

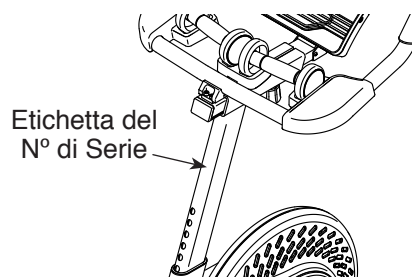
NordicTrack[®]

GRAND TOUR

N° del Modello NTEVEX89916.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì-Venerdì, 8.00–20.00 CET
e il Sabato 9.00–13.00 CET

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

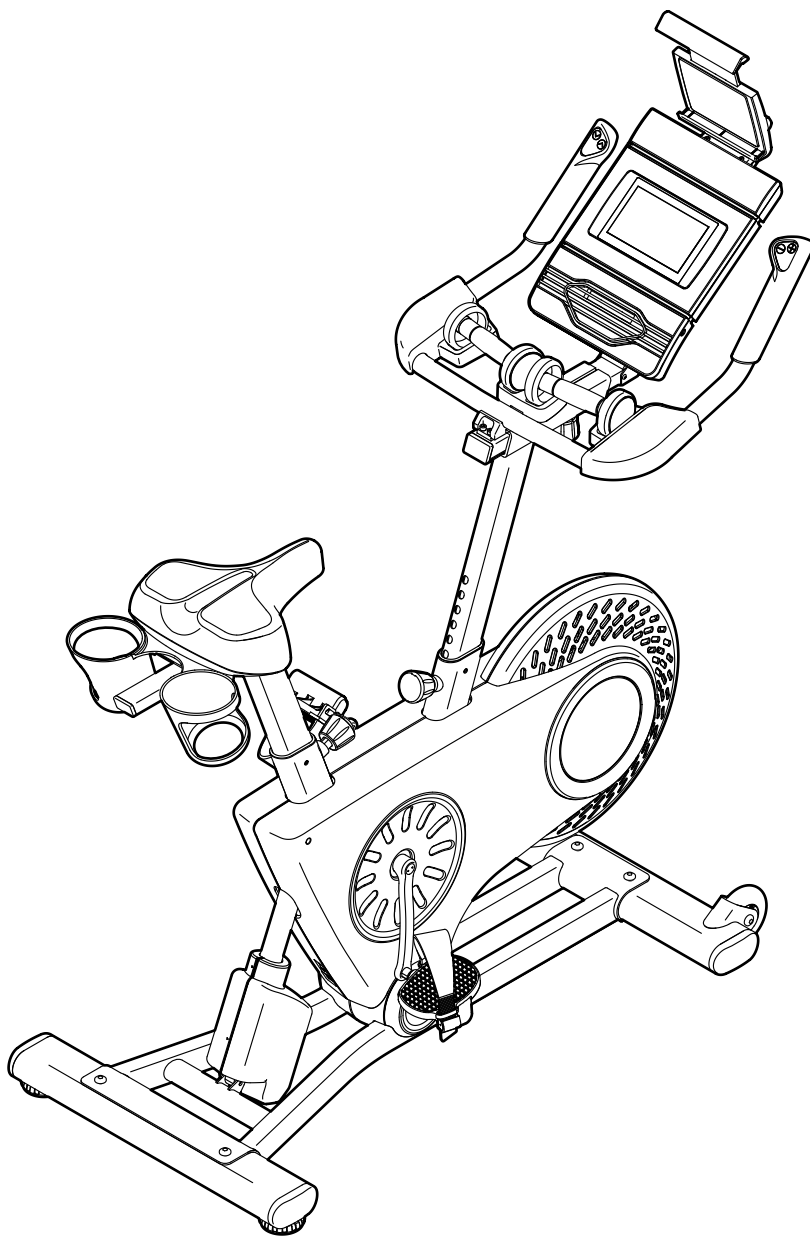
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



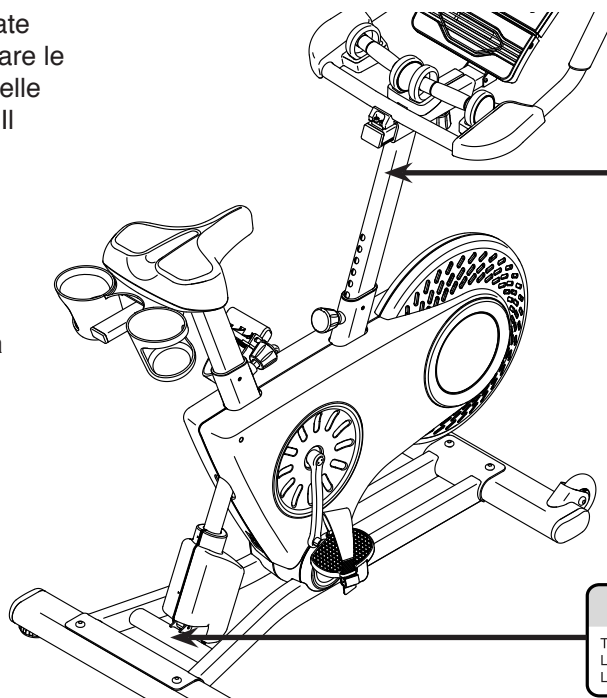
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DELLA CYCLETTE	14
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	32
GUIDA AGLI ESERCIZI	34
ELENCO PEZZI	36
DISEGNO ESPLOSO	38
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



⚠ AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 150 kg/330 lbs.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.



⚠ Attenzione

TENERE LE MANI E I PIEDI LONTANO DA QUEST'AREA MENTRE LA CYCLETTE È IN FUNZIONE.

NORDICTRACK è un marchio registrato di ICON Health & Fitness, Inc. IFIT è un marchio registrato di ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps è un marchio di Google, Inc. Il marchio denominativo e i loghi BLUETOOTH® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è sotto licenza. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi registrati di Wi-Fi Alliance.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
4. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
5. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette.
9. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
9. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
10. Il cavo di alimentazione deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra.
11. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non utilizzare una prolunga.
12. Non azionare la cyclette se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se la cyclette non funziona correttamente.
13. **PERICOLO:** disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore in posizione Off (spenta) quando la cyclette non è in uso e prima di pulirla. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
14. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
15. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 150 kg.

16. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.

17. Mantenere sempre la schiena diritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.

18. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere scelto la rivoluzionaria cyclette NORDICTRACK® GRAND TOUR. La cyclette GRAND TOUR è diversa da una normale cyclette. Grazie alla perfetta regolazione, a una consolle avanzata, a un sistema d'inclinazione che consente di simulare il terreno del percorso di allenamento e a una serie di altre caratteristiche innovative, la cyclette GRAND TOUR è stata progettata per dare in palestra le stesse emozioni del ciclismo outdoor.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la

cyclette. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

Lunghezza: 144 cm
Larghezza: 59 cm
Peso: 58 kg

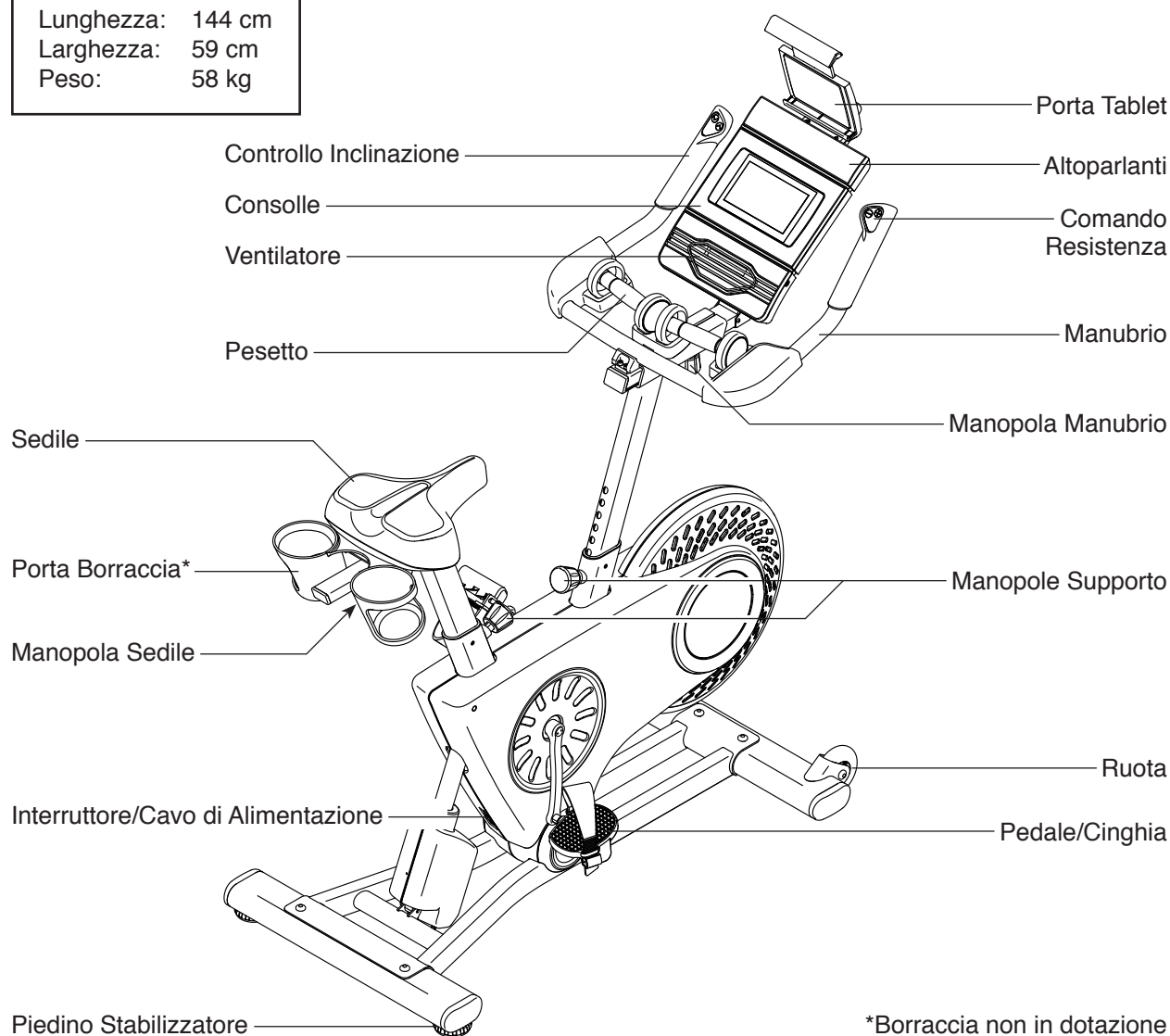
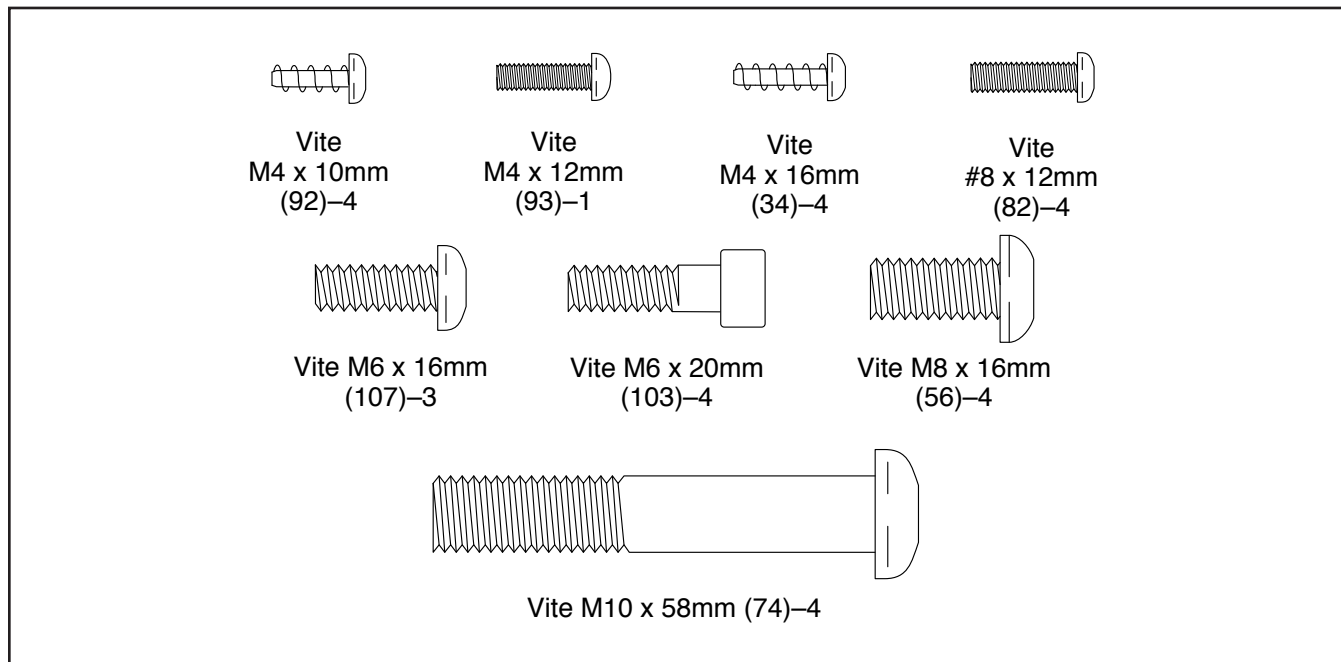
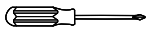


