

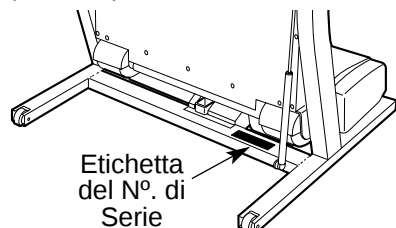
HEALTHRIDER

Soft Trac 250 P

Modello N°. HETL40630

N°. di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il

800 865114

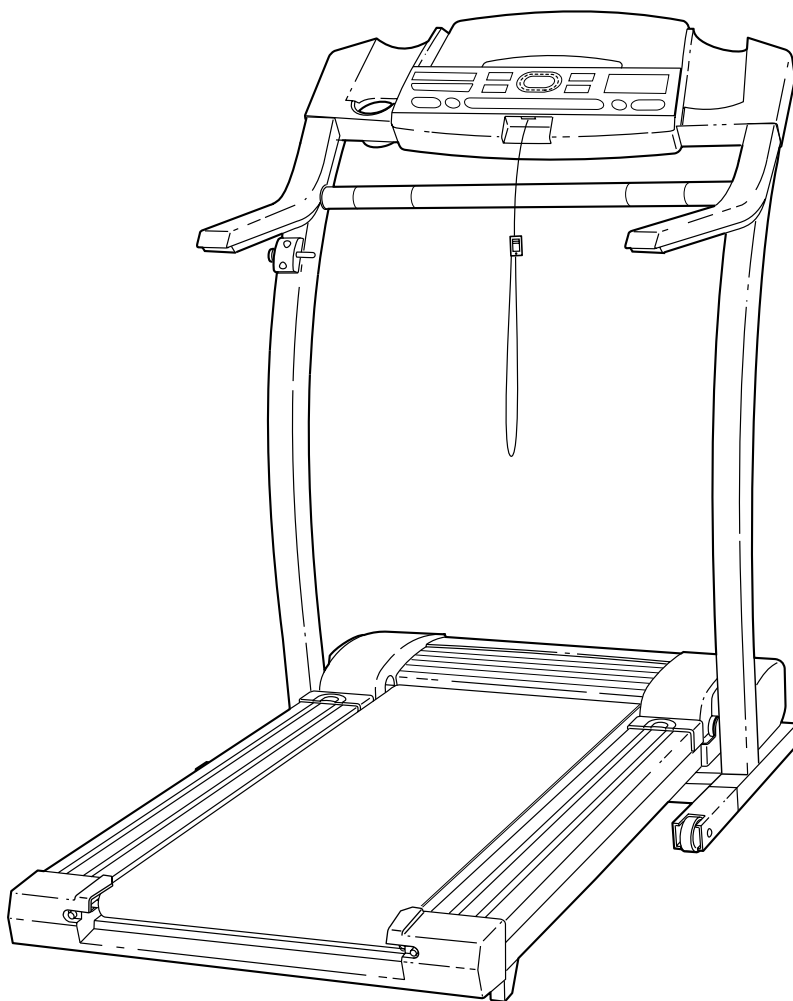
lunedì-venerdì, 15.00-18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com

Soft Trac 250 P

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	6
MONTAGGIO	7
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT	21
MANUTENZIONE E GUASTI	23
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	25
LISTA DELLE PARTI	26
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Sarà responsabilità del proprietario il tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso il tapis roulant, delle norme sopra elencate.
2. Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni di questo manuale.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.
4. Quando scegliete la posizione per il tapis roulant, controllare che sia accessibile ad una presa elettrica.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o dove c'è la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel il tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento alla pagina 8). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.¹
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 6 di questo manuale).
15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre dai corrimano.
16. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
17. Il sensore pulsazioni a torace in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni a torace è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
18. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore on/off quando il tapis roulant 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 tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e COME MUOVERE il tapis roulant a pagina 21). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.

20. Non tentare di modificare l'inclinazione il tapis roulant collocando oggetti sotto il tapis roulant.
21. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, assicurarsi che il fermaglio della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura (vedere a pagina 21).
22. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti il tapis roulant regolarmente.
23. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione il tapis roulant stia per cambiare. 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.
24. 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. Com-

unque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.

25. Togliere sempre i CD i-FIT.com ed i video dal suona CD o dal videoregistratore quando non li usate.
26. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.
27. **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.
28. Questo il tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo il tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é 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 sottostante. Localizzare gli adesivi d'avvertenza sul tapis roulant. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il tapis roulant. Staccare gli adesivi che sono in Italiano, ed attaccarli sull'adesivi 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.

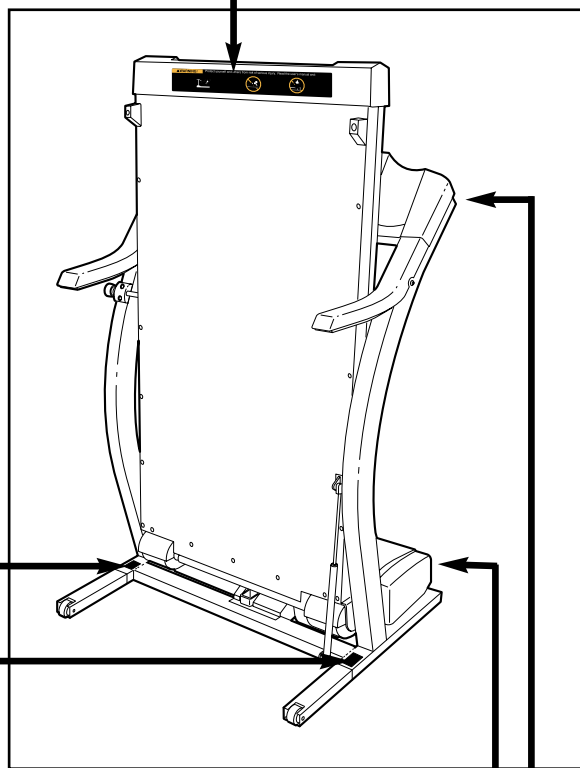


- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.



- 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.

L'adesivo è raffigurato all' 78% delle sue dimensioni reali.



⚠ WARNING
Do not remove or insert this plug while the key is inserted in the console. Static sensitive components may be affected.

⚠ WARNUNG
Dieser Stecker darf nicht entfernt oder eingesteckt werden während der Schlüssel im Computer eingesteckt ist. Statik empfindliche Komponente könnten beeinflusst werden.

⚠ ATTENZIONE
Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella consolle. I componenti statico-sensibili potrebbero esserne compromessi.

⚠ AVERTISSEMENT
Ne retirez pas ou n'insérez pas la prise si la clé est insérée dans la console. Certaines des pièces électroniques peuvent être sensibles à la statique.

⚠ ADVERTENCIA
No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectados.

L'adesivo è raffigurato all' 20% delle sue dimensioni reali.

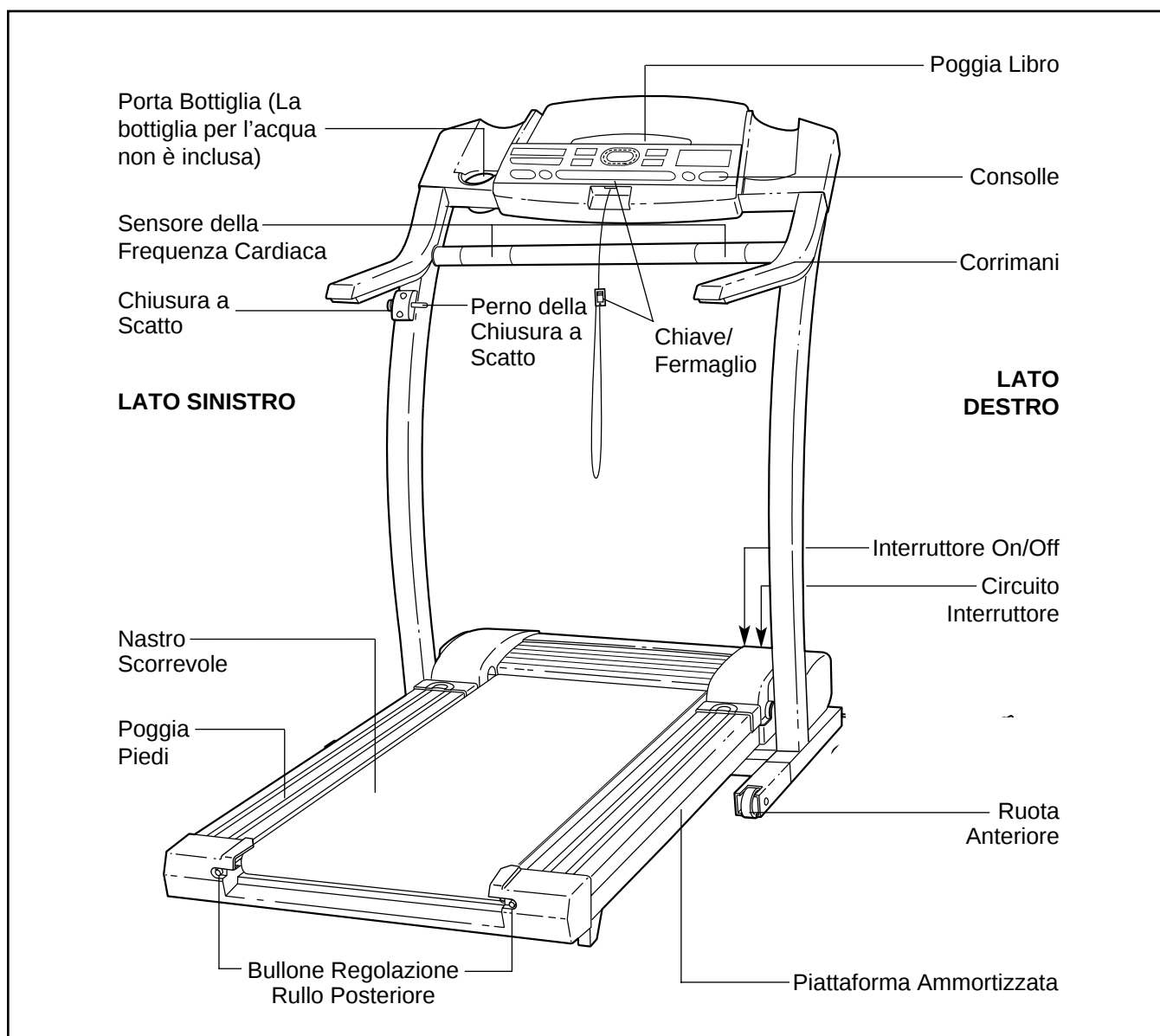
PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il tapis roulant HealthRider® Soft Trac 250 P tapis roulant. Il 250 P tapis roulant è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo design che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo 250 P potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

