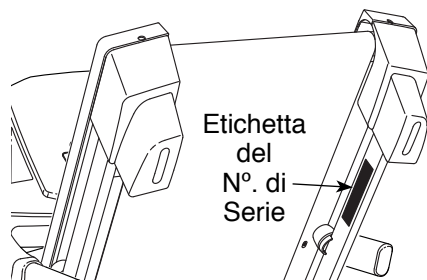


NordicTrack[®] **T 11.5**

N° del Modello NETL10713.1

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

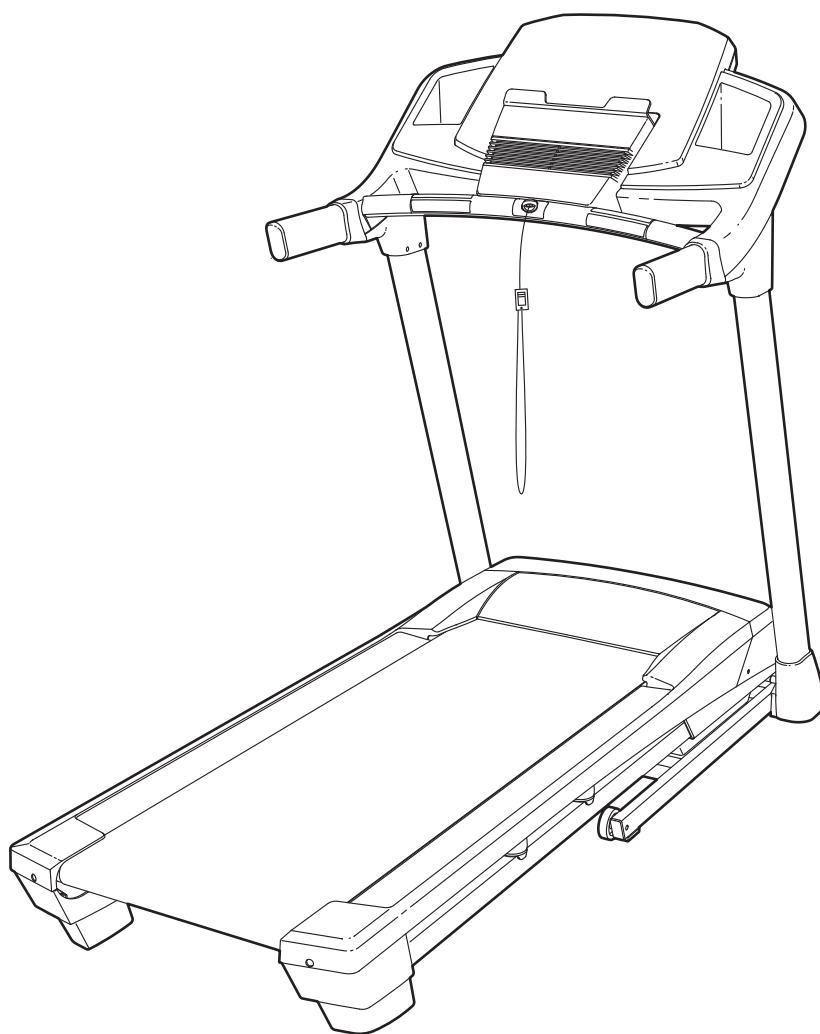
Sito Internet:
www.iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



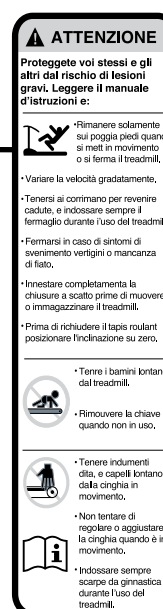
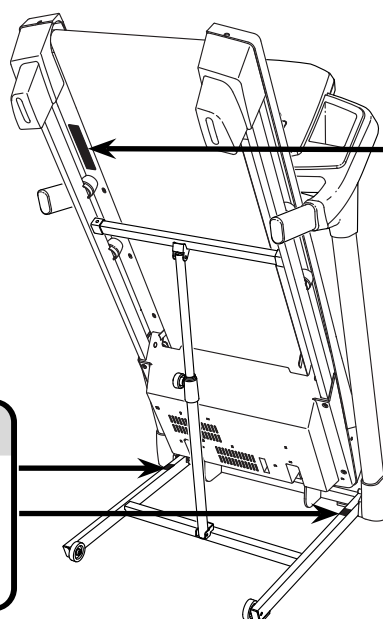
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO.....	17
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI.....	18
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	27
LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	28
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	31
ELENCO PEZZI.....	34
DISEGNO ESPLOSO.....	36
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
4. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 150 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 18) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 28 del presente manuale.)
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 20).
17. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
18. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

