

HEALTHRIDER® H90t

N° del Modello HETL79813.0

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

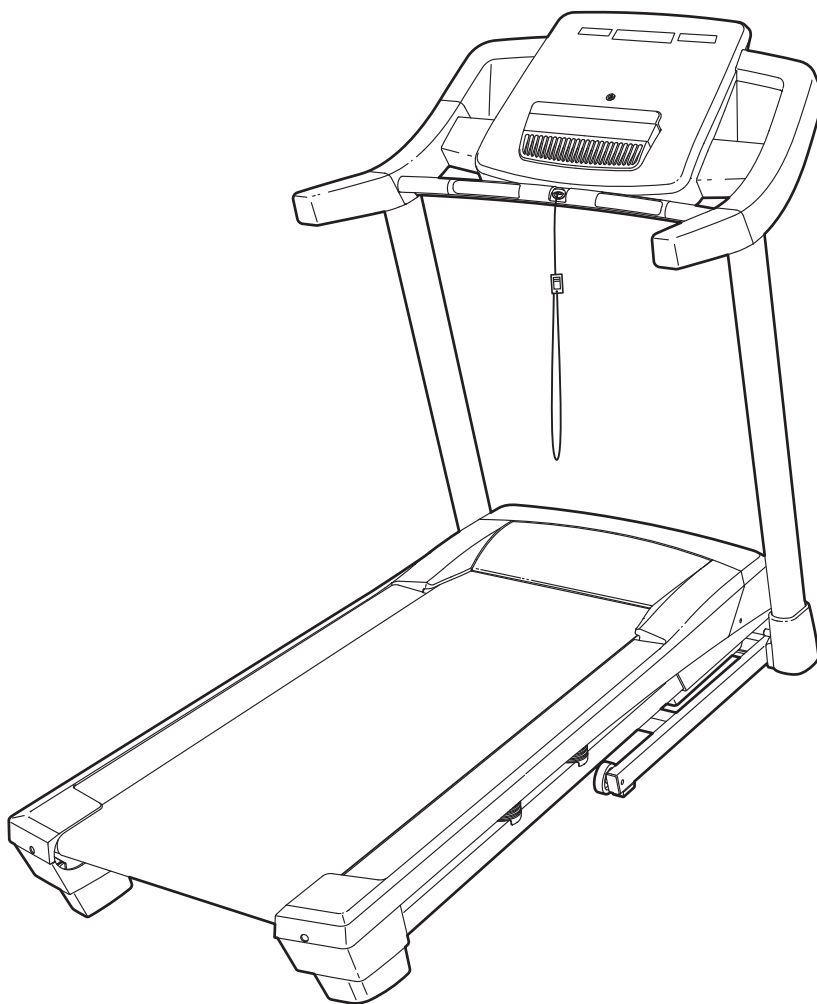
Sito Internet:
www.iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



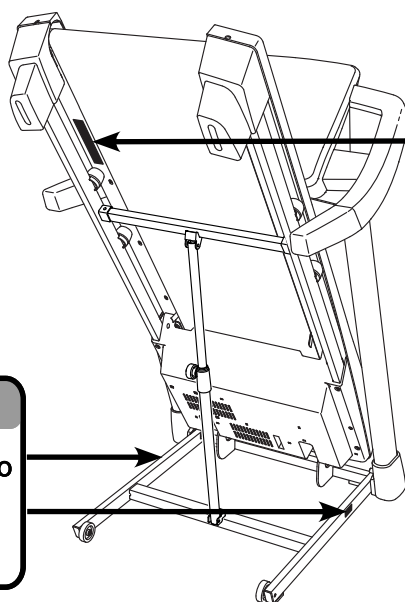
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	23
LOCALIZZAZIONE GUASTI	24
GUIDA AGLI ESERCIZI	27
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



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

- Rimanere solamente sul poggiatesta quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute e indossare sempre il fermaggio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
4. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 136 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 24 del presente manuale.)
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).
17. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
18. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

19. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
20. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore in posizione off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
21. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 23.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
22. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
23. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
24. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
25. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
26. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
27. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant HEALTHRIDER® H90T. Il tapis roulant H90T offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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

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

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

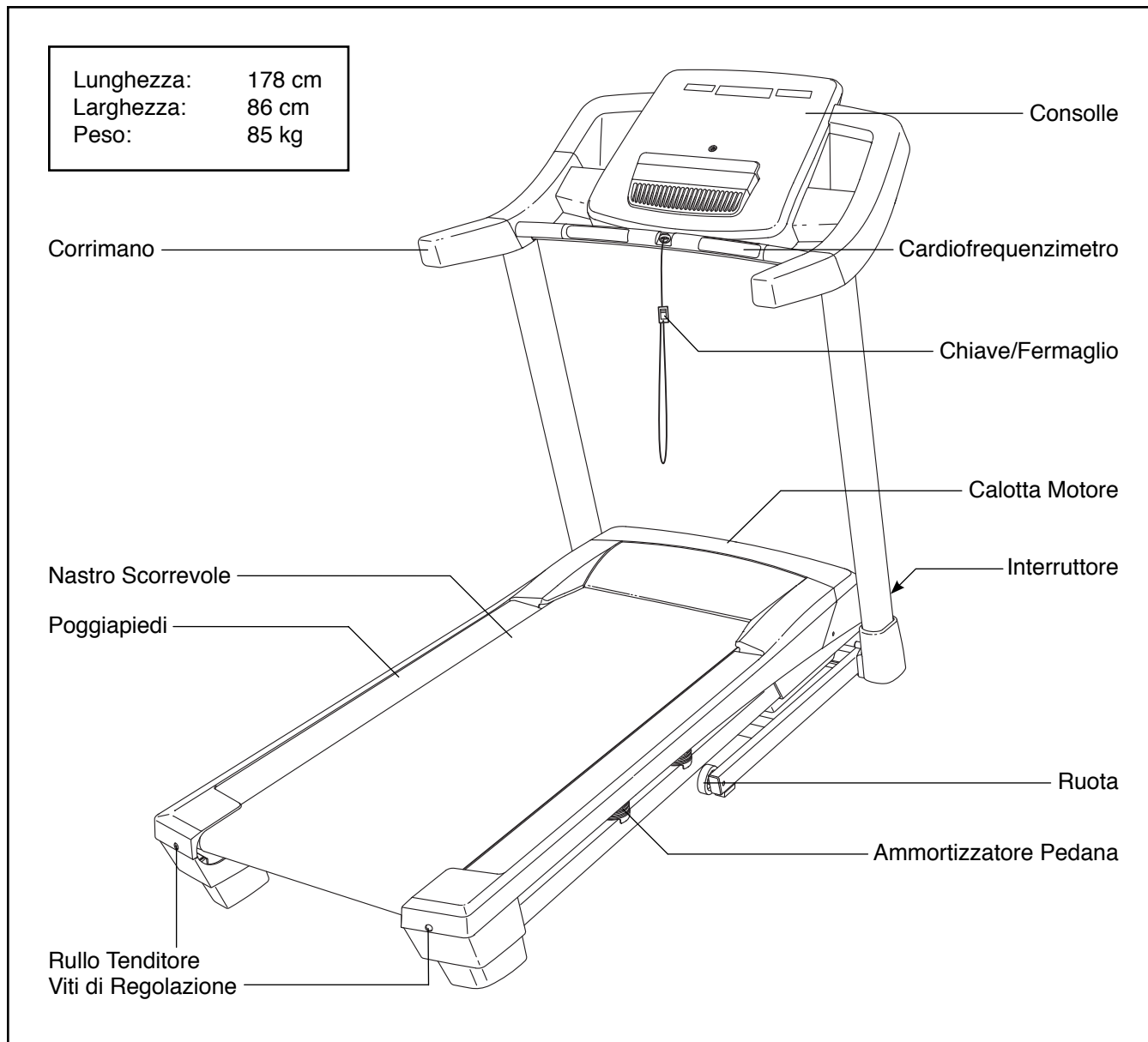
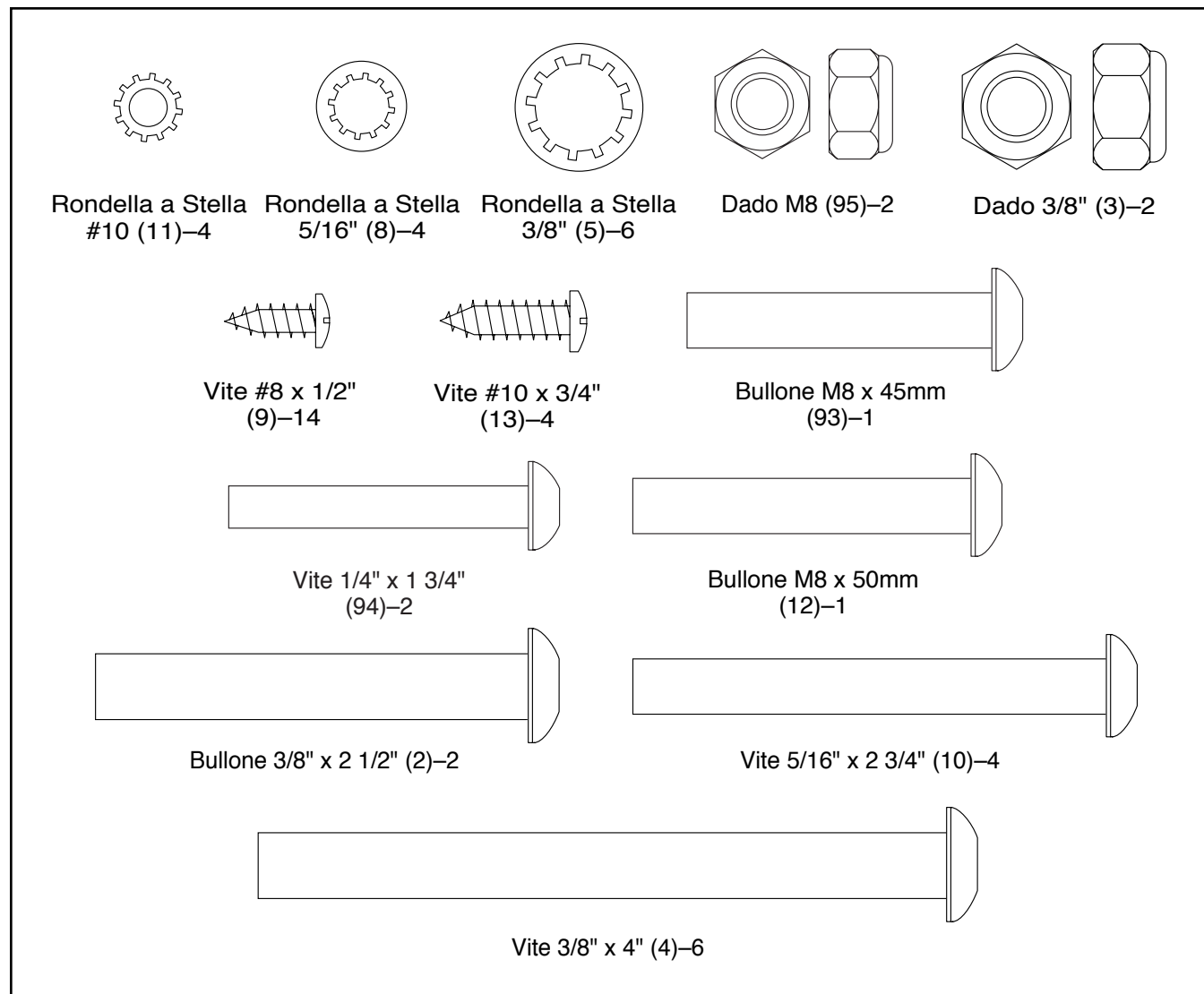


