

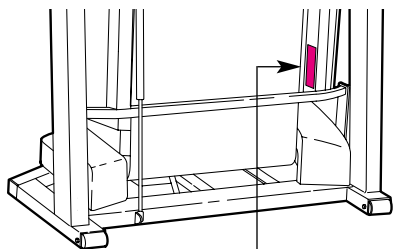
Classe HC Prodotto di Fitness

® **HEALTHRIDER**
S O F T S T R I D E R

S300i

Modello N°. HETL09910

Numero di Serie _____



Etichetta del Num. di Serie

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE.

Numero verde:

800-865114

lunedì-venerdì: 15:00-18:00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 0755271829

e-mail: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.healthrider.com



INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
COME USARE IL SENSORE PULSAZIONI A TORACE	7
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	8
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL	22
MANUTENZIONE E GUASTI	23
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	25
LISTA DELLE PARTI	26
COMO ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale. Conservare il DIAGRAMMA DELLE PARTI per future referenze.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il treadmill.

1. Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme elencate.
2. Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni di questo manuale.
3. Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.
4. Quando scegliete la posizione per il treadmill, controllare che ci sia accesso ad una presa elettrica.
5. Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il treadmill dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.
9. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
10. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 8). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
11. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.
12. Evitare il contatto del cavo della corrente e il dispositivo di protezione di sovracorrente con superfici calde.
13. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)
14. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.
15. Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
16. Non utilizzare i pesi a mano a velocità superiori al passo. L'uso di pesi a mano e il non tenersi ai corrimano potrebbero compromettere la vostra abilità a mantenere l'equilibrio. I pesi a mano dovrebbero essere utilizzati solamente da persone esperte.
17. Il sensore polso per torace ed il sensore per mano in dotazione non sono un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il monitor della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
18. Non lasciare mai incustodito il treadmill mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore On/Off quando il treadmill non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore on/off.)
19. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL a pagina 22). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere solle-

20. Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

21. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill regolarmente.

22. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.

23. **PERICOLO:** Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

24. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill stia per cam-

biare. Ascoltare sempre il "bip" in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.

25. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.

26. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.

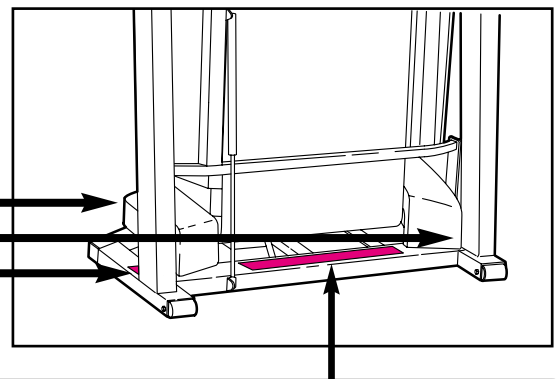
27. Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

Fare riferimento ai disegni sottostanti. Localizzare gli adesivi d'avvertenza sul treadmill. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il treadmill. Staccare gli adesivi che sono in Italiano, ed attaccarli sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, per favore chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.



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

- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.



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



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



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

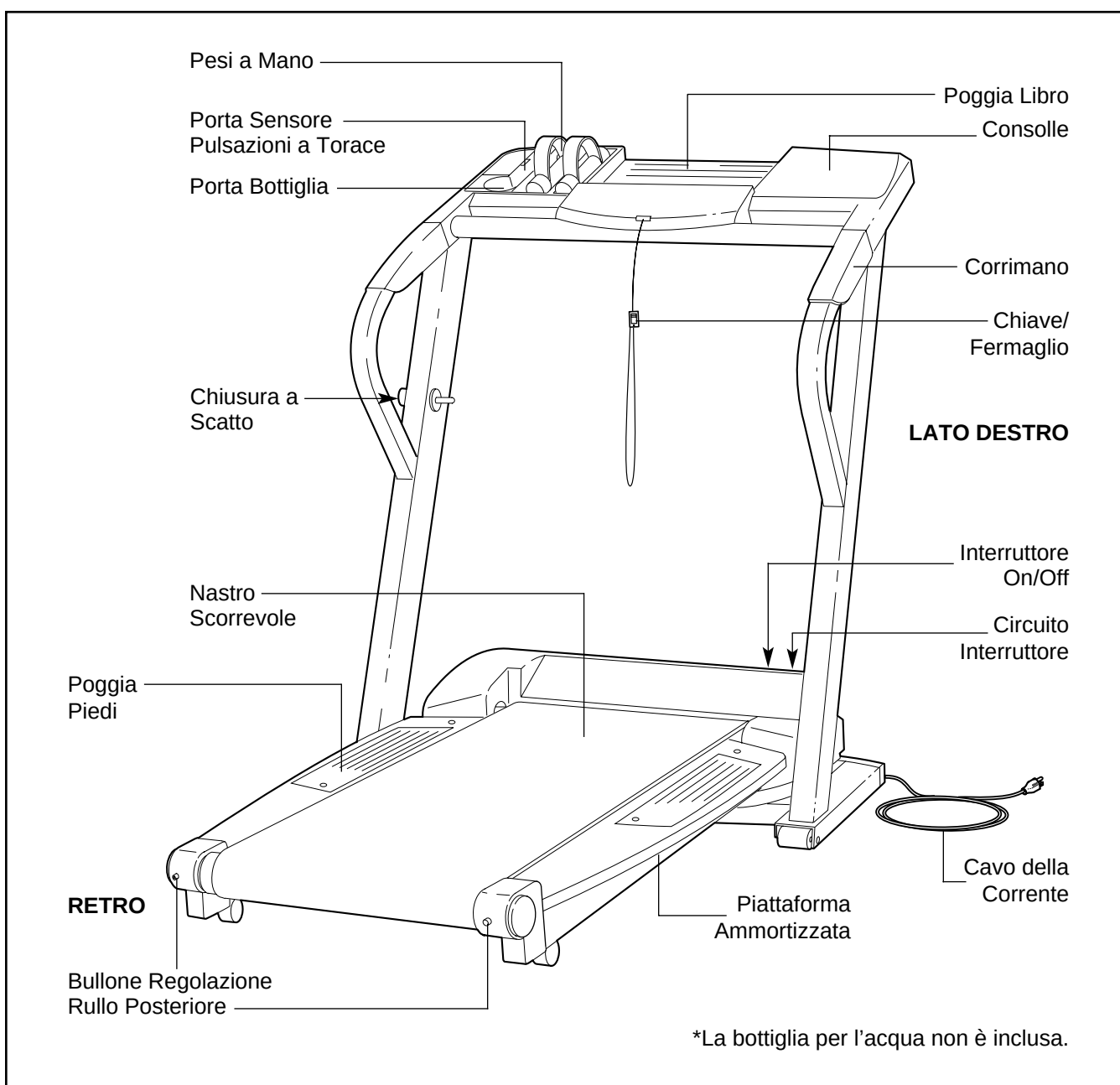
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato il treadmill HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™. Il SOFTSTRIDER S300i offre un'impressiva scelta di funzioni per aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi di buona forma fisica nella comodità della vostra casa. Dall'avanzata consolle al nastro scorrevole ammortizzato, il SOFTSTRIDER S300i è stato progettato per rendere ogni allenamento più effettivo e piacevole. Una volta finito di allenarsi, l'innovativo SOFTSTRIDER S300i potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tread-

mill. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114** tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00 FAX: 0755271829. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è HETL09910. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.



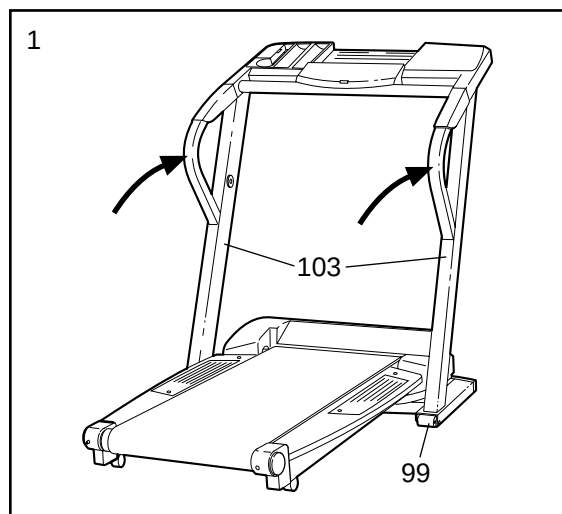
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il treadmill in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi del materiale di imballaggio fino a montaggio completo. **Per il montaggio non sono necessari attrezzi.**

Nota: La parte inferiore del nastro scorrevole é ricoperta di lubrificante ad alta resa. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe trasferirsi sul tappeto o sul cartone di trasporto. Questa e non ha effetto sul funzionamento del treadmill. Se c'è del lubrificante sul tappeto, asciugare il lubrificante con un panno morbido e detersivo dolce e non abrasivo.

