

Vogatore Heat Performance

TFT Console

Manuale utente



Sede principale

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U. S. A.

847.288.3300 • Fax: 847 288 3703

Numero di telefono per assistenza: 800.351.3737 (numero verde per Stati Uniti e Canada)

Sito Web internazionale: www.lifefitness.com

Sedi internazionali

AMERICHE

Nord America

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

Brasile

Life Fitness Brasile

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opzione 2
Telefono: +55 (11) 3095 5200 opzione 2
E-mail assistenza:
suportebr@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
vendasbr@lifefitness.com

America Latina e Caraibi*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

Belgio, Paesi Bassi e Lussemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Paesi Bassi
+31 88 646 6666
E-mail assistenza:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail ufficio vendite/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Regno Unito

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefono sede generale (+44) 1353.666017
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507
E-mail assistenza:
uk.support@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
life@lifefitness.com

Germania, Austria e Svizzera

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
Germania
Telefono:
+49 (0) 89 / 31775166 Germania
+43 (0) 1 / 6157198 Austria
+41 (0) 848 / 000901 Svizzera
E-mail assistenza:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spagna

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcellona
SPAIN
Telefono: (+34) 93.672.4660
E-mail assistenza:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Tutti gli altri Paesi dell'EMEA e attività di distribuzione EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Paesi Bassi
+31 88 646 6666
E-mail assistenza:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIA PACIFICO (AP)

Giappone

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Giappone
Telefono: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-mail assistenza: service.lfj@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail assistenza:
service.hk@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione della zona Asia Pacifico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
Email di assistenza:
service.ap@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito www.lifefitness.com

Sommario

Sicurezza

Istruzioni per la sicurezza.....	5
Smaltimento delle batterie.....	6
Dichiarazione di conformità UE.....	7
Conformità FCC.....	7

Introduzione

Uso di questo manuale.....	8
Informazioni di Contatto per l'Assistenza Clienti.....	8
Riferimenti Online.....	8

Panoramica

Caratteristiche del prodotto.....	9
Accensione e spegnimento del vogatore.....	9
Descrizione generale della console.....	10
Panoramica della schermata di allenamento.....	11
Sezioni della modalità allenamento.....	13
Modalità pausa.....	14
Pulsanti manubrio.....	14
Frazioni.....	15
Manopola di resistenza	16
Attacco / Pedana.....	17
Come allenarsi.....	18
Dopo l'allenamento.....	18
Spostare il vogatore.....	18
Connettività.....	19
Porta telefono.....	19

Assemblaggio

Indice.....	20
Attrezzi necessari.....	20
Procedura di assemblaggio.....	21

Impostazioni

Impostazioni Generali.....	25
Accesso al menu Impostazioni.....	25

Manutenzione

Programma di manutenzione.....	26
Batteria scarica, intervenire.....	28
Sostituzione Della batteria del Manubrio.....	29
Aggiorna software	32

Specifiche

Specifiche	38
------------------	----

Garanzia

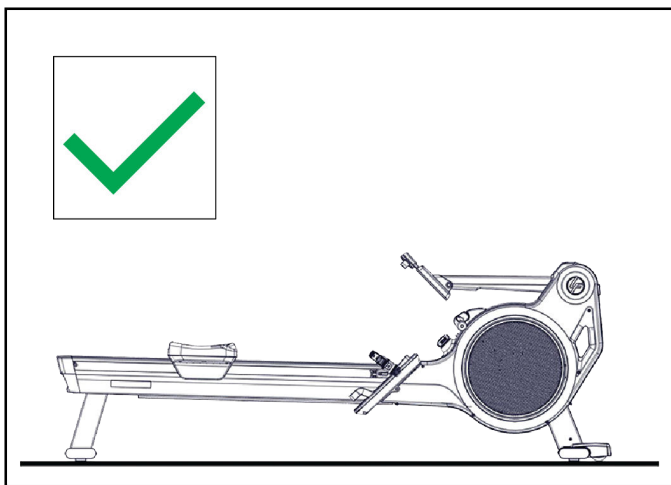
Informazioni sulla garanzia.....	39
----------------------------------	----

1. Sicurezza

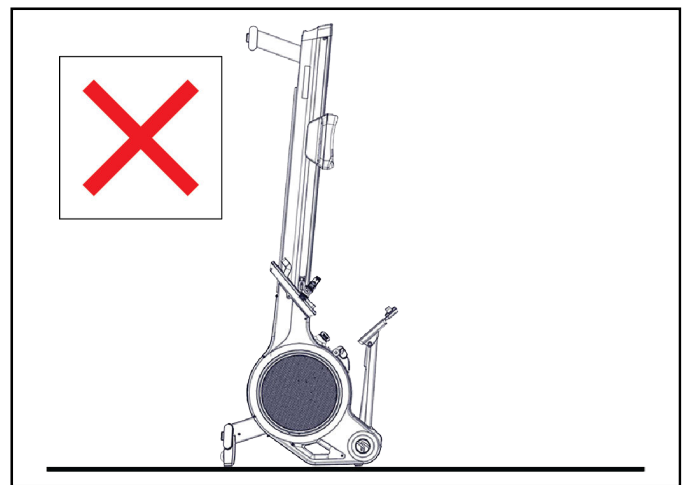
Istruzioni per la sicurezza


- ⚠ **AVVERTENZA:** Per ridurre il rischio di gravi lesioni dovute a un uso improprio dell'attrezzatura da allenamento, leggere attentamente e rispettare le seguenti importanti precauzioni e informazioni prima di utilizzare il vogatore.
- ⚠ **AVVERTENZA:** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non presentare risultati precisi. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni personali gravi o morte. Qualora si avverta un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.
- ⚠ **AVVERTENZA:** L'attrezzatura da allenamento può essere utilizzata da bambini di età pari o superiore a 14 anni e da persone prive di esperienza e conoscenze, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchiatura in modo sicuro e comprendano i rischi connessi. Le persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte non sono autorizzate a utilizzare l'attrezzatura da allenamento. I bambini non devono giocare con l'attrezzatura da allenamento. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite dai bambini senza supervisione.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Tutti i dati visualizzati sul display hanno solo valore informativo per supportare l'allenamento e potrebbero non essere corretti. Allenarsi solo entro i propri limiti fisici.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Se si soffre di problemi di salute preesistenti o di una disabilità, si raccomanda di consultare il proprio medico per individuare il metodo di allenamento più adatto. Un allenamento scorretto o eccessivo può causare gravi lesioni alla salute. Il produttore declina espressamente ogni responsabilità per rischi alla salute, lesioni personali, danni alla proprietà o danni consequenziali subiti a causa o tramite l'uso di questo dispositivo, salvo nei casi di danni consequenziali riconducibili a materiale difettoso e/o a difetti di fabbricazione, che rientrano nella responsabilità del produttore.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non posizionare o riporre il vogatore in verticale.

Posizione corretta



Metodo scorretto



- ⚠ **AVVERTENZA:** Pericolo di infortuni! Non toccare le parti in movimento come il volano, la catena o la ruota dentata durante il funzionamento.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non allungare le mani all'interno della copertura protettiva e non toccare la ruota dentata o la catena.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni di questo manuale prima di iniziare a usare questa attrezzatura. Tenere il manuale a portata di mano per riferimento futuro. Un montaggio, un utilizzo o una manutenzione impropri possono annullare i termini della garanzia.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Questa attrezzatura contiene una batteria LiPo ricaricabile. Può essere sostituita solo da certificati Life Fitness tecnici dell'assistenza.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Le batterie non devono essere esposte a fonti di calore o entrare in contatto con altri oggetti metallici. Se non si utilizza l'attrezzatura per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie per evitare qualsiasi danno da perdite o corrosione delle batterie. Se la batteria è scarica, inserire nuove batterie nel manubrio. Se si sono verificate fuoriuscite dalla batteria, rimuovere immediatamente tutti i residui. Evitare il contatto con gli occhi e lavare accuratamente se si entra in contatto con i residui.
- ⚠ **AVVERTENZA:**  Alimentatore rimovibile GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. Per utilizzare l'attrezzatura o ricaricare la batteria, deve essere utilizzato esclusivamente l'alimentatore rimovibile originale incluso nella fornitura. Se il cavo di alimentazione principale di questo apparecchio è danneggiato, deve essere sostituito con un cavo di collegamento speciale disponibile presso il produttore o il suo servizio di assistenza.

- Life Fitness non garantisce né assicura che i componenti utilizzati nella fabbricazione dei prodotti offerti con il marchio Life Fitness siano privi di lattice. Gli utilizzatori di questi prodotti devono prendere tutte le precauzioni necessarie per evitare contatti accidentali che potrebbero causare una reazione avversa al lattice.
- Il proprietario ha la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti siano informati di ogni avvertenza e precauzione per un uso corretto dell'attrezzatura di allenamento e che questa sia utilizzata solo in un ambiente supervisionato da istruttori qualificati.
- Non utilizzare l'attrezzatura di allenamento prima di averla correttamente assemblata e ispezionata come descritto in questo manuale.
- Tenere l'attrezzatura di allenamento lontano dall'umidità e dalla polvere. Non collocare l'attrezzatura da allenamento in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o a piscine. La temperatura di funzionamento dell'attrezzatura di allenamento deve essere compresa tra 15°C~ 40°C (59°~104°F) con un'umidità massima del 65%.
- L'attrezzatura di allenamento deve essere posizionata su una base stabile, livellata e collocata in posizione orizzontale. Qualora l'attrezzatura di allenamento debba essere collocata su un pavimento di legno duro o su un tappeto, si raccomanda di collocare un tappetino sotto il vogatore, per proteggere il pavimento da eventuali danni.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura da allenamento può essere garantito solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni nonché per usura (ad es. punti di fissaggio, cinghie ferma-piede, ecc.). Rivolgersi a un fornitore di servizi autorizzato o al produttore per assicurarsi che vengano effettuate regolarmente delle verifiche.
- Eseguire regolarmente tutte le procedure di manutenzione, cura e assistenza come descritto in questo manuale. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente e il dispositivo non deve essere utilizzato fino a quando le riparazioni sono state portate a termine. Utilizzare solo parti originali del produttore. Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da tecnici dell'assistenza autorizzati dal produttore.
- I bambini non sorvegliati devono essere tenuti sempre lontani dall'attrezzo da allenamento.
- Eventuali dispositivi di regolazione sporgenti potrebbero interferire con i movimenti dell'utente.
- L'attrezzatura da allenamento non deve essere utilizzata da persone con un peso superiore a 330 lbs / 150 kg.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e aderente e scarpe idonee.
- Se durante l'allenamento si avverte dolore o vertigini, interrompere immediatamente. Si raccomanda di consultare un medico se il dolore non diminuisce per un periodo prolungato.
- Tutti i dati visualizzati sul display, in particolare i valori in Watt generati dal sensore di potenza integrato, hanno solo valore informativo e servono a supportare l'allenamento. Allenarsi solo entro i propri limiti fisici.
- Riporre il manubrio nel suo supporto dopo ogni allenamento.

Smaltimento delle batterie

Le batterie non devono:

I prodotti o le batterie contrassegnati da questo simbolo non possono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici. Per un corretto smaltimento, informarsi sulle leggi o linee guida applicabili relative allo smaltimento di apparecchi elettrici e batterie nella propria zona e attenersi.

