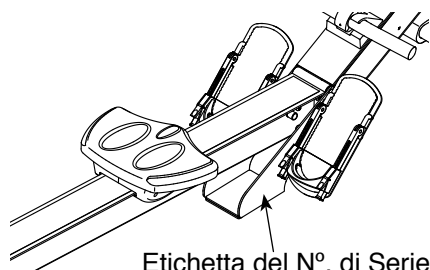


NordicTrack® RX2000

N° del Modello NTEVRW69714.0

N° di Serie _____

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



Etichetta del N°. di Serie

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

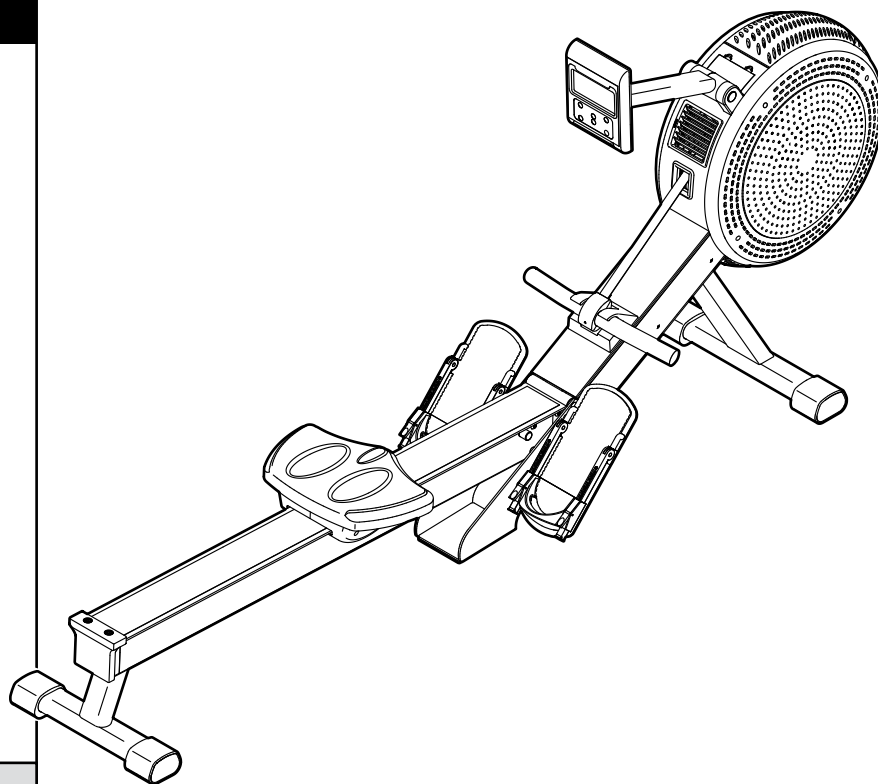
Fax: 02 95 44 10 08

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.

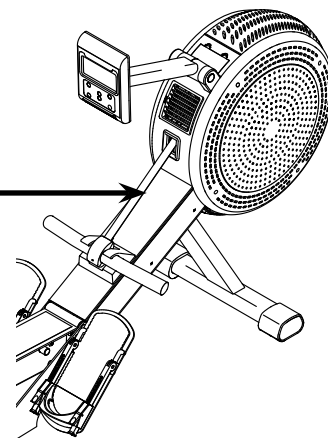
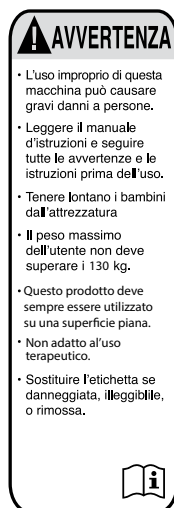
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DEL VOGATORE	10
GUIDA AGLI ESERCIZI	22
ELENCO PEZZI	24
DISEGNO ESPLOSO	26
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta 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: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul vogatore prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente del vogatore sia opportunamente 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. Utilizzare il vogatore esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
4. Il vogatore è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il vogatore in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere il vogatore al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il vogatore in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il vogatore su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che attorno al vogatore ci siano almeno 0,6 m di spazio.
7. Ispezionare e serrare regolarmente tutti i pezzi. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre il vogatore lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nel vogatore. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. Il vogatore non deve essere usato da persone con peso superiore a 130 kg.
11. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso del vogatore.
12. Non rilasciare la barra vogatore quando la cinghia è in tensione.
13. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

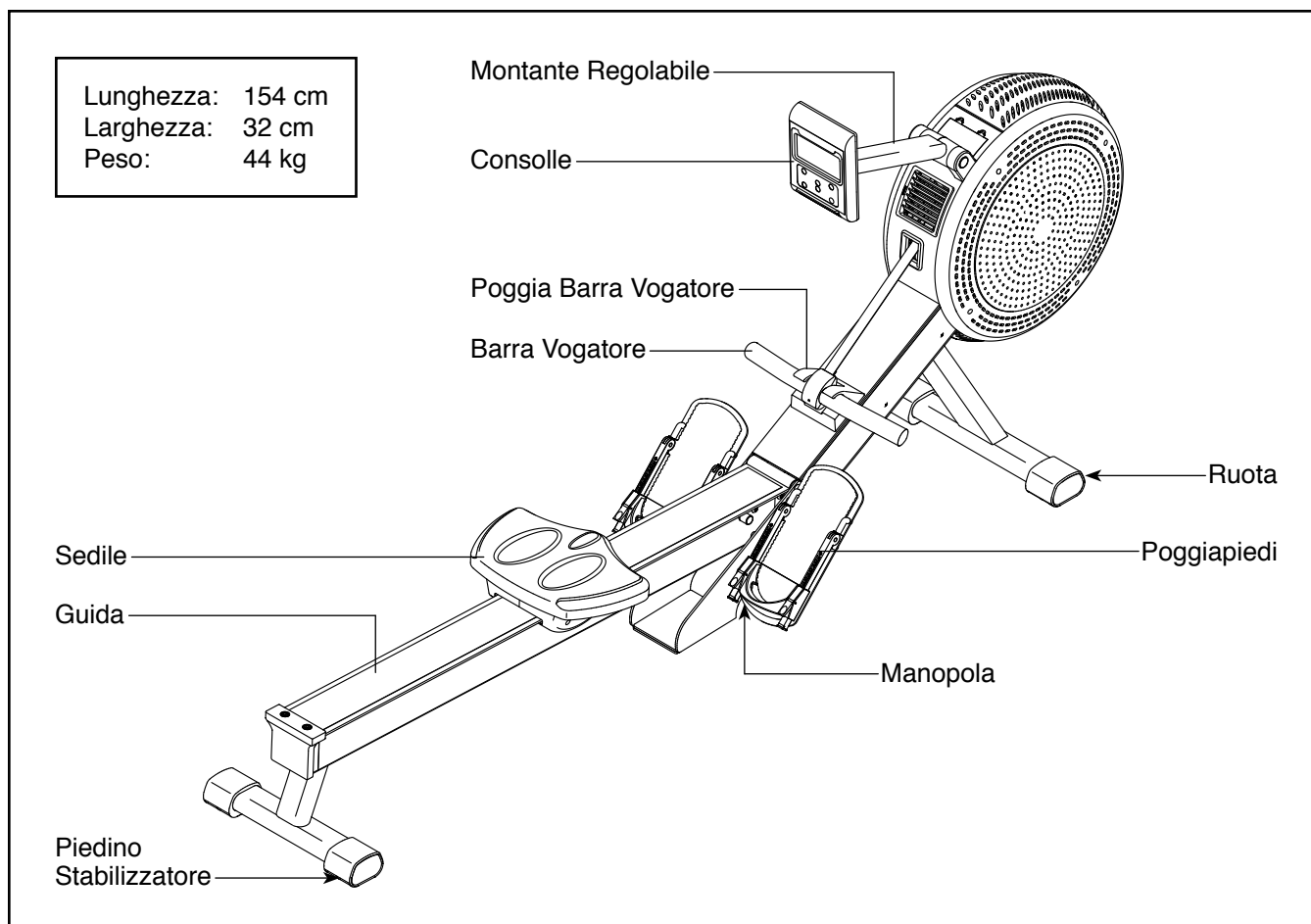
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo vogatore NORDICTRACK® RX 2000. Vogare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. Il vogatore RX 2000 è pensato per consentire di sfruttare al meglio l'efficacia dell'allenamento nella comodità ed intimità della propria casa.

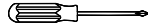
Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il vogatore. Per qualsiasi domanda relativa al

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.



