

Guida Introduttiva



Connessione Internet



Collega prima il tuo dispositivo IMBODY a Internet.



Assicurati che il router Wi-Fi non sia troppo lontano e che la connessione rimanga stabile.



Si consiglia la connessione tramite rete a 2,4 GHz.



Se il router continua a disconnettersi, un ripetitore Wi-Fi potrebbe non essere efficace.



Il dispositivo IMBODY può essere usato anche senza connessione, ma alcune funzioni non saranno disponibili.



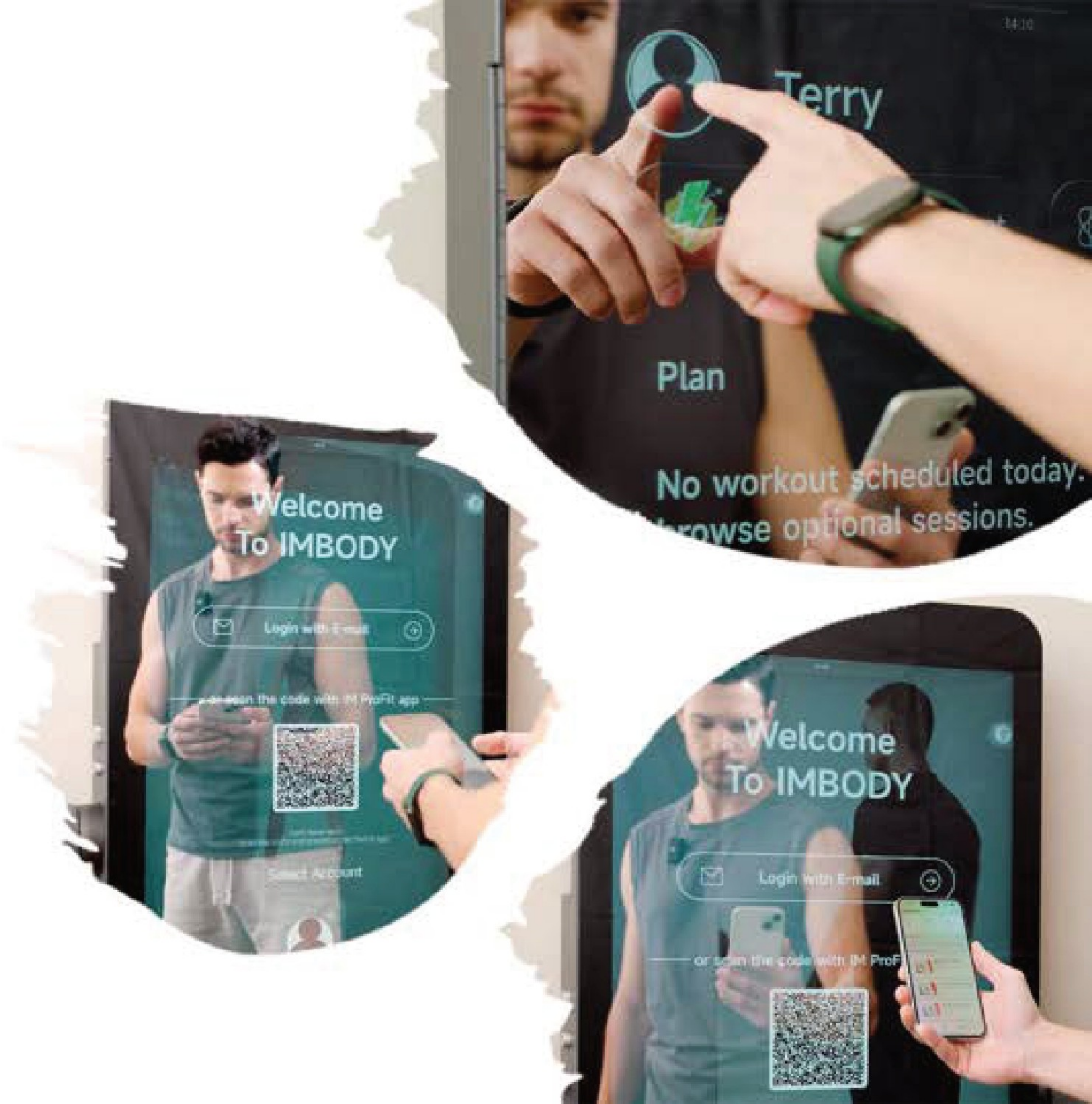
Prima di Iniziare

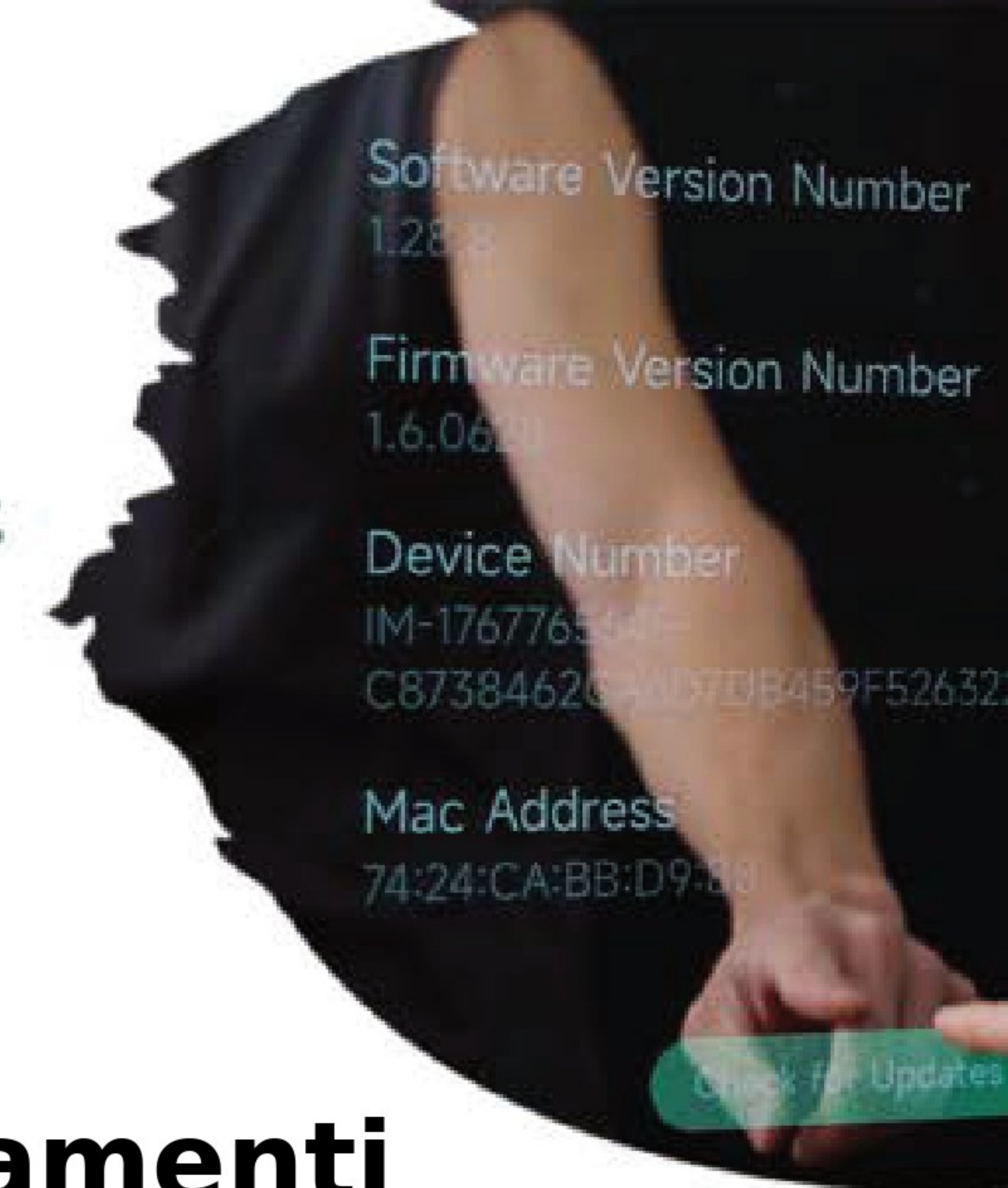
Configurazione del profilo:

1. Crea il tuo profilo tramite l'app IMBODY "IM ProFit".
2. Disponibile su App Store e Google Play.
3. Se preferisci non usare uno smartphone, puoi creare il profilo direttamente sul dispositivo con la tua e-mail.

Accesso:

Per accedere, scansiona il codice QR visualizzato sul dispositivo IMBODY tramite l'app.





Verifica Aggiornamenti

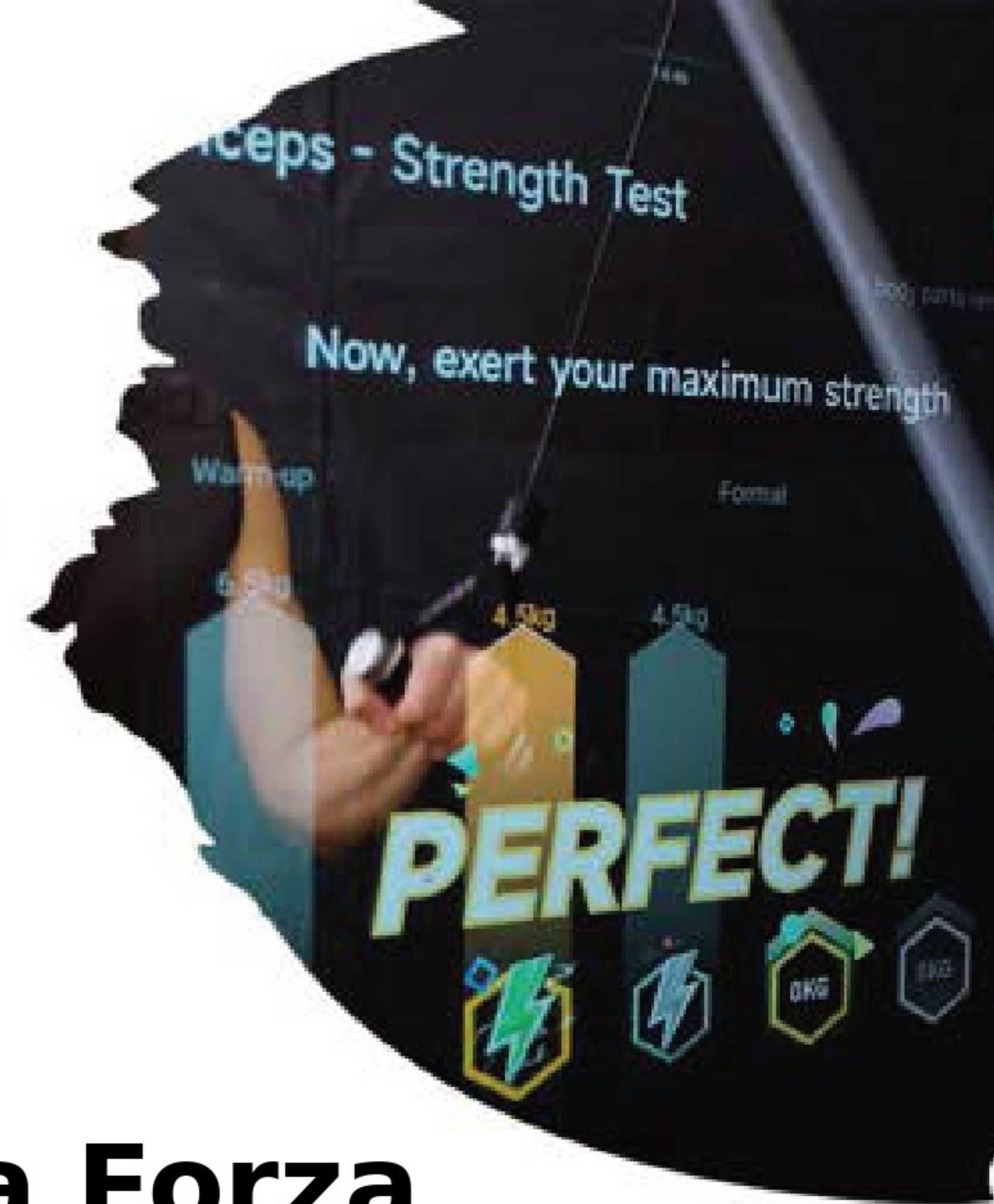
Una volta connesso a Internet, il dispositivo cercherà automaticamente gli aggiornamenti. Ti consigliamo comunque di verificare anche manualmente.

Dati Corporei

Dispositivi Smart

1. Dopo l'accesso, troverai il pulsante "Dispositivi" in alto a destra nel menu principale.
2. Collega la tua bilancia e il metro digitale per iniziare le misurazioni.
3. Questi dati ti aiutano a monitorare i progressi e permettono all'IA di consigliare corsi e impostare i pesi per gli allenamenti.





Valutazione della Forza

Calcola il tuo punteggio di forza

1. Tocca "Valutazione della Forza" nel menu principale.
2. Segui le istruzioni del coach. Con pochi esercizi verrà calcolato il tuo punteggio iniziale.

Gestione della Salute

Accedi alla Gestione della Salute in qualsiasi momento per visualizzare un riepilogo dettagliato di tutte le tue misurazioni corporee.



Plan

No workout scheduled today.
browse optional sessions.