I prodotti o le batterie contrassegnati da questo simbolo non possono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici. Informarsi in merito alle leggi o alle linee guida locali per lo smaltimento di dispositivi elettrici e batterie e agire di conseguenza. Prima di smaltire l'impugnatura, rimuovere le batterie.



Dichiarazione di conformità UE

I componenti elettronici sono conformi alla Direttiva EMC 2014/53/UE, alla Direttiva EMC 99/519/CE e alla norma EN 60335-1:2012/A15:2021 per la sicurezza elettrica.

La dichiarazione di conformità può essere consultata su <http://www.lifefitness.com>



Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Questo dispositivo non può causare interferenze dannose, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che possono causare un funzionamento indesiderato. Nota: questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe B, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire una ragionevole protezione contro eventuali interferenze dannose in aree residenziali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza. Se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nelle istruzioni, può causare interferenze alle comunicazioni radio. Non vi è tuttavia alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione particolare.

Se questo apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione di radio o televisione, che possono essere verificate accendendo e spegnendo l'apparecchio stesso, l'utente viene incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando le seguenti precauzioni:

- Riorientare o riposizionare le antenne riceventi.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchio ed il ricevitore.
- Collegare l'apparecchio ad una presa su un circuito diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Per aiuto, consultare il rivenditore o un tecnico Radio TV con esperienza.

IMPORTANTE: Modifiche o alterazioni a questo prodotto non autorizzate da Indoor Cycling Group potrebbero annullare la conformità alla compatibilità elettromagnetica (EMC) e alle normative wireless, e invalidare l'autorizzazione all'utilizzo del prodotto.

Questo prodotto ha dimostrato la conformità EMC in condizioni che prevedevano l'utilizzo di dispositivi periferici conformi e di cavi schermati tra i componenti del sistema. È importante utilizzare periferiche conformi e cavi schermati tra i componenti del sistema per ridurre la possibilità di causare interferenze a radio, televisori e altri dispositivi elettronici.

Dichiarazione normativa canadese. Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza di Industry Canada. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non deve causare interferenze, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

2. Introduzione

Uso di questo manuale

Le descrizioni che utilizzano i termini "sinistra" e "destra" si riferiscono all'orientamento di un utente che utilizza il prodotto, rivolto verso la console. "Parte anteriore" è l'area del prodotto dove si trova la console. La "parte posteriore" del prodotto si trova dietro l'utente.

Informazioni di Contatto per l'Assistenza Clienti

Fare riferimento a [Sede principale](#) per le informazioni di contatto.

Per velocizzare la risposta del Servizio di Assistenza Clienti, si prega di fornire al tecnico dell'assistenza le seguenti informazioni:

- Numero di serie
- Numero modello
- Nome componente
- Numero di parte
- Sintomo del problema

Ubicazione del numero di serie

L'etichetta con il numero di serie si trova sotto il binario del sedile, davanti allo stabilizzatore posteriore.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Etichetta del numero di serie	1
2	Stabilizzatore posteriore	1

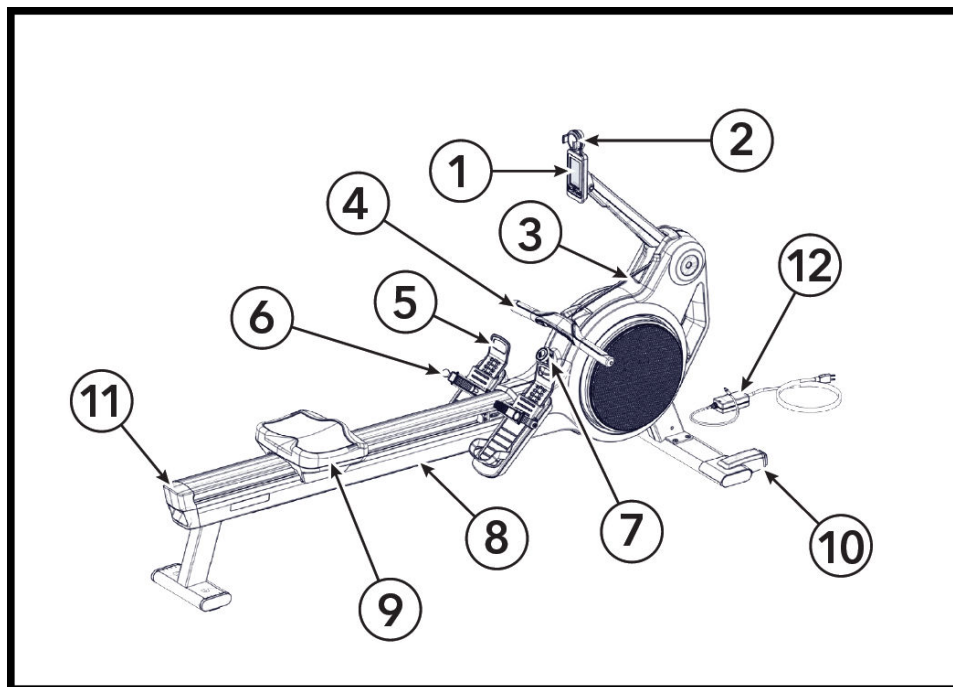
Riferimenti Online

Gli schemi dettagliati sono disponibili online nei manuali delle parti:

- <https://www.lftechsupport.com> accedere alla documentazione tecnica e ai manuali delle parti per Life Fitness, Hammer Strength e ICG.
- <http://www.lifefitness.com/parts> ordinazione di parti di servizio per i prodotti Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG, insieme all'ordinazione di parti in garanzia e alle richieste di intervento tecnico.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> facile accesso agli articoli della Knowledge Base con risposte alle domande frequenti e documentazione di supporto sui prodotti Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength e ICG.

3. Panoramica

Caratteristiche del prodotto



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Console del vogatore	1
2	Porta telefono	1
3	Catena	1
4	Maniglia con pulsanti remoti	1
5	Regolazione della lunghezza del piede	2
6	Chiusura rapida della cinghia del piede	2
7	Manopola di regolazione della resistenza	1
8	Binario	1
9	Sedile	1
10	Ruote per il trasporto	2
11	Maniglia per il trasporto	1
12	Alimentazione	1

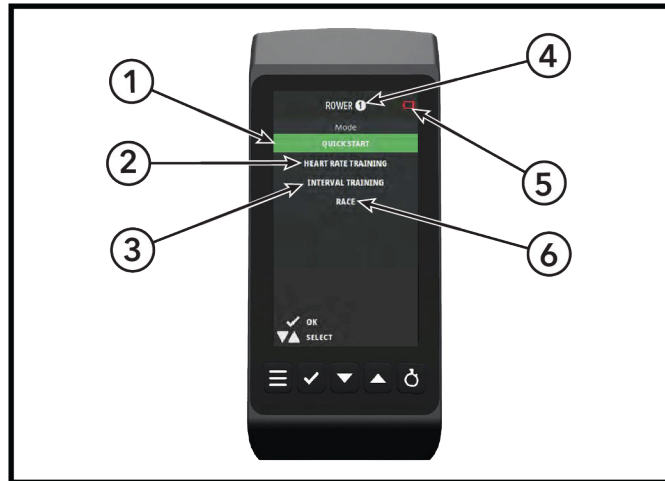
Accensione e spegnimento del vogatore

Accendi il vogatore tirando la maniglia per una vogata completa.

Il vogatore si spegne automaticamente quando non viene più utilizzato.

Per evitare la scarica profonda (danno) della batteria, il prodotto deve essere utilizzato regolarmente.

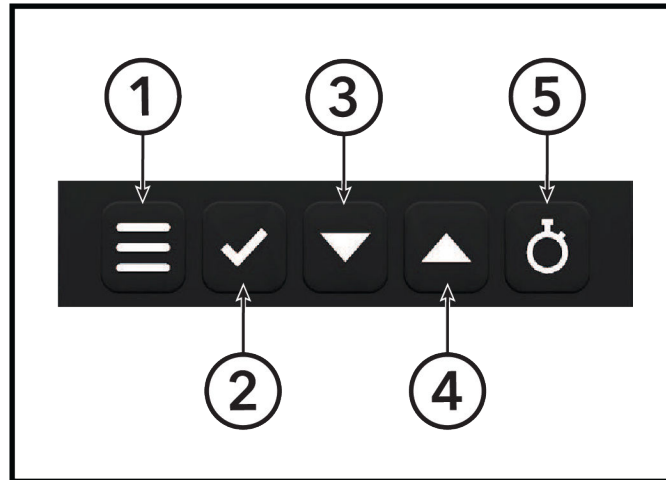
Descrizione generale della console



Componente	Letture dati	Descrizione
1	Avvio rapido	La modalità Avvio rapido permette di allenarsi senza inserire dati aggiuntivi.
2	Heart Rate Training	La modalità Heart Rate Training consente di inserire ulteriori impostazioni utente e di collegare il computer a un'imbracatura toracica compatibile. In questa modalità è possibile inserire con precisione la soglia individuale (frequenza cardiaca massima) oppure, se non nota, calcolarla in base ai dati biometrici inseriti nella console.
3	Allenamento a intervalli	Modalità di allenamento in cui è possibile definire un allenamento a intervalli personalizzato. La distanza/tempo obiettivo, il numero di serie e il periodo di riposo tra le serie possono essere definiti secondo le proprie preferenze di allenamento.
4	ID vogatore	Codice di identificazione vogatore.
5	Icona della batteria / Ricarica della batteria	<p>Utilizzo del vogatore senza alimentatore:</p> <p>Se la batteria è completamente carica, sul display della console non verrà visualizzato alcun simbolo della batteria.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ - L'icona bianca della batteria verrà visualizzata quando la batteria è quasi scarica. ☐ - L'icona rossa comparirà quando la batteria è quasi esaurita. Quando la batteria è completamente scarica o difettosa, il simbolo rosso della batteria lampeggerà e comparirà una notifica sulla console. La batteria verrà ricaricata remando con lo sforzo adeguato. ☐ - La batteria verrà ricaricata remando con lo sforzo adeguato e l'icona della batteria diventerà verde per segnalare che la batteria è in carica. <p>Quando la batteria è completamente scarica o difettosa, il simbolo rosso della batteria lampeggerà e comparirà una notifica sulla console. In tal caso il vogatore può comunque essere utilizzato in modalità Quick Start.</p> <p>Per utilizzare il vogatore in modalità Quick Start, rema con sufficiente intensità per avviare la console e continua a remare. La modalità Quick Start si avvierà automaticamente e visualizzerà il tuo allenamento. Si consiglia di non inserire dati specifici dell'utente fino a quando la batteria non è sufficientemente carica.</p> <p>Utilizzo del vogatore con alimentatore: quando il vogatore è collegato all'alimentatore, quanto sopra si applica fino a quando la batteria non è completamente carica.</p>

Componente	Letture dati	Descrizione
6	Race	La modalità Race dà la possibilità di selezionare una distanza, un ritmo e di gareggiare contro una barca visualizzata sulla console. La modalità Race a Friend consente di effettuare una gara in tempo reale con un vogatore adiacente.

