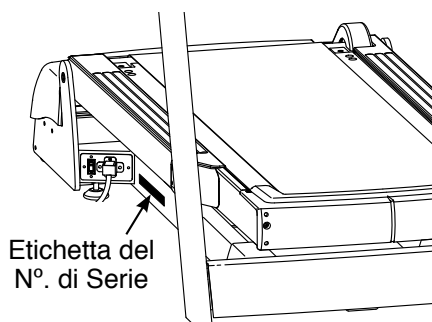


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

N° del Modello FMTK74810-INT.4
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

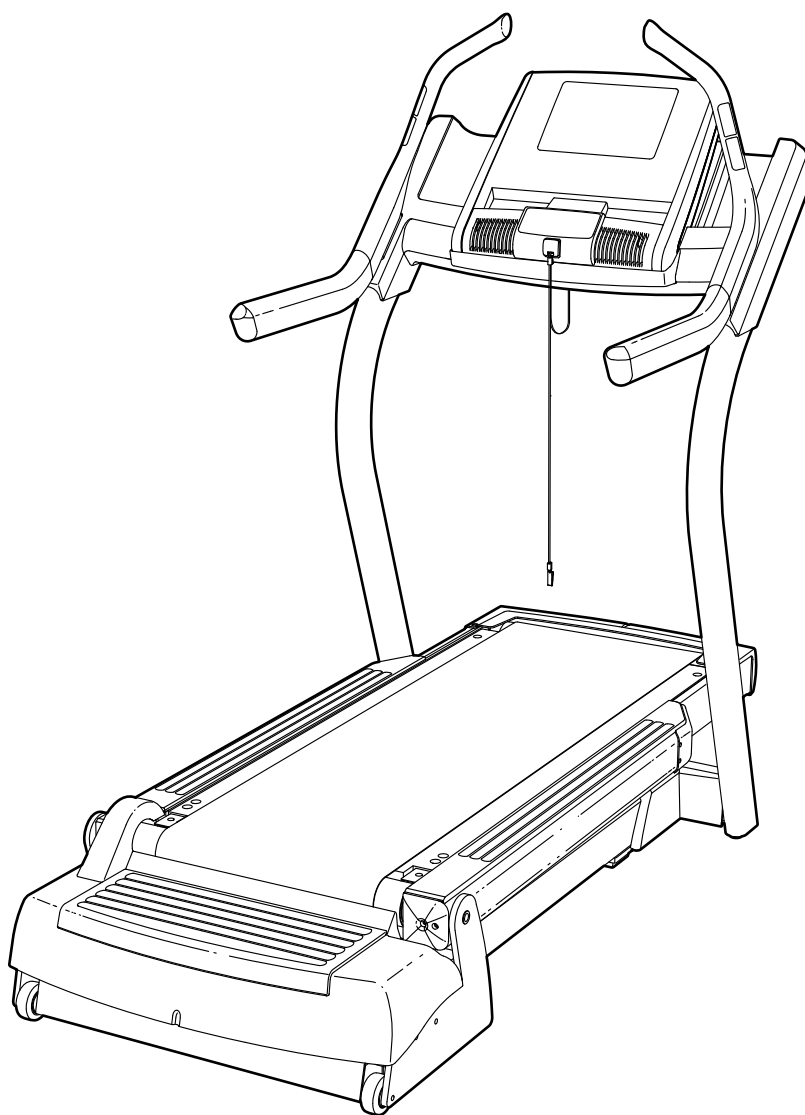
Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi risultassero danneggiati o fossero andati persi, **SI PREGA DI CONTATTARE IL RIVENDITORE DOVE È STATO ACQUISTATO IL PRODOTTO.**

Se non fosse possibile contattare il rivenditore, si prega di **CONSULTARE LA SEZIONE CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sulla retrocopertina del presente manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	5
PRIMA DI INIZIARE.....	6
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI.....	7
MONTAGGIO.....	8
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO.....	13
COLLEGAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO.....	14
AGGIORNAMENTO DELLA CONSOLLE.....	15
USO DELLA CONSOLLE.....	16
MANUTENZIONE PREVENTIVA.....	29
DOCUMENTAZIONE SEMESTRALE DELLA MANUTENZIONE PREVENTIVA.....	32
LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	33
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	35
ELENCO PEZZI.....	38
DISEGNO ESPLOSO.....	40
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.....	Retrocopertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant inclinato prima di iniziare a utilizzarlo. FreeMotion Fitness non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant inclinato siano opportunamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Mantenere il tapis roulant inclinato all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare il tapis roulant inclinato in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
4. Posizionare il tapis roulant inclinato su una superficie piana con almeno 2,4 m di spazio dietro l'attrezzo e 0,6 m ai lati. Non posizionare il tapis roulant inclinato sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
5. Non utilizzare il tapis roulant inclinato in luoghi dove si usano prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
6. Il tapis roulant inclinato deve essere azionato solo dopo essere stato correttamente montato (consultare la sezione MONTAGGIO a pagina 8).
7. Controllare regolarmente e serrare opportunamente tutte le parti del tapis roulant inclinato.
8. Tenere sempre fuori dalla portata del tapis roulant inclinato i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
9. Il tapis roulant inclinato non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 181 kg.
10. Non consentire a più persone contemporaneamente di utilizzare il tapis roulant inclinato.
11. Durante l'uso del tapis roulant inclinato indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant inclinato. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant inclinato a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Per collegare il cavo di alimentazione, attenersi alle istruzioni a pagina 14. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito del tapis roulant inclinato. Non utilizzare una prolunga.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant inclinato qualora il cavo di alimentazione o la spina della corrente siano danneggiati o il tapis roulant inclinato non funzioni correttamente. (Qualora il tapis roulant inclinato non funzionasse opportunamente, consultare la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 33.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant inclinato, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17).

16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant inclinato. Durante l'uso del tapis roulant inclinato tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant inclinato può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant inclinato mentre è in funzione.
20. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato posizionandovi sotto degli oggetti.
21. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture del tapis roulant inclinato.
22. Accertare di avere eseguito tutte le procedure di manutenzione illustrate nel presente manuale. La mancata esecuzione di tali procedure inficerà la garanzia e potrebbe danneggiare il tapis roulant inclinato.
23. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione prima di pulire il tapis roulant inclinato e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
24. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
25. Utilizzare il tapis roulant inclinato esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.

⚠ ATTENZIONE: Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prima dell'uso.



- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.
- Tenersi ai corrimano per evitare cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.



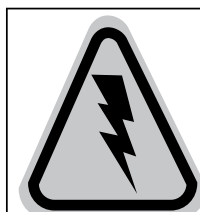
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.



- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

⚠ AVISO : ALTO VOLTAGGIO

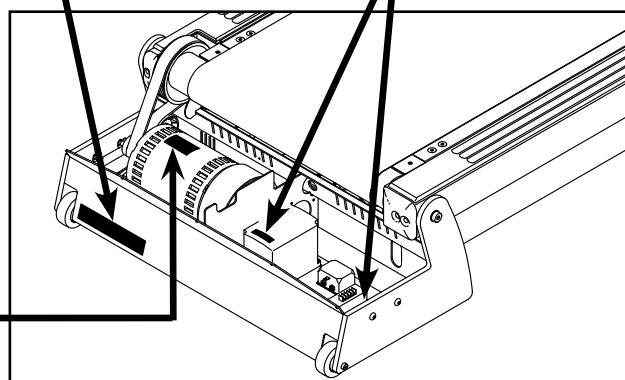
Disinserire il cavo elettrico dalla presa prima effettuare opere di manutenzione.



⚠ AVVERTIMENTO

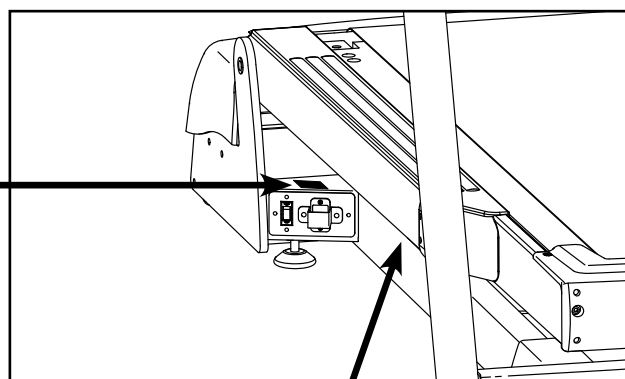
VOLTAGGIO PERICOLOSO

Spegnere l'unità prima di effettuare opere di manutenzione.



⚠ AVISO : ALTO VOLTAGGIO

Disinserire il cavo elettrico dalla presa prima effettuare opere di manutenzione.



Nota: è presente un'etichetta su ogni lato

⚠ ATTENZIONE

Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il treadmill è in funzione.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER tapis roulant inclinato. Il i11.9 INCLINE TRAINER offre una straordinaria gamma di funzioni, che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant inclinato. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega

di consultare la retrocopertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

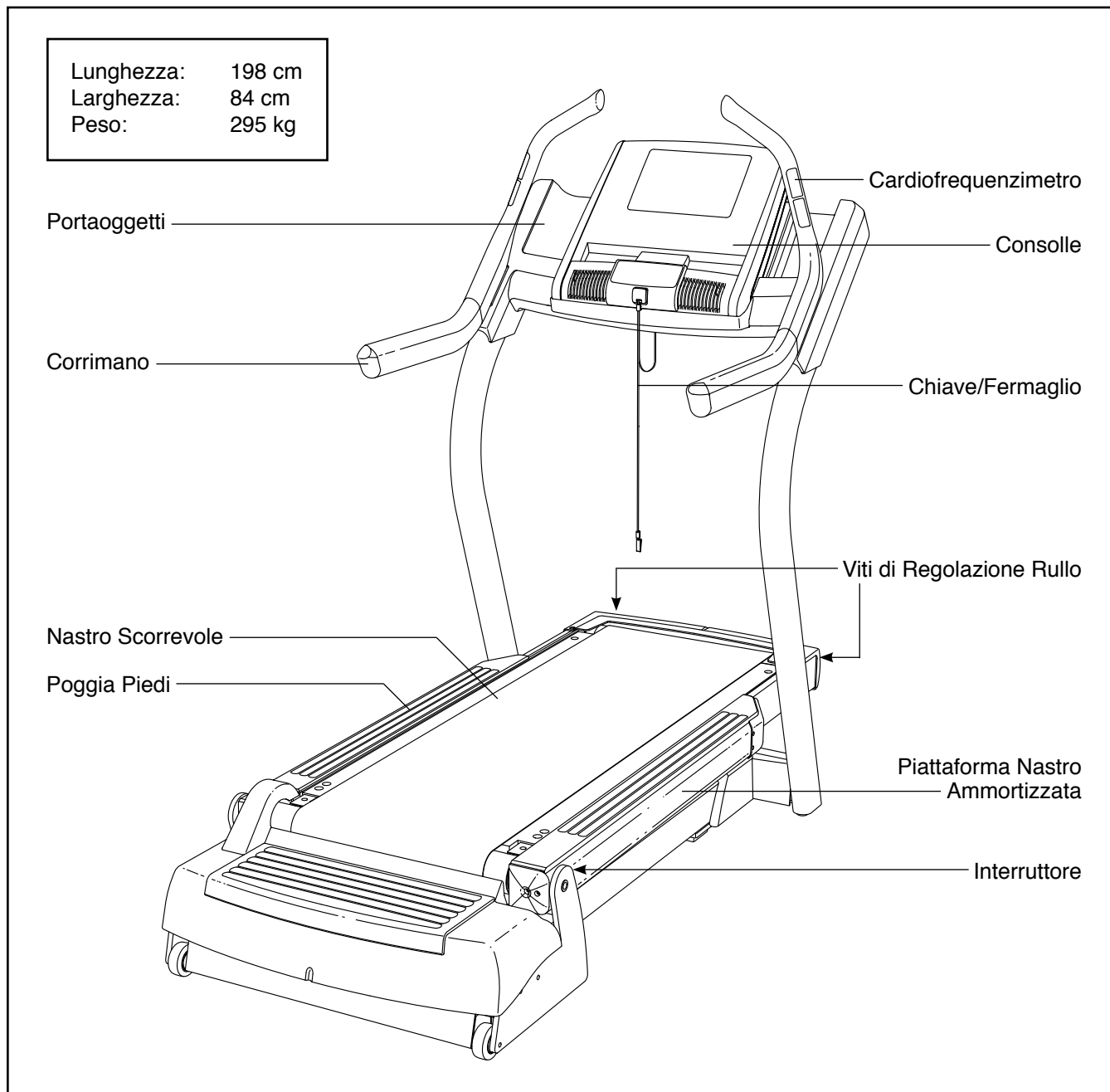
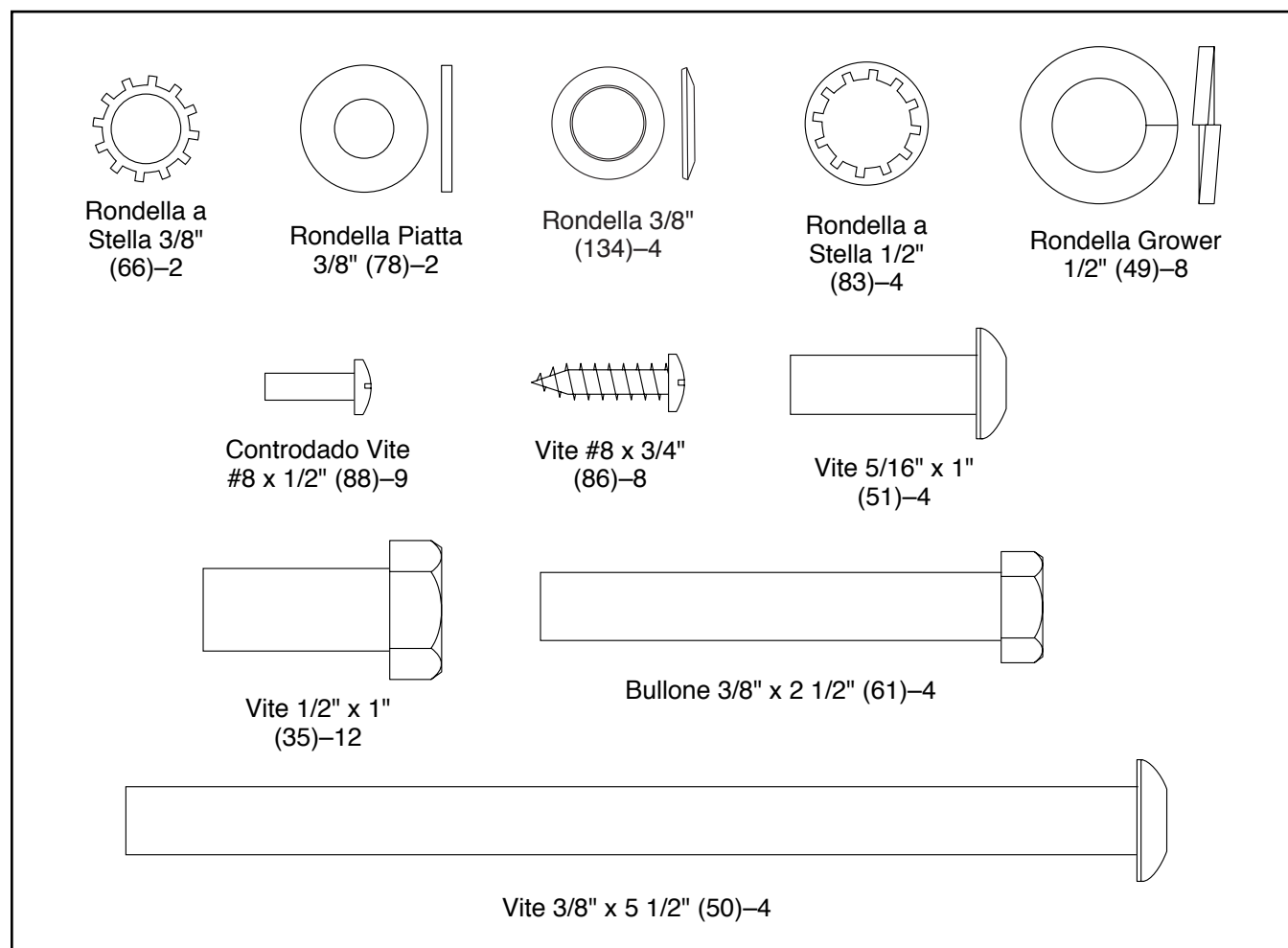
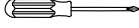


