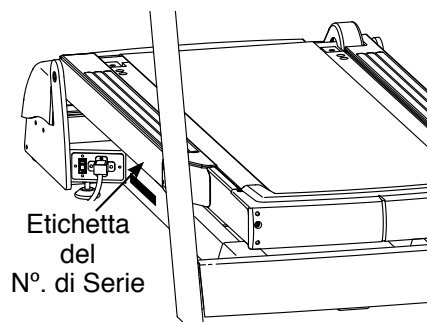


FREEMOTION[®] i11.9 INCLINE TRAINER

N° del Modello FMTK74810-INT.9
N° di Serie _____

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



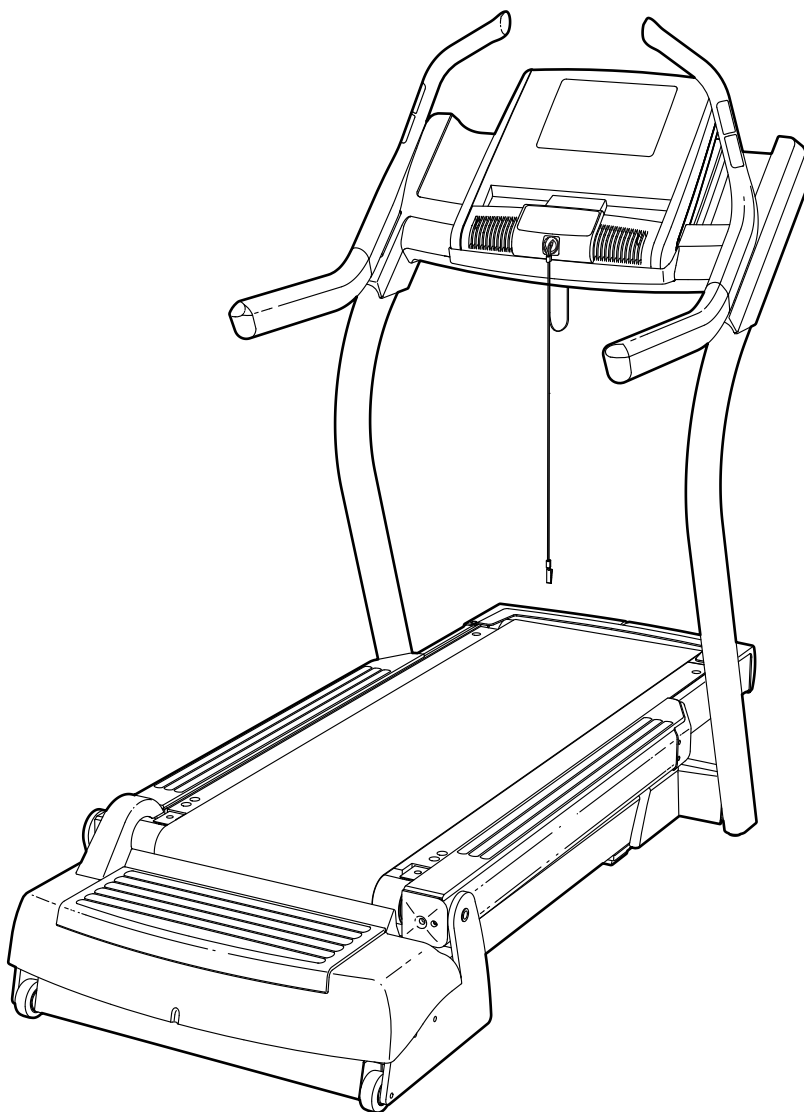
DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul 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.....	15
COLLEGAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO.....	16
AGGIORNAMENTO DELLA CONSOLLE.....	17
USO DELLA CONSOLLE.....	18
MANUTENZIONE PREVENTIVA.....	31
LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	35
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	37
ELENCO PEZZI.....	38
DISEGNO ESPLOSO.....	40
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.....	Retrocopertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant inclinato prima di utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

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 umidità e polvere. 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 16. Nessun altro apparecchio elettrico deve essere collegato alla stessa presa 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 35.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant inclinato, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19). Durante l'uso del tapis roulant inclinato indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
16. Posizionarsi sempre sui poggiapiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant inclinato. Durante l'uso del tapis roulant inclinato tenersi sempre ai corrimano.

17. Quando una persona cammina sul tapis roulant inclinato, il livello di rumore del tapis roulant inclinato aumenta.
18. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole movimento
19. Il tapis roulant inclinato può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
20. 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 l'andamento generale della frequenza cardiaca.
21. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant inclinato mentre è in funzione.
22. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato posizionandovi sotto degli oggetti.
23. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture del tapis roulant inclinato.
24. 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.
25. **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.
26. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
27. Utilizzare il tapis roulant inclinato esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

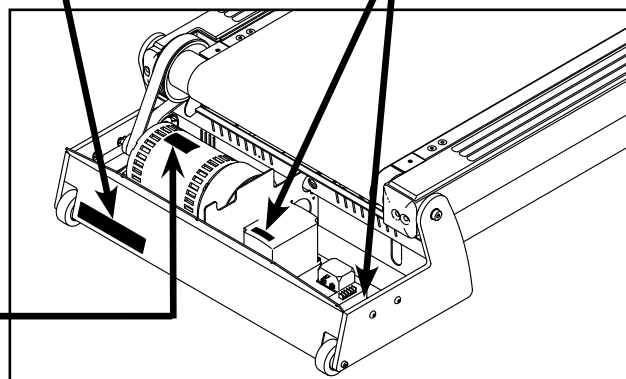
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Questi disegni mostrano 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.

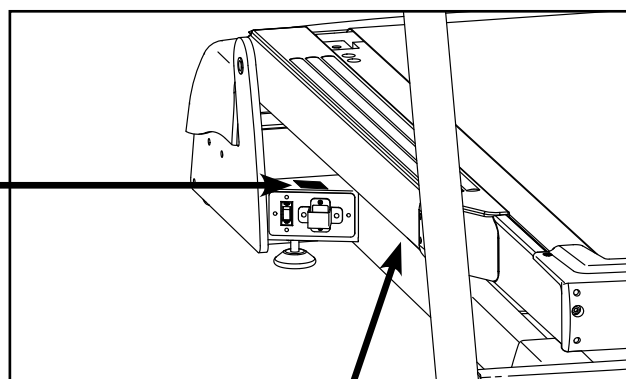
⚠ ATTENZIONE: Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prime dell'uso. 		
 •Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill. •Variare la velocità gradatamente. •Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre 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.

	⚠ AVVERTIMENTO
	VOLTAGGIO PERICLOSO Spegner l'unità prima di effettuare opere di manutenzione.

⚠ AVISO : ALTO VOLTAGGIO Disinserire il cavo elettrito dalla presa prima effettuare opere di manutenzione.
--



⚠ AVISO : ALTO VOLTAGGIO Disinserire il cavo elettrito 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 tapis roulant è in funzione.
--

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER. 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.

Lunghezza: 203 cm
Larghezza: 94 cm
Peso: 295 kg

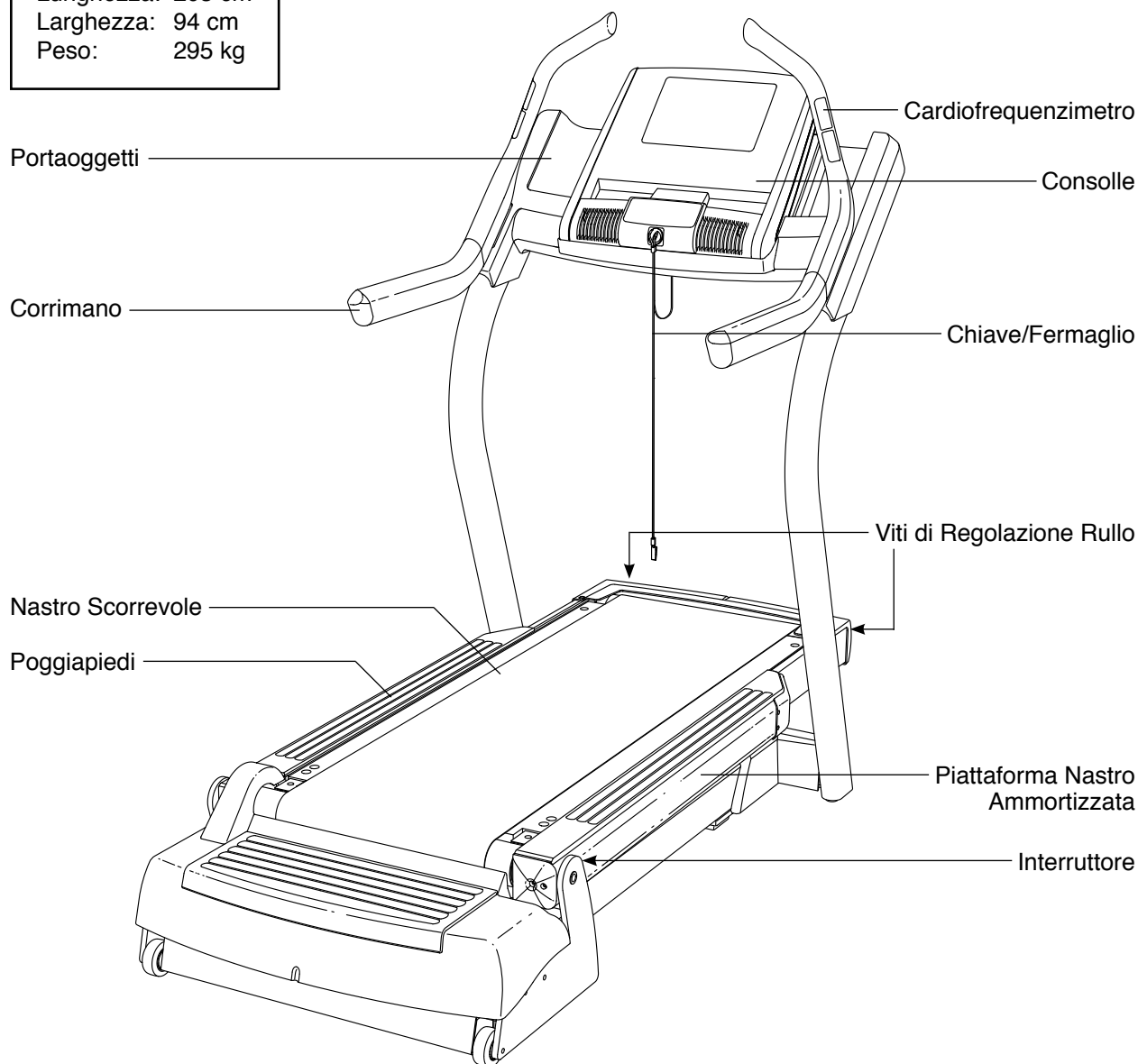
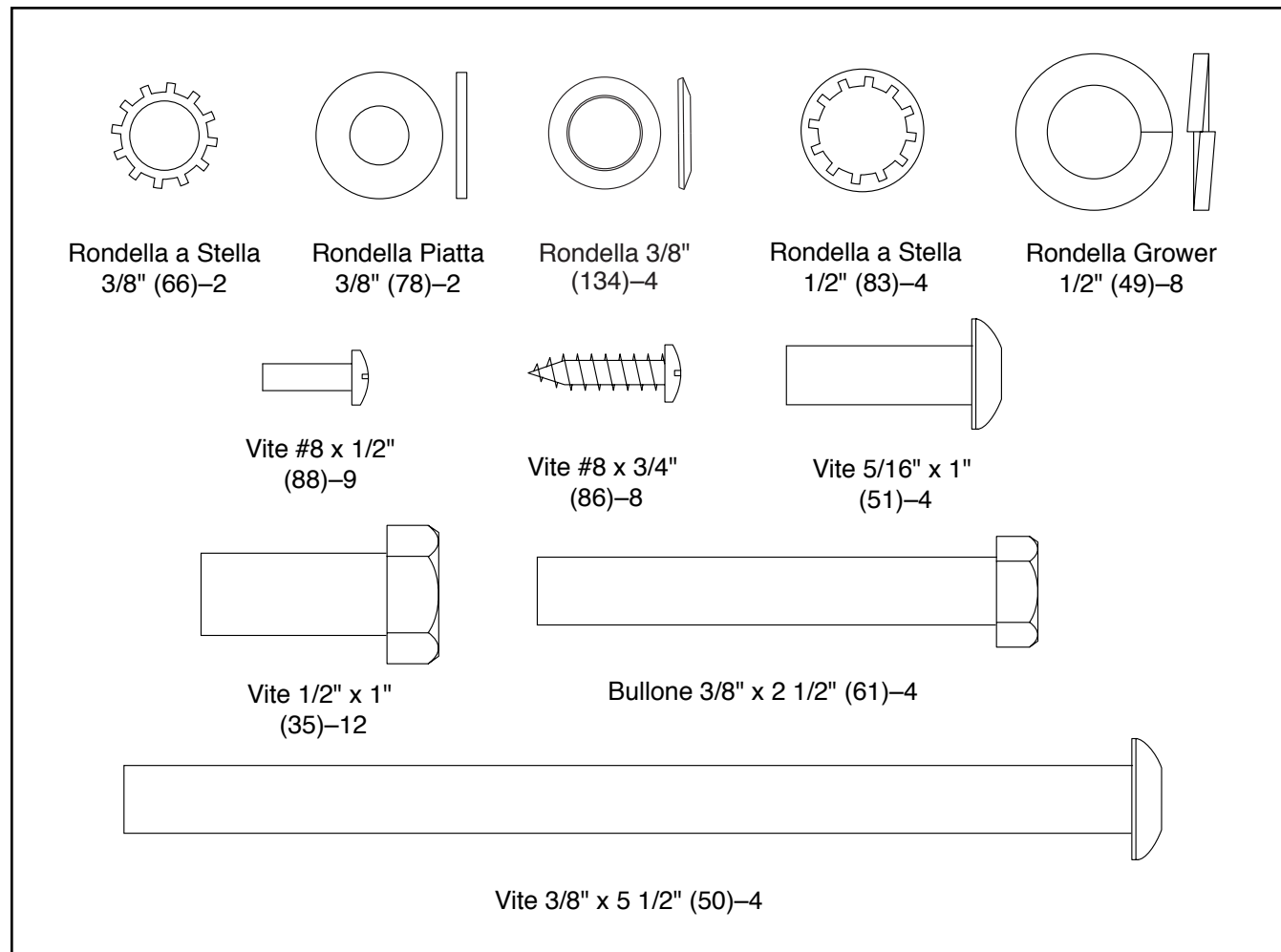