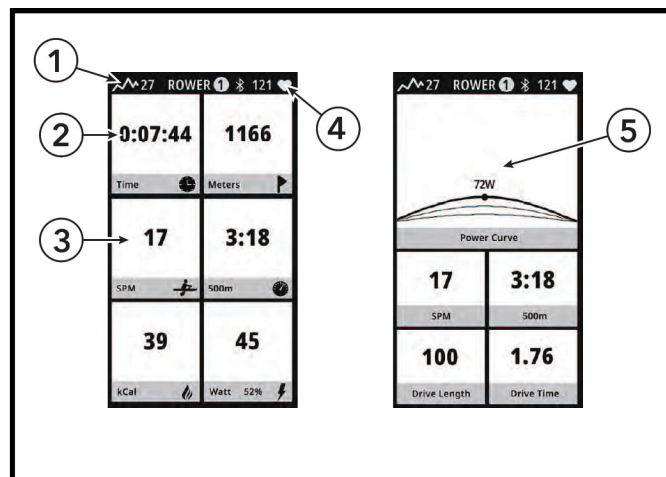
Funzione dei pulsanti



Componente	Pulsanti	Descrizione
1	Menu	Premi il pulsante Menu per visualizzare le opzioni disponibili. Se il pulsante Menu viene premuto e non viene effettuata alcuna selezione, premendo nuovamente il pulsante Menu si tornerà indietro di un livello nel menu.
2	Seleziona	Premi il pulsante Seleziona (segno di spunta) per confermare una determinata selezione.
3	Freccia giù	Usa i pulsanti freccia all'interno dei menu per spostarti verso il Basso nei menu.
4	Freccia su	Usa i pulsanti freccia all'interno dei menu per spostarti verso l' Alto nei menu.
5	Frazionamento	Premere per avviare una frazione. Una volta avviata, una frazione conterà la distanza percorsa fino a quando il pulsante di frazionamento viene premuto di nuovo.

Panoramica della schermata di allenamento

Le schermate di allenamento sono composte da 4 - 8 riquadri multipli o da una curva di potenza che forniscono diverse metriche durante l'allenamento.



Componente	Dati	Descrizione
1	Livello di resistenza	Il valore indica la posizione della manopola di regolazione della resistenza da 0 a 100.
2	Durata allenamento	Indica il tempo di allenamento trascorso.
3	Sezione	Le sezioni forniscono metriche specifiche. Vedere Sezioni della modalità allenamento per una panoramica delle metriche disponibili.
4	Frequenza Cardiaca	Il valore indica la frequenza cardiaca attuale.
5	Grafico di potenza	Grafico che rappresenta la lunghezza della corsa e il punto in cui è stata raggiunta la potenza massima. Gli ultimi 5 colpi verranno inoltre rappresentati sul grafico.

Sezioni della modalità allenamento

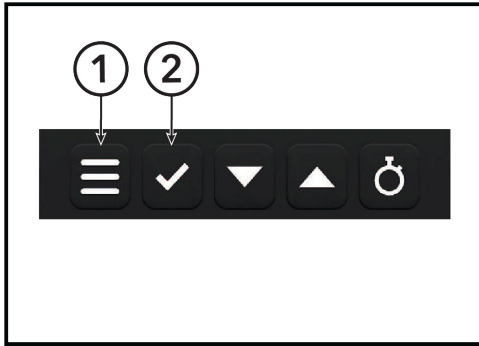
Visualizzato nella panoramica delle informazioni

Titolo / Nome	Descrizione	Avvio rapido	Heart Rate Training	Intervalli	Race
Vogate/min	Colpi al minuto	X	X	X	
500 m	Andatura attuale sui 500 m	X	X	X	X
Watt	Potenza attuale	X	X	X	
kCal	Consumo calorico	X	X	X	(X)
Metri	Distanza remata	X	X	X	X
BPM	Frequenza cardiaca (battiti al minuto)	X	X	X	X
Frazionamento	Tempo di frazionamento attuale / distanza	X	X		
Ultima frazione	Ultimo tempo di frazionamento / distanza	X	X		
Media sui 500 m	Andatura media necessaria per remare 500 m	X	X	(X)	(X)
Massimo sui 500 m	Migliore andatura nell'allenamento in corso	(X)	(X)		
Potenza media (Watt)	Potenza media	(X)	(X)	(X)	(X)
Potenza massima watt	Potenza massima	(X)	(X)		
Media colpi al minuto SPM	Media Colpi al minuto	X	X	(X)	(X)
Colpi massimi al minuto SPM	Colpi Massimi al Minuto	(X)	(X)		
Media battiti per minuto BPM	Media battiti al minuto	X	X	(X)	(X)
Battiti massimi per minuto BPM	Battiti massimi al minuto	(X)	(X)		
Grafico di potenza	Potenza visualizzata vogatore	X	X		
Lunghezza della spinta	Lunghezza della spinta attuale	X	X		
Tempo di spinta	Durata di una spinta	X	X		
TSS / IF	Punteggio di Carico di Allenamento Attuale / Fattore di intensità attuale		(X)		
Watt / KG	Rapporto potenza/peso		(X)		
Watt / Frequenza Cardiaca	Rapporto potenza/frequenza cardiaca		(X)		
Livello		X	X	X	X
Intervalli	Intervallo attuale			X	
X	Disponibile solo durante l'allenamento				
(X)	Visualizzato nel riepilogo dell'allenamento				

Modalità pausa

Puoi interrompere brevemente e continuare il tuo allenamento senza perdere i dati dell'allenamento entrando nella modalità pausa. Esistono due diversi metodi con cui è possibile attivare la modalità pausa.

1. Premi il pulsante **Menu** o il pulsante **Seleziona** durante l'allenamento per mettere in pausa l'allenamento. Premi nuovamente il pulsante **Seleziona** per continuare.



Componente	Descrizione
1	Tasto Menu
2	Pulsante di selezione

2. Smetti di remare e, una volta che il volano si è fermato, verrà attivata la modalità pausa. L'allenamento può essere ripreso semplicemente remando, ma se durante la pausa sono state effettuate regolazioni sulla console, riprendi l'allenamento premendo il pulsante **Seleziona**.

Riepilogo: quando selezionata, viene visualizzata una panoramica delle statistiche della sessione di allenamento.

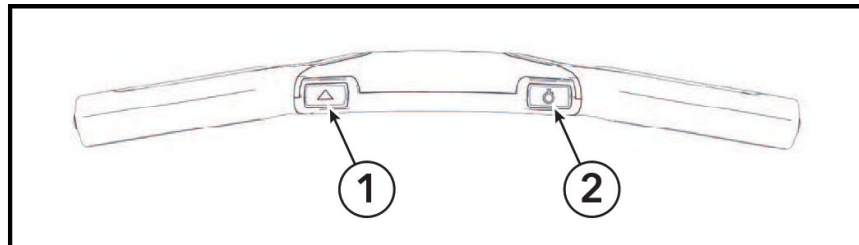
Frazioni Visualizza tutte le distanze e i tempi dei giri dell'allenamento in corso.

Connessione della frequenza cardiaca Connetti / Disconnetti alla fascia toracica per la frequenza cardiaca.

Riavvio dell'allenamento Inizia un nuovo allenamento con le impostazioni utente inserite.

Fine allenamento Termina l'allenamento, reimposta le impostazioni utente ed elimina i dati dell'utente.

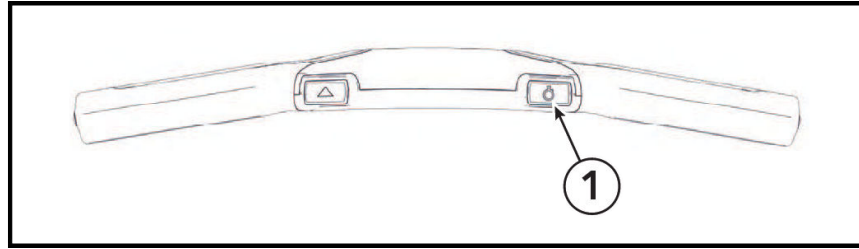
Pulsanti manubrio



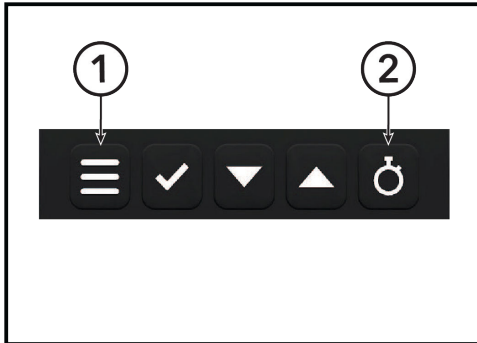
Componente	Pulsante	Descrizione
1	Freccia su	Scorri tra le schermate della console
2	Pulsante di frazionamento	Avvia e interrompi i frazionamenti

Frazioni

Un parziale può essere avviato premendo il pulsante Split sulla maniglia o sulla console.

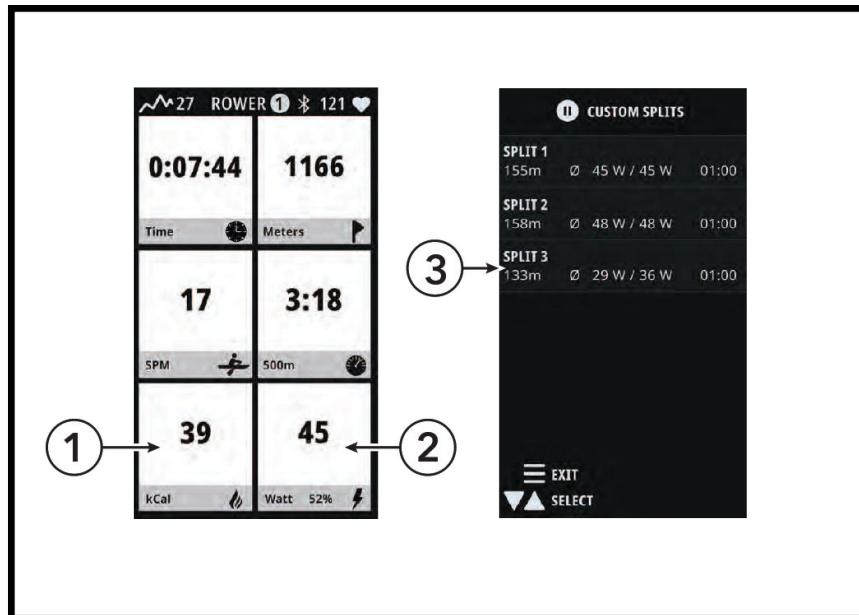


Componente	Descrizione
1	Pulsante Split, maniglia



Componente	Descrizione
1	Pulsante Menu, Console
2	Pulsante frazionamento, Console

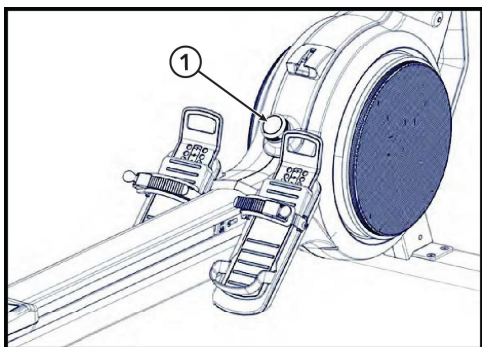
Quando avviato, compariranno due nuove finestre che registrano il tempo e la distanza. Il **Frazionamento Corrente** e l'**Ultimo Frazionamento** verranno visualizzati sullo schermo, ma è possibile completare più parziali durante ciascun allenamento. Dopo l'allenamento, i risultati di tutti i parziali possono essere consultati premendo il pulsante **Menu** e poi il pulsante **Frazionamento**.