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 7.
- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - una chiave esagonale da 3/8" 
 - una chiave esagonale da 7/32" 
 - un cacciavite Phillips 

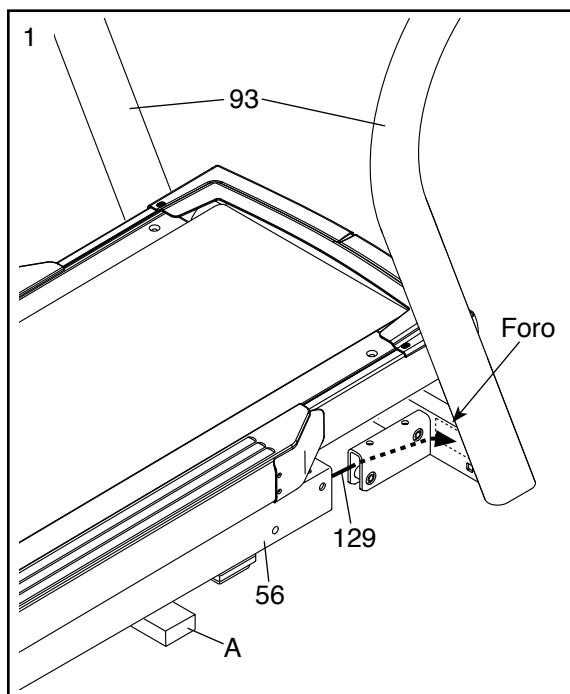
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Posizionare il Telaio Base (56) sui due pezzi di legno (A) contenuti nell'imballaggio del tapis roulant inclinato. Collocare un pezzo di legno su ciascun lato del Telaio Base, dietro ai piedini, come indicato.

Posizionare il Montante (93) vicino alla parte anteriore del Telaio Base (56), come indicato.

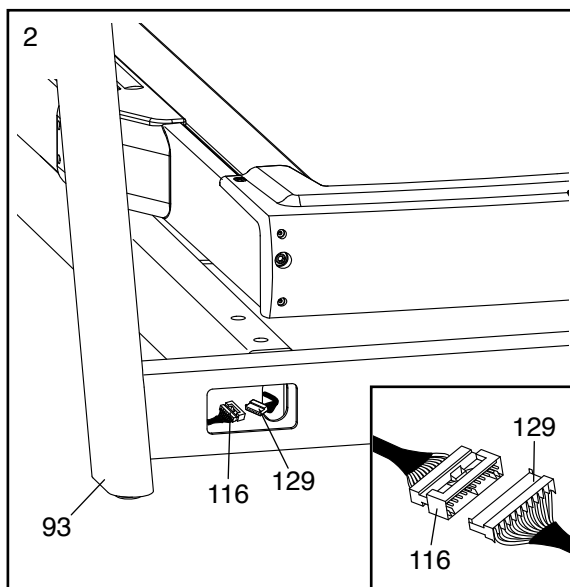
Facendo scorrere il Montante (93) sul Telaio Base (56), far passare il Filo Bardato Telaio (129) nella staffa sulla base e inserirlo nel foro grande presente sulla parte anteriore del Montante. **Prestare attenzione a non pizzicare il filo.**

Allineare i fori presenti sul Montante (93) con i fori presenti sul Telaio Base (56).



2. Individuare il Filo Bardato Telaio (129) e il Cavo Montante (116) nel foro di accesso del Montante (93).

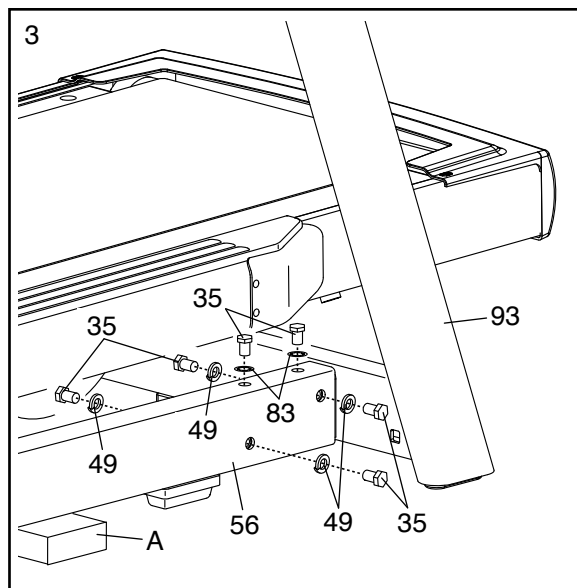
Collegare il Filo Bardato Telaio (129) e il Cavo Montante (116). **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**



3. Serrare parzialmente sei Viti 1/2" x 1" (35) con quattro Rondelle Grower 1/2" (49) e due Rondelle a Stella 1/2" (83) attraverso la staffa accanto al Montante (93) destro e nel Telaio Base (56) come mostrato; **attendere prima di serrare completamente le Viti. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Ripetere la fase precedente sul lato sinistro del tapis roulant inclinato. Dopo aver inserito tutte e dodici le Viti 1/2" x 1" (35), serrarle.

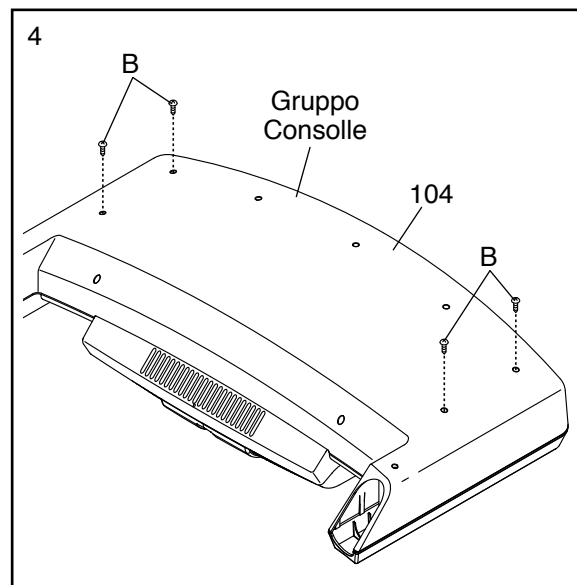
Rimuovere i pezzi di legno (A) precedentemente collocati sotto al Telaio Base (56).



4. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

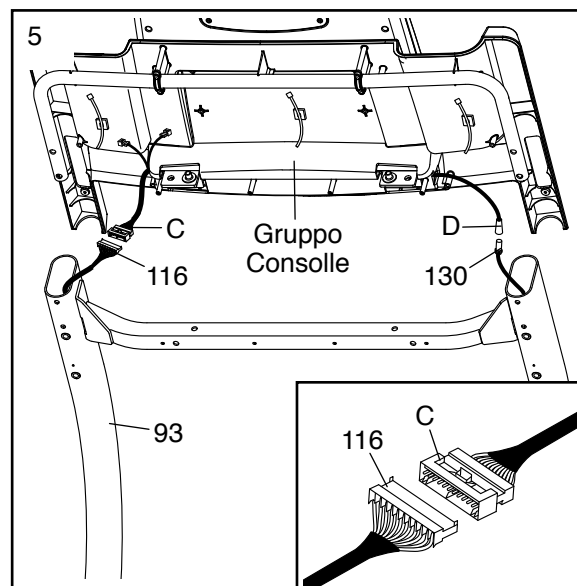
Rimuovere ed eliminare dal gruppo consolle le quattro viti indicate (B).

Rimuovere il Copri Consolle Posteriore (104).



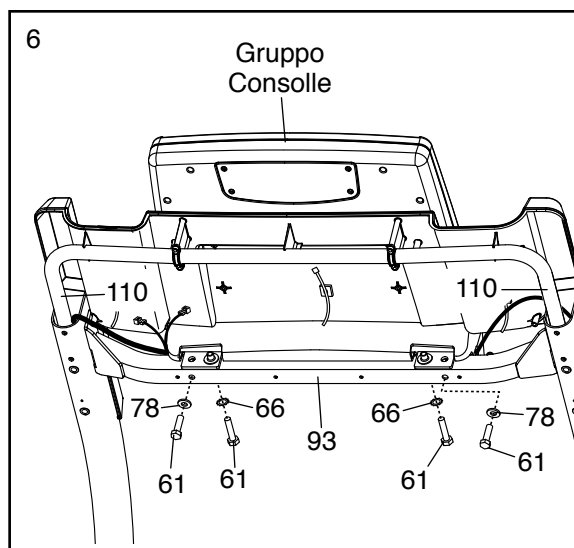
5. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino al Montante (93).

Collegare il Cavo Montante (116) al cavo della consolle (C). **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Collegare il Cavo TV Montante (130) alla cavo TV della consolle (D). Inserire i fili et cavi verso il basso nel Montante (93).



6. Posizionare il gruppo consolle sui Montanti (93).
Prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Verificare che le estremità della Barra Trasversale Consolle (110) siano inserite nelle estremità dei Montanti.

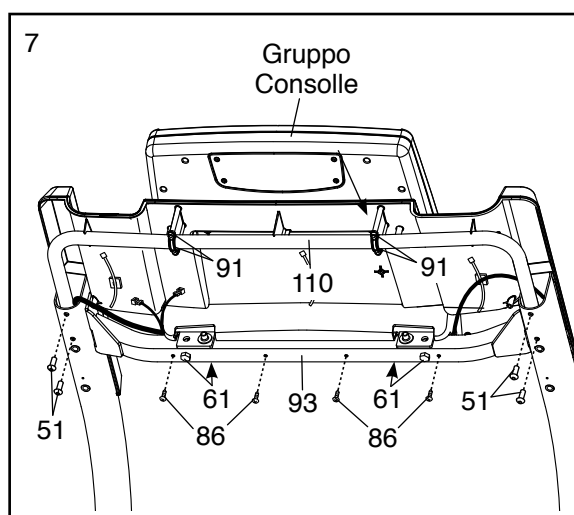
Inserire due Bulloni 3/8" x 2 1/2" (61) con due Rondelle Piatte 3/8" (78) e due Bulloni 3/8" x 2 1/2" con due Rondelle a Stella 3/8" (66) come mostrato. **Attendere prima di serrare completamente i Bulloni.**



7. Inserire quattro Viti 5/16" x 1" (51) nel Montante (93) e nella Barra Trasversale Consolle (110); **una volta inserite tutte e quattro le Viti, serrarle.**

Serrare quattro Viti #8 x 3/4" (86) nel Montante (93) e nel gruppo consolle.