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:
un cacciavite Phillips 

Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

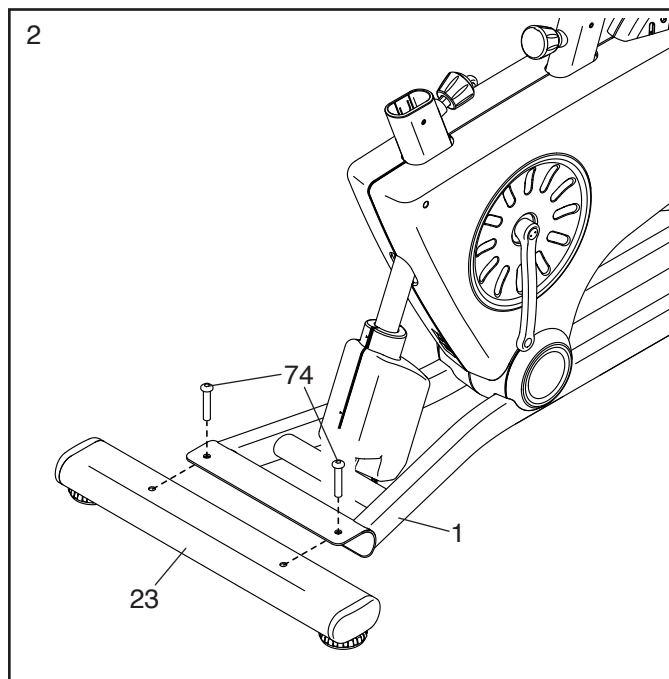
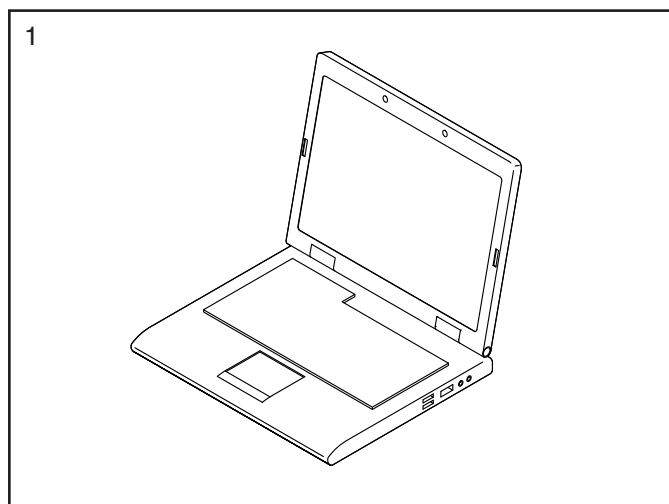
1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto, questo:

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

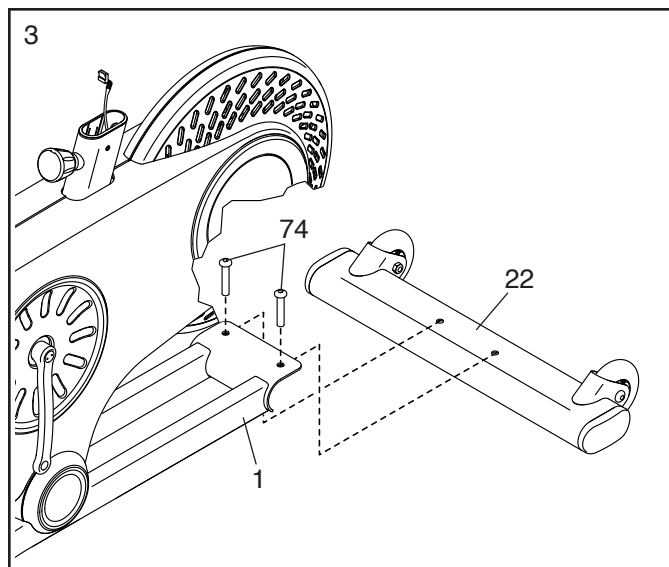
2. Qualora fosse presente un supporto di spedizione fissato alla parte posteriore della Base (1), rimuovere le viti dal supporto di spedizione ed eliminare le viti e il supporto di spedizione.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (23) alla Base (1) con due Viti M10 x 58mm (74).

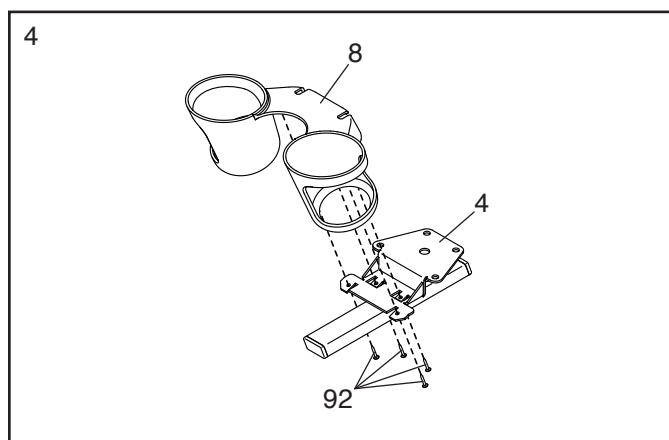


3. Qualora fosse presente un supporto di spedizione fissato alla parte anteriore della Base (1), rimuovere le viti dal supporto di spedizione ed eliminare le viti e il supporto di spedizione.

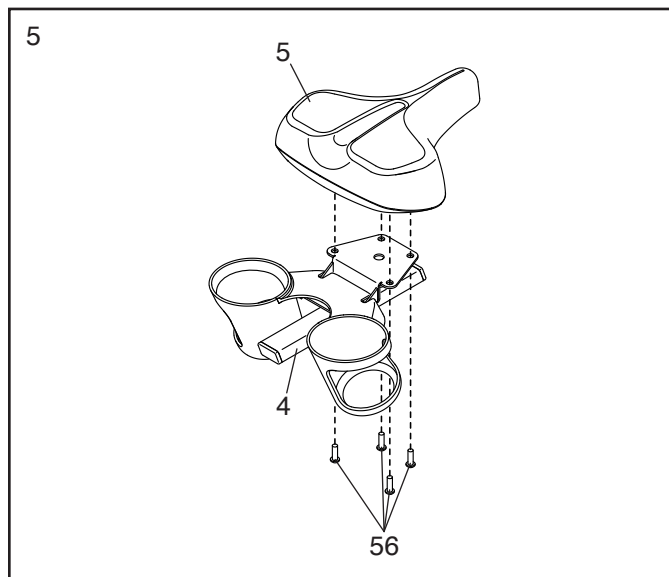
Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (22) alla Base (1) con due Viti M10 x 58mm (74).



4. Fissare il Porta Borraccia (8) al Carrello Sedile (4) con quattro Viti M4 x 10mm (92); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

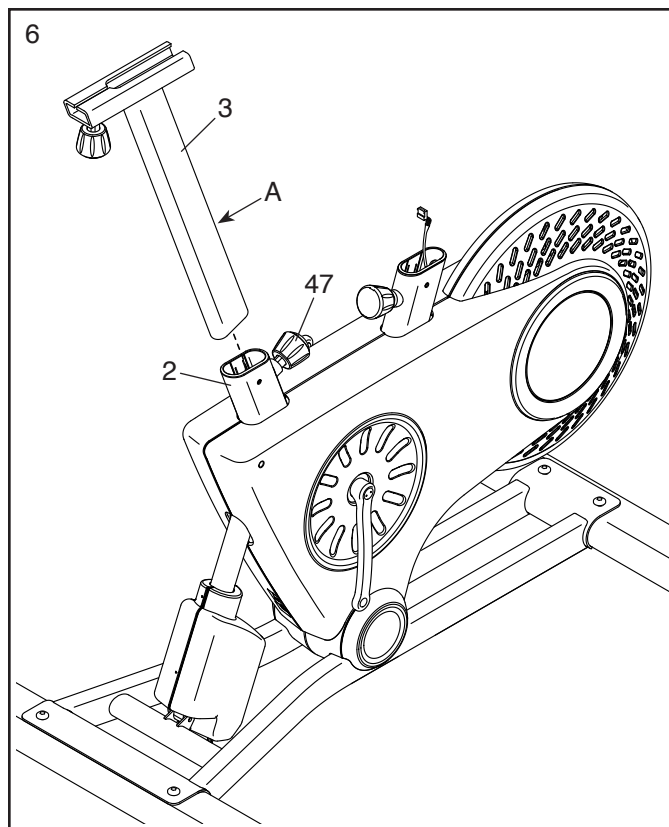


5. Fissare il Sedile (5) al Carrello Sedile (4) con quattro Viti M8 x 16mm (56); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



6. Individuare la Manopola Supporto (47) sul retro del Telaio (2). Allentare e tirare la Manopola Supporto.

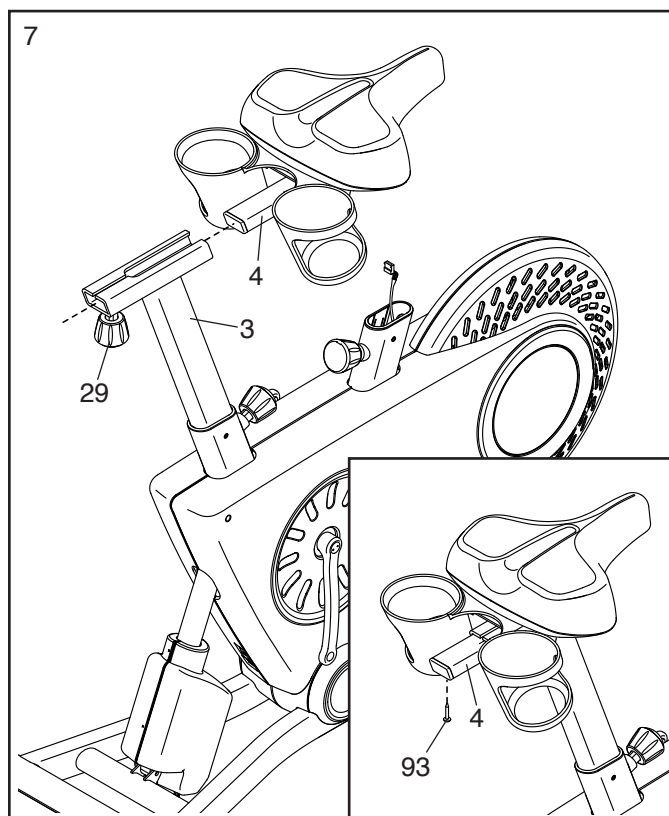
Quindi inserire il Supporto Sedile (3) nel Telaio (2) e rilasciare la Manopola Supporto (47) in uno dei fori di regolazione (A) presenti nel Supporto Sedile. **Accertare che la Manopola Supporto sia agganciata in un foro di regolazione.** Quindi, serrare la Manopola Supporto.



