

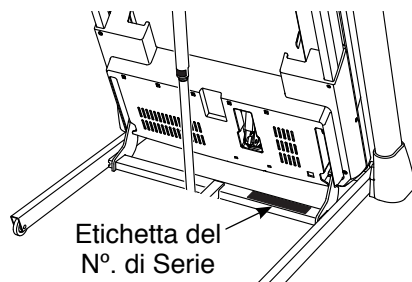
# GOLD'S GYM®

## 735

N° del Modello GETL80815.0

N° di Serie \_\_\_\_\_

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



### SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

**848 35 00 28**

Lunedì–Venerdì, 8.00–20.00 CET  
e il Sabato 9.00–13.00 CET

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

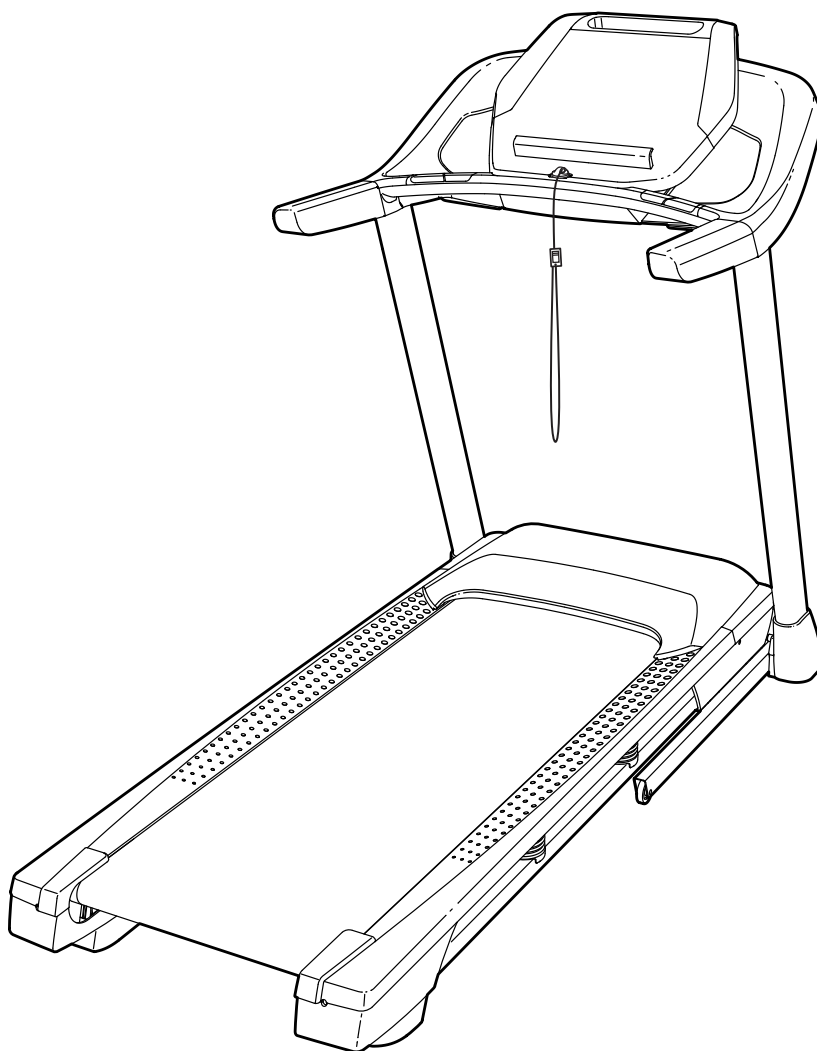
E-mail:

[csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)

### ⚠ 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



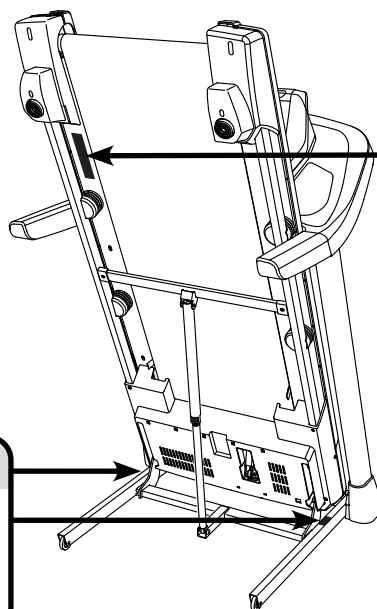
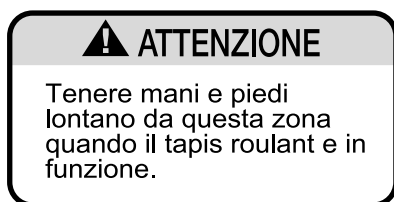
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INDICE

|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....  | 2              |
| PRECAUZIONI IMPORTANTI.....                   | 3              |
| PRIMA DI INIZIARE.....                        | 5              |
| TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI.....            | 6              |
| MONTAGGIO.....                                | 7              |
| USO DEL TAPIS ROULANT.....                    | 16             |
| CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT..... | 22             |
| MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....     | 23             |
| GUIDA AGLI ESERCIZI.....                      | 26             |
| ELENCO PEZZI.....                             | 27             |
| DISEGNO ESPLOSO.....                          | 28             |
| ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....        | Retrocopertina |
| INFORMAZIONI PER IL RICICLO.....              | 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.



**⚠ ATTENZIONE**

Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:

- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si metti in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'inclinazione su zero.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti diti, 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.

Il marchio denominativo e i loghi BLUETOOTH® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è sotto licenza. Google Maps è un marchio di Google, Inc.  
 GOLD'S GYM è un marchio registrato di Gold's Gym International, Inc. Questo prodotto è fabbricato e distribuito sotto licenza da Gold's Gym Merchandising, Inc.

# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠️ AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant 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. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. 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.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
4. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. 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.
6. 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.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 136 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. 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.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. 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.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. 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 23 del presente manuale.)
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 18). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
17. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
18. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
19. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole movimento.

20. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
21. 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.
22. 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 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
23. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 22.) Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
24. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
25. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
26. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
27. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
28. **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.
29. 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.
30. **IMPORTANTE:** al fine di rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, l'antenna e il trasmettitore all'interno della consolle devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati ad altre antenne o trasmettitori. La consolle del tapis roulant contiene FCC ID OMCIABR12.

## CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

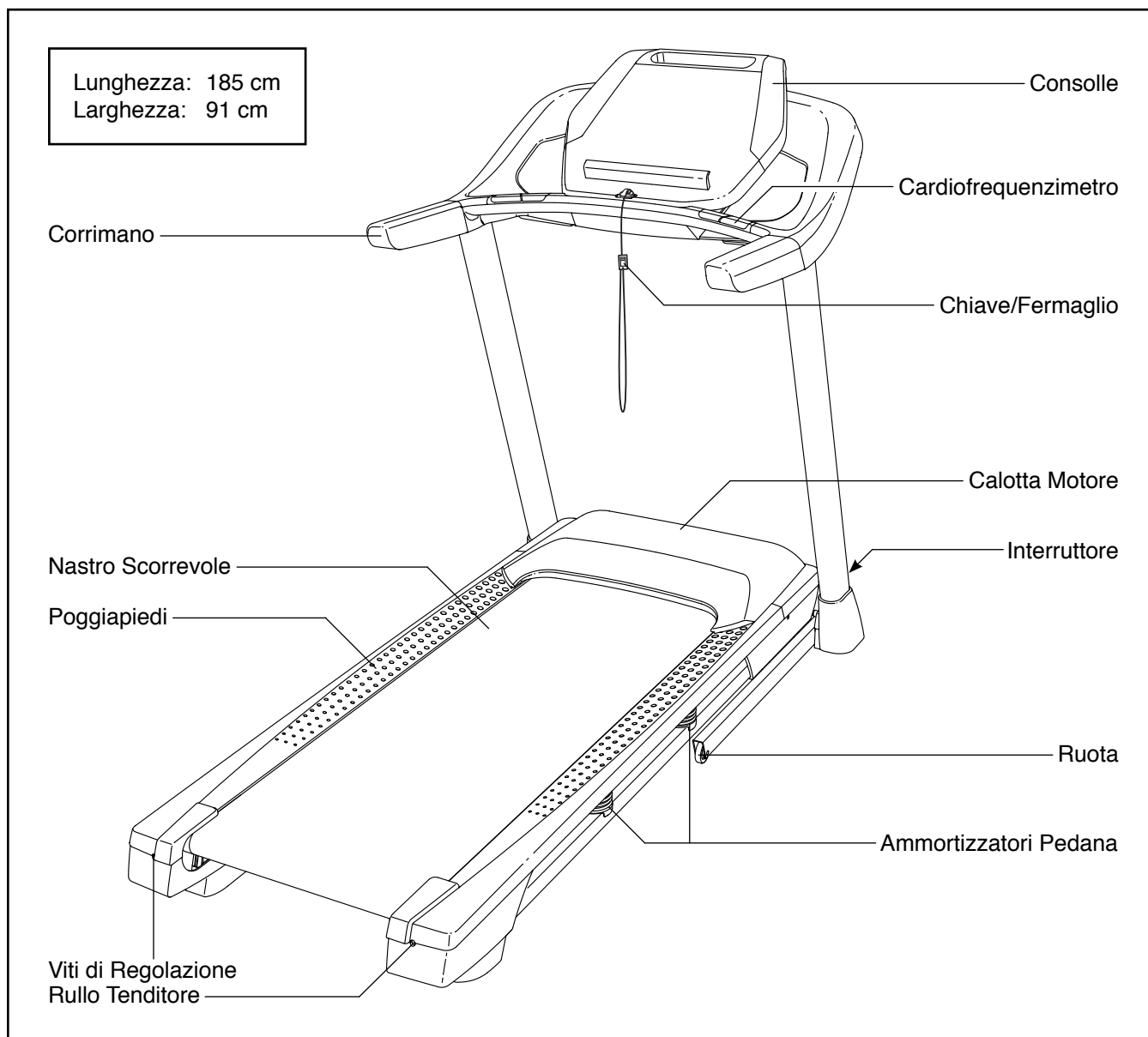
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant GOLD'S GYM® 735. Il tapis roulant 735 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 ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare