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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 delle fasi di montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 7.

- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:

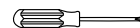
una chiave esagonale 3/8"



una chiave esagonale 7/32"



un cacciavite Phillips



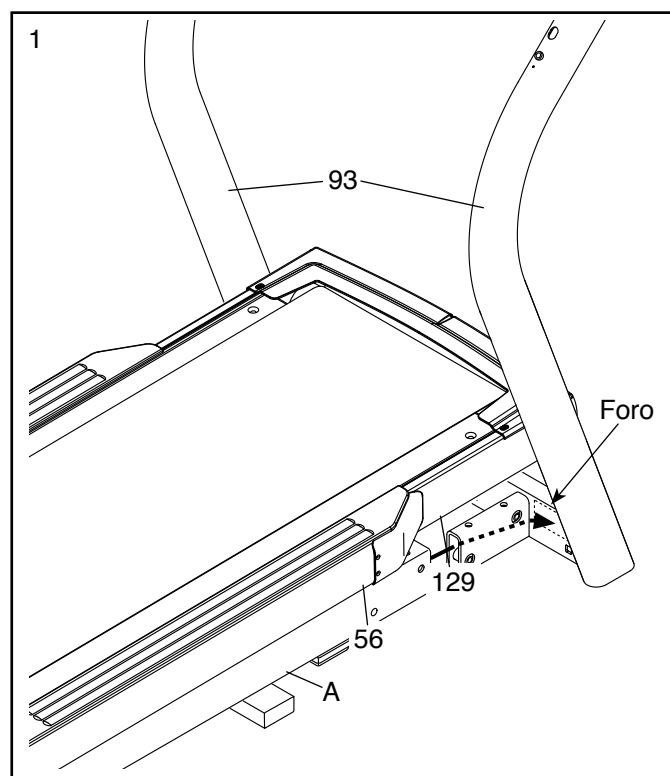
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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.

Reggere i Montanti (93) vicino alla parte anteriore del Telaio Base (56) come indicato.

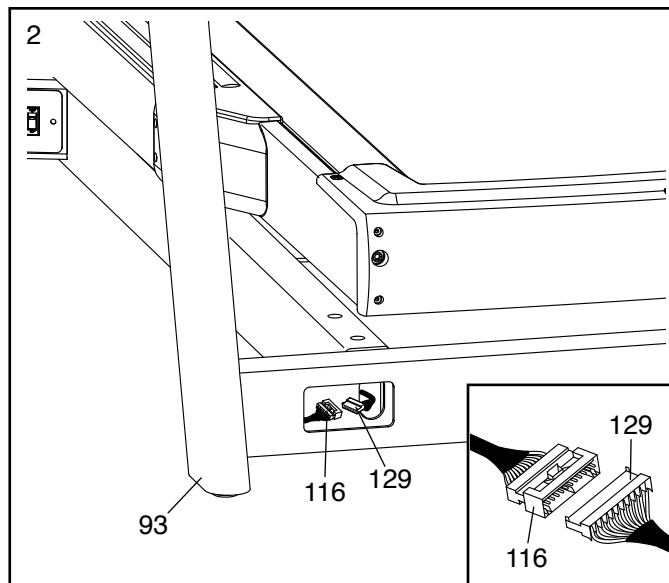
Mentre si inseriscono i Montanti (93) nel Telaio Base (56), inserire il Gruppo Cavi Telaio (129) attraverso staffa sul lato destro del Montante e nel foro grande presente sulla parte anteriore del Montante. **Attenzione a non pizzicare il Gruppo Cavi Telaio.**

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



2. Individuare il Gruppo Cavi Telaio (129) e il Gruppo Cavi Montante (116) nel foro di accesso dei Montanti (93).

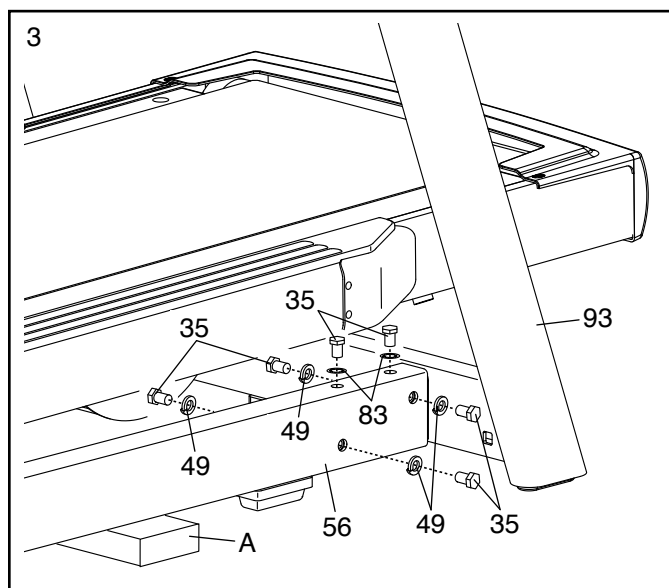
Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Gruppo Cavi Telaio (129) al Gruppo Cavi Montante (116). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE 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) nel Telaio Base (56) e nella staffa sul lato destro dei Montanti (93) come indicato; **non serrare le Viti in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Ripetere questa fase sul lato sinistro del tapis roulant inclinato. Quindi, serrare tutte e dodici le Viti 1/2" x 1" (35).

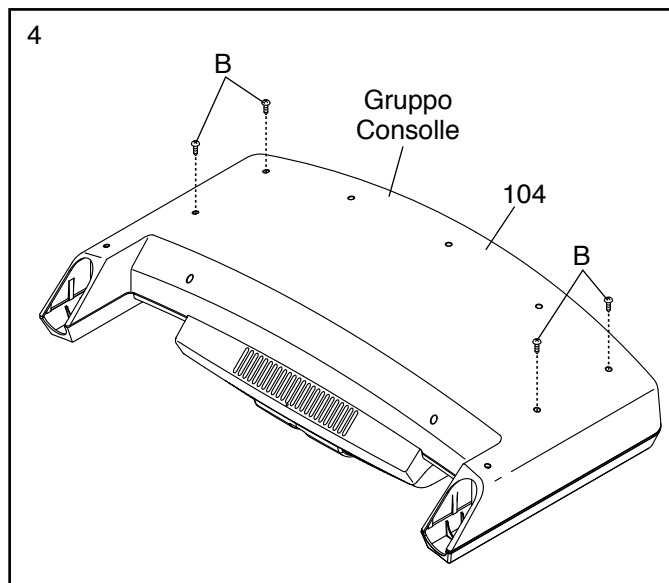
Rimuovere i pezzi di legno (A) precedentemente collocati sotto al Telaio Base (56).



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

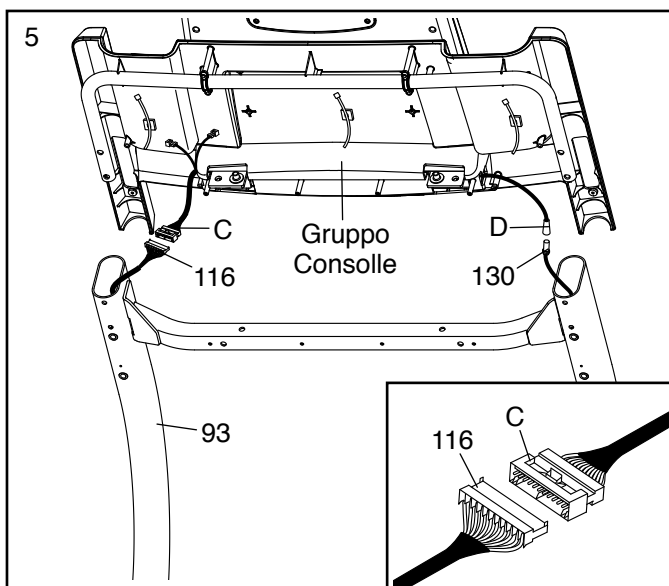
Rimuovere ed eliminare le quattro viti (B) indicate.

Quindi, rimuovere il Copri Consolle Posteriore (104).



