

Vogatore Heat

LCD 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.belux@lifefitness.com
E-mail ufficio vendite/marketing:
marketing.belux@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.....	12
Manopola di resistenza	13
Attacco / Pedana.....	14
Come allenarsi.....	15
Dopo l'allenamento.....	15
Spostare il vogatore.....	15
Connettività.....	16
Porta telefono.....	16

Assemblaggio

Indice.....	17
Attrezzi necessari.....	17
Procedura di assemblaggio.....	18

Impostazioni

Accesso al menu Impostazioni.....	21
-----------------------------------	----

Manutenzione

Programma di manutenzione.....	22
Aggiornamento Software via Bluetooth.....	25

Specifiche

Specifiche	26
------------------	----

Garanzia

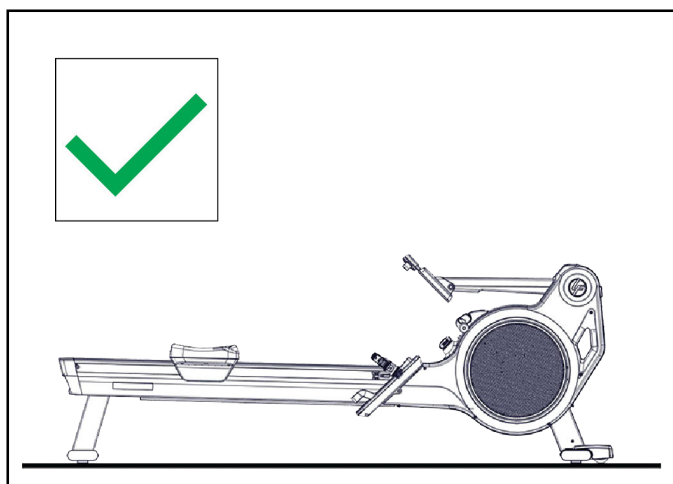
Informazioni sulla garanzia.....	27
----------------------------------	----

1. Sicurezza

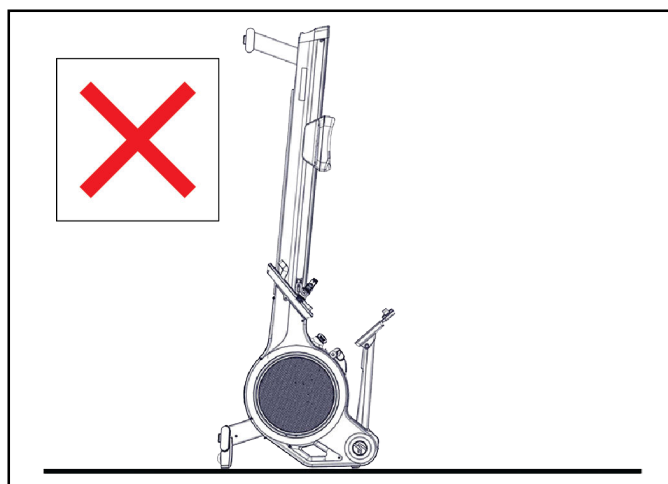
Istruzioni per la sicurezza

- ⚠ **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:** 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:** Se si utilizzano batterie ricaricabili, queste devono essere rimosse dall'attrezzatura per essere ricaricate. La batteria carica deve fornire un'uscita di 1,5 V.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non utilizzare mai batterie diverse dalle batterie a celle D (LR-20). Non utilizzare tipi diversi di batterie o batterie esaurite e nuove insieme.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Inserire sempre le batterie con la polarità corretta.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non tentare di ricaricare batterie non ricaricabili.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non cortocircuitare mai i terminali di connessione.

