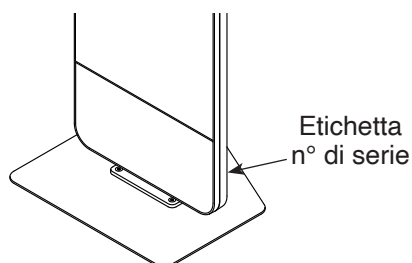


PRO-FORM[®] VUE

Modello n° PFB14820-INT.1

N° di serie _____

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



ASSISTENZA PER I MEMBRI

Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito iFITsupport.eu.

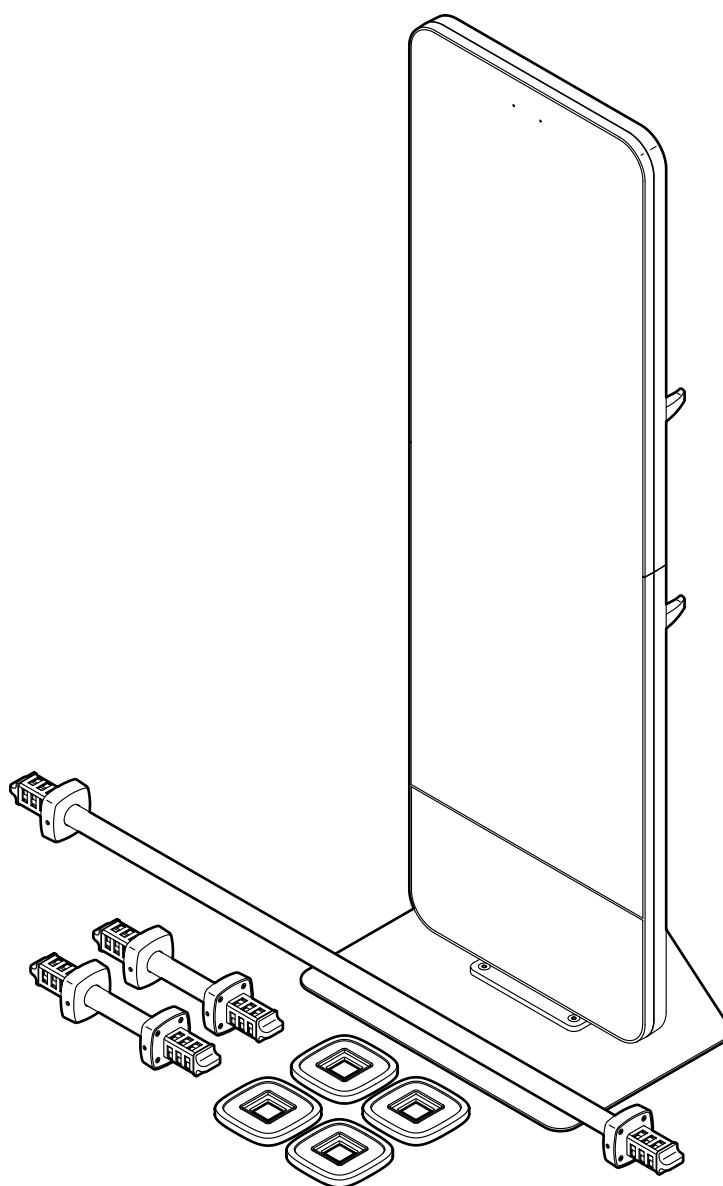
Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 19:00 CET

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

MANUALE D'ISTRUZIONI

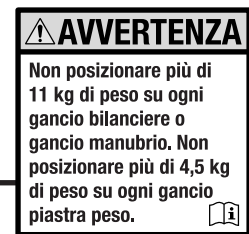
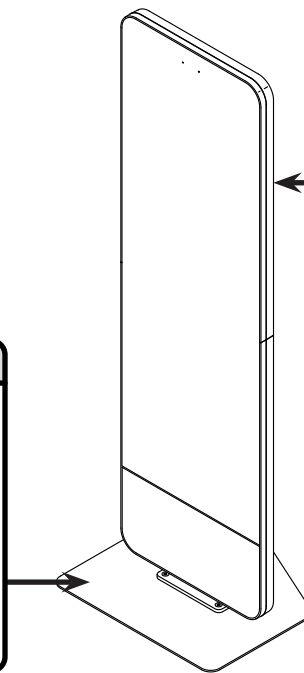
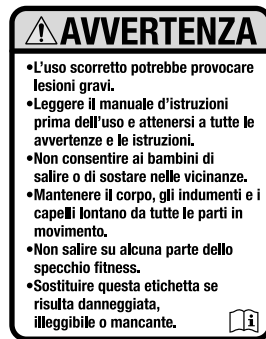


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLO SPECCHIO FITNESS	8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	16
GUIDA AGLI ESERCIZI	17
ELENCO PEZZI	18
DISEGNO ESPLOSO	19
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono in dotazione con il prodotto. Applicare le etichette di avvertenza sopra le avvertenze in inglese nelle posizioni indicate. **Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'adesivo nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



