

# SOLE

FITNESS



**LCB** TFT  
Upright Bike

## GUIDA UTENTE



*Istruzioni originali in lingua italiana.*  
Leggere con attenzione e conservare per futuri riferimenti.





# INDICE DEGLI ARGOMENTI

•	INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA.....	Pag. 4
•	USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI.....	Pag. 5
•	CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO.....	Pag. 6
•	TARGHETTE SUL PRODOTTO.....	Pag. 7
•	DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO.....	Pag. 8
•	APRIRE LA SCATOLA.....	Pag. 9
•	MONTAGGIO DEL PRODOTTO.....	Pag. 10
•	LIVELLAMENTO E SPOSTAMENTO.....	Pag. 15
•	COLLEGAMENTO ELETTRICO.....	Pag. 16
•	IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.....	Pag. 17
•	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL).....	Pag. 18
•	CONSIGLI PRATICI SULL'USO DEL PRODOTTO.....	Pag. 19
•	PULSANTI DI COMANDO.....	Pag. 20
•	SCHERMATA HOME.....	Pag. 21
•	SCHERMATA DI LOG-IN E PROFILO UTENTE.....	Pag. 22
•	SCHERMATA DI WORKOUT.....	Pag. 23
•	SEZIONE PROGRAMMI - MANUALE.....	Pag. 24
•	SEZIONE PROGRAMMI - PREDEFINITI.....	Pag. 25
•	SEZIONE PROGRAMMI - HEART RATE.....	Pag. 26
•	SEZIONE PROGRAMMI - CUSTOM.....	Pag. 27
•	SEZIONE PROGRAMMI - FITNESS TEST.....	Pag. 28
•	SEZIONE MODELLI.....	Pag. 30
•	SEZIONE FAVORITI.....	Pag. 31
•	SEZIONE CRONOLOGIA.....	Pag. 32
•	SEZIONE MULTIMEDIA.....	Pag. 33
•	DOTAZIONI DI SERIE.....	Pag. 34
•	ASSOCIAZIONE SOLE APP VIA BLUETOOTH.....	Pag. 35
•	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	Pag. 36
•	MANUTENZIONE.....	Pag. 37
•	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	Pag. 38
•	ESPLOSO DELLE PARTI.....	Pag. 39
•	LISTA DELLE PARTI.....	Pag. 40
•	ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO.....	Pag. 41
•	CONDIZIONI DI GARANZIA.....	Pag. 42

# INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti coperti e non umidi. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti coloro ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Quando l'attrezzo viene impiegato da un utilizzatore, coloro che sostano accanto devono mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- NON utilizzare l'attrezzo all'interno di centri medici per l'esecuzione di test massimali oppure per scopi terapeutici o riabilitativi.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nella guida utente.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

# USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI

Il prodotto descritto in questa guida è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante, ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente. Questo attrezzo permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare in bici o per recarvi in palestra.

E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza; sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo **l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:**



- a coloro che non si sono rivolti al proprio medico curante per la verifica dello stato fisico prima di cominciare un programma di allenamento;
- ai minori di 16 anni;
- a coloro il cui peso sia superiore a quello indicato sulla targhetta di identificazione e nei dati tecnici;
- alle donne al sesto mese di gravidanza;
- a coloro che soffrono o hanno sofferto di malattie del cuore e/o dei reni;
- ai diabetici;
- ai portatori di malattie dell'apparato respiratorio.

**Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il medico, indipendentemente dall'età e soprattutto in caso di sovrappeso, pressione alta e malattie cardiache.**



**Nei seguenti casi, il costruttore/distributore del prodotto si ritiene sollevato da ogni responsabilità:**

- utilizzo improprio non contemplato sulla guida utente;
- carenze nella manutenzione programmata;
- interventi non autorizzati;
- utilizzo di ricambi non originali;
- inosservanza delle istruzioni.

Questa guida contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo. L'utilizzatore del prodotto, il personal trainer e tutti coloro che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



**Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.**



**Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto**

## NOTA:

I disegni contenuti nella guida hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite. Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

# CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

RESISTENZA ALLA PEDALATA	con sistema di frenaggio magnetico ad induzione
REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	con controllo elettronico su 40 livelli
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE TFT 10.1" TOUCH SCREEN	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, watt, RPM, Met's tempo singolo step, livello intensità, velocità media
PROGRAMMI	programma Manuale, 5 programmi pre-impostati, programmi Custom, programma HRC, Fitness Test
PESO VOLANO	14 kg
PESO PRODOTTO	51 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	59 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LxPxh)	1230 x 630 x 1520 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh)	1170 x 460 x 850 mm
ALIMENTAZIONE	220÷240 VAC - 50÷60 Hz - 70 W
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR o bluetooth (*1)
CONNETTIVITÀ	BLE 5.0: per collegare tablet o smartphone alla App Sole+ (*2) per collegare una fascia toracica bluetooth per collegare dispositivi Garmin di rilevamento biometrici BLE 3.0: per collegare sorgenti di streaming audio ai diffusori attivi integrati alla console Wi-Fi: per internet, Fitness e Social App, streaming A/V, ecc..
BASE DI RICARICA WIRELESS	base di ricarica per smartphone compatibili, potenza 10 W
CONFORMITÀ	Norme : ISO EN 20957-1 - EN 957-5 (classe HB) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(\*1) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato mod. T34. Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

È possibile impiegare una fascia toracica bluetooth.

(\*2) APP compatibili: Fitbit, Health, Zwift, Kinomap.

**Nota:** il supporto per smartphone/tablet nella parte superiore della console, permette di godere dei programmi di intrattenimento audio visivi durante l'allenamento.

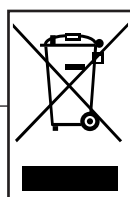
# TARGHETTE SUL PRODOTTO

La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.

INTERGYM Via Galileo Galilei, 7 - 47924 - Rimini - RN - (ITALY)			
Modello		Classe	
Numero di serie		Anno	
Tensione	Frequenza	Potenza	Peso
VAC	Hz	W	kg
Peso utente max		Made	
kg			

CE



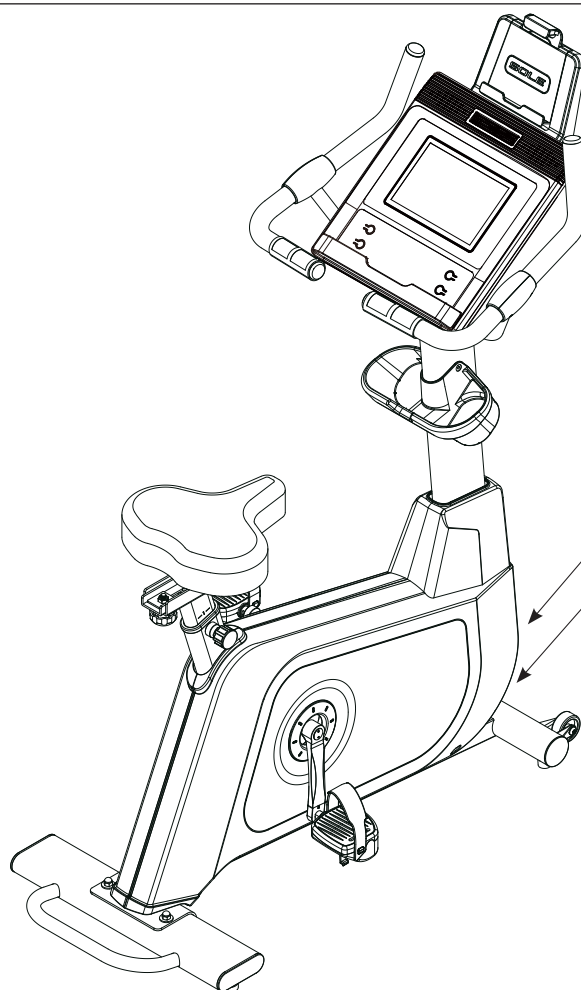
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti urbani.



Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



Prima di utilizzare il prodotto verificare il proprio stato di salute consultando il medico personale.



# DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

## **CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:**

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente aerato, illuminato, temperatura controllata (riscaldato, climatizzato),
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di una presa elettrica adatta,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

La macchina NON deve essere installata all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

## **CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:**

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
  - con pavimentazione perfettamente in piano,
  - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

## **REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:**

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere :
  - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;
  - fonti di calore (ad esempio vicino ad un termosifone o nei pressi di una finestra).

## **REQUISITI DI SICUREZZA:**

- Si consiglia di installare il prodotto in un locale non accessibile a bambini o animali domestici. Durante l'impiego del prodotto bambini e animali non devono mai avvicinarsi al prodotto.



**Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di conservarlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.**



# APRIRE LA SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.

Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad almeno altre due persone; quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.



**L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.**

## Elenco ferramenta di montaggio :

- 50. Bullone a incasso 3/8" x 53 mm - (2 pz.)
- 51. Bullone 5/16" x 5/8" - (7 pz.)
- 58. Vite a t. tonda M5 x 12 mm - (6 pz.)
- 71. Rondella piana 3/8"x 25 x2T - (2 pz.)
- 72. Rondella piana 5/16"x 18 x1,5T - (10 pz.)
- 74. Vite 5/16" x 5/8" - (4 pz.)
- 76. Chiave esagonale M5 + cacciavite a croce
- 92. Chiave aperta 13/15
- 93. Giravite a croce
- 99. Rondella curva 5/16"x 19 x1,5T - (1 pz.)
- 100. Chiave aperta 12/14
- 103. Rondella spaccata 5/16"x1,5T - (4 pz.)
- 135. Dado a calotta 3/8" x16 x 12.5T - (2 pz.)
- 161. Vite autofilettante Ø3,5 x 12 mm - (4 pz.)
- 165. Rondella zigrinata Ø5 x 0,6 - (4 pz.)

*Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate e sopra elencate.*

### FASE 1



**50.** Bullone a incasso  
[3/8" x 53 mm] (2 pz.)

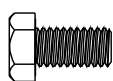


**135.** Dado a calotta  
[3/8" x16 x 12.5T] (2 pz.)

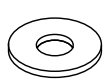


**71.** Rondella piana  
[3/8"x 25x2T] (2 pz.)

### FASE 2



**51.** Bullone  
[5/16" x 5/8"] (7 pz.)

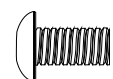


**72.** Rondella piana  
[5/16"x18x1,5T] (6 pz.)

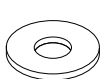


**99.** Rondella curva  
[5/16"x 19x1,5T] (1 pz.)

### FASE 3



**74.** Vite  
[5/16" x 5/8"] (4 pz.)



**72.** Rondella piana  
[5/16"x18x1,5T] (4 pz.)



**103.** Rondella spaccata  
[5/16"x1,5T] (4 pz.)

### FASE 4



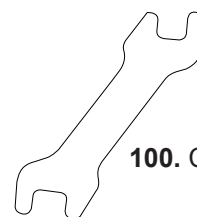
**58.** Vite a t. tonda  
[M5 x 12] (6 pz.)



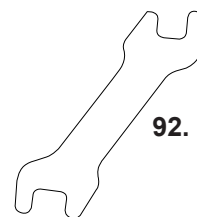
**161.** Vite autofilettante  
[Ø3,5 x 12] (4 pz.)



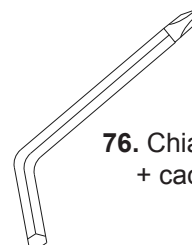
**165.** Rondella zigrinata  
[Ø5 x 0,6T] (4 pz.)



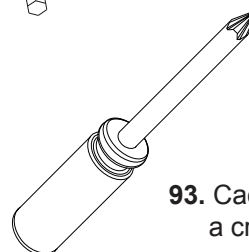
**100.** Chiave aperta  
12/14



**92.** Chiave aperta  
13/15



**76.** Chiave esagonale M5  
+ cacciavite a croce



**93.** Cacciavite  
a croce

# MONTAGGIO DEL PRODOTTO



**Dopo l'apertura dell'imballo, per il sollevamento del telaio del prodotto pre-assemblato è necessario farsi aiutare da un amico.**

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di un amico, sollevare il telaio pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto.  
Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.  
Per il completo assemblaggio del prodotto sono necessarie 5 fasi; seguire le istruzioni di montaggio di seguito illustrate.

## FASE 1 (Montaggio barra di appoggio posteriore)

- Prima di cominciare il montaggio è necessario rimuovere gli elementi protettivi impiegati per il trasporto; svitare i due dadi **82**, rimuovere le rondelle **44** e i bulloni **152** assieme al blocchetto di protezione **164**.
- Fissare il barra di appoggio posteriore **5** al corpo principale **1**, inserendo dalla parte inferiore due bulloni ad incasso **50** [3/8"x53 mm], fissandoli con due dadi a calotta **135** preceduti da due rondelle piane **71** [3/8"x25x2T], secondo l'ordine rappresentato in figura.

**Nota:** Per aiutare il montaggio si può mettere uno spessore, come ad esempio un libro, sotto al corpo principale, così da sollevarne la staffa di fissaggio e agire più agevolmente sui bulloni.

### FASE 1



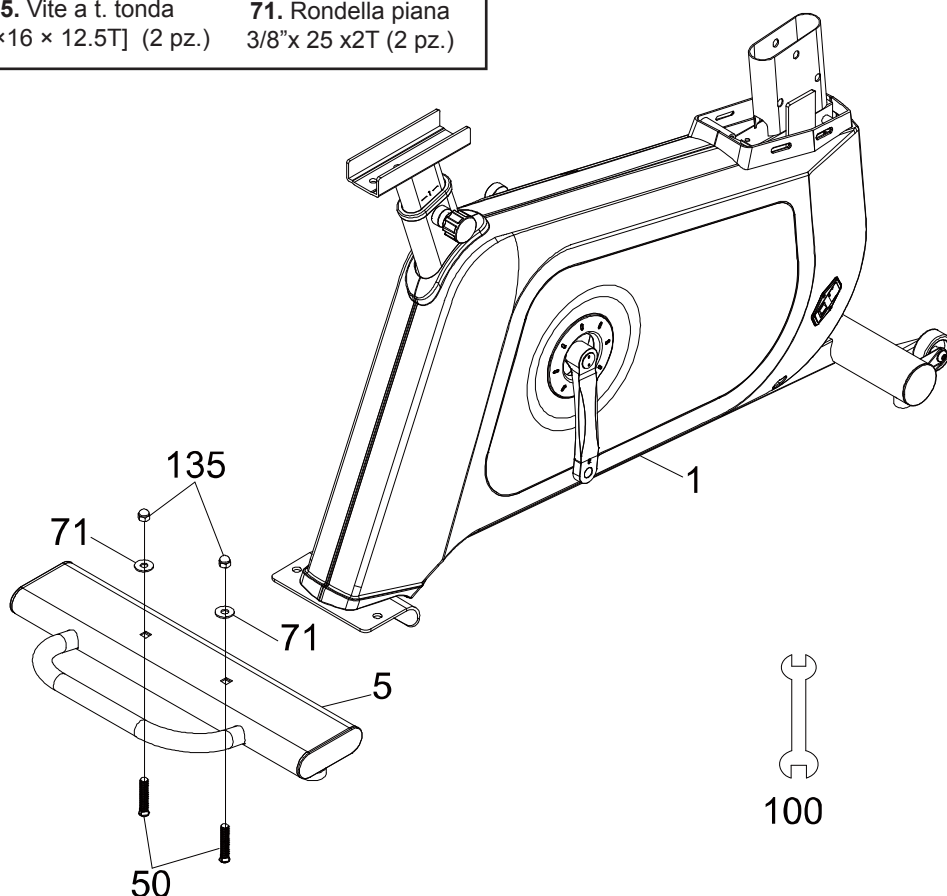
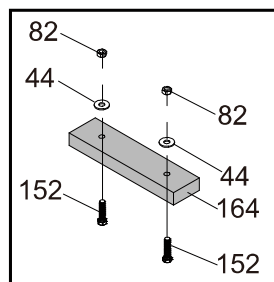
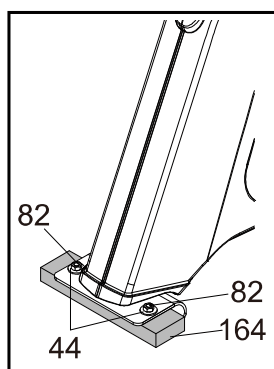
**50. Bullone**  
3/8" x 53 mm (2 pz.)