- 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

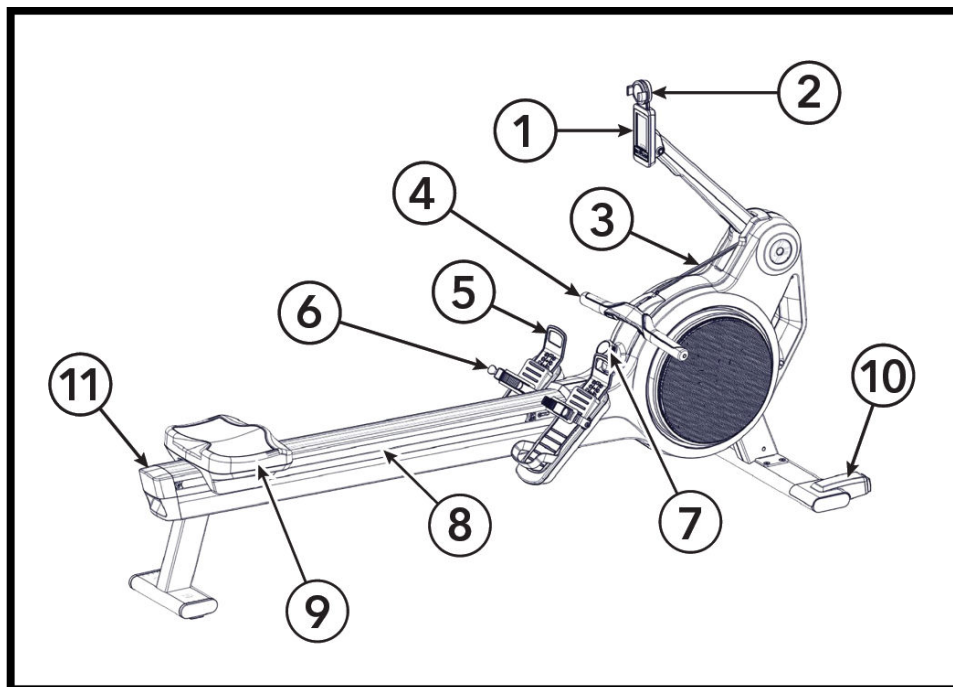
Riferimenti Online

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

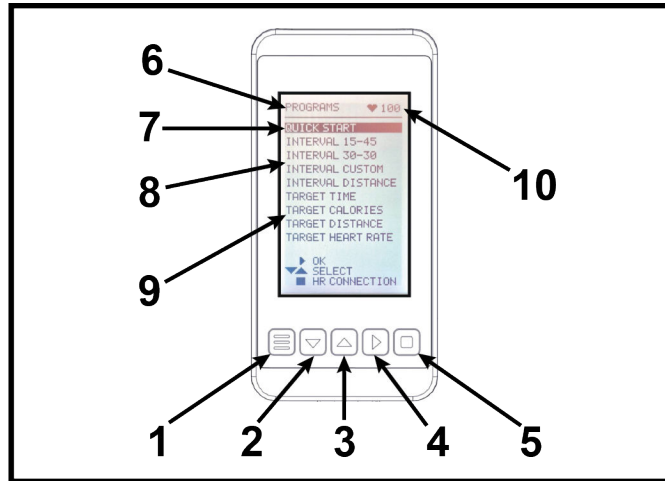


Componente	Descrizione	Qtà.
1	Console del vogatore	1
2	Porta telefono	1
3	Catena	1
4	Impugnatura	1
5	Regolazione della lunghezza del piede	2
6	Chiusura rapida della cinghia del piede	2
7	Manopola di regolazione della resistenza	1
8	Binario	1
9	Sedile	1
10	Ruote per il trasporto	2
11	Maniglia per il trasporto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

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.

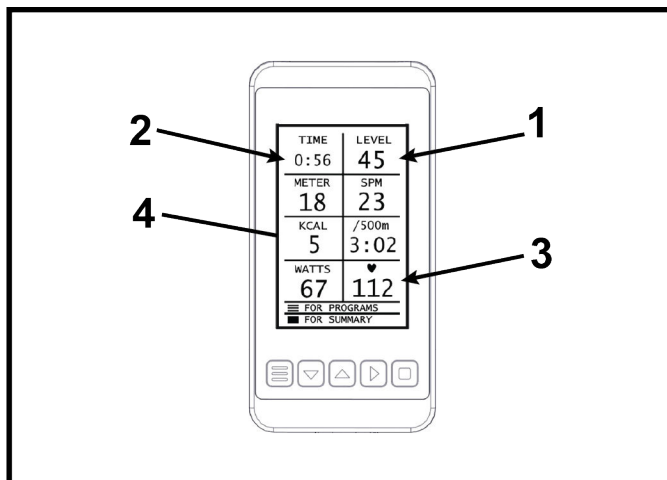
Descrizione generale della console



Componente	Letture dati / tasti	Descrizione
1	Tasto Menu / Indietro.	Tasto Menu / Indietro.
2	Freccia giù	Premere per spostare il cursore verso il basso nei menu.
3	Freccia su	Premere per spostare il cursore verso l'alto nei menu.
4	Freccia destra	Tasto di conferma.
5	Tasto quadrato	Avvia la scansione e la connessione del sensore di frequenza cardiaca. Premere per mettere in pausa e fermare l'allenamento.
6	Programmi di allenamento	Panoramica
7	Avvio rapido	La modalità Avvio rapido permette di allenarsi senza inserire dati aggiuntivi.
8	Allenamento a intervalli Allenamento a intervalli personalizzato	Modalità di allenamento per intervalli di tempo predefiniti o personalizzati. Intervallo 30 - 30: 30 secondi di voga e 30 secondi di recupero (10 serie) Intervallo 60 - 60: 60 secondi di voga e 60 secondi di recupero (10 serie) Intervallo personalizzato: numero di serie, durata della voga e durata del recupero definiti dall'utente. Intervallo a distanza: numero di serie definito dall'utente in base a una distanza personalizzata.
9	Obiettivo	Allenarsi secondo gli obiettivi di allenamento definiti dall'utente. <ul style="list-style-type: none"> • Distanza • Tempo • Calorie • Frequenza Cardiaca
10	Frequenza Cardiaca	Battiti per minuto, se il sensore di frequenza cardiaca è collegato

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	Frequenza Cardiaca	Il valore indica la frequenza cardiaca attuale.
4	Sezione	Le sezioni forniscono metriche specifiche. Vedere Sezioni della modalità allenamento per una panoramica delle metriche disponibili.