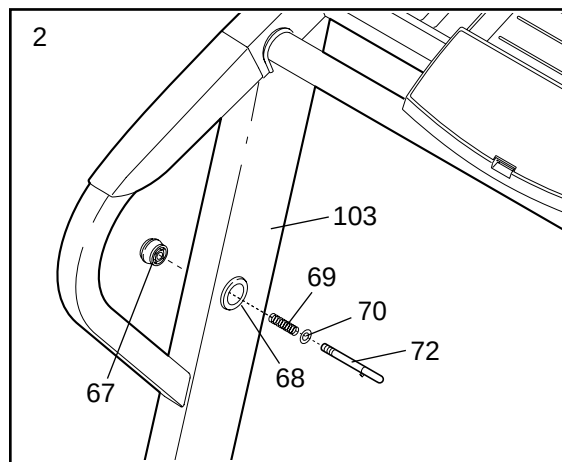
Se un'ulteriore assistenza fosse necessaria, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde **800-865114**.

1. **Con l'aiuto di una seconda persona**, sollevare con attenzione il Montante (103) fino a che le Ruote della Base (99) poggino sul pavimento come mostrato nel disegno.



2. Dopo, assicurarsi che il Manicotto Manopola di Bloccaggio (68) sia completamente inserito nel Montante sinistro (103).

Rimuovere la Manopola di Bloccaggio (67) dal Perno di Bloccaggio (72). Assicurarsi che l'Anello del Perno di Bloccaggio (70) e la Molla di Bloccaggio (69) siano sul Perno di Bloccaggio. (Nota: Se ci fossero due Collari Perno di Bloccaggio, posizoinarne uno su ciascun lato della Molla.) Inserire il Perno di Boccaggio nel Montante Sinistro (103) ed avvitarvi sopra la Manopola di Bloccaggio.

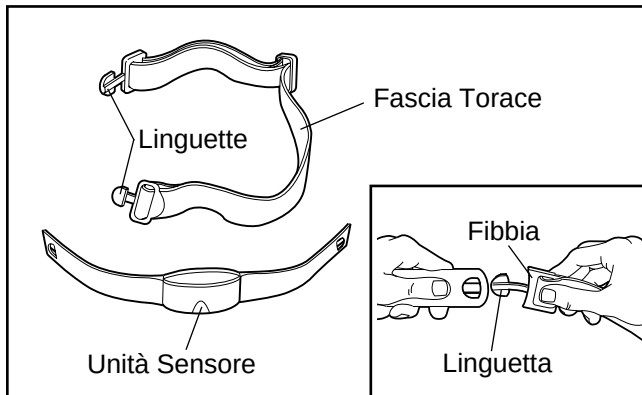


3. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del treadmill.** Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il treadmill. Per il vostro beneficio, raccomandiamo di familiarizzare con l'asezione di MANUTENZIONE E GUASTI a pagina 23 e 24.

COME USARE IL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

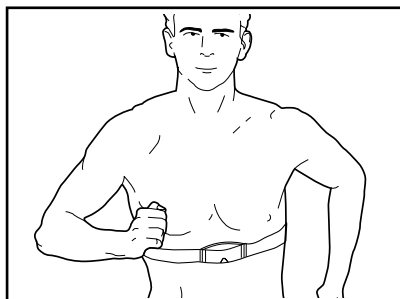
COME INDOSSARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il monitor della frequenza cardiaca consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta di una estremità della fascia torace attraverso uno dei fori nell'unità sensore. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore della fascia torace.



Dopo, avvolgere il sensore pulsazioni a torace intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore.

Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il sensore pulsazioni a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.



Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno. Le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze. Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

- Asciugare completamente il sensore pulsazioni a torace dopo ogni uso. Il sensore pulsazioni a torace viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate

ed il monitor viene indossato; il sensore pulsazioni a torace si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il sensore pulsazioni a torace non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il sensore pulsazioni a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il sensore pulsazioni a torace a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di (-10° C).
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcol, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

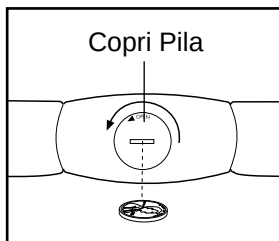
GUASTI DEL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il sensore pulsazioni a torace viene usato con la consolle. Se il monitor per il battito cardiaco non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarvi che il sensore pulsazioni a torace venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il sensore pulsazioni a torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul treadmill, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il sensore pulsazioni a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.

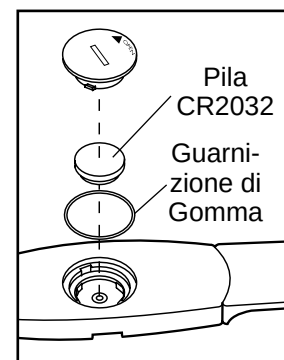
- Il funzionamento del sensore pulsazioni a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il treadmill in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite. Seguire le fasi sottostanti per sostituire la pila.

localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella



posizione "OPEN" (APERTO). Rimuovere il coperchio.

Poi, togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila **CR 2032**, controllando che la pila sia girata in modo che la parte scritta sia verso l'alto. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

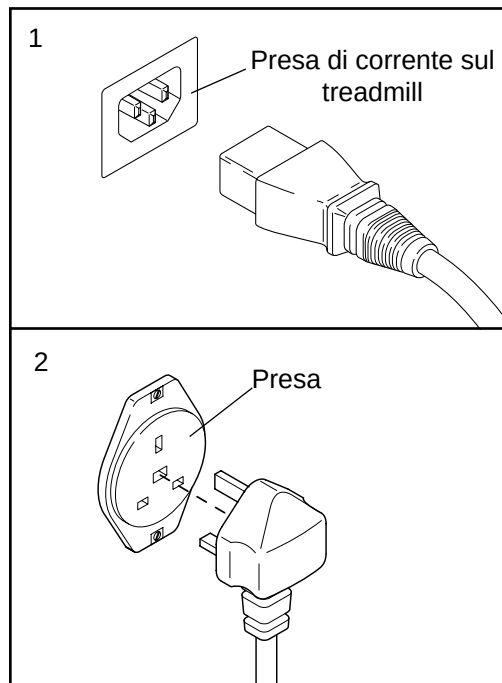
IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

Il vostro treadmill è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

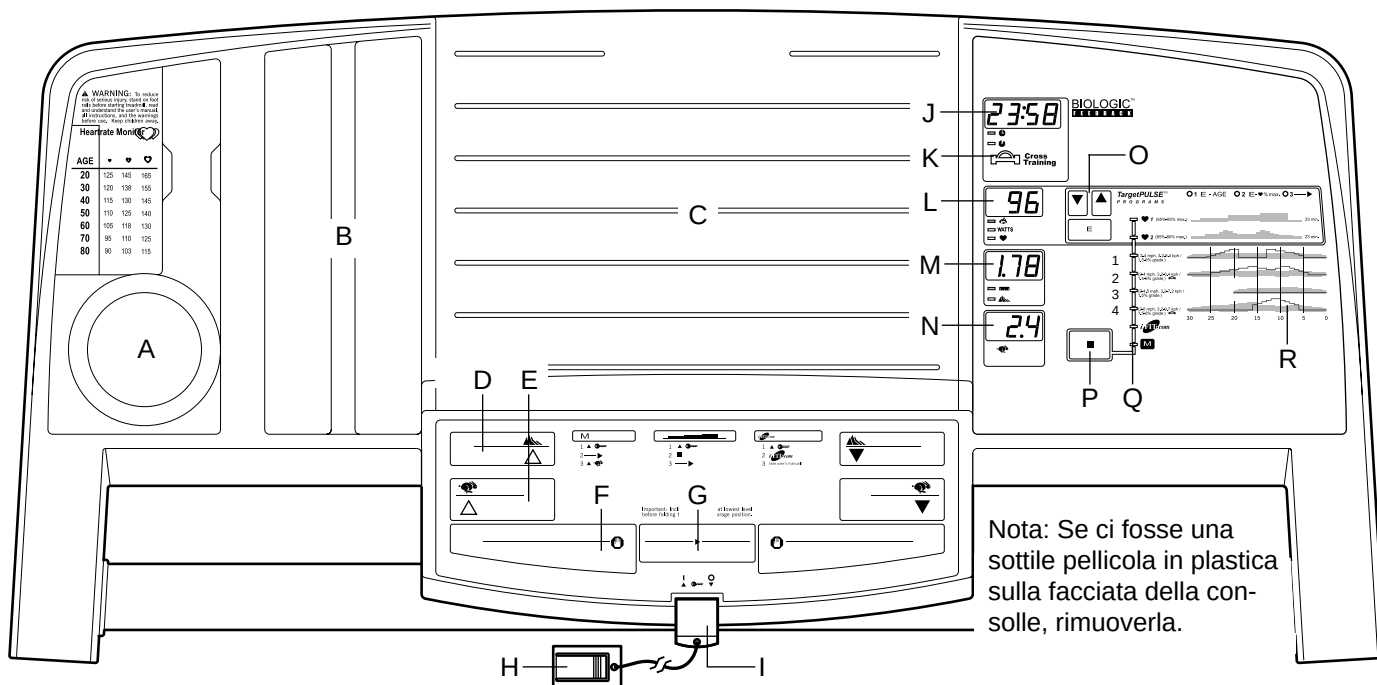
INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1, e inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul treadmill. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordo con i codici locali e le ordinanze. **Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa.** Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.