PROFORM e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Google Maps è un marchio di Google LLC. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi di Wi-Fi Alliance.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠️ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sullo specchio fitness prima di iniziare a utilizzarlo. iFIT 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 dello specchio fitness sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno allo specchio fitness per gli esercizi che si desidera eseguire.
2. Tenere sempre fuori dalla portata dello specchio fitness i minori di 16 anni e gli animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare lo specchio fitness come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. Lo specchio fitness non può essere utilizzato 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.
6. Utilizzare lo specchio fitness esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. Lo specchio fitness è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare lo specchio fitness in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere lo specchio fitness all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare lo specchio fitness in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. A causa delle dimensioni e del peso dello specchio fitness, il suo spostamento richiede la presenza di due o tre persone.
10. Posizionare lo specchio fitness su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette.
11. Prestare attenzione a non urtare lo specchio fitness con i pesetti o con altri oggetti. Nota: i pesetti non sono inclusi.
12. Non salire su alcuna parte dello specchio fitness.
13. Controllare e serrare opportunamente le viti nella base con regolarità.
14. Collegare sempre l'alimentatore nello specchio fitness prima di inserirlo in una presa a muro.
15. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nello specchio fitness. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
16. Posizionare il bilanciere e i manubri su una superficie piana quando si aggiungono o rimuovono le piastre peso. Assicurarsi di caricare la stessa quantità di peso da entrambe le parti del bilanciere o dei manubri.
17. Non posizionare più di 9 kg di piastre peso sul bilanciere o su ogni manubrio.
18. Verificare che le manopole sul bilanciere e su ogni manubrio siano nella posizione bloccata prima di utilizzare il bilanciere o i manubri.
19. Non posizionare più di 11 kg di peso su ogni gancio attrezzatura. Non posizionare più di 4,5 kg di peso su ogni gancio piastra peso.
20. 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.

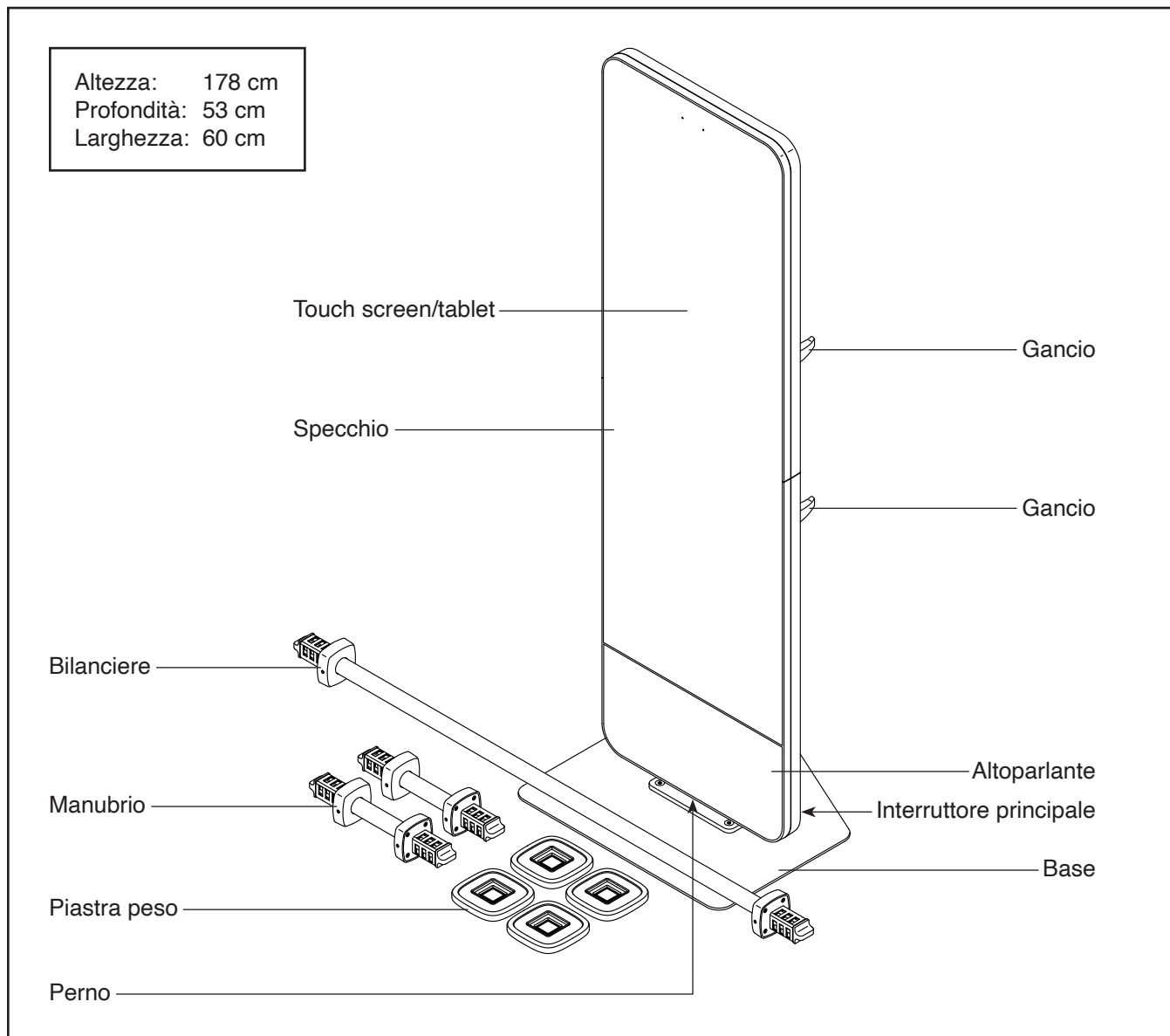
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario PROFORM® VUE. VUE è uno specchio fitness digitale innovativo che offre una varietà di allenamenti coinvolgenti e interattivi e una gamma di accessori pensati per aiutare l'utente a raggiungere i propri obiettivi fitness comodamente da casa.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare lo specchio fitness. Per ulteriori informazioni,

vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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