**135. Vite a t. tonda**  
[3/8" x 16 x 12.5T] (2 pz.)



**71. Rondella piana**  
3/8"x 25 x2T (2 pz.)



## FASE 2 (Montaggio tubo di supporto manubrio)



**Durante le operazioni per il fissaggio del tubo di supporto del manubrio al telaio, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento della console.**

- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **2** all'attacco predisposto sul corpo principale **1**, e infilare la corona di copertura **38** nel tubo, rispettando l'orientamento illustrato.
- Infilare attraverso il tubo di supporto **2** il connettore **29**, con il cablaggio di collegamento della console e il connettore fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato.
- Inserire il tubo di supporto manubrio **2** nell'attacco predisposto sul corpo principale e fissarlo tramite sette bulloni **51** [5/16"x5/8"] corredati da sei rondelle piane **72** [5/16"x18x1,5T] nei bulloni laterali e una rondella curva **99** [5/16"x19x1,5T] nel bullone anteriore.
- Coprire i bulloni di fissaggio spostando in basso la corona di copertura **38**.

### FASE 2



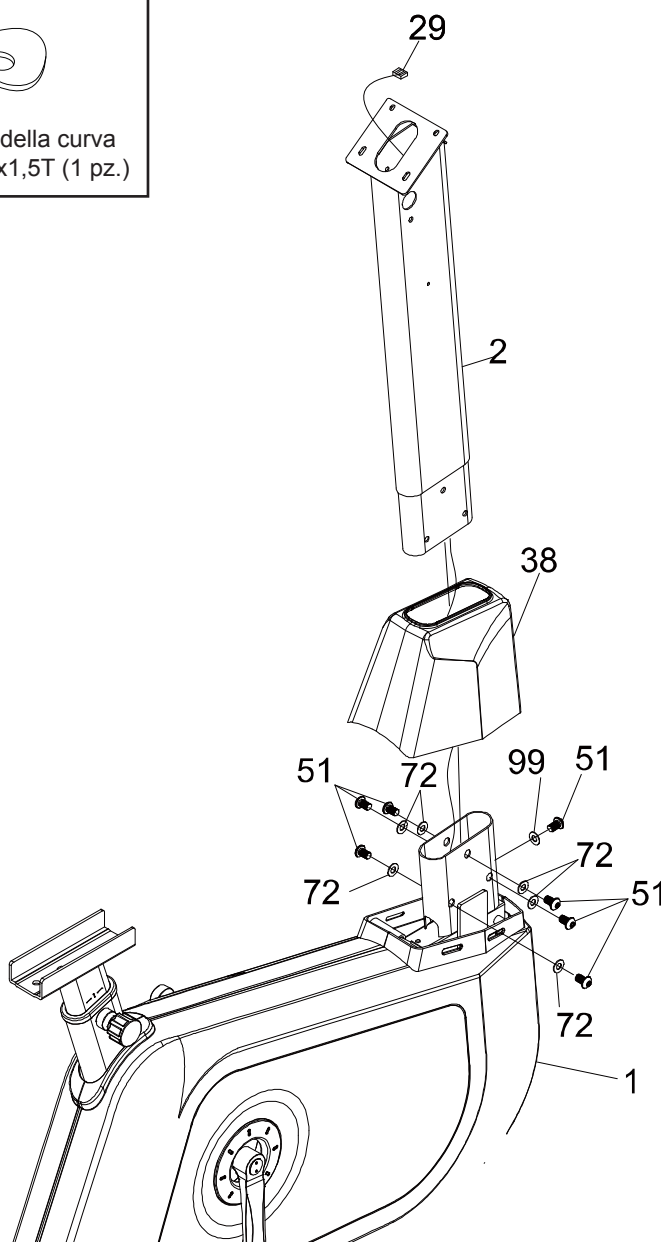
**51. Bullone**  
5/16"x5/8" (7 pz.)



**72. Rondella piana**  
5/16"x18x1,5T (6 pz.)



**99. Rondella curva**  
5/16"x19x1,5T (1 pz.)



### FASE 3 (Montaggio manubrio)

- Avvicinare il manubrio SX **3** all'estremità del tubo di supporto **2**, inserire il connettore **26-1** dei sensori di rilevamento pulsazioni nel foro di sinistra e guidare il cavo tirando il connettore **26-1** dal foro della piastra di fissaggio della console, sulla parte superiore. Fissare il manubrio SX **3** serrando due bulloni **51** [5/16"x5/8"] corredati da due rondelle piane **72** [5/16"x18x1,5T] e due rondelle spaccate **103** [5/16"x1,5T].

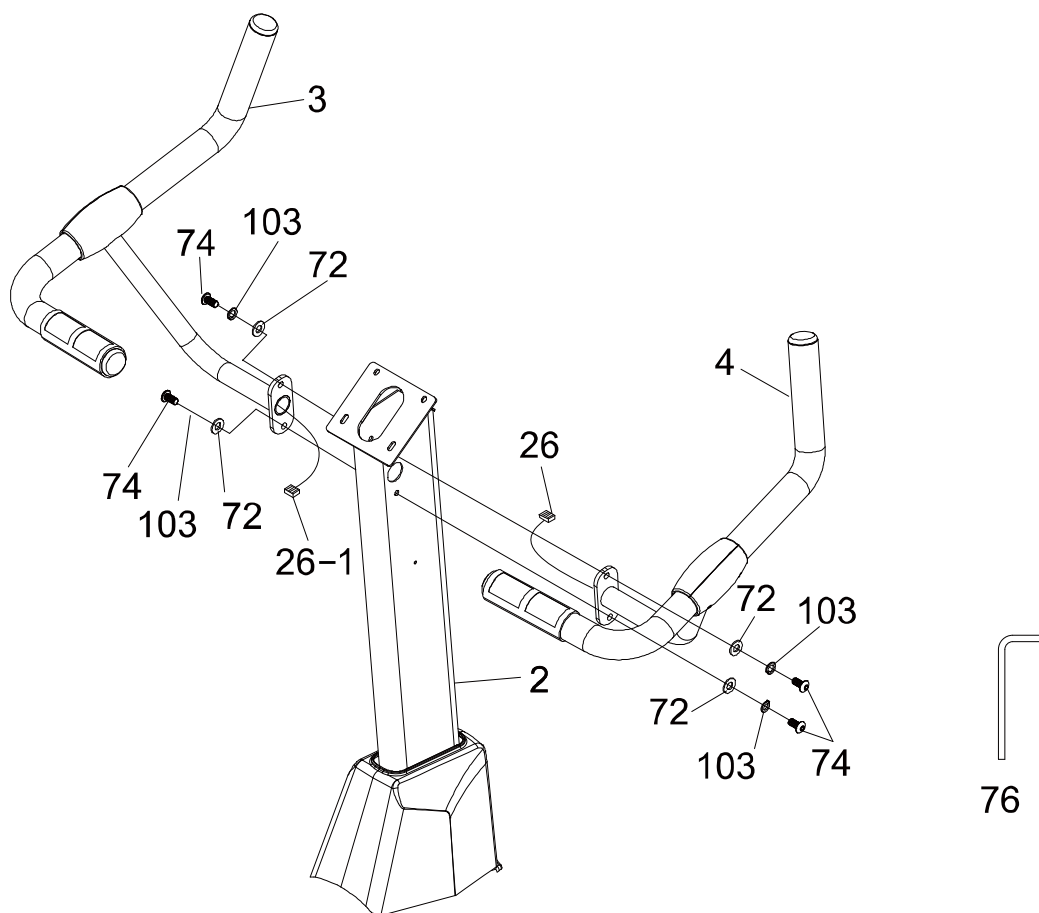
- Avvicinare il manubrio DX **4** all'estremità del tubo di supporto **2**, inserire il connettore **26** dei sensori di rilevamento pulsazioni nel foro di sinistra e guidare il cavo tirando il connettore **26** dal foro della piastra di fissaggio della console, sulla parte superiore. Fissare il manubrio DX **4** serrando due bulloni **51** [5/16"x5/8"] corredati da due rondelle piane **72** [5/16"x18x1,5T] e due rondelle spaccate **103** [5/16"x1,5T].

**Nota:** Prestare attenzione per evitare di schiacciare i cavi di collegamento dei sensori di rilevazione pulsazioni.

#### FASE 3



**51.** Bullone 5/16" x 5/8" (4 pz.) **72.** Rondella piana 5/16"x18x1,5T (4 pz.) **103.** Rondella spaccata 5/16"x1,5T (4 pz.)



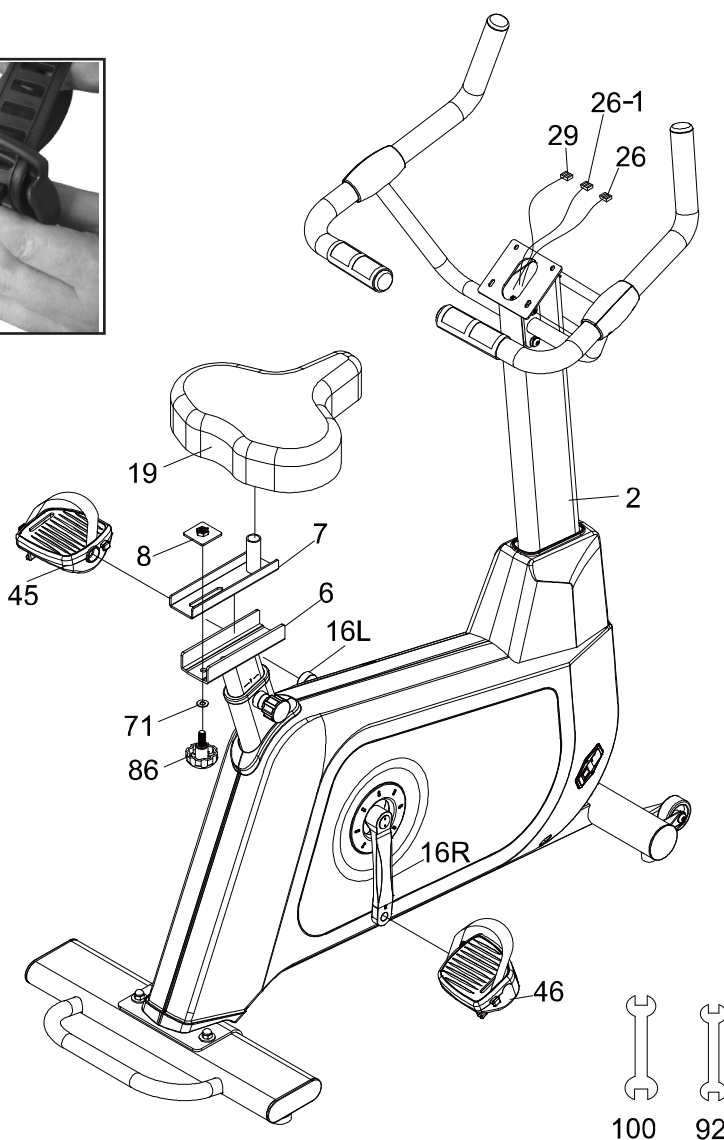
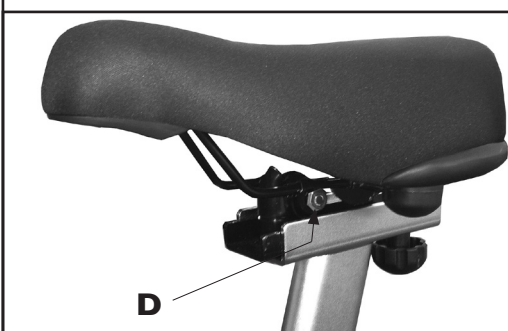
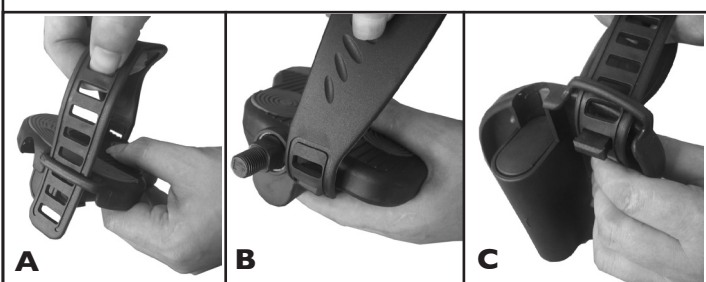
#### FASE 4a (Montaggio sella e pedali)

- Innestare il morsetto di bloccaggio della sella **19** nel reggisella della slitta **7**. Allineare la sella in senso orizzontale e trasversale, quindi serrare con forza i due dadi **D** del morsetto di bloccaggio tramite la chiave **100** in dotazione. Bloccare la slitta **7** serrando la manopola **86**, preceduta dalla rondella **71**, con il il piastrino filettato **8**.

**Nota:** Il reggisella è compatibile con selle commerciali comunemente impiegate nelle biciclette. Per il massimo comfort d'impiego o per una maggiore rigidità, l'utilizzatore ha la possibilità di sostituire la sella che equipaggia il prodotto con altre selle commerciali a seconda delle proprie esigenze.

- Avvitare il pedale sinistro **45**, contrassegnato con (L), alla pedivella **16L** sul lato sinistro del telaio, ruotando la chiave **92** in senso antiorario. Dalla parte opposta, avvitare il pedale destro **46**, contrassegnato con (R), alla pedivella **16R**, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora non siano precedentemente montate di fabbrica: inserire le cinghie puntapiedi in gomma nei pedali destro (R) e sinistro (L), agganciando le asole nei punti appositi, rispettare il verso di montaggio (vedi figura **A-B-C**).

#### FASE 4a



#### FASE 4b (Montaggio console e finiture)

- Rimuovere la console **34** dalla scatola, avvicinarla al manubrio e collegare i tre connettori con verso di inserimento obbligato, alle corrispettive prese dietro alla console: i due connettori che fanno capo ai cablaggi **26** e **26-1** relativi ai sensori di rilevazione pulsazioni, il connettore **29** relativo alla console (alimentazione e sensore di velocità). Posizionare la console **34** sulla piastra all'estremità del montante di supporto **2** e fissarla con quattro viti **58** [M5x12] corredate di rondelle zigrinate **165** [Ø5x0,6T].

**Nota:** prestare attenzione per evitare di schiacciare i cavi di collegamento.

- Accoppiare il vano porta oggetti **116** nei fori predisposti del montante di supporto **2** e fissarlo con due viti **58** [M5x12].
- Fissare la mensola porta tablet **160** alla console **34** serrando quattro viti **161** [Ø3,5x12].
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti della guida utente per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

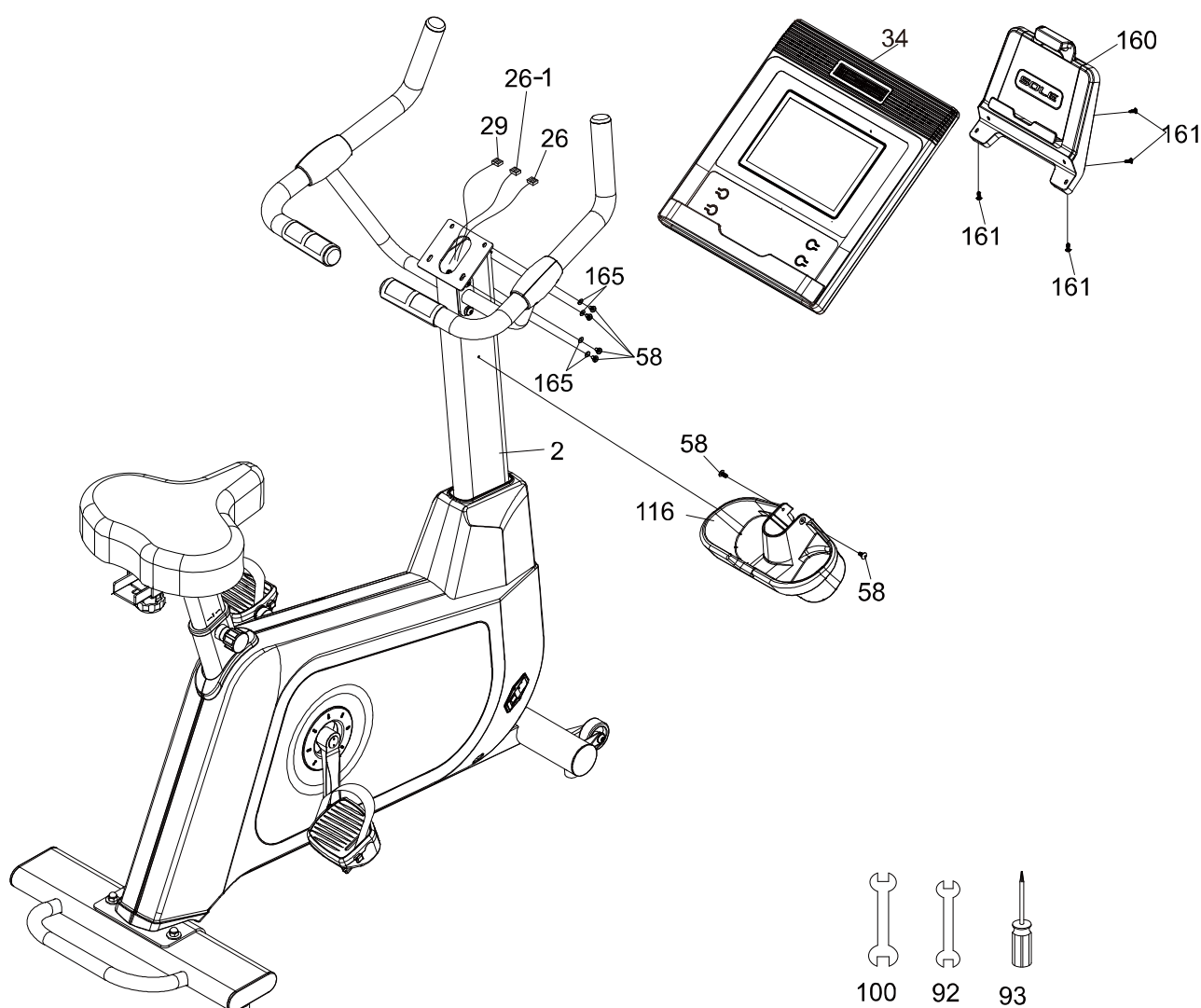
#### FASE 4b



**58.** Vite M5x12 mm - (6 pz.)

**161.** Vite Ø3,5x12 mm - (4 pz.)

**165.** Rondella zigrinata Ø5x0,6T - (4 pz.)





## LIVELLAMENTO E SPOSTAMENTO

- Per compensare eventuali disuniformità del pavimento agire sui dadi di registro dei due piedini di livellamento **35** posti alle estremità della barra di appoggio posteriore. A livellamento ultimato serrare il controdado di arresto di cui è fornito in ciascun piedino.
- Per adattare l'attrezzo a differenti misure antropometriche, la sella è dotata di regolazione verticale, allentando la manopola **106**, e orizzontale allentando la manopola **86**.