⚠ATTENZIONE: Un'improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento.

Quando la consolle è in funzione manuale, la velocità e l'inclinazione del treadmill possono essere controllate col tocco di un pulsante. Mentre vi allenate, i quattro displays mostreranno il vostro tempo di allenamento, il numero di calorie che avete bruciato, la vostra produzione di corrente in watts, la distanza che avete percorso, il livello d'inclinazione del treadmill e la velocità del nastro scorrevole. Quando indossate il sensore pulsazioni a torace, la consolle mostrerà anche il vostro battito cardiaco.

La consolle offre anche quattro programmi prestabiliti d'allenamento. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Gli inclusi pesi a mano possono essere usati anche per esercizi della parte superiore del corpo. Inoltre, la consolle è provvista di due programmi pulsazioni. Ogni programma controlla la velocità e l'inclinazione del treadmill per mantenere la vostra frequenza cardiaca entro un prestabilito livello durante i vostri allenamenti.

La consolle comprende anche un'avanzata tecnologia interattiva iFIT.com. La tecnologia iFIT.com è come avere un allenatore personale proprio a casa vostra. Usando l'incluso cavo audio, potete collegare il treadmill al vostro stereo di casa, stereo portatile, o computer per ascoltare i programmi speciali dei CD iFIT.com (i CD sono disponibili separatamente). I programmi dei CD iFIT.com controllano automaticamente la velocità e

l'inclinazione del treadmill mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Una musica ad alta energia provvede un'ulteriore motivazione. Ogni CD comprende due programmi differenti creati da esperti allenatori personali.

Inoltre, potete collegare il treadmill al vostro videoregistratore e televisione per vedere i video programmi iFIT.com (le videocassette sono disponibili separatamente). I video programmi offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT.com, ma aggiungono l'entusiasmo di un allenamento con una classe ed un istruttore.

Con il treadmill collegato al vostro computer, voi potete anche andare al nostro nuovo sito internet www.iFIT.com e accesso ai programmi base, programmi audio, e programmi video direttamente da internet. www.iFIT.com ed accedere ai programmi base che interattivamente controllano la velocità e l'inclinazione del vostro treadmill per aiutarvi a raggiungere i vostri specifici obiettivi d'allenamento. Potete usare i programmi audio iFIT.com o video direttamente dal nostro sito internet. Per dettagli completi visitate www.iFIT.com.

Per acquistare i CD iFIT.com o le videocassette o un modulo facoltativo aggiornato, chiamare al numero **800-865114**.

Per usare il modo manuale della consolle, seguire le fasi iniziando da pagina 11. **Per usare un programma prestabiliti**, vedere a pagina 13. **Per usare un programma polso**, vedere a pagina 14. **Per usare i programmi dei CD o video iFIT.com**, vedere a pagina 18. **Per usare i programmi direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 20.

DESCRIZIONE DELLA CONSOLLE

Fare riferimento al disegno a pagina 9 per identificare le funzioni descritte sotto.

- A. Porta Bottiglia—Questo contenitore tiene la vostra bottiglia d'acqua a portata di mano durante i vostri allenamenti (la bottiglia d'acqua non è inclusa).
- B. Poggia Pesi a Mano—Questi compartimenti con tengono gli inclusi pesi a mano.
- C. Porta Libro—Questo compartimento vi permette di leggere un buon libro o la vostra rivista favorita mentre vi allenate.
- D. Pulsanti dell'Inclinazione—Questi pulsanti controllano l'inclinazione del treadmill. L'inclinazione va da 1.5% a 10 %.
- E. Pulsanti della Velocità—Questi pulsanti controllano la velocità del nastro scorrevole. La velocità va da 0.5 miglia orarie a 10 miglia orarie.
- F. Pulsanti Stop (Arresto)—Questi pulsanti sono usati per fermare il nastro scorrevole. Nota: Premendo uno dei suoi pulsanti si fermerà il nastro scorrevole.
- G. Pulsante Start (Inizio)—Questo pulsante è usato per azionare il nastro scorrevole.
- H. Fermaglio Vita—Questo fermaglio è stato progettato per essere indossato sui vestiti all'altezza della vostra vita. Se la chiave viene staccata dalla consolle, il nastro scorrevole si fermerà automaticamente.
- I. Chiave—Questa chiave accende e spegne la consolle.
- J. Display Tempo/Segmento Tempo—Quando il modo manuale o un programma iFIT.com viene selezionato, questo display mostrerà il tempo trascorso. Quando un programma predisposto o un programma polso viene selezionato, il display mostrerà sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi.
- K. Indicatore Allenamento Incrociato—Durante i programmi preset 2 e 4, questo indicatore lampeggerà periodicamente. Gli inclusi pesi a mano possono essere usati mentre l'indicatore sta lampeggiando per aggiungere esercizi della parte superiore del corpo ai vostri allenamenti.
- L. Display Calorie/Watts/Polso—Questo display mostra il numero approssimato di calorie che avete bruciato e la vostra attuale produzione di corrente in watts. Il display mostrerà anche la vostra frequenza cardiaca, quando il sensore polso per torace viene indossato. Il display alternerà i numeri ogni sette secondi.
- M. Display Distanza/Inclinazione—Questo display mostra la distanza che avete percorso ed il livello d'inclinazione del treadmill. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Nota: Ogni volta che il pulsante di Inclinazione è premuto, il display cambierà per mostrare l'inclinazione.
- N. Display Velocità—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole. La consolle può mostrare gli esercizi sia in miglia che in chilometri (vedere Display Velocità a pagina 11). Per semplicità tutte le istruzioni in questa sezione si riferiscono a miglia.
- O. Pulsante Enter e Pulsanti Δ e ∇ —Questi pulsanti sono usati per inserire la vostra età quando sono usati i programmi polso.
- P. Pulsante Allenamento Selezionato—Questo pulsante è usato per selezionare il modo manuale, i quattro programmi prestabiliti, i due programmi polso, ed i programmi iFIT.com. Nota: Se il nastro scorrevole è in movimento quando si preme il pulsante Allenamento Selezionato, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi ed i displays si azzereranno.
- Q. Modi Indicatori—Questi indicatori mostrano se è selezionato il modo manuale, un programma prestabilito, un programma polso, o un programma iFIT.com.
- R. Profili Programma—Questi profili mostrano come l'obiettivo della frequenza cardiaca cambierà durante i programmi polso e come la velocità e l'inclinazione del treadmill cambieranno durante i programmi prestabiliti.

Nota: La consolle può mostrare gli esercizi sia in miglia che in chilometri (vedere Display Velocità a pagina 12). Per semplicità tutte le istruzioni in questa sezione si riferiscono a miglia.

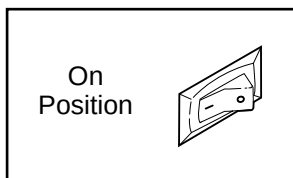
! ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del treadmill.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere la parte H" nel disegno a pagina 10) mentre usate il treadmill. Se la chiave viene tirata dalla consolle, il nastro scorrevole si fermerà.
- Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità gradualmente.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia per l'acqua tipo ciclista.
- Non utilizzare i pesi a mano a velocità superiori al passo. L'utilizzare i pesi a mano e il non mantenersi ai corrimano potrebbe compromettere la vostra abilità a mantenere il vostro equilibrio. I pesi a mano dovrebbero essere utilizzati solo da persone esperte.
- Se avete problemi di cuore, o se superate i 60 anni di età e siete stati inattivi, si consiglia di non usare i programmi polso. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro dottore per sapere se i medicinali potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante gli allenamenti.

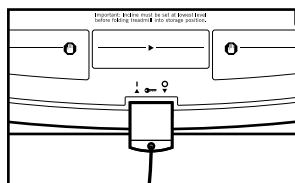
COME ACCENDERE LA CORRENTE

1 Inserire la spina della corrente (vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 8).

2 Localizzare l'interruttore on/off sulla parte anteriore del treadmill. Assicurarsi che l'interruttore on/off sia nella posizione on.



