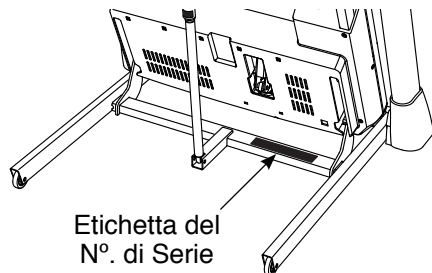


HEALTHRIDER® H115T

N° del Modello HETL98714.0

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

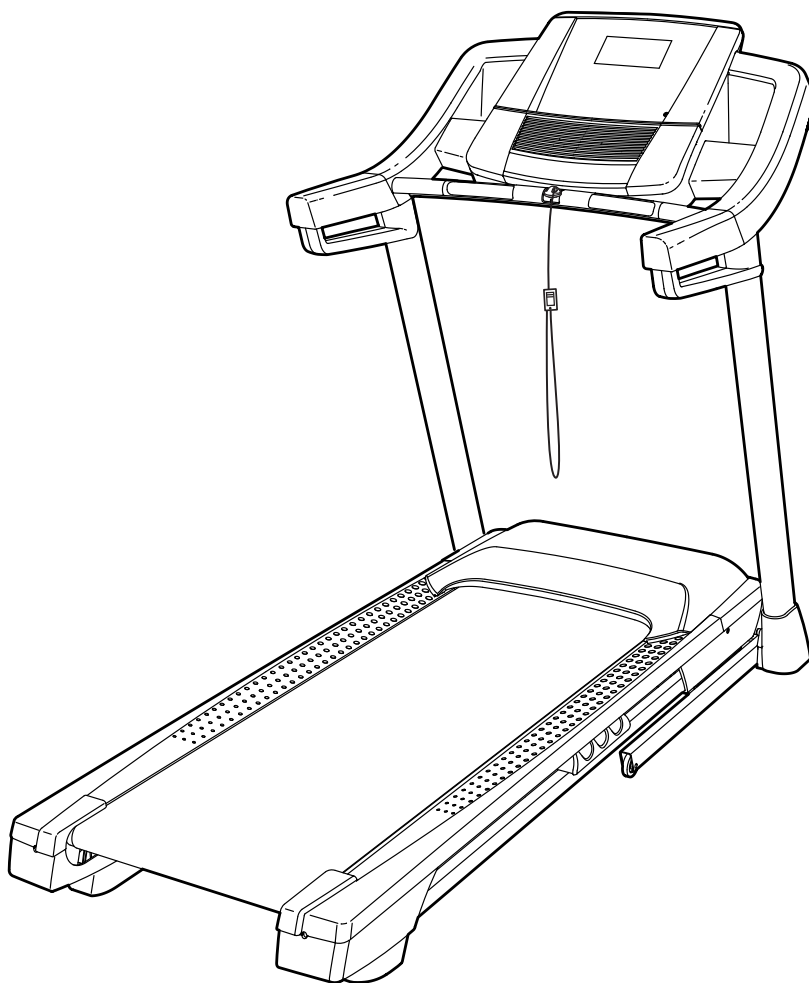
Sito Internet:
www.iconsupport.eu

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



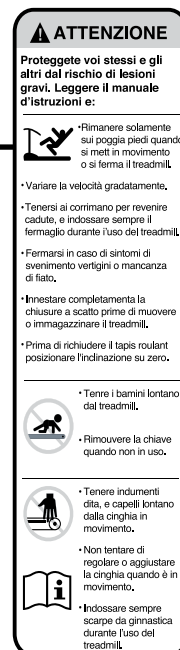
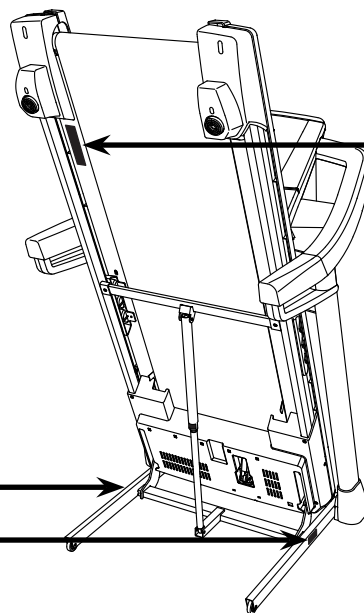
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL TAPIS ROULANT	18
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	27
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	28
GUIDA AGLI ESERCIZI	31
ELENCO PEZZI	34
DISEGNO ESPLOSO	36
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 150 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 page 18) 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 28 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 20).
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) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore).
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 27.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o 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. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
24. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
25. **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.
26. 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 rivoluzionario tapis roulant HEALTHRIDER® H115T. Il tapis roulant H115T offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio rispetto ad altri tapis roulant.

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.

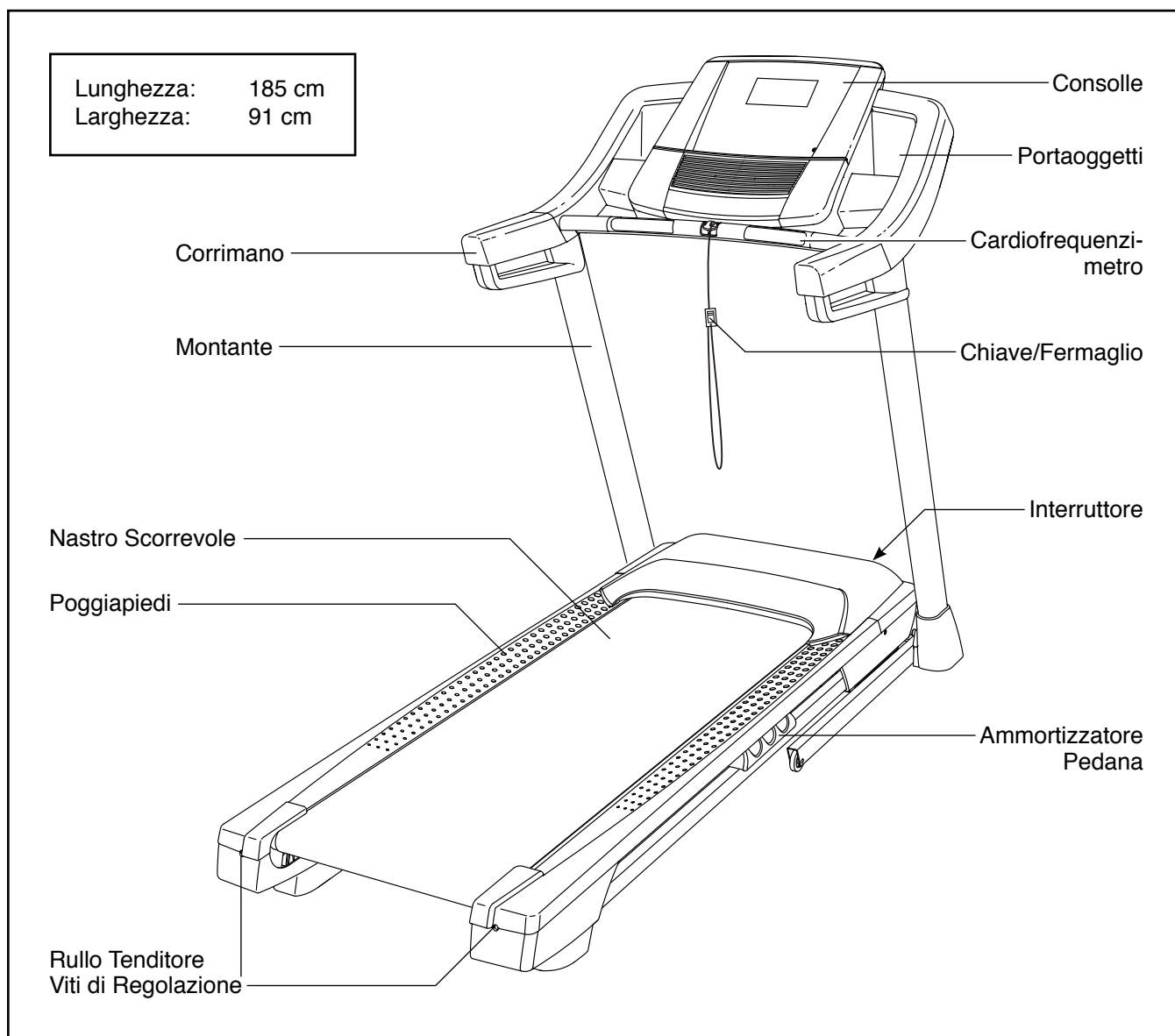
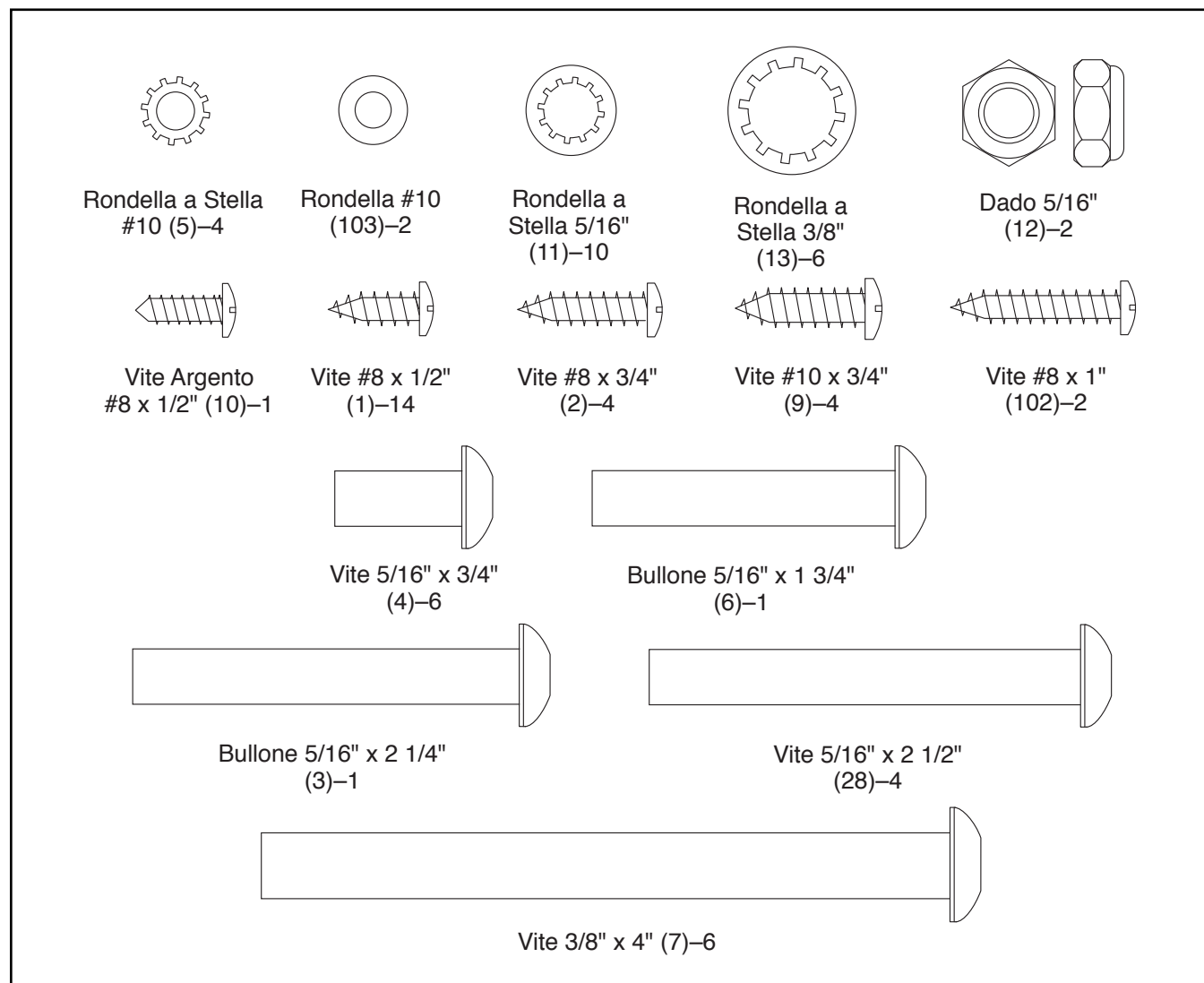