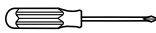
Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis

roulant. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800 865114**, FAX: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è HETL40630. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (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. Collocare tutte le parti in un'area sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non sbarazzarsi del materiale d'imballaggio sino a completo montaggio. **Attrezzi necessari per l'assemblaggio: un cacciavite a stella in vostro possesso** , **e un martello in gomma** .

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 il tapis roulant. Se c'è del lubrificante sul tappeto, asciugare il lubrificante con un panno morbido e detersivo dolce e non abrasivo.

1. Con l'aiuto di un'altra persona, facendo attenzione sollevare il tapis roulant nella posizione verticale.

Mentre una seconda persona inclina il tapis roulant su di un lato leggermente tenendolo, inserire una delle Gambe d'Estensione (103) nel tapis roulant come mostrato. Assicurarsi che la Gamba Estensione sia girata in modo che il Cuscinetto Grosso della Base (113) sia sulla parte inferiore.

Dopo, inclinare il tapis roulant sull'altro lato ed inserire l'altra Gamba Estensione (non mostrata) nello stesso modo. Abbassare il lato il tapis roulant in modo che entrambe le Gambe Estensione (103) stiano poggiando sul pavimento.

2. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione abbassare il telaio il tapis roulant e dopo inclinare i Montanti (82) verso il basso come mostrato nel disegno. **Assicurarsi che le Gambe Estensione (103) rimangano nei Montanti.**

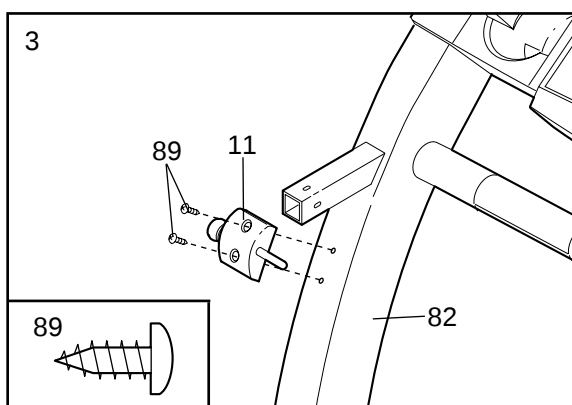
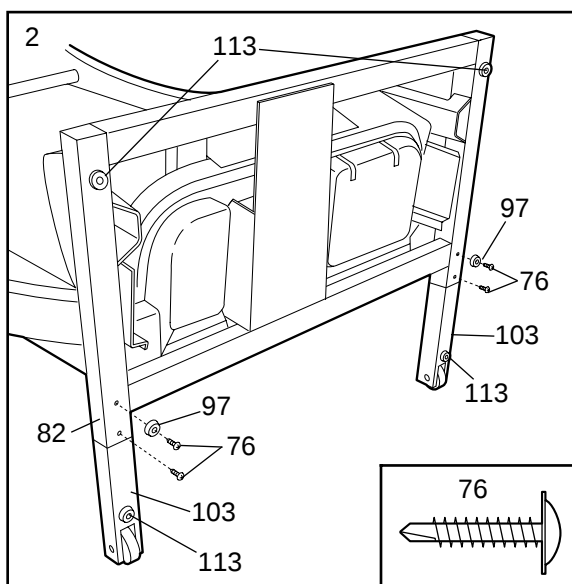
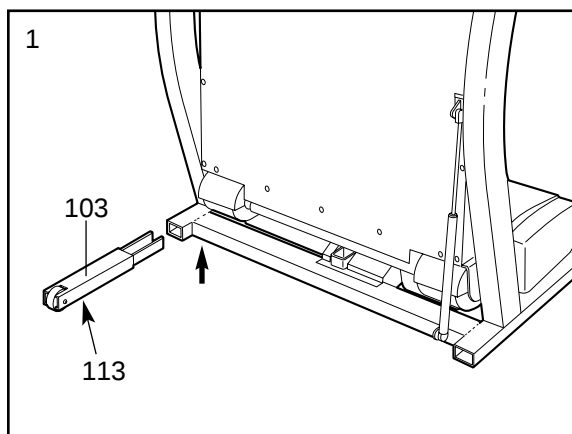
Attaccare ogni Gamba Estensione (103) con due Viti (76) ed un Cuscinetto della Base (97) come mostrato.

Con l'aiuto di un'altra persona, facendo attenzione riportare i Montanti (82) nella posizione verticale.

Nota: Possono essere inclusi per ricambio un Cuscinetto della Base (97) ed uno Spaziatore (non mostrato). Utilizzare il Cuscinetto della Base per sostituire qualsiasi Cuscinetto della Base che diventi logoro. Se il Cuscinetto Grosso della Base (113) deve essere sostituito, usare il Cuscinetto della Base di ricambio con lo Spaziatore.

3. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione riportare i Montanti (82) nella posizione verticale.

Attaccare la Chiusura a Scatto (11) al Montante (82) con due Viti Chiusura (89).



4. Inserire l'Estensione Corrimano (85) nel montante sul Montante sinistro (82). Allineare i fori nell'Estensione Corrimano con i fori nel montante. Se necessario, picchiare l'Estensione Corrimano con un martello di gomma per inserirlo completamente. Dopo, attaccare l'Estensione Corrimano con **tre** Viti Corte (101) nei fori indicati. Notare che il foro nel lato sinistro del montante non è usato. **Nota: Se ci fosse solo un foro nella parte superiore del montante, stringere la terza Vita Corta nel foro nel lato sinistro del montante.**

Identificare l'Impugnatura Sinistra (110), il quale ha una **grande** scanalatura sul lato destro. Infilare completamente l'Impugnatura Sinistra sull'Estensione Corrimano (85). Potrebbe essere di aiuto l'applicazione di acqua insaponata sull'Estensione Corrimano prima di inserire l'Impugnatura.

5. Assicurarsi che il bordo anteriore dell'Impugnatura Sinistra (110) sia sotto la Base della Consolle (87) come mostrato nel disegno. Stringere una Vite Corta (101) sul lato dell'Impugnatura Sinistra come mostrato nel disegno.

Attaccare l'Impugnatura Destra (non mostrata) e l'altra Estensione Corrimano (non mostrata) come descritto nella fase 4 ed in questa fase.

Nota: A montaggio completo potrebbero rimanere delle viti extra.

