

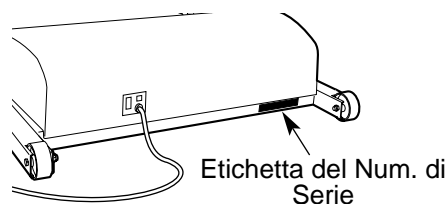
IMAGE® 10.6Qi

Classe HC Prodotto di Fitness

Modello N° IETL15910

Numero di Serie _____

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



MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE.

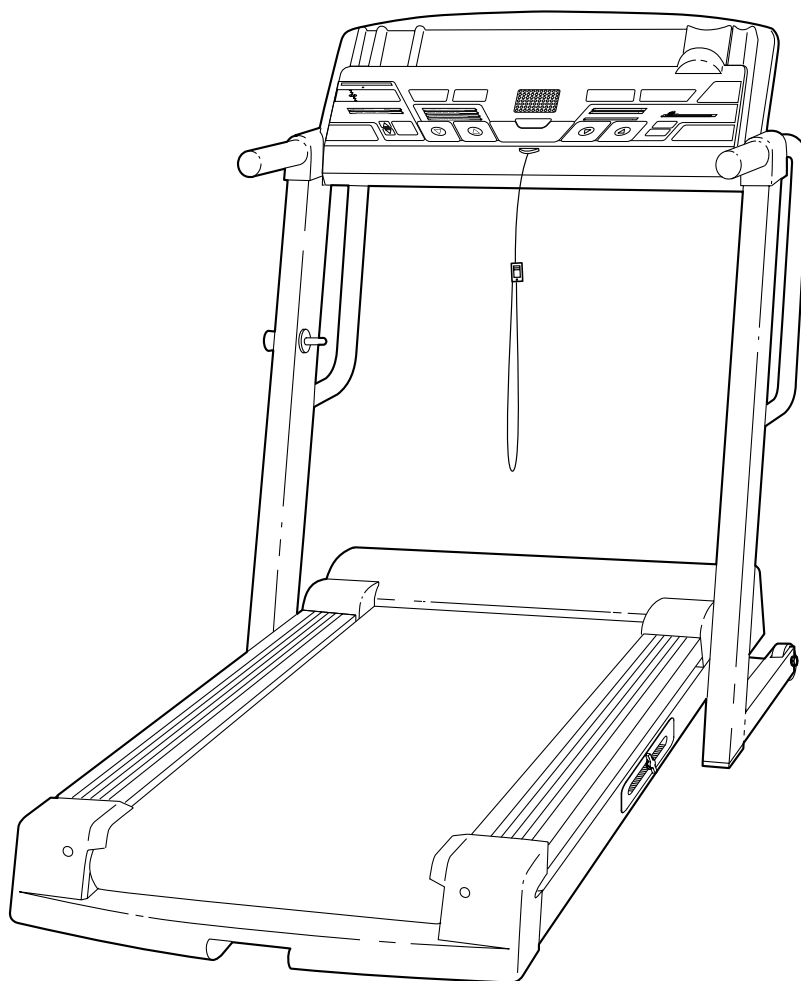
Numero verde:

800-865114

lunedì-venerdì: 15:00-18:00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 0755271829

e-mail: csitaly@iconeurope.com



⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	2
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA.	6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	7
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL	24
GUASTI	25
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	28
LISTA DELLE PARTI	30
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina
GARANZIA	Retro Copertina

Note: Un DIAGRAMMA DELLE PARTI è stato incluso al centro di questo manuale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme qui elencate.
2. Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni di questo manuale.
3. Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2 metri di zona sgombra dietro. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.
4. Quando scegliete la posizione per il treadmill, controllare che ci sia accesso ad una presa elettrica.
5. Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o dove c'è la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 136 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.
10. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento alla sezione **INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE** a pagina 7). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un filo di (1mm²) calibro 14, a 3 conduttori che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo elettrico con superfici calde.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati, o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione **PRIMA DI INIZIARE** a pagina 4 di questo manuale.)

15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.
16. Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
17. Il monitor della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il monitor della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
18. L'uso di pesi a mano e il non tenersi ai corrimano potrebbero compromettere la vostra abilità a mantenere l'equilibrio. I pesi a mano dovrebbero essere utilizzati solamente da persone esperte.
19. Non lasciare mai incustodito il treadmill mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore On/Off quando il treadmill non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore On/Off.)
20. Non sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere MONTAGGIO a pagina 5, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL a pagina 24.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il treadmill.
21. Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, accertarsi che il perno sulla manopola si bloccaggio sia dentro il fermo della chiusura (vedere a pagina 24).
22. Quando usate i CD i-Fit.com ed i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill stia per cambiare. Ascoltare sempre il "bip" in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.
23. Quando usate i CD i-Fit.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.
24. Togliere sempre i CD i-Fit.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.
25. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill ogni tre mesi.
26. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.
27. **PERICOLO:** Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
28. Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

L'adesivo mostrato a destra (1) e sotto (2) è stato posto sul treadmill. Trovare il foglio con gli adesivi in italiano che è incluso con il treadmill. Attaccarli sugli adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese. Se manca l'adesivo, o se non è leggibile, si prega chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Attaccare gli adesivi nei luoghi mostrati nel disegno a pagina 4.



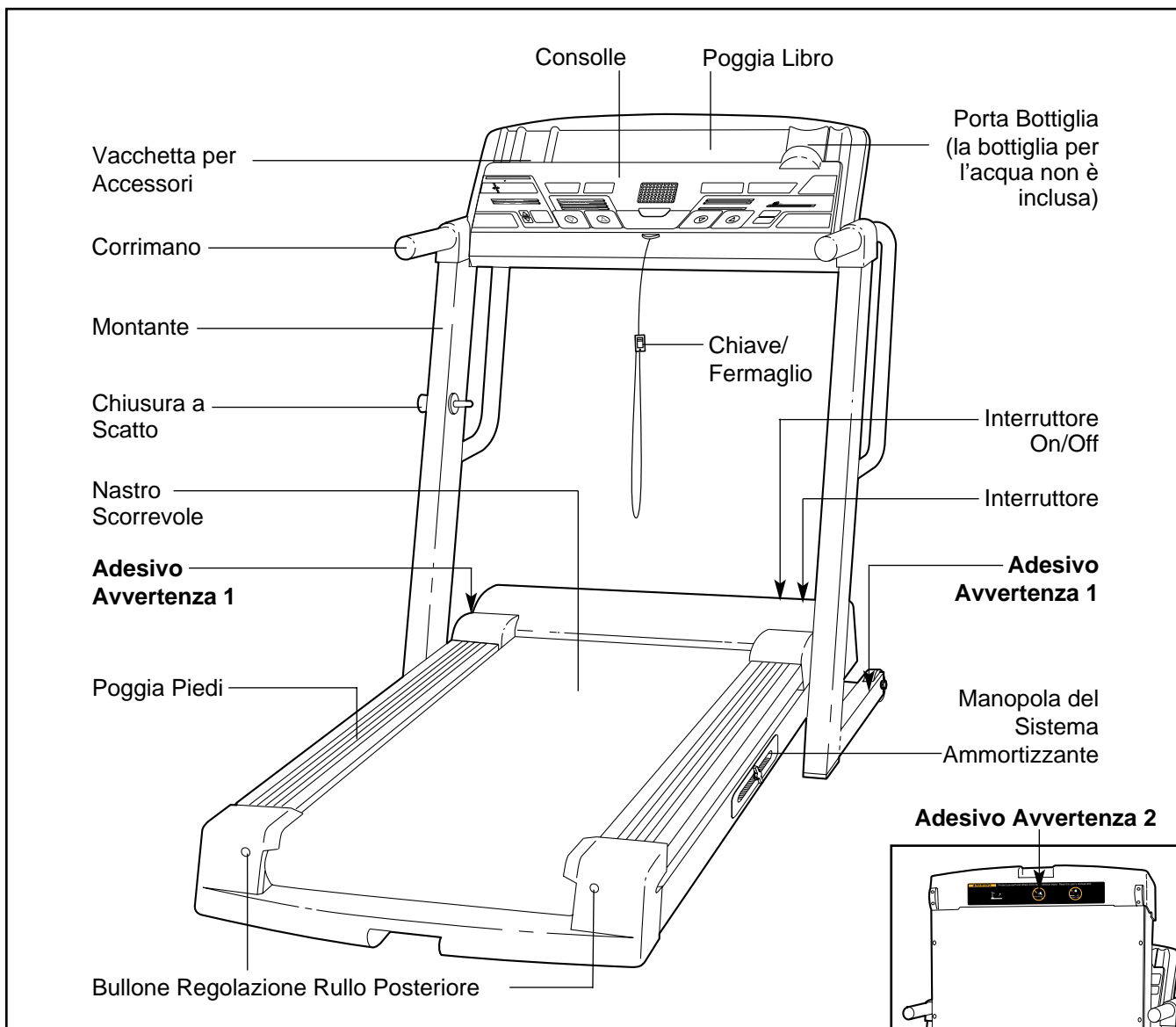
PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il treadmill IMAGE 10.6Qi. Il treadmill IMAGE 10.6Qi è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo designata che permette di avere un eccellente esercizio cardiovascolare. Ed una volta finito di allenarsi, l'innovativo 10.6Qi potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al

Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114** tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è IETL15910. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la collocazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per potersi familiarizzare con le parti contrassegnate.



⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

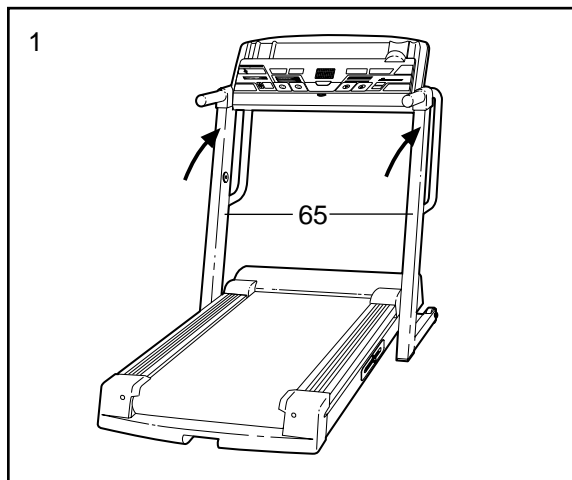
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Collocare il treadmill in un luogo che disponga di spazio libero e rimuovere tutto il materiale d'imballaggio. Assicurarsi che siano inclusi tutti i pezzi descritti per completare il montaggio, prima di disfarsi del materiale d'imballaggio. **Per il montaggio non sono necessari attrezzi.**

Nota: La parte inferiore del nastro scorrevole é ricoperta di lubrificante ad alta resa. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe trasferirsi sul tappeto o sul cartone di trasporto. Questa é una condizione normale e non ha effetto sul funzionamento del treadmill. Se c'è del lubrificante sul tappeto, asciugare il lubrificante con un panno morbido e detersivo dolce e non abrasivo.