7. Allentare e tirare la Manopola Sedile (29).

Quindi inserire il Carrello Sedile (4) nel Supporto Sedile (3) e rilasciare la Manopola Sedile (29) in uno dei fori di regolazione presenti nel Carrello Sedile. **Accertare che la Manopola Sedile sia agganciata in un foro di regolazione.** Quindi, serrare la Manopola Sedile.

Si veda il disegno nel riquadro. Serrare una Vite M4 x 12mm (93) nella parte sottostante del Carrello Sedile (4).

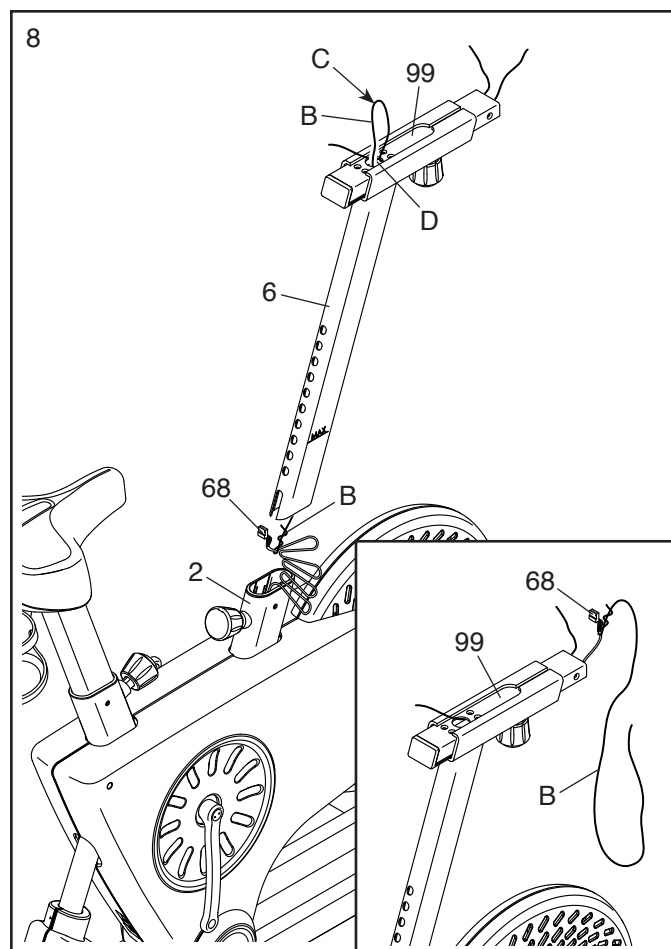


8. Ricorrere a un'altra persona per reggere il Supporto Manubrio (6) vicino al Telaio (2).

Individuare la fascetta cavo lunga (B) nel Supporto Manubrio (6). Legare l'estremità inferiore della fascetta cavo lunga al Cavo Principale (68).

Quindi, localizzare la metà della fascetta cavo lunga (C) nel foro di accesso (D) del Carrello Manubrio (99). Tirare la fascetta cavo lunga verso l'alto fino a quando l'estremità finale del Cavo Principale (68) arriva nel foro di accesso.

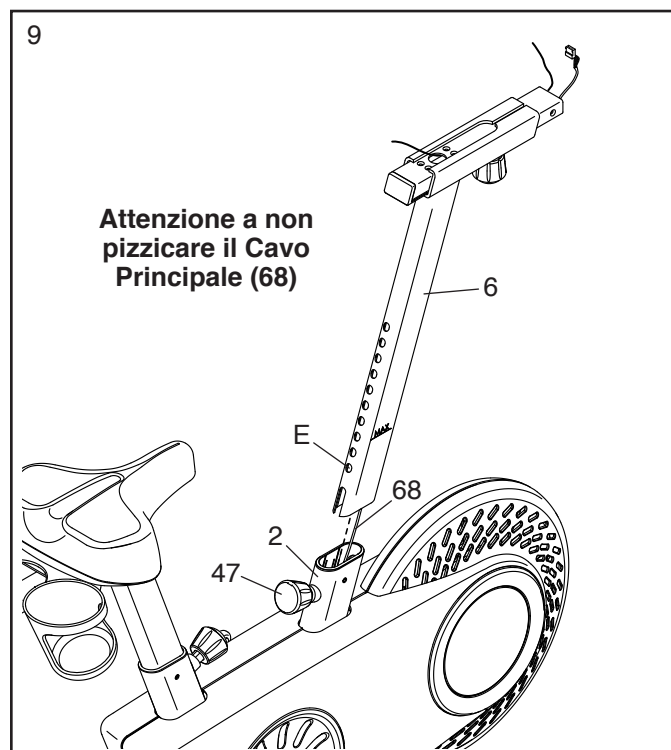
Si veda il disegno nel riquadro. Quindi, tirare l'estremità libera della fascetta cavo lunga (B) finché il Cavo Principale (68) è inserito completamente nel Carrello Manubrio (99) come indicato. Infine slegare e gettare la fascetta cavo lunga; **non rimuovere la fascetta cavo corta.**



9. **Suggerimento: evitare di pizzicare il Cavo Principale (68) in questa fase.**

Individuare la Manopola Supporto (47) vicino alla parte anteriore del Telaio (2). Allentare e tirare la Manopola Supporto.

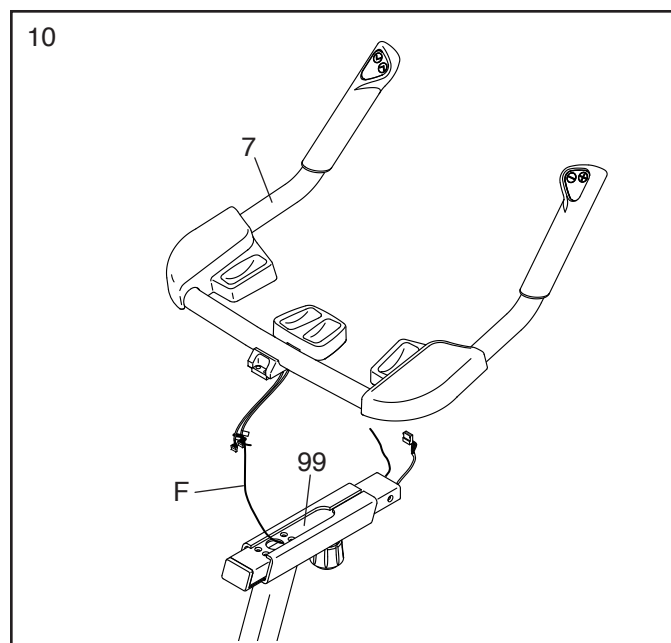
Quindi inserire il Supporto Manubrio (6) nel Telaio (2) e rilasciare la Manopola Supporto (47) nel foro di regolazione **più basso** (E) presente nel Supporto Manubrio. Quindi, serrare la Manopola Supporto. Nota: dopo avere montato la cyclette, è possibile regolare il Supporto Manubrio all'altezza desiderata.



10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Manubrio (7) vicino al Carrello Manubrio (99).

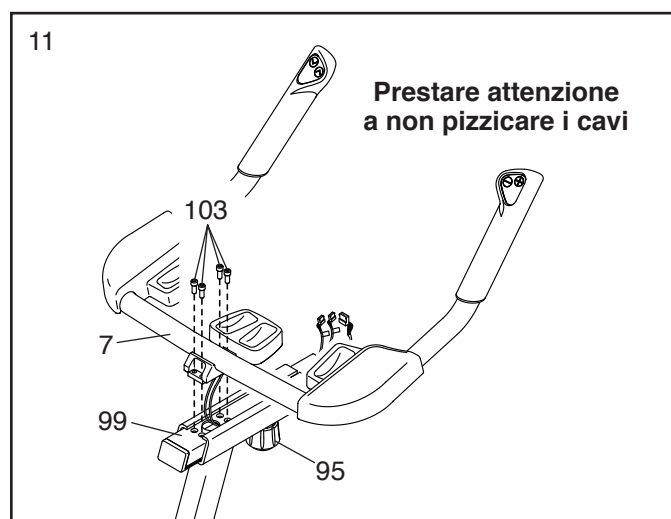
Individuare la fascetta cavo restante (F) nel Carrello Manubrio (99). Fissare l'estremità indicata della fascetta cavo ai due cavi sul Manubrio (7).

Quindi, tirare l'altra estremità della fascetta cavo (F) finché i due cavi sono inseriti completamente nel Carrello Manubrio (99). Poi slegare e gettare la fascetta cavo.



11. Allentare la Manopola Manubrio (95). Quindi, spostare il Carrello Manubrio (99) quanto più avanti possibile. Infine serrare la Manopola Manubrio.

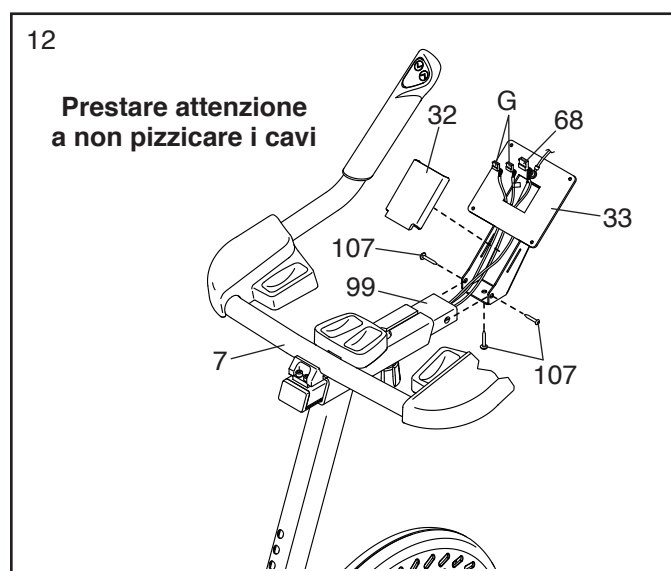
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Manubrio (7) al Carrello Manubrio (99) con quattro Viti M6 x 20mm (103); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



12. Tenere la Staffa Consolle (33) vicino al Carrello Manubrio (99). Inserire dall'alto il Cavo Principale (68) e i due cavi (G) dal Manubrio (7) all'interno della Staffa Consolle.

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Staffa Consolle (33) al Carrello Manubrio (99) con tre Viti M6 x 16mm (107); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**

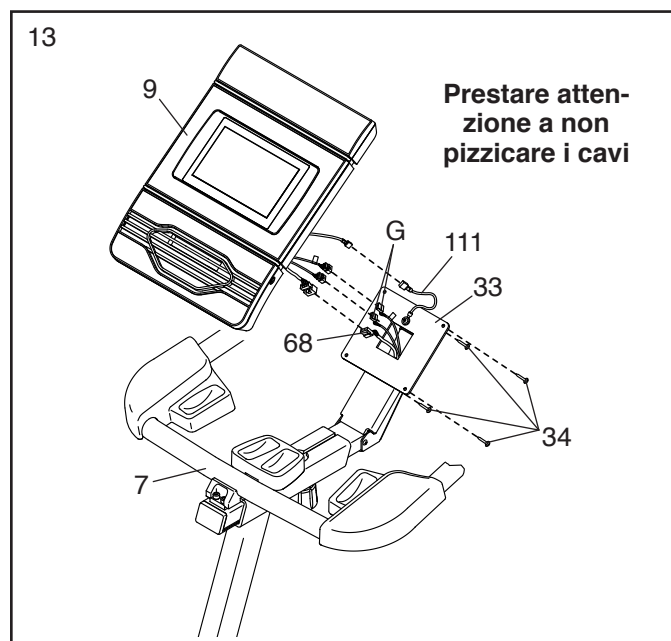
Quindi, inserire a pressione il Copricavo (32) sulla Staffa Consolle (33).



