

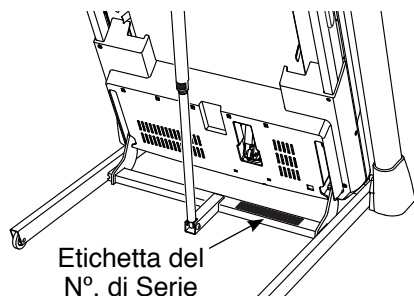
HEALTHRIDER[®]

H95T

N° del Modello HETL79814.0

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

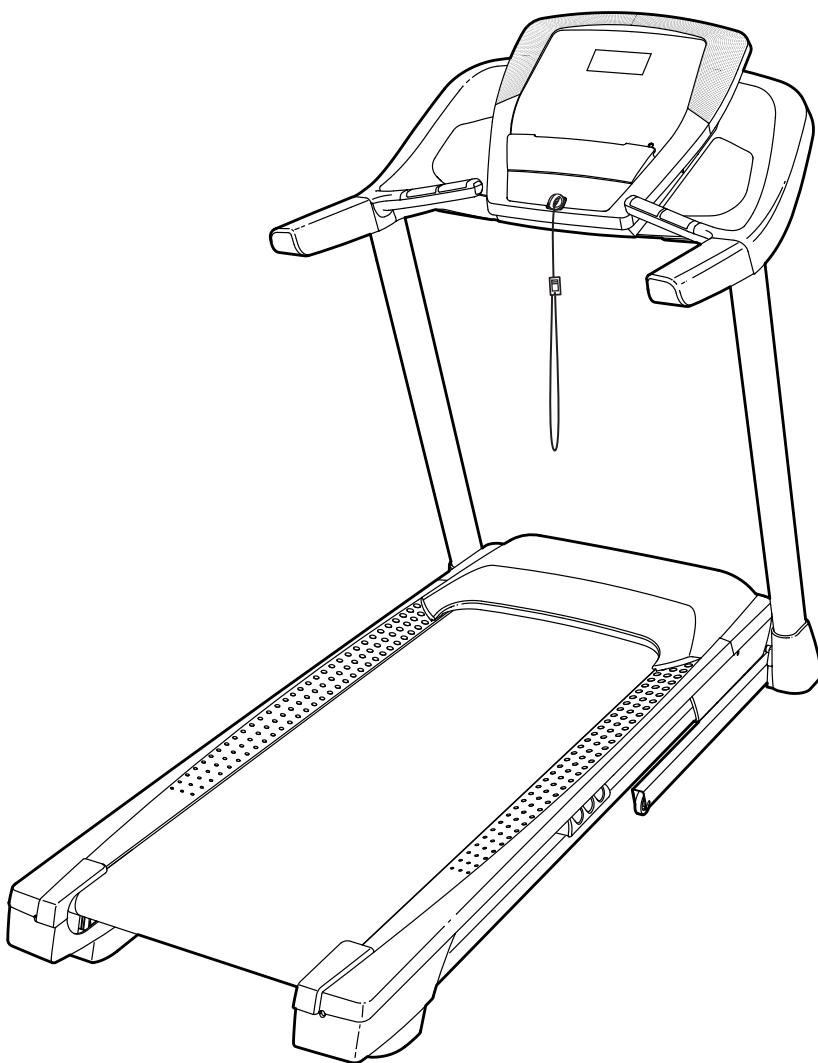
E-mail:

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



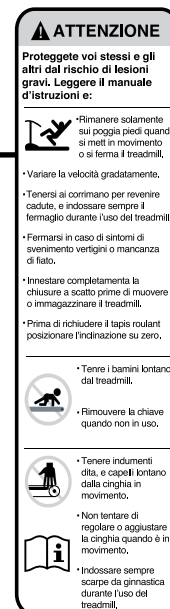
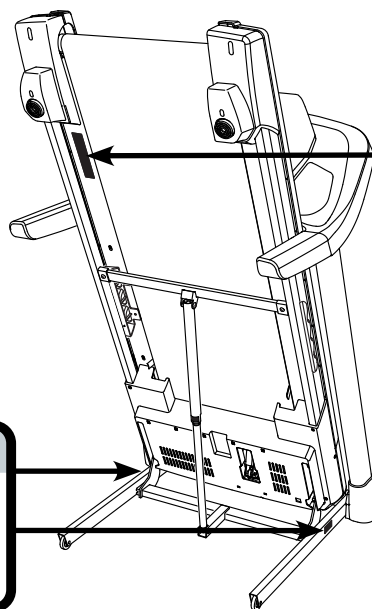
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL TAPIS ROULANT	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	23
MANUTENZIONE E 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.



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 **MANUTENZIONE E 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® H95T. Il tapis roulant H95T 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.

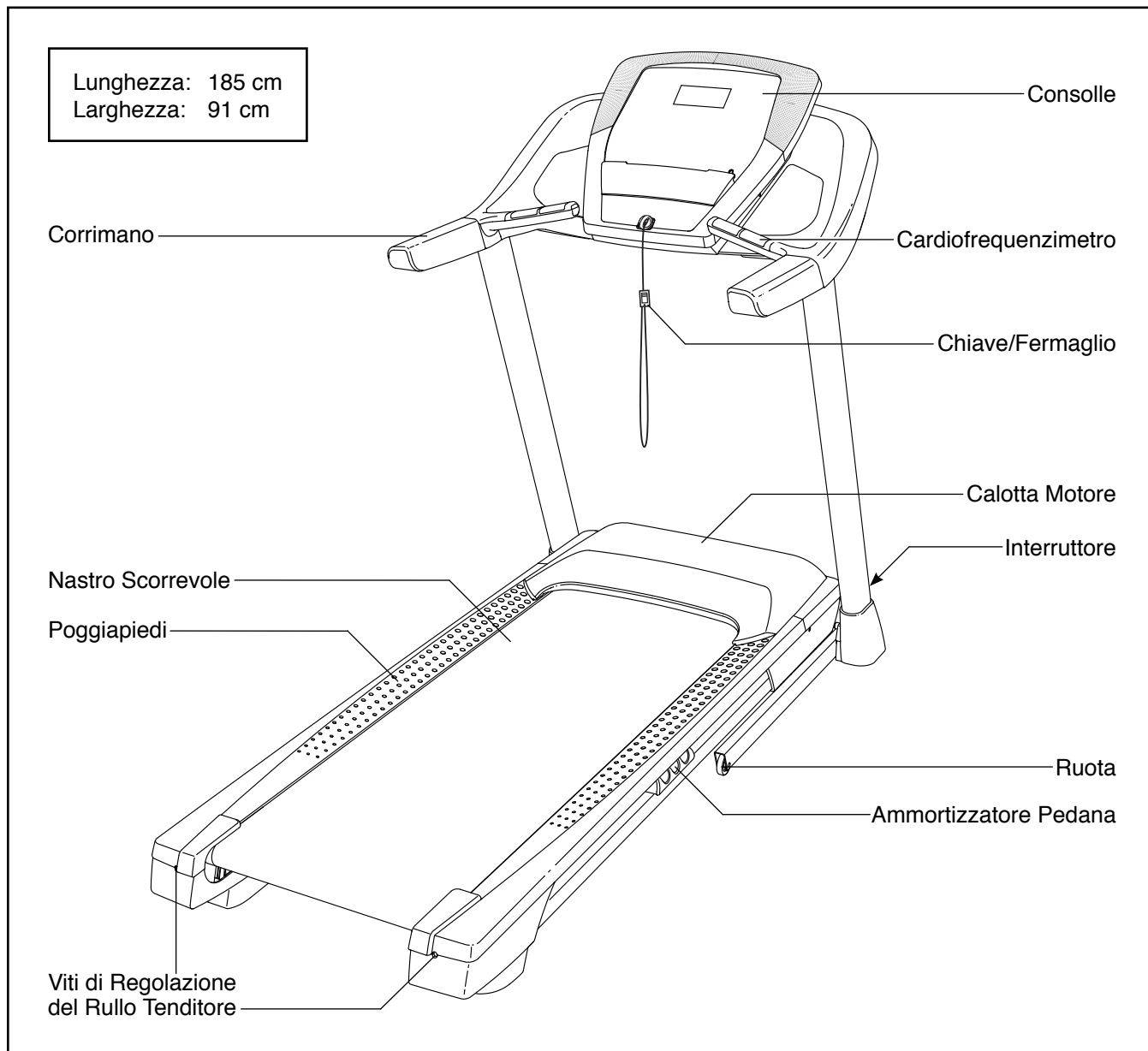


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

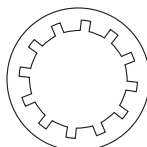
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