Componente	Descrizione
1	Frazionamento Corrente
2	Ultima frazione
3	Frazioni

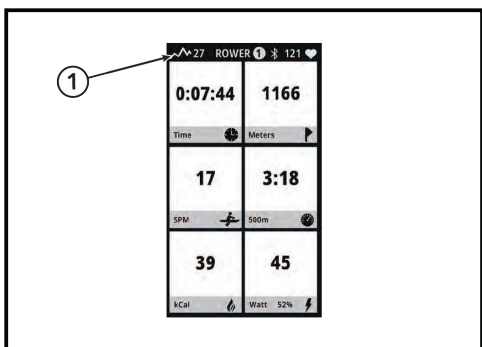
Manopola di resistenza

Una manopola viene utilizzata per regolare la resistenza dal livello più leggero al più pesante, da 1 a 100.



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Manopola di resistenza	1

Il valore della resistenza viene visualizzato nell'angolo in alto a sinistra dello schermo della console una volta selezionato un allenamento Quick Start, Power Training o Heart Rate Training.

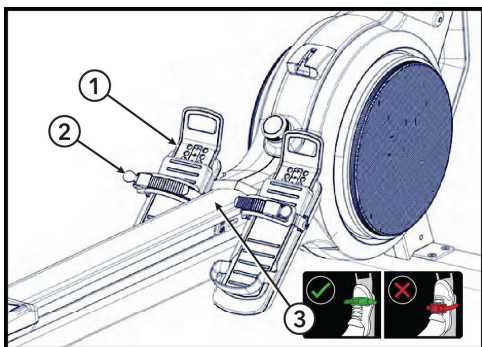


Componente	Descrizione	Qtà.
1	Resistenza visualizzata durante un allenamento	1

Attacco / Pedana

La pedana scorrevole è progettata per adattarsi a un'ampia gamma di misure del piede ed è molto semplice da usare.

1. Sollevare la parte superiore scorrevole della pedana e farla scorrere verso l'alto o verso il basso. I numeri da 1 a 8 riportati sulla pedana rappresentano una linea guida da cui è possibile determinare la lunghezza corretta.



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Pedana Scorrevole	2
2	Linguetta di fissaggio	2
3	Etichetta di fissaggio piede	1



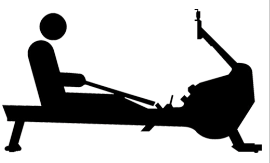

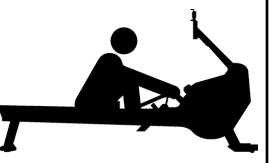
2. Fissa la piastra sui perni di montaggio e premi con decisione verso il basso per bloccarla in posizione.
3. Stringere la fascetta spingendo verso il basso la linguetta.
4. Per allentare il fissaggio, tira la linguetta.

⚠ AVVERTENZA: La tabella delle taglie è un'indicazione e può variare a seconda dello spessore della suola e dello stile della scarpa.

Regolazione della cinghia del piede - Vogatore	UE	Regno Unito	US m	JP
7	≥ 44	10.5	11.5	29
		9.5 - 10	10.5 - 11	28 - 28.5
6	43	8.5 - 9	9.5 - 10	27.5 - 28
	42	8 - 8.5	9 - 9.5	27
5	41	7 - 7.5	8 - 8.5	26 - 26.5
	40	6.5	7.5	25.5 - 26
4	39	5.5 - 6	6.5 - 7	25
3	38	4.5 - 5	6	24.5
2	37	4 - 4.5	5 - 5.5	23.5 - 24
1	≤ 36	3 - 3.5	4 - 4.5	23

Come allenarsi

1. Sedersi sul vogatore di fronte alla console.
2. Posizionare i piedi nei supporti e allacciarli.
 ⚠ **AVVERTENZA:** Un supporto non chiuso potrebbe interferire con l'allenamento.
3. Iniziare la vogata portandosi comodamente in avanti e spingersi con forza all'indietro con le gambe mantenendo le braccia e la schiena dritte.

Attacco	Passata	Fine	Ripresa	Attacco
Posizionarsi comodamente in avanti con busto e braccia dritte.	Spingere con le gambe mantenendo le braccia dritte.	Tirare con braccia e gambe inclinando leggermente il corpo all'indietro sul bacino.	Il busto si inclina in avanti sopra il bacino e ci si riporta in avanti.	Tornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.
				

4. Tirare le braccia all'indietro portandole oltre le ginocchia e continuare il movimento terminando con la leggera oscillazione del busto all'indietro.
5. Tornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio.
6. Per ulteriori dettagli sulla tecnica di vogatura, consultare il nostro sito Web all'indirizzo .

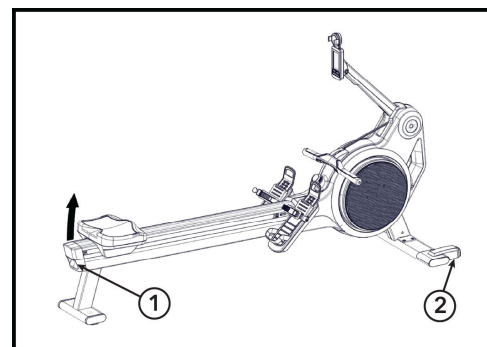
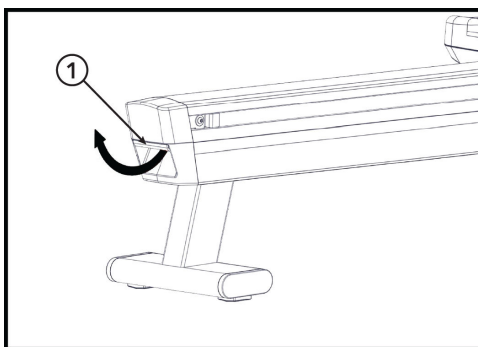
Dopo l'allenamento

1. Posizionare il manubrio nel suo supporto.
2. Allentare i fermapiedi ed estrarre i piedi dai fermapiedi.
3. Chiudere i fermapiedi dopo l'allenamento.

Spostare il vogatore

Si raccomanda che il vogatore venga spostato da due persone.

Sollevare il vogatore dalla maniglia di trasporto posta sul retro del binario e appoggiarlo sulle ruote dello stabilizzatore.



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Maniglia per il trasporto	1
2	Ruote Integrate nello Stabilizzatore	2

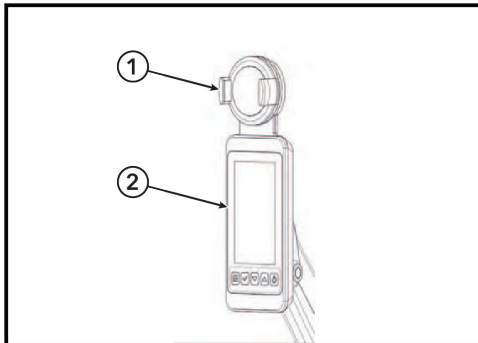
- Prestare particolare attenzione quando si sposta il vogatore su superfici irregolari.
- Si consiglia la presenza di una seconda persona per evitare che il vogatore si inclini su un lato.
- Lasciare una distanza minima di sicurezza da qualsiasi attrezzatura, oggetto o parete vicina.

Connettività

Sensori della frequenza cardiaca

- Sensori della frequenza cardiaca compatibili con Bluetooth (BLE)
- Cardifrequenzimetri compatibili con ANT+

Porta telefono



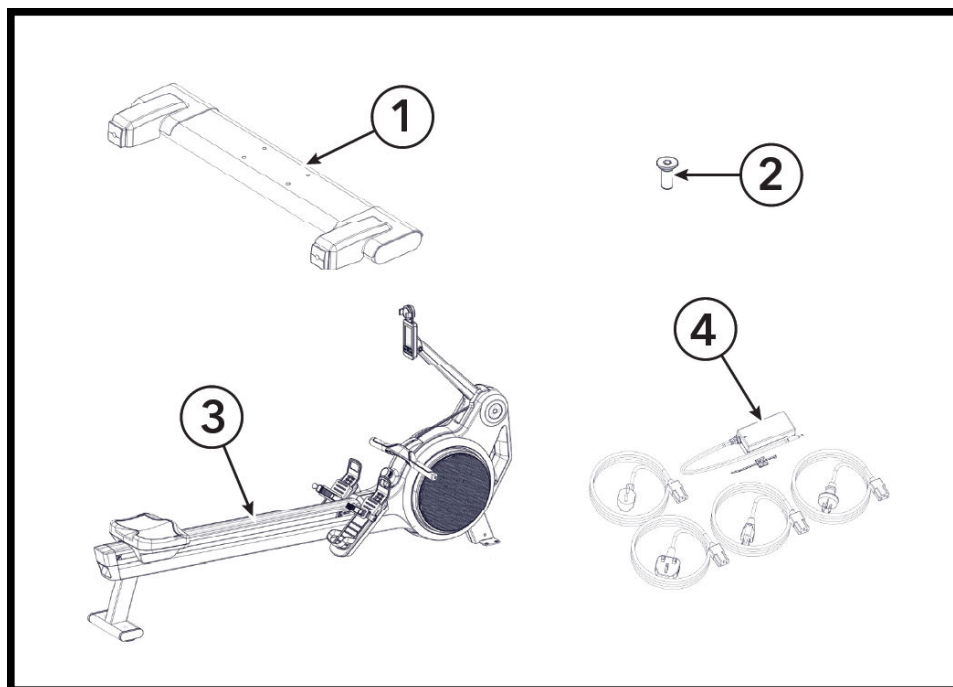
Componente	Descrizione
1	Porta telefono
2	Console

⚠ AVVERTENZA: Non utilizzare il supporto per telefono se il dispositivo è scivoloso o bagnato. Utilizzare solo se il dispositivo si inserisce saldamente nel supporto per telefono.

Dimensioni massime:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
Dimensioni minime:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
Peso massimo:	8,1 once / 230 grammi

4. Assemblaggio

Indice



Componente	Numero di parte	Descrizione	Qtà.
1	140-01-00014-01	Stabilizzatore	1
2	(include lo stabilizzatore e 4 bulloni)	Bullone	4
3	Non disponibile	Vogatore Heat Performance	1
4	170-01-00039-01	Alimentatore (UE / US / AUS / GB)	1

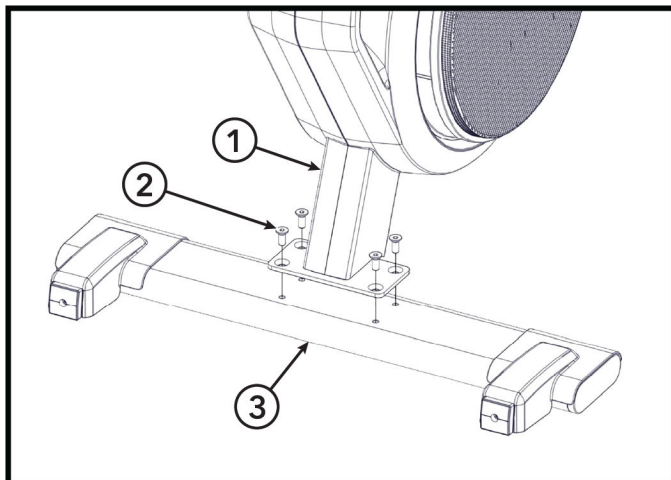
Attrezzi necessari

- #1 Cacciavite Phillips
- Chiave a brugola da 6 mm
- Taglierina
- Chiave dinamometrica

Procedura di assemblaggio

Installare il gruppo stabilizzatore

Installare quattro bulloni che fissano l'assieme dello stabilizzatore al telaio utilizzando una chiave a brugola da 6 mm.