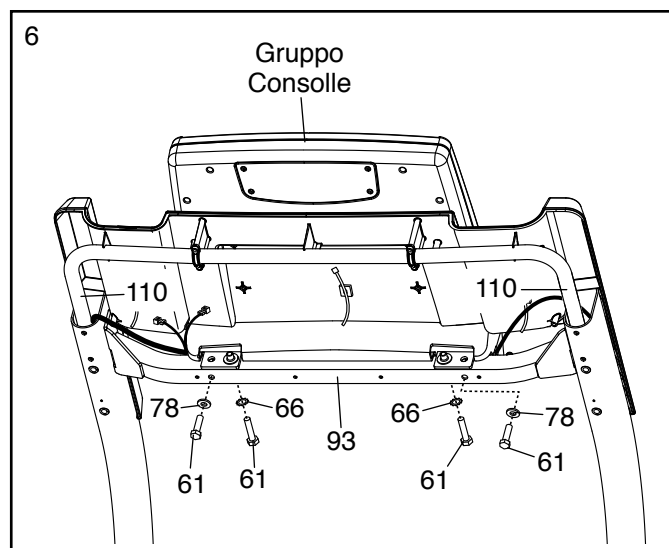
5. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino ai Montanti (93).

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Gruppo Cavi Montante (116) al cavo della consolle (C). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGA COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi, collegare il Cavo TV Montante (130) al cavo TV della consolle (D). Poi inserire i 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.**

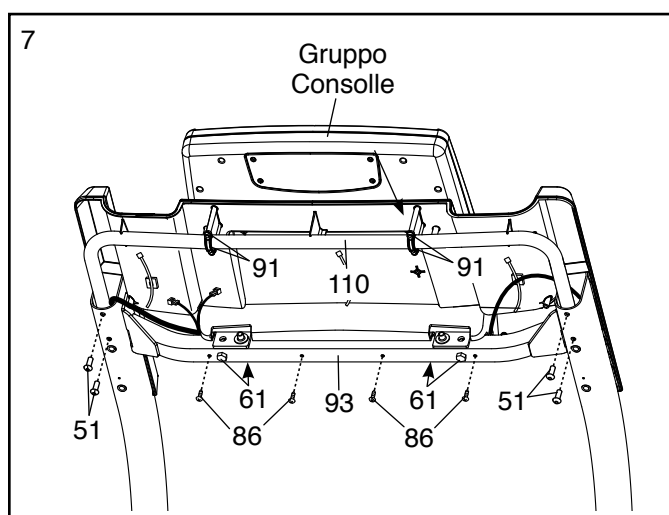
Inserire due Bulloni $3/8"$ x $2\ 1/2"$ (61) con due Rondelle Piatte $3/8"$ (78) e due Bulloni $3/8"$ x $2\ 1/2"$ con due Rondelle a Stella $3/8"$ (66) come indicato; **non serrare completamente i Bulloni in questa fase.**



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

Quindi, serrare quattro Viti $\#8$ x $3/4"$ (86) nei Montanti (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; non serrare eccessivamente le Viti.**

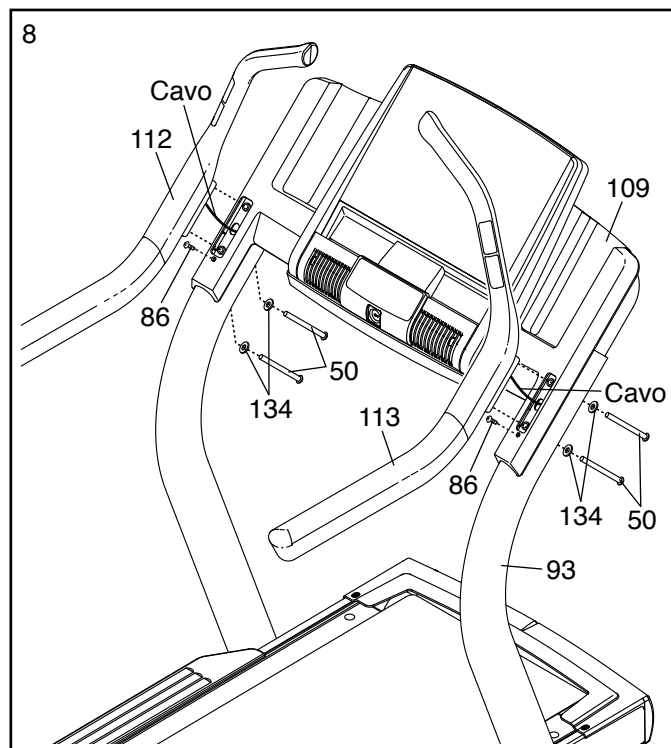


8. Serrare due Viti #8 x 3/4" (86) nella Base Consolle (109) e nei Montanti (93); **non serrare eccessivamente le Viti.**

Individuare i Gruppi Corrimano Sinistro e Destro (112, 113). Reggere il Gruppo Corrimano Destro accanto ai Montanti (93). Inserire il cavo cardiofrequenzimetro dal Gruppo Corrimano Destro attraverso il foro nella Base Consolle (109) ed estrarlo dalla parte superiore dei Montanti.

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) ai Montanti (93) con le due Viti 3/8" x 5 1/2" e due Rondelle 3/8" (134). **Inserire entrambe le Viti e quindi serrarle.**
Nota: serrare le Viti a 38,42 nm.

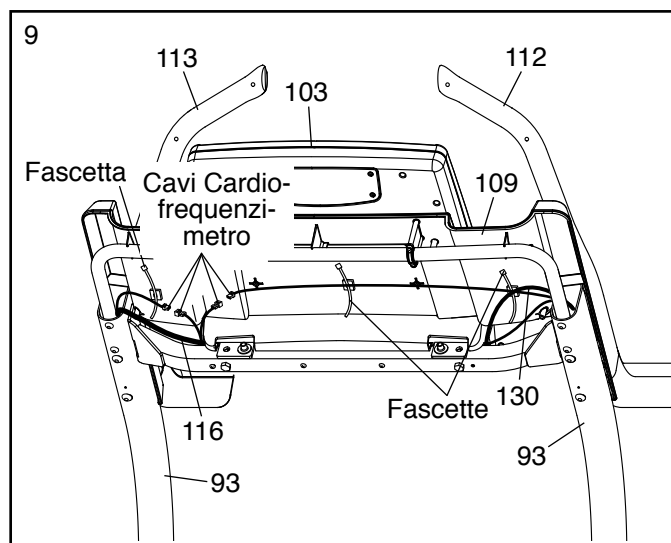
Montare il Gruppo Corrimano Sinistro (112) come illustrato in precedenza.



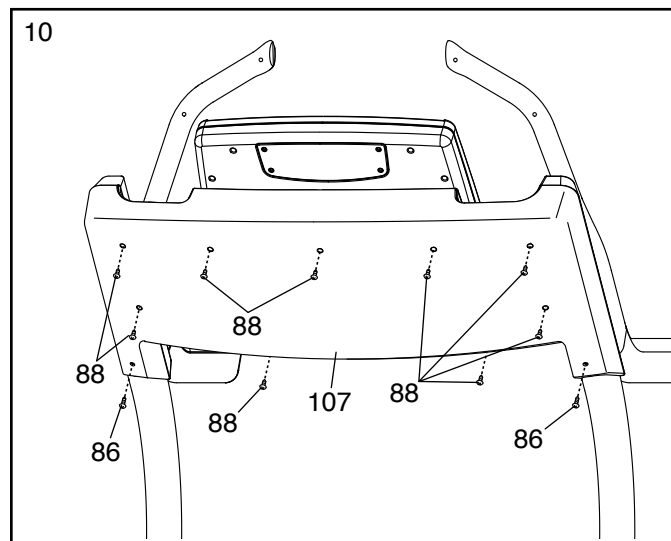
9. Collegare i cavi del cardiofrequenzimetro presenti sui Gruppi Corrimano Sinistro e Destro (112, 113) ai cavi del cardiofrequenzimetro presenti sulla Consolle (103).

Quindi, inserire le fascette in dotazione nei blocchi fascette sulla parte posteriore della Base Consolle (109). Avvolgere le fascette intorno ai cavi del cardiofrequenzimetro, al Gruppo Cavi Montante (116) e al Cavo TV Montante (130) e stringere le fascette attorno ai cavi.

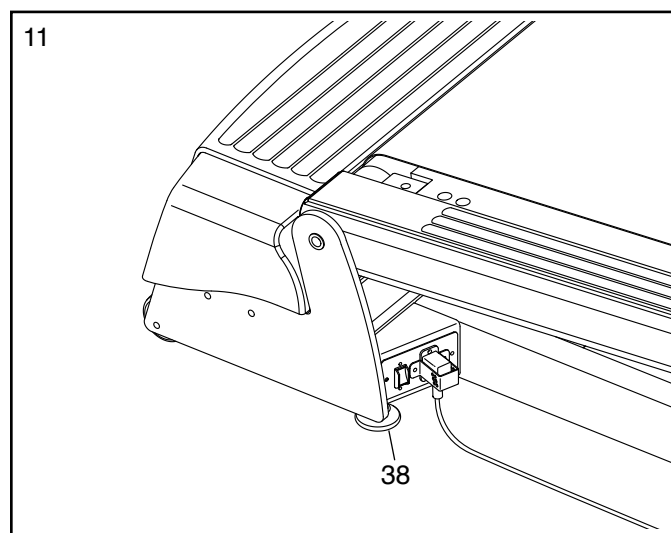
Quindi, inserire tutti i cavi nella parte superiore dei Montanti (93).



10. Fissare il Retro Base Consolle (107) con nove Viti #8 x 1/2" (88) e due Viti #8 x 3/4" (86) come indicato; **inserire manualmente tutte le Viti e serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**

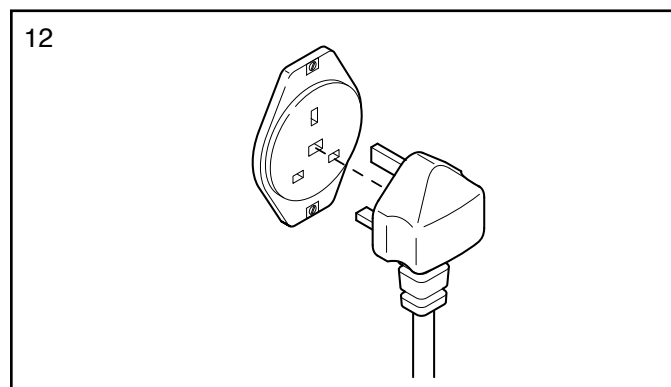


11. Una volta posizionato il tapis roulant inclinato nell'ubicazione di utilizzo (consultare la sezione SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO a pagina 15), verificare che i Piedini Stabilizzatori Posteriori (38) e i Gommini Base (non raffigurati) appoggino saldamente sul pavimento. Qualora il tapis roulant inclinato non aderisca perfettamente alla superficie, ruotare uno dei Piedini Stabilizzatori Posteriori in senso orario o antiorario fino a eliminare il dondolio.



