

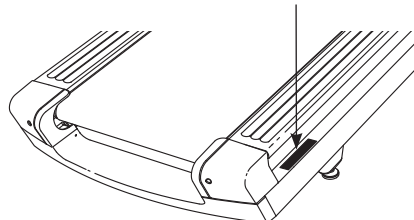
# FREEMOTION®

## *Reflex t 11.3*

N° del Modello FMTL39813-INT.2  
N° di Serie \_\_\_\_\_

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

Etichetta del N° di Serie



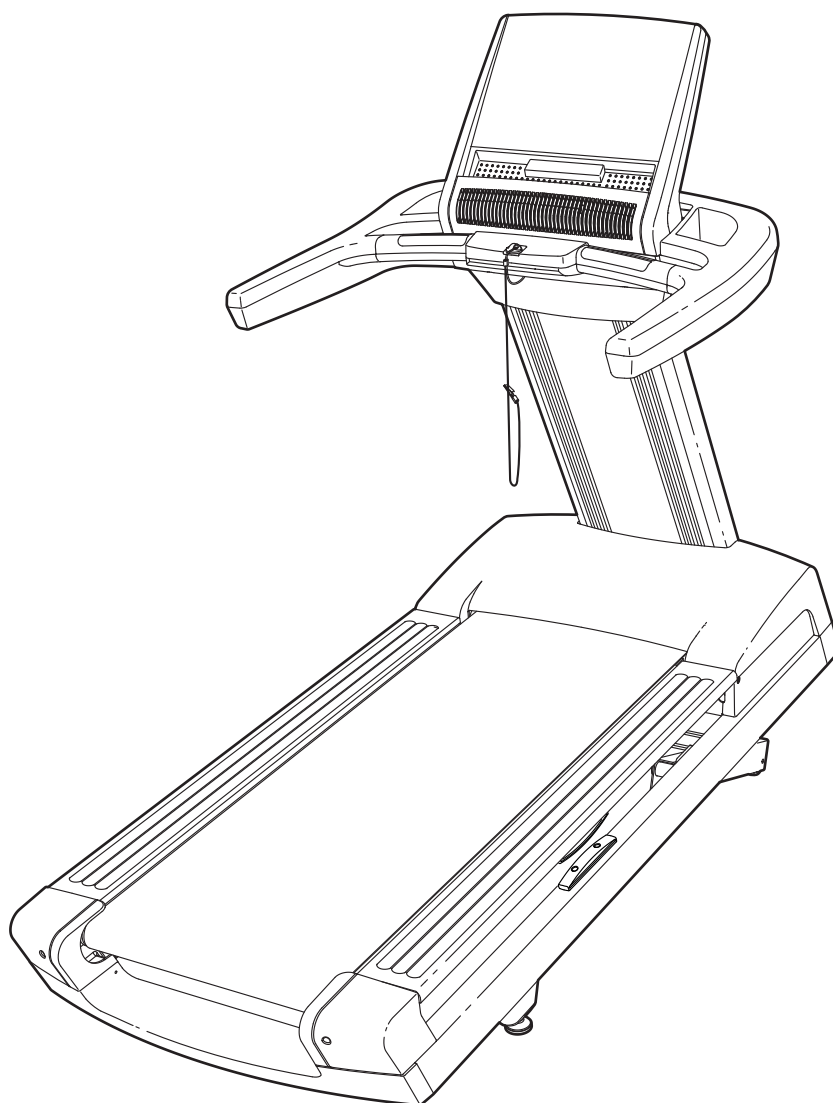
### DOMANDE?

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



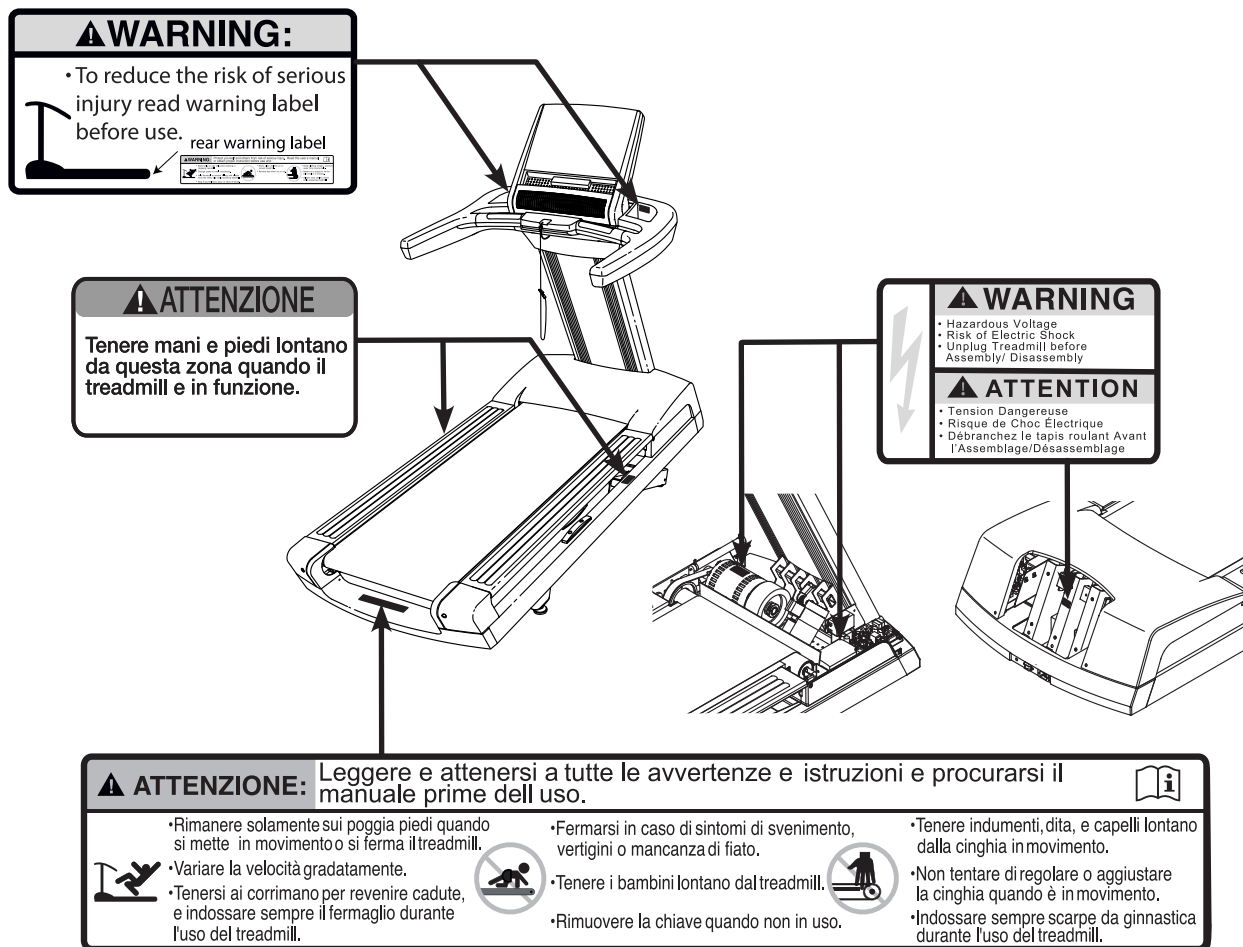
---

# INDICE

|                                                               |                |
|---------------------------------------------------------------|----------------|
| POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA .....                 | 3              |
| PRECAUZIONI IMPORTANTI .....                                  | 4              |
| PRIMA DI INIZIARE .....                                       | 6              |
| TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI .....                           | 7              |
| MONTAGGIO .....                                               | 8              |
| USO DEL TAPIS ROULANT .....                                   | 14             |
| USO DELLA CONSOLLE .....                                      | 15             |
| SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT .....                           | 19             |
| MANUTENZIONE PREVENTIVA .....                                 | 20             |
| DOCUMENTAZIONE SEMESTRALE DELLA MANUTENZIONE PREVENTIVA ..... | 24             |
| MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI .....                    | 25             |
| GUIDA AGLI ESERCIZI .....                                     | 27             |
| ELENCO PEZZI .....                                            | 30             |
| DISEGNO ESPLOSO .....                                         | 32             |
| CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI .....               | Retrocopertina |
| GARANZIA LIMITATA .....                                       | Retrocopertina |

# POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



# 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 prima di utilizzarlo. FreeMotion Fitness declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di esercizi, consultare il medico. 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 del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 181 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. 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 a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Per collegare il cavo di alimentazione, attenersi alle istruzioni a pagina 13. Nessun altro apparecchio elettrico deve essere collegato allo stesso circuito del tapis roulant. Non utilizzare una prolunga.
12. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
13. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI** a pagina 25 del presente manuale.)
14. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 16). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
15. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
16. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole movimento
17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 6 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
20. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere i capitoli MONTAGGIO a pagina 8, e SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 19.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
21. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
22. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità. Fare in modo che nessun oggetto entri o scivoli nelle aperture presenti nel tapis roulant.
23. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
24. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

## CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

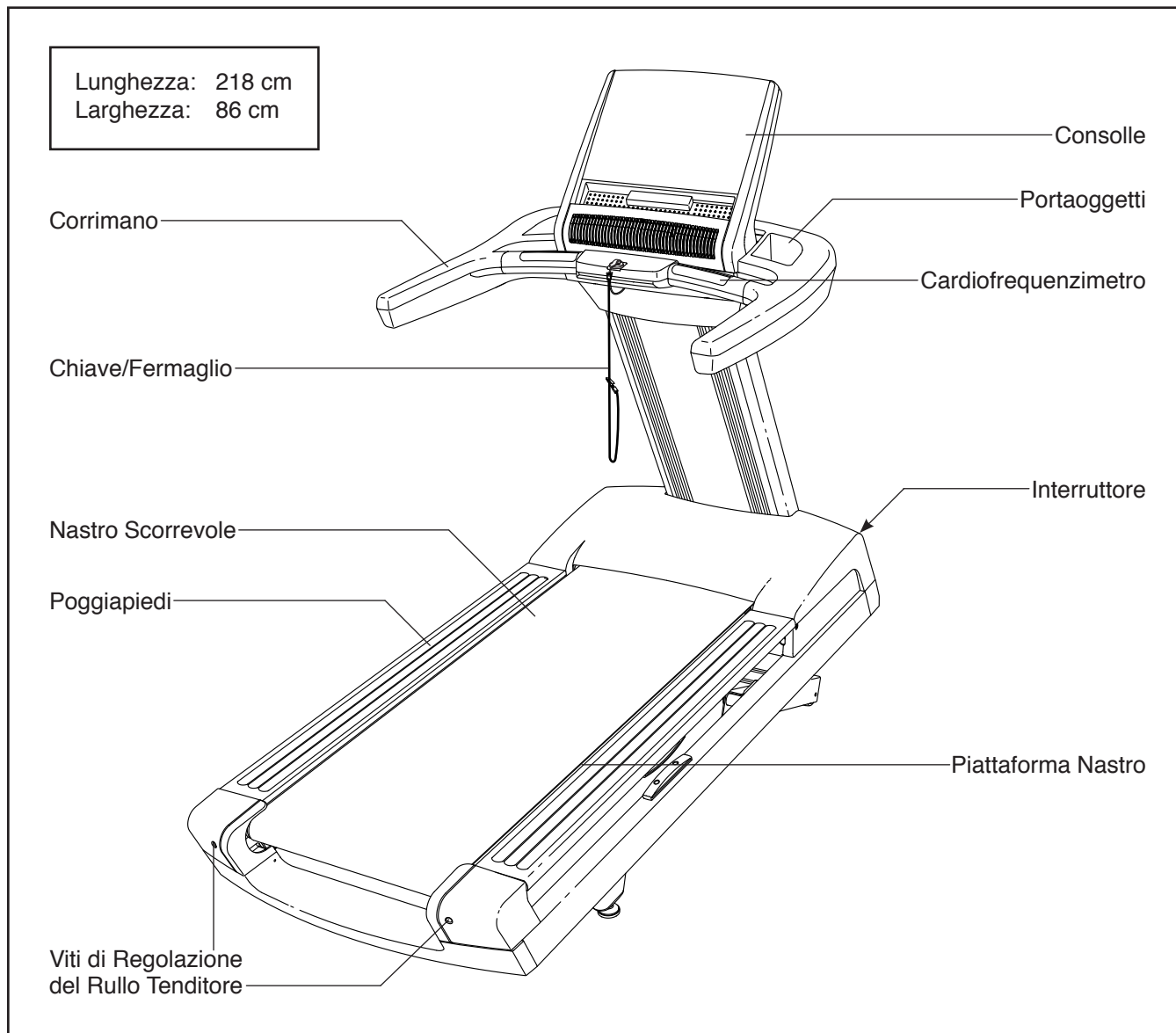
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant FREEMOTION® REFLEX T 11.3. Il tapis roulant REFLEX T 11.3 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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