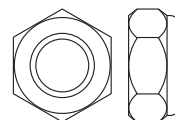
Rondella a Stella
1/4" (26)–4



Rondella a Stella
5/16" (11)–8



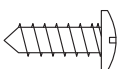
Rondella a Stella
3/8" (13)–6



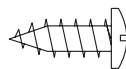
Dado 5/16"
(63)–2



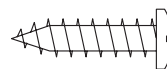
Distanziatore
Chiusura a Scatto
(100)–2



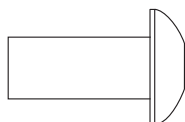
Vite Argento
#8 x 1/2" (10)–1



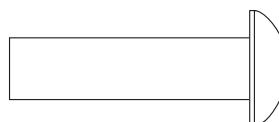
Vite #8 x 1/2"
(1)–8



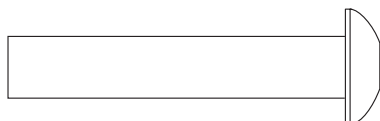
Vite #8 x 3/4"
(4)–8



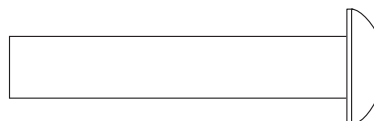
Vite 5/16" x 3/4"
(6)–2



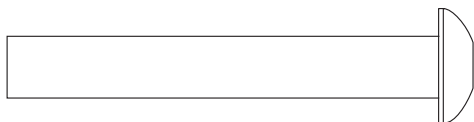
Vite 5/16" x 1 1/4"
(5)–2



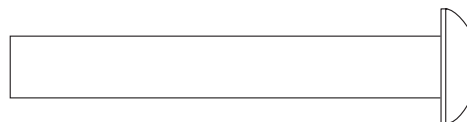
Vite 5/16" x 1 3/4"
(9)–2



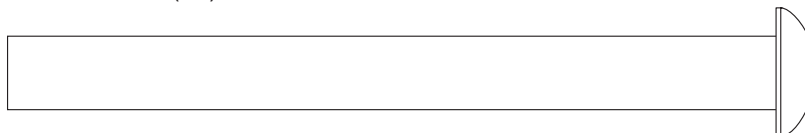
Bullone 5/16" x 1 3/4"
(41)–1



Bullone con Collare
5/16" x 2 1/4" (62)–1

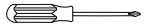


Vite 5/16" x 2 1/4" (28)–4



Vite 3/8" x 4" (7)–6

MONTAGGIO

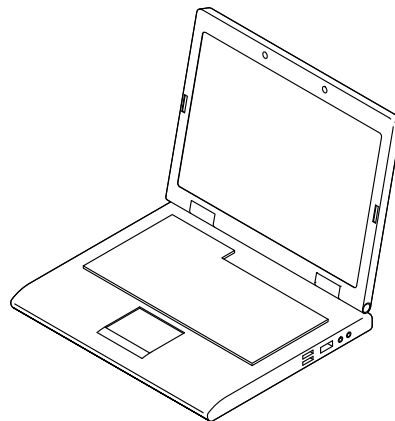
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente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

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

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

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

1

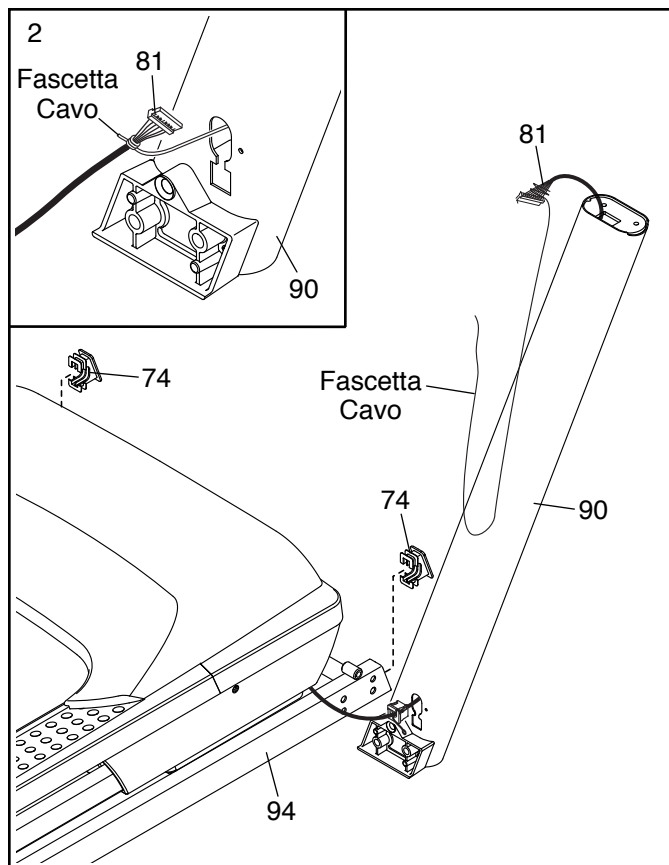


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Inserire a pressione un Cappuccio Base (74) in ogni lato della Base (94).

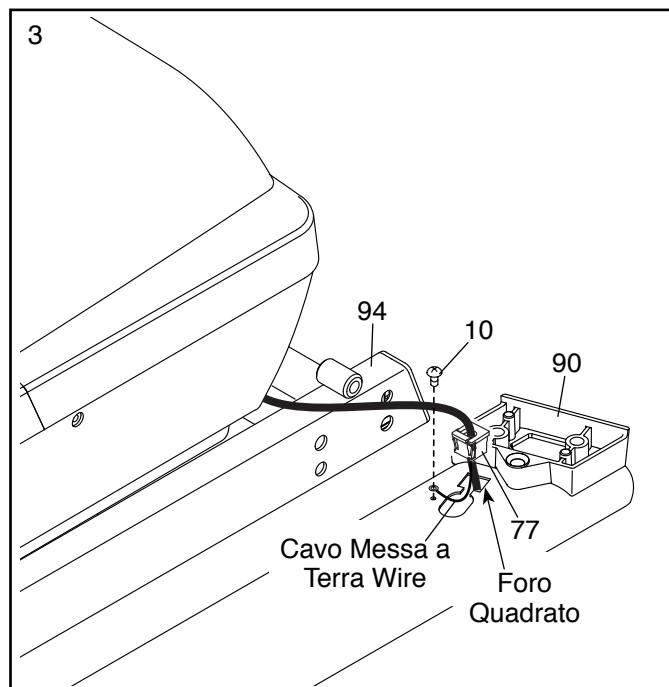
Localizzare il Montante Destro (90). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (94).

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



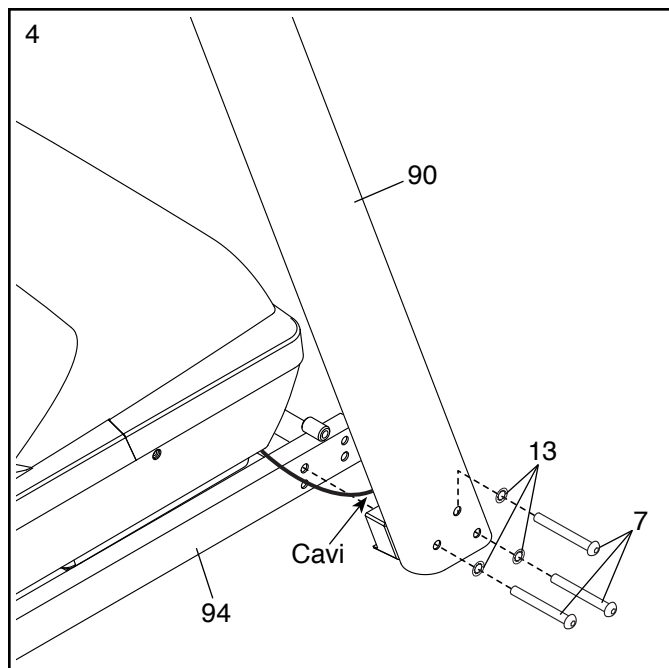
3. Appoggiare il Montante Destro (90) vicino alla Base (94). Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato presente nel Montante Destro. **Fare attenzione a non pizzicare il Cavo Messa a Terra.**

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

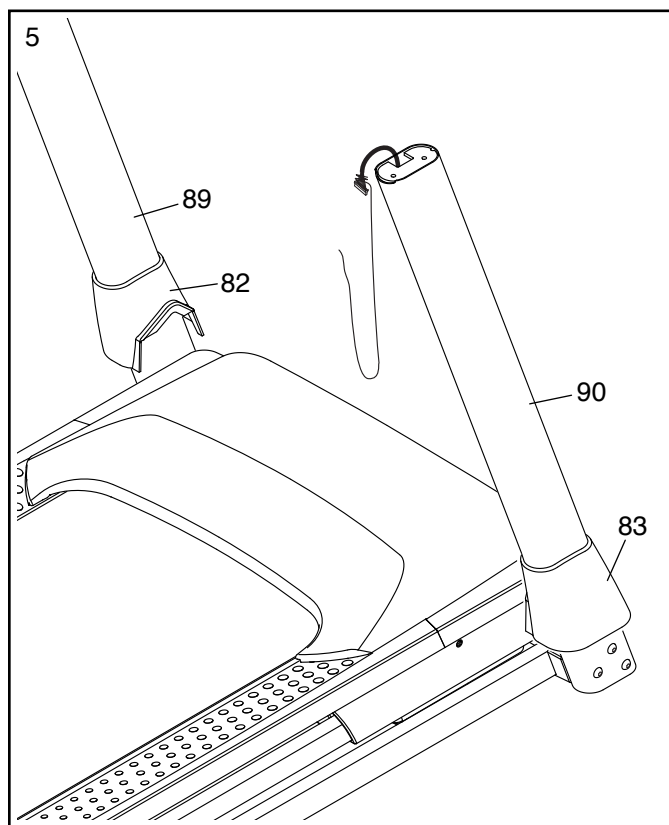


4. Reggere il Montante Destro (90) contro la Base (94). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Avvitare parzialmente tre Viti 3/8" x 4" (7) con tre Rondelle a Stella 3/8" (13) nel Montante Destro e nella Base. **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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



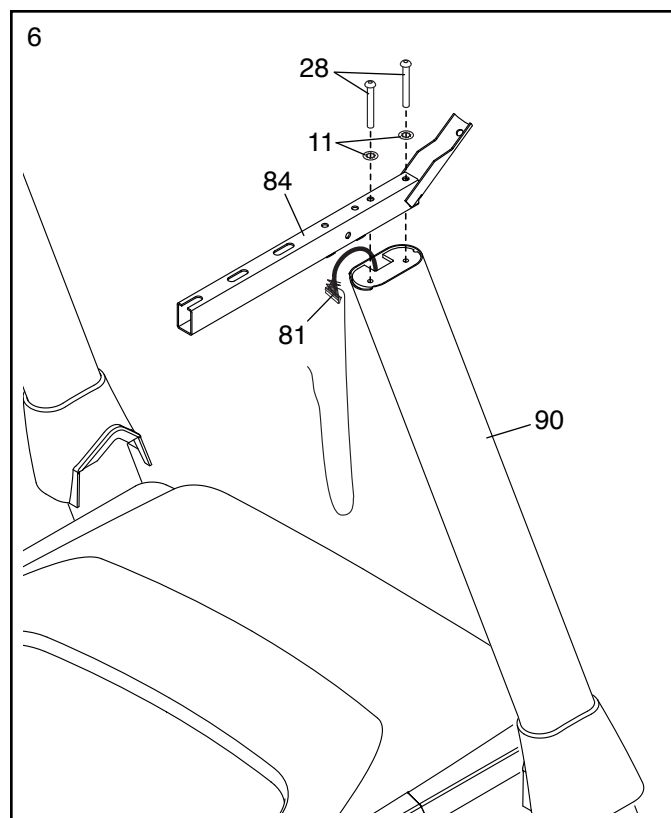
5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Infilare i Copri Base Sinistro e Destro sui Montanti Sinistro e Destro (89, 90) nel modo indicato. Non premere completamente i Copri Base in posizione in questa fase.