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

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® T 11.5. Il tapis roulant T 11.5 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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

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

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

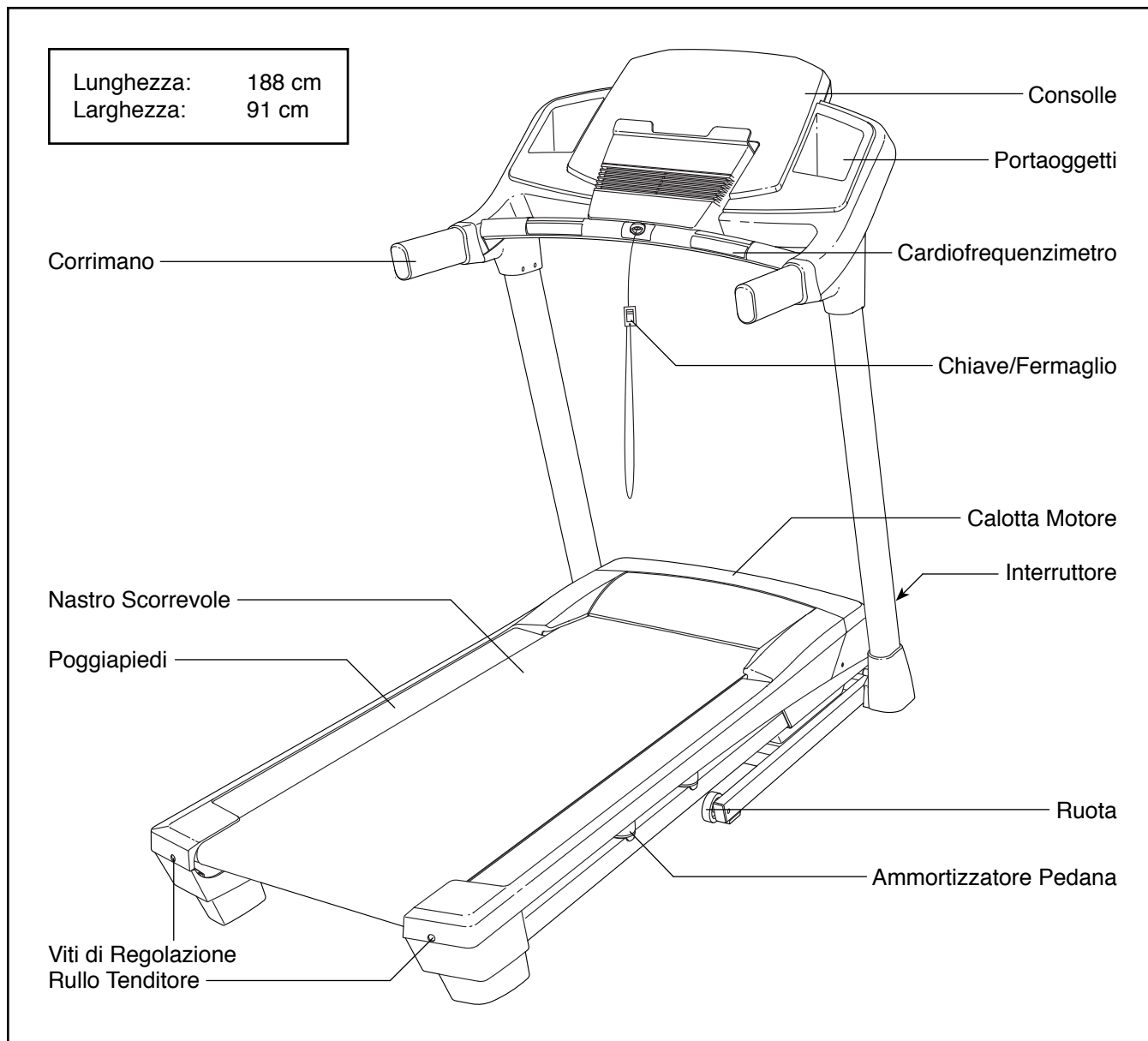
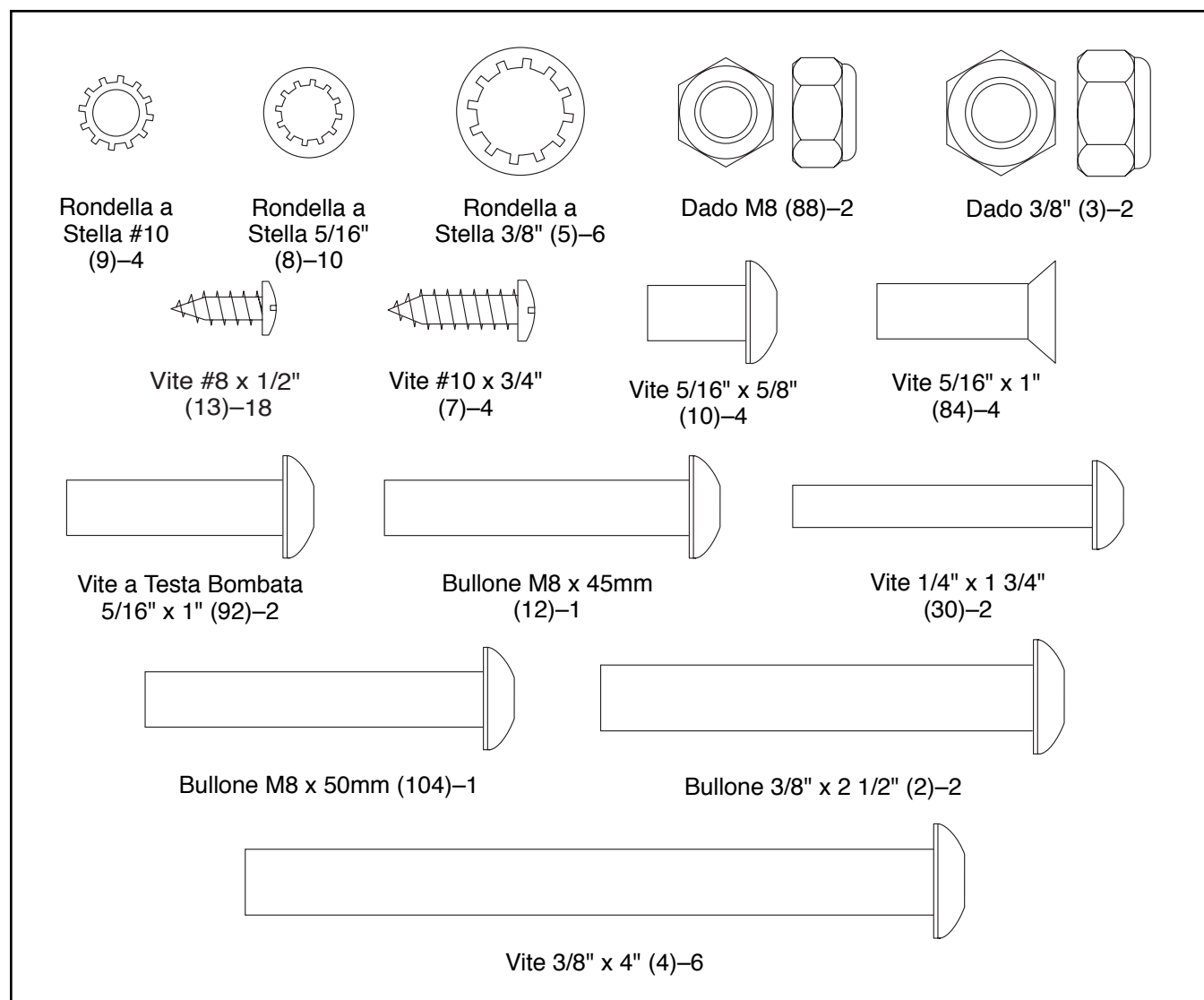
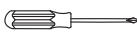


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



MONTAGGIO

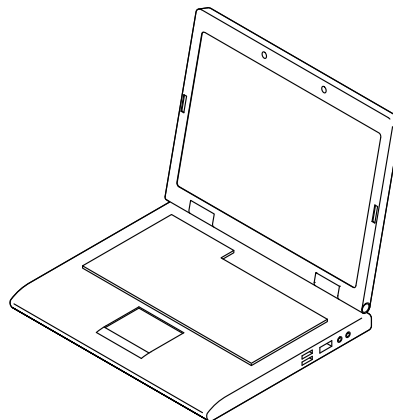
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente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