MONTAGGIO

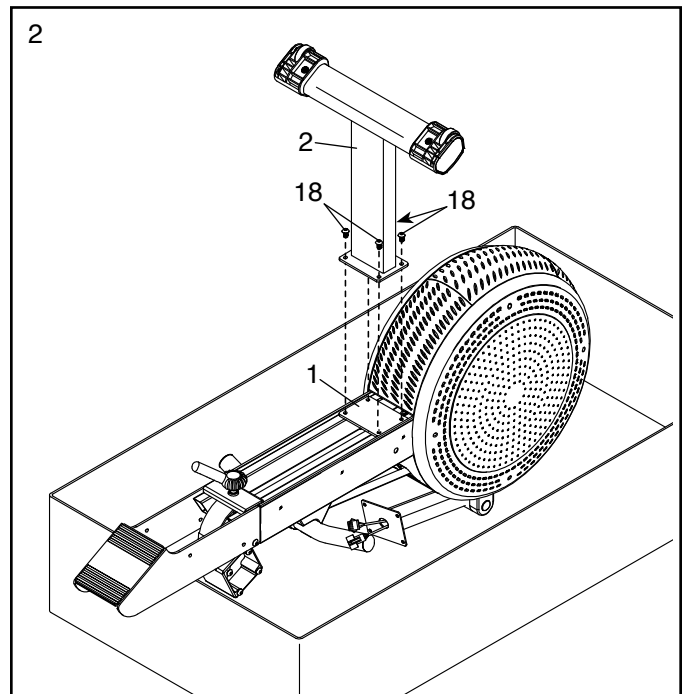
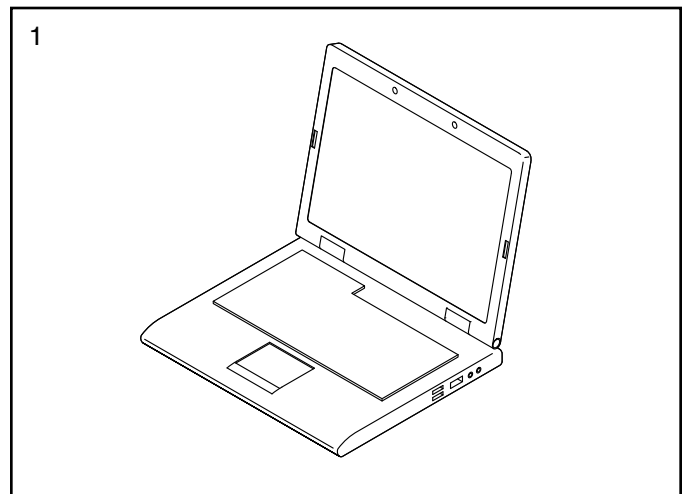
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - I pezzi che vanno a sinistra sono contrassegnati da una "L" o "Left," mentre quelli che vanno a destra sono contrassegnati da una "R" o "Right."
- 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

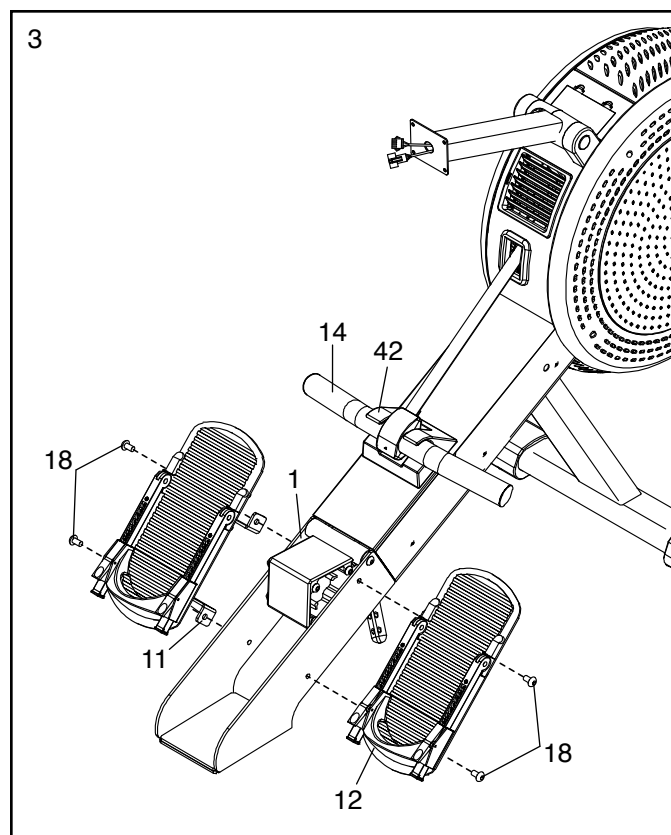
Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

2. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) al Telaio (1) con quattro Viti M8 x 15mm (18).

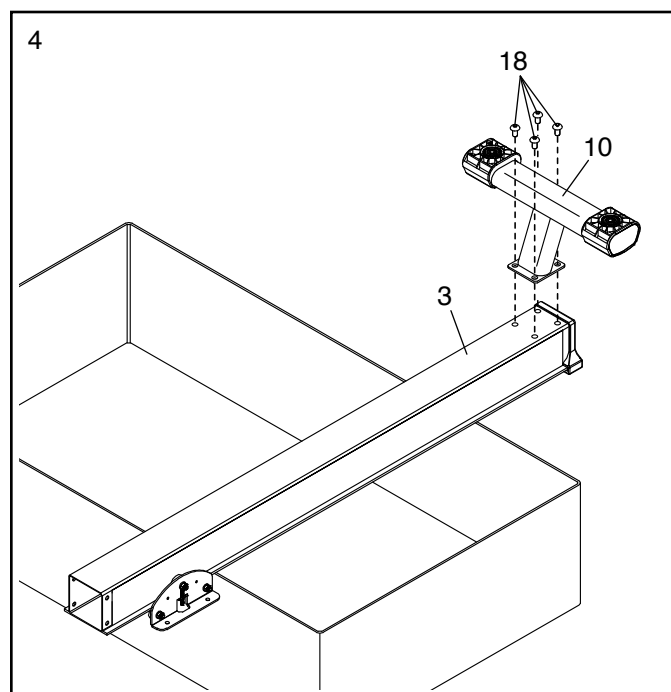


3. Posizionare la Barra Vogatore (14) nel Poggia Barra Vogatore (42).

Orientare i Poggiapiedi Sinistro e Destro (11, 12) come indicato. Fissare ogni Poggiapiedi al Telaio (1) con due Viti M8 x 15mm (18).

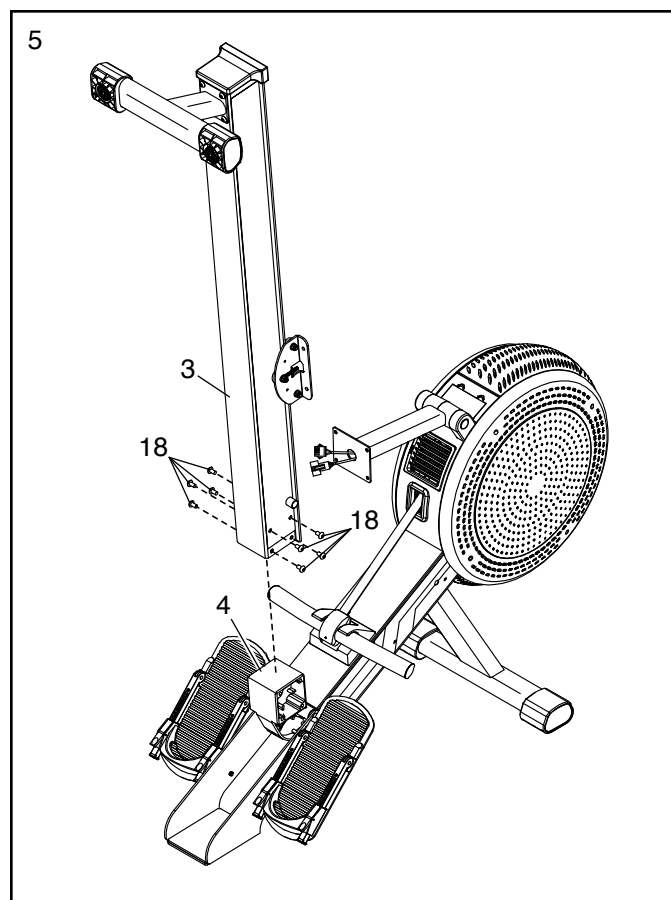


4. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (10) alla Guida (3) con quattro Viti M8 x 15mm (18).