Create

Full Body +
Core +
Triceps +
Chest +
Shoulder +

Il Tuo Piano di Allenamento 1 / 2

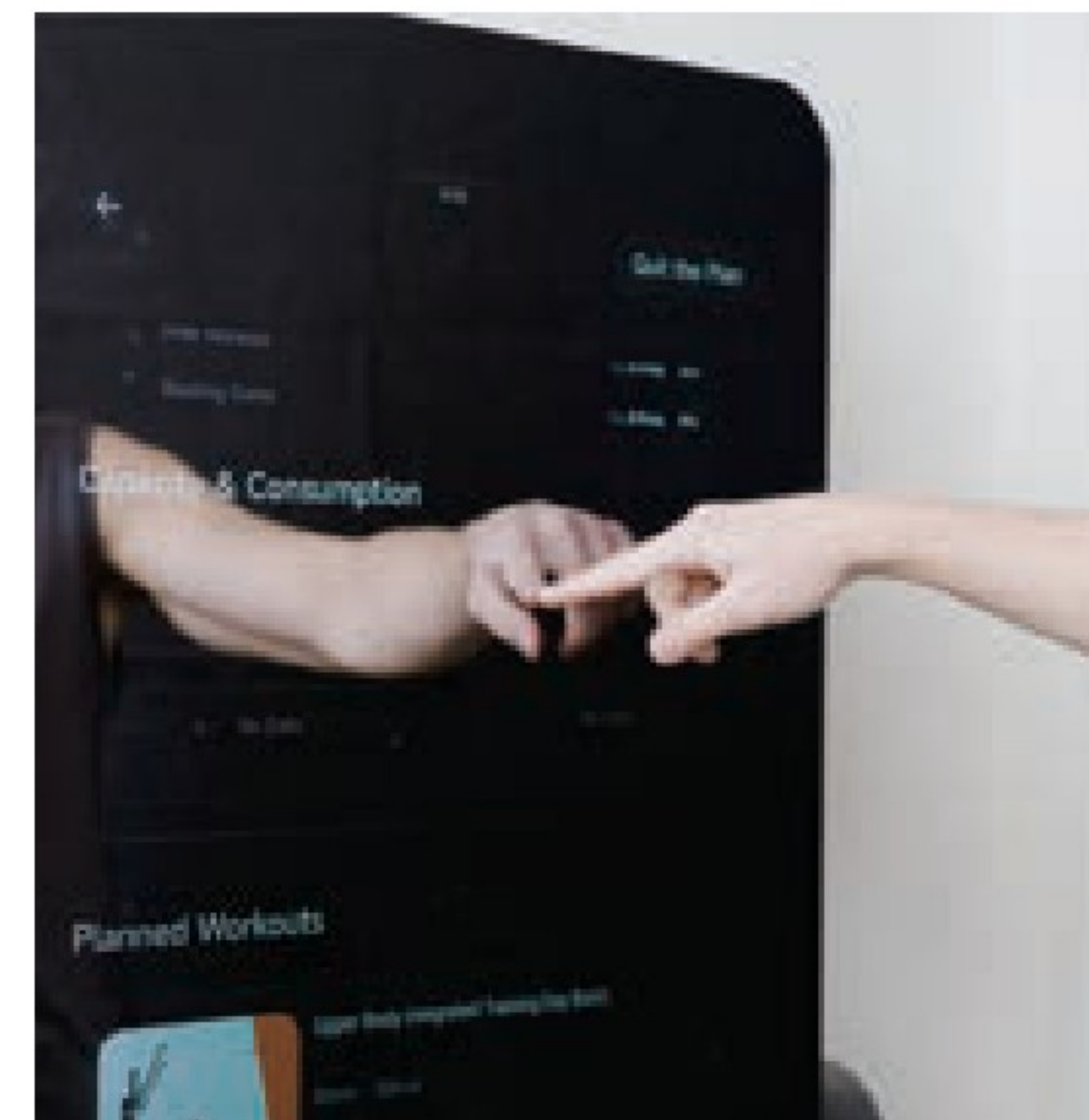
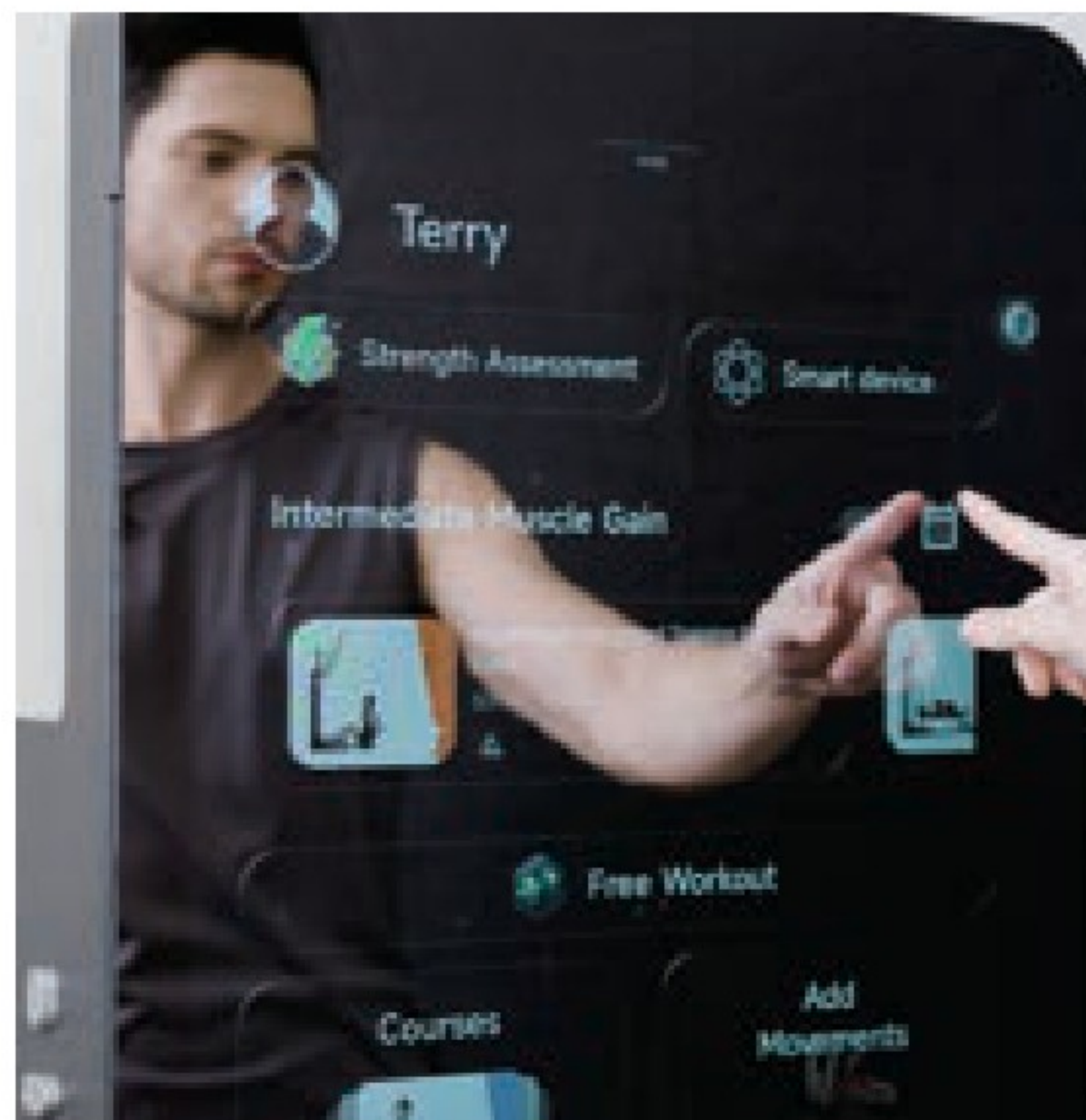
Una volta determinato il tuo punteggio di forza, torna al menu principale.

Nella sezione Piano di Allenamento, tocca Crea e rispondi ad alcune domande sul tuo stato di salute.

1. Conferma i tuoi dati corporei
2. Imposta i tuoi obiettivi di allenamento
3. Fornisci le tue informazioni di salute
4. Conferma per creare un piano di allenamento personalizzato

strength had calibrated on 2026-01-09
results show that your STRENGTH SCORE is

Chest- Lv.1
Shoulder- Lv.1
Back - Lv.1
Triceps - Lv.2
Biceps- Lv.3

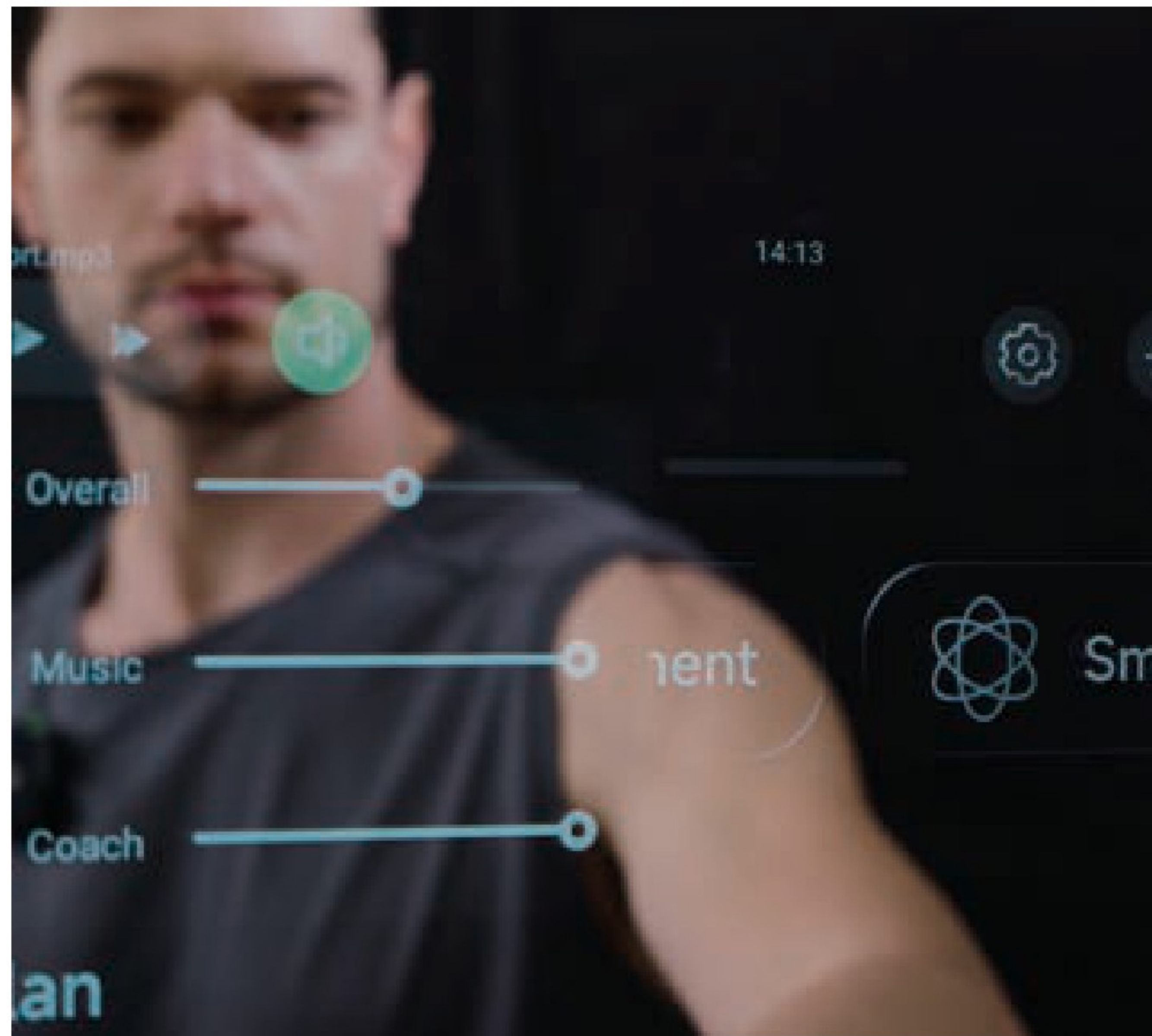
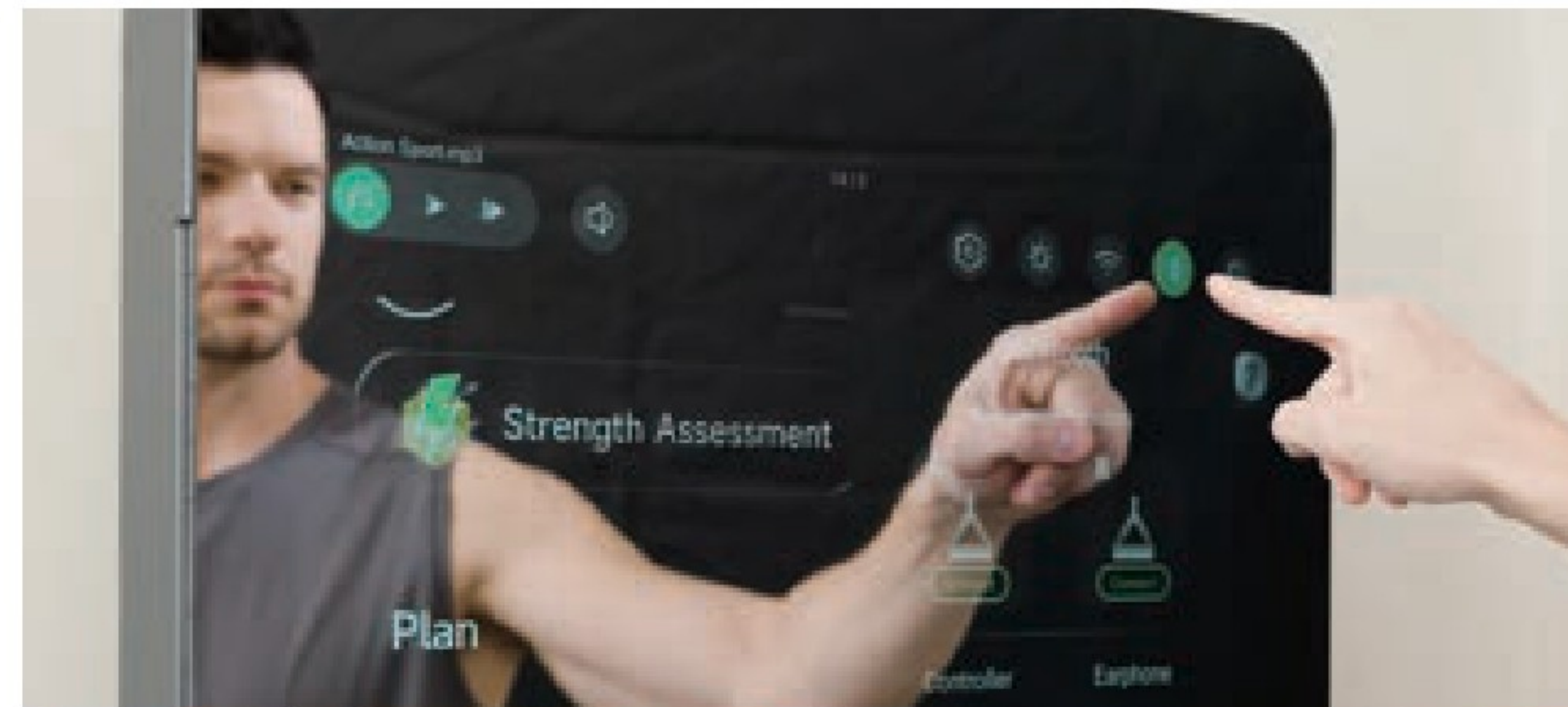


Il Tuo Piano di Allenamento 2 / 2

Dopo aver creato il piano, tornerai al menu principale.