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

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

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

1

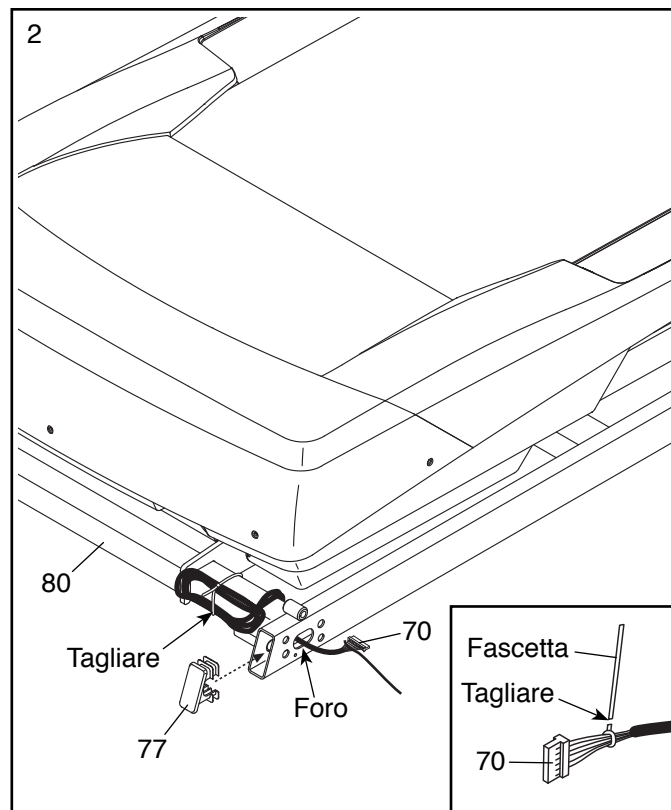


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

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

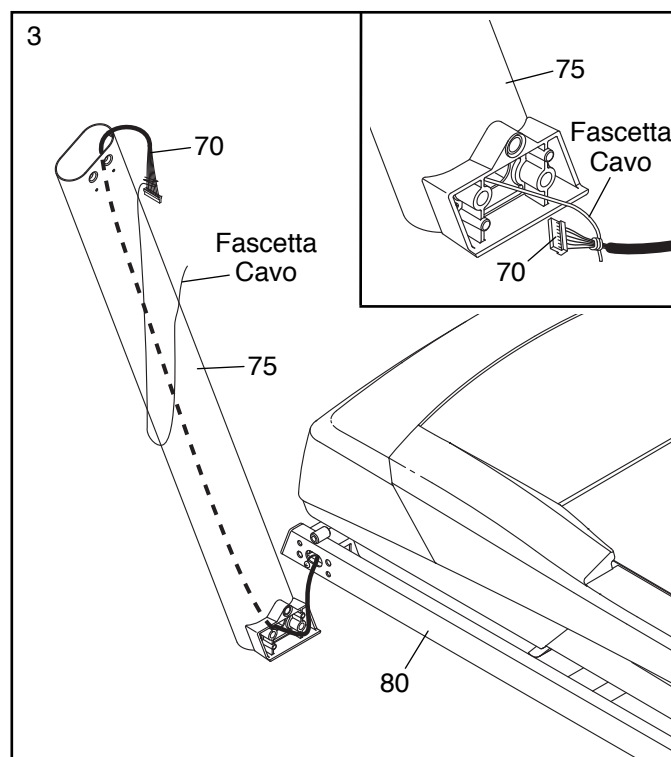
Inserire a pressione un Cappuccio Base (77) in ogni lato della Base (80).