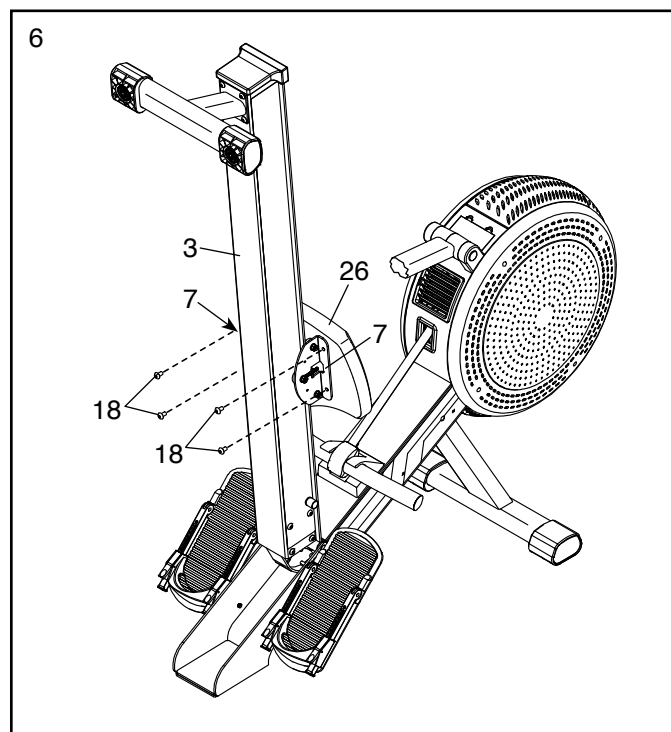


5. Con l'aiuto di un'altra persona orientare la Guida (3) come indicato e farla scorrere sulla Staffa del Perno (4).

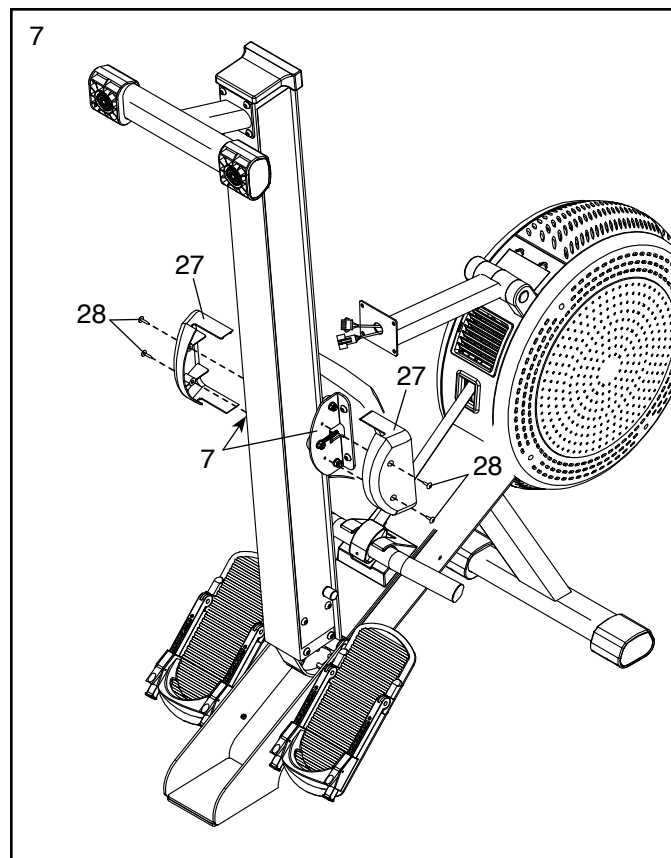
Fissare la Guida (3) alla Staffa del Perno (4) con otto Viti M8 x 15mm (18).



6. Orientare il Sedile (26) nel modo indicato. Fissare il Sedile alle Piastre Carrello (7) sulla Guida (3) con quattro Viti M8 x 15mm (18).



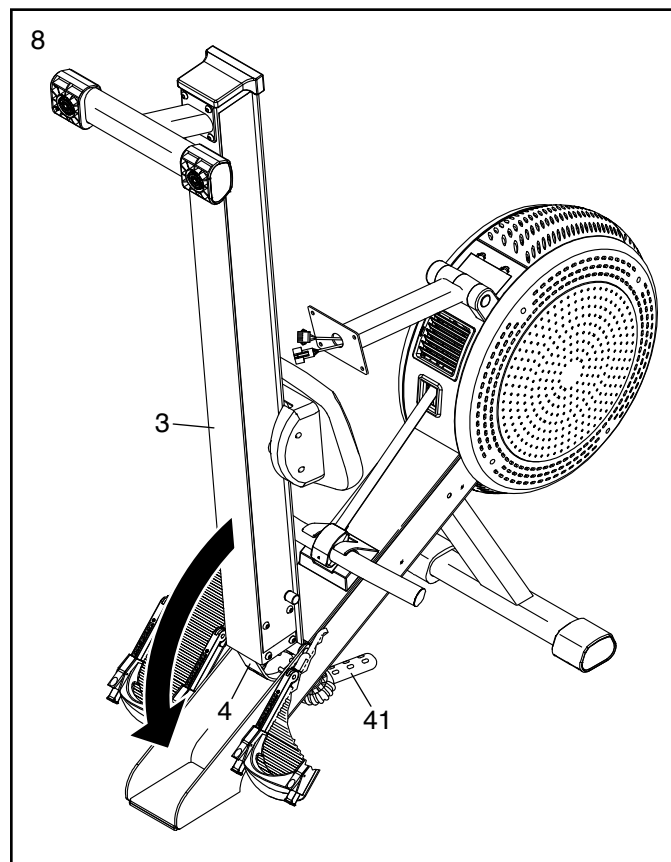
7. Orientare i due Copri Carrello (27) come indicato. Fissare ogni Copri Carrello a una Piastra Carrello (7) con due Viti M6 x 15mm (28).



8. **Con l'aiuto di un'altra persona sorreggere la Guida (3) durante questa fase.**

Allentare la Manopola (41) di vari giri, tirare la Manopola verso l'esterno e con l'aiuto di un'altra persona abbassare la Guida (3) fino al pavimento.

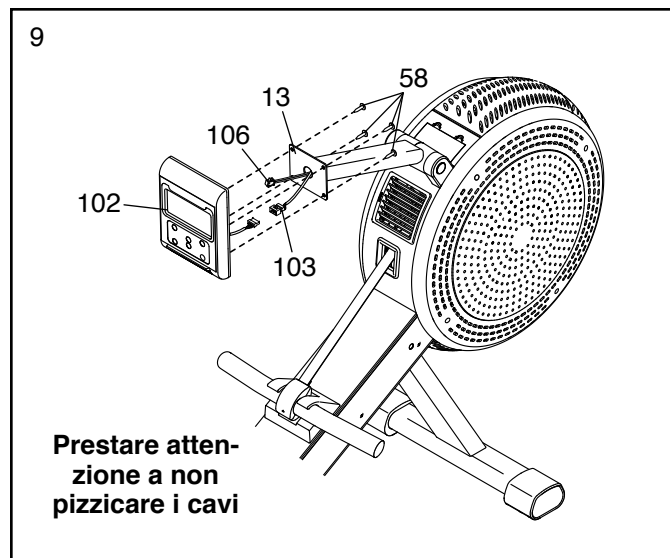
Rilasciare la Manopola (41) nel foro presente nella Staffa del Perno (4); **assicurarsi che la Manopola sia correttamente bloccata nella Staffa del Perno**. Quindi, serrare la Manopola.



9. Mentre una seconda persona regge la Consolle (102) vicino al Montante (13), collegare il cavo sulla Consolle al Cavo a 8 pin (103). Nota: il Cavo a 4 pin (106) non viene utilizzato su questo modello.

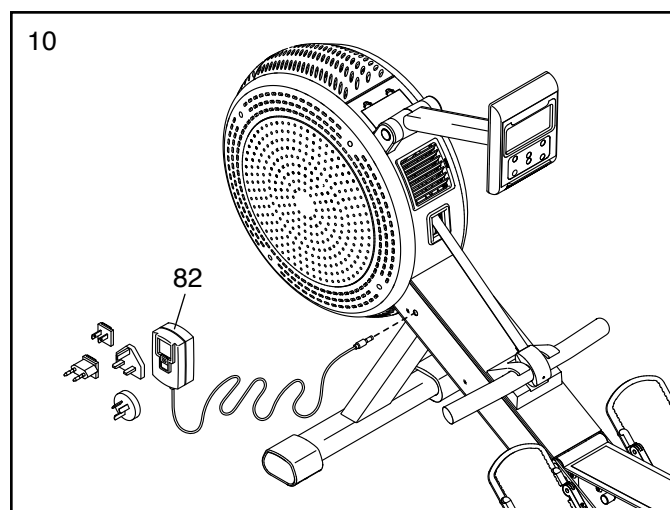
Inserire il cavo in eccesso all'interno del Montante (13).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (102) al Montante (13) con quattro Viti M5 x 10mm (58).



10. Inserire l'Alimentatore (82) nella presa sul telaio del vogatore.

Nota: per inserire l'Alimentatore (82) nella presa, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 10.