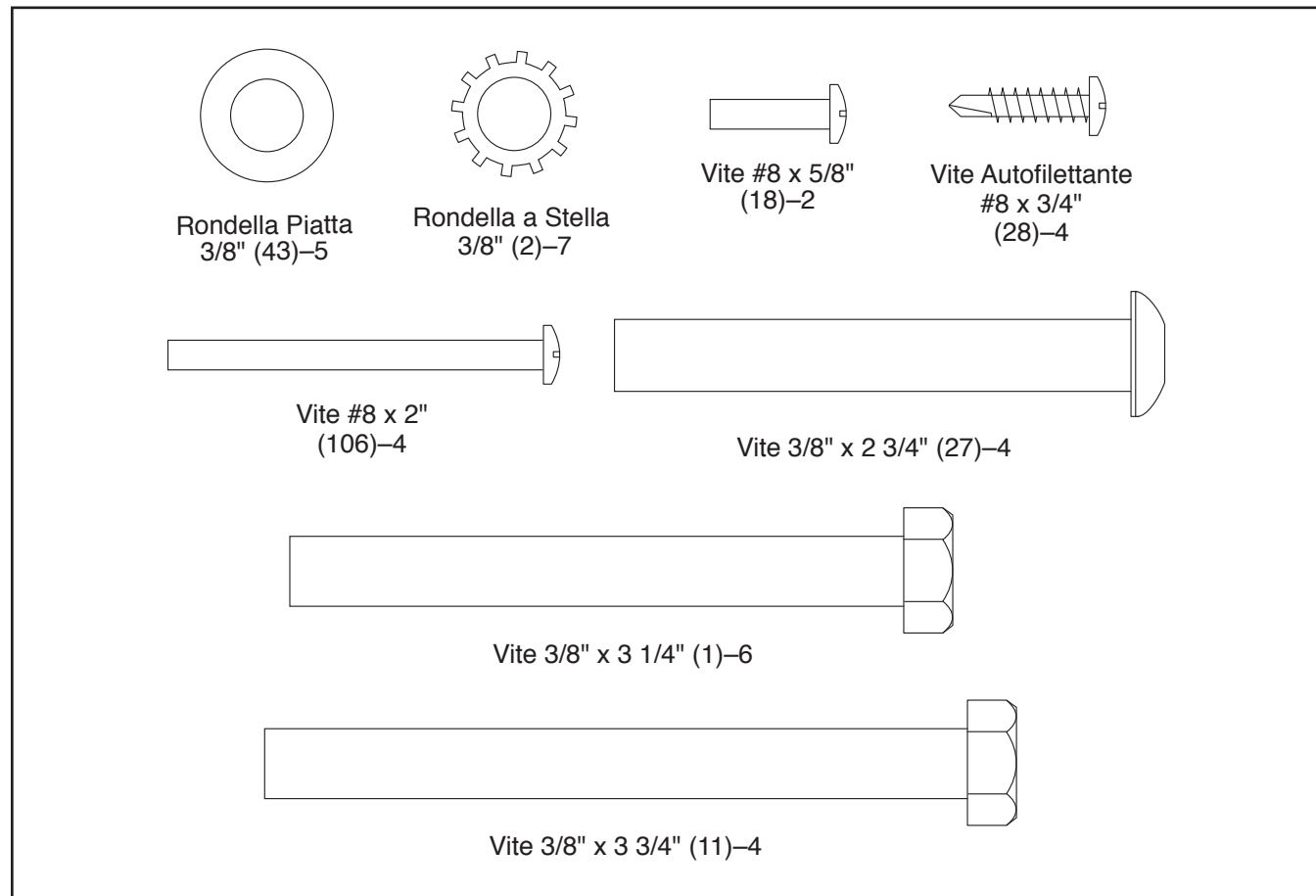
la retrocopertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente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

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



## TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



# MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 7.
- A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente

una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:

la chiave esagonale in dotazione



una chiave inglese



un cacciavite Phillips



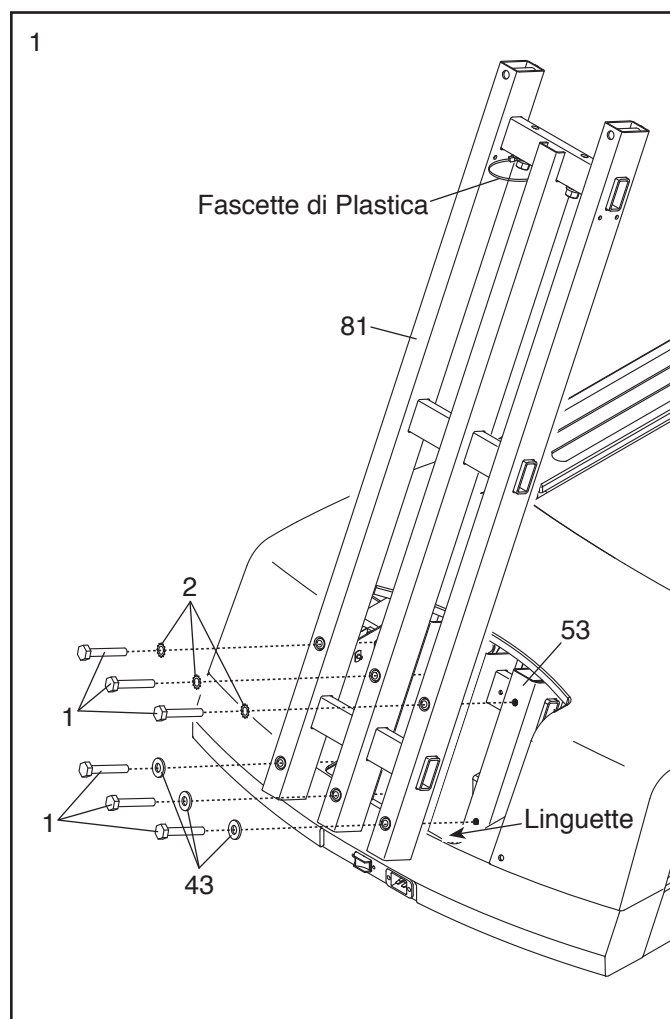
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito. Prestare attenzione a non pizzicare il cavo di alimentazione.**

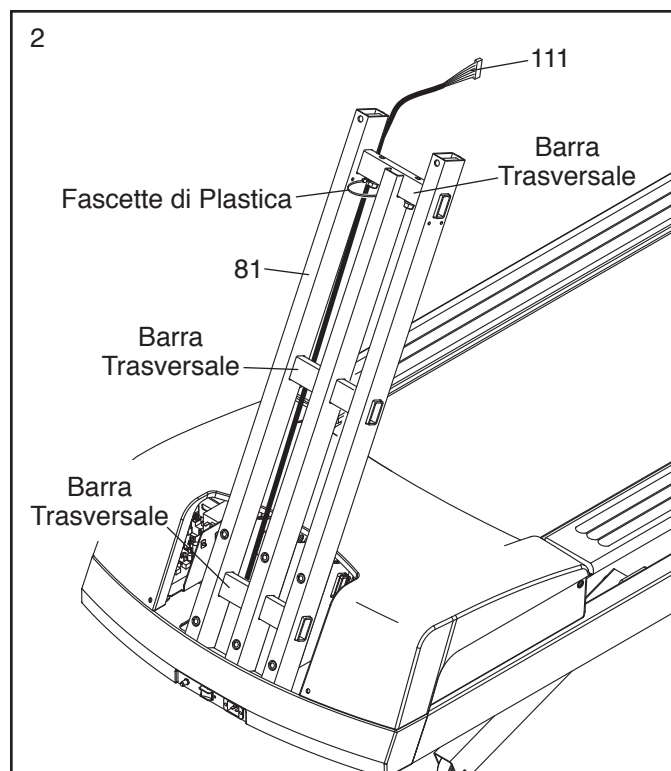


Rimuovere il Copri Montante (non raffigurato) dal Montante (81).

Orientare il Montante (81) e le fascette di plastica nel modo indicato. Posizionare il Montante sulle linguette presenti sul Telaio (53). Quindi, fissare il Montante con sei Viti 3/8" x 3 1/4" (1), tre Rondelle a Stella 3/8" (2) e tre Rondelle Piatte 3/8" (43). **Inserire manualmente tutte e sei le Viti e serrarle. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

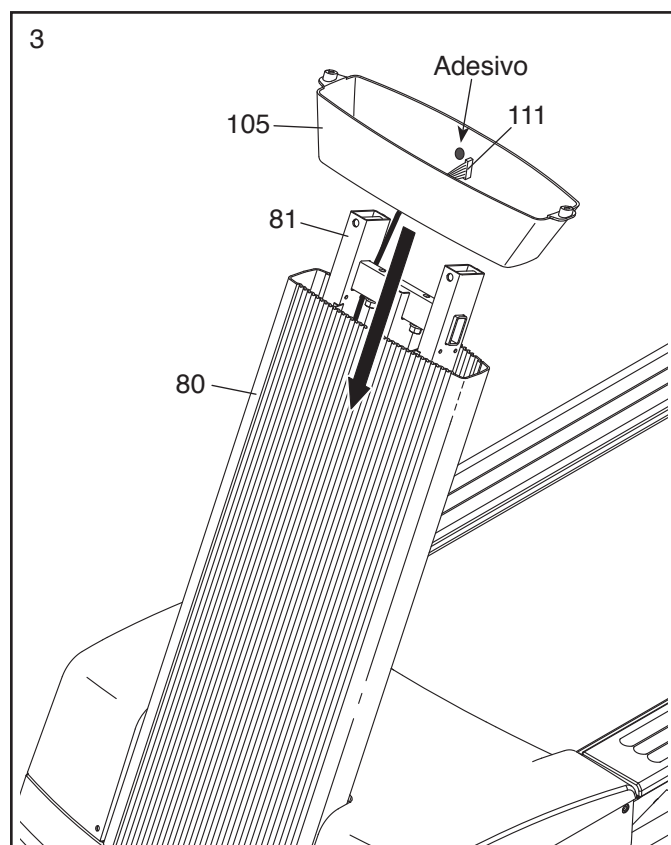


2. Inserire l'estremità del Cavo Montante (111) nella fascetta di plastica ad anello che si trova nella parte superiore del Montante (81). **Accertare che il Cavo Montante si trovi dietro le barre trasversali sul Montante.** Quindi, tirare delicatamente verso l'alto il Cavo Montante mentre si stringono le fascette di plastica attorno al Cavo Montante.



3. Inserire il Copri Montante (80) verso il basso sul Montante (81). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (111).** Prestare attenzione a non colpire il soffitto con il Copri Montante.