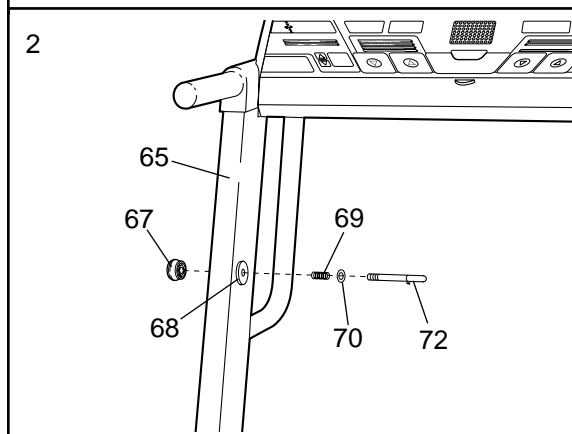
In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114.

1. Con l'aiuto di un'altra persona, facendo attenzione sollevare i Montanti (65) fino a che il treadmill sia nella posizione mostrata.



2. Inserire il Manicotto Manopola di Bloccaggio (68) nel Montante sinistro (65).

Rimuovere la Manopola di Bloccaggio (67) dal Perno di Bloccaggio (72). Controllare che l'Anello Perno di Bloccaggio (70) e la Molla Chiusura a Scatto (69) siano sul Perno di Bloccaggio. (Nota: Se ci fossere due Collari Perno di Bloccaggio, posizoinarne uno su ciascun lato della Molla.) Inserire il Perno di Bloccaggio nel Manicotto Manopola di Bloccaggio (68) e sul Montante sinistro (65). Stringere la Manopola di Bloccaggio sul Perno di Bloccaggio.

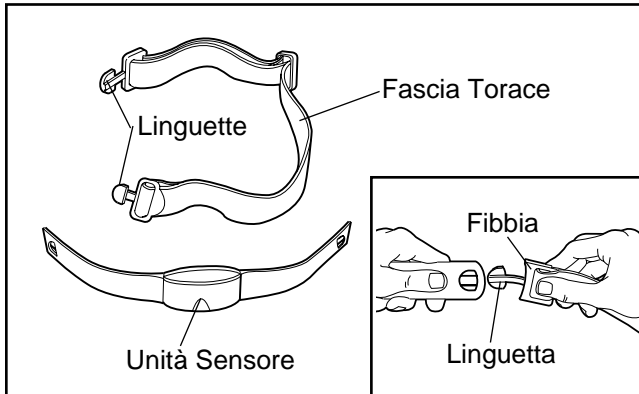


3. **Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare il treadmill.** La chiave di allen è usata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 25 e 26). Nota: Potrebbero rimanere alcune parti a montaggio completo. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto il treadmill.

COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA

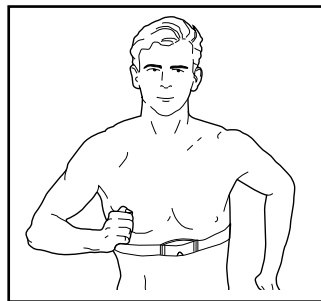
COME INDOSSARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il monitor della frequenza cardiaca consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta di una estremità della fascia torace attraverso uno dei fori nell'unità sensore. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore della fascia torace.



Dopo, avvolgere il monitor della frequenza cardiaca intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore.

Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il monitor della frequenza cardiaca dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.



Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno. Le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze. Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA

- Asciugare completamente il monitor della frequenza cardiaca dopo ogni uso. Il monitor della frequenza

cardiaca viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il monitor della frequenza cardiaca si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il monitor della frequenza cardiaca non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il monitor della frequenza cardiaca in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il monitor della frequenza cardiaca a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di (-10° C).
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcol, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

GUASTI DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il monitor della frequenza cardiaca viene usato con la consolle. Se il monitor per il battito cardiaco non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarsi che il monitor per il battito cardiaco venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il monitor della frequenza cardiaca non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul treadmill, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**

- Il monitor della frequenza cardiaca è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del monitor della frequenza cardiaca può essere influenzato da interferenze ma-

gnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il treadmill in un altro luogo.

- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere la pagina 27).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

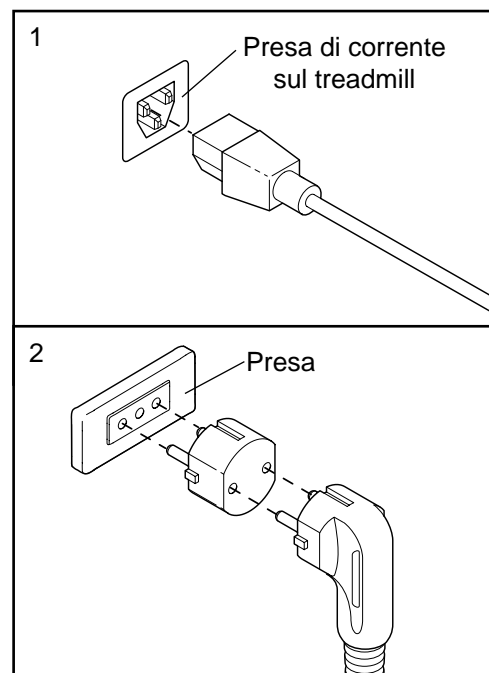
IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

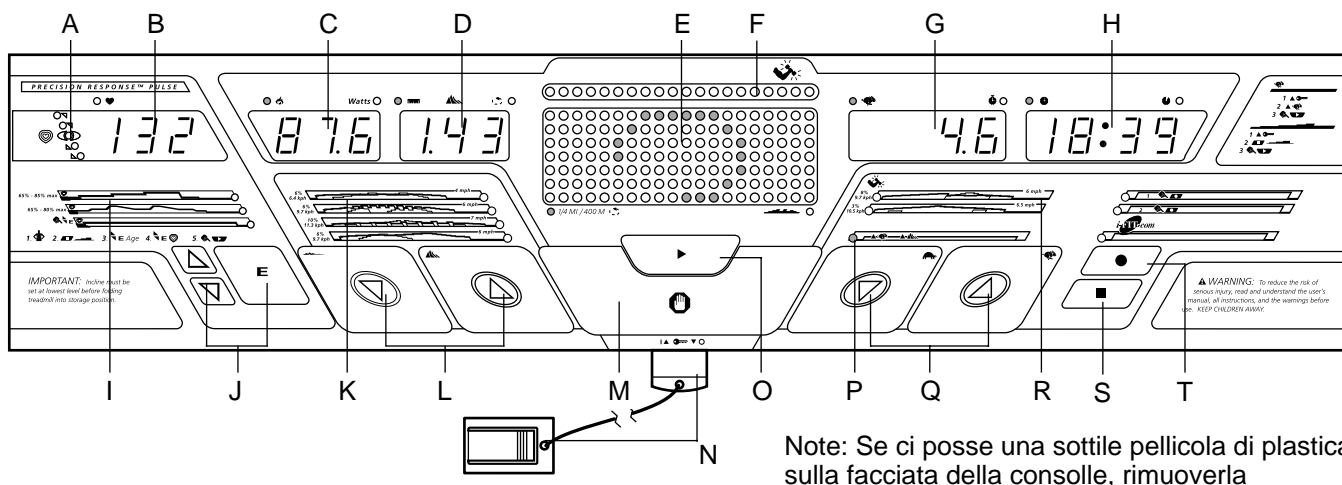
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

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



⚠ ATTENZIONE: Un'improprio collegamento del conduttore di massa a terra può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in italiano. Cercate l'adesivo in italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sull'avvertenza in inglese.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

Quando la consolle è nel modo manuale, la velocità e l'inclinazione del treadmill possono essere cambiate premendo un pulsante. Mentre vi allenate, la consolle vi mostrerà subito l'elaborazione dati; potete controllare i vostri progressi sul LED "pista", mentre i cinque displays mostrano la vostra frequenza cardiaca, il numero di calorie bruciate, l'inclinazione, il tempo d'allenamento, la velocità, l'andatura, la distanza, ed i giri completati.

La consolle offre anche quattro programmi di prestazione e due programmi di allenamento totale del corpo (total-body). Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. I programmi allenamento totale del corpo vi incoraggiano anche ad usare i gli inclusi pesi a mano per esercizi della parte superiore del corpo. Vi sono anche tre programmi polso. Ogni programma controlla la velocità e l'inclinazione del treadmill per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino un livello obiettivo durante il vostro allenamento.

La consolle vi permette persino di creare i vostri programmi di allenamento e di registrarli nella memoria per un uso futuro.

La consolle comprende anche un'avanzata tecnologia interattiva iFIT.com. La tecnologia iFIT.com è come avere un allenatore personale proprio a casa vostra.

Usando l'incluso cavo audio, potete collegare il treadmill al vostro stereo di casa, stereo portatile, o computer per ascoltare i programmi speciali dei CD iFIT.com (i CD sono disponibili separatamente). I programmi dei CD iFIT.com controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Una musica ad alta energia provvede un'ulteriore motivazione. Ogni CD comprende due programmi differenti creati da esperti allenatori personali.

Inoltre, potete collegare il treadmill al vostro videoregistratore e televisione per vedere i video programmi iFIT.com (le videocassette sono disponibili separatamente). I video programmi offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT.com, ma aggiungono l'entusiasmo di un allenamento con una classe ed un istruttore.

Con il treadmill collegato al vostro computer, potete anche andare al nostro nuovo sito Internet al www.iFIT.com ed avere accesso ai programmi base direttamente dal nostro Internet.

Per acquistare i CD iFIT.com o le videocassette iFIT.com, chiamate il numero verde 800-865114.

Per usare il modo manuale della consolle, seguire le fasi iniziando da pagina 10. **Per usare un programma di prestazione o un programma di allenamento totale del corpo**, vedere a pagina 12. **Per usare un programma polso**, vedere a pagina 13 o 15. **Per creare un programma proprio di allenamento**, vedere a pagina 16. **Per usare un programma proprio di allenamento**, vedere a pagina 17.

