

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
110	1	Impugnatura Destra	#	1	Filo Bianco da 8", 2F
111	1	Dado Filo Audio	#	1	Filo Bianco da 14", 2F
112	1	Cavo Elettrico Europeo	#	1	Filo Blu da 8", 2F
113	1	Anello in Gomma	#	1	Filo Blu da 4", 2F
114	2	Sostegno Interfaccia	#	1	Filo Nero da 4", M/F
115	1	Filtro	#	1	Filo Nero da 4", 2F
116	1	Fondo Base Consolle	#	1	Filo Verde da 4", F/Anello
117	2	Cappuccio Montante	#	1	Filo Verde da 8", F/Anello
118	1	Cardiofrequenzimetro	#	1	Filo Verde da 8", 2 Anello
119	8	Vite Sostegno Calotta/Vite Schermo	#	1	Filo Blu da 14", 2F
		Inclinazione	#	1	Filo Bianco da 4", M/F
120	1	Spaziatore Piedino Posteriore	#	1	Filo Rosso da 4", M/F
121	1	Fascia Torace del Cardiofrequenzimetro	#	1	Manuale d'Istruzioni
122	1	Impugnatura Sinistra			
123	2	Adesivo Statico			
124	1	Filo Pulsazioni Mano			
125	1	Sostegno Bobina d'Arresto			

* 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

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910101.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (HETL40730)
- il NOME del prodotto (tapis roulant HealthRider® Soft Trac 275 P)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della/e parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 27 e la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

HealthRider e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

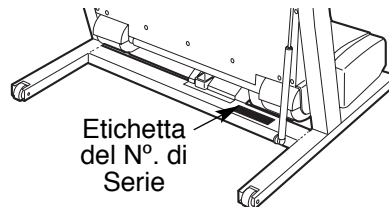
HEALTHRIDER® Soft Trac 275 P

Classe H Prodotto di Fitness

N° di Modello HETL40730

N° di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per referenze future.



Etichetta
del N°. di
Serie

DOMANDE?

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

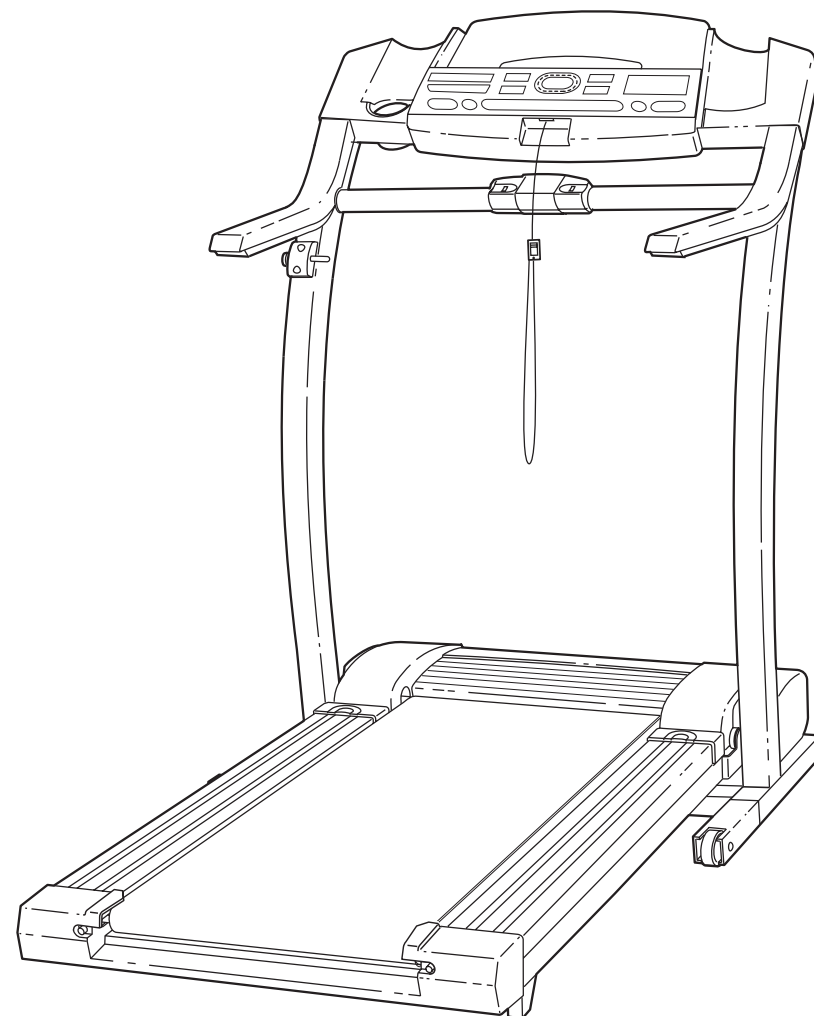
800 865114

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.



Nostro website

www.iconeurope.com

PRECAUZIONI IMPORTANTI	.2
PRIMA DI INIZIARE	.5
MONTAGGIO	.6
COME UTILIZZARE IL CARDIOFEQUENZIMETRO	.8
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	.9
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT	.22
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	.23
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	.26
LISTA DELLE PARTI	.27
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 a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme 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 ci sia accesso 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 per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni e 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 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 a pagina 9). 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 metri di lunghezza.

13. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.

Vedere il DIAGRAMMA DELLA PARTE attaccato al centro di questo manuale.

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Cinghia Motore	55	1	Nastro Scorrevole
2	1	Puleggia/Volano/Ventola	56	1	Filo Bardato da 20"
3	4	Dado Motore	57	1	Rotella Posteriore
4*	1	Motore/Puleggia/Volano/Ventola	58	1	Spaziatore Cassetta Bombata
5	1	Bullone Motore Inclinazione	59	2	Piedino Posteriore
6	1	Spaziatore Motore Inclinazione in Plastico	60	4	Vite Piedino Posteriore
7	1	Motore Inclinazione	61	1	Filo Massa a Terra
8	1	Sostegno Arresto	62	5	Vite Filo Massa a Terra
9	1	Dado Piccolo	63	1	Cassetta Bombata
10	2	Rondella a Stella	64	1	Cappuccio Posteriore
11	4	Gommino Spesso Base	65	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore
12	1	Telaio	66	1	Motore
13	1	Montaggio Chiusura a Scatto	67	1	Adesivo Chiusura
14	1	Perno Manopola	68	4	Vite Piattaforma
15	8	Dado Motore Inclinazione	69	6	Vite Sistema Elettronico
16	4	Vite Calotta	70	1	Fermo Chiusura a Scatto
17	4	Spaziatore in Plastica	71	1	Piattaforma Nastro
18	1	Sostegno Calotta (corto)	72	5	Laccio Cavo da 8"
19	1	Sostegno Calotta (lungo)	73	1	Presa Elettrica
20	2	Adesivo D'Avvertenza	74	1	Bullone Tensione Motore
21	1	Filo Interruttore	75	2	Inserto Poggia Piede
22	1	Morsetto del Filo Interruttore	76	14	Vite Corta
23	1	Motore/Filo Regolatore	77	1	Consolle
24	1	Regolatore	78	1	Bobina d'Arresto
25	1	Sostegno Sistema Elettronico	79	4	Vite Lunga
26	1	Circuito Interruttore	80	1	Filo iFIT.com da 10'
27	1	Ricettacolo	81	4	Boccola Motore
28	1	Dado Messa a Terra	82	1	Montante
29	1	Interruttore On/Off	83	2	Bullone Perno Gamba Inclinazione
30	1	Filo Messa a Terra	84	1	Isolatore Intelaiatura Motore
31	1	Gamba Inclinazione	85	2	Estensione Corrimano
32	2	Bullone Perno Telaio	86	2	Bullone Ruota
33	2	Spaziatore Perno Telaio	87	1	Base Consolle
34	1	Filo Bardato Montante	88	1	Rondelle Tensione Motore
35	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore	89	10	Vite Consolle/Vite Chiusura a Scatto
36	4	Rondelle Regolazione di Rotella	90	1	Chiave/Fermaglio
37	2	Dado Tensione Motore/Dado Rotella Anteriore	91	1	Piastra Motore Inclinazione
38	4	Bullone Motore	92	1	Cappuccio Poggia Piedi Destro
39	2	Vite Cappuccio	93	1	Boccola Tensione Motore
40	1	Cappuccio Poggia Piedi Sinistro	94	1	Calotta Motore
41	2	Poggia Piedi	95	2	Ruota Anteriore
42	1	Rotella Anteriore/Puleggia	96	1	Schermo Motore Inclinazione
43	1	Magnete	97	2	Gommino Base
44	2	Vite (Centrale) Piattaforma	98	1	Filo Audio da 12"
45	2	Isolatore	99	2	Occhiello Metallico Montante
46	4	Vite Isolatore	100	1	Chiave di Allen
47	15	Chiusura in Plastica	101	19	Vite
48	1	Schermo	102	1	Cornice Bordo
49	2	Guida Cinghia	103	2	Gamba d'Estensione
50	1	Porta Libro	104	2	Cappuccio Montante
51	1	Cassetta Bombata Anteriore	105	1	Ammortizzatore
52	1	Trasformatore Corrente	106	2	Montaggio Gamba d'Estensione
53	4	Morsetto Laccio Cavo	107	2	Bullone Barra Sensore Pulsazioni
54	4	Laccio Cavo	108	2	Rondelle Barra Sensore Pulsazioni
			109	1	Barra Sensore Pulsazioni