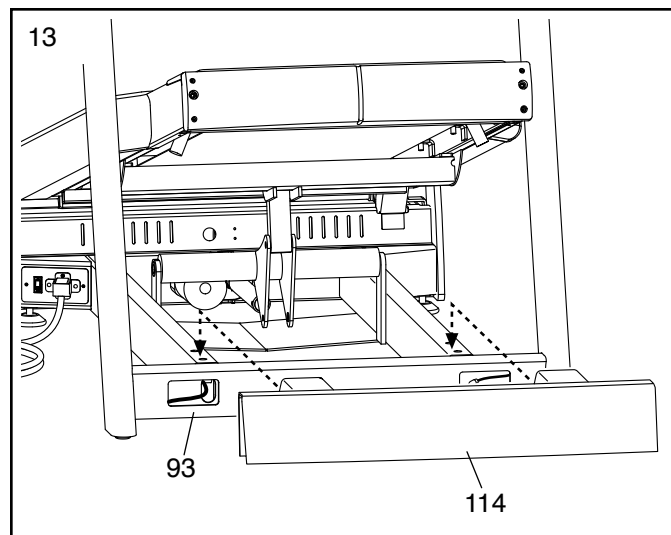
12. **Vedere pagina 16 e inserire il cavo di alimentazione. Quindi, vedere pagina 19 e attivare l'alimentazione.**

Infine, premere il pulsante Incline (inclinazione) contrassegnato con il numero 30. Il telaio raggiungerà 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 Incline (inclinazione) contrassegnato con il numero 0 e **disinserire il cavo di alimentazione.**

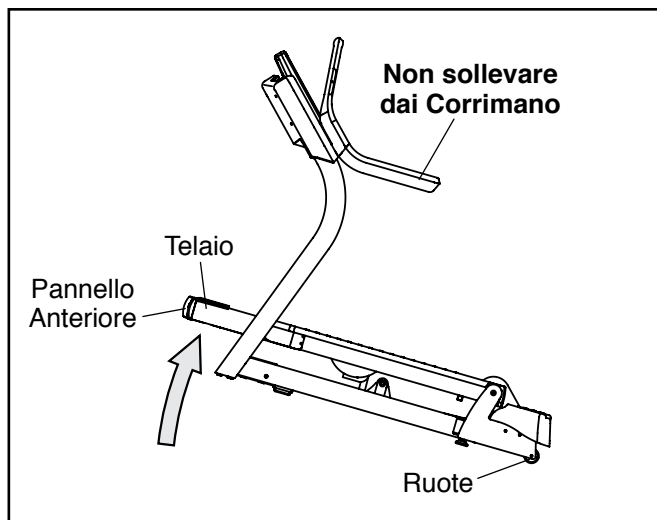


14. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant inclinato.**
Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

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

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 irregolari.**



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.

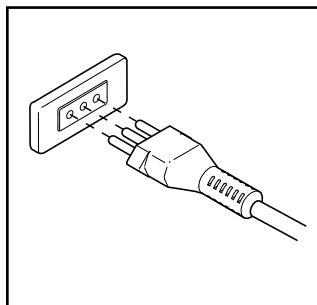
Per l'acquisto del cavo di alimentazione, contattare il rivenditore dove è stato acquistato il presente prodotto oppure consultare la retrocopertina del presente manuale.

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.

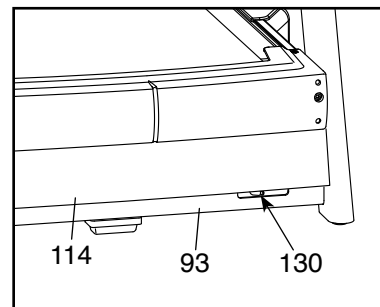
Inserire la spina di messa a terra nella presa come illustrato a destra. Non modificare la spina o la presa. Non usare un adattatore o una prolunga. La presa deve essere dotata di messa a terra.



COLLEGAMENTO DI UN CAVO CATV

Qualora il tapis roulant inclinato sia dotato di TV Digitale, 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 dei Montanti (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 dell'attrezzatura che si desidera collegare per determinare se occorre un modulatore RF o contattare il proprio fornitore di servizi audiovisivi.

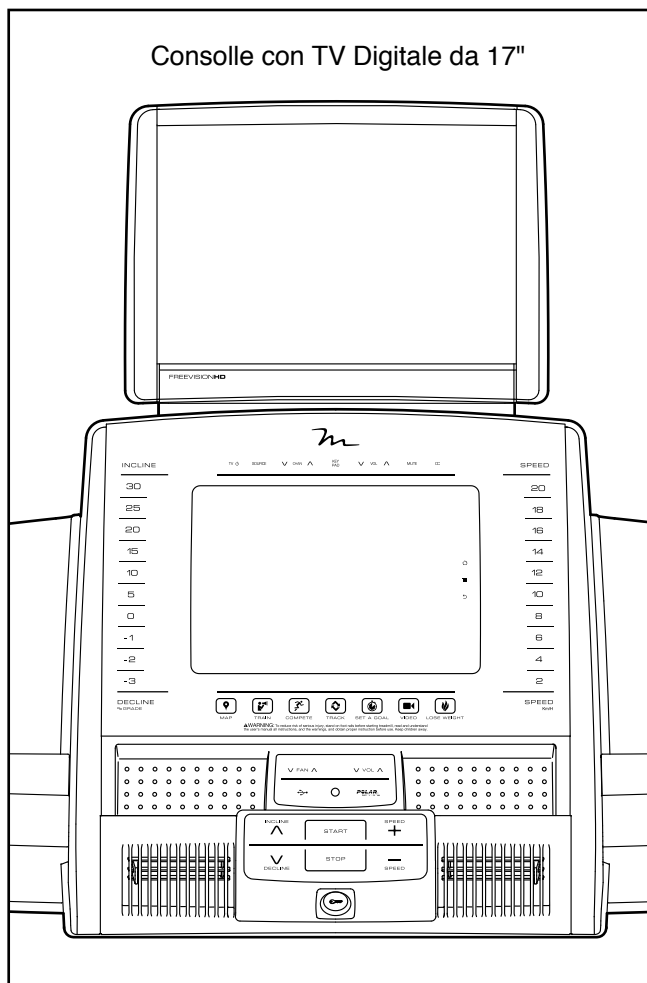
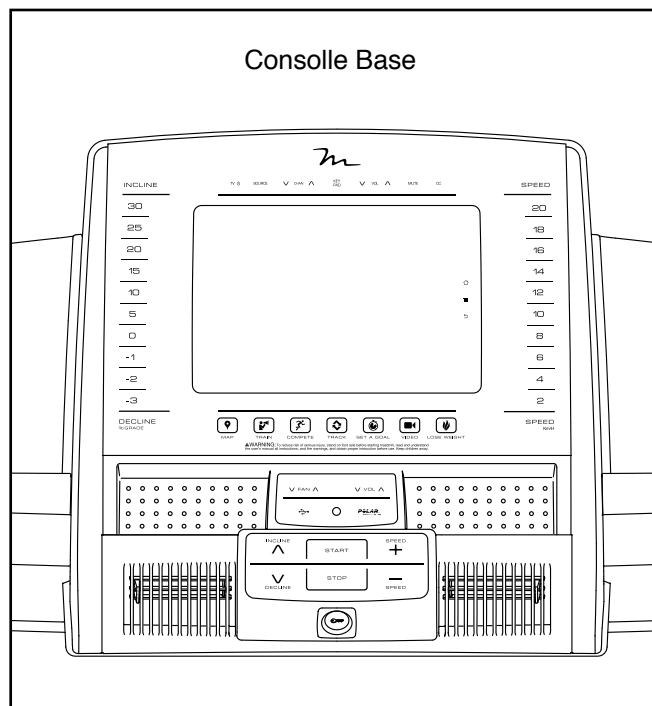
GARANZIA

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 opportuna e necessaria manutenzione come descritto nel presente manuale. Qualsiasi malfunzionamento o danno causato da una manutenzione non autorizzata, manomissione, incidente, negligenza, montaggio o installazione impropri, 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, invaliderà la garanzia.

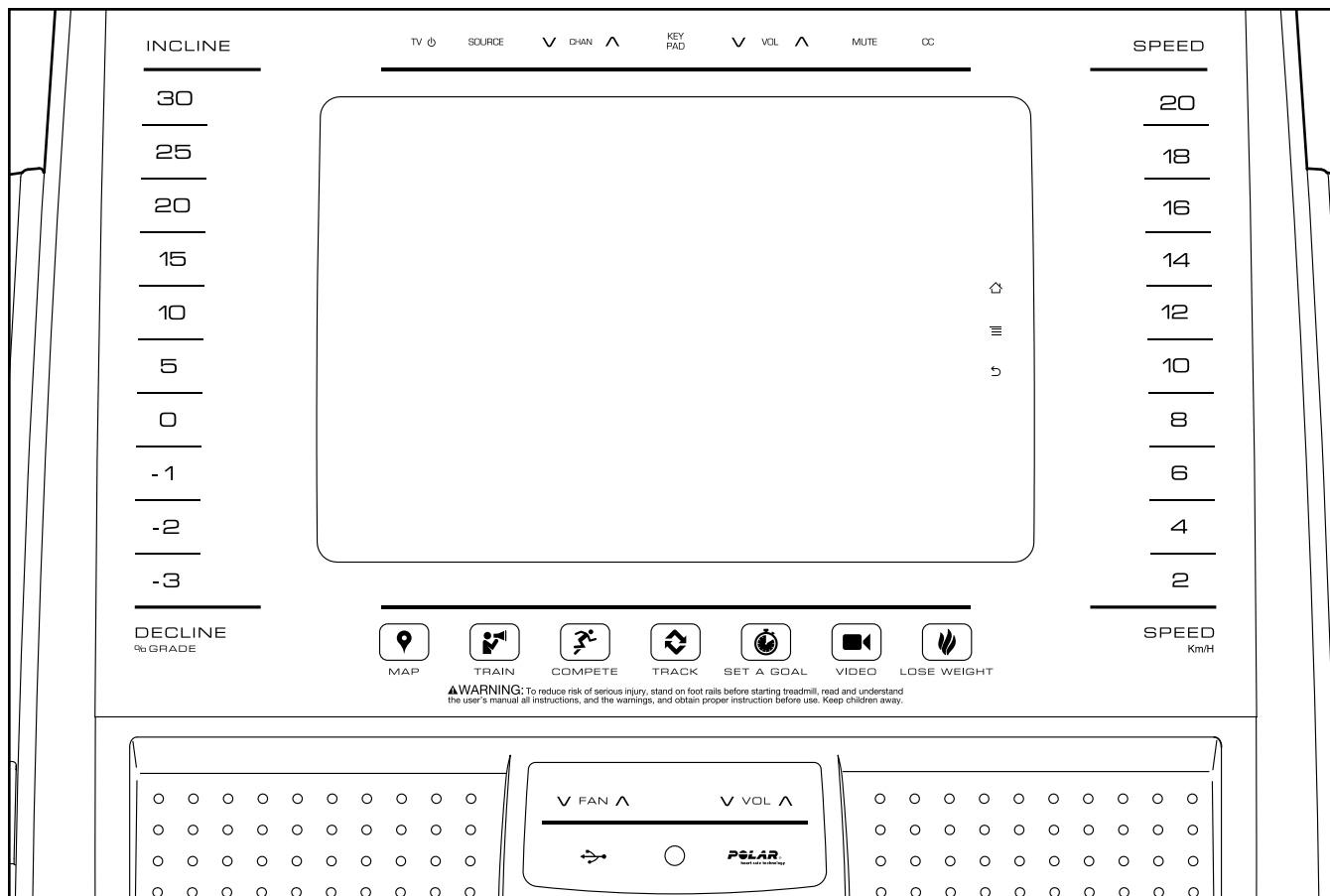
AGGIORNAMENTO DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant inclinato è predisposta per il funzionamento con una TV Digitale da 17" (vedere i disegni di seguito). Per saperne di più sulle caratteristiche della consolle, consultare pagina 18. Per saperne di più sulle caratteristiche della TV digitale, consultare il manuale d'istruzioni della TV digitale. **Nota: i pulsanti posti nella parte superiore della consolle funzionano esclusivamente con la TV Digitale.** La consolle base non è predisposta per il funzionamento della 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.**

La consolle è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant inclinato 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 sfiorando 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 della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 19. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 19. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 20.