**Nota:** Il tubo di regolazione altezza sella dispone di 12 posizioni fino ad una altezza massima da terra di 1120 mm. Un perno di sicurezza impedisce che il tubo possa essere estratto oppure posizionato in modo scorretto.

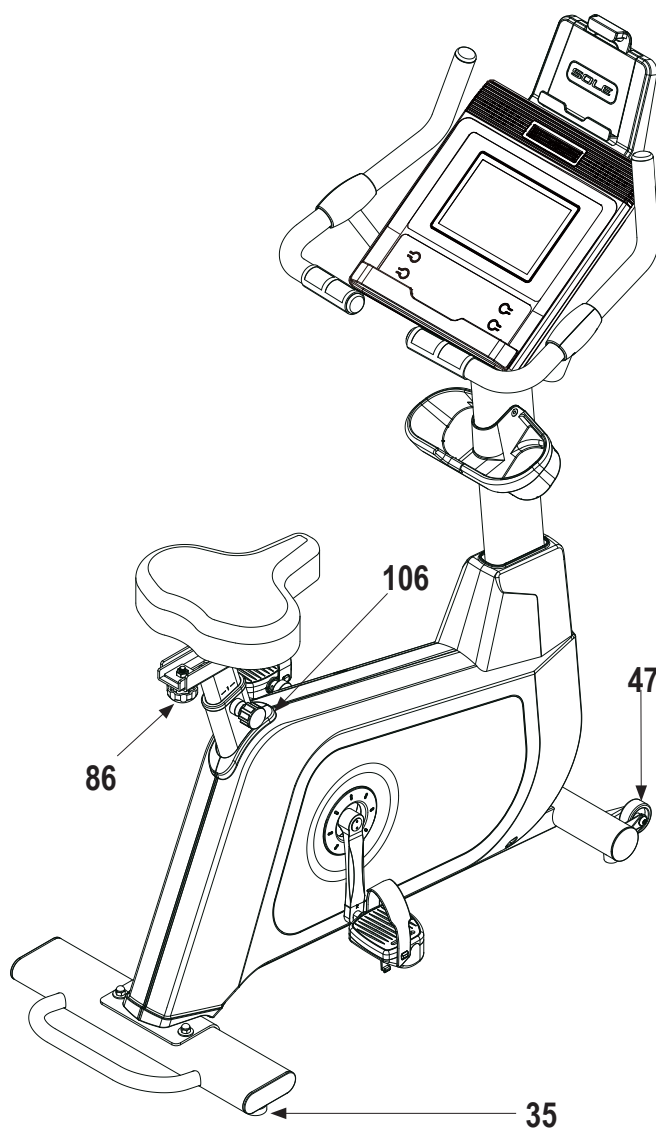


**Per evitare che la sella possa muoversi quando si pedala è importante che sia ben bloccata con le manopole di regolazione. Controllare periodicamente anche il buon serraggio dei dadi del morsetto di fissaggio sella.**

### Spostamento

Alle estremità della barra di appoggio anteriore sono alloggiati due ruote **47**.

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare la barra di sollevamento e sollevare la parte posteriore fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.



# COLLEGAMENTO ELETTRICO

## • PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA :



- controllare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta;
- controllare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra";
- controllare che l'interruttore di alimentazione **A** sia in posizione "O" - Off.

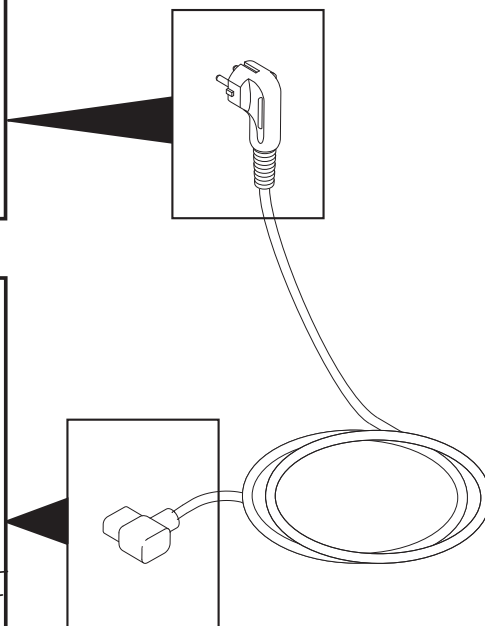
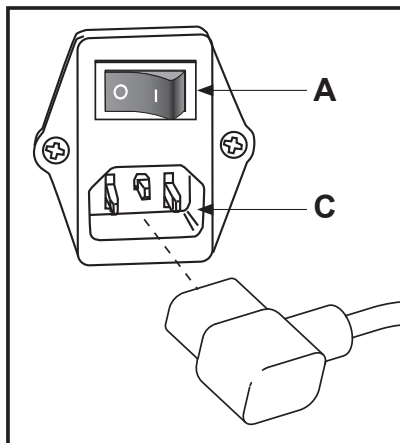
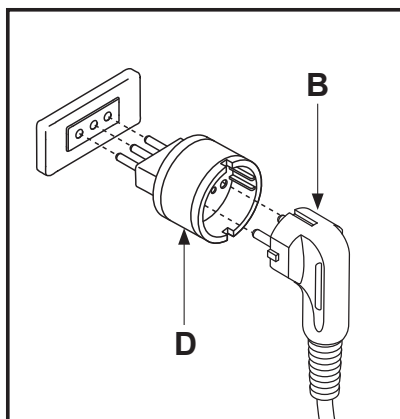
## • PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI RETE :



- collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua;
- **NON** utilizzare prese multiple, utilizzare solamente adattatori conformi del tipo raffigurato **D** (adattatore non fornito).

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica di tipo Schuko **B** che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

Nella parte anteriore dell'attrezzo si trova la presa **C** alla quale viene allacciato il cavo di rete e a fianco l'interruttore di alimentazione **A** con il quale si accende e si spegne il prodotto.





# IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della plancia che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.

Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

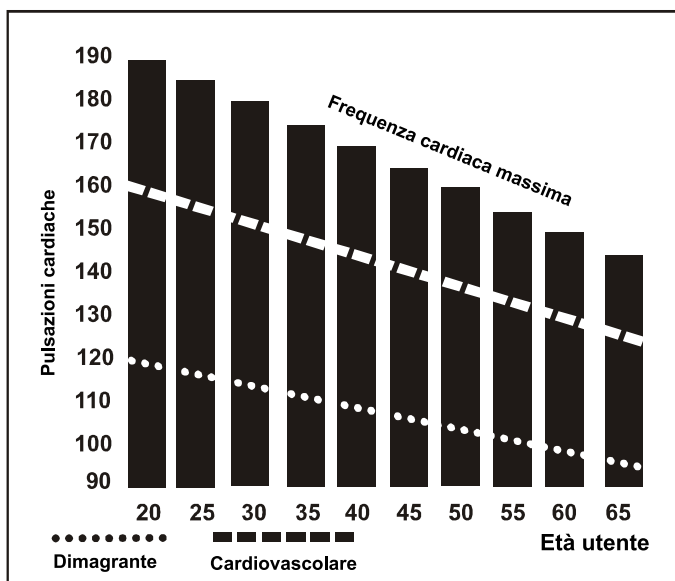
- dimagrimento: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- miglioramento capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- miglioramento capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 95%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.



**ATTENZIONE:** l'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.



**ATTENZIONE:** quando il prodotto viene utilizzato in ambito commerciale e/o collettivo, è necessaria la presenza di un personal trainer, oppure un utilizzatore esperto che abbia letto con attenzione la presente guida e che conosca bene il prodotto e i principi dell'allenamento aerobico e cardiovascolare.



L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

**Riscaldamento:** prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

**Allenamento:** partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.

Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

**Raffreddamento:** al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.

## USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL)



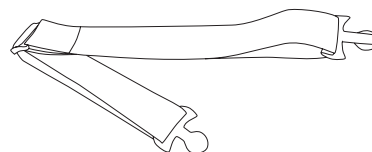
- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia toracica (opt) leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.
- Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata regolarmente, si consiglia il lavaggio in lavatrice, assieme agli indumenti sportivi, ad una temperatura inferiore a 40°.
- Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.
- Nel caso sul display **Pulse** compaiano cifre anomale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.

Il trasmettitore a fascia toracica disponibile su richiesta è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio.

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.

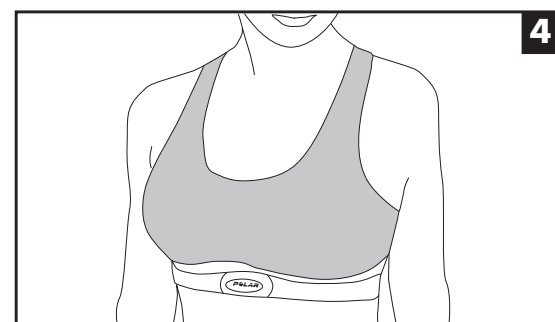
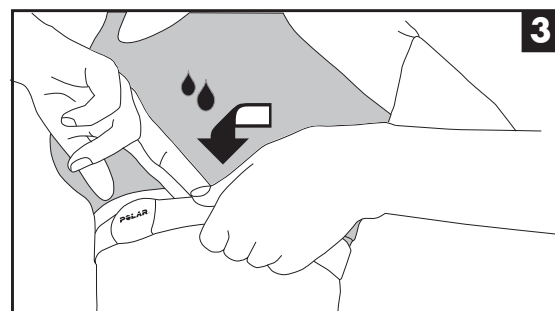
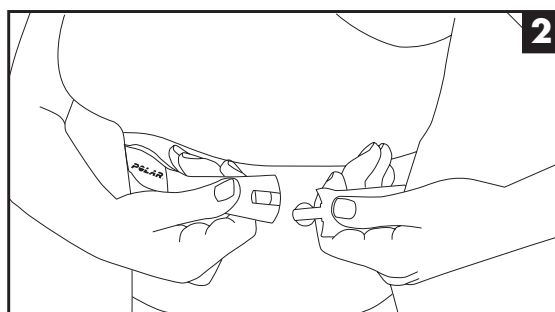
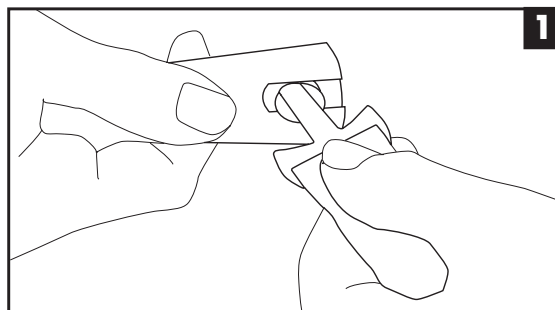
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



## CONSIGLI PRATICI SULL'USO DEL PRODOTTO

Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

- Sedersi sulla sella e afferrare il manubrio per equilibrarsi.

**NON salite sulla sella puntando il piede su un pedale o sulla carena del corpo principale, concentrare tutto il peso su un piede può danneggiare il prodotto.**

- Verificare la corretta altezza della sella; una buona indicazione è che la gamba NON deve essere completamente distesa sulla posizione più bassa del pedale, ma deve restare leggermente piegata.



**Una posizione troppo alta o troppo bassa della sella obbliga ad un movimento scorretto degli arti; ciò è spesso causa di dolori muscolari.**

- Registrare l'altezza della sella, allentando le manopole di regolazione verticale **1** e orizzontale **2**, in relazione alla propria statura. Serrare con forza le manopole una volta trovata la posizione ideale per il proprio corpo.
- Regolare le cinghiette **3** dei pedali in base alle dimensioni del proprio piede. Nel caso fossero troppo larghe o troppo strette, staccare la striscia con le varie asole di regolazione e inserire nel puntale l'asola più adatta alle dimensioni del proprio piede.
- Disporsi sulla sella con il tronco piegato in avanti, mantenere sempre la schiena ben dritta e appoggiando le mani alle estremità del manubrio, le braccia devono restare leggermente flesse.



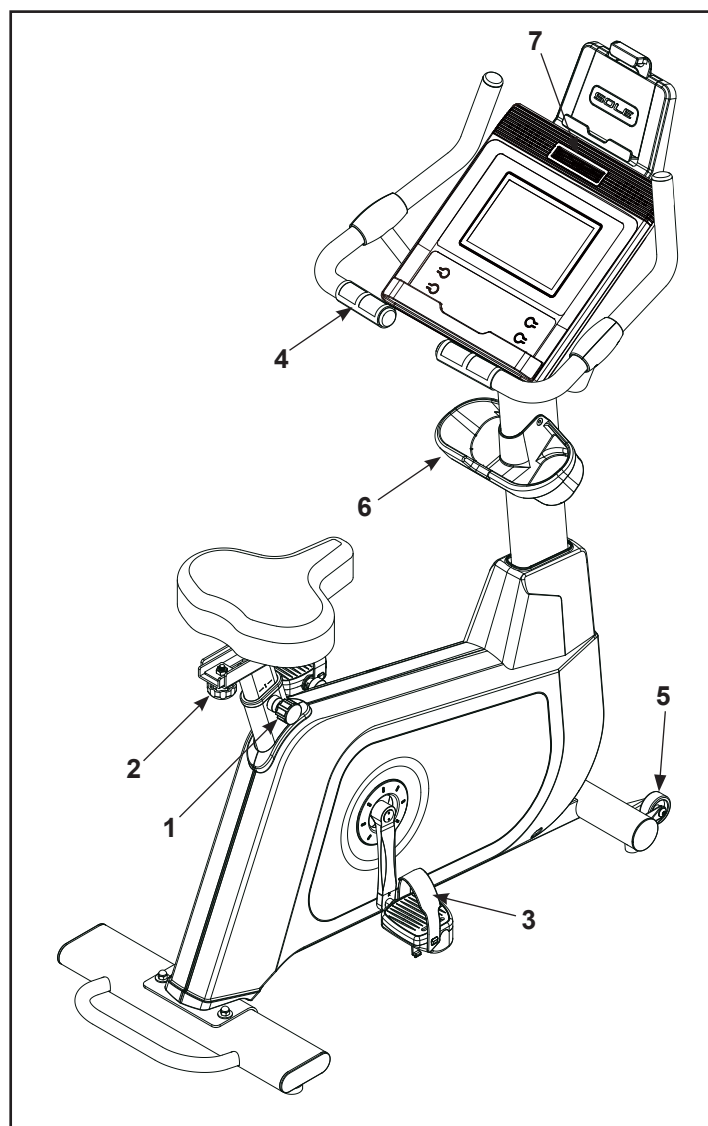
**Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante, pedalate solamente rimanendo seduti sulla sella, mai pedalare in piedi sui pedali.**

- Tramite la console si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **4** per il rilevamento pulsazioni cardiache. In alternativa la console incorpora un ricevitore idoneo a ricevere i segnali del trasmettitore a fascia toracica (optional).