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



MONTAGGIO

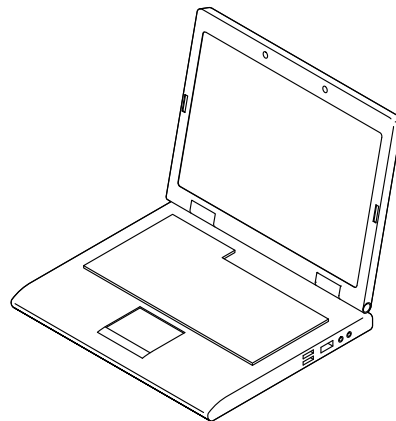
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right."
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - le chiavi esagonali in dotazione 
 - una chiave inglese 
 - un cacciavite Phillips 
 - forbici 
 - pinze a becchi mezzotondi 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- si attiva la garanzia
- è possibile contattare più rapidamente il Servizio Assistenza Clienti
- si ricevono comunicazioni riguardo agli aggiornamenti e alle offerte disponibili

Nota: se non si dispone di una connessione Internet contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

1

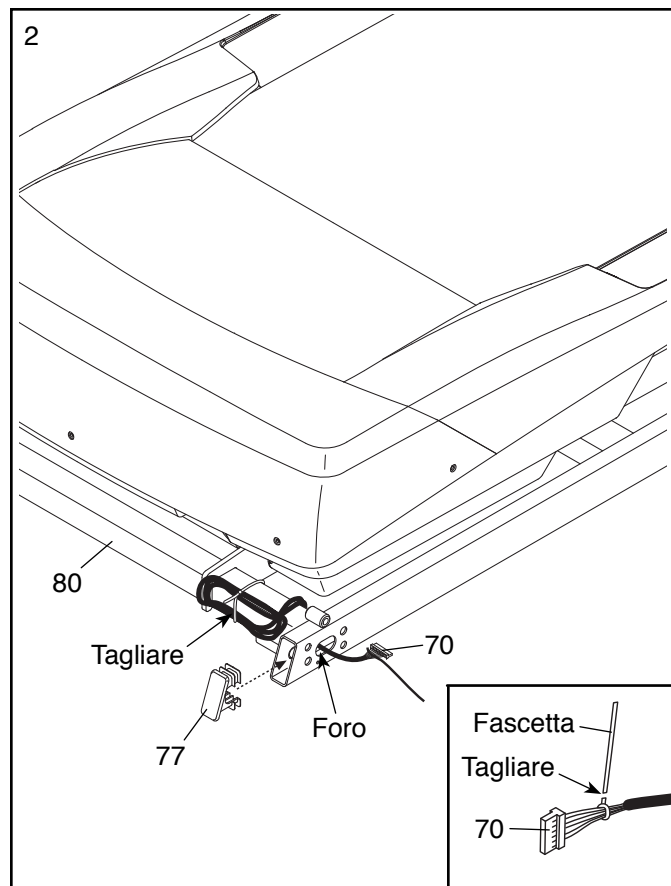


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Individuare il Cavo Montante (70), raggruppato attorno alla parte anteriore della Base (80). Tagliare la fascetta in plastica che fissa il Cavo Montante. Quindi, inserire il Cavo Montante nella Base ed estrarlo dal foro indicato.

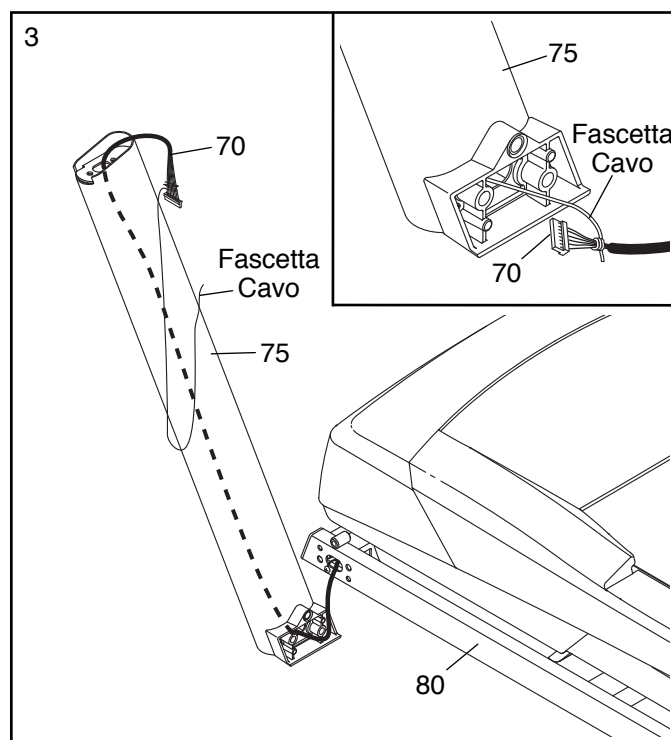
Inserire a pressione un Cappuccio Base (77) in ogni lato della Base (80) (solo un lato è raffigurato).

Si veda il disegno nel riquadro. Tagliare la fascetta in plastica vicino al Cavo Montante (70). **Attenzione a non danneggiare il Cavo Montante.**



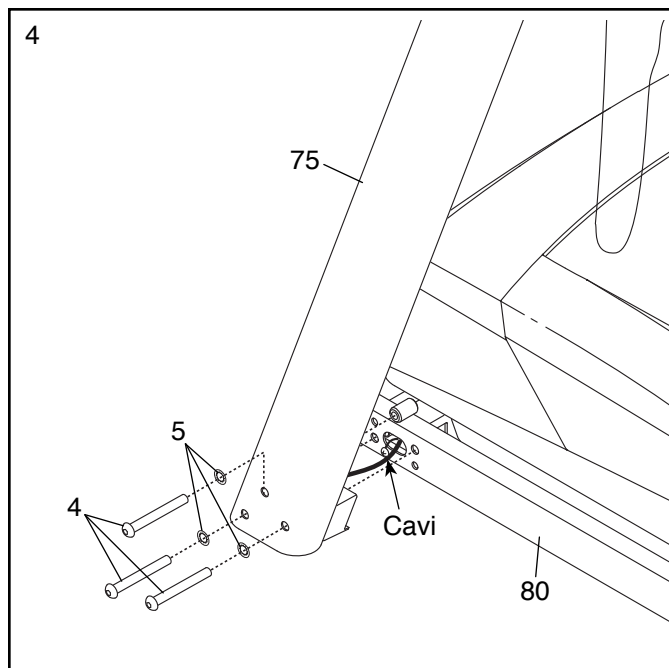
3. Localizzare il Montante Sinistro (75). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (80).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (75) attorno all'estremità del Cavo Montante (70). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Sinistro estraendo l'estremità opposta della fascetta cavo dall'estremità superiore del Montante Sinistro.



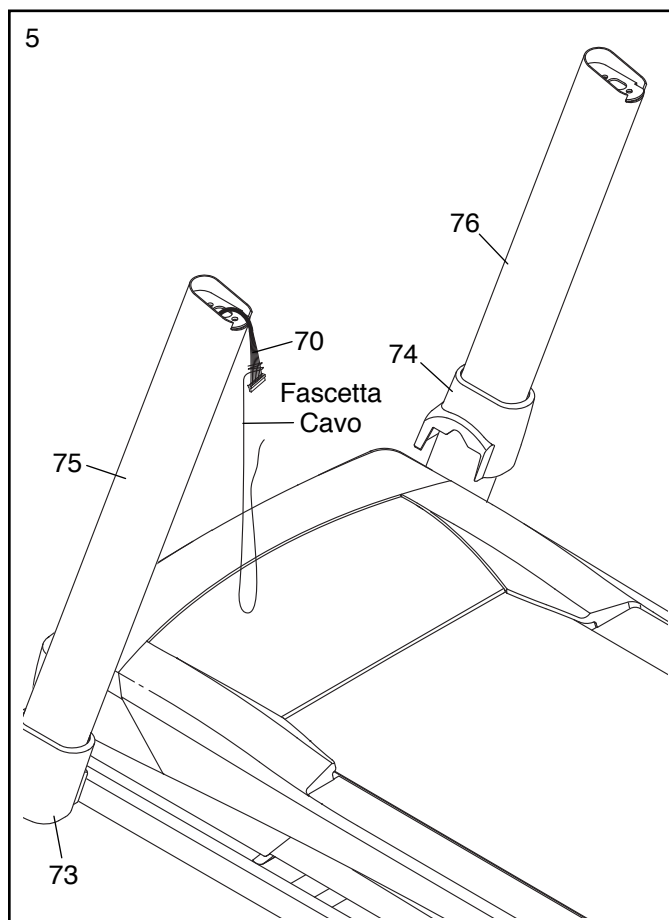
4. Reggere il Montante Sinistro (75) a contatto con la Base (80). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Avvitare parzialmente tre Viti 3/8" x 4" (4) con tre Rondelle a Stella 3/8" (5) nel Montante Sinistro e nella Base; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato destro.