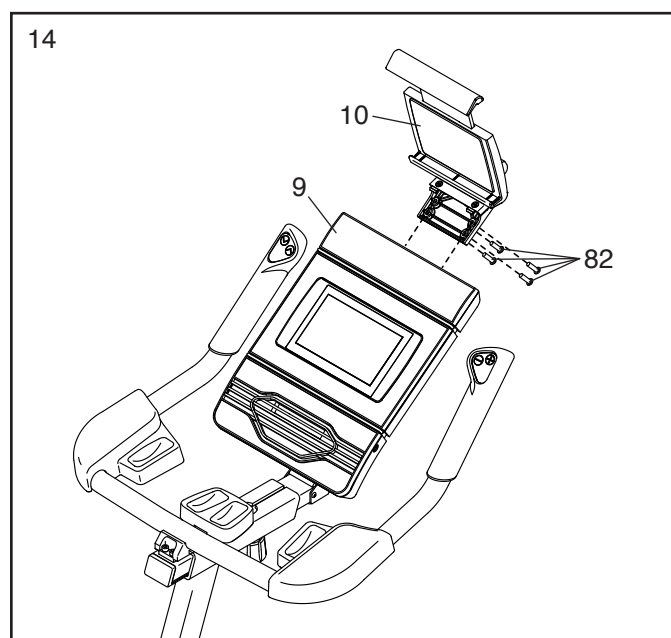
13. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona reggere la Consolle (9) vicino alla Staffa Consolle (33).

Collegare i cavi consolle al Cavo Principale (68), al Cavo Messa a Terra (111) e ai due cavi (G) dal Manubrio (7); **accertarsi di collegare il cavo consolle con l'etichetta "R" al cavo riportante l'etichetta corrispondente.** Inserire il cavo in eccesso nella Staffa Consolle (33).

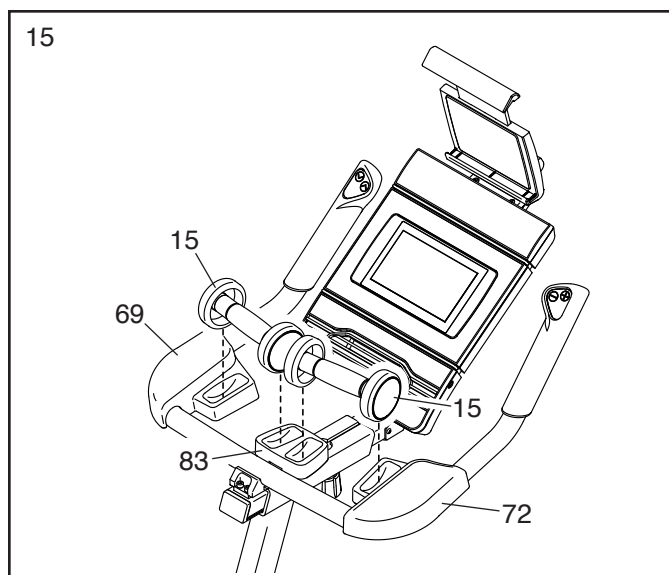
Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (9) alla Staffa Consolle (33) con quattro Viti M4 x 16mm (34); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



14. Fissare il Porta Tablet (10) alla Consolle (9) con quattro Viti #8 x 12mm (82); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



15. Appoggiare i due Pesetti (15) sul Poggia Pesetti (83) e sui Poggiabraccio (69, 72).

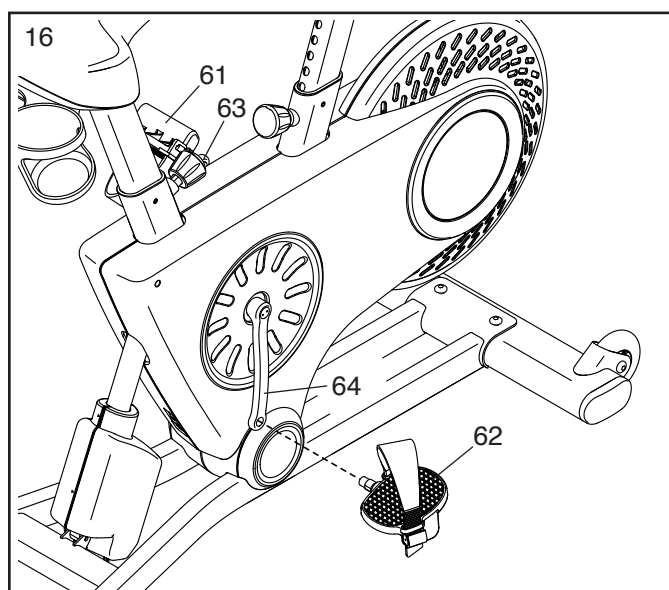


16. Individuare il Pedale Destro (62).

Utilizzando la chiave piatta in dotazione, **serrare saldamente** il Pedale Destro (62) **in senso orario** sulla Pedivella Destra (64).

Serrare saldamente in senso antiorario il Pedale Sinistro (61) nella Pedivella Sinistra (63). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso antiorario per fissarlo.

Per regolare le cinghie Pedali (61, 62), consultare la sezione USO DELLE CINGHIE PEDALI a pagina 15.



17. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente e che funzioni in modo adeguato. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto la cyclette.

USO DELLA CYCLETTE

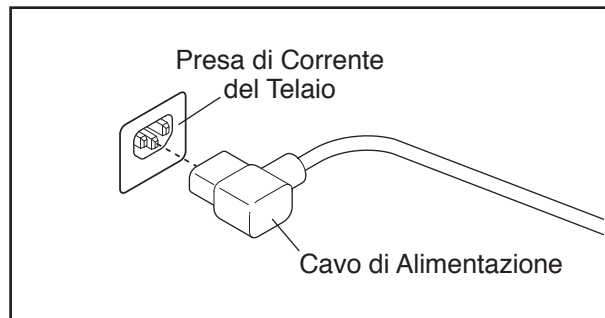
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

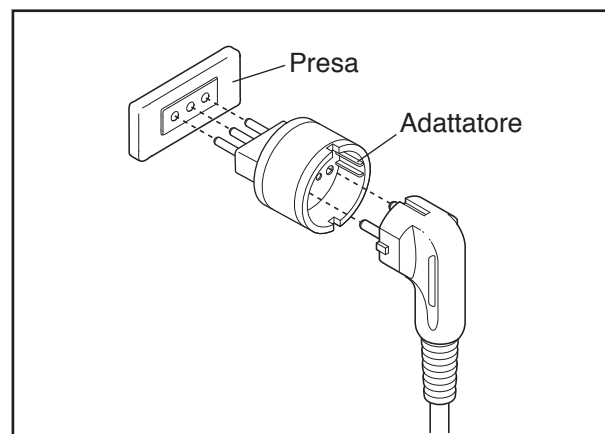
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del telaio.



2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

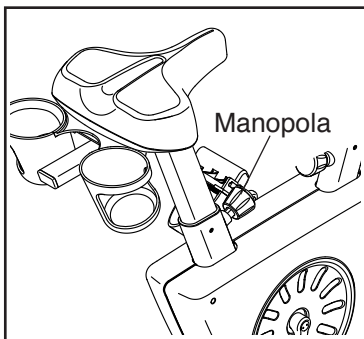


REGOLAZIONE DELLA CYCLETTE

La cyclette può essere regolata per favorire uno stile di pedalata corretto e assicurare un allenamento adeguato della muscolatura. **Nota: effettuare le regolazioni con piccoli incrementi e pedalare di volta in volta per verificare la correttezza delle regolazioni.**

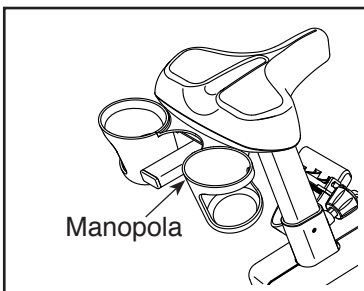
Regolazione del Supporto Sedile

Per un allenamento efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza del supporto sedile, allentare e tirare la manopola supporto, spostare il supporto sedile verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola supporto in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sedile e serrare la manopola supporto. **Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola supporto sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione.**



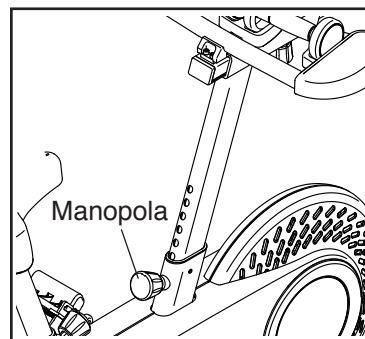
Regolazione del Carrello Sedile

Per regolare la posizione del carrello sedile, allentare e tirare la manopola sedile, spostare il carrello sedile in avanti o indietro, rilasciare la manopola sedile in uno dei fori di regolazione presenti nel carrello sedile e serrare di nuovo la manopola sedile.



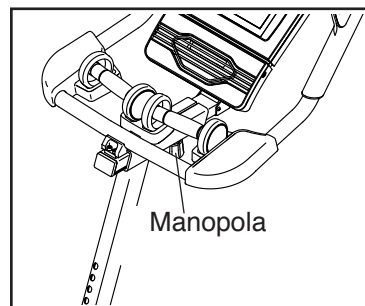
Regolazione del Supporto Manubrio

Per regolare l'altezza del supporto manubrio, allentare e tirare la manopola supporto, spostare il supporto manubrio verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola supporto in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto manubrio e serrare la manopola supporto. **Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola supporto sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione.**



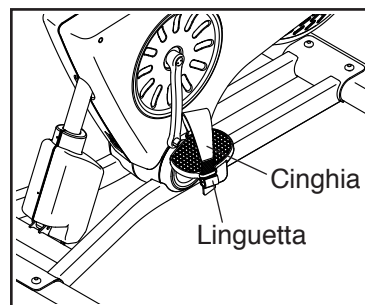
Regolazione del Carrello Manubrio

Per regolare la posizione del carrello manubrio, allentare la manopola sedile, spostare il carrello manubrio in avanti o indietro e poi serrare di nuovo la manopola sedile.



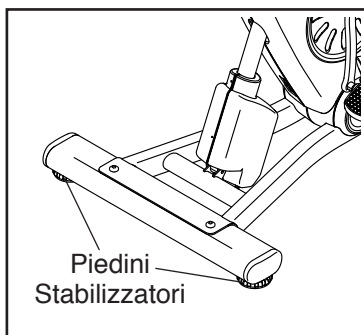
USO DELLE CINGHIE PEDALE

Per stringere le cinghie, tirare verso il basso le estremità delle cinghie. Per allentare le cinghie, premere le linguette presenti sui pedali e tirare le cinghie verso l'alto.



REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

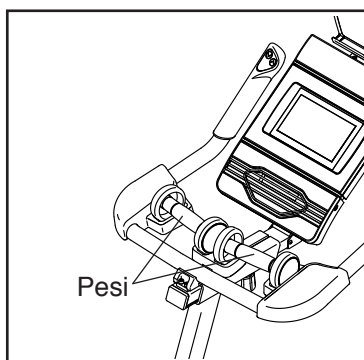
Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sullo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.



Piedini
Stabilizzatori

USO DEI PESETTI

Per aggiungere il movimento della parte superiore del corpo all'allenamento è possibile utilizzare i pesetti mentre si pedala. Quando i pesetti non sono in uso, riporli nel poggia pesetti.



Pesi

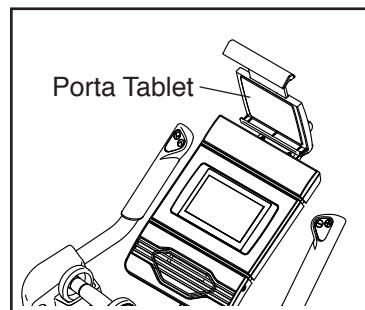
USO DEL PORTA TABLET

IMPORTANTE: il porta tablet è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo elettronico o un oggetto nel porta tablet.