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



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

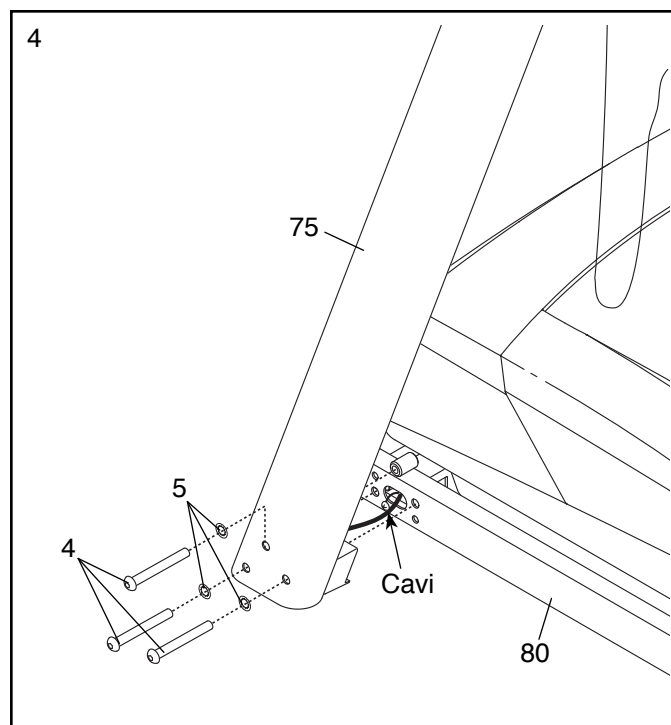
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (75) attorno all'estremità del Cavo Montante (70). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Sinistro tirando verso l'alto l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Sinistro.



4. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il Montante Sinistro (75) a contatto con la Base (80). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

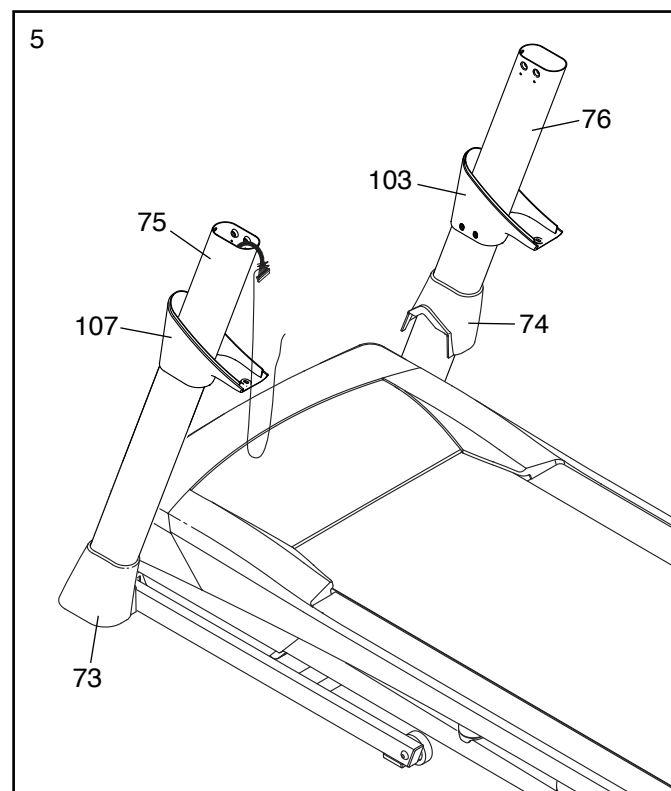
Avvitare parzialmente tre Viti 3/8" x 4" (4) con tre Rondelle a Stella 3/8" (5) nel Montante Sinistro (75) e nella Base (80); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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