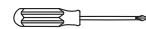
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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:
 - la chiave esagonale in dotazione
 - una chiave inglese
 - un cacciavite Phillips
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

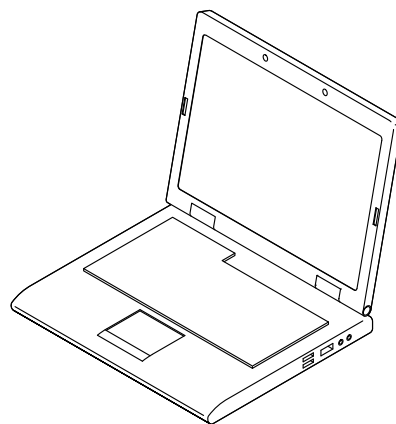


1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- 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

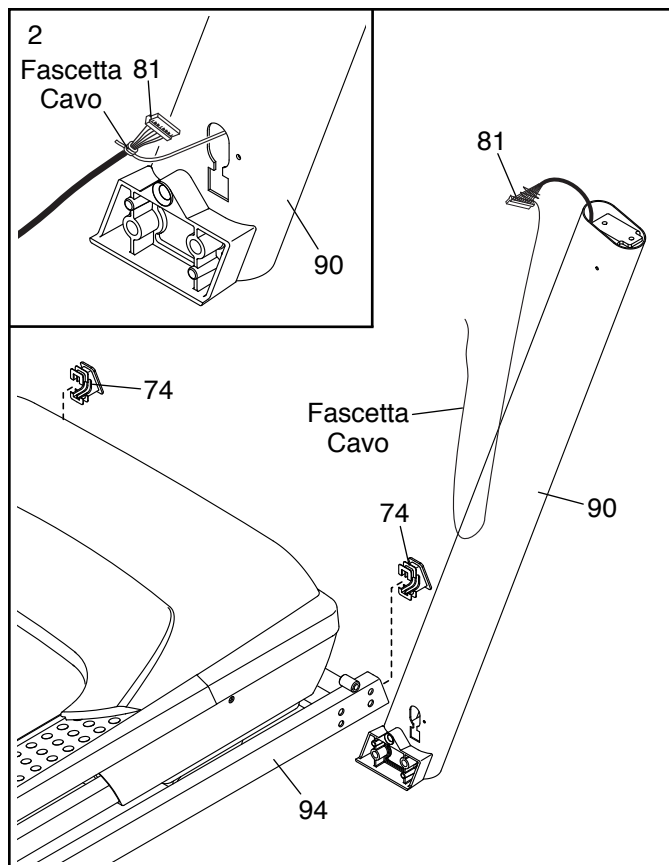


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

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

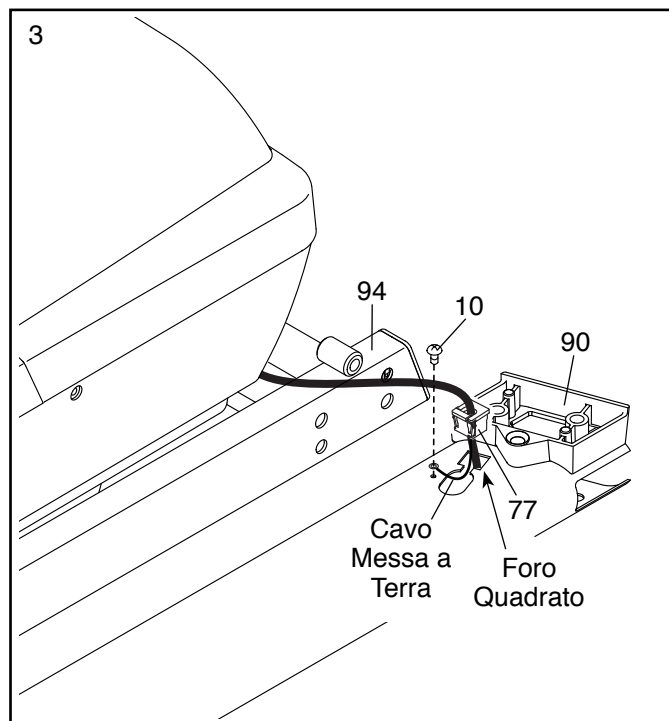
Localizzare il Montante Destro (90). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (94).

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.



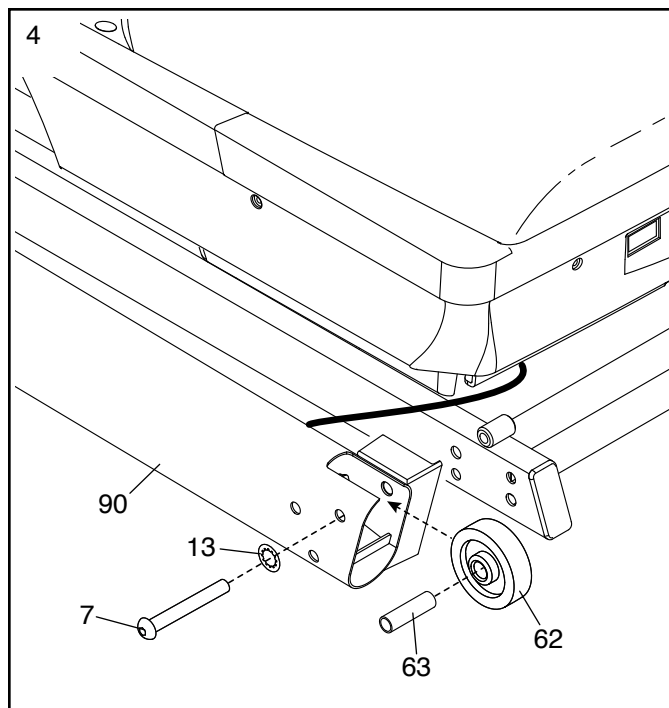
3. Appoggiare il Montante Destro (90) vicino alla Base (94). Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato presente nel Montante Destro. **Fare attenzione a non pizzicare il Cavo Messa a Terra.**

Quindi fissare il Cavo Messa a Terra al Montante Destro (90) con una Vite Argento #8 x 1/2" (10), come indicato.



4. Inserire un Distanziatore Ruota (63) nella Ruota Anteriore (62). Posizionare la Ruota Anteriore all'interno della parte inferiore del Montante Destro (90) e inserire una Vite 3/8" x 4" (7) con una Rondella a Stella 3/8" (13) nel Montante Destro e nella Ruota Anteriore.

Ripetere questa fase per il Montante Sinistro (non raffigurato).

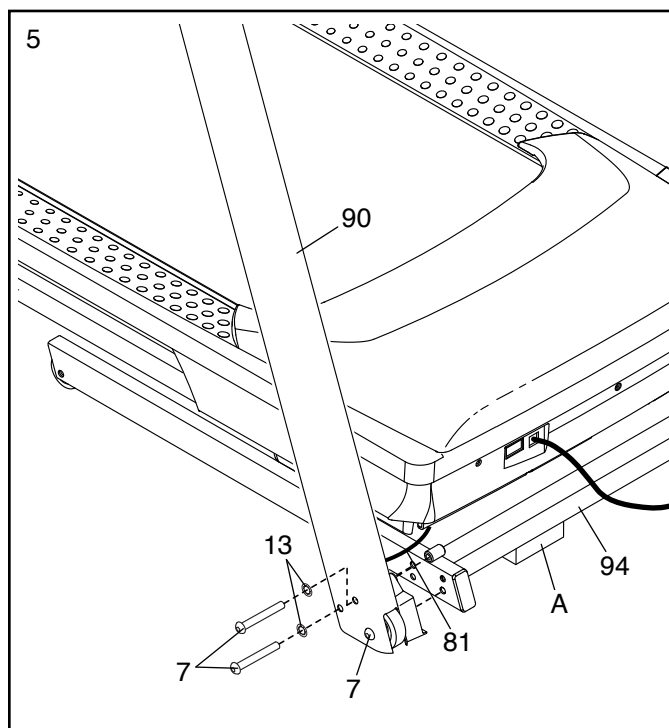


5. Posizionare un pezzo di materiale d'imballaggio (A) sotto il lato destro della Base (94). Reggere il Montante Destro (90) contro la Base. **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81).**

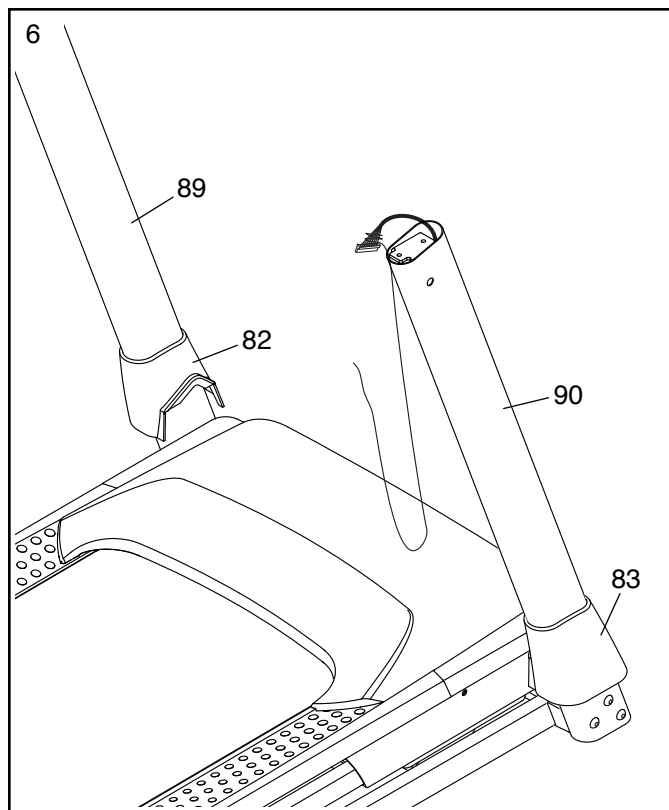
Inserire due Viti 3/8" x 4" (7) con due Rondelle a Stella 3/8" (13) nel Montante Destro (90) e avvitare parzialmente le tre Viti nella Base (94). **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Spostare il materiale d'imballaggio (A) sul lato sinistro della Base (94) e fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.