Per usare i programmi iFIT.com o video, fare riferimento a pagina 21. **Per usare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 22.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE

Fare riferimento al disegno della pagina a fianco. **Nota: La consolle può mostrare i dati degli esercizi sia in miglia che in chilometri. Per semplicità, tutte le istruzioni in questa sezione si riferiscono a miglia.**

- A. Display Obiettivo Frequenza Cardiaca—Quando usate un programma polso, questo display mostrerà se la vostra frequenza cardiaca è vicino all'obiettivo frequenza cardiaca.
- B. Display Polso—Questo display mostra la vostra frequenza cardiaca quando il monitor della frequenza cardiaca viene indossato. L'indicatore a forma di cuore lampeggerà ad ogni battito del vostro cuore.
- C. Display calorie/watts—Questo display mostra il numero approssimativo delle *calorie* che avete bruciato e la vostra attuale produzione si corrente in watts.
- D. Display Distanza/Inclinazione/Giri—Questo display mostra la distanza che avete percorso camminando, il numero di giri di 1/4 di miglio che avete completato, e l'inclinazione del treadmill. Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi. Nota: Ogni volta che i pulsanti d'inclinazione vengono premuti, il display mostrerà il livello d'inclinazione.
- E. Display Programmi—Quando viene selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, il display mostrerà i vostri progressi sul Led pista. Quando viene selezionato un programma di prestazione, un programma allenamento totale del corpo, un programma polso, o un programma proprio, il display mostrerà la velocità dei programmi o la frequenza cardiaca.
- F. Display Pesi a Mano—Durante i due programmi di allenamento totale del corpo, questo display vi incoraggerà ad usare gli inclusi pesi a mano per esercizi della parte superiore del corpo mentre camminate sul treadmill.
- G. Display Velocità/Minuti-Miglia—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole e la vostra andatura attuale (l'andatura è misurata in *minuti per miglia*). Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Nota: Ogni volta che i pulsanti velocità vengono premuti, il display mostrerà la velocità.
- H. Display Tempo/Segmento Tempo—Quando viene selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostrerà il tempo trascorso. Quando è selezionato un programma di prestazione, un programma di allenamento totale del corpo, un programma polso, o un programma proprio, il display mostrerà sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale periodo del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Nota: Quando è selezionato il programma Selezione Obiettivo, il display mostrerà il tempo trascorso e il tempo rimanente nel periodo attuale del programma.
- I. Profili programma Polso—Questi profili mostrano come l'obiettivo frequenza cardiaca cambierà durante i programmi polso.
- J. Pulsanti Età ed Enter—Questi pulsanti sono usati per inserire la vostra età per i programmi polso.
- K. Profili programma Prestazione—Questi profili mostrano come la velocità e l'inclinazione del treadmill cambieranno durante i programmi di prestazione.
- L. Pulsanti Inclinazione—Questi pulsanti controllano l'inclinazione del treadmill. L'inclinazione va da 0% a 10%.
- M. Pulsante Arresto—Questo pulsante è usato per fermare il nastro scorrevole.
- N. Fermaglio con Chiave—La chiave accende e spegne la consolle. Il fermaglio si indossa sui vestiti al livello della vostra vita.
- O. Pulsante Inizio—Questo pulsante è usato per azionare il nastro scorrevole.
- P. Indicatori Modo—Questi indicatori mostrano se è selezionato il modo manuale, un programma di prestazione, un programma di allenamento totale del corpo, un programma polso, un programma proprio, o un programma iFIT.com.
- Q. Pulsanti Velocità—Questi pulsanti controllano la velocità del nastro scorrevole. La velocità va da 0.5 miglia orarie a 12 miglia orarie. Nota: Quando il pulsante Inizio viene premuto, il nastro nastro scorrevole inizierà a muoversi a 1.0 miglia orarie.
- R. Profili programma allenamento Totale del Corpo—Questi profili mostrano come la velocità e l'inclinazione del treadmill cambieranno durante i programmi di allenamento totale del corpo.
- S. Pulsante Selezione Programma—Questo pulsante è usato per selezionare il modo manuale, i programmi di prestazione, i programmi di allenamento totale del corpo, i programmi polso, i vostri programmi, ed i programmi iFIT.com. Nota: Se il nastro scorrevole è in movimento quando il pulsante di Selezione Programma viene premuto, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi ed i display si azzereranno.
- T. Pulsante di Registrazione—Questo pulsante è usato per programmare la velocità e l'inclinazione per i vostri programmi.

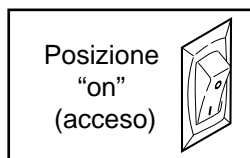
⚠ ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti precauzioni prima di azionare la consolle.

- Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti precauzioni prima di azionare la consolle.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere la parte "N" nel disegno a pagina 8) mentre usate il treadmill. Se la chiave viene tirata dalla consolle, il nastro scorrevole si fermerà.
- Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità gradualmente.
- Il monitor della frequenza cardiaca non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il monitor della frequenza cardiaca è inteso solo come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
- Se avete problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, *non usate i due programmi guidati dal polso*. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro dottore per verificare se i medicinali influenzerebbero la frequenza cardiaca del vostro esercizio.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia per l'acqua tipo ciclista.

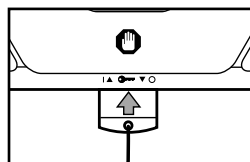
COME ACCENDERE LA CORRENTE

1 Inserire la spina della corrente (vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7).

2 Localizzare l'interruttore on/off sulla parte anteriore del treadmill. Assicurarsi che l'interruttore on/off sia nella posizione on.



3 Salire sui poggia piedi sul treadmill. Trovare il fermaglio **attaccato alla chiave ed assicurare il fermaglio sui vestiti all'altezza della vostra vita**. Dopo,



inserire la chiave nella consolle. Dopo un pò, i displays, il LED pista, ed i diversi indicatori sulla consolle si accenderanno.

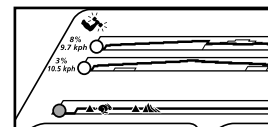
COME USARE IL MODO MANUALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a la sinistra.

2 Selezionare la funzione manuale.

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



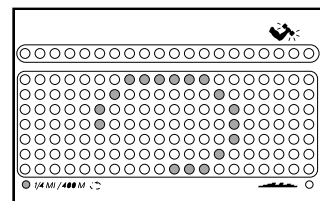
3 Indossare il monitor della frequenza cardiaca se desiderato.

Affinché il display Polso mostri il vostro battito cardiaco, il monitor della frequenza cardiaca deve essere indossato. Per indossare il monitor, vedere COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6.

4 Premere il pulsante Inizio per azionare il nastro scorrevole.

Quando il pulsante Inizio viene premuto, il LED pista al centro della consolle scomparirà in senso antiorario. Un indicatore lampeggiante apparirà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 1.0 miglia orarie. Tenersi dai corrimano ed iniziare a camminare.

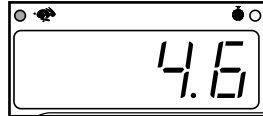
Il LED pista rappresenta 1/4 di miglio. Mentre vi allenate, gli indicatori si accenderanno uno alla volta fino a che l'intera pista è illuminata. La pista allora scomparirà in una direzione antioraria ed un nuovo giro inizierà.



Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto. Tutti i display si fermeranno ed il display Tempo/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per azionare di nuovo il nastro scorrevole premere il pulsante Inizio. Per fermare il nastro scorrevole ed azzerare i displays, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

5 Come regolare la velocità e l'inclinazione del treadmill.

Mentre il nastro scorrevole è in movimento, regolare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità. Ogni volta che uno dei pulsanti viene premuto, la velocità cambierà di 0.1 miglia orarie. Se i pulsanti sono tenuti premuti, la velocità cambierà con un incremento di 0.5 miglia orarie. La velocità del treadmill va da 0.5 miglia orarie a 12 miglia orarie.

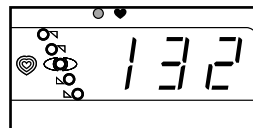


Per variare il vostro esercizio, l'inclinazione del treadmill può essere regolata con i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti viene premuto, l'inclinazione cambierà di 0.5%. l'inclinazione va da 0% a 10%. Nota: Dopo che i pulsanti vengono premuti, potrebbe volerci un momento finché il treadmill raggiunga l'inclinazione selezionata.

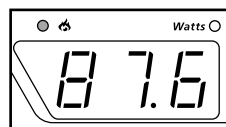


6 Seguite i vostri progressi con i cinque displays.

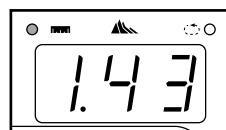
Display Polso – Questo display mostra la vostra frequenza cardiaca quando il monitor della frequenza cardiaca viene indossato. Nota: Il monitor della frequenza cardiaca mostrerà la vostra frequenza cardiaca ogni pochi secondi; potrebbe metterci diversi secondi prima che una frequenza cardiaca accurata venga mostrata. Se la vostra frequenza cardiaca non è mostrata, vedere **GUASTI DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA** pagina 6.



Display calorie/watts— Questo display mostra il numero approssimativo delle *calorie* che avete bruciato e la vostra attuale produzione si corrente in watts.



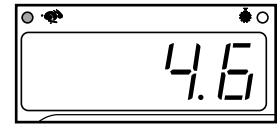
Display Distanza/ Inclinazione—Questo display mostra la distanza che avete percorso camminando, il numero di giri di 1/4 di miglio che avete completato, e l'inclinazione del treadmill. Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi. Nota: Ogni volta che i pulsanti d'inclinazione vengono premuti, il display mostrerà il livello d'inclinazione.



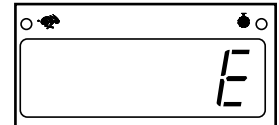
Nota: Se la velocità è mostrata in miglia orarie, la distanza sarà mostrata in miglia; se la velocità è mostrata in chilometri orari, la distanza verrà mostrata in chilometri orari.

Display Velocità/ Minuti-Miglia

—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole e la vostra andatura attuale (l'andatura è misurata in *minuti per miglia*). Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Ogni volta che i pulsanti velocità vengono premuti, il display mostrerà la velocità.

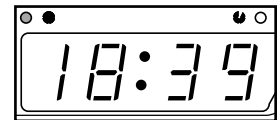


Nota: La velocità può essere mostrata sia in miglia orarie (mph) che in chilometri orari (kph). Per vedere quale unità di misura viene selezionata, per primo tenere premuto il pulsante Stop mentre si inserisce la chiave nella consolle. Il display Velocità/Minuti-Miglia mostrerà una "E" per miglia inglesi o una "M" per chilometri metrici. Premere il pulsante Velocità Δ per cambiare l'unità di misura. Togliere e dopo riinserire la chiave.



Display Tempo/Tempo

Segmento—Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostrerà il tempo trascorso. Quando è selezionato un programma di prestazione, un programma di allenamento totale del corpo, un programma polso, o un proprio programma, questo display mostrerà sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nel periodo attuale del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Nota: Quando è selezionato il programma Selezione Obiettivo, il display mostrerà il tempo trascorso ed il tempo rimanente nel periodo attuale del programma.



7 Una volta finito di allenarsi, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave di sicurezza.

Salire sui poggia piedi, premere il tasto Arresto, e **regolare l'inclinazione del treadmill all' posizione più bassa**. Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle. Conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo."** Fare riferimento a pagina 23 e spegnere il **modo demo**. Dopo, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

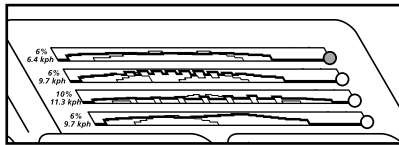
COME USARE UN PROGRAMMA DI PRESTAZIONE O UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO TOTALE DEL CORPO

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 10.

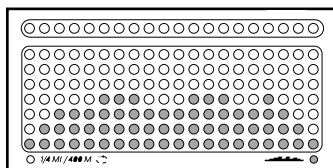
2 Selezionare uno dei programmi di prestazione o uno dei programmi di allenamento totale del corpo.

Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale e l'indicatore manuale si accenderà. Premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che uno dei quattro indicatori programma di prestazione o uno dei due indicatori allenamento totale del corpo si accende.