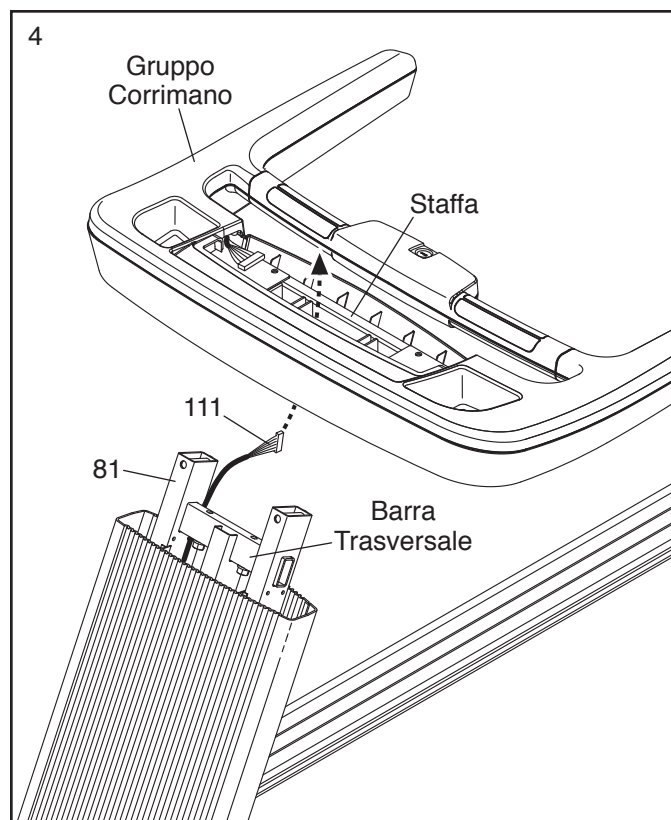
Quindi, orientare l'Anello Montante (105) in modo tale che l'adesivo si trovi sul lato indicato. Infilare l'Anello Montante sul Copri Montante (80).



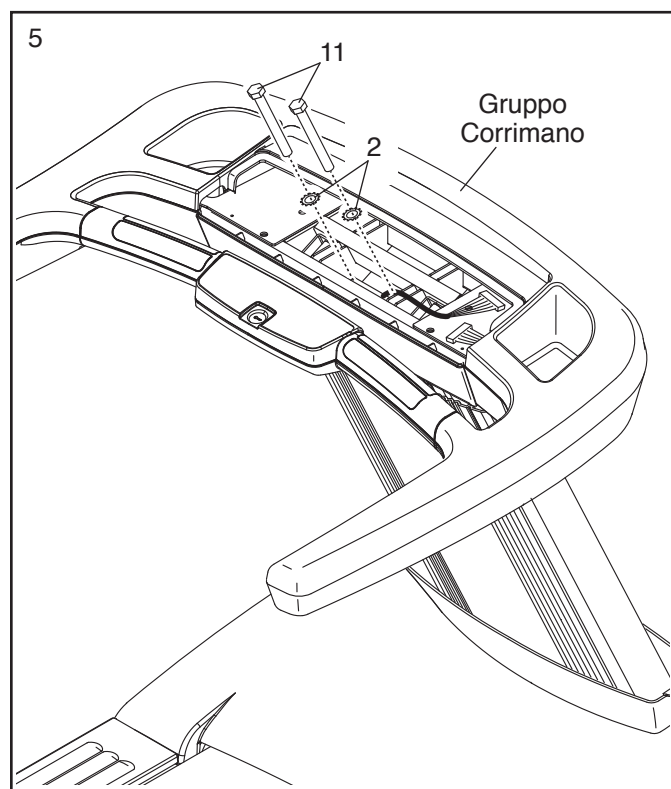
4. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo corrimano vicino al Montante (81). Inserire il Cavo Montante (111) verso l'alto attraverso la parte centrale del gruppo corrimano.

Quindi, inserire la staffa sul gruppo corrimano sopra alla barra trasversale del Montante (81) e posizionare il gruppo corrimano sul Montante.

**Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

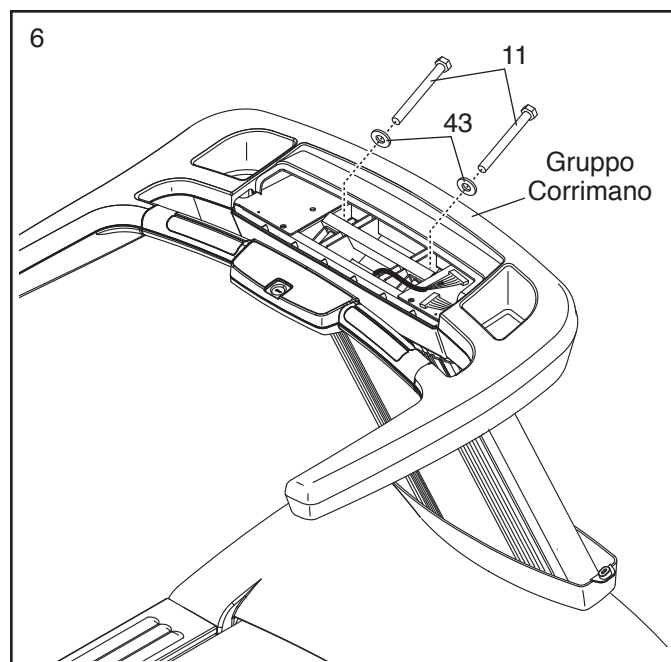


5. Fissare il gruppo corrimano con due Viti 3/8" x 3 3/4" (11) e due Rondelle a Stella 3/8" (2). **Non serrare completamente le Viti in questa fase.** Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.



6. Serrare due Viti 3/8" x 3 3/4" (11) con due Rondelle Piatte 3/8" (43) nel gruppo corrimano. **Inserire entrambe le Viti e quindi serrarle.**

**Vedere la fase 5. Serrare le due Viti 3/8" x 3 3/4" (11).**

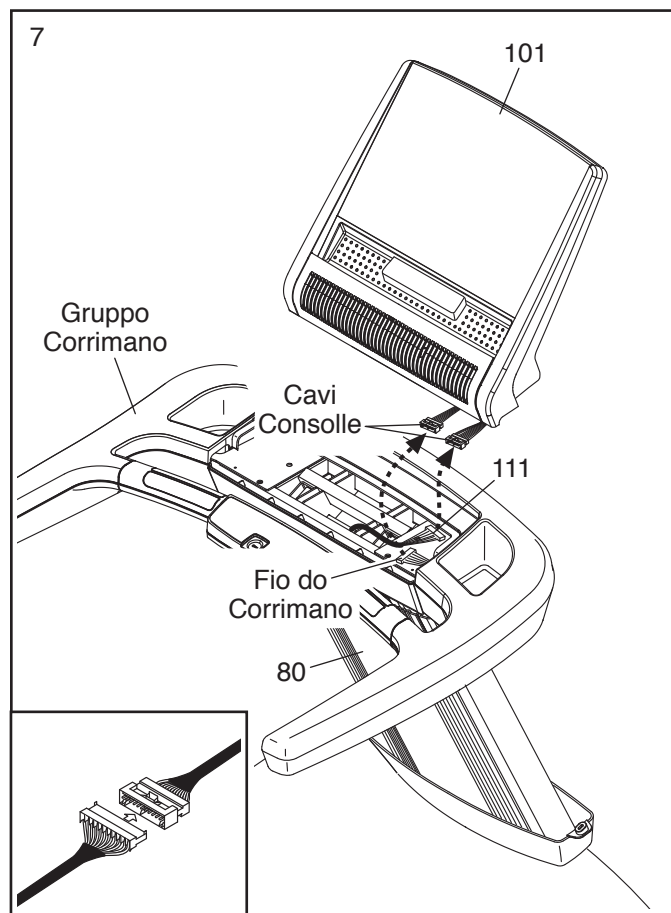


7. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Gruppo Consolle (101) vicino al gruppo corrimano.

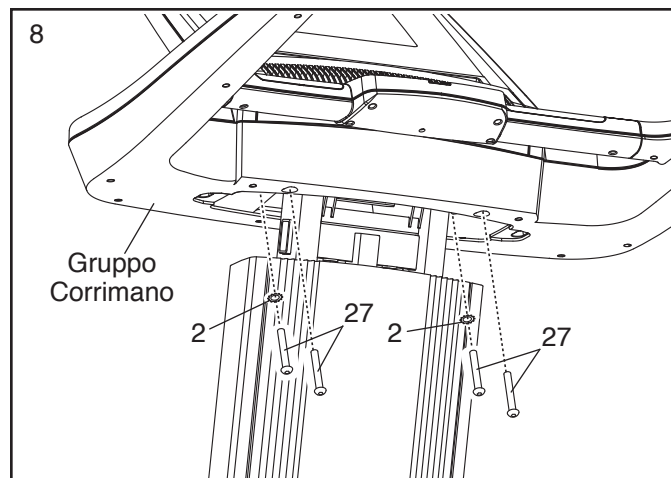
**Si veda il disegno nel riquadro.** Collegare il Cavo Montante (111) e il cavo corrimano ai cavi consolle. Accertare che il cavo consolle e il cavo corrimano da collegare siano dotati di connettori della stessa dimensione. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON SIANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA ALL'ACCENSIONE.**

Inserire il cavo in eccesso all'interno del Copri Montante (80).

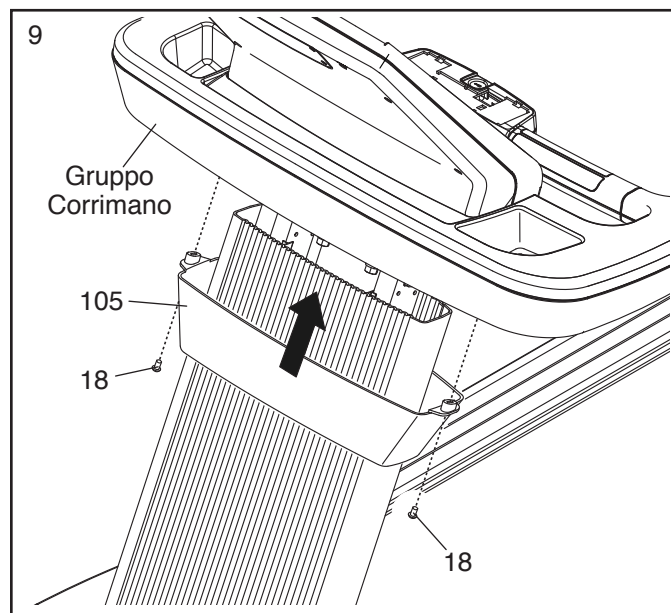
Quindi, posizionare il Gruppo Consolle (101) sul gruppo corrimano. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**



8. Serrare quattro Viti  $3/8'' \times 2\ 3/4''$  (27) con due Rondelle a Stella  $3/8''$  (2) nel gruppo corrimano.



9. Fissare l'Anello Montante (105) al gruppo corrimano con due Viti  $\#8 \times 5/8''$  (18).

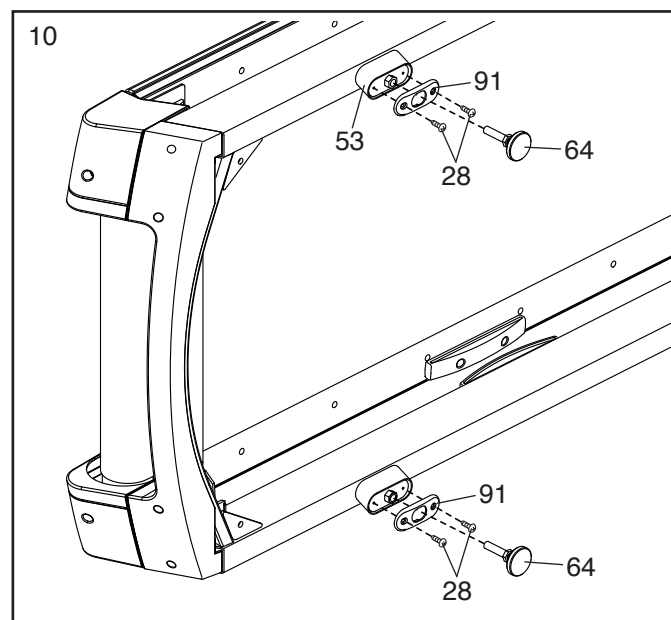


10. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare con attenzione il tapis roulant su un lato. Togliere il materiale d'imballaggio dal basso del Telaio (53).

Quindi, fissare i due Copri Piedini Posteriori (91) al Telaio (53) con quattro Viti Autofilettanti  $\#8 \times 3/4''$  (28).