3 Salire sui poggia piedi sul treadmill. Trovare il fermaglio attaccato alla chiave ed assicurare il fermaglio sui vestiti all'altezza della vostra vita. Dopo, inserire la chiave nella consolle. Dopo un pò, i displays, il LED pista, ed i diversi indicatori sulla consolle si accenderanno.



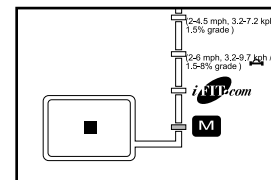
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE alla sinistra.

2 Selezionare la funzione manuale.

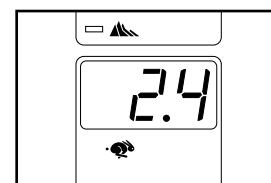
Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Se un programma fosse stato selezionato, premere il pulsante Programma ripetutamente per selezionare la funzione manuale.



3 Premere il pulsante Start o il pulsante Velocità Δ per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.

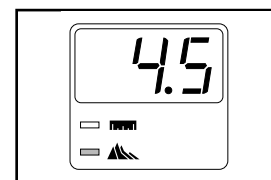
Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti velocità (Δ e ∇). Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora.



Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop. I quattro displays faranno pausa ed il display Tempo/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante start o il pulsante Velocità Δ . Per fermare il nastro scorrevole ed azzerare i displays, premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave, e dopo riinserire la chiave.

4 Come regolare l'inclinazione del treadmill.

Per variare il vostro esercizio, l'inclinazione del treadmill può essere regolata con i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Nota: Dopo che i pulsanti sono stati premuti, potrebbe volerci un attimo prima che il treadmill raggiunga l'inclinazione selezionata.



5 Seguite i vostri progressi con i quattro displays.

Display Tempo/ Segmento Tempo—

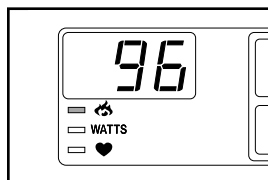
Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostrerà il tempo trascorso. Quando è selezionato un programma prestabilito o un programma polso, il display mostrerà sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nel segmento attuale del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi.



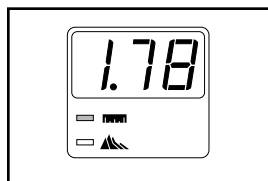
Nota: L'indicatore Allenamento Incrociato al di sotto il display lampeggerà periodicamente durante i programmi preset 2 e 4. Mentre l'indicatore sta lampeggiando, gli inclusi pesi a mano posso essere usati per esercizi della parte superiore del corpo mentre camminate sul treadmill.

Display Calorie/ Watts/Polso—

Questo display mostra il numero approssimativo delle calorie che avete bruciato e la vostra attuale produzione si corrente in watts. (La consolle fa una valutazione dei watts moltiplicando il numero delle calorie che bruciate per minuto per un fattore d'efficienza di 25%.) Quando è indossato il sensore polso, il display mostrerà anche la vostra frequenza cardiaca. Il display alternerà i numeri ogni sette secondi.



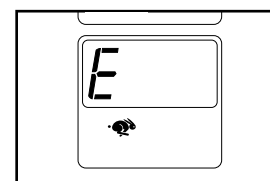
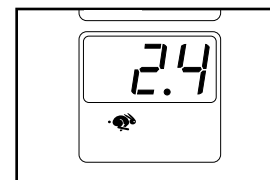
**Display Distanza/
Inclinazione—**Questo display mostra la distanza che avete percorso ed il livello d'inclinazione del treadmill. Il display si alternerà



fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Nota: Ogni volta che il pulsanti di Inclinazione sono premuti, il display cambierà per mostrare l'inclinazione.

Display Velocità—

Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole. Nota: La velocità può essere mostrata sia in miglie orarie (mph) che in chilometri orari (Kph). Per vedere quale unità di misura viene selezionata, per primo tenere premuto uno dei pulsanti Stop mentre si inserisce la chiave nella consolle. Il display Velocità mostrerà una "E" per miglia Inglesi o una "M" per Chilometri metrici. Premere il pulsante Velocità Δ per cambiare l'unità di misura. Quando è selezionata l'unità di misura desiderata, rimuovere e dopo riinserire la chiave.



6 Alla fine del programma, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave.

Salire sui poggia piedi premere il tasto Stop, e regolare l'inclinazione del treadmill al minimo. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il treadmill è portato in posizione di immagazzinaggio o il treadmill ne risulterà danneggiato.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo." Fare riferimento a pagina 21 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il treadmill, portare l'interruttore On/Off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione Off.

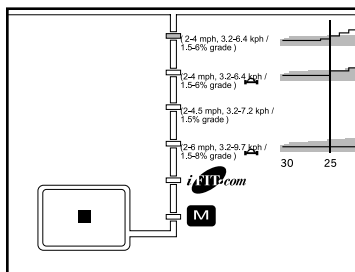
COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 11.

2 Selezionare uno dei quattro programmi prestabiliti.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato e l'indicatore manuale si accenderà. Per selezionare uno dei programmi prestabiliti, premere ripetutamente il pulsante Selezione Allenamento fino a che uno dei quattro indicatori programmi prestabiliti si accende.

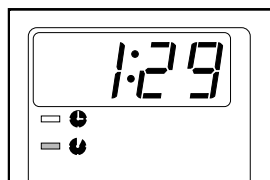


I profili sulla consolle mostrano come la velocità e l'inclinazione del treadmill cambieranno durante i programmi prestabiliti—i profili bianchi mostrano la velocità e le linee verdi mostrano l'inclinazione. I numeri sulle estremità sinistra dei profili mostrano la velocità e l'inclinazione per i programmi. Per esempio, durante il programma prestabilito 1, la velocità del nastro scorrevole andrà da 2 mph a 4 mph e l'inclinazione andrà da 1/5% a 6%. Il display Tempo/Segmento Tempo mostrerà quanto durerà il programma selezionato.

3 Premere il pulsante Start o il pulsante Velocità Δ per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo/Segmento Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma



che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, si sentiranno una serie di toni ed il treadmill si regolerà automaticamente alla velocità ed all'inclinazione per il secondo periodo.

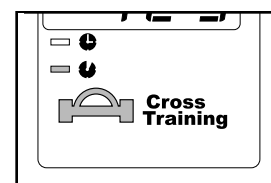
Il programma continuerà in questo modo fino a che il display Tempo/Segmento Tempo conta alla rovescia fino a zero. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, quando inizia il prossimo segmento, il treadmill si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione per il prossimo segmento.**

Per fermare il programma temporaneamente, premere il pulsante Stop. Tutti i displays faranno pausa ed il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Start o il pulsante velocità Δ . Per finire il programma, premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave, e dopo reinserirla chiave.

4 Usare i pesi a mano, se desiderato.

Se avete selezionato il programma prestabilito 2 o 4, l'indicatore Allenamento Incrociato nel display Tempo/Segmento Tempo lampeggerà periodicamente. Mentre l'indicatore sta lampeggiando, usare gli inclusi pesi a mano per esercizi della parte superiore del corpo mentre camminate sul treadmill.



5 Seguite i vostri progressi con i quattro displays.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12

6 Alla fine del programma, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia al minimo. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento a pagina 21 per spegnere la funzione demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

COME USARE I PROGRAMMI POLSO

Nota: I programmi polso possono essere usati solo quando è indossato il sensore polso per torace.

1 Inserire la chiave nella consolle.

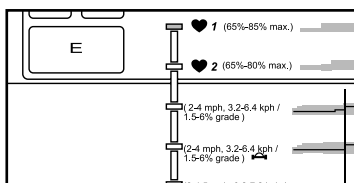
Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 11.

2 Indossare il sensore polso per torace.

Per poter usare un programma polso dovete indossare un sensore polso per torace. Per indossare il sensore polso per torace, seguire le istruzioni a pagina 7.

3 Selezionare uno dei due programmi polso.

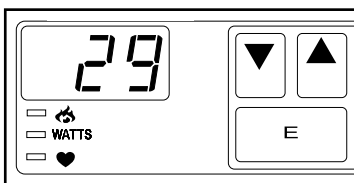
Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale e l'indicatore manuale si accenderà. Per selezionare uno dei programmi polso, premere ripetutamente il pulsante Selezione Allenamento fino a che uno dei due indicatori programmi polso si accende.



I profili sulla consolle mostrano come l'obiettivo della frequenza cardiaca cambierà durante i programmi. Il display Tempo/Segmento Tempo mostrerà quanto durerà il programma selezionato.

4 Inserire la vostra età.

Quando è selezionato un programma polso, un numero per l'età inizierà a lampeggiare nel display Calorie/Watts/Polso. Se avete già inserito la vostra età, premere semplicemente il pulsante Enter. Per inserire la vostra età, premere i pulsanti Δ e ∇ . I pulsanti possono essere tenuti premuti per inserire la vostra età velocemente. Quando è mostrata la vostra età premere il pulsante Enter.