6. Localizzare il Corrimano Destro (84).

Fissare il Corrimano Destro (84) al Montante Destro (90) con due Viti 5/16" x 2 1/4" (28) e due Rondelle a Stella 5/16" (11). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81).** Inserire entrambe le Viti e quindi serrarle.

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

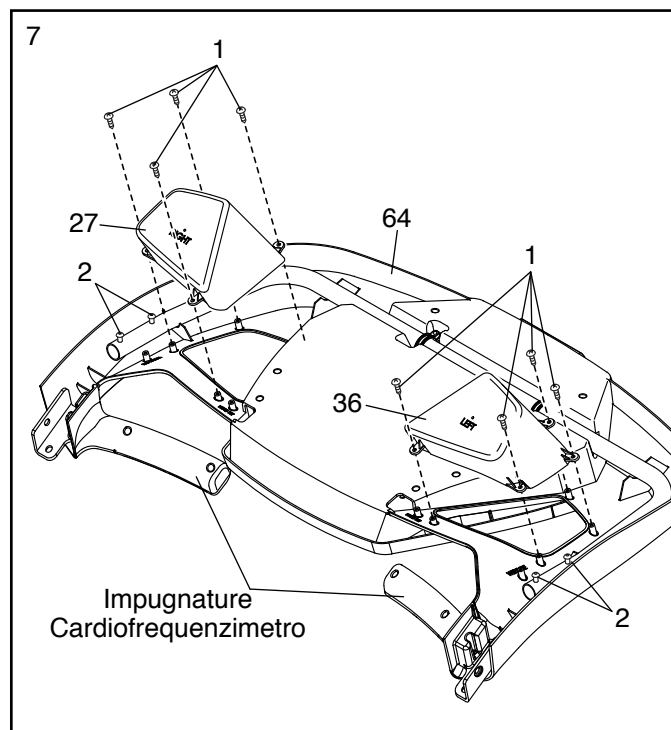


7. Appoggiare la Base Consolle (64) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla. **Non sollevare la Base Consolle dalle impugnature cardiofrequenzimetro.**

Rimuovere e conservare le quattro Viti 1/4" x 1/2" (2) indicate.

Localizzare il Portaoggetti Sinistro (36). Montare il Portaoggetti Sinistro con quattro Viti #8 x 1/2" (1).

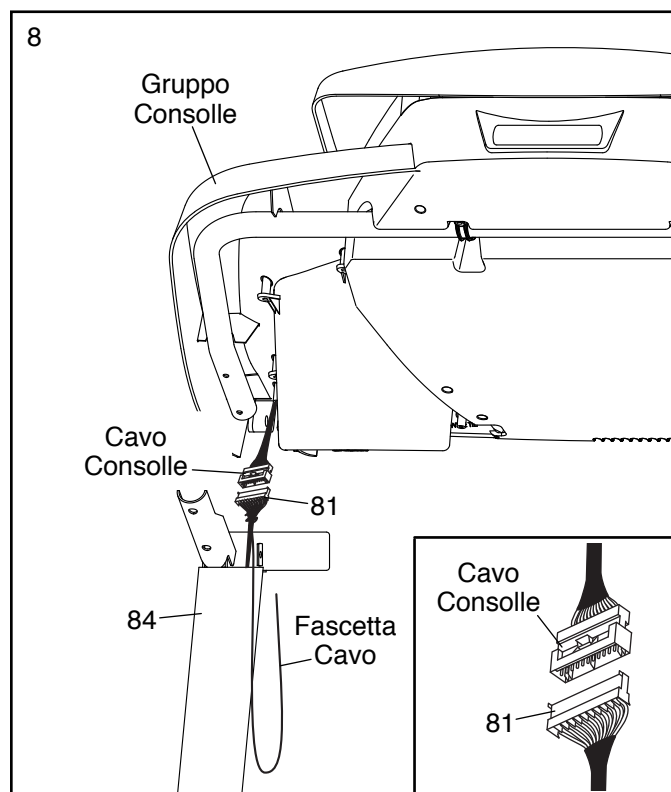
Fissare il Portaoggetti Destro (27) con quattro Viti #8 x 1/2" (1).



8. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Destro (84) e Sinistro (non raffigurato).

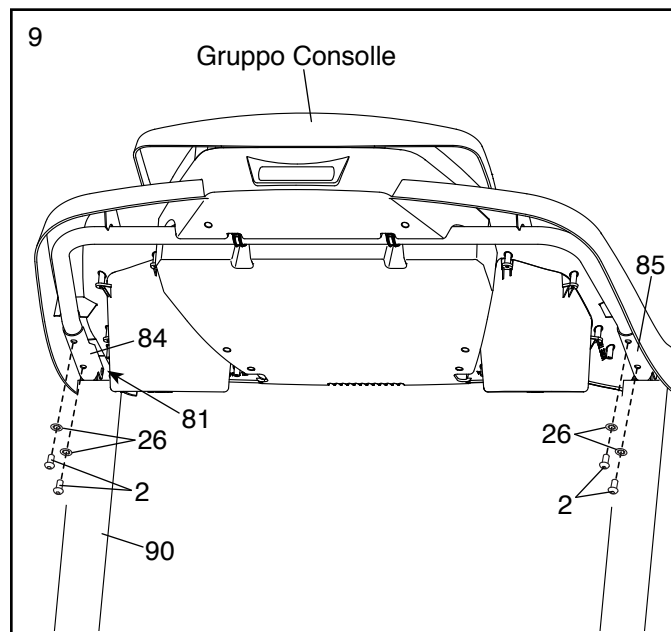
Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.**

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

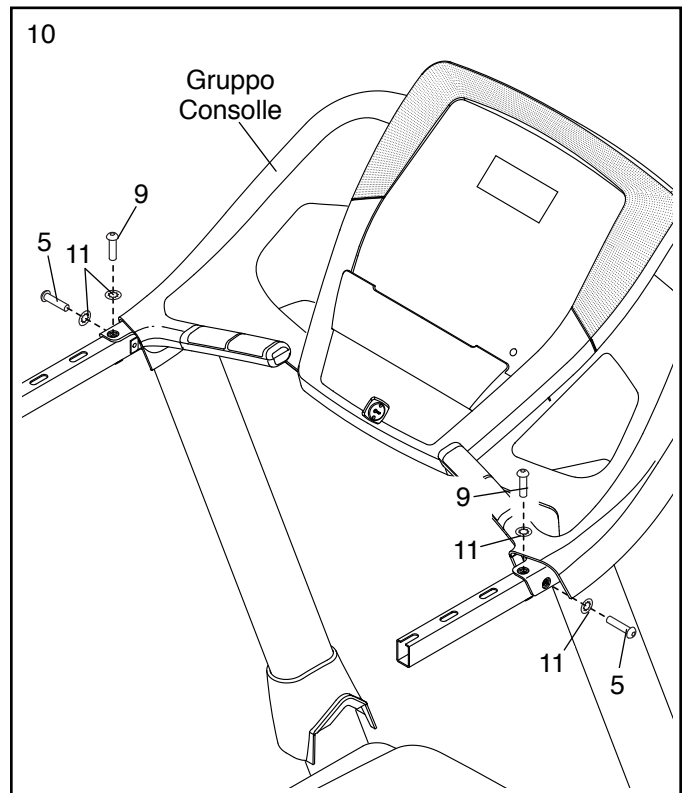


9. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano Destro e Sinistro (84, 85). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (81) in eccesso all'interno del Montante Destro (90).