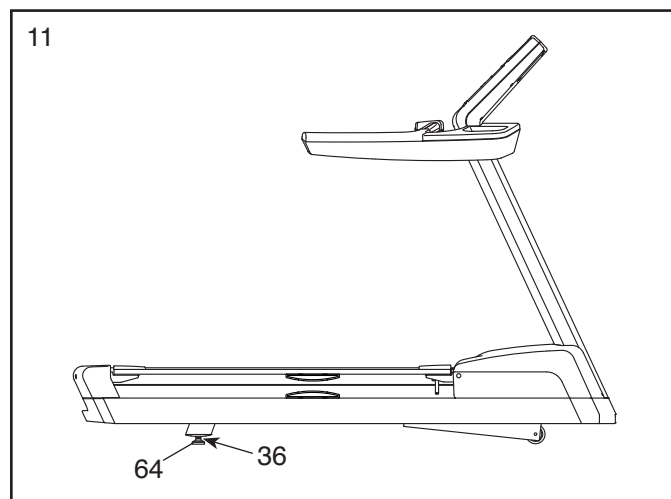
Quindi serrare completamente i due Piedini Stabilizzatore (64) nella parte inferiore del Telaio (53).

Riportare con attenzione il tapis roulant in posizione verticale.



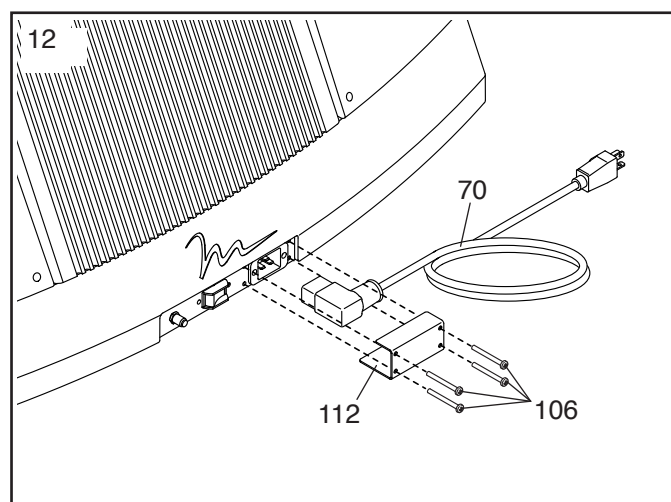
11. Se necessario spostare il tapis roulant nella posizione desiderata (vedere il capitolo SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 19).

Una volta posizionato il tapis roulant nell'ubicazione di utilizzo accertare che i Piedini Stabilizzatori (64) appoggino saldamente sul pavimento. Qualora il tapis roulant oscilli anche leggermente, allentare il Dado 1/2" (36) sul Piedino Stabilizzatore, ruotare il Piedino in senso orario o antiorario fino a eliminare l'oscillazione e quindi serrare nuovamente il Dado.



12. Tagliare la fascetta che tiene unito il Cavo di Alimentazione (70) al Coperchio del Cavo di Alimentazione (112).

Inserire il Cavo di Alimentazione (70) nel tapis roulant. Fissare il Coperchio del Cavo di Alimentazione (112) con quattro Viti #8 x 2" (106) incluse.



13. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontana dalla luce solare diretta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 25 e 26). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

# USO DEL TAPIS ROULANT

## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

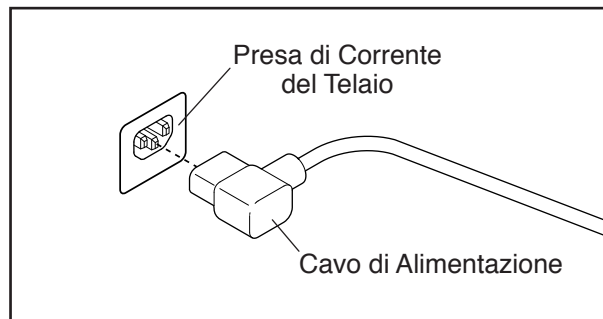
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**



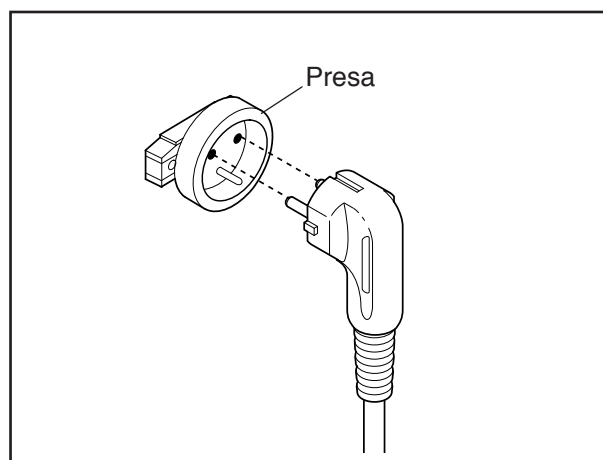
**PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

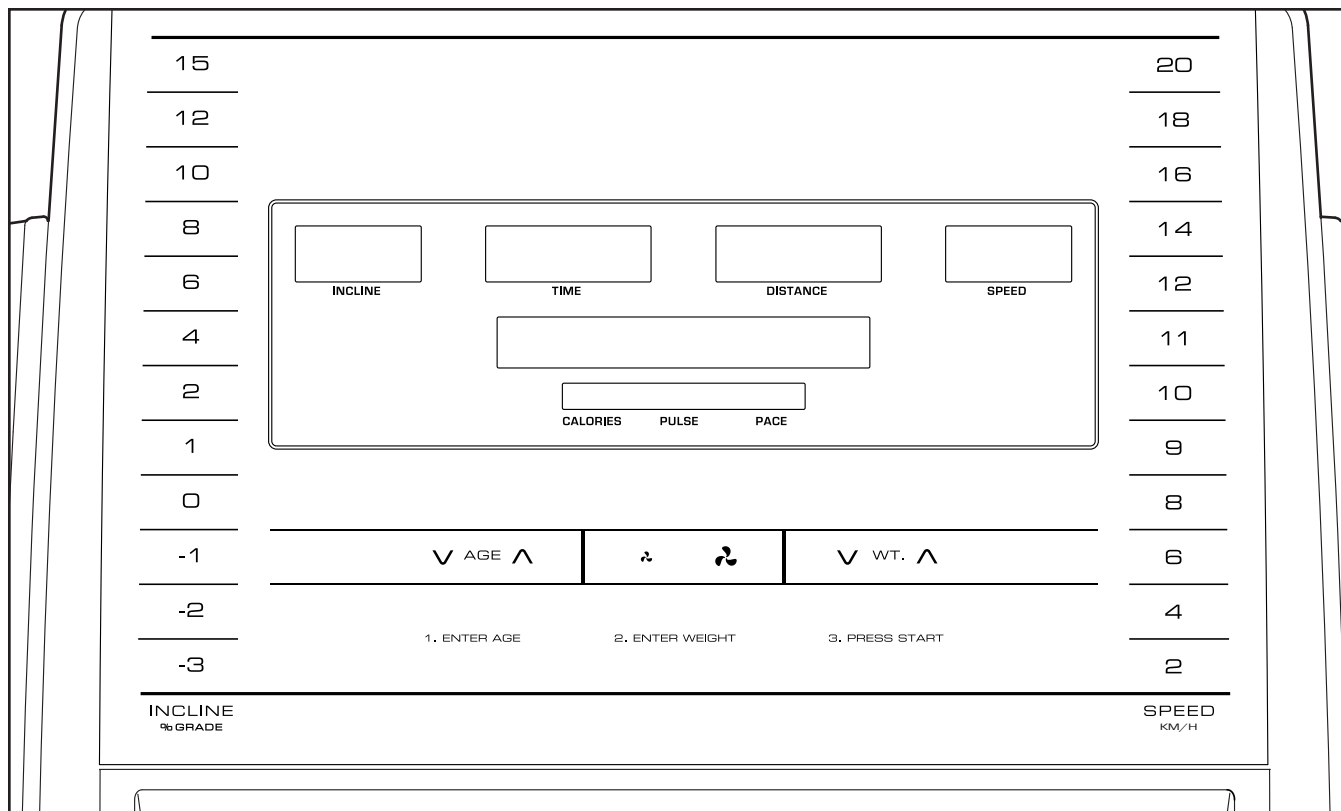
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del telaio.



2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.



# 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 offre una vasta gamma di funzioni pensate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. È possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca tramite il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

**Per l'accensione, vedere pagina 16. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 16. Per utilizzare la modalità manutenzione, vedere pagina 18.**

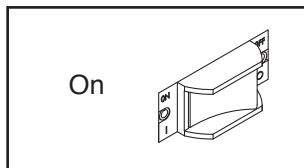
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere LA MODALITÀ MANUTENZIONE a pagina 18. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

**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. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 26).**

## ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

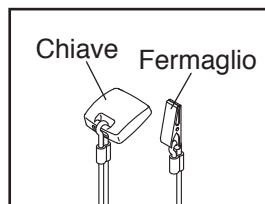
**IMPORTANTE:** qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 14). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione On.



**IMPORTANTE:** la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione LA MODALITÀ MANUTENZIONE a pagina 18 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggiatesta del tapis roulant. Individuare il fermaglio agganciato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, i display si illumineranno. **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.



**IMPORTANTE:** prima di utilizzare il tapis roulant, attenersi alle seguenti istruzioni per assicurarsi che la consolle mostri il corretto livello d'inclinazione del tapis roulant: innanzitutto premere il pulsante di aumento Incline (inclinazione) una volta. Quindi premere il pulsante di diminuzione Incline o il pulsante Incline con il numero più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.

## USO DELLA MODALITÀ MANUALE

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

### 2. Se lo si desidera, inserire l'età e il peso dell'utente.

Per inserire l'età, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Age (età). Per inserire il peso, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Wt. (peso).

### 3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio), il pulsante di aumento Speed (velocità) oppure uno dei pulsanti Speed numerati.

Qualora venga premuto il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento o diminuzione Speed. 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. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

Qualora venga premuto uno dei pulsanti Speed numerati, il nastro scorrevole aumenterà progressivamente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed.

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Incline numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. **Seguire la progressione sui display.**

**Matrice:** la matrice visualizzerà una pista che rappresenta i 400 m (1/4 di miglio). Durante l'allenamento, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno a comparire in successione.



**Display Incline (inclinazione):** questo display visualizzerà l'inclinazione del tapis roulant.

**Display Time (tempo):** questo display visualizzerà il tempo trascorso.

**Display Distance (distanza):** questo display visualizzerà la distanza percorsa camminando o correndo.

**Display Speed (velocità):** questo display visualizzerà la velocità del nastro scorrevole.

**Display Calories (calorie):** questo display visualizzerà la quantità approssimativa di calorie bruciate.

**Display Pulse (pulsazioni):** questo display visualizzerà la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (vedere la fase 6).

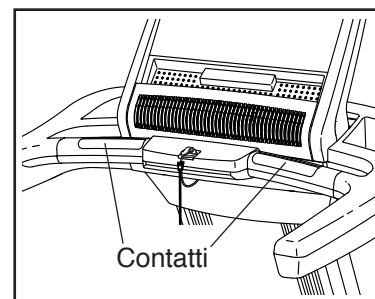
**Display Pace (ritmo):** questo display visualizzerà il ritmo dell'utente.

Per ripristinare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla. Nota: se il tapis roulant non viene utilizzato per alcuni minuti, i display si azzerano automaticamente.

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

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

Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggiapiedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto



verso i contatti metallici, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, compariranno varie linee e quindi 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 o diminuzione ventilatore per selezionare la velocità o per spegnerlo. Nota: se il ventilatore è acceso quando il nastro scorrevole si ferma, il ventilatore si spegne automaticamente dopo alcuni minuti.

8. **Salire sui poggiapiedi, premere il pulsante Stop e regolare l'inclinazione del tapis roulant a 0%.**

## LA MODALITÀ MANUTENZIONE

La consolle è dotata di una modalità manutenzioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

Per selezionare la modalità manutenzione, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto), inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop. Una volta selezionata la modalità manutenzione, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Age (età) per accedere alle schermate opzionali. Quindi, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Wt. (peso) per modificare le impostazioni.

**UNITS (unità):** questo display visualizzerà l'unità di misura selezionata. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare UNITS ENGLISH. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare UNITS METRIC.

**PAUSE TIME (tempo pausa):** questo display consente di impostare quanto tempo trascorrerà prima che la consolle azzeri i display dopo che il nastro scorrevole è stato messo in pausa.

**IDLE TIME (tempo inattività):** questo display consente di impostare quanto tempo trascorrerà prima che la consolle entri in modalità sospensione se non si premono pulsanti.