Serrare i quattro Bulloni 3/8" x 2 1/2" (61). **Verificare che le quattro Viti #8 x 1" (91) siano serrate. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**

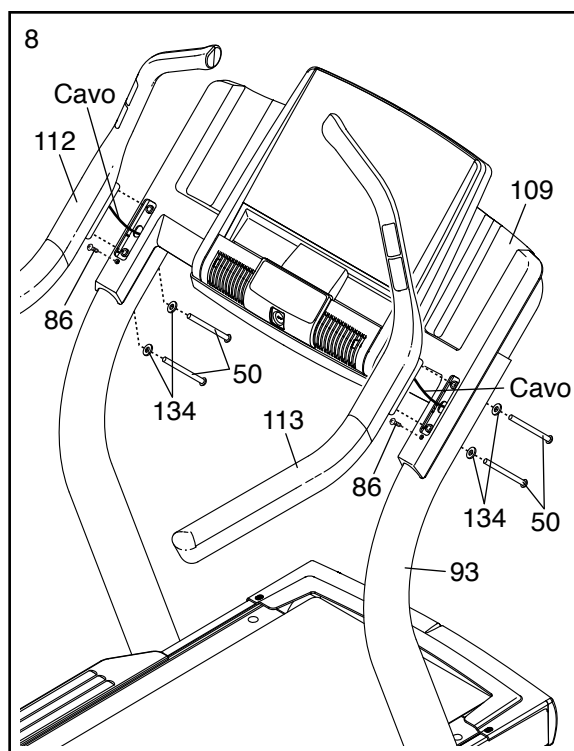


8. Serrare due Viti #8 x 3/4" (86) nella Base Consolle (109) e nel Montante (93). **Non serrare eccessivamente le Viti.**

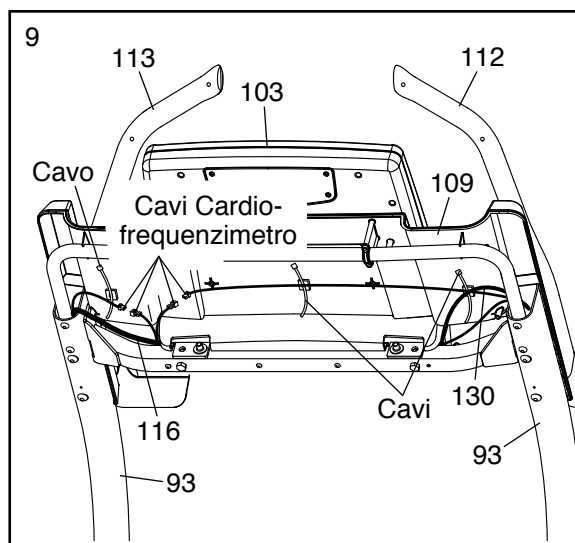
Identificare i Gruppi Corrimano Sinistro e Destro (112, 113). Reggere il Gruppo Corrimano Desto vicino al Montante (93). Inserire il cavo cardiofrequenzimetro dal Gruppo Corrimano Destro attraverso il foro nella Base Consolle (109) ed estrarlo dalla parte superiore del Montante.

Applicare tre gocce dell'adesivo frenafili in dotazione alle estremità filettate di due Viti 3/8" x 5 1/2" (50). Quindi fissare il Gruppo Corrimano Destro (113) al Montante (93) con le due Viti 3/8" x 5 1/2" e due Rondelle 3/8" (134). **Inserire manualmente entrambe le Viti e quindi serrarle. Nota: serrare le Viti a 38,42 nm.**

Montare il Gruppo Corrimano Sinistro (112) come illustrato in precedenza.



- Inserire tutti i fili e i cavi nella parte superiore del Montante (93).

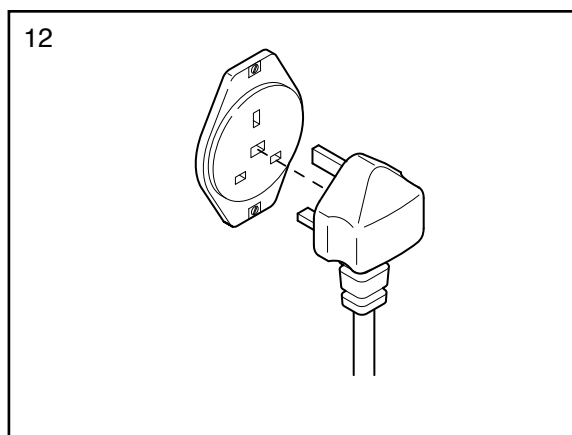


-

-
- Diagram 11 shows the power cord being connected to the power supply unit. The power cord is plugged into the power supply unit, which is labeled with the number 38.

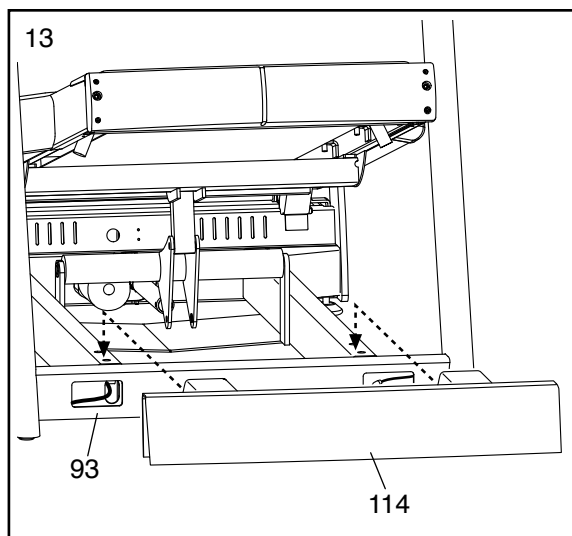
12. **Vedere pagina 14 e inserire il cavo di alimentazione. Quindi, vedere pagina 17 e attivare l'alimentazione.**

Successivamente premere il pulsante Incline (Inclinazione) contrassegnato con il numero 30. Il telaio si solleverà fino ad un'inclinazione del 30%.



13. Inserire premendo il Copri Montante (114) nell'estremità inferiore del Montante (93) finché il Copri Montante scatta in posizione.

Ridurre l'inclinazione premendo il pulsante Inclinazione contrassegnato con il numero 0 e **disinserire il cavo di alimentazione.**



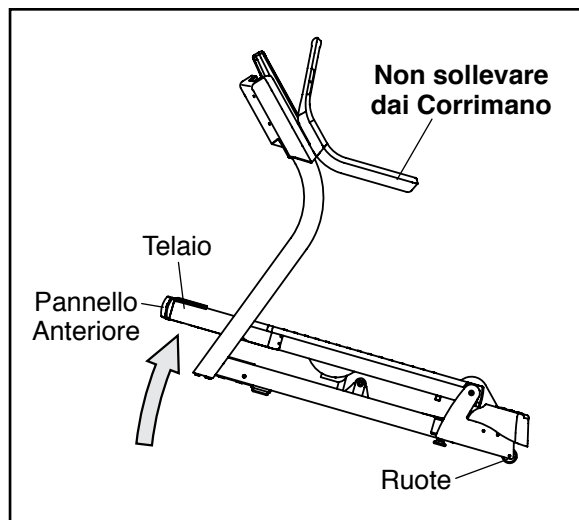
14. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant inclinato.**
Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

Prima di spostare il tapis roulant inclinato, disinserire il cavo di alimentazione. Nota: potrebbe rendersi necessario scollegare il cavo CATV e il filo di rete dal tapis roulant inclinato, in base alla distanza di spostamento del tapis roulant.

A causa delle dimensioni e del peso del tapis roulant inclinato, lo spostamento richiede la presenza di due o tre persone. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione indicata a destra. ATTENZIONE: per ridurre il rischio di danni al tapis roulant inclinato o incidenti, non sollevare il telaio dal pannello anteriore.

Far scorrere con cautela sulle ruote il tapis roulant inclinato per collocarlo nella posizione desiderata, quindi abbassarlo per riportarlo in posizione di funzionamento. **ATTENZIONE: al fine di ridurre il rischio d'infortuni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant inclinato. Evitare di spostare il tapis roulant inclinato sopra superfici non piane.**



COLLEGAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra aumenta il rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento di messa a terra del prodotto. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato. Non utilizzare un adattatore per collegare la spina a una presa inadeguata.

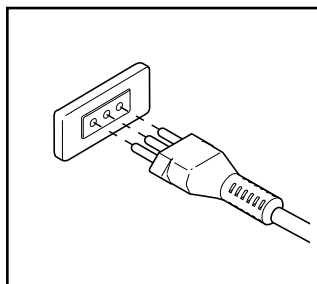
Per l'acquisto del cavo di alimentazione, contattare il rivenditore dove è stato acquistato il presente prodotto oppure consultare la retrocopertina del presente manuale.

COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica.

Questo prodotto è indicato per l'uso su un circuito dedicato da 10 Ampere e 240 volt. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.

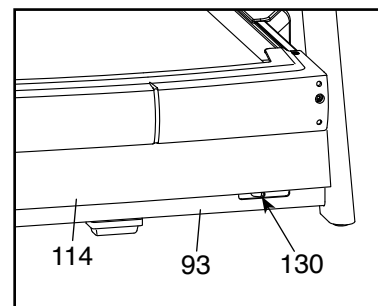
Inserire la spina di messa a terra nella presa come illustrato a destra. Non modificare la spina o la presa. Non usare un adattatore o una prolunga. La presa deve essere dotata di messa a terra.



COLLEGAMENTO DI UN CAVO CATV

Qualora il tapis roulant inclinato sia dotato di TV Digitale da 17", è necessario collegare un cavo CATV al tapis roulant inclinato per poter vedere i canali televisivi trasmessi via cavo.

Sollevare il Copri Montante (114) e individuare la presa del cavo nella parte anteriore del tapis roulant inclinato. Collegare il cavo CATV al Cavo TV Montante (130).



Passare il cavo in modo che non venga pizzicato o schiacciato dal tapis roulant inclinato. Inserire premendo il Copri Montante nell'estremità inferiore del Montante (93) finché il Copri Montante scatta in posizione.

Inoltre, al tapis roulant inclinato è possibile collegare un ricevitore satellitare, un videoregistratore o un lettore DVD. Collegare un cavo CATV dalla presa coassiale sull'apparecchiatura (generalmente contrassegnata TV OUT o RF OUT) alla presa del cavo sulla parte anteriore del tapis roulant inclinato.

Nota: le apparecchiature audio/video non dotate di prese coassiali (alcuni ricevitori satellitari e lettori DVD) necessiteranno di un modulatore RF per poter funzionare correttamente. I modulatori RF non sono disponibili presso FreeMotion Fitness, ma presso i negozi di componenti elettronici. Consultare il manuale d'uso delle attrezzature che si desidera collegare per determinare se occorre un modulatore RF o contattare il proprio fornitore di servizi audiovisivi.

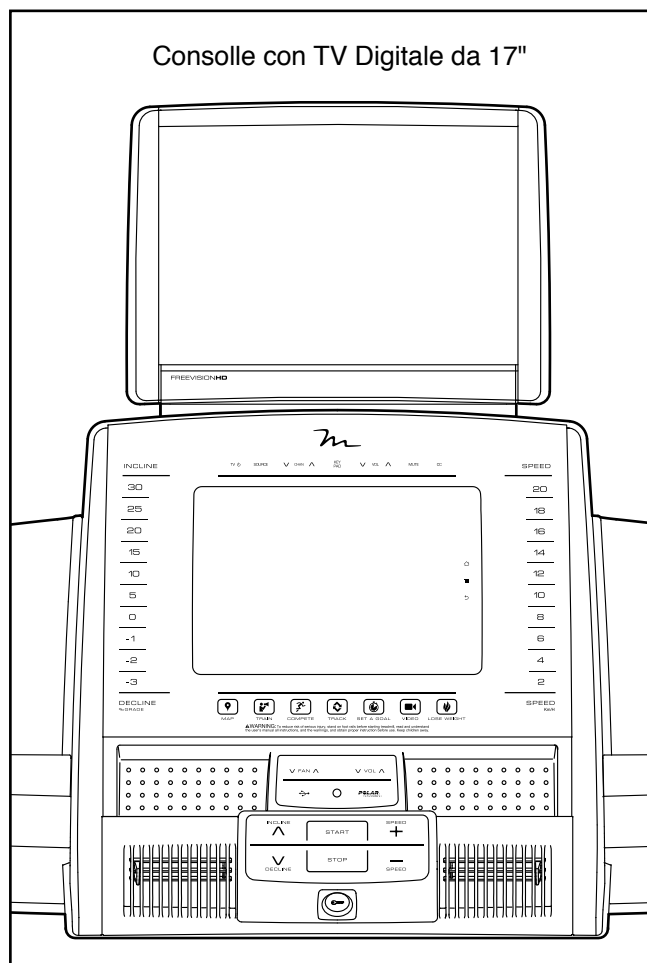
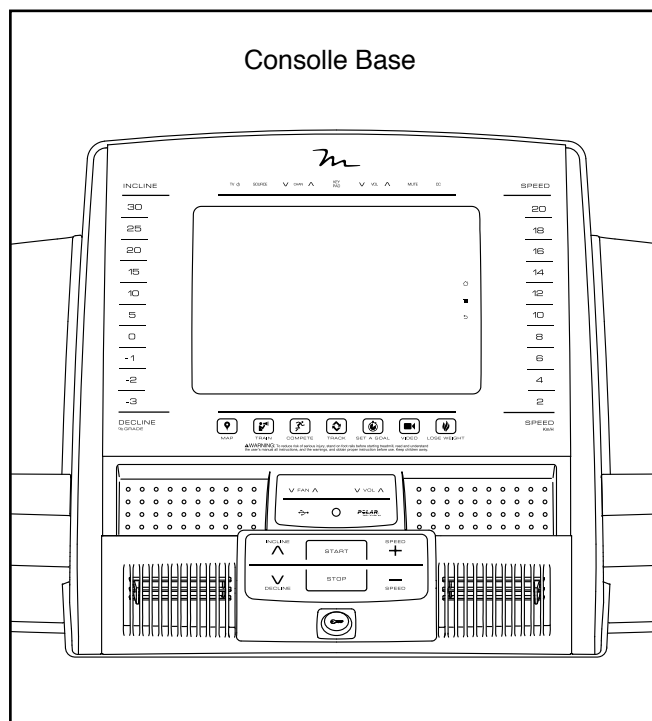
GARANZIA

La garanzia di questo prodotto non copre i danni o i malfunzionamenti causati da un collegamento elettrico non conforme ai codici elettrici o alle specifiche del presente manuale, o dalla mancanza di un'appropriata e necessaria manutenzione come descritto nel presente manuale. Qualsiasi malfunzionamento o danno causato da una manutenzione non autorizzata, manomissione, incidente, negligenza, montaggio o installazione improprio, detriti derivanti da qualsiasi attività di smantellamento nella zona del prodotto, ruggine o corrosione causate dal luogo d'installazione del prodotto, alterazioni o modifiche senza autorizzazione scritta, oppure provocato da un utilizzo, funzionamento o manutenzione del prodotto non conformi alle istruzioni fornite nel presente manuale, renderà nulla la garanzia.