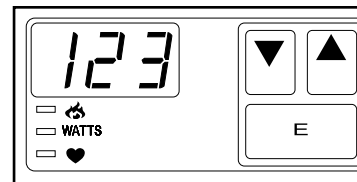


5 Inserire la frequenza cardiaca massima.

Dopo aver inserito la vostra età, un altro numero inizierà a lampeggiare nel display Calorie/Watts/Polso. Questo è il numero per la frequenza car-

diaca massima per il programma. Se viene selezionato il programma polso1, la *frequenza cardiaca massima*

può essere da 65% a 85% della vostra *frequenza cardiaca massima* possibile (la vostra frequenza cardiaca massima possibile è 220 meno il numero della vostra età); se viene selezionato il programma polso 2, la frequenza cardiaca massima può essere da 65% a 80% della vostra frequenza cardiaca massima possibile. Nota: La vostra frequenza cardiaca massima possibile è solo una valutazione.



Per esempio, se avete 30 anni, la vostra frequenza cardiaca massima possibile 190 (220 meno 30 uguale 190). Quindi, se viene selezionato il programma Polso 1, la frequenza cardiaca massima può essere da 123 a 161 (65% di 190 è 123; 85% di 190 è 161).

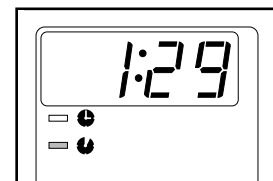
Se volete cambiare la frequenza cardiaca massima, premere i pulsanti Δ e ∇ . I pulsanti possono essere tenuti premuti per cambiare i numeri velocemente. Quando si raggiunge il numero desiderato, premere il pulsante Enter.

6 Premere il pulsante Start programma o il pulsante Velocità Δ per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo Tempo/Segmento Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma

che il tempo rimanente nell'attuale segmento. Un obiettivo frequenza cardiaca è programmato per ogni segmento. Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, si sentiranno una serie di toni ed il prossimo segmento inizierà. Mentre vi allenate, la velocità e/o l'inclinazione del treadmill cambieranno automaticamente secondo necessità per mantenere il vostro battito cardiaco in prossimità della serie attuale di battiti cardiaci bersaglio.



Il programma continuerà fino a che il display Tempo/Segmento Tempo conta alla rovescia fino a zero. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se il vostro battito cardiaco non viene percepito durante il programma, la velocità e l'inclinazione del treadmill potrebbero diminuire automaticamente fino a che il vostro battito cardiaco venga percepito. Se questo accadesse, vedere **GUASTI DEL SENSORE PULSAZIONI A TORACE** a pagina 7.

Se la velocità o l'inclinazione del segmento attuale è troppo alta o troppo bassa, potete regolarla premendo i tasti Velocità o Inclinazione. Tuttavia, se doveste *diminuire* la velocità, l'inclinazione *aumenterà* automaticamente; se doveste *aumentare* la velocità, l'inclinazione *diminuirà*. Se doveste aumentare l'inclinazione, la velocità *diminuirà*; se doveste *diminuire* l'inclinazione, la velocità *aumenterà*. *Il treadmill proverà sempre a mantenere il vostro battito cardiaco in prossimità alla serie dei battiti cardiaci bersaglio per l'attuale segmento.*
Nota: Quando l'inclinazione raggiunge il punto più

basso, la velocità non potrà essere ulteriormente aumentata. Quando l'inclinazione raggiunge il punto più alto, la velocità non potrà essere ulteriormente diminuita.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere uno dei pulsanti Arresto. I programmi Pulsazioni non dovrebbero essere fermati prematuramente e poi riiniziati. Per utilizzare di nuovo un programma pulsazioni, rifelezionare il programma e ricominciare dall'inizio.

7 Seguire i vostri progressi con i quattro display

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

8 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

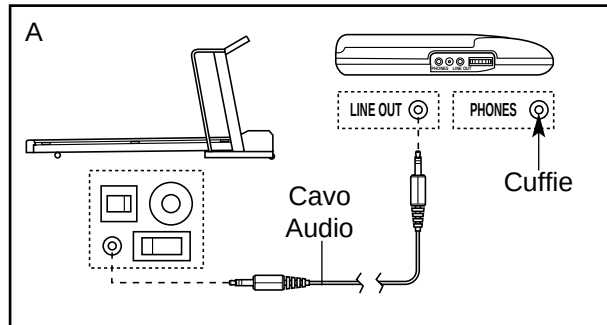
COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 16 e 17 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il treadmill deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 18 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 17 per il collegamento.

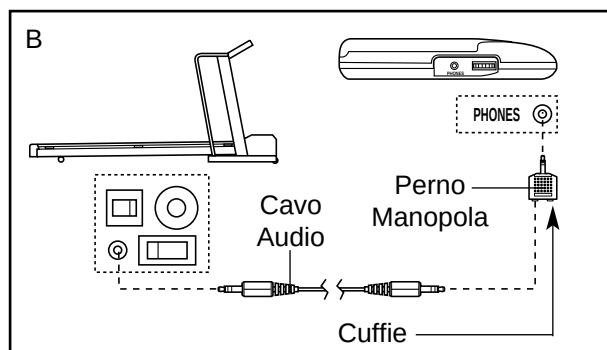
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le PHONES (Cuffie) e per la LINE OUT (LINEA D'USCITA), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa PHONES (Cuffie).



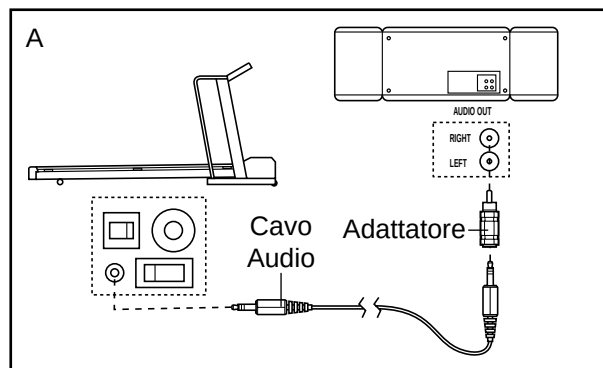
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Inserire il Perno Manopola nella presa PHONES (Cuffie) del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle Perno Manopola.



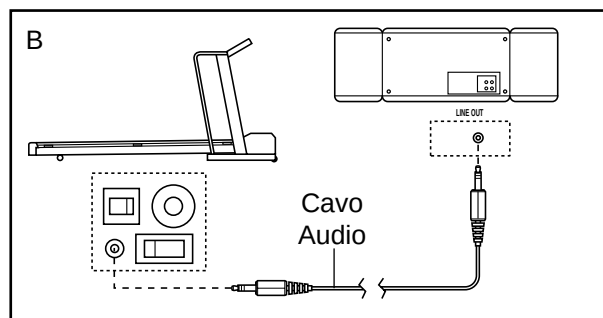
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa AUDIO OUT (USCITA AUDIO) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa PHONES (Cuffie), vedere istruzioni C.

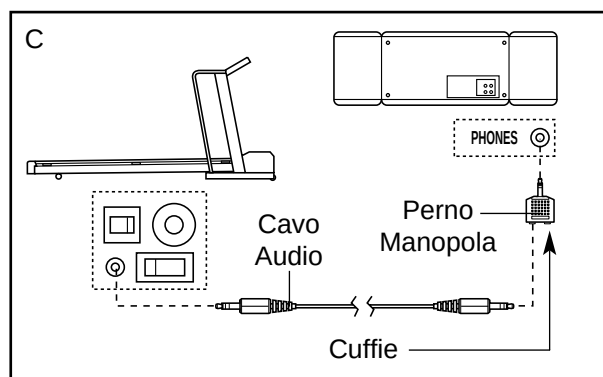
- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'Adattatore. Collegare l'Adattatore ad una presa AUDIO OUT (USCITA AUDIO) del stereo.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



- C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al

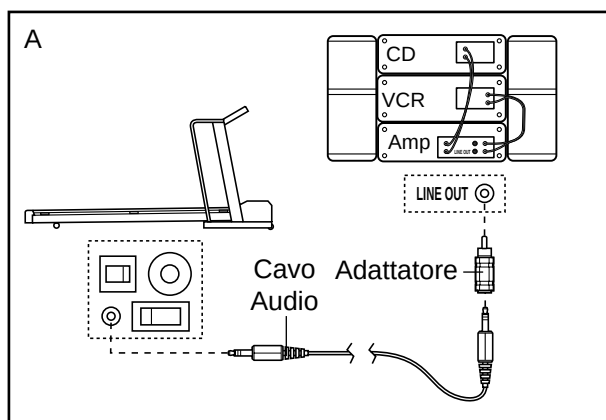


cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Collegare il Perno Manopola alla presa PHONES (Cuffie) del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle Perno Manopola.