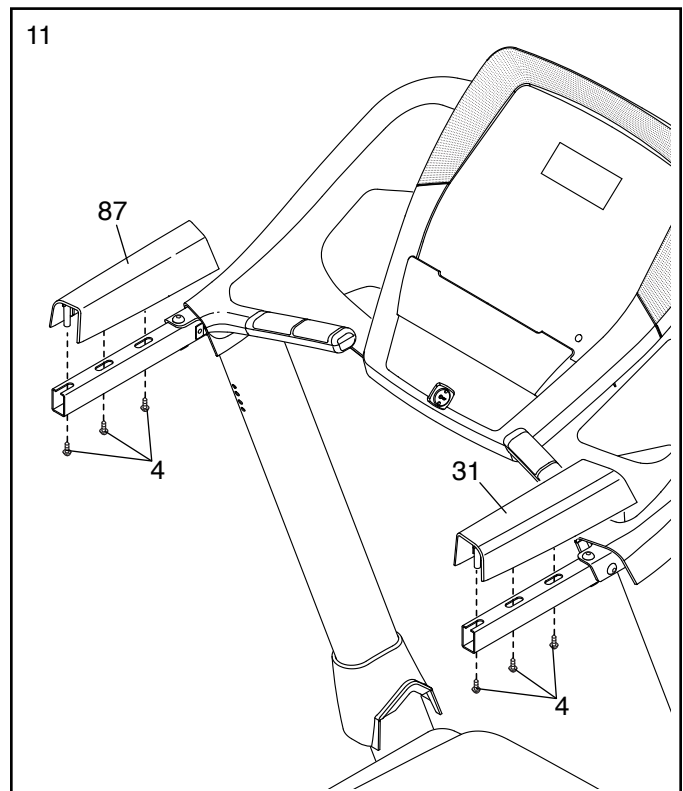
Fissare il gruppo consolle alle staffe sui Corrimano (84, 85) con le quattro Viti $1/4" \times 1/2"$ (2) rimosse nella fase 7 e quattro Rondelle a Stella $1/4"$ (26). **Inserire tutte e quattro le Viti, quindi serrarle.**



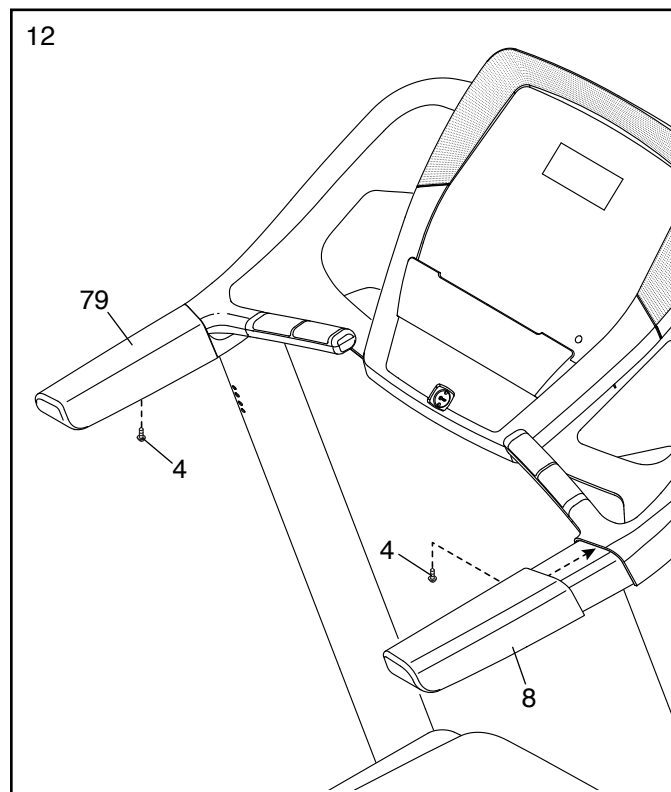
10. Fissare il gruppo consolle con due Viti 5/16" x 1 1/4" (5), due Viti 5/16" x 1 3/4" (9) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (11). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



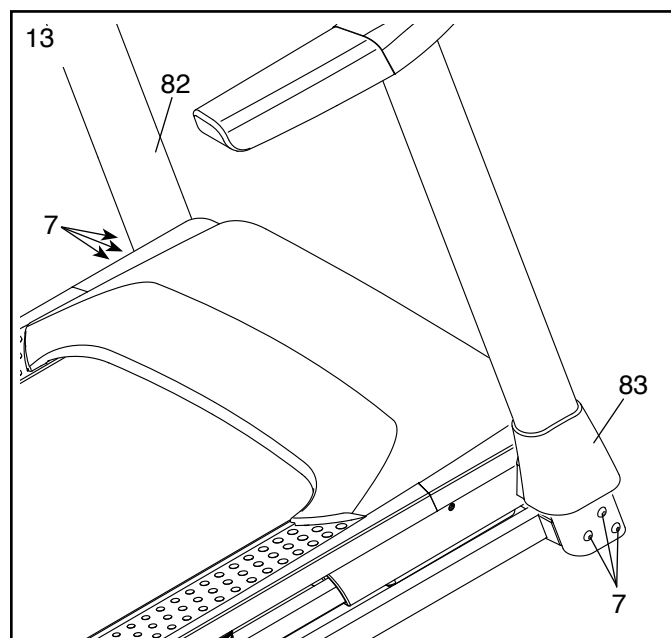
11. Fissare i Copri Corrimano Destro e Sinistro (31, 87) con sei Viti #8 x 3/4" (4). **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



12. Inserire le Impugnature dei Corrimano Destro e Sinistro (8, 79) sui Copri Corrimano Destro e Sinistro (non raffigurati). Fissare le Impugnature Corrimano con due Viti #8 x 3/4" (4). **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



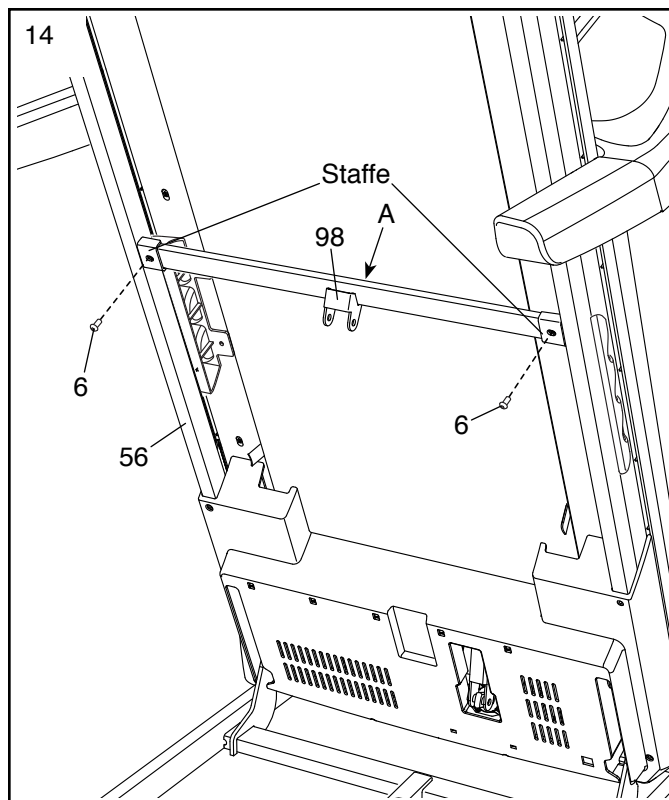
13. Serrare tutte e sei le Viti 3/8" x 4" (7). Quindi posizionare inserendoli verso il basso i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83).



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

Sollevare il Telaio (56) in posizione verticale. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 16.**

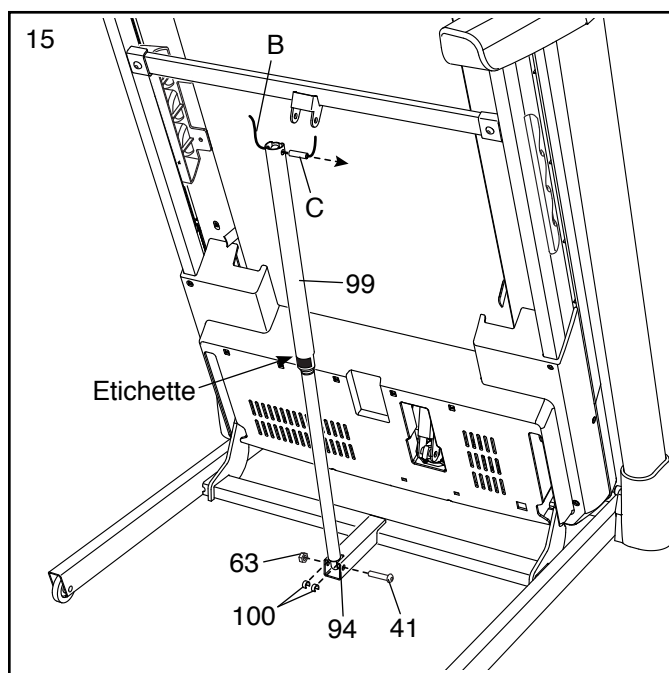
Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (98) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (A) sia rivolto verso il tapis roulant.** Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe sul Telaio (56) con due Viti 5/16" x 3/4" (6).



15. Dirigere la Chiusura a Scatto (99) in modo tale che le etichette non siano rivolte verso il tapis roulant, così come indicato nel disegno a lato.

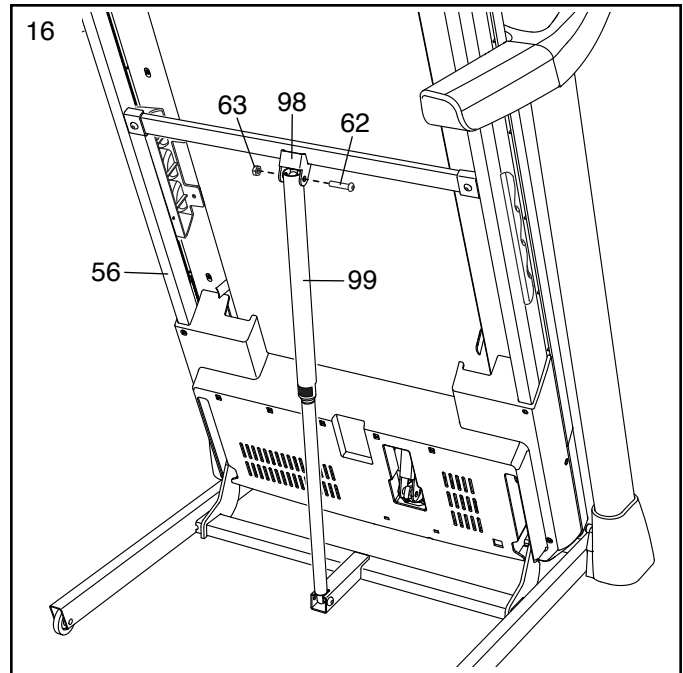
Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (99) alla staffa sulla Base (94) con un Bullone 5/16" x 1 3/4" (41), due Distanziatori Chiusura a Scatto (100) e un Dado 5/16" (63).

Sollevare in posizione verticale la Chiusura a Scatto (99). Qualora fossero presenti una fascetta (B) e un distanziatore (C) sulla parte superiore della Chiusura a Scatto, rimuoverli ed eliminarli.



16. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (99) alla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (98) con un Bullone con Collare 5/16" x 2 1/4" (62) e un Dado 5/16" (63).

Aprire il Telaio (56) (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. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Tenere la chiave esagonale in dotazione in un posto sicuro. La chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere paginas 25 e 26). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

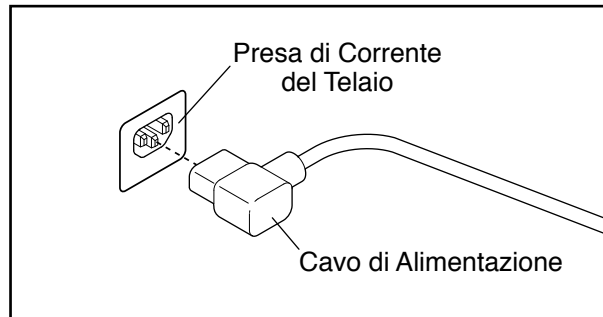
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

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

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

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



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

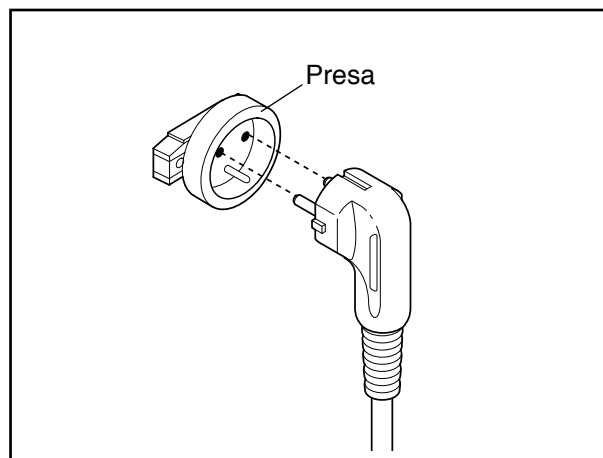
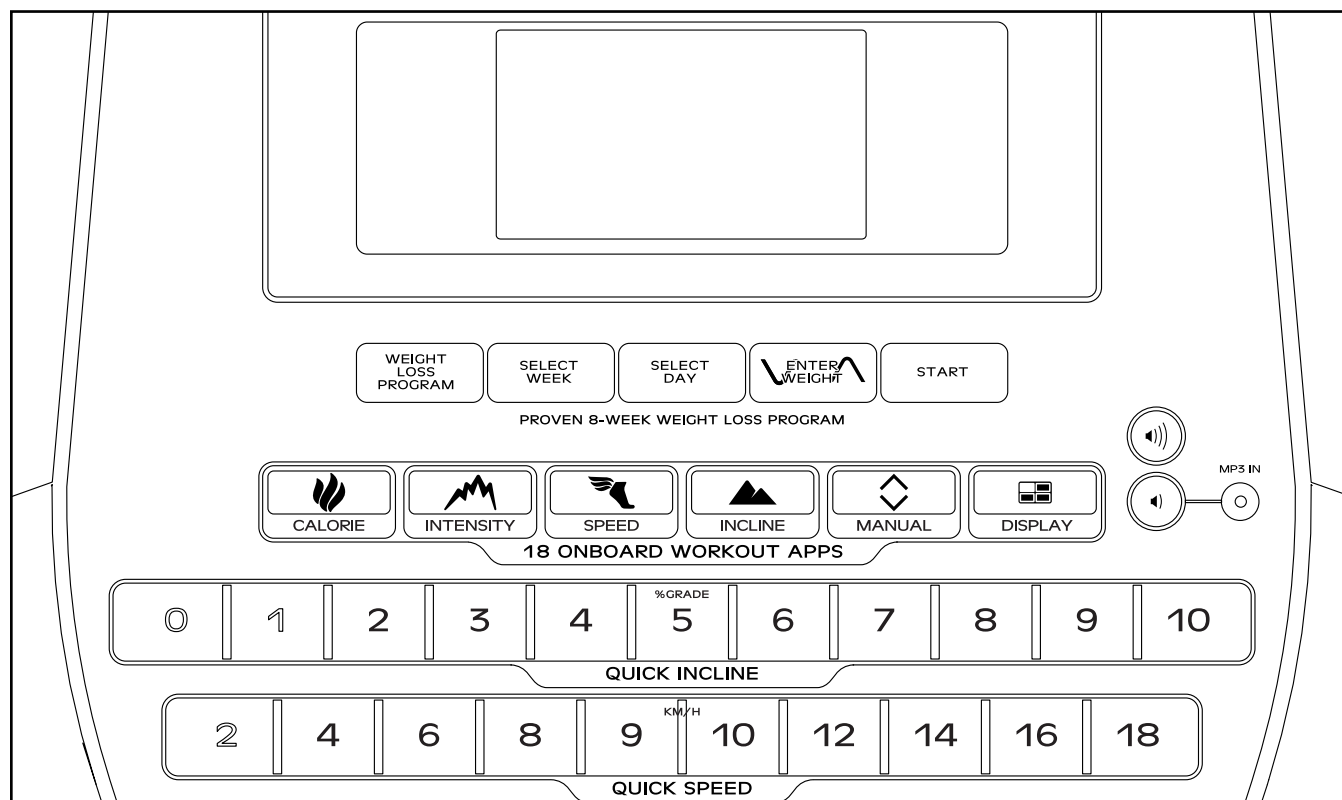


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una vasta gamma di funzioni pensate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

Inoltre la consolle offre un'ampia gamma di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

Elimina il peso superfluo con l'allenamento di dimagrimento di 8 settimane. Ogni allenamento del programma controlla velocità e inclinazione del tapis

roulant per consentire una sessione di allenamento efficace volta a raggiungere il risultato desiderato.

Durante l'allenamento è inoltre possibile ascoltare la musica o gli audio libri preferiti grazie all'impianto stereo della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento dimagrimento di 8 settimane**, vedere pagina 21. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 22. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 22.

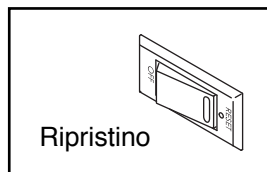
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questo manuale sono in chilometri.

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).

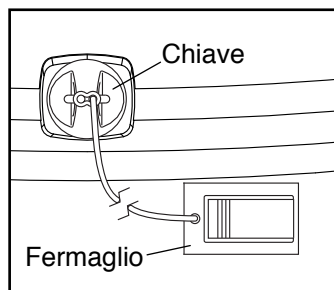
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

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. Verificare che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino).



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, i display si illumineranno.



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

IMPORTANTE: prima di utilizzare il tapis roulant, attenersi alle seguenti istruzioni per assicurarsi che la consolle mostri il corretto livello d'inclinazione del tapis roulant: innanzitutto premere il pulsante di aumento Incline (inclinazione) una volta. Quindi premere il pulsante di diminuzione Incline o quello di Quick Incline (inclinazione a scelta rapida) più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento, premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle.

3. Avvio del nastro scorrevole.

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

Qualora venga premuto il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. 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 più rapidamente. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

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

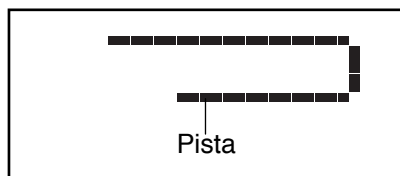
Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed.

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

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

Qualora venga selezionata la modalità manuale, la parte superiore



del display visualizzerà una pista di 400 m (1/4 di miglio). Durante la camminata o la corsa, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista fino alla completa illuminazione della stessa. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno a comparire in successione.

Nella parte superiore del display verranno inoltre visualizzati il tempo trascorso, la distanza percorsa camminando o correndo, la velocità del nastro scorrevole, la quantità approssimativa di calorie consumate, il passo in minuti per miglio e l'inclinazione del tapis roulant. Premere ripetutamente il pulsante Display fino a quando compaiono le informazioni desiderate sull'allenamento.

Nell'angolo in basso a sinistra del display verranno visualizzati il tempo trascorso, la distanza percorsa camminando o correndo e il livello di inclinazione del tapis roulant. Nota: quando viene selezionato un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Nell'angolo in basso a destra del display verranno visualizzati la quantità approssimativa di calorie consumate, la velocità del nastro scorrevole e il passo in minuti per miglio. La parte destra del display visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca qualora si utilizzi il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

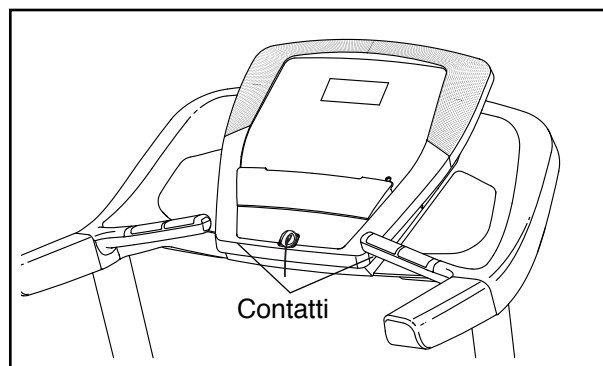


Per resettare il display premere il pulsante Stop, togliere la chiave e successivamente reinserirla.

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere a pagina 22.

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 poggiatesta** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici per circa dieci secondi; **non muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, nel display calorie apparirà un cuore che lampeggerà in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi verrà visualizzato il valore della frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

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

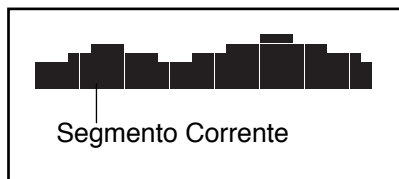
Quando si seleziona un allenamento predefinito, sul display lampeggeranno per alcuni secondi le impostazioni di velocità e inclinazione massime dell'allenamento e scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità per l'allenamento. Selezionando un allenamento Calorie, nel display comparirà la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno.