MONTAGGIO

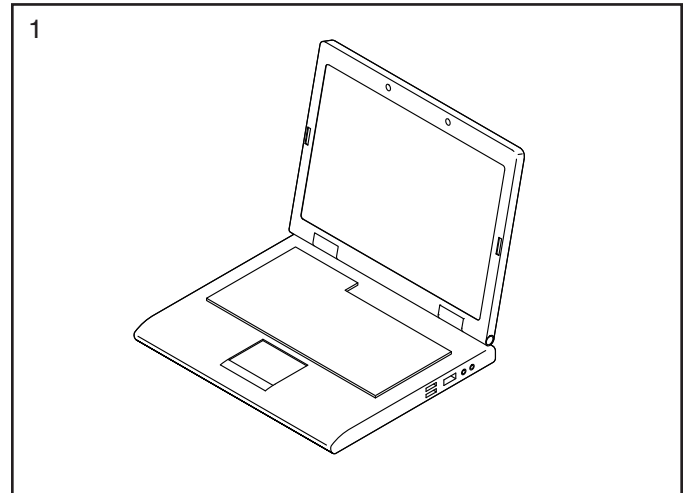
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento di tutte le fasi del montaggio.
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

un cacciavite Phillips 

1. Collegarsi al sito iFITsupport.eu e registrare il prodotto.

- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

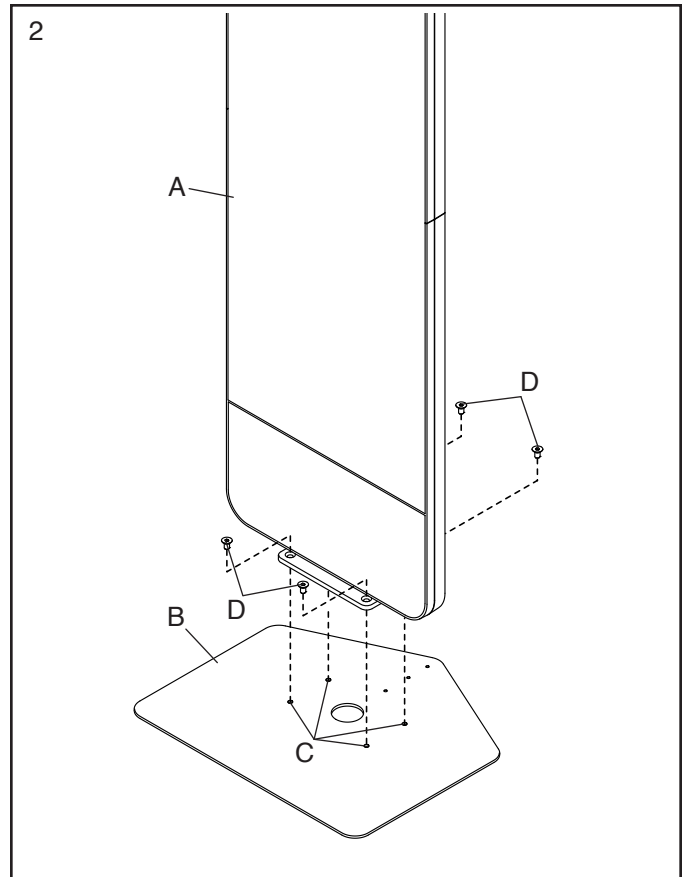


2. Orientare il Gruppo Specchio (A) e la Base (B) nel modo indicato.

Quindi, posizionare il Gruppo Specchio (A) sulla Base (B) e allineare i fori (C) indicati nella Base con i fori corrispondenti nel Gruppo Specchio.

Prestare attenzione a non graffiare la Base. Chiedere a un'altra persona di reggere il Gruppo Specchio mentre si completa questa fase.

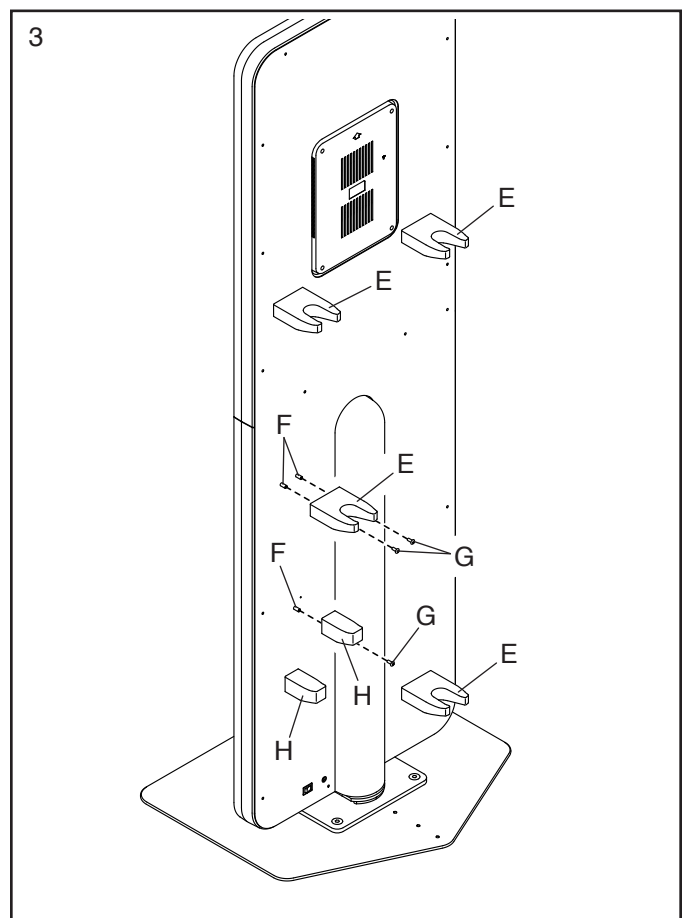
Fissare il Gruppo Specchio (A) alla Base (B) con quattro Viti Grandi (D). **Inserire manualmente per prime le due Viti Grandi sul retro del Gruppo Specchio e quindi inserire le due Viti Grandi sulla parte anteriore; poi, serrare tutte e quattro le Viti Grandi.** Chiedere all'altra persona di ruotare leggermente il Gruppo Specchio da un lato all'altro per poter accedere ai fori anteriori.