Rimuovere il materiale d'imballaggio (A) da sotto la Base (94).

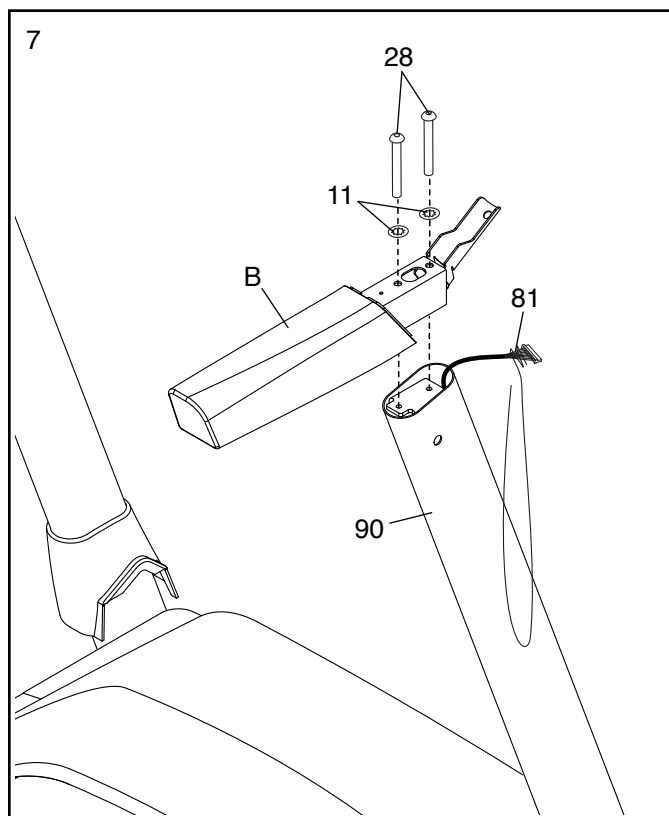


6. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**

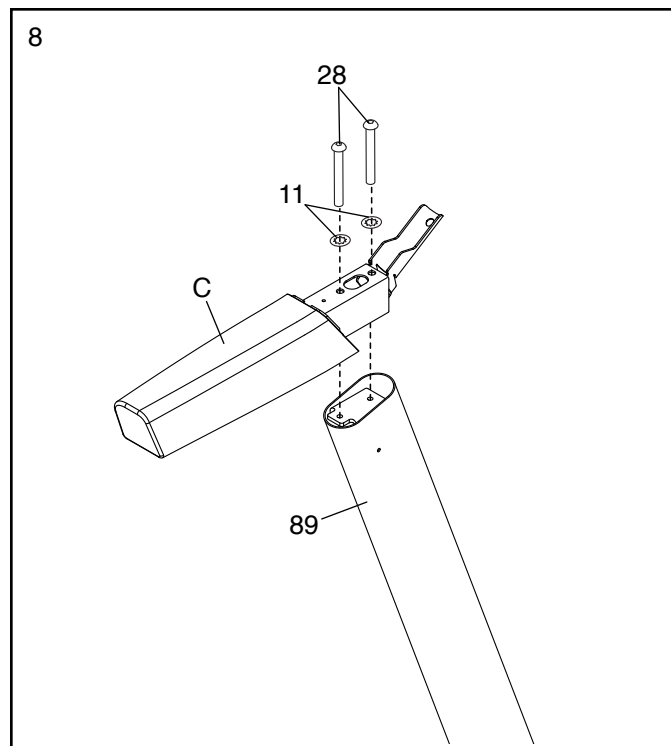


7. Identificare il gruppo corrimano destro (B).

Montare il gruppo corrimano destro (B) al Montante Destro (90) con due Viti 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella 5/16" (11). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81).** Non serrare completamente le Viti in questa fase.

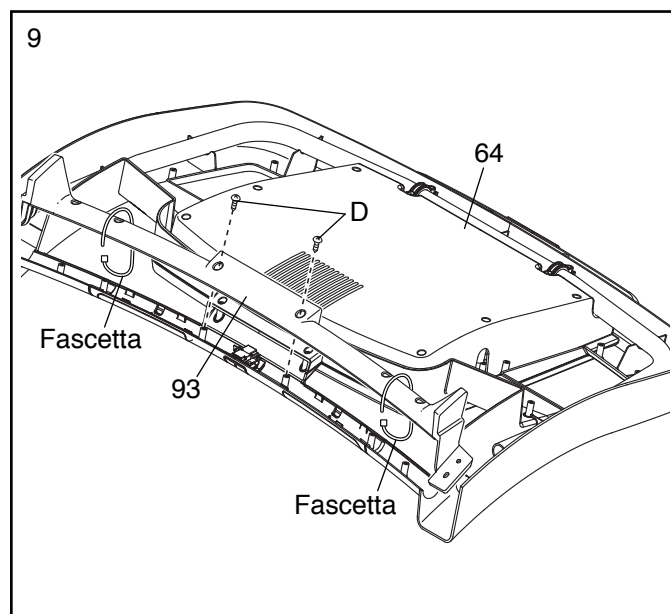


8. Fissare il gruppo corrimano sinistro (C) al Montante Sinistro (89) con due Viti 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella 5/16" (11). **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**



9. Appoggiare la Base Consolle (64) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla. In caso fossero presenti delle fascette che bloccano la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) alla Base Consolle, rimuoverle.

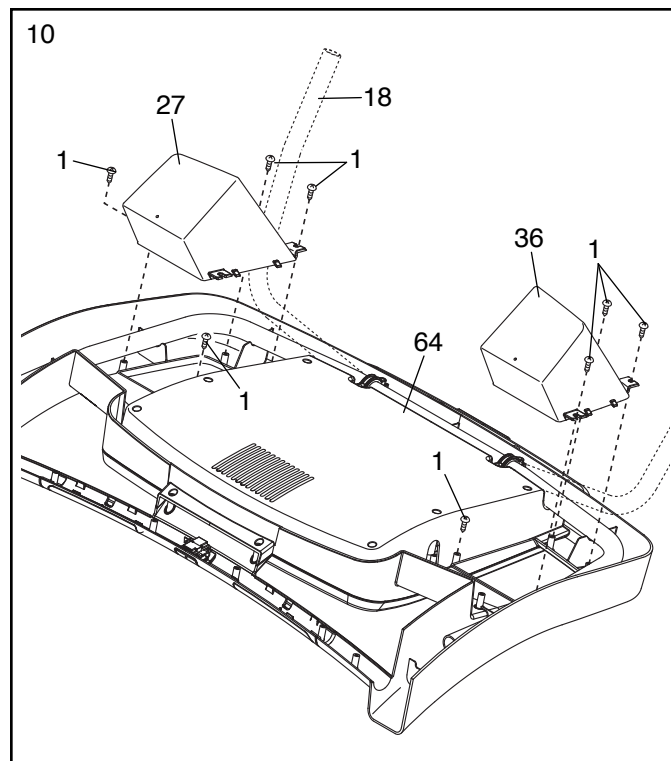
Rimuovere ed eliminare le due viti indicate (D). Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93).



10. Identificare i Portaoggetti Sinistro e Destro (27, 36).

Fissare i Portaoggetti (27, 36) alla Base Consolle (64) con otto Viti #8 x 1/2" (1). **Suggerimento: potrebbe risultare più semplice inserire le due Viti interne e poi posizionare i Portaoggetti prima di serrare le altre sei Viti.**

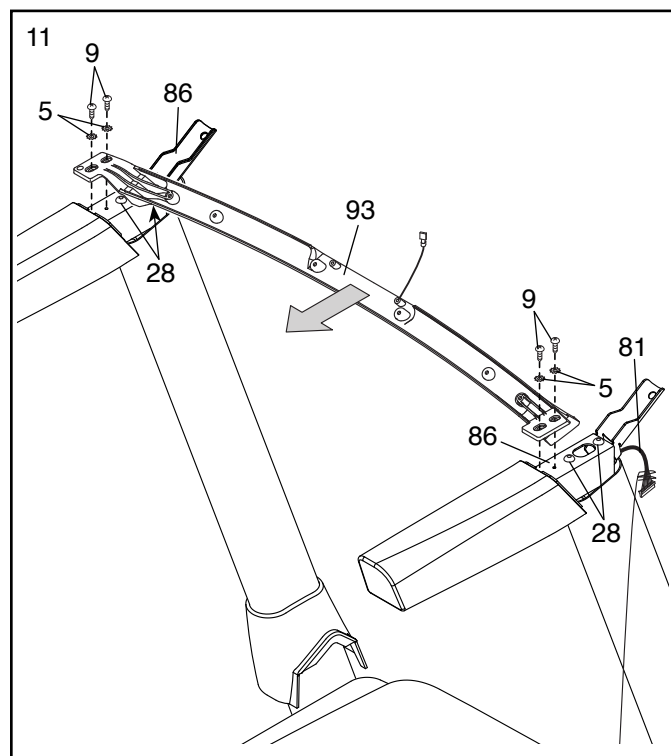
Suggerimento: potrebbe essere necessario ruotare il Telaio Consolle (18) verso l'alto quando si fissano i Portaoggetti (27, 36).



11. **IMPORTANTE: al fine di evitare danni alla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).**

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro ai Corrimano (86) con quattro Viti #10 x 3/4" (9) e quattro Rondelle a Stella #10 (5). **Inserire innanzitutto le quattro Viti. Quindi allontanare il più possibile la Barra Trasversale nella direzione indicata dalla freccia. Poi serrare le Viti.**

Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81). Serrare saldamente le quattro Viti 5/16" x 2 1/2" (28).

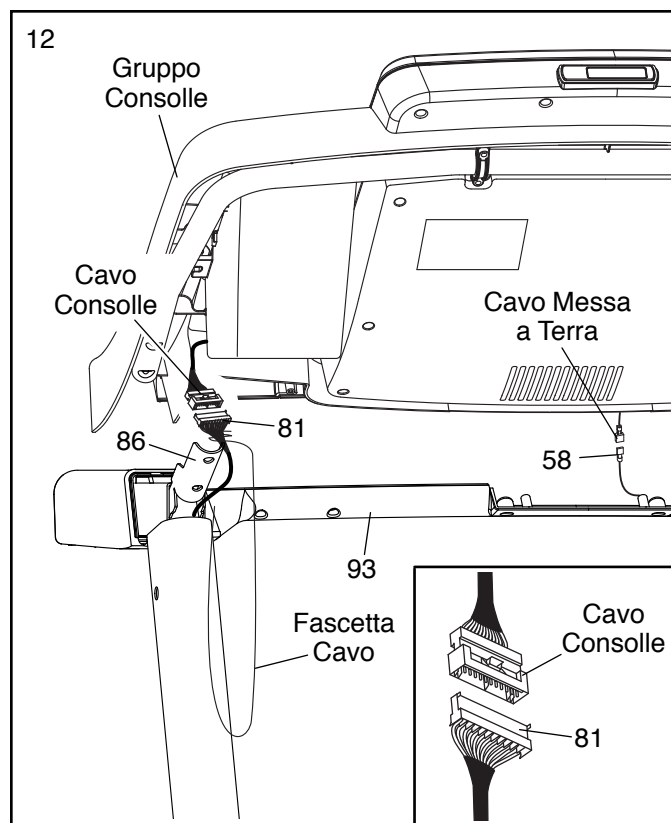


12. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino ai Corrimano (86) (è raffigurato solo un lato).