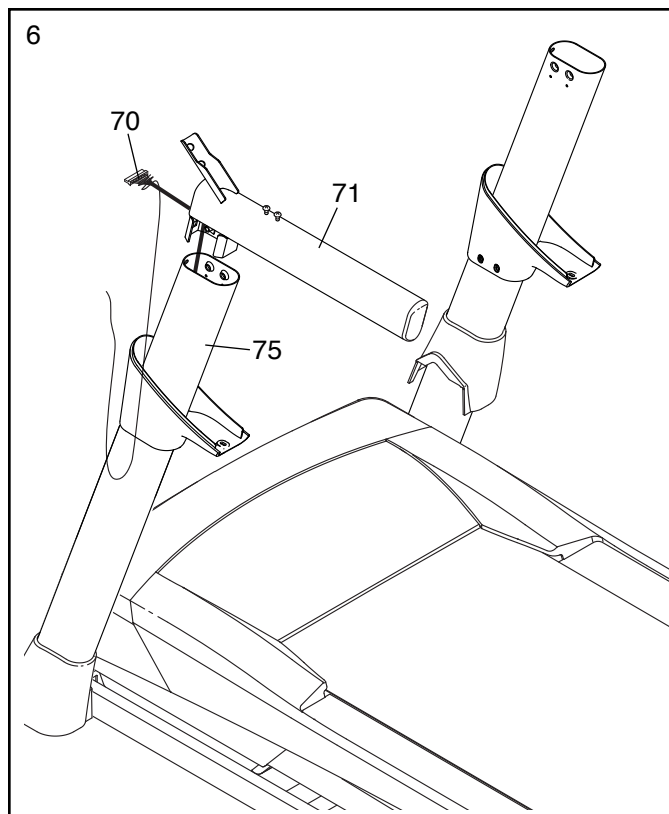


5. Identificare il Copri Base Sinistro (73) e il Copri Base Destro (74). Infilare il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (75). Infilare il Copri Base Destro sul Montante Destro (76). **Non premere completamente i Copri Base in posizione in questa fase.**

Identificare il Copri Montante Sinistro (107) e il Copri Montante Destro (103). Infilare il Copri Montante Sinistro sul Montante Sinistro (75). Infilare il Copri Montante Destro sul Montante Destro (76).



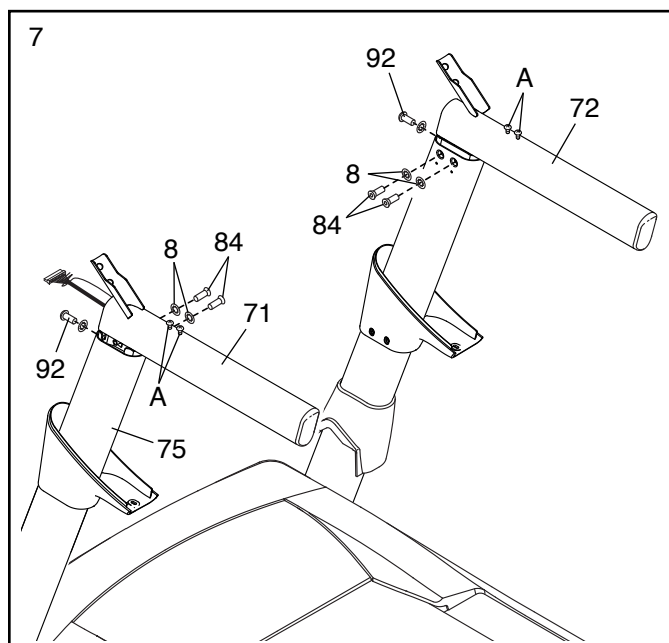
6. Localizzare il Corrimano Sinistro (71) e sorreggerlo vicino al Montante Sinistro (75). Inserire il Cavo Montante (70) attraverso la staffa sul fondo del Corrimano Sinistro. Estrarre il Cavo Montante dall'estremità del Corrimano Sinistro.



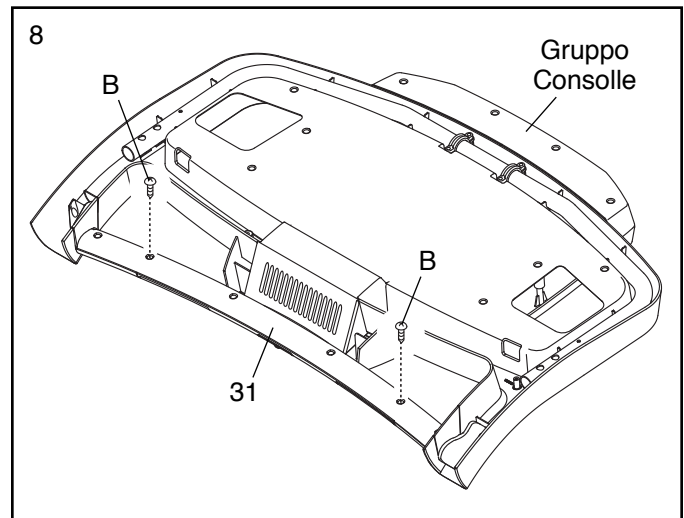
7. Fissare il Corrimano Sinistro (71) al Montante Sinistro (75) con due Viti 5/16" x 1" (84), tre Rondelle a Stella 5/16" (8) e una Vite a Testa Bombata 5/16" x 1" (92). **Non serrare le Viti in questa fase.**

Montare il Corrimano Destro (72) nel medesimo modo.

Rimuovere ed eliminare le quattro viti indicate (A).