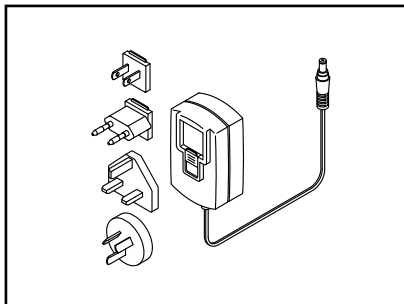
11. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il vogatore.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Posizionare un tappetino sotto il vogatore per proteggere il pavimento.

USO DEL VOGATORE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

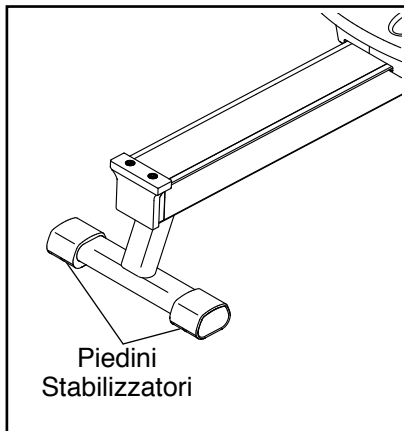
IMPORTANTE: qualora il vogatore sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore. In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'alimentatore nella presa sul telaio del vogatore. Inserire l'adattatore spina corretto nell'alimentatore, se necessario. Collegare poi l'alimentatore alla presa a muro opportunamente installata in conformità con le normative vigenti.



REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI DEL VOGATORE

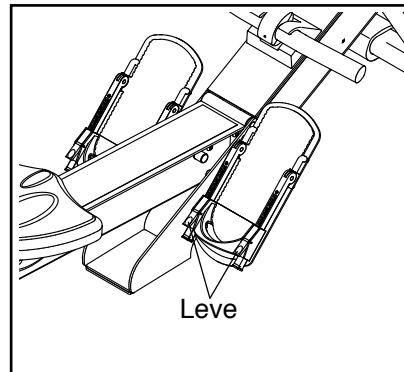
Qualora il vogatore oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore posteriore fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DELLE STAFFE DEI POGGIAPIEDI

Innanzitutto sedersi sul sedile e posizionare i piedi nelle staffe dei poggiapiedi.

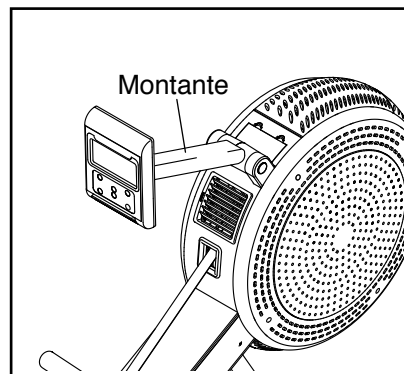
Quindi, premere le leve presenti su una delle staffe dei poggiapiedi, far scorrere la staffa del poggiapiedi nella posizione più adatta al piede e infine rilasciare le leve. Serrare poi la cinghia sul piede.



Regolare l'altra staffa del poggiapiedi nel medesimo modo. Assicurarsi di regolare entrambe le staffe dei poggiapiedi nella stessa posizione.

REGOLAZIONE DEL MONTANTE

Reggere il montante e ruotarlo per collocare la consolle nella posizione desiderata. **Assicurarsi di reggere il montante; non reggere la consolle.**



USO DEL VOGATORE

Impugnare la barra vogatore con una presa prona.
L'esercizio corretto al vogatore consiste in tre fasi:

1. **La prima fase è la PRESA.** Far scorrere il sedile in avanti finché le ginocchia sfiorano il torace. Togliere la barra vogatore dal poggia barra. Tirare la barra vogatore fino a quando le mani sono vicine ai piedi.
2. **La seconda fase è la SPINTA.** Spingersi indietro facendo leva sulle gambe. Tenere la schiena eretta. Piegarsi leggermente indietro all'altezza dei fianchi (non della vita) e iniziare a tirare la barra vogatore verso il torace. Tenere i gomiti verso l'esterno.
3. **La terza fase è la CONCLUSIONE.** Le gambe dovrebbe essere quasi dritte. Continuare a tirare la barra vogatore fino a quando le mani sono allo stesso livello del torace.

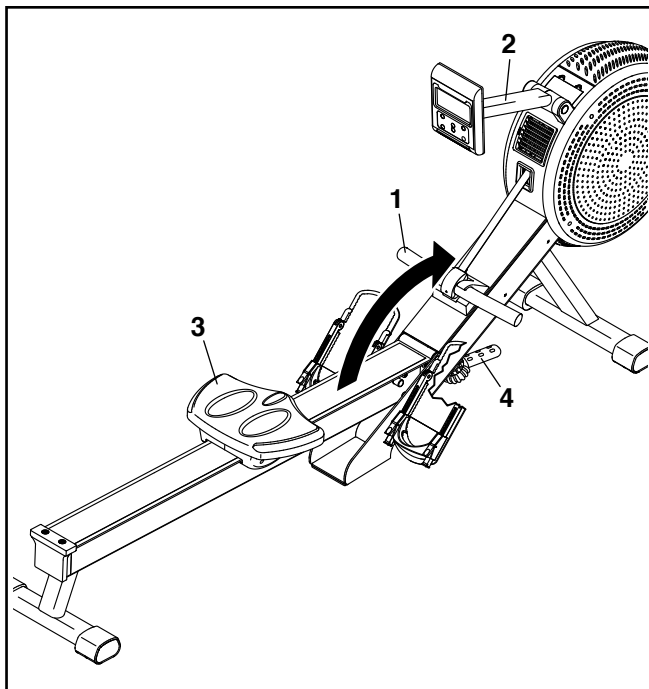
Dopo la fase della fine, distendere le braccia in avanti e tirare avanti il sedile usando le gambe. Ripetere l'esercizio in tre fasi con un movimento uniforme e continuo. Ricordare di mantenere una respirazione regolare durante l'esercizio; non trattenere il respiro.

Una volta terminato l'allenamento, posiziona le barra vogatore nel poggia barra vogatore.

CHIUSURA E IMMAGAZZINAGGIO DEL VOGATORE

Il vogatore può essere riposto in posizione richiusa per salvare spazio. Riporre in vogatore in un luogo in cui i bambini non possano farlo cadere.

Per riporre il vogatore è necessaria la presenza di due persone. Seguire le istruzioni riportate a destra per piegare e riporre il vogatore.



1. **Posizionare la barra vogatore nel poggia barra vogatore.** Tirare la barra vogatore verso l'esterno e posicionarla nel poggia barra vogatore.

2. **Ruotare il montante.** Reggere il montante e ruotarlo quanto più possibile verso la parte anteriore del vogatore, in modo da spostare la consolle.

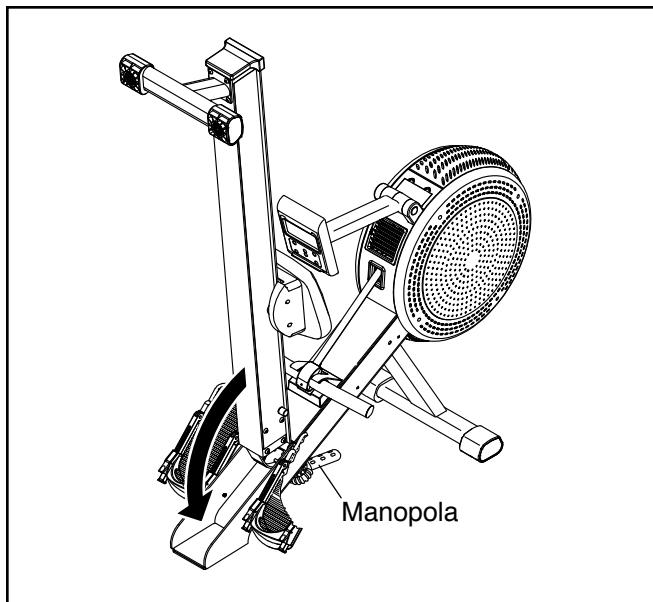
IMPORTANTE: è necessario ruotare il montante per evitare di danneggiare la consolle.

3. **Far scorrere il sedile in avanti.** Far scorrere il sedile quanto più avanti possibile verso la parte anteriore della guida.

4. **Richiudere il vogatore.** Allentare la manopola di vari giri, tirare la manopola verso l'esterno e con l'aiuto di un'altra persona alzare la guida in posizione verticale. Rilasciare la manopola nel foro presente nella staffa del perno; **assicurarsi che la manopola sia correttamente bloccata nella staffa del perno.** Quindi, serrare la manopola.