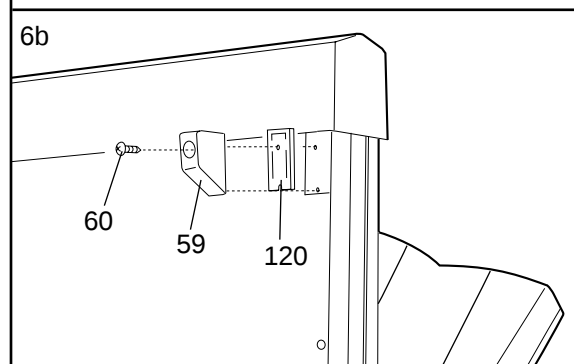
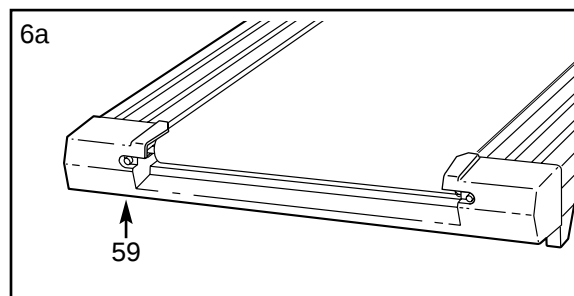
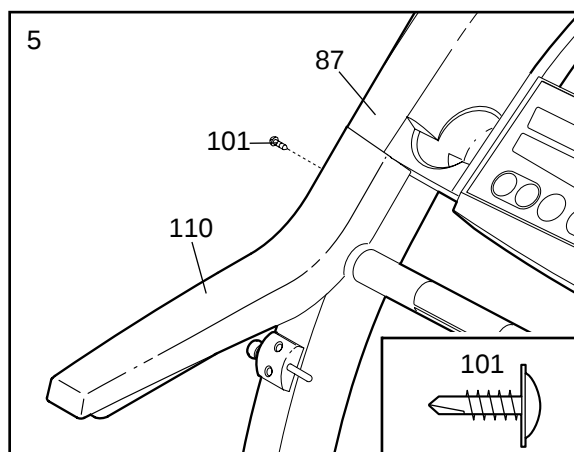
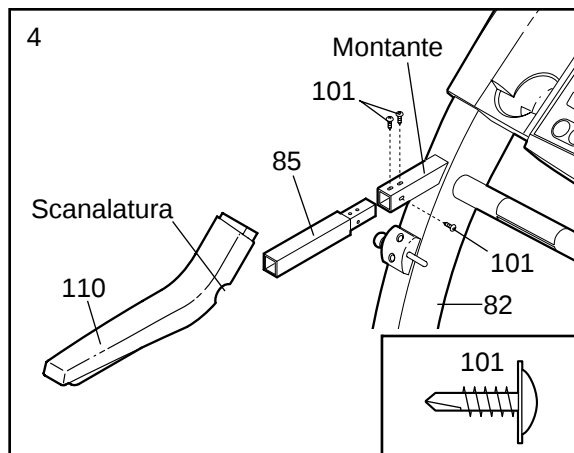
6. Fare riferimento al disegno 6a. Localizzare il Piedino Posteriore (59) **sinistro** sul tapis roulant. Se il Piedino Posteriore sinistro tocca il pavimento, andare alla fase 7. Se c'è uno spazio tra il Piedino Posteriore sinistro ed il pavimento, seguire le istruzioni sottostanti.

Tenere ben stretto il tapis roulant con entrambe le mani, e sollevarlo nella posizione d'immagazzinaggio come descritto a pagina 19.

Fare riferimento al disegno 6b. Con l'uso di cacciavite a croce, rimuovere dal tapis roulant la Vite Piedino Posteriore (60), il Piedino Posteriore (59) **destro**, e lo Spaziatore Piedino Posteriore (120). Riattaccare il Piedino Posteriore destro senza lo Spaziatore Piedino Posteriore. Tenere il tapis roulant con entrambe le mani, ed abbassarlo come descritto a pagina 19.

Se c'è ancora uno spazio tra il Piedino Posteriore sinistro (non mostrata) e il pavimento, sollevare il tapis roulant e rimuovere Piedino Posteriore sinistro. Mettere lo Spaziatore Piedino Posteriore (120) sul Piedino Posteriore sinistro e riattaccare il Piedino Posteriore sinistro con lo Spaziatore sul tapis roulant. Facendo attenzione abbassare il tapis roulant.

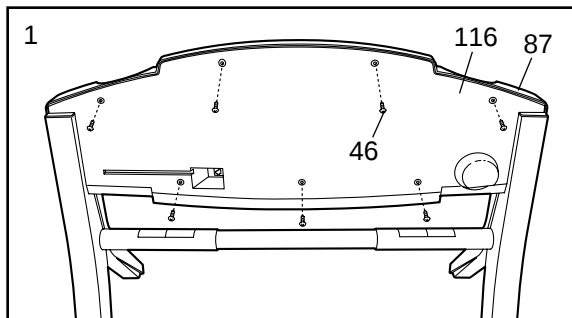
7. **Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare il tapis roulant.** La chiave di allen è usata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 24). Nota: Potrebbero rimanere alcune parti dopo che il montaggio è completato. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto il tapis roulant.



INSTALLAZIONE DEL RICEVITORE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO TORACE FACOLTATIVO

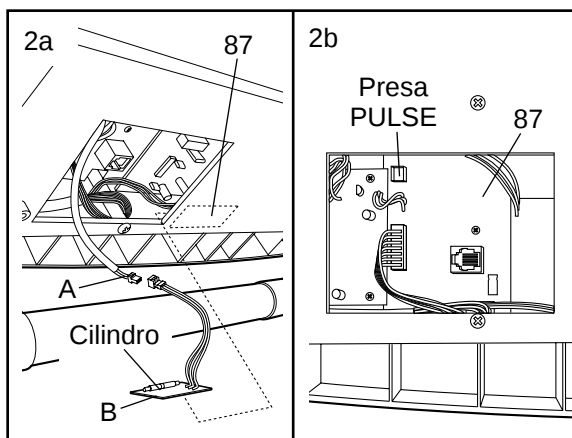
Se acquistate il cardiofrequenzimetro torace facoltativo (vedere a pagina 20), seguite le fasi sottostanti per l'installazione del ricevitore e del filo connettore corto incluso con il cardiofrequenzimetro torace.

1. **Assicurarsi che la spina della corrente sia staccata.**
Rimuovere le Viti (46) indicate dal Retro Consolle (116).
Rimuovere il Retro Consolle dalla Base Consolle (87).



2. Collegare il filo connettore corto (A) con il filo sul ricevitore (B). Collegare l'altra estremità del filo connettore corto alla presa sul retro della Consolle (87) (vedere il disegno 2b). (Nota: Se ci fosse già un filo nella presa, staccarlo.) Dopo, togliere la carta dall'adesivo sul retro del ricevitore (B).
Girare il ricevitore in modo che il cilindro sia nella posizione mostrata nel disegno, e attaccare il ricevitore dentro la Base Consolle (87) nel posto indicato. Usare l'incluso laccio in plastica per legare fili se necessario. Nota: Gli altri fili inclusi con il ricevitore possono essere scartati.

Assicurarsi che nessun filo venga schiacciato. Vedere la fase 1. Riattaccare il Retro Consolle (116) con le Viti (46).



MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

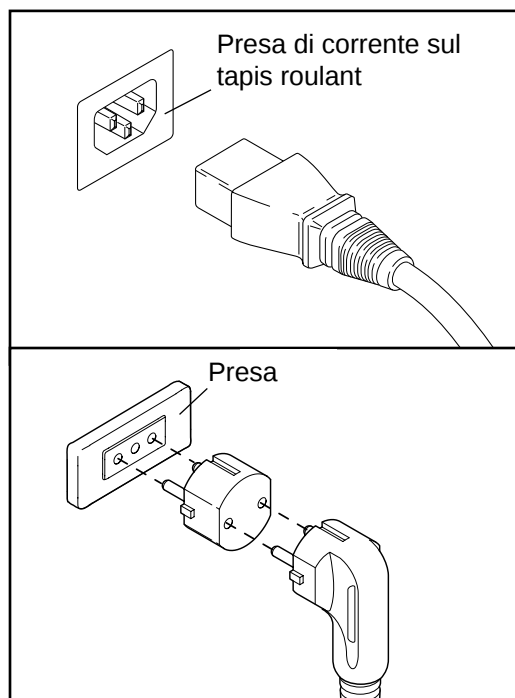
Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare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

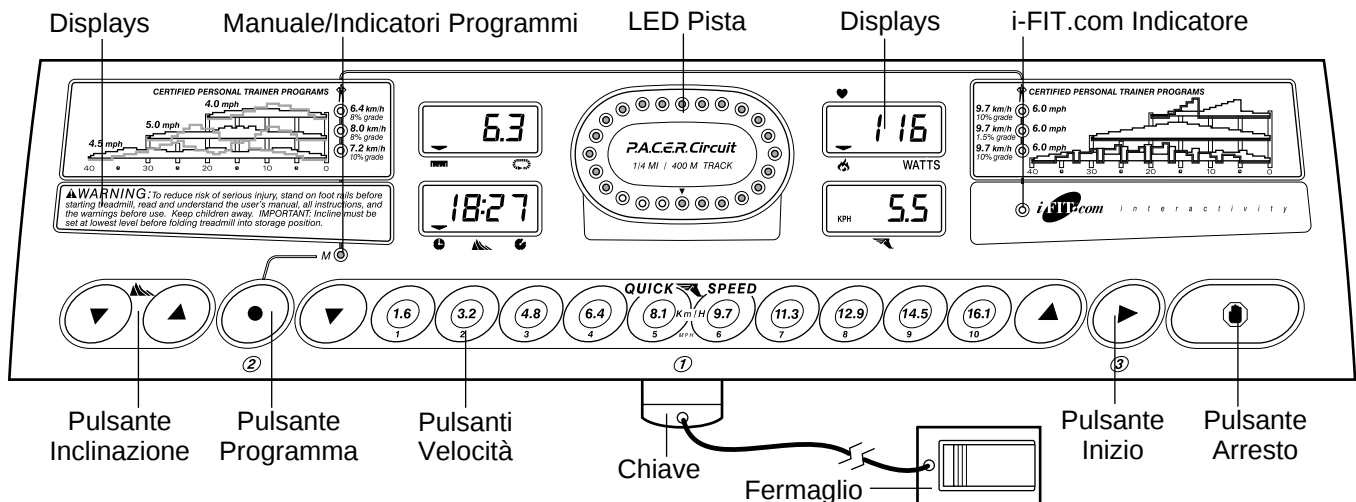
Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia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

Usare un cavo d'alimentazione tipo H05VV-F con un conduttore di almeno 1mm², con una spina elettrica adatta alla vostra nazione ed un attacco per elettrodomestici.