3. Far scorrere un Gancio Attrezzatura (E) su un insieme di Supporti (F) sul retro dello specchio fitness. Fissare il Gancio Attrezzatura con due Viti Piccole (G).

Quindi, far scorrere un Gancio Piastra Peso (H) su un Supporto (F) sul retro dello specchio fitness. Fissare il Gancio Piastra Peso con una Vite Piccola (G).

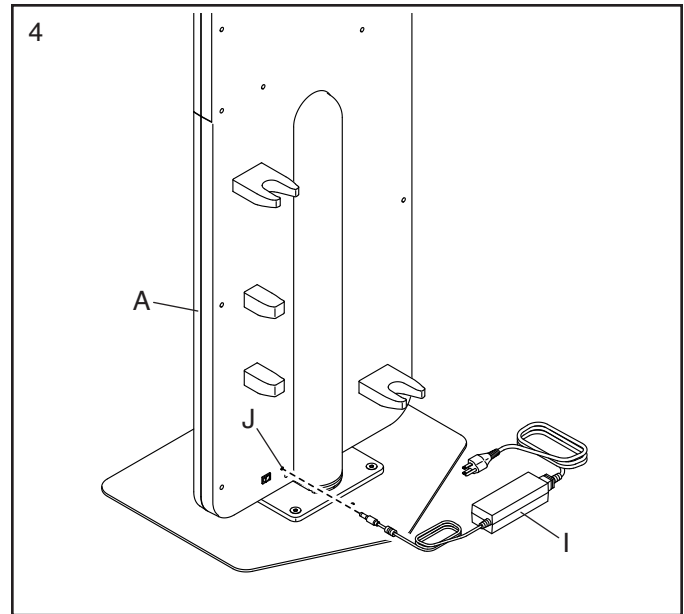
Fissare gli altri tre Ganci Attrezzatura (E) e l'altro Gancio Piastra Peso (H) nello stesso modo.



4. **IMPORTANTE: collegare sempre l'Alimentatore (I) al Gruppo Specchio (A) prima di inserirlo in una presa a muro.**

Inserire l'Alimentatore (I) nella presa (J) sul retro del Gruppo Specchio (A).

Per inserire l'Alimentatore (I) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 9.



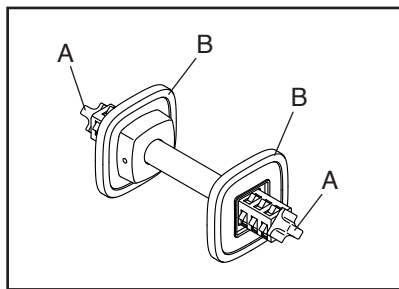
5. **Dopo aver montato lo specchio fitness, controllare che sia stato assemblato correttamente. Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare lo specchio fitness.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto lo specchio fitness. Togliere la pellicola protettiva dallo specchio.

Per imparare a regolare e riporre gli accessori e a utilizzare il tablet nello specchio fitness, consultare la sezione USO DELLO SPECCHIO FITNESS a pagina 8.

USO DELLO SPECCHIO FITNESS

REGOLARE E RIPORRE GLI ACCESSORI

Per caricare le piastre peso su un manubrio, innanzi tutto ruotare le manopole (A) alle estremità del manubrio in posizione aperta. Quindi, far scorrere il numero deside-

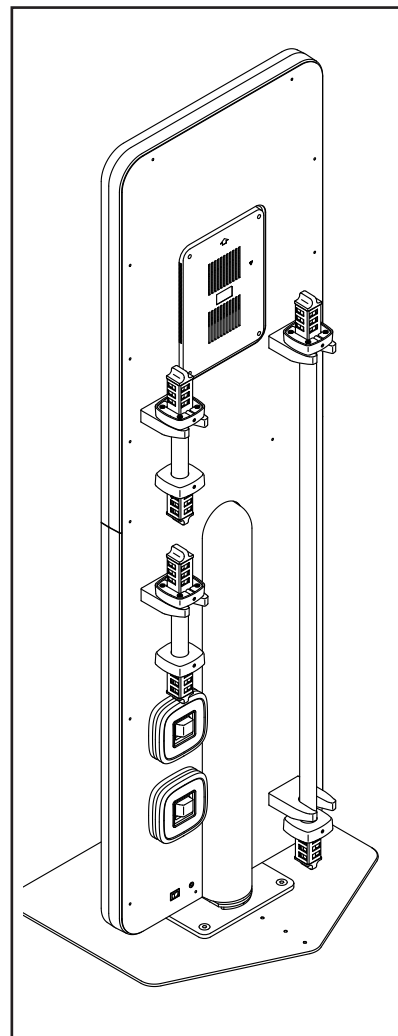


rato di piastre peso (B) su ciascun lato del manubrio; **assicurarsi di caricare lo stesso numero di piastre peso su entrambi i lati del manubrio.** Ruotare poi le manopole in posizione bloccata; **verificare che le manopole siano saldamente nella posizione bloccata prima di utilizzare il manubrio.**