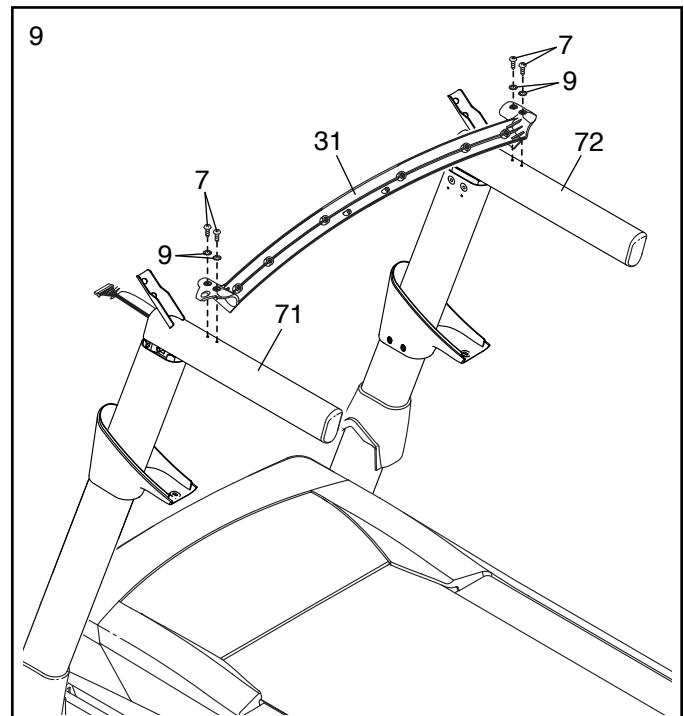
8. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo. Rimuovere ed eliminare le due viti indicate (B). Quindi, sollevare la Barra Trasversale (31).



9. **IMPORTANTE:** al fine di non danneggiare la Barra Trasversale (31) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (7).

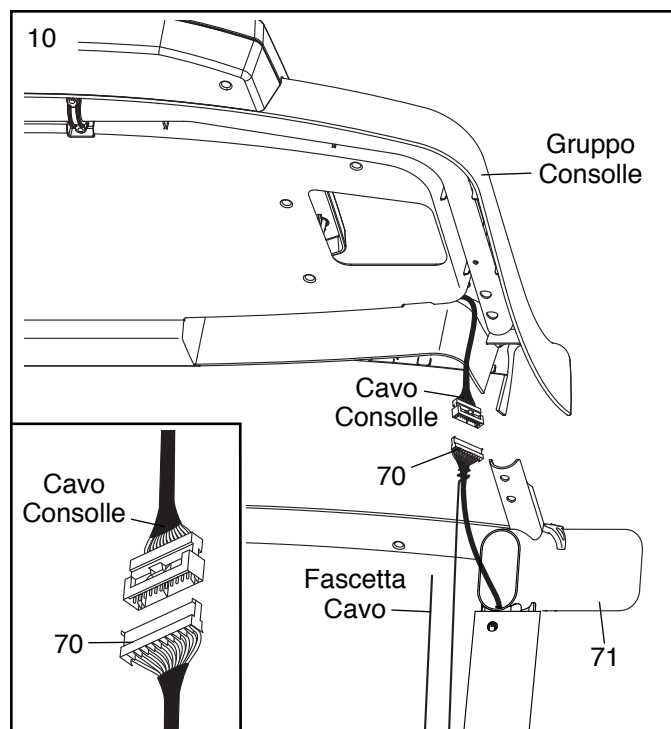
Orientare la Barra Trasversale (31) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale ai Corrimano (71, 72) con quattro Viti #10 x 3/4" (7) e quattro Rondelle a Stella #10 (9) come indicato. **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**

Serrare le quattro Viti 5/16" x 1" (84) e le due Viti a Testa Bombata 5/16" x 1" (92).



10. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Sinistro (71).