1. Tocca l'icona del calendario in alto a destra per aprire la vista principale del piano.
2. Sfoglia la panoramica per scoprire gli allenamenti quotidiani consigliati per raggiungere il tuo primo obiettivo di 30 giorni.
3. Anche se scegli l'allenamento libero, altri corsi o le modalità canottaggio/sci, tutti i risultati verranno registrati nel tuo piano finché è attivo.

Smart Handles e Controller Bluetooth

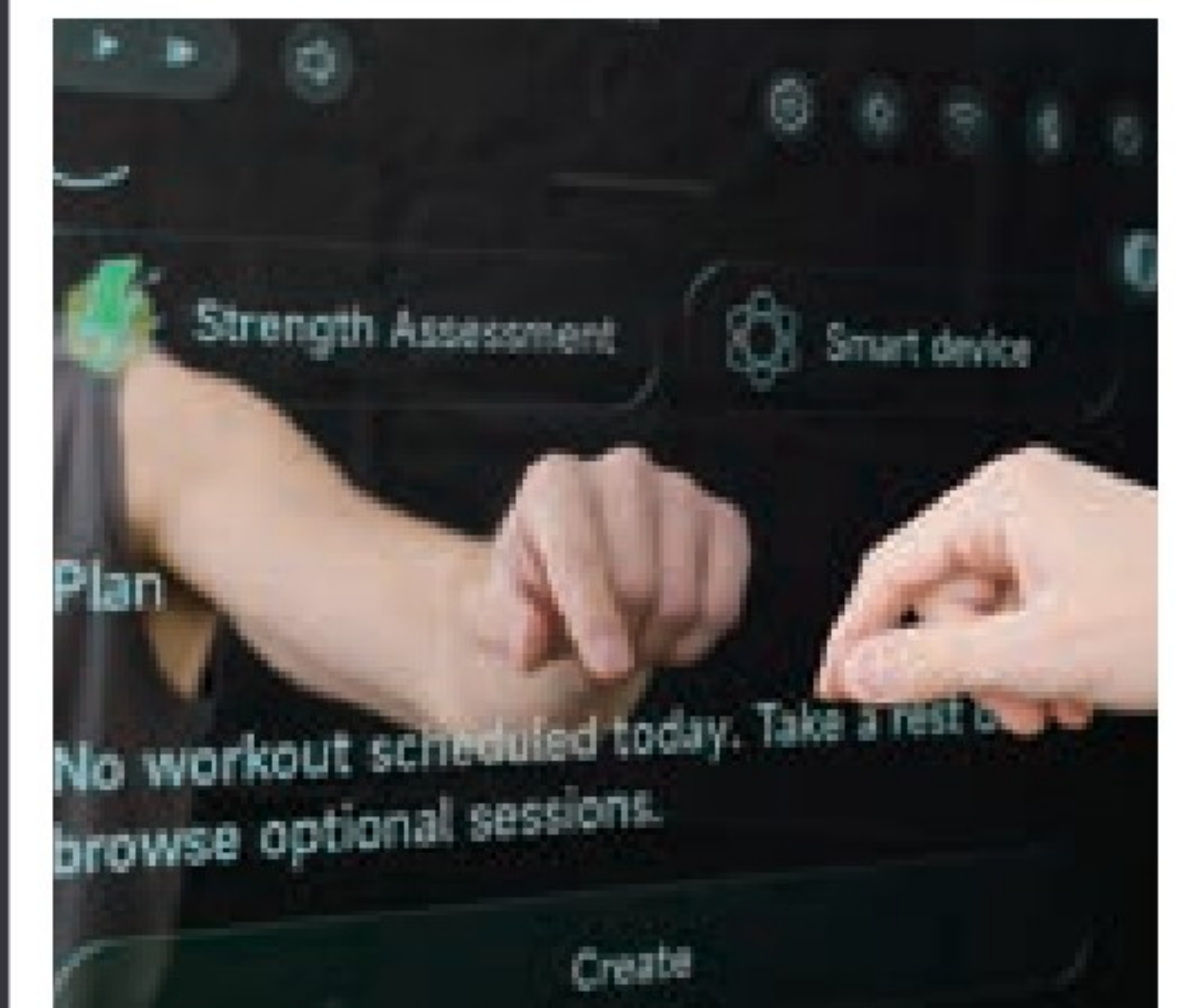
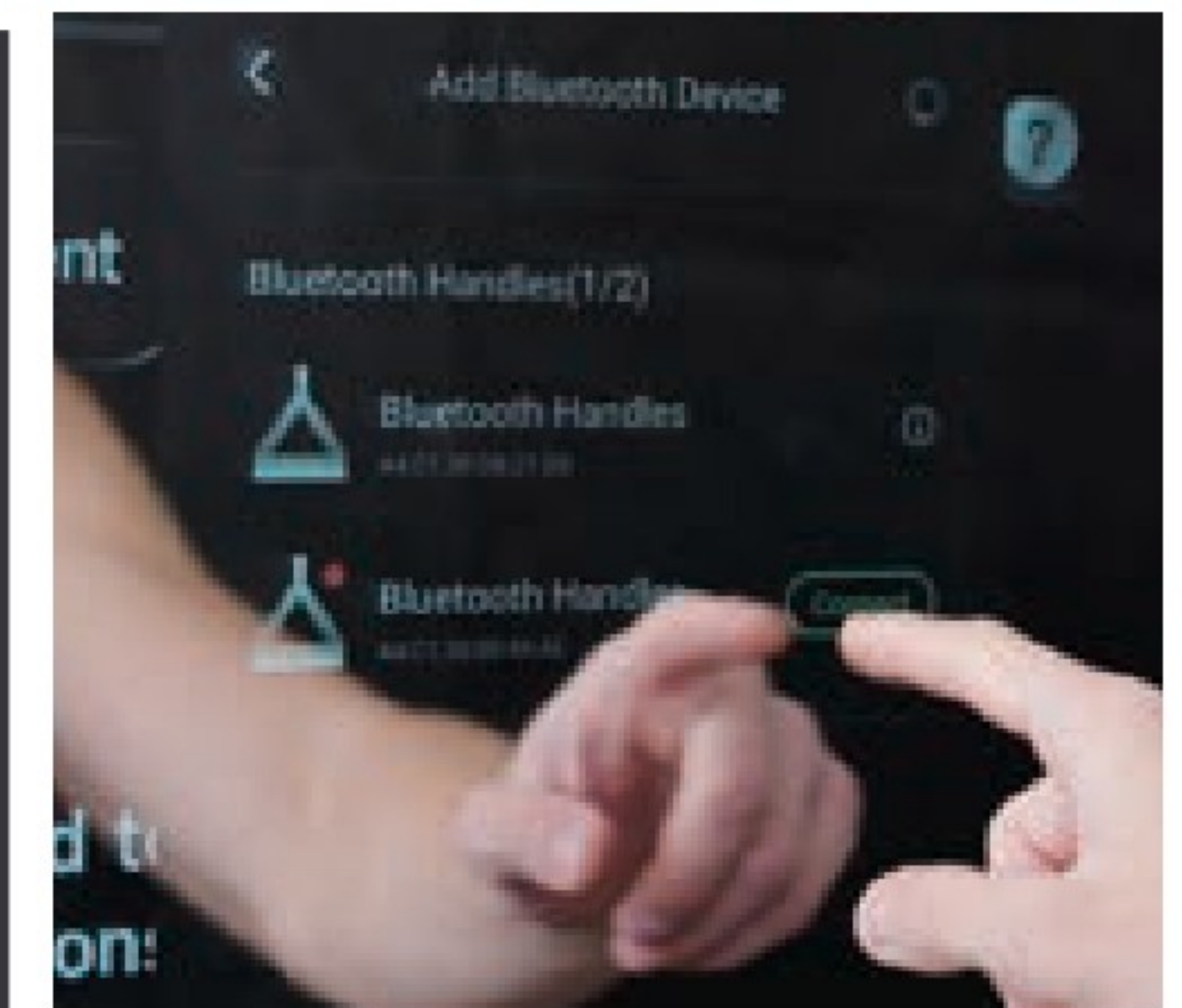


Scorri verso il basso dal bordo superiore per aprire il menu Impostazioni.

1. Attivare / disattivare la resistenza
2. Aumentare la resistenza
3. Diminuire la resistenza

Per collegare, tieni premuto il pulsante Bluetooth su ciascun controller contemporaneamente.

Dopo il primo abbinamento, premi Bluetooth all'accensione. Collegamento in 2-3 min.



Come Collegare le Impugnature Fitness

Per collegare ogni impugnatura, inserisci l'adattatore nella fessura designata. Premi e ruota il meccanismo di blocco di 90 gradi.

Puoi verificare il collegamento: se è visibile un piccolo spazio tra il connettore e l'adattatore, l'impugnatura è fissata correttamente.



Blocco Posizione Braccio

I bracci si regolano su 7 posizioni orizzontali e 2 verticali.
(La serie Power Q ha 7 posizioni orizzontali.)

Per regolare i bracci, tieni premuto il pulsante corrispondente sul lato del dispositivo.

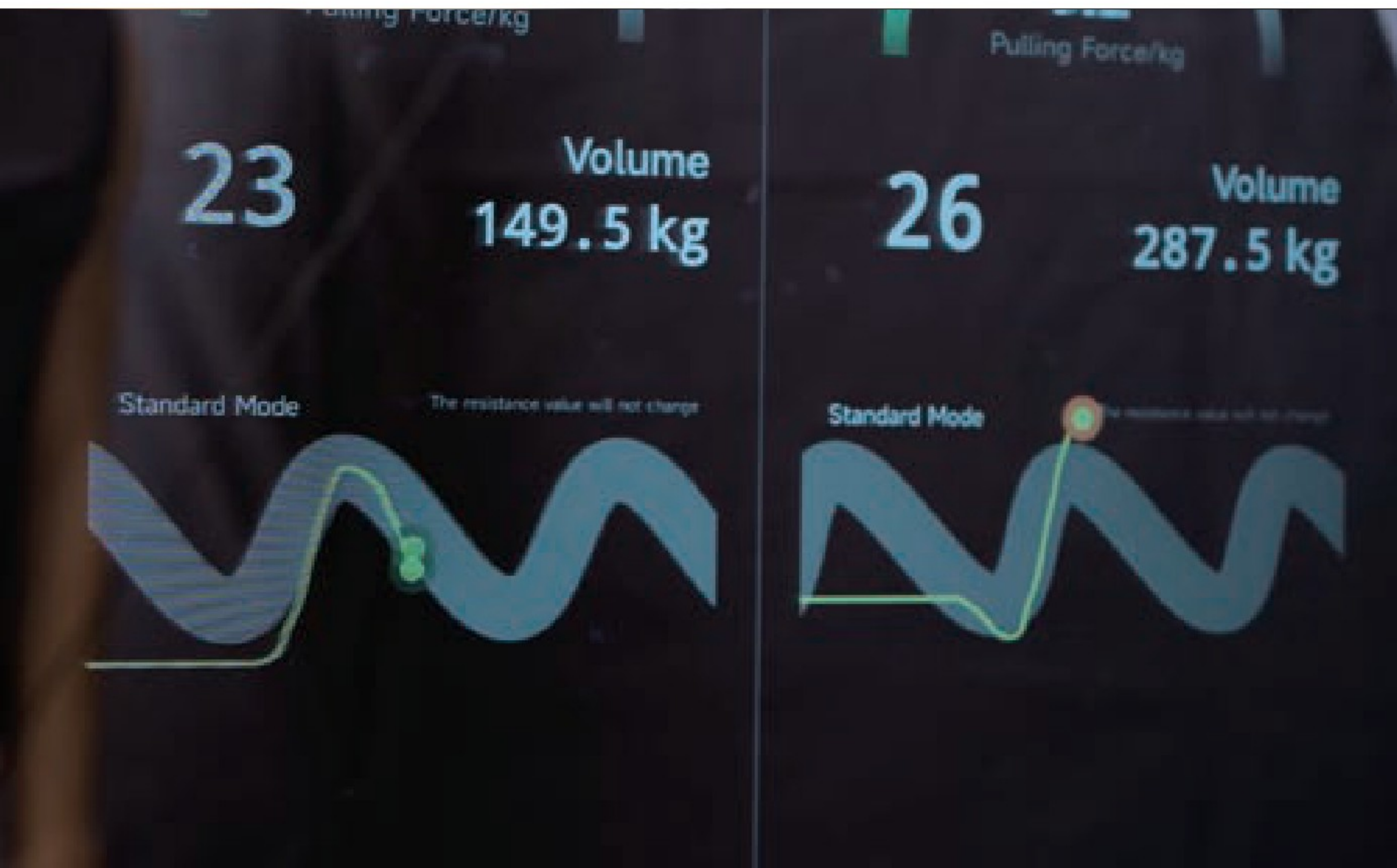
Consiglio: Disattiva sempre la resistenza prima di riposizionare.