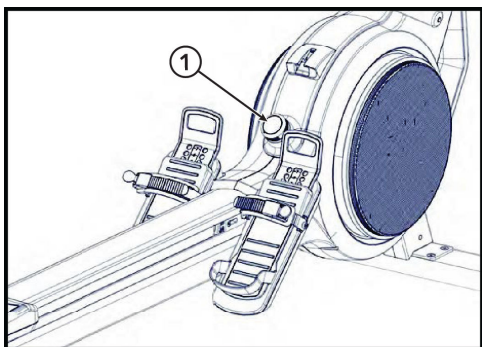
Sezioni della modalità allenamento

Visualizzato nella panoramica delle informazioni

Titolo / Nome	Descrizione	Avvio rapido	Heart Rate Training	Intervalli	Obiettivo
Vogate/min	Colpi al minuto	X	X	X	X
500 m	Andatura attuale sui 500 m	X	X	X	X
Watt	Potenza attuale	X	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
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)	(X)	(X)
Potenza media (Watt)	Potenza media	(X)	(X)	(X)	(X)
Potenza massima watt	Potenza massima	(X)	(X)	(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)	(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)	(X)	(X)
Livello		X	X	X	X
Intervalli	Intervallo attuale			X	
Obiettivo	Target attuale				X
X	Disponibile solo durante l'allenamento				
(X)	Visualizzato nel riepilogo dell'allenamento				

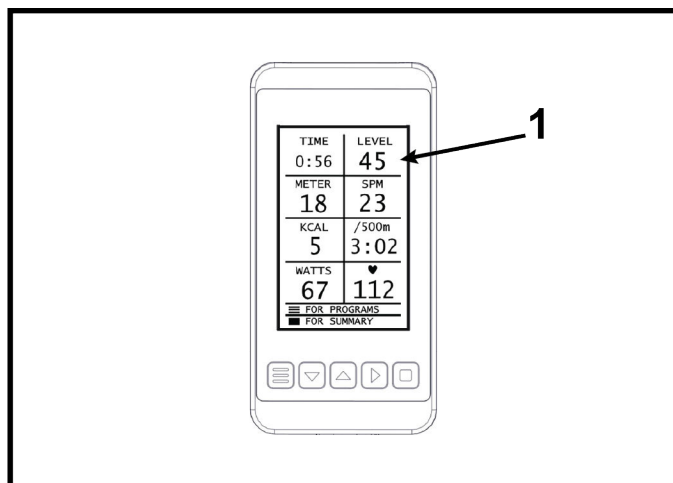
Manopola di resistenza

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 destra dello schermo della console una volta selezionato un allenamento.

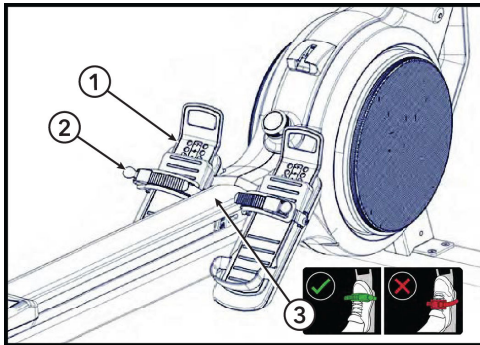


Componente	Descrizione	Qtà.
1	Resistenza visualizzata durante un allenamento	1

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



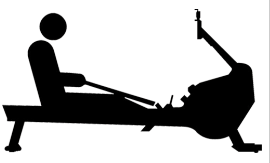

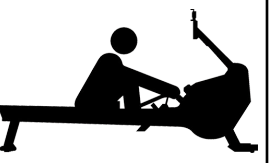
2. Fissa la piastra sui perni di montaggio e premi con decisione verso il basso per bloccarla in posizione.
3. Stringere la fascetta spingendo verso il basso la linguetta.
4. Per allentare il fissaggio, tira la linguetta.

⚠ 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 .

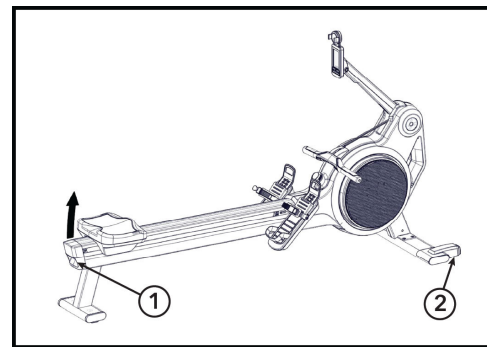
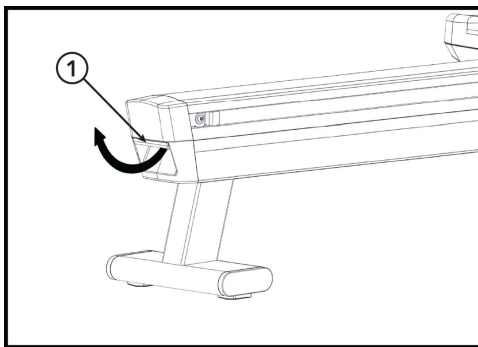
Dopo l'allenamento

