

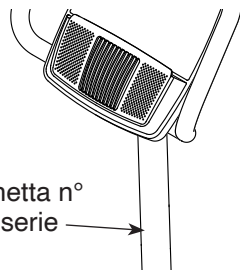
PRO-FORM[®]

225 CSX

Modello n° PFEX32921-INT.0

N° di serie _____

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



Etichetta n°
di serie →

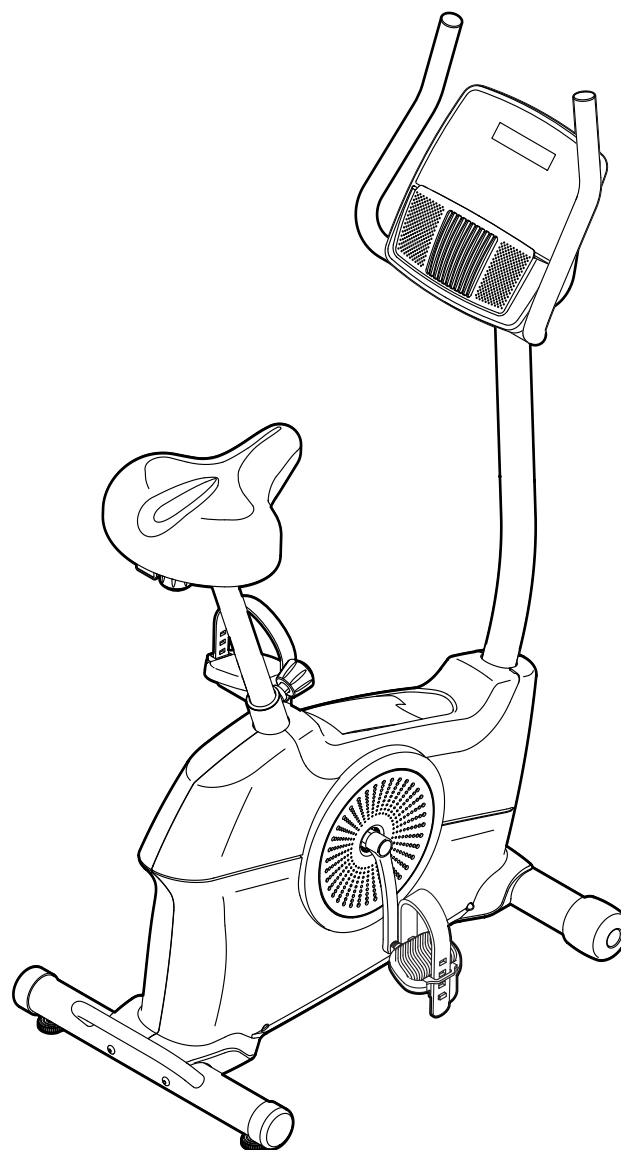
ASSISTENZA PER I MEMBRI

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



ATTENZIONE

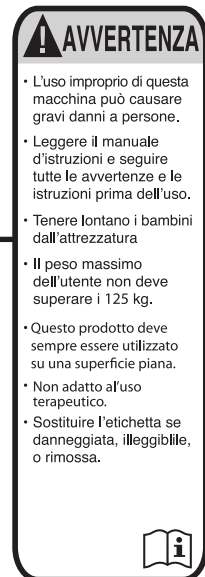
Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	14
USO DELLA CONSOLLE.....	16
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	23
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	25
ELENCO PEZZI.....	26
DISEGNO ESPLOSO.....	27
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE 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'etichetta nella posizione indicata.**
Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



PROFORM e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di utilizzare la cyclette. 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 della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di 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 la cyclette come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
7. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore ai 125 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
14. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
15. 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 avere scelto la rivoluzionaria cyclette PROFORM® 225 CSX. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette 225 CSX offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più efficaci e piacevoli.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura

del presente manuale, si prega di consultare la copertina del 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.

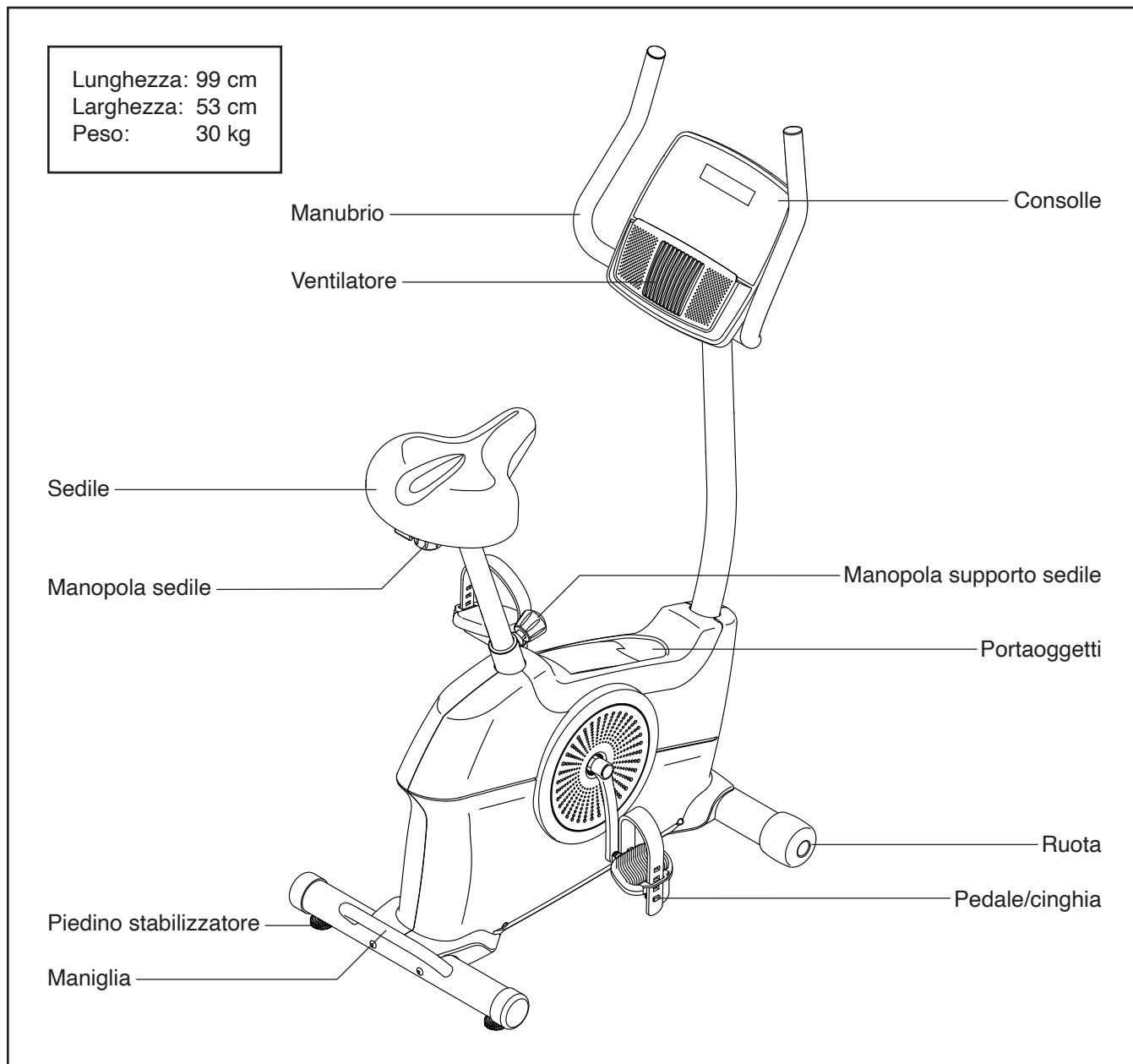
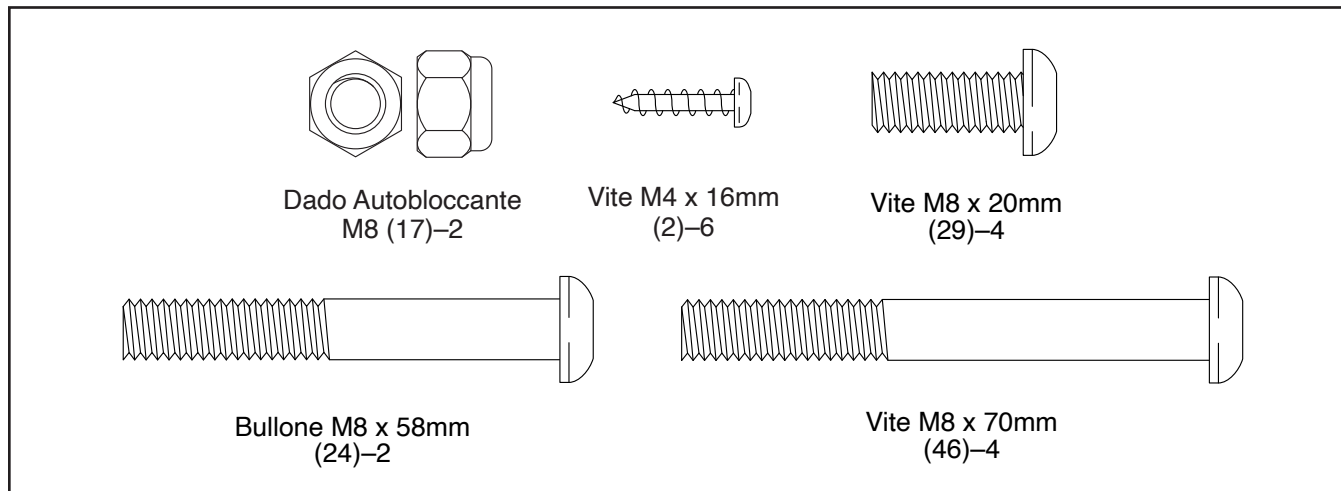
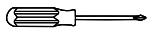
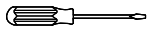



TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota: qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

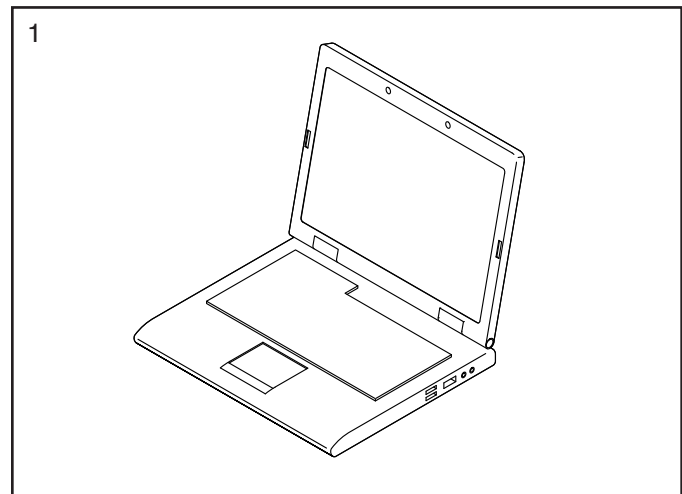
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:
 - un cacciavite a stella 
 - un cacciavite standard 
 - una chiave inglese 

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 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.



- Utilizzando un cacciavite standard, estrarre delicatamente il Copri Pannello (26) dai Pannelli Sinistro e Destro (37, 58).

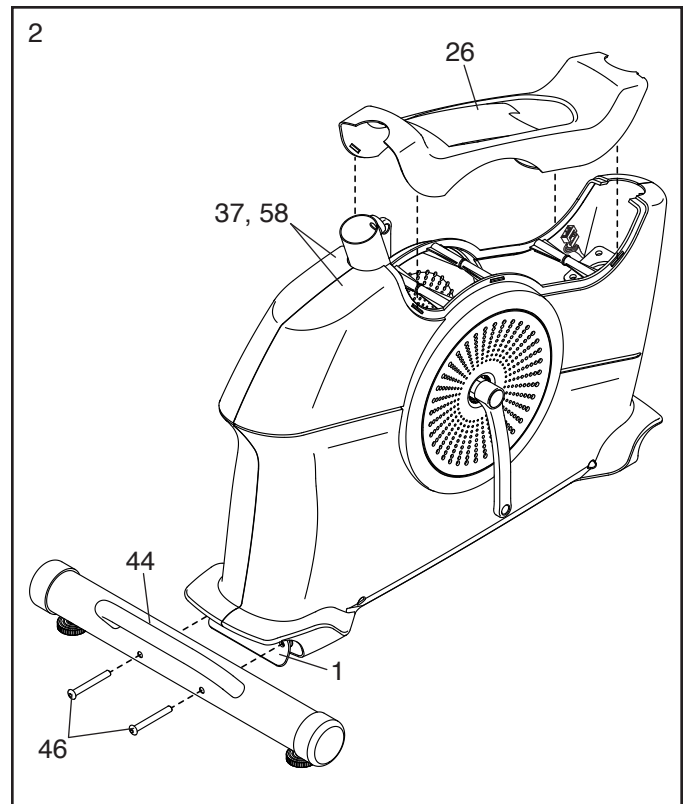
Qualora fosse presente un tubo di spedizione (non raffigurato) sulla parte posteriore del Telaio (1), rimuovere le viti dal tubo di spedizione ed eliminare le viti e il tubo di spedizione.

Posizionare un pezzo resistente appartenente all'imballo sotto la parte posteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (44), che è dotato di una maniglia.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (44) al Telaio (1) con due Viti M8 x 70mm (46).

Quindi, rimuovere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte posteriore del Telaio (1).

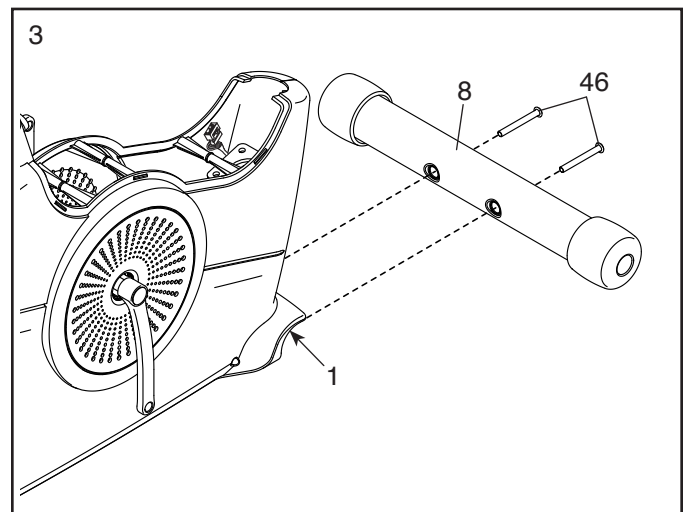


- Qualora fosse presente un tubo di spedizione (non raffigurato) sulla parte anteriore del Telaio (1), rimuovere le viti dal tubo di spedizione ed eliminare le viti e il tubo di spedizione.

Posizionare un pezzo resistente appartenente all'imballo sotto la parte anteriore del Telaio (1).

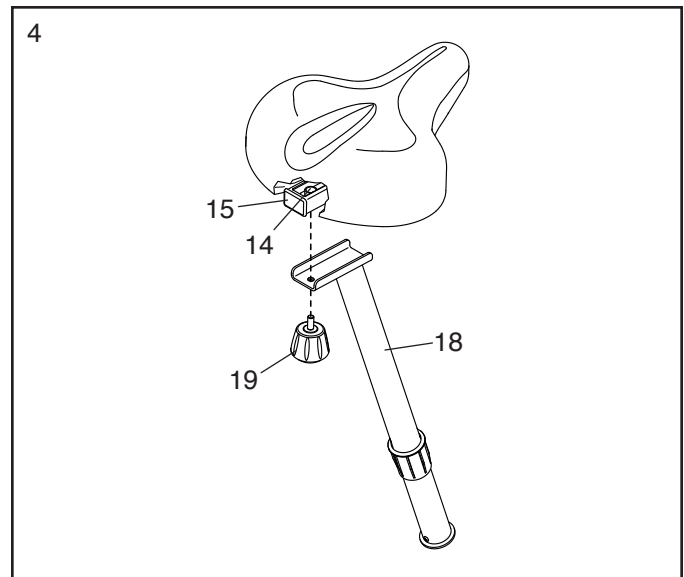
Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (8) al Telaio (1) con due Viti M8 x 70mm (46).