**TOT TIME (tempo totale):** questo display visualizzerà il numero complessivo di ore di utilizzo del tapis roulant.

**TOT DIST (distanza totale):** questo display visualizzerà il numero complessivo di miglia o chilometri corsi sul tapis roulant.

**BELT DIST (distanza nastro):** questo display visualizzerà il numero complessivo di miglia o chilometri che il nastro scorrevole ha percorso.

**RESET BELT (azzeramento nastro):** questo display viene utilizzato per azzerare la distanza nastro dopo la sostituzione del nastro scorrevole.

**CONTRAST (contrasto):** questo display consente di regolare il livello di contrasto della consolle.

**CALIBRATE INCLINE (calibrazione inclinazione):** questo display viene utilizzato per calibrare il sistema di inclinazione. Per calibrare il sistema di inclinazione, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Wt. (peso).

Nota: nella modalità manutenzione sono disponibili varie schermate opzionali che forniscono all'addetto alla manutenzione informazioni riguardo all'attrezzo.

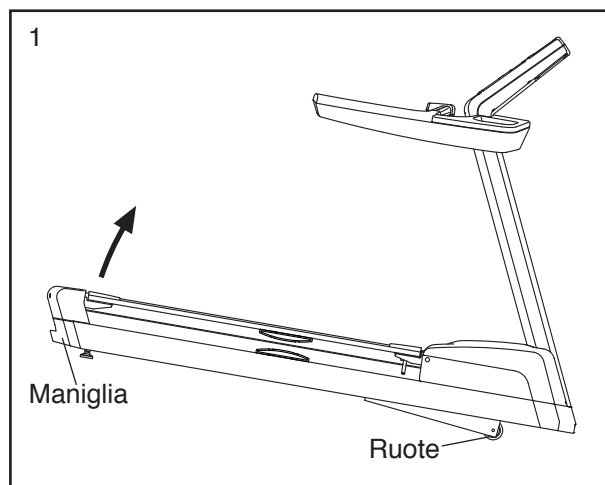
Per uscire dalla modalità manutenzione rimuovere la chiave dalla consolle.

# SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

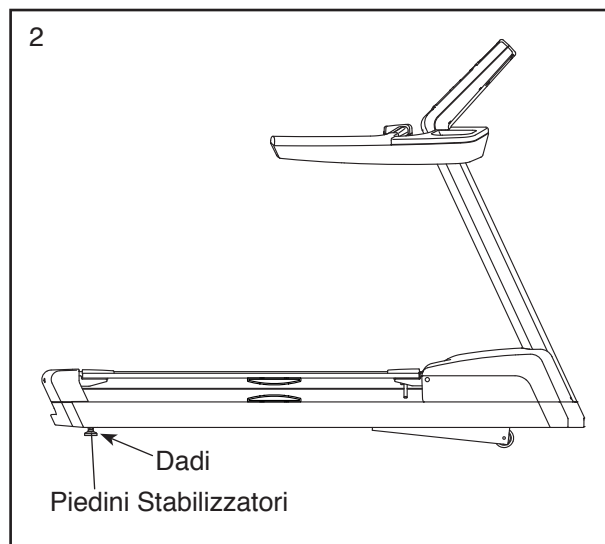
**A causa delle dimensioni e del peso del tapis roulant, lo spostamento richiede la presenza di due o tre persone.**

Prima di spostare il tapis roulant collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave nella consolle (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16). Portare l'inclinazione al livello massimo. **Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.**

1. **Tenere saldamente la maniglia nella posizione raffigurata. ATTENZIONE: per ridurre le possibilità di danni al tapis roulant o incidenti, non sollevare il tapis roulant dal corrimano.** Sollevare la maniglia fino a quando il tapis roulant scorre senza problemi sulle ruote. Quindi, portare con cautela il tapis roulant nel punto desiderato e abbassarlo in posizione piana. **ATTENZIONE: per ridurre il rischio di lesioni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant. Non tentare di spostarlo su una superficie irregolare.**



2. Una volta posizionato il tapis roulant nell'ubicazione di utilizzo accertare che i piedini stabilizzatori appoggino saldamente sul pavimento. Se il tapis roulant oscilla anche leggermente, allentare uno dei dadi, ruotare il piedino stabilizzatore in senso orario o antiorario fino a eliminare l'oscillazione e quindi serrare nuovamente il dado.



# MANUTENZIONE PREVENTIVA

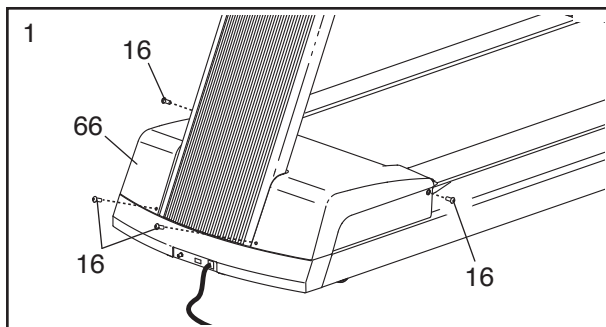
Al fine di ottenere prestazioni ottimali e una lunga durata del tapis roulant è necessaria una manutenzione regolare. Leggere e attenersi a tutte le istruzioni fornite di seguito. **Qualora il tapis roulant non venga sottoposto a manutenzione nel modo indicato, i componenti potrebbero risultarne eccessivamente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

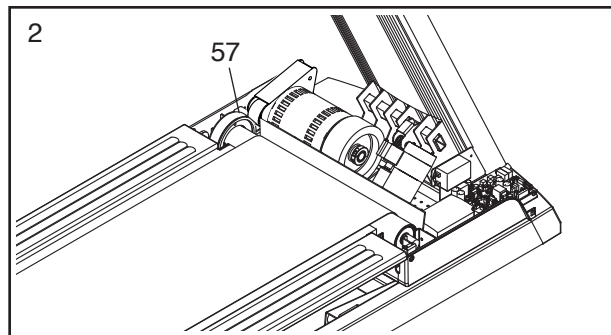
1. **Disinserire il cavo di alimentazione.** Controllare e serrare opportunamente tutte le parti esterne del tapis roulant.
2. Per rimuovere le tracce di polvere e sporcizia da corrimano, montante, poggia piedi, telaio e calotta motore versare del detersivo delicato multiuso su un panno di puro cotone. Inoltre, passare il panno sulla piattaforma nastro e lungo i lati del nastro scorrevole. **Non 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 detergente direttamente sul tapis roulant o utilizzare detergenti a base di ammoniaca o acido.**
3. Accertare che il nastro scorrevole sia centrato e opportunamente serrato. Qualora sia centrato e scorra agevolmente, non effettuare regolazioni. Se il nastro scorrevole deve essere regolato, vedere le pagine 25 e 26.

## MANUTENZIONE MENSILE

1. **Disinserire il cavo di alimentazione.** Rimuovere le quattro Viti 5/16" x 1/2" (16) che fissano la Calotta Motore (66) e toglierla, sollevandola.



2. Utilizzando un aspiratore portatile, pulire la zona sotto la Calotta Motore (non raffigurata). **Fare attenzione a non toccare i componenti.** Quindi, verificare che la Cinghia Motore (57) non sia usurata e non presenti incrinature. Per la sostituzione della Cinghia Motore consultare la retrocopertina del presente manuale.



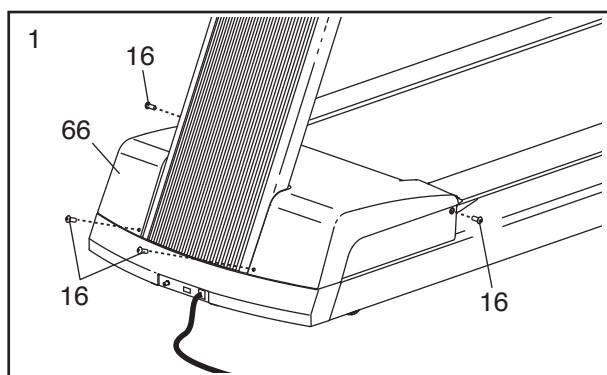
3. Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave nella consolle. Quindi, premere il pulsante Start (avvio). **Prestare attenzione a evitare infortuni; tenere le mani a distanza dalle parti in movimento e accertare che i vestiti non rimangano impigliati tra le parti in movimento.** Mentre il nastro scorrevole è in movimento, verificare che il tapis roulant 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. Vedere la fase 1.** Rimontare la Calotta Motore (66) con le Viti 5/16" x 1/2" (16).

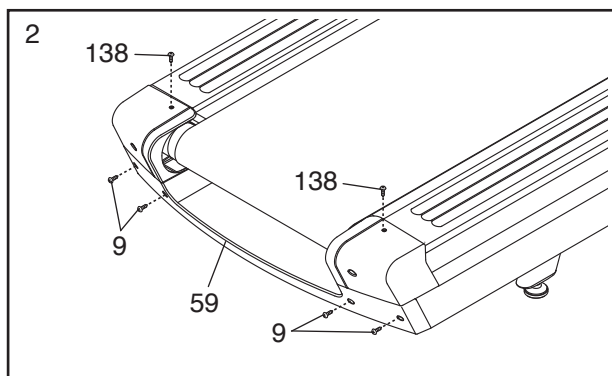
## SOSTITUZIONE DELLA PIATTAFORMA NASTRO E DEL NASTRO SCORREVOLE

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 sostituita. Quando il nastro scorrevole si usura, è necessario sostituirlo. La piattaforma nastro deve essere sostituita ogni 16.000/24.000 Km. Attenersi alle istruzioni sottostanti per sostituire la piattaforma nastro e/o il nastro scorrevole. **Prendere nota dei fori di provenienza delle rispettive viti.**

1. **Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.** Rimuovere le quattro Viti 5/16" x 1/2" (16) e la Calotta Motore (66).



2. Rimuovere i quattro Bulloni 1/4" x 3/4" (9) indicati e le due Viti M4 x 13mm (138). Quindi, rimuovere il Cappuccio Posteriore (59).



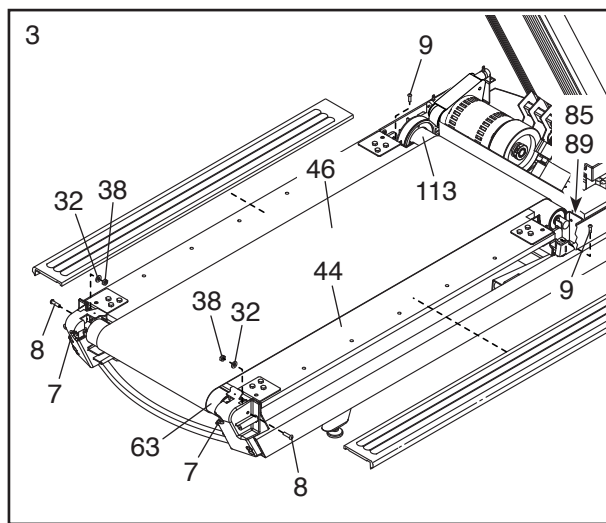
3. Rimuovere i due Bulloni 1/4" x 3/4" (9), i due Bulloni 5/16" x 1 1/2" (8), le due Rondelle 3/8" (32) e i due Dadi Autobloccanti 5/16" (38).

Rimuovere le due Viti 3/8" x 2 1/2" (7), le due Rondelle di Sicurezza 3/8" (non raffigurate) e le due Rondelle Piatte 3/8" (non raffigurate).

Rimuovere la Vite 1/4" x 2 1/2" (85) e la Rondella a Stella 1/4" (89). Quindi, rimuovere il Rullo Tenditore (63) e il Rullo Trasmissione (113).