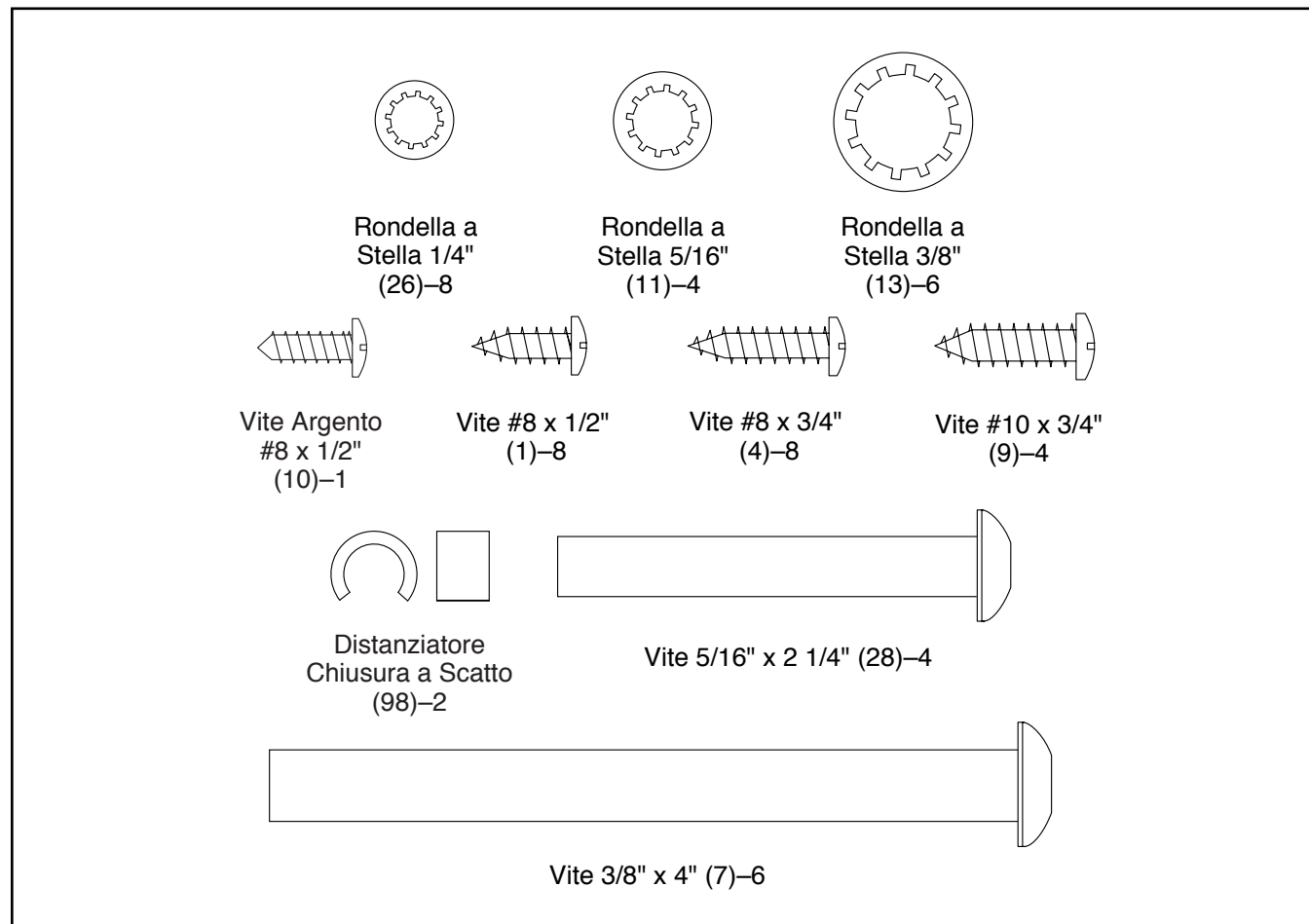
l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il numero del modello e l'ubicazione del numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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

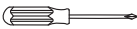


# TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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

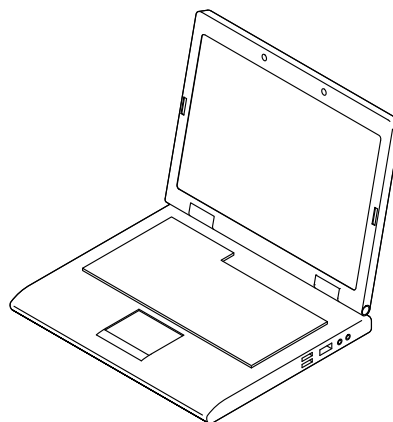
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
  - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
  - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente 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.
  - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right."
  - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
  - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
    - le chiavi esagonali in dotazione 
    - un cacciavite Phillips 
    - due chiavi regolabili 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

## 1. Collegarsi al sito [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) e registrare il prodotto, questo:

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

1

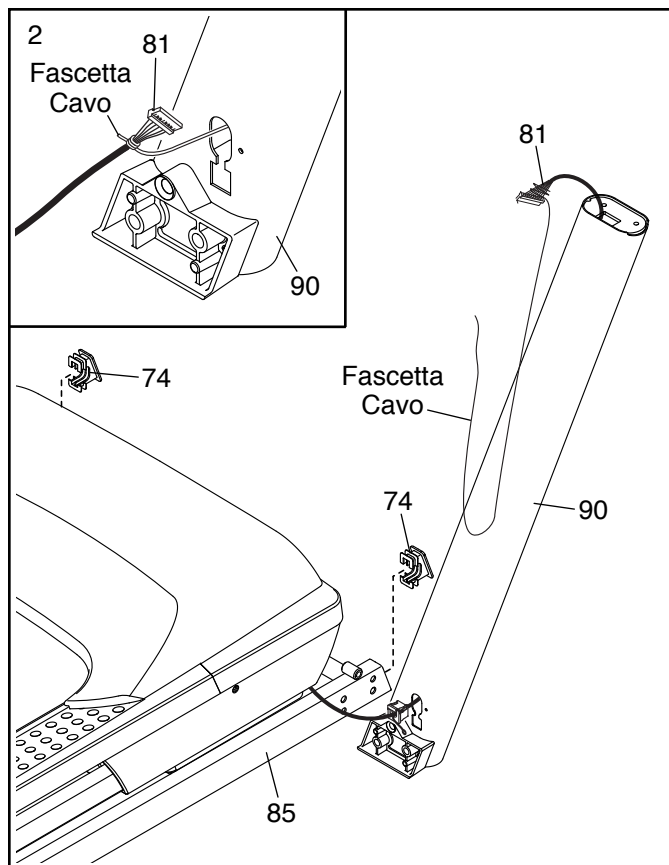


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Inserire a pressione un Cappuccio Base (74) in ogni lato della Base (85).

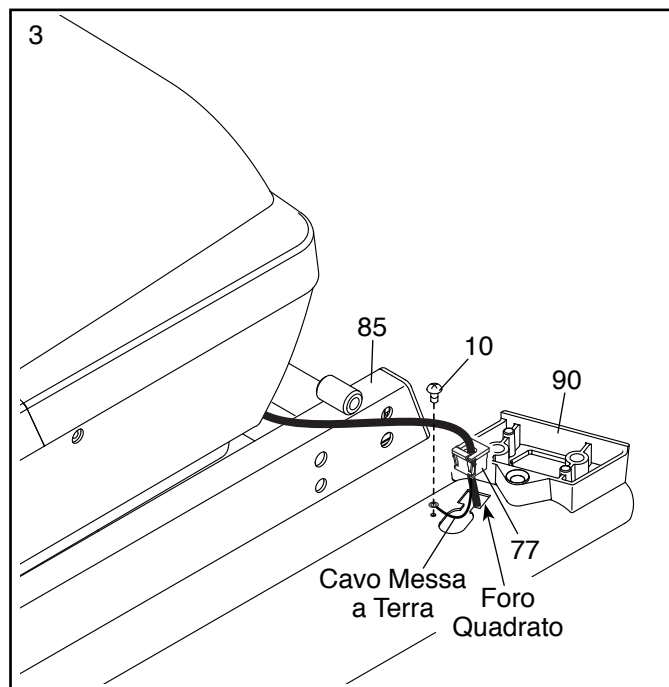
Localizzare il Montante Destro (90). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (85).

**Si veda il disegno nel riquadro.** Fissare bene la fascetta cavo nel Montante Destro (90) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.



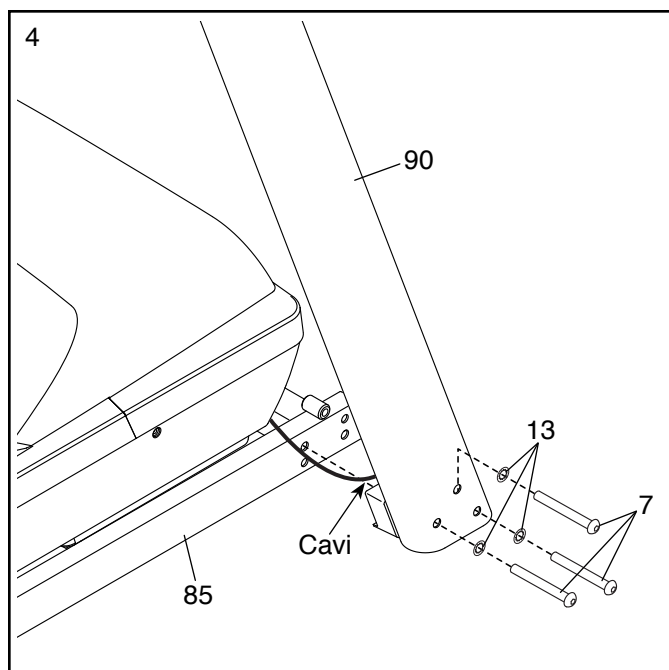
3. Appoggiare il Montante Destro (90) vicino alla Base (85). Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato presente nel Montante Destro. **Fare attenzione a non pizzicare il Cavo Messa a Terra.**

Quindi fissare il cavo di messa a terra al Montante Destro (90) con una Vite Argento #8 x 1/2" (10).