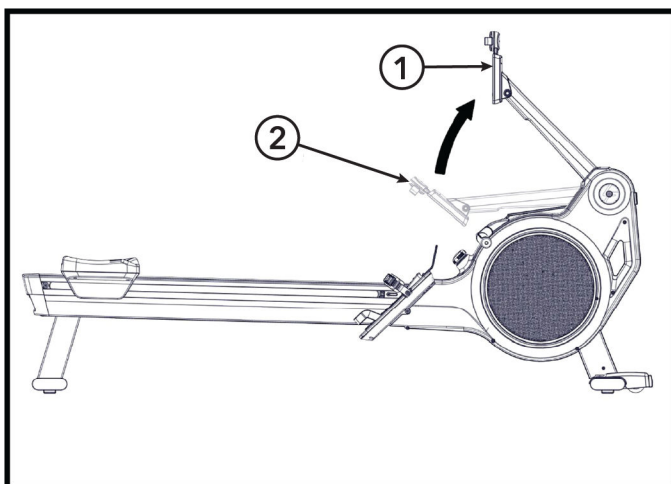
Componente	Descrizione	Qtà.
1	Telaio	1
2	Bullone	4
3	Montaggio dello stabilizzatore	1



Serrare la ferramenta a 37 ft-lb / 50 Nm.

Sollevare il braccio della console

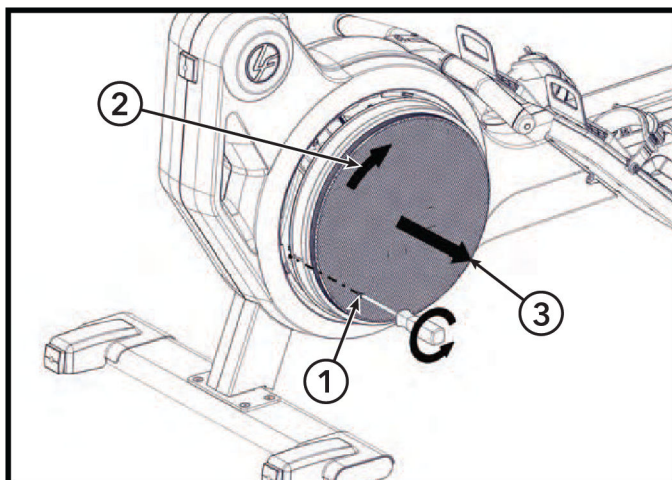
Sollevare il braccio della console e agganciarlo in posizione.



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Bloccato in posizione	1
2	Posizione di trasporto	1

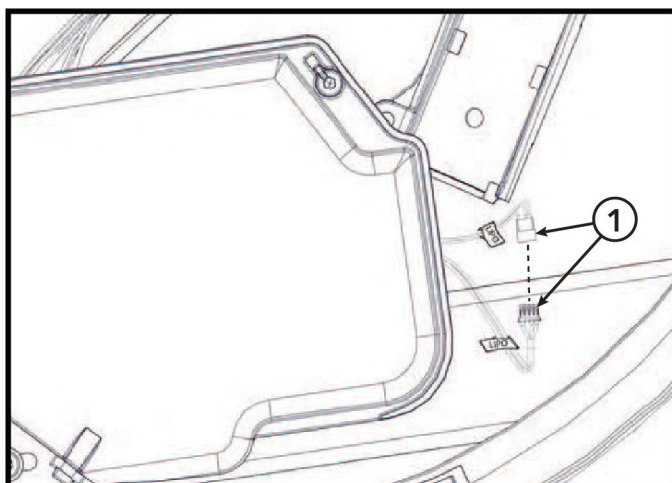
Collegare la batteria LiPo

1. Rimuovere la vite che fissa il coperchio di accesso per la manutenzione utilizzando un cacciavite a croce. Il coperchio di accesso per la manutenzione si trova sul lato sinistro dell'unità.



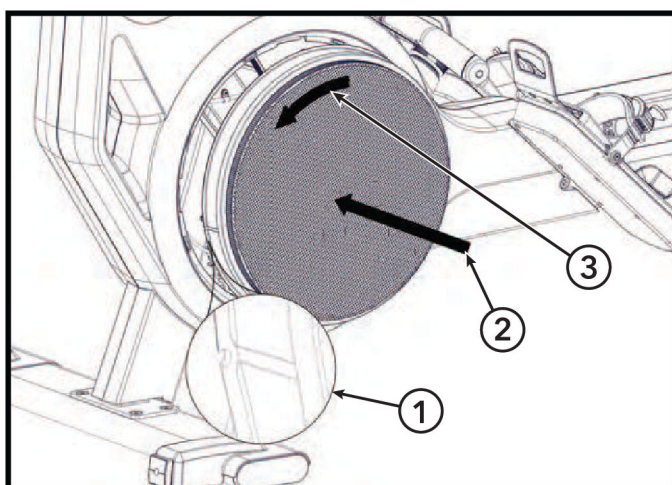
Componente	Descrizione	Qtà
1	Vite	1
2	Ruotare il coperchio di accesso per la manutenzione in senso orario.	1
3	Rimuovere il coperchio di accesso per la manutenzione.	1

2. Ruotare il coperchio di accesso per la manutenzione in senso orario e allontanarlo dal vogatore.
3. Collegare tra loro i cavi della batteria LiPo contrassegnati con la dicitura **LiPo**.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Cavi della batteria LiPo	2

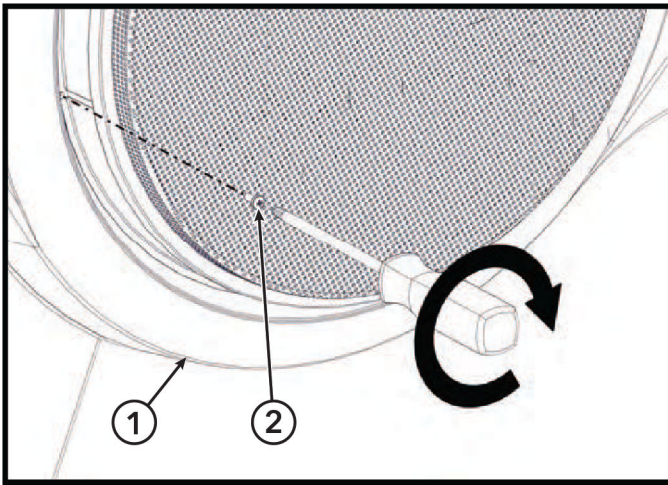
4. Allineare la linguetta del coperchio di accesso per la manutenzione con la scanalatura del carter sinistro.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Scanalatura sul coperchio di accesso per la manutenzione	1
2	Posizionare il coperchio di accesso per la manutenzione	1
3	Ruotare il coperchio di accesso per la manutenzione in senso antiorario.	1

5. Posizionare il coperchio di accesso per la manutenzione sul carter.
6. Ruotare il coperchio di accesso per la manutenzione in senso antiorario per allineare la tacca del coperchio con la vite.

7. Installare la vite che fissa il coperchio di accesso per la manutenzione al carter sinistro utilizzando un cacciavite a croce.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Carter sinistro	1
2	Vite	1

Lubrificare la catena

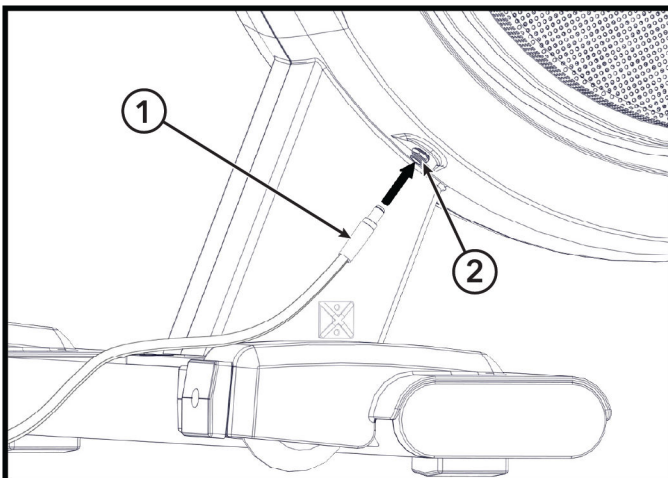
1. Estendere con cautela il manubrio e la catena dal vogatore. Far passare la catena dalla parte posteriore a quella anteriore attraverso un panno asciutto e privo di lanugine, per pulire la catena.



2. Lubrificare la catena applicando un olio fine, non resinoso, su un panno e facendo scorrere la catena attraverso di esso da dietro in avanti.

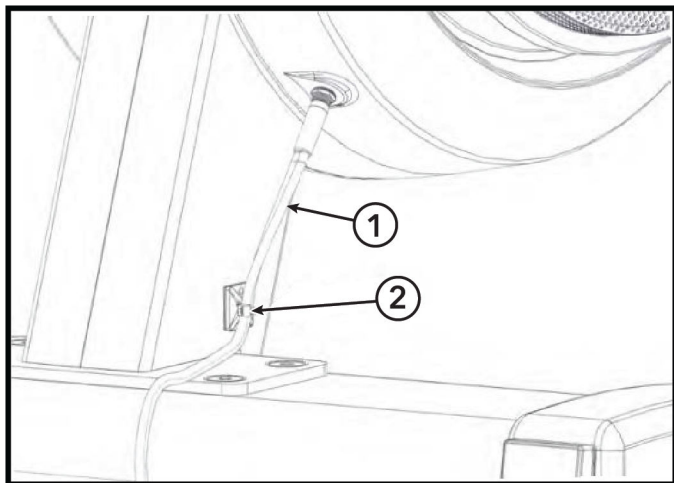
Montaggio dell'alimentatore

1. Inserire il cavo dell'alimentatore esterno nella porta di alimentazione esterna sul carter sinistro. Quindi a una presa di corrente utilizzando il cavo appropriato per la propria regione.



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Cavo di alimentazione esterno	1
2	Porta di alimentazione esterna	1

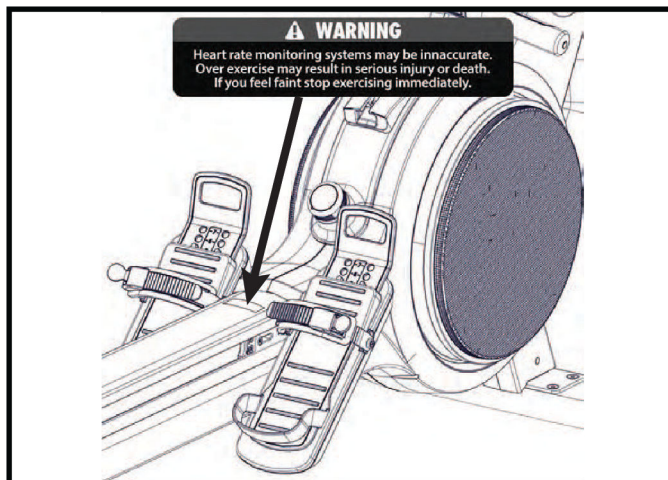
2. Fissare il cavo di alimentazione esterno al supporto per fascette utilizzando una fascetta. Rimuovere l'eccedenza della fascetta utilizzando una tronchese.



Componente	Descrizione	Qtà.
1	Cavo di alimentazione esterno	1
2	Supporto per fascetta e fascetta	1

Applicare l'etichetta di avvertenza

Sostituire l'etichetta di avvertenza con un'etichetta nella propria lingua, reperibile all'interno della confezione.