I profili sulla consolle mostrano come la velocità e l'inclinazione del treadmill cambieranno durante i programmi. I numeri sull'estremità sinistra dei profili mostrano la velocità massima e le inclinazioni per i programmi. Per esempio, il primo profilo del programma di prestazione mostra che il treadmill raggiungerà un'inclinazione massima di 6% ed una velocità massima di 4 miglia orarie durante il programma.

Quando un programma è selezionato, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma.



3 Se desiderato indossare in monitor della frequenza cardiaca.

Affinchè in display Polso mostri la frequenza cardiaca, bisogna indossare il monitor della frequenza cardiaca. Per indossare in monitor della frequenza cardiaca, vedere COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6.

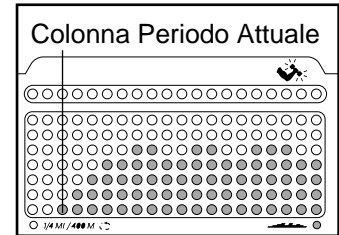
4 Premere il pulsante Start per iniziare il programma.

Un momento dopo che il pulsante è premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima ve-

locità ed inclinazione per il programma. Tenersi dai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi periodi di tempo o diverse lunghezze. (Il display Tempo/Segmento Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nel periodo attuale.)

Per ogni periodo sono programmate una velocità ed una inclinazione. La velocità per il primo periodo è mostrata nella colonna lampeggiante del Periodo Attuale del display programma. (Le inclinazioni non sono mostrate nel display programma.) Le velocità per i prossimi diciassette periodi sono mostrate nelle diciassette colonne sulla destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo periodo del programma, sia la colonna del Periodo Attuale che la colonna sulla destra lampeggeranno, il display Tempo/Segmento Tempo lampeggerà, si sentiranno una serie di toni, e tutte le velocità si sposteranno di una colonna sulla sinistra. La velocità per il secondo periodo sarà poi mostrata nella colonna lampeggiante del Periodo Attuale ed il treadmill si regolerà automaticamente alla velocità ed all'inclinazione per il secondo periodo. Nota: Se viene selezionato un programma allenamento totale del corpo, uno o più indicatori si accenderanno nel display Pesi a Mano. Alla fine di ogni periodo, gli indicatori nel display Pesi a Mano si sposteranno anche di una colonna sulla sinistra. Quando un indicatore acceso nel display Pesi a Mano è sopra la colonna Segmento Attuale del display programma, l'indicatore inizierà a lampeggiare. Mentre l'indicatore sta lampeggiando si possono usare gli inclusi pesi a mano per esercizi della parte superiore del corpo, se desiderato.

AVVERTENZA: L'uso dei pesi a mano può compromettere la vostra abilità dimantenerne il vostro bilancino perché non ci si tiene dai corrimano. Esercizi con l'uso dei pesi a mano dovrebbero essere effettuati solo da persone con esperienza.

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

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

Se la velocità o l'inclinazione per il periodo attuale è troppo alta o troppo bassa, voi potete cambiarle manualmente premendo i pulsanti della Velocità o dell'Inclinazione sulla consolle. Ogni volta che uno dei pulsanti della Velocità viene premuto, un indicatore supplementare si accenderà o spegnerà anche in quelle colonne. Se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne. Nota: Se voi regolate la velocità *manualmente* in modo che tutti gli indicatori nella colonna Periodo Attuale sono accesi, la velocità nel display programma *non* si muoverà all'ingiù come descritto sopra.

Per fermare il programma temporaneamente, premere il pulsante Arresto. Tutti i displays faranno pausa ed il display Tempo/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio. Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo riinserirla.

5 Seguire i vostri progressi con i cinque display.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

6 Alla fine del programma, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' posizione più bassa. **L'inclinazione deve essere all' posizione più bassa quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro.

Nota: Se i displays e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.

Dopo, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

COMO USARE IL PROGRAMMA 65%–85% O IL PROGRAMMA 65%–80%

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 10.

2 Selezionare il programma 65%–85% o il programma 65%–80%.

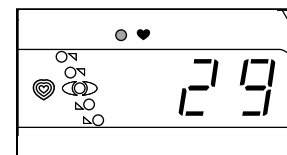
Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale e l'indicatore manuale si accenderà. Per selezionare il programma 65%–85% o il programma 65%–80%, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che l'indicatore del programma appropriato si accende.



I profili sulla consolle mostrano come l'obiettivo della frequenza cardiaca cambierà durante i programmi polso. Notare che il display programma mostra un profilo semplificato del programma.

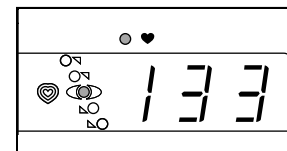
3 Inserire la vostra età.

Quando è selezionato un programma polso, le lettere "AGE" appariranno nel display Polso. Per usare il programma polso dovete inserire la vostra età. Se avete già inserito la vostra età, premere il pulsante Enter ed andare alla fase 4. Se non avete inserito la vostra età, premere il pulsante Δ o ∇ ed inoltre il pulsante Enter per inserire la vostra età. Quando la vostra età è mostrata, premere il pulsante Enter. **Una volta che avete inserito la vostra età, questa sarà conservata in memoria.**



4 Inserire un obiettivo frequenza cardiaca.

Dopo che avete inserito la vostra età, le lettere "PLS" appariranno nel display Polso. Premere il pulsante Δ ed inoltre il pulsante Enter. Il display Polso allora mostrerà l'obiettivo della frequenza cardiaca massima per il programma, in battiti per minuto. Se desiderato, premere il pulsante Δ o ∇ per regolare il programma.



Quando è mostrato il programma desiderato, premere il pulsante Enter. Nota: L'obiettivo della frequenza cardiaca massima può essere fra 65% e 85% (o 65% e 80%) della vostra *valutazione della frequenza cardiaca massima* (la vostra valutazione della frequenza cardiaca massima è 220 meno la vostra età). Se il programma non cambia quando il pulsante Δ o ∇ è premuto, vuol dire che ha raggiunto il suo limite alto o basso.

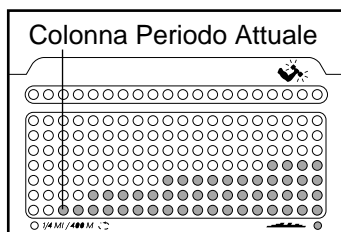
5 Indossare il monitor della frequenza cardiaca.

Il monitor della frequenza cardiaca deve essere indossato quando è usato un programma polso. Vedere COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6. Nota: Un programma polso può essere iniziato senza una lettura della frequenza cardiaca; comunque, la velocità e/o l'inclinazione del treadmill può diminuire automaticamente se la vostra frequenza cardiaca non viene letta durante il programma.

6 Premere il pulsante Start.

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

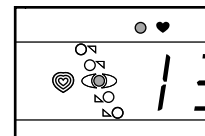
Ogni programma polso è diviso in ventitre periodi di un minuto. Per ogni periodo è programmata una frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca per il primo periodo sarà mostrata nella colonna lampeggiante Periodo Attuale del display programma. La frequenza cardiaca per i prossimi diciassette periodi sarà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



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

Mentre vi allenate, il display Polso mostrerà se la vostra frequenza cardiaca è vicino all'obiettivo della frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza

cardiaca è entro 15 battiti per minuto dell'obiettivo della frequenza cardiaca, l'indicatore nel centro si accenderà. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo bassa o troppo alta, le frecce basse o quelle alte si accenderanno.



Se la vostra frequenza cardiaca non viene letta durante il programma, il display Polso sarà vuoto. (Vedere GUASTI DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6). La velocità e/o l'inclinazione del treadmill può anche diminuire fino a che la frequenza cardiaca non viene letta.

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

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

Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Tempo Segmento inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio. Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo rinserire la chiave.

7 Seguire i vostri progressi con i cinque display.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

8 Rimuovere la chiave dalla consolle.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

COME USARE IL PROGRAMMA SELEZIONE OBIETTIVO POLSO

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 10.

2 Selezionare il programma Selezione Obiettivo.

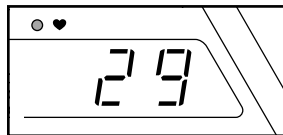
Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale e l'indicatore manuale si accenderà. Per selezionare il programma Selezione Obiettivo, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che l'indicatore del programma appropriato si accende.



Il profilo sulla consolle mostra che l'obiettivo della frequenza cardiaca non cambierà durante il programma Selezione Obiettivo. Nota: Il grafico nel display programma sarà spiegato nella fase 6.

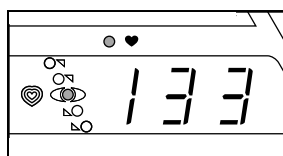
3 Inserire la vostra età.

Quando è selezionato un programma polso, le lettere "AGE" appariranno nel display Polso. Per usare il programma polso dovete inserire la vostra età. Se avete già inserito la vostra età, premere il pulsante Enter ed andare alla fase 4. Se non avete inserito la vostra età, premere il pulsante Δ o ∇ ed inoltre il pulsante Enter per inserire la vostra età. Quando la vostra età è mostrata, premere il pulsante Enter. **Una volta che avete inserito la vostra età, questa sarà conservata in memoria.**



4 Inserire un obiettivo frequenza cardiaca.

Dopo che avete inserito la vostra età, le lettere "PLS" appariranno nel display Polso. Premere il pulsante Δ ed inoltre il pulsante Enter. Il display polso allora mostrerà l'obiettivo della frequenza cardiaca massima per il programma, in battiti per minuto. Se desiderato, premere il pulsante Δ o ∇ per regolare il programma. Quando è mostrato il programma desiderato, premere il pulsante Enter.



Nota: L'obiettivo della frequenza cardiaca massima può essere fra 50% e 85% della vostra *valutazione della frequenza cardiaca massima* (la vostra valutazione della frequenza cardiaca massima è 220 meno la vostra età). Se il programma non cambia quando il pulsante Δ o ∇ è premuto, vuol dire che ha raggiunto il suo limite alto o basso.

5 Indossare il monitor della frequenza cardiaca.

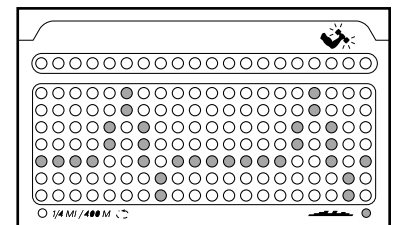
Il monitor della frequenza cardiaca deve essere indossato quando viene usato un programma Selezione Obiettivo. Vedere COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6. Nota: Un programma polso può essere iniziato senza una lettura della frequenza cardiaca; comunque, la velocità e/o l'inclinazione del treadmill può diminuire automaticamente se la vostra frequenza cardiaca non viene letta durante il programma.

6 Premere il pulsante Inizio.

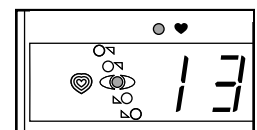
Un momento dopo che il pulsante è premuto, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi dai corrimano ed iniziare a camminare.