APERTURA DEL VOGATORE

Per aprire il vogatore è necessaria la presenza di due persone. Per aprire il vogatore, allentare la manopola, tirare la manopola verso l'esterno e con l'aiuto di un'altra persona abbassare la guida fino al pavimento. Rilasciare la manopola nel foro presente nella staffa del perno; **assicurarsi che la manopola sia correttamente bloccata nella staffa del perno.** Quindi, serrare la manopola.



MANUTENZIONE

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi del vogatore. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire il vogatore, 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.**

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi al vogatore più efficaci e piacevoli.

Programma manuale: quando si utilizza il programma manuale, è possibile modificare la resistenza della barra vogatore semplicemente sfiorando un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle fornirà un continuo aggiornamento dell'esercizio. È inoltre possibile impostare un tempo, la distanza, le calorie o le pulsazioni target per il programma.

Programmi predefiniti: la consolle console offre una gamma di programmi predefiniti. Ogni programma predefinito modifica automaticamente la resistenza della barra vogatore per consentire di effettuare un allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un tempo, la distanza, le calorie o le pulsazioni target per ogni programma.

Programmi personalizzati: la consolle offre vari programmi personalizzati. Ogni programma personalizzato consente di creare programmi individuali e di salvarli in memoria per un uso futuro.

Programmi cardio: la consolle offre vari programmi cardio. Ogni programma cardio modifica automaticamente la resistenza della barra vogatore per mantenere la frequenza cardiaca effettiva vicino al livello desiderato.

Programma di recupero cardio: la consolle offre un programma di recupero cardio che misura e attribuisce un punteggio al recupero cardio dell'utente.

Programma massa grassa: la consolle offre un programma massa grassa che calcola la percentuale di grasso corporeo e carica un programma basato su tali risultati.

Per utilizzare il programma manuale, vedere pagina 14. **Per utilizzare un programma predefinito,** vedere pagina 16. **Per utilizzare un programma personalizzato,** vedere pagina 17. **Per utilizzare un programma cardio,** vedere pagina 18. **Per utilizzare il programma di recupero cardio,** vedere pagina 19. **Per utilizzare il programma massa grassa,** vedere pagina 20.

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

USO DEL PROGRAMMA MANUALE

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere il pulsante Start/Stop o tirare la barra vogatore. Tutti i display si illumineranno per un attimo; la consolle a questo punto sarà pronta per l'uso.

Nota: la consolle effettuerà la calibrazione e potrà mostrare la temperatura in gradi Celsius una volta inserito l'alimentatore.

2. Selezione del programma manuale.

All'accensione della consolle, verrà selezionato automaticamente il programma manuale.

Se viene selezionato un programma diverso, rileselionare il programma manuale premendo ripetutamente i pulsanti freccia su o giù finché nel display non lampeggerà il numero 01.

Per avviare il programma manuale senza impostare un target, passare alla fase 4.

Per impostare un target di tempo, distanza, calorie o pulsazioni per il programma manuale, premere il pulsante Enter (invio); il display del tempo comincerà a lampeggiare. Passare alla fase 3.

3. Se lo si desidera, impostare un target.

È possibile impostare un target di tempo, distanza, calorie e/o pulsazioni per il programma.

Se lo si desidera, si possono impostare più target. Durante il programma, la consolle emetterà un segnale acustico per informare l'utente del raggiungimento di un target. **IMPORTANTE: per raggiungere i target aggiuntivi impostati è necessario premere il pulsante Start/Stop per riprendere il programma dopo il raggiungimento di ogni singolo target.**

Se non si desidera impostare uno dei seguenti target, premere semplicemente il pulsante Enter quando il display del target lampeggia per non impostare quello specifico target.

Per impostare un target di tempo, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare il tempo desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter; il display della distanza inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di distanza, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare la distanza desiderata. Quindi, premere il pulsante Enter; il display delle calorie inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di calorie, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare il numero di calorie desiderate. Quindi, premere il pulsante Enter; il display delle pulsazioni inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di pulsazioni, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare la frequenza cardiaca desiderata. Quindi, premere il pulsante Enter.

Nota: se si imposta un target di pulsazioni per il programma manuale, è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale per poter raggiungere il target. **Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21.**

4. Avviare il programma e modificare la resistenza della barra vogatore nel modo desiderato.

Premere il pulsante Start/Stop per avviare il programma.

Mentre si ci si allena al vogatore, cambiare la resistenza della barra vogatore premendo i pulsanti freccia Up (su) e Down (giù).

Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che il vogatore raggiunga il livello di resistenza selezionato.

5. Seguire la progressione sui display.

La consolle è dotata di vari display che visualizzano le seguenti informazioni sull'allenamento:

Programma: questo display mostra il numero del programma attualmente selezionato.

Tempo: questo display mostra il tempo trascorso in minuti e secondi.

Nota: se si è impostato un target di tempo per il programma, questo display mostra il tempo restante del programma invece del tempo trascorso. Al raggiungimento del target di tempo, la consolle emette un segnale acustico. Se si continua a vogare dopo il raggiungimento del target di tempo, il display del tempo si azzerà e mostra il target di tempo originale.

Distanza: questo display mostra la distanza percorsa con il vogatore in chilometri.

Nota: se si è impostato un target di distanza per il programma, questo display mostra la distanza restante nel programma. Al raggiungimento del target di distanza, la consolle emette un segnale acustico. Se si continua a vogare dopo il raggiungimento del target di distanza, il display della distanza si azzerà e mostra il target di distanza originale.

RPM: questo display mostra il ritmo di vogata espresso in colpi al minuto (RMP).

Matrice: questo display mostra un profilo dei livelli di resistenza del programma.

Livello: questo display mostra il livello di resistenza selezionato.

Conteggio: questo display mostra il numero totale di vogate effettuato dall'utente.

Calorie: questo display mostra il numero approssimativo di calorie bruciate.

Nota: se si è impostato un target di calorie per il programma, questo display mostra le calorie restanti nel programma. Al raggiungimento del target di calorie, la consolle emette un segnale acustico. Se si continua a vogare dopo il raggiungimento del target di calorie, il display delle calorie si azzerà e mostra il target di calorie originale.

Pulsazioni: questo display mostra la frequenza cardiaca in battiti al minuto.

Nota: per poter visualizzare la frequenza cardiaca è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale. **Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21.** Se non si indossa un cardiofrequenzimetro a torace durante l'allenamento con il vogatore, nel display compare una P.

Per mettere il programma in pausa, premere il pulsante Start/Stop. Per far ripartire il programma, premere di nuovo il pulsante Start/Stop.

Per interrompere il programma e azzerare i display, premere il pulsante Start/Stop, poi tenere premuto il pulsante Enter per alcuni secondi.

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

È possibile indossare un cardiofrequenzimetro a torace opzionale per misurare la frequenza cardiaca. **Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21.** Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri Polar®.

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

7. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Se per alcuni minuti non vengono premuti pulsanti e la barra vogatore non viene tirata, la consolle si spegne e il display viene azzerato.

USO DI UN PROGRAMMA PREDEFINITO

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere il pulsante Start/Stop o tirare la barra vogatore. Tutti i display si illumineranno per un attimo; la consolle a questo punto sarà pronta per l'uso.

Nota: la consolle effettuerà la calibrazione e potrà mostrare la temperatura in gradi Celsius una volta inserito l'alimentatore.

2. Selezione di un programma predefinito.

I programmi predefiniti sono numerati da 02 a 13.

Per selezionare un programma predefinito premere ripetutamente i pulsanti freccia Up (su) e Down (giù) fino a quando il programma predefinito desiderato lampeggia nel display del programma.

La matrice mostrerà un profilo dei livelli di resistenza del programma.

Per avviare il programma predefinito senza impostare un target, passare alla fase 4.

Per impostare un target di tempo, distanza, calorie o pulsazioni per il programma predefinito, premere il pulsante Enter (invio); il tempo comincerà a lampeggiare. Passare alla fase 3.

3. Se lo si desidera, impostare un target.

È possibile impostare un target di tempo, distanza, calorie e/o pulsazioni per il programma.

Se lo si desidera, si possono impostare più target. Durante il programma, la consolle emetterà un segnale acustico per informare l'utente del raggiungimento di un target. **IMPORTANTE: per raggiungere i target aggiuntivi impostati è necessario premere il pulsante Start/Stop per riprendere il programma dopo il raggiungimento di ogni singolo target.**

Se non si desidera impostare uno dei seguenti target, premere semplicemente il pulsante Enter quando il display dei target lampeggia per non impostare quello specifico target.

Per impostare un target di tempo, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare il tempo desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter; il display della distanza inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di distanza, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare la distanza desiderata. Quindi, premere il pulsante Enter; il display delle calorie inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di calorie, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare il numero di calorie desiderate. Quindi, premere il pulsante Enter; il display delle pulsazioni inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di pulsazioni, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare la frequenza cardiaca desiderata. Quindi, premere il pulsante Enter.