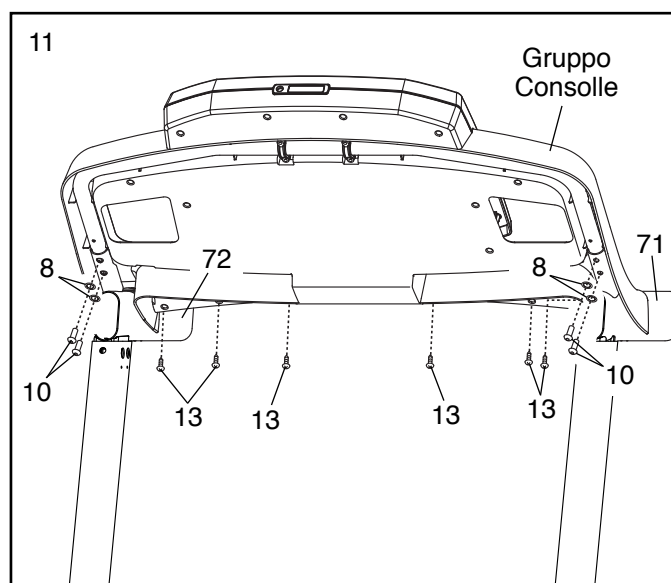
Collegare il Cavo Montante (70) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE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



11. Posizionare il gruppo consolle sul Corrimano Sinistro (71) e sul Corrimano Destro (72).

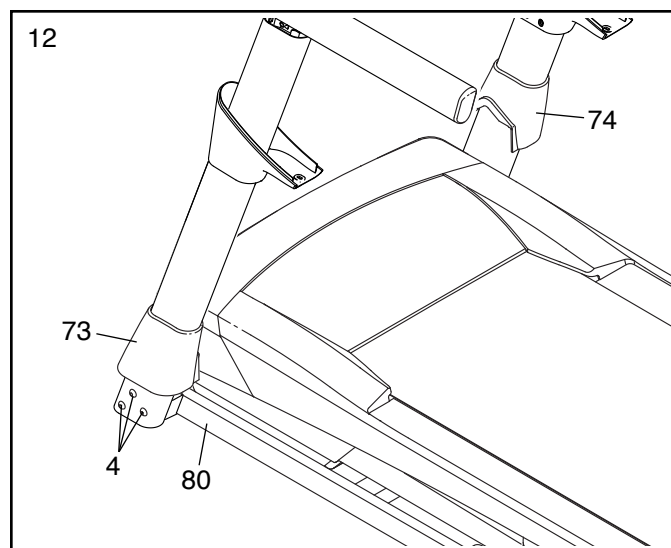
Prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Inserire il Cavo Montante (non raffigurato) in eccesso all'interno del Corrimano Sinistro.

Fissare il gruppo consolle con sei Viti #8 x 1/2" (13), quattro Viti 5/16" x 5/8" (10) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (8). **Inserire manualmente tutte e dieci le Viti e serrarle.**

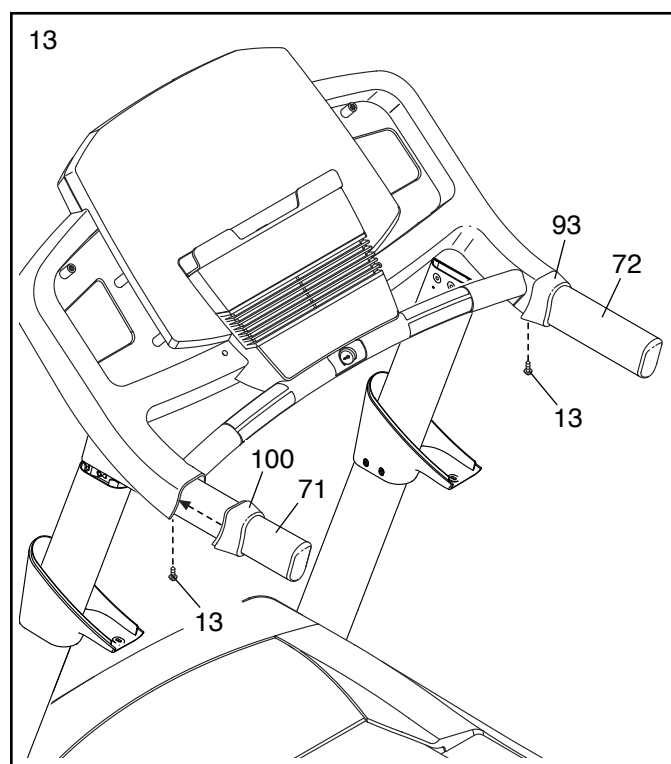


12. Serrare saldamente i sei Bulloni 3/8" x 4" (4) (solo un lato è raffigurato).

Fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (73, 74) alla Base (80) fino a quando scattano in posizione.