⚠ 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.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



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

- Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione il tapis roulant.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico sopra) durante l'uso il tapis roulant.
- 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 tipo ciclista per l'acqua.

APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla prima di utilizzarla. Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo sul foglio degli adesivi che è stampato in Italiano. Staccare l'adesivo e applicarlo alla consolle nel luogo mostrato.

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle il tapis roulant offre una varietà di funzioni per aiutarvi ad ottenere il meglio dal vostro allenamento. Quando la consolle è sul modo manuale, la ve-

locità e l'inclinazione il tapis roulant possono essere controllate col tocco di un pulsante. Mentre vi allenate, il LED pista ed i quattro displays provvederanno ad una continua elaborazione dati. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore della frequenza cardiaca incorporato o il sensore pulsazioni a torace facoltativo.

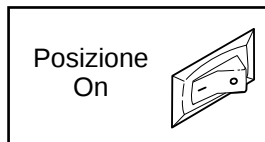
Sono anche offerti sei programmi di esperti allenatori personali. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione il tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando il cavo incluso per l'audio dello stereo, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT su CD e videocassetta. (I CD e le videocassette iFIT sono disponibili separatamente.) I programmi iFIT su CD e videocassette controllano automaticamente il tapis roulant mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. Per acquistare i CD e le videocassette iFIT visitate il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com.

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.

COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO

Controllare che il pulsante On/Off vicino il cavo della corrente sia nella posizione On. Inoltre, accertarsi che la chiave sia rimossa dalla consolle e la spina della corrente sia inserita appropriatamente (vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 10).



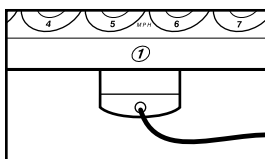
Posizionarsi sugli appoggia piedi il tapis roulant. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11), e attaccarlo alla vita. Poi, inserire la chiave nella consolle. I display e vari indicatori si illumineranno. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

Per usare il modo manuale della consolle, seguire le fasi sottostanti. **Per usare un programma allenatore personale,** vedere a pagina 14. **Per usare i programmi CD o video iFIT.com,** riferirsi a pagina 17. **Per usare i programmi direttamente dal nostro sito internet,** vedere a pagina 19.

COME USARE IL MODO MANUALE

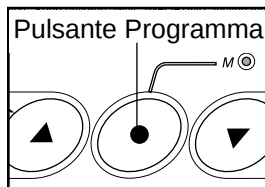
1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Subito dopo l'inserimento della chiave, i quattro displays e vari indicatori si illumineranno.



2 Selezionare il modo manuale.

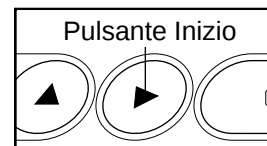
Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà azionato e l'indicatore "M" si accenderà. Se un programma è stato selezionato, premere il pulsante Programma ripetutamente per selezionare il modo manuale.



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

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora.

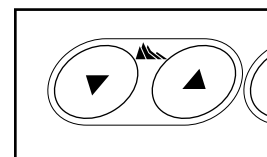
Tenersi dai corrimano e facendo attenzione iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità.



Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Inizio o il pulsante Δ Velocità.

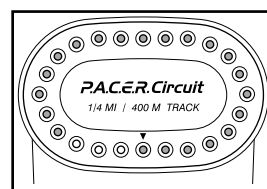
4 Cambiare l'inclinazione come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione il tapis roulant, premere i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. L'inclinazione varia da 1,5% a 11%. Nota: Quando uno dei pulsanti Inclinazione viene premuto, il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo mostrerà l'inclinazione per diversi secondi. Dopo che i pulsanti sono premuti, potrebbero volerci alcuni secondi prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione selezionata.



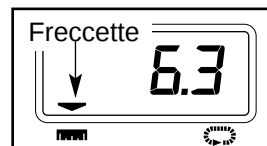
5 Seguite i vostri progressi con i LED pista i quattro displays.

Il LED pista—Il LED pista rappresenta 1/4 di miglio. Mentre vi allenate, gli indicatori si accenderanno uno alla volta fino a che avete completato 1/4 di miglio. A quel punto inizierà un nuovo giro.



Display Distanza/Giri

Questo display mostra la distanza che avete camminato o corso ed il numero di giri di 1/4 di miglio che avete completato (un giro è uguale a 1/4 di miglio). Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi, come mostrato dalla freccia nel display.



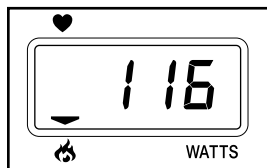
Display Tempo/ Inclinazione/Segmento Tempo

Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostra il tempo trascorso. Quando è selezionato un programma allenatore personale, questodisplay mostra 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. Ogni volta che i pulsanti Inclinazione sono premuti, questo display mostrerà l'inclinazione attuale.



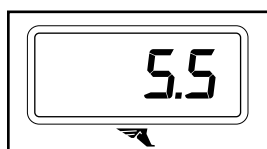
Display Calorie/Watts/ Polso

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%.) Ogni sette secondi, il display cambierà da un numero ad un altro, come mostrato dalla freccia nel display. Questo display mostrerà anche la vostra frequenza cardiaca quando il sensore della frequenza cardiaca viene usato (vedere la fase 6).



Display Velocità

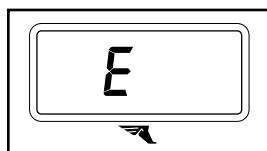
Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole



Nota: Il display Velocità può mostrare la velocità in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura, per primo tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle.

Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display. Premere il pulsante Δ Velocità per

cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e dopo inserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le**



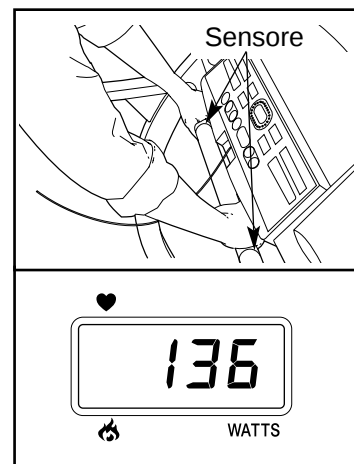
istruzioni in questo manuale si riferiscono a miglia.

Nota: Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo inserirla.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Salire sui poggia piedi e collocare le vostre mani sui contatti a metalli sulla barra sensore. **Evitare di muovere le mani.**

Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore a forma di cuore nel display Calorie/Watts/Polso lampeggerà **regolarmente** ed appariranno una serie di trattini (— —). Dopo pochi secondi, la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**



7 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l'inclinazione il tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione di immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle. Conservare la chiave in un posto sicuro.

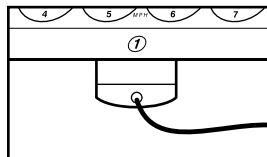
Nota: Se i displays e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo." Fare riferimento a pagina 20 e spegnere il modo demo.

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

COME USARE I PROGRAMMI ALLENATORE PERSONALE

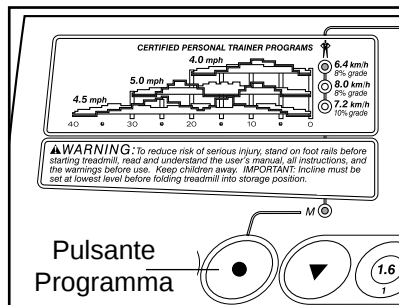
1 Inserire la chiave nella consolle.

Subito dopo l'inserimento della chiave, i quattro displays e vari indicatori si illumineranno.



2 Selezionare uno dei programmi allenatore personale.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato, e l'indicatore "M" si accenderà. Per selezionare uno dei programmi allenatore personale, premere ripetutamente il pulsante Programma fino a che uno dei sei indicatori programmi allenatore personale si accenderà.