Nota: se si imposta un target di pulsazioni per il programma predefinito, è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale per poter raggiungere il target. **Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21.**

4. Avvio del programma.

Premere il pulsante Start/Stop per avviare il programma.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Durante il programma, il segmento lampeggiante del profilo nella matrice rappresenta il segmento corrente dell'allenamento.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti freccia su e giù. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, la barra vogatore si regola automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

5. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

7. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

USO DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere il pulsante Start/Stop o tirare la barra vogatore. Tutti i display si illumineranno per un attimo; la consolle a questo punto sarà pronta per l'uso.

Nota: la consolle effettuerà la calibrazione e potrà mostrare la temperatura in gradi Celsius una volta inserito l'alimentatore.

2. Selezione di un programma personalizzato.

I programmi personalizzati sono numerati da 14 a 17.

Per selezionare un programma personalizzato premere ripetutamente i pulsanti freccia Up (su) e Down (giù) fino a quando il programma personalizzato desiderato lampeggia nel display del programma.

La matrice mostrerà il nome del programma.

Per avviare il programma personalizzato senza programmare i livelli di resistenza o impostare un target, passare alla fase 5.

Per programmare i livelli di resistenza e/o impostare un target di tempo, distanza, calorie o pulsazioni per il programma personalizzato, premere il pulsante Enter (invio); il primo segmento del profilo comincerà a lampeggiare.

Per programmare i livelli di resistenza per il programma, passare alla fase 3.

Per evitare di programmare i livelli di resistenza e impostare soltanto un target di tempo, distanza, calorie o pulsazioni per il programma personalizzato, premere ripetutamente il pulsante Enter fino a quando il display del tempo inizia a lampeggiare. Passare alla fase 4.

3. Programmare i livelli di resistenza desiderati per il programma.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. È possibile programmare un livello di resistenza per ogni segmento del programma.

Per programmare un livello di resistenza per il primo segmento, regolare semplicemente il livello di resistenza premendo i pulsanti freccia su e giù. Quindi, premere il pulsante Enter.

Programmare il livello di resistenza per i segmenti rimasti allo stesso modo. I livelli di resistenza programma saranno salvati nella memoria della consolle.

Una volta terminata la programmazione dei livelli di resistenza per il programma, il display del tempo inizierà a lampeggiare.

4. Se lo si desidera, impostare un target.

Vedere la fase 3 a pagina 14.

5. Avvio del programma.

Premere il pulsante Start/Stop per avviare il programma.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Durante il programma, il segmento lampeggiante del profilo nella matrice rappresenta il segmento corrente del programma.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti freccia su e giù. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, la barra vogatore si regola automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

8. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

USO DI UN PROGRAMMA CARDIO

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere il pulsante Start/Stop o tirare la barra vogatore. Tutti i display si illumineranno per un attimo; la consolle a questo punto sarà pronta per l'uso.

Nota: la consolle effettuerà la calibrazione e potrà mostrare la temperatura in gradi Celsius una volta inserito l'alimentatore.

2. Selezione di un programma cardio.

I programmi cardio sono numerati da 18 a 22.

Nota: la frequenza cardiaca massima dell'utente rappresenta la frequenza cardiaca più elevata consigliata per l'allenamento. The consolle utilizza la formula $220 - \text{età}$ dell'utente uguale alla sua frequenza cardiaca massima per stimare la frequenza cardiaca massima e calcolare la frequenza cardiaca desiderata per ogni programma cardio. Per determinare la propria frequenza cardiaca massima effettiva, consultare il medico o una fonte consigliata dal medico.

Programma cardio da 18 a 21: questi programmi hanno una frequenza cardiaca target predefinita calcolata come percentuale della frequenza cardiaca massima dell'utente.

Programma 18: la frequenza cardiaca target è il 55 percento della frequenza cardiaca massima.

Programma 19: la frequenza cardiaca target è il 65 percento della frequenza cardiaca massima.

Programma 20: la frequenza cardiaca target è il 75 percento della frequenza cardiaca massima.

Programma 21: la frequenza cardiaca target è l'85 percento della frequenza cardiaca massima.

Programma cardio 22: questo programma consente di immettere una frequenza cardiaca target.

Per selezionare un programma cardio premere ripetutamente i pulsanti freccia Up (su) e Down (giù) fino a quando il programma cardio desiderato lampeggia nel display del programma. La matrice mostrerà il nome del programma.

Se si è selezionato il programma cardio 18, 19, 20 o 21, premere il pulsante Enter (invio); il display dell'età inizierà a lampeggiare. Passare alla fase 3.

Se si è selezionato il programma cardio 22, premere il pulsante Enter; il display delle pulsazioni inizierà a lampeggiare. Passare alla fase 4.

3. Impostazione dell'età.

Premere i pulsanti freccia su e giù per impostare l'età. Quindi, premere il pulsante Enter.

4. Impostazione della frequenza cardiaca di riferimento.

Premere i pulsanti freccia su e giù per impostare una frequenza cardiaca di riferimento. Quindi, premere il pulsante Enter.

5. Se lo si desidera, impostare un target.

È possibile impostare un target di tempo, distanza, calorie e/o pulsazioni per il programma.

Se lo si desidera, si possono impostare più target. Durante il programma, la consolle emetterà un segnale acustico per informare l'utente del raggiungimento di un target. **IMPORTANTE: per raggiungere i target aggiuntivi impostati è necessario premere il pulsante Start/Stop per riprendere il programma dopo il raggiungimento di ogni singolo target.**

Se non si desidera impostare uno dei seguenti target, premere semplicemente il pulsante Enter quando il display dei target lampeggia per non impostare quello specifico target.

Per impostare un target di tempo, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare il tempo desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter; il display della distanza inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di distanza, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare la distanza desiderata. Quindi, premere il pulsante Enter; il display delle calorie inizierà a lampeggiare.

Per impostare un target di calorie, premere i pulsanti freccia su e giù per selezionare le calorie desiderate. Quindi, premere il pulsante Enter.

6. Indossare un cardiofrequenzimetro.

IMPORTANTE: per poter utilizzare un programma cardio è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri Polar.

7. Avvio del programma.

Premere il pulsante Start/Stop per avviare il programma.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Durante il programma, il segmento lampeggiante del profilo nella matrice rappresenta il segmento corrente del programma.

Durante ogni segmento, il livello di resistenza aumenta o diminuisce automaticamente per mantenere la frequenza cardiaca effettiva vicina a quella prevista dal programma.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti freccia su e giù. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, la barra vogatore si regola automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

8. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

9. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

USO DEL PROGRAMMA DI RECUPERO CARDIO

Il programma di recupero cardio misura e attribuisce un punteggio al recupero cardio dell'utente.

IMPORTANTE: per poter utilizzare un programma di recupero cardio è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri Polar.

Premere il pulsante Pulse Recovery (recupero pulsazioni) in qualunque momento per avviare il programma. Dopo 1 minuto, il punteggio apparirà sul display.

Punteggio	Risultato
F1.0–F2.0	Eccellente
F2.0–F2.9	Buono
F3.0–F3.9	Discreto
F4.0–F6.0	Inferiore alla Media

Se la consolle non rileva il battito cardiaco, nel display delle pulsazioni compare una P.

Se nel display compare la parola ERR, verificare di avere indossato e regolato correttamente il cardiofrequenzimetro.

USO DEL PROGRAMMA MASSA GRASSA

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere il pulsante Start/Stop o tirare la barra vogatore. Tutti i display si illumineranno per un attimo; la consolle a questo punto sarà pronta per l'uso.

Nota: la consolle effettuerà la calibrazione e potrà mostrare la temperatura in gradi Celsius una volta inserito l'alimentatore.

2. Selezione del programma massa grassa.

Il programma massa grassa calcola la percentuale di grasso corporeo e carica un programma basato su tali risultati.

Per misurare la percentuale di massa grassa e caricare un programma basato su tali risultati, premere ripetutamente i pulsanti freccia su e giù fino a quando il numero 23 lampeggia nel display del programma. Quindi, premere il pulsante Enter (invio); il display dell'altezza inizierà a lampeggiare. **Seguire poi le fasi da 3 a 11.**

Per misurare soltanto la percentuale di massa grassa, premere il pulsante Body Fat (massa grassa); il display dell'altezza inizierà a lampeggiare. **Seguire poi le fasi da 3 a 8.**

3. Indossare un cardiofrequenzimetro.

IMPORTANTE: per poter utilizzare il programma massa grassa è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 21. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri Polar.

4. Impostazione dell'altezza.

Premere i pulsanti freccia Up (su) e Down (giù) per impostare l'altezza in centimetri. Quindi, premere il pulsante Enter; il display del peso inizierà a lampeggiare.