5. Impostazioni

Impostazioni Generali

La console si accenderà automaticamente entro circa 20 secondi dopo che la maniglia è stata tirata una volta. La console mostrerà e guiderà l'utente attraverso la procedura di configurazione quando il vogatore viene avviato per la prima volta. Queste impostazioni possono essere modificate in un secondo momento nel menu delle impostazioni.

Effettua le selezioni in base alle tue preferenze regionali o personali.

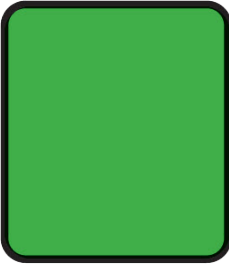
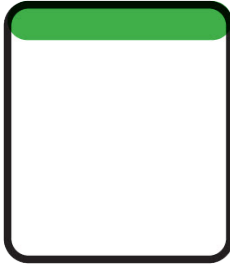
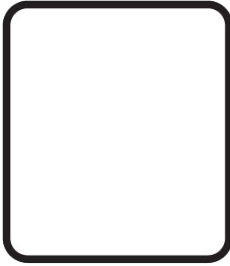
Lingua

Seleziona menu

Unità di Peso

kg / lb

Selezione della Modalità Colore

Schermo Intero	Banner	Spento
Il Training Zone Color (colore della zona di allenamento) viene visualizzato su tutto lo schermo.	Il Training Zone Color viene visualizzato come una piccola barra nella parte superiore dello schermo	Il Training Zone Color NON viene visualizzato
		

LED Frontale

Impostazione predefinita: ON. Spegnendo la luce, l'istruttore non riceverà alcuna indicazione a colori tramite il LED frontale durante un corso Coach By Color, limitando le possibilità di guida dell'allenamento durante la lezione. L'illuminazione di sfondo del display non è influenzata da questa impostazione. ICG consiglia di lasciare questa impostazione attivata.

Rower ID

Durante l'installazione, a ciascun vogatore deve essere assegnato un numero identificativo univoco. Il numero identificativo è necessario per l'utilizzo con ICG Connect e per l'associazione con l'app.

Tieni premuti i pulsanti freccia **Su** o freccia **Giù** per aumentare / diminuire rapidamente il valore a incrementi di 5.

Accesso al menu Impostazioni

1. Per accedere al **Menu Impostazioni**, assicurati di trovarti nella schermata di selezione modalità e premi insieme la freccia **Giù** e il pulsante **Split** per 3 secondi.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Freccia giù	1
2	Pulsante di frazionamento	1

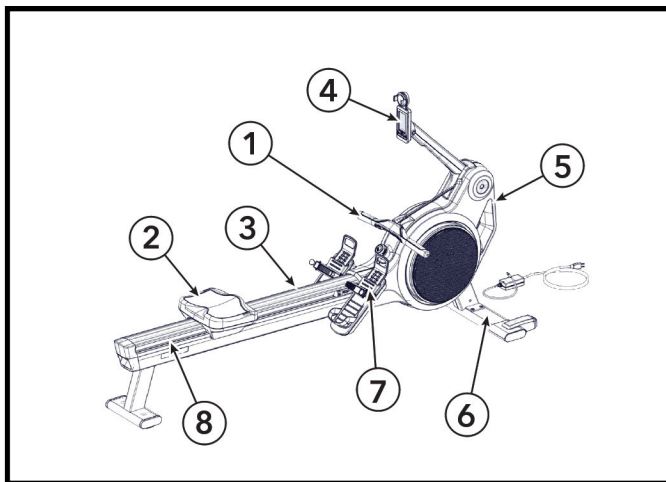
2. Utilizza i tasti freccia all'interno del menu per spostarti verso l'alto o il basso e il tasto di conferma per entrare / confermare la selezione desiderata.

6. Manutenzione

Programma di manutenzione

Osservare attentamente le seguenti istruzioni. Le procedure di manutenzione e cura devono essere eseguite come indicato per garantire la massima sicurezza di funzionamento e la massima durata di vita. Procedure di manutenzione e cura eseguite in modo irregolare porteranno a un maggiore usura del prodotto e annulleranno la garanzia. In caso di ulteriori domande su questo argomento, si prega di contattare il nostro supporto tecnico.

Usare solo agenti di manutenzione e pulizia privi di solventi acidi e abrasivi per evitare di danneggiare i componenti del vogatore.



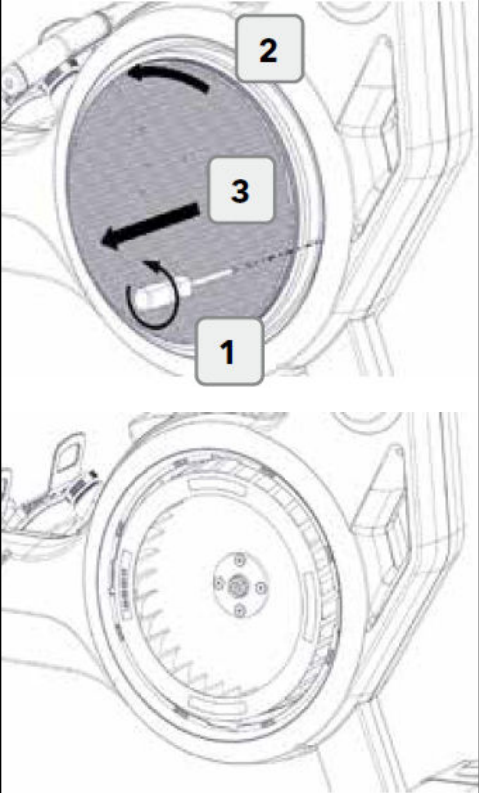
Manutenzione Quotidiana

Componente	Descrizione	Istruzioni	Note
1	Pulire il manubrio	Pulire con un panno privo di lanugine e un detergente/ disinfettante delicato dopo ogni allenamento.	
2	Pulire il sedile		
3	Pulire il binario		


Manutenzione Settimanale

Componente	Descrizione	Istruzioni	Note
4	Pulire la console e il braccio	Pulire con un panno privo di lanugine e un detergente/ disinfettante delicato dopo ogni allenamento.	
5	Pulire la copertura protettiva		
6	Pulire gli stabilizzatori		
7	Pulire le cinghie ferma-piede		
8	Pulire le rotelle / guide	Eeguire un controllo visivo delle ruote e dei binari e pulire con un detergente delicato e un panno privo di lanugine se necessario.	
9	Strofinare con spray di manutenzione i componenti 3, 5, 6, 7 e 8.	Strofinare i componenti con un panno privo di lanugine e spray di manutenzione.	

Manutenzione mensile

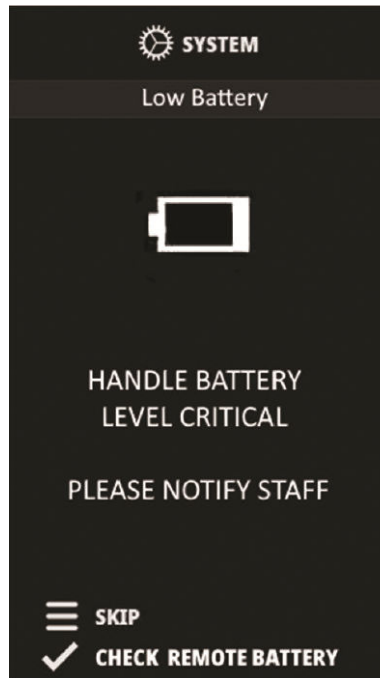
Descrizione	Istruzioni	Note
Controllare che nel vogatore non ci siano dadi o bulloni allentati.	Ispezionare il vogatore per trovare dadi e bulloni allentati. Controllare che tutte le connessioni siano montate saldamente. Esaminare il vogatore per individuare eventuali danni e testare il funzionamento.	
Aspirare la polvere dall'interno del coperchio destro. <ol style="list-style-type: none">1. Rimuovere la vite.2. Girare il coperchio in senso antiorario3. Estrarre il coperchio dal vogatore.4. Aspirare la polvere dal lato destro del vogatore5. Riasssemblare		

Manutenzione ogni 50 ore di utilizzo.

Descrizione	Istruzioni	Note
Estendere con cautela il manubrio e la catena dal vogatore. Far passare la catena dalla parte posteriore a quella anteriore attraverso un panno asciutto e privo di lanugine, per pulire la catena. Lubrificare la catena applicando un olio fine, non resinoso, su un panno e facendo scorrere la catena attraverso di esso da dietro in avanti.		

Batteria scarica, intervenire

Se la batteria del manubrio è scarica, l'utente verrà avvisato che il livello della batteria è critico e che deve informare il personale.



- Se si conferma premendo **Selezione**, il vogatore e il manubrio continueranno a funzionare per tutta la durata dell'allenamento.
- La notifica verrà visualizzata all'inizio del successivo allenamento fino a quando la batteria del manubrio non sarà completamente esaurita, causando il mancato funzionamento dei pulsanti sul manubrio.
- La batteria deve essere sostituita per ripristinare il funzionamento dei pulsanti sul manubrio.

Sostituzione Della batteria del Manubrio

Attrezzi necessari:

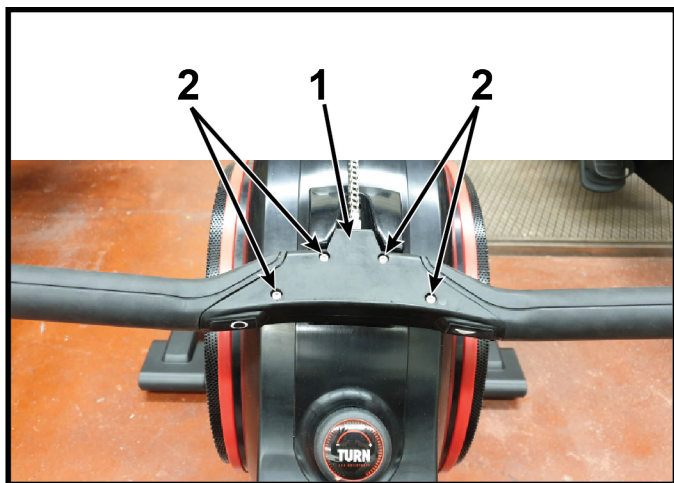
- Chiave a brugola da 3 mm
- Cacciavite a testa piatta piccolo
- Batteria CR2032
- Cinghia di messa a terra ESD (carica elettrostatica)

AVVISO: Danni ai componenti.

Indossare una cinghia di messa a terra ESD durante questa procedura. Collegare la cinghia di messa a terra ESD ai bulloni del telaio o a una parte di metallo non verniciata del telaio. Se non si dispone di una cinghia di messa a terra ESD, toccare i bulloni del telaio o parti di metallo non verniciate prima di maneggiare componenti elettronici.