Allenamento Libero

In modalità Allenamento Libero, allenati come preferisci senza guida video. Seleziona una delle seguenti opzioni:

1. Modalità Singola (entrambi i bracci controllati dal motore)
2. Modalità Doppio Braccio (ogni braccio regolabile) (vedi immagine)

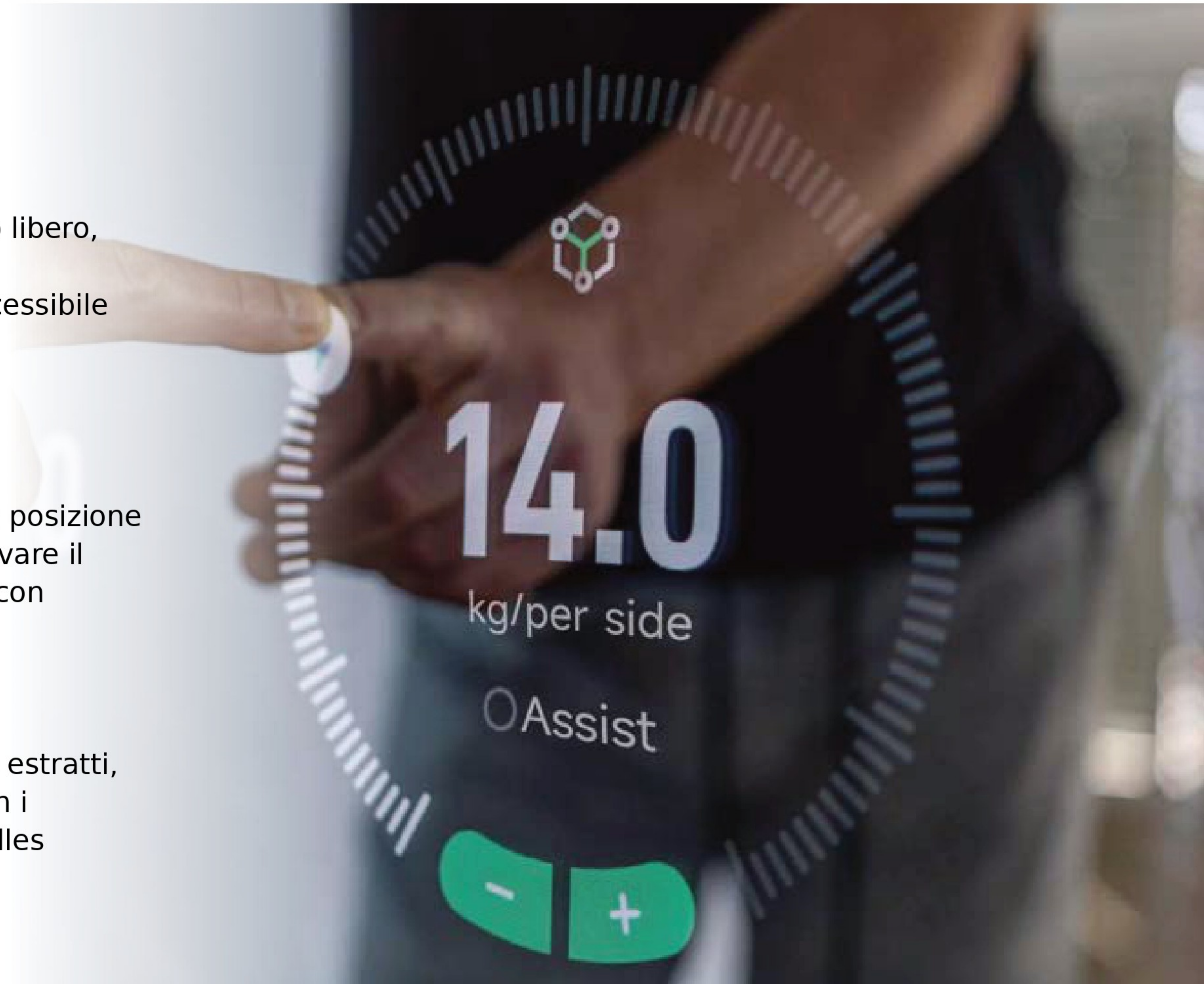


Menu Fitness

Che tu stia facendo allenamento libero, con guida video o un corso, il Menu Fitness resta sempre accessibile durante tutta la sessione.

Impostazioni Resistenza

- Finché entrambi i cavi sono in posizione iniziale, puoi attivare o disattivare il peso e regolare la resistenza con la rotella virtuale.
- Se uno o entrambi i cavi sono estratti, la resistenza si regola solo con i pulsanti (+/-) o gli smart handles per sicurezza.

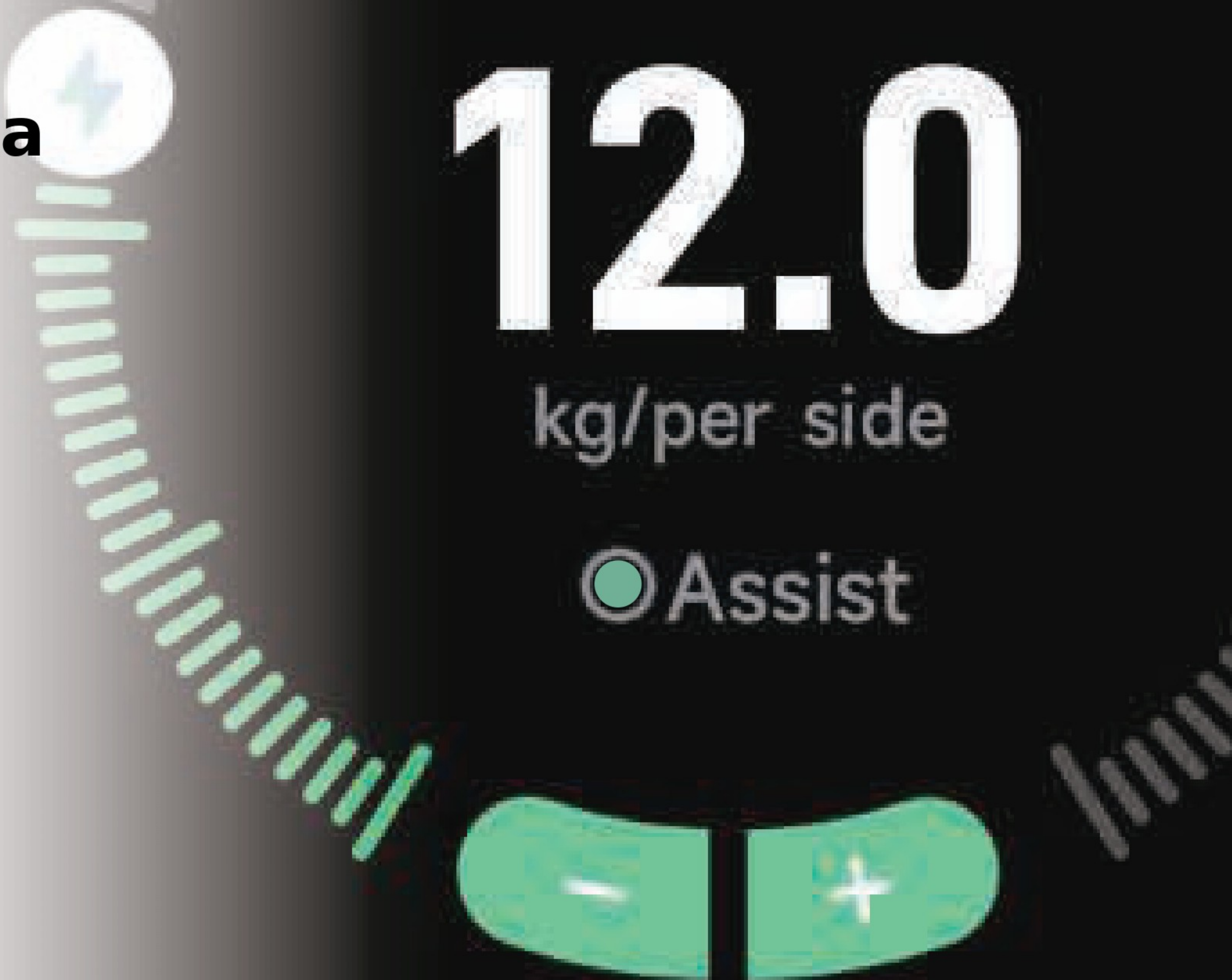


Modalità Assistenza

La Modalità Assistenza si trova sotto l'indicatore di resistenza.

Puoi attivarlo in qualsiasi momento in modalità Standard.

Se ti affatichi, l'Assistenza lo rileverà e ridurrà il peso. Quando recuperi forza, lo aumenterà di nuovo.

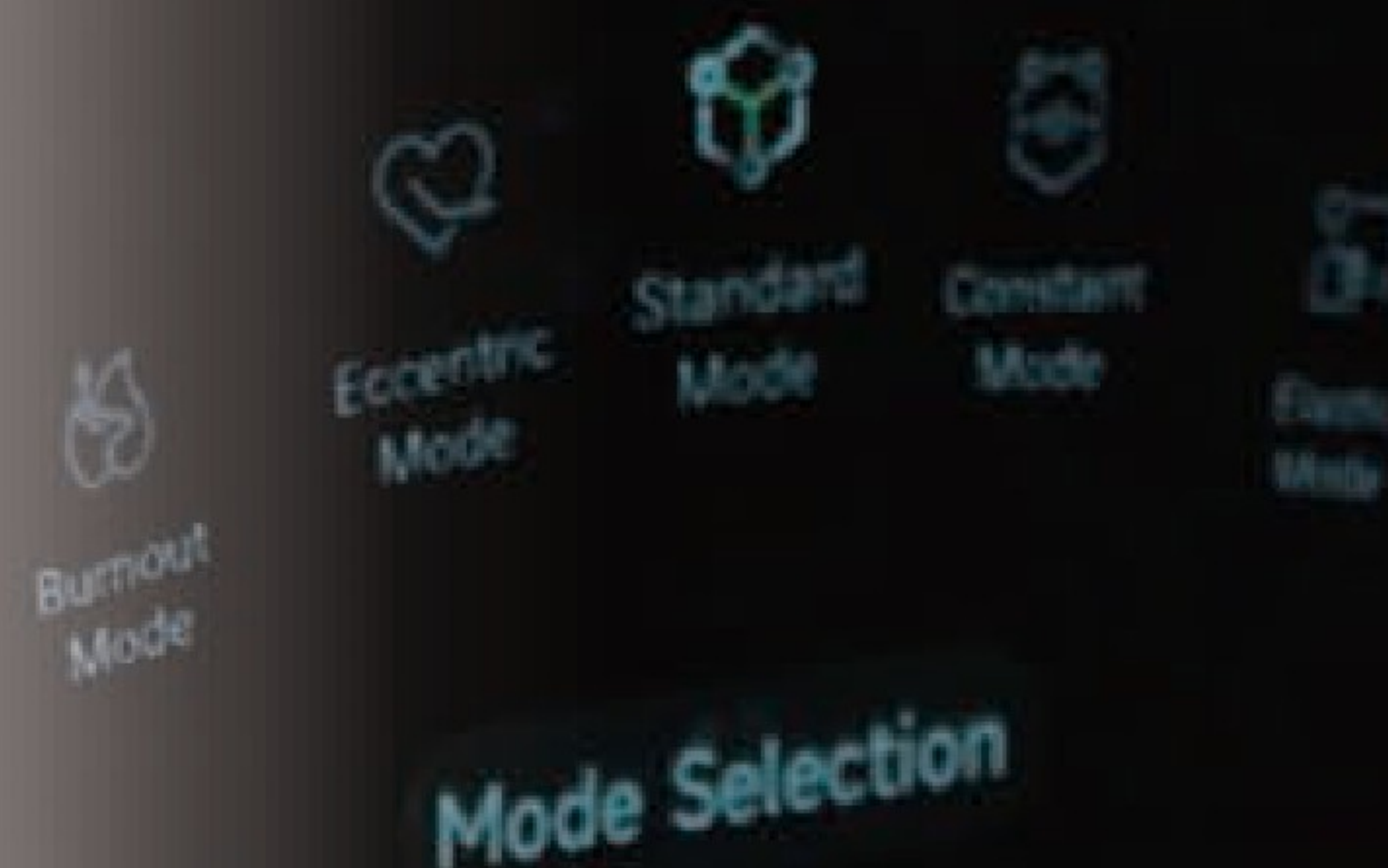


Modalità di Allenamento

Sopra il livello di resistenza, tocca l'icona esagonale per scegliere tra cinque modalità progettate per sfidare i tuoi muscoli:

1. Modalità Burnout
2. Modalità Eccentrica
3. Modalità Standard
4. Modalità Costante
5. Modalità Elastica

Pull to start work out



Burnout

Modalità Cardio. La resistenza cambia continuamente, creando una curva di prestazioni variabile.

Ideale per allenamenti con molte ripetizioni.



Eccentrica

Questa modalità simula la gravità.

Tirando il cavo, la resistenza rimane costante; rilasciandolo, viene applicato un carico aggiuntivo.

Ideale per chi cerca una sfida in più con corretta esecuzione.



Standard

Allenati come in una palestra con cavi.

La caratteristica principale è che la funzione Assistenza può essere attivata.