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

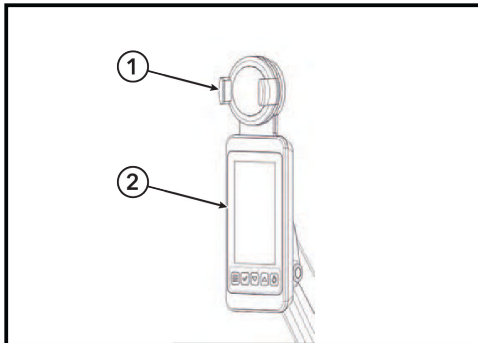
- Prestare particolare attenzione quando si sposta il vogatore su superfici irregolari.
- Si consiglia la presenza di una seconda persona per evitare che il vogatore si inclini su un lato.
- Lasciare una distanza minima di sicurezza da qualsiasi attrezzatura, oggetto o parete vicina.

Connettività

Sensori della frequenza cardiaca

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

Porta telefono



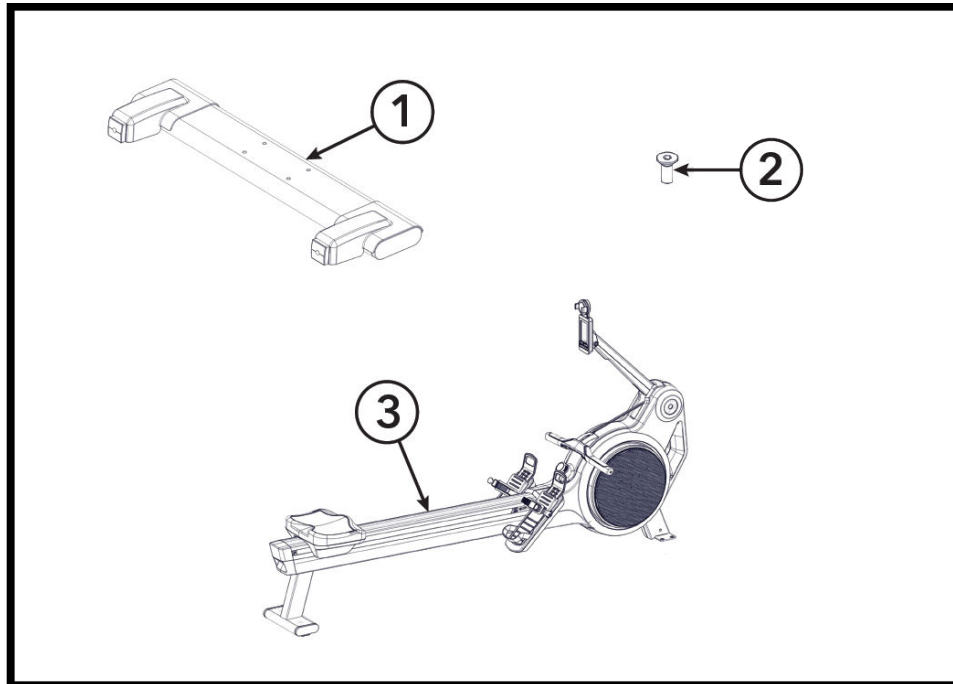
Componente	Descrizione
1	Porta telefono
2	Console

⚠ 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	1

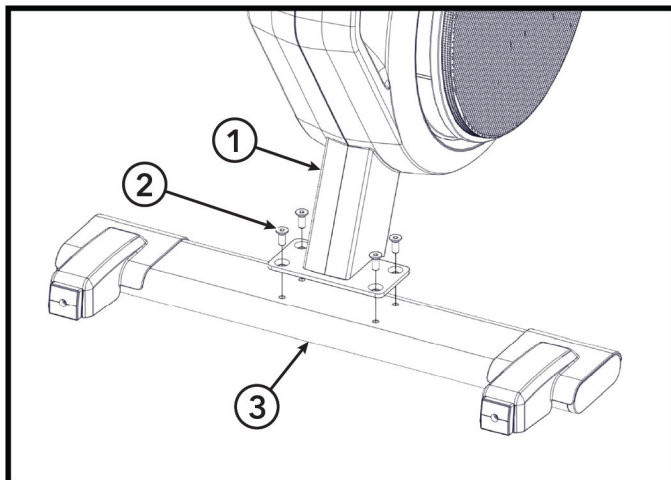
Attrezzi necessari

- #1 Cacciavite Phillips
- Chiave a brugola da 6 mm
- 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.