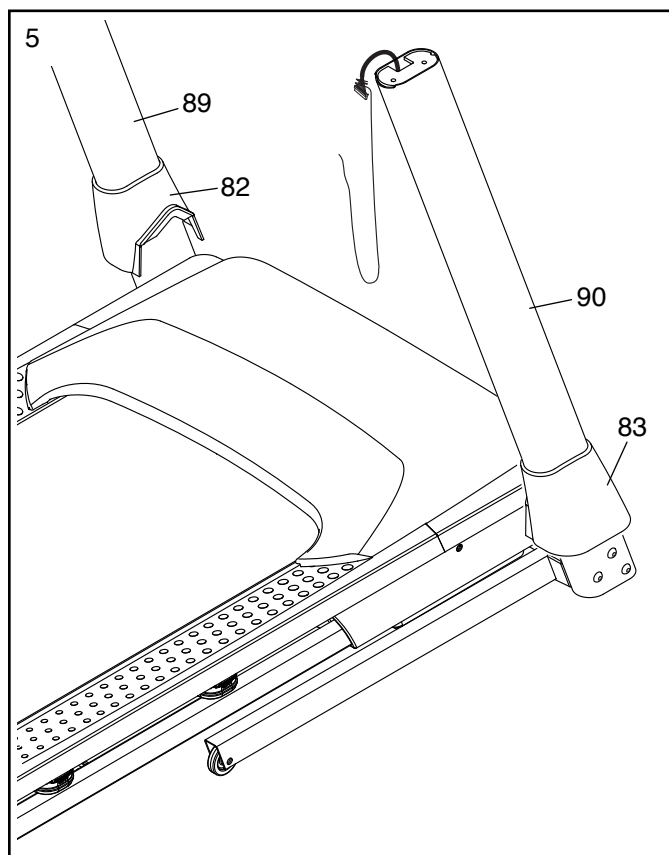


4. Reggere il Montante Destro (90) contro la Base (85). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Avvitare parzialmente tre Viti 3/8" x 4" (7) con tre Rondelle a Stella 3/8" (13) nel Montante Destro e nella Base; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

**Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo.** Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.



5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Infilare i Copri Base Sinistro e Destro sui Montanti Sinistro e Destro (89, 90) nel modo indicato. **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**

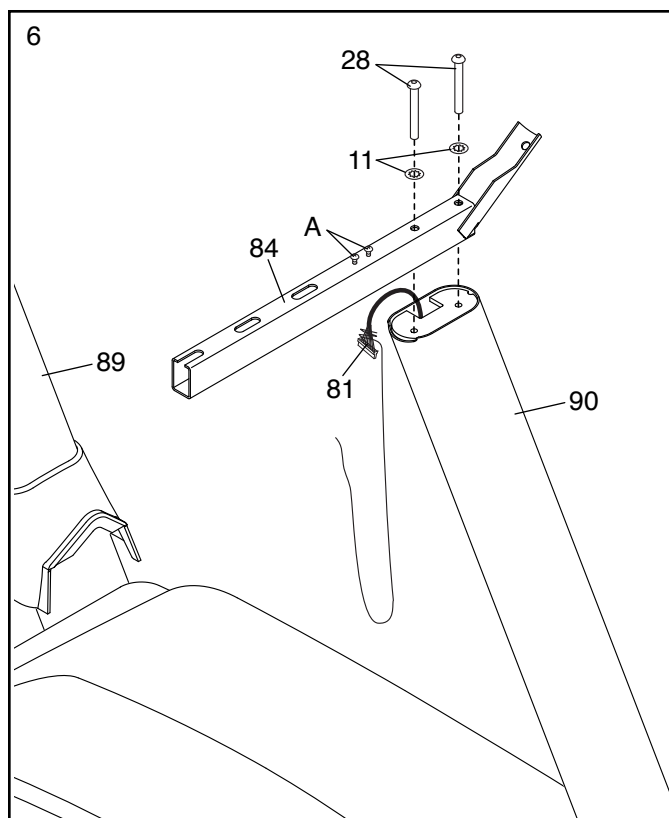


6. Montare un Corrimano (84) sul Montante Destro (90). **Accertare che il Cavo Montante (81) non sia pizzicato.**

Fissare il Corrimano (84) con due Viti  $5/16'' \times 2 \frac{1}{4}''$  (28) e due Rondelle a Stella  $5/16''$  (11); **preavvitare entrambe le Viti e poi serrarle.**

**Fissare l'altro Corrimano (non raffigurato) al Montante Sinistro (89) nel medesimo modo.**  
Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.

Quindi rimuovere le due viti (A) indicate da entrambi i Corrimano (84) (è raffigurato solo un lato). Eliminare le viti.

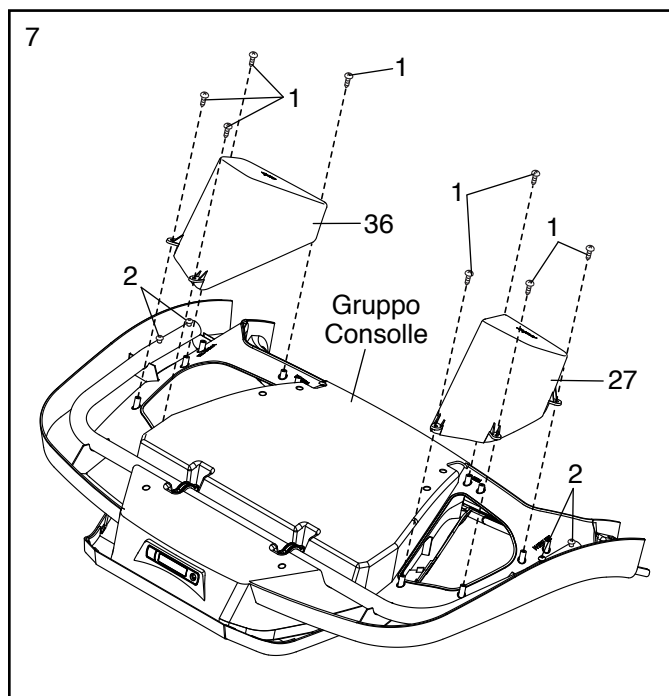


7. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

**Rimuovere e conservare le quattro Viti  $1/4'' \times 1/2''$  (2).**

Successivamente, localizzare il Portaoggetti Sinistro (36). Fissare il Portaoggetti Sinistro con quattro Viti #8 x  $1/2''$  (1). **Inserire tutte e quattro le Viti, quindi serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**

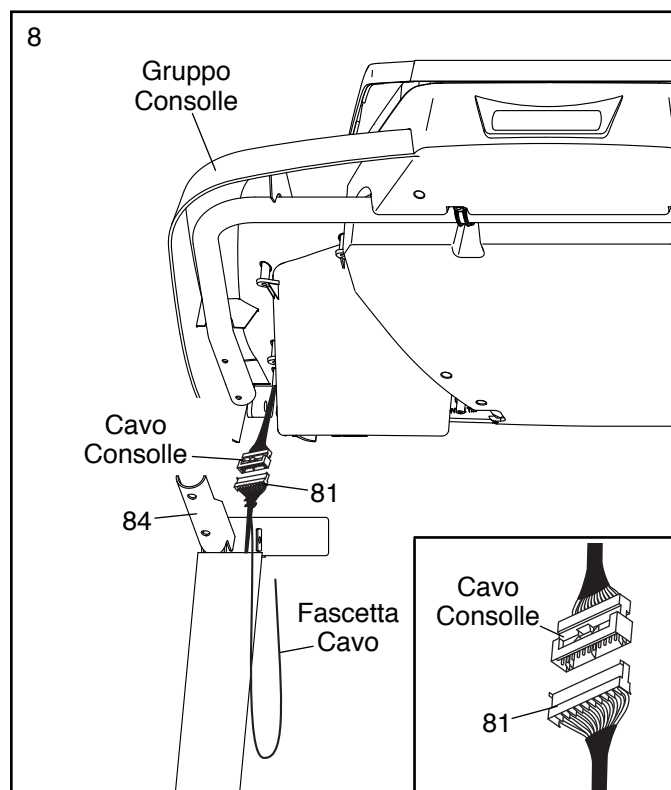
**Montare il Portaoggetti Destro (27) nel medesimo modo.**



8. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino ai Corrimano (84) (è raffigurato solo un lato).

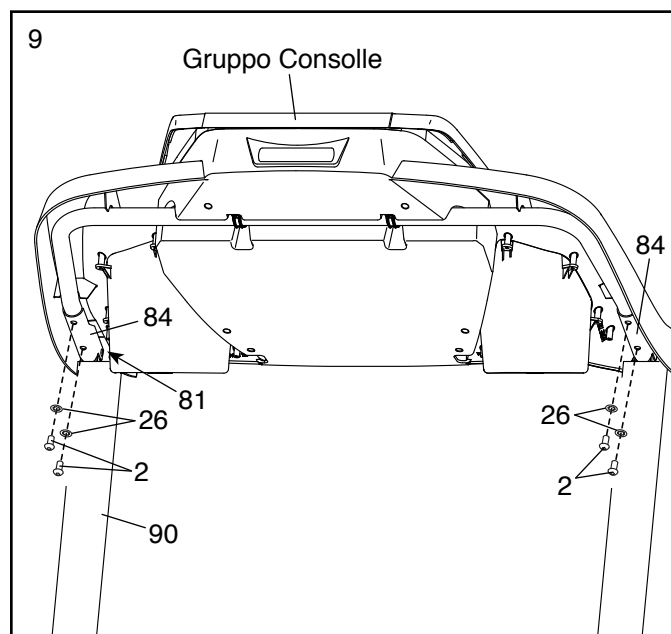
**Si veda il disegno nel riquadro.** Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.**

In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



9. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano (84). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (81) in eccesso all'interno del Montante Destro (90).

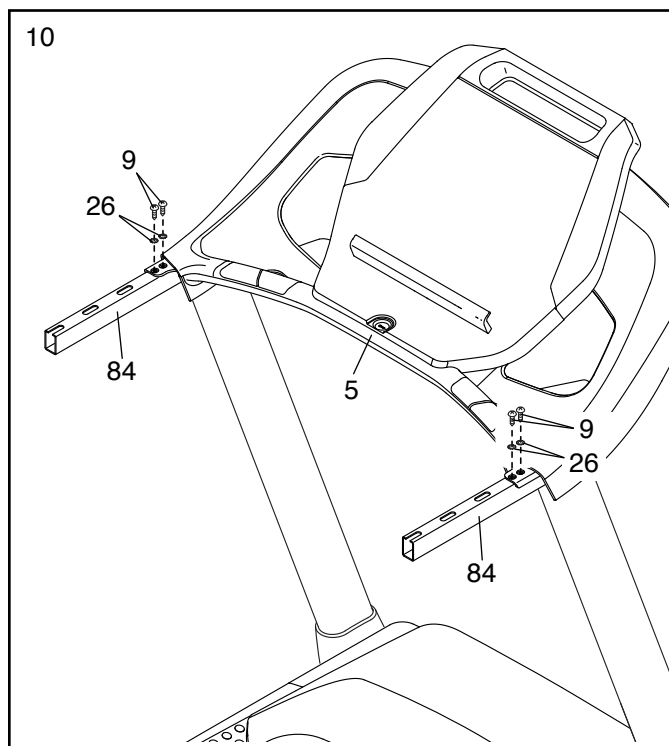
Fissare il gruppo consolle con quattro Viti  $1/4" \times 1/2"$  (2) rimosse durante la fase di montaggio 7 e quattro Rondelle a Stella  $1/4"$  (26); **non serrare le Viti in questa fase.**



10. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla **Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (5)** non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

Serrare quattro Viti #10 x 3/4" (9) con quattro Rondella a Stella 1/4" (26) nella Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (5) e nei Corrimano (84). **Preavvitare tutte e quattro le Viti, e poi serrarle.**