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 26. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

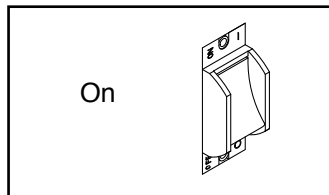
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

1. Collegare il cavo di alimentazione.

Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 16.

2. Portare l'interruttore in posizione On.

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

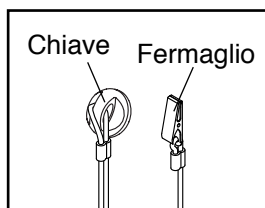


3. Inserire la chiave nella consolle.

Nota: la consolle può essere impostata per l'uso senza chiave. Per le istruzioni vedere la fase 8 a pagina 26. 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 acquisire 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 21). 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 i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante freccia all'insù. Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante freccia. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro - freccia rivolta a sinistra e X.

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. 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 29 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 26 e la fase 2 a pagina 28 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi, vedere la fase 3 a pagina 28 e controllare gli aggiornamenti firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 28 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant inclinato.

4. Creazione di un account iFit.

Sfiorare il pulsante Globo nell'angolo inferiore sinistro dello schermo e quindi il pulsante iFit.

Nota: per informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 30. 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 utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 23. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 24. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 25.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 26. **Per utilizzare la modalità intrattenimento**, vedere pagina 27. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 28. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 29. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 30. **Per modificare l'entrata audio**, vedere pagina 30. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 30.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero 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 35).

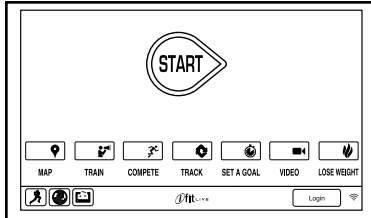
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Sfiocare il pulsante Home nell'angolo inferiore sinistro dello schermo per ritornare al menu principale in qualunque momento.



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Start presente sullo schermo o premere il pulsante Start presente sulla consolle. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/ora. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento o diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modifica di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varia 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. Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start.

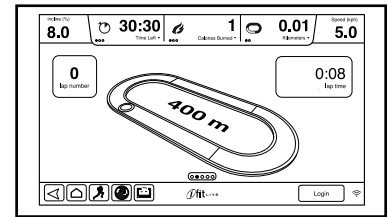
4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) oppure uno dei pulsanti numerati Incline. 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 28).

5. Verifica dei 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 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.

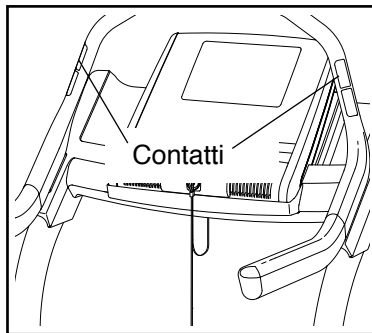
Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu o premere il pulsante Stop sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o il pulsante Start. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

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 poggiatesta** 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 aumenta o diminuisce automaticamente a seconda della velocità del nastro scorrevole.

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 Auto Fan (ventilatore automatico). Premere il pulsante di diminuzione Fan 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 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 in posizione Off 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 19.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito sfiorare il pulsante corridore nell'angolo in basso a sinistra dello schermo.

Nel menu Workouts (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. La schermata visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. La schermata visualizzerà, inoltre, la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento.

3. Avvio dell'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 consecutivi.

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 inclinato 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 e/o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline. **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 21). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 21). **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 (seguì allenamento).

Per mettere in pausa l'allenamento sfiorare il pulsante indietro o il pulsante home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo oppure premere il pulsante Stop presente sulla consolle. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o premere il pulsante Start sulla consolle. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant inclinato vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate ne risentirà.

4. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 21. Lo schermo visualizzerà, inoltre, un profilo delle impostazioni di velocità e di inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione del menu principale.

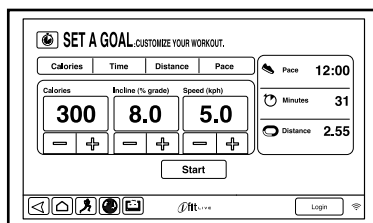
Vedere la fase 2 a pagina 21.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

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

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

(distanza), Calories (calorie) 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 che si consumeranno durante l'allenamento.



4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start 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 analogamente alla modalità manuale (vedere pagine 21 e 22).

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 consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente.

5. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario avere accesso a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 29). È necessario, inoltre, disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 21.

3. Connessione all'account personale iFit.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante Login per accedere al proprio account iFit. Sullo schermo verrà chiesto di inserire il 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.

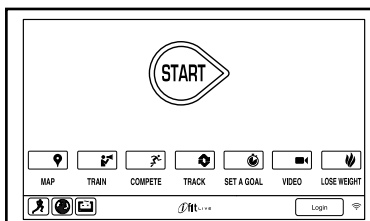
4. Selezione di un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, sfiorare il pulsante Map (mappa), Train (allenamento),

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

Sfiore il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (cronologia degli allenamenti), sfiorare il pulsante Track (pista). Per utilizzare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 24). Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle.

Per cambiare utente all'interno dell'account, sfiorare il pulsante Login (accedi) 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, lo schermo visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 23.

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

6. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 alle pagine 21 e 22. Lo schermo può anche visualizzare una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo.

Durante l'allenamento gara, lo schermo visualizzerà le velocità dei corridori e le distanze che hanno percorso. Lo schermo visualizzerà 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 22.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

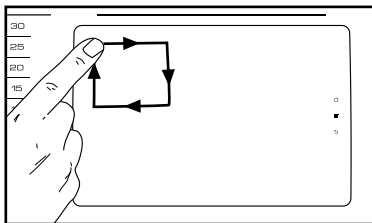
Per ulteriori informazioni sulla modalità iFit, visitare il sito web www.iFit.com.

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. Accesso al menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19).



Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 21). Tracciare un quadrato in senso orario sullo schermo per accedere al menu principale impostazioni (vedere disegno sopra).

2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

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

3. Selezione della 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. Selezione dell'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. Quindi, sfiorare 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'orario di aggiornamento automatico

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 (orario aggiornamento). Selezionare l'ora in cui la consolle controllerà automaticamente se ci sono aggiornamenti disponibili. Quindi, sfiorare il pulsante indietro.

7. Attivazione o disattivazione della 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 in posizione On e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà 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. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

8. Attivazione o disattivazione della 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 (attiva).

9. Attivazione o disattivazione del 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. Attivazione o disattivazione di 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. Per disattivare Street View, sfiorare la casella di controllo Disable. Per riattivare Street View, sfiorare la casella di controllo Enable.

11. Impostazione tempo del timeout di azzeramento.

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

Per impostare il tempo che trascorrerà prima che la consolle si azzeri automaticamente, sfiorare il pulsante Reset Timeout (timeout di azzeramento) 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. Quindi, sfiorare 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. Uscita 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.

1. Accesso al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità intrattenimento.

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

3. Impostazione del 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. Selezionare il pulsante Add (aggiungi) per creare più impostazioni trasmettitore e/o canale.

4. Uscita dalla modalità intrattenimento.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

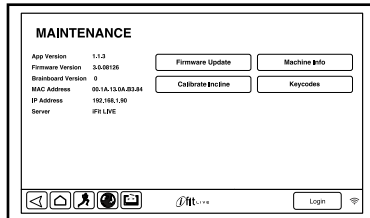
La consolle è dotata di una modalità manutenzione che consente di aggiornare il firmware della consolle, di calibrare l'inclinazione del tapis roulant inclinato, di calibrare lo schermo, di visualizzare le informazioni tecniche e di visualizzare il keycode di un pulsante.

1. Accesso al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della 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. Aggiornamento del firmware della consolle.

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

Sfiorare il pulsante Update Firmware (aggiorna 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 in posizione Off. Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore in posizione On. 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. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant inclinato.

Sfiorare il pulsante Calibrate Incline (calibra 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, premere 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 calibrazione dell'inclinazione.

5. Visualizzazione informazioni attrezzo.

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

6. Determinazione dei keycode.

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

7. Registrazione del tapis roulant inclinato sul sito iFit.com.

Questa opzione è destinata all'uso da parte dei 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. Uscita 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. Accesso al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità rete wireless.

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

3. Attivazione del Wi-Fi.

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

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

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

Verificare che la casella di controllo nell'opzione di menu Network Notification (notifica di rete) sia contrassegnata con un segno di spunta verde affinché la consolle possa comunicare quando nelle vicinanze è presente una 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 compare 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 si desidera connettersi alla rete wireless. Sfiare il pulsante Connect to Wi-Fi (collega 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 19.

Quando la consolle è collegata alla rete wireless, l'opzione di menu Wi-Fi nella parte superiore dello schermo visualizzerà il messaggio CONNECTED (connesso). 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 (annulla).

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. Uscita 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 28).

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. Wall of TV's (Elenco TV).

Selezionare questa sorgente audio per ascoltare l'uscita audio di una TV remota. Nota: il tapis roulant inclinato deve essere collegato alla TV (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ INTRATTENIMENTO a pagina 27).

2. Personal TV (TV Personale).

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

3. iPod.

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

4. FM Radio.

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 Globe (globo) nell'angolo in basso a sinistra 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 (invio).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 19.

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 Speed, Incline, Fan e Volume (velocità, inclinazione, ventilatore e volume) continueranno a funzionare, mentre i pulsanti Workout (allenamento) non funzioneranno.

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

MANUTENZIONE PREVENTIVA

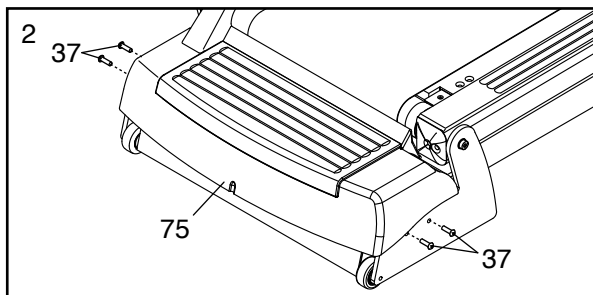
Al fine di ottenere prestazioni ottimali e una lunga durata del tapis roulant inclinato è necessaria una manutenzione regolare. Leggere e attenersi a tutte le istruzioni fornite di seguito. Qualora il tapis roulant inclinato non venga sottoposto a manutenzione nel modo indicato, i componenti potrebbero 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

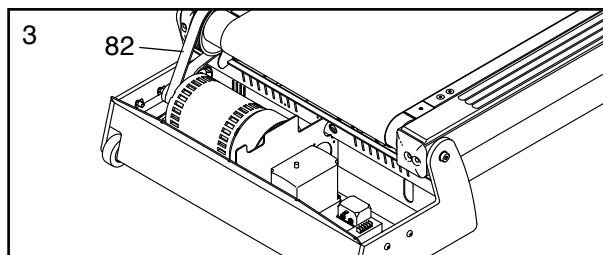
1. **Disinserire il cavo di alimentazione.** Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti esterni del tapis roulant inclinato.
2. Per rimuovere le tracce di polvere e sporcizia da corrimano, montanti, poggiatesta, telaio e calotta motore versare del detersivo delicato multiuso su un panno 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 e non utilizzare detersivi a base di ammoniaca o acido.**
3. Accertare che il nastro scorrevole sia centrato e opportunamente serrato (vedere pagine 35 e 36). Qualora sia centrato e scorra agevolmente, non effettuare regolazioni. Qualora il nastro scorrevole debba essere regolato, vedere pagina 33.

MANUTENZIONE MENSILE

1. Accendere l'attrezzo e impostare l'inclinazione sul 30%.
2. **Disinserire il cavo di alimentazione.** Rimuovere le Viti 3/8" x 1 1/4" (37) e togliere la Calotta Motore (75) sollevandola.