5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (73, 74). Infilare i Copri Base Sinistro e Destro sui Montanti Sinistro e Destro (75, 76) nel modo indicato.

Rimuovere la fascetta dal Cavo Montante (70).



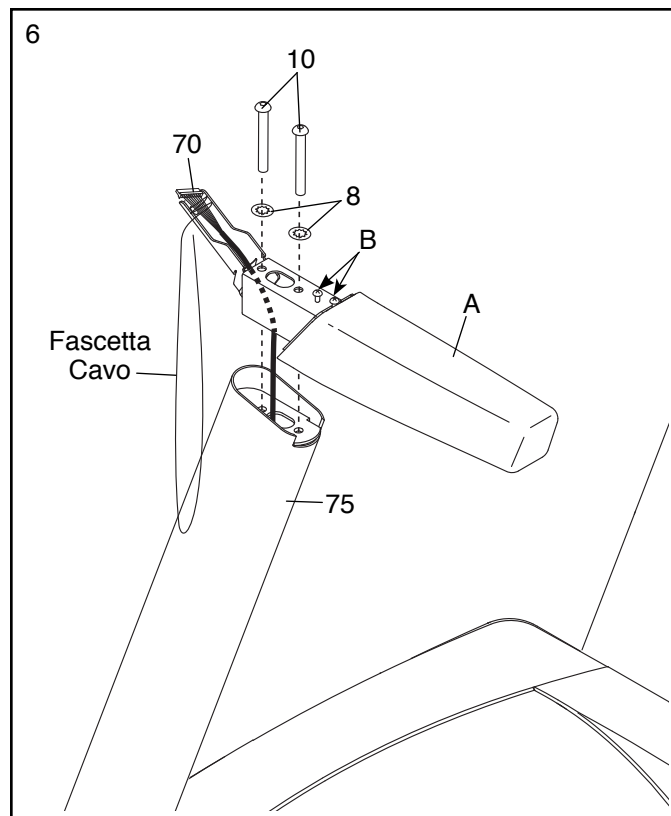
6. Identificare il gruppo corrimano sinistro (A). Qualora sia presente un cavo nel Corrimano Sinistro, rimuoverlo e gettarlo.

Reggere il gruppo corrimano sinistro (A) vicino al Montante Sinistro (75). Inserire la fascetta cavo sul Cavo Montante (70) attraverso il fondo ed estrarlo dall'estremità del Corrimano Sinistro nel modo indicato. Quindi, estrarre il Cavo Montante dal corrimano.

Montare il gruppo corrimano sinistro (A) al Montante Sinistro (75) con due Viti 5/16" x 2 3/4" (10) e due Rondelle a Stella 5/16" (8). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (70). Non serrare le Viti in questa fase.**

Rimuovere ed eliminare dal gruppo corrimano sinistro (A) le due viti indicate (B).

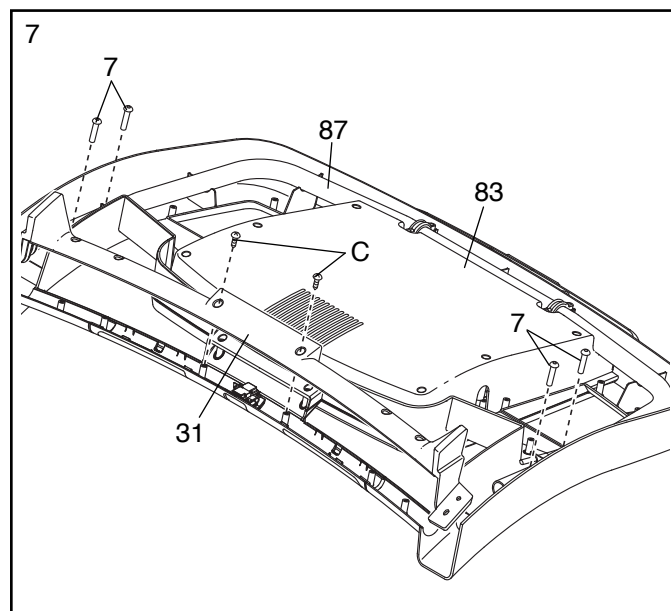
Fissare il gruppo corrimano destro (non raffigurato) al Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato destro.



7. Appoggiare la Base Consolle (83) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla.

Rimuovere le due viti (C) dalla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31). Rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro e gettare le viti.

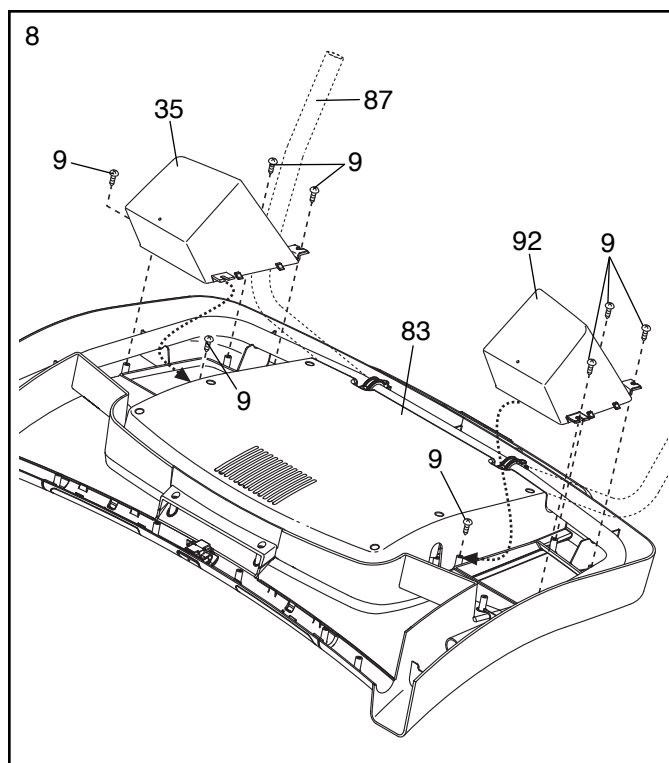
Rimuovere le quattro Viti 5/16" x 5/8" (7) dal Telaio Consolle (87). **Le Viti verranno utilizzate successivamente.**



8. Identificare i Portaoggetti Sinistro e Destro (35, 92).

Fissare i Portaoggetti (35, 92) alla Base Consolle (83) con otto Viti #8 x 1/2" (9). Nota: potrebbe risultare più semplice inserire le due Viti interne e poi posizionare i Portaoggetti prima di serrare le altre sei Viti.

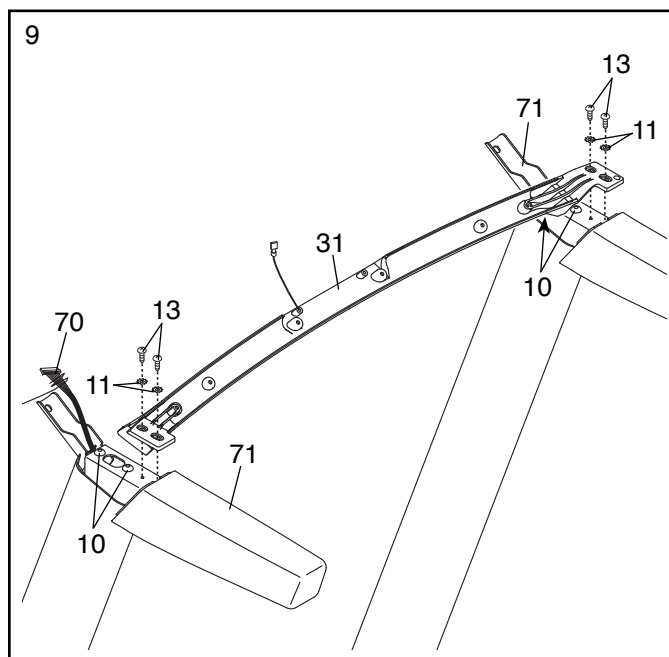
Nota: potrebbe essere necessario ruotare il Telaio Consolle (87) verso l'alto quando si fissano i Portaoggetti (35, 92).



9. **IMPORTANTE: al fine di evitare danni alla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (13).**

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro ai Corrimano sinistro e destro (71) con quattro Viti #10 x 3/4" (13) e quattro Rondelle a Stella #10 (11). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**

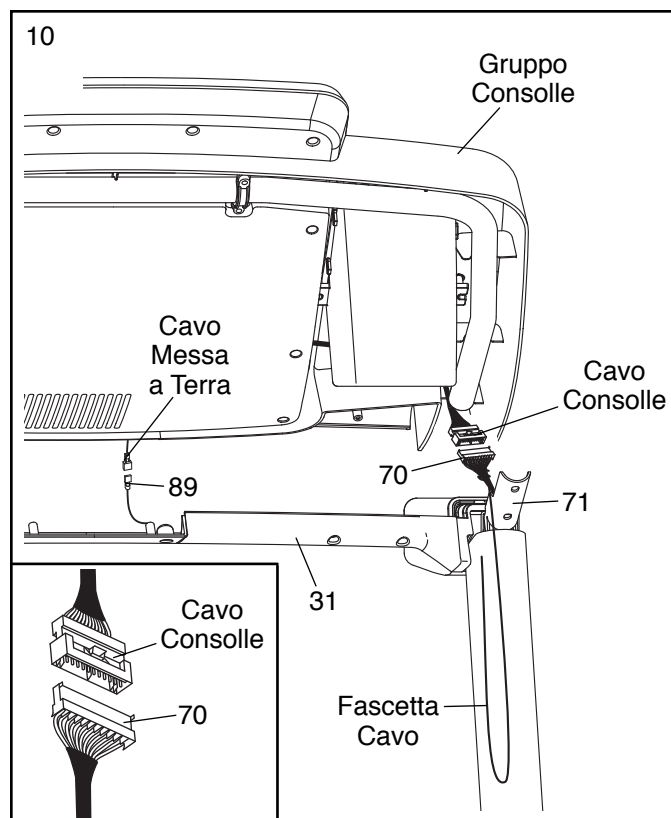
Accertare che il Cavo Montante (70) non sia pizzicato. Serrare saldamente le quattro Viti 5/16" x 2 3/4" (10).



10. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino al Corrimano sinistro (71) e Destro (non raffigurato).

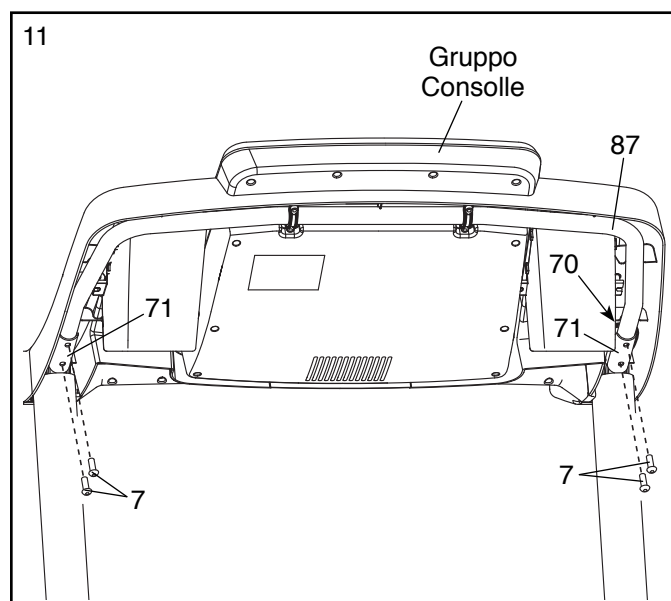
Collegare il cavo di messa a terra che proviene dal gruppo consolle al Cavo Messa a Terra Consolle (89) sulla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31).

Collegare il Cavo Montante (70) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



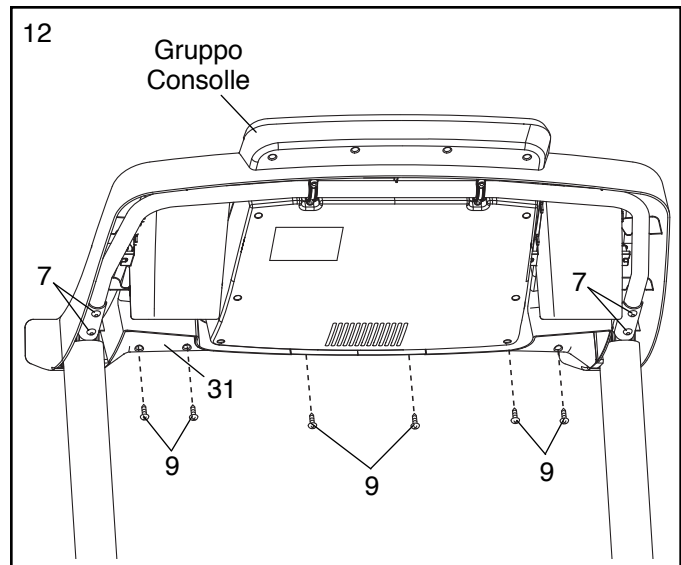
11. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano Sinistro e Destro (71). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (70) in eccesso dietro il Telaio Consolle (87).

Fissare il gruppo consolle alle staffe sui Corrimano (71) con le quattro Viti 5/16" x 5/8" (7) rimosse durante la fase 7. **Non serrare le Viti in questa fase.**

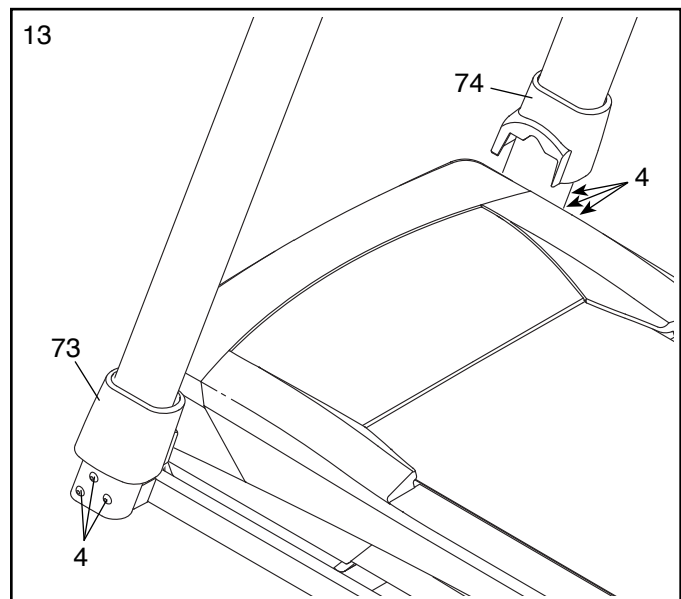


12. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31) al gruppo consolle con sei Viti #8 x 1/2" (9). **Inserire manualmente tutte e sei le Viti e serrarle.**

Serrare saldamente le quattro Viti 5/16" x 5/8" (7).

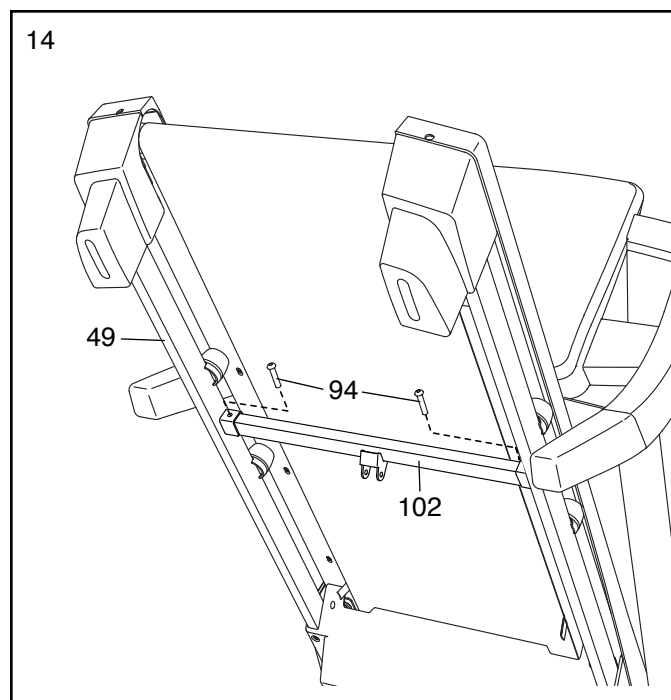


13. Serrare tutte e sei le Viti 3/8" x 4" (4). Quindi inserire verso il basso i Copri Base Sinistro e Destro (73, 74).



14. Sollevare il Telaio (49) nella posizione indicata.
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio nelle prossime tre fasi di montaggio.

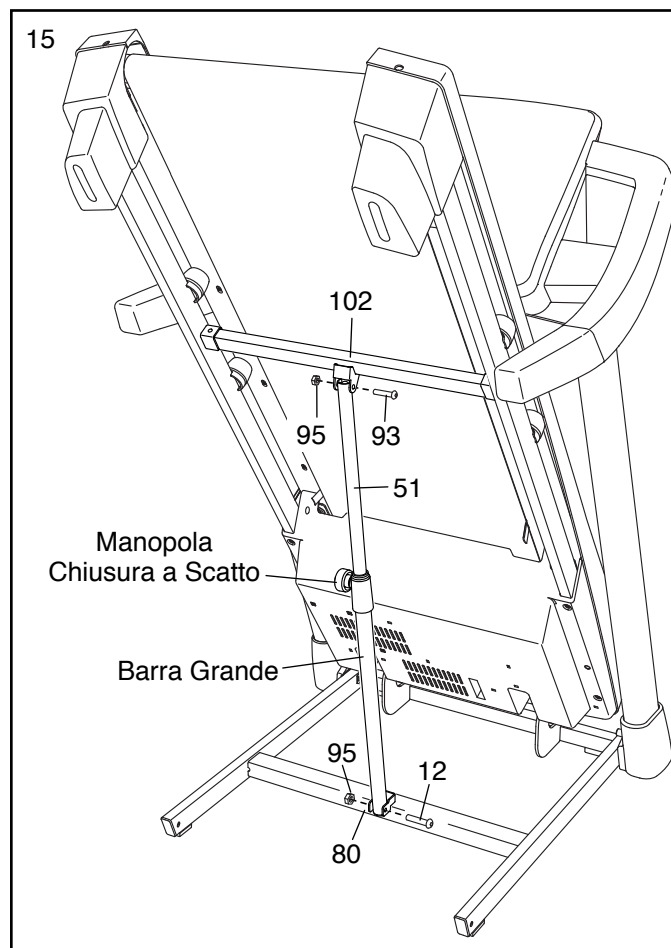
Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (102) al Telaio (49) con due Viti 1/4" x 1 3/4" (94).



15. Orientare la Chiusura a Scatto (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto siano posizionate nel modo indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (51) alla Base (80) con un Bullone M8 x 50mm (12) e un Dado M8 (95).

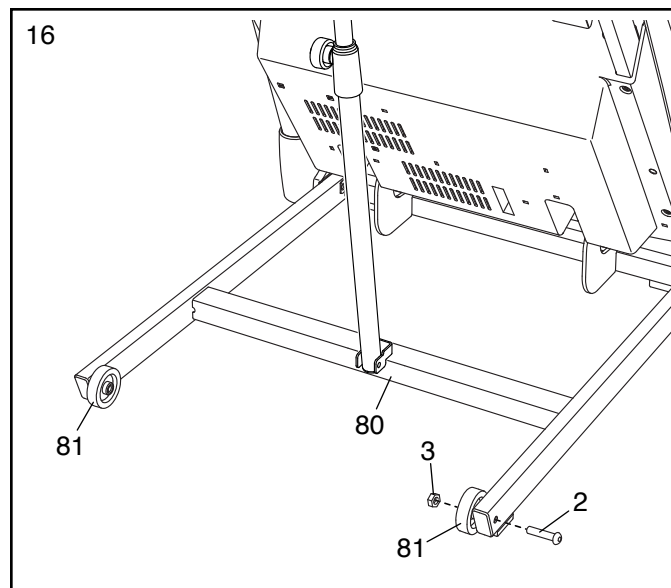
Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (51) alla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (102) con un Bullone M8 x 45mm (93) e un Dado M8 (95).