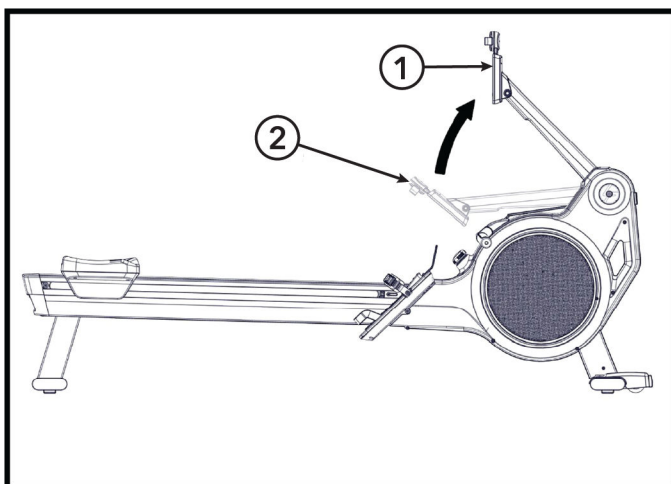
Componente	Descrizione	Qtà.
1	Telaio	1
2	Bullone	4
3	Montaggio dello stabilizzatore	1



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

Sollevare il braccio della console

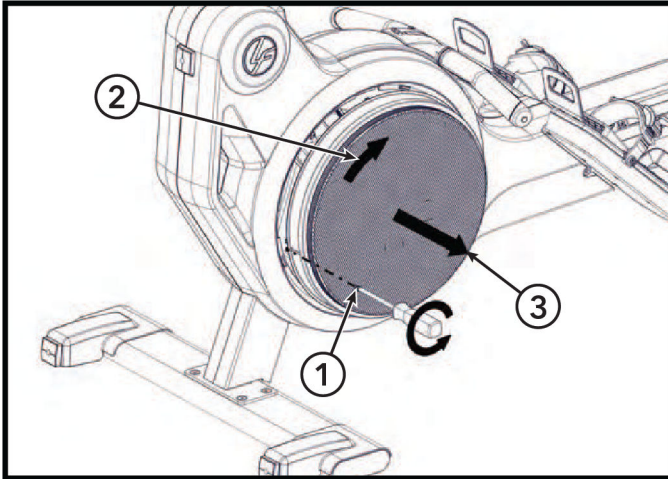
Sollevare il braccio della console e agganciarlo in posizione.



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

Installazione delle batterie

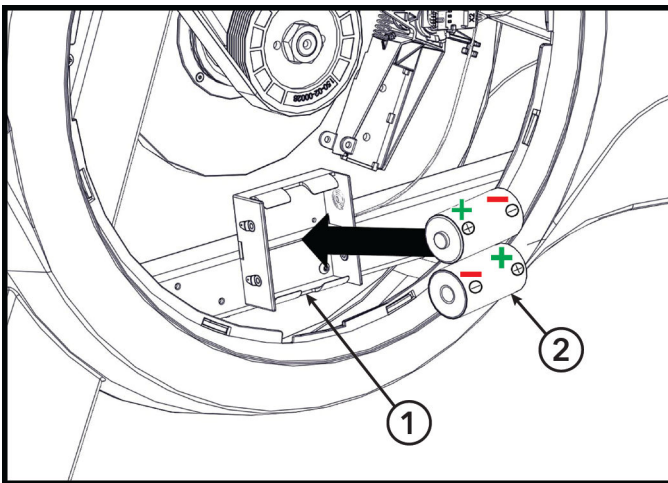
1. Rimuovere la vite che fissa il coperchio di accesso per la manutenzione utilizzando un cacciavite a croce. Il coperchio di accesso per la manutenzione si trova sul lato sinistro dell'unità.



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

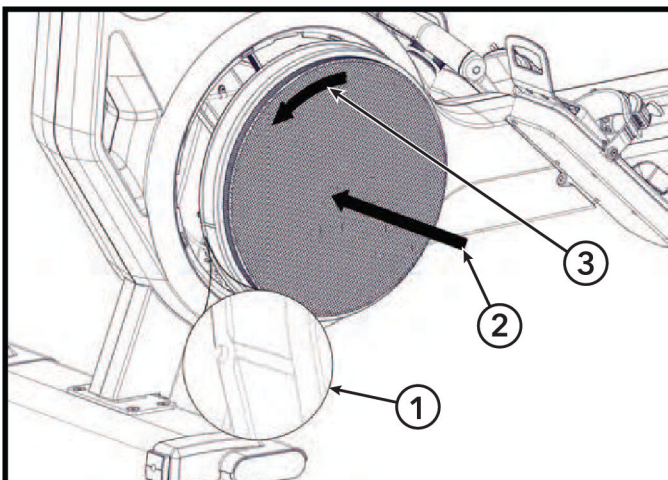
2. Ruotare il coperchio di accesso per la manutenzione in senso orario e allontanarlo dal vogatore.
3. Inserire entrambe le batterie nel vano portabatterie.