La consolle ha sei programmi. I profili della consolle mostrano come la velocità e l'inclinazione il tapis roulant cambieranno durante i programmi. I numeri a lato dei profili mostrano la velocità massima e l'inclinazione per i programmi. Per esempio, il profilo in alto a sinistra mostra che il tapis roulant raggiungerà una velocità massima di 4,0 miglia all'ora ed una inclinazione massima di 8% durante il primo programma.

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità Δ per iniziare il programma.

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

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo/Inclinazione/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, si sentiranno una serie di toni ed il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità ed all'inclinazione del secondo segmento.

Il programma continuerà in questo modo fino a che il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo conterà alla rovescia fino a zero. Il nastro scorrevole allora 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 segmento successivo, il tapis roulant si regolerà alla successiva velocità ed inclinazione del programma.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ . Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

4 Seguite i vostri progressi con il LED pista ed i quattro displays.

Riferirsi alla fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Riferirsi alla fase 6 a pagina 13.

6 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Alla fine del programma, assicurarsi che l'inclinazione il tapis roulant sia al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant viene sollevato in posizione di immagazzinaggio. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle. Tenere la chiave in un luogo sicuro. **Nota: Se i displays e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo."** Fare riferimento a pagina 20 e spegnere il modo demo.

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

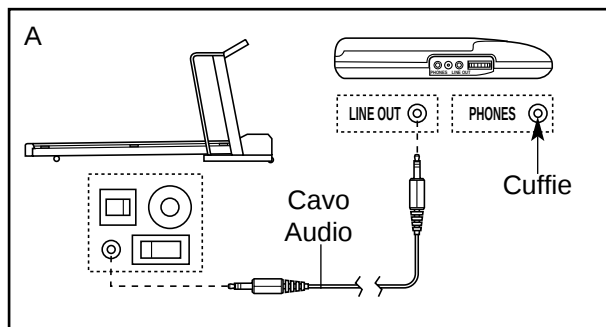
COME COLLEGARE il tapis roulant AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 15 e 16 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 17 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 16 per il collegamento.

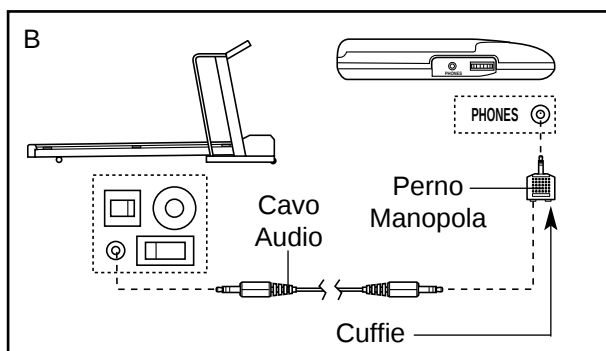
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le Cuffie (PHONES) e per la Linea d'uscita (LINE OUT), 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 il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa cuffie.



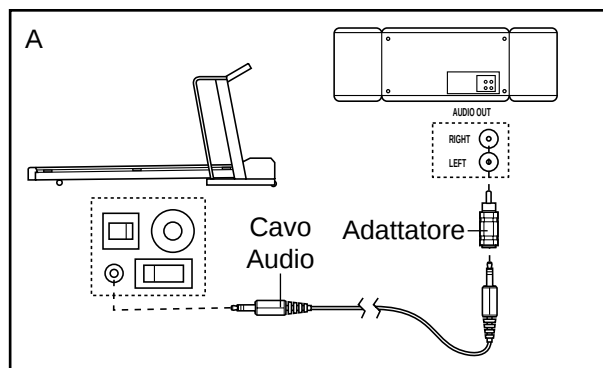
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



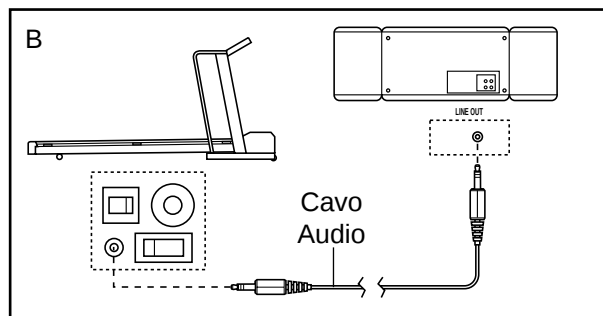
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio (AUDIO OUT) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni C.

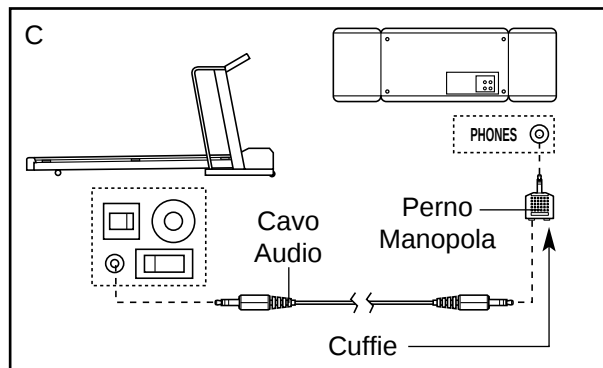
- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'Adattatore ad una presa uscita audio del stereo.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo.



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

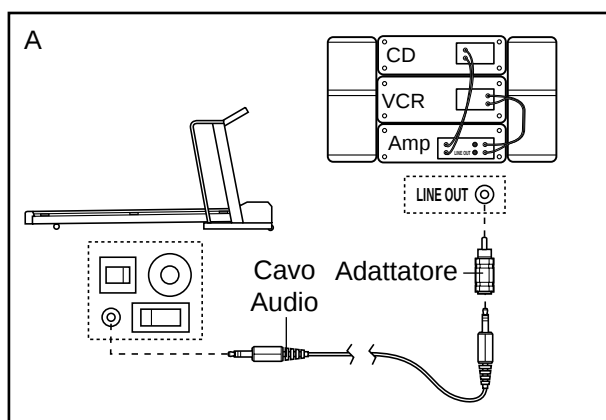


cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

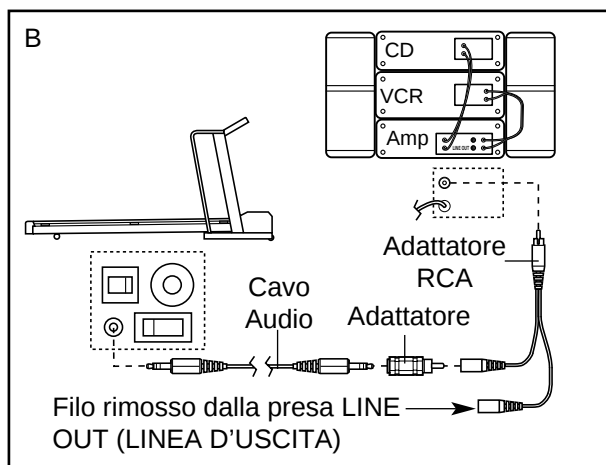
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa linea d'uscita del vostro stereo.



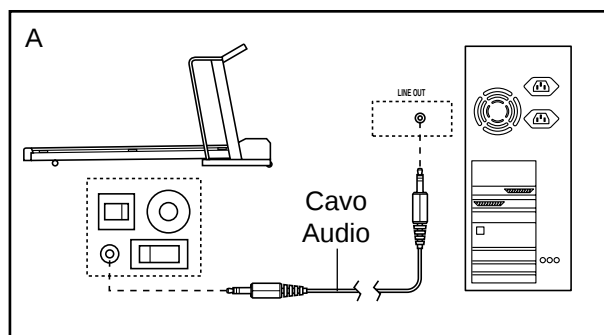
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente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



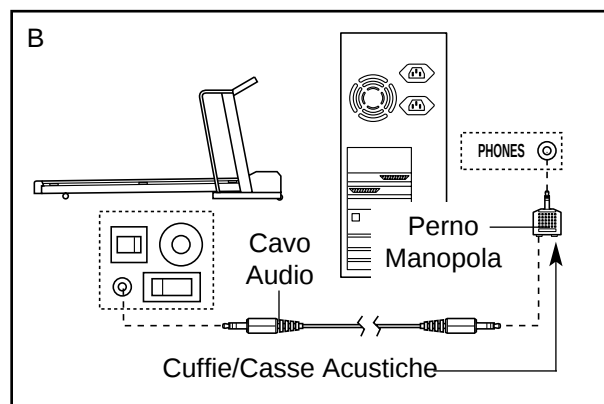
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer.