Quindi, rimuovere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte anteriore del Telaio (1).



4. Posizionare il Carrello Sedile (15) sul Supporto Sedile (18) e tenerlo in posizione.

Inserire la Manopola Sedile (19) verso l'alto nel Supporto Sedile (18) e serrare la Manopola Sedile nella Staffa Sedile (14) all'interno del Carrello Sedile (15).



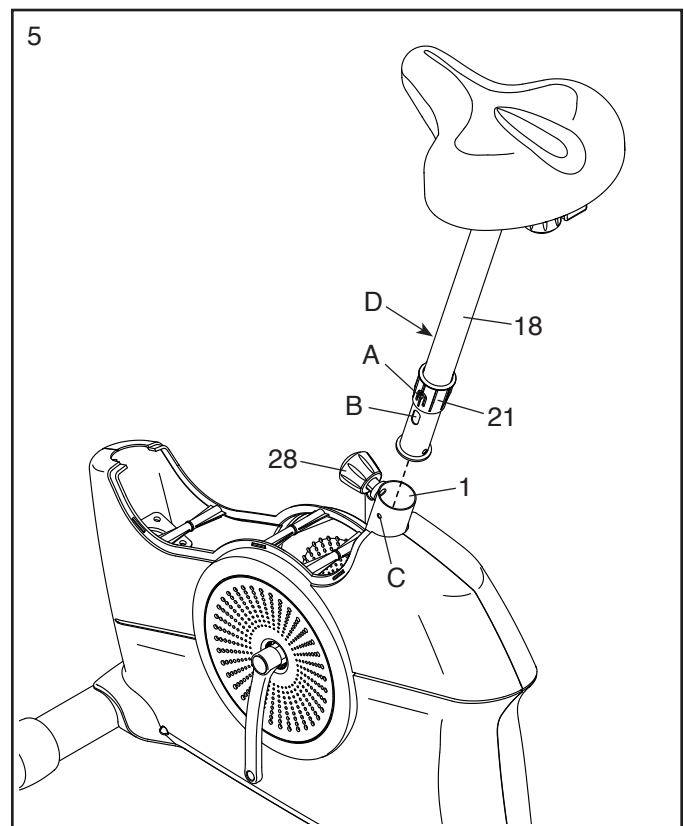
5. Tenere il Supporto Sedile (18) vicino al Telaio (1) e posizionare la Boccola Supporto Sedile (21) in modo tale che la linguetta di bloccaggio (A) copra il foro ovale (B) presente nel Supporto Sedile.

Con l'aiuto di un'altra persona, allentare la Manopola Supporto Sedile (28) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno.

Inserire il Supporto Sedile (18) e la Boccola Supporto Sedile (21) nel Telaio (1) finché la linguetta di bloccaggio (A) si inserisce con uno scatto nel foro indicato (C) del Telaio.

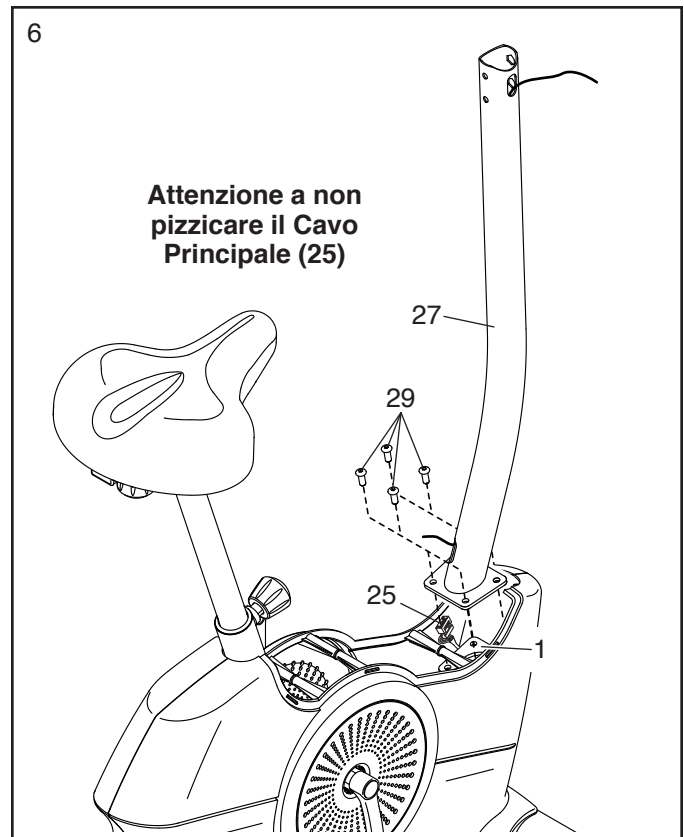
Quindi, far scorrere il Supporto Sedile (18) verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata e rilasciare la Manopola Supporto Sedile (28) in uno dei fori di regolazione (D) presenti nel Supporto Sedile. Quindi, serrare la Manopola Supporto Sedile.

Muovere leggermente il Supporto Sedile (18) verso l'alto o il basso per accertare che la Manopola Supporto Sedile (28) sia inserita in un foro di regolazione (D).



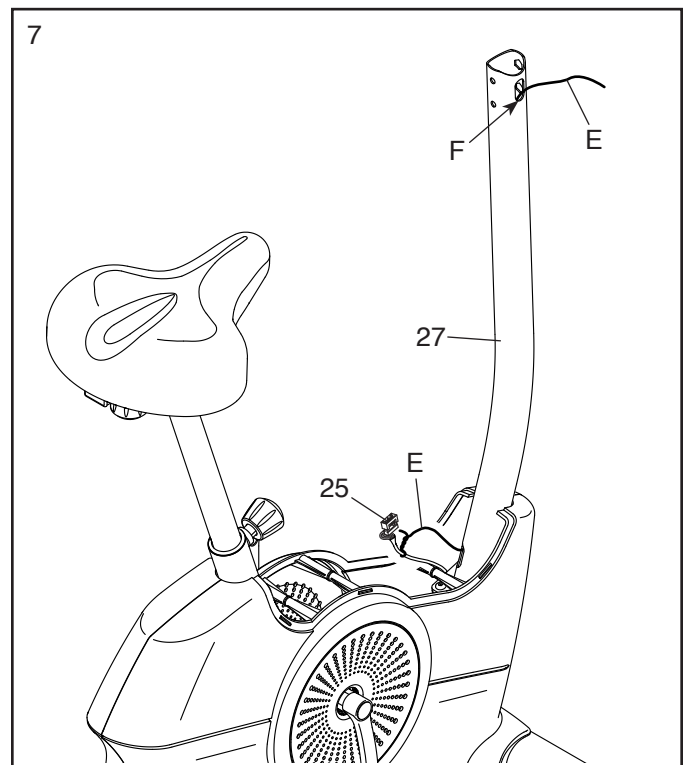
6. **Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Cavo Principale (25).** Orientare il Montante (27) come indicato e reggerlo contro il Telaio (1).