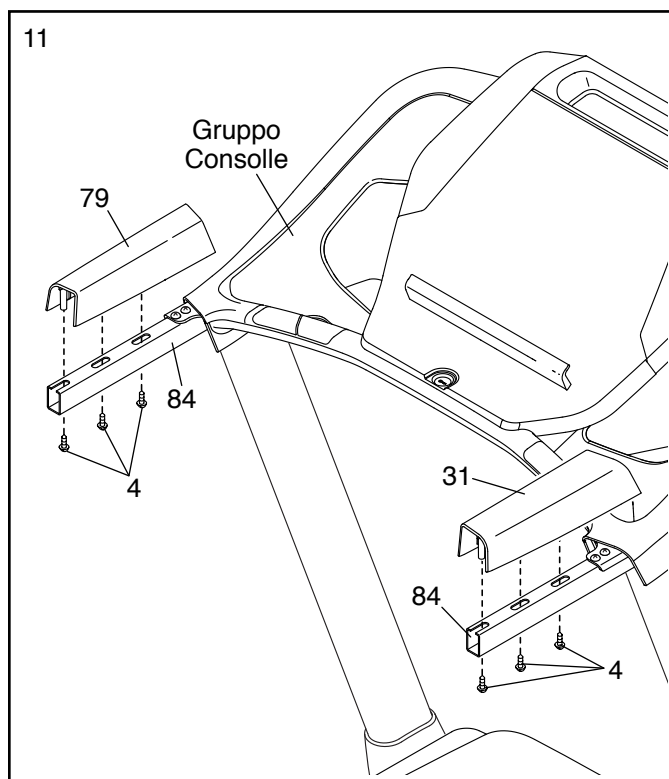
**Vedere la fase 9. Serrare le quattro Viti 1/4" x 1 1/2" (2).**



11. Identificare gli Inserti Corrimano Sinistro e Destro (79, 31).

Fissare l'Inserto Corrimano Sinistro (79) al Corrimano Sinistro (84) con tre Viti #8 x 3/4" (4); **inserire l'Inserto Corrimano Sinistro al gruppo consolle e poi serrare le Viti.**

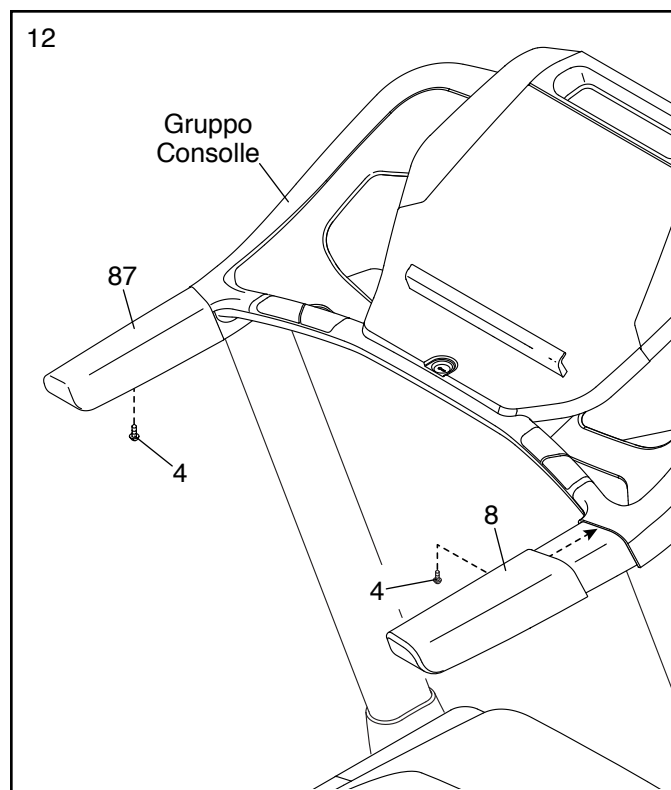
**Montare l'Inserto Corrimano Destro (31) nel medesimo modo.**



12. Identificare i Copri Corrimano Sinistro e Destro (87, 8).

Far scorrere il Copri Corrimano Sinistro (87) sul gruppo consolle e serrare una Vite #8 x 3/4" (4) sul fondo del Copri Corrimano Sinistro. **Non serrare eccessivamente la Vite.**

**Montare il Copri Corrimano Destro (8) nel medesimo modo.**

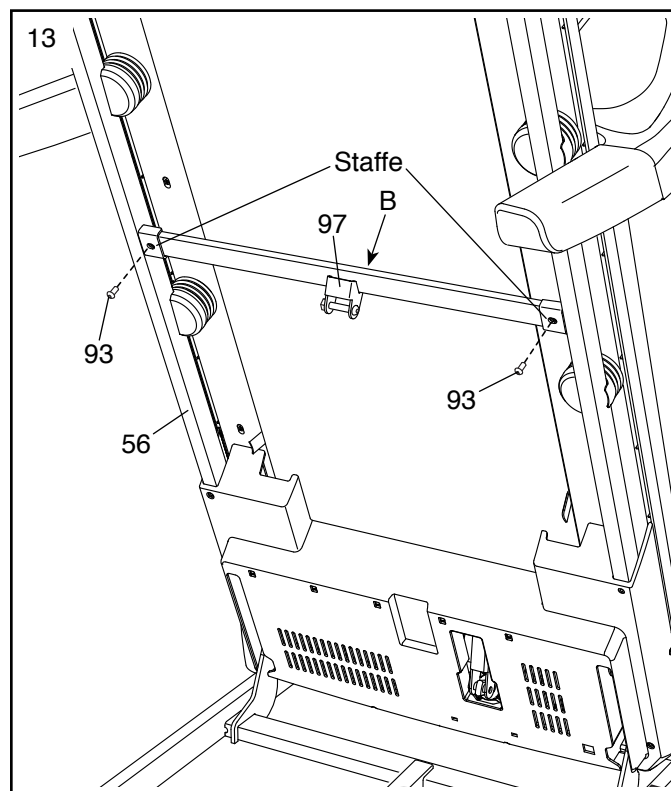


13. **Nota: se il tapis roulant viene montato su una superficie piana in questa fase potrebbe spostarsi in avanti.**

Sollevare il Telaio (56) in posizione verticale. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 15.**

Rimuovere le due Viti 5/16" x 3/4" (93) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (97).

Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (97) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (B) sia rivolto verso il tapis roulant.** Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe presenti sul Telaio (56) con le due Viti 5/16" x 3/4" (93) appena rimosse.

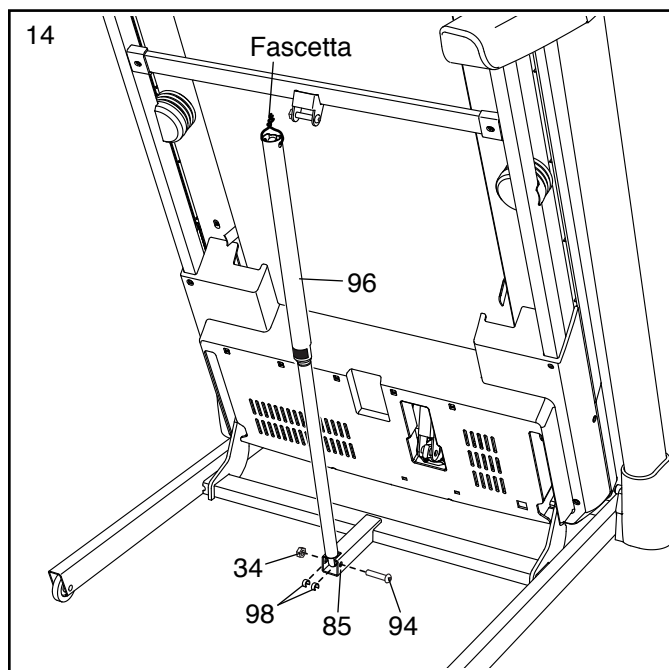


14. Rimuovere il Dado 5/16" (34) e il Bullone 5/16" x 1 3/4" (94) dalla staffa sulla Base (85).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (96) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (96) alla staffa sulla Base (85) con il Bullone 5/16" x 1 3/4" (94), due Distanziatori Chiusura a Scatto (98) e il Dado 5/16" (34).

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (96) in posizione verticale e rimuovere la fascetta.

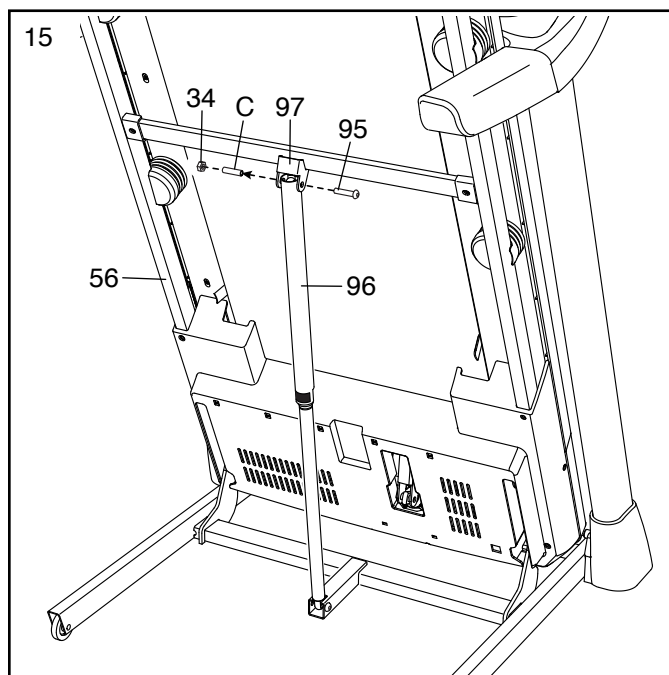


15. Rimuovere il Dado 5/16" (34) e il Bullone con Collare 5/16" x 2 1/4" (95) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (97).