3. 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, che non presenti incrinature e che non slitti. Se la Cinghia Motore Trasmissione deve essere sostituita, consultare la retrocopertina del presente manuale.



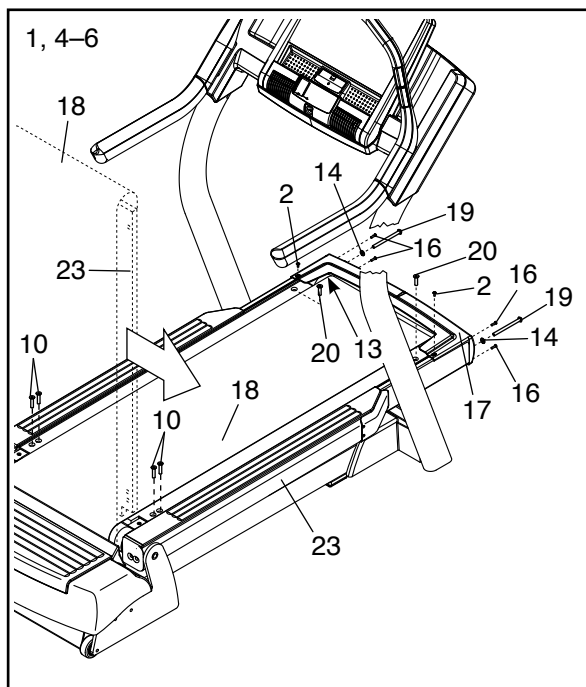
4. Pulire con l'aspirapolvere la zona sotto il tapis roulant inclinato, il pannello anteriore e il motore di sollevamento.
5. Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave nella consolle. Premere il pulsante START. **Prestare attenzione a evitare infortuni; tenere le mani a distanza dalle parti 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. In presenza di uno di questi inconvenienti, consultare la retrocopertina del presente manuale. **Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Rimontare la Calotta Motore (75) con le Viti 3/8" x 1 1/4" (37).

SOSTITUZIONE DELLA PIATTAFORMA NASTRO E DEL NASTRO SCORREVOLE

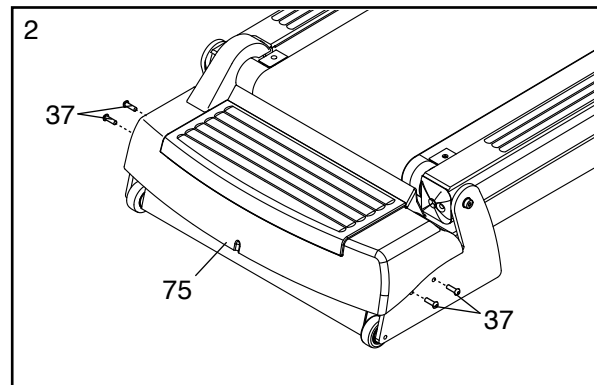
Entrambi i lati della piattaforma nastro sono stati progettati per essere utilizzati come superfici di camminamento. Controllare periodicamente la piattaforma nastro per identificare un'eventuale usura. Se attraverso il rivestimento fenolico si scorge del legno o se la superficie è danneggiata, la piattaforma nastro deve essere capovolta; il nastro scorrevole deve essere sostituito ogni 16.000/24.000 km. 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. Consultare la retrocopertina del presente manuale per ordinare un nuovo nastro scorrevole o una nuova piattaforma nastro. Attenersi alle istruzioni sottostanti per sostituire il nastro scorrevole o per capovolgere o sostituire la piattaforma nastro.

1. Impostare il livello di inclinazione su 0%.

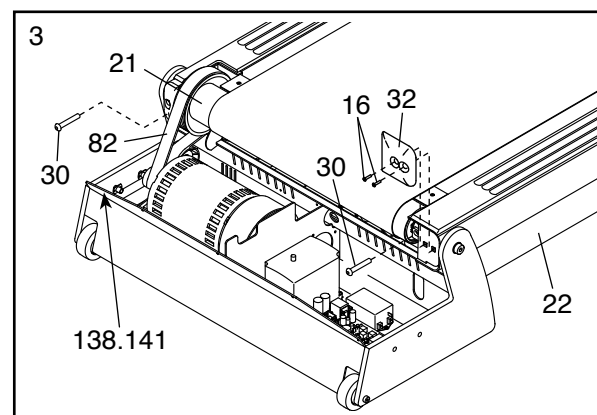
Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. Rimuovere le Viti #8 x 3/4" (16), le Viti Macchina #8 x 1/2" (2) e il Pannello Anteriore (17). Rimuovere la Vite 3/8" x 5" (19) e la Rondella a Stella 3/8" (14) da ogni lato del Rullo Anteriore (13). Sollevare il Rullo Anteriore ed estrarlo dal Nastro Scorrevole (18).



2. Rimuovere le Viti 3/8" x 1 1/4" (37) e togliere la Calotta Motore (75) sollevandola.

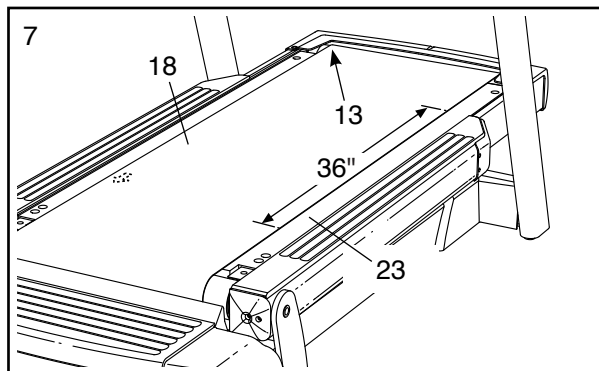


3. Rimuovere le due Viti #8 x 3/4" (16) indicate, il Cappuccio Destro Posteriore (32), le due Viti 3/8" x 3" (30), la Vite 3/8" x 2" (138), e la Rondella Nera 3/8" (141). Far uscire la Cinghia Motore Trasmissione (82). Sfilare il lato sinistro del Gruppo Rullo Trasmissione (21) dal Telaio (22).



4. Rimuovere le quattro Viti 3/8" x 1 3/4" (10) e le due Viti 3/8" x 1 1/2" (20). **Nota: prestare attenzione a non scheggiare o danneggiare il rivestimento fenolico della Piattaforma Nastro (23).** Sollevare la Piattaforma Nastro e il Nastro Scorrevole nella posizione indicata dal tratteggio. Togliere la Piattaforma Nastro dal Nastro Scorrevole.

5. Appoggiare il Nastro Scorrevole (18) e la Piattaforma Nastro (23) sul pavimento. Pulire i rulli con un panno e alcol denaturato. Pulire con l'aspirapolvere la zona sotto il tapis roulant inclinato. Reinserire il Rullo Anteriore (13) nel Nastro Scorrevole.
6. Seguire in ordine inverso le fasi da 1 a 4. Utilizzare il nuovo Nastro Scorrevole (18) e la Piattaforma Nastro (23) nuova o capovolta. Allineare la Cinghia Motore Trasmissione (82) in modo che sia dritta su entrambe le pulegge
7. A questo punto regolare la tensione del Nastro Scorrevole (18). Controllare sotto il lato destro o sinistro del Nastro Scorrevole per individuare una piccola freccia stampata sul Nastro Scorrevole; se necessario, spostare il Nastro Scorrevole fino a quando si è individuata la freccia. **Verificare che la freccia sia rivolta verso la parte posteriore del tapis roulant inclinato, come indicato.** In caso contrario, rimuovere il Nastro Scorrevole, rivoltarlo e infilarlo nuovamente nella Piattaforma Nastro (23). Non serrare il Nastro Scorrevole in questa fase.



Se necessario, spostare il Nastro Scorrevole (18) fino a quando la cucitura del Nastro Scorrevole si trova sotto la Piattaforma Nastro (23).

Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Individuare i quattro piccoli segni presenti sul Nastro Scorrevole (18). Serrare il Nastro Scorrevole (18) fino a quando i segni presenti su entrambi i lati del Nastro Scorrevole si trovano a una distanza di 36" (91,44 cm) l'uno dall'altro.

Serrare entrambe le Viti 3/8" x 5" (19, vedere il disegno a pagina 32) fino a quando i due segni 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 (vedere pagina 35).

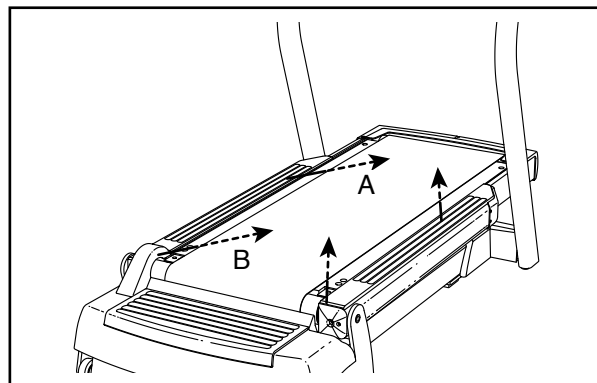
LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

Per assicurare prestazioni ottimali e una durata prolungata al tapis roulant inclinato, applicare della cera di paraffina alla piattaforma nastro ogni tre mesi. In ambienti dove il tapis roulant inclinato viene usato molto frequentemente potrebbe essere necessario applicare la cera di paraffina più spesso; se l'interruttore automatico del tapis roulant inclinato scatta può significare che è necessario applicare della cera di paraffina. **La mancata applicazione della cera di paraffina come da istruzioni renderà nulla la garanzia.**

Per l'acquisto della cera di paraffina consultare la retrocopertina del presente manuale. Non applicare nessun altro prodotto alla piattaforma nastro. Sarà inoltre necessario procurarsi uno straccio pulito, un metro di legno e un comune detergente non abrasivo come FORMULA 409®.

Per applicare la cera di paraffina attenersi alle istruzioni di seguito riportate:

1. Camminare sul tapis roulant inclinato per almeno cinque minuti per riscaldare la piattaforma nastro e il nastro scorrevole. **Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e disinserire il cavo di alimentazione.**
2. Utilizzando il metro, spingere lo straccio **asciutto** sotto il nastro scorrevole in modo tale che le estremità dello straccio si estendano da un lato all'altro del nastro scorrevole. Quindi, rimuovere il metro. Reggere poi le estremità dello straccio e tirarlo verso il rullo posteriore e poi verso il rullo anteriore. Infine, rimuovere lo straccio e scrollarlo.
3. Tirare il nastro scorrevole verso il retro del tapis roulant inclinato fino a quando la parte del nastro scorrevole che era sotto alla piattaforma nastro si troverà sulla parte superiore del nastro scorrevole. Quindi, ripetere la fase 2.
4. Aprire l'erogatore della bottiglia di cera di paraffina. Reggere il bordo destro del nastro scorrevole a circa 20 cm dalla pannello anteriore e sollevare il nastro scorrevole dalla piattaforma nastro. Quindi, inclinare la bottiglia **verso il basso** in direzione della piattaforma nastro e **in avanti** verso il centro della pannello anteriore (vedere A a destra). Poi schiacciare la bottiglia una volta per depositare circa mezzo cucchiaino da tè di cera di paraffina vicino al centro della piattaforma nastro. Infine agitare delicatamente la bottiglia e schiacciarla nuovamente per depositare ancora della cera di paraffina nello stesso punto.