Fissare il Montante (27) con quattro Viti M8 x 20mm (29); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

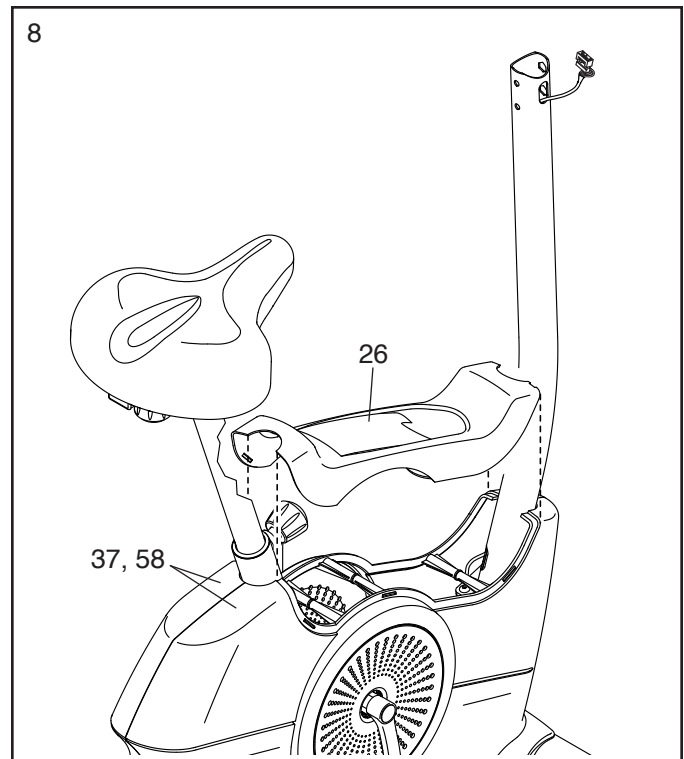


7. Individuare l'estremità inferiore della fascetta cavo (E) nel Montante (27). Fissare la fascetta cavo al Cavo Principale (25). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo finché il Cavo Principale è inserito completamente nel Montante ed esce dal foro indicato (F).

Suggerimento: per evitare che il Cavo Principale (25) cada all'interno del Montante (27) fissarlo con la fascetta cavo (E).



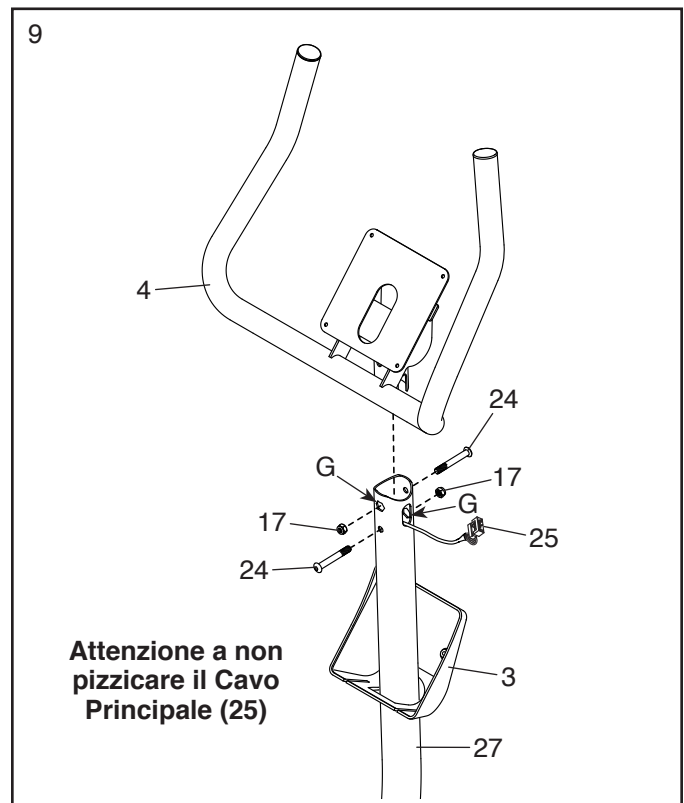
8. Orientare il Copri Pannello (26) come indicato e inserirlo a pressione nei Pannelli Sinistro e Destro (37, 58).



9. Orientare il Copri Consolle (3) come indicato e inserirlo sul Montante (27).

Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Cavo Principale (25). Inserire il Manubrio (4) nel Montante (27).

Fissare il Manubrio (4) con due Bulloni M8 x 58mm (24) e due Dadi Autobloccanti M8 (17). **Assicurarsi che i Dadi Autobloccanti siano inseriti nei fori esagonali (G).**

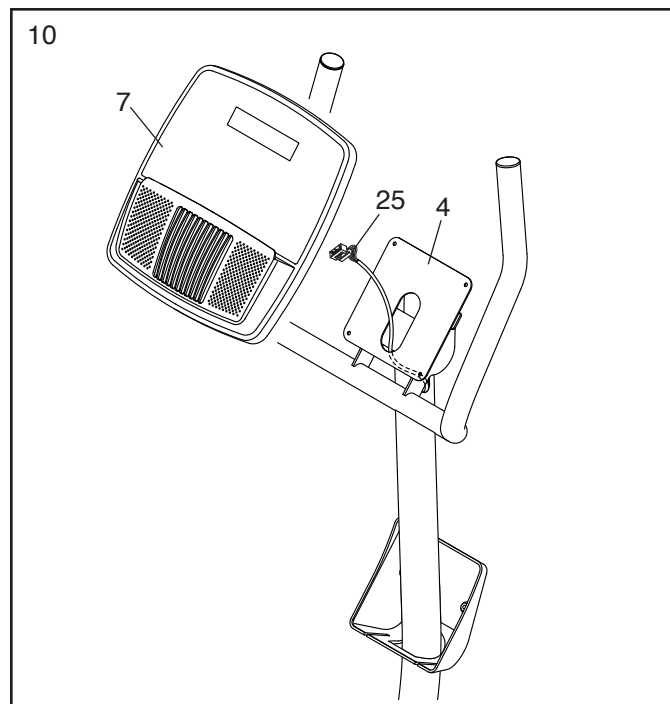


10. Rimuovere ed eliminare la fascetta cavo presente sul Cavo Principale (25). Quindi, dirigere il Cavo Principale verso l'alto attraverso il Manubrio (4), come indicato.

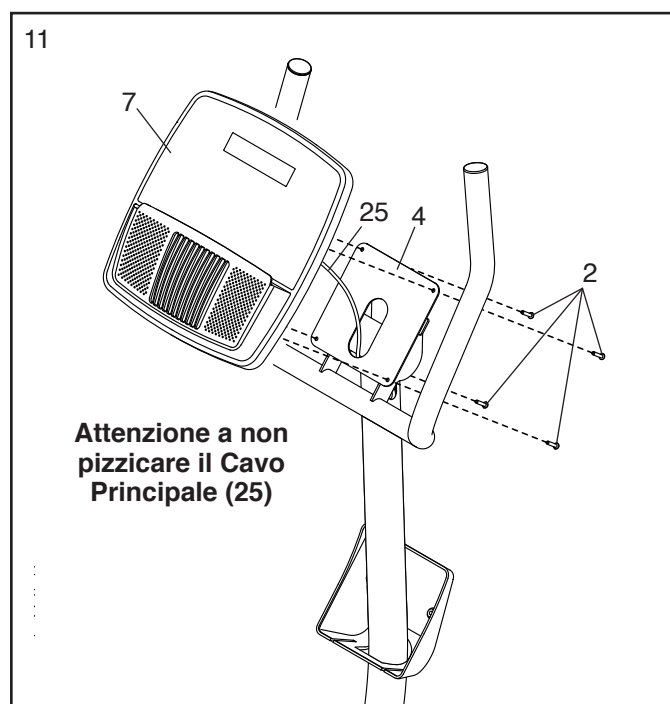
Mentre una seconda persona regge la Consolle (7) vicino al Manubrio (4), inserire il Cavo Principale (25) nella presa sulla Consolle.

Suggerimento: il connettore del cavo dovrebbe inserirsi agevolmente e scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare il connettore e riprovare.