- Per i piccoli spostamenti l'attrezzo è fornito di due ruote **5** nella parte anteriore; sollevando l'attrezzo dalla barra di sollevamento posteriore si portano a contatto le ruote sul terreno e si può direzionare l'attrezzo nella direzione di marcia desiderata.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte (vedi paragrafo "Il programma di allenamento").

La console integra nella zona bassa un porta-borraccia **6** e nella zona alta una piccola ventola **7** per rinfrescare l'aria durante un impiego intensivo e per assicurare sempre il massimo comfort.



# PULSANTI DI COMANDO

## START

Premere il pulsante START per fare partire l'allenamento e avviare i contatori in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo. La funzione del pulsante START è replicata anche sullo schermo, nella sezione di destra della schermata di Workout oppure la banda rossa "Start This Program" nella parte inferiore delle schermate programmi.

## STOP

- Premere il pulsante STOP una volta per fermare l'allenamento in corso in modalità PAUSA. Per riprendere l'allenamento premere START; la Pausa ha una durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali vengono cancellati i dati dell'esercizio in corso.
- Premere due volte il pulsante STOP per concludere l'allenamento in corso, sulla schermata di Workout vengono mostrati i dati dell'esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell'esercizio svolto come programma Custom.

Le funzioni del pulsante STOP vengono replicate anche sullo schermo dai tasti corrispondenti nella schermata di Workout.

## FAN

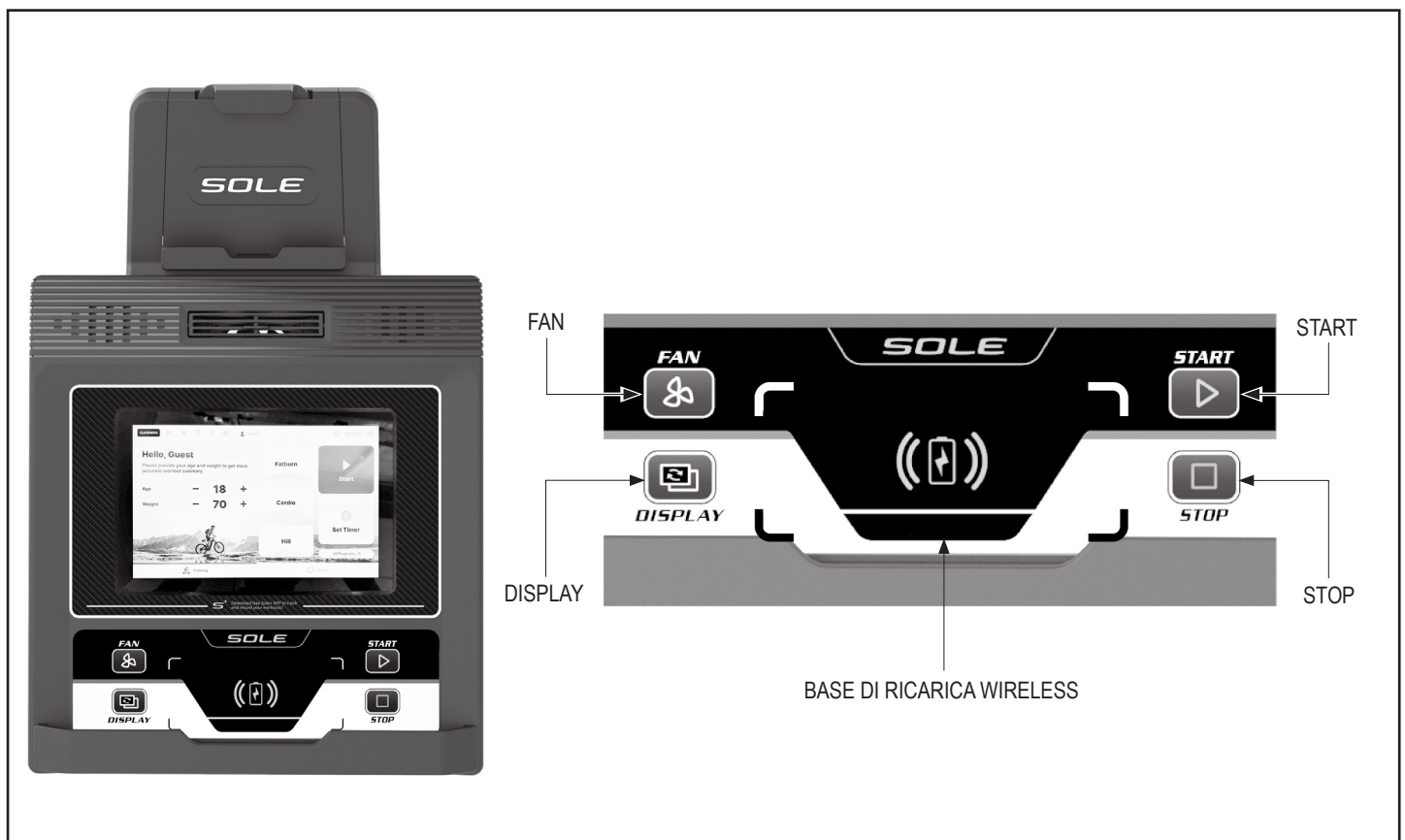
Premere FAN per accendere e spegnere la ventola montata sulla testa della console.

## PULSANTE DISPLAY

Il pulsante DISPLAY viene utilizzato durante l'esercizio per alternare le tre schede presenti nella schermata di Workout; ogni pressione del pulsante fa passare dalla visualizzazione dei dati dell'esercizio in corso (STATS), ai grafici (CHARTS) o dei giri di pista (TRACK).

**NOTA:** Dopo 15 minuti di inattività, la console si spegne automaticamente in modalità di risparmio energetico.

Per abilitare o disabilitare la funzione di risparmio energetico, oppure abilitare la modalità demo della console, intervenire nella sezione Impostazioni TFT.



## SCHERMATA HOME

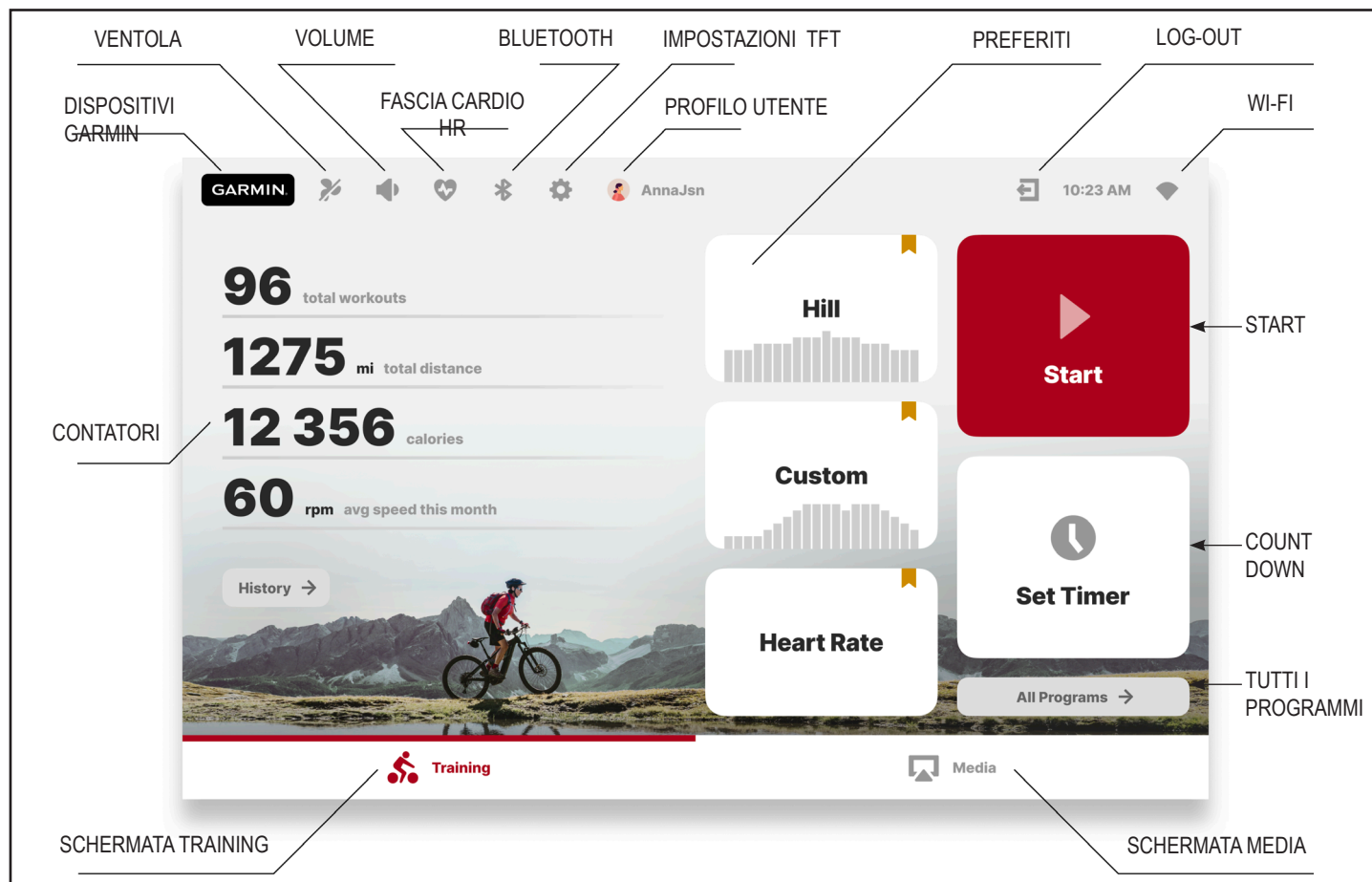
La console è composta da uno schermo TFT da 10.1" dotato di touch screen che permette di monitorare tutti i parametri dei programmi di allenamento e inoltre dispone di interfaccia Wi-Fi per l'esecuzione online di App terze parti di intrattenimento e simulazione.

Utilizzare la console touch screen per scegliere tra una varietà di programmi di allenamento e test di fitness preimpostati e per goderti i contenuti multimediali di tua scelta mentre stai facendo attività. Le immagini dell'interfaccia utente (UI) nella guida utente riflettono la versione del software al momento della produzione del prodotto. La versione del software può essere aggiornata occasionalmente quando si è connessi alla rete internet per includere nuove funzionalità o per risolvere eventuali bug. Questi aggiornamenti potrebbero modificare le illustrazioni grafiche dell'interfaccia utente sulla console che dunque non corrisponderanno più fedelmente alle immagini presenti sulla guida utente.

La schermata Home contiene tutti i tasti per l'accesso rapido ai programmi di allenamento del prodotto più i pulsanti per l'accesso alla sezione di gestione dei Media e alla sezione delle impostazioni console.

- Dispositivi Garmin (associazione dispositivi Garmin),
- Ventola (indicazione stato ventola in console),
- Volume (livello volume altoparlanti),
- Fascia cardio HR (rilevamento segnale radiofrequenza),
- Bluetooth (associazione dispositivi Bluetooth),
- Impostazioni TFT (parametri console),
- Profilo utente (denominazione profilo utente attivo),
- Preferiti (richiamo rapido dei 3 programmi preferiti),
- Log-Out (uscita profilo utente attivo),
- Wi-Fi (indicazione collegamento alla rete Wi-Fi),
- Contatori (informazioni di riepilogo totalizzatori),
- Schermata Training (richiamo alla sezione Esercizi),
- Schermata Media (richiama alla sezione Multimedia),
- START (avvio programmi di allenamento),
- Count-Down (impostazione obiettivi di allenamento),
- Tutti i Programmi (accesso a tutti i programmi).

Attraverso la sezione "Media", raggiungibile dalle schermate Home e Workout, si può accedere alla sezione delle App pre-installate oppure si può duplicare il monitor del vostro dispositivo mobile per riprodurre sullo schermo della console i medesimi contenuti del vostro smartphone o tablet.





## SCHERMATA DI LOG-IN E PROFILO UTENTE

Dopo l'accensione dell'attrezzo la console ricerca una rete internet tramite il Wi-Fi, quindi mostra la lista delle reti rilevate.

Nel caso non fosse disponibile alcuna rete internet è comunque possibile l'impiego in modalità offline; in tal caso non sarà possibile l'utilizzo delle App terze parti.

Alla prima accensione, la console richiederà di entrare come ospite oppure di creare un nuovo profilo utente. Si consiglia di impostare subito il proprio profilo personale così da permettere alla console dell'attrezzo di memorizzare i propri parametri fisici (impostare età e peso: necessari per gli algoritmi di calcolo del consumo calorico e per determinare i valori di soglia della frequenza cardiaca), i programmi e i modelli preferiti; verrà generato il tuo programma personalizzato con un profilo di intensità regolabile e l'archivio dei tuoi allenamenti, tutti dati che potranno essere sincronizzati con l'App mobile SOLE+ (\*).

Toccare il tasto “+” per creare un nuovo profilo; è possibile creare fino a un massimo di 9 profili utente, ogni profilo può essere protetto con una password.

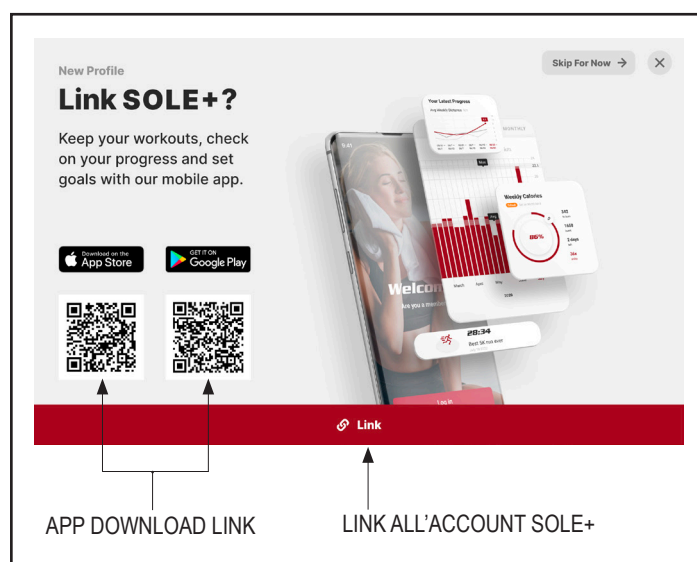
Per collegare un account SOLE+, scansiona prima il codice QR sullo schermo della console per scaricare l'App mobile sullo smartphone.

Una volta installata l'App e completata la registrazione, premere il tasto “Link” nella parte inferiore della schermata della console, quindi lanciare l'App fotocamera per la scansione del codice QR visualizzato nell'App SOLE+ e scansionare nuovamente il QR-CODE per collegare il tuo profilo locale con SOLE+ account.

Tieni presente che il profilo della tua console non può essere collegato a più account SOLE+ contemporaneamente. Se viene saltato questo passaggio, potrai accedere nuovamente in seguito nelle Impostazioni profilo.

(\*) Requisiti minimi di sistema:

- Android 8.0,
- iOS 13.1.



## SCHERMATA WORKOUT

Quando comincia un allenamento, la console visualizza la schermata di Workout nella quale vengono mostrati tutti i dati dell'esercizio in corso.

Durante l'esercizio i dati correnti vengono sempre riprodotti nella parte alta dello schermo mentre nella parte centrale può essere visualizzata una delle tre schede disponibili: STATS, CHARTS, TRACK.

**STATS (DATI RILEVATI)** per la visualizzazione dei Dati dell'esercizio corrente in chiaro nella parte centrale dello schermo.

Per selezionare i dati che si intendono mostrare occorre premere sulla parte dello schermo o sul dato che si intende cambiare, viene visualizzata la finestra "Display" con la lista dei dati da scegliere.

**CHARTS (GRAFICI)** per la visualizzazione dei Grafici dei livelli di intensità dell'esercizio corrente.

**TRACK (GIRI DI PISTA)** per riprodurre al centro dello schermo un anello costituito da una serie di spie che si accendono in sequenza durante l'esercizio, con lo scopo di simulare la pista da 400 metri di un circuito di atletica leggera e un contatore che tiene conto dei giri svolti.