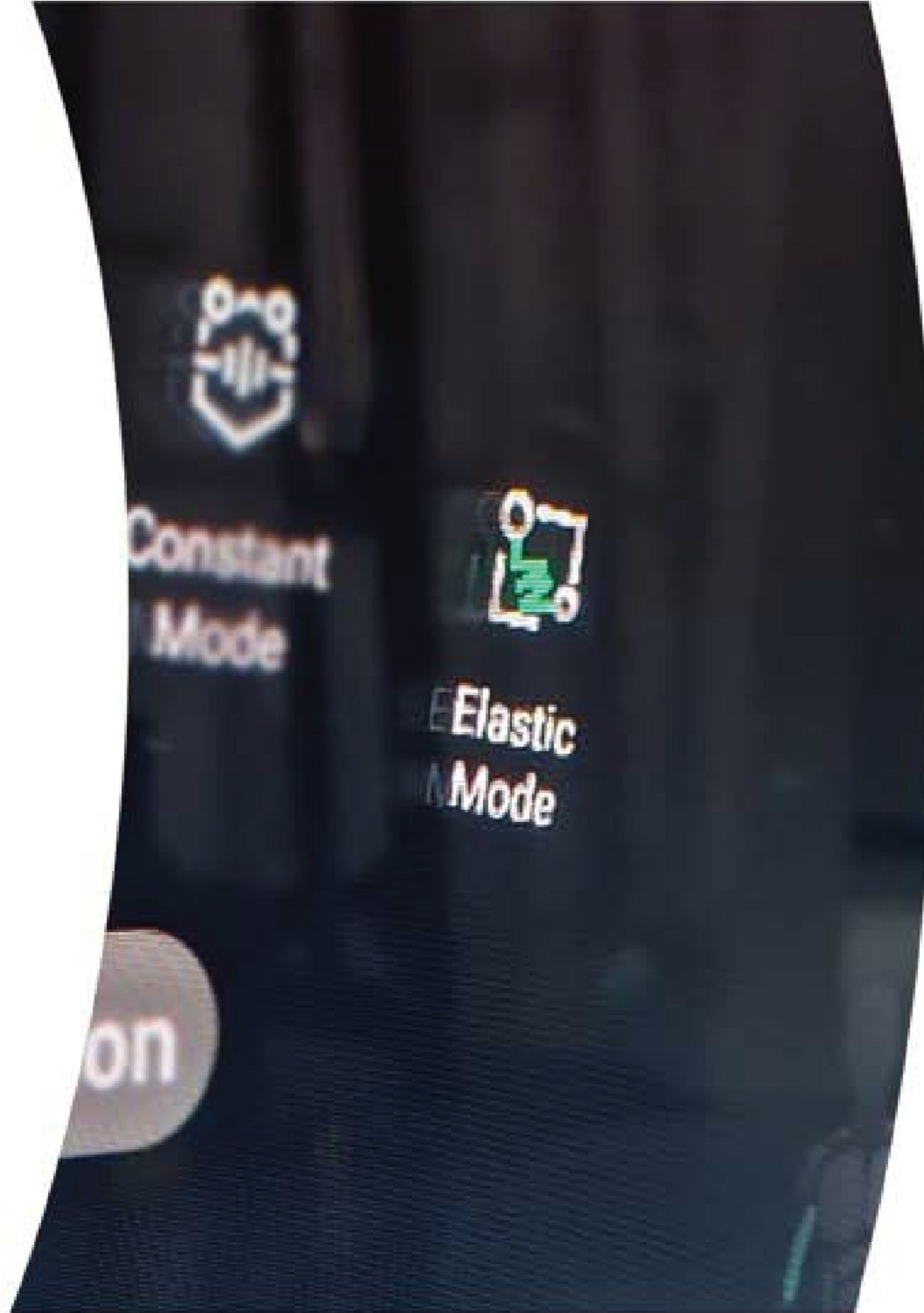
Costante

La Modalità Costante mantiene velocità o resistenza costante per tutto il movimento, garantendo un ritmo uniforme.

Perfetto per un allenamento riabilitativo sicuro.



Elastica



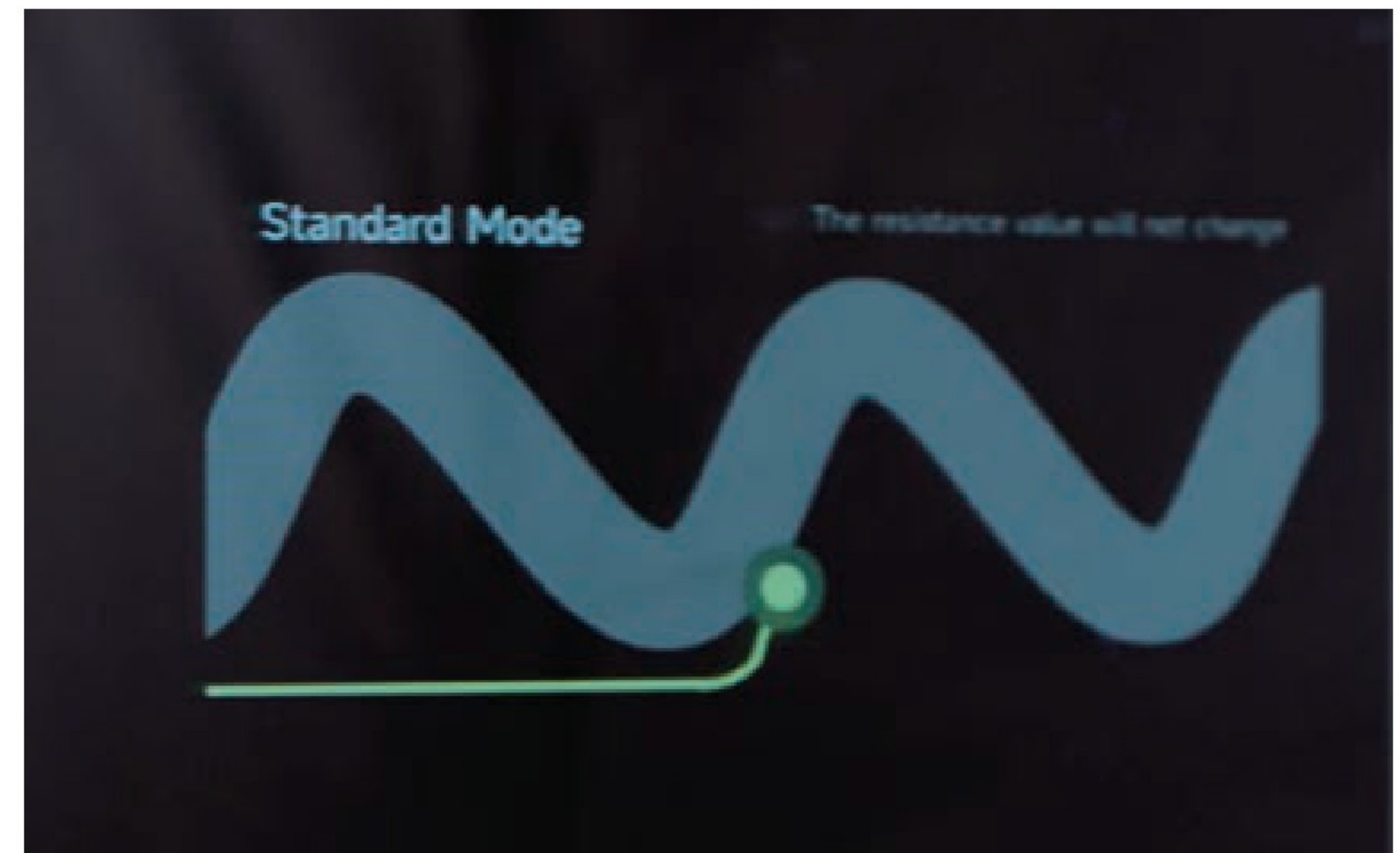
Questa modalità è adatta all'uso con un vogatore o come simulatore di sci.

Simula un cavo elastico: più si tira il cavo, maggiore è la resistenza.

È particolarmente adatto a persone con alto rischio di infortuni o per l'allenamento riabilitativo.

Curva di Allenamento

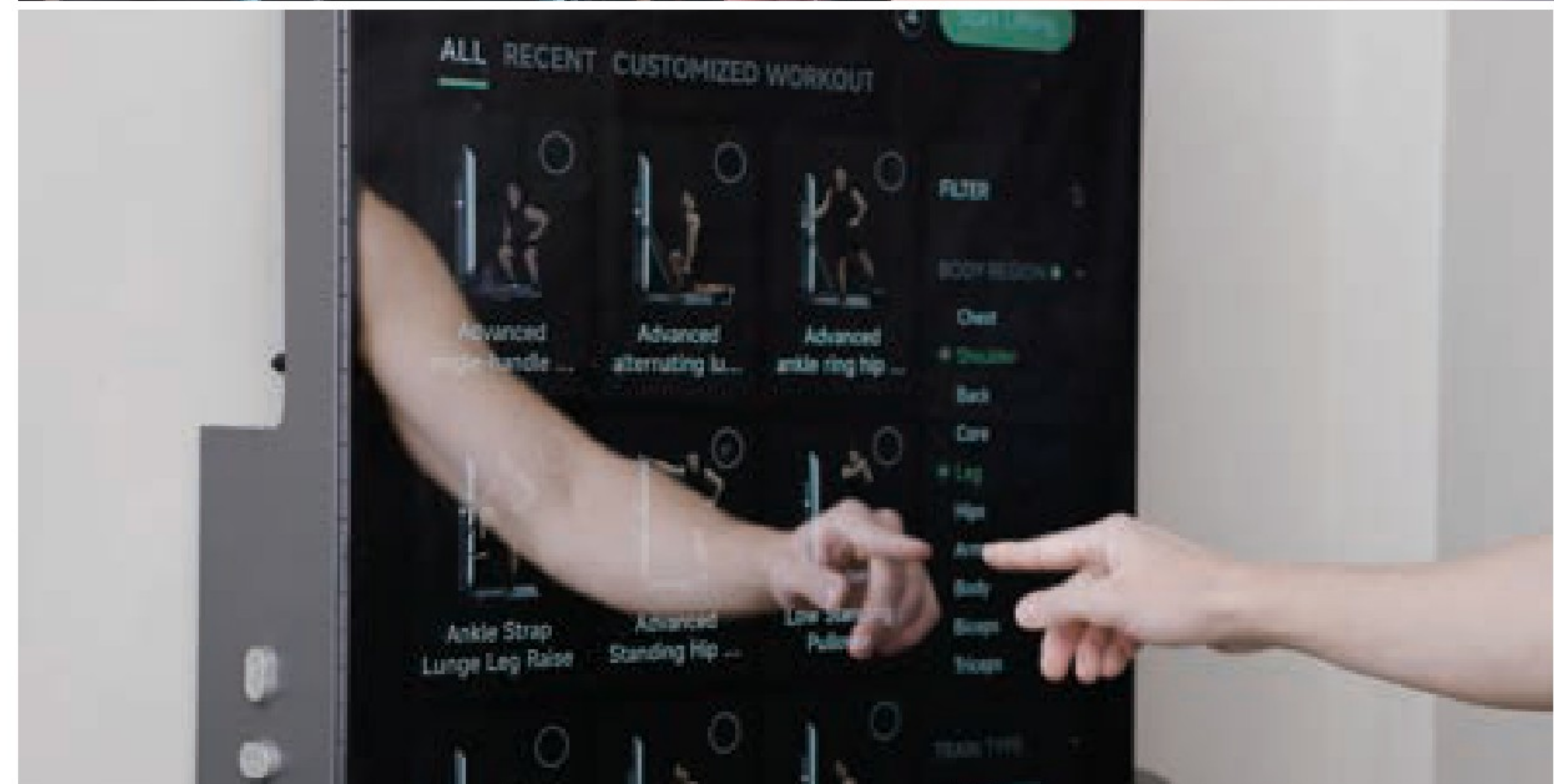
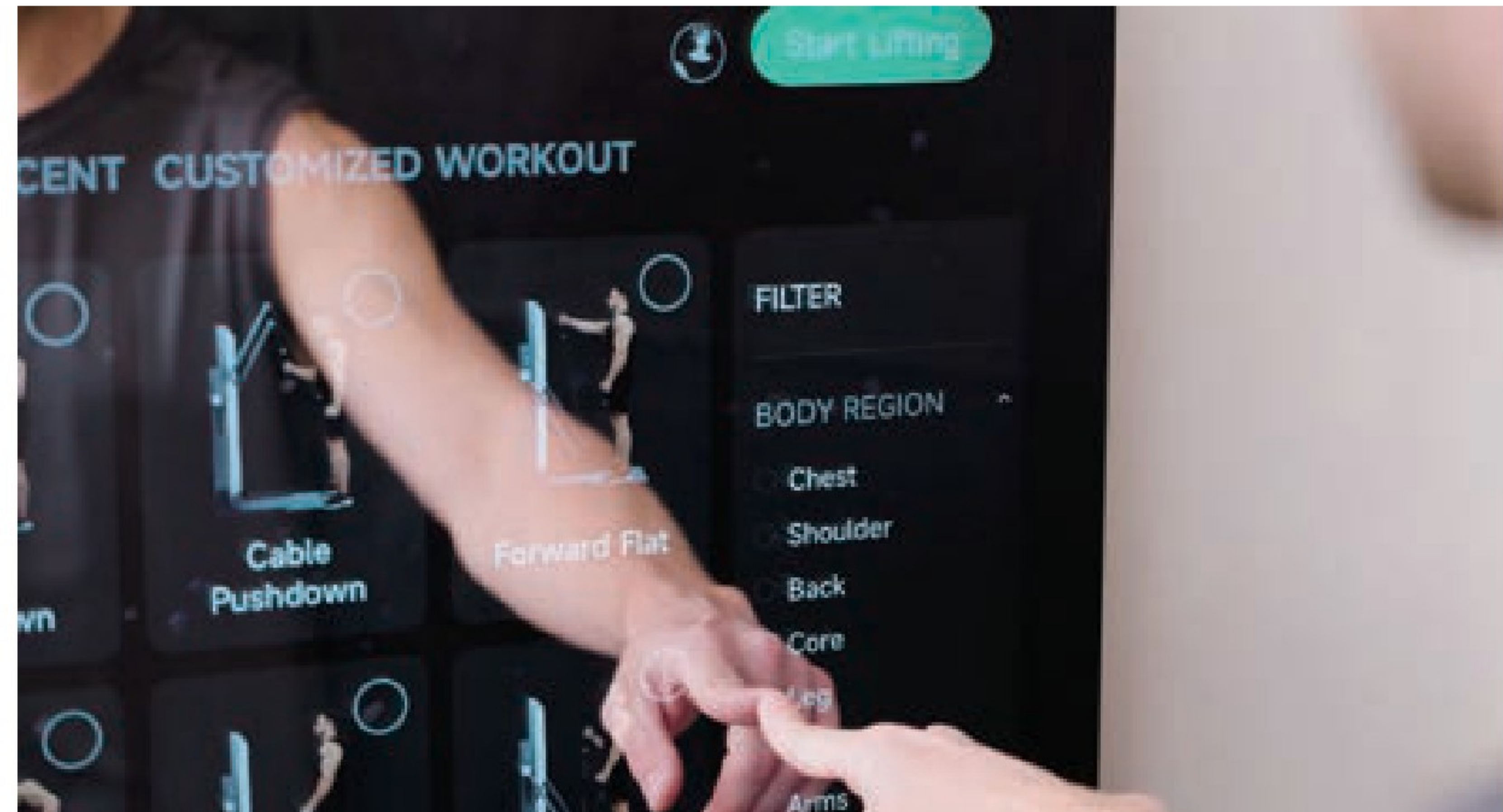
All'inizio, vedrai un'area nera con "Caricamento..." Il dispositivo attenderà le prime tre ripetizioni per misurare le prestazioni prima di mostrare la curva. Mostrerà poi una curva di allenamento da seguire per mantenere la costanza in ogni esercizio.