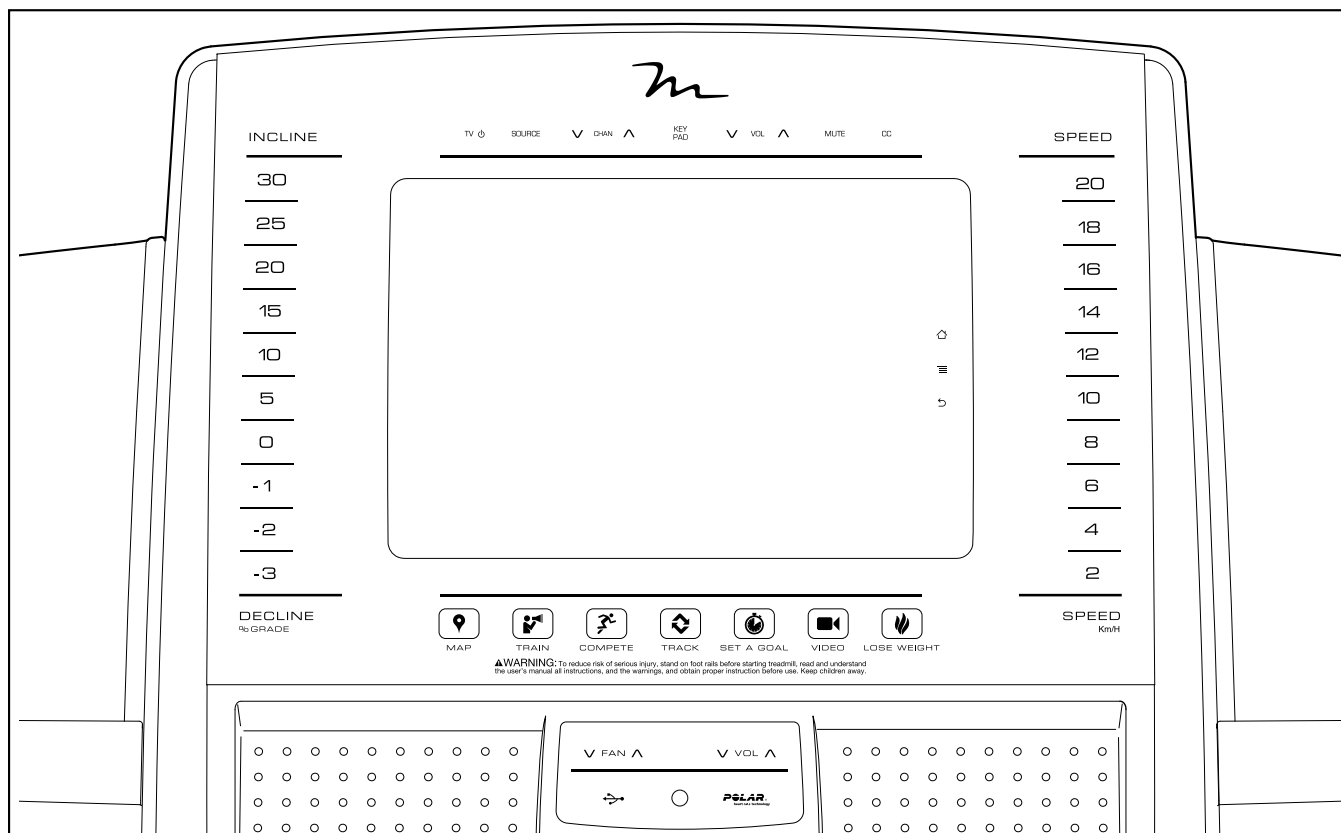
AGGIORNAMENTO DELLA CONSOLLE

Il tapis roulant inclinato è predisposto per il funzionamento con una TV Digitale da 17" (vedere i disegni di seguito). Per ulteriori informazioni sulle funzioni della consolle, vedere pagina 16. Per ulteriori informazioni sulle funzioni della TV Digitale da 17", consultare il manuale d'uso in dotazione con la TV Digitale. **Nota: i pulsanti posti nella parte superiore della consolle funzionano esclusivamente con la TV Digitale da 17".** La consolle base non è predisposta per funzionare con la TV.

Per aggiornare la consolle in qualunque momento, consultare la retrocopertina del presente manuale.



USO DELLA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla consolle. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant inclinato offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. La consolle dispone inoltre della rivoluzionaria tecnologia iFit, che consente al tapis roulant inclinato di comunicare con la rete wireless personale. Con la tecnologia iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. **Consultare il sito www.iFit.com per ulteriori informazioni.**

Inoltre la consolle è dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un target relativo a tempo, distanza, calorie o ritmo.

In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato semplicemente premendo un pulsante.

Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro a torace opzionale compatibile Polar®.

Mentre ci si allena è possibile navigare su Internet o ascoltare la musica o gli audio libri preferiti con l'impianto stereo.

Per accendere il sistema, vedere pagina 17. **Per imparare a utilizzare il touch screen**, vedere pagina 17. **Per impostare la consolle**, vedere pagina 18.

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 24. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questa sezione fanno riferimento ai chilometri.

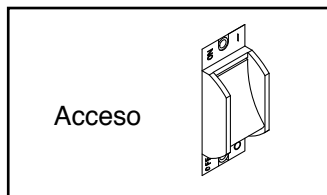
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

1. Collegare il cavo di alimentazione.

Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 14.

2. Portare l'interruttore in posizione acceso.

Localizzare l'interruttore, presente sul tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione On (Acceso).

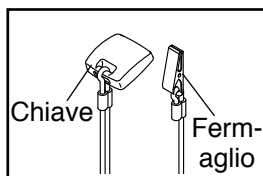


3. Inserire la chiave nella consolle.

Nota: la consolle può essere impostata per l'uso senza chiave. Per le istruzioni vedere la fase 6 a pagina 24. Qualora la consolle sia stata impostata per l'uso senza chiave, questa fase non è applicabile.

Localizzare la chiave e il fermaglio sulla consolle e fissare il fermaglio alla cintura. Quindi, inserire la chiave nella consolle. **IMPORTANTE:**

in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.



USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di prendere familiarità con la tecnologia avanzata del tablet.

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 19). Tuttavia, non è possibile ingrandire o rimpicciolire trascinando le dita sullo schermo.
- Lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario premere con forza sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare il pulsante Alt. Sfiocare nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC. Per utilizzare le maiuscole, sfiorare il pulsante con freccia all'insù. Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante freccia. Per tornare alla tastiera minuscole, sfiorare nuovamente il pulsante freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro (freccia rivolta a sinistra con X).

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare il tapis roulant inclinato per la prima volta, impostare la consolle.

1. Effettuare il collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 27 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllare gli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 24 e la fase 2 a pagina 26 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi vedere la fase 3 a pagina 26 e controllare gli aggiornamenti del firmware.

3. Calibrare il sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 26 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant inclinato.

4. Creare un account iFit.

Sfiorare il pulsante globo nell'angolo inferiore destro dello schermo e quindi il pulsante iFit.

Nota: per ulteriori informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 28. Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com. Sfiorare il

pulsante Register (Registra) nell'angolo superiore destro dello schermo.

Il browser si aprirà nella pagina di registrazione di iFit.com. Selezionare il piano di base o senza limiti. Nota: Per maggiori informazioni, leggere i dettagli sotto ogni piano. Se si dispone di un codice di attivazione, selezionare il piano senza limiti. Attenersi poi ai messaggi visualizzati sullo schermo per iscriversi al piano iFit personale.

Per usare la modalità manuale, vedere pagina 19.

Per usare un allenamento predefinito, vedere pagina 21. **Per usare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 22. **Per usare un allenamento iFit**, vedere pagina 23.

Per usare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 24. **Per usare la modalità intrattenimento**, vedere pagina 25. **Per usare la modalità manutenzione**, vedere pagina 26. **Per usare la modalità rete wireless**, vedere pagina 27. **Per usare l'impianto stereo**, vedere pagina 28. **Per modificare l'ingresso audio**, vedere pagina 28. **Per usare il browser Internet**, vedere pagina 28.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle siano presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant inclinato. La prima volta che si usa il tapis roulant inclinato, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 34).

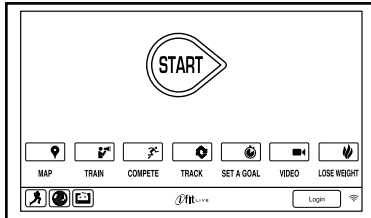
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezionare il menu principale.

Quando si accende l'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.



Sfiorare il pulsante home nell'angolo inferiore sinistro dello schermo per ritornare al menu principale in qualunque momento.

3. Attivare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Sfiorare il pulsante Start (Avvio) presente sullo schermo o premere il pulsante Start presente sulla consolle per avviare il nastro scorrevole. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H (km/ora). Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (Velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 Km/H; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 Km/H.

Premendo uno dei pulsanti Speed numerati da 2 a 20, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (Arresto). Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start.

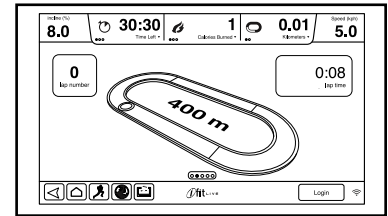
4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (Inclinazione) oppure uno dei pulsanti Incline numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

Nota: la prima volta che si regola l'inclinazione è necessario prima di tutto calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 26).

5. Verificare i progressi.

La consolle presenta numerose modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. È inoltre possibile visualizzare altre informazioni sfiorando le caselle rosse sullo schermo.



Mentre si cammina o corre sul tapis roulant inclinato, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

- Il livello di inclinazione del tapis roulant inclinato
- Il tempo trascorso
- Il tempo rimanente (Nota: la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente).
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora
- La distanza (chilometri) percorsa camminando o correndo
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il ritmo in minuti al chilometro
- Il numero di giro corrente
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)

Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Vol (Volume) presenti sulla consolle.

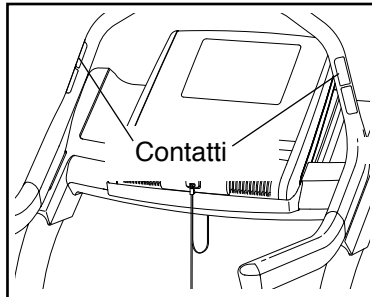
Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu o premere il pulsante Stop (Arresto) sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume (Riprendi) o il pulsante Start (Avvio). Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (Termina Allenamento).

6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa.

Per ulteriori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, consultare la retrocopertina del presente manuale.

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggia piedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni velocità e di una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica la velocità della ventola aumenterà o diminuirà automaticamente a seconda della velocità del tapis roulant.

Premere il pulsante di aumento Fan (Ventilatore) per aumentare la velocità della ventola. Nota: premendo una volta il pulsante di aumento Fan quando la ventola è alla velocità massima, verrà selezionata la modalità ventilatore automatico. Premere il pulsante di diminuzione Ventilatore ripetutamente per ridurre la velocità della ventola o spegnere il ventilatore stesso.

8. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sulla piattaforma nastro e sfiorare il pulsante Home o il pulsante Indietro sullo schermo, oppure premere il pulsante Stop (Arresto) sulla consolle. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (Fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo. Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant inclinato, portare l'interruttore principale in posizione Off (Spento) e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant inclinato.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezionare un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito sfiorare il pulsante Corridore nell'angolo inferiore sinistro dello schermo.

Nel menu Allenamenti, sfiorare il pulsante Calorie Burn (Consumo Calorie), il pulsante High Intensity (Alto Impatto), il pulsante Speed (Velocità) o il pulsante Incline (Inclinazione). Selezionare poi l'allenamento desiderato. Nella schermata compariranno il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Nello schermo compariranno, inoltre, la quantità approssimativa di calorie bruciate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni d'inclinazione dell'allenamento.

3. Avviare l'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start Workout (Avvio Allenamento) per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento è suddiviso in vari segmenti. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti successivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Per visualizzare il profilo trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. La linea verticale colorata indica il segmento corrente dell'allenamento. Il profilo in basso rappresenta le impostazioni d'inclinazione del segmento corrente. Il profilo in alto rappresenta le impostazioni della velocità del segmento corrente.

Alla fine del primo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e/o l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento,

sfiorare il pulsante Finish (Fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

Qualora l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed Speed (Velocità) o Incline Incline (Inclinazione). **Premendo il pulsante Velocità** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 19). **Premendo il pulsante Inclinazione** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 19). **Per tornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate per l'allenamento**, visualizzare prima di tutto il profilo. Quindi, sfiorare il pulsante Follow Workout (Segui Allenamento).

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare il pulsante Indietro o il pulsante home nell'angolo inferiore sinistro dello schermo, o premere il pulsante Stop (Arresto) sulla consolle. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (Riprendi) o premere il pulsante Start (Avvio) sulla consolle. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (Termina Allenamento).

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal tasso peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

4. Verificare i progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 19. Lo schermo mostra, inoltre, un profilo delle impostazioni di velocità e inclinazione dell'allenamento.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 20.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 20.

7. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 20.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezionare il menu principale.

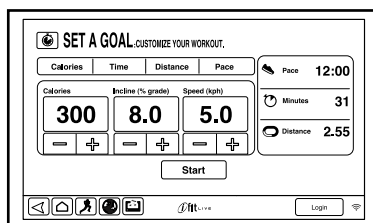
Vedere la fase 2 a pagina 19.

3. Selezionare un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato sfiorare il pulsante Set A Goal (Imposta un Target) sullo schermo o premere il pulsante Imposta un Target sulla consolle.

Per impostare un target relativo a tempo, distanza, calorie o ritmo, sfiorare il pulsante Time (Tempo), Distance

(Distanza), Calories o Pace (Ritmo Quindi) sfiorare i pulsanti di aumento o diminuzione sullo schermo per selezionare un target relativo a tempo, distanza, calorie o ritmo e selezionare la velocità e l'inclinazione dell'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie bruciate durante l'allenamento.



4. Avviare l'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start (Avvio) per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

L'allenamento funzionerà come nella modalità manuale (vedere pagine 19 e 20).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (Fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal tasso peso dell'utente.

5. Verificare i progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 20.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 20.

8. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 20.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit, è necessario avere accesso a una rete wireless (consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 27). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezionare il menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 19.

3. Connettersi all'account personale iFit.

Se non è ancora stato fatto, sfiorare il pulsante Login (accesso) per accedere al proprio account iFit. Sullo schermo verrà chiesto di inserire il Username (Nome Utente) e la Password iFit.com. Dopo averli inseriti, sfiorare il pulsante Login. Sfiore il pulsante Cancel (Annulla) per uscire dalla schermata di accesso.