Collegare il cavo di messa a terra che proviene dal gruppo consolle al Cavo di Messa a Terra Console (58) sulla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93).

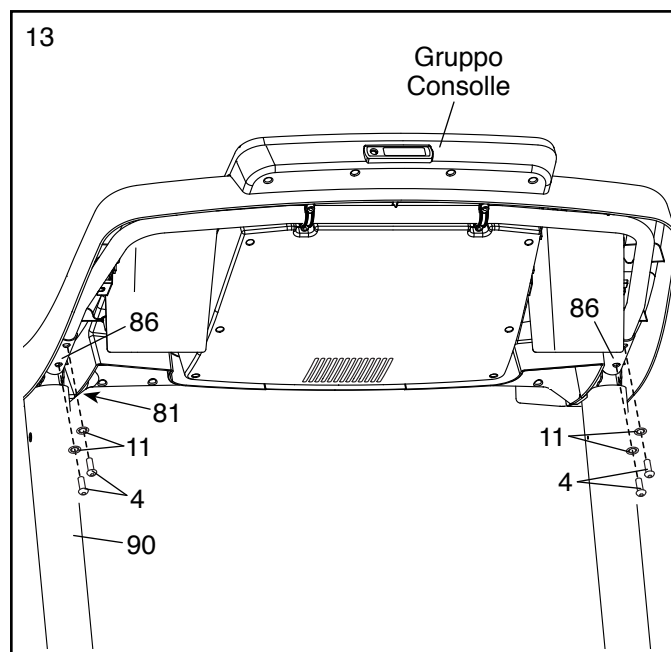
Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.**

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



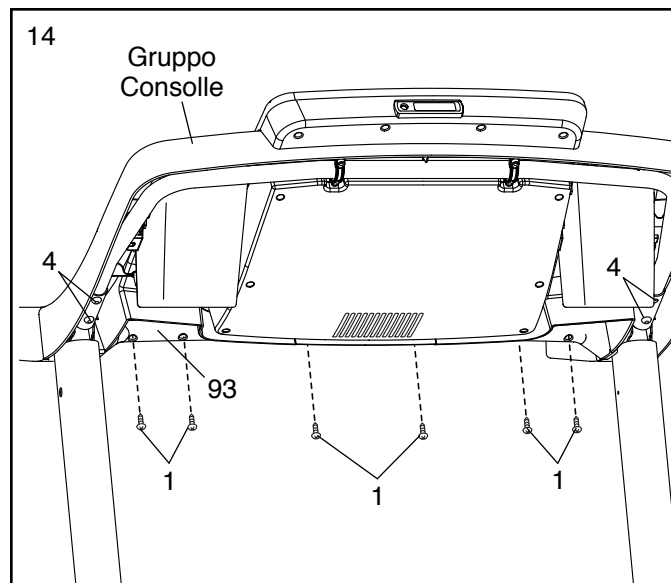
13. Posizionare il gruppo consolle sulle staffe dei Corrimano (86). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (81) in eccesso all'interno del Montante Destro (90).

Fissare il gruppo consolle alle staffe sui Corrimano (86) con quattro Viti 5/16" x 3/4" (4) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (11). **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**



14. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) al gruppo consolle con sei Viti #8 x 1/2" (1). **Inserire manualmente tutte e sei le Viti e serrarle.**

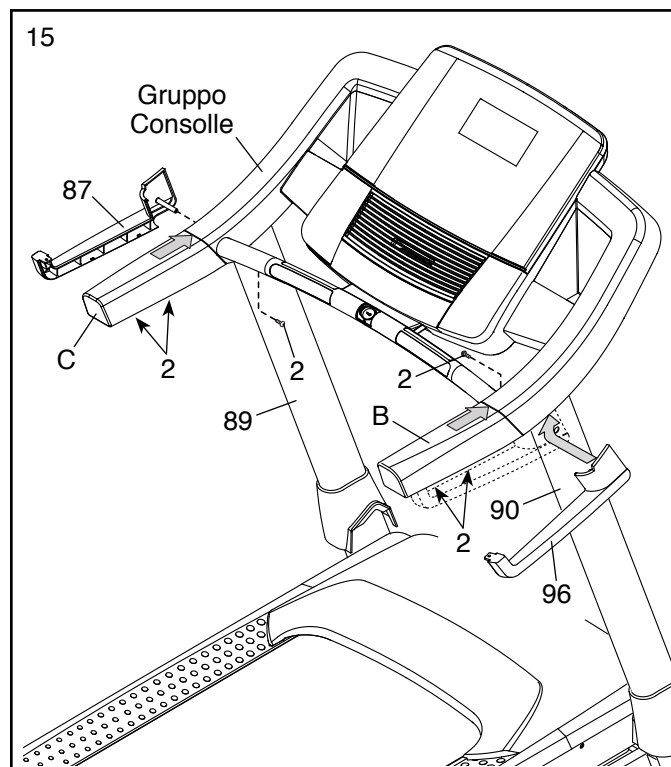
Serrare saldamente le quattro Viti 5/16" x 3/4" (4).



15. Verificare gli spazi tra i gruppi corrimano (B, C) e il gruppo consolle.

Qualora fosse necessario, allentare le quattro Viti #8 x 3/4" (2) sotto i corrimano e scorrere in avanti i corrimano contro il gruppo consolle come indicato dalle frecce. Poi riserrare le Viti.

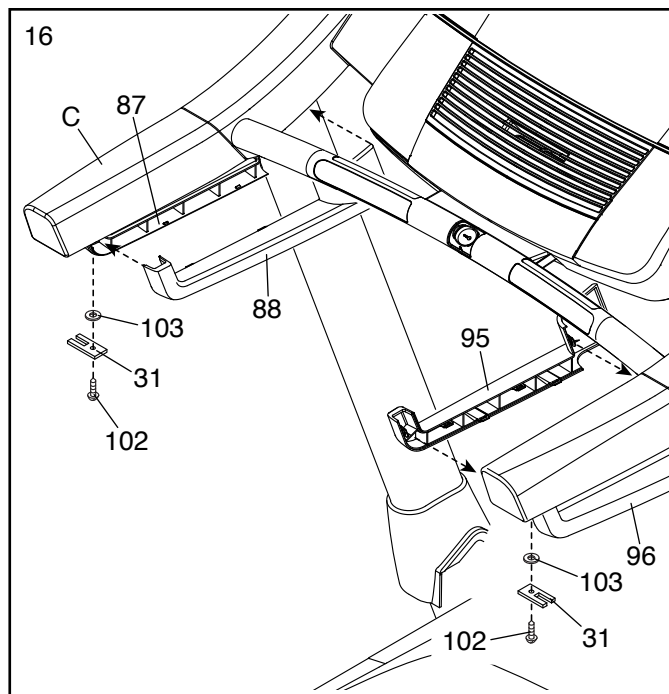
Fissare il Copri Montante Esterno Sinistro (87) e il Copri Montante Esterno Destro (96) ai Montanti Sinistro e Destro (89, 90) con due Viti #8 x 3/4" (2). **Nota: il bordo superiore di ogni Copri Montante Esterno deve essere inserito sotto il gruppo consolle. Ruotare ciascuno dei Copri Montante inclinandoli quando vengono fissati al Montante. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



16. Serrare una Vite #8 x 1" (102) con una Piastra Corrimano (31) e una Rondella #10 (103) nel Copri Montante Esterno Sinistro (87) e sul fondo del gruppo corrimano sinistro (C). **Attenzione a orientare la Piastra come indicato. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**

Premere il Copri Montante Interno Sinistro (88) al Copri Montante Esterno Sinistro (87) fino a quando risulteranno perfettamente uniti.

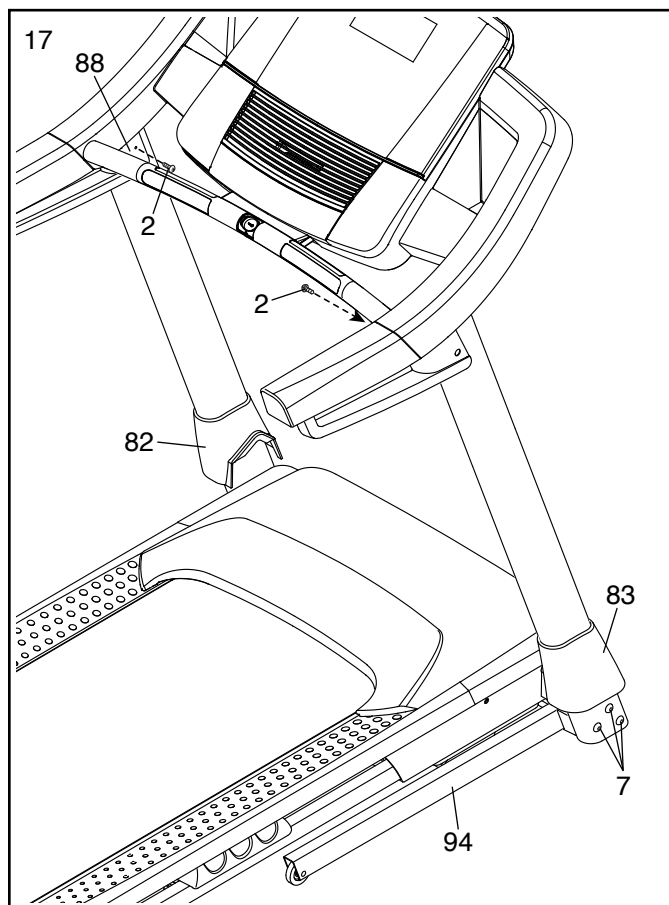
Ripetere le fasi summenzionate dall'altro lato del tapis roulant con il Copri Montante Esterno Destro (96) e il Copri Montante Interno Destro (95).



17. Serrare una Vite #8 x 3/4" (2) nei Copri Montante Interni Sinistro e Destro (88, non raffigurato) come indicato. **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente la Vite**

Serrare saldamente le sei Viti 3/8" x 4" (7) (è raffigurato solo un lato).