NOTA: Inserire entrambe le batterie con il corretto orientamento dei poli positivo (+) e negativo (-) come mostrato.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Portabatteria	1
2	Batteria, a celle D	2

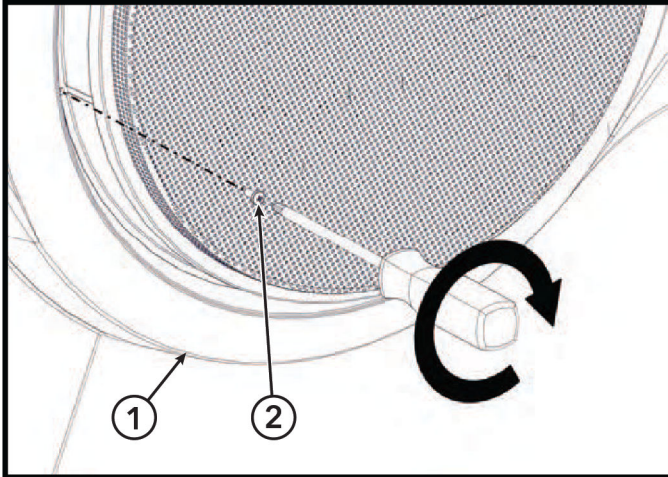
4. Allineare la linguetta del coperchio di accesso per la manutenzione con la scanalatura del carter sinistro.



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.

- Ruotare il coperchio di accesso per la manutenzione in senso antiorario per allineare la tacca del coperchio con la vite.
- 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

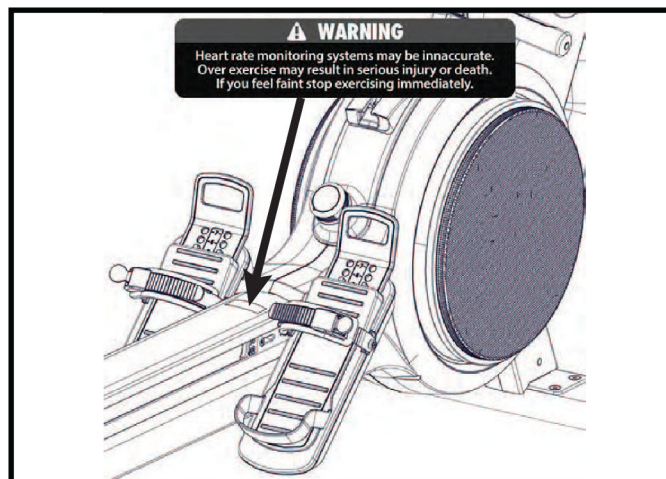
- Estendere con cautela il manubrio e la catena dal vogatore. Far passare la catena dalla parte posteriore a quella anteriore attraverso un panno asciutto e privo di lanugine, per pulire la catena.



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

Applicare l'etichetta di avvertenza

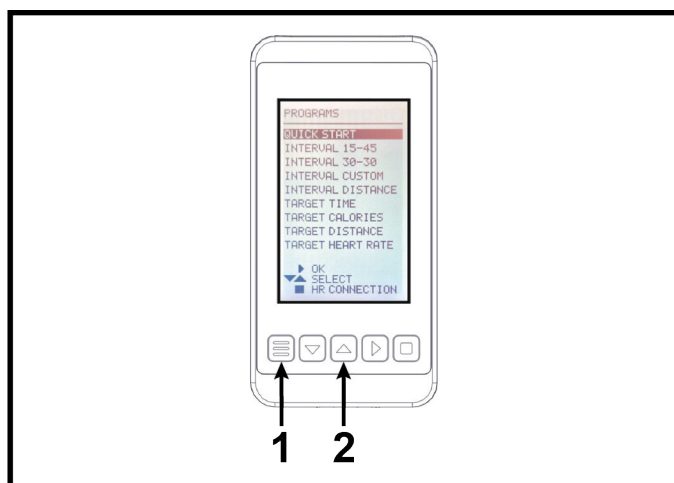
Sostituire l'etichetta di avvertenza con un'etichetta nella propria lingua, reperibile all'interno della confezione.



5. Impostazioni

Accesso al menu Impostazioni

1. Accendi la console tirando una volta la maniglia.
2. Premi il pulsante **Menu** sulla console per accedere alla schermata Programmi.
3. Premi contemporaneamente il pulsante **Menu** e la freccia **Su** per 3 secondi per accedere al **Menu Impostazioni**.