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 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 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.

	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). 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 a 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. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia a uti-

lizzare 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 tapis roulant 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 tapis roulant 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 tapis roulant 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 trining zone pre-determinata, 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.

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 5 di questo manuale.)
15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.
16. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
17. Il sensore pulsazioni 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 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 proprio. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 22). 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 del tapis roulant collocando oggetti sotto il tapis roulant.

21. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.
22. Quando usate i CD iFIT. com e i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta 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.
23. Quando usate i CD iFIT.com e 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.
24. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.
25. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del tapis roulant regolarmente.
26. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.
27. **PERICOLO:** Prima di procedere a 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 tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo 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 sottostanti. Localizzare gli adesivi sul tapis roulant. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il tapis roulant. Staccare gli adesivi in italiano, attaccarli sugli adesivi in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca l'adesivo, o se non è leggibile, si prega di 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' 38% delle sue dimensioni reali.

ATTENZIONE

TENERE MANI E PIEDI LONTANO DA QUESTA ZONA QUANDO IL TREADMILL È IN FUNZIONE.

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 afectadas.

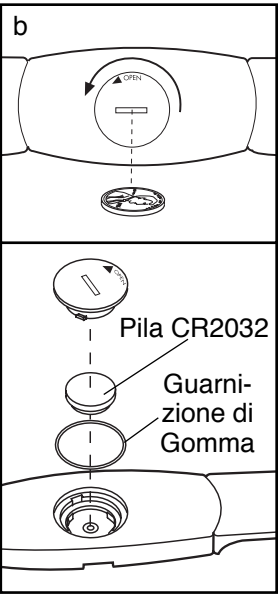
L'adesivo è raffigurato al 20% delle sue dimensioni reali.

PROBLEMA: Il monitor della frequenza Cardiaca non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il monitor della frequenza cardiaca non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 8.

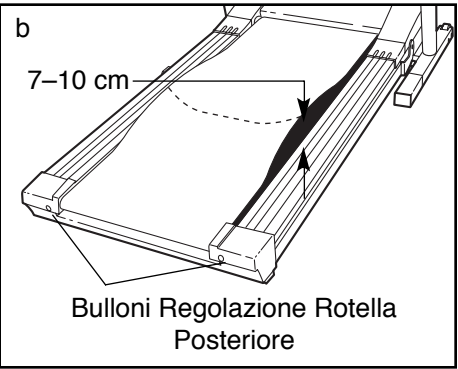
b. Se il monitor della frequenza cardiaca ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione "open" (aperto). Rimuovere il coperchio.

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.



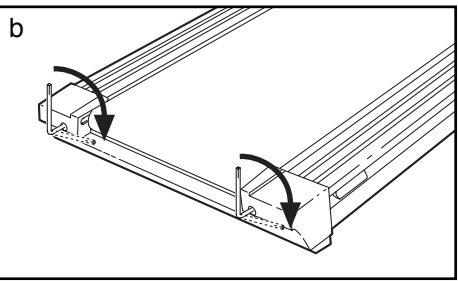
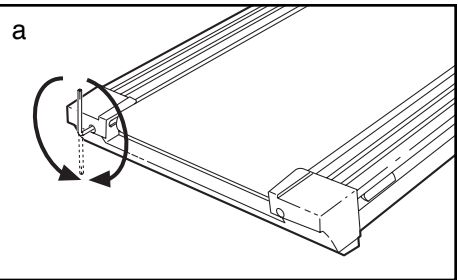
PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- 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 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 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.

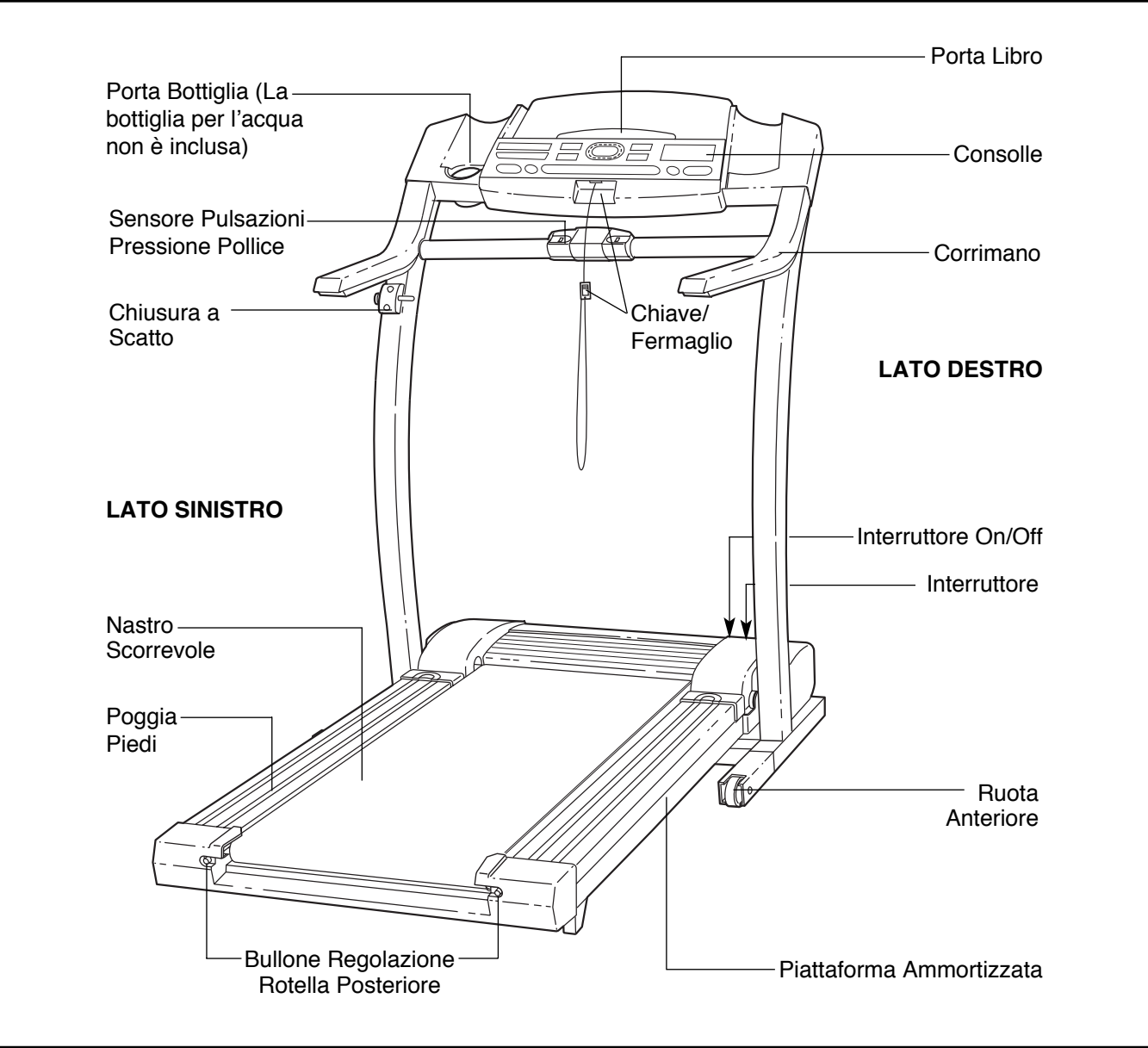
PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il tapis roulant HealthRider® Soft Trac 275 P. Il tapis roulant è una sintesi tra tecnologia avanzata e innovativo design che permette di avere, nella comodità e intimità della propria casa, un'eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo 275 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

Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è HETL40730. 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

I **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 montaggio completo. **Assicurarsi di avere i seguenti attrezzi: un cacciavite a stella**  **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 è una condizione normale e non ha effetto sul funzionamento del 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, con attenzione sollevare il tapis roulant in posizione verticale.