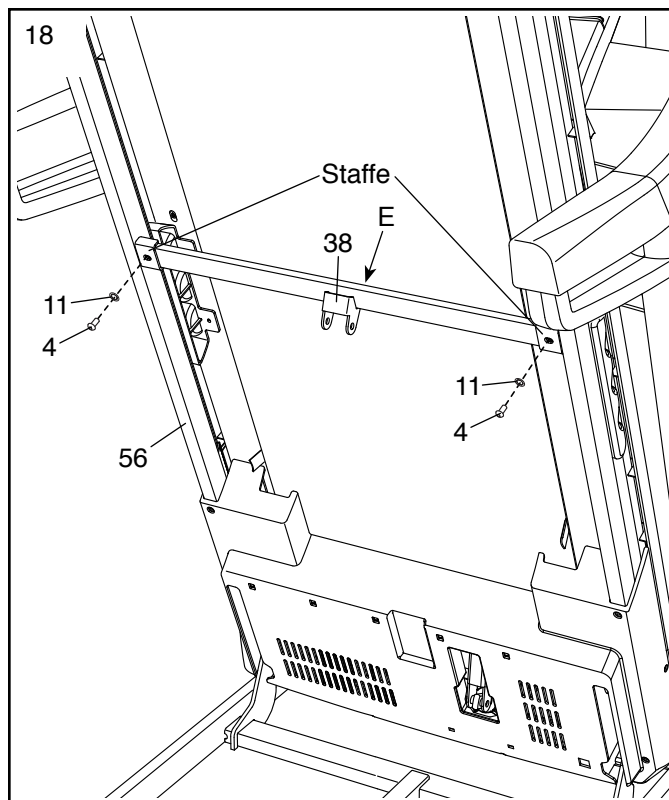
Fissare premendo il Copri Base Sinistro (82) e il Copri Base Destro (83) alla Base (94).



18. **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 20.**

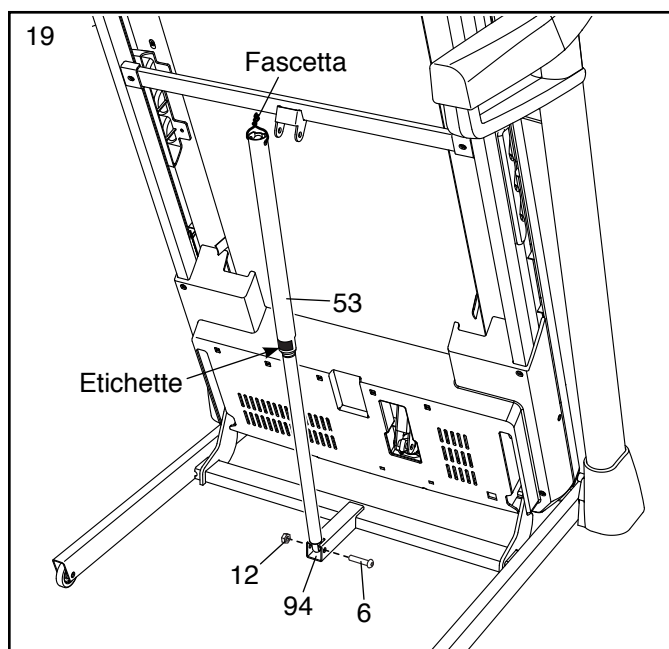
Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (38) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (Questo lato verso il nastro (E)) sia rivolto verso il tapis roulant.** Montare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe sul Telaio (56) con due Viti 5/16" x 3/4" (4) e due Rondelle a Stella 5/16" (11).



19. Dirigere la Chiusura a Scatto (53) in modo tale che le etichette non siano rivolte verso il tapis roulant, così come indicato.

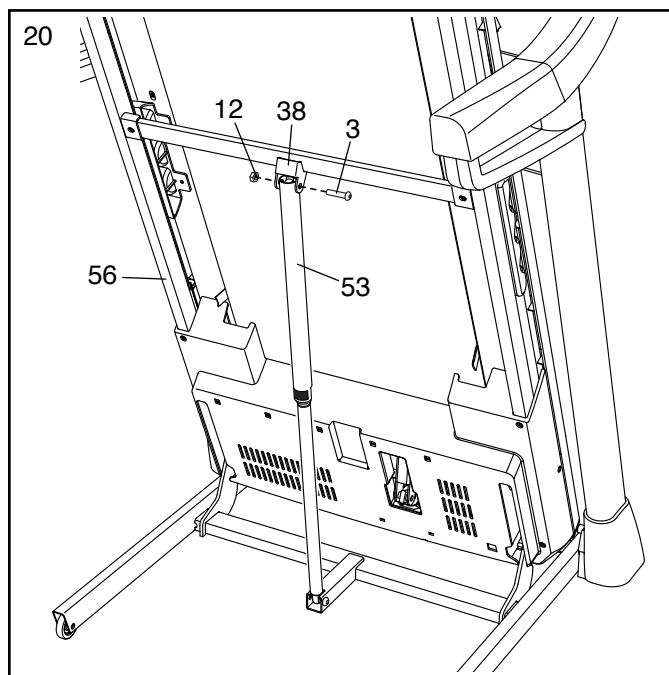
Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (53) alla staffa sulla Base (94) con un Bullone 5/16" x 1 3/4" (6) e un Dado 5/16" (12).

Sollevare in posizione verticale la Chiusura a Scatto (53). Rimuovere quindi la fascetta dalla parte superiore della Chiusura a Scatto.



20. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (53) alla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (38) con un Bullone 5/16" x 2 1/4" (3) e un Dado 5/16" (12).

Aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 27).



21. **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. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 29 e 30). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

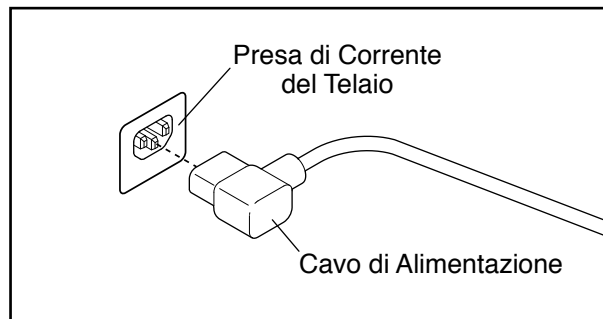
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una 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.

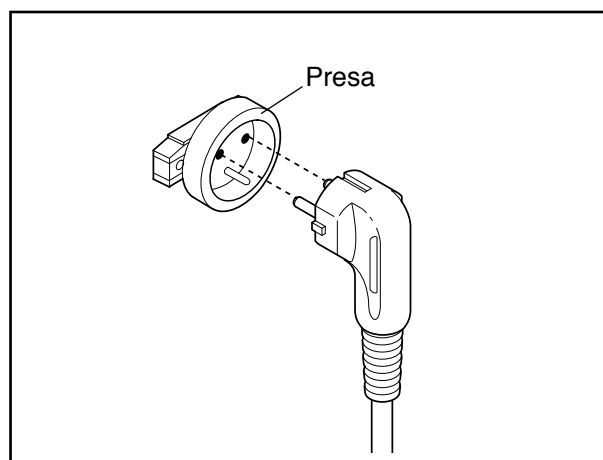
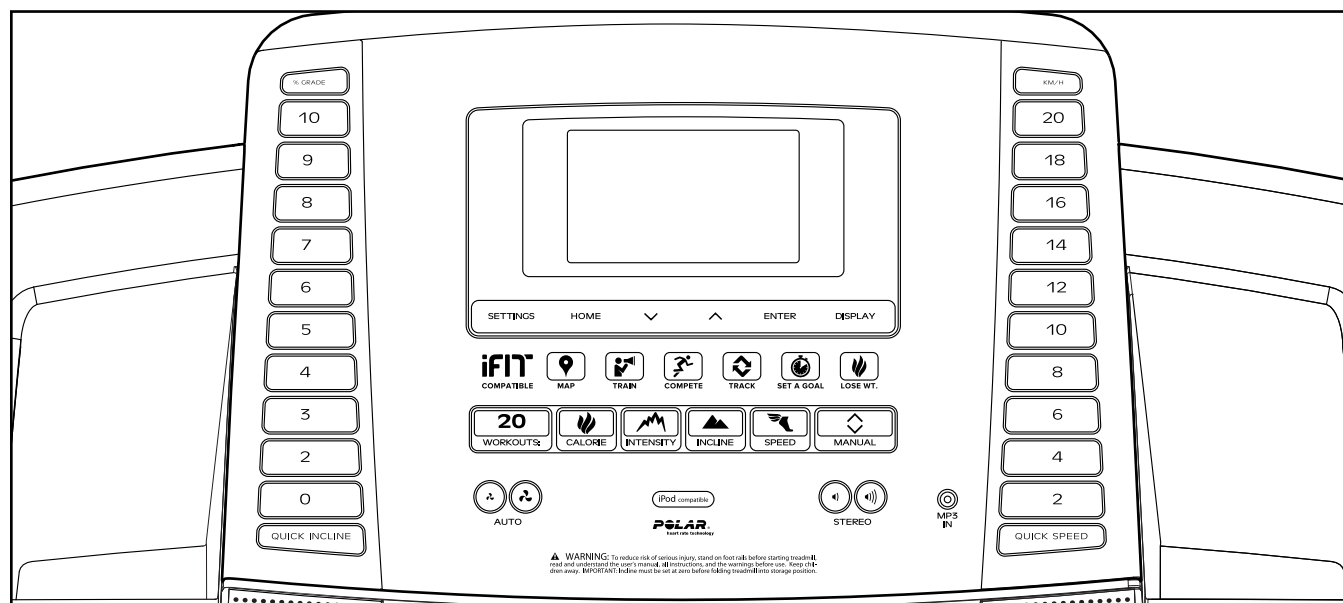


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console 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 console mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

La console 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.

La console presenta inoltre una modalità iFit che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo iFit opzionale. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, verificare i risultati degli allenamenti, gareggiare con altri utenti iFit e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit**

in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.

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

Per l'accensione, vedere pagina 20. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 20. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 22. Per utilizzare un allenamento con target impostato, vedere pagina 23. Per utilizzare un allenamento iFit, vedere pagina 24. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere pagina 25. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 26.

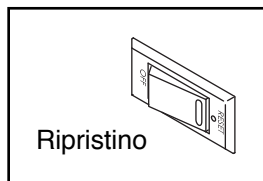
Nota: la console può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 26. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla console 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 30).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

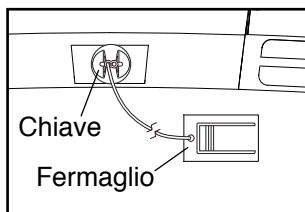
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 18). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione di Reset (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 in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 26 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggiapiedi 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.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Qualora la modalità manuale non sia selezionata, 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 20.

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 in incrementi 0,5km/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, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). 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 i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Quick Incline (inclinazione a scelta rapida) numerati. 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.