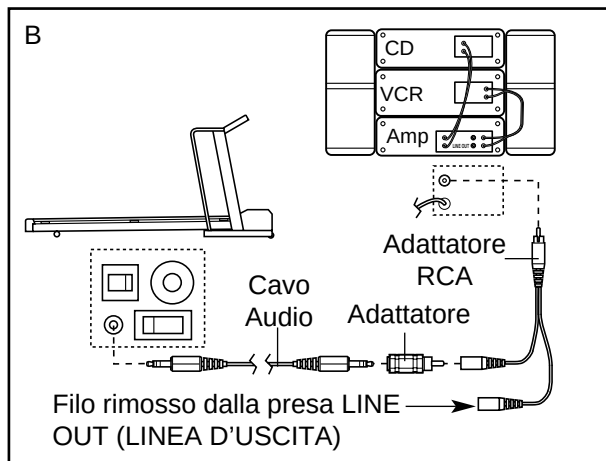
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) è utilizzata, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



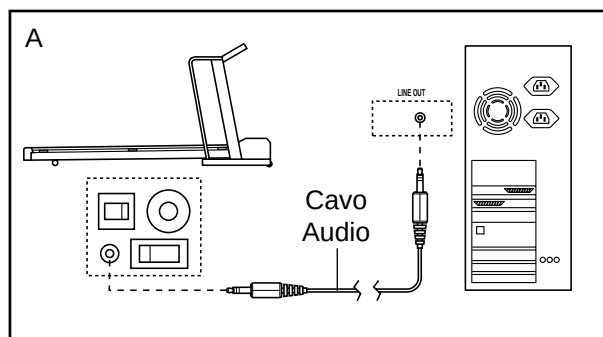
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'Adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



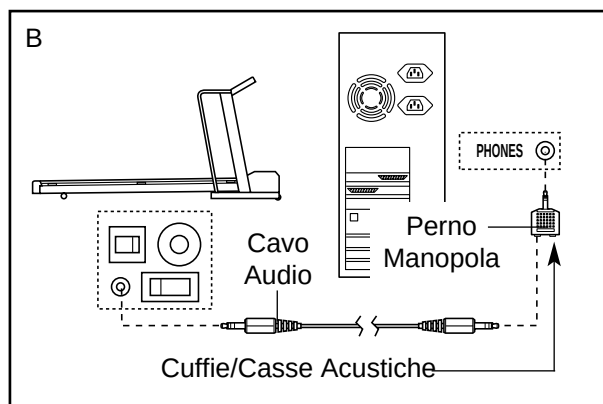
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa (LINEA D'USCITA) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa PHONES (Cuffie), vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINEA D'USCITA del vostro computer.



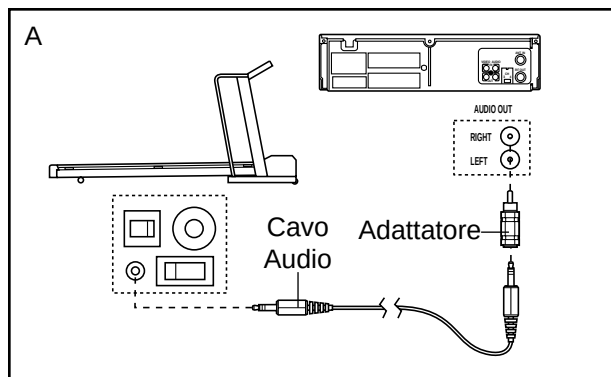
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Collegare il Perno Manopola alla presa PHONES (Cuffie) del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle Perno Manopola.



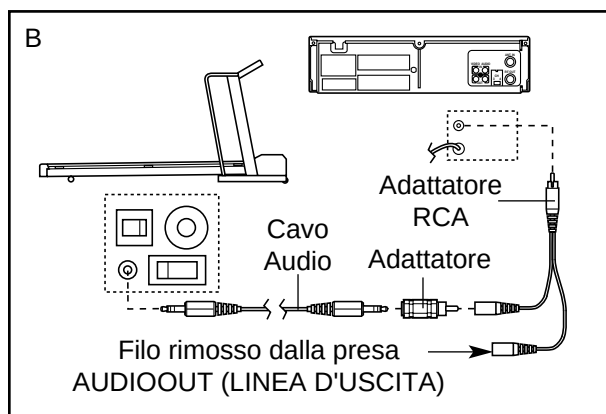
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro **VIDEOREGISTRATORE** ha una presa **AUDIO OUT (ESTERNA AUDIO)** inutilizzata, vedere le istruzioni **A** sottostanti. Se la presa **AUDIO OUT (ESTERNA AUDIO)** è stata usata, vedere l'istruzione **B**. Se il vostro **VIDEOREGISTRATORE** è collegato al vostro stereo, vedere **COME COLLEGARSI ALLO STEREO** a pagina 17.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa **ESTERNA AUDIO** del vostro Videoregistratore.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa **ESTERNA AUDIO** del vostro Videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa **ESTERNA AUDIO** del vostro Videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI CD O VIDEO iFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o VIDEOREGISTRATORE. Vedere **COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER** a pagina 16. Nota: Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero vedere 800-865114.

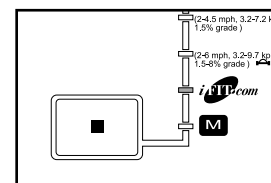
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere **COME ACCENDERE LA CORRENTE** a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore M si illuminerà. Per utilizzare i CD o le videocassette iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante Selezione ripetutamente fino che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro Videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o Videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il display Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Start o il pulsante Velocità Δ sulla consolle. Il treadmill non risponderà al programma CD o video quando il display Tempo sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un “bip” elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il “bip” ed preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti velocità o inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del “bip” successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Stop sulla consolle. Il display Tempo/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Start. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr. **All'ascolto del “bip” successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.** Il programma può anche essere fermato premendo il pulsante Stop sul vostro lettore CD o Videoregistratore.

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante Stop o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 18.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'ascolto del “bip”:

- assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione non stia lampeggiando. Se il Display Tempo/Segmento Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Start o il pulsante Velocità Δ sulla consolle.
- regolare il volume del vostro lettore CD o VIDEOREGISTRATORE. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.
- assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.
- se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

5 Seguite i vostri progressi con i quattro displays

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 Alla fine del Programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

ATTENZIONE: Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro nuovo sito internet a www.iFIT.com vi permette di avere accesso ad una vasta selezione di programmi che interattivamente controlleranno il vostro treadmill per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete d'allenamento. Inoltre, potete utilizzare i programmi audio e video direttamente da internet.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 17. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

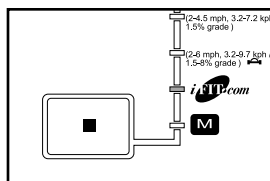
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore Controllo Manuale sarà illuminato. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che l'indicatore iFIT.com si accende.



3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 Ritornare al treadmill e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare.

Durante il programma, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Start o il pulsante Velocità Δ . Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 miglio/hr. **Quando all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante arresto ed andare alla fase 5.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'ascolto del "bip", assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

8 Seguite i vostri progressi con i quattro displays.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

9 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

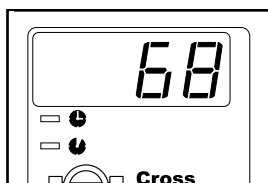
Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

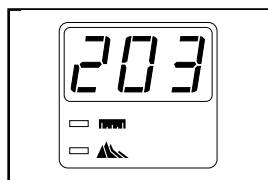
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il treadmill è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Stop mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

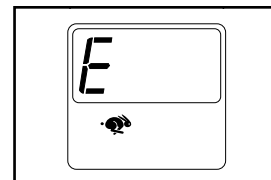
Il display Tempo mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del treadmill.



Il display Distanza/Giri mostrerà il numero totale delle miglia percorse dal nastro scorrevole.

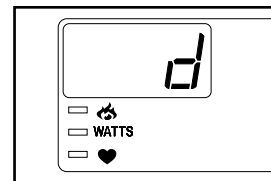


Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante Velocità Δ per cambiare l'unità di misura.



IMPORTANTE: Il display Calorie/Watts/Polso dovrebbe essere spento.

Se una "d" appare nel display, la consolle è nella funzione "demo." Questa funzione è usata solo quando il treadmill è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i displays e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una "d" nel display Calorie/Watts/Polso quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità ∇ così il display Calorie/Watts/Polso si spegne.**



Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il treadmill, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il treadmill può essere danneggiato permanentemente. Dopo, staccare la spina della corrente. Attenzione: Per sollevare, abbassare o spostare il treadmill, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Tenere il treadmill come mostrato. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.
2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e tenerla. Sollevare il treadmill fino a che il perno di bloccaggio sia allineato con il foro nel Chiusura. Inserire il perno di bloccaggio nel Chiusura. **Assicurarsi che il perno della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura.**

Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TREADMILL

Prima di muovere il treadmill, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante.