Mentre una seconda persona inclina il tapis roulant su di un lato e lo mantiene in questa posizione, inserire una delle Gambe d'Estensione (103) nel tapis roulant come mostrato. Assicurarsi che la Gamba d'Estensione sia girata in modo che il Gommino Spesso Base (11) sia sulla parte inferiore.

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

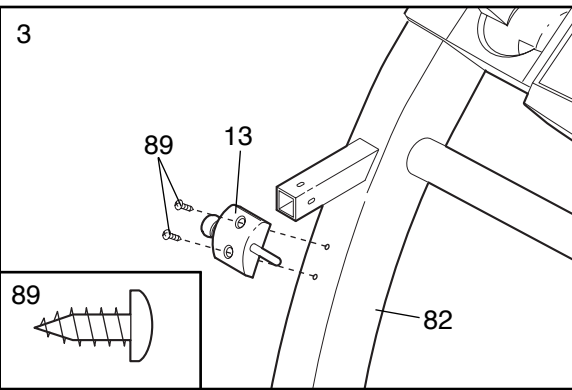
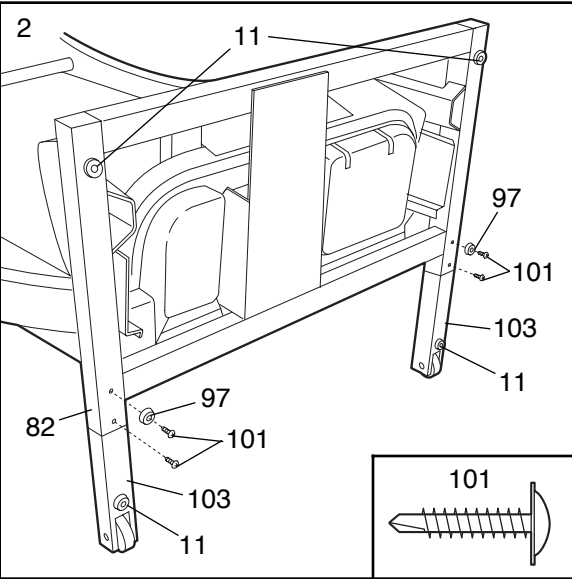
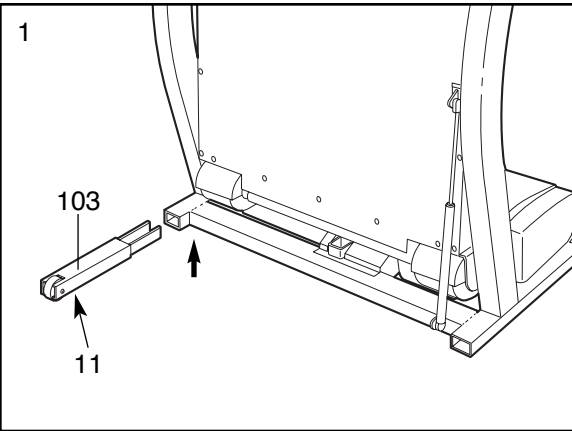
2. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione abbassare il telaio del tapis roulant e dopo inclinare i Montanti (82) verso il basso come mostrato nel disegno. **Assicurarsi che le Gambe d'Estensione (103) rimangano nei Montanti.**

Attaccare ogni Gamba d'Estensione (103) con due Viti (101) e un Gommino Base (97) come mostrato.

Nota: Un Gommino Base (97) di scorta potrebbe essere incluso. Utilizzare il Gommino Base per sostituire qualsiasi Gommino Base che diventi logoro. Se il Gommino Spesso Base (11) deve essere sostituito, usare il Gommino 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 Montaggio Chiusura a Scatto (13) al Montante (82) sinistro con due Viti Chiusura (89).



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI 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 9 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 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 l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al 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 tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione on.

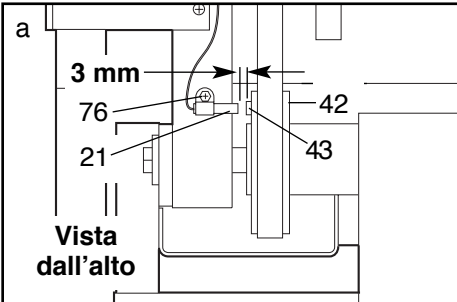


PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare aspettare 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 in posizione on.
 - e. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Rimuovere le viti dalla calotta. Facendo attenzione togliere la calotta. Localizzare il Filo Interruttore (21) e il Magnete (43) sul lato sinistro della Puleggia (42). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia 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 Corta (76) e muovere leggermente Commutatotre. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che ci sia una lettura corretta della velocità.



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. Poi, 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 tappeto tra il pavimento e 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, portarlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante.

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.

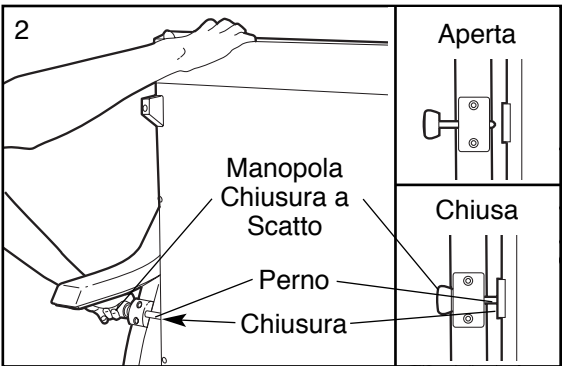
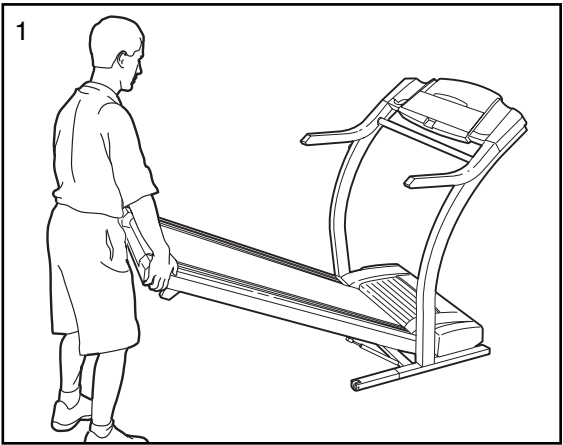
2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo su una superficie non piana.**

3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Far riferimento al disegno 2. Tenere l'estremità superiore del 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. Far riferimento al disegno 1. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Non lasciar cadere il telaio sul pavimento. ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



4. Inserire l'Estensione Corrimano (85) nel paletto sul Montante (82) sinistro. Allineare i fori nell'Estensione Corrimano con i fori nel paletto. Se necessario, picchiettare l'Estensione Corrimano con un martello di gomma per inserirlo completamente. Dopo, attaccare l'Estensione Corrimano con tre Viti Corte (76) nei fori indicati. Notare che il foro nel lato sinistro del paletto non è usato. **Nota: Se ci fosse solo un foro nella parte superiore del paletto, stringere la terza Vita Corta nel foro nel lato sinistro del paletto.**

Identificare l'Impugnatura Sinistra (122), la 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 (122) sia sotto la Base Consolle (87) come mostrato nel disegno. Stringere una Vite Corta (76) nel 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 e in questa fase.