Caricare le piastre peso (B) sull'altro manubrio e sul bilanciere nel medesimo modo.

Non posizionare più di otto piastre peso (9 kg in totale) su ogni manubrio o sul bilanciere. Nota: sono incluse quattro piastre peso.

Quando il bilanciere, i manubri e le piastre peso non sono in uso, appenderli sui ganci attrezzatura e sui ganci di appoggio piastra peso sul retro dello specchio fitness nel modo indicato.



ORDINAZIONE DEGLI ACCESSORI OPZIONALI

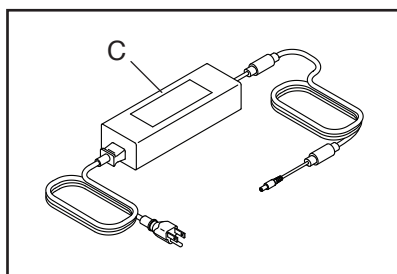
Oltre all'attrezzatura fitness in dotazione, è disponibile una serie di attrezzature fitness opzionali, come manubri, kettlebell, tappetini da yoga ed elastici di resistenza. Per acquistare l'attrezzatura fitness opzionale, consultare la copertina del presente manuale. Nota: con lo specchio fitness è anche possibile utilizzare la propria attrezzatura fitness.

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: qualora lo specchio fitness sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore (C). In caso contrario, i display del tablet o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (C) allo specchio fitness prima di inserirlo in una presa a muro.

Inserire l'alimentatore (C) nella presa presente nello specchio fitness (vedere fase di montaggio 4 a pagina 7). Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



CARATTERISTICHE DEL TABLET

Il tablet avanzato incorporato nello specchio fitness offre una gamma di funzioni studiate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Il tablet dispone della tecnologia iFIT. Con la tecnologia iFIT è possibile accedere a una libreria allenamenti ampia e varia e tenere traccia dei risultati ottenuti con l'allenamento. Ogni allenamento iFIT guida l'utente in una sessione di allenamento coinvolgente ed efficace.

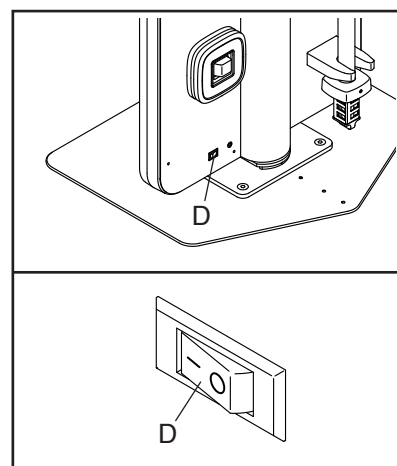
Durante l'allenamento il tablet visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile.

Per accendere e spegnere il tablet, vedere questa pagina. **Per imparare a utilizzare il touch screen**, vedere pagina 10. **Per l'impostazione del tablet**, vedere pagina 10.

ACCENSIONE DEL TABLET

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento dello specchio fitness. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a sinistra.

Quando l'alimentatore è inserito, premere l'interruttore principale (D) presente sul retro dello specchio fitness per accendere il tablet. Ci vorrà qualche secondo prima che lo specchio fitness sia pronto all'uso.



Se il tablet è inattivo e lo schermo è scuro, è sufficiente sfiorare lo schermo per attivare il tablet.

SPEGNIMENTO DEL TABLET

Se il tablet non è in uso, dopo qualche minuto diventa inattivo e lo schermo diventa scuro.

Terminato l'allenamento, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE:** la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dello specchio fitness.

USO DEL TOUCH SCREEN

Il tablet è dotato di touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di utilizzare il touch screen:

- Il tablet 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.
- 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 *?123*. Per visualizzare altri caratteri sfiorare *~{<*. Sfiore nuovamente *?123* per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare *ABC*. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante maiuscolo (simbolo con freccia all'insù). Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante maiuscolo. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante maiuscolo. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante cancella (freccia rivolta a sinistra con X).

IMPOSTAZIONE DEL TABLET

Prima di utilizzare lo specchio fitness per la prima volta, impostare il tablet.

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT è necessario che il tablet sia collegato a una rete wireless. Seguire le indicazioni sullo schermo per collegare il tablet alla propria rete wireless.

2. Personalizzazione delle impostazioni.

Seguire le indicazioni sullo schermo per impostare le impostazioni desiderate, come l'unità di misura desiderata e il proprio fuso orario.

Nota: per modificare queste impostazioni successivamente, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13.

3. Accesso o creazione di un account iFIT.

Seguire le indicazioni sullo schermo per accedere al proprio account iFIT o crearne uno.

4. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Innanzitutto sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali), quindi sfiorare nell'ordine *Settings* (impostazioni), *Maintenance* (manutenzione) e *Update* (aggiorna). Il tablet verificherà la presenza di aggiornamenti del firmware. Per maggiori informazioni consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13.

Gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti. Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Si consiglia di analizzare con l'attenzione il tablet per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive.

Il tablet è pronto per iniziare ad allenarsi. Le pagine seguenti spiegano come utilizzare gli allenamenti iFIT che il tablet offre.

Per allenarsi con il tablet, vedere pagina 11. **Per modificare le impostazioni del tablet**, vedere pagina 13. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 14. **Per collegare le cuffie personali con il Bluetooth**, vedere pagina 15.

Nota: qualora sullo schermo fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

ALLENARSI CON IL TABLET

Per utilizzare il tablet è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 2 di seguito) e il tablet deve essere collegato a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 14).

1. Sfiurare lo schermo per accendere il tablet.

Consultare la sezione ACCENSIONE DEL TABLET a pagina 9. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

2. Accesso all'account personale iFIT.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Log in* (accesso) per accedere al proprio account iFIT. Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Per cambiare utente all'interno dell'account personale iFIT, sfiorare il pulsante menu, sfiorare *Settings* (impostazioni) e quindi *Manage Accounts* (gestisci account). Qualora all'account sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiurare il nome dell'utente desiderato.

3. Selezione di un allenamento iFIT dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti.

Sfiurare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento iFIT dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare il pulsante di allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni verso l'alto o verso il basso, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

Gli allenamenti iFIT presenti mostrati sulla schermata principale cambieranno periodicamente.

La libreria allenamenti contiene tutti gli allenamenti iFIT disponibili per lo specchio fitness, organizzati in categorie. Per eseguire una ricerca nella libreria allenamenti, sfiorare il pulsante di ricerca (simbolo della lente di ingrandimento) e selezionare le opzioni di filtro desiderate.

Quando si seleziona un allenamento iFIT, lo schermo visualizzerà una panoramica dell'allenamento che include dettagli come la durata dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 6).

4. Avvio dell'allenamento iFIT e monitoraggio dei progressi.

Per avviare l'allenamento iFIT sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento).

Un coach iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiurare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare e selezionare le opzioni di musica, voce del trainer e volume dell'allenamento.

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

Trascinare il dito verso l'alto sullo schermo per entrare nella modalità di visualizzazione a schermo intero. Trascinare il dito verso il basso sullo schermo per visualizzare i display delle informazioni sull'allenamento.

Sfiurare i display delle informazioni sull'allenamento per visualizzare altre opzioni. Sfiurare il pulsante espandi (simbolo +) per visualizzare le statistiche o le tabelle. Sfiurare il centro dello schermo per visualizzare le altre opzioni della modalità di visualizzazione.

Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo. Per continuare l'allenamento, basta sfiorare l'opzione di ripresa.

Per terminare l'allenamento, sfiorare lo schermo per mettere in pausa l'allenamento, quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare alla schermata principale.

Quando l'allenamento termina, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali l'aggiunta dell'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti (vedere la fase 6). Sfiurare poi *Save Workout* (salva allenamento) per tornare alla schermata principale.

5. Aggiunta di un allenamento iFIT al calendario, se lo si desidera.

Se lo si desidera, è possibile programmare un allenamento iFIT per una data futura. È sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato, sfiorare *Schedule* (lista personale) e quindi selezionare la data desiderata sul calendario.

Quando arriverà la data selezionata, l'allenamento iFIT programmato dall'utente comparirà sulla schermata principale.

6. Creazione di un elenco di allenamenti iFIT preferiti, se lo si desidera.

Per contrassegnare un allenamento iFIT come preferito, è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato e sfiorare il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore).

Per visualizzare l'elenco degli allenamenti iFIT contrassegnati come preferiti, selezionare la libreria allenamenti (pulsante Browse) e poi sfiorare *My Favorites* (i miei preferiti).

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

È possibile indossare un cardiofrequenzimetro compatibile per misurare la frequenza cardiaca. Nota: il tablet è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

Per informazioni su come ordinare un cardiofrequenzimetro compatibile opzionale, vedere pagina 15.

Il tablet si collega al cardiofrequenzimetro compatibile automaticamente. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca.

8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere il tablet.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DEL TABLET a pagina 9.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET

IMPORTANTE: gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.

Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Si consiglia di analizzare con l'attenzione il tablet per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Innanzitutto accendere il tablet (consultare la sezione ACCENSIONE DEL TABLET a pagina 9). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo il tablet, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio del tablet. Se si sta eseguendo un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale dai menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Poi sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Settings* (impostazioni). Sullo schermo comparirà il menu impostazioni.

2. Accedere ai menu impostazioni e modificare le impostazioni come desiderato.

Per scorrere le opzioni verso l'alto o verso il basso, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo. Per visualizzare il menu impostazioni è sufficiente sfiorare il nome del menu. Per uscire da un menu sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia). È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu impostazioni:

Account

- My Profile (profilo personale)
- In Workout (modalità allenamento)
- Manage Accounts (gestisci account)

Equipment (attrezzatura)

- Equipment Info (info attrezzatura)
- Equipment Settings (impostazioni attrezzatura)
- Maintenance (manutenzione)
- Wi-Fi

About (informazioni)

- Legal (informazioni legali)

3. Personalizzazione delle impostazioni allenamento.

Per personalizzare le impostazioni allenamento, sfiorare *In Workout* (modalità allenamento) e poi le impostazioni desiderate.