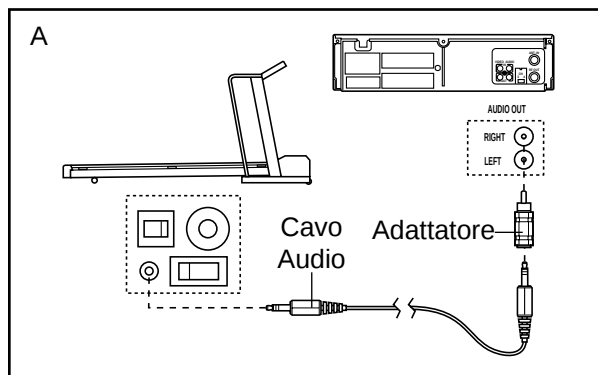
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore il tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



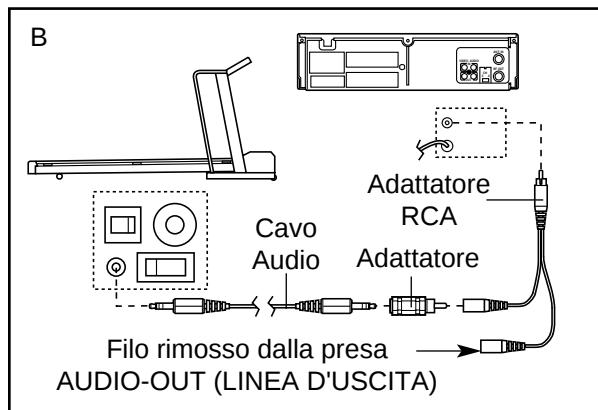
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa Esterna Audio (AUDIO OUT) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 16.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore il tapis roulant 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 il tapis roulant 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 E VIDEO iFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro suona CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con suona CD, o Videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL COMPUTER AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 15. **Nota:** Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare al numero verde 800 865114.

Assicurarsi che l'interruttore On/Off vicino al cavo della corrente sia nella posizione On. Inoltre, controllare che il cavo della corrente sia inserito in modo appropriato (vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 10).



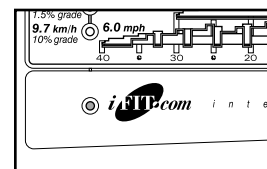
Quando siete pronti per allenarvi, salite sui poggia piedi il tapis roulant. Trovare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il disegno a pagina 11), ed infilare il fermaglio sui vostri vestiti all'altezza del giro vita. Seguire le fasi sottostanti per usare un CD o video iFIT.com.

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Quando la chiave è inserita, i quattro displays e diversi indicatori sulla consolle si accenderanno.

2 Premere il pulsante PROGRAMMA.

Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per usare un programma CD o video iFIT.com, premere il pulsante Programma. L'indicatore iFIT.com si accenderà.



3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

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

4 Premere il pulsante Play sul vostro suona 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/Inclinazione/Segmento Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ sulla consolle. Il tapis roulant non risponderà ad un programma CD o video mentre il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione il tapis roulant stia per cambiare.

ATTENZIONE: Ascoltare sempre il "bip" ed essere pronti che la velocità e/o l'inclinazione cambi. 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 Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio o Δ Velocità. Dopo un po', il nastro scorrevole inizierà a muoversi 1 miglio all'ora. **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 Arresto sul vostro suona CD o Videoregistratore.

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante Arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 15.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione il tapis roulant non cambia all'ascolto del "bip":

- Assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo non stia lampeggiando. Se il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo stia lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ sulla consolle.
- Regolare il volume del vostro suona CD o Videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle percepirà 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 suona CD portatile ed il CD salta, collocare il suona CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

5 Seguite i vostri progressi con il LED pista ed i quattro display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

7 Quando il programma del CD o video iFIT.com è finito, rimuovere la chiave.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD e le videocassette iFIT.com dal vostro suona CD o Videoregistratore quando avete finito di usarli.

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 il vostro tapis roulant per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete d'allenamento. Inoltre, potete usare i programmi audio e video iFIT.com direttamente dall'internet.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 16. Inoltre, dovete avere almeno un modem da 56K ed un abbonamento con un servizio internet. Un'ulteriore lista di requisiti per sistema e software la troverete nel nostro sito internet.

Controllare che il pulsante On/Off vicino il cavo della corrente sia nella posizione On. Accertarsi che la spina della corrente sia inserita appropriatamente. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 10.)



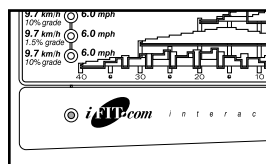
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire completamente la chiave nella console.

Subito dopo l'inserimento della chiave, i quattro display e vari indicatori si illumineranno.

2 Premere il pulsante Programma.

Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per usare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante Programma. L'indicatore iFIT.com si accenderà.



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 tapis roulant e salire sui poggiatesta. Trovare il fermaglio attaccato alla chiave ed infilarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro giro vita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi dai 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 tapis roulant stia quasi per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" ed essere pronti che la velocità e/o l'inclinazione cambi.**

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'accogliuta del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o Δ Velocità sulla consolle. Dopo un po', il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 1.0 miglia all'ora. **Quando all'accogliuta 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/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5 sovrastante.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'accogliuta del "bip", assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione/Segmento 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 il LED pista ed i quattro displays.

Riferirsi alla fase 5 a pagina 12.

9 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Riferirsi alla fase 6 a pagina 13.

10 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

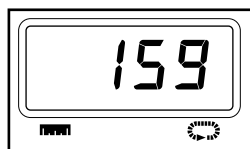
Riferirsi alla fase 6 a pagina 14.

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 tapis roulant 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 Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

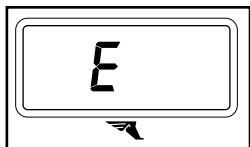
Il display Distanza/Giri mostrerà il numero totale delle miglia accumulate.



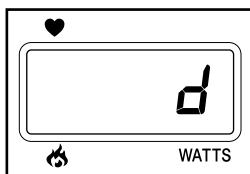
Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo mostrerà il numero totale delle ore accumulate nel tapis roulant.



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 nel modo "demo". Questo modo è usato solo quando il tapis rou-

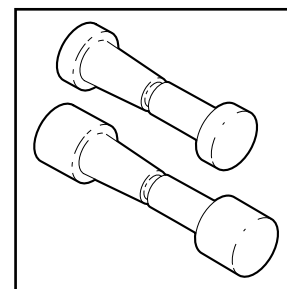


lant viene mostrato in un negozio. Quando la consolle è nel modo demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i displays e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle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

Per uscire dal modo informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

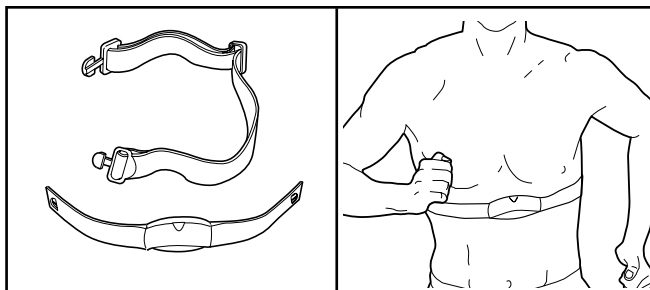
I FACOLTATIVI PESI A MANO

Facoltativi pesi a mano vi permettono di includere esercizi alla parte superiore del corpo nei vostri allenamenti. I pesi a mano si adattano in comodi porta pesi sulla consolle. **Per acquistare i facoltativi pesi a mano, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti (vedere il retro copertina di questo manuale).**



IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Un facoltativo sensore pulsazioni a torace aggiungerà persino più caratteristiche alla consolle. Il sensore pulsazioni a torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro battito cardiaco durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo sensore pulsazioni a torace, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti (vedere il retro copertina di questo manuale.)**

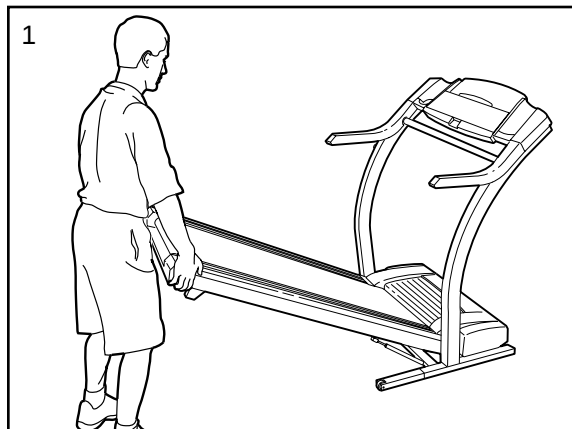


COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE il tapis roulant PER L'IMMAGAZZINAGGIO

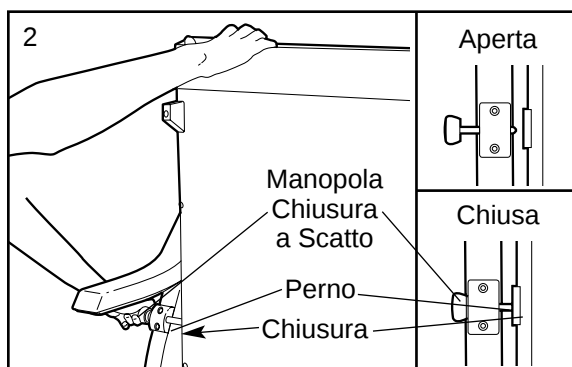
Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Dopo, staccare la spina della corrente. **ATTENZIONE:** Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado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

1. Tenere il tapis roulant come mostrato. **ATTENZIONE:** Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena. Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.