5. Impostazione del peso.

Premere i pulsanti freccia su e giù per impostare il peso in chilogrammi. Quindi, premere il pulsante Enter; il display del genere inizierà a lampeggiare.

6. Impostazione del genere.

Premere i pulsanti freccia su e giù per impostare il genere. Selezionare 1 per uomo; selezionare 0 per donna. Quindi, premere il pulsante Enter; il display dell'età inizierà a lampeggiare.

7. Impostazione dell'età.

Premere i pulsanti freccia su e giù per impostare l'età. Quindi, premere il pulsante Enter.

8. Misurazione della percentuale di massa grassa.

Premere il pulsante Start/Stop per misurare la percentuale di massa grassa. I risultati seguenti verranno visualizzate nei display.

BMR: questo risultato indica il metabolismo basale (o tasso metabolico basale). Si tratta del numero di calorie di cui il corpo ha bisogno per funzionare a riposo.

BMI: questo risultato indica l'indice di massa corporea. Si tratta di una misura della massa grassa basata sull'altezza e sul peso.

FAT%: questo risultato indica la percentuale stimata di massa grassa.

Se la consolle non rileva il battito cardiaco, nel display delle pulsazioni compare una P.

Se nel display compare la parola ERR, verificare di avere indossato e regolato correttamente il cardiofrequenzimetro.

9. Avvio del programma.

Si caricherà uno dei sei programmi; la percentuale di massa grassa determina quale programma viene caricato. Nella matrice comparirà un profilo dei livelli di resistenza.

Premere il pulsante Start/Stop per avviare il programma.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Durante il programma, il segmento lampeggiante del profilo nella matrice rappresenta il segmento corrente dell'allenamento.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti freccia su e giù. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, la barra vogatore si regola automaticamente alle impostazioni di resistenza del segmento successivo.**

10. Seguire la progressione sui display.

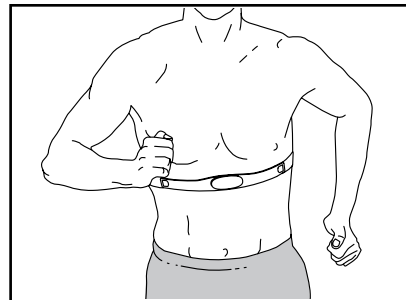
Vedere la fase 5 a pagina 14.

11. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE 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 consente di controllare costantemente la frequenza cardiaca mentre ci si allena e aiuta a raggiungere gli obiettivi fitness desiderati. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**

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 ad-eguato 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.

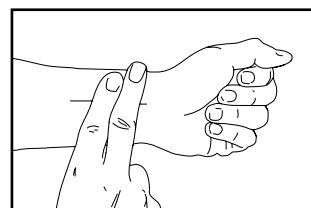
Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. 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

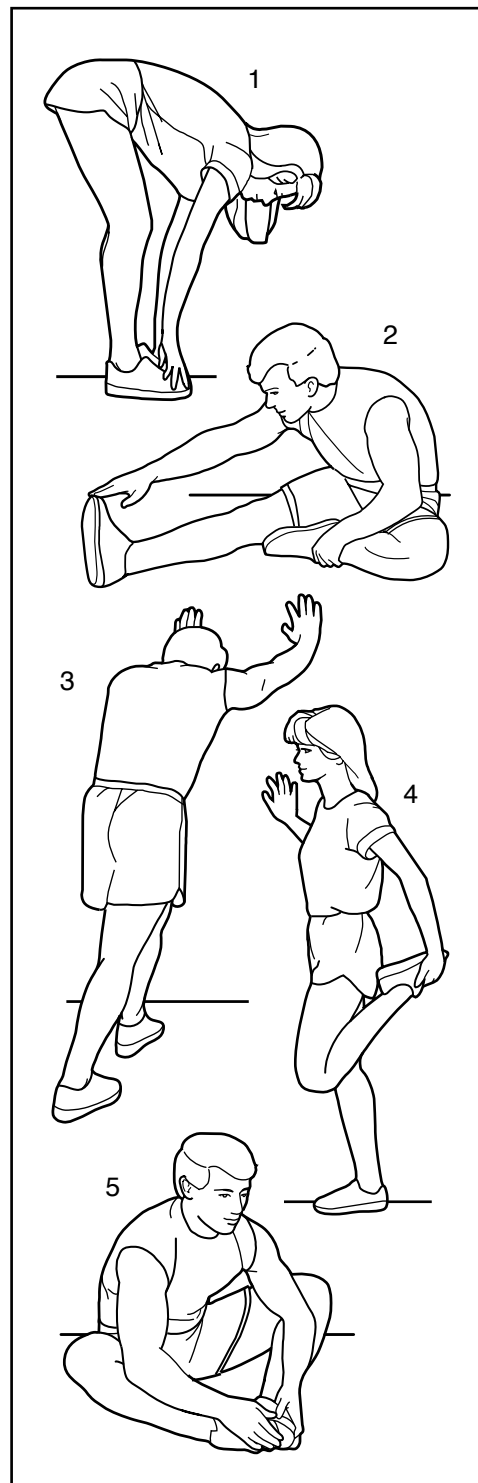
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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 NTEVRW69714.0 R0614A