**Per la sostituzione della Piattaforma Nastro (44), passare alla fase 4.**

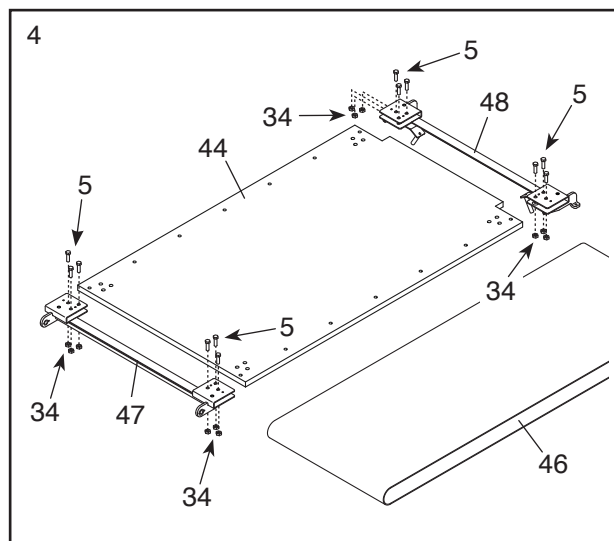
**Per la sostituzione del solo Nastro Scorrevole (46),** rimuovere il Nastro Scorrevole e inserire quello nuovo sulla Piattaforma Nastro (44). Quindi, seguire in ordine inverso le fasi da 1 a 3. Ruotare in senso orario per quattro volte entrambe le Viti 3/8" x 2 1/2" (7). **Passare alla fase 5.**



4. Rimuovere il Nastro Scorrevole (46) e la Piattaforma Nastro (44) dal tapis roulant. Quindi, rimuovere il Nastro Scorrevole dalla Piattaforma Nastro. Successivamente rimuovere i dodici Bulloni  $3/8" \times 1\ 1/2"$  (5) e i dodici Dadi Autobloccanti  $3/8"$  (34) e rimuovere le Staffe Piattaforma Anteriore e Posteriore (47, 48) dalla Piattaforma Nastro.

Inserire sulla nuova Piattaforma Nastro (44) le Staffe Piattaforma Anteriore e Posteriore (47, 48).

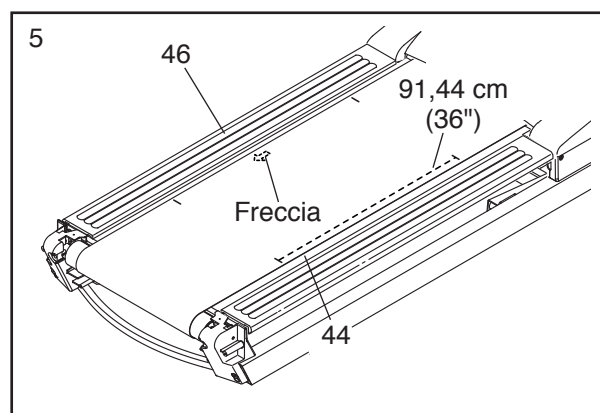
Seguire in ordine inverso le fasi da 1 a 4. Per la sostituzione del Nastro Scorrevole (46) utilizzare il nuovo Nastro Scorrevole. Ruotare in senso orario per quattro volte le Viti  $3/8" \times 2\ 1/2"$  (7) (vedere fase 3). **Passare alla fase 5.**



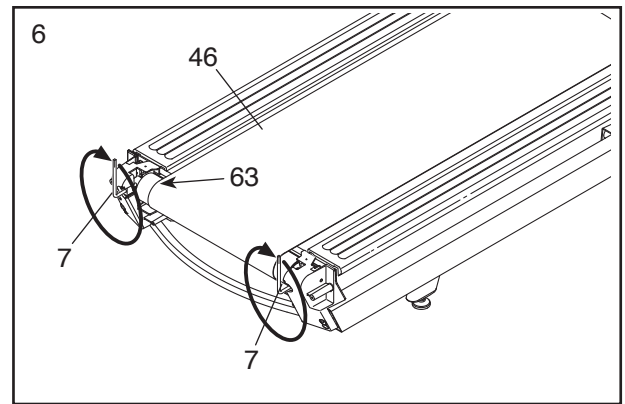
5. A questo punto regolare la tensione del Nastro Scorrevole (46). Controllare sotto il lato destro o sinistro del Nastro Scorrevole per individuare una piccola freccia stampata sul Nastro Scorrevole; se necessario, spostare il Nastro Scorrevole fino a quando si è individuata la freccia. **Verificare che la freccia sia rivolta verso la parte posteriore del tapis roulant, come indicato.** In caso contrario, rimuovere il Nastro Scorrevole, rivoltarlo e infilarlo nuovamente nella Piattaforma Nastro (44). Non serrare il Nastro Scorrevole in questa fase.

Se necessario, spostare il Nastro Scorrevole (46) fino a quando la cucitura del Nastro Scorrevole si trova sotto la Piattaforma Nastro (44).

Vedere pagina 25. Serrare il Nastro Scorrevole (46) fino a quando i segni presenti su entrambi i lati del Nastro Scorrevole si trovano a una distanza di 91,44 cm (36") l'uno dall'altro.



6. Se necessario centrare il Nastro Scorrevole (46) (vedere pagina 26). Quindi collegare il cavo di alimentazione, salire sui poggia piedi, inserire la chiave nella consolle e premere il pulsante Start (avvio). Reggere i corrimano e appoggiare delicatamente uno dei piedi sul Nastro Scorrevole. Qualora il Nastro Scorrevole si arresti, **rimuovere la chiave dalla consolle, disinserire il cavo di alimentazione** e ruotare una volta in senso orario le due Viti  $3/8" \times 2 1/2"$  (7). Continuare a controllare la tensione del Nastro Scorrevole fino a quando non slitta più. Assicurarsi che il Nastro Scorrevole sia centrato. **Qualora il Rullo Tenditore (63) si arresti, non serrare ulteriormente le Viti; consultare la retrocopertina del presente manuale.**



# DOCUMENTAZIONE SEMESTRALE DELLA MANUTENZIONE PREVENTIVA

Fotocopiare questo modulo e utilizzarlo per registrare gli interventi di manutenzione preventiva eseguiti sul tapis roulant. Ogni copia del modulo può essere utilizzata per sei mesi (26 settimane). Quando vengono eseguiti gli interventi di manutenzione, indicare la data negli appositi spazi. **Accertare di avere eseguito tutte le procedure di manutenzione descritte alle pagine 20 a 23. Qualora le procedure non vengano eseguite nel modo indicato, i componenti potrebbero risultarne eccessivamente usurati, il tapis roulant danneggiato e la garanzia invalidata.**

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

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

# MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

## MANUTENZIONE

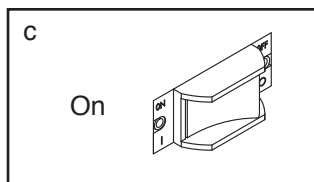
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore in posizione off e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi.** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

## LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure indicate. Per ulteriori informazioni consultare la retrocopertina del presente manuale.

### SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con messa a terra (vedere pagina 14). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione On (acceso).



### SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore (vedere il disegno sopra-stante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premere l'interruttore e portarlo in posizione On.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.

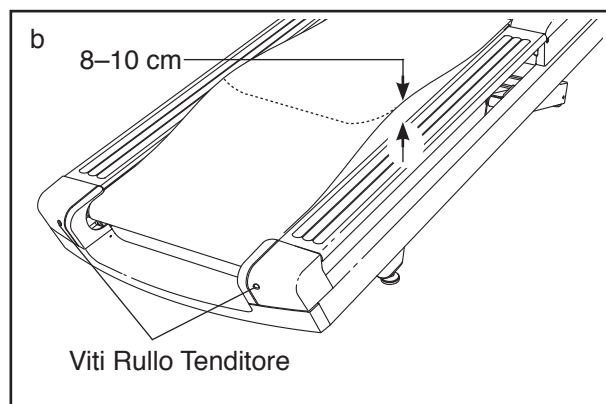
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la retrocopertina del presente manuale.

### SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere LA MODALITÀ MANUTENZIONE a 18).

### SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 8–10 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

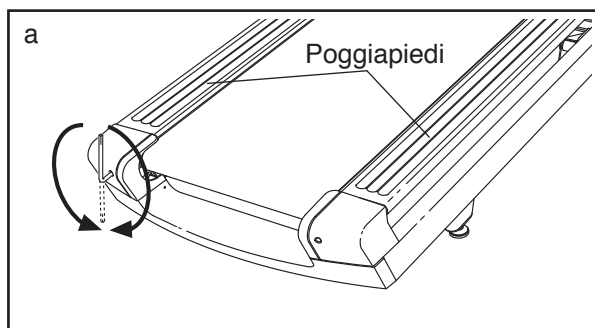


- Qualora il nastro scorrevole rallenti ancora durante l'uso, consultare la retrocopertina del presente manuale.

**SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi**

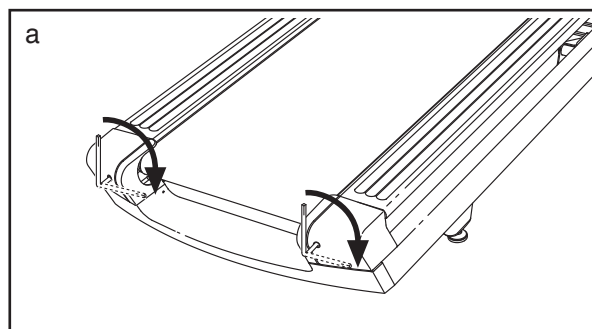
**IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.**

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



**SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio**

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare con cautela sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



# GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

## INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

## FREQUENZA ESERCIZI

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

## ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

### 1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

### 2. Stretching del Bicipite Femorale

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

### 3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

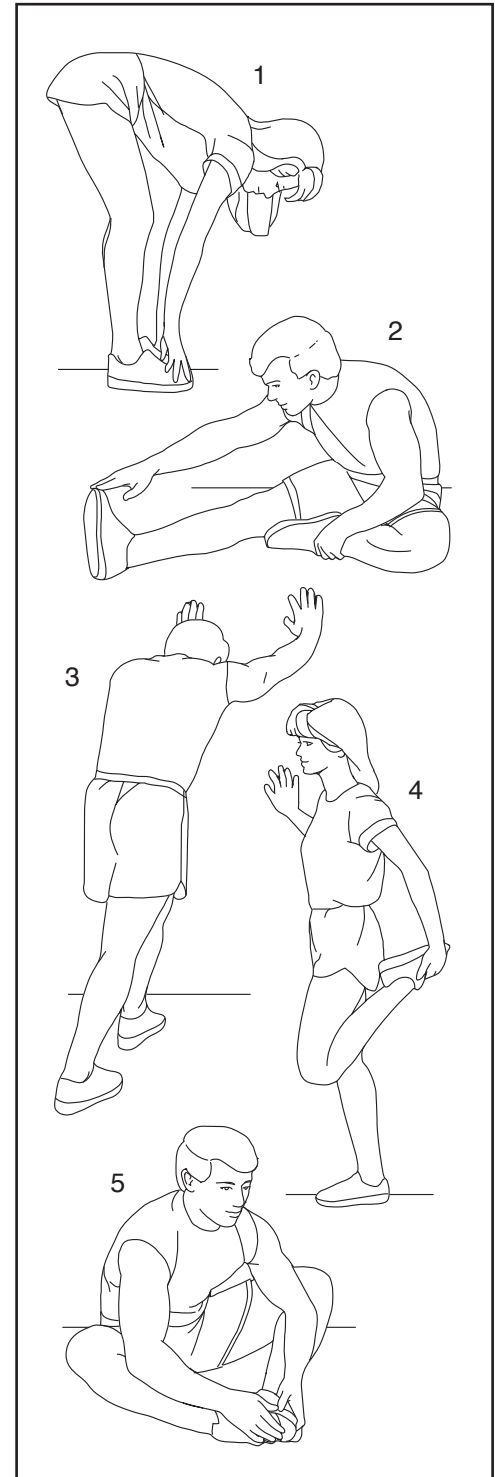
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