16. Fissare la Ruota (81) alla Base (80) con un Bullone 3/8" x 2 1/2" (2) e un Dado 3/8" (3). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter girare liberamente.**

Fissare l'altra Ruota (81) all'altro lato della Base (80) nel medesimo modo.

Aprire il Telaio (non raffigurato) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 23).



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

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

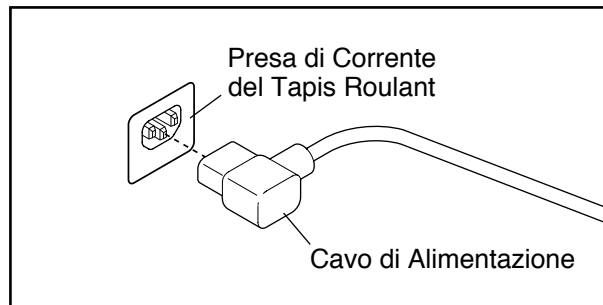
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una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



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

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

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



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

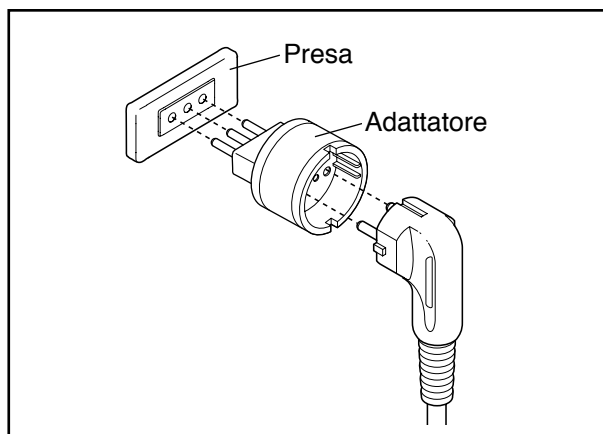
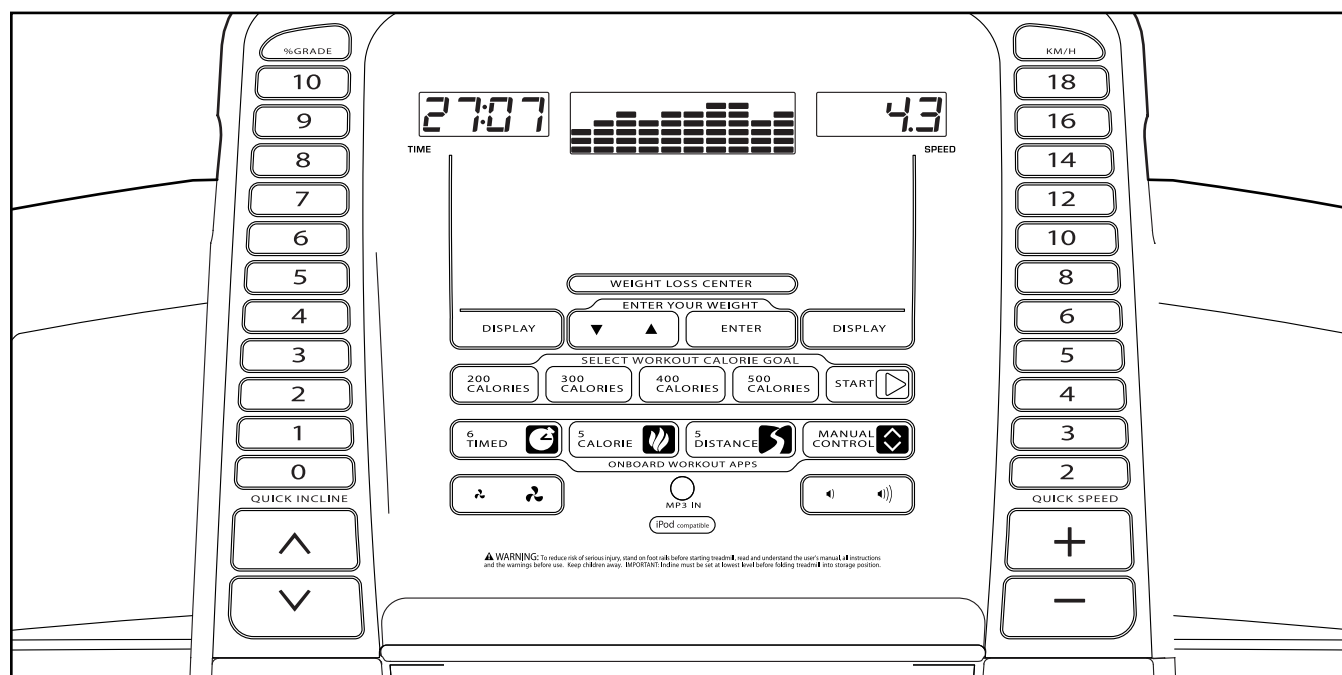


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla consolle. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

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

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

Per l'accensione, vedere a pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 20. **Per utilizzare il centro di dimagrimento**, vedere pagina 21. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 22. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 22.

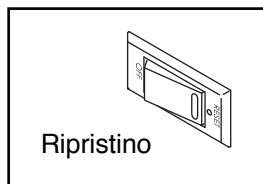
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22. Nota: per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 26).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

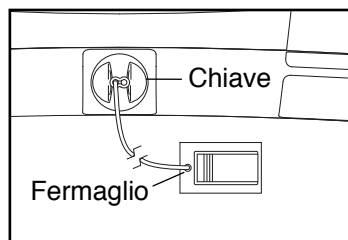
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

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



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per disattivare la modalità demo.

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



IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Premere il pulsante Manual Control (controllo manuale) sulla consolle per selezionare la modalità manuale.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (Avvio), il pulsante di aumento Quick Speed (velocità), o uno dei pulsanti Quick Speed numerati dal 2 al 18.

Qualora venga premuto il pulsante Start o il pulsante di aumento Quick Speed, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Speed. Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 km/h. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

Premendo uno dei pulsanti Quick Speed numerati da 2 a 18, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

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

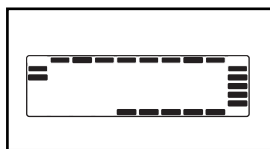
4. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Quick Incline (Inclinazione) o uno dei pulsanti Quick Incline numerati da 0 a 10. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. Seguire la progressione sui display.

Matrice: quando si seleziona la modalità manuale la matrice visualizzerà una pista che rappresenta i 400 metri (1/4 di miglio).

Durante l'allenamento, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno a comparire in successione.



Il display sinistro: il display sinistro visualizza il tempo trascorso, l'inclinazione del tapis roulant o la quantità approssimativa di calorie consumate. Premere il pulsante Display sinistro per selezionare quale informazione è visualizzata. Nota: quando si seleziona un allenamento, il display visualizza il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Il display destro: il display è in grado di visualizzare la distanza percorsa camminando o correndo e la velocità del nastro scorrevole.

Premere il pulsante Display sinistro per selezionare quale informazione è visualizzata. Il display visualizza anche la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (consultare fase 6).

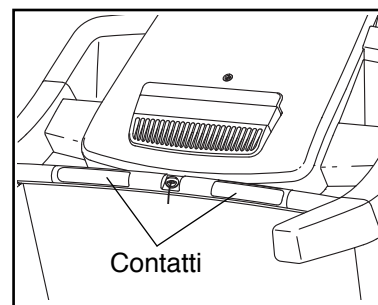


Per azzerare la consolle, premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e poi reinserirla.

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

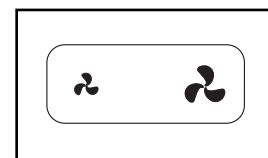
Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra cardiofrequenzimetro. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, compariranno varie linee e quindi verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**



7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di varie impostazioni di velocità. Premere il pulsante di aumento o diminuzione ventilatore per selezionare la velocità o per spegnerlo. Nota: Se il ventilatore è acceso quando il nastro scorrevole si ferma, il ventilatore si spegnerà automaticamente dopo alcuni minuti.



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

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a 0%.** **L'inclinazione dovrà essere a 0% altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, togliere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Timed (tempo predefinito), il pulsante Calorie o il pulsante Distance (distanza) ripetutamente fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

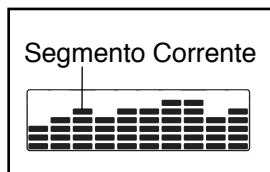
Selezionando un allenamento predefinito, il display visualizzerà l'inclinazione massima, la velocità massima e la durata dell'allenamento. Inoltre nella matrice comparirà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Se è stato selezionato un allenamento distanza, il display visualizzerà la distanza invece del profilo.

3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Quick Speed (velocità) per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti consecutivi.

Durante un allenamento a tempo predefinito o calorie, il profilo mostrerà i tuoi progressi. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento corrente.



Al termine di ogni segmento, viene emessa una serie di segnali acustici. Se per il segmento

successivo si programma una velocità e/o un'inclinazione diverse, i valori della velocità e/o dell'inclinazione lampeggeranno per alcuni secondi sul display. Il tapis roulant regolerà quindi automaticamente la nuova velocità e/o inclinazione.

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

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

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

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

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

Vedere la fase 8 a pagina 19.

USO DEL CENTRO DI DIMAGRIMENTO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezionare un allenamento dimagrimento.

Per selezionare un allenamento dimagrimento, premere il pulsante 200 Calories (calorie), 300 Calories, 400 Calories o 500 Calories. Selezionando un allenamento dimagrimento, il display visualizzerà l'inclinazione e la velocità massima dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

Se non è stato inserito il proprio peso, premere ripetutamente i pulsanti di aumento e diminuzione Enter Your Weight (inserisci il tuo peso). Quindi, premere il pulsante Enter (invio) per confermare la selezione.

Ogni allenamento dimagrimento è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Premere il pulsante Start accanto ai pulsanti numerati Calories (calorie) per avviare il nastro scorrevole. L'allenamento dimagrimento funziona analogamente a un allenamento predefinito (vedere fase 3 a pagina 20).

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

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

Vedere la fase 8 a pagina 19.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che registra la distanza complessiva percorsa dal nastro scorrevole e il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant. Inoltre la modalità informazioni consente di selezionare le miglia o i chilometri come unità di misura e di attivare o disattivare la modalità demo.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante Stop, inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop. Selezionando la modalità informazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display superiore visualizzerà il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant.