3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) o il pulsante di aumento 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 allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti consecutivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. 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, verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, tali valori appariranno per alcuni istanti sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle nuove impostazioni.

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

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

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile modificarle manualmente premendo i pulsanti Speed o Incline (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 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. Nell'angolo in basso a sinistra del display comparirà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

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

Vedere la fase 7 a pagina 19.

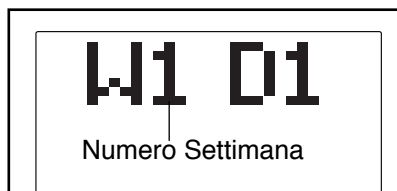
USO DI UN ALLENAMENTO DIMAGRIMENTO DI 8 SETTIMANE

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

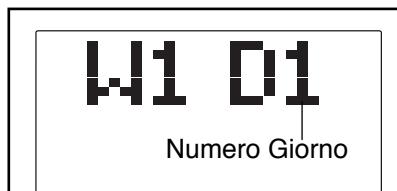
2. Selezionare la settimana dell'allenamento desiderata.

Per selezionare la settimana desiderata dell'allenamento, premere ripetutamente il pulsante Select Week (seleziona settimana) fino a quando sul display superiore sinistro compare il numero della settimana desiderata.



3. Selezionare il giorno dell'allenamento desiderato.

Per ogni settimana dell'allenamento sono disponibili allenamenti da tre giorni.



Per selezionare il giorno desiderato dell'allenamento, premere ripetutamente il pulsante Select Day (seleziona giorno) fino a quando sul display superiore destro compare il giorno desiderato.

4. Inserire il peso.

Per consentire alla console di calcolare in modo più preciso la quantità di calorie che si consumeranno, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Enter Weight (inserire peso) per inserire il proprio peso. La console regolerà l'intensità dell'allenamento in base al peso immesso.

5. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) accanto ai pulsanti di aumento e diminuzione Enter Weight (inserire peso) per confermare la selezione. Premere il pulsante Start accanto ai pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) per iniziare l'allenamento.

L'allenamento funziona analogamente a un allenamento predefinito (vedere fase 3 a pagina 20).

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19. Nell'angolo in basso a sinistra del display comparirà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

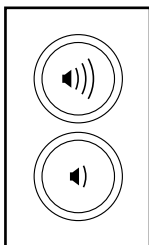
8. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla console.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

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.**

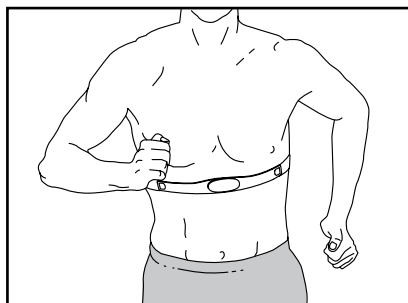
Successivamente premere il pulsante riproduci sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio dispositivo audio personale.



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

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di



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

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle presenta una modalità informazioni che registra le informazioni sull'utilizzo del tapis roulant. La modalità informazioni consente inoltre di selezionare i chilometri o le miglia come unità di misura.

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, sul display si visualizzeranno le seguenti informazioni:

- Il numero totale di ore di funzionamento del tapis roulant.



- Il numero totale di chilometri o miglia percorsi dal nastro scorrevole.
- Una "E" per le miglia inglesi o una "M" per i chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante di aumento Speed (velocità).
- "On," "Off," o "Auto" per le impostazioni di retroilluminazione. Per modificare le impostazioni di retroilluminazione, premere il pulsante di aumento Speed.

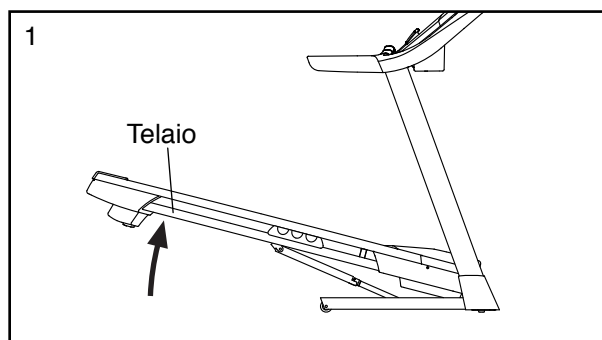
Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

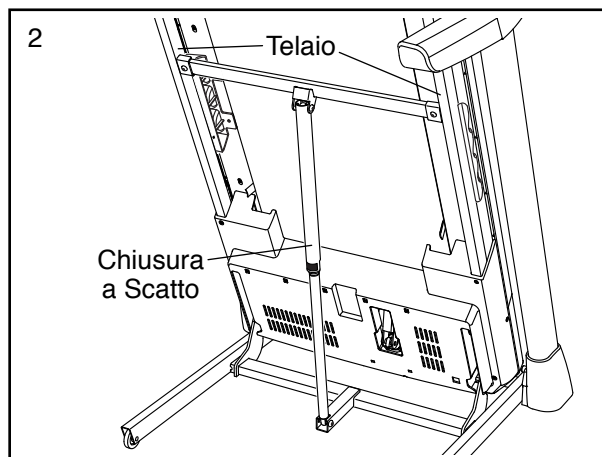
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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 poggiatesta in plastica. Quando si solleva il telaio a metà della sua posizione verticale piegare le gambe e tenere la schiena eretta.



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

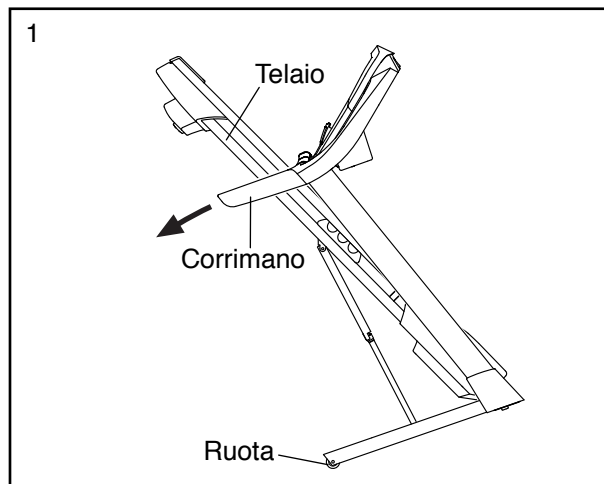


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

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.

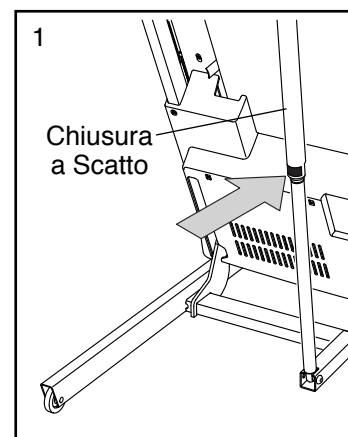
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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. Esercitare una pressione sull'estremità superiore del telaio del tapis roulant con le mani, premere la chiusura a scatto con il piede nella posizione indicata e quindi aprire il telaio.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

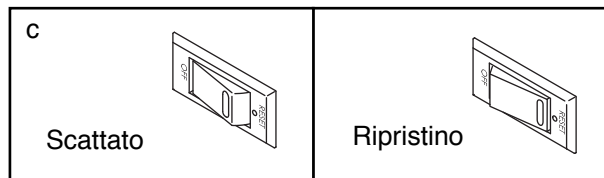
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. **Portare l'interruttore in posizione off e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi.** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 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 ripremerlo.

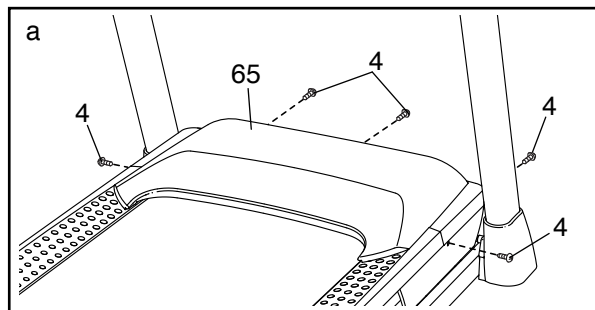


SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

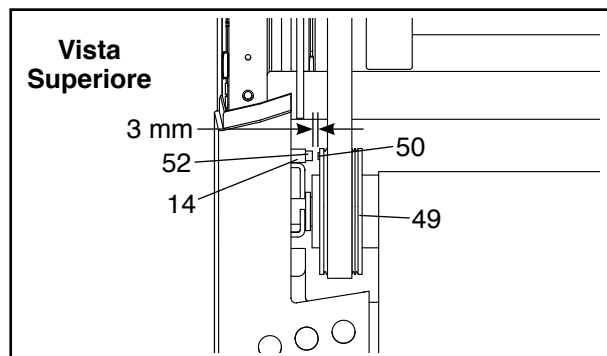
- Controllare l'interruttore (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti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

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

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



Quindi individuare il Commutatore (52) e il Magnete (50) sul lato sinistro della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



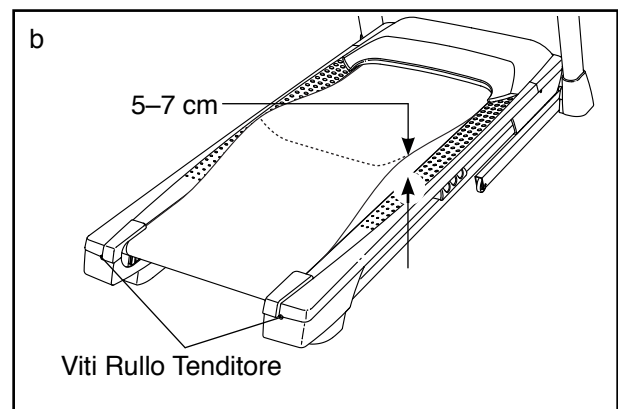
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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