Il programma Selezione Obiettivo è in ventitre periodi di un minuto. Quando rimangono solo tre secondi nel primo periodo di un programma, il display Tempo/Segmento Tempo si accenderà si sentiranno una serie di toni, e la velocità e/o inclinazione del treadmill cambieranno automaticamente, se necessario, per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obiettivo frequenza cardiaca.

Il display programma mostrerà un grafico in movimento che rappresenta la vostra frequenza cardiaca. Più veloci sono i vostri battiti più vicini saranno i punti sul grafico.



Mentre vi allenate, il display Obiettivo della Frequenza Cardiaca mostrerà se la vostra frequenza cardiaca è vicino



all'obiettivo della frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza cardiaca è entro 15 battiti per minuto dell'obiettivo della frequenza cardiaca, l'indicatore nel centro si accenderà. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo bassa o troppo alta, le frecce basse o quelle alte si accenderanno.

Se la vostra frequenza cardiaca non viene letta durante il programma, il display Polso sarà vuoto. (Vedere **GUASTI DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA** a pagina 6). La velocità e/o l'inclinazione del treadmill può anche diminuire fino a che la frequenza cardiaca non viene letta.

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

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

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

7 Seguire i vostri progressi con i cinque display.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

8 Rimuovere la chiave dalla consolle.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

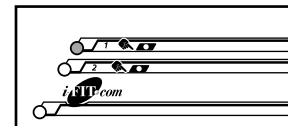
COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 Inserire la chiave nella consolle.

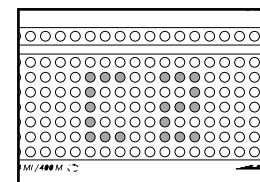
Vedere **COME ACCENDERE LA CORRENTE** a pagina 9.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore manuale sarà illuminato. Per selezionare uno dei programmi propri, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che i due propri programmi indicatori si accenderanno.



Quando viene selezionato un programma proprio, sul display programma apparirà una "C1" o "C2". I programmi propri sono programmi d'allenamento che voi



create. I programmi vengono conservati nella memoria della consolle e possono essere cambiati ogni volta che si desidera. I programmi propri controllano sia la velocità che l'inclinazione del treadmill.

3 Indossare il monitor della frequenza cardiaca.

Il monitor della frequenza cardiaca deve essere indossato quando viene usato un programma guidato dal polso. Vedere **COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA** a pagina 6.

4 Premere il pulsante Inizio.

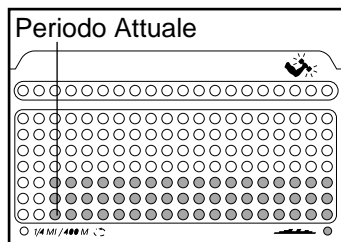
Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.

5 Premere il pulsante di Registrazione e programmare la velocità e l'inclinazione desiderata.

Quando il pulsante di Registrazione è premuto, l'indicatore sul pulsante si accenderà. **La velocità e l'inclinazione possono essere programmate solo quando l'indicatore sul pulsante è acceso.**

Riferirsi al display del programma. Ogni proprio programma è diviso in periodi di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni periodo. La velocità

de primo periodo sarà mostrata nella colonna lampeggiante Periodo Attuale del display programma. (Le inclinazioni non sono mostrate nel display programma.) Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderate per il primo periodo, semplicemente regolare la velocità e l'inclinazione del treadmill ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione. Dopo poco tempo che uno dei pulsanti della Velocità è premuto, un indicatore supplementare si accenderà o spegnerà nella colonna del Segmento Attuale. Nota: Si accenderanno o spegneranno anche gli indicatori nelle colonne sulla destra della colonna del Segmento Attuale; non fare attenzione a queste colonne.



Quando il primo segmento del programma è completato, l'attuale velocità e l'attuale inclinazione saranno conservate nella memoria. Dopo, tutte le colonne nel display del programma si muoveranno di una posizione sulla sinistra, e la velocità del secondo segmento sarà mostrata nella colonna lampeggiante Segmento Attuale. Programmare l'inclinazione e la velocità per il secondo segmento come descritto sopra.

Ripetere questa procedura fino a che avete programmato l'inclinazione e la velocità per tanti segmenti quanti ne desiderate. I propri programmi possono avere da uno a quaranta segmenti. Quando avete finito, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave dalla consolle, e dopo reinserire la chiave. La velocità e l'inclinazione che avete programmato ed il numero di periodi saranno conservati in memoria.

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

6 Seguite i vostri progressi con i cinque displays.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

7 Rimuovere la chiave della consolle.

Far riferimento all fase 6 a pagina 13.

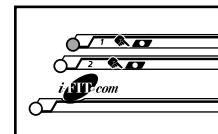
COMO USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

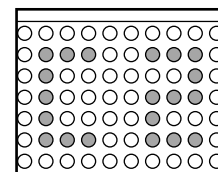
Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 10.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore manuale sarà illuminato. Per selezionare uno dei propri programmi, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che l'indicatore L1 o L2 si accenda.



Quando un proprio programma viene selezionato, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma. Il display Tempo mostrerà la durata del programma.



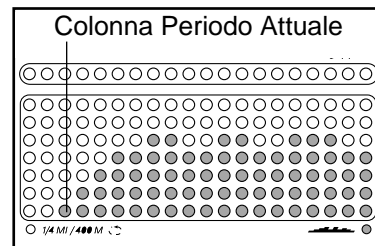
3 Se desiderato indossare in monitor della frequenza cardiaca.

Affinchè in display Polso mostri la frequenza cardiaca, bisogna indossare il monitor della frequenza cardiaca. Per indossare in monitor della frequenza cardiaca, vedere COME USARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6.

4 Premere il pulsante d'Inizio.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il nastro scarovole comincerà a muoversi. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni proprio programma è diviso in periodi da un minuto. Per ogni periodo sono programmate una velocità ed una inclinazione. La velocità per il primo periodo sarà mostrata nella colonna lampeggiante del Periodo Attuale del display programma. (Le inclinazioni non sono mostrate nel display programma.) Le inclinazioni per i prossimi diciassette periodi saranno mostrate nelle diciassette colonne sulla destra.



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

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

Nota: Se il programma è troppo facile o troppo difficile, la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento può essere regolata con i pulsanti Velocità o Inclinazione. I cambiamenti non saranno conservati nella memoria. Per **riprogrammare** la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento, premere il pulsante di Registrazione. L'indicatore sul pulsante si accenderà. **Le scelte di velocità e d'inclinazione possono essere programmate solo quando l'indicatore sul pulsante è acceso.** (Nota: Quando l'indicatore sul pulsante di Registrazione è acceso, il display Tempo mostrerà il tempo trascorso invece che il tempo rimanente del programma). Regolare la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento con i pulsanti Velocità o Inclinazione. *Dopo che il segmento è completato*, premere di nuovo il pulsante di Registrazione. La nuova scelta sarà allora conservata nella memoria.

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

5 Seguite i vostri progressi con i cinque displays.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

6 Rimuovere la chiave della consolle.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

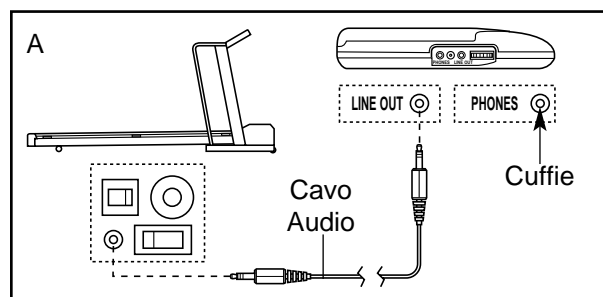
COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 18 e 20 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il treadmill deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 20 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 20 per il collegamento.

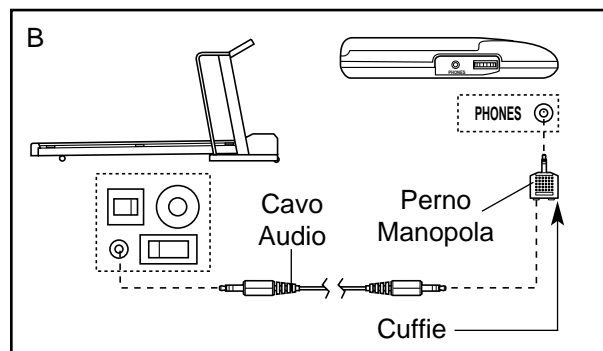
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le PHONES (CUFFIE) e per la LINE OUT (LINEA D'USCITA), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa CUFFIE.



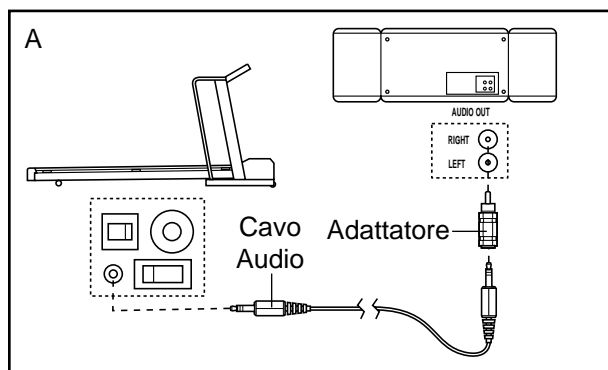
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Inserire il Perno Manopola nella presa CUFFIE del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle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



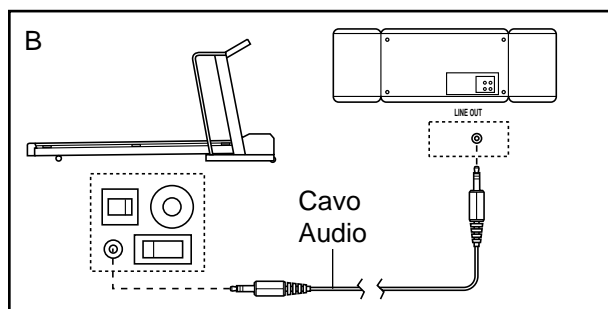
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa **AUDIO OUT (USCITA AUDIO)** di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa **LINE OUT (LINEA D'USCITA)** da 3.5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa **CUFFIE**, vedere istruzioni C.

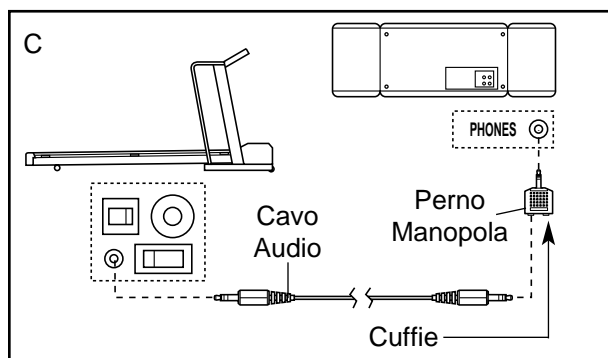
- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'Adattatore. Collegare l'Adattatore ad una presa **AUDIO OUT (USCITA AUDIO)** del stereo.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa **LINE OUT (LINEA D'USCITA)** del vostro stereo.