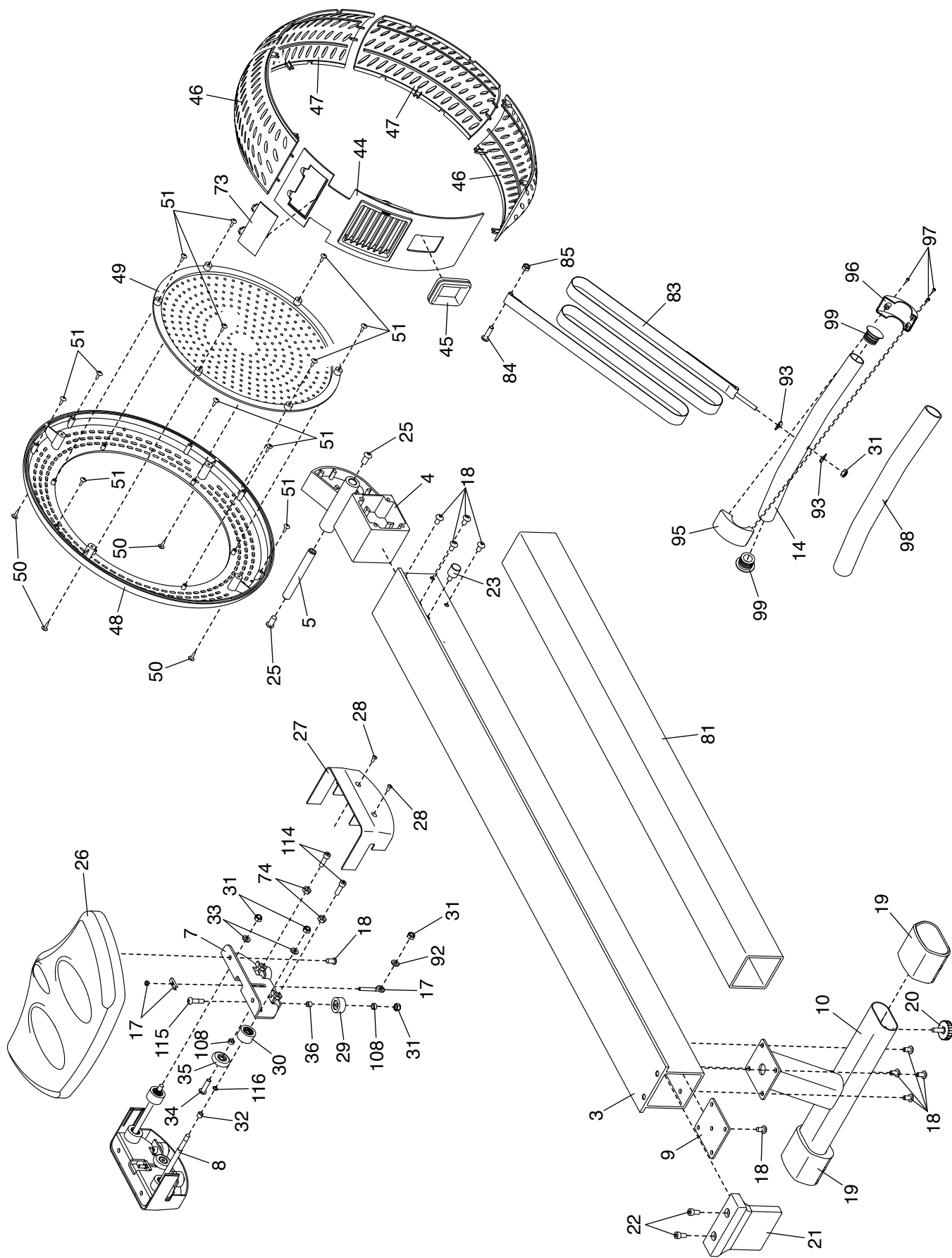
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	46	2	Protezione A
2	1	Stabilizzatore Anteriore	47	2	Protezione B
3	1	Guida	48	2	Pannello
4	1	Staffa del Perno	49	2	Disco
5	1	Asse Perno	50	21	Vite Autoforante M4 x 15mm
6	1	Copri Telaio	51	28	Vite Autofilettante M4 x 15mm
7	2	Piastra Carrello	52	2	Copri Perno Montante
8	2	Asse Carrello	53	2	Staffa Perno Montante
9	1	Piastra Guida	54	1	Bullone M8 x 120mm
10	1	Stabilizzatore Posteriore	55	2	Cappuccio Perno
11	1	Poggiapiedi Sinistro	56	1	Ventola Resistenza
12	1	Poggiapiedi Destro	57	1	Volano
13	1	Montante	58	4	Vite M5 x 10mm
14	1	Barra Vogatore	59	1	Asse Volano
15	1	Tenditore	60	1	Cuscinetto 6000Z
16	2	Rondella Tenditore	61	3	Cuscinetto 6003Z
17	2	Gruppo Bulloni con Occhiello	62	1	Piastra Resistenza
18	25	Vite M8 x 15mm	63	1	Molla Volano
19	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	64	1	Vite M10 x 20mm
20	2	Piedino Stabilizzatore	65	1	Rondella M10
21	1	Cappuccio Guida	66	1	Cavo Piastra Resistenza
22	2	Vite a Brugola M8 x 20mm	67	1	Cuscinetto Frizione
23	2	Fermo Carrello	68	1	Staffa di Resistenza
24	1	Rondella Ondulata M10	69	1	Puleggia di Resistenza
25	2	Vite M8 x 20mm	70	1	Cavo di Resistenza
26	1	Sedile	71	1	Bullone Esagonale M10 x 50mm
27	2	Copri Carrello	72	1	Dado Autobloccante M10
28	4	Vite M6 x 15mm	73	1	Pannello di Accesso
29	4	Rullo Carrello Orizzontale	74	4	Dado M8
30	4	Rullo Carrello Verticale	75	1	Cassetta Molla Anello di Ritenuta
31	12	Dado Autobloccante M8	76	1	Copri Molla Anello di Ritenuta
32	4	Distanziatore M8 x 8mm	77	1	Molla Anello di Ritenuta
33	4	Rondella M8 x 16mm	78	1	Anello di Sicurezza 17mm
34	2	Bullone M8 x 30mm	79	1	Mozzo Molla
35	2	Rullo Guida	80	1	Bobina Cinghia
36	4	Distanziatore M8 x 5mm	81	1	Smorzatore di Suoni
37	2	Staffa Poggiapiedi	82	1	Alimentatore
38	8	Vite M6 x 10mm	83	1	Cinghia
39	2	Imbottitura Poggiapiedi	84	1	Bullone M5 x 30mm
40	2	Mozzo Cuscinetto Flangiato	85	1	Dado Autobloccante M5
41	1	Manopola	86	1	Puleggia Nastro
42	1	Poggia Barra Vogatore	87	2	Fermaglio a C 28mm
43	1	Vite M10 x 55mm	88	1	Asse Frizione
44	1	Coperchio con Aperture di Ventilazione	89	2	Cuscinetto 6001Z
45	1	Boccola Cinghia	90	1	Sensore/Cavo
			91	1	Cinghia

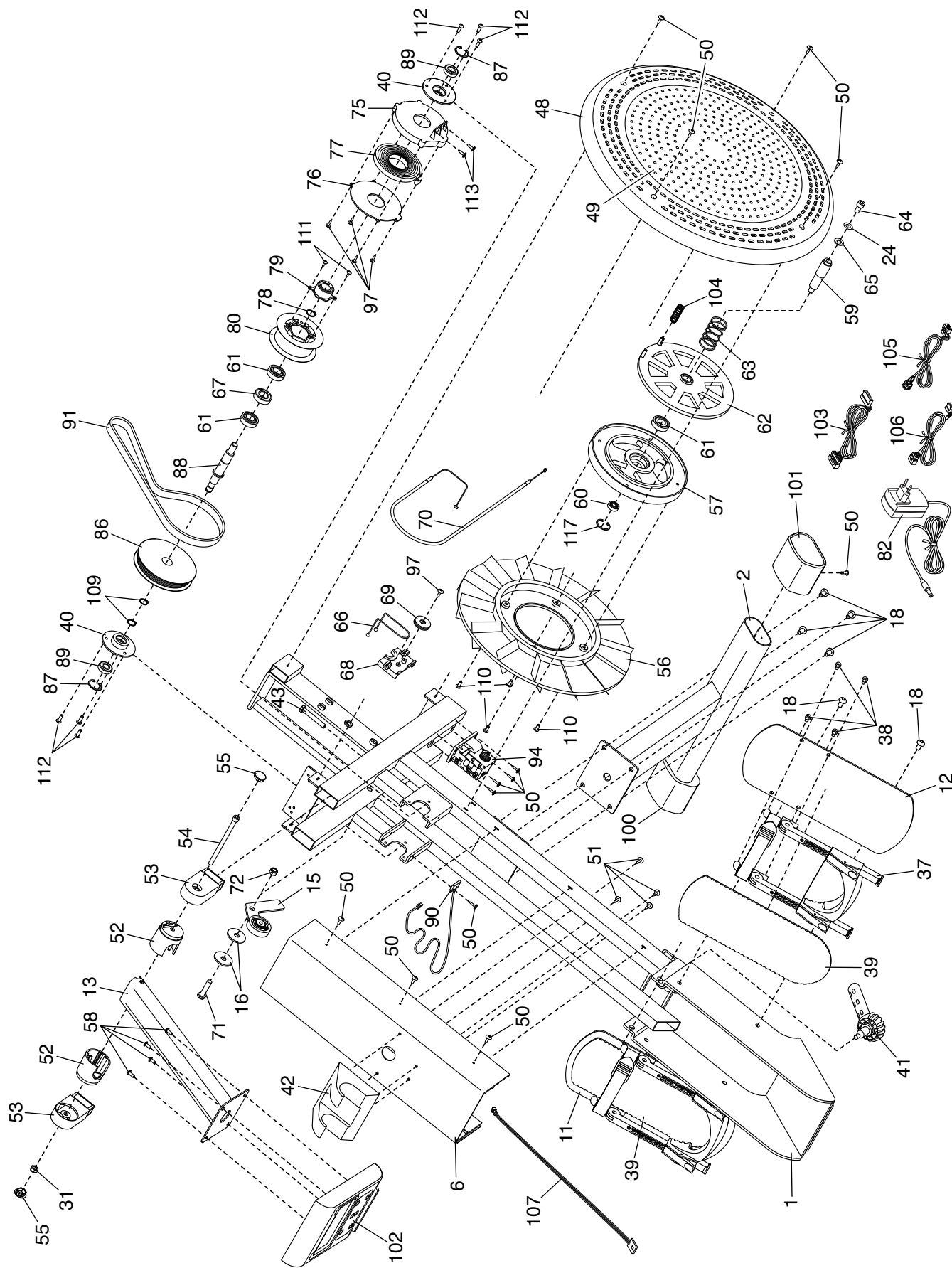
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
92	2	Rondella M8 x 16mm	106	1	Cavo a 4 pin
93	2	Rondella Curva M8	107	1	Ricevitore/Cavo
94	1	Motore Resistenza	108	6	Distanziatore M8 x 3mm
95	1	Copri Cinghia A	109	2	Anello di Sicurezza 12mm
96	1	Copri Cinghia B	110	4	Vite Autofilettante M5 x 10mm
97	8	Vite Autofilettante M3 x 10mm	111	2	Vite a Testa Piana M4 x 15mm
98	1	Imbottitura Barra Vogatore	112	6	Vite M5 x 15mm
99	2	Cappuccio Barra Vogatore	113	2	Vite M4 x 15mm
100	1	Cappuccio Stabilizzatore Sinistro	114	4	Vite M8 x 25mm
101	1	Cappuccio Stabilizzatore Destro	115	4	Bullone Carrello M8 x 30mm
102	1	Consolle	116	16	Rondella M8 x 12mm
103	1	Cavo a 8 pin	117	1	Anello di Sicurezza 10mm
104	1	Molla Piastra	*	—	Manuale d'Istruzioni
105	1	Presa/Cavo	*	—	Attrezzo di Montaggio

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.

DISEGNO ESPLOSO A

N° del Modello NTEVRW69714.0 R0614A





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.