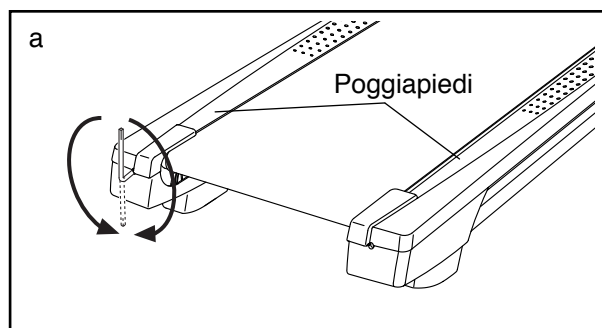


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. 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

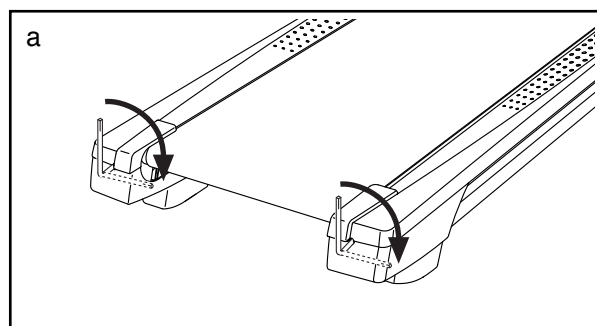
IMPORTANTE: il nastro scorrevole deve essere centrato tra i poggiapiedi. lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

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

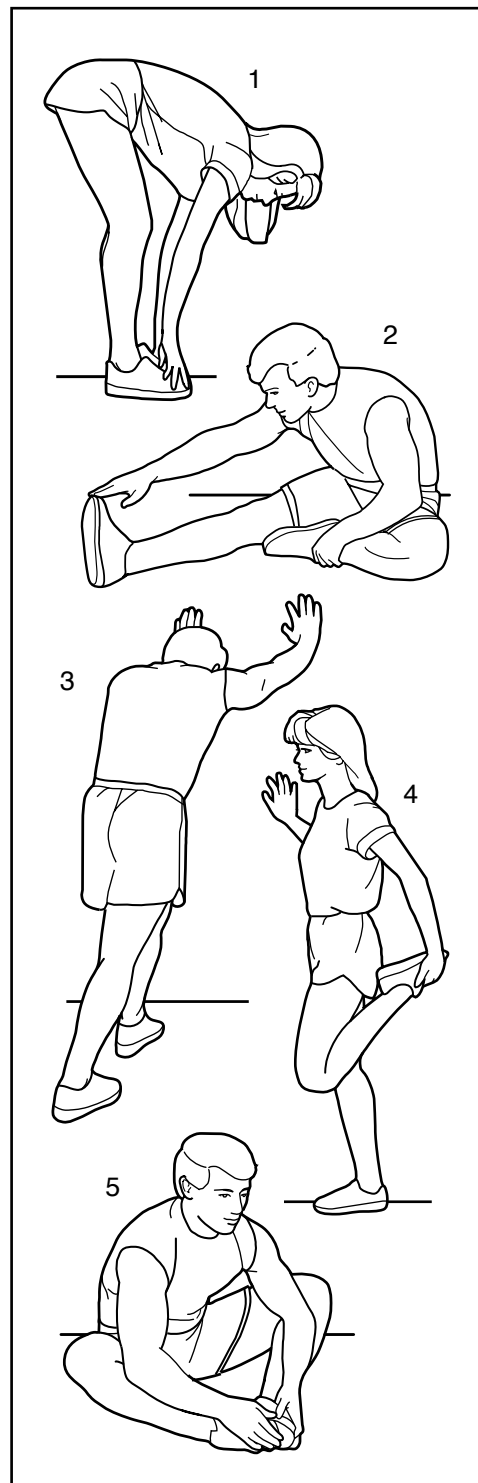
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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