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

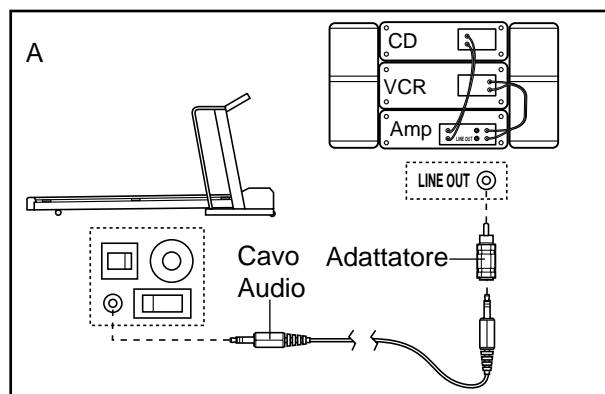


della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Collegare il Perno Manopola alla presa **PHONES (CUFFIE)** del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle Perno Manopola.

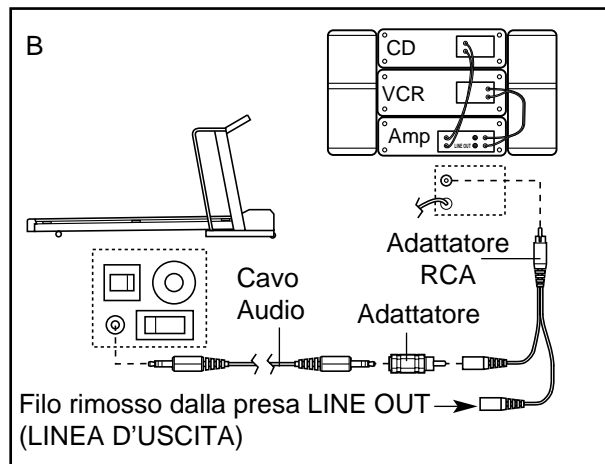
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa **LINE OUT (LINEA D'USCITA)** inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa **LINE OUT (LINEA D'USCITA)** è utilizzata, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa **LINE OUT (LINEA D'USCITA)** del vostro stereo.



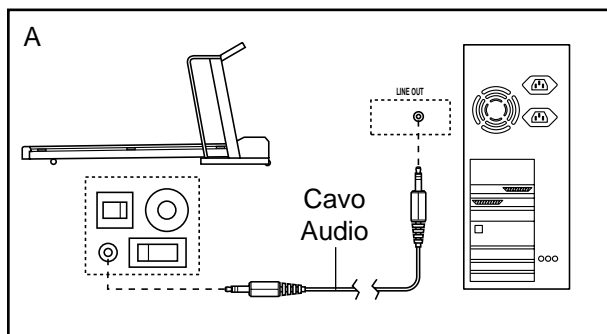
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'Adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente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



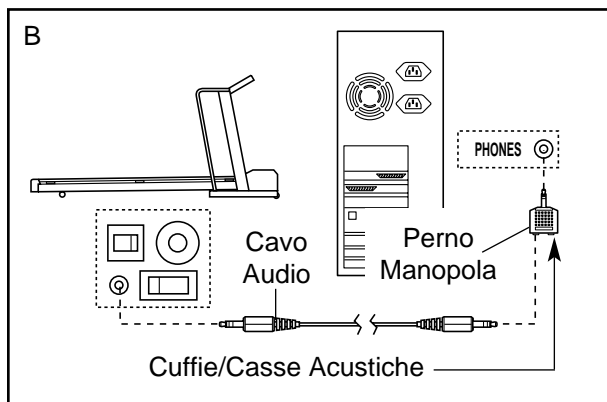
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa (LINEA D'USCITA) da 3.5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa CUFFIE, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINEA D'USCITA del vostro computer.

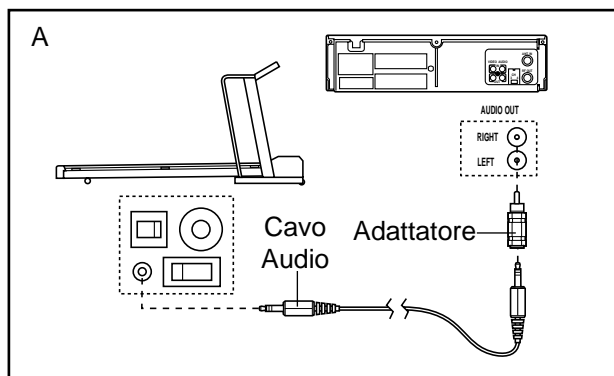


- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Collegare il Perno Manopola alla presa PHONES (CUFFIE) del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle Perno Manopola.

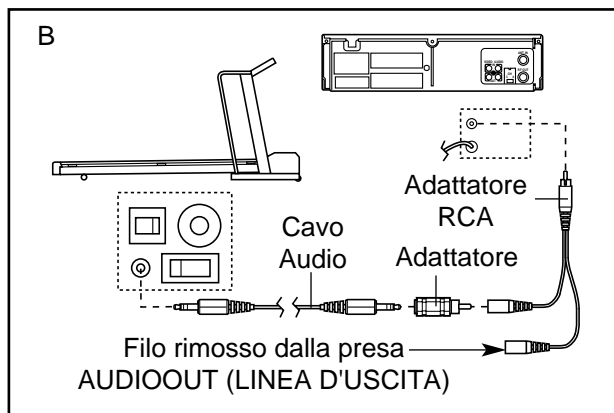


Note: Se il vostro computer ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) da 3.5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa CUFFIE, vedere istruzioni B. Se il vostro VIDEOREGISTRATORE è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSI ALLO STEREO a pagina 20.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa ESTERNA AUDIO del vostro Videoregistratore.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa ESTERNA AUDIO del vostro Videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa ESTERNA AUDIO del vostro Videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI CD E VIDEO IFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o Videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 18. **Nota: Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero vedere 800-865114.**

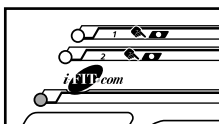
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore manuale si illuminerà. Per utilizzare iCD o le videocassette iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

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

4 Premere il pulsante Play del vostro lettore CD o Videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Nota: Se il display Tempo/Tempo Segmento sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio sulla consolle. Il treadmill non risponderà al programma CD o video quando il display sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il "bip" ed preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.** Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento pre-

mendo i pulsanti velocità o inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Tempo Segmento inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr.

All'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video. Il programma può anche essere fermato premendo il pulsante arresto sul vostro lettore CD o VIDEOREGISTRATORE.

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

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

- assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione non stia lampeggiando. Se il display Tempo/Segmento Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Start sulla consolle
- regolare il volume del vostro lettore CD o Videoregistratore; se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma
- assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente
- se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i cinque displays.

Vedere la fase 6 a pagina 11.

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

Vedere la fase 6 a la pagina 13.

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

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro nuovo sito internet a www.iFIT.com vi permette di avere accesso ad una vasta selezione di programmi che interattivamente controlleranno il vostro treadmill per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete d'allenamento. Inoltre, potete utilizzare i programmi audio e video direttamente da internet.

Per usare i programmi dal nostro sito Internet, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere, **COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER** a pagina 20. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

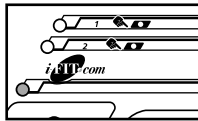
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito Internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere **COME ACCENDERE LA CORRENTE** a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore Controllo Manuale sarà illuminato. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante Selezione ripetutamente fino a che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito Internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 Ritornare al treadmill e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1.0 miglio/hr. **Quando all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'ascolto del "bip," assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Tempo Segmento non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

8 Seguire i vostri progressi con il LED pista e i display.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 11.

9 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

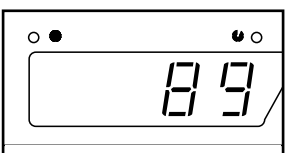
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il treadmill è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri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

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante ARRESTO mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

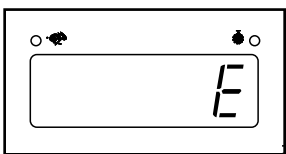
Il display Distanza/Giri/ mostrerà il numero totale delle miglia percorse dal nastro scorrevole.



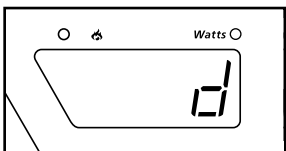
Il display Tempo mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del treadmill.



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



IMPORTANTE: Il display Calorie/watts dovrebbe essere spento. Se una "d" appare nel display, la consolle è nella funzione "demo." Questa funzione

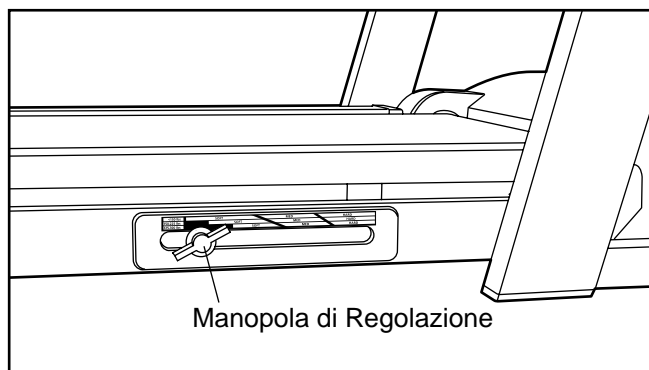


è usato solo quando il treadmill è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i displays e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita,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

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

IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Il treadmill ha un sistema ammortizzante che riduce l'impatto mentre camminate o correte sul treadmill. La fermezza del sistema ammortizzante è controllata da una manopola sul lato destro del treadmill. Per aumentare la fermezza, girare la manopola in senso orario; per diminuire la fermezza, girare la manopola in senso antiorario. L'adesivo sovrastante la manopola vi aiuterà a selezionare la fermezza desiderata secondo al vostro peso. **Nota: Più veloce correte sul treadmill, e più fermo il sistema ammortizzante dovrebbe essere. Se il sistema ammortizzante è troppo soffice, sentirete la piattaforma colpire i paraurti mentre correte.**



COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

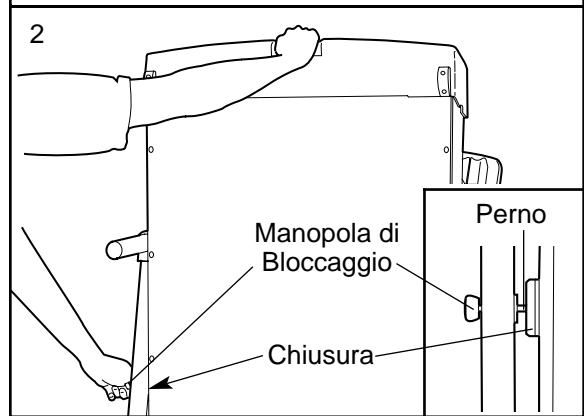
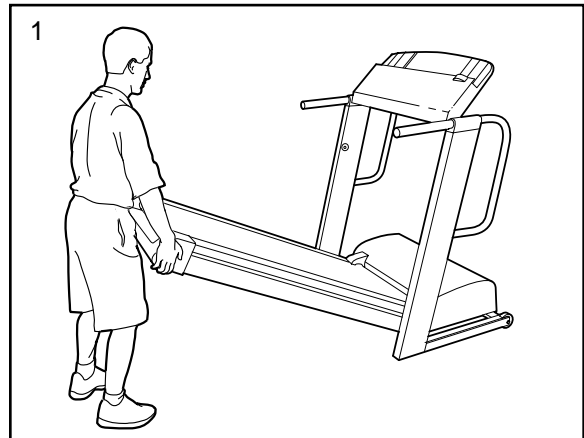
COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

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

1. Prima di piegare il treadmill, regolare l'inclinazione al livello più basso. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.