### 4. Stretching Quadricipiti

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

### 5. Stretching dell'Interno Coscia

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



---

**NOTE**

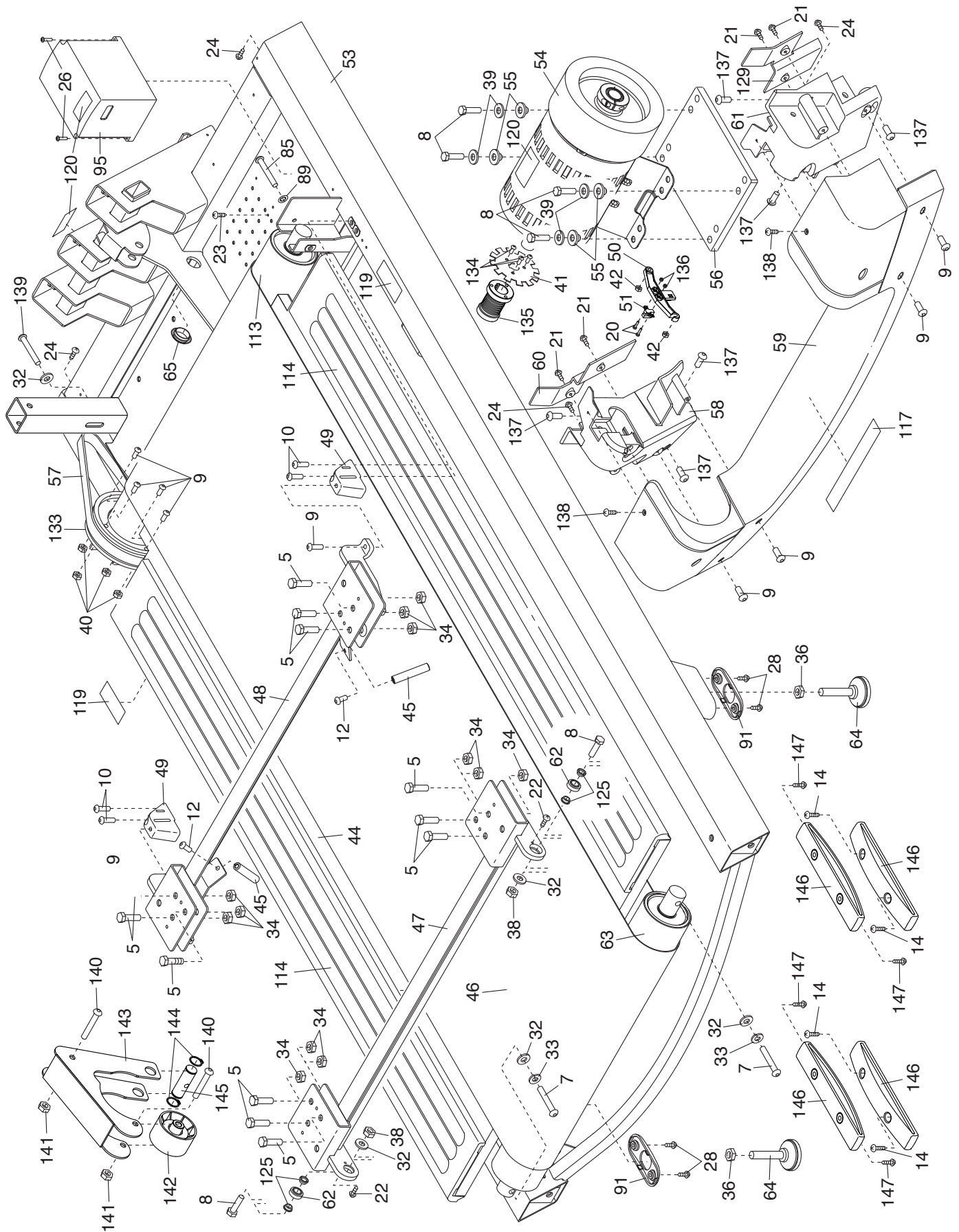
# ELENCO PEZZI

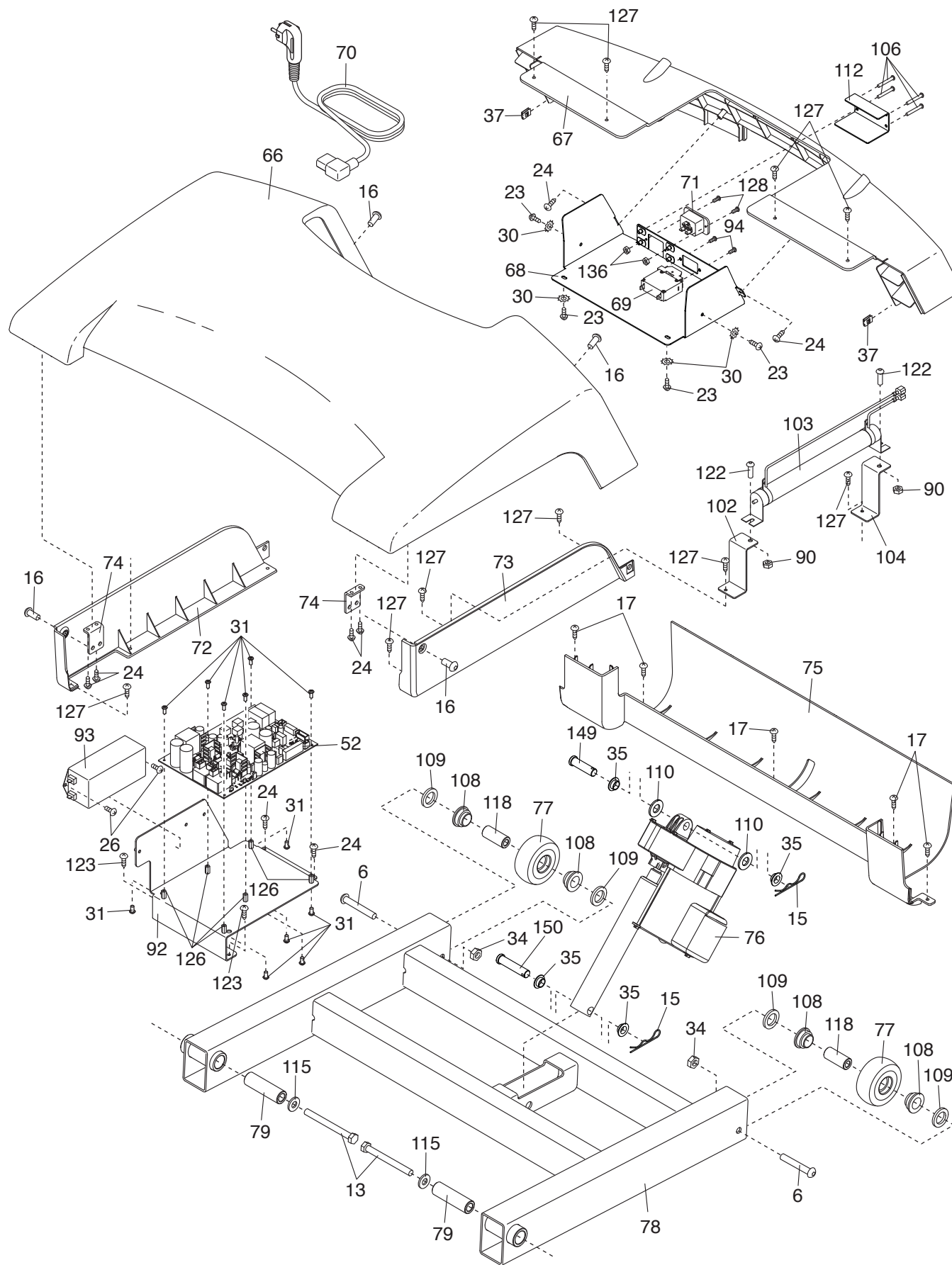
N° del Modello FMTL39813-INT.2 R1215A

| N° | Qtà. | Descrizione                   | N°  | Qtà. | Descrizione                                  |
|----|------|-------------------------------|-----|------|----------------------------------------------|
| 1  | 6    | Vite 3/8" x 3 1/4"            | 53  | 1    | Telaio                                       |
| 2  | 7    | Rondella a Stella 3/8"        | 54  | 1    | Motore Trasmissione                          |
| 3  | 2    | Vite Macchina #8 x 5/8"       | 55  | 4    | Boccola Motore                               |
| 4  | 1    | Vite Messa a Terra #8 x 3/4"  | 56  | 1    | Piastra Montaggio Motore                     |
| 5  | 12   | Bullone 3/8" x 1 1/2"         | 57  | 1    | Cinghia Motore                               |
| 6  | 2    | Bullone 3/8" x 2 1/2"         | 58  | 1    | Inserto Cappuccio Posteriore Sinistro        |
| 7  | 2    | Vite 3/8" x 2 1/2"            | 59  | 1    | Cappuccio Posteriore                         |
| 8  | 6    | Bullone 5/16" x 1 1/2"        | 60  | 1    | Staffa Inserto Cappuccio Sinistro            |
| 9  | 10   | Bullone 1/4" x 3/4"           | 61  | 1    | Inserto Cappuccio Posteriore Destro          |
| 10 | 4    | Vite 1/4" x 1"                | 62  | 2    | Cuscinetto Staffa Posteriore Piattaforma     |
| 11 | 4    | Vite 3/8" x 3 3/4"            | 63  | 1    | Rullo Tenditore                              |
| 12 | 2    | Vite 1/4" x 1/2"              | 64  | 2    | Piedino Stabilizzatore                       |
| 13 | 2    | Vite 1/2" x 3 1/2"            | 65  | 1    | Gommino di Protezione                        |
| 14 | 4    | Vite #10 x 1"                 | 66  | 1    | Calotta Motore                               |
| 15 | 2    | Copiglia                      | 67  | 1    | Cappuccio Anteriore                          |
| 16 | 4    | Vite 5/16" x 1/2"             | 68  | 1    | Staffa Unità di Controllo                    |
| 17 | 5    | Vite Autofilettante #8 x 1/2" | 69  | 1    | Interruttore                                 |
| 18 | 10   | Vite #8 x 5/8"                | 70  | 1    | Cavo di Alimentazione                        |
| 19 | 6    | Vite #8 x 2"                  | 71  | 1    | Presa                                        |
| 20 | 2    | Vite Macchina #6 x 3/8"       | 72  | 1    | Pannello Laterale Sinistro                   |
| 21 | 18   | Vite Macchina #8 x 1/2"       | 73  | 1    | Pannello Laterale Destro                     |
| 22 | 2    | Vite Macchina #10 x 5/16"     | 74  | 2    | Staffa Calotta                               |
| 23 | 5    | Vite a Rondella #8 x 1/2"     | 75  | 1    | Copri Rullo                                  |
| 24 | 18   | Vite #8 x 1/2"                | 76  | 1    | Motore Inclinazione                          |
| 25 | 4    | Isolatore 5/16"               | 77  | 2    | Ruota Anteriore                              |
| 26 | 4    | Vite Macchina #8 x 5/8"       | 78  | 1    | Telaio di Sollevamento                       |
| 27 | 4    | Vite 3/8" x 2 3/4"            | 79  | 2    | Distanziatore Telaio di Sollevamento         |
| 28 | 4    | Vite Autofilettante #8 x 3/4" | 80  | 1    | Copri Montante                               |
| 29 | 4    | Vite #10 x 3/4"               | 81  | 1    | Montante                                     |
| 30 | 4    | Rondella a Stella #8          | 82  | 1    | Copri Corrimano Inferiore                    |
| 31 | 12   | Vite #4 x 1/4"                | 83  | 1    | Telaio Corrimano                             |
| 32 | 5    | Rondella 3/8"                 | 84  | 4    | Rondella a Stella #10                        |
| 33 | 2    | Rondella di Bloccaggio 3/8"   | 85  | 1    | Vite 1/4" x 2 1/2"                           |
| 34 | 14   | Dado Autobloccante 3/8"       | 86  | 1    | Copri Corrimano                              |
| 35 | 4    | Boccola 1/2"                  | 87  | 1    | Gruppo Cardiofrequenzimetro                  |
| 36 | 2    | Dado 1/2"                     | 88  | 1    | Barra Trasversale Barra Cardiofrequenzimetro |
| 37 | 2    | Fermaglio Cappuccio           | 89  | 1    | Rondella a Stella 1/4"                       |
| 38 | 2    | Dado Autobloccante 5/16"      | 90  | 2    | Controdado 1/4"                              |
| 39 | 4    | Rondella Piatta 5/16"         | 91  | 2    | Copri Piedino Posteriore                     |
| 40 | 4    | Dado 1/4"                     | 92  | 1    | Staffa Unità di Controllo                    |
| 41 | 1    | Disco Velocità                | 93  | 1    | Filtro                                       |
| 42 | 2    | Dado #8                       | 94  | 2    | Vite #6 x 1/4"                               |
| 43 | 5    | Rondella Piatta 3/8"          | 95  | 1    | Scheda Convertitore                          |
| 44 | 1    | Piattaforma Nastro            | 96  | 12   | Fascetta Cavo                                |
| 45 | 2    | Guida Nastro                  | 97  | 1    | Telaio Consolle                              |
| 46 | 1    | Nastro Scorrevole             | 98  | 1    | Retro Consolle                               |
| 47 | 1    | Staffa Piattaforma Posteriore | 99  | 1    | Portello di Accesso                          |
| 48 | 1    | Staffa Piattaforma Anteriore  | 100 | 4    | Vite #4 x 3/8"                               |
| 49 | 2    | Ammortizzatore Piattaforma    | 101 | 1    | Gruppo Consolle                              |
| 50 | 1    | Staffa Commutatore            |     |      |                                              |
| 51 | 1    | Commutatore                   |     |      |                                              |
| 52 | 1    | Unità di Controllo            |     |      |                                              |