Rimuovere la batteria del manubrio

1. Capovolgere il manubrio per scoprire quattro viti sul lato inferiore del manubrio.



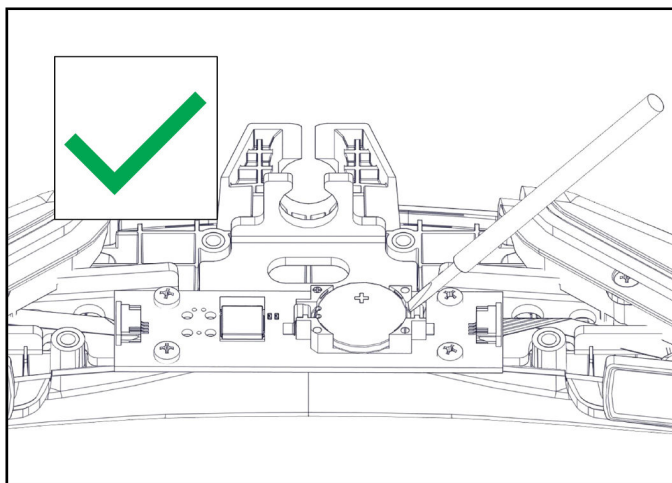
Componente	Descrizione	Qtà
1	Coperchio	1
2	Vite	4

2. Rimuovere quattro viti per fissare il coperchio utilizzando una chiave a brugola da 3 mm.
3. Rimuovere il coperchio.

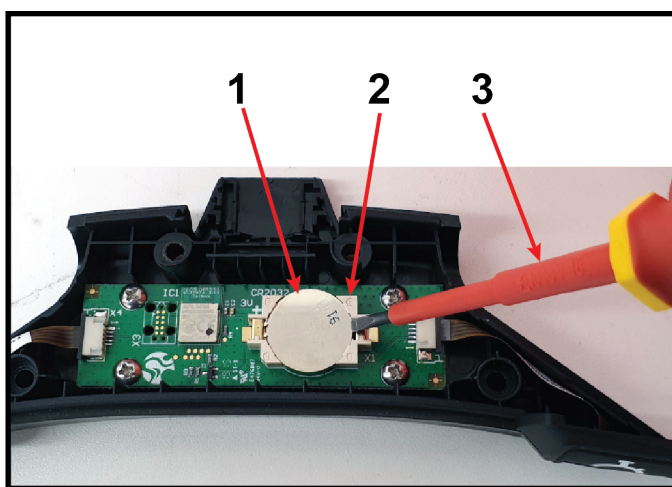
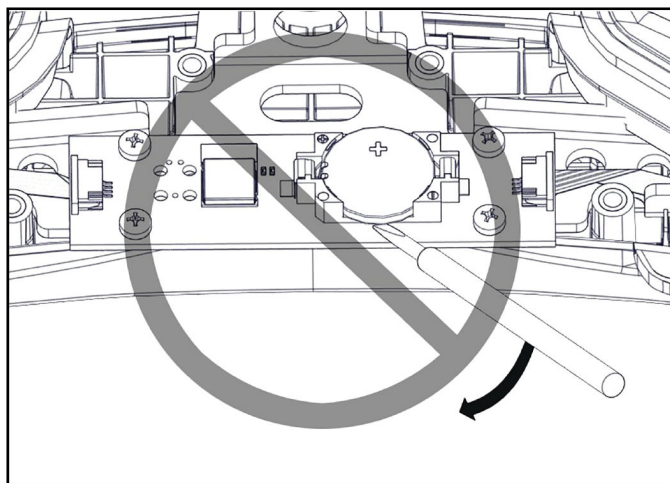
4. Rimuovere la batteria facendo leva dal supporto con un piccolo cacciavite a taglio.

⚠ AVVERTENZA: Non fare leva sulla batteria dal lato anteriore del supporto.

Posizione corretta



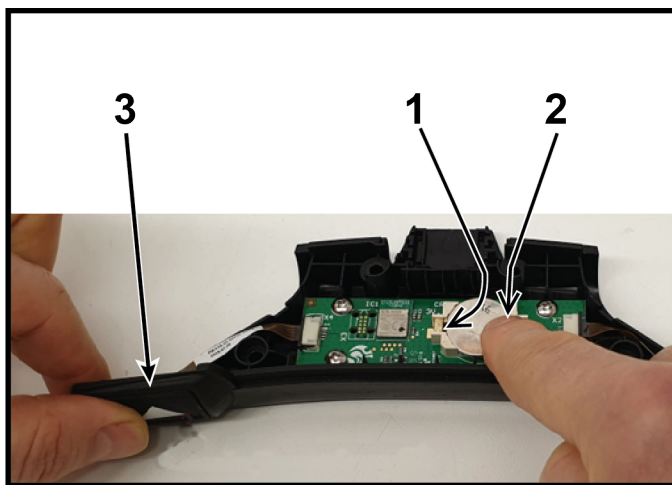
Metodo scorretto



Componente	Descrizione	Qtà
1	Batteria	1
2	Staffa	4
3	Cacciavite a testa piatta	1

Installare la Batteria del Manubrio

1. Posizionare la batteria mettendo il lato piatto rivolto verso l'alto (+) e sotto i dentini sinistri.

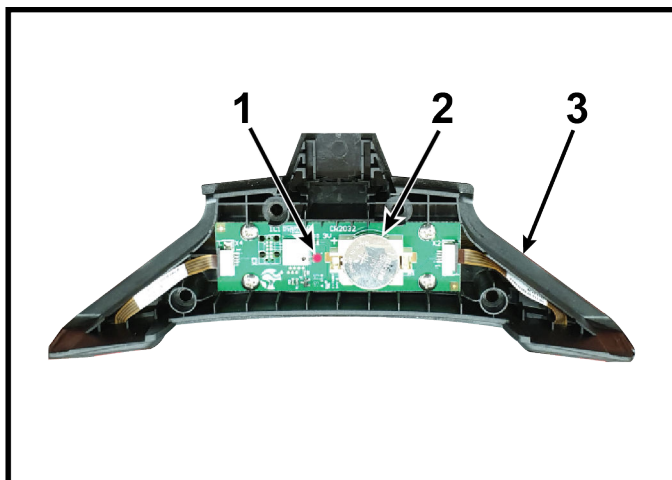


Componente	Descrizione	Qtà
1	Dentini sinistri	1
2	Premere qui verso il basso	1
3	Impugnatura	1

2. Premere verso il basso sul lato destro della batteria.

3. Verificare la batteria premendo un qualsiasi pulsante sul coperchio del manubrio. Il LED si accenderà.

NOTA: Una batteria completamente carica verrà indicata solo per le prime 20 pressioni dei pulsanti, per risparmiare energia.



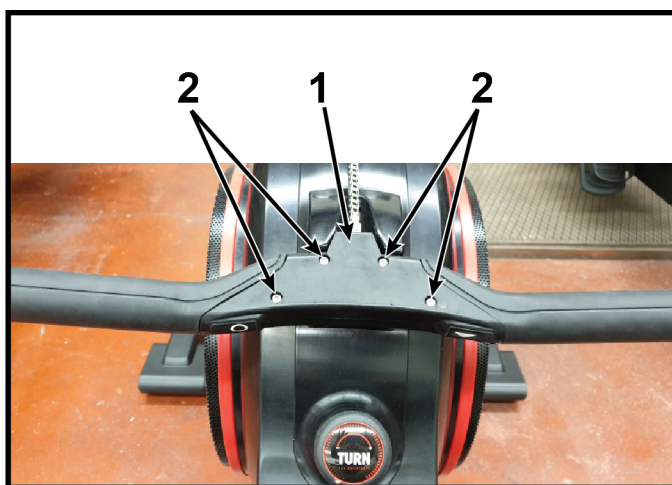
Componente	Descrizione	Qtà
1	LED	1
2	Batteria	1
3	Coperchio dell'impugnatura	1

LED	Descrizione
Si accende	La batteria è carica.
Lampeggia	La batteria è scarica e deve essere sostituita.
Nessuna Luce	La batteria è scarica. La batteria è carica ma il pulsante è stato premuto più di 20 volte.

Quando possibile, utilizzare batterie ricaricabili per contribuire a salvaguardare l'ambiente.

- ⚠ **AVVERTENZA:** Se si utilizzano batterie ricaricabili, queste devono essere rimosse dal manubrio per la ricarica. La batteria carica deve fornire un'uscita di 3 VDC.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non tentare di ricaricare batterie non ricaricabili.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non utilizzare mai batterie diverse dalle batterie a bottone CR2032 nel manubrio.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Inserire sempre le batterie con la polarità corretta.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non cortocircuitare mai i terminali di connessione.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Rimuovere le batterie scariche e smaltirle correttamente. Attenersi alle leggi o linee guida applicabili sullo smaltimento delle batterie nella propria zona.

4. Posizionare il coperchio sul manubrio.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Coperchio	1
2	Vite	4

5. Installare quattro viti per fissare il coperchio utilizzando una chiave a brugola da 3 mm.

6. Capovolgere il manubrio e posizionarlo nel supporto del manubrio.

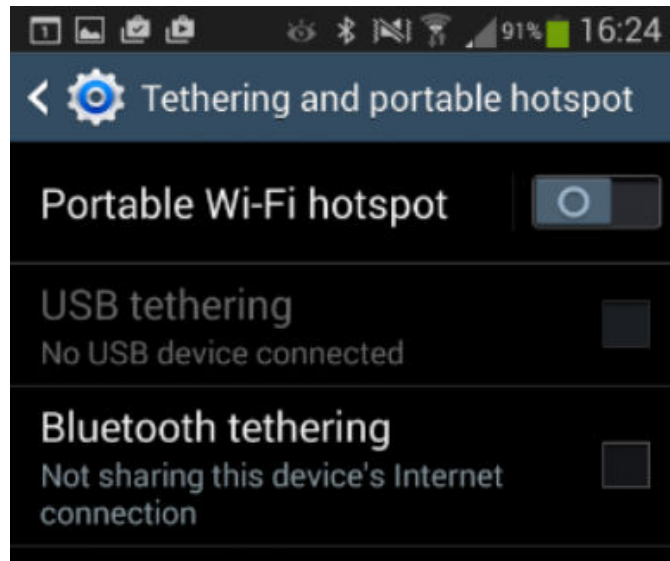
Aggiorna software

La console TFT può essere aggiornata con l'app ICG Training quando è installata su un dispositivo mobile Apple o Android con Bluetooth. L'aggiornamento software verrà scaricato utilizzando una connessione Internet tramite router. L'SSID e la password del router devono essere inseriti nell'app ICG Training durante la procedura di aggiornamento quando richiesto.

Le due posizioni sono [iOS 10](#), o [Android](#).

Android

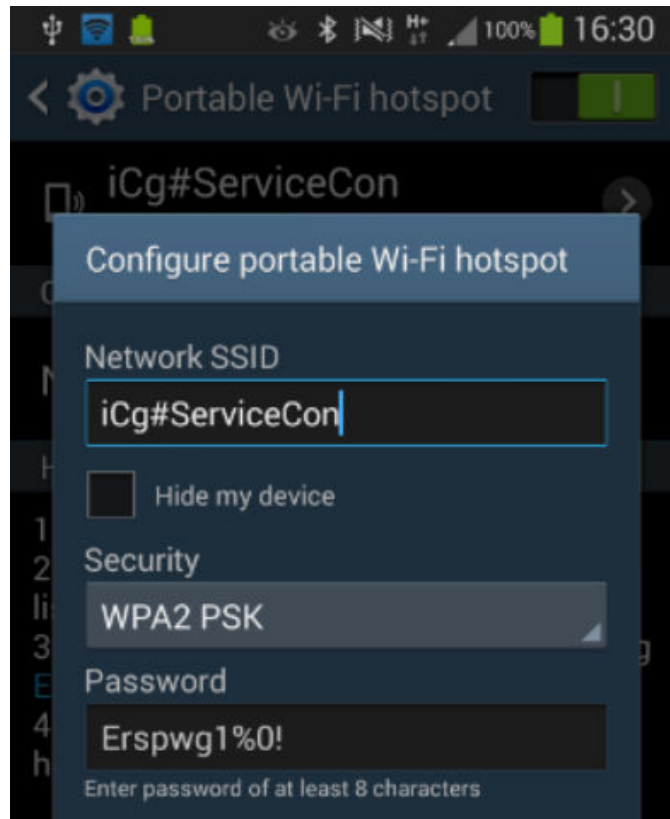
1. Seleziona **Hotspot mobile e Tethering** dal menu delle impostazioni.