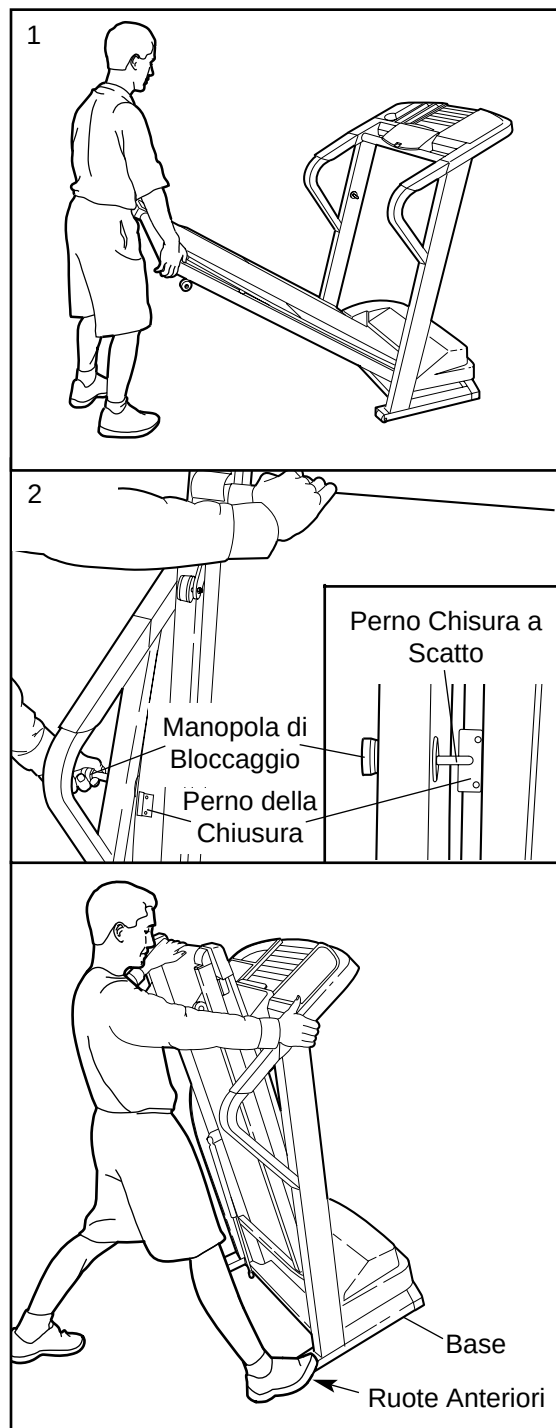
Assicurarsi che il perno della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura.

1. Tenere il treadmill come mostrato e mettere un piede contro una ruota.
2. Inclinare il treadmill indietro fino a quando scorre liberamente sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il treadmill senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il treadmill. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

3. Collocare un piede sulla base e abbassare il treadmill fino a che poggia nella posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

1. Riferirsi al disegno 2. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e tenerla. Abbassare il treadmill fino a che il telaio passi il perno. Rilasciare lentamente la manopola della chiusura a scatto.
2. Riferirsi al disegno 1. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il treadmill sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



MANUTENZIONE E GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114.

PROBLEMA

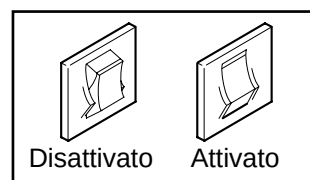
SOLUZIONE

1. La macchina non si accende

a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7 di questo manuale.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare il circuito interruttore localizzato sul telaio vicino il cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



d. Controllare l'interruttore On/Off collocato sul treadmill vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione On.



2. La macchina si spegne durante l'uso

a. Controllare l'interruttore e ripristinarlo se necessario (vedere 1. c. sopra).

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Riinserirla completamente nella consolle.

d. Controllare che l'interruttore On/Off sia in posizione on (vedere 1. d. sopra).

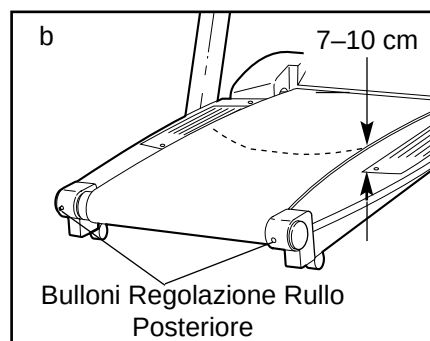
3. Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente.

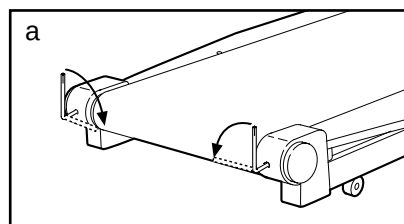
Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**.

Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi **suoi lati** di circa 7 a 10 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.

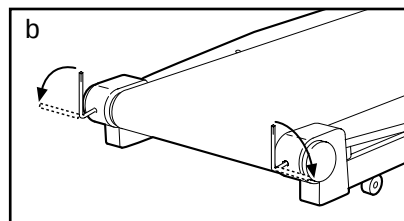


4. Il nastro scorrevole non é centrato o scivola durante l'uso nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra.

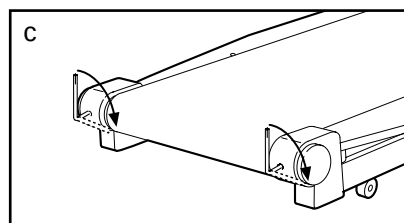
a. Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato sinistro, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso orario, ed il bullone destro in senso antiorario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non tirare troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.



b. Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato destro, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso antiorario, ed il bullone destro in senso orario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non tirare troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.

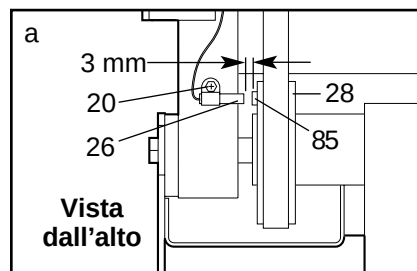


c. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 7 a 10 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



5. I display della console non funzionano correttamente.

a. Rimuovere la chiave dalla console e staccare la spina della corrente. Rimuovere le Viti dalla Calotta e Facendo attenzione rimuovere la Calotta. Localizzare il Commutatore (26) ed il Magnete (85) sul lato sinistro della Puleggia (28). Girare la Puleggia fino a che il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Filo Interruttore.** Se è necessario, svitare la Vite (20) e muovere leggermente l'Interruttore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il treadmill per pochi minuti per controllare che ci sia una lettura corretta della velocità.



6. Bolle che si formano nel nastro scorrevole.

a. Dovuto alle variazioni di umidità e temperatura, c'è la possibilità che delle bolle si formino nel nastro scorrevole. Sebbene le bolle spariranno col tempo, dopo aver staccato il cavo della corrente, facendo attenzione inserire un ago nelle bolle e togliere l'aria.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠️ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

Il sensore polso per torace ed il sensore per mano in dotazione non sono un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il monitor della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. È importante ricordare che le seguenti informazioni sono di natura generale. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati*

le quali sono di facile accessibilità. È solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti* dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il *dimagrimento*, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro del vostro training zone.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra training zone.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la training zone predeterminata, mantenere questo livello per per 20/60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella training zone zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—Non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana. La chiave del successo consiste nel fare del vostro allenamento una parte regolare e piacevole della vostra vita quotidiana.