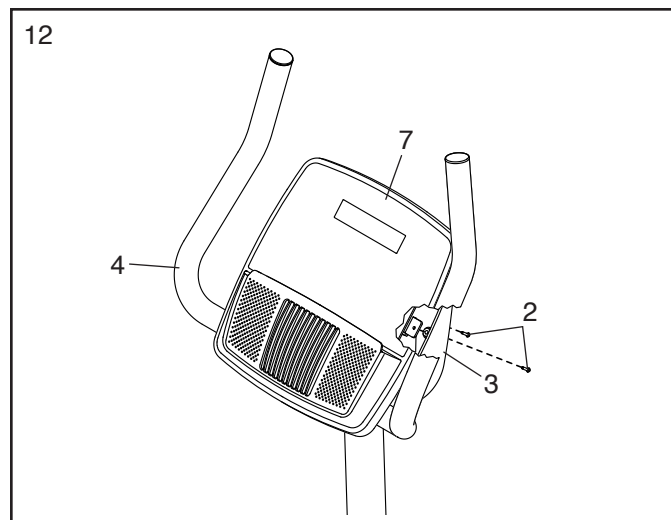
Quindi, inserire il cavo in eccesso all'interno del Manubrio (4).



11. **Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Cavo Principale (25).** Fissare la Consolle (7) al Manubrio (4) con quattro Viti M4 x 16mm (2); inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.



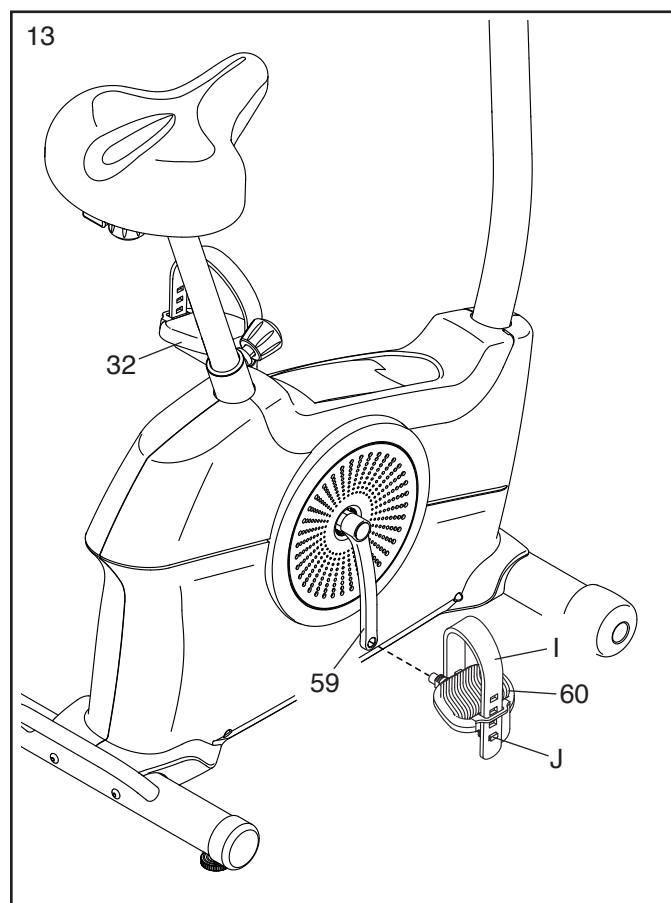
12. Far scorrere il Copri Consolle (3) verso l'alto avvicinandolo al Manubrio (4). Fissare il Copri Consolle al Manubrio e alla Consolle (7) con due Viti M4 x 16mm (2).



13. Individuare il Pedale Destro (60). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (59). Infine, utilizzare una chiave inglese per **serrare saldamente** il Pedale Destro.

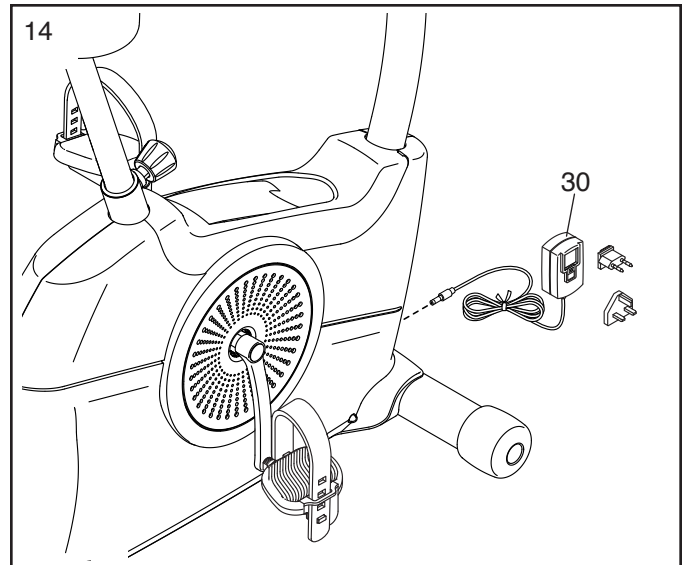
Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (32). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro IN SENSO ANTIORARIO per fissarlo.

Regolare la cinghia sul Pedale Destro (60) nella posizione desiderata e premere le estremità della cinghia (I) nelle linguette (J) del Pedale Destro. **Regolare la cinghia sul Pedale Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo.**



14. Inserire l'Alimentatore (30) nella presa presente sulla parte anteriore della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (30) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 14.



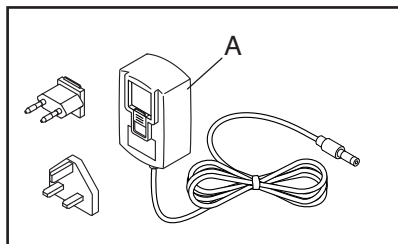
15. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente, che funzioni in modo adeguato e che tutti i pezzi siano opportunamente serrati.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la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

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

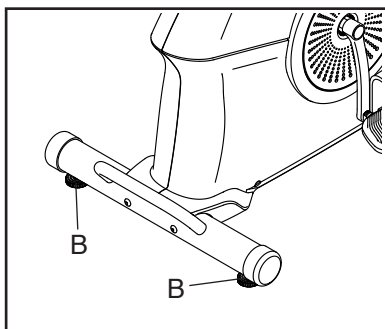
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'alimentatore (A) nella presa sulla parte anteriore della cyclette. Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

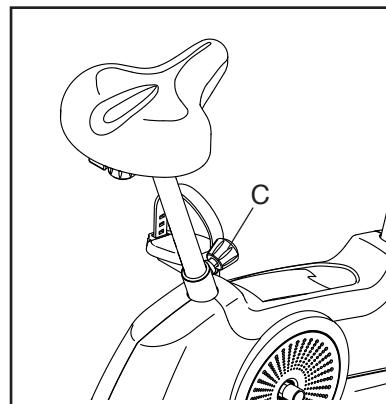
Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (B) posti sotto lo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

Per un allenamento efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

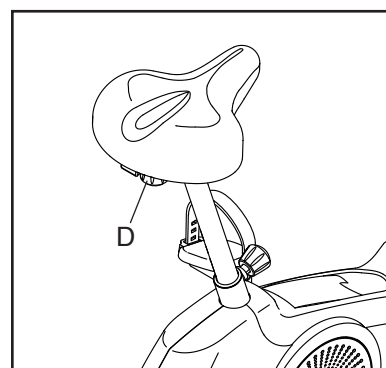
Per regolare il sedile, innanzitutto allentare la manopola supporto sedile (C) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno. Quindi, far scorrere il supporto sedile verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata e rilasciare la



manopola supporto sedile in uno dei fori di regolazione presenti nel supporto sedile. Quindi, serrare la manopola supporto sedile. **Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola supporto sedile sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione.**

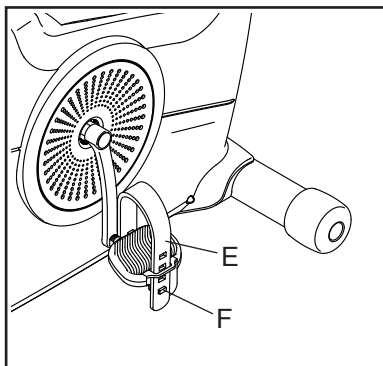
REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del sedile, allentare la manopola sedile (D) di alcuni giri, muovere il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola sedile.