Nota: A montaggio completo potrebbero rimanere delle viti extra.

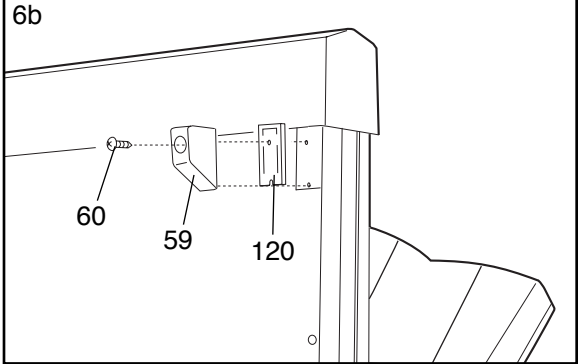
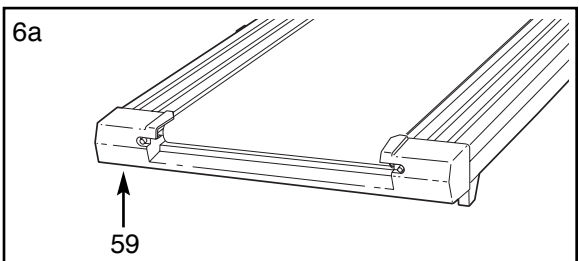
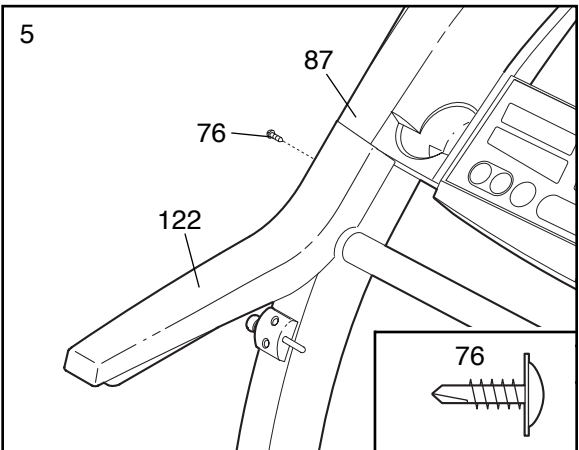
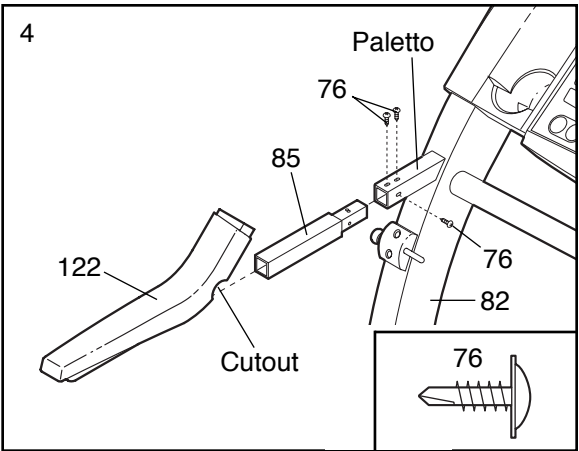
6. Fare riferimento al disegno 6a. Localizzare il Piedino Posteriore (59) **sinistro** sul tapis roulant. Se il Piedino Posteriore sinistro tocca il pavimento, andare alla fase 7. Se c'è uno spazio tra il Piedino Posteriore sinistro e il pavimento, seguire le istruzioni sottostanti.

Tenere ben stretto il tapis roulant con entrambe le mani, e sollevarlo nella posizione d'immagazzinaggio come descritto a pagina 22.

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, e abbassarlo come descritto a pagina 22.

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

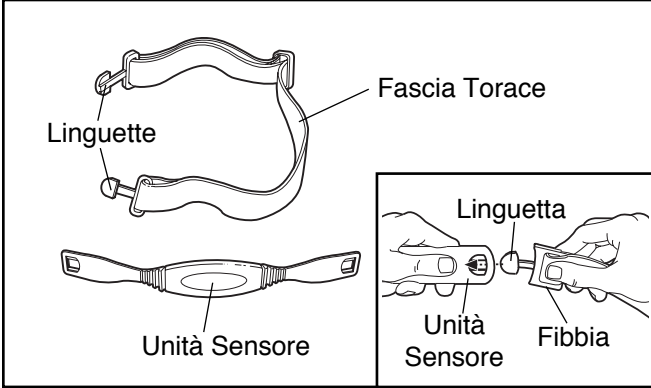
7. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima di utilizzare il tapis roulant.** Conservare l'inclusa chiave di allen in un posto sicuro. La chiave di allen viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere a pagina 24). Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.



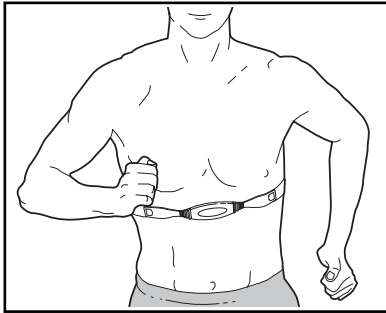
COME UTILIZZARE IL CARDIOFEQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFEQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro 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 dell'unità sensore. Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro intorno al



torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, e 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 CARDIOFEQUENZIMETRO

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto

dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il cardiofrequenzimetro 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 cardiofrequenzimetro 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.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro viene usato con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

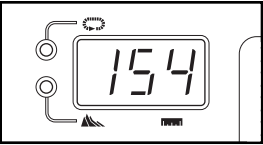
- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una 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 tapis roulant, 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 cardiofrequenzimetro 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 cardiofrequenzimetro 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 tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 25).

LA FUNZIONE INFORMAZIONE/FUNZIONE DEMO

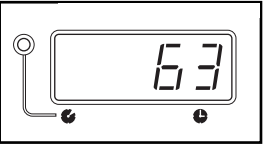
Le funzioni della consolle e la funzione informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. La funzione informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a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

Per selezionare la funzione informazione, tenere premuto il pulsante arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Quando la funzione informazione è selezionata, saranno mostrate le seguenti informazioni:

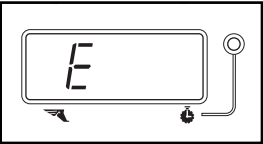
Il display Distanza/Giri/Inclinazione mostrerà il numero totale delle miglia percorse dal nastro scorrevole.



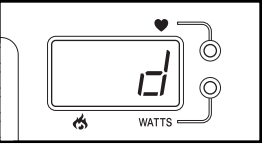
Il display Tempo/Segmento Tempo mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del tapis roulant.



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



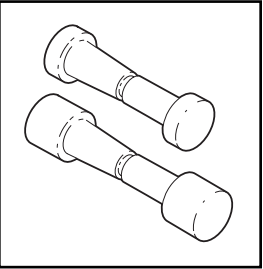
IMPORTANTE: Il display Calorie/Watts/ Pulsazioni dovrebbe essere spento. Se una "d" appare nel display, la consolle è nella funzione "demo." Questa funzione è usata solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, e 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/ Pulsazioni quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità ▽ così il display Calorie/Watts/ Pulsazioni si spegne.**



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

I FACOLTATIVI PESI A MANO

Facoltativi pesi a mano vi permettono di includere esercizi della parte superiore del corpo nei vostri allenamenti. I pesi a mano si adattano a 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).**



COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro nuovo sito internet a www.iFIT.com vi permette di avere accesso a una vasta selezione di programmi che interattivamente controlleranno il vostro tapis roulant per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete d'allenamento.

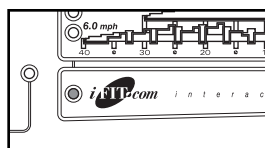
Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, Come Collegare il Vostro Computer a pagina 17. Inoltre, dovete avere almeno un modem da 56K ed un abbonamento a un servizio internet. Troverete un'ulteriore lista di requisiti per sistema e software sul nostro sito internet. Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT 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 il pulsante Programma ripetutamente fino a che l'indicatore iFIT.com si illuminerà.