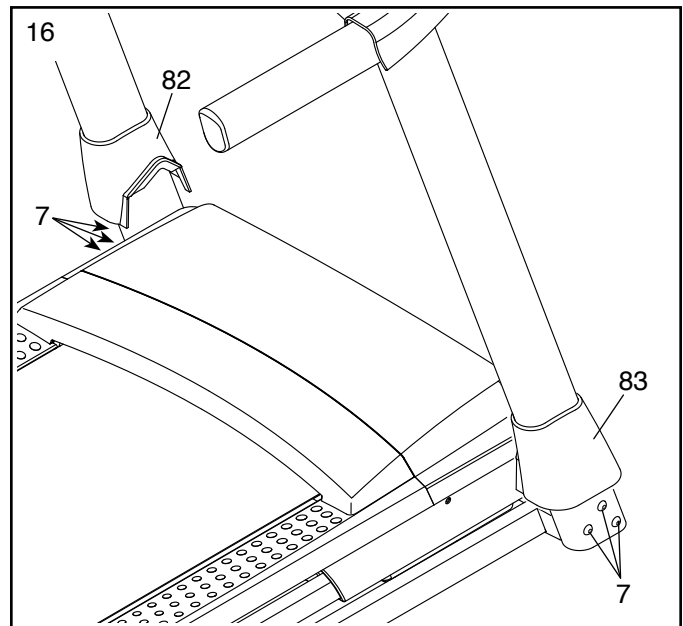
Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (96) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (97) e inserire il Bullone con Collare 5/16" x 2 1/4" (95) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (C) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare il Dado 5/16" (34) sul Bullone con Collare 5/16" x 2 1/4" (95). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (96) deve poter ruotare.**

Quindi aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 22).



16. **Serrare tutte e sei le Viti 3/8" x 4" (7).** Quindi inserire verso il basso i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83).



17. **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 lontano 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 24 e 25). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

# USO DEL TAPIS ROULANT

## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

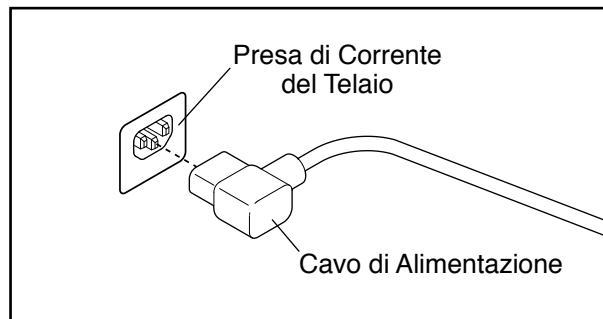
**Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra.** In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di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



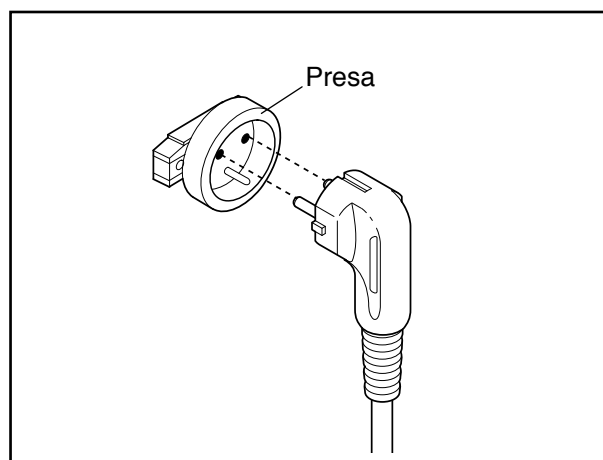
**PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; 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.**

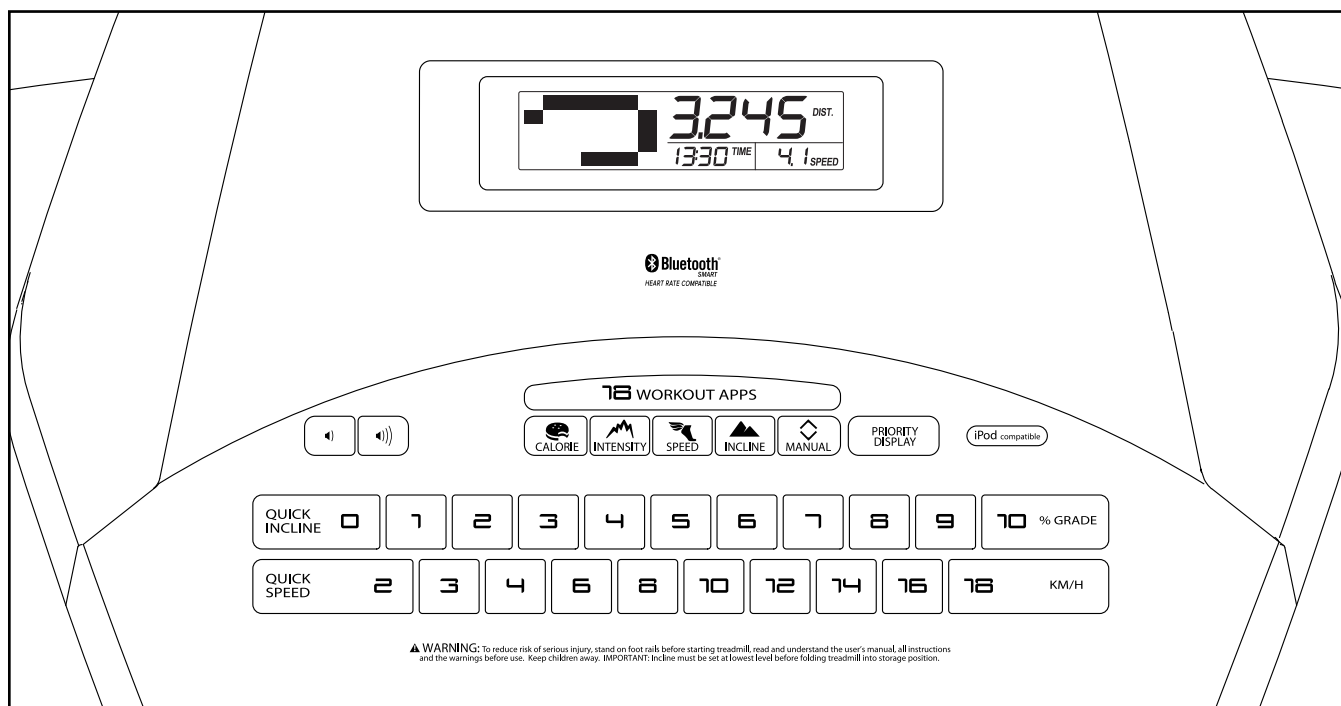
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del telaio.



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.



## DIAGRAMMA 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 realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. In modalità manuale, 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 utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

La consolle è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

Mentre ci si allena è anche possibile ascoltare la propria musica preferita per l'allenamento o i libri audio con lo stereo della consolle.

**Per l'accensione**, vedere a pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 20. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 21. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 21.

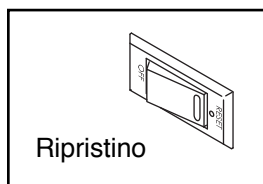
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere LA MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

**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 25).

## ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

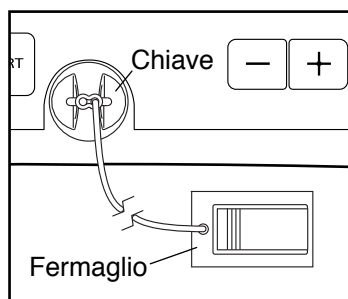
**IMPORTANTE:** qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione di Reset (ripristino).



**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 INFORMAZIONI a pagina 21 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, il display si illuminerà.



**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 quello di Quick Incline (inclinazione a scelta rapida) più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma

completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.  
**COME USARE LA MODALITÀ MANUALE**

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

### 2. Selezione della modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento predefinito, premere il pulsante Manual (manuale) per riselectare la modalità manuale. Nota: rimuovere la chiave e reinserirla.

### 3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Start (avvio), il tasto di aumento Speed (velocità), o uno dei tasti Quick Speed (velocità a scelta rapida) numerati da 2 a 18.

Qualora venga premuto il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H (km/ora). Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento 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.

Premendo uno dei pulsanti Quick Speed numerati, il nastro scorrevole modificherà gradualmente 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.

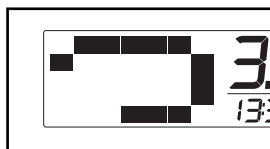
### 4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Quick Incline (inclinazione a scelta rapida) 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.

Selezionando la modalità manuale, nella matrice comparirà una pista che rappresenta i 400 metri (1/4 di miglio).

Non appena si inizierà a camminare o correre, gli indicatori attorno alla pista compariranno in successione finché non apparirà la pista completa. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno a comparire in successione.



Nell'angolo inferiore sinistro del display verranno visualizzati il tempo trascorso e la distanza percorsa (camminando o correndo) durante l'allenamento.

A ogni modifica dell'inclinazione, il display mostrerà l'impostazione di inclinazione per alcuni secondi. Nota: quando si seleziona un programma di allenamento, il display visualizza il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Il display inferiore destro può mostrare la velocità del nastro scorrevole e il numero approssimativo di calorie consumate durante l'esercizio. Il display visualizza anche la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (consultare fase 6).



Il display superiore può visualizzare il tempo trascorso, la distanza percorsa (correndo o camminando), il numero approssimativo di calorie consumate o la velocità del nastro scorrevole. Premere ripetutamente il pulsante del Priority Display (display principale) finché il display superiore visualizza le informazioni desiderate. Nota: le informazioni visualizzate nel display superiore non vengono visualizzate nel display inferiore sinistro o inferiore destro.

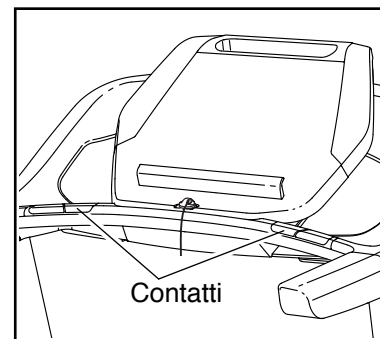


Per resettare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

## 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 acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere a pagina 21. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart.

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, **posizionarsi sui poggiatesta e impugnare i contatti metallici**, 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. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggiatesta, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a 0%.** L'inclinazione deve essere nella posizione minima quando si richiude il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi. Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

## USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

### 2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie, il pulsante Intensity (intensità), il pulsante Speed (velocità) o il pulsante Incline (inclinazione) ripetutamente fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

Selezionando un programma predefinito, il display visualizzerà l'inclinazione massima, la durata, la velocità massima e il nome del programma. Inoltre nella matrice comparirà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Selezionando un allenamento calorie, nel nome dell'allenamento comparirà la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno.

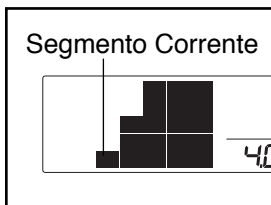
### 3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) o il pulsante di aumento Speed per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, la sessione di allenamento inizierà con un segmento di riscaldamento di tre minuti.

Ogni allenamento è suddiviso in 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 dello stesso. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento.

L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento corrente.



Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, tali valori appariranno per alcuni istanti sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle nuove impostazioni.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà e si concluderà l'ultimo segmento del profilo nel display. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

**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 vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.**

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile modificarle manualmente premendo i pulsanti Speed o Incline. **Tuttavia, all'inizio del segmento di allenamento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop (arresto). Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H (km/ora). All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

### 4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19. Il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

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

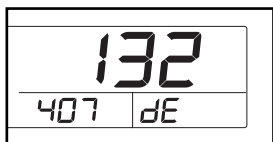
Vedere la fase 7 a pagina 19.