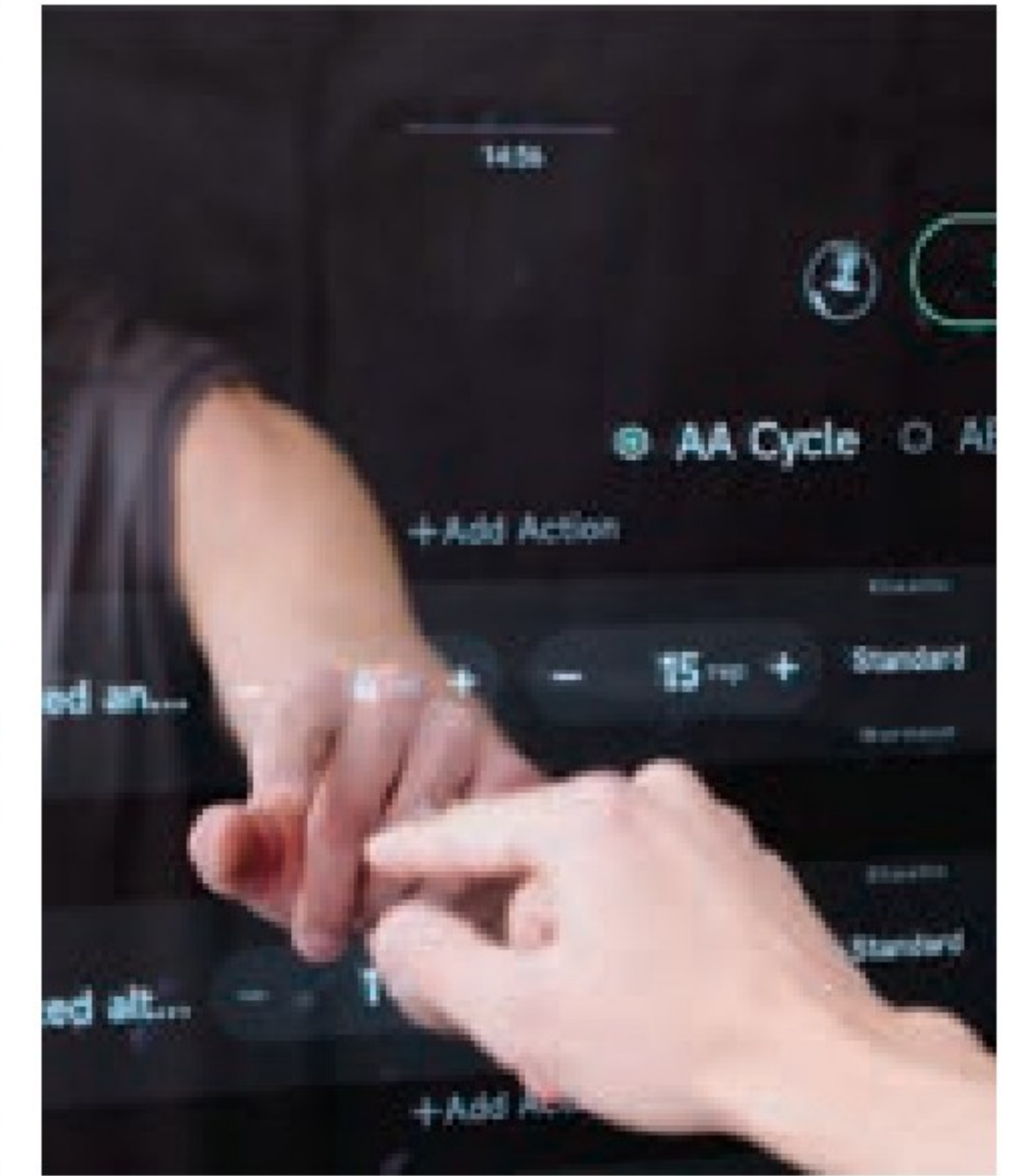
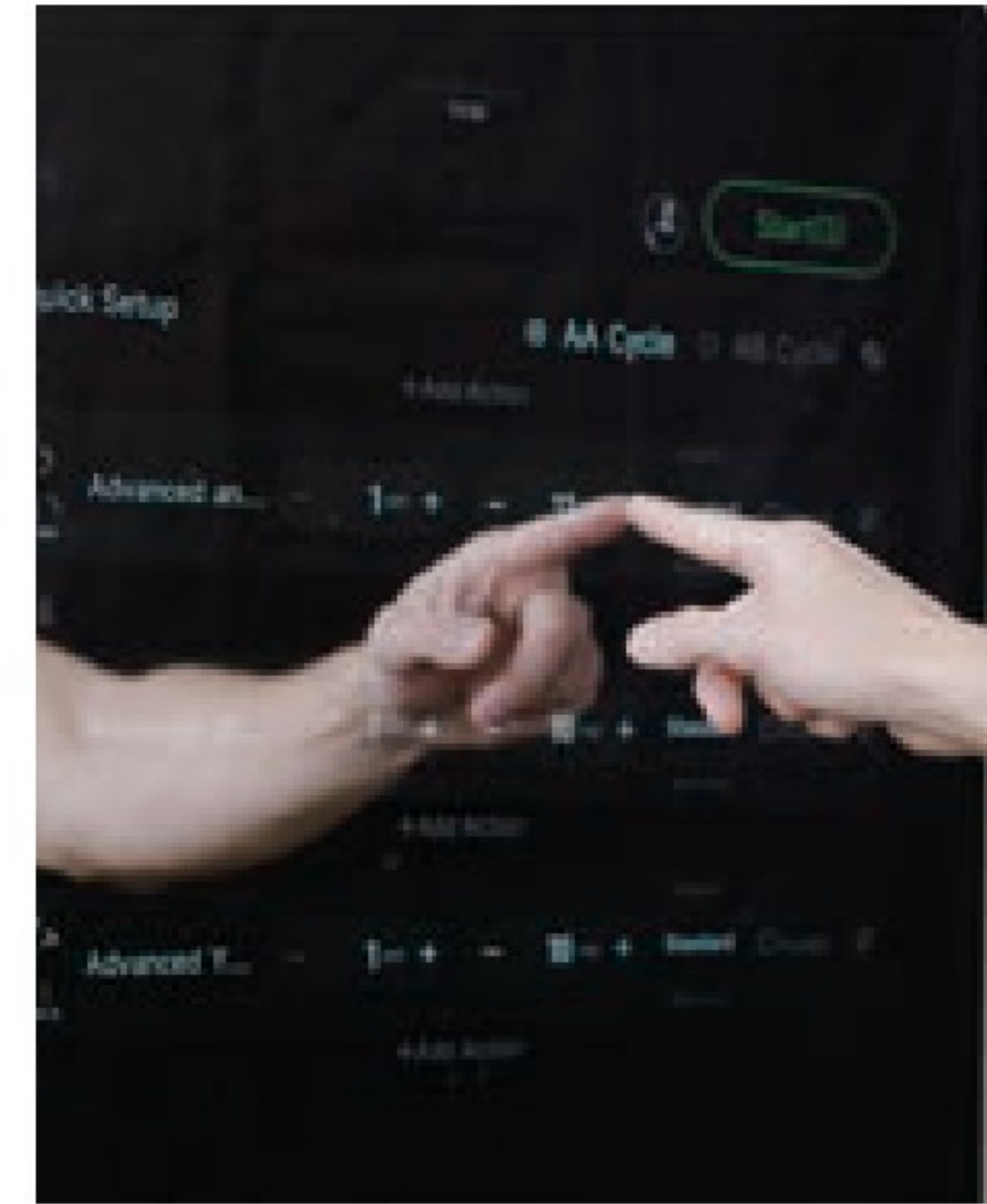
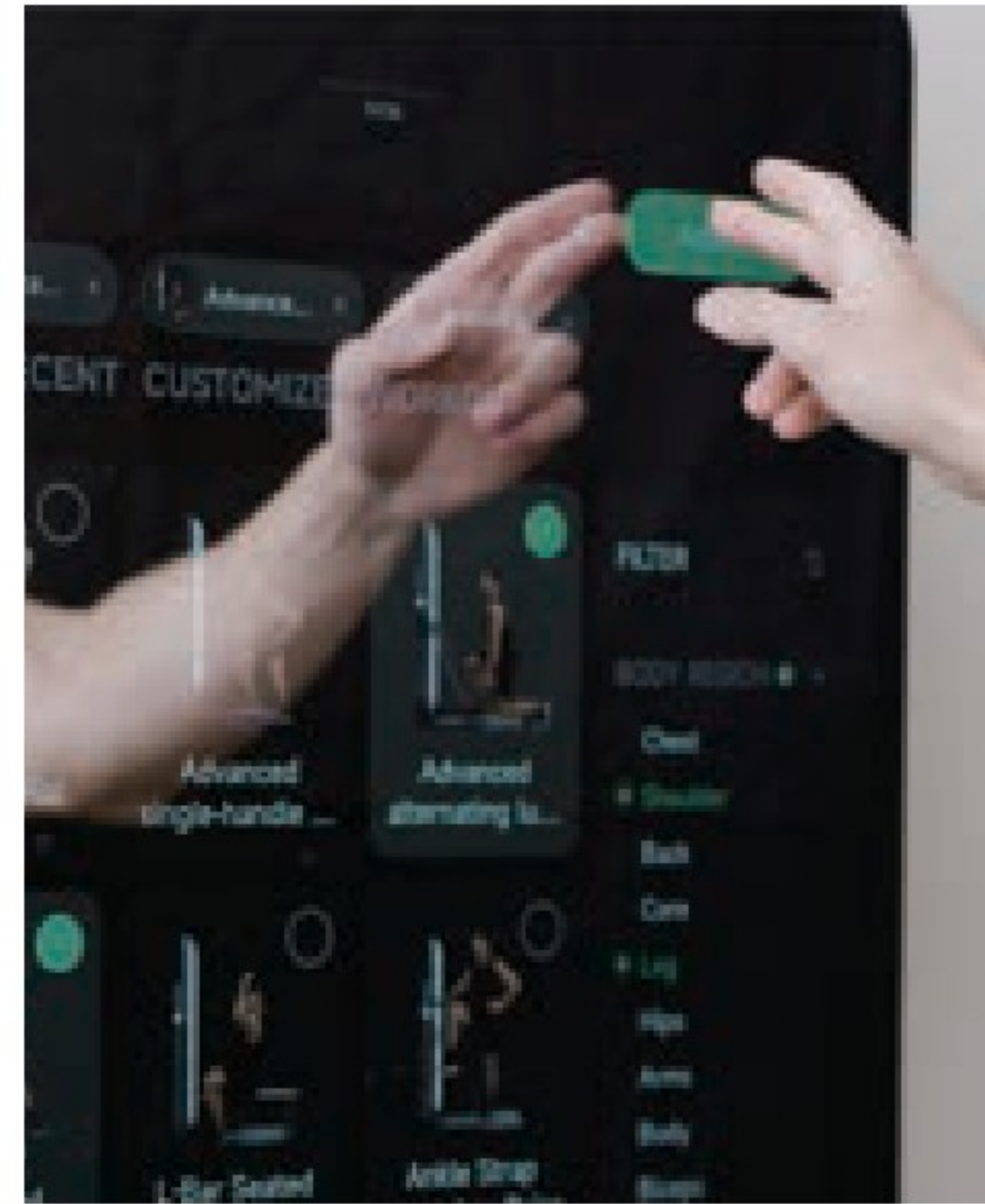
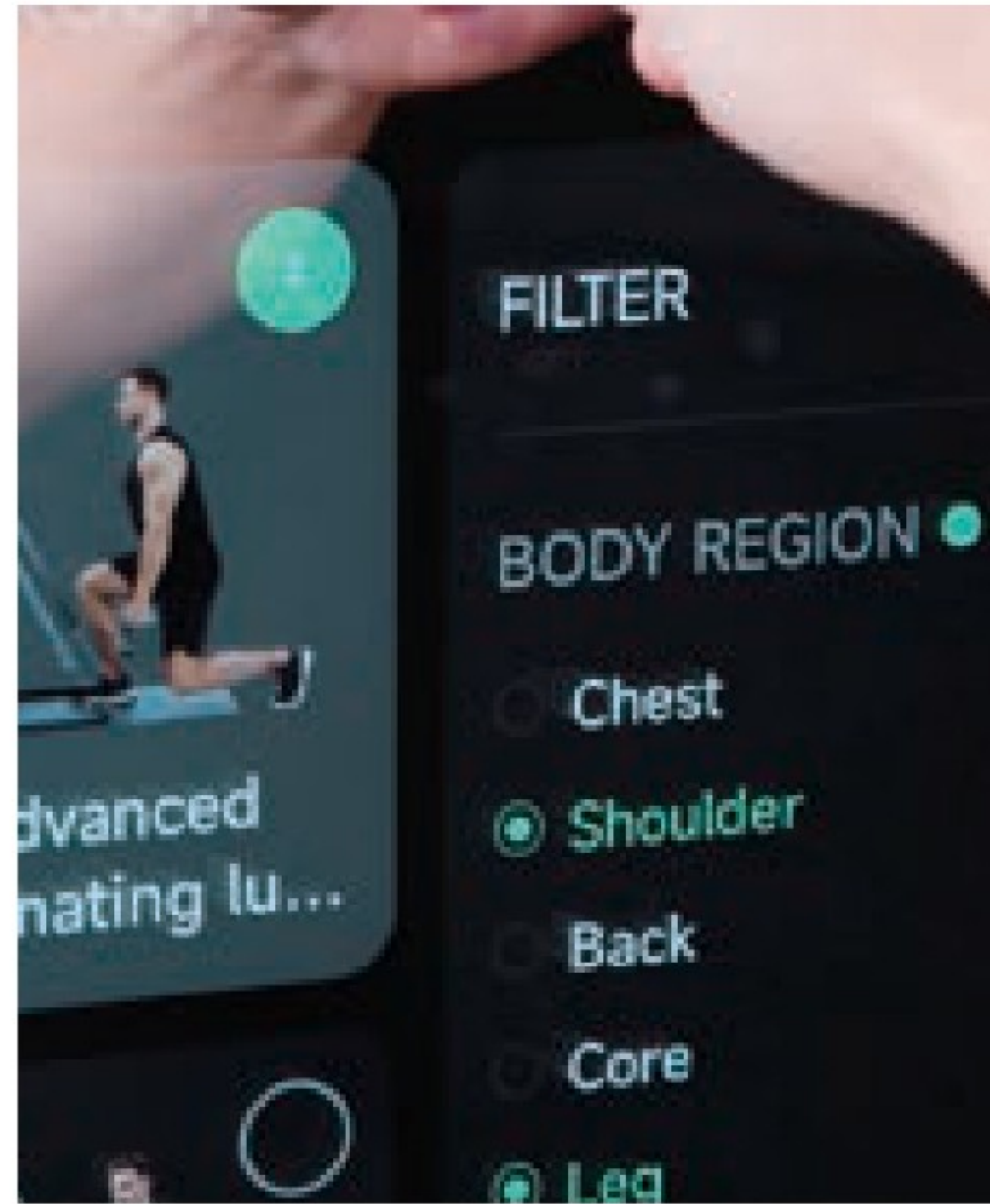
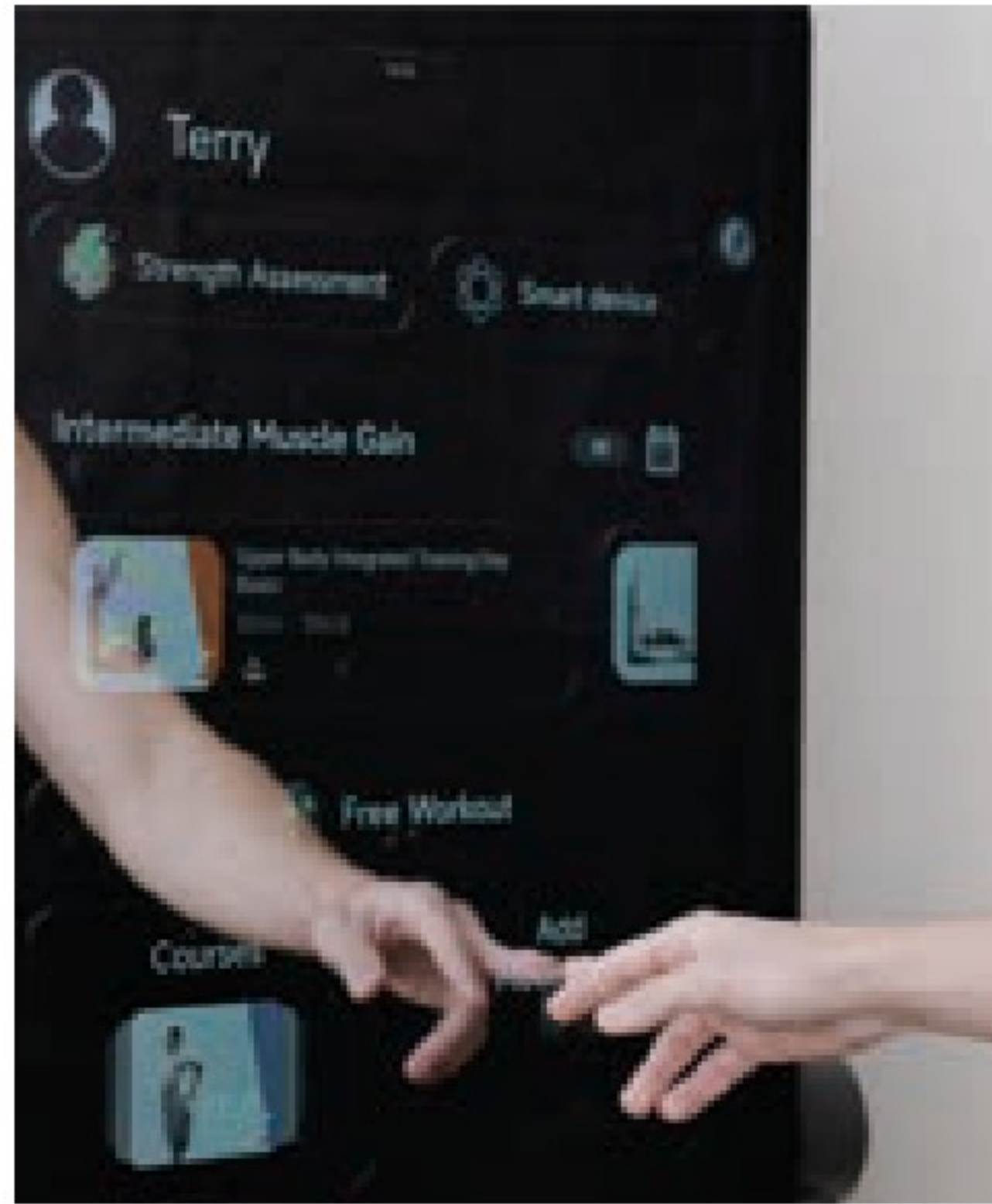