3 Andare al vostro computer e iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, e 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 poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave e attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro giro vita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà e il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, e iniziare a camminare. Durante il programma, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" e 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/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio 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/Segmento 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 tapis roulant non cambia all'accogliuta del "bip", assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/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 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

Riferirsi alla fase 6 a pagina 11.

9 Utilizzare il sensore pulsazioni pressione pollice se desiderate.

Riferirsi alla fase 7 a pagina 12.

10 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave

Riferirsi alla fase 7 a pagina 14.

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

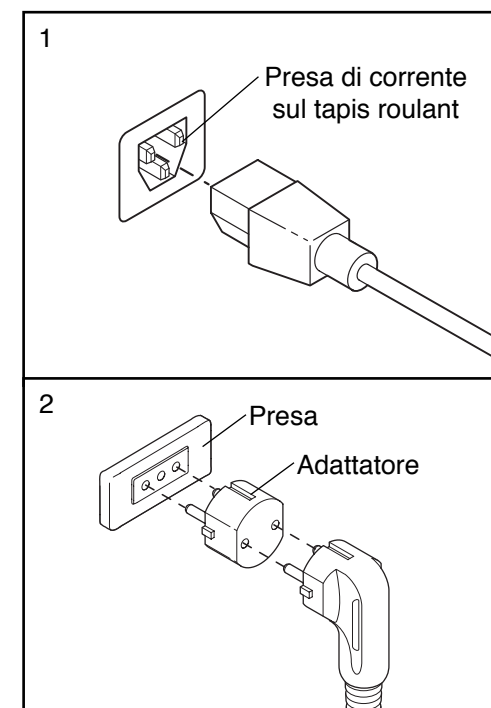
Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

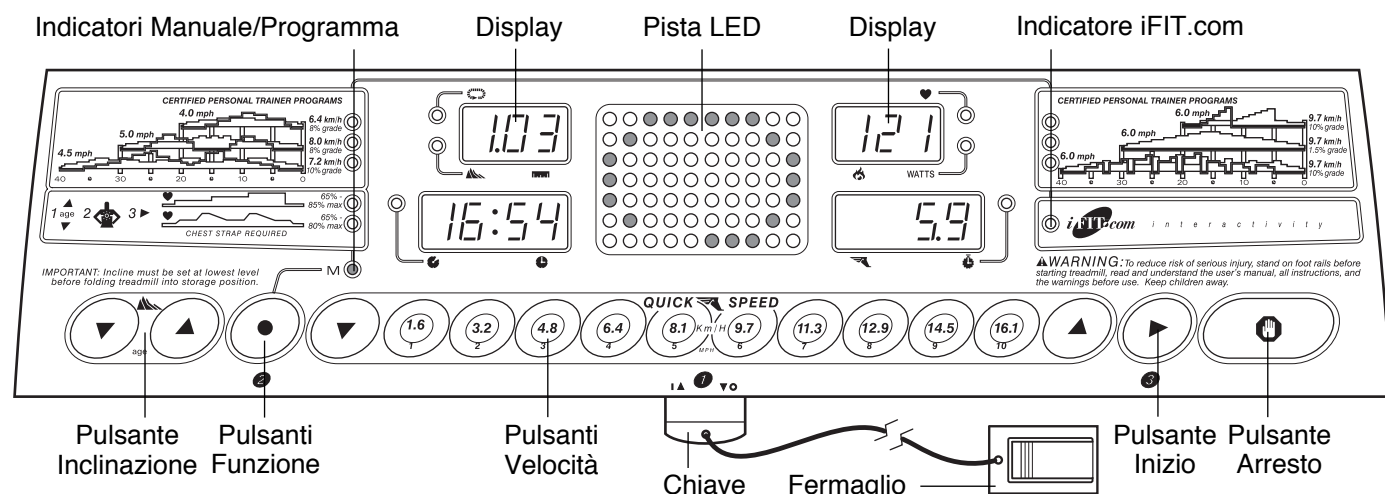
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1, ed 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 adeguatamente installata e messa a terra in accordanza 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 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.



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

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

Nota: 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 in italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo alla consolle nel luogo mostrato.

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la consolle è sulla funzione manuale, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant possono essere controllate col tocco di un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete perfino misurare il vostro battito cardiaco usando l'incorporato sensore pulsazioni pressione pollice o il cardiofrequenzimetro.

Otto programmi attestati da un allenatore personale sono, inoltre, offerti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per darvi un efficace allenamento. Inoltre, la consolle possiede due programmi per pulsazioni che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant in modo tale da mantenere il battito cardiaco entro i limiti prefissati durante l'allenamento.

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 tapis roulant 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 tapis roulant 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 tapis roulant 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 e un istruttore—la più esaltante tendenza nei centri di cura. **Per acquistare i CD iFIT.com o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero verde 800 865114.**

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, voi potete inoltre visitare il nostro nuovo sito internet al www.iFIT.com e aver accesso ai programmi base, programmi audio e ai programmi video direttamente da internet.

Durante il programma CD o video, il suono di un “bip” elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il “bip” ed preparatevi 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 l'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/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante inizio. 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 arresto sul vostro lettore CD o videoregistratore.

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà e il display Tempo/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 18.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant 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 Star 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 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

Vedere la fase 6 a pagina 11.

6 Utilizzare il sensore pulsazioni pressione pollice se desiderate.

Riferirsi alla fase 7 a pagina 12.

7 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

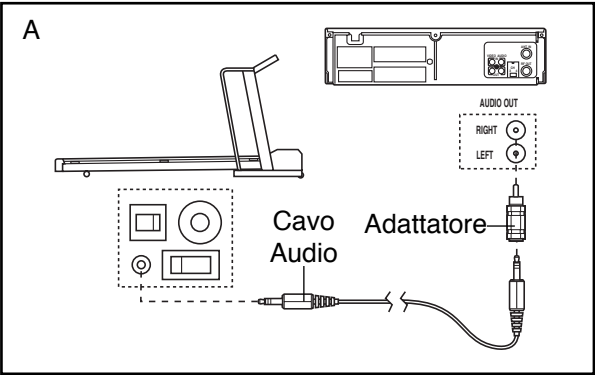
Vedere la fase 7 a pagina 14.

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

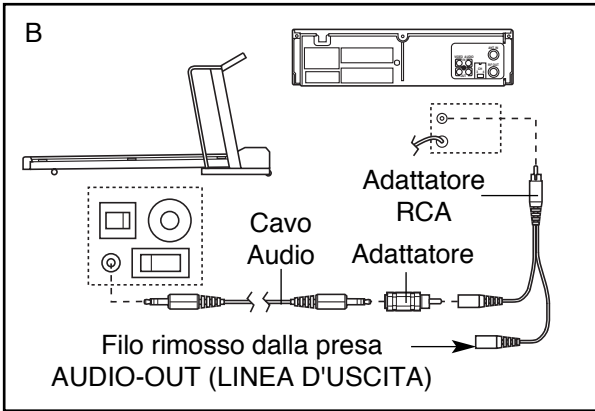
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

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 17.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al 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 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 lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere Come Collegare il computer Aal 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.

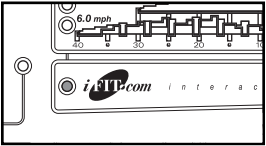
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT 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 si illuminerà.

Per utilizzare iCD o le videocassette iFIT.com, premere il pulsante Programma ripetutamente fino che l'indicatore 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/Segmento Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ sulla Consolle. Il tapis roulant non risponderà al programma CD o video quando il display Tempo/Segmento Tempo sta lampeggiando.

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi sottostante. Per usare un programma allenatore personale, vedere a pagina 13. Per usare un programma pulsazioni, vedere a pagina 14. Per usare un programma CD o video iFIT.com, far riferimento a pagina 18. Per usare i programmi direttamente dal nostro sito internet, vedere a pagina 20.