## LA MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle possiede una modalità informazioni che memorizza l'uso del tapis roulant e permette di selezionare un'unità di misura per la consolle. È inoltre possibile attivare e disattivare la modalità demo del display.

Per selezionare la modalità informazioni, inserire la chiave nella consolle mentre si tiene premuto il pulsante Stop (arresto). Quindi, rilasciare il pulsante Stop. Selezionando la modalità informazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display superiore mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Il display sinistro inferiore mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.

Sul display inferiore destro comparirà una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri. Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante di aumento Speed (velocità).

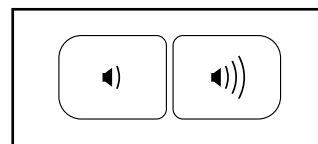
La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se la modalità demo è attiva, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce il cavo di alimentazione, si preme l'interruttore in posizione di ripristino e si inserisce la chiave nella consolle. Tuttavia, togliendo la chiave, il display resterà acceso, ma i pulsanti non funzioneranno. In modalità demo, quando viene selezionata la modalità informazioni sul display inferiore destro comparirà una "d." Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante di diminuzione Speed.

Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

## USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3, del lettore CD o di qualsiasi altro riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

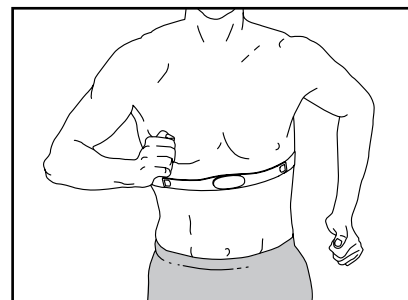
Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/ diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul lettore audio personale.



Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

## IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, consentendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace, consultare la copertina del presente manuale.**



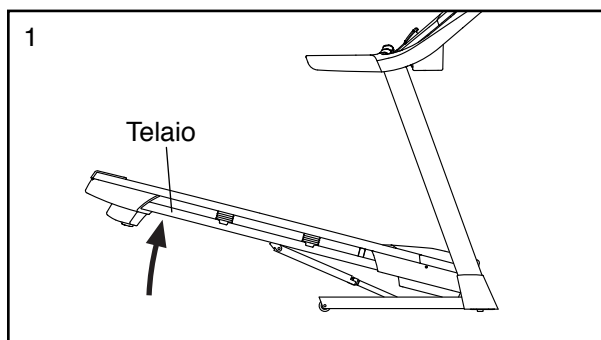
Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart.

# CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

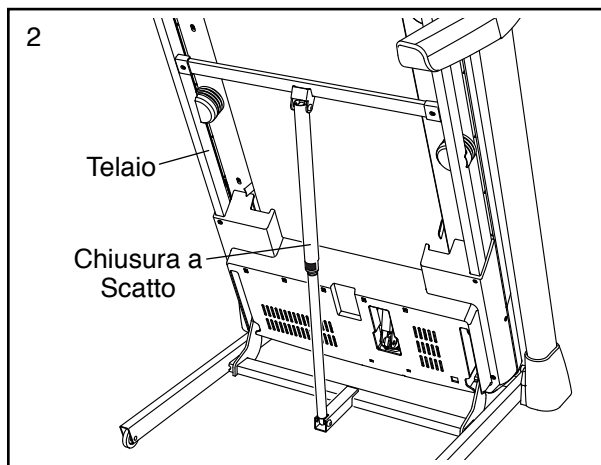
## CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggiatesta in plastica. Quando si solleva il telaio a metà della sua posizione verticale piegare le gambe e tenere la schiena eretta.



2. Sollevare il telaio fino a bloccare la chiusura a scatto nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la chiusura a scatto si blocchi.

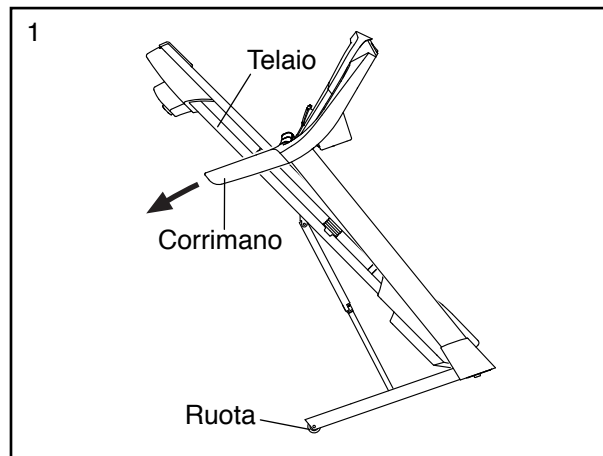


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare di lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori a 30° C.

## SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.

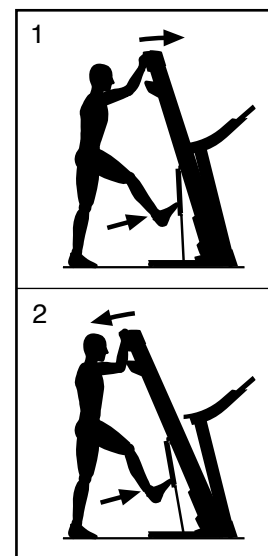
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



2. Tirare a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo inclinato, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Appoggiare un piede contro una delle ruote e abbassare delicatamente il tapis roulant.

## APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Spingere l'estremità superiore del telaio in avanti e contemporaneamente premere delicatamente la parte superiore della chiusura a scatto con il piede.
2. Mentre si preme la chiusura a scatto con il piede, tirare l'estremità superiore del telaio verso di sé.
3. Indietreggiare e lasciare aprire il telaio.



# MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

## MANUTENZIONE

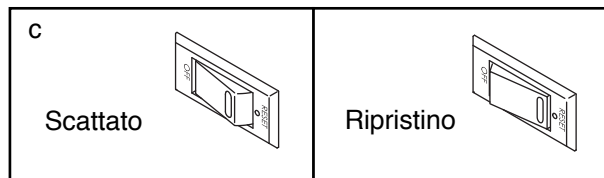
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. **Portare l'interruttore in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare 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 elencate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina 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). 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 telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



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

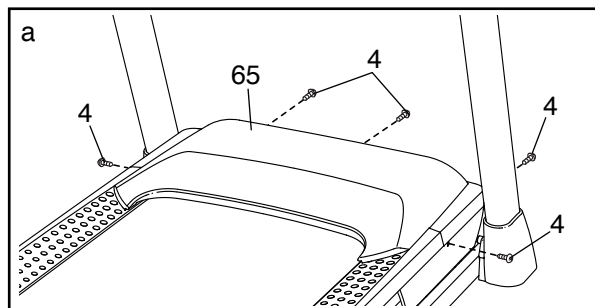
- Controllare l'interruttore (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

### SINTOMO: i display della consolle rimangono accesi una volta tolta la chiave dalla consolle

- La consolle è dotata di una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, consultare la sezione LA MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 per disattivare la modalità demo.

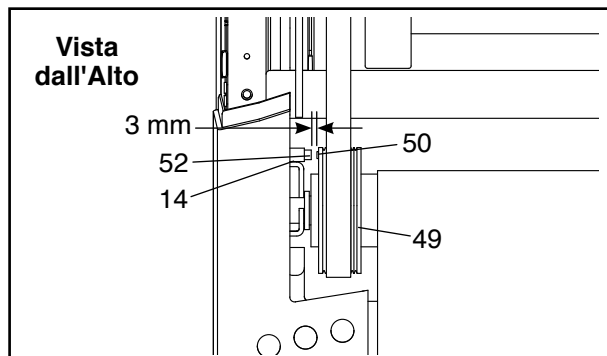
### SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Quindi rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (4) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (65) ruotandola.



Individuare il Commutatore (52) e il Magnete (50) a sinistra della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore.

**Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.

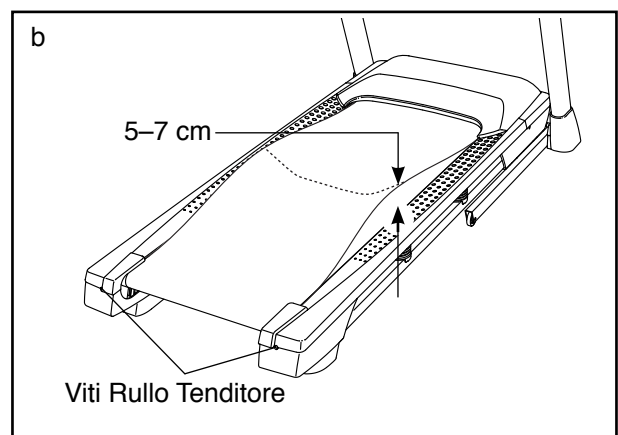


#### SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- a. Tenere premuto il pulsante Stop (arresto) e il pulsante di aumento Speed (velocità), inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop e il pulsante di aumento Speed. Quindi premere il pulsante Stop e successivamente il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione serve per calibrare nuovamente il sistema di inclinazione. Se il sistema di inclinazione non inizia la calibrazione, premere nuovamente il pulsante Stop, quindi premere nuovamente il pulsante di aumento/diminuzione Incline. Una volta calibrato il sistema di inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

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

- a. 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.
- b. 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 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 far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

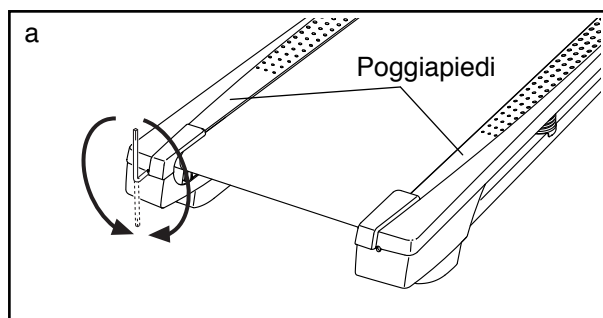


- c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Tali sostanze possono deteriorare il nastro scorrevole e provocare un'usura eccessiva.** Se si sospetta che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- d. Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

**SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato**

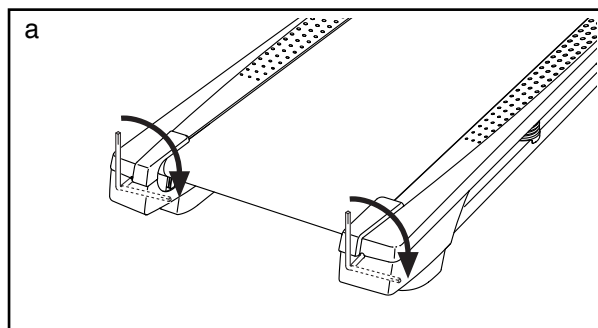
**IMPORTANTE: il nastro scorrevole deve essere centrato tra i poggiapiedi. lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.**