Quando si cammina o si corre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo trascorso
- La distanza percorsa camminando o correndo
- La barra intensità allenamento
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)
- La matrice

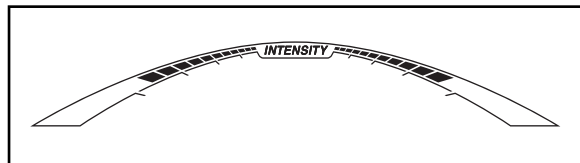
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante Display o i pulsanti di aumento e diminuzione accanto al pulsante Enter (invio) fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

La scheda Incline (inclinazione) visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento. La scheda Speed (velocità) visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

La scheda My Trail (la Mia Pista) visualizzerà una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio). Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda My Trail visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

La scheda Calorie visualizzerà il numero approssimativo di calorie consumate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie consumate durante tale segmento. Quando si seleziona la scheda Calorie, la finestra delle calorie mostra il numero approssimativo di calorie consumate all'ora.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



Premere il pulsante Home per ritornare al menu di default (vedere la sezione LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 26 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

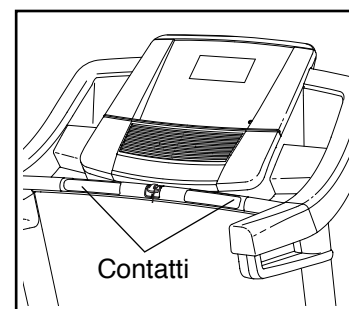
Quando un modulo iFit è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



Per ripristinare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

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

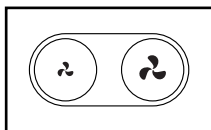
Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra cardiofrequenzimetro. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggiapiedi** 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, 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. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni velocità e di una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica la velocità della ventola aumenterà o diminuirà automaticamente a seconda della velocità del nastro scorrevole.



Premere ripetutamente il pulsante che riproduce un ventilatore piccolo per selezionare la velocità o per spegnerlo. Premere il pulsante che riproduce un ventilatore grande per selezionare la velocità o la modalità automatica.

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

Salire sui poggiapiedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a zero. L'inclinazione dovrà essere a zero 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 (spenta) 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 20.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

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

Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Inoltre nella matrice comparirà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Selezionando un allenamento calorie, nel nome dell'allenamento comparirà la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno.

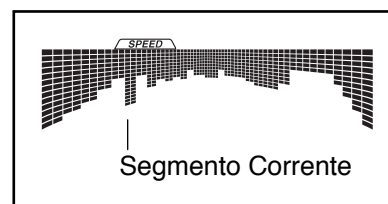
3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) o il pulsante di aumento Speed 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. 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 l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente. Il

segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente. Alla fine 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, il nuovo valore lampeggerà sul display per avvisare l'utente e il tapis roulant si regolerà automaticamente sulla base delle 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 (arresto). 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 21. Selezionando un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 6 a pagina 21.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 20.

2. Impostazione di calorie, distanza o tempo target.

Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set a Goal (Imposta Target). Utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione a fianco del pulsante Enter (invio) per impostare un target calorie, tempo o distanza, quindi premere il pulsante Enter. Quindi, premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio) per selezionare un target. Premere i pulsanti Speed (velocità) e Incline (inclinazione) per selezionare la velocità e l'inclinazione per l'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) per avviare il programma. Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagina 20).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. 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.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a page 21.

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

Vedere la fase 5 a page 21.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 5 a page 22.

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

Vedere la fase 8 a page 22.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario disporre del modulo opzionale iFit. **Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.** L'utente deve disporre di un PC con porta USB e connessione a Internet. È inoltre necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). L'utente deve essere iscritto al sito iFit.com.

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 20.

2. Inserimento del modulo iFit nella console.

Per inserire il modulo iFit, attenersi alle istruzioni fornite unitamente al modulo iFit.

IMPORTANTE: per rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati ad altre antenne o trasmettitori.

3. Selezione di un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente dalla schermata principale iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione che si trovano accanto al pulsante Enter (Invio) per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nella lista personale, premere il pulsante Map (mappa), Train (allenamento), o Lose Wt. (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale.

Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza.

Per ripetere un allenamento iFit recente presente nella lista personale, premere il pulsante Track (pista). Quindi, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Infine, premere il pulsante Enter (invio) per iniziare l'allenamento.

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito www.iFit.com.

Quando si seleziona un allenamento iFit, lo schermo visualizzerà il nome, la durata, l'impostazione della velocità massima e la distanza dell'allenamento. La schermata visualizzerà, inoltre, la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

Nota: tutti i pulsanti iFit possono inoltre far avviare due allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit dalla console e premere uno dei pulsanti iFit.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere fase 3 a pagina 22.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione per il personal trainer (vedere LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 26).

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

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

La scheda My Trail (la Mia Pista) visualizzerà una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri realizzati.

Durante un allenamento gara, la scheda Competition (gara) visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara l'utente è arrivato. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

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

Vedere la fase 6 a pagina 21.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

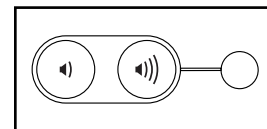
Vedere la fase 8 a pagina 22.

Per ulteriori informazioni sulla modalità iFit, visitare il sito web www.iFit.com.

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 altra superficie piana invece che sulla consolle.

LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI

La consolle è dotata di una modalità impostazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni). Selezionando la modalità impostazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display Time (tempo) mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distance (distanza) mostrerà il numero complessivo dei chilometri (o delle miglia) percorsi dal nastro scorrevole.

La sezione inferiore del display visualizzerà lo stato di un modulo iFit. Qualora sia collegato un modulo iFit, il display visualizzerà la dicitura WIFI MODULE. Qualora sia collegato un modulo USB, il display visualizzerà la dicitura USB/SD MODULE. Qualora non sia collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio NO IFIT MODULE (nessun modulo iFit).

2. Selezione delle schermate opzionali.

In modalità impostazioni, la matrice visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di diminuzione vicino al pulsante Home per selezionare ognuna delle schermate seguenti:

UNITS (unità): per modificare l'unità di misura premere ripetutamente il pulsante Enter (invio). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH (inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC (metrico).

DEMO: la consolle è dotata di un display in 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. Se è attivata la modalità demo, nella matrice si visualizzerà il termine ON (acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Enter.

CONTRAST LVL (contrasto): premere i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il livello di contrasto del display.

Qualora sia collegato un modulo, sarà possibile selezionare anche le seguenti schermate:

TRAINER VOICE (voce trainer): per attivare/disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Enter.

Qualora sia collegato un modulo iFit, sarà possibile selezionare anche le seguenti schermate:

DEFAULT MENU (menu di default): comparirà all'inserimento della chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare il menu principale della modalità manuale o il menu iFit come menu di default.

CHECK WIFI STATUS (verifica stato wifi): premere il pulsante Enter per verificare lo stato del modulo iFit. Nel display inferiore verranno visualizzati il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia di rete, lo stato della connessione, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i loro nomi, i risultati della ricerca DNS e lo stato del server iFit.

SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati): per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Enter. Una volta terminata la procedura, sul display comparirà la dicitura TRANSFERS DONE (trasferimento eseguito).

3. Uscita dalla modalità informazioni.

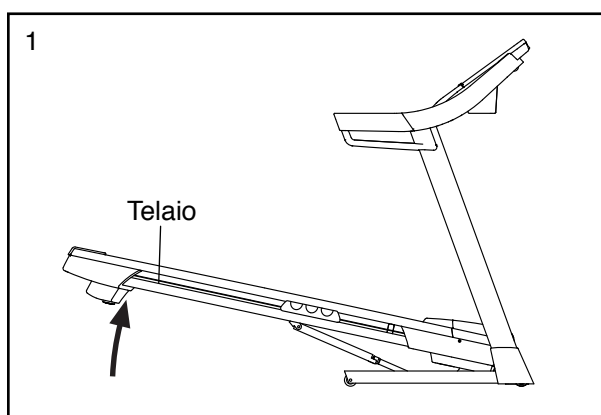
Per uscire dalla modalità impostazioni, premere il pulsante Settings.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

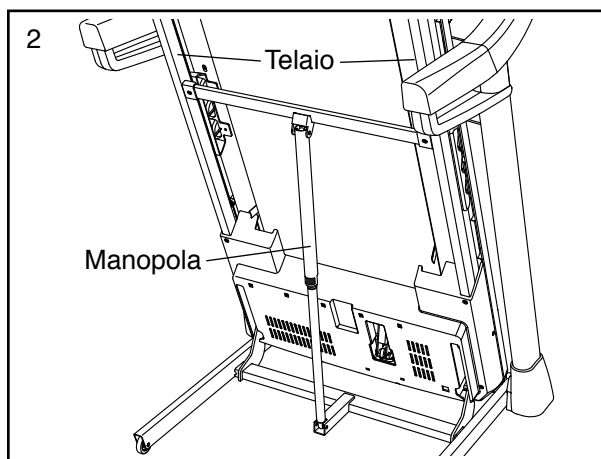
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione zero 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. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.



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

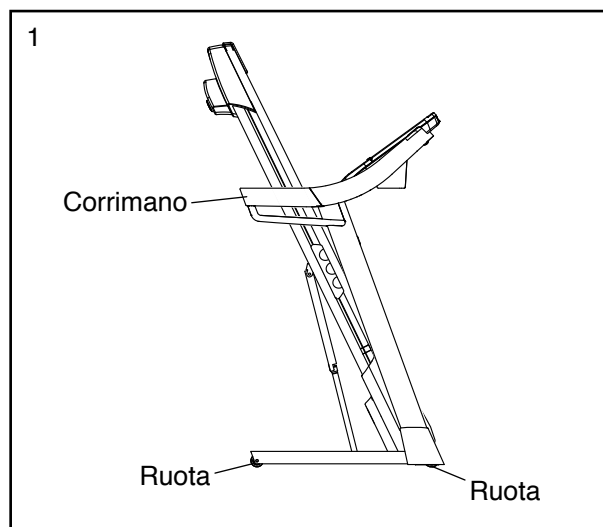


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

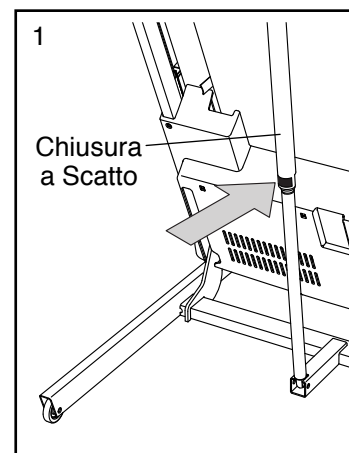
Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la chiusura a scatto sia bloccata in posizione di immagazzinaggio. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.

1. Reggere i corrimano con entrambe le mani e spingere delicatamente il tapis roulant nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.



APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Esercitare una pressione sull'estremità superiore 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

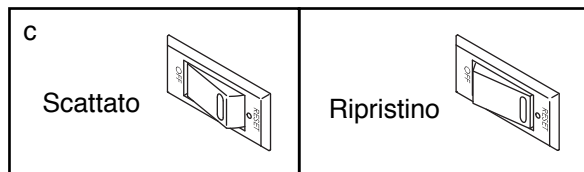
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore in posizione off e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non 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 indicate. 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 18). 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 ripremere.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore (vedere il disegno sopra-stante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.