4. Personalizzazione dell'unità di misura e di altre impostazioni.

Per personalizzare l'unità di misura, il fuso orario o altre impostazioni, sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) o *Equipment Settings* (impostazioni attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

5. Visualizzazione delle informazioni attrezzo o delle informazioni relative all'app del tablet.

Sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) e quindi *Machine Info* (info attrezzo) o *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative allo specchio fitness o all'app del tablet.

6. Aggiornamento del firmware del tablet.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware. Sfiorare *Maintenance* (manutenzione) e quindi *Update* (aggiorna) per controllare la presenza di aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare lo specchio fitness, attendere il completo aggiornamento del firmware prima di premere l'interruttore principale o disinserire l'alimentatore.**

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, lo specchio fitness si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, premere l'interruttore principale, disinserire l'alimentatore e attendere alcuni secondi. Quindi, inserire di nuovo l'alimentatore e premere l'interruttore principale. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, il tablet potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.

7. Uscita dal menu principale impostazioni.

Se ci si trova in un menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro per uscire dal menu principale impostazioni.

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

Per utilizzare gli allenamenti iFIT è necessario che il tablet sia collegato a una rete wireless.

1. Selezione della schermata principale.

Innanzitutto accendere il tablet (consultare la sezione ACCENSIONE DEL TABLET a pagina 9).
Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo il tablet, la schermata principale compare sullo schermo al completamento della procedura di avvio del tablet. Se si sta eseguendo un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale dai menu impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

2. Selezione del menu rete wireless.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) e quindi *Wi-Fi* per selezionare il menu rete wireless.

3. Attivazione Wi-Fi.

Verificare che il Wi-Fi® sia attivato. Se non è attivato, sfiorare il tasto di attivazione del *Wi-Fi* per attivarlo.

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 delle reti 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).

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.

Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire la password e collegarsi alla rete wireless selezionata. (Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 10).

Quando il tablet è collegato alla rete wireless, accanto al nome della rete appare un segno di spunta.

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

Nota: il tablet 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 dal menu rete wireless.

Per uscire dal menu rete wireless sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE PERSONALI CON IL BLUETOOTH

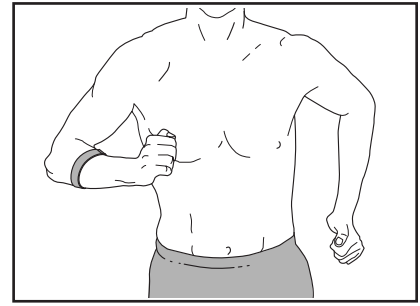
Se nel tablet è attiva questa funzione, è possibile collegare le cuffie personali compatibili Bluetooth per riprodurre l'audio proveniente dal tablet nelle cuffie.

Per collegare le cuffie personali al tablet, innanzitutto accendere le cuffie, metterle in modalità accoppiamento e poi posizionarle vicino al tablet. Quindi sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero, sfiorare l'opzione per collegare le cuffie e selezionare le cuffie personali dall'elenco che compare sullo schermo.

Quando l'accoppiamento delle cuffie personali con la consolle si è concluso correttamente, l'audio del tablet è riprodotto nelle cuffie.

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

Nota: il tablet è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare opportunamente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza lo specchio fitness. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire lo specchio fitness utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro o detergente per vetri. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare lo specchio fitness, proteggerlo da liquidi e dalla luce solare diretta.**

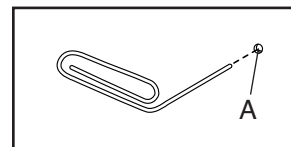
LOCALIZZAZIONE GUASTI TABLET

Se il tablet non si accende, verificare che l'alimentatore sia completamente inserito e che l'interruttore principale sia stato premuto. **Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare il tablet, utilizzare esclusivamente un alimentatore a norma fornito dal fabbricante.**

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente la presenza di aggiornamenti del firmware (vedere fase 6 a pagina 13).

In caso di problemi con la connessione del tablet alla rete wireless, con l'account iFIT o con gli allenamenti iFIT, visitare il sito support.iFIT.com.

Se il tablet non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica del tablet. **IMPORTANTE:**



con questa operazione si eliminano tutte le impostazioni personalizzate inserite nel tablet. Il ripristino del tablet richiede la presenza di due persone. Innanzitutto premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul retro del tablet. Con una graffetta aperta, premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di inserire l'alimentatore e premere l'interruttore principale. Continuare a mantenere premuto il pulsante di ripristino fino all'accensione del tablet. Una volta completata l'operazione di ripristino, il tablet si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Quando il tablet si è acceso, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL TABLET a pagina 13). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tablet sia pronto all'uso.

GUIDA AGLI ESERCIZI

AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di allenamento. 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, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per consumare 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 "zona di allenamento". Il valore più basso rappresenta la frequenza cardiaca per consumare grassi; il valore medio rappresenta la frequenza cardiaca per un consumo massimo di grassi, mentre quello più alto rappresenta la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

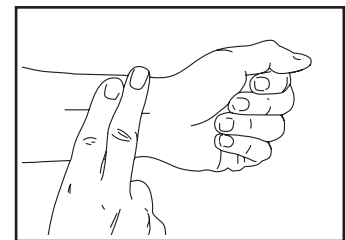
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi accumulati. Qualora l'obiettivo fosse consumare grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più basso della propria zona di allenamento. Per un consumo di grassi

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

Allenamento aerobico: qualora l'obiettivo fosse potenziare il sistema cardiovascolare, è necessario svolgere un allenamento aerobico, un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità del proprio allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore 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. Misurare il battito per sei secondi e poi moltiplicare il risultato per 10 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.



GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Riscaldamento: iniziare l'allenamento con 5–10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizio zona di allenamento: allenarsi per 20–30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento 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, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI

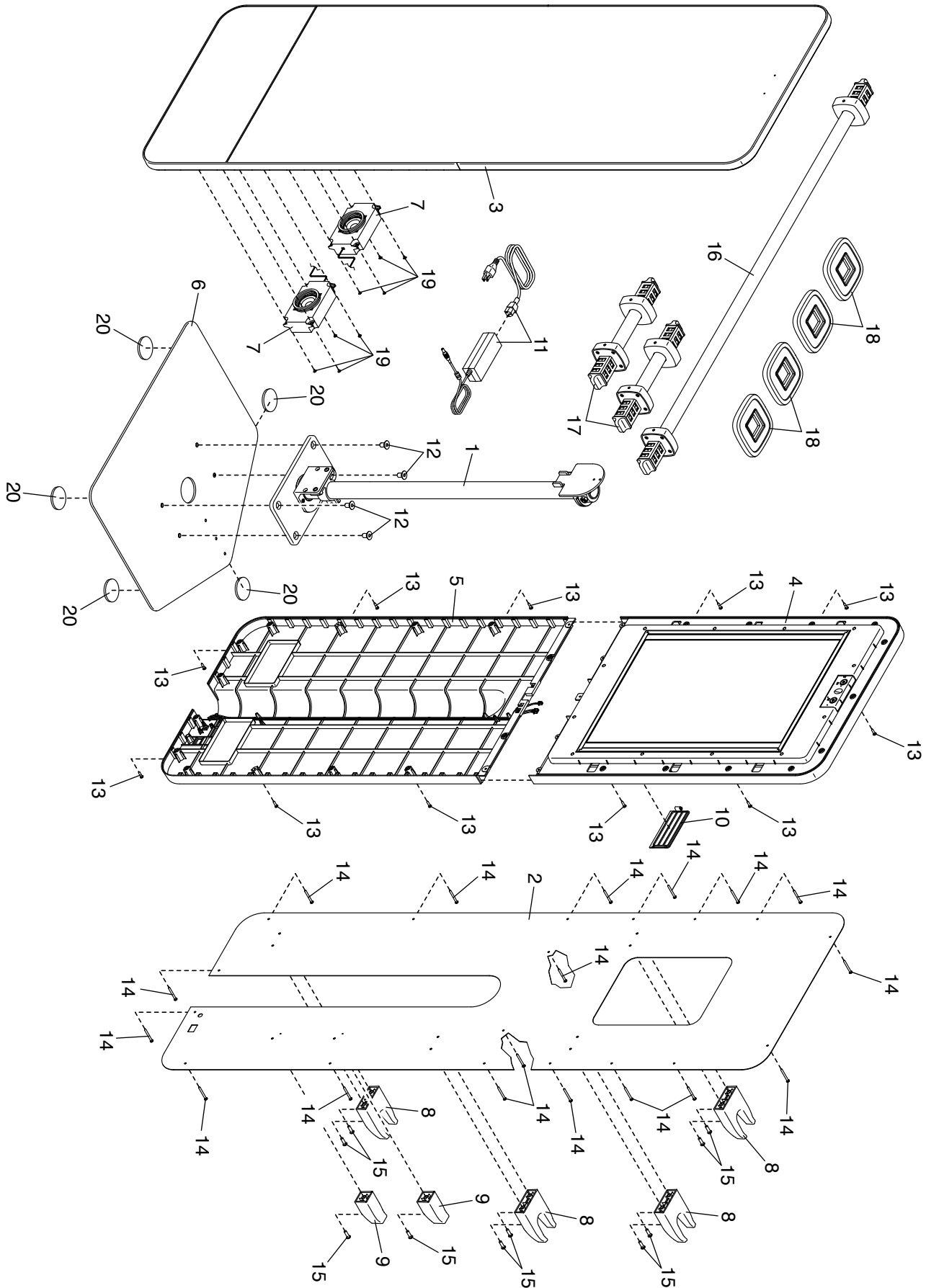
Modello n° PFB14820-INT.1 R0122A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Gruppo Perno	12	4	Vite M10 x 20mm
2	1	Coperchio Posteriore	13	11	Vite M4 x 16mm
3	1	Gruppo Specchio	14	18	Vite M4 x 44mm
4	1	Gruppo Tablet	15	10	Vite M4 x 12mm
5	1	Coperchio Inferiore	16	1	Bilanciere
6	1	Base	17	2	Manubrio
7	2	Gruppo Altoparlante	18	4	Piastra Peso
8	4	Gancio Attrezzatura	19	8	Vite Altoparlante
9	2	Gancio Piastra Peso	20	5	Piedino
10	1	Pannello di Accesso	*	-	Manuale
11	1	Alimentatore			

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

DISEGNO ESPLOSO

Modello n° PFB14820-INT.1 R0122A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali per il 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 protezione 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.