2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Tenere la manopola di bloccaggio con sinistra e tirarla di lato. Alzare il treadmill fino a che la manopola di bloccaggio si allinea con l'aggancia perno. Rilasciare la manopola lentamente. **Controllare che il perno sulla manopola di bloccaggio sia dentro l'aggancia perno.**

Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.



COME MUOVERE IL TREADMILL

Prima di muovere il treadmill, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante.

Controllare che il perno sulla manopola di bloccaggio sia dentro l'aggancia perno.

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



COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

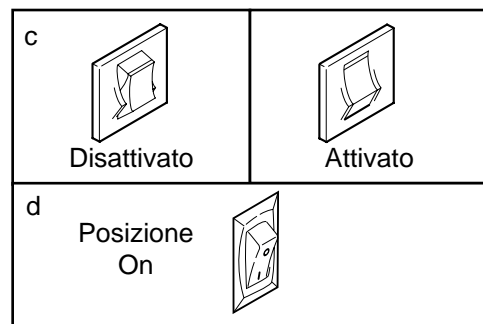
1. Riferirsi al disegno 2 soprastante. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Tenere la manopola di bloccaggio con la mano sinistra e tirarla di lato. Abbassare il treadmill di pochi centimetri.
2. Riferirsi al disegno 1 soprastante. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il treadmill sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**

GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al numero verde 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.

1. PROBLEMA: La macchina non si accende

- Assicurarsi che la spina sia inserita correttamente. (Fare riferimento alla sezione INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7.) Se necessario, servirsi di una prolunga a 3 di 1 mm per uso universale di 1,5 metri.
- Dopo aver staccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia interamente inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare la macchina per cinque minuti, quindi ripremere il tasto.
- Controllare l'interruttore on/off localizzato nella parte anteriore del treadmill, vicino al filo della corrente. L'interruttore deve essere sulla posizione "on."

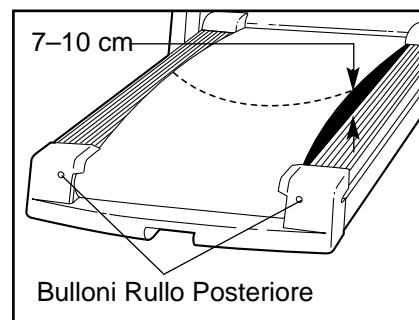


2. PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente (vedere c). Se è disattivato, fare riposare la macchina per cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
- Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa.
- Rimuovere la chiave dalla consolle. Rinserirla completamente nella consolle.
- Assicurare che l'interruttore on/off sia nella posizione "on." (Vedere 1.d. sopra.)
- Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

3. PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

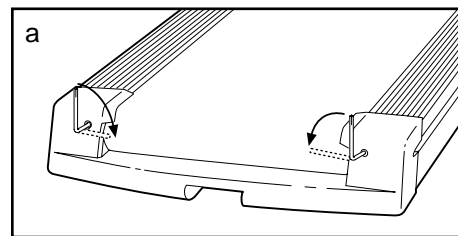
- Usare solamente un protettore per corrente ad alta tensione (vedere a. nella parte superiore di questa pagina).
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 7 a 10 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



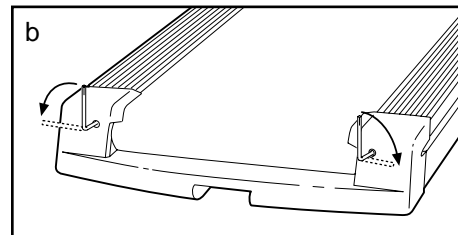
- Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

4. PROBLEMA: Il nastro scorrevole non è centrato o scivola durante l'uso

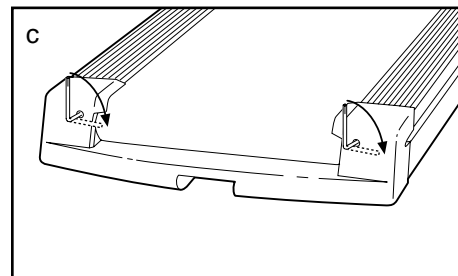
a. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato sinistro**, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso orario, ed il bullone destro in senso antiorario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non tirare troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.



b. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato destro**, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso antiorario, ed il bullone destro in senso orario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non tirare troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.



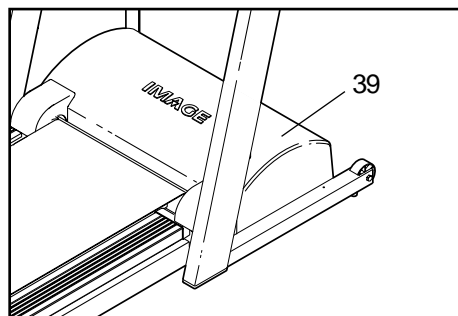
c. **Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra**, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 7 a 10 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



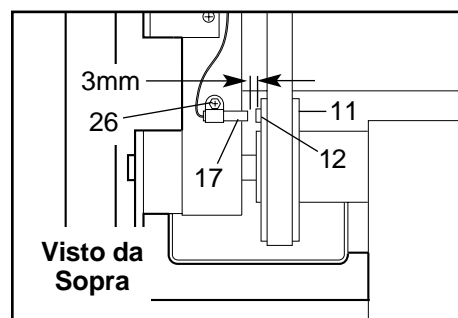
5. PROBLEMA: Il display Velocità/ Minuti-Miglia sulla consolle non funziona appropriatamente

a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **staccare la spina della corrente**.

Rimuovere le Viti (non mostrate) dalla Calotta Motore (39).
Facendo attenzione rimuovere la Calotta Motore.

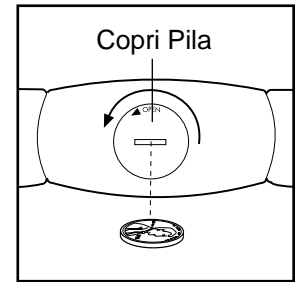


Localizzare il Commutatore (17) ed il Magnete (12) sul lato sinistro della Puleggia (11). Girare la Puleggia fino a che il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che lo spazio fra il Magnete ed il Commutatore sia di 3 mm**. Se necessario, allentare la Vite Commutatore (26) e muovere leggermente il Commutatore. Stringere la Vite. Riattaccare la Calotta Motore (39) far funzionare il treadmill per pochi minuti per controllare se la lettura della velocità è corretta.

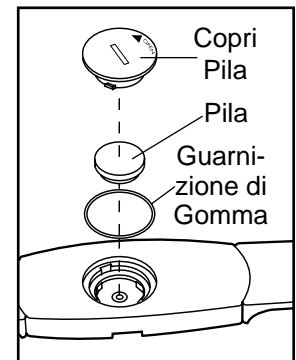


6. PROBLEMA: Il monitor della frequenza Cardiaca non funziona appropriatamente

- a. Se il monitor della frequenza cardiaca non funziona appropriatamente, fare riferimento ai GUASTI DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA a pagina 6.
- b. Se il monitor della frequenza cardiaca ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione "OPEN" (APERTO). Rimuovere il coperchio.



Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila **CR 2032**, controllando che la pila sia girata in modo che la parte scritta sia verso l'alto. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. È importante ricordare che le seguenti informazioni sono di natura generale. Per informazioni più dettagliate riguardo l'allenamento, procurarsi un libro o consultare il vostro medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. Per un allenamento effettivo, la vostra frequenza cardiaca dovrebbe essere mantenuta ad un livello tra 65% e 85% della vostra massima frequenza cardiaca mentre vi allenate. Questa è conosciuta come la vostra "training zone" o zona d'allenamento.

Potete trovare la vostra training zone nella tabella sottostante. Le zone d'allenamento sono elencate a secondo l'età e le condizioni fisiche.

Èta	Zona d'Allenamento (Battiti/Minuto)	
	Non Allenata	Allenata
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

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

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai *carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. È solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle scorte di *grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è quella di bruciare i grassi, regolate l'intensità del vostro allenamento fino a che la vostra frequenza cardiaca sia vicino all'estremità inferiore della vostra training zone mentre vi allenate.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico". Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolare l'intensità del vostro allenamento fino a che la vostra frequenza cardiaca sia vicino alla metà della vostra training zone.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti basilari: (1) un riscaldamento, (2) un allenamento, e (3) un raffreddamento.

Riscaldamento

Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione cardiaca, liberando più ossigeno ai muscoli, ed alzando la temperatura corporea. Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching ed esercizi leggeri per riscaldarsi. (Vedere **ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING** a pagina 21.)

Allenamento nella zona d'allenamento

Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminato, mantenere questo livello per 20 o 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma-ma d'allenamento, non rimanere nel training zone per più di 20 minuti). Respirare regolarmente e profondamente mai trattenere il fiato.

Raffreddamento

Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching

per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato.

La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente senza balzare.

1. Stretching Toccano la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stretching dei Muscoli delle Cosce

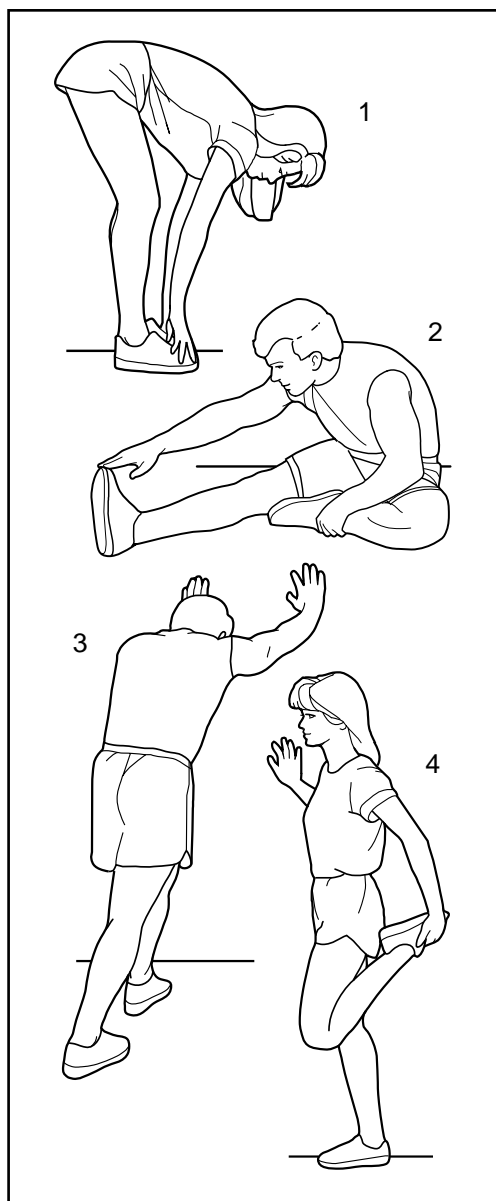
Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stretching dei Polpacci e del Tallone d'Achille

Con una gamba in di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba di fronte cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per stirare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta a stirare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stretching dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.