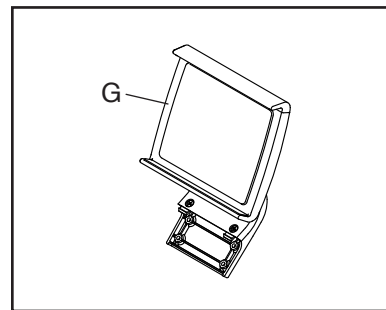
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

Per regolare le cinghie pedale, per prima cosa staccare l'estremità delle cinghie (E) dalle linguette (F) presenti sui pedali. Quindi regolare le cinghie nella posizione desiderata e premere le estremità delle cinghie sulle linguette.

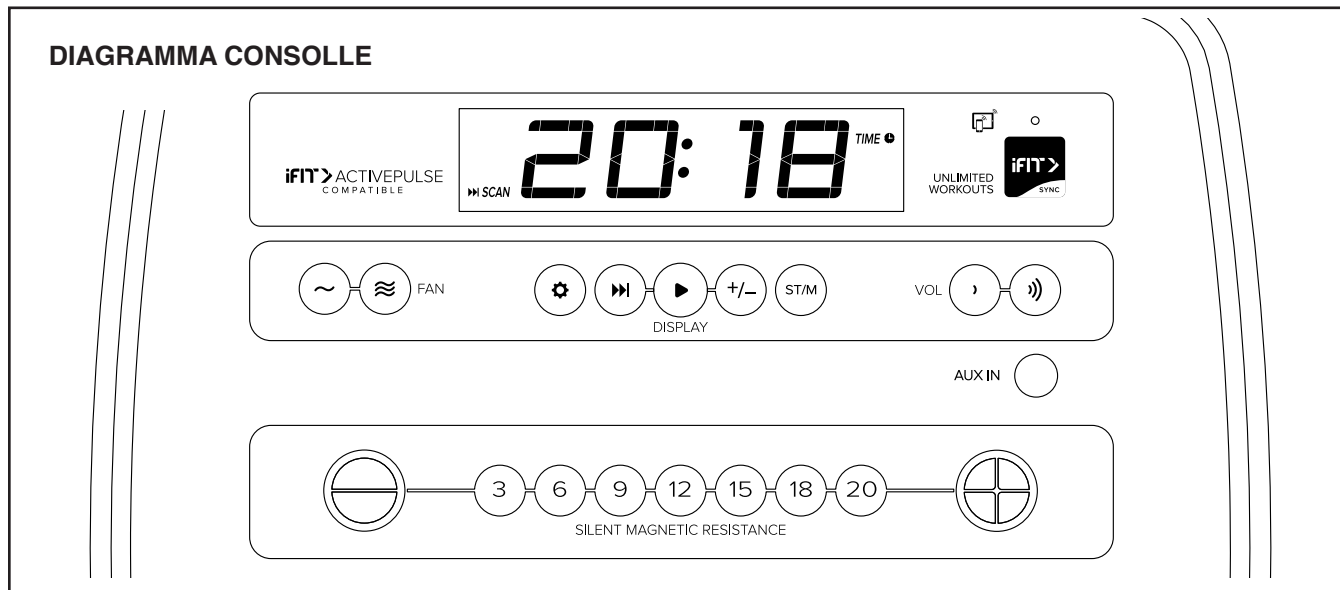


PORTA TABLET OPZIONALE

Il porta tablet opzionale (G) manterrà saldamente in posizione il tablet e consentirà di utilizzarlo durante l'allenamento. Il porta tablet opzionale è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. **Per acquistare il porta tablet, vedere la copertina del presente manuale.**



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante.

Durante l'allenamento, la consolle visualizzerà un continuo aggiornamento dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile.

È anche possibile utilizzare l'impianto audio della consolle durante l'allenamento.

La consolle, inoltre, offre allenamenti illimitati iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Con l'app iFIT è possibile accedere a una libreria ampia e varia di allenamenti video iFIT, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

Ogni allenamento iFIT controlla automaticamente la resistenza dei pedali mentre un coach iFIT guiderà l'utente in un allenamento video coinvolgente ed efficace.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 17. **Per utilizzare un allenamento iFIT,** vedere pagina 19.

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 20. **Per utilizzare l'impianto audio,** vedere pagina 21. **Per modificare le impostazioni della consolle,** vedere pagina 22.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

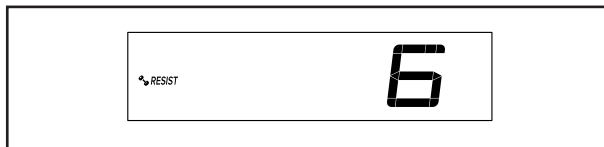
2. Selezione della modalità manuale.

All'accensione della consolle, verrà selezionata automaticamente la modalità manuale.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Per avviare la modalità manuale iniziare a pedalare.

È possibile modificare la resistenza dei pedali mentre si pedala. Per modificare la resistenza, premere uno dei pulsanti numerati Silent Magnetic Resistance (resistenza magnetica silenziosa) oppure uno dei pulsanti di aumento e diminuzione Silent Magnetic Resistance (resistenza magnetica silenziosa).



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

4. Seguire la progressione sul display.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

CALS (calorie): la quantità approssimativa di calorie consumate.

CALS/HR (calorie/ora): la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Pace (ritmo): la velocità di pedalata espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere la fase 5).

RESIST (resistenza): il livello di resistenza dei pedali.

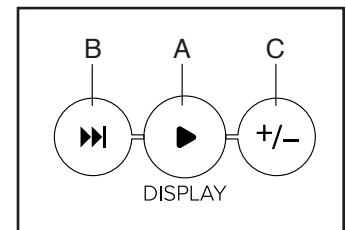
RPM (giri al minuto): la velocità di pedalata in giri al minuto (RPM).

MPH o KPH (velocità): la velocità di pedalata espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Time (tempo): il tempo trascorso.

Vertical Distance (distanza in salita): la distanza in salita percorsa dall'utente in piedi o metri.

Per visualizzare le informazioni desiderate dell'allenamento sul display premere ripetutamente il pulsante Display (schermata) (A).



Modalità ricerca: la consolle dispone anche di una modalità ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. Per attivare la modalità ricerca, premere il pulsante Scan (ricerca) (B); l'indicatore ricerca (D) e la parola SCAN (ricerca) si accenderanno sul display.



Per avanzare manualmente nella sequenza di ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (ricerca).

Per arrestare la modalità ricerca, premere il pulsante Display (schermata); l'indicatore di ricerca e la parola SCAN (ricerca) si spegneranno.

È inoltre possibile personalizzare la modalità ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

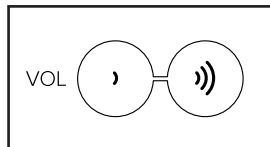
Per personalizzare la modalità ricerca, premere innanzitutto ripetutamente il pulsante Display (schermata) fino a quando l'informazione sull'allenamento che si desidera aggiungere o rimuovere dalla sequenza di ricerca compare nel display.

Poi premere il pulsante Add/Remove (aggiungi/rimuovi) (C) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca. **Quando viene aggiunta un'informazione sull'allenamento**, l'indicatore relativo si accenderà sul display. **Quando viene rimossa un'informazione sull'allenamento**, l'indicatore relativo si spegnerà.

Quindi, premere il pulsante Scan (ricerca) per tornare alla modalità ricerca.

Nota: la consolle mostrerà la frequenza cardiaca automaticamente nella sequenza di ricerca ogni volta che individua le pulsazioni da un cardiofrequenzimetro compatibile.

Per cambiare il livello del volume della consolle premere i pulsanti di aumento e diminuzione Vol (volume).



Per mettere la consolle in pausa, smettere semplicemente di pedalare. Quando la consolle è in pausa, sul display lampeggerà il tempo. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

5. 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: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

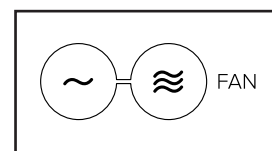
Alcuni modelli sono dotati di un cardiofrequenzimetro compatibile. Se è compreso un cardiofrequenzimetro, per l'uso consultare la sezione IL CARDIOFREQUENZIMETRO nel presente manuale.