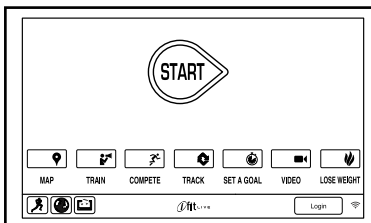
4. Selezionare un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nella lista personale, sfiorare il pulsante Map (Mappe), Train (Allenamento), Video o Lose

Weight (Dimagrisci) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Nota: attraverso queste opzioni è possibile visualizzare allenamenti demo anche senza accedere a un account iFit.

Per gareggiare in una corsa programmata in precedenza sfiorare il pulsante Compete (Gara). Per visualizzare lo Workout History (Storico Allenamenti) sfiorare il pulsante Track (Traccia). Per utilizzare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set A Goal (Imposta un Target) (vedere pagina 22). Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla console.

Per cambiare utente all'interno dell'account, sfiorare il pulsante Login nell'angolo inferiore destro dello schermo.



Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito www.iFit.com.

Quando si seleziona un allenamento iFit, sullo schermo comparirà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Sullo schermo comparirà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si bruceranno durante l'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display mostrerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avviare l'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 21.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento.

6. Verificare i progressi.

Vedere la fase 5 alle pagine 19 e 20. Sullo schermo comparirà inoltre una mappa del percorso che si sta seguendo camminando o correndo.

Durante l'allenamento gara, lo schermo mostrerà le velocità dei corridori e le distanze che hanno percorso. Sullo schermo comparirà inoltre il numero di secondi di distacco, in positivo o negativo, degli altri corridori rispetto all'utente.

7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 20.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 20.

9. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla console.

Vedere la fase 8 a pagina 20.

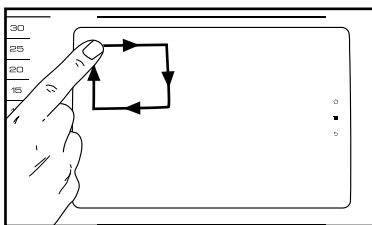
Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

La consolle è dotata di una modalità impostazioni attrezzo che consente di selezionare la lingua e l'unità di misura, di attivare o disattivare la modalità demo, di impostare un timeout per l'azzeramento e di attivare o disattivare la chiave e/o un codice di protezione.

1. Accedere al menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTEZZO a pagina 17). Quindi,



selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 19). Tracciare un quadrato in senso orario per accedere al menu principale impostazioni (vedere disegno sopra).

2. Selezionare la modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Equipment Settings (Attrezzaturai Impostazioni).

3. Selezionare una lingua.

Per selezionare una lingua, sfiorare il pulsante Language (Lingua) e selezionare la lingua desiderata. Quindi, sfiorare il pulsante Indietro sullo schermo per ritornare alla modalità impostazioni attrezzo. Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva.

4. Selezionare l'unità di misura.

Sfiorare il pulsante US/Metric (US/Metrico) per visualizzare l'unità di misura selezionata. Se lo si desidera modificare l'unità di misura. Sfiorare poi il pulsante Indietro sullo schermo.

5. Selezione del fuso orario.

Sfiorare il pulsante Timezone (Fuso Orario). Selezionare il fuso orario per fare in modo che la consolle sia sincronizzata con la propria ora locale. Quindi, sfiorare il pulsante indietro.

6. Selezione dell'aggiornamento automatico dell'ora

È possibile impostare sulla consolle un orario per controllare automaticamente gli aggiornamenti del firmware. È comunque sempre possibile annullare

gli aggiornamenti del firmware sfiorando il pulsante Cancel (Annulla). Tuttavia, si consiglia di attivare questa funzione per consentire alla consolle aggiornamenti frequenti.

Sfiorare il pulsante Update Time (Aggiorna Ora). Selezionare l'ora in cui la consolle controllerà automaticamente se ci sono aggiornamenti disponibili. Quindi, sfiorare il pulsante indietro.

7. Attivare o disattivare la modalità di visualizzazione demo.

La consolle è dotata di una modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant inclinato viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce il cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione On (Acceso) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo mostrerà una presentazione demo.

Per attivare/disattivare la modalità di visualizzazione demo, sfiorare innanzitutto il pulsante Demo Mode (Modalità Demo). Quindi, sfiorare la casella di controllo On oppure Off (Spento). Sfiorare poi il pulsante indietro sullo schermo.

8. Attivare o disattivare la chiave.

È possibile disattivare la chiave in modo tale che il tapis roulant inclinato non richieda l'uso della chiave. Sfiorare il pulsante Safety Key (Chiave di Sicurezza). Per disattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Disable (Disattiva).

ATTENZIONE: leggere l'avviso di sicurezza sullo schermo prima di disattivare la chiave.

Per riattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Enable.

9. Attivare o disattivare il browser Web.

È possibile disattivare il browser Web della consolle al fine di limitare la larghezza di banda utilizzata sulla propria rete wireless.

Sfiorare il pulsante Browser. Per disattivare il browser, sfiorare la casella di controllo Disable. La consolle si riavvierà automaticamente e il browser Web verrà disattivato. Per riattivare il browser, ritornare all'opzione Browser e quindi sfiorare la casella di controllo Enable. La consolle si riavvierà automaticamente e il browser Web verrà riattivato.

10. Attivare o disattivare street view.

È possibile disattivare la funzione street view negli allenamenti con mappe al fine di limitare la larghezza di banda utilizzata sulla propria rete wireless.

Sfiorare il pulsante Street View (Vue de la Rue). Per disattivare street view, sfiorare la casella di controllo Disable. Per riattivare street view, sfiorare la casella di controllo Enable.

11. Impostare il tempo del timeout di azzeramento.

La consolle è dotata di una funzione del timeout di azzeramento automatico; se per un determinato periodo non vengono sfiorati o premuti pulsanti e il nastro scorrevole non si muove, la consolle si azzererà automaticamente.

Per impostare il tempo che trascorrerà prima che la consolle si azzeri automaticamente, sfiorare il pulsante Reset Timeout (Reimposta Pausa) per visualizzare un elenco di tempi. Quindi, selezionare il tempo desiderato. Sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

12. Impostazione di un tempo limite allenamento.

È possibile impostare un tempo limite per gli allenamenti al fine di contenere la durata di permanenza sul tapis roulant inclinato di ogni utente.

Sfiorare il pulsante Workout Time Limit (Tempo Limite Allenamento). Per attivare il tempo limite allenamento, sfiorare la casella di controllo Enable. Quindi, sfiorare i pulsanti di aumento e diminuzione per definire il tempo concesso a ogni utente. Sfiorare infine il pulsante indietro sullo schermo.

Nel corso degli allenamenti sullo schermo comparirà un avviso per l'utente quando mancheranno solo 10 secondi al termine del tempo limite. Una volta raggiunto il tempo limite, l'allenamento terminerà automaticamente.

13. Uscire dalla modalità impostazioni attrezzo.

Per uscire dalla modalità impostazioni attrezzo, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA MODALITÀ INTRATTENIMENTO

La consolle è dotata di una modalità intrattenimento che consente di collegare la consolle a una TV remota. Qualora si sia acquistata la TV Digitale da 17", consultare il manuale in dotazione con la TV per capire come funziona la modalità intrattenimento e impostare la TV Digitale da 17".

1. Accedere al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 24.

2. Selezionare la modalità intrattenimento.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Entertainment (Intrattenimento) per entrare nella modalità intrattenimento.

3. Impostare il ricevitore video wall.

Sfiorare il pulsante Wall of Screens (Video Wall) per visualizzare le opzioni di impostazione della consolle per l'uso con il video wall.

Sfiorare il pulsante Default Settings (Impostazioni Predefinite) per selezionare un volume predefinito.

Sfiorare il pulsante Custom Settings (Impostazioni Personalizzate) per selezionare i canali personalizzati. Selezionare il tipo di trasmettitore dall'elenco a discesa. Quindi selezionare un canale. Sfiorare il pulsante Add (Aggiungi) per creare più impostazioni trasmettitore e/o canale.

4. Uscire dalla modalità intrattenimento.

Per uscire dalla modalità intrattenimento, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

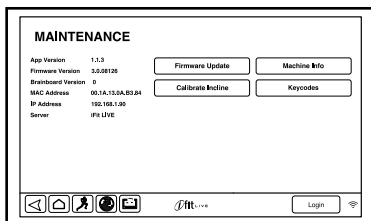
La consolle è dotata di una modalità manutenzione che consente di aggiornare il firmware della consolle, di calibrare l'inclinazione del tapis roulant inclinato, di calibrare lo schermo, di visualizzare le informazioni tecniche e di visualizzare il keycode di un pulsante.

1. Accedere al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 24.

2. Selezionare la modalità manutenzione.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Maintenance (Manutenzione) per entrare nella modalità manutenzione.



Nella schermata principale della modalità manutenzione compariranno le informazioni sul modello e la versione del tapis roulant inclinato.

3. Aggiornare il firmware della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.

Sfiorare il pulsante Firmware Update (Aggiornamento Firmware) per controllare gli aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente.

Per evitare di danneggiare il tapis roulant inclinato, non spegnerlo o rimuovere la chiave mentre si sta aggiornando il firmware.

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, il tapis roulant inclinato si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore principale in posizione Off (Spento). Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore principale in posizione On (Acceso). Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare

alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per rendere l'allenamento più piacevole ed efficace.

4. Calibrare il sistema di inclinazione del tapis roulant inclinato.

Sfiorare il pulsante Calibrate Incline (Calibratura Inclinazione). Quindi sfiorare il pulsante Begin (Inizia) per calibrare il sistema d'inclinazione. Il tapis roulant inclinato si alzerà automaticamente al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo di inclinazione e quindi ritornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema di inclinazione. Premere il pulsante Cancel (Annulla) per ritornare alla modalità manutenzione. Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, sfiorare il pulsante Finish (Fine).

IMPORTANTE: tenere i piedi e altri oggetti fuori dalla portata del tapis roulant inclinato durante la calibratura dell'inclinazione. In caso di emergenza, estrarre la chiave dalla consolle per arrestare la calibratura dell'inclinazione.

5. Visualizzare le informazioni attrezzo.

Sfiorare il pulsante Machine Info (Info Macchina) per visualizzare le informazioni relative al tapis roulant inclinato. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

6. Determinare i keycode.

Il pulsante Keycode viene utilizzato dal tecnico per verificare se un determinato pulsante funziona correttamente.

7. Registrare il tapis roulant inclinato sul sito iFit.com.

Questa opzione è destinata ai proprietari di palestre per visualizzare e monitorare l'uso del tapis roulant inclinato sul sito iFit.com.

Sfiorare il pulsante Register Equipment (Registra Attrezzo), inserire il proprio token palestra e poi sfiorare il pulsante Submit (Invia).

8. Uscire dalla modalità manutenzione.

Per uscire dalla modalità manutenzione, premere il pulsante indietro sulla consolle.

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

La consolle dispone di una modalità rete wireless che consente di impostare la connessione a una rete wireless.

1. Accedere al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 24.

2. Selezionare la modalità rete wireless.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Wireless Network (Rete Wireless) per entrare nella modalità rete wireless.

3. Attivare il Wi-Fi.

Verificare che la casella di controllo Wi-Fi sia stata contrassegnata con un segno di spunta verde. In caso negativo, sfiorare l'opzione di menu Wi-Fi una volta e attendere alcuni secondi. La consolle cercherà le reti wireless disponibili.

4. Impostare e gestire una connessione rete wireless.

Quando il Wi-Fi è attivato, sullo schermo compare un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che compaia l'elenco di reti wireless.

Verificare che la casella di controllo nell'opzione di menu Notifica rete sia contrassegnata con un segno di spunta verde affinché la consolle possa comunicare quando nelle vicinanze è presente un rete wireless disponibile.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Quando si visualizza un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete

(SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla.

Una finestra chiederà se ci si vuole connettere alla rete wireless. Sfiare il pulsante Connect (Collegarsi) al Wi-Fi per connettersi alla rete oppure sfiorare il pulsante Cancel (Annulla) per tornare all'elenco delle reti. Se la rete è dotata di password, sfiorare la casella di testo della password. Sullo schermo comparirà una tastiera. Per visualizzare la password mentre la si digita, sfiorare la casella di controllo Show Password (Mostra Password).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 17.

Quando la consolle si è collegata alla rete wireless, l'opzione di menu WiFi nella parte alta dello schermo visualizzerà il messaggio CONNECTED (Connessa). Quindi premere il pulsante indietro sulla consolle per ritornare alla modalità rete wireless.

Per disconnettersi da una rete wireless, selezionare la rete wireless e poi sfiorare il pulsante Forget (Elimina).

Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. Nota: le password sono case-sensitive.

Nota: la modalità iFit supporta crittografie protette e non (WEP, WPA e WPA2). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito www.iFit.com/support.

5. Uscire dalla modalità rete wireless.

Per uscire dalla modalità rete wireless, premere il pulsante indietro sulla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per ascoltare la musica e l'audio della consolle dalle proprie cuffie o auricolari, inserire il cavo delle cuffie nella presa audio al centro della parte inferiore della consolle. Nota: questa presa audio è predisposta esclusivamente per essere utilizzata come uscita audio.

Questo tapis roulant inclinato è stato studiato appositamente per funzionare con iPod® ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple.

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle, collegare l'iPod al cavo che fuoriesce dalla parte inferiore della consolle. La consolle caricherà l'iPod mentre è in uso. **Accertare che l'iPod sia completamente inserito.**

Premere poi il pulsante play presente sull'iPod. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Vol (Volume) presenti sulla consolle.

È possibile collegare un lettore MP3, uno smartphone o qualunque altro dispositivo USB alla porta USB presente sulla parte anteriore della consolle per caricare il dispositivo. La porta USB può essere utilizzata, inoltre, per gli aggiornamenti del firmware (vedere fase 3 a pagina 26).

MODIFICA DELL'INGRESSO AUDIO

Per selezionare una sorgente audio diversa, sfiorare l'icona delle note musicali nella parte inferiore dello schermo. Quindi scegliere una sorgente audio dall'elenco.

1. Parete TV.

Selezionare questa sorgente audio per ascoltare l'uscita audio di una TV remota. Nota: il tapis roulant inclinato deve essere collegato alla TV (consultare la sezione MODALITÀ INTRATTENIMENTO a pagina 25).