- 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

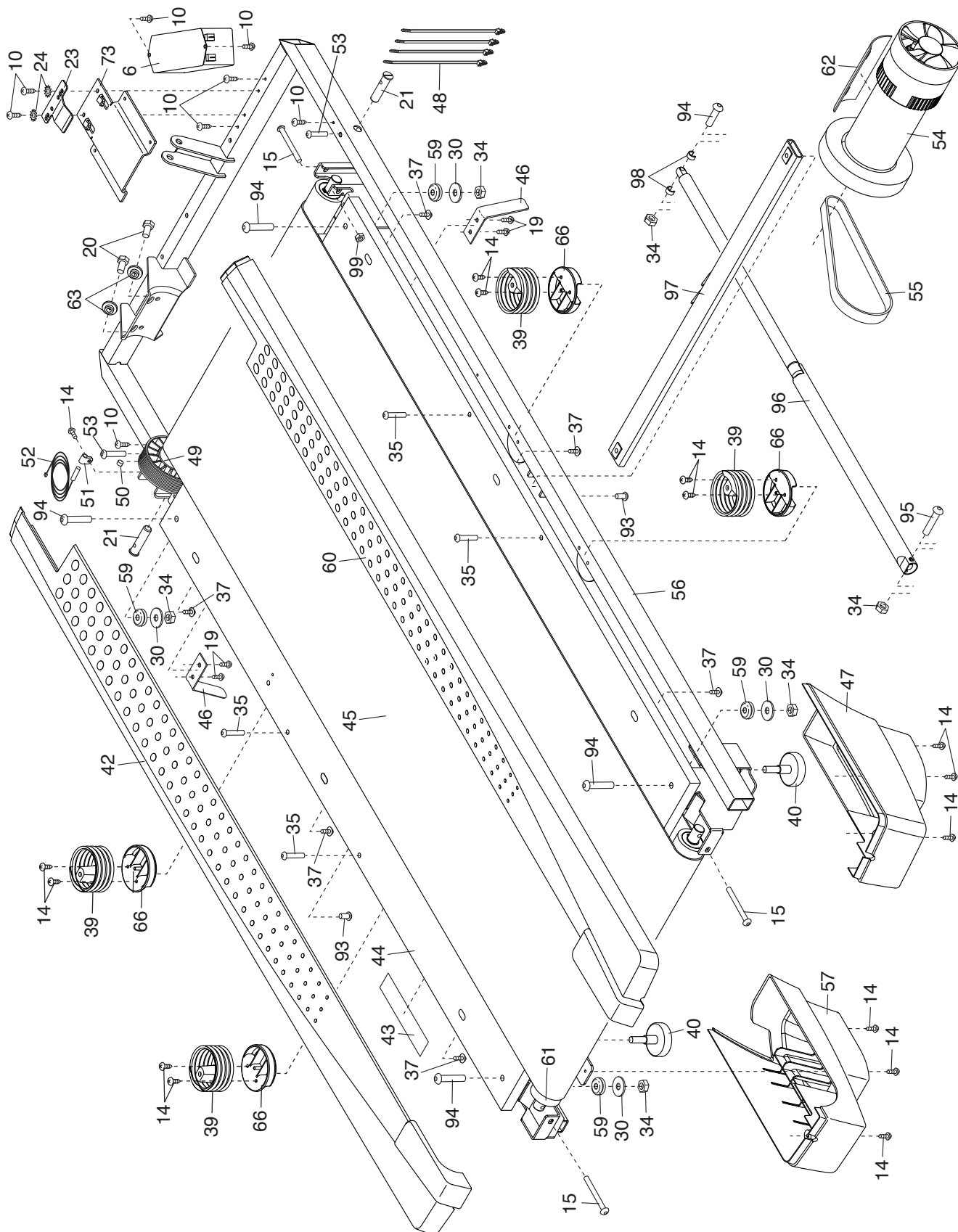
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere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