Se il modello non comprende un cardiofrequenzimetro compatibile e si desidera ordinarne uno, consultare le informazioni riportate a pagina 21.

Per collegare un cardiofrequenzimetro compatibile alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. Per maggiori informazioni consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 20.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola aumenta o diminuisce automaticamente in base all'aumento o diminuzione della velocità di pedalata. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione Fan (ventilatore) sulla consolle per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.



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

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

Qualora i pedali non vengano azionati per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa e il tempo lampeggerà nel display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Qualora i pedali non vengano azionati per alcuni minuti e non si preme alcun pulsante, la consolle si spegnerà e il display si azzererà.

Nota: la consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO IFIT

La consolle offre l'accesso a un'ampia e varia libreria di allenamenti iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Nota: la consolle supporta connessioni Bluetooth ai dispositivi smart mediante l'app iFIT e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFIT sul proprio dispositivo smart.

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.**

Quindi aprire l'app iFIT e seguire le istruzioni per impostare un account iFIT e personalizzare le impostazioni.

Prendersi il tempo necessario per esplorare l'app iFIT e familiarizzare con le sue caratteristiche e impostazioni.

2. Se lo si desidera, collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle.

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 20.

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quindi, attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFIT per collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu.

4. Selezione di un allenamento iFIT.

Nell'app iFIT sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento 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.

Quando si seleziona un allenamento, lo schermo visualizzerà una panoramica dell'allenamento che include dettagli come la durata e la distanza dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

5. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

Qualora l'impostazione di resistenza del segmento corrente dell'allenamento risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) sulla consolle.

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì allenatore).

Nota: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è una stima delle calorie che verranno consumate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora il livello di resistenza venga modificato manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo o smettere di pedalare. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

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 o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti. Sfiore poi *Finish* (fine) per tornare alla schermata principale.

6. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

Per scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFIT. Quindi premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

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

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa.

La consolle è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni minuti, la consolle si spegnerà automaticamente.

COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte.

Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

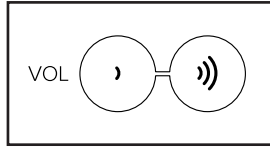
Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

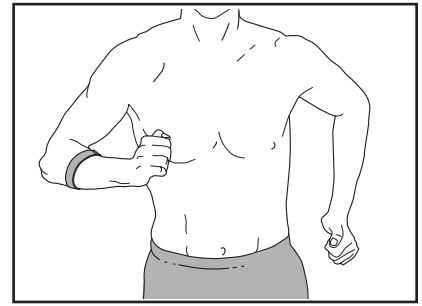
Per riprodurre musica o audiolibri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo audio maschio/maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e in una presa del riproduttore audio personale; **accertarsi di avere inserito completamente il cavo audio. Nota: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

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



IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

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



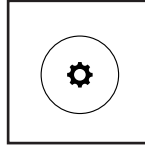
intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**

Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante delle impostazioni (icona ingranaggio). Nel display comparirà la prima schermata impostazioni.



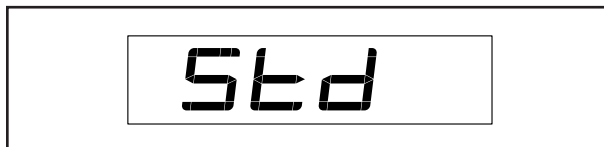
2. Navigazione nella modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Display (schermata) per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Numero versione software: il numero della versione del software comparirà nel display.

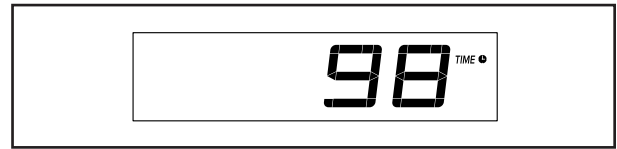
Unità di misura: l'unità di misura attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante St/M (standard/metrico). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità standard, selezionare STD (standard). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità di misura metrica, selezionare MET (metrico).



Test display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

Test pulsante: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un determinato pulsante funziona correttamente.

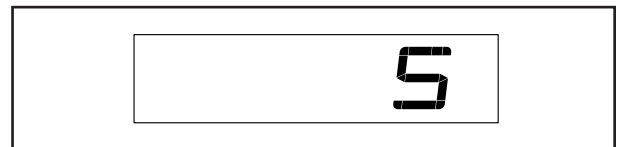
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display visualizzerà inoltre il numero complessivo di ore d'uso della cyclette.



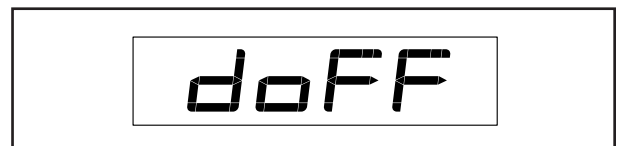
Distanza totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno sul display. Il display inferiore visualizzerà la distanza complessiva (in miglia o chilometri) che la cyclette ha percorso.



Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Silent Magnetic Resistance (resistenza magnetica silenziosa) per regolare il contrasto.



Modalità demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Silent Magnetic Resistance (resistenza magnetica silenziosa) per selezionare un'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare DON (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare DOFF (demo disattivata).



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante delle impostazioni per uscire dalla modalità impostazioni.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

MANUTENZIONE PEDALE

Serrare i pedali a cadenza settimanale. Serrare il pedale **destro in senso orario** e serrare il pedale **sini-stro in senso antiorario**.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

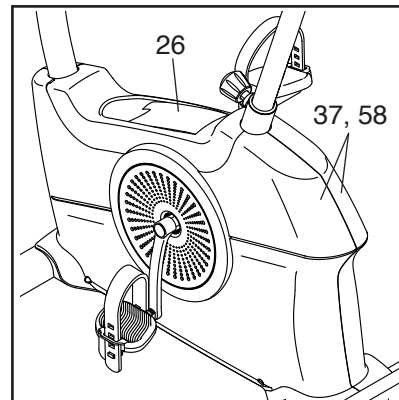
Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia inserito completamente.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.

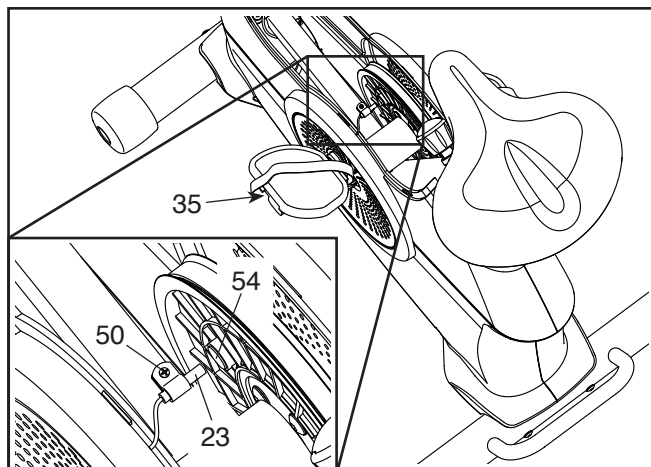
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore.

Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore**. Utilizzando un cacciavite standard, estrarre delicatamente il Copri Pannello (26) dai Pannelli Sinistro e Destro (37, 58).



Individuare quindi il Commutatore (23). Allentare leggermente la Vite M4 x 19mm (50).



Quindi, ruotare la Pedivella Sinistra (35) fino a quando il Magnete (54) è allineato con il Commutatore (23). Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Serrare nuovamente la Vite M4 x 19mm (50).