2. TV Personale.

Selezionare questa sorgente audio per ascoltare l'audio della TV Digitale da 17" della consolle. Nota: questa opzione funziona soltanto se la consolle è dotata di una TV Digitale da 17" (consultare la sezione AGGIORNAMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 15).

3. iPod.

Selezionare questa sorgente audio per ascoltare il proprio iPod (consultare la sezione USO DELL'IMPIANTO STEREO a sinistra).

4. Radio FM.

La consolle è dotata di una radio FM incorporata. Selezionare questa sorgente audio per utilizzare il sintonizzatore radio FM.

USO DEL BROWSER INTERNET

Nota: per usare il browser è necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Per aprire il browser, sfiorare il pulsante globo nell'angolo inferiore sinistro dello schermo. Quindi selezionare un sito Internet.

Per ritornare alla pagina Web precedente, sfiorare il pulsante Browser Back (Indietro Browser). Per uscire dal browser, sfiorare il pulsante Return (Torna).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 17.

Per inserire un indirizzo Web diverso nella barra degli indirizzi, spostare innanzitutto il dito verso il basso dello schermo per visualizzare la barra degli indirizzi, se necessario. Quindi sfiorare la barra degli indirizzi, usare la tastiera per inserire l'indirizzo e sfiorare il pulsante Go (Vai).

Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti velocità, inclinazione, ventilatore e volume continueranno a funzionare, mentre i pulsanti allenamento non funzioneranno.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito www.iFit.com/support.

MANUTENZIONE PREVENTIVA

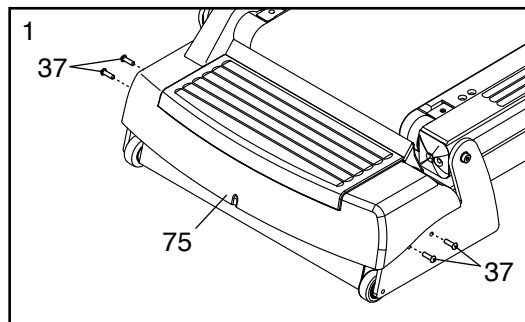
Al fine di ottenere prestazioni ottimali e una lunga durata del tapis roulant inclinato è necessaria una manutenzione regolare. Leggere e attenersi a tutte le istruzioni fornite di seguito. Qualora il tapis roulant inclinato non venga sottoposto a manutenzione nel modo indicato, i componenti potrebbero risultarne eccessivamente usurati, il tapis roulant inclinato danneggiato e la garanzia invalidata. In caso di quesiti relativi alla manutenzione, consultare la retrocopertina del presente manuale. **ATTENZIONE: accertare di avere rimosso la chiave e disinserito il cavo di alimentazione prima di effettuare qualsiasi operazione di manutenzione.**

MANUTENZIONE SETTIMANALE

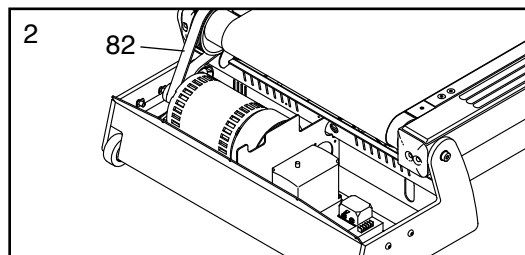
1. **Disinserire il cavo di alimentazione.** Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant inclinato con regolarità.
2. Per rimuovere le tracce di polvere e sporcizia da corrimano, montante, poggia piedi, telaio e calotta motore versare del detersivo delicato multiuso su un panno di puro cotone. Inoltre, passare il panno sulla piattaforma nastro e lungo i lati del nastro scorrevole. **Non utilizzare detersivi per pulire la parte inferiore del nastro scorrevole.** Versare una piccola quantità di detersivo delicato multiuso su un panno di puro cotone e pulire la consolle e gli schermi. **Non spruzzare il detersivo direttamente sul tapis roulant inclinato o utilizzare detersivi a base di ammoniaca o acido.**
3. Accertare che il nastro scorrevole sia centrato e opportunamente serrato. Qualora sia centrato e scorra agevolmente, non effettuare regolazioni. Se il nastro scorrevole deve essere regolato, vedere pagine 33 e 34.

MANUTENZIONE MENSILE

1. **Disinserire il cavo di alimentazione.** Rimuovere le Viti 3/8" x 1 1/4" (37) che fissano la Calotta Motore (75) e sollevare la Calotta Motore.



2. Utilizzando un aspiratore portatile, pulire la zona sotto la Calotta Motore (non raffigurata). **Fare attenzione a non toccare i componenti.** Verificare che la Cinghia Motore Trasmissione (82) non sia usurata e non presenti incrinature. Se la cinghia motore deve essere sostituita, si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale.



3. Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave nella consolle. Premere il pulsante Start (Avvio). **Prestare attenzione a evitare infortuni; tenere le mani a distanza dalle parti in movimento e accertare che i vestiti non rimangano impigliati tra le parti in movimento.** Mentre il nastro scorrevole è in movimento, verificare che il tapis roulant inclinato non produca rumori o odori inconsueti. Se uno di questi fattori si verificasse, consultare la retrocopertina del presente manuale. **Togliere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Rimontare la Calotta Motore (75) con le Viti 3/8" x 1 1/4" (37).
4. Tenere un panno pulito e asciutto tra la piattaforma nastro e il nastro scorrevole. Stendere il panno da una parte all'altra sulla lunghezza della piattaforma nastro. Ruotare il nastro scorrevole e ripetere questa operazione fino a quando il nastro scorrevole è pulito.

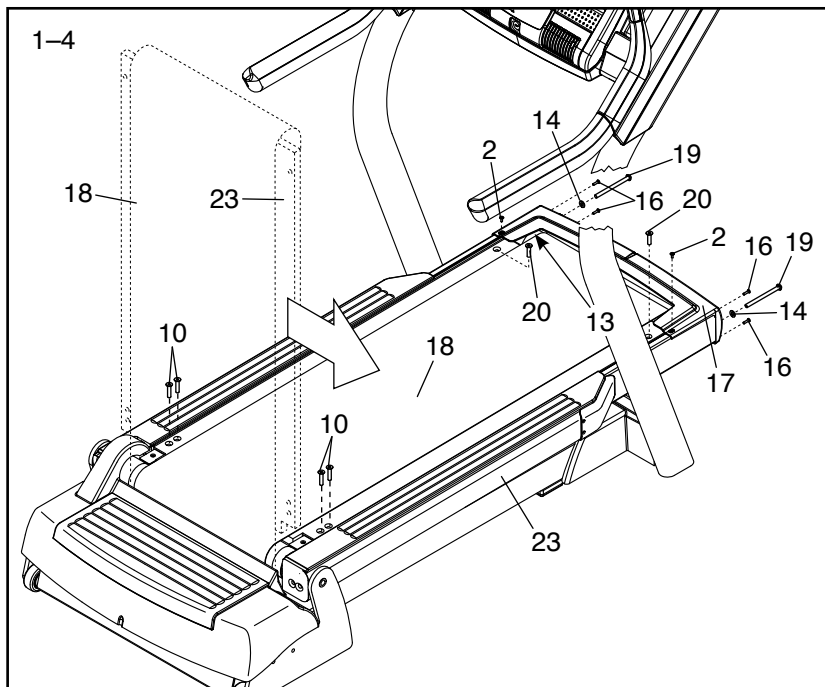
CAPOVOLGIMENTO PIATTAFORMA NASTRO

Entrambi i lati della piattaforma nastro sono realizzati per l'uso come superfici di camminamento. Controllare periodicamente la piattaforma nastro per identificare eventuale usura. Se attraverso il rivestimento fenolico si scorge del legno o se la superficie è danneggiata, la piattaforma nastro deve essere sostituita. La piattaforma nastro deve essere capovolta e il nastro scorrevole deve essere sostituito (vedere pagina 31) ogni 16.000/24.000 Km (ovvero ogni 10.000/15.000 miglia). Attenersi alle istruzioni riportate di seguito per capovolgere la piattaforma nastro.

1. Togliere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.

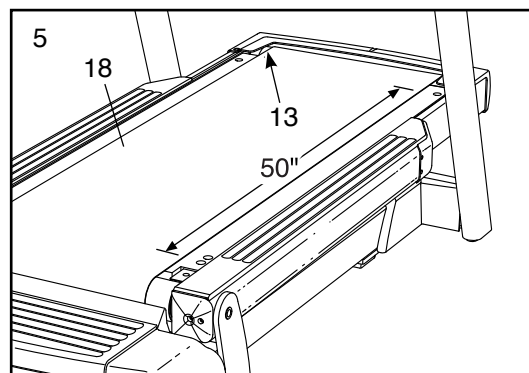
Rimuovere le Viti #8 x 3/4" (16), le Viti Macchina #8 x 1 1/2" (2) e il Coperchio Anteriore (17). Rimuovere la Vite 3/8" x 5" (19) e la Rondella a Stella 3/8" (14) da ciascun lato del Rullo Anteriore (13).

2. Rimuovere le quattro Viti 3/8" x 1 3/4" (10) e le due Viti 3/8" x 1 1/2" (20). **(Nota: attenzione a non scheggiare o danneggiare il rivestimento fenolico della Piattaforma Nastro [23]).** Sollevare il Rullo Anteriore (13) ed estrarlo dal Nastro Scorrevole (18). Sollevare la Piattaforma Nastro e il Nastro Scorrevole nella posizione indicata dal tratteggio. Sfilare la Piattaforma Nastro dal Nastro Scorrevole, capovolgerla e infilarla nuovamente nel Nastro Scorrevole.



3. Appoggiare la Piattaforma Nastro (23) e il Nastro Scorrevole (18). Reinserire il Rullo Anteriore (13) nel Nastro Scorrevole.
4. Rimontare le Viti 3/8" x 1 3/4" (10) e le Viti 3/8" x 1 1/2" (20). Avvitare le Viti 3/8" x 5" (19) e le Rondelle a Stella 3/8" (14) da ciascun lato del Rullo Anteriore (13). Rimontare il Coperchio Anteriore (17) con le Viti #8 x 3/4" (16) e le Viti Macchina #8 x 1/2" (2).

5. A questo punto occorrerà regolare correttamente la tensione del Nastro Scorrevole (18). Utilizzando del gesso, fare due segni sul Nastro Scorrevole esattamente alla distanza di 1,25 m, come indicato nel disegno. Serrare entrambe le Viti 3/8" x 5" (19, vedere il disegno riportato sopra) fino a quando i due segni in gesso si allontanano di altri 5-6 mm. Avvitando le Viti 3/8" x 5", il Rullo Anteriore (13) si muoverà. **Se il Rullo Anteriore si arresta, non serrare ulteriormente le Viti; consultare la retrocopertina del presente manuale.** Assicurarsi che il Nastro Scorrevole sia centrato.



SOSTITUZIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

Quando il nastro scorrevole si usura, è necessario sostituirlo. Il nastro scorrevole deve essere sostituito ogni 16.000/24.000 Km (ovvero ogni 10.000/15.000 miglia). Consultare il Manuale di Assistenza per istruzioni sulla sostituzione. Consultare la retrocopertina del presente manuale per ordinare un nuovo nastro.

SOSTITUZIONE DELLA PIATTAFORMA NASTRO

Quando entrambe le parti della piattaforma nastro si usurano è necessario procedere alla sostituzione della piattaforma stessa. La piattaforma nastro deve essere sostituita ogni 32.000/48.000 Km (ovvero ogni 20.000/30.000 miglia). Consultare la retrocopertina del presente manuale per ordinare una nuova piattaforma. Seguire le istruzioni a pagina 30 per sostituire la piattaforma nastro.

DOCUMENTAZIONE SEMESTRALE DELLA MANUTENZIONE PREVENTIVA

Fotocopiare questo modulo e utilizzarlo per registrare gli interventi di manutenzione preventiva eseguiti sul tapis roulant inclinabile. Ogni copia del modulo può essere utilizzata per sei mesi (26 settimane). Quando vengono eseguiti gli interventi di manutenzione, indicare la data negli appositi spazi. **Accertare di avere eseguito tutte le procedure di manutenzione descritte alle pagine 29 a 31. Qualora le procedure non vengano eseguite nel modo indicato, i componenti potrebbero risultarne eccessivamente usurati, il tapis roulant inclinabile danneggiato e la garanzia invalidata.**

	Manutenzione Settimanale			Manutenzione Mensile		
	Controllare e serrare tutte le parti esterne del tapis roulant inclinato.	Pulire il tapis roulant inclinato.	Controllare l'opportuno tensionamento e allineamento del nastro scorrevole.	Rimuovere la calotta motore e aspirare il vano motore.	Verificare che la cinghia motore non presenti incrinature o altri segni di usura.	Controllare il motore per formazione di arco; controllare la presenza di rumori o odori.
Settimana 1	/ /	/ /	/ /			
Settimana 2	/ /	/ /	/ /			
Settimana 3	/ /	/ /	/ /			
Settimana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 5	/ /	/ /	/ /			
Settimana 6	/ /	/ /	/ /			
Settimana 7	/ /	/ /	/ /			
Settimana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 9	/ /	/ /	/ /			
Settimana 10	/ /	/ /	/ /			
Settimana 11	/ /	/ /	/ /			
Settimana 12	/ /	/ /	/ /			
Settimana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 14	/ /	/ /	/ /			
Settimana 15	/ /	/ /	/ /			
Settimana 16	/ /	/ /	/ /			
Settimana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 18	/ /	/ /	/ /			
Settimana 19	/ /	/ /	/ /			
Settimana 20	/ /	/ /	/ /			
Settimana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 22	/ /	/ /	/ /			
Settimana 23	/ /	/ /	/ /			
Settimana 24	/ /	/ /	/ /			
Settimana 25	/ /	/ /	/ /			
Settimana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

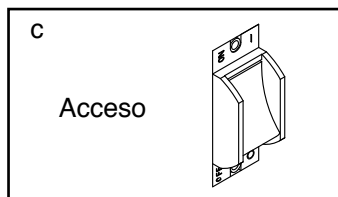
Piattaforma Nastro Capovolta/Sostituita	/ /	/ /	Nastro Scorrevole Sostituito	/ /
---	-----	-----	------------------------------	-----

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi che insorgono con il tapis roulant inclinato sono risolvibili attenendosi alle semplici fasi descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Se occorressero ulteriori informazioni consultare la retrocopertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 14).
- Verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore ubicato sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione On (Acceso).