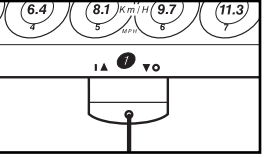
ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 Inserire il cavo elettrico nella presa (vedere INSE- RIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 9).

2 Localizzare l'interruttore on/off sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore on/off nella posizione "on."



3 Rimanere sui poggiapiedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un attimo, i display e i 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.

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

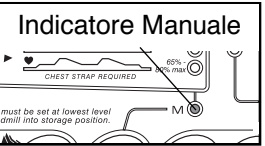
Vedere il soprastante paragrafo ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT.

2 Indossare il cardiofrequenzimetro se desiderate.

Vedere COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 8.

3 Selezionare la funzione manuale.

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



4 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.

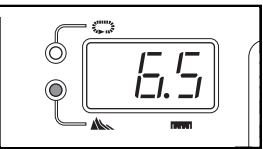
Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti velocità Δ e ∇ . Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglio/hr; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglio/hr. Per cambiare il sistema di velocità rapidamente, premere i pulsanti Velocità Rapida (Quick Speed). La variazione di velocità va da 0,5 miglio/hr a 10 miglio/hr.

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



5 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere 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 tapis roulant raggiunga l'inclinazione selezionata.

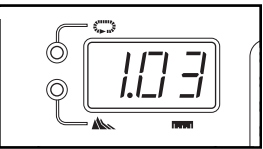
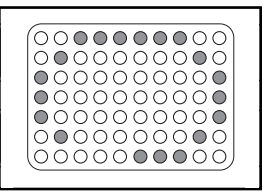


6 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

La pista LED— Quando la funzione manuale o un programma iFIT.com viene selezionato, il display programma mostrerà una pista LED raffigurante 1/4 di miglio.

Durante l'esercizio, gli indicatori lungo la pista si illumineranno in sequenza fino a che avrete completato 1/4 di miglio. A questo punto un nuovo giro avrà inizio.

Display Distanza/Giri/ Inclinazione— Questo display mostra la distanza che avete percorso e il numero di giri da 1/4 di miglio che avete completato. Il display alternerà un numero e l'altro ogni sette secondi. L'indicatore Giri si illuminerà quando il numero di giri viene mostrato. Inoltre, ogni volta che i pulsanti Inclinazione vengono premuti, il display mostrerà l'attuale inclinazione per alcuni secondi.



Tempo/Segmento

Tempo display—Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostra il tempo trascorso.

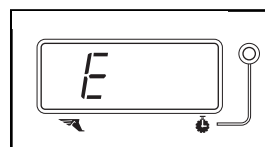
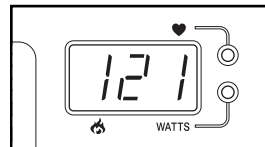
Quando è selezionato un programma allenatore personale o un programma pulsazioni, questo display mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. L'indicatore Seg si illuminerà ogni volta che il segmento di tempo viene mostrato.

Display Calorie/Watts/Pulsazioni—Questo display mostra il numero approssimativo di calorie bruciate e la vostra potenza attuale in watts.

(La consolle calcola i watts moltiplicando il numero di calorie che state bruciando al minuto per un fattore di efficienza pari al 25%). Ogni sette secondi, il display cambierà da un numero all'altro. L'indicatore inferiore si illuminerà quando i watts vengono mostrati. Questo display mostrerà inoltre il vostro battito cardiaco quando il cardiofrequenzimetro viene indossato.

Display Velocità/Minuti Per Miglia—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole e la vostra andatura attuale (andatura è misurata in miglia al minuto). Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. L'indicatore destra si illuminerà quando la vostra velocità viene mostrata.

Nota: La consolle può mostrare la velocità sia in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura, prima di tutto 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 poi reinserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.**



Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto per fermare il nastro scorrevole, e poi premere il medesimo nuovamente.

7 Utilizzare il sensore pulsazioni pressione pollice se desiderate.

Quando non state utilizzando il cardiofrequenzimetro, potete controllare il vostro battito cardiaco utilizzando il sensore pulsazioni pressione pollice. Prima di utilizzare il sensore pulsazioni pressione pollice, assicurarsi che le vostre mani siano pulite.

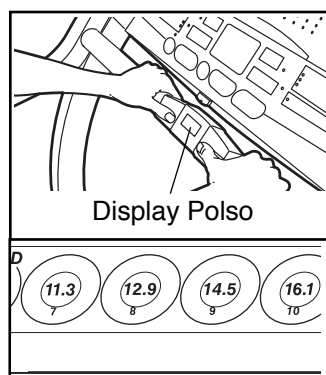
Per misurare il vostro polso, rimanere sul poggia piedi e posizionare **entrambi i pollici** sul sensore la frequenza cardiaca come mostrato. **Non premere con troppa forza, o la circolazione dei vostri pollici verrà ristretta e il vostro polso non potrà venir percepito.** Dopo pochi secondi, una o due linee appariranno nel display Calorie/Watts/Pulsazioni e il vostro polso verrà mostrato. Tenere i vostri pollici sul sensore per latr 15 secondi per una lettura più accurata. Se le pulsazioni mostrate apparissero troppo alte o troppo basse, o se la frequenza cardiaca non venisse mostrata del tutto, togliete i vostri pollici dal sensore e lasciate che il display si azzeri. Poi, riposizionate i vostri pollici sul sensore come sopra descritto.

Provate il sensore pulsazioni parecchie volte fino ad acquistare familiarità con esso. Ricordatevi di rimanere fermi mentre misurate il vostro polso.

8 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Salire sui Poggia **Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia nella posizione più bassa.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i displays 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 finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore on/off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione off.

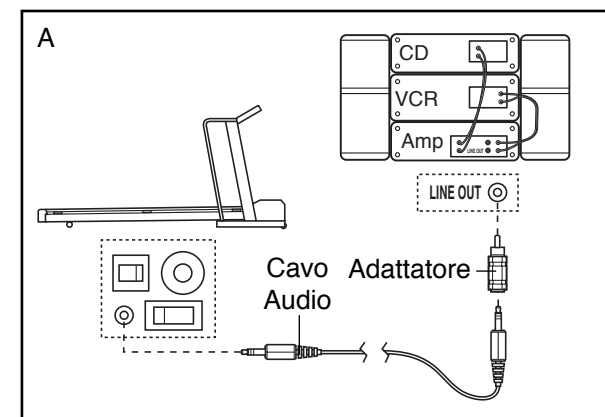


cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

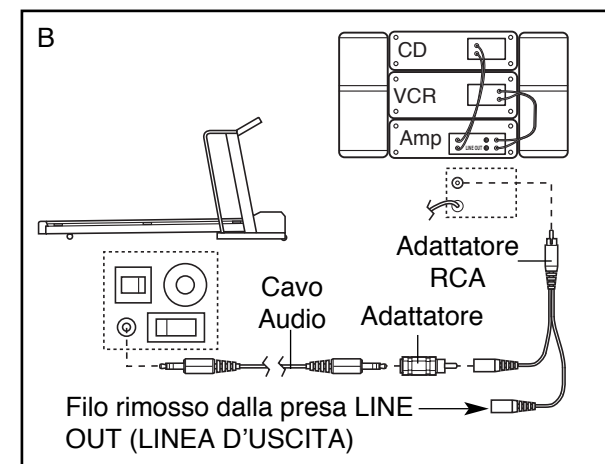
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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 del 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.



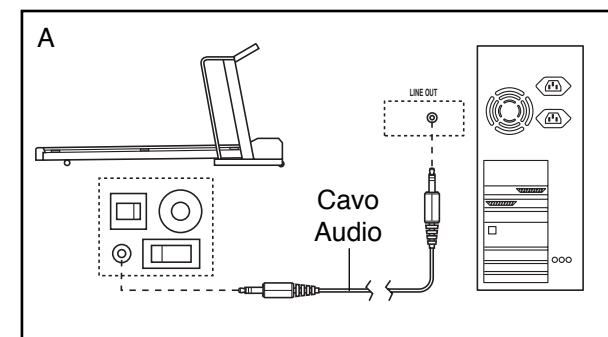
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente 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.