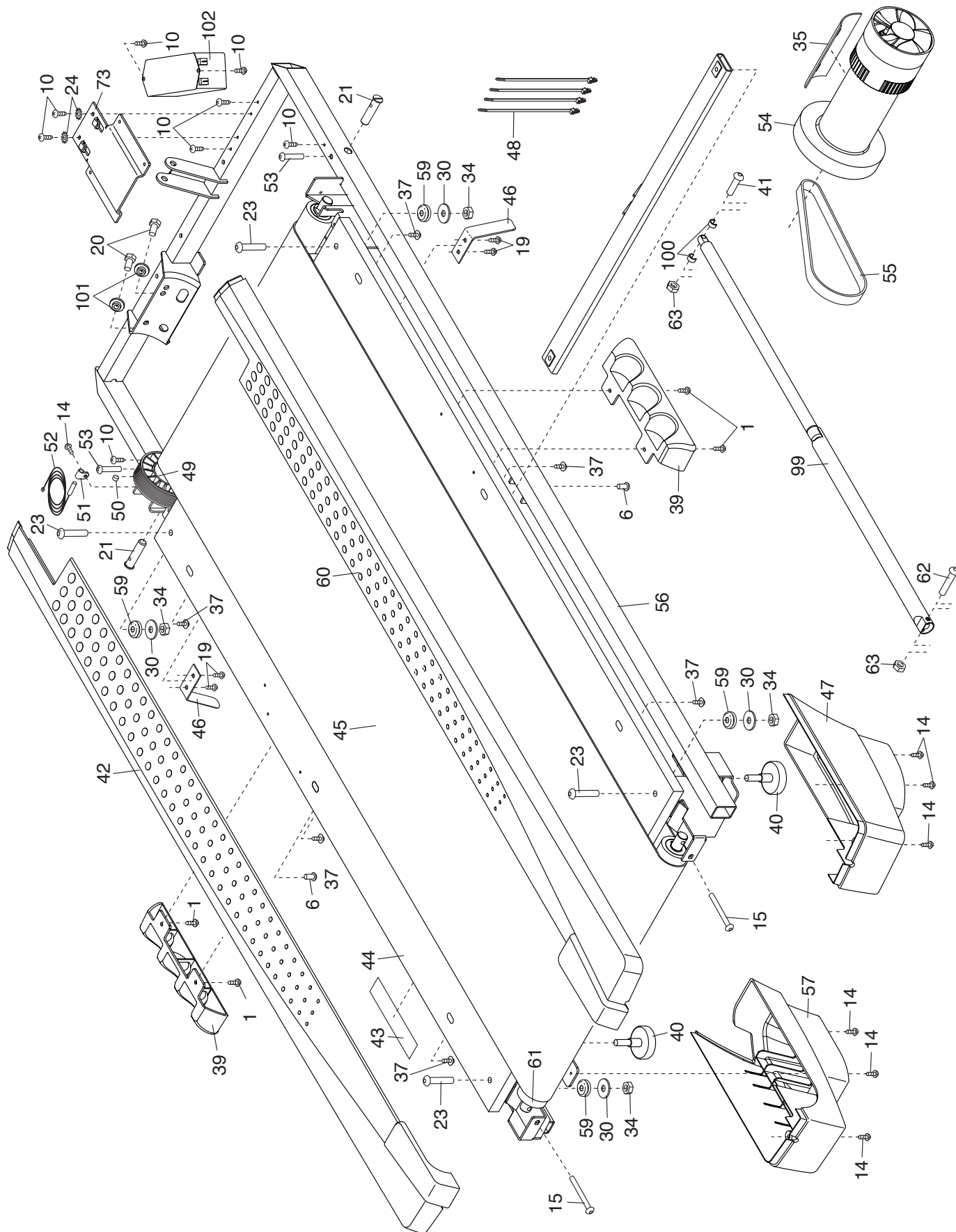
ELENCO PEZZI

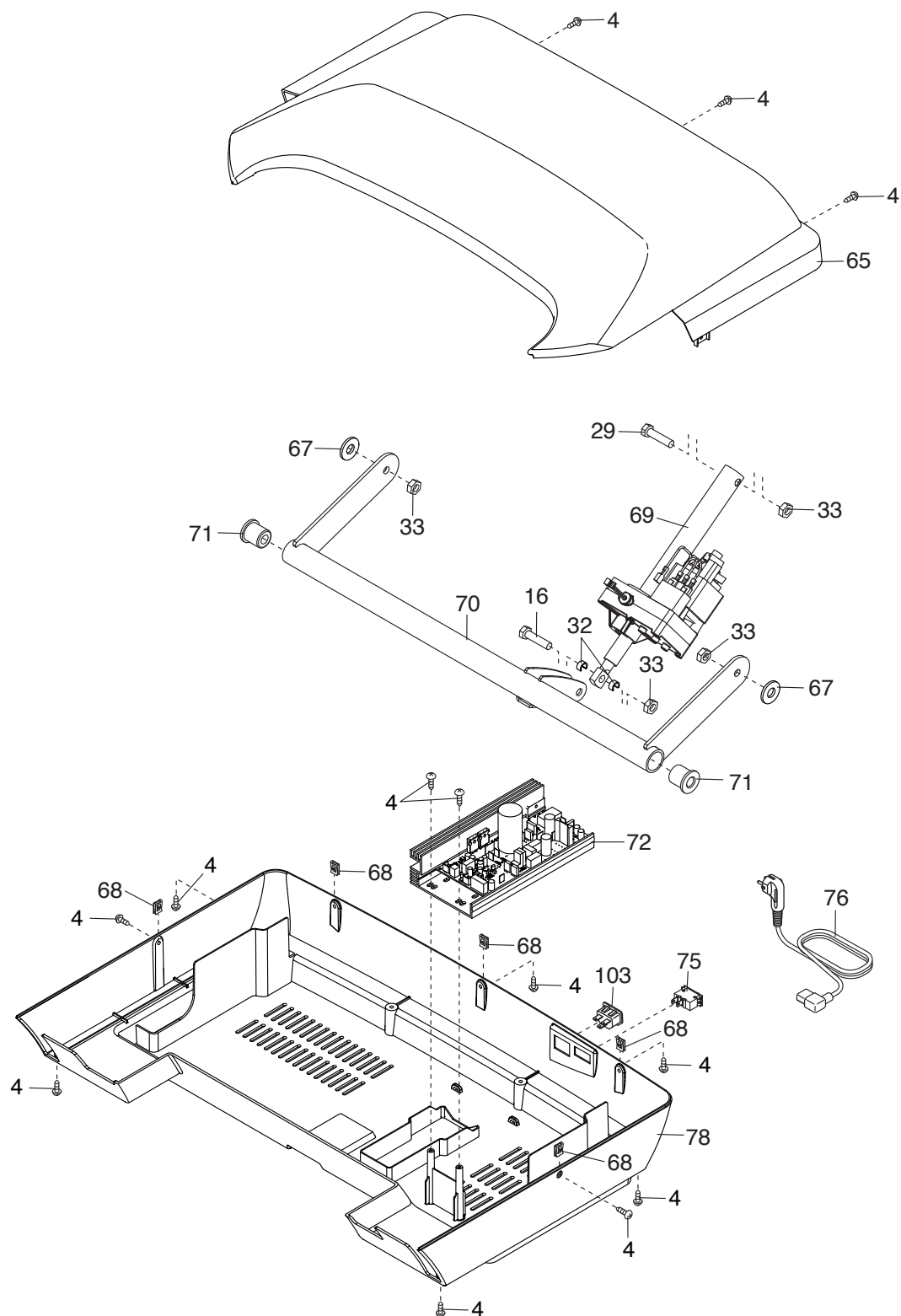
N° del Modello HETL79814.0 R0414A

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

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	1	Barra Cardiofrequenzimetro Destra	101	2	Boccola Motore
97	1	Copri Cardiofrequenzimetro Destro	102	1	Filtro
98	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto	103	1	Presa
99	1	Chiusura a Scatto	104	2	Distanziatore Gommino Base
100	2	Distanziatore Chiusura a Scatto	*	–	Manuale d'Istruzioni

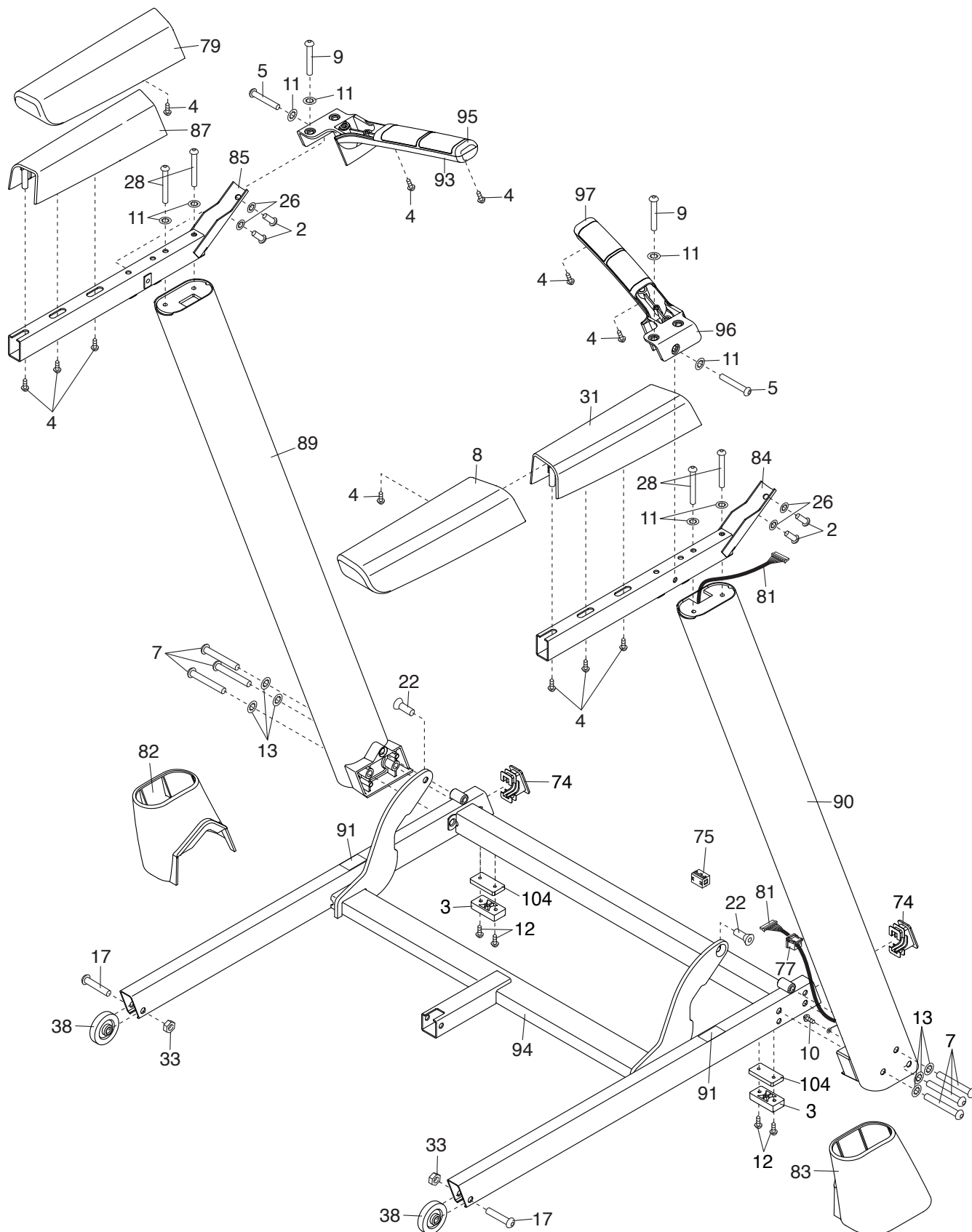
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

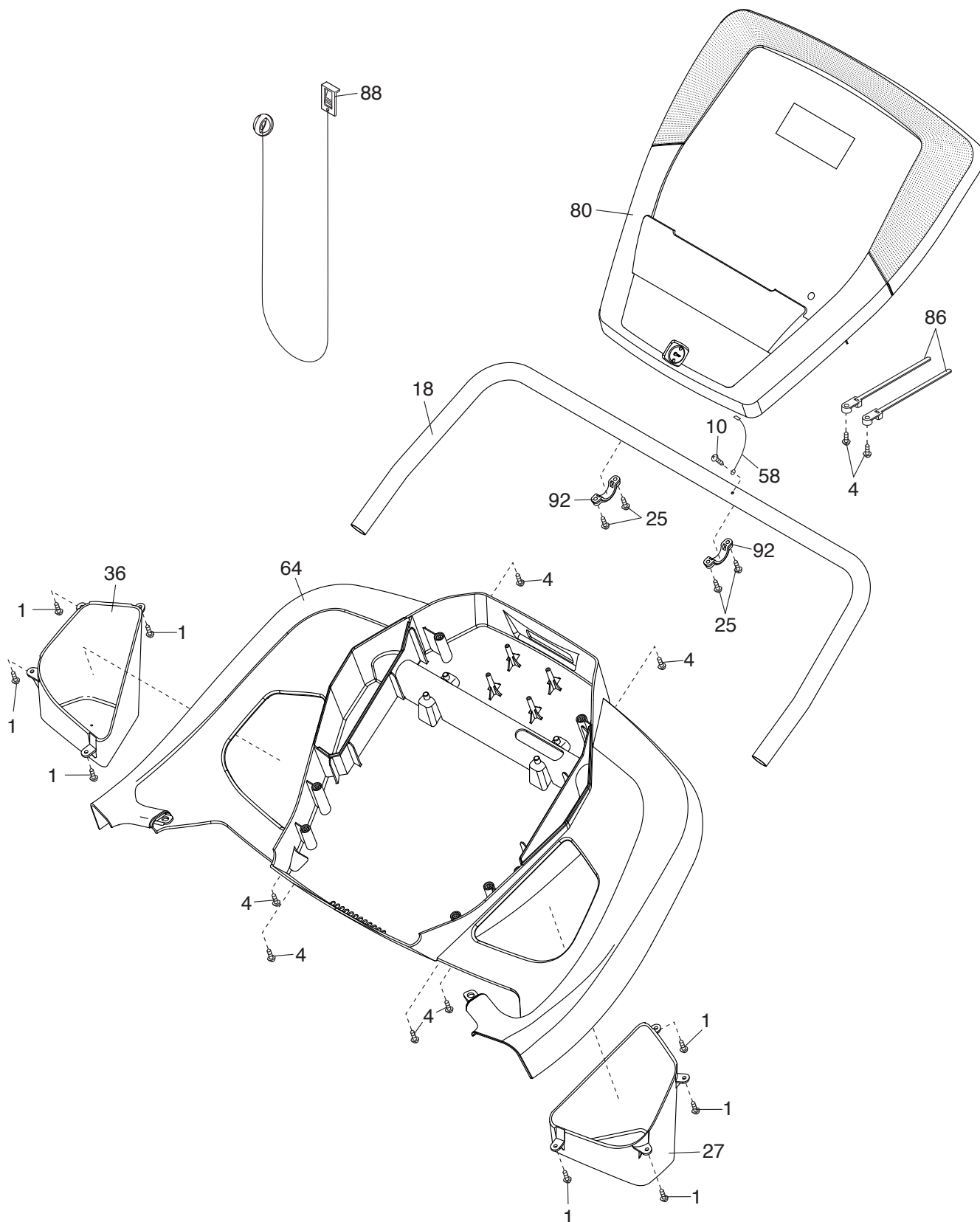




DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello HETL79814.0 R0414A





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.