Componente	Descrizione	Qtà
1	Menu	1
2	Freccia su	1

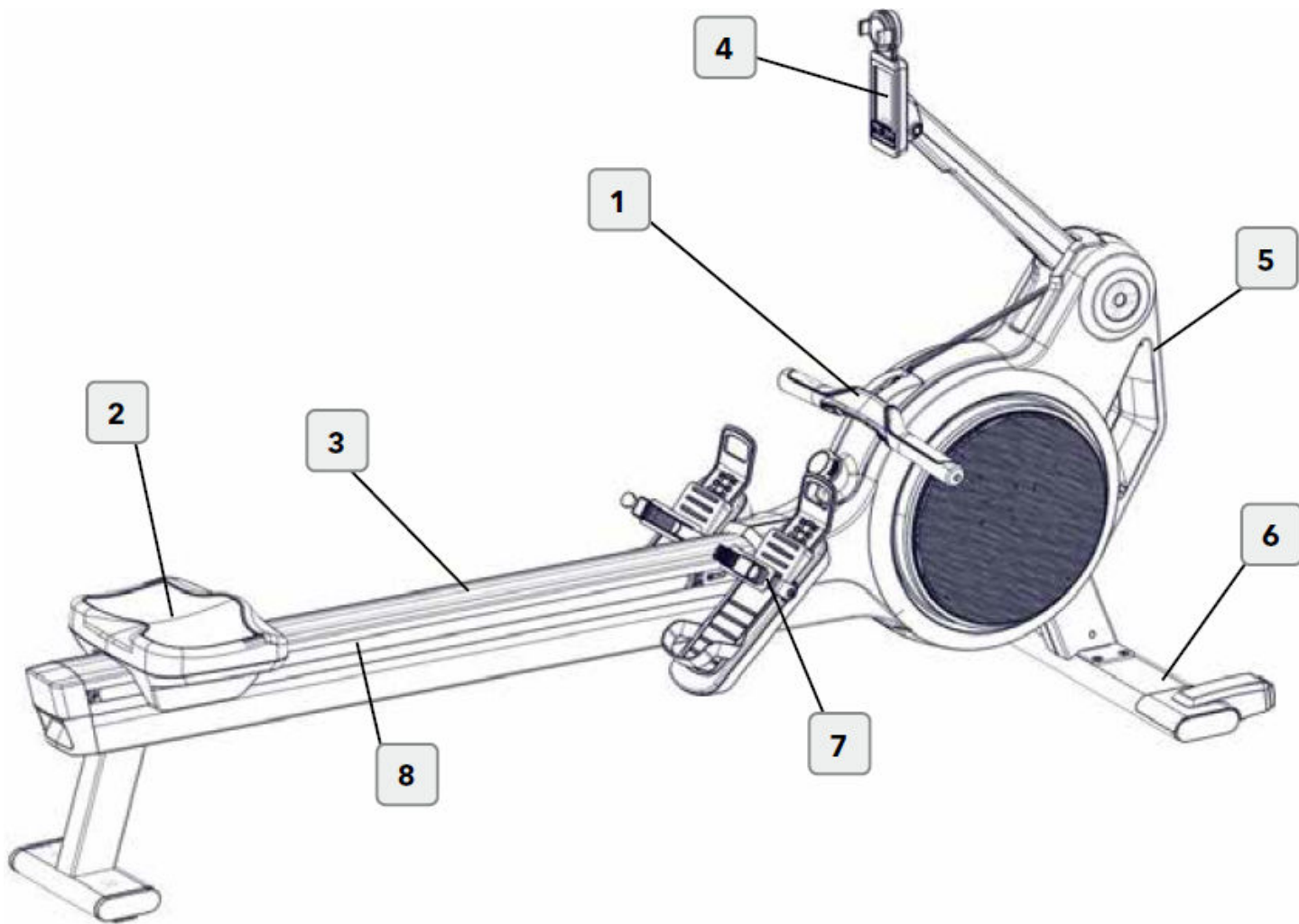
Impostazioni	Descrizione
Sistema	Visualizza le informazioni sul firmware e sull'hardware e le impostazioni rilevanti per l'assistenza.
Lingua	Selezione Lingua.
Uso	Visualizza il totale dell'utilizzo in tempo e distanza remata.
Timeout schermo	Impostare la durata per cui la console rimane accesa dopo che il volano smette di girare.

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	Eseguire 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.	
<p>Aspirare la polvere dall'interno del coperchio destro.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rimuovere la vite. 2. Girare il coperchio in senso antiorario 3. Estrarre il coperchio dal vogatore. 4. Aspirare la polvere dal lato destro del vogatore 5. Riassemblare 	<p>The diagram consists of two parts. The top part shows a close-up of the flywheel housing with a cover being rotated counter-clockwise (indicated by a curved arrow and the number 2) and then being lifted out of the housing (indicated by a straight arrow and the number 3). A screw (1) is shown being removed from the cover. The bottom part shows the flywheel housing with the cover being reassembled (indicated by a curved arrow and the number 5).</p>	

Manutenzione ogni 50 ore di utilizzo.

Descrizione	Istruzioni	Note
<p>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.</p> <p>Lubrificare la catena applicando un olio fine, non resinoso, su un panno e facendo scorrere la catena attraverso di esso da dietro in avanti.</p>	 An illustration showing a metal chain being cleaned. The chain is draped over a white, folded cloth. The chain runs from the bottom left towards the top right, passing through the center of the cloth. The cloth is held in a way that it forms a loop around the chain, demonstrating the cleaning process described in the text.	