Per inserire un tablet nel porta tablet, posizionare il bordo inferiore del tablet nel portaoggetti. Quindi tirare il fermaglio sul bordo superiore del tablet.

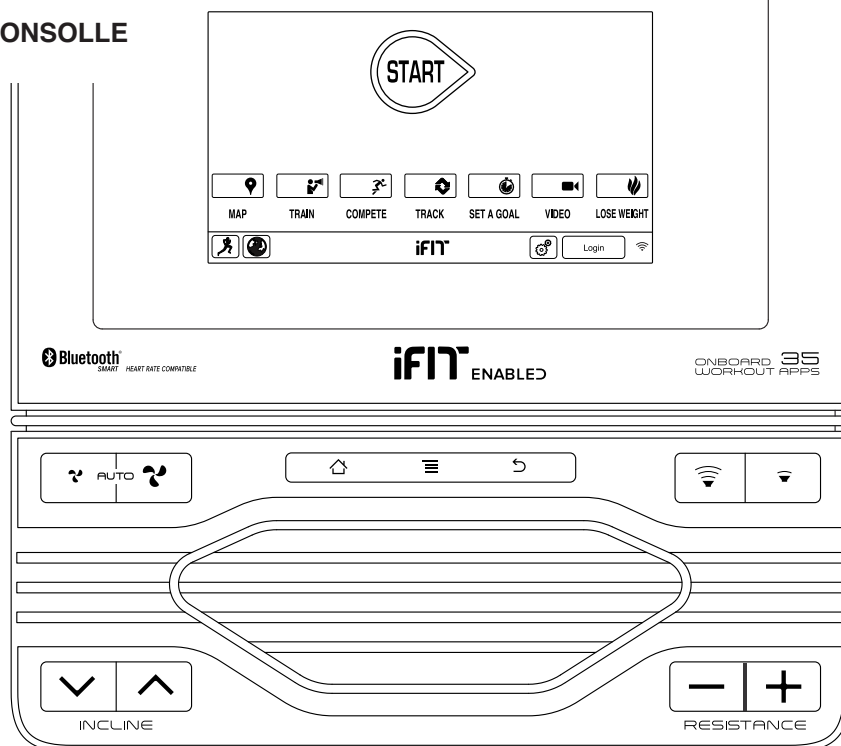
Accertare che il tablet sia saldamente posizionato nel porta tablet.

Regolare il porta tablet all'angolazione desiderata. Per rimuovere il tablet dal porta tablet eseguire la procedura sopra descritta al contrario.



Porta Tablet

DIAGRAMMA CONSOLLE



RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON iFIT.COM

Grazie alla tua nuova attrezzatura fitness compatibile iFit puoi utilizzare un'ampia gamma di funzioni su iFit.com, per rendere i tuoi obiettivi fitness una realtà:



Allenati ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



Scarica gli allenamenti pensati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.



Valuta i tuoi progressi gareggiando con altri utenti della community iFit.



Carica i risultati dei tuoi allenamenti nel cloud iFit e monitora i tuoi miglioramenti.



Imposta calorie, tempo o watt target per i tuoi allenamenti.



Guarda video HD con allenamenti simulati.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

Consulta il sito [iFit.com](https://www.ifit.com) per maggiori informazioni.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali e l'inclinazione del telaio premendo un pulsante.

Durante l'allenamento, la consolle visualizzerà costantemente il feedback dell'esercizio, compreso il feedback relativo ai watt e alla cadenza di pedalata.

Durante l'allenamento è possibile definire, in qualsiasi momento, intervalli per misurare le proprie prestazioni nell'arco di brevi periodi di tempo. La consolle registrerà e visualizzerà i risultati dell'utente relativi a ciascun intervallo.

È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro opzionale. **Per informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 31.**

La consolle è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti e di vari allenamenti demo iFit. Ogni allenamento cambia automaticamente la resistenza dei pedali e l'inclinazione del telaio e invita l'utente a modificare il ritmo di pedalata per permettere un allenamento efficace. È inoltre possibile definire un obiettivo di allenamento personalizzato grazie all'allenamento con target impostato.

La consolle offre inoltre la rivoluzionaria tecnologia iFit che consente alla consolle di comunicare con la rete wireless. Con la tecnologia iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. **Consultare il sito www.iFit.com per informazioni dettagliate.**

Mentre ci si allena è anche possibile navigare su Internet o ascoltare la musica o gli audio libri preferiti con l'impianto stereo della consolle.

Per l'accensione, vedere questa pagina. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere a pagina 19. Per l'impostazione della consolle, vedere a pagina 19.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accenderla. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (consultare la sezione INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 14). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione Reset (ripristino).



Il display si accenderà e la consolle sarà pronta per l'uso.

Nota: quando si accende l'attrezzo per la prima volta, il sistema d'inclinazione effettuerà la calibrazione automaticamente. Durante la calibrazione la cyclette effettuerà un movimento verso l'alto e verso il basso. Quando la cyclette smette di muoversi significa che la calibrazione è stata eseguita.

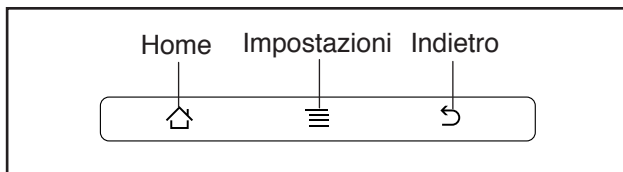
IMPORTANTE: se il sistema d'inclinazione non si calibra automaticamente, vedere la fase 4 a pagina 29 e procedere all'operazione manualmente.

IMPORTANTE: la consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 27.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di acquisire familiarità con la tecnologia avanzata del tablet.

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito. Tuttavia, non è possibile ingrandire o rimpicciolire trascinando le dita sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare prima la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare il pulsante Alt. Sfiocare nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante freccia all'insù. Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante freccia. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro—freccia rivolta a sinistra con X.
- Per navigare sul tablet utilizzare questi pulsanti della consolle. Premere il pulsante home per ritornare al menu principale. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu impostazioni (vedere pagina 26). Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare la cyclette per la prima volta, seguire le fasi illustrate di seguire per configurare la consolle.

1. Collegamento alla rete wireless.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit Live e utilizzare altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Consultare la sezione

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 30 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 26 e la fase 2 a pagina 28 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi vedere la fase 3 a pagina 28 e controllare gli aggiornamenti del firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere prima la fase 1 a pagina 26 e la fase 2 a pagina 28 e selezionare la modalità manutenzione. Vedere poi la fase 4 a pagina 29 e calibrare il sistema d'inclinazione della cyclette.

4. Creazione di un account iFit.

Aprire un browser Internet sul proprio PC, smartphone, tablet o altro dispositivo compatibile con Internet e accedere a www.iFit.com. Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per iscriversi a iFit. Se si dispone di un codice di attivazione, selezionare l'opzione codice di attivazione.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti i vari allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 22. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 24. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 25.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere a pagina 26. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 28. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 30. **Per utilizzare l'impianto audio**, vedere pagina 31. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 31.

Nota: Qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 14 a pagina 28. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in miglia.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Per accendere la consolle, toccare lo schermo o iniziare a pedalare.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione della consolle, il menu principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio della consolle.

Sfiorare il pulsante home in fondo allo schermo per ritornare al menu principale in qualunque momento.

Sfiorare il pulsante Start (avvio) per avviare un allenamento manuale.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

È possibile modificare la resistenza dei pedali mentre si pedala. Per modificare la resistenza, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) che si trovano sulla consolle o premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resist (resistenza) sul manubrio destro.

Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Modifica dell'inclinazione del telaio nel modo desiderato.

È possibile modificare l'inclinazione del telaio mentre si pedala. Per modificare l'inclinazione, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) che si trovano sulla consolle o premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline sul manubrio sinistro.

Nota: dopo aver premuto un pulsante trascorreranno alcuni secondi prima che il telaio raggiunga il livello d'inclinazione selezionato. Durante il cambio di inclinazione si sentirà il rumore del motore. Ciò non deve destare preoccupazione.

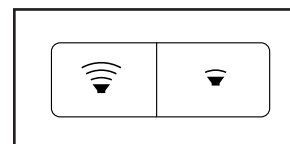
ATTENZIONE: la cyclette dispone di un'ampia serie di livelli d'inclinazione. Reggere i manubri e prepararsi al movimento della cyclette quando si cambia inclinazione.

5. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento verranno visualizzate.

Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. È inoltre possibile visualizzare altre informazioni sull'allenamento sfiorando le caselle rosse sullo schermo.

Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume presenti sulla consolle.



Per mettere in pausa l'allenamento, smettere di pedalare o sfiorare il pulsante indietro o il pulsante home in fondo allo schermo. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi). Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

Se si sfiora il pulsante End Workout, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

6. Se lo si desidera, selezionare gli intervalli.

Durante un allenamento è possibile utilizzare la schermata intervalli per misurare le prestazioni per brevi periodi di tempo. Per selezionare la schermata intervalli, trascinare o sfiorare lo schermo con le dita.

Per iniziare un intervallo, sfiorare il pulsante Start. Per terminare l'intervallo corrente, sfiorare il pulsante Lap (giro). Si possono aggiungere tutti gli intervalli che si desiderano al proprio allenamento.

La consolle registrerà i dati di ciascun intervallo, in modo da poterli visualizzare in qualunque momento durante l'allenamento. La schermata intervalli visualizzerà un elenco degli intervalli registrati. Per visualizzare i dati relativi all'intervallo desiderato è necessario scorrere lo schermo.

7. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro a torace e misurare la frequenza cardiaca.

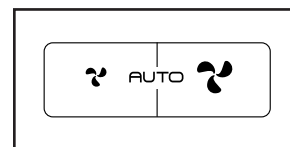
È possibile indossare un cardiofrequenzimetro opzionale per misurare la frequenza cardiaca. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro opzionale, vedere a pagina 31. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart.

Una volta rilevate le pulsazioni, sul display dello schermo verrà mostrata la frequenza cardiaca.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica.

Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola aumenta o diminuisce automaticamente in base all'aumento o diminuzione della velocità di pedalata e/o della potenza sviluppata in watt. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione ventilatore per selezionare la velocità o per spegnerlo.



Nota: se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi quando è selezionato il menu principale, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

9. Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.

Terminato l'allenamento, portare l'interruttore in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici della cyclette.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Per accendere la consolle, toccare lo schermo o iniziare a pedalare.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 20.

3. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito sfiorare innanzitutto il pulsante ciclista in fondo allo schermo. Sullo schermo comparirà il menu degli allenamenti.

Selezionare la categoria di allenamento desiderata dal menu degli allenamenti e quindi scegliere l'allenamento. Nota: potrebbe essere necessario scorrere lo schermo per visualizzare le opzioni menu.

Lo schermo mostrerà il nome, la durata stimata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà, inoltre, la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento e una mappa dell'allenamento. Nota: da questo schermo è possibile selezionare altre variabili dell'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start Workout (avvio allenamento) per avviare l'allenamento.

L'allenamento può iniziare con un segmento di riscaldamento. Per saltare il segmento di riscaldamento sfiorare il pulsante Skip (salta). Per selezionare le opzioni del segmento di riscaldamento della cyclette, vedere la fase 15 a pagina 28.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmati un livello di resistenza, un livello d'inclinazione e una cadenza target (velocità).

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. Per visualizzare i profili trascinare o sfiorare lo schermo con le dita.

Durante alcuni allenamenti lo schermo mostrerà una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Quando ci si allena mantenere la velocità di pedalata vicino alla cadenza target per il segmento in corso. Il misuratore della zona target esorterà l'utente ad aumentare, diminuire o mantenere la velocità di pedalata. Per visualizzare il misuratore della zona target trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. Nota: la cadenza target è visualizzata in giri/minuto (rpm).