Sulla parte destra dello schermo si trovano i tasti +/- per il controllo del livello di intensità e la replica dei tasti START/STOP (un unico pulsante che cambia funzione a seconda dello stato del workout).

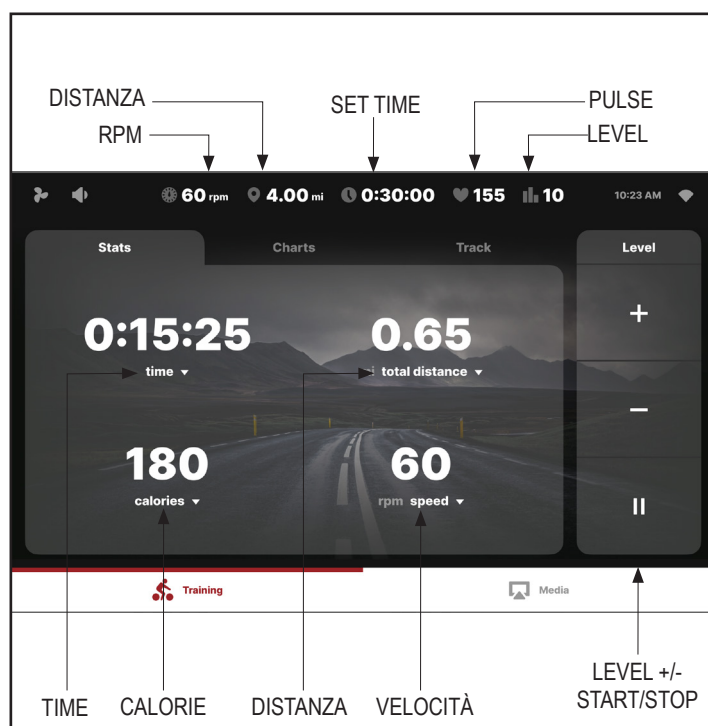
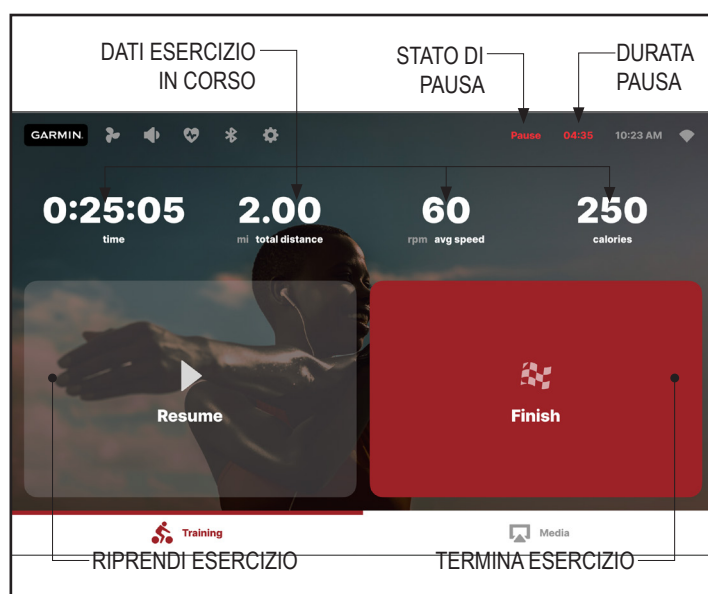
In qualunque momento, premendo il tasto dedicato in basso a destra, si può passare alla sezione MEDIA per svagarsi con i contenuti multimediali preferiti.

Premere il pulsante "STOP" sulla tastiera per fermare in PAUSA l'allenamento. Dallo stato di pausa si può riprendere all'allenamento premendo il pulsante START (o premendo RESUME sul touch screen) oppure terminare l'allenamento e visualizzare così i dati di riepilogo dell'esercizio svolto.

Lo stato di PAUSA ha una durata massima di 5 minuti trascorsi i quali l'allenamento termina automaticamente e viene riprodotta la schermata Home.

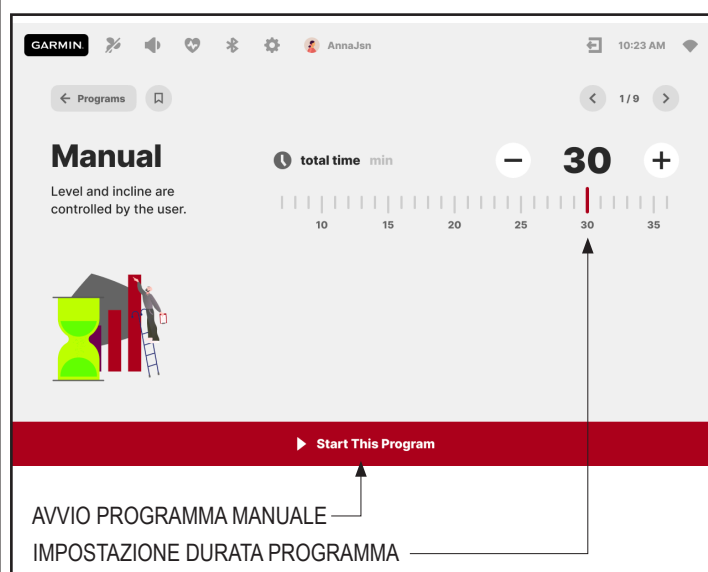
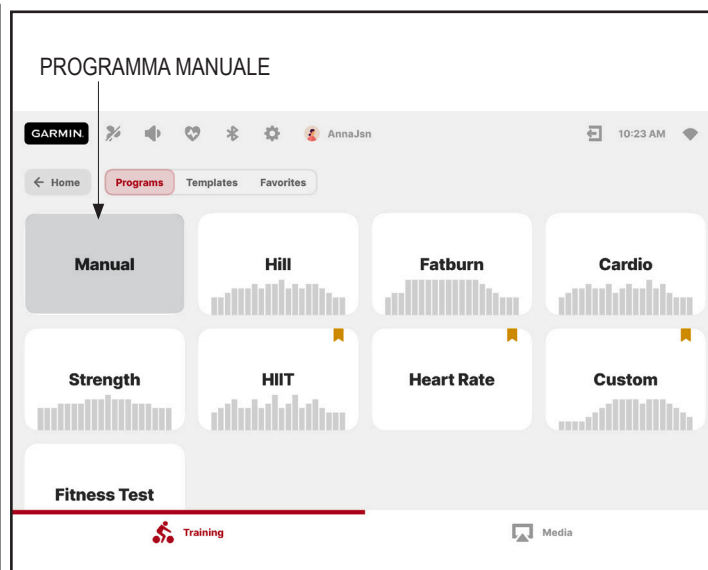
Tramite la schermata di Workout vengono visualizzati i seguenti dati.

**NOTA:** per quanto riguarda i dati relativi alle Calorie e alle Pulsazioni, si ricorda che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.



## SEZIONE PROGRAMMI - MANUALE

- Inserire la spina di rete nella presa a muro più vicina all'attrezzo e accendere l'attrezzo premendo su I (ON) l'interruttore di alimentazione.
- Dopo l'accensione lo schermo visualizza il resoconto dei totalizzatori e la versione del firmware, quindi viene mostrata la schermata di accesso e successivamente la schermata Home dalla quale si può scegliere tra i diversi programmi di allenamento disponibili.
- Per accedere al programma Manuale, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente il tasto MANUAL.
- Dalla schermata MANUAL si può impostare il tempo di durata del programma agendo sui tasti +/-.  
In modalità manuale l'esercizio non viene gestito dalla console e l'utilizzatore può effettuare variazioni del livello di intensità in qualunque momento.
- Dopo aver impostato il tempo di durata (valore predefinito 30 minuti) premere il pulsante START per avviare l'esercizio.
- Il programma Manuale parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti.  
In ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui tasti +/-.
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.

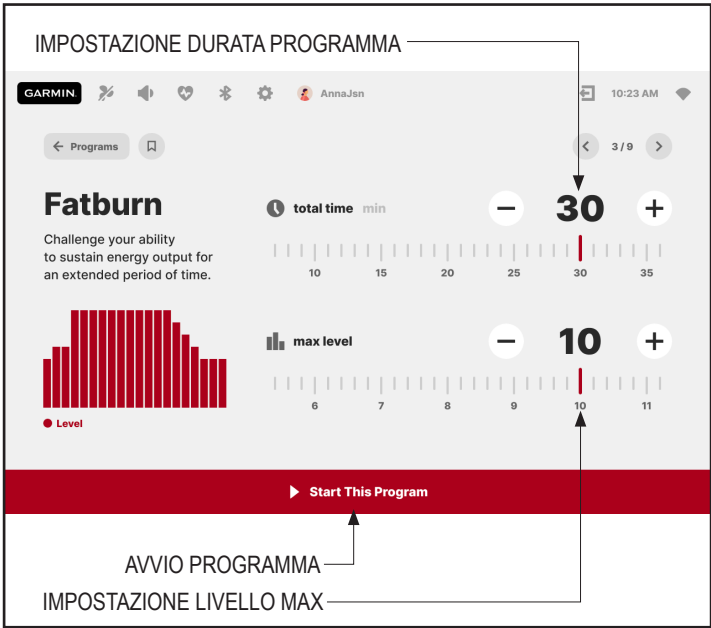
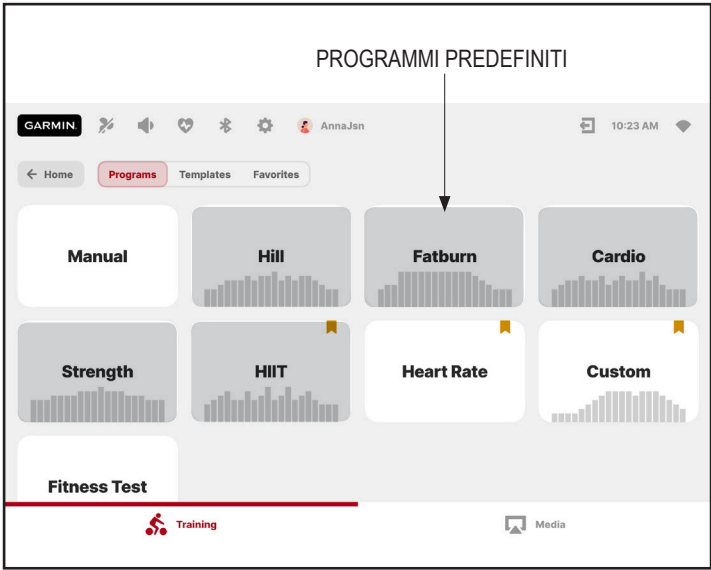




# SEZIONE PROGRAMMI - PREDEFINITI

Sono presenti cinque distinti programmi predefiniti, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e specifici come la denominazione stessa del programma descrive.

- Per accedere ai programmi predefiniti, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente uno dei cinque tasti relativi ai programmi predefiniti: Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT.
- Dalla schermata del programma selezionato si può impostare il tempo di durata e il livello massimo di intensità raggiungibile, agendo sui rispettivi tasti +/- . Nella modalità programmi predefiniti l'esercizio viene gestito dalla console con i valori di intensità riportati nella tabella raffigurata in fondo alla pagina; prima di avviare l'esercizio si può modificare il livello complessivo di intensità di ciascun esercizio agendo sui tasti +/-.
- Dopo aver impostato i parametri del programma predefinito, premere il pulsante START per avviare l'esercizio con programma predefinito.
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.



Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
Fatburn	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1	
Cardio	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
Strength	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
HIIT	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1

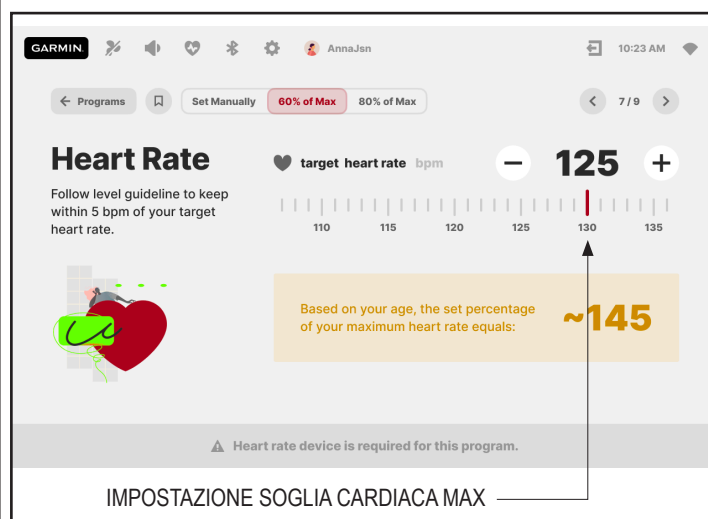
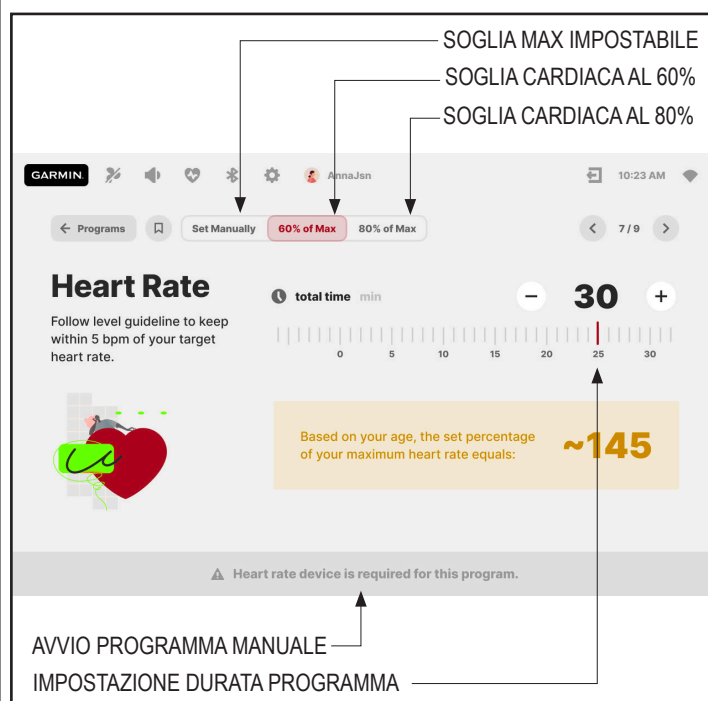
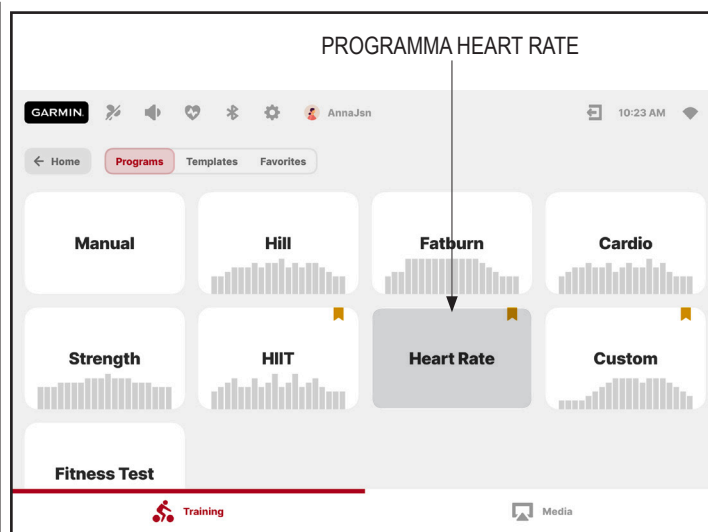
## SEZIONE PROGRAMMI - HEART RATE

Il programma HEART RATE è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato.

Il programma HEART RATE prevede l'impiego della fascia toracica optional poiché i sensori di rilevazione pulsazioni non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere le mani sull'impugnatura del manubrio riducendo la libertà di movimento.

È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il Programma di allenamento".

- Per accedere al programma HEART RATE, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente il tasto HEART RATE.
- Dalla schermata HEART RATE, premendo uno dei tre tasti in alto, si può scegliere uno dei due valori pre-impostati della soglia cardiaca: 60% e 80% del valore massimo della frequenza cardiaca, calcolata in base all'età dell'utente, oppure si può decidere di impostare un valore massimo a piacere. Successivamente si può definire il tempo di durata del programma selezionato agendo sui tasti +/-.
- Dopo aver impostato il tempo di durata premere il pulsante START per avviare l'esercizio.
- Il programma Heart Rate parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno due minuti. Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.
- L'esercizio si conclude quando il tempo impostato arriva a zero oppure quando viene rilevata una frequenza cardiaca maggiore del 20% di quella impostata.