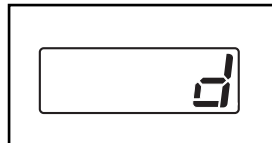


Il display destro visualizzerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha percorso.

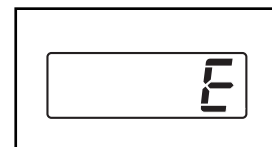


Premere nuovamente il pulsante Stop per visualizzare le seguenti informazioni:

La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore in posizione Reset (ripristino) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, togliendo la chiave, il display resterà acceso, ma i pulsanti non funzioneranno. Quando la modalità demo è accesa, nel display sinistro si visualizzerà una "d" mentre la modalità informazioni è selezionata. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante di diminuzione Quick Speed (velocità).



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

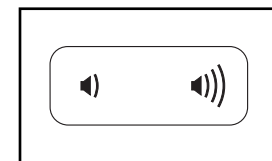


Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

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

Quindi premere il pulsante riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante di aumento e diminuzione volume sulla consolle.



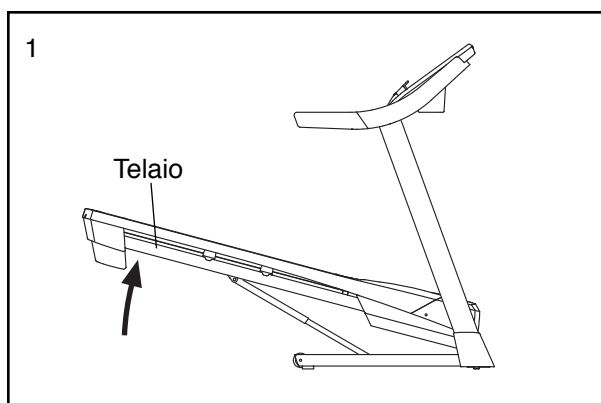
Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

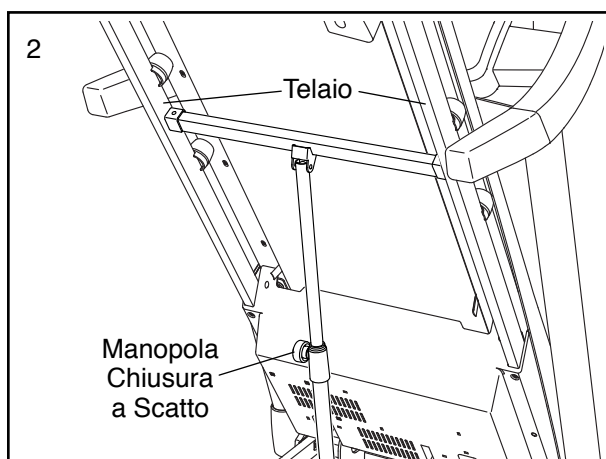
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggipiedi in plastica. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.



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

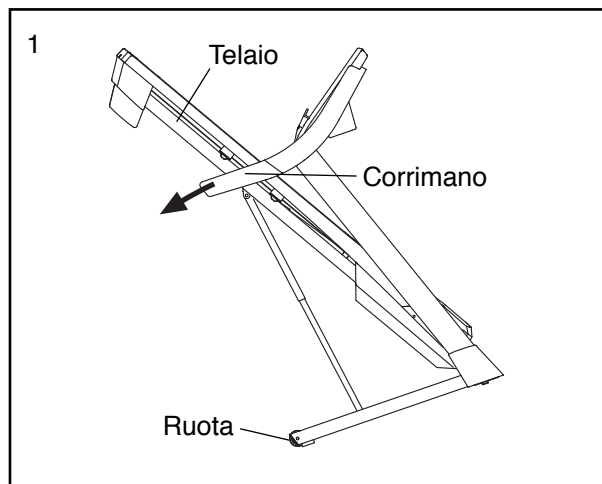


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare di lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

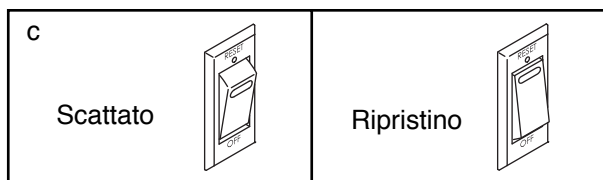
1. **Si veda disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra. Quindi, tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra e mantenerla in posizione. **IMPORTANTE:** non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario spingere il telaio leggermente in avanti. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggipiedi in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti attenendosi alle seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremarlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

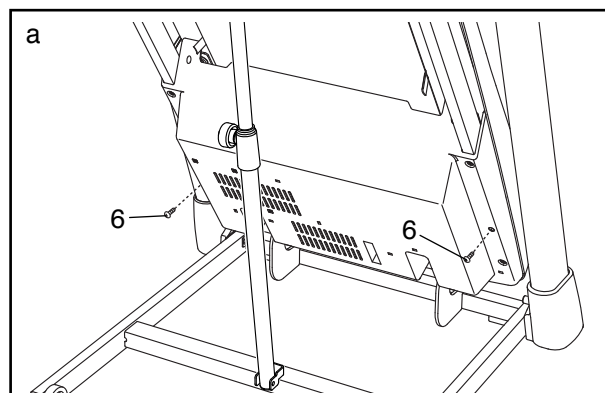
- Controllare l'interruttore (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremarlo.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di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

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

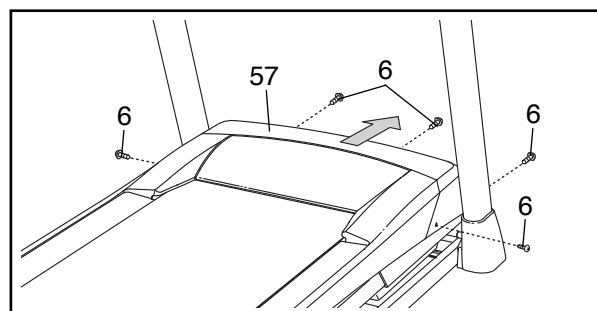
- La consolle contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per disattivare la modalità demo.

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

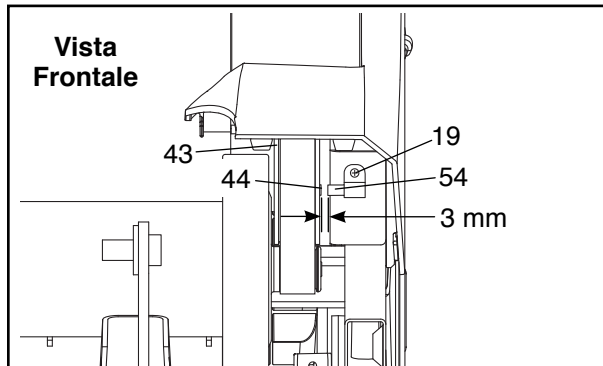
- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Quindi, portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 23). Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (6) indicate.



Apertura del tapis roulant. Rimuovere quindi le Viti #8 x 3/4" (6) indicate. Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (57).



Localizzare il Commutatore (54) ed il Magnete (44) sul lato sinistro della Puleggia (43). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (19), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



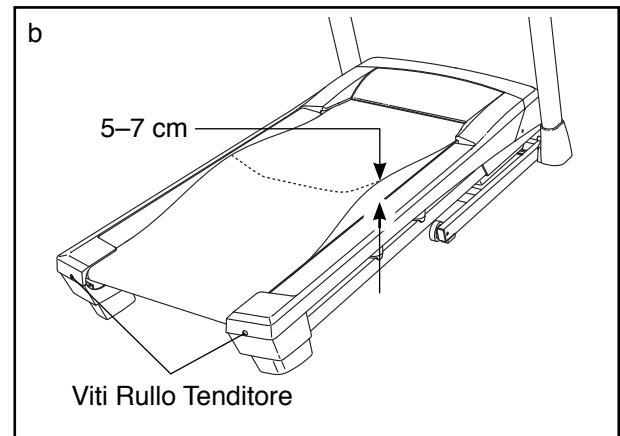
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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

SINTOMO: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

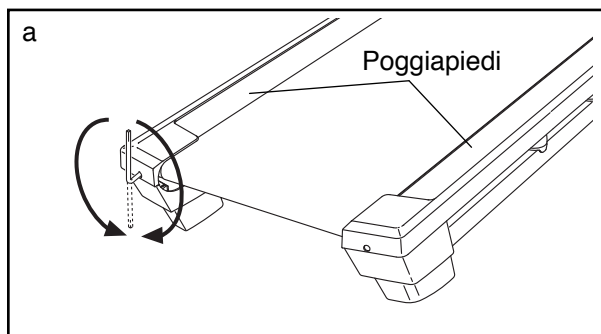


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi

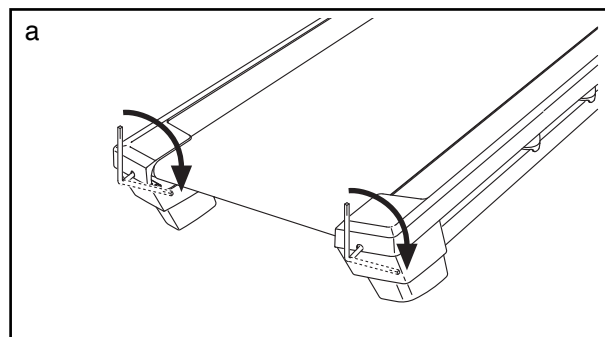
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