LISTA DELLE PARTI—Modello N°. IETL15910

R0601A

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

N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione	N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	2	Guarnizione Poggia Piedi	50	4	Dado Isolatore
2	1	Poggia Piedi Destro	51	1	Cinghia Sensore per Torace
3*	1	Montaggio Stazionario	52	4	Rondella Rotella Regolabile
4	2	Isolatore	53	2	Bullone Rotella Regolabile Posteriore
5	1	Chiusura a Scatto	54	1	Cappuccio Posteriore
6	1	Piattaforma	55	1	Telaio
7	2	Vite Regolatore	56	1	Chiave di Allen
8	1	Nastro Scorrevole	57	2	Vite Piattaforma Posteriore
9	2	Bullone Perno Telaio	58	1	Rondella Posteriore
10	1	Montaggio Chiusura a Scatto	59	4	Vite Piedi
11	1	Ruota Anteriore/Puleggia	60	2	Rondella Telaio
12	1	Magnete	61	2	Spaziatore Asta Regolabile
13	7	Dado Ruota Anteriore/Dado Perno Telaio	62	1	Impugnatura in Spugna Sinistra
			63	2	Cappuccio Corrimano
14	2	Spaziatore	64	1	Sensore Polso
15	2	Spaziatore Perno Telaio	65	1	Montante
16	1	Fermaglio Commutatore	66	4	Vite Supporto Base
17	1	Commutatore	67	1	Manopola di Bloccaggio
18	1	Telaio Alzata	68	1	Manicotto Manopola di Bloccaggio
19	4	Fermaglio Filo	69	1	Molla Manopola di Bloccaggio
20	1	Braccio Stazionario	70	1	Anello Perno di Bloccaggio
21	1	Cappuccio Poggia Piede Sinistro	71	1	Fermaglio Gancio
22	1	Cinghia Motore	72	1	Perno di Bloccaggio
23	1	Puleggia Stazionaria	73	2	Bullone Perno Inclinazione
24	1	Motore	74	1	Anello Metallico Filo Bardato
25	1	Spaziatore Puleggia	75	12	Vite (lunga) Consolle
26	22	Vite	76	2	Spaziatore Ruota
27	4	Sostegno della Calotta	77	2	Ruota Anteriore
28	1	Dado della Calotta	78	2	Bullone Ruota
29	1	Molla Stazionaria	79	1	Impugnatura in Spugna Destra
30	2	Dado Motore Alzata/Dado Perno	80	1	Base Consolle (superiore)
31	1	Bullone Motore Alzata (Superiore)	81	1	Consolle
32	2	Bullone Motore	82	1	Fermaglio/Chiave
33	1	Sostegno Presa Elettrica	83	1	Base Consolle (inferiore)
34	4	Distanziatore in Plastica	84	1	Poggia Piede Sinistro
35	1	Alimentatore Corrente	85	1	Filo Bardato Montante
36	1	Sostegno Bobina d'Arresto	86	1	Ammortizzatore
37	1	Regolatore	87	2	Cappuccio Montante
38	1	Sostegno Regolatore	88	2	Rondella Puleggia
39	1	Calotta Motore	89	1	Cappuccio Poggia Piede Destro
40	5	Vite Calotta	90	1	Adesivo d'Avvertenza Chiusura a Scatto
41	1	Cassetta Bombata Motore			
42	2	Guida Cinghia	91	1	Motore Inclinazione
43	10	Vite	92	1	Dado Filo Audio
44	13	Fermaglio in Plastica	93	2	Spaziatore Motore Inclinazione
45	1	Copri Telaio	94	1	Adesivo Staticità
46	1	Bullone Motore Alzata (inferiore)	95	2	Sostegno Laccio
47	1	Filo Massa a Terra	96	3	Laccio
48	2	Piede Posteriore	97	5	Laccio Cavo da 8"
49	4	Rondella Isolatore	98	2	Paraurti

Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione	Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione
99	4	Bobina d'Arresto	125	4	Bullone Molla a Lamina
100	1	Interruttore On/Off	126	2	Bullone Spaziatore Lamina
101	1	Circuito Interruttore	127	2	Rondella a Stella Sostegno Presa Elettrica
102	1	Filo Corrente	128	2	Rondella a Stella Lamina
103	1	Anello Metallico Filo Corrente	129	4	Dado Spinta
104	2	Adesivo d'Avvertenza	130	2	Spaziatore Molla a Lamina
105	1	Sensore Polso per Torace	131	1	Vite Puleggia Stazionaria
106	1	Presca Elettrica	132	4	Filo Regolatore Motore
107	1	Cavo Audio iFIT.com	133	4	Rondella Ruota Anteriore
108	2	Filtro	134	1	Rondella Manopola Ammortizzatore
109	2	Pesi da 2-lbs	135	2	Vite Piattaforma Anteriore
110	4	Vite Consolle (corta)	136	1	Lamina da 2 1/2 x 5 1/2
111	1	Filo Audio da 6"	137	1	Bronzina
112	1	Rondella Tensione	138	1	Vite Messa a Terra
113	1	Bullone Tensione	139	1	Dado Messa a Terra
114	2	Rondella Sostegno Motore	140	1	Rondella Messa a Terra
115	4	Isolatore Anteriore/Cappuccio Spaziatore	#	1	Filo Nero da 8", 2F
116	2	Molla a Lamina	#	1	Filo Bianco da 8", 2F
117	1	Asta Regolazione Ammortizzatore	#	1	Filo Bianco da 14", 2F
118	1	Cremagliera Regolazione Ammortizzatore Sinistro	#	1	Filo Blu da 4", 2F
119	1	Cremagliera Regolazione Ammortizzatore Destro	#	1	Filo Blu da 10", 2F
120	2	Ingranaggio Regolazione Ammortizzatore	#	1	Filo Blu da 14", 2F
121	1	Manopola Regolazione Ammortizzatore	#	1	Filo Nero da 4", 2F
122	1	Perno Manopola	#	1	Filo Nero da 14", M/F
123	4	Vite Ingranaggio	#	1	Filo Verde da 8", F/Anello
124	4	Dado Molla a Lamina	#	1	Filo Verde da 12", F/Anello
					Manuale d'Istruzioni

* Include tutte le parti mostrate nella scatola

Queste sono parti non raffigurate

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800-865114

Fax: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (IETL15910)
- Il NOME del prodotto (IMAGE® 10.6Qi treadmill)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA dell'e parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale e la LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31)
- La DESCRIZIONE della/e parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale e la LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31).

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La durata della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originaria comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. al Numero verde 800-865114 lamentando il difetto scoperto.

Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

IMAGE una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello No. IETL15910

R0601A

Per identificare le parti raffigurate in questo grafico, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31 di questo manuale.

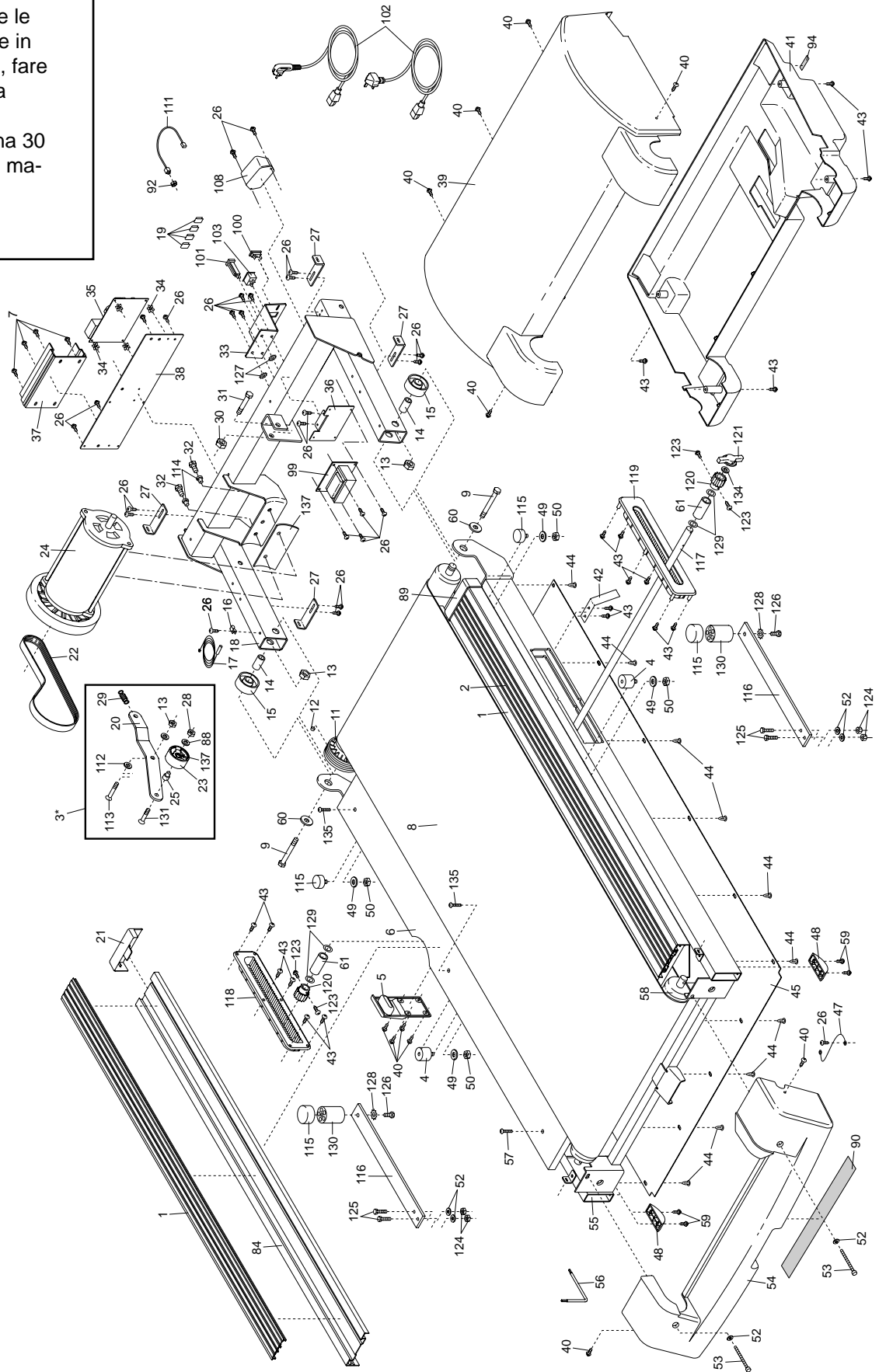


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello No. IETL15910

R0601A