## SEZIONE PROGRAMMI - CUSTOM

Il programma Custom è un programma con livelli di intensità completamente personalizzabili.

- Per accedere al programma CUSTOM, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente premi il tasto Custom.

- Nella schermata del programma, premere “Aggiungi modello” per avviare l’editor del programma personalizzato.

Collegare i punti per disegnare il profilo di allenamento nei 20 segmenti relativi al livello di intensità, dal più semplice in basso al più difficile in alto; dopo la realizzazione del profilo premere il tasto rosso SAVE per memorizzarlo oppure CLEAR per cancellarlo. La durata di ogni segmento dipende dal tempo totale impostato che può essere definito subito prima dell’inizio dell’esercizio.

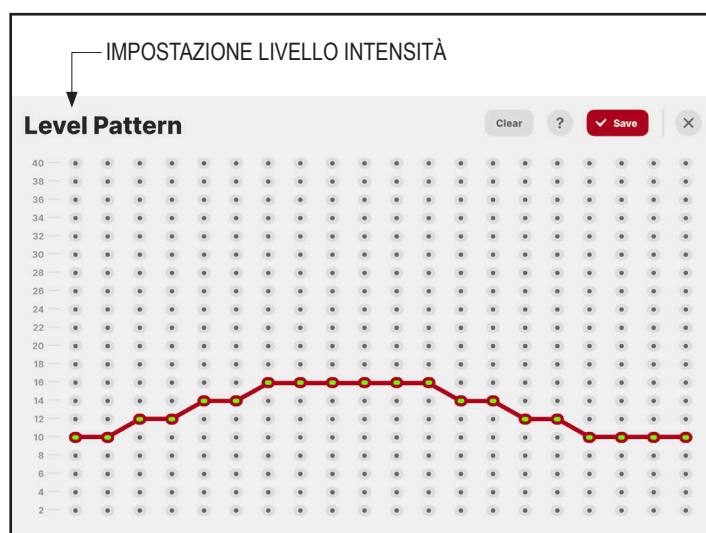
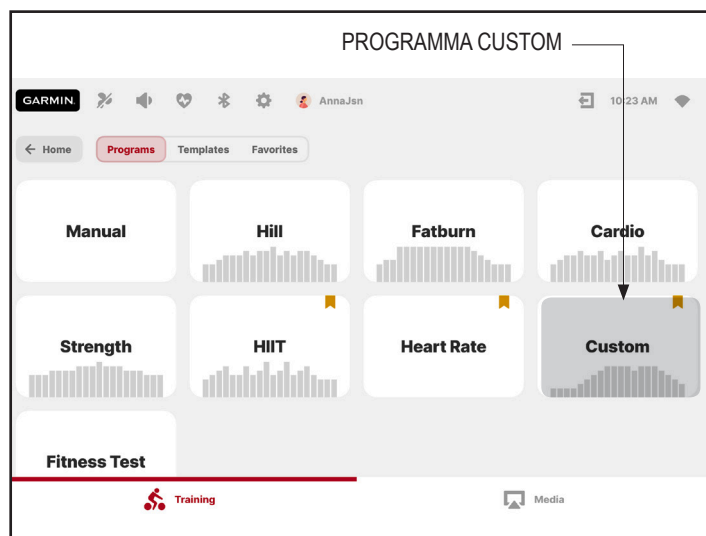
I programmi Custom creati possono essere modificati in seguito in qualsiasi momento o salvati come Modelli (Templates).

- Dopo aver impostato i parametri del programma Custom, premere il pulsante START per avviare l’esercizio.

- Nel corso dell’esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all’allenamento in corso, l’esercizio si conclude quando il tempo impostato arriva a zero.

L’esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP.

Per riprendere l’esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell’esercizio.



## SEZIONE PROGRAMMI - FITNESS TEST

Il Fitness Test si basa sul protocollo Y.M.C.A. (Golding, Mavers, Sinning, 1989), si tratta di un test sottomassimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.

Il test ha una durata variabile, compresa tra 6 e 15 minuti, in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico. Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "il programma di allenamento").

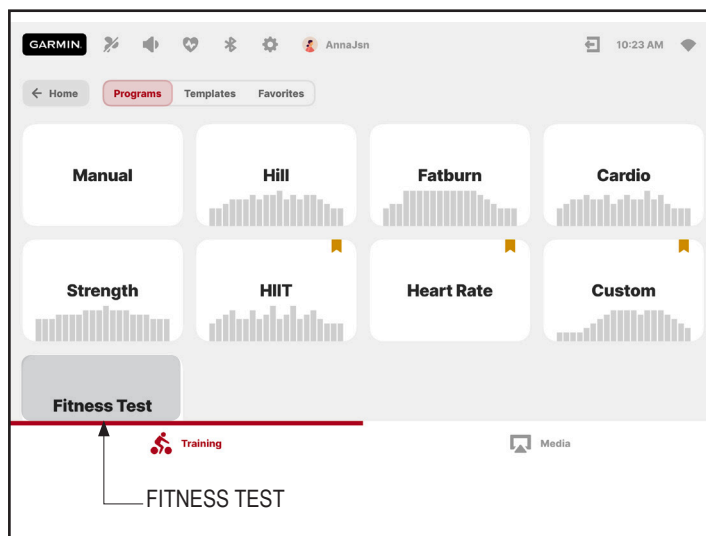
Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima.

Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto ( $VO_{2max}$  indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardiocircolatorio di un individuo.

L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e  $VO_{2max}$  relativo (vedi tabella in basso).

*Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:*

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate di età superiore ai 35 anni.
- Il test deve essere eseguito da persone che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo e possiedono i necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzo intensi.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione,
- Il test deve essere eseguito da persone che non hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffeina, alcol, ecc..).



**IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE.**



**NON si tratta di un test massimale e diretto per il quale è obbligatorio che lo svolgimento venga svolto all'interno di un centro attrezzato e con la presenza di personale medico. Tuttavia per la vostra sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.**

### VALORI DI RIFERIMENTO ( $VO_{2max}$ )

#### FEMMINE

Età	Molto scarso	Scarso	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

#### MASCHI

Età	Molto scarso	Scarso	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition, Vivian H. Heyward, 1998.p48.

### Procedura per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso della fascia toracica optional.

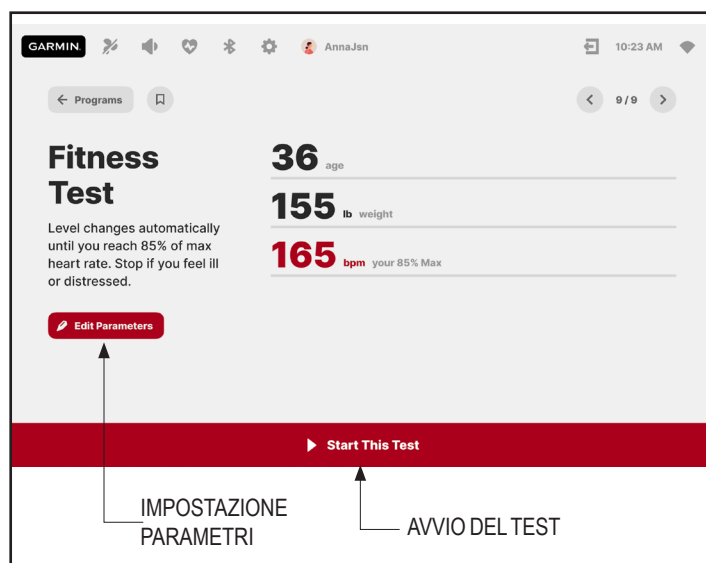
- Dopo la selezione del Fitness Test la schermata corrispondente riporta l'Età dell'utente, il Peso e il valore di soglia cardiaca riferito al calcolo dell'85% del battito cardiaco massimo. I dati sono ricavati direttamente dalle impostazioni del Profilo Utente. Qualora il soggetto che esegue il Test non sia l'utente registrato, è necessario premere il tasto "Edit Parameters" per poter impostare l'età e il peso riferiti al soggetto che eseguirà il test.
- Premere il pulsante START per avviare il test è seguire le indicazioni fornite dalla console.

### Durante il Fitness Test:

- La console esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature oppure la fascia toracica; di fatto il test prevede un carico lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca a 150 kgm.
- Occorre mantenere un regime di pedalata compreso tra 48 e 52 pedalate al minuto con una media di 50 RPM (una cadenza molto lenta quindi).

Nel caso di un regime di pedalata sia al di fuori del range, la console emetterà un avviso sonoro.

La tabella sottostante riporta le indicazioni della variazione del carico applicato in funzione della frequenza cardiaca, secondo il protocollo Y.M.C.A.



**Quando non viene mantenuto il regime di pedalata richiesto, oppure nel caso si superi il valore di soglia cardiaca dell'85%, la console emette un avviso sonoro prolungato e il test viene concluso immediatamente.**

### Termine del Test:

- Viene effettuato un defaticamento della durata di tre minuti.
- Dopo la conclusione del Test la console mostra i risultati e il resoconto finale viene memorizzato nella sezione "Cronologia" per successive consultazioni.

## **Frequenza Cardiaca e Sequenza di Carico nelle differenti fasi del protocollo YMCA - Fit Test**

1°fase	150 kgm/min (Livello 5- 25 W)			
Sequenza Carico:	Frequenza cardiaca durante l'ultimo minuto del precedente carico			
	< 80 bpm	80-90 bpm	90-100 bpm	> 100 bpm
2°fase	750 kgm/min (Livello 26-125 W)	600 kgm/min (Livello 23-100W)	450 kgm/min (Livello 18- 75 W)	300 kgm/min (Livello 12- 50 W)
3°fase	900 kgm/min (Livello 29- 150 W)	750 kgm/min (Livello 26-125 W)	600 kgm/min (Livello 23-100 W)	450 kgm/min (Livello 18-75 W)
4°fase	1050 kgm/min (Livello 32-175 W)	900 kgm/min (Livello 29-150 W)	700 kgm/min (Livello 25-117 W)	600 kgm/min (Livello 23-100 W)

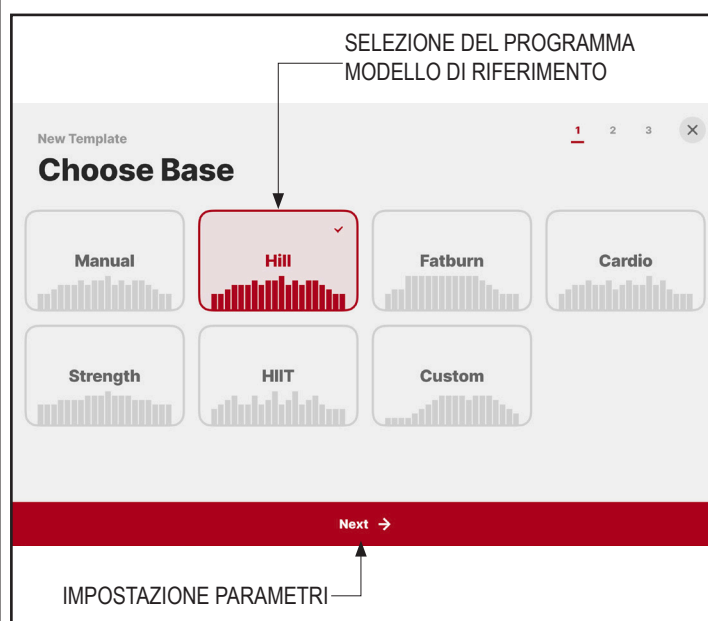
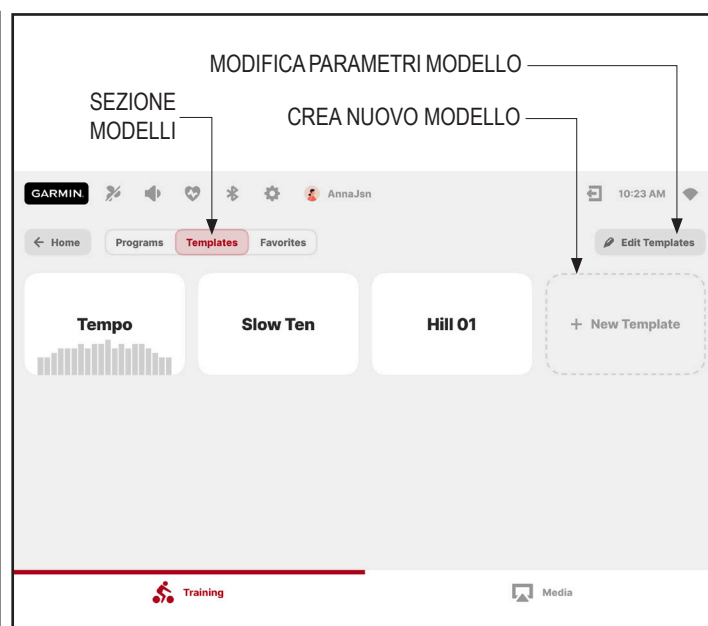
## SEZIONE MODELLI

I “Templates” o Modelli sono dei programmi predefiniti modificati e salvati con un set di parametri personalizzato.

Tutti i programmi di allenamento possono essere salvati come Modelli una volta terminati, oppure si possono creare dei nuovi Modelli partendo da zero.

Nella sezione Modelli premere sul tasto “Nuovo modello”, scegli il tuo programma di base, quindi salvalo con i parametri modificati.

È possibile memorizzare fino a un massimo di 12 modelli. Per rimuovere i modelli indesiderati, premi “Modifica parametri modello” nella sezione Modelli.





## SEZIONE FAVORITI

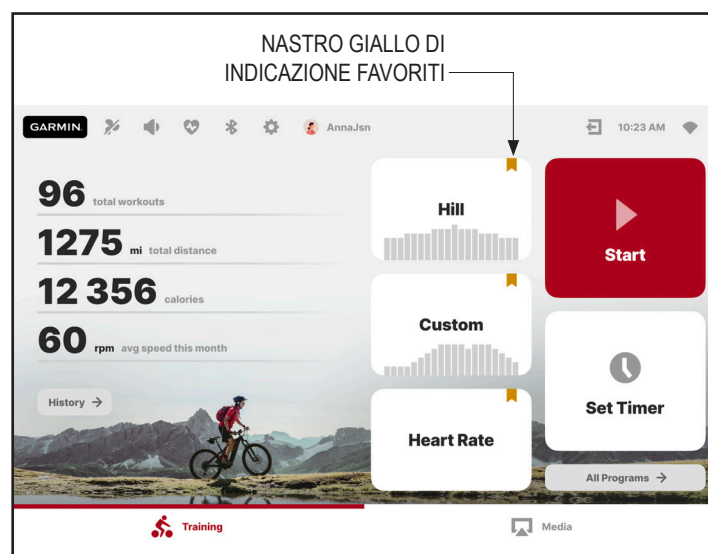
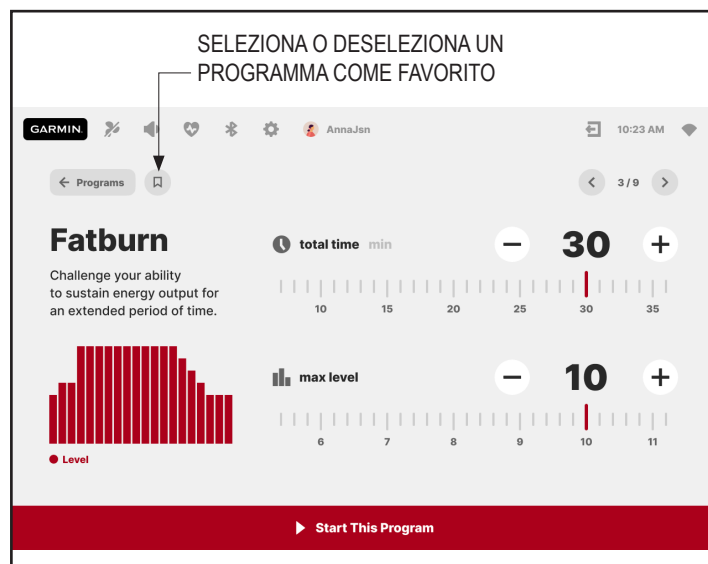
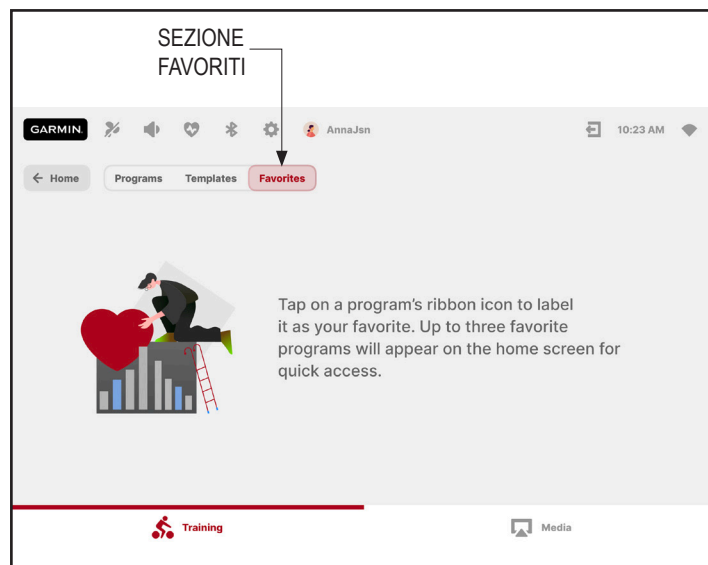
Un programma può essere etichettato come “Favorito” e verrà inserito nella sezione dedicata della schermata Home.