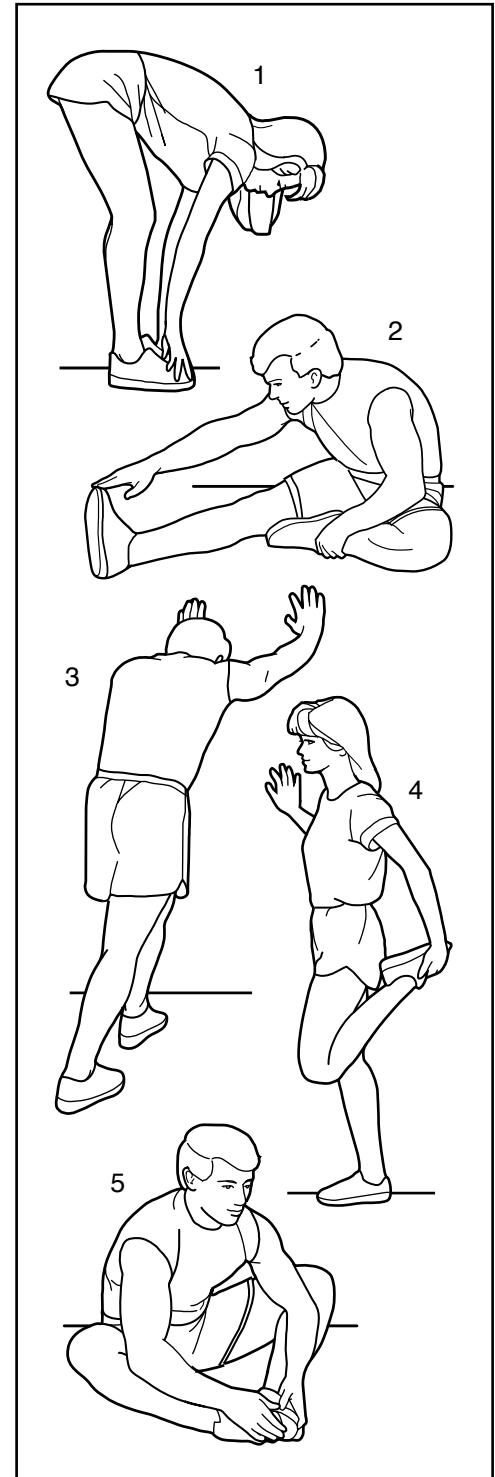
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