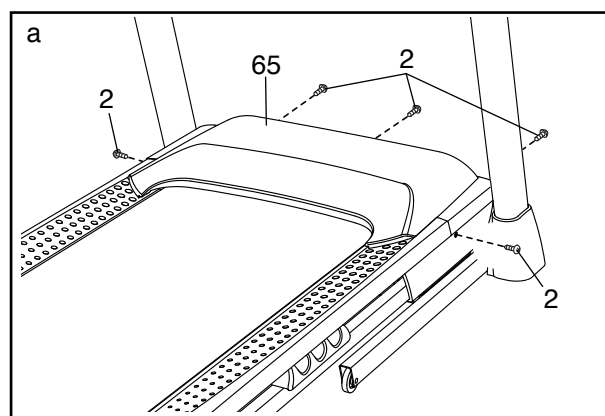
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

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

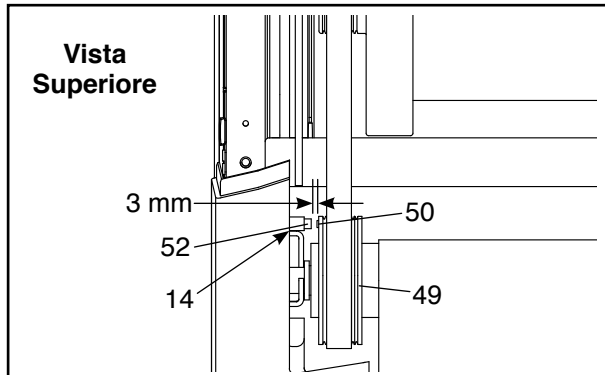
- La consolle contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 26 per disattivare la modalità demo.

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (2). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (65).



Localizzare il Commutatore (52) ed 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 Autofilettante #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare 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.



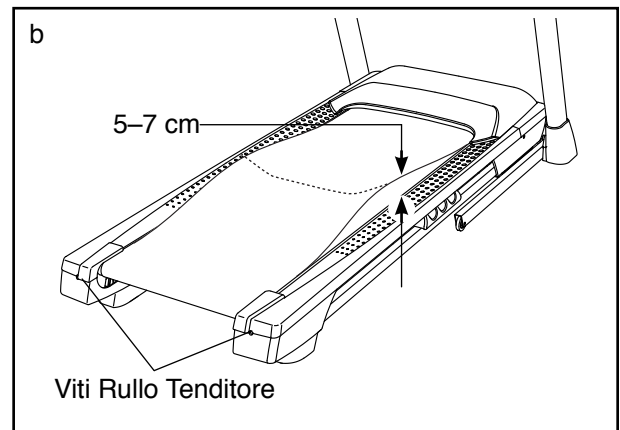
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Tenere premuto il pulsante Stop e il pulsante di aumento 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 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 entrambi 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.

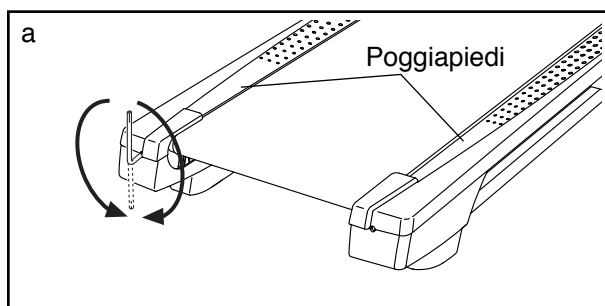


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

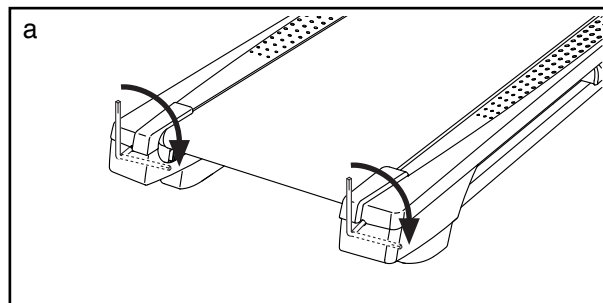
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

- 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.



SINTOMO: nel display della consolle compaiono delle righe

- a. Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle righe, vedere la sezione LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 26 e regolare il livello di contrasto del display.

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

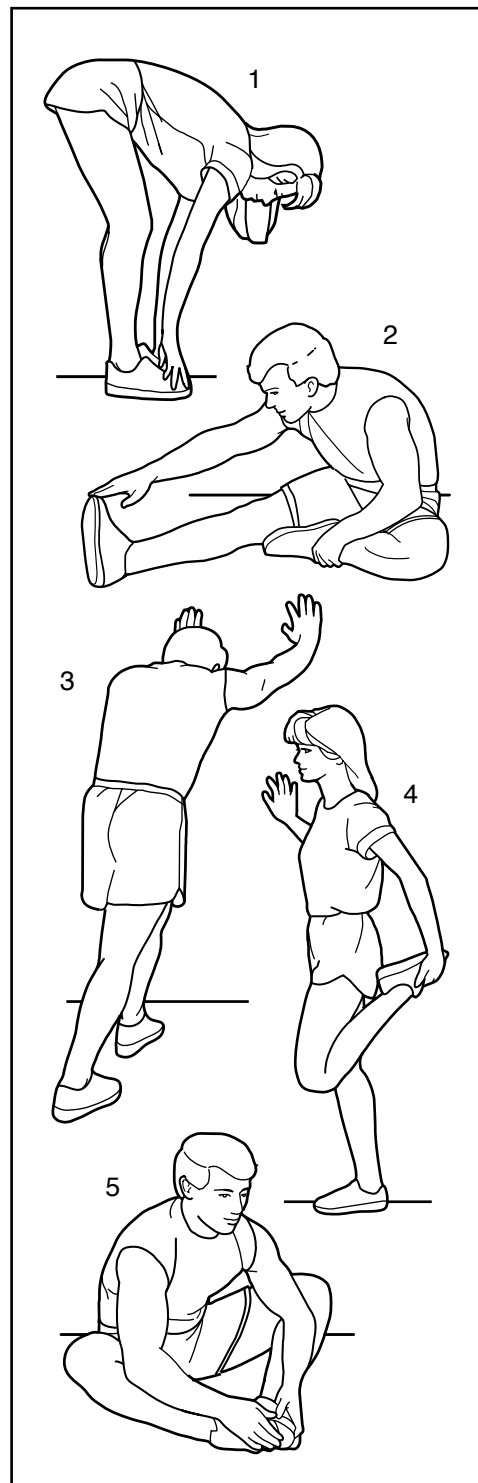
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