Corsi

Usa la funzione filtro nel menu Corsi per trovare gli allenamenti adatti a te.

Quando inizi, ricorda di attivare la funzione peso se ti alleni con i bracci di forza.





Aggiungi Allenamento

Nel menu "Aggiungi Allenamento",
seleziona il tuo piano personalizzato.

Usa il filtro per cercare l'esercizio
desiderato e aggiungilo al workout.

Impostazioni Circuito

Modalità Circuito AA: Se selezioni più di un esercizio, ciascuno verrà mostrato fino al completamento delle serie.

Inizia dal Circuito: Il corso alterna esercizio e riposo. Dopo un esercizio, il successivo inizia automaticamente.

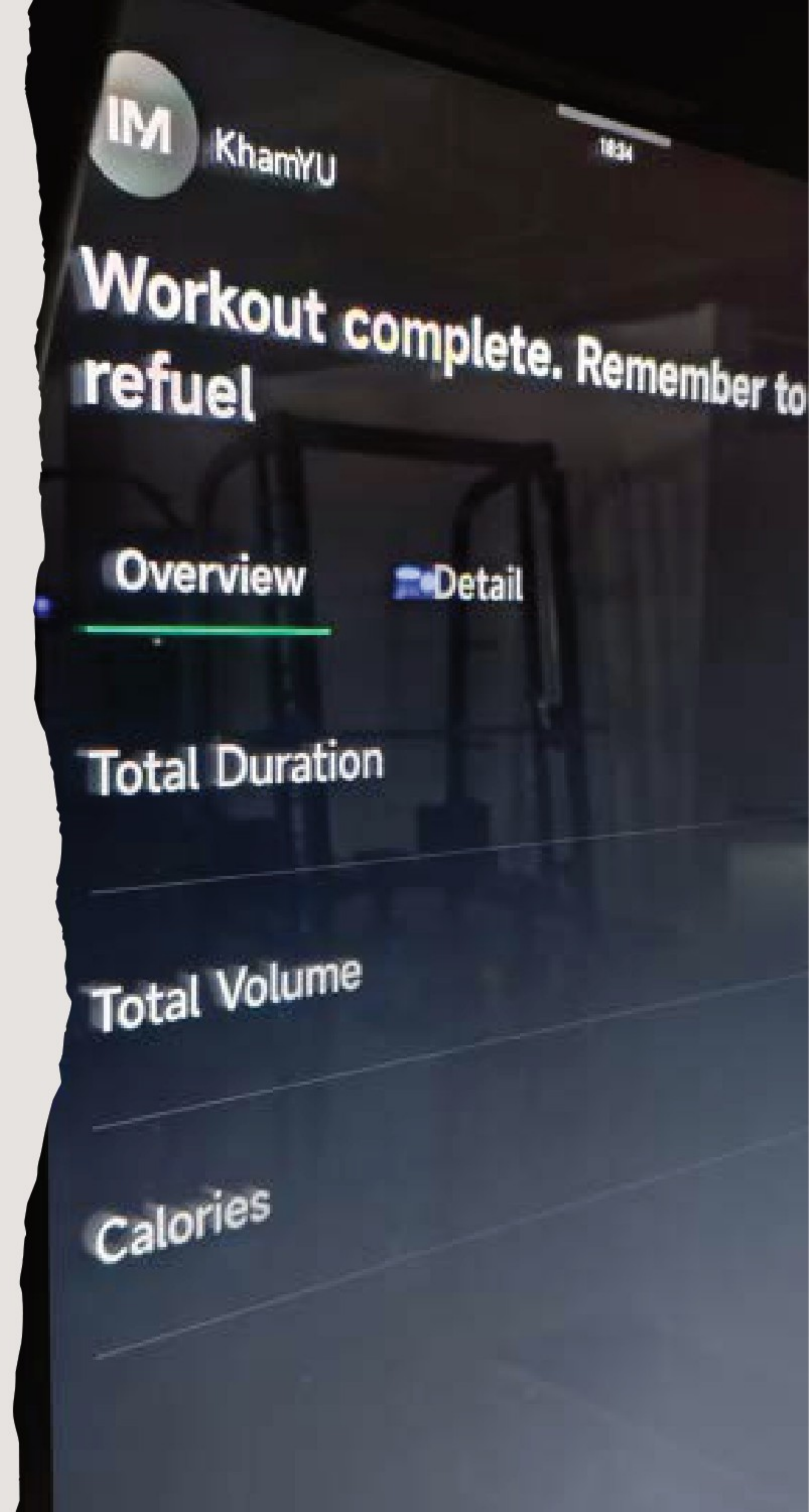


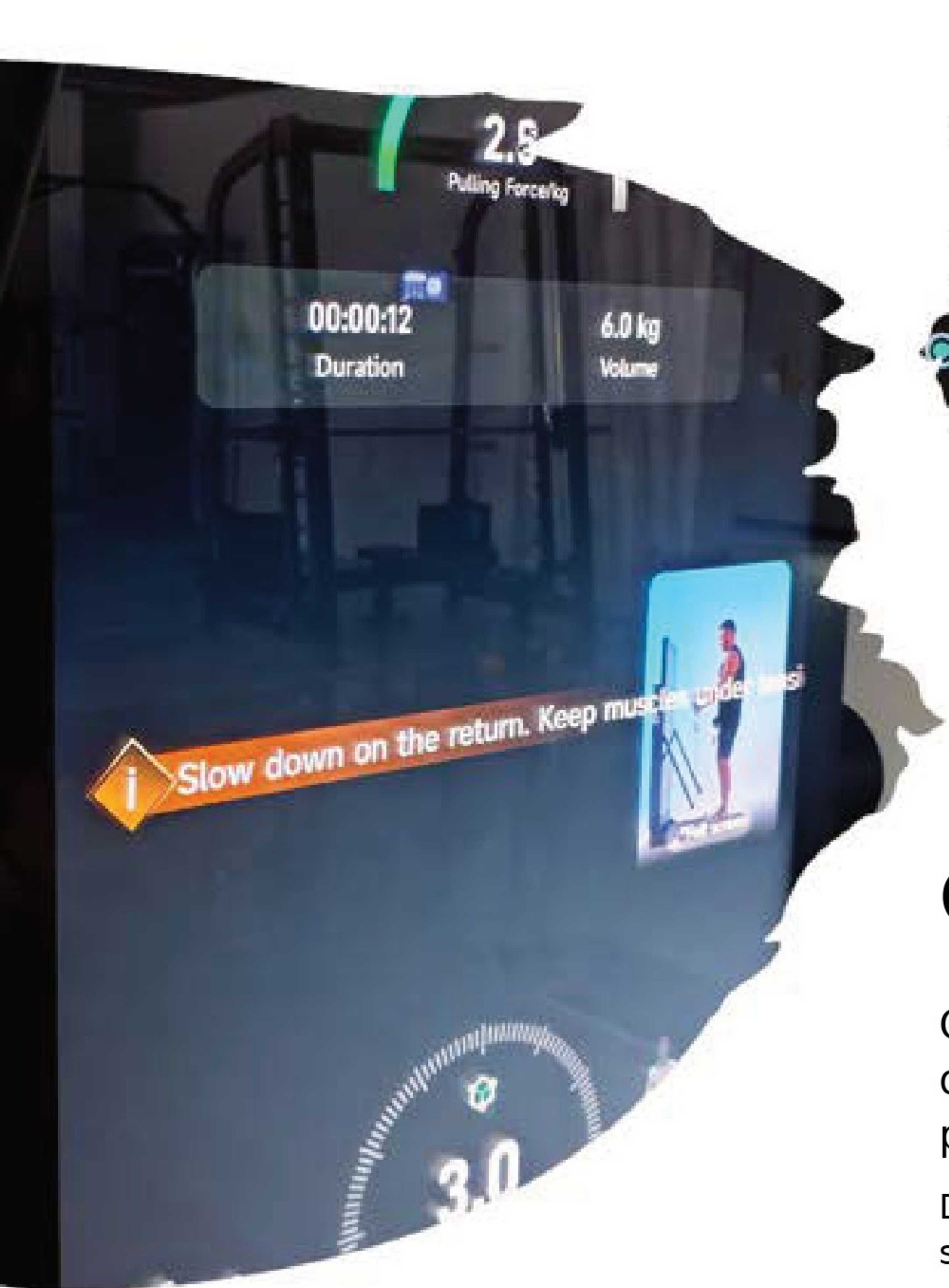
Riepilogo Post-Allenamento

Qui puoi visualizzare tutti i dettagli del tuo allenamento.