NOTE

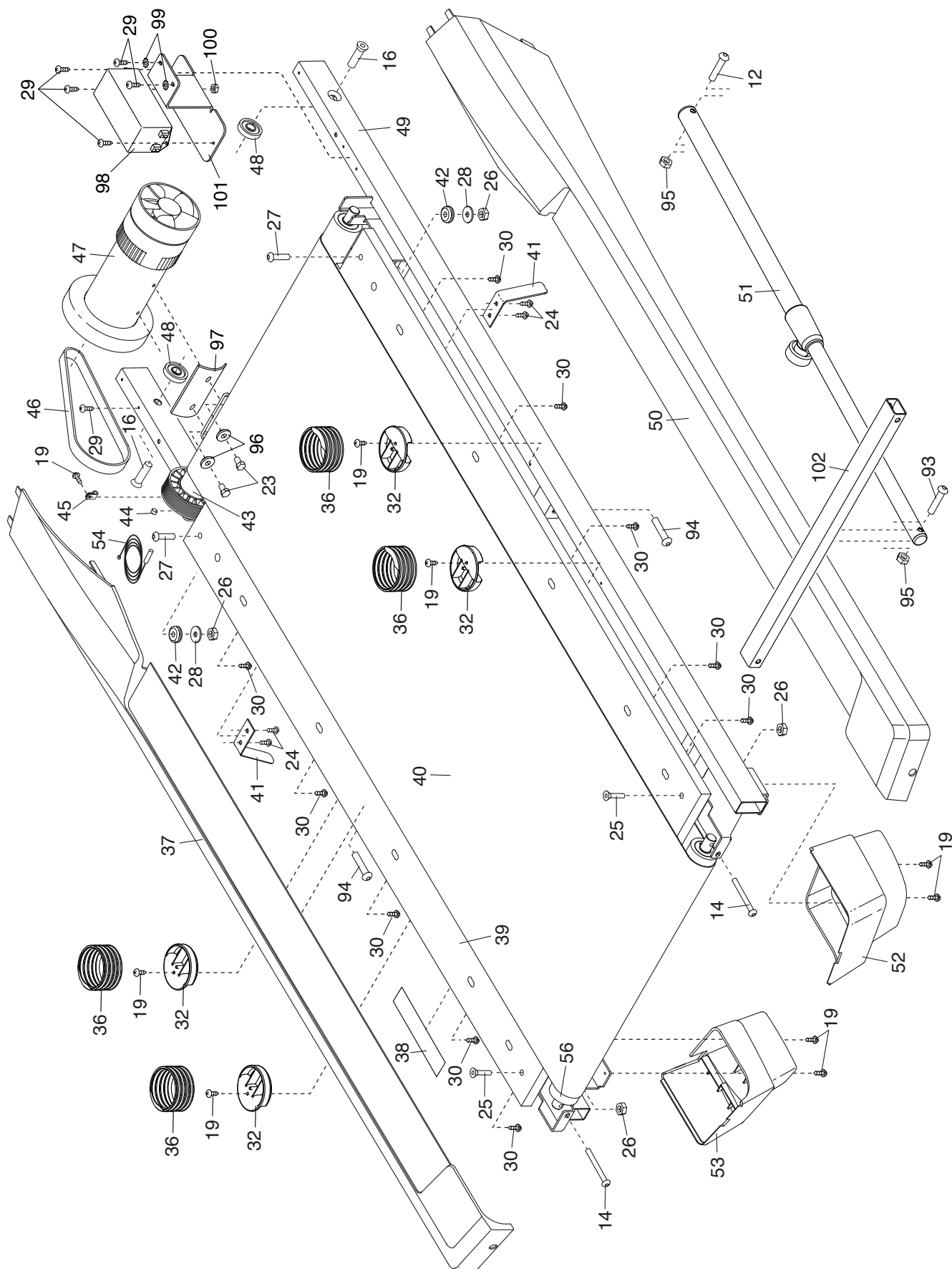
ELENCO PEZZI

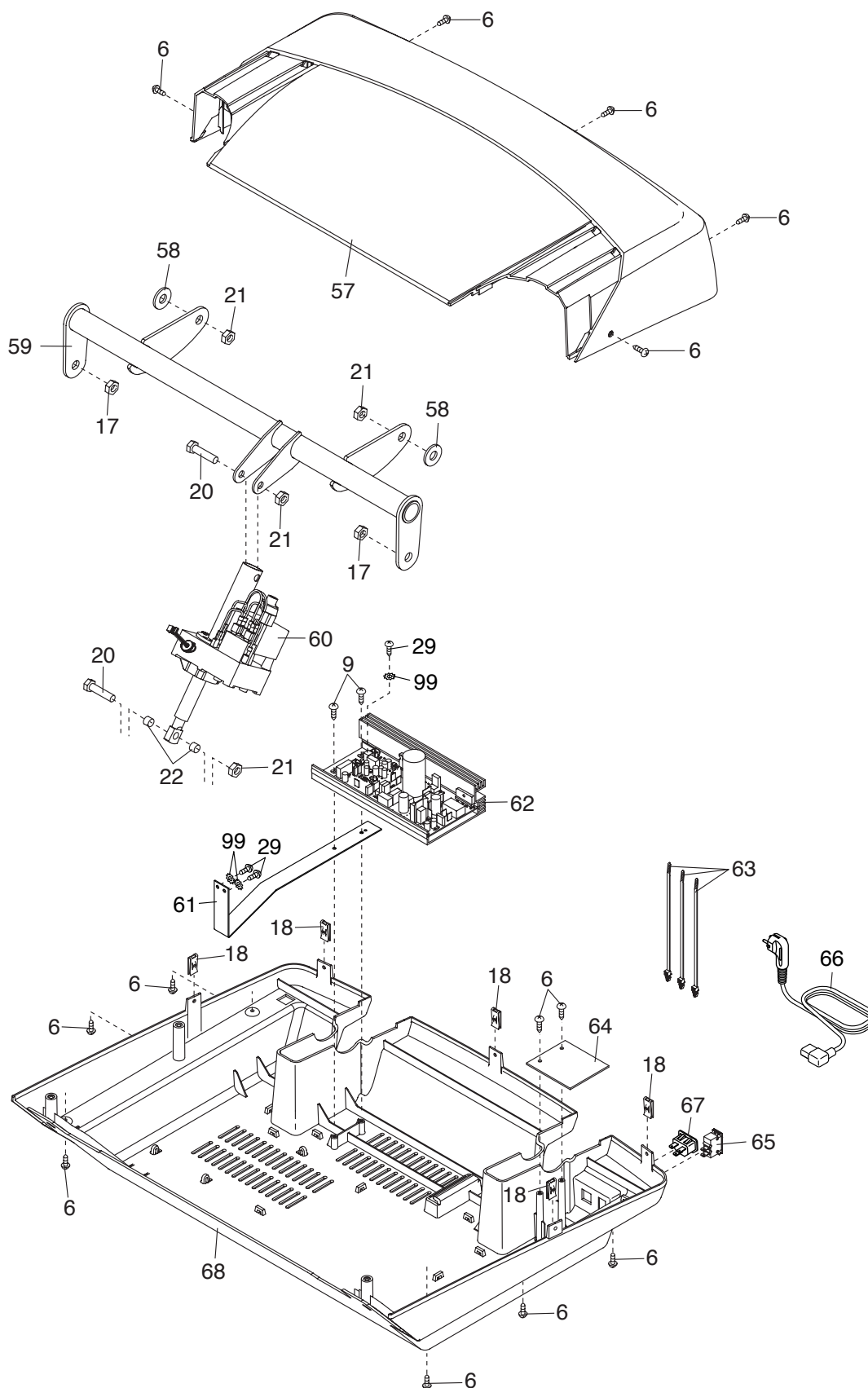
N° del Modello HETL79813.0 R0613A

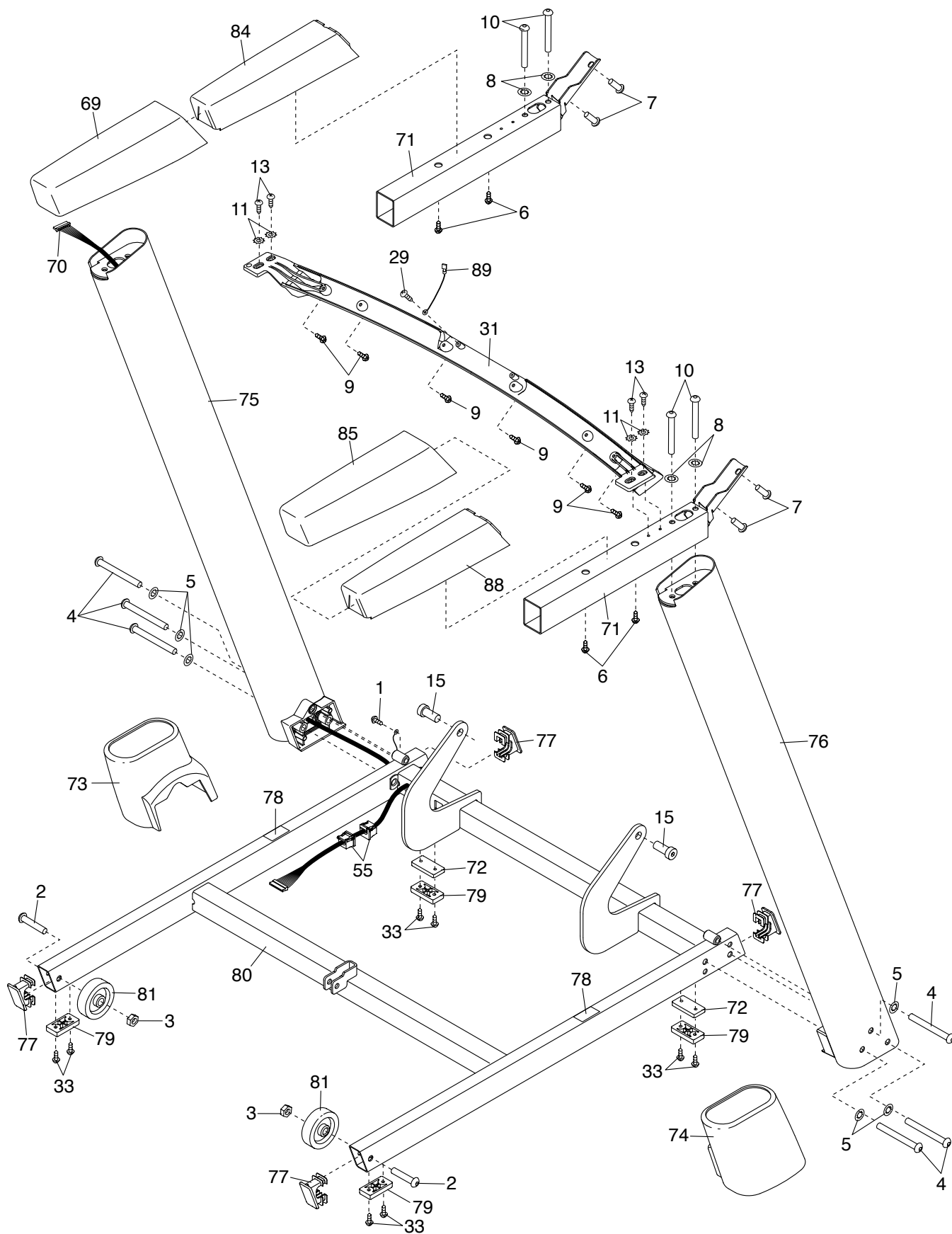
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	47	1	Motore Trasmissione
2	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"	48	2	Distanziatore Telaio
3	2	Dado 3/8"	49	1	Telaio
4	6	Vite 3/8" x 4"	50	1	Poggiapiedi Destro
5	6	Rondella a Stella 3/8"	51	1	Chiusura a Scatto
6	30	Vite #8 x 3/4"	52	1	Piedino Posteriore Destro
7	4	Vite 5/16" x 5/8"	53	1	Piedino Posteriore Sinistro
8	4	Rondella a Stella 5/16"	54	1	Commutatore
9	16	Vite #8 x 1/2"	55	2	Gommino di Protezione
10	4	Vite 5/16" x 2 3/4"	56	1	Rullo Tenditore
11	4	Rondella a Stella #10	57	1	Calotta Motore
12	1	Bullone M8 x 50mm	58	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
13	4	Vite #10 x 3/4"	59	1	Telaio Inclinazione
14	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	60	1	Motore Inclinazione
15	2	Bullone 3/8" x 3/4"	61	1	Staffa Messa a Terra Unità di Controllo
16	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	62	1	Unità di Controllo
17	2	Dado 1/2"	63	3	Fascetta Cavo
18	5	Fermaglio Calotta	64	1	Piastra Pannello Bombato
19	9	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	65	1	Interruttore
20	2	Bullone 3/8" x 1 1/2"	66	1	Cavo di Alimentazione
21	4	Dado Autobloccante 3/8"	67	1	Presa
22	2	Distanziatore Motore Inclinazione	68	1	Pannello Bombato
23	2	Vite 1/4" x 3/8"	69	1	Copri Corrimano Sinistro
24	4	Vite Guida Nastro	70	1	Cavo Montante
25	2	Bullone 5/16" x 1 1/4"	71	2	Corrimano
26	4	Dado 5/16"	72	2	Distanziatore Gommino Base
27	2	Bullone 5/16" x 1 3/4"	73	1	Copri Base Sinistro
28	2	Rondella 5/16"	74	1	Copri Base Destro
29	10	Vite Macchina #8 x 1/2"	75	1	Montante Sinistro
30	10	Vite #8 x 5/8"	76	1	Montante Destro
31	1	Barra Trasversale	77	4	Cappuccio Base
		Cardiofrequenzimetro	78	2	Etichetta di Avvertenza
32	4	Piastra Ammortizzatore	79	4	Gommino Base
33	8	Vite Autofilettante #8 x 1"	80	1	Base
34	4	Vite #8 x 1"	81	2	Ruota
35	1	Portaoggetti Destro	82	1	Chiave/Fermaglio
36	4	Ammortizzatore Pedana	83	1	Base Consolle
37	1	Poggiapiedi Sinistro	84	1	Inserito Corrimano Sinistro
38	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto	85	1	Copri Corrimano Destro
39	1	Piattaforma Nastro	86	1	Consolle
40	1	Nastro Scorrevole	87	1	Telaio Consolle
41	2	Guida Nastro	88	1	Inserito Corrimano Destro
42	2	Distanziatore in Gomma	89	1	Cavo Messa a Terra Consolle
43	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	90	2	Morsetto Consolle
44	1	Magnete	91	1	Fascetta Cavo Consolle
45	1	Morsetto Commutatore	92	1	Portaoggetti Sinistro
46	1	Cinghia Motore Trasmissione	93	1	Bullone M8 x 45mm

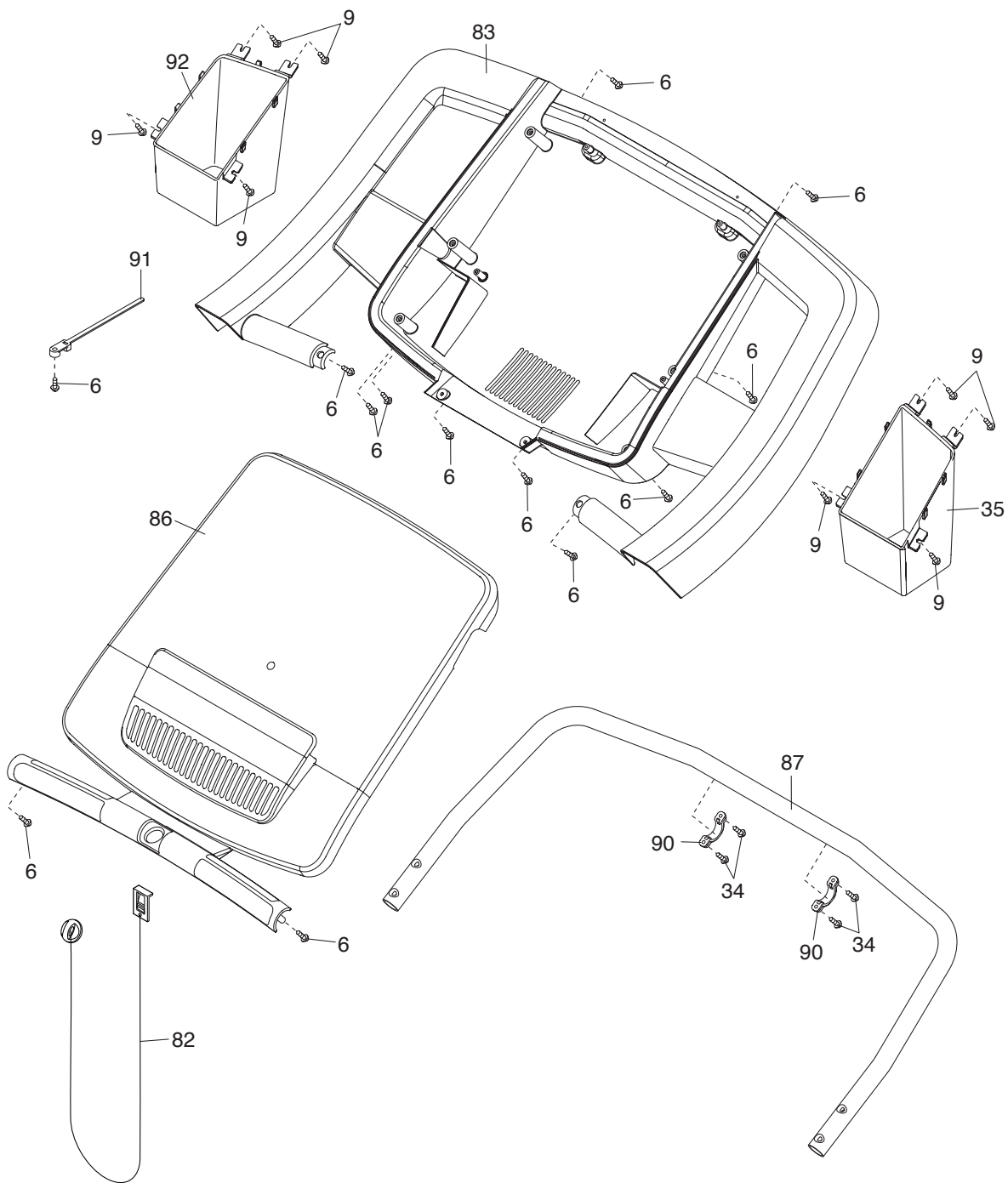
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
94	2	Vite 1/4" x 1 3/4"	100	1	Dado #8
95	2	Dado M8	101	1	Staffa Filtro
96	2	Boccola Motore	102	1	Barra Trasversale Chiusura a
97	1	Isolatore Motore			Scatto
98	1	Filtro	*	—	Manuale d'Istruzioni
99	5	Rondella a Stella #8			

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









ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