IMPORTANTE: la cadenza target è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore alla cadenza target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Qualora il livello di resistenza e/o d'inclinazione del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) o Incline (inclinazione). **Premendo il pulsante Resistance** è possibile controllare manualmente il livello di resistenza (vedere fase 3 a pagina 20). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente il livello di inclinazione (vedere fase 4 a pagina 20). **Per ritornare alle impostazioni di resistenza e/o inclinazione programmate dell'allenamento**, sfiorare il pulsante Follow Workout (segui allenamento).

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la resistenza o l'inclinazione venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare il pulsante indietro o il pulsante home in fondo allo schermo. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi). Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

Il programma continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

5. Seguire la progressione.

Vedere la fase 5 a pagina 20.

6. Se lo si desidera, selezionare gli intervalli.

Vedere la fase 6 a pagina 21.

7. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro a torace e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 8 a pagina 21.

9. Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.

Vedere la fase 9 a pagina 21.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Per accendere la consolle, toccare lo schermo o iniziare a pedalare.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 20.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set a Goal (imposta target) sullo schermo.

Per impostare un target personalizzato per l'allenamento, sfiorare il pulsante per scegliere il target desiderato. Quindi, sfiorare i pulsanti di aumento e diminuzione sullo schermo per immettere il target e selezionare altre variabili dell'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

L'allenamento può iniziare con un segmento di riscaldamento. Per saltare il segmento di riscaldamento sfiorare il pulsante Skip (salta). Per selezionare le opzioni del segmento di riscaldamento della cyclette, vedere la fase 15 a pagina 28.

Sfiorare il pulsante Start (avvio) per avviare l'allenamento.

L'allenamento funzionerà come nella modalità manuale (vedere pagina 20).

Quando ci si allena mantenere la velocità di pedalata vicino alla cadenza target per il segmento in corso. Il misuratore della zona target esorterà l'utente ad aumentare, diminuire o mantenere la velocità di pedalata. Per visualizzare il misuratore della zona target trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. Nota: la cadenza target è visualizzata in giri/minuto (rpm).

IMPORTANTE: la cadenza target è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore alla cadenza target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Qualora il livello di resistenza e/o d'inclinazione del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) o Incline (inclinazione). **Premendo il pulsante Resistance** è possibile controllare manualmente il livello di resistenza (vedere fase 3 a pagina 20). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente il livello di inclinazione (vedere fase 4 a pagina 20). **Per ritornare alle impostazioni di resistenza e/o inclinazione programmate dell'allenamento**, sfiorare il pulsante Follow Workout (seguì allenamento).

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la resistenza o l'inclinazione venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

5. Seguire la progressione.

Vedere la fase 5 a pagina 20.

6. Se lo si desidera, selezionare gli intervalli.

Vedere la fase 6 a pagina 21.

7. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro a torace e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 8 a pagina 21.

9. Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.

Vedere la fase 9 a pagina 21.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento iFit è necessario che la consolle sia connessa a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 30). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Aggiunta di allenamenti alla lista personale su iFit.com

Aprire un browser Internet sul proprio PC, smartphone, tablet o altro dispositivo compatibile con Internet, accedere a www.iFit.com ed eseguire il log in al proprio account iFit.

Quindi, entrare nella sezione Menu > Library (libreria) sul sito Internet. Scorrere i programmi di allenamento nella libreria e scegliere quello che si preferisce.

Poi accedere a Menu > Schedule (lista personale) per visualizzare la lista personale. Tutti gli allenamenti scelti compariranno nella lista personale; è possibile organizzare o eliminare gli allenamenti sulla lista personale come si desidera.

Prenditi un po' di tempo per visitare il sito iFit.com prima di disconnetterti.

2. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

3. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 20.

4. Accesso all'account personale iFit.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante Login per accedere al proprio account iFit. Inserire nome utente e password iFit.com e poi sfiorare il pulsante Login.

Per cambiare utente all'interno del proprio account iFit, sfiorare il pulsante utenti nella parte inferiore dello schermo. Qualora all'account iFit sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiare il nome dell'utente desiderato.

5. Selezione di un allenamento iFit.

IMPORTANTE: prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com (vedere fase 1).

Per scaricare un allenamento iFit dal sito iFit.com alla consolle, sfiorare il pulsante Map (mappa), Train (allenamento), Video o Lose Wt. (dimagrimento). Il successivo allenamento di quel tipo verrà scaricato nella lista personale. Nota: attraverso questi pulsanti è possibile accedere agli allenamenti demo anche senza eseguire il login al proprio account iFit.

Per gareggiare in una corsa o una sfida selezionati in precedenza su iFit.com, sfiorare il pulsante Compete (gara). **Per visualizzare la cronologia degli allenamenti**, sfiorare il pulsante Track (ripeti allenamento). **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 24).

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito www.iFit.com.

Quando si seleziona un allenamento iFit, lo schermo visualizzerà il nome e la durata stimata dell'allenamento. Il display visualizzerà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

Selezionando un allenamento gara o sfida, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della gara.

6. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 4 a pagina 22. Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento.

7. Seguire la progressione.

Vedere la fase 5 a pagina 20. Il display mostrerà inoltre una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Durante una gara o una sfida, lo schermo mostrerà la posizione in gara dell'utente rispetto agli altri corridori.

8. Se lo si desidera, selezionare gli intervalli.

Vedere la fase 6 a pagina 21.

9. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro a torace e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

10. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 8 a pagina 21.

11. Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.

Vedere la fase 9 a pagina 21.

Per ulteriori informazioni su iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

IMPORTANTE: alcune delle funzioni descritte potrebbero non essere attive. In alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Accendere la consolle e selezionare il menu principale (vedere le fasi 1 e 2 a pagina 20). Quindi, sfiorare il pulsante ingranaggi in fondo allo schermo per selezionare il menu principale impostazioni.

Nota: è inoltre possibile premere il pulsante centrale sulla consolle per accedere al menu principale impostazioni.

2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Equipment Settings (impostazioni attrezzo).

Nota: potrebbe essere necessario scorrere lo schermo per visualizzare le opzioni menu.

3. Attivazione o disattivazione della funzione di accesso automatico.

Attivare questa funzione per consentire alla consolle di accedere automaticamente all'account iFit dopo l'accensione. Nota: questa funzione è consigliata solo quando la cyclette è proprietà di un privato.

Per attivare o disattivare la funzione di accesso automatico, sfiorare il pulsante Auto Relogin (accesso automatico). Quindi, sfiorare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Sfiare infine il pulsante indietro sullo schermo.

4. Attivazione o disattivazione degli aggiornamenti automatici della consolle.

Per attivare o disattivare gli aggiornamenti automatici della consolle, sfiorare il pulsante Auto Update (aggiornamento automatico). Quindi, sfiorare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Sfiare infine il pulsante indietro sullo schermo.

Nota: per selezionare un orario per gli aggiornamenti automatici della consolle vedere la fase 13.

5. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

Per attivare o disattivare il browser Internet, premere il pulsante Browser. Quindi, sfiorare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Sfiore infine il pulsante indietro sullo schermo.

6. Selezione del tempo del timeout cadenza.

La consolle è dotata di una funzione di timeout cadenza; se per un determinato periodo non vengono sfiorati o premuti pulsanti e i pedali non si muovono, la consolle sollecita l'utente a riprendere o interrompere l'allenamento.

Per scegliere il periodo di tempo che la consolle aspetterà prima di sollecitare l'utente a riprendere o interrompere l'allenamento, sfiorare il pulsante Cadence Timeout (timeout cadenza) e selezionare il tempo desiderato. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

7. Attivazione e disattivazione del display modalità demo.

La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Quando la modalità demo è attiva, sullo schermo verrà visualizzata una presentazione demo.

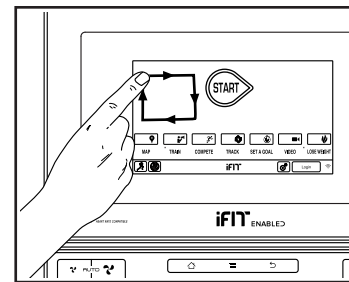
Per attivare/disattivare la modalità di visualizzazione demo, sfiorare innanzitutto il pulsante Demo Mode (modalità demo). Quindi, sfiorare la casella di controllo On oppure Off. Sfiore infine il pulsante indietro sullo schermo.

8. Nascondi o visualizza il pulsante ingranaggi.

La consolle dispone di un'opzione per nascondere il pulsante ingranaggi per evitare che utenti non autorizzati accedano al menu principale impostazioni.

Per nascondere o visualizzare il pulsante ingranaggi, sfiorare il pulsante Hide Settings (nascondi impostazioni) e selezionare la casella di controllo desiderata. Quindi, seguire le indicazioni sullo schermo.

IMPORTANTE:
per accedere al menu principale impostazioni quando il pulsante ingranaggi è nascosto, disegnare un quadrato in senso orario sullo schermo.



9. Selezione della lingua.

Per selezionare una lingua, sfiorare il pulsante Language (lingua) e selezionare la lingua desiderata. Quindi, seguire le indicazioni sullo schermo.

10. Attivazione o disattivazione di un codice di protezione.

La consolle è dotata di un codice di protezione per la sicurezza dei bambini, progettato per impedire a utenti non autorizzati di utilizzare la cyclette.

Per attivare o disattivare un passcode, sfiorare il pulsante Passcode (codice di protezione). Per attivare il passcode, sfiorare la casella di controllo Enable (attiva). Quindi, digitare il Passcode di 4 cifre che si è scelto. Sfiore il pulsante Save (salva) per utilizzare questo passcode. Sfiore il pulsante Cancel (annulla) per tornare alla modalità impostazioni dell'attrezzo e non utilizzare un passcode. Per disattivare il passcode, sfiorare la casella di controllo Disable (disattiva). Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

Nota: se il passcode è attivato, la consolle richiederà sempre di inserire il passcode. La consolle rimarrà bloccata fino a quando non verrà inserito un passcode corretto. **IMPORTANTE: qualora si dimentichi il passcode, digitare il seguente passcode master per sbloccare la consolle: 1985.**

11. Attivazione o disattivazione di Street View.

Nel corso di alcuni allenamenti, sullo schermo potrà comparire una mappa. Per attivare o disattivare la funzione Street View nelle mappe, sfiorare il pulsante Street View. Quindi, sfiorare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Sfiore infine il pulsante indietro sullo schermo.

12. Selezione di un fuso orario.

Per selezionare un fuso orario, sfiorare il pulsante Timezone (fuso orario) e selezionare il fuso desiderato. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

13. Selezione dell'orario di aggiornamento.

Per selezionare un orario per gli aggiornamenti automatici della consolle, sfiorare il pulsante Update Time (orario di aggiornamento) e selezionare l'orario desiderato. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

Quando si seleziona l'orario di aggiornamento, è necessario attivare anche gli aggiornamenti automatici della consolle (vedere fase 4).

IMPORTANTE: è comunque necessario scollegare il cavo di alimentazione dopo avere utilizzato la cyclette. Impostare l'orario di aggiornamento in modo tale che coincida con l'orario in cui di norma si utilizza la cyclette e scollegare il cavo di alimentazione dopo l'aggiornamento.

14. Selezione dell'unità di misura.

Sfiorare il pulsante US/Metric (US/Metrico) per visualizzare l'unità di misura selezionata. Quindi, sfiorare la casella di controllo per scegliere l'unità di misura desiderata. Sfiorare infine il pulsante indietro sullo schermo.

15. Selezione dell'opzione segmento di riscaldamento.

L'eventuale allenamento selezionato potrebbe essere preceduto da un segmento di riscaldamento. Per selezionare la durata del segmento di riscaldamento o disattivare il segmento, sfiorare il pulsante Warm Up Time (durata riscaldamento) e selezionare l'opzione desiderata. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

16. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

Per uscire dalla modalità impostazioni attrezzo, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

IMPORTANTE: alcune delle funzioni descritte potrebbero non essere attive. In alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità manutenzione.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Maintenance (manutenzione) per entrare nella modalità manutenzione.