Consiglio: L'allenamento verrà salvato solo se tocchi "Fine" e torni al menu principale.

Consiglio: Non spegnere il dispositivo prima di toccare "Fine".
Altrimenti i dati andranno persi.





Coach IA Andy

Quando crei il tuo piano, tocca l'icona del coach accanto a "Inizia" a sinistra per attivare il Coach IA Andy.

Da quel momento, riceverai indicazioni su postura, ampiezza del movimento e velocità per ogni esercizio.



Analisi Push & Pull

L'Analisi Push & Pull mostra la costanza di ogni ripetizione.

Questo ti permette di controllare con precisione il tuo allenamento e identificare eventuali irregolarità.

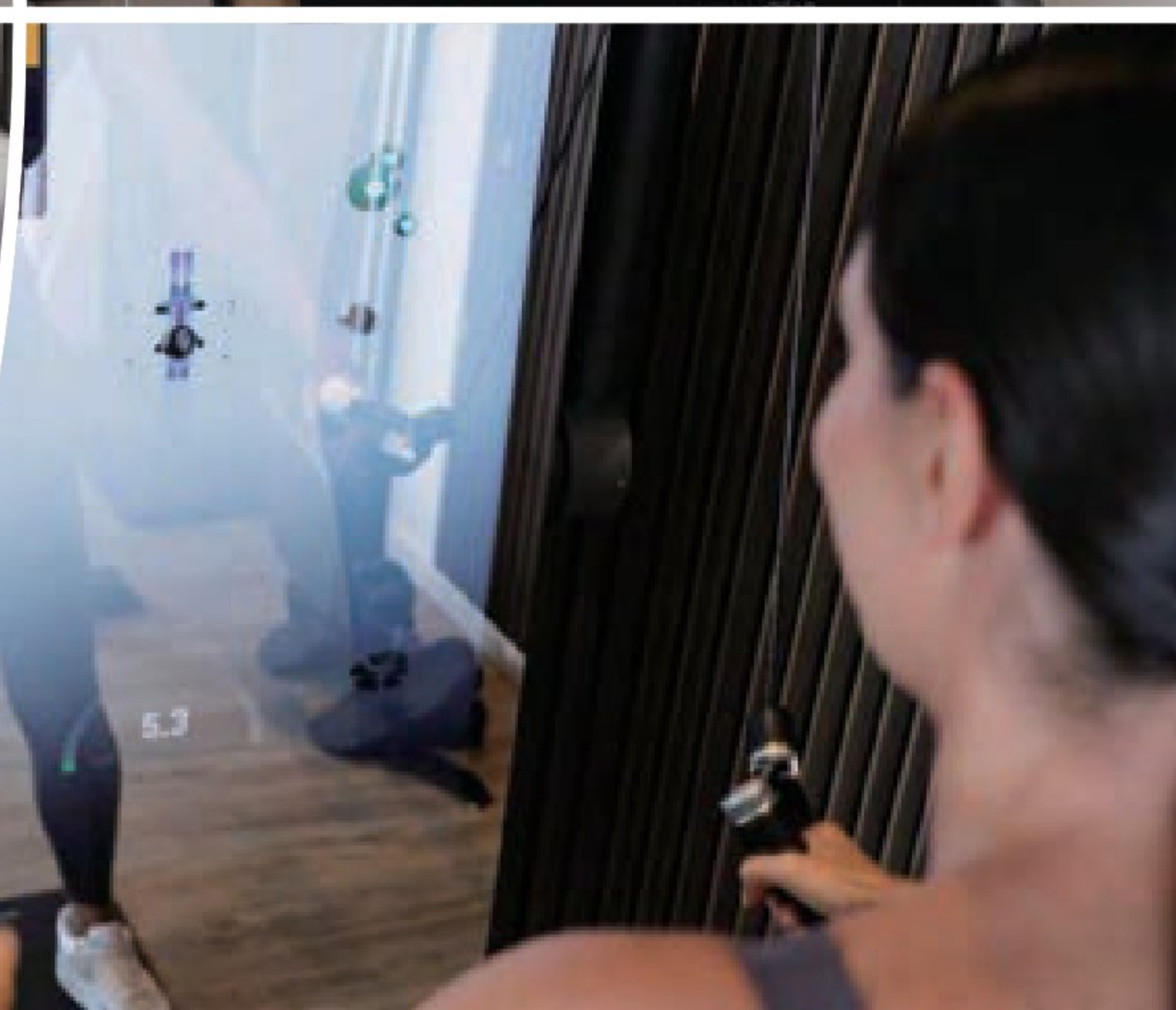
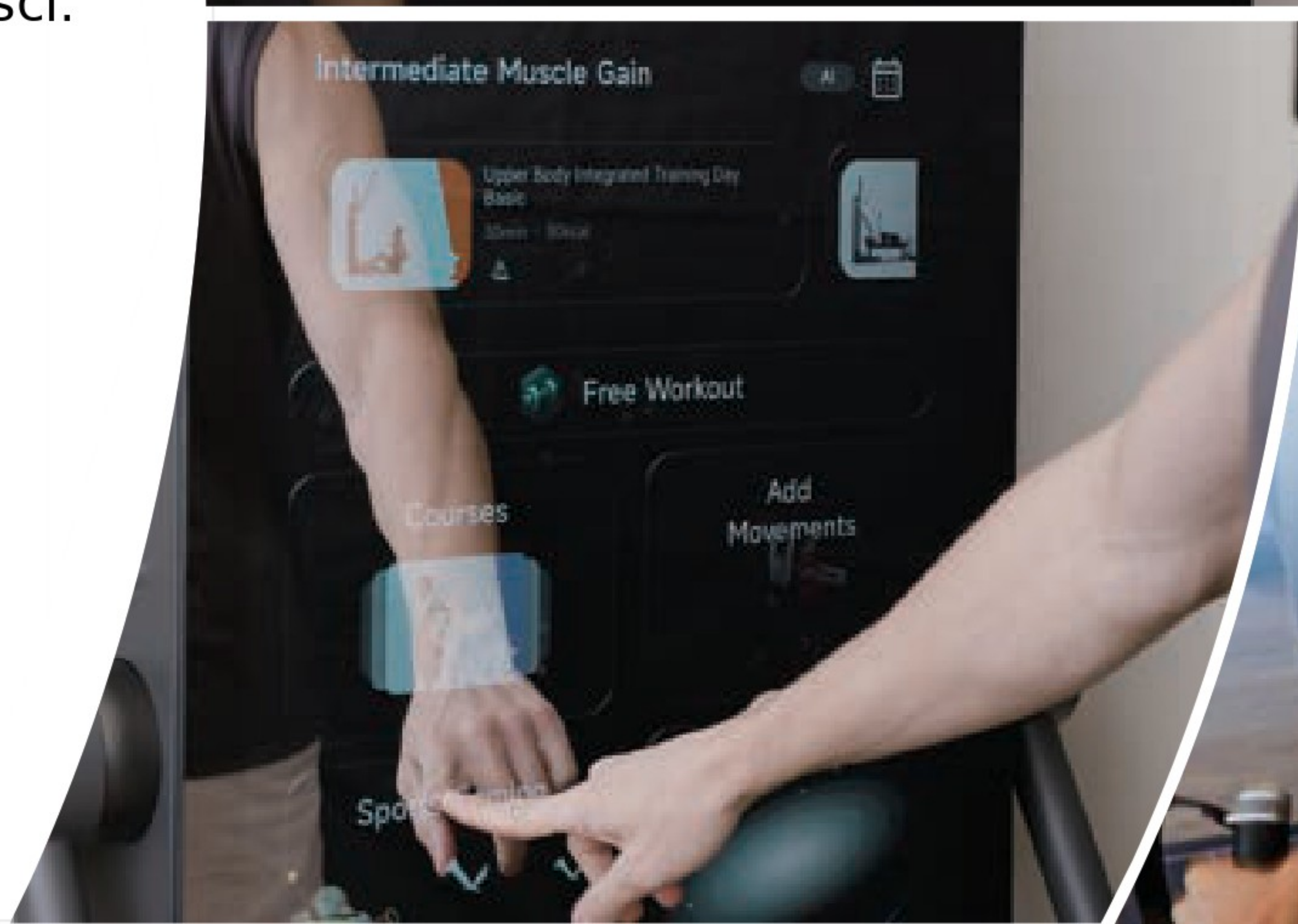
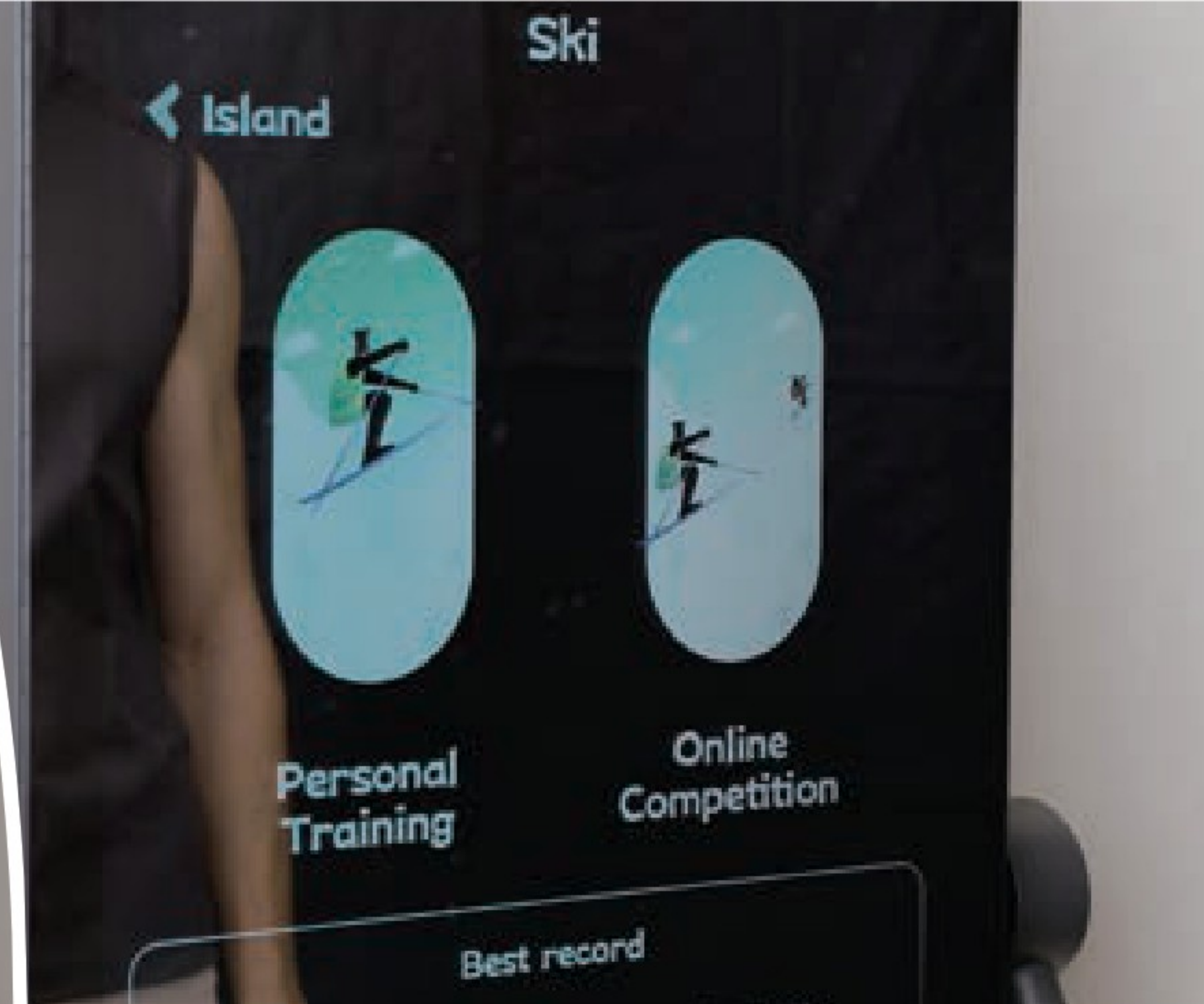


Crea il Tuo Piano di Allenamento

Puoi creare e seguire il tuo piano di allenamento. Queste funzioni sono disponibili nella scheda "Aggiungi Allenamento" in Allenamento Personalizzato. Puoi creare il tuo piano: 1. Direttamente sul dispositivo IMBODY 2. Tramite l'app

Giochi Sportivi

Hai bisogno di motivazione?
Visita la Zona Giochi per sfidarti
in giochi di canottaggio e sci.



Meditazione

Hai finito l'allenamento o vuoi semplicemente rilassare la mente?

Visita l'area Meditazione e scegli il tuo luogo di relax tra diversi ambienti.





Proiezione e Connettività

Proietta il tuo dispositivo sullo schermo IMBODY.

Supportati: Apple, Xiaomi, Redmi, OPPO, vivo, OnePlus.

In arrivo: Samsung, Huawei, ZTE, Lenovo

Supporto Tecnico

In caso di problemi tecnici,
contatta immediatamente
l'Assistenza Clienti IMBODY.

Contattaci:

Email: info@definitivegym.com

Descrivi il problema e fornisci il
numero del dispositivo (in Impostazioni
> Info dispositivo) per un'assistenza
rapida.

Firmware Version Number
1.6.0628

Device Number
IM-1767765645-
C8738462CA6D7DB459F5263224E421

Mac Address
74:24:CA:BB:D9:88

for Updates