2. Attiva l'hotspot mobile.

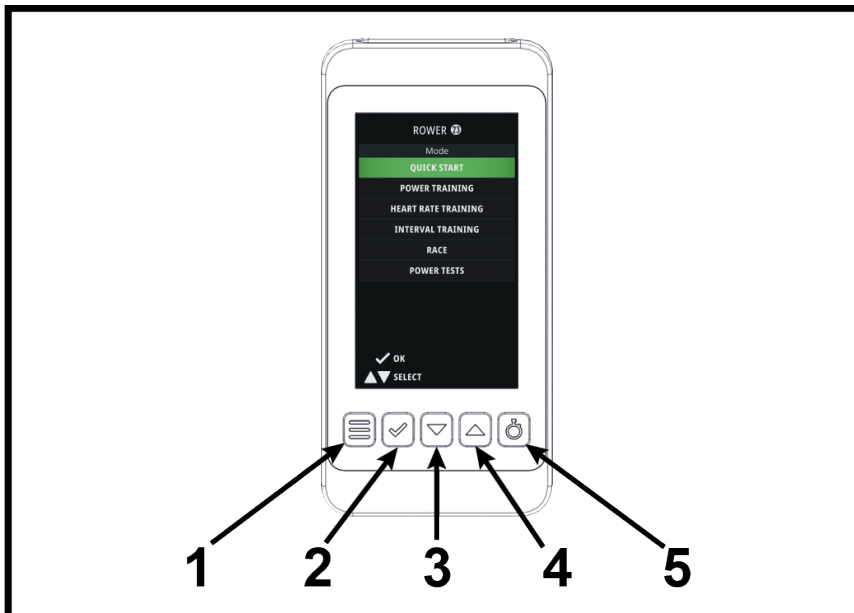
3. Configura l'hotspot con i seguenti dettagli:

Nome (SSID di rete)	iCg#ServiceCon
Password	Erspwg1%0!
Sicurezza	WPA2-PSK



NOTA: Più vogatori possono essere aggiornati simultaneamente, ma ciò può variare a seconda della tua connessione.

4. Accendere i computer TFT del vogatore con una trazione completa del manubrio.
5. Spostarsi fino alla **Schermata di selezione modalità** (schermata di avvio).
6. Premere i pulsanti **Giù** e **Split** finché non compare il menu **IMPOSTAZIONI**.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Tasto Menu / Indietro	1
2	Tasto di conferma	1
3	Tasto Giù	1
4	Tasto Su	1
5	Pulsante di frazionamento	1

7. Premi il pulsante Freccia **Giù** per andare al menu **SERVICE**, quindi premi **OK**.

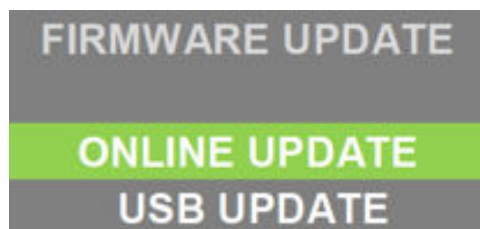


Attendere 3 secondi prima del passaggio successivo per consentire al sistema di attivare il Wi-Fi nel computer.

8. Premere il pulsante **Giù** per spostarsi al menu **AGGIORNAMENTO FIRMWARE**, quindi premere il pulsante **OK**.



9. Premere il pulsante **Giù** per spostarsi al menu **AGGIORNAMENTO ONLINE**, quindi premere il pulsante **OK**.



iOS 10

L'aggiornamento consiste in 115 MB per ciascun vogatore. Assicurarsi che il piano dati del proprio telefono cellulare sia adeguato.

Per poter utilizzare un telefono iOS per configurare un hotspot, sarà necessario rinominare il telefono in **iCg#ServiceCon**. Può essere reimpostato al nome originale dopo che l'aggiornamento è stato completato.

1. Cambiare il nome del telefono entrando nei seguenti menu: **impostazioni > generali > informazioni**.

Nome: `iCg#ServiceCon`



Assicurarsi che l'SSID venga inserito esattamente come indicato.

2. Accedere a **Impostazioni > Hotspot personale**.

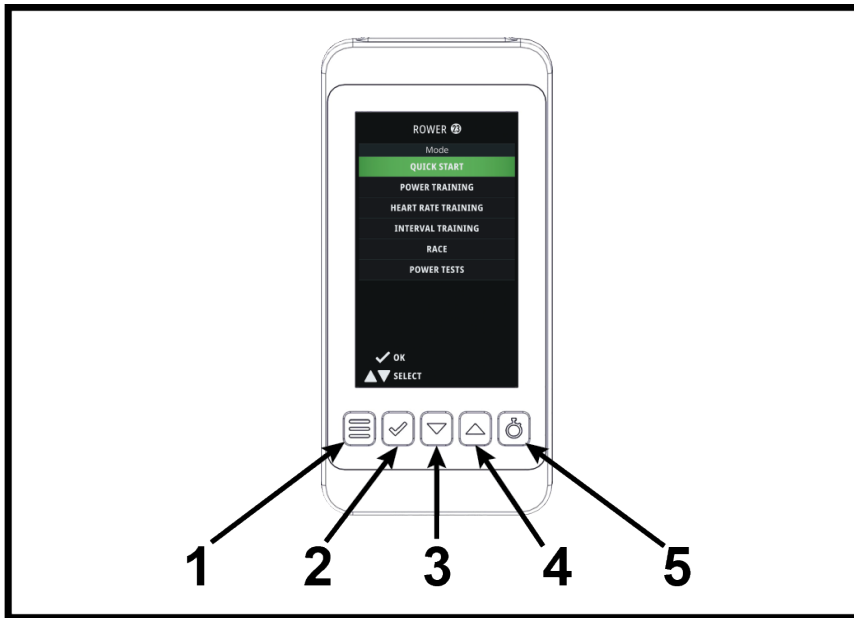
Inserire la password WiFi: `Erspwg1%0!`



Attivare l'hotspot

3. Accendere i computer TFT del vogatore con una trazione completa del manubrio.
4. Spostarsi fino alla **Schermata di selezione modalità** (schermata di avvio).

5. Premere i pulsanti **Giù** e **Split** finché non compare il menu **IMPOSTAZIONI**.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Tasto Menu / Indietro	1
2	Tasto di conferma	1
3	Tasto Giù	1
4	Tasto Su	1
5	Pulsante di frazionamento	1

6. Premi il pulsante Freccia **Giù** per andare al menu **SERVICE**, quindi premi **OK**.

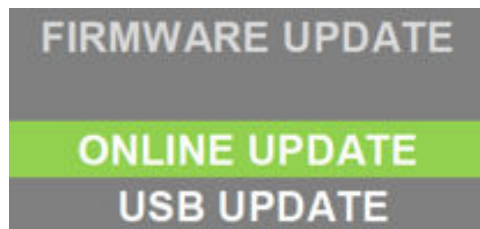


Attendere 3 secondi prima del passaggio successivo per consentire al sistema di attivare il Wi-Fi nel computer.

7. Premere il pulsante **Giù** per spostarsi al menu **AGGIORNAMENTO FIRMWARE**, quindi premere il pulsante **OK**.



8. Premere il pulsante **Giù** per spostarsi al menu **AGGIORNAMENTO ONLINE**, quindi premere il pulsante **OK**.



Il computer visualizzerà un messaggio che segnala che è stato trovato un *ServiceCon AP* e confermerà che il processo di installazione è iniziato. Se non si connette immediatamente, selezionare nuovamente **AGGIORNAMENTO ONLINE**. A seconda della revisione del computer, l'aggiornamento può includere anche un driver per l'hardware e il computer TFT potrebbe richiedere più riavvii automatici.

IMPORTANTE: Se viene visualizzato il simbolo rosso lampeggiante della batteria, è necessario vogare per l'intera procedura di aggiornamento software. Vogare a un minimo di 30 colpi al minuto.

Il computer si riavvierà al termine completo dell'installazione.

7. Specifiche

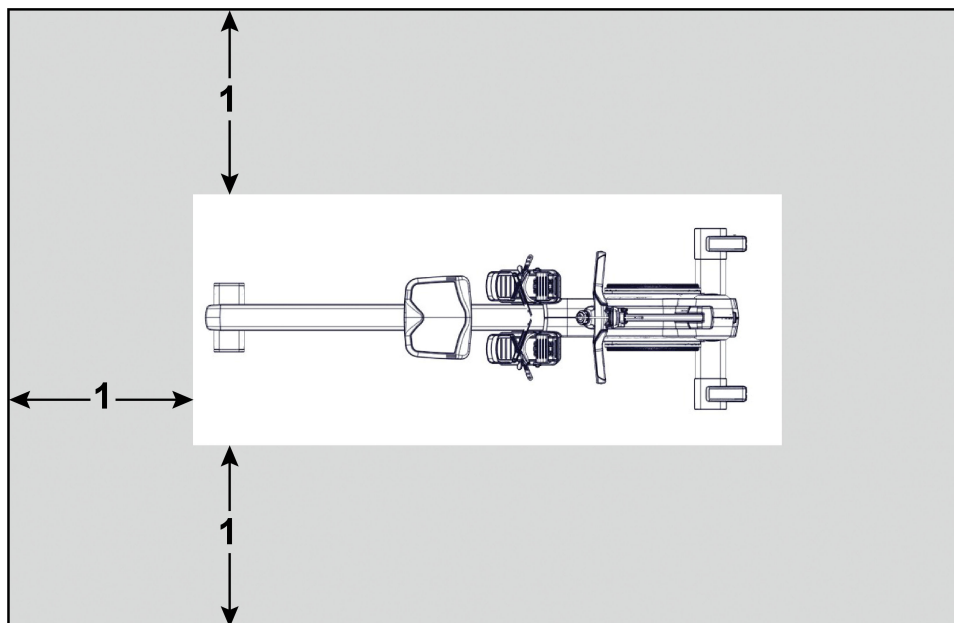
Specifiche

Il vogatore Heat Performance non è adatto a scopi terapeutici.

Specifiche	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Classe SB, Prodotto commerciale, regolazione tramite livelli di resistenza ripetibili.
Sistema freni	Indipendente dalla velocità
Peso lordo del prodotto	Approssimativamente 137 lb. / 62 kg
Peso utente max	330 lbs. / 150 kg
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW / max. +4 dBm 2,402 GHz and 2,480 GHz
WIFI	Conforme a IEEE 802.11b, g, n, d, e, i Frequenza: 2,340 - 2,390 GHz Potenza di trasmissione: 12,5 - 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
Batteria della maniglia	Batteria a bottone CR2032
Lunghezza / Profondità / Altezza	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 cm
Superficie	18.6 ft ² / 1.73 m ²

Area di allenamento

Lasciare una distanza minima di sicurezza da qualsiasi attrezzatura, oggetto o parete vicina, come illustrato di seguito.



1	23.6" / 60 cm
---	---------------

8. Garanzia

Informazioni sulla garanzia

Utilizzare il link qui sotto oppure scansionare il codice QR per accedere alle informazioni sulla garanzia:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02