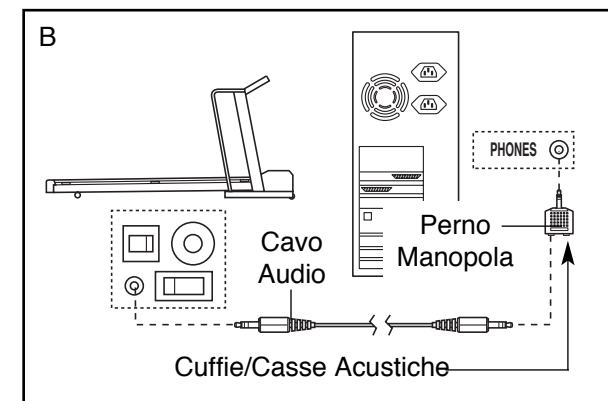
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

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 del 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 del 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.



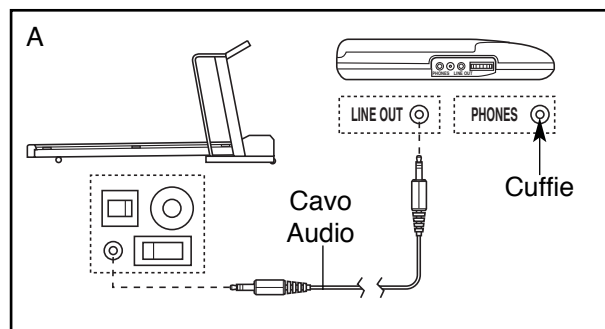
COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

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 16 e 17 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare le videocassette, il tapis roulant 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 tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 17 per il collegamento.

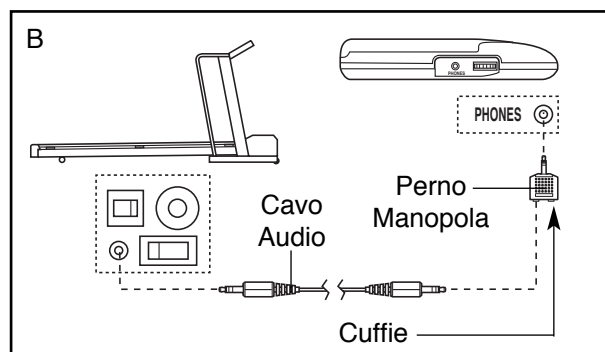
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le 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 del 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.



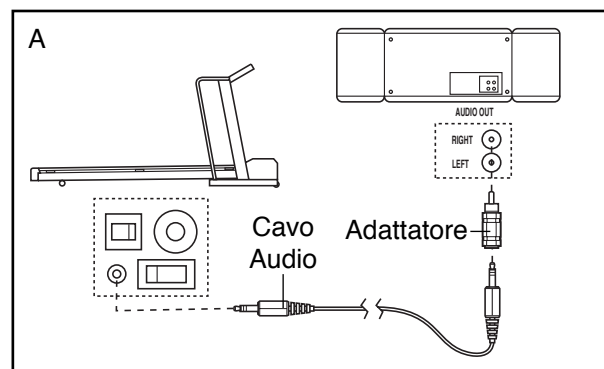
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato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



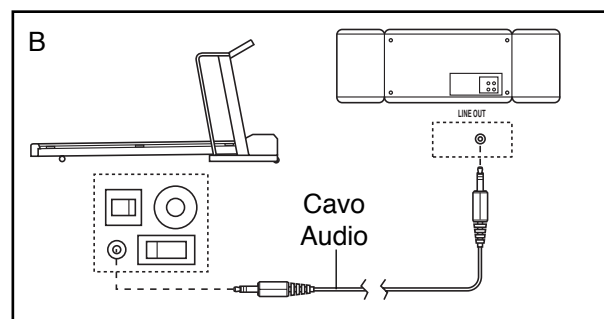
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

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.

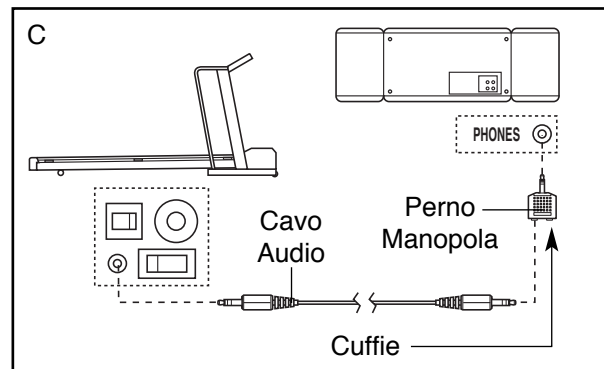
- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'Adattatore ad una presa uscita audio del stereo.



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



COME USARE I PROGRAMMI ALLENATORE PERSONALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

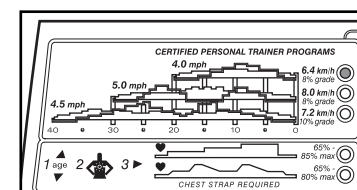
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Indossare il cardiofrequenzimetro se desiderate.

Vedere COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 8

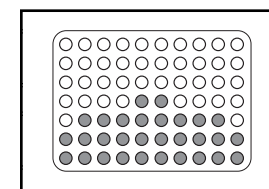
3 Selezionare uno dei programmi allenatore personale.

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



La consolle ha tre programmi a bassa intensità, due programmi di media intensità, e tre programmi ad alta intensità. I profili della consolle mostrano come la velocità e l'inclinazione del 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 miglia all'ora e una inclinazione massima di 8% durante il primo programma.

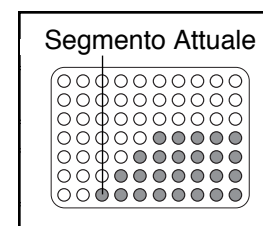
Il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma che avete selezionato. Il display Tempo/Segmento Tempo mostrerà la durata del programma.



4 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 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. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi sette segmenti verrà mostrata dalle sette colonne sulla destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno, una serie di suoni si udiranno, e tutte le velocità si sposteranno di una colonna a sinistra. A questo punto, la velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento.

Il programma continuerà in questo modo fino a che la velocità per l'ultimo segmento verrà mostrata nella colonna Segmento Attuale e nessun tempo rimane nel display Tempo/Segmento Tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Nota: Ogni volta che un segmento finisce e la velocità si sposta di una colonna a sinistra, se tutti gli indicatori della colonna Segmento Attuale sono illuminati, la velocità si sposterà verso il basso cosicché solo gli indicatori più alti nella colonna appariranno nel display programma. Quando la velocità si sposta di nuovo a sinistra e non tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale sono accesi, la velocità si sposterà di nuovo verso l'alto.

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. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale. Se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o Spegnersi anche nelle suddette colonne.

Nota: se doveste regolare la velocità manualmente cosicchè tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale siano accesi, la velocità nel display programma non si sposterà verso il basso come sopra descritto. **Quando il corrente segmento del programma finirà, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il seguente segmento.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/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 rinserire la chiave.

5 Seguire i vostri progressi con i display.

Riferirsi alla fase 6 a pagina 11.

6 Utilizzare il sensore pulsazioni pressione pollice se desiderate.

Riferirsi alla fase 7 a pagina 12.

7 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Salire sui Poggia, **piedi e assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia nella posizione più bassa.** 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 finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore on/off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione off.

COMO USARE IL PROGRAMMA PULSAZIONI

ATTENZIONE: Se avete problemi cardiaci, o se siete oltre i 60 anni e siete stati inattivi, non utilizzare i programmi pulsazioni. Se state prendendo regolarmente delle medicine, consultare il vostro medico per scoprire se la cura avrà effetto alcuno sul vostro battito cardiaco durante l'esercizio.

1 Inserire la chiave nella consolle.

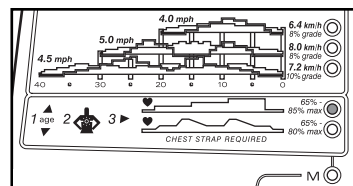
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Indossare il monitor della frequenza cardiaca.