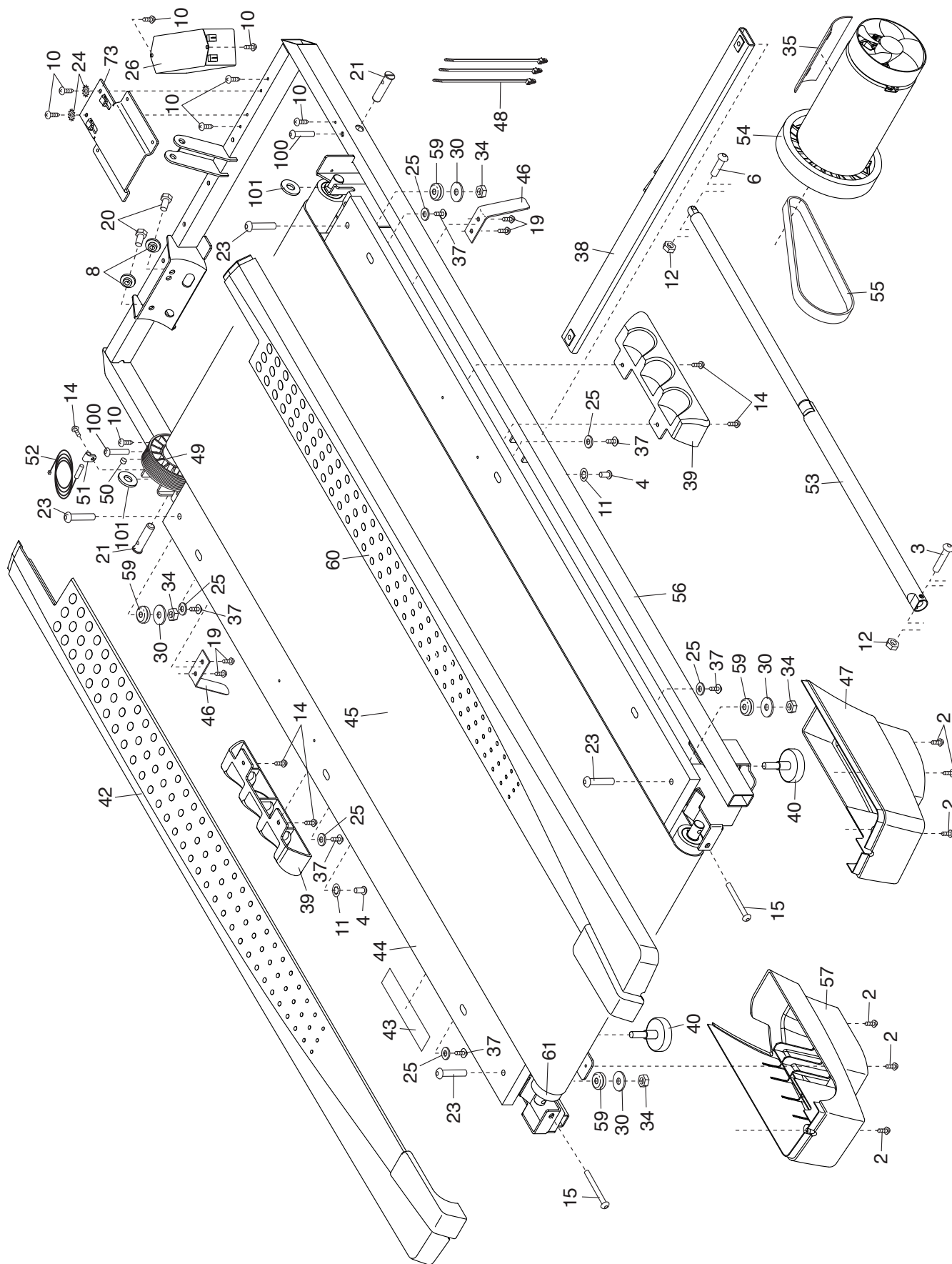
ELENCO PEZZI

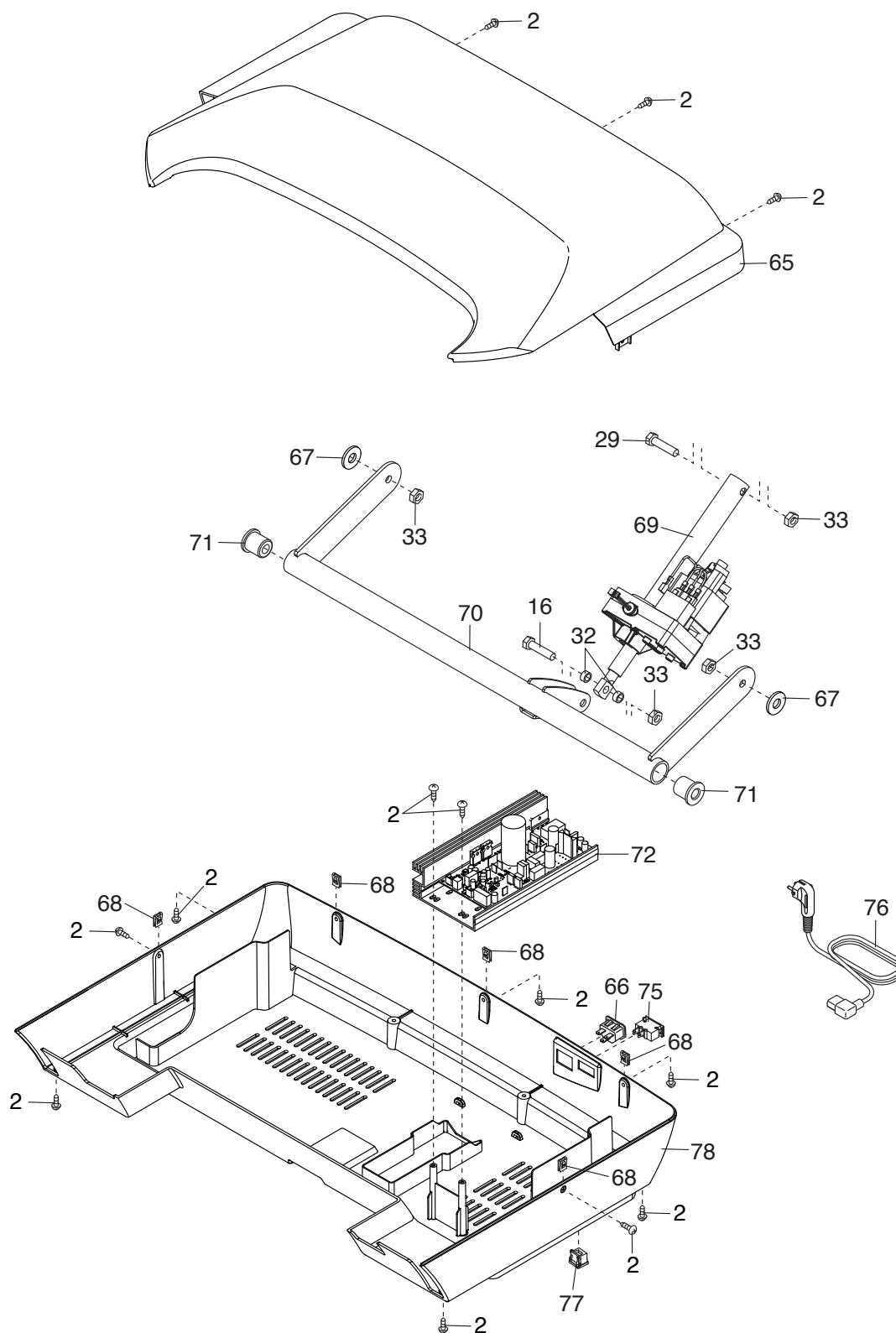
N° del Modello HETL98714.0 R0314A

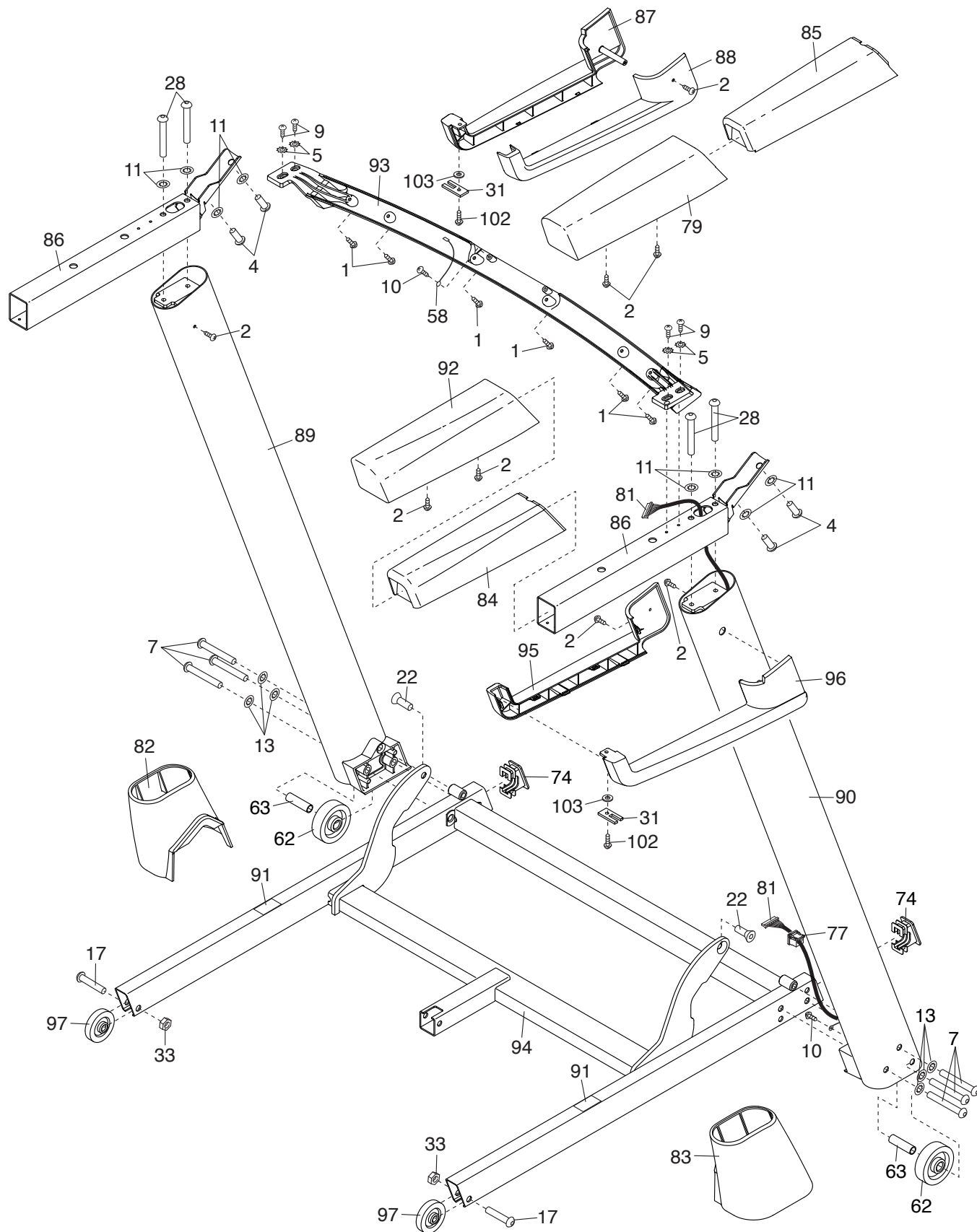
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	16	Vite #8 x 1/2"	49	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
2	39	Vite #8 x 3/4"	50	1	Magnete
3	1	Bullone 5/16" x 2 1/4"	51	1	Fermaglio Commutatore
4	6	Vite 5/16" x 3/4"	52	1	Commutatore
5	4	Rondella a Stella #10	53	1	Chiusura a Scatto
6	1	Bullone 5/16" x 1 3/4"	54	1	Motore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

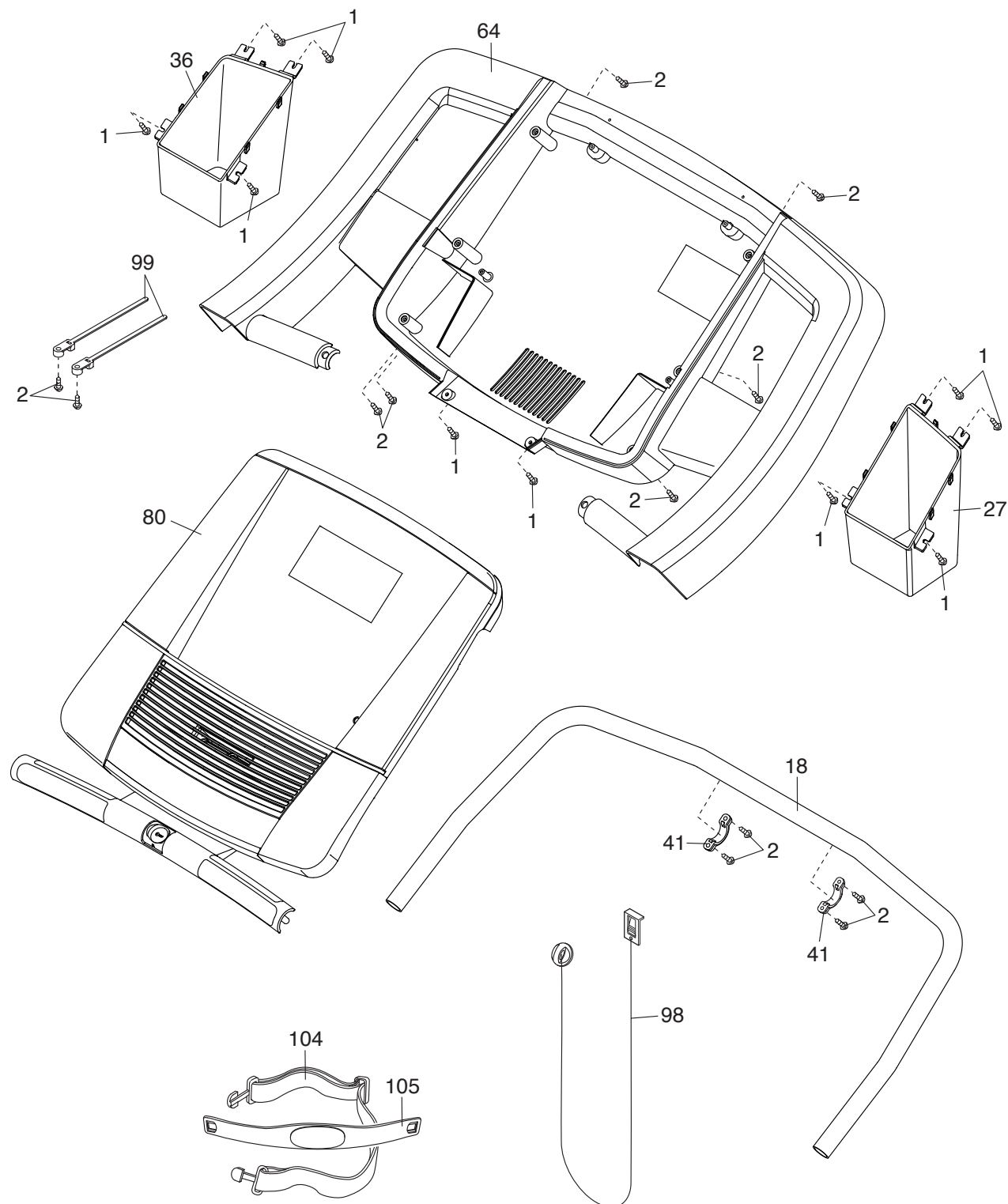
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	1	Copri Montante Esterno Destro	102	2	Vite #8 x 1"
97	2	Ruota	103	2	Rondella #10
98	1	Chiave/Fermaglio	104	1	Fascia Cardiofrequenzimetro
99	2	Fascetta Cavo	105	1	Cardiofrequenzimetro
100	2	Vite da 1/4" x 1 1/2"	*	—	Manuale d'Istruzioni
101	2	Rondella Rullo Trasmissione			

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.