La schermata Home può contenere fino a tre programmi Favoriti che verranno visualizzati al centro della pagina così da poter essere rapidamente richiamati per utilizzi frequenti.

Per etichettare un programma come “favorito”, aprire la pagina di configurazione del programma e premere sull'icona corrispondente (icona con nastro disegnato) nell'angolo in alto a sinistra dello schermo.

Nella sezione Favoriti puoi trovare tutti i programmi etichettati Favorito: per rimuovere l'etichetta, premi “Modifica favoriti” oppure andare direttamente alla pagina di configurazione del programma e premere sull'icona con nastro disegnato.

Dopo aver selezionato un programma Favorito dalla schermata Home, per cominciare l'allenamento premere il tasto “Start this program” sullo schermo oppure il tasto “START” dalla tastiera della console.



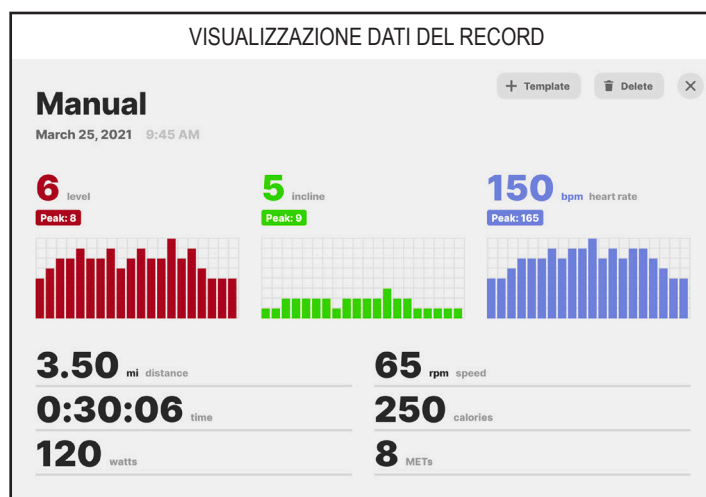
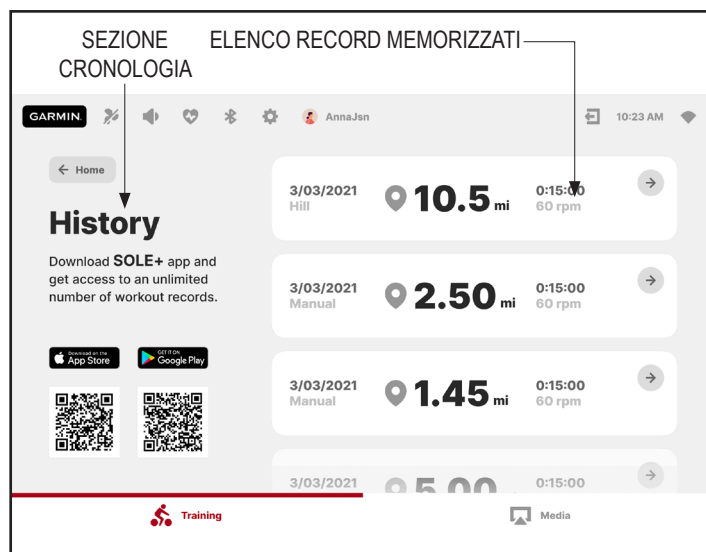
## SEZIONE CRONOLOGIA

Per visualizzare i record degli ultimi allenamenti, premere il tasto History "Cronologia" terza scheda in alto nella sezione Programmi.

È possibile memorizzare sulla console fino a 10 record, ma potrai accedere alla cronologia completa degli allenamenti se colleghi il tuo Profilo Utente all'App mobile SOLE+.

Tocca l'anteprima del record per visualizzare il riepilogo completo.

Ogni utente, per ragioni di privacy, può visualizzare soltanto i propri allenamenti.





## SEZIONE MULTIMEDIA

Si può accedere alla sezione Multimedia dalla schermata Home, dalla schermata Workout e dalle schermate Programmi, semplicemente premendo il tasto “Media” in basso a destra.

### APPS

In questa sezione si trovano una varietà di App terze parti legate alla riproduzione di filmati o musica, per svagarsi durante gli allenamenti.

Per poter utilizzare le App di questa sezione occorre essere connessi ad internet tramite il WiFi quindi premere sull'icona della App desiderata.

Una volta avviato un contenuto video, utilizzare il pannello mobile per la navigazione e per utilizzare la modalità a schermo intero.

Toccare il bordo superiore del pannello mobile per trascinarlo sullo schermo fino a trovare la posizione perfetta, dove non ti impedirà di interagire con il contenuto.

Dal pannello mobile premere il tasto “Nascondi Pannelli” per attivare la modalità a tutto schermo per riprodurre il video sull'intero schermo della console e premere il tasto “Mostra Pannelli” per ripristinare la visualizzazione dei dati nella parte superiore dello schermo e dei pulsanti nella parte inferiore.

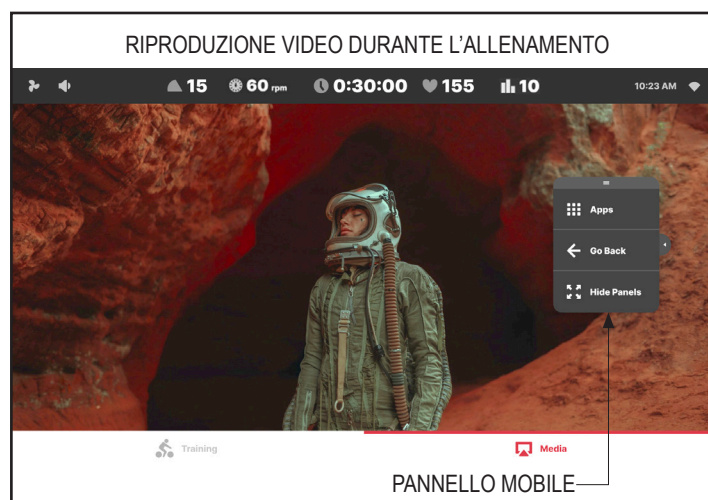
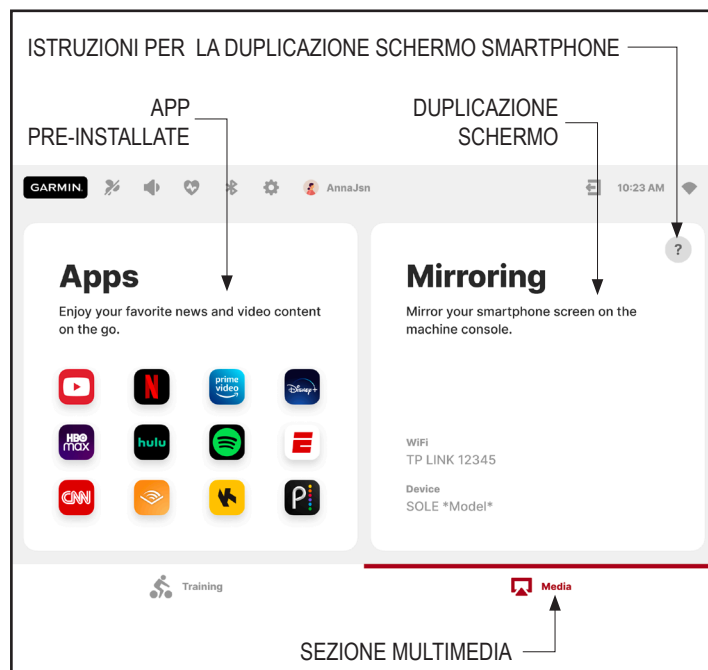
Dal pannello mobile premere il tasto freccia per ridurre ulteriormente le dimensioni del pannello mobile, nascondendone i testi e lasciando soltanto le icone.

Dal pannello mobile premere il tasto “App” per tornare alla pagina di elenco delle App installate.

### MIRRORING

Per visualizzare i vari contenuti del tuo smartphone sullo schermo della console, occorre accedere a questa sezione e seguire le istruzioni fornite, a seconda che si utilizzi un sistema operativo iOS o un Android.

Per ottenere istruzioni di dettaglio sulle modalità di duplicazione schermo, premere il tasto “?”.



## DOTAZIONI DI SERIE

- FAN

La ventola integrata nella console permette di rinfrescare il viso dell'utilizzatore durante l'esercizio. Per accendere e spegnere la ventola premere sul pulsante Fan.



**Si consiglia l'uso della ventola dall'inizio dell'esercizio, è sconsigliato accendere la ventola quando si è già accaldati e sudati. È vietato inserire oggetti tra le grate della ventola.**

- SISTEMA AUDIO INTEGRATO

La console dispone di serie di un sistema di diffusori audio integrati, collegata ad un amplificatore dotato di interfaccia Bluetooth. Per poter effettuare il pairing e ascoltare i brani musicali dal dispositivo che avete sempre con voi, occorre attivare il Bluetooth dal dispositivo (tablet/smartphone/player musicale), quindi associare la console selezionando la rete Bt-speaker. Per la regolazione del volume di ascolto è necessario intervenire direttamente tramite i tasti del volume del dispositivo tablet/smartphone/player musicale.

- BASE DI RICARICA WIRELESS

Quando la plancia è accesa, il caricabatteria wireless permette la ricarica della batteria di smartphone compatibili senza la necessità di collegare nessun cavo, ma solo appoggiando il device sull'apposita base di ricarica, mantenendo il display rivolto verso l'alto.



## COLLEGAMENTO TRA CONSOLE E APP SOLE+

I recenti prodotti della linea Sole Fitness sono dotati di interfaccia Bluetooth® (BLE 5.0) che permette l'interazione tra la console e dispositivi mobili quali tablet e smartphone per poter gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.

La App per dispositivi mobili Sole+, specifica per la linea di prodotti Sole Fitness è il prodotto ideale per tutte le tue sessioni di allenamento. È progettato per aiutarti a tenere traccia dei tuoi progressi negli allenamenti e a raggiungere i tuoi obiettivi.

Con la sua interfaccia intuitiva, si può facilmente registrare e monitorare la cronologia della sessione di allenamenti e impostare obiettivi di allenamento personalizzati per ogni settimana, mese o anno.

Inoltre, l'applicazione Sole+ si sincronizza perfettamente con le App di salute e fitness terze parti più diffuse, quali ad esempio: Apple Health, Google Fit, Strava, Fitbit, Kinomap e altre, per rendere il tuo percorso di allenamento più fluido e divertente.

### ***Istruzioni per associare Sole+ App con la console del prodotto***

Basta scaricare l'app gratuita SOLE+ dall'Apple Store o da Google Play e seguire le istruzioni in linea per associare il dispositivo con l'attrezzo Sole Fitness in proprio possesso.

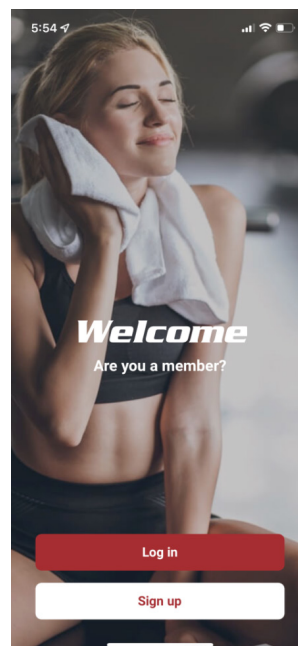



L'app Sole+ ti permette di conservare i dati dei tuoi allenamenti su uno dei tanti siti Cloud di fitness supportati: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness o Fitbit, Kinomap e altri.

Per l'associazione dell'App con la console dell'attrezzo: dopo aver scaricato l'App Sole+ ed essersi registrati, assicurarsi che sul dispositivo sia abilitata la connessione bluetooth. quindi toccare l'icona nell'angolo in alto a destra per ricercare l'attrezzo Sole.

(\*) Requisiti minimi di sistema:

- Android 8.0,
- iOS 13.1.



Una volta rilevato l'attrezzo, toccare "Connetti" e dopo aver associato la console dell'attrezzo all'App, l'icona bluetooth  sulla console si illuminerà, indicando così la possibilità di iniziare a registrare le sessioni di allenamento.

Tramite un dispositivo tablet o smartphone associato alla console si possono visualizzare e controllare da remoto la console, inoltre tutti i dati delle sessioni di allenamento vengono trasferiti alla App per essere memorizzati ed eventualmente richiamati in un secondo momento (la console non offre la possibilità di conservare in memoria i dati delle sessioni di allenamento). Per conoscere tutte le funzionalità della App Sole+ consultare la sezione help online.

Per rilevare la frequenza cardiaca, in alternativa alla fascia toracica HR a radiofrequenza, il modulo bluetooth della console permette il collegamento di una fascia toracica con protocollo bluetooth.

La fascia toracica bluetooth può comunque essere collegata all'attrezzo console anche nel caso quest'ultima sia già associata ad una App di fitness terze parti.

L'attrezzo è anche in grado di riprodurre la vostra musica o uno dei canali podcast preferiti associando tramite bluetooth un dispositivo smart.

Attivare la funzione bluetooth sullo smartphone o tablet e ricercare il nome "Bt-speaker" nella lista dei dispositivi associabili.

Toccare quindi "Connetti" per poter associare gli altoparlanti integrati della console con il dispositivo di riproduzione musicale: smartphone o tablet.

# RILASSAMENTO E STRETCHING

Dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching. In questo modo aumenta la flessibilità dei muscoli e si alleviano i dolori tipici del dopo allenamento.

## 1 - Piegamento del tronco

Piegarsi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, le gambe tese.

## 2 - Stretching dei polpacci

Appoggiarsi al muro inclinati in avanti e, sorretti dalle mani, portare la gamba dx in avanti e la sx tesa dietro.

## 3 - Stretching delle cosce

Sedersi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingere lentamente le ginocchia verso il suolo.

## 4 - Stretching delle gambe

Sedersi con la gamba dx stesa. Portare la suola della scarpa sx contro l'interno coscia della gamba dx. Stendersi verso il piede dx. Rilassarsi, quindi invertire la posizione.

## 5 - Rotazione del collo

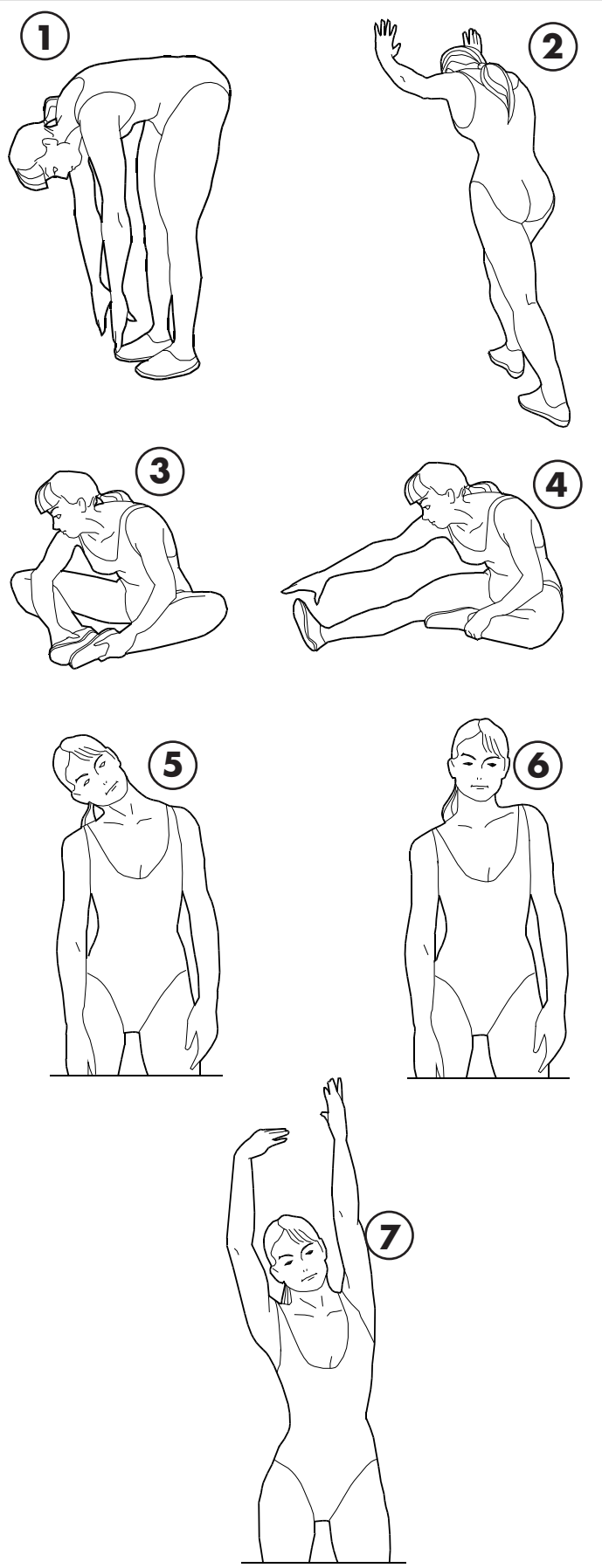
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

## 6 - Esercizi delle spalle

Alzare la spalla dx verso l'orecchio e contate fino a 3. Cambiare spalla e ripetere.