2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e tenerla. Sollevare il tapis roulant 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 tapis roulant, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il tapis roulant. Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.

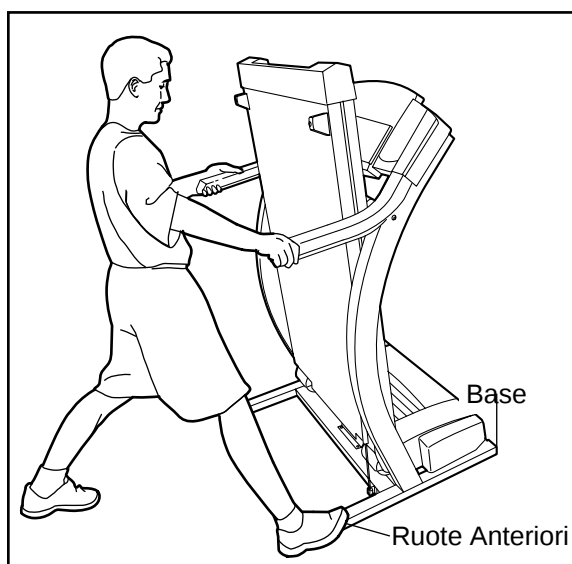


COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprantante.

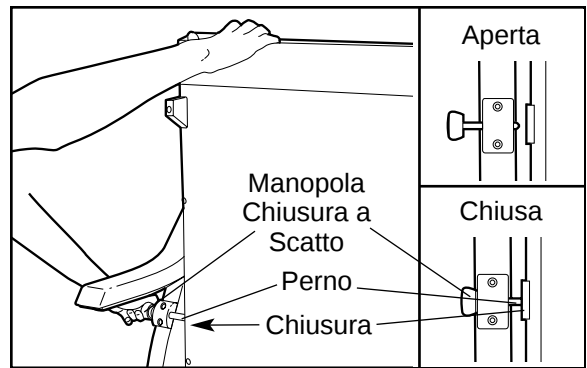
Assicurarsi che il perno della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura.

1. Tenere il tapis roulant come mostrato e mettere un piede contro una ruota.
2. Inclinare il tapis roulant indietro fino a quando scorre liberamente sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**
3. Collocare un piede sulla base e abbassare il tapis roulant fino a che poggia nella posizione d'immagazzinaggio.

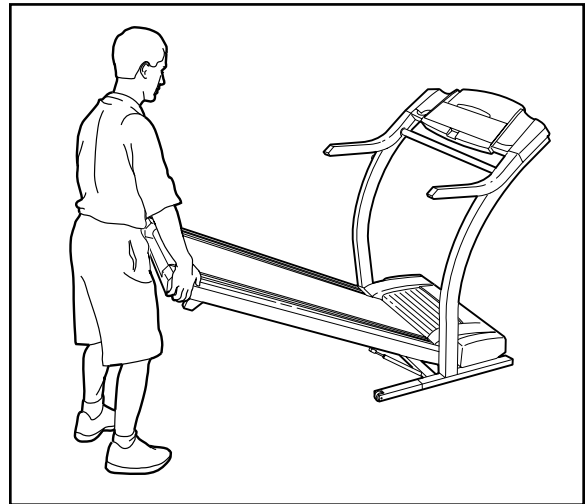


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore il tapis roulant 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 tapis roulant fino a che il telaio passi il perno. Rilasciare lentamente la manopola della chiusura a scatto.



2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il tapis roulant sul pavimento. **ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**



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 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00.

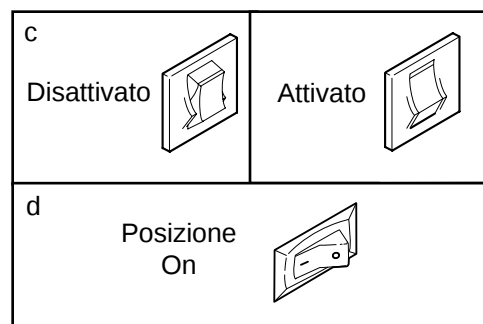
PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE: 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 10 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 tapis roulant non é compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

b. Accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente. L'interruttore é stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se é disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare per cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore on/off situato sul tapis roulant vicino il cavo della corrente. L'interruttore deve essere nella posizione on.



PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente (vedere 1 c.). Se é disattivato, aspettare per cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

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

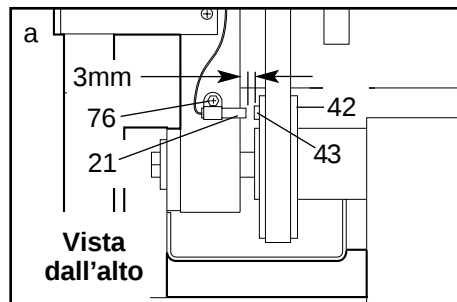
c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

d. Controllare che l'interruttore on/off sia nella posizione on.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE: a. Rimuovere la chiave della consolle e **STACCARE LA SPINA**. Rimuovere le viti dalla calotta. Facendo attenzione rimuovere la calotta. Collocare il Filo Interruttore (21) ed il Magnete (43) sul lato sinistro della Puleggia (42). Girare la Puleggia sino a che il Magnete sia allineato con il Filo Interruttore.

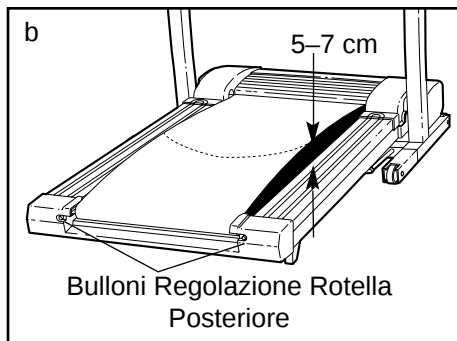
Controllare che la distanza fra il Magnete ed il Filo Interruttore sia di circa 3 mm. Se necessario, allentare la Vite (76) e muovere leggermente il Filo Interruttore. Stringere la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per una lettura corretta della velocità.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 metri di lunghezza.

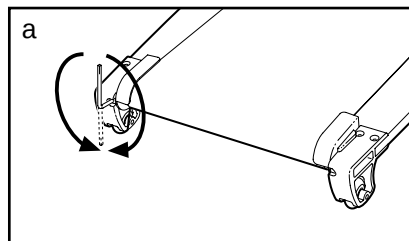
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rotella posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 5 to 7 cm (2 to 3 in.) dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



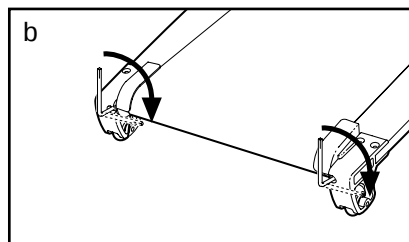
- c. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non è centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra**, utilizzare la chiave di allen per girare il bullone rotella posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra**, girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa elettrica, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



- b. 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 rotella 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 tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



PROBLEMA: Se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto o se non cambia quando si usano iFIT CD o video

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave**. Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata.

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 pulsazioni a torace non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo gli 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.

	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 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). Il numero più basso è la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare le calorie derivanti dai grassi, il numero medio è la frequenza cardiaca raccomandata per esercizi aerobici, ed il numero più alto è per condizioni avanzate.

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 dell'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 il tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nel 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 o l'inclinazione il tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto del vostro 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 sanguigna in preparazione per un allenamento.

Allenamento nel training Zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il training zone predeterminato, mantenere questo livello per 20 o 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nel training zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente mai trattenere 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, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo consiste nel fare del vostro allenamento una parte regolare e piacevole della vostra vita quotidiana.