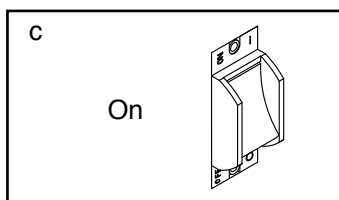
5. Reggere il bordo destro del nastro scorrevole a circa 30 cm dal retro del tapis roulant inclinato e ripetere la fase 4 (vedere B sopra).
6. Ripetere le fasi 4 e 5 sul lato sinistro del tapis roulant inclinato.
7. Inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave nella consolle e avviare il nastro scorrevole a 5 km/h (3 mph). Camminare su tutte le zone del nastro scorrevole per un minuto al fine di distribuire uniformemente la cera di paraffina. **Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e disinserire il cavo di alimentazione.**
8. Utilizzando lo straccio, togliere la cera di paraffina in eccesso dai lati della piattaforma nastro e dai poggiatesta. Quindi spruzzare una piccola quantità di detergente comune non abrasivo e diluito, come ad esempio FORMULA 409, sullo straccio e rimuovere la cera di paraffina rimanente sui lati della piattaforma nastro e sui poggiatesta. **Non spruzzare liquidi direttamente sul piattaforma nastro.**

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 alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16).
- 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.

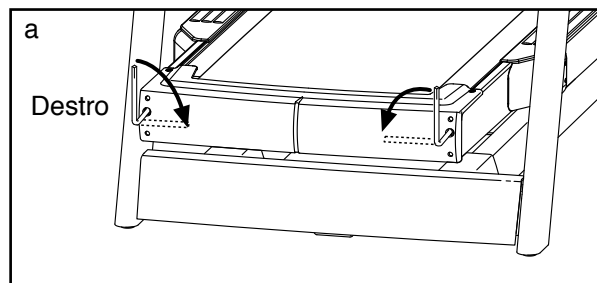


SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

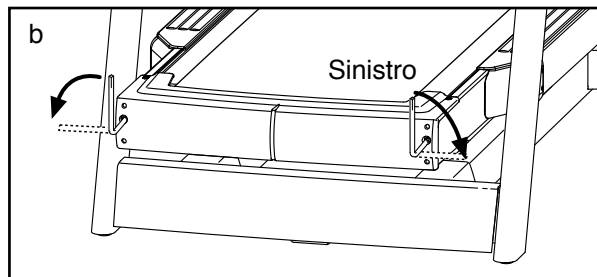
- Controllare l'interruttore ubicato sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione (vedere disegno sopra). Verificare che l'interruttore sia in posizione On.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Controllare che il nastro scorrevole e la piattaforma nastro non siano eccessivamente usurati. Se necessario sostituire il nastro scorrevole o la piattaforma nastro (vedere pagine 32 e 33).
- Potrebbe trattarsi di un problema di eccesso di amperaggio. Applicare cera di paraffina se necessario (vedere pagina 34).
- Se l'attrezzo continua a spegnersi durante l'uso, consultare la retrocopertina del presente manuale.

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

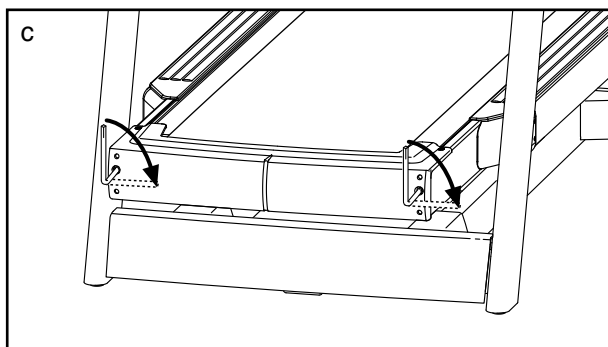
- Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra: rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale 7/32", ruotare le viti di regolazione del rullo nelle direzioni indicate, di 1/4 di giro ognuna. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il 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 poggiapiedi.



- Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra: rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale 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 poggiapiedi.



- c. **Qualora il nastro scorrevole slitti durante l'uso: rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Utilizzando una chiave esagonale 7/32", ruotare entrambe le viti di regolazione del rullo in senso orario di 1/4 di giro. Per serrare correttamente il nastro scorrevole, vedere la fase 7 a pagina 33. 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

- Potrebbe essersi verificato un errore nel dispositivo di controllo. Per correggere il problema, disattivare l'interruttore, attendere 5 secondi e quindi riattivare l'interruttore.
- Potrebbe trattarsi di un problema di eccesso di amperaggio. Applicare cera di paraffina se necessario (vedere pagina 34).

SINTOMO: il sistema di inclinazione non funziona correttamente o l'inclinazione non sembra corrispondere a quella indicata sul display

- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 28).
- 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.