La schermata principale della modalità manutenzione visualizzerà le informazioni relative alla consolle e alla rete wireless.

3. Aggiornamento del firmware della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.

Sfiorare il pulsante Update Firmware (aggiorna firmware) per controllare gli aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente. Nota: se non sono disponibili aggiornamenti del firmware, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

IMPORTANTE: Per evitare di danneggiare la cyclette, attendere il completo aggiornamento del firmware prima di spegnerla.

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, la cyclette si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore in posizione Off (spenta). Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore in posizione Reset (ripristino). Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per rendere l'allenamento più piacevole ed efficace.

4. Calibrazione del sistema d'inclinazione della cyclette.

Sfiorare il pulsante Calibrate Incline (calibra inclinazione). Quindi, sfiorare il pulsante Begin (inizia) per calibrare il sistema d'inclinazione.

La cyclette si solleverà automaticamente fino al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo e poi tornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema di inclinazione.

IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata della cyclette gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione.

Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

5. Visualizzazione informazioni attrezzo.

Sfiorare il pulsante Info Machine (info attrezzo) per visualizzare le informazioni relative alla cyclette. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

6. Determinazione dei keycode.

Questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un pulsante funziona correttamente.

7. Uscita dalla modalità manutenzione.

Per uscire dalla modalità manutenzione, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

La consolle dispone di una modalità rete wireless che consente di impostare la connessione a una rete wireless.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità rete wireless.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Network Setup (configurazione rete) per entrare nella modalità rete wireless.

Nota: per accedere alla modalità rete wireless è anche possibile sfiorare il pulsante con il simbolo della rete wireless, in fondo allo schermo.

3. Attivazione Wi-Fi.

Verificare che la casella di controllo Wi-Fi sia stata contrassegnata con un segno di spunta verde. In caso negativo, sfiorare l'opzione di menu Wi-Fi una volta e attendere alcuni secondi. La consolle cercherà le reti wireless disponibili.

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Quando il Wi-Fi è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco di reti wireless.

Verificare che la casella di controllo nell'opzione di menu Network Notification (notifica di rete) sia contrassegnata con un segno di spunta verde affinché la consolle possa comunicare quando nelle vicinanze è presente una rete wireless disponibile.

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla.

Una finestra chiederà se si desidera connettersi alla rete wireless. Sfiare il pulsante Connect (connetti) per connettersi alla rete oppure il pulsante Cancel (annulla) per tornare all'elenco reti. Se la rete è dotata di password, sfiorare la casella di testo della password. Sullo schermo comparirà una tastiera. Per visualizzare la password mentre la si digita, sfiorare la casella di controllo Show Password (mostra password).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 19.

L'opzione di menu Wi-Fi indicherà quando la consolle ha stabilito la connessione alla rete wireless personale.

Per disconnettersi da una rete wireless, selezionare la rete wireless e poi sfiorare il pulsante Forget (annulla).

Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. Nota: le password sono case-sensitive.

Nota: la modalità iFit supporta crittografie protette e non (WEP, WPA™ e WPA2™). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito support.iFit.com.

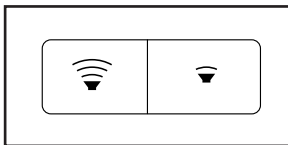
5. Uscita dalla modalità rete wireless.

Per uscire dalla modalità rete wireless, premere il pulsante indietro sulla consolle.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio personale. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio lettore audio personale.



USO DEL BROWSER INTERNET

Nota: per usare il browser Internet è necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router wireless (802.11b/g/n) con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Per aprire il browser, sfiorare il pulsante mondo in fondo allo schermo. Quindi selezionare un sito Internet.

Per navigare sul browser Internet, sfiorare i pulsanti Back (indietro), Refresh (aggiorna) e Forward (avanti) sullo schermo. Per uscire dal browser, sfiorare il pulsante Return (indietro) sullo schermo.

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 19.

Per inserire un indirizzo Web diverso nella barra degli indirizzi, spostare innanzitutto il dito verso il basso dello schermo per visualizzare la barra degli indirizzi, se necessario. Quindi sfiorare la barra degli indirizzi, usare la tastiera per inserire l'indirizzo e sfiorare il pulsante Go (vai).

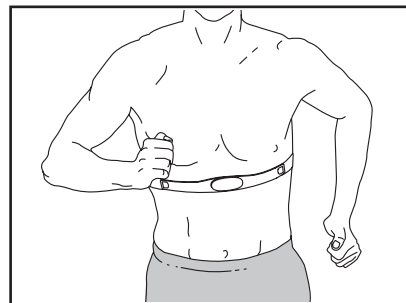
Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti inclinazione, rapporto di cambio e volume continueranno a funzionare, mentre gli altri pulsanti non funzioneranno.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito support.iFit.com.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di

intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE DELLA CYCLETTE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza dati precisi, è necessario regolare il commutatore. Prima di regolare il commutatore **disinserire il cavo di alimentazione.**

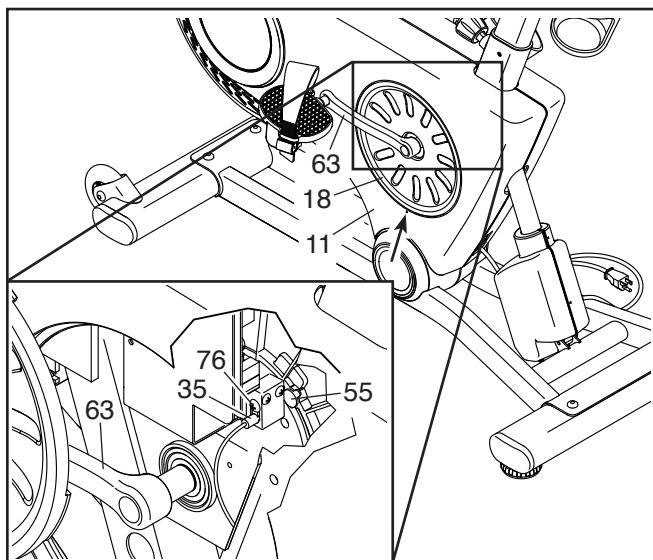
Quindi, inserire un cacciavite standard sotto il Disco Pannello (18) sinistro nella posizione mostrata dalla freccia ed estrarre con cautela il Disco Pannello dal Pannello Sinistro (11). Spostare poi con cautela il Disco Pannello sulla Pedivella Sinistra (63) e allontanarlo dall'apertura nel Pannello Sinistro.

Si veda il disegno nel riquadro a sinistra.

Individuare il Commutatore (35). Ruotare la Pedivella Sinistra (63) fino a che il Magnete (55) sia allineato con il Commutatore. **Allentare** la Vite M5 x 16mm (76), avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete, quindi serrare nuovamente la Vite.

Quindi, inserire il cavo di alimentazione e muovere la Pedivella Sinistra (63) avanti e indietro per fare in modo che il Magnete (55) incroci ripetutamente il Commutatore (35).

Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Poi rimontare il disco pannello sinistro.



REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

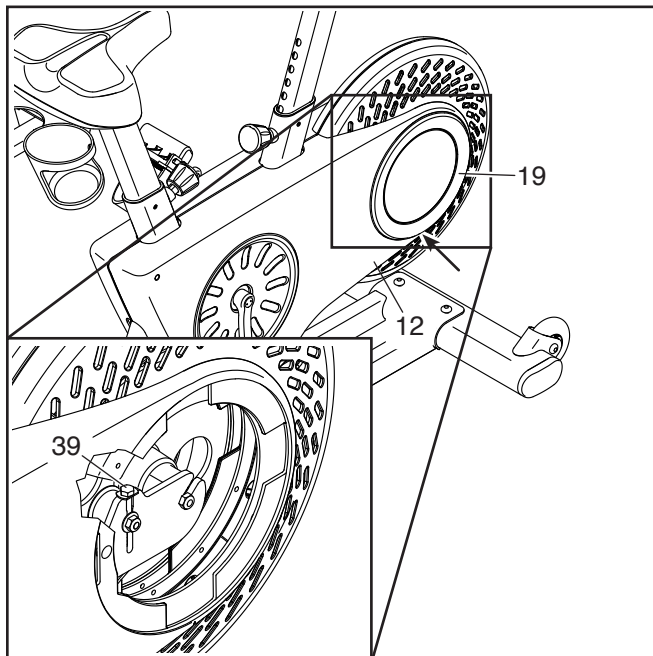
Se durante l'uso i pedali slittano leggermente significa che la cinghia trasmissione deve essere regolata. Prima di regolare la cinghia trasmissione **disinserire il cavo di alimentazione**.

Quindi, inserire un cacciavite standard sotto l'Anello Pannello Destro (19) nella posizione mostrata dalla freccia ed estrarre con cautela l'Anello Pannello dal Pannello Destro (12).

Si veda il disegno nel riquadro a sinistra. Stringere leggermente a Vite Regolazione Tenditore (39).

Quindi, collegare il cavo di alimentazione e pedalare sulla cyclette per un istante.

Ripetere queste operazioni finché i pedali non slittano più. In seguito rimontare l'anello pannello destro.



GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento". Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

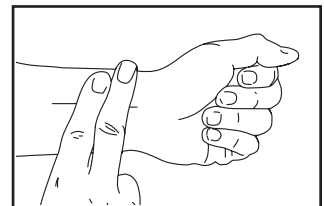
Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia grassi accumulati. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il

massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente, fermarsi e posizionare due dita sul polso come indicato.



Prendere il battito per sei secondi e poi moltiplicare il numero per dieci per ottenere la propria frequenza cardiaca. Per esempio, se il battito durante i sei secondi è di 14, la frequenza cardiaca è pari a 140 battiti al minuto.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

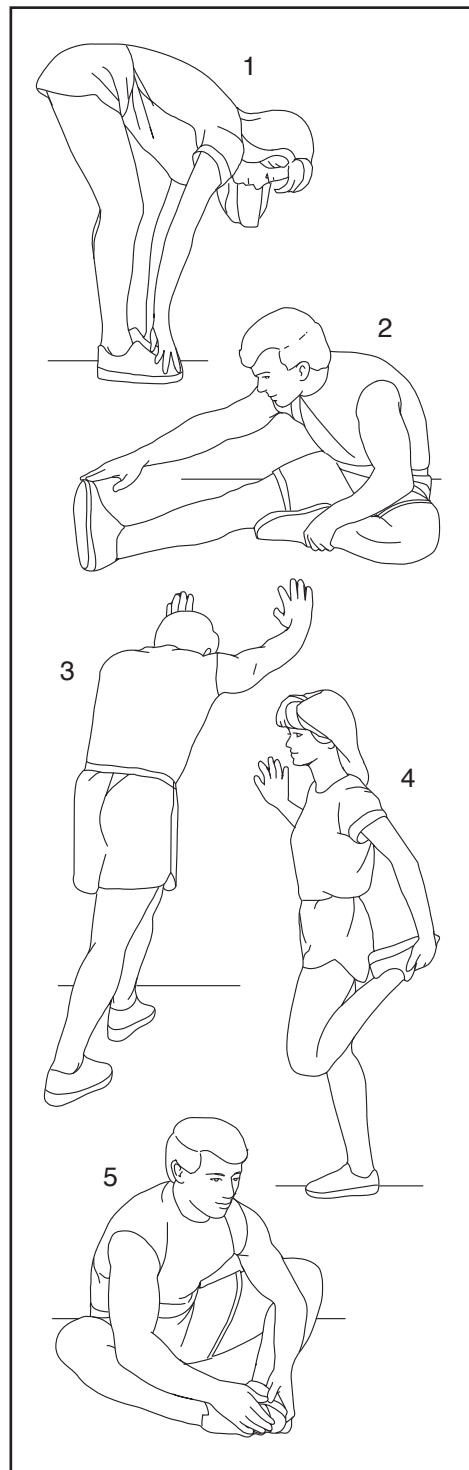
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