Aggiornamento Software via Bluetooth

Prerequisiti:

- Smartphone / Device - Android or iOS
- App ICG Training installata - Software v.1.2.25 o superiore
- Bluetooth attivato, su smartphone e console, per l'associazione.

NOTA: L'opzione di utilizzare l'aggiornamento tramite ICG Raspberry Pi non è disponibile, poiché la console LCD non supporta il Wi-Fi.

Video:

- [Android](#)
- [iOS](#)

Preparare la console LCD per l'aggiornamento

1. Tira la maniglia per avviare la console.
2. Premi il pulsante **Menu** per accedere a **PROGRAMMI**.
3. Premi contemporaneamente i pulsanti **Menu** e **Su** per almeno 3 secondi per visualizzare **IMPOSTAZIONI**.
4. Premi il pulsante **Destra** per selezionare **SISTEMA**.
5. Scorri verso il basso e seleziona **AGGIORNAMENTO FIRMWARE**.
6. Premi il pulsante **Destra** per selezionare **AVVIA AGGIORNAMENTO**.
La retroilluminazione si spegnerà.
7. Viene visualizzata la schermata di associazione con l'app.

La console è in modalità di associazione ed è pronta per collegarsi all'app ICG.

Avvia aggiornamento software sull'app ICG Training

1. Avvia l'app ICG Training.
 2. Selezionare **IMPOSTAZIONI**.
 3. Selezionare **SUPPORTO**.
 4. Selezionare **AGGIORNAMENTO COMPUTER**.
 5. Tocca **Si** per connetterti al tuo dispositivo.
 6. Selezionare **VOGATORE** dall'elenco e connetti.
 7. Toccare **Avvia aggiornamento**.
L'aggiornamento software viene trasmesso ed è visualizzato tramite una percentuale di **DOWNLOAD**.
- L'intero processo richiede circa 5 minuti.
 - Quando il download è quasi completo, la console visualizzerà **VERIFY** e **STARTING**.
 - La console LCD si riavvia rapidamente e l'app ICG si disconnette dalla console.
 - Aggiornamento software completo.

NOTA: Una volta avviato il download, questo deve essere completato per garantire la funzionalità della console. Se il download è stato interrotto, l'aggiornamento può essere ripetuto riavviando la console. Per fare ciò, rimuovi brevemente le batterie e la console si riavvierà in modalità aggiornamento. La modalità aggiornamento resta attiva per 5 minuti. Se il download non viene avviato entro questo tempo, la console deve essere riavviata in modalità aggiornamento.

7. Specifiche

Specifiche

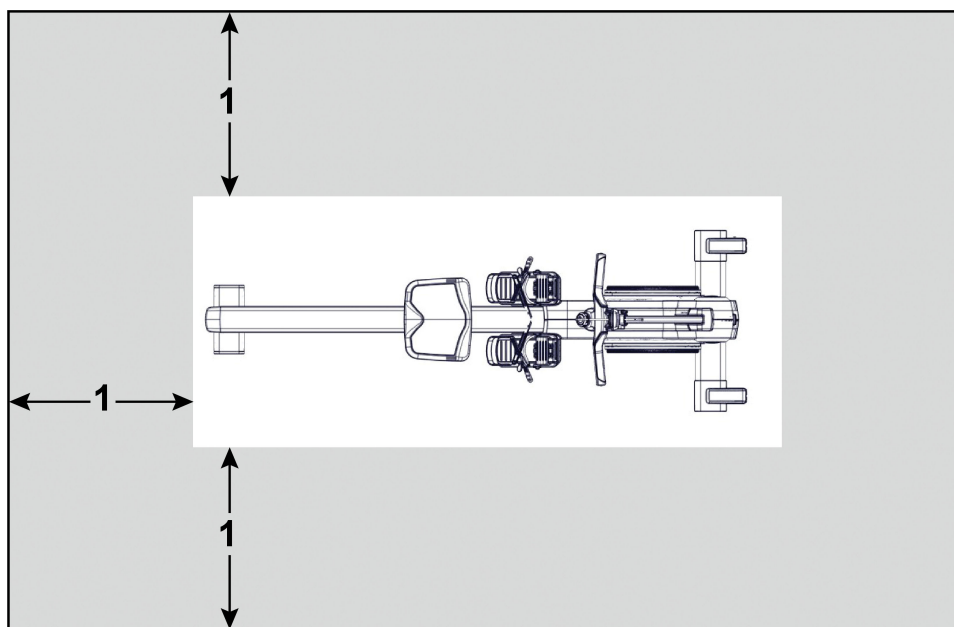
Il vogatore Heat non è adatto per scopi terapeutici.

Specifiche	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, Classe di prodotto SB, 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
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
Batteria	2 batterie formato D (LR20)

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

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
---	---------------

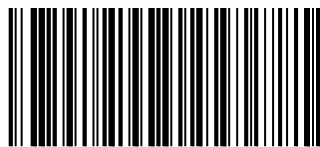
8. Garanzia

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-LCD