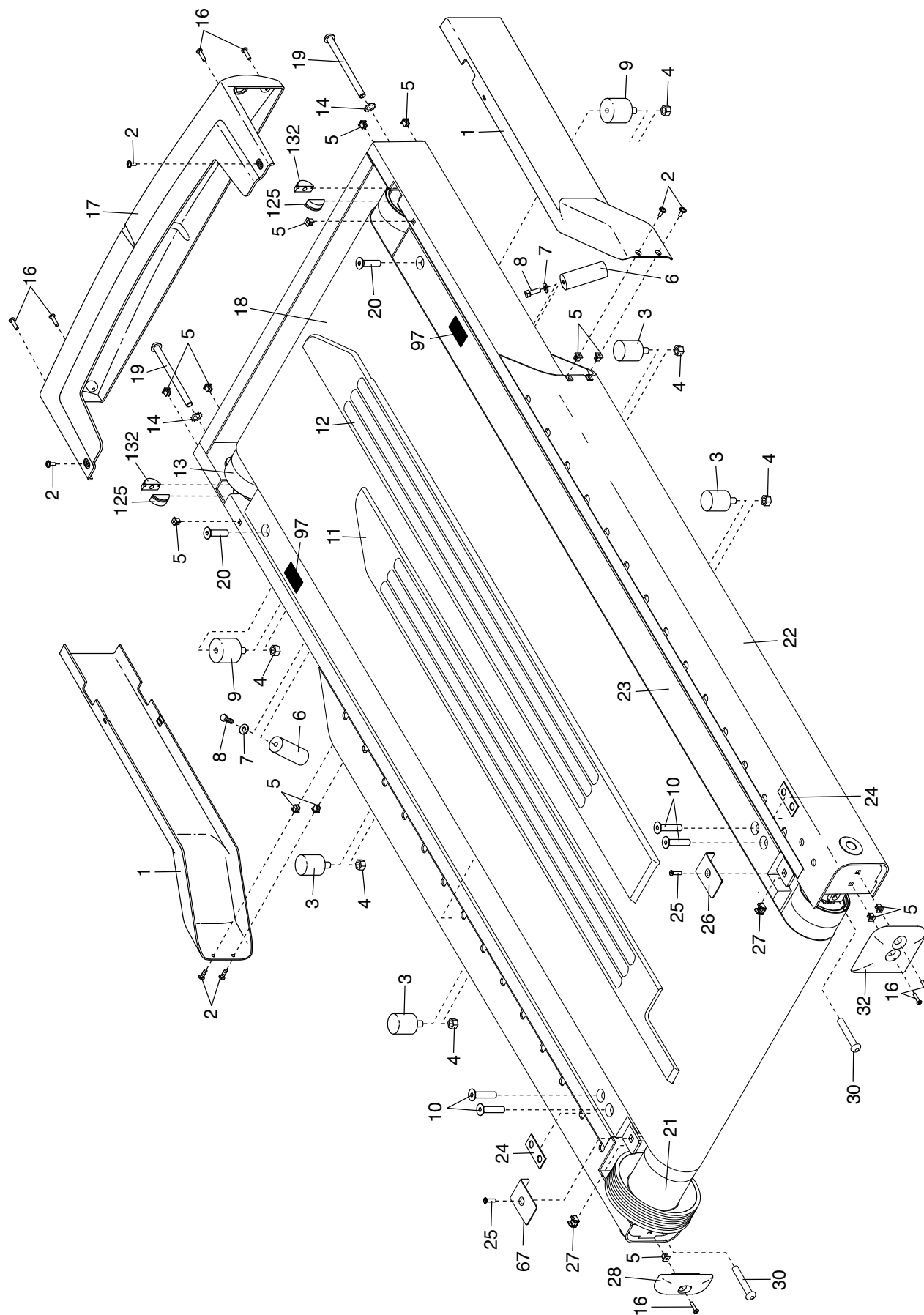
ELENCO PEZZI

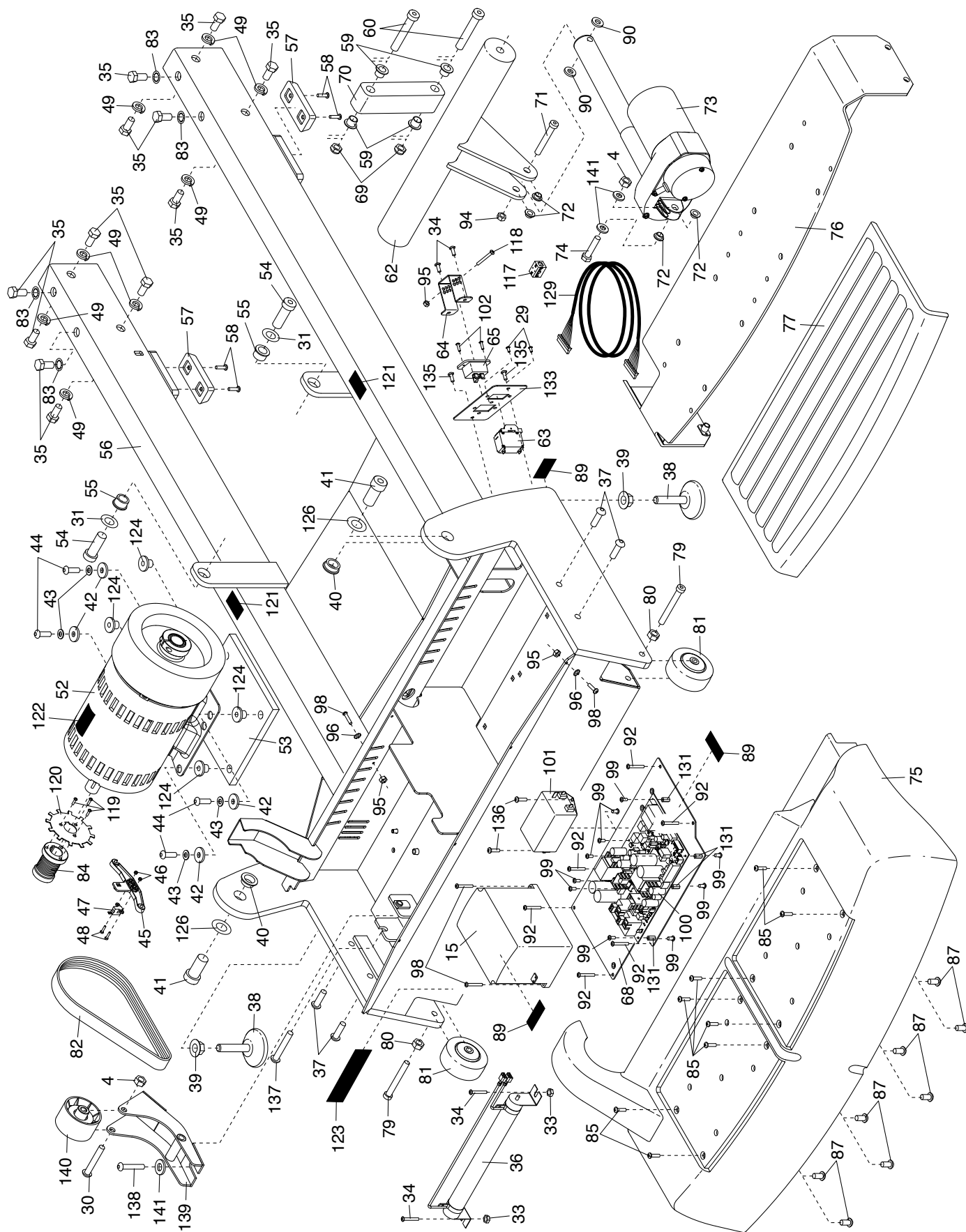
N° del Modello FMTK74810-INT.9 R1014A

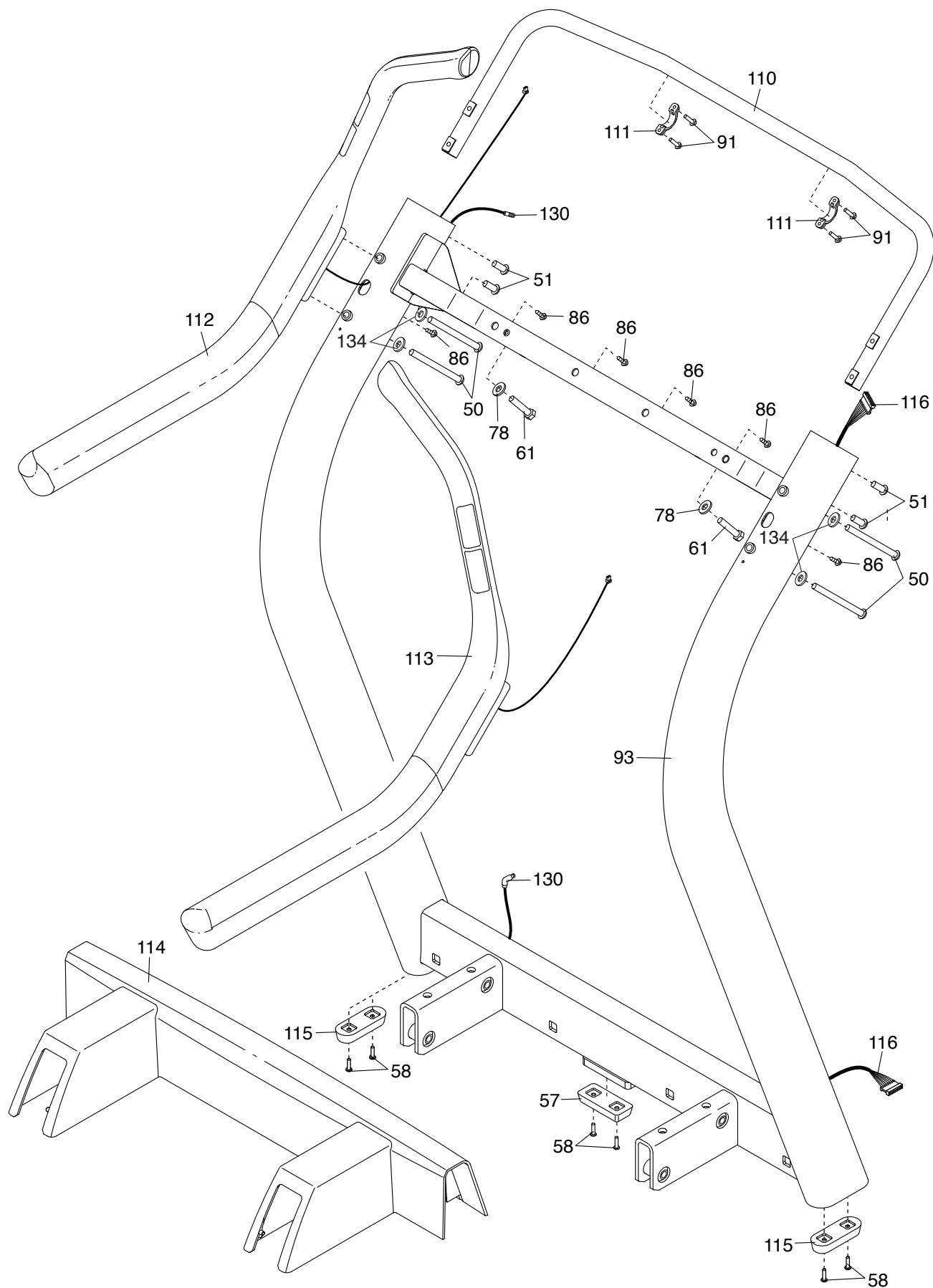
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	2	Pannello Laterale	51	4	Vite 5/16" x 1"
2	6	Vite Macchina #8 x 1/2"	52	1	Motore Trasmissione
3	4	Isolatore Centrale	53	1	Isolatore Motore Trasmissione
4	8	Controdado 3/8"	54	2	Vite 3/4" x 1/2"
5	13	Inserto in Plastica	55	2	Boccola Barra Torsione
6	2	Guida Nastro	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 Unità di Controllo	65	1	Presa di Alimentazione
16	7	Vite #8 x 3/4"	66	2	Rondella a Stella 3/8"
17	1	Pannello Anteriore	67	1	Protezione Rullo Posteriore Sinistra
18	1	Nastro Scorrevole	68	1	Scheda Unità di Controllo
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	3	Vite 3/8" x 3"	80	2	Dado 5/16"
31	2	Distanziatore Barra Torsione	81	2	Ruota
32	1	Cappuccio Destro Posteriore	82	1	Cinghia Motore Trasmissione
33	2	Isolatore a Cappe da 1/4"	83	4	Rondella a Stella 1/2"
34	4	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	Resistenza	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 Flangiato 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

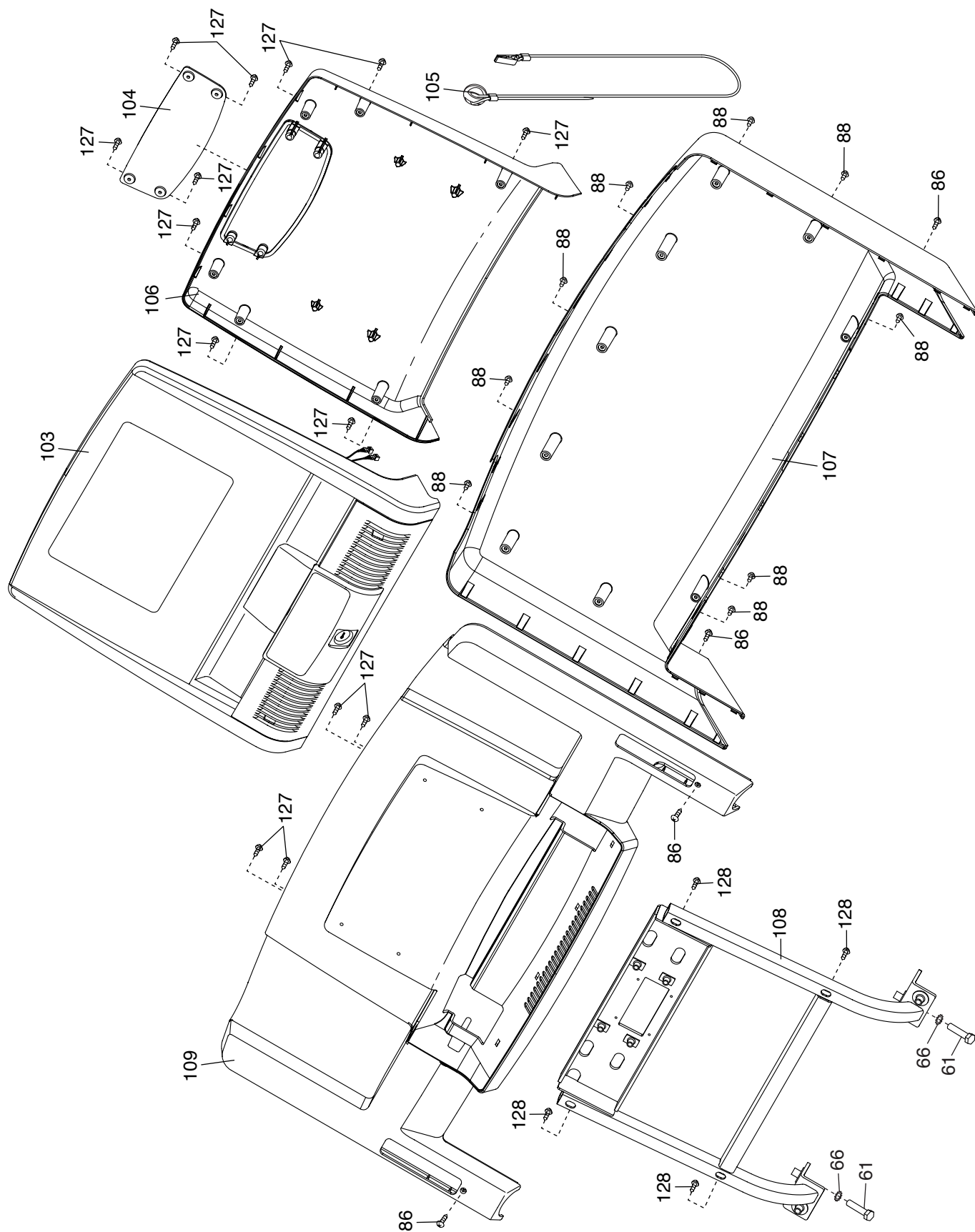
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
101	1	Filtro	122	1	Etichetta di Avvertenza Pericolo
102	2	Vite #6 x 1/2"	123	1	Etichetta di Avvertenza
103	1	Consolle	124	4	Boccola Montaggio Motore
104	1	Copri Consolle Posteriore	125	2	Inserto Rullo
105	1	Chiave/Fermaglio	126	2	Rondella Reggispinta
106	1	Retro Consolle	127	14	Vite a Testa Troncoconica #8 x 3/4"
107	1	Retro Base Consolle	128	4	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"
108	1	Telaio Consolle	129	1	Gruppo Cavi Telaio
109	1	Base Consolle	130	1	Cavo TV Montante
110	1	Barra Trasversale Consolle	131	4	Isolatore a Cappe
111	2	Morsetto Consolle	132	2	Inserto Rullo Anteriore
112	1	Gruppo Corrimano Sinistro	133	1	Piastra Presa Elettrica
113	1	Gruppo Corrimano Destro	134	4	Rondella 3/8"
114	1	Copri Montante	135	2	Vite #6 x 1/2"
115	2	Gommino Base Montante	136	2	Vite Macchina #8 x 1/2"
116	1	Gruppo Cavi Montante	137	1	Bullone 3/8" x 2 1/2"
117	1	Morsetto Ferrite	138	1	Vite 3/8" x 2"
118	1	Bullone #8 x 1 5/8"	139	1	Puleggia Tenditore
119	3	Vite Disco Velocità	140	1	Ruota Tenditore
120	1	Disco Velocità	141	3	Rondella Nera 3/8"
121	2	Etichetta di Avvertenza	*	—	Manuale d'Istruzioni

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 nostro Servizio Assistenza Clienti ai numeri di telefono o agli indirizzi 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 del pezzo e la relativa descrizione (vedere la l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Numero verde: 1-800-201-2109, Lun.-Ven.
dalle 6.00 alle 18.00 MT
E-mail: customercare@freemotionfitness.com
Scrivere a:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Numero verde: 001-800-527-5417 o
001-435-786-3521,
Lun.-Ven. dalle 6.00 alle 15.00 USA Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com