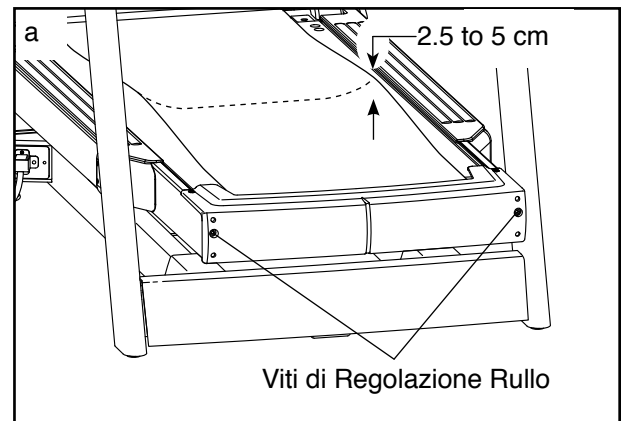


SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore ubicato sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione (vedere disegno sopra). Verificare che l'interruttore sia in posizione On.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Controllare che il nastro scorrevole e la piattaforma nastro non siano eccessivamente usurati. Se necessario sostituire il nastro scorrevole o la piattaforma nastro.
- Se l'attrezzo continua a spegnersi durante l'uso, consultare la retrocopertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

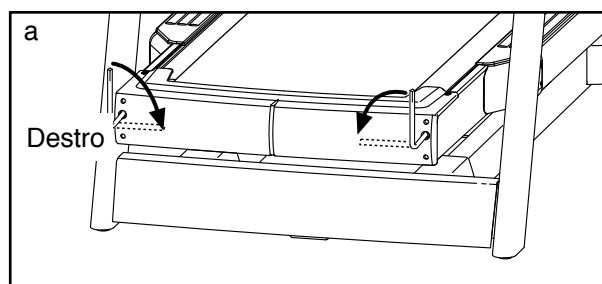
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 2,5-5 cm dalla piattaforma nastro. **Qualora sia necessario effettuare delle regolazioni, prima rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale da 7/32", ruotare entrambe le viti di regolazione del rullo in senso antiorario di 1/4 di giro. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato. Nota: per serrare il nastro scorrevole, vedere la fase c a pagina 34.



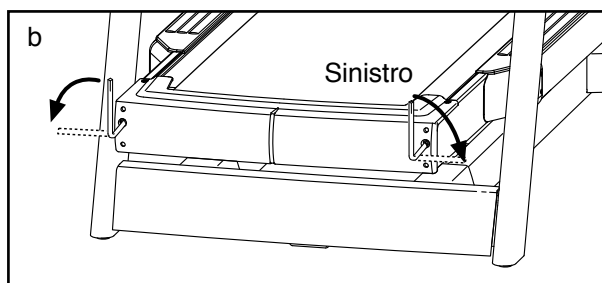
- Se il nastro scorrevole continua a rallentare mentre si cammina, si veda la retrocopertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggia piedi. IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggia piedi potrebbe danneggiare il nastro.

- a. **Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra: togliere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale da 7/32", ruotare le viti di regolazione del rullo nelle direzioni indicate, di 1/4 di giro ognuna. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato tra i poggia piedi.

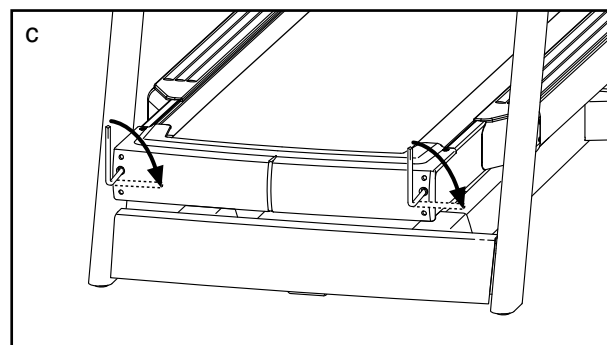


- b. **Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra: togliere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale da 7/32", ruotare le viti di regolazione del rullo nelle direzioni indicate, di 1/4 di giro ognuna. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato tra i poggia piedi.



- c. **Qualora il nastro scorrevole slitti durante l'uso: togliere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale da 7/32", ruotare entrambe le viti di regolazione del

rullo in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 2,5-5 cm dalla piattaforma nastro. La parte centrale del nastro scorrevole dovrebbe entrare in contatto con la piattaforma nastro. Verificare che il nastro scorrevole sia centrato. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato. Nota: avvitando le viti di regolazione del rullo, il rullo anteriore si muoverà. **Se il Rullo Anteriore si arresta, non serrare ulteriormente le Viti di Regolazione Rullo; consultare la retrocopertina del presente manuale.**



SINTOMO: il nastro scorrevole si arresta o l'inclinazione non può essere regolata anche se la consolle rimane accesa

- a. Potrebbe essersi verificato un errore nel controller. Per correggere il problema, disattivare l'interruttore, attendere 5 secondi e quindi riattivare l'interruttore.

SINTOMO: il sistema di inclinazione non funziona correttamente o non sembra essere all'inclinazione indicata sul display

- a. Calibrare nuovamente il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 26).
- b. Se il sistema di inclinazione continuasse a non funzionare correttamente, consultare la retrocopertina del presente manuale.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

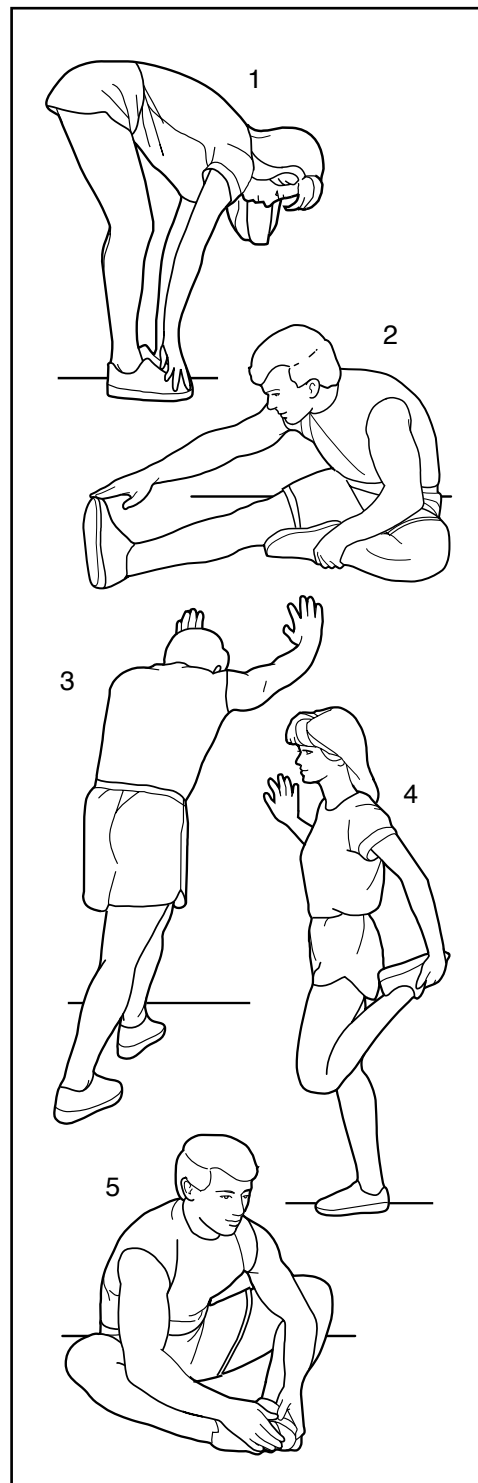
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