LISTA DELLE PARTI—Modello N°. HETL09910

R0601A

Per localizzare la lista delle parti sottostante, fare riferimento al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Calotta Motore	51	1	Telaio
2	5	Vite Calotta	52	2	Ruota Posteriore
3	6	Vite Piattaforma	53	2	Bullone Ruota Posteriore
4	7	Rondella Piattaforma	54	2	Protezione Ruota Posteriore
5	1	Fermo Chiusura a Scatto	55	2	Dado Ruota Posteriore
6	6	Vite Fermo Chiusura/Vite Impugnatura	56	1	Ruota Posteriore
7	4	Isolatore	57	1	Cappuccio Destro
8	2	Rondella Sostegno Corrente	58	2	Rondella Rotella Regolazione Posteriore
9	2	Guida Cinghia	59	2	Bullone Rotella Regolazione Posteriore
10	2	Bullone Perno Telaio	60	1	Cappuccio Sinistro
11	1	Rotella Anteriore/Puleggia	61	1	Chiave di Allen
12	2	Spaziatore Motore Inclinazione	62	1	Piattaforma
13	2	Bullone Motore Inclinazione	63	2	Impugnatura Corrimano
14	2	Dado Motore Inclinazione	64	1	Sostegno Stop
15	1	Motore Inclinazione	65	2	Bullone Barra Trasversale
16	1	Dado Rondella Regolazione Anteriore	66	2	Rondella Barra Trasversale
17	1	Pulse Mounting Plate Piastra Supporto Sensore Polso	67	1	Manopola di Bloccaggio
18	1	Bullone Rondella Regolazione Anteriore	68	1	Manicotto Manopola di Bloccaggio
19	2	Linguetta Calotta Laterale	69	1	Molla di Bloccaggio
20	20	Vite Linguetta Calotta/Vite Commutatore	70	1	Anello del Perno di Bloccaggio
21	2	Spaziatore Ruota	71	1	Fermaglio Perno
22	1	Linguetta Calotta Anteriore	72	1	Perno di Bloccaggio
23	1	Fermaglio Commutatore	73	1	Barra Trasversale
24	1	Motore	74	3	Vite Base Consolle
25	1	Pesi a Mano da 2 libbre	75	1	Coperchio Base Consolle
26	1	Commutatore	76	8	Vite Coperchio
27	1	Ginghia Motore	77	1	Coperchio Sensore Polso
28	1	Puleggia/Volano/Ventola	78	2	Vite Coperchio Sensore
29	1	Bullone Tensione Motore	79	1	Chiave/Fermaglio
30	2	Rondella Tensione Motore	80	1	Base Consolle
31	1	Rondella a Stella Motore	81	1	Lenti Poggia Libro
32	1	Dado Tensione Motore	82	1	Consolle
33	1	Bullone Perno Motore	83	1	Telaio Sinistro
34*	1	Motore/Puleggia/Volano/Ventola	84	3	Laccio Apribile
35	16	Vite	85	1	Magnete
36	1	Bobina d'Arresto	86	2	Laccio Cavo
37	1	Piastra Bobina	87	1	Filo Controllore Motore
38	1	Circuito Interruttore	88	5	Laccio Cavo da 8"
39	1	Interruttore On/Off	89	1	Presse Elettrica
40	1	Ricettacolo	90	1	Cavo iFIT.com da 10'
41	1	Anello Metallico da 1"	91	2	Bullone Telaio Sinistro
42	1	Sostegno Presse Elettrica	92	4	Spaziatore Asse
43	1	Regolatore	93	5	Dado Telaio Sinistro/Dado Ruota
44	1	Alimentatore Corrente con Fermagli	94	5	Imbottitura Base
45	4	Distanziatore in Plastica	95	1	Antiscivolo Piede Sinistro
46	1	Sostegno Circuiti Elettrici	96	2	Cappuccio Base Montante
47	1	Cassetta Bombata	97	3	Adesivo d'Avvertenza Staticità
48	1	Filo Bardato Montante	98	2	Bullone Ruota
49	1	Antiscivolo Piede Destro	99	2	Ruota della Base
50	1	Nastro Scorrevole	100	2	Inserto Ruota
			101	1	Filo Audio da 12"

N°.	Qtà.	Description	N°.	Qtà.	Description
102	1	Adesivo d'Avvertenza Chiusura a Scatto	#	1	Filo Verde da 8", 2 Anello
103	1	Montante	#	1	Filo Verde da 4", F/Anello
104	1	Ammortizzatore	#	1	Filo Nero da 4", 2 Femmina
105	2	Spaziatore Telaio Sinistro	#	1	Filo Nero da 8", 2 Anello
106	3	Rondella in Nylon	#	1	Filo Blu da 10", 2F
107	1	Vite Massa a Terra	#	3	Filo Bianco da 10', 2F
108	1	Rondella Massa a Terra	#	1	Filo Blu da 4", 2F
109	1	Dado Massa a Terra	#	1	Filo Verde da 7", M/R
110	2	Boccola Perno Motore	#	1	Filo Nero da 4", M/F
111	2	Inserto Cappuccio	#	2	Filo Verde da 8", F/Anello
112	1	Spaziatore Perno Motore	#	1	Manuale D'Istruzione
113	1	Filtro	*Include tutte le parti raffigurate nella scatola.		
114	1	Perno	#Indica una parte non illustrata.		
115	1	Set Cavo della Corrente	Specificazioni sono soggette a cambiamenti senza preavviso.		
116	1	Dado Filo Audio			
117	1	Sensore Pulsazioni a Torace			
118	1	Cinghia Sensore per Torace			
119	1	Montaggio Perno Chiusura			
#	2	Dado a Ragno			

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800-865114

tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00 (Fax: 0755271829). Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (HETL09910).
- Il NOME del prodotto (HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™ treadmill).
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale e la LISTA DELLE PARTI a pagina 26 e 27).

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La durata della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originaria comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. al Numero verde 800-865114 lamentando il difetto scoperto.

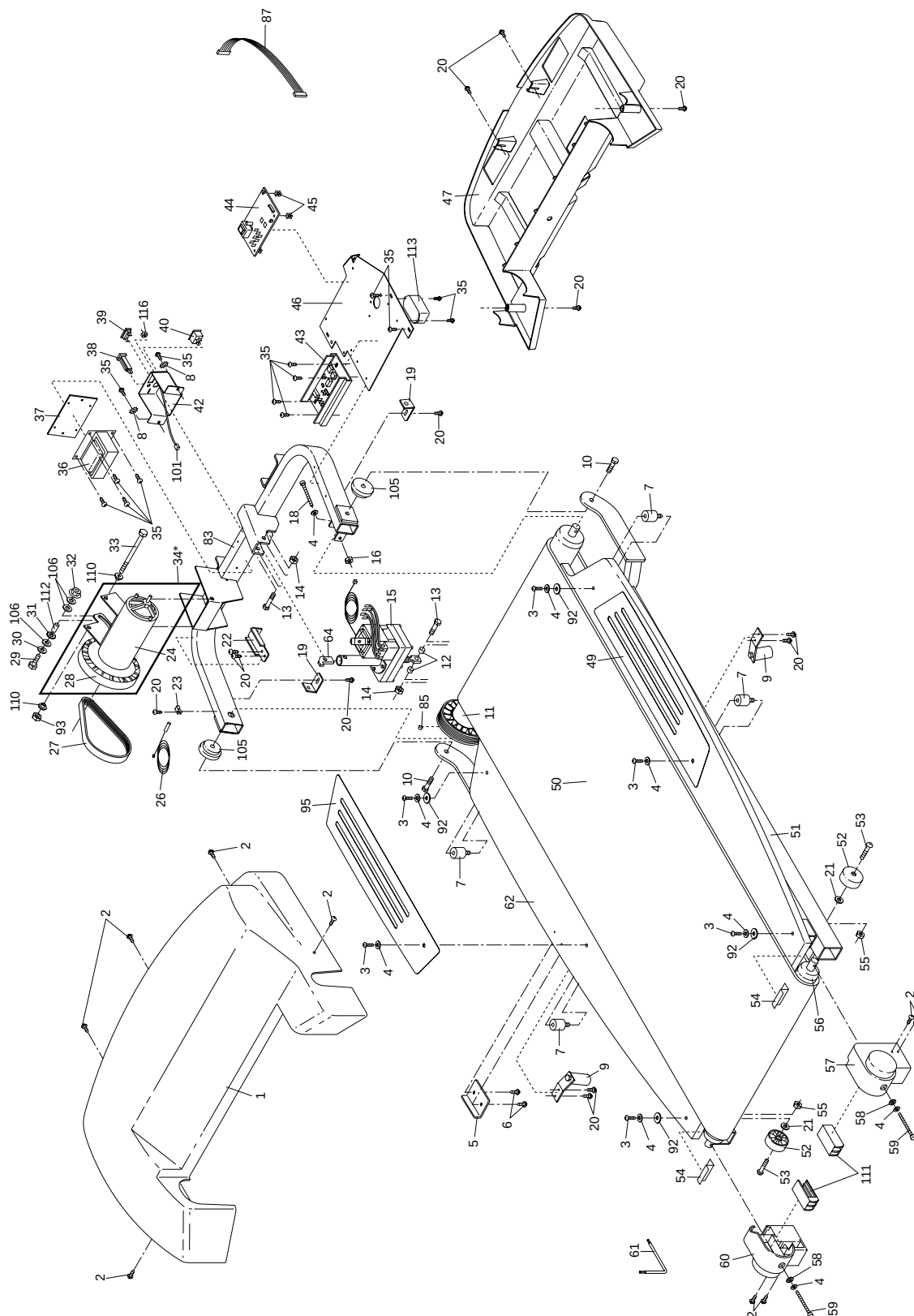
Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. HETL09910

R0601A

RIMUOVERE QUESTO DIAGRAMMA DELLE PARTI DAL MANUALE. CONSERVE QUESTO DIAGRAMMA DELLE PARTI PER FUTURE REFERENZE.

Per identificare le parti raffigurate in questo diagramma, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 26 e 27 di questo manuale.



R0601A