## 7 - Stretching delle braccia

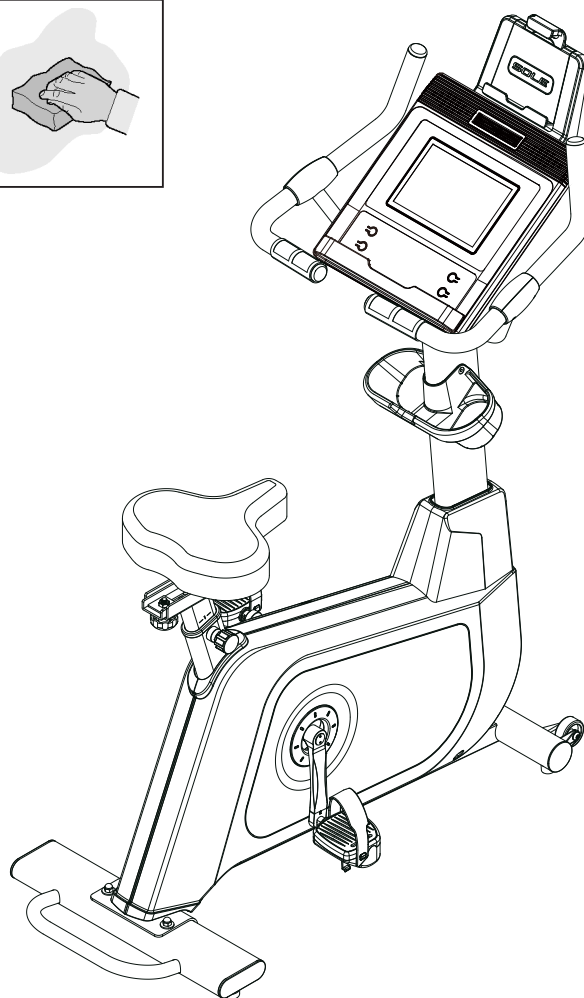
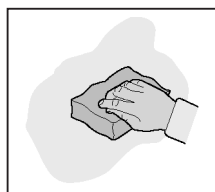
Aprire e sollevare le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercare di portare il braccio dx verso il soffitto quanto più possibile, sentite l'allungamento della parte dx. Cambiare spalla, quindi ripetere.



# MANUTENZIONE



- È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.
  - Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.
  - Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloreto di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.
- 
- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro:
    - pulire la console utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
    - pulire il manubrio, le carene laterali, la sella e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
    - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del trasmettitore a fascia toracica (optional) con un panno umido e sapone neutro.
  - Ogni tre mesi controllare il serraggio della bulloneria della sella, delle pedivelle e del manubrio.
    - Verificare il corretto livellamento dei piedini: sedersi sulla sella e controllare, muovendo il manubrio, la stabilità dell'attrezzo.
    - Verificare la perfetta orizzontalità della sella: controllare con una livella il parallelismo della sella ed eventualmente registrare il due dadi del morsetto di fissaggio.



## MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



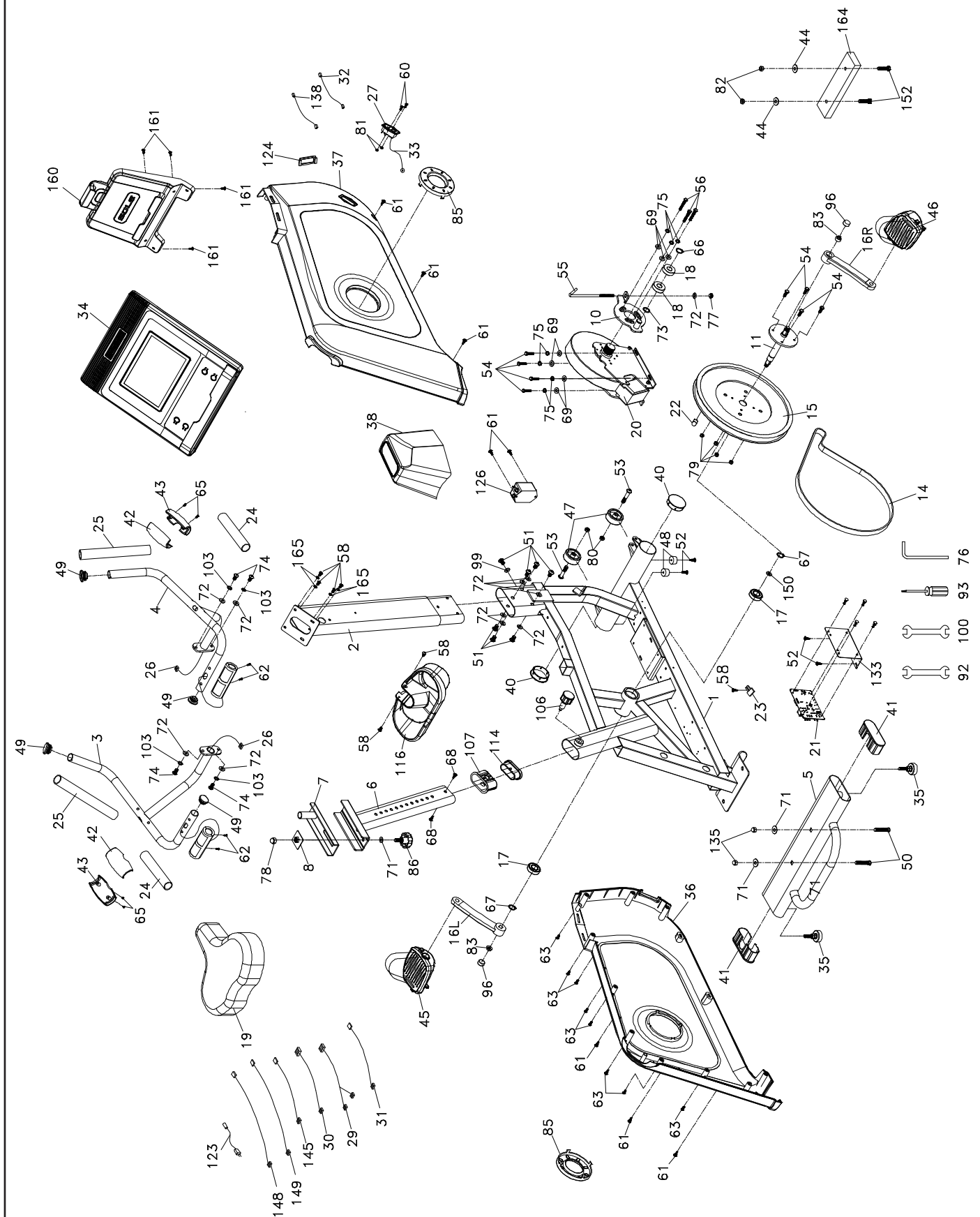
La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Intergym incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.



# ESPLOSO DELLE PARTI



# LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Corpo principale	1	61	Vite autofilettante ST5 × 16mm	8
2	Montante supporto manubrio	1	62	Vite filettata Ø3 × 20mm	4
3	Manubrio SX	1	63	Vite autofilettante ST3.5 × 16mm	10
4	Manubrio DX	1	65	Vite filettata Ø3 × 10mm	4
5	Barra di appoggio posteriore	1	66	O-Ring Ø17 mm	1
6	Tubo di regolazione altezza sella	1	67	O-Ring Ø20 mm	2
7	Slitta sella	1	68	Vite autofilettante ST4 × 12mm	2
8	Piastrino filettato attacco slitta sella	1	69	Rondella piatta Ø1/4" × 13mm × 1T	7
10	Piastra tensionamento cinghia	1	71	Rondella piatta Ø3/8" × Ø25 × 2T	3
11	Albero movimento centrale	1	72	Rondella piatta Ø5/16" × Ø18 × 1.5T	11
14	Cinghia trasmissione	1	73	Rondella piatta Ø17 × Ø23.5mm × 1T	1
15	Puleggia motrice	1	74	Bullone [5/16" × UNC18 × 5/8"]	4
16L	Pedivella Sx	1	75	Rondella spaccata Ø1/4"	7
16R	Pedivella Dx	1	76	Chiave esagonale M5 + giravite a croce	1
17	Cuscinetto 6004	2	77	Dado autobloccante M8 × 7T	1
18	Cuscinetto 6203	2	78	Dado a calotta 3/8" × 7T	1
19	Sella	1	79	Dado autobloccante 1/4" × 8T	4
20	Freno a induzione magnetica	1	80	Dado autobloccante 5/16" × 6T	2
21	Scheda elettronica controllo freno magn.	1	81	Dado autobloccante M4 × 5T	2
22	Magnete per sensore velocità	1	82	Dado 3/8" × 7T	2
23	Sensore di velocità cablato (450 mm)	1	83	Dado [M10x1.25 mm]	2
24	Rivestimento impugnatura inferiore	2	85	Copertura tonda	2
25	Rivestimento impugnatura superiore	2	86	Manopola regolazione orizzontale sella	1
26	Sensore rilevazione pulsazioni (bianco)	1	92	Chiave aperta 13/15 mm	1
26-1	Sensore rilevazione pulsazioni (rosso)	1	93	Giravite a croce	1
29	Cablaggio console (1900 mm)	1	96	Tappo tondo pedivella	2
30	Cablaggio bobina freno (300 mm)	1	99	Rondella curva Ø5/16" × 19 × 1.5T	1
31	Cavo di collegamento 450 mm	1	100	Chiave aperta 12/14 mm	1
32	Cavo di collegamento 80 mm	1	103	Rondella spaccata 5/16" × 1.5T	4
33	Cavo di messa a terra 200 mm	1	106	Manopola regolazione altezza sella	1
34	Console	1	107	Guaina scorrimento tubo sella	1
35	Piedino di livellamento in gomma	2	109	Cablaggio ingresso audio 400 mm OPT	1
36	Carena (Sx)	1	114	Tappo ovale tubo reg. altezza sella	1
37	Carena (Dx)	1	116	Vano porta oggetti	1
38	Rivestimento plastico montante	1	123	Cavo di rete con spina schuko	1
40	Tappo tondo barra di appoggio anteriore	2	124	Presa e interruttore di alimentazione	1
41	Tappo ovale barra di appoggio posteriore	2	126	Filtro di rete	1
42	Inserto manubrio - parte superiore	2	133	Radiatore scheda controllo freno magn.	1
43	Inserto manubrio - parte inferiore	2	135	Dado a calotta [3/8" × UNC16 × 12.5T]	2
44	Rondella in nylon	2	138	Cavo di collegamento (80 mm)	1
45	Pedale (Sx)	1	145	Cavo di collegamento (450 mm)	1
46	Pedale (Dx)	1	148	Cavo di collegamento bianco (1100 mm)	1
47	Ruota di trasporto	2	149	Cavo di collegamento nero (1100 mm)	1
48	Appoggi anteriori in gomma	2	150	Anello plastico	1
49	Tappo tondo manubrio	4	152	Vite 3/8" × 1-1/2"	2
50	Bullone quadro sotto testa [3/8" × 53 mm]	2	160	Supporto inferiore per tablet	1
51	Bullone [5/16" × UNC18 × 5/8"]	7	161	Vite autofilettante Ø3,5x12mm	4
52	Vite autofilettante ST5 × 19mm	4	164	Listello di protezione	1
53	Bullone [5/16"x1-3/4"]	2	165	Rondella zigrinata Ø5x0,6T	4
54	Bullone [1/4"x3/4"]	8			
55	Bullone [M8x190 mm]	1			
56	Vite M6 × 15mm	3			
58	Vite M5 × 12mm	7			
60	Vite M4x12 mm	2			



# ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova in fondo alla guida utente. In alternativa è possibile scaricare la guida utente oppure soltanto il catalogo ricambi direttamente sul sito: [www.intergym.com](http://www.intergym.com)

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

## NOTA:

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica Intergym al numero: 0541-326190.

## SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Inviare una copia della scheda ricambi via telefax al numero 0541-1642036 oppure tramite e-mail all'indirizzo: [assistenza@intergym.com](mailto:assistenza@intergym.com)

*Il Centro Assistenza Tecnica provvederà a contattarvi per confermare l'ordine e informarvi sulla tempistica e modalità di ricezione dei ricambi.*

# CONDIZIONI DI GARANZIA

## Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da INTERGYM SRL con i marchi SynchronAction e iGSport per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e NON professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da INTERGYM SRL alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato, in relazione alle definizioni di cui all'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di INTERGYM SRL.
- 1.6 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <https://www.intergy.com/garanzia>.
- 1.7 Richiesta di Intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata tramite contatto telefonico al numero 0541/326190 e formalizzata via telefax al numero 0541/1642036, oppure tramite e-mail: [assistenza@intergy.com](mailto:assistenza@intergy.com).
- 1.8 Guida Utente:** si intende per Guida Utente il manuale consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

## Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

- 2.1** INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità, come definiti dall'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005, i quali si manifestino sino al ventiquattresimo mese dalla data della sua consegna, salvo quanto previsto dal successivo comma II e dall'art. 132 D.Lgs. n° 206/2005. La presente Garanzia è l'unica prestata da INTERGYM SRL: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della INTERGYM SRL acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana, ed in particolare dagli artt. 128 e ss. del D.Lgs. n° 206/2005 ("Codice del Consumo").
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <https://www.intergy.com/garanzia>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alla previsione di cui all'art. 132 comma III D.Lgs. n° 206/2005, salvo prova contraria, si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di INTERGYM SRL – Via Galileo Galilei, 7 – 47921 Rimini (RN), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso INTERGYM SRL non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da INTERGYM SRL, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.
- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso. La denuncia viene effettuata anzitutto a mezzo di comunicazione al numero 0541/326190, a seguito della quale sarà cura del Consumatore provvedere alla spedizione via telefax al numero 0541/1642036, o tramite e-mail: [assistenza@intergy.com](mailto:assistenza@intergy.com) della Richiesta di Intervento.

- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenze spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato INTERGYM SRL si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

## Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
  - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
  - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
  - uso improprio del Prodotto;
  - manomissioni del Prodotto;
  - uso non domestico del Prodotto, o comunque uso per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo (in via puramente esemplificativa: uso del Prodotto presso palestre, associazioni sportive, circoli privati, alberghi ecc.);
  - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
  - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da INTERGYM SRL;
  - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza INTERGYM SRL;
  - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nella Guida Utente, allegata alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti **NON** può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
  - Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

## Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, INTERGYM SRL raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** INTERGYM SRL declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposita Guida Utente.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

## Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

- 5.1** INTERGYM SRL non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di INTERGYM SRL.

## Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.

DISTRIBUITO DA:

**INTERGYM**

www.intergym.com  
via Galileo Galilei, 7 - Rimini  
47924 - RN - (Italia)

**Procedura di registrazione prodotto attraverso il portale Intergym s.r.l. all'indirizzo:  
<https://www.intergym.com/garanzia>**

Utilizzare l'apposito QR-code riportato a lato per raggiungere velocemente l'indirizzo di registrazione del prodotto e compilare gli appositi campi con i dati personali e i dati specifici del prodotto.



**LCB-TFT**

Denominazione modello

Numero di serie prodotto