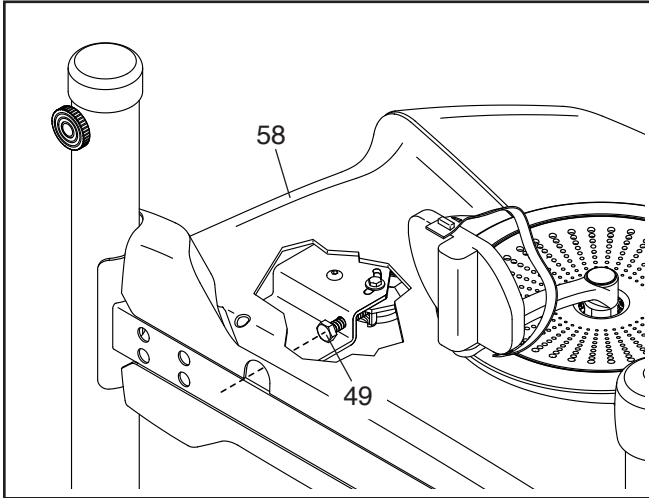
Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (35). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato il commutatore, rimontare il copri pannello.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se la resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia trasmissione.

Per regolare la cinghia trasmissione **scollegare prima di tutto l'alimentatore**. Quindi, inclinare delicatamente la cyclette sul lato sinistro come indicato.



Utilizzando una chiave a brugola M10 con estensione (non in dotazione), raggiungere l'apertura alla base del Pannello Destro (58) e serrare la Vite M10 x 50mm (49) di alcuni giri fino a tendere la Cinghia Trasmissione (non raffigurata); **non serrare eccessivamente la Cinghia Trasmissione**.

Poi inclinare la cyclette in verticale, inserire l'alimentatore e pedalare sulla cyclette per controllare la cinghia trasmissione. Ripetere questa procedura, se necessario, finché i pedali non slittano più.

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	♥️
<hr/>							
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.

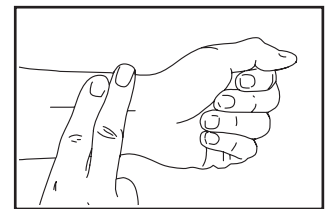
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare 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 ALLENAMENTI

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, 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

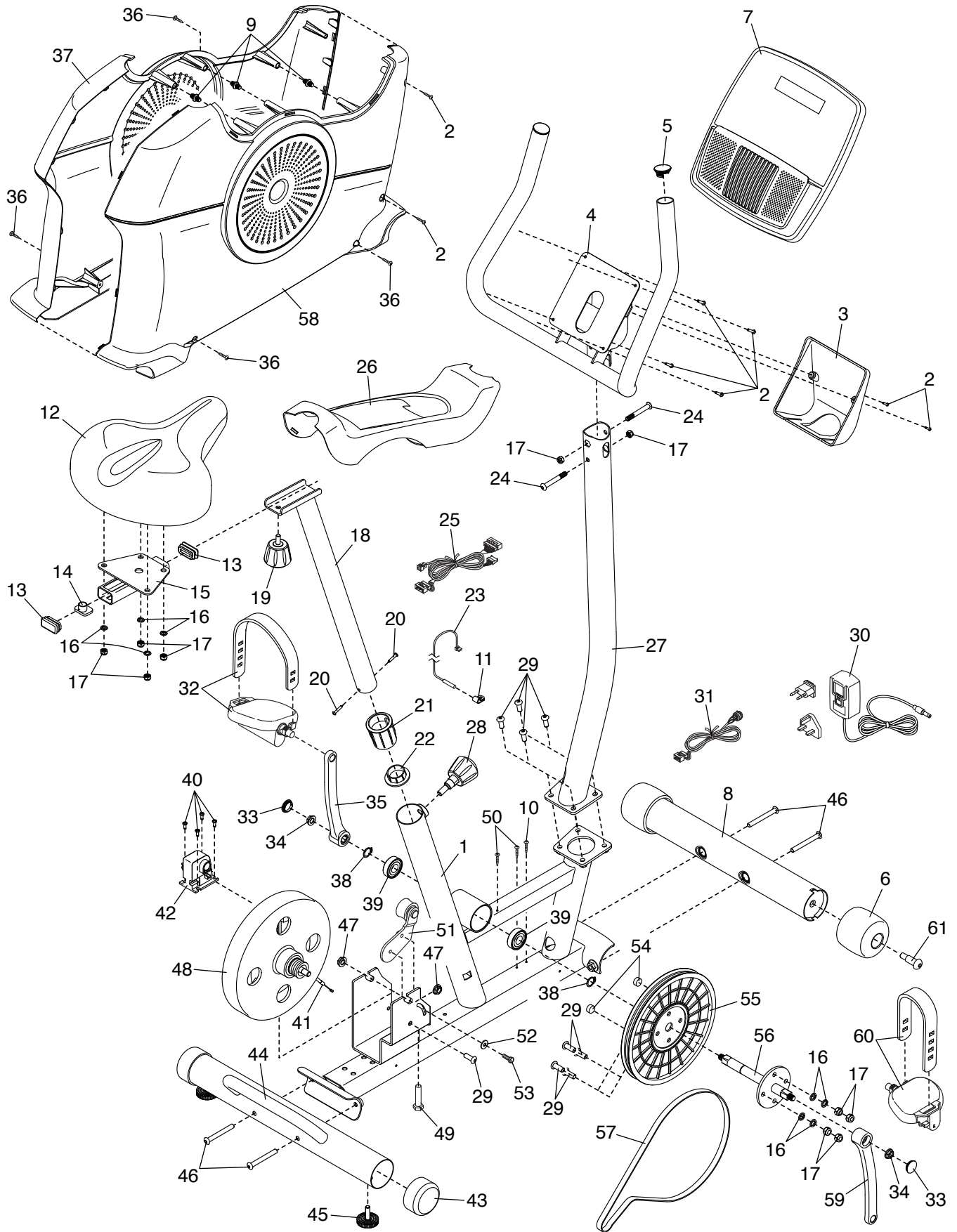
Modello n° PFEX32921-INT.0 R0921A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	32	1	Pedale Sinistro/Cinghia
2	8	Vite M4 x 16mm	33	2	Cappuccio Pedivella
3	1	Copri Consolle	34	2	Dado Pedivella
4	1	Manubrio	35	1	Pedivella Sinistra
5	2	Cappuccio Manubrio	36	4	Vite Autofilettante M4 x 19mm
6	2	Ruota	37	1	Pannello Sinistro
7	1	Consolle	38	2	Anello di Sicurezza
8	1	Stabilizzatore Anteriore	39	2	Cuscinetto
9	3	Dispositivo di Fissaggio	40	4	Vite M4 x 12mm
10	1	Vite in Acciaio Zincato Lucido M4 x 19mm	41	1	Cavo di Resistenza
11	1	Morsetto	42	1	Motore Resistenza
12	1	Sedile	43	2	Cappuccio Stabilizzatore
13	2	Cappuccio Carrello	44	1	Stabilizzatore Posteriore
14	1	Staffa Sedile	45	2	Piedino Stabilizzatore
15	1	Carrello Sedile	46	4	Vite M8 x 70mm
16	8	Rondella Grower M8	47	2	Dado Flangiato M10
17	10	Dado Autobloccante M8	48	1	Meccanismo a Vortice
18	1	Supporto Sedile	49	1	Vite M10 x 50mm
19	1	Manopola Sedile	50	2	Vite M4 x 19mm
20	2	Vite #8 x 3/4"	51	1	Tenditore
21	1	Boccola Supporto Sedile	52	1	Rondella M6
22	1	Cappuccio Supporto Sedile	53	1	Vite M6 x 20mm
23	1	Commutatore/Cavo	54	2	Magnete
24	2	Bullone M8 x 58mm	55	1	Puleggia
25	1	Cavo Principale	56	1	Movimento Centrale
26	1	Copri Pannello	57	1	Cinghia Trasmissione
27	1	Montante	58	1	Pannello Destro
28	1	Manopola Supporto Sedile	59	1	Pedivella Destra
29	9	Vite M8 x 20mm	60	1	Pedale Destro/Cinghia
30	1	Alimentatore	61	2	Vite M10 x 41mm
31	1	Presca di Alimentazione/Cavo	*	–	Attrezzo di Montaggio
			*	–	Manuale d'Istruzioni

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° PFEX32921-INT.0 R0921A



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.