NOTE

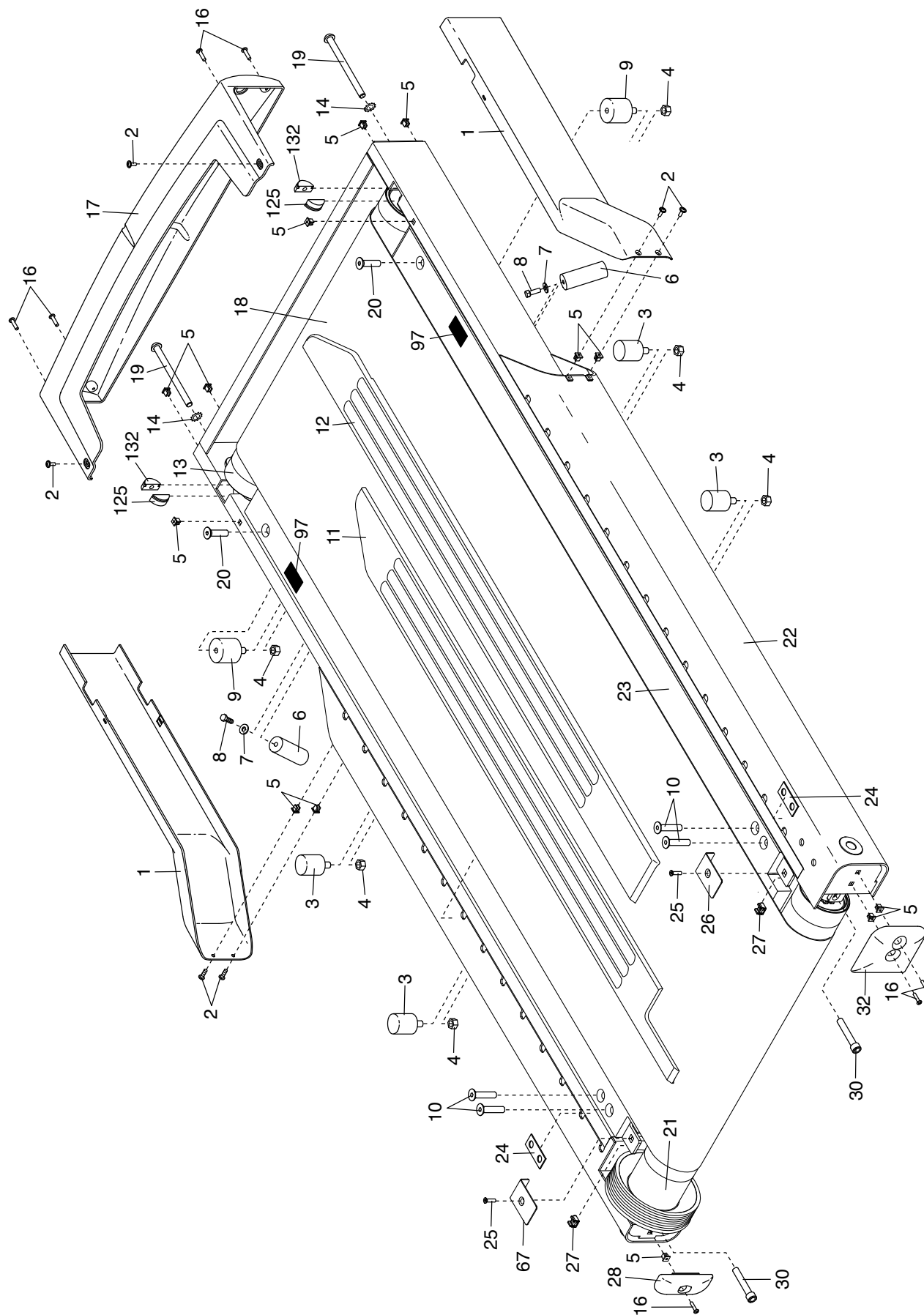
ELENCO PEZZI

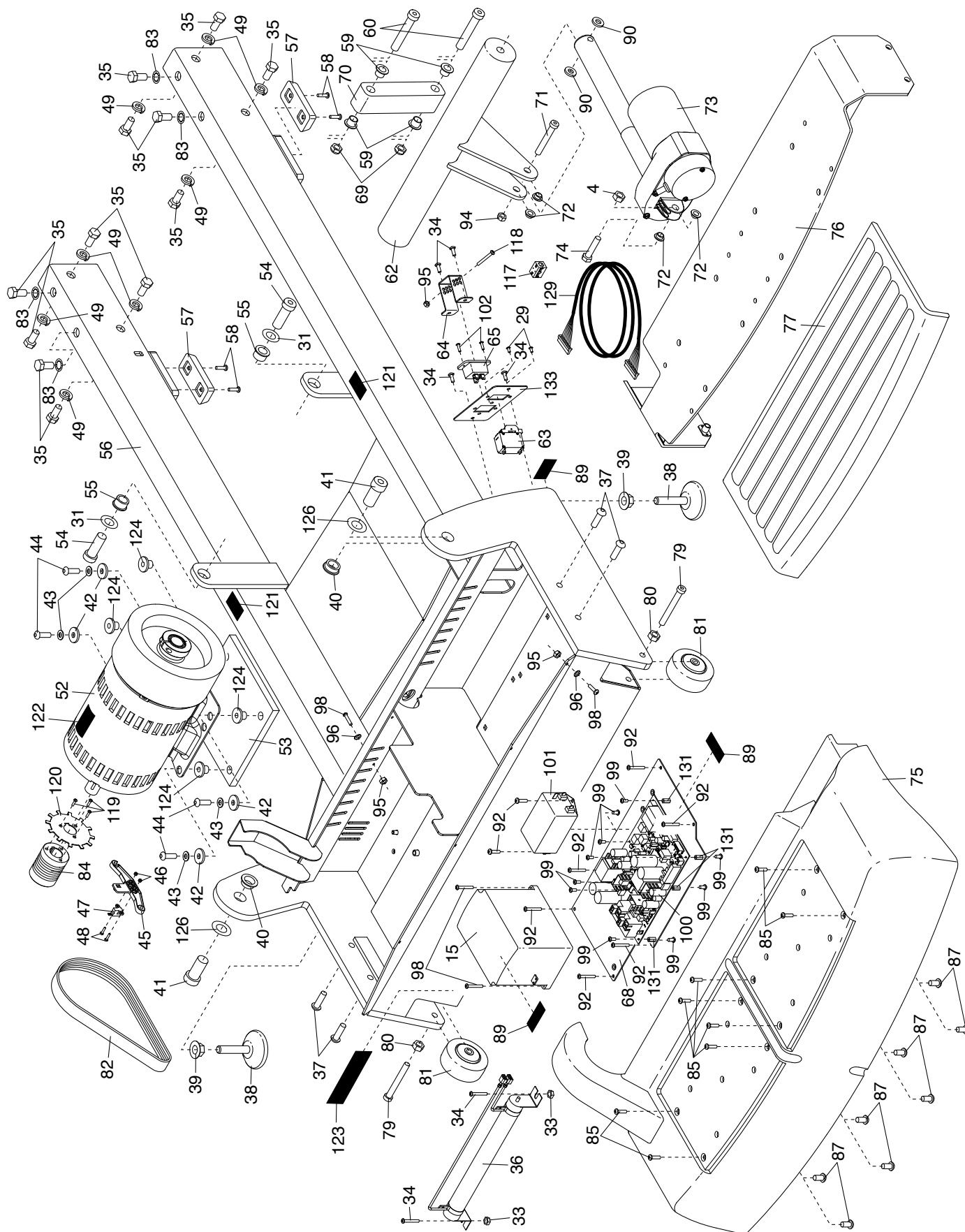
N° del Modello FMTK74810-INT.4 R0713A

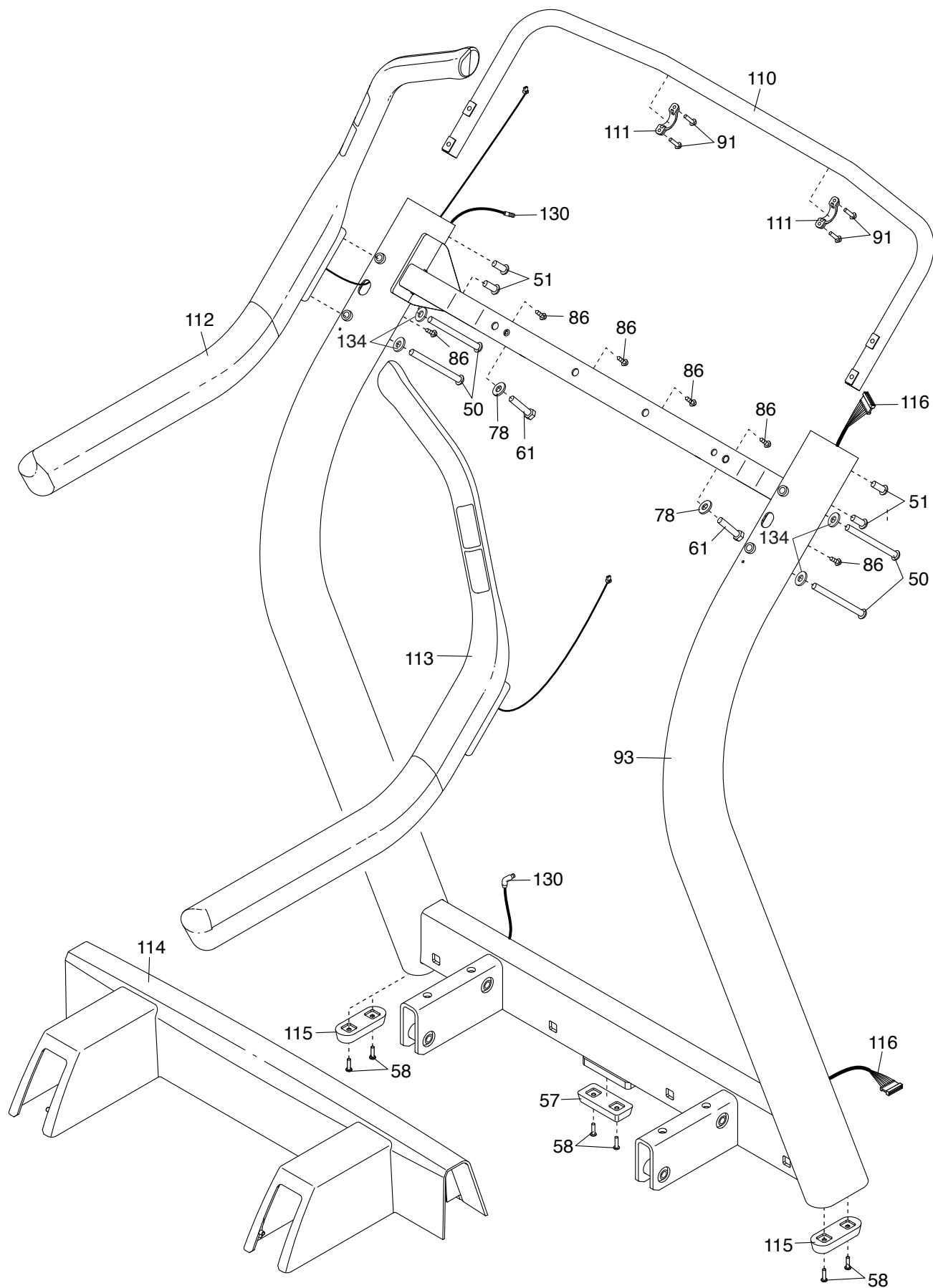
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	2	Pannello Laterale	51	4	Vite 5/16" x 1"
2	6	Vite Macchina #8 x 1/2"	52	1	Motore Trasmissione
3	4	Isolatore Centrale	53	1	Isolatore Motore Trasmissione
4	7	Controdado 3/8"	54	2	Vite 3/4" x 1/2"
5	13	Inserto in Plastica	55	2	Boccola Barra Torsione
6	2	Guida Nastro	56	1	Telaio Base
7	2	Rondella Grower 1/4"	57	3	Gommino Telaio Base
8	2	Vite Esagonale 1/4" x 3/4"	58	10	Vite 1/4" x 1/2"
9	2	Isolatore Anteriore	59	4	Boccola Collegamento Inclinazione
10	4	Vite 3/8" x 1 3/4"	60	2	Bullone con Collare 3/8" x 2 1/2"
11	1	Imbottitura Piede Sinistra	61	4	Bullone 3/8" x 2 1/2"
12	1	Imbottitura Piede Destra	62	1	Barra Torsione
13	1	Rullo Anteriore	63	1	Interruttore
14	2	Rondella a Stella 3/8"	64	1	Staffa Cavo di Alimentazione
15	1	Scatola Comandi	65	1	Presa Corrente
16	7	Vite #8 x 3/4"	66	2	Rondella a Stella 3/8"
17	1	Coperchio Anteriore	67	1	Protezione Rullo Posteriore Sinistra
18	1	Nastro Scorrevole	68	1	Scheda Elettronica
19	2	Vite 3/8" x 5"	69	2	Dado Autobloccante 3/8"
20	2	Vite 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barra Collegamento Inclinazione
21	1	Gruppo Rullo Trasmissione	71	1	Bullone 5/16" x 2 1/4"
22	1	Telaio	72	4	Boccola Motore Inclinazione
23	1	Piattaforma Nastro	73	1	Motore Inclinazione
24	2	Distanziatore Piattaforma in Plastica	74	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"
25	2	Bullone a Testa Piana 1/4" x 3/4"	75	1	Calotta Motore
26	1	Protezione Rullo Posteriore Destra	76	1	Staffa Supporto Calotta
27	2	Dado a Gabbia	77	1	Copri Calotta Destro
28	1	Cappuccio Posteriore Sinistro	78	2	Rondella Piatta 3/8"
29	2	Vite #6 x 1/4"	79	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"
30	2	Vite 3/8" x 3"	80	2	Dado 5/16"
31	2	Distanziatore Barra Torsione	81	2	Ruota
32	1	Cappuccio Posteriore Destro	82	1	Cinghia Motore Trasmissione
33	2	Isolatore a Cappe 1/4"	83	4	Rondella a Stella 1/2"
34	6	Vite #10 x 1/2"	84	1	Puleggia Motore Trasmissione
35	12	Vite 1/2" x 1"	85	8	Vite 1/4" x 3/4"
36	1	Resistore	86	10	Vite #8 x 3/4"
37	4	Vite 3/8" x 1 1/4"	87	8	Vite 1/4" x 1/2"
38	2	Piedino Stabilizzatore Posteriore	88	9	Vite #8 x 1/2"
39	2	Dado a Flangia 1/2"	89	3	Etichetta Alta Tensione
40	2	Boccola Perno Telaio	90	2	Distanziatore Motore Inclinazione
41	2	Vite 5/8" x 1"	91	4	Vite #8 x 1"
42	4	Distanziatore Motore Trasmissione	92	8	Vite #10 x 1"
43	4	Rondella Piatta 5/16"	93	1	Montante
44	4	Vite 5/16" x 1"	94	1	Dado 5/16"
45	1	Staffa Sensore	95	3	Dado #8
46	2	Dado Sensore Velocità	96	2	Rondella a Stella #8
47	1	Sensore Velocità	97	2	Etichetta Manutenzione Pedana
48	2	Bullone Sensore Velocità	98	4	Vite Macchina #8 x 3/4"
49	8	Rondella Grower 1/2"	99	10	Vite #4
50	4	Vite 3/8" x 5 1/2"	100	1	Quadro Alimentazione

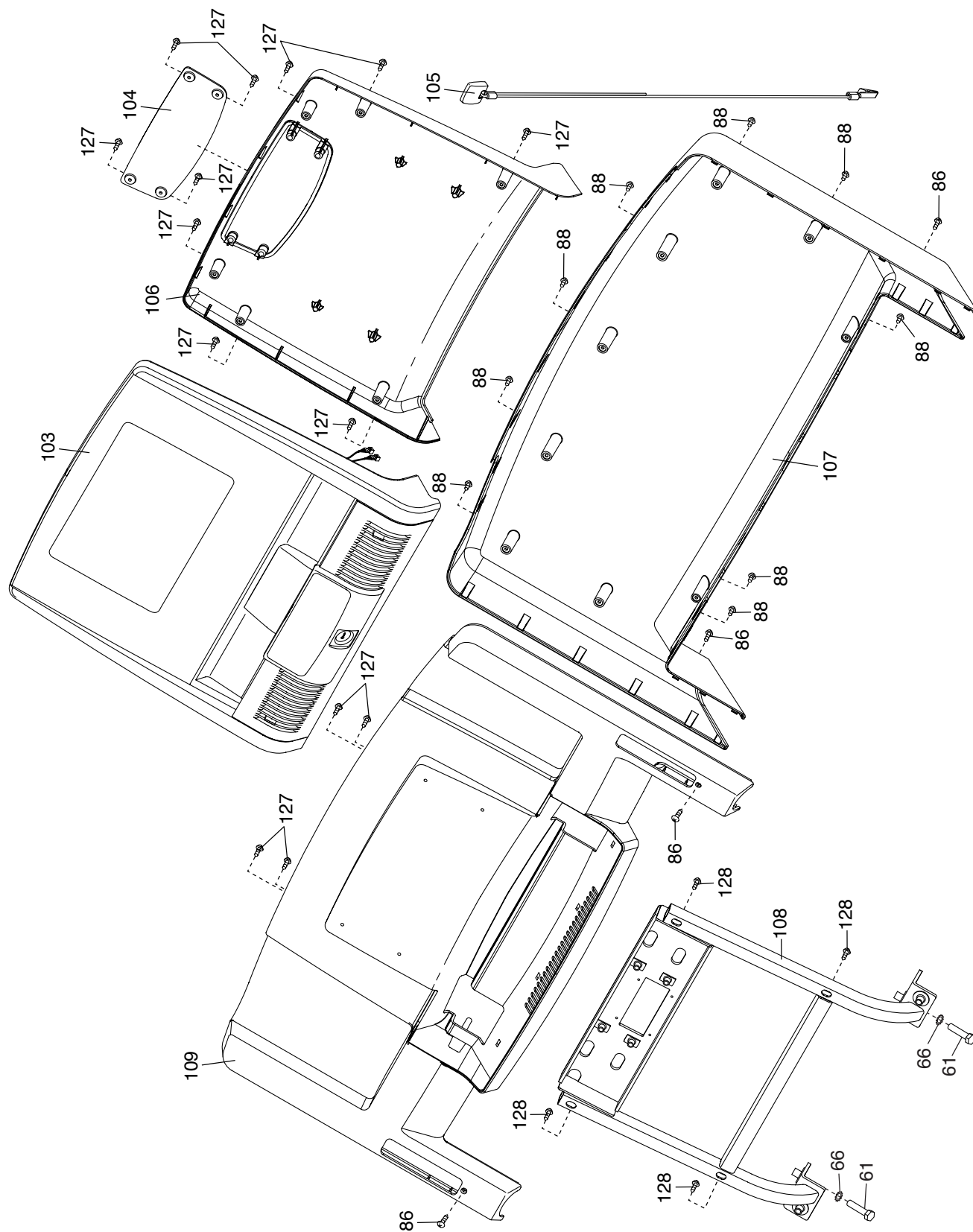
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
101	1	Filtro	119	3	Vite Disco Velocità
102	2	Vite #6 x 1/2"	120	1	Disco Velocità
103	1	Consolle	121	2	Etichetta d'Attenzione
104	1	Copri Consolle Posteriore	122	1	Etichetta d'Avvertenza Pericolo
105	1	Chiave/Fermaglio	123	1	Etichetta d'Avvertenza
106	1	Retro Consolle	124	4	Boccola Montaggio Motore
107	1	Retro Base Consolle	125	2	Inserto Rullo
108	1	Telaio Consolle	126	2	Rondella Reggispinta
109	1	Base Consolle	127	14	Vite a Testa Troncoconica #8 x 3/4"
110	1	Barra Trasversale Consolle	128	4	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"
111	2	Morsetto Consolle	129	1	Filo Bardato Telaio
112	1	Gruppo Corrimano Sinistro	130	1	Cavo TV Montante
113	1	Gruppo Corrimano Destro	131	4	Isolatore a Cappe
114	1	Copri Montante	132	2	Inserto Rullo Anteriore
115	2	Gommino Base Montante	133	1	Piastra Presa Elettrica
116	1	Cavo Montante	134	4	Rondella 3/8"
117	1	Morsetto Ferrite	*	—	Manuale d'Istruzioni
118	1	Bullone #8 x 1 5/8"			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.









CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com