| N°  | Qtà. | Descrizione                           | N°  | Qtà. | Descrizione                     |
|-----|------|---------------------------------------|-----|------|---------------------------------|
| 102 | 1    | Staffa Resistenza Posteriore          | 127 | 10   | Vite a Rondella #8 x 3/4"       |
| 103 | 1    | Resistenza                            | 128 | 2    | Bullone Presa                   |
| 104 | 1    | Staffa Resistenza Anteriore           | 129 | 1    | Staffa Inserto Cappuccio Destro |
| 105 | 1    | Anello Montante                       | 130 | 1    | Griglia Ventilatore             |
| 106 | 4    | Vite #8 x 1 1/2"                      | 131 | 4    | Vite Macchina #6 x 1/4"         |
| 107 | 1    | Chiave/Fermaglio                      | 132 | 1    | Ventilatore                     |
| 108 | 4    | Boccola Ruota                         | 133 | 1    | Puleggia Rullo Trasmissione     |
| 109 | 4    | Boccola Ruota Piatta                  | 134 | 3    | Vite #10 x 1/4"                 |
| 110 | 2    | Rondella Motore di Sollevamento       | 135 | 1    | Puleggia Motore Trasmissione    |
| 111 | 1    | Cavo Montante                         | 136 | 4    | Dado #6                         |
| 112 | 1    | Copri Cavo di Alimentazione           | 137 | 6    | Vite 5/16" x 7/8"               |
| 113 | 1    | Rullo Trasmissione                    | 138 | 2    | Vite M4 x 13mm                  |
| 114 | 2    | Poggiapiedi                           | 139 | 1    | Bullone 3/8" x 4 1 1/2"         |
| 115 | 2    | Rondella 1/2"                         | 140 | 2    | Vite 3/8" x 2 3/8"              |
| 116 | 1    | Fascetta Cavo 8"                      | 141 | 2    | Dado 3/8"                       |
| 117 | 1    | Etichetta di Avvertenza Grande        | 142 | 1    | Puleggia Stazionaria            |
| 118 | 2    | Asse Ruota                            | 143 | 1    | Braccio Stazionario             |
| 119 | 2    | Etichetta di Avvertenza               | 144 | 2    | Anello a Scatto                 |
| 120 | 3    | Etichetta di Avvertenza Alta Tensione | 145 | 1    | Perno di Braccio Stazionario    |
| 121 | 2    | Etichetta di Avvertenza in Inglese    | 146 | 4    | Cuscino Pedana                  |
| 122 | 2    | Bullone 1/4" x 1/2"                   | 147 | 4    | Vite #16 x 1/14"                |
| 123 | 2    | Vite Macchina Piccola #8 x 1/2"       | 148 | 2    | Dado 1/2"                       |
| 124 | 4    | Vite #8 x 3/4"                        | 149 | 1    | Perno 1/2" x 1 3/4"             |
| 125 | 4    | Boccola Staffa Piattaforma            | 150 | 1    | Perno 1/2" x 2 1/4"             |
| 126 | 6    | Isolatore 1/2"                        | *   | —    | Manuale d'Istruzioni            |

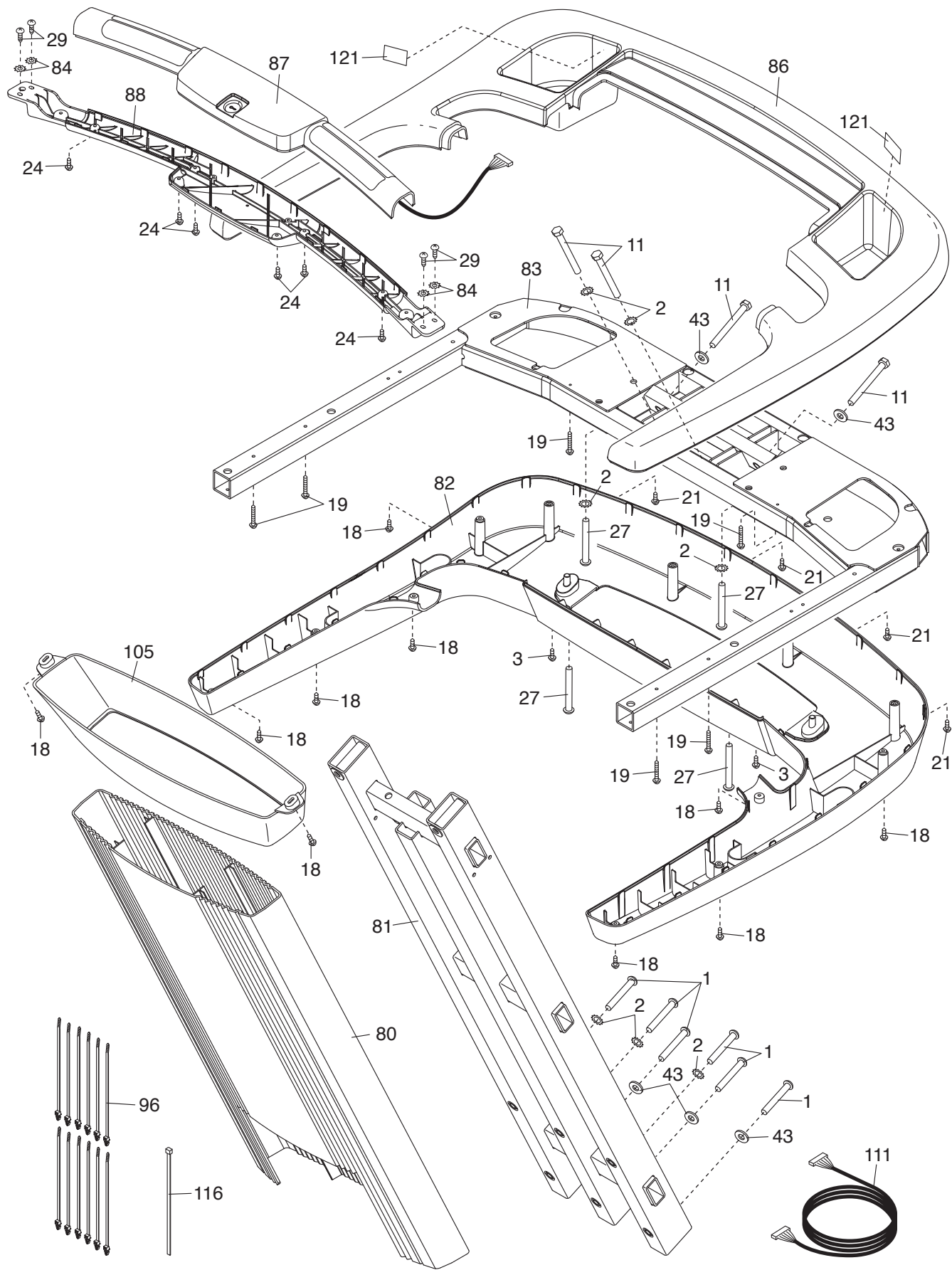
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. \*Questi pezzi non sono raffigurati.

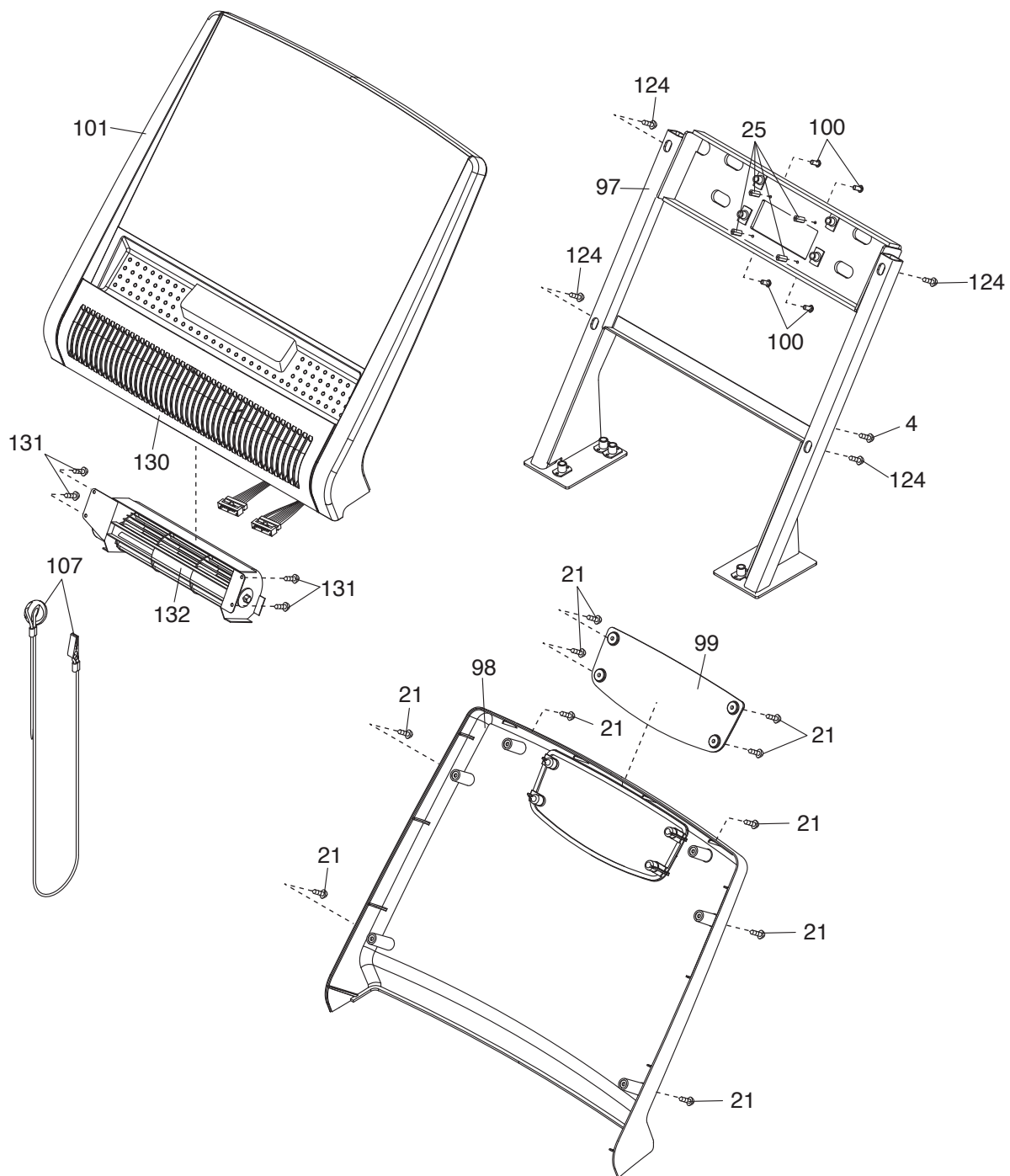




# DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello FMTL39813-INT.2 R1215A





# 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](mailto: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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

# GARANZIA LIMITATA

## DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. I pezzi e la manodopera sono coperti da garanzia per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

## CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia sull'assistenza si applica esclusivamente ai prodotti venduti negli Stati Uniti e in Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Gli utenti che superano il peso massimo consentito indicato nel presente manuale. Nota: questo prodotto potrebbe non riportare nessuno peso massimo utente.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: questo prodotto potrebbe non necessitare di alcun collegamento.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

## IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. Alcuni stati non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da stato a stato.

## PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.