Il monitor della frequenza cardiaca deve essere indossato quando è usato un programma pulsazioni. Vedere COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 8. Nota: Un programma pulsazioni può essere iniziato senza una lettura della frequenza cardiaca; comunque, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può diminuire automaticamente se la vostra frequenza cardiaca non viene letta durante il programma.

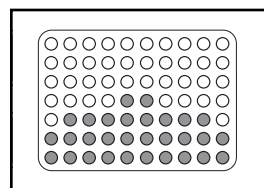
3 Selezionare uno dei programmi polso.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato e l'indicatore Controllo Manuale si illuminerà. Per selezionare uno degli programmi polso, premere ripetutamente il pulsante Programma fino a che uno degli otto indicatori programmi polso le si accenderà.



I profili sulla consolle mostrano come l'obiettivo della frequenza cardiaca cambierà durante i programmi polso. I numeri di fianco ai profili mostrano la gamma del battito cardiaco per i programmi. Per esempio, il primo profilo mostra che il treadmill manterrà il vostro battito cardiaco tra il 65% e l'85% del battito cardiaco massimo durante il primo programma. (Il vostro battito cardiaco massimo viene calcolato sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 25 anni, il vostro battito cardiaco massimo è di 195 battiti al minuto).

Il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma che avete selezionato.



4 Inserire la vostra età.

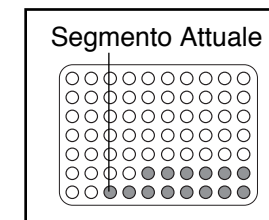
Quando è selezionato un programma pulsazioni, le lettere "AGE" appariranno nel display Polso. Per usare il programma pulsazioni dovete inserire la vostra età. Se non avete inserito la vostra età, premere i pulsanti inclinazione per inserirla. **Una volta che avete inserito la vostra età, questa sarà conservata in memoria.**



5 Premere il pulsante Inizio (Start) o Velocità Δ per iniziare il programma.

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

Ogni programma pulsazioni è diviso in ventitre periodi di un minuto. Per ogni periodo è programmata una frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca per il primo periodo sarà mostrata nella colonna lampeggiante Periodo Attuale del display programma. La frequenza cardiaca per i prossimi diciassette periodi sarà mostrata nelle diciassette colonne sulla destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo periodo del programma, sia la colonna del Periodo Attuale che la colonna sulla destra lampeggeranno, il display Tempo/ Segmento Tempo lampeggerà, si sentiranno una serie di toni, e tutti i programmi delle frequenze cardiache si muoveranno di una colonna sulla sinistra. La frequenza cardiaca per il secondo periodo verrà allora mostrata nella colonna lampeggiante Periodo Attuale e la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant cambieranno automaticamente, se necessario,

per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino alla frequenza cardiaca per il secondo periodo. Se la vostra frequenza cardiaca non viene letta durante il programma, il display Polso sarà vuoto. (Vedere COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO a pagina 8). La velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può anche diminuire fino a che la frequenza cardiaca non viene letta.

Il programma continuerà fino a che la frequenza cardiaca per l'ultimo periodo è mostrata nella colonna Periodo Attuale ed il display Tempo/ Segmento Tempo conta alla rovescia fino a zero. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Mentre il programma è in progresso, si possono effettuare alcune modifiche alla velocità o all'inclinazione del tapis roulant con i pulsanti della Velocità o dell'Inclinazione. Comunque, se aumentate la velocità, l'inclinazione diminuirà automaticamente; se diminuite la velocità, l'inclinazione aumenterà. Se aumentate l'inclinazione, la velocità diminuirà; se diminuite l'inclinazione, la velocità aumenterà. La consolle cercherà sempre di mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obiettivo della frequenza cardiaca per il periodo attuale. Nota: Quando l'inclinazione raggiunge il livello più basso, la velocità non può essere diminuita ulteriormente.

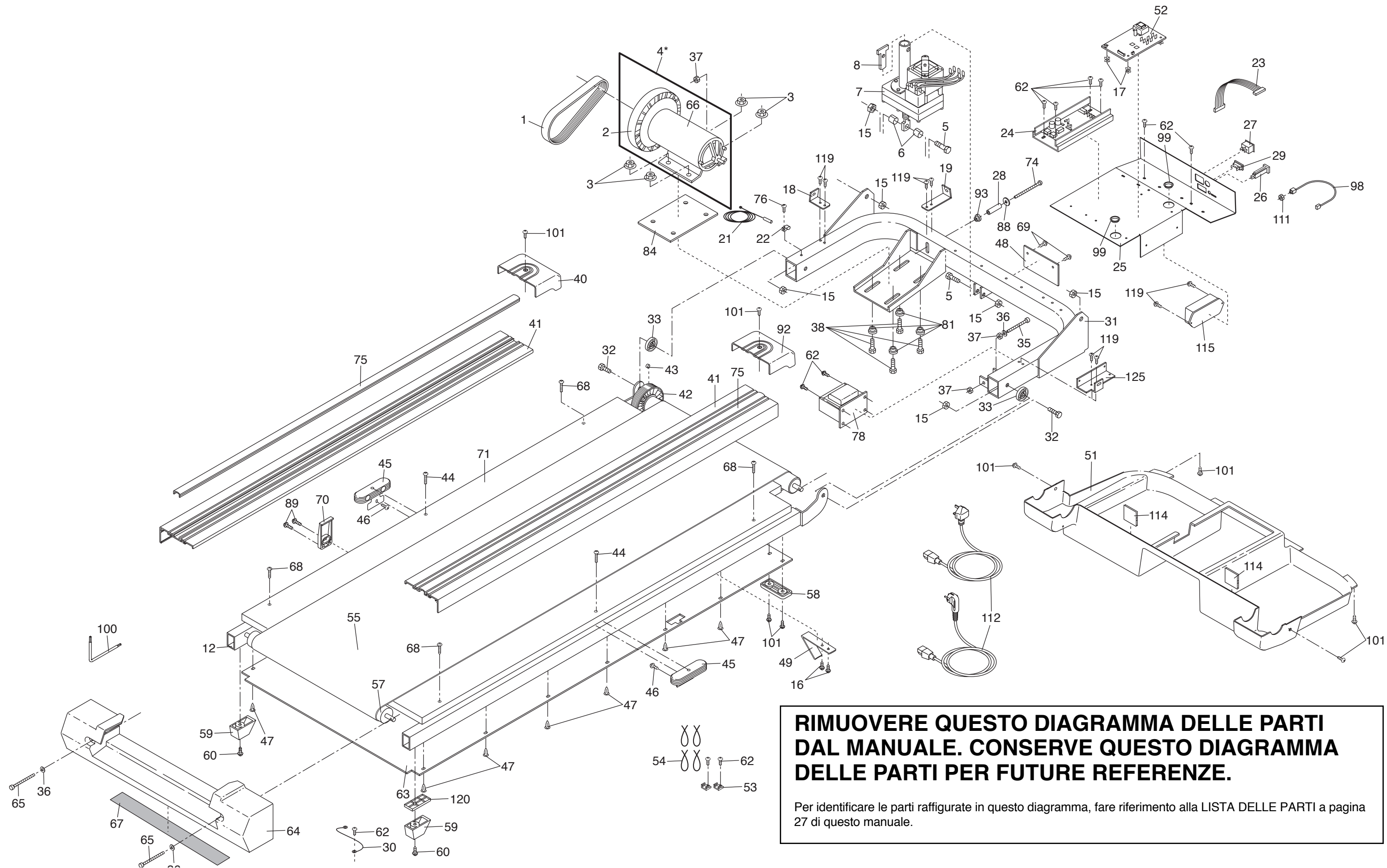
Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio. Per terminare il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo rinserire la chiave.

6 Seguire i vostri progressi con i cinque display.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

7 Rimuovere la chiave dalla consolle.

Far riferimento alla fase 7 a pagina 14.



**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 27 di questo manuale.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. HETL40730
R0603A