LISTA DELLE PARTI—Modello N°. HETL40630

R0903A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Cinghia Motore	51	1	Cassetta Bombata Anteriore
2	1	Puleggia/Volano/Ventola	52	1	Trasformatore Corrente
3	4	Dado Motore	53	2	Morsetto Filo con Fermo
4*	1	Motore/Puleggia/ Volano/Ventola	54	4	Filo con Fermo
5	1	Bullone Motore Inclinazione	55	1	Nastro Scorrevole
6	2	Spaziatore Motore d'Inclinazione Plastico	56	1	Perno Manopola
7	1	Motore Inclinazione	57	1	Rullo Posteriore
8	1	Sostegno Arresto	58	1	Spaziatore Cassetta Bombata
9	1	Dado Piccolo	59	2	Piedino Posteriore
10	1	Rondella a Stella	60	1	Vite Piedino Posteriore
11	1	Chiusura a Scatto	61	1	Filo Massa a Terra
12	1	Telaio	62	8	Vite Filo Massa a Terra
13	1	Bullone Interruttore Ottico	63	1	Cassetta Bombata
14	2	Sostegno Interfaccia	64	1	Cappuccio Posteriore
15	8	Dado Motore Inclinazione	65	2	Bullone Regolazione Rullo Posteriore
16	6	Vite Calotta	66	1	Motore
17	2	Spaziatore in Plastica	67	1	Adesivo Chiusura
18	1	Sostegno Calotta (corto)	68	4	Vite Piattaforma Posteriore
19	1	Sostegno Calotta (lungo)	69	4	Vite Sistema Elettronico
20	2	Adesivo D'Avvertenza	70	1	Chiusura
21	1	Filo Interruttore	71	1	Piattaforma
22	1	Morsetto del Filo Interruttore	72	5	Filo con Fermo da 8"
23	1	Motore/Filo Regolatore	73	1	Presa
24	1	Regolatore	74	1	Bullone Tensione Motore
25	1	Sostegno Sistema Elettronico	75	2	Inserto Poggia Piede
26	1	Circuito Interruttore	76	5	Vite
27	1	Ricettacolo	77	1	Consolle
28	2	Montaggio Gamba Estensione	78	1	Piastra Isolatore Motore
29	1	Interruttore On/Off	79	4	Vite Lungo
30	1	Sostegno Bobina	80	1	Filo da 10' iFIT.com
31	1	Gamba Inclinazione	81	4	Bronzina Motore
32	2	Bullone Perno Telaio	82	1	Montante
33	2	Spaziatore Perno Telaio	83	2	Bullone Perno Gamba Inclinazione
34	1	Filo Bardatura Telaio	84	2	Vite Calotta Laterale
35	1	Bullone Regolazione Rullo Anteriore	85	2	Estensione Corrimano
36	3	Rondelle Regolazione di Rullo	86	2	Bullone Ruota
37	3	Dado Tensione Motore/Dado Rullo Anteriore	87	1	Base della Consolle
38	4	Bullone Motore	88	1	Rondelle Tensione Motore
39	2	Vite Cappuccio	89	12	Consolle/Vite Chiusura
40	1	Cappuccio Poggia Piedi Sinistro	90	1	Chiave/Fermaglio
41	2	Poggia Piedi	91	1	Piastra Motore Inclinazione
42	1	Rullo Anteriore/Puleggia	92	1	Cappuccio Poggia Piedi Destro
43	1	Magnete	93	1	Bronzina Tensione Motore
44	2	Vite (Centrale) Piattaforma	94	1	Calotta Motore
45	2	Isolatore	95	2	Ruota Anteriore
46	8	Vite Isolatore	96	1	Schermo Motore Inclinazione
47	15	Chiusura Plastica	97	2	Cuscinetto della Base
48	1	Schermo	98	1	Filo Audio da 12"
49	1	Guida Cinghia	99	2	Anello Metallico Montante
50	1	Poggia Libro	100	1	Chiave di Allen
			101	23	Vite Corta
			102	2	Europeo Cavo Elettrico

N°.	Qtà.	Descrizione
103	2	Gamba Estensione
104	2	Cappuccio Gamba Estensione
105	1	Ammortizzatore
106	1	Bobina
107	2	Bullone Barra Sensore
108	2	Rondelle Barra Sensore
109	1	Barra Sensore
110	1	Impugnatura Sinistra
111	1	Impugnatura Destra
112	1	Dado Filo Audio
113	4	Cuscinetto Grosso della Base
114	1	Protezione Cornice
115	1	Filo Pulsazioni Mano
116	1	Fondo Base Consolle
117	2	Cappuccio Montante
118	1	Manicotto Motore
119	8	Vite Sostegno Calotta/Vite Schermo Inclinazione
120	1	Spaziatore Piedino Posteriore
121	1	Filtro
122	1	Bullone Motore Inclinazione Lungo

N°.	Qtà.	Descrizione
123	2	Avvertenza Elettricità Statica
#	1	Filo Bianco da 8", 2 Femmine
#	1	Filo Bianco da 10", 2 Femmine
#	1	Filo Bianco da 14", 2 Femmine
#	1	Filo Nero da 4", 2 Femmine
#	1	Filo Nero da 4", Maschio/Femmine
#	1	Filo Blu da 4", 2 Femmine
#	1	Filo Blu da 8", 2 Femmine
#	1	Filo Blu da 14", 2 Femmine
#	1	Filo Verde da 4", F/Anello
#	1	Filo Verde da 7", M/Anello
#	1	Filo Verde da 8", F/Anello
#	1	Filo Verde da 8", 2 Anello
#	1	Gruppo Fili da 38"
#	1	Filo Bianco da 4", Maschio/Femmine
#	1	Filo Rosso da 4", Maschio/Femmine
#	1	Manuale d'Istruzioni

* Include tutte le parti raffigurate nella scatola

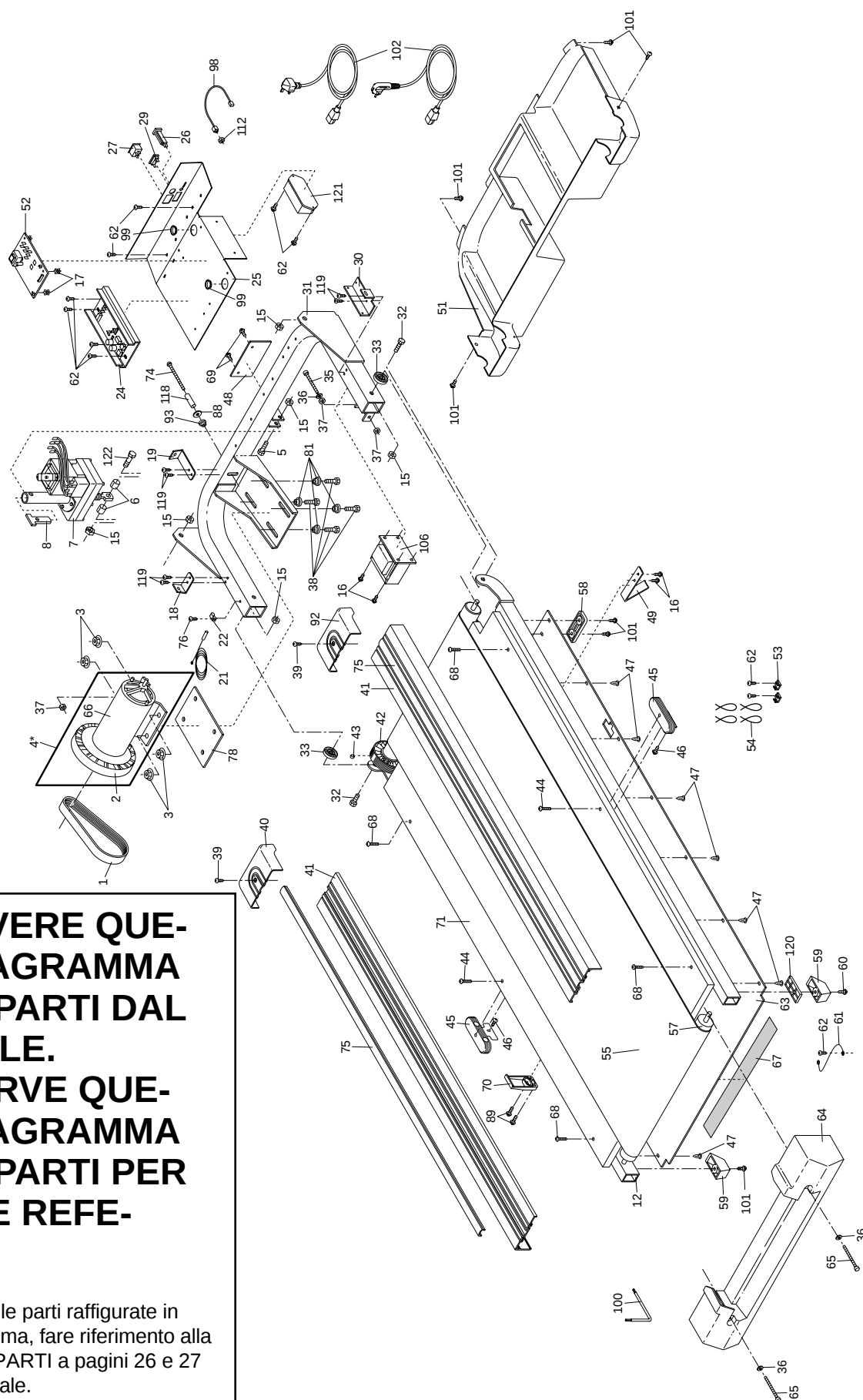
Indica una parte non illustrata

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800 865114, Fax: 075 5910105 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (HETL40630)
- Il NOME del prodotto (HealthRider® Soft Trac 250 P tapis roulant)
- 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 pagini 26 e 27).

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. HETL40630 R0903A



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 pagini 26 e 27 di questo manuale.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. HETL40630 R0903A