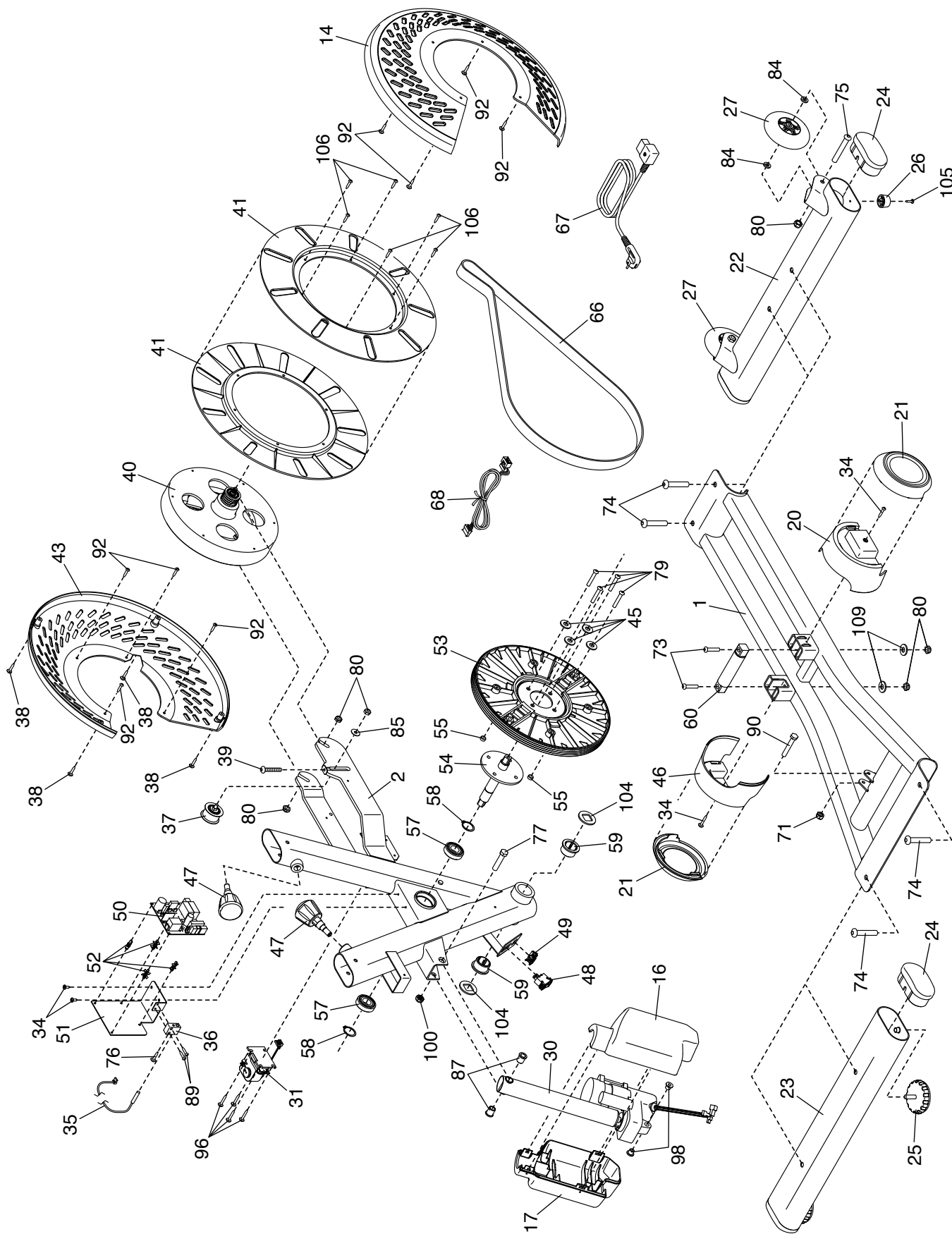
ELENCO PEZZI

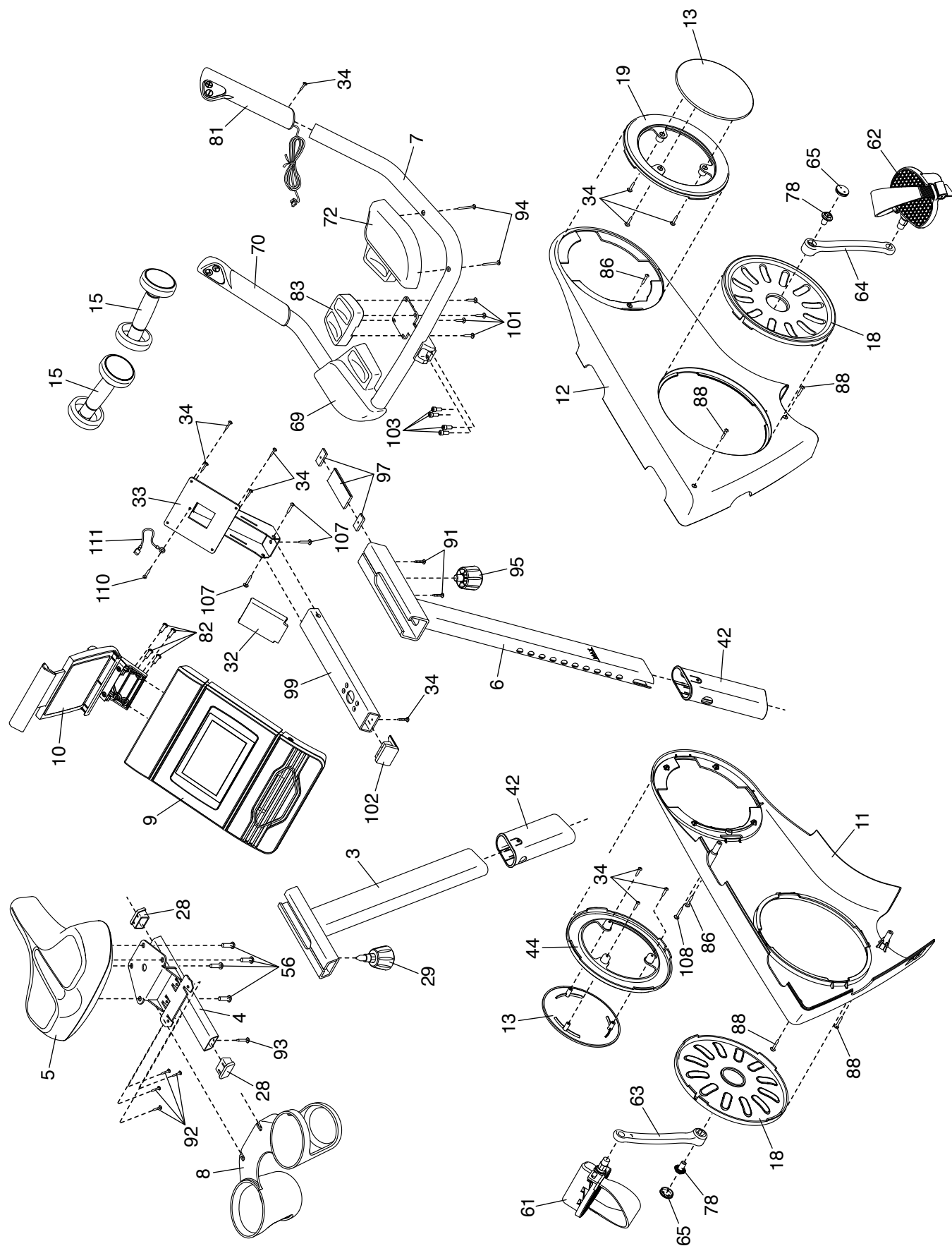
N° del Modello NTEVEX89916.0 R0117A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	51	1	Staffa Quadro Elettrico
2	1	Telaio	52	4	Isolatore a Cappe
3	1	Supporto Sedile	53	1	Puleggia Pedivella
4	1	Carrello Sedile	54	1	Pedivella
5	1	Sedile	55	2	Magnete
6	1	Supporto Manubrio	56	4	Vite M8 x 16mm
7	1	Manubrio	57	2	Cuscinetto
8	1	Porta Borraccia	58	2	Anello di Sicurezza
9	1	Consolle	59	2	Boccola Telaio
10	1	Porta Tablet	60	1	Asse Perno
11	1	Pannello Sinistro	61	1	Pedale Sinistro/Cinghia
12	1	Pannello Destro	62	1	Pedale Destro/Cinghia
13	2	Pannello di Accesso	63	1	Pedivella Sinistra
14	1	Pannello Meccanismo Destro	64	1	Pedivella Destra
15	2	Pesetto	65	2	Cappuccio Pedivella
16	1	Copri Motore Destro	66	1	Cinghia Trasmissione
17	1	Copri Motore Sinistro	67	1	Cavo di Alimentazione
18	2	Disco Pannello	68	1	Cavo Principale
19	1	Anello Pannello Destro	69	1	Poggiabraccio Sinistro
20	1	Copri Perno Destro	70	1	Impugnatura Sinistra/Cavo
21	2	Cappuccio Perno	71	1	Dado Autobloccante M6
22	1	Stabilizzatore Anteriore	72	1	Poggiabraccio Destro
23	1	Stabilizzatore Posteriore	73	2	Vite M8 x 90mm
24	4	Cappuccio Stabilizzatore	74	4	Vite M10 x 58mm
25	2	Piedino Stabilizzatore	75	2	Bullone M8 x 50mm
26	2	Piedino	76	1	Vite M5 x 16mm
27	2	Ruota	77	1	Bullone M10 x 62mm
28	2	Cappuccio Carrello Sedile	78	2	Vite Flangiata 5/16" x 19mm
29	1	Manopola Sedile	79	4	Vite M8 x 12mm
30	1	Motore di Sollevamento	80	7	Dado Autobloccante M8
31	1	Motore Resistenza	81	1	Impugnatura Destra/Cavo
32	1	Copricavo	82	4	Vite #8 x 12mm
33	1	Staffa Consolle	83	1	Poggia Pesetti
34	17	Vite M4 x 16mm	84	4	Distanziatore Ruota
35	1	Commutatore/Cavo	85	1	Rondella M8
36	1	Morsetto	86	2	Vite #8 x 8mm
37	1	Puleggia Tenditore	87	2	Boccola Motore Grande
38	4	Vite M4 x 25mm	88	4	Vite M4 x 50mm
39	1	Vite Regolazione Tenditore	89	2	Vite M4 x 19mm
40	1	Meccanismo a Vortice	90	1	Vite M6 x 41mm
41	2	Anello Meccanismo	91	2	Vite M4 x 8mm
42	2	Boccola Supporto	92	12	Vite M4 x 10mm
43	1	Pannello Meccanismo Sinistro	93	1	Vite M4 x 12mm
44	1	Anello Pannello Sinistro	94	4	Vite M4 x 38mm
45	4	Rondella Grower M8	95	1	Manopola Manubrio
46	1	Copri Perno Sinistro	96	4	Vite Flangiata M4 x 12mm
47	2	Manopola Supporto	97	1	Pattino/Freni
48	1	Interruttore	98	2	Boccola Motore Piccola
49	1	Gommino di Protezione	99	1	Carrello Manubrio
50	1	Quadro Elettrico	100	1	Dado Autobloccante M10

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
101	4	Vite Flangiata M4 x 10mm	108	1	Vite M4 x 45mm
102	1	Cappuccio Carrello Manubrio	109	2	Rondella M8 x 3mm
103	4	Vite M6 x 20mm	110	1	Vite di Terra M4 x 12mm
104	2	Rondella 38mm	111	1	Cavo Messa a Terra
105	2	Vite Flangiata M4 x 16mm	*	—	Attrezzo di Montaggio
106	6	Vite #8 x 16mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
107	3	Vite M6 x 16mm			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.





ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