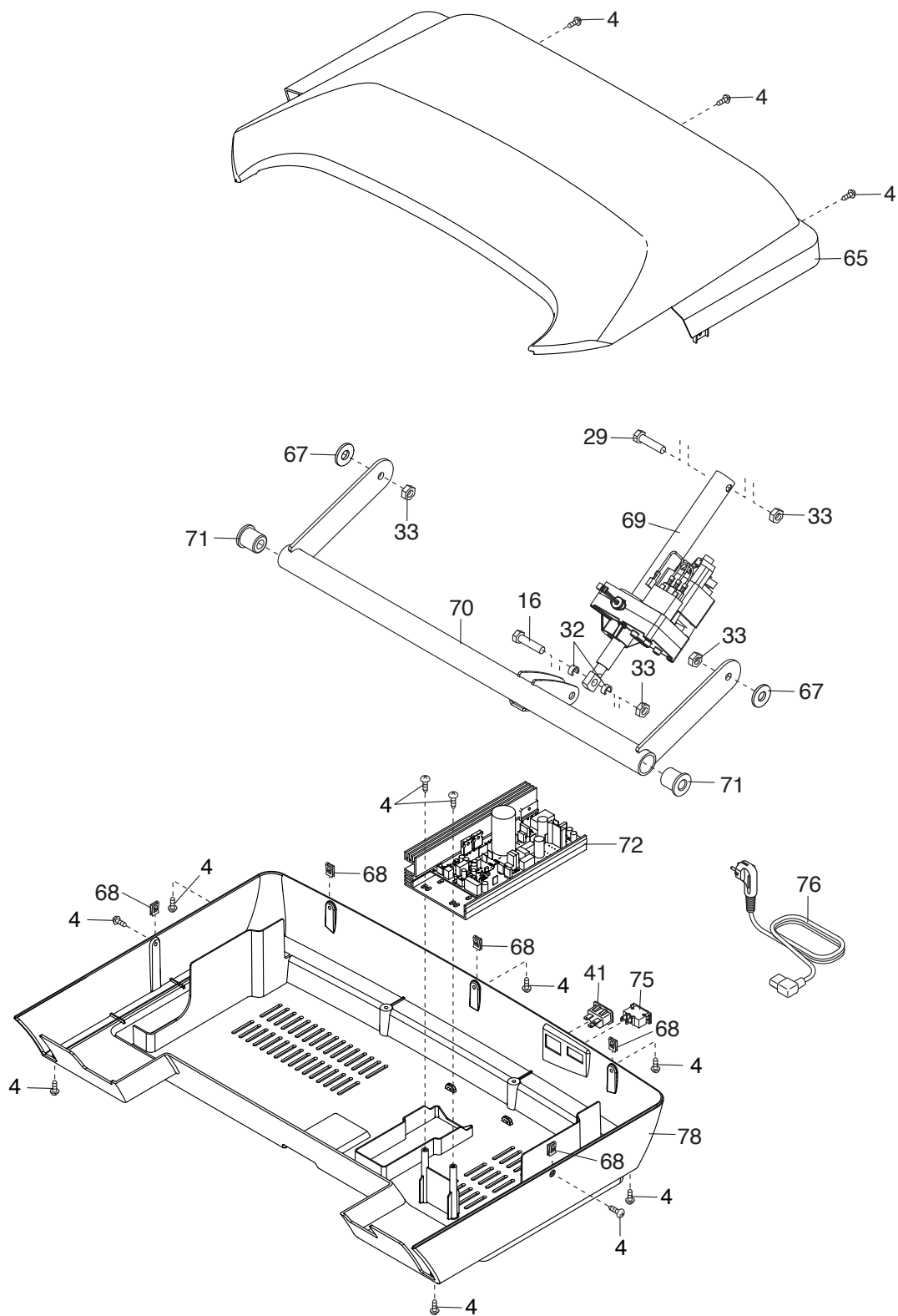
# ELENCO PEZZI

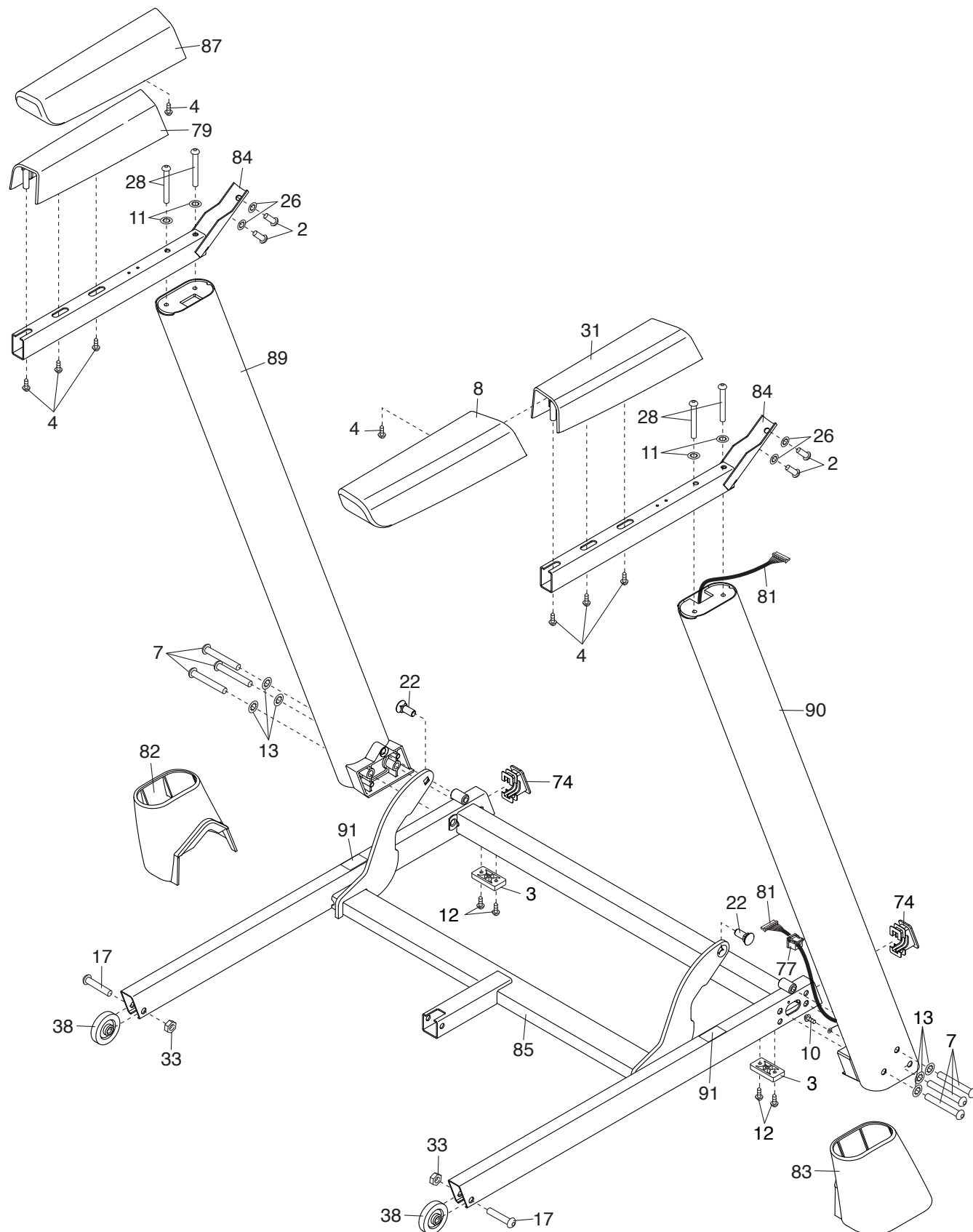
N° del Modello GETL80815.0 R0515A

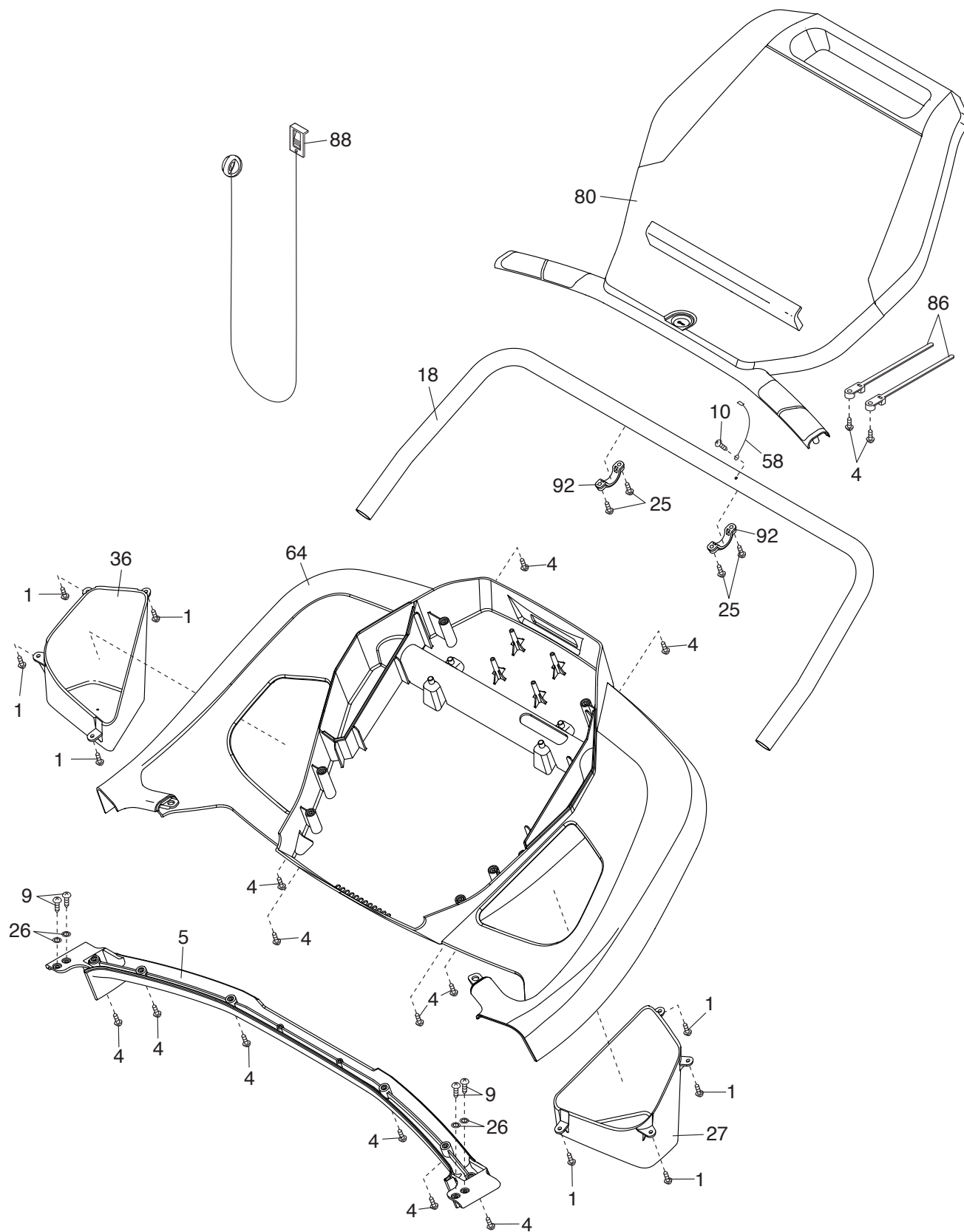
| N° | Qtà. | Descrizione                             | N° | Qtà. | Descrizione                         |
|----|------|-----------------------------------------|----|------|-------------------------------------|
| 1  | 8    | Vite #8 x 1/2"                          | 51 | 1    | Fermaglio Commutatore               |
| 2  | 4    | Vite 1/4" x 1/2"                        | 52 | 1    | Commutatore                         |
| 3  | 2    | Gommino Base                            | 53 | 2    | Vite 1/4" x 1 1/4"                  |
| 4  | 35   | Vite #8 x 3/4"                          | 54 | 1    | Motore Trasmissione                 |
| 5  | 1    | Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro  | 55 | 1    | Cinghia Motore                      |
| 6  | 1    | Filtro                                  | 56 | 1    | Telaio                              |
| 7  | 6    | Vite 3/8" x 4"                          | 57 | 1    | Piedino Posteriore Sinistro         |
| 8  | 1    | Copri Corrimano Destro                  | 58 | 1    | Cavo Messa a Terra Consolle         |
| 9  | 4    | Vite #10 x 3/4"                         | 59 | 4    | Ammortizzatore in Gomma             |
| 10 | 11   | Vite Argento #8 x 1/2"                  | 60 | 1    | Poggiapiedi Destro                  |
| 11 | 4    | Rondella a Stella 5/16"                 | 61 | 1    | Rullo Tenditore                     |
| 12 | 4    | Vite Autofilettante #8 x 1"             | 62 | 1    | Piastra Motore                      |
| 13 | 6    | Rondella a Stella 3/8"                  | 63 | 1    | Boccola Motore                      |
| 14 | 15   | Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"       | 64 | 1    | Base Consolle                       |
| 15 | 3    | Vite 1/4" x 2 1/2"                      | 65 | 1    | Calotta Motore                      |
| 16 | 1    | Bullone 3/8" x 1 1/2"                   | 66 | 4    | Parte Inferiore Ammortizzatore      |
| 17 | 2    | Bullone Ruota 3/8" x 1 1/2"             | 67 | 2    | Distanziatore Telaio Inclinazione   |
| 18 | 1    | Telaio Consolle                         | 68 | 5    | Fermaglio Calotta                   |
| 19 | 4    | Vite #8 x 7/16"                         | 69 | 1    | Motore Inclinazione                 |
| 20 | 2    | Vite Motore 5/16"                       | 70 | 1    | Telaio Inclinazione                 |
| 21 | 2    | Perno 3/8"                              | 71 | 2    | Distanziatore Telaio                |
| 22 | 2    | Bullone 3/8" x 1"                       | 72 | 1    | Unità di Controllo                  |
| 23 | 1    | Morsetto Unità di Controllo             | 73 | 1    | Piastra Unità di Controllo          |
| 24 | 2    | Rondella a Stella #8                    | 74 | 2    | Cappuccio Base                      |
| 25 | 4    | Vite #8 x 1"                            | 75 | 1    | Interruttore                        |
| 26 | 8    | Rondella a Stella 1/4"                  | 76 | 1    | Cavo di Alimentazione               |
| 27 | 1    | Portaoggetti Destro                     | 77 | 2    | Gommino di Protezione               |
| 28 | 4    | Vite 5/16" x 2 1/4"                     | 78 | 1    | Pannello Bombato                    |
| 29 | 1    | Bullone a Testa Esagonale 3/8" x 1 3/4" | 79 | 1    | Inserto Corrimano Sinistro          |
| 30 | 4    | Rondella Piatta 5/16"                   | 80 | 1    | Consolle                            |
| 31 | 1    | Inserto Corrimano Destro                | 81 | 1    | Cavo Montante                       |
| 32 | 2    | Distanziatore Motore Inclinazione       | 82 | 1    | Copri Base Sinistro                 |
| 33 | 6    | Controdado 3/8"                         | 83 | 1    | Copri Base Destro                   |
| 34 | 6    | Dado 5/16"                              | 84 | 2    | Corrimano                           |
| 35 | 4    | Vite 1/4" x 1 1/4"                      | 85 | 1    | Base                                |
| 36 | 1    | Portaoggetti Sinistro                   | 86 | 2    | Fascetta Cavo                       |
| 37 | 6    | Vite #8 x 5/8"                          | 87 | 1    | Copri Corrimano Sinistro            |
| 38 | 2    | Ruota                                   | 88 | 1    | Chiave/Fermaglio                    |
| 39 | 4    | Isolatore                               | 89 | 1    | Montante Sinistro                   |
| 40 | 2    | Piedino Posteriore                      | 90 | 1    | Montante Destro                     |
| 41 | 1    | Presa                                   | 91 | 2    | Etichetta di Avvertenza             |
| 42 | 1    | Poggiapiedi Sinistro                    | 92 | 2    | Morsetto Consolle                   |
| 43 | 1    | Etichetta di Avvertenza                 | 93 | 2    | Vite 5/16" x 3/4"                   |
| 44 | 1    | Piattaforma Nastro                      | 94 | 5    | Bullone 5/16" x 1 3/4"              |
| 45 | 1    | Nastro Scorrevole                       | 95 | 1    | Bullone con Collare 5/16" x 2 1/4"  |
| 46 | 2    | Guida Nastro                            | 96 | 1    | Chiusura a Scatto                   |
| 47 | 1    | Piedino Posteriore Destro               | 97 | 1    | Barra Trasversale Chiusura a Scatto |
| 48 | 4    | Fascetta Cavo                           | 98 | 2    | Distanziatore Chiusura a Scatto     |
| 49 | 1    | Rullo Trasmissione/Puleggia             | 99 | 1    | Dado 1/4"                           |
| 50 | 1    | Magnete                                 | *  | —    | Manuale d'Istruzioni                |

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









---

# ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

---

## INFORMAZIONI PER IL RICICLO

**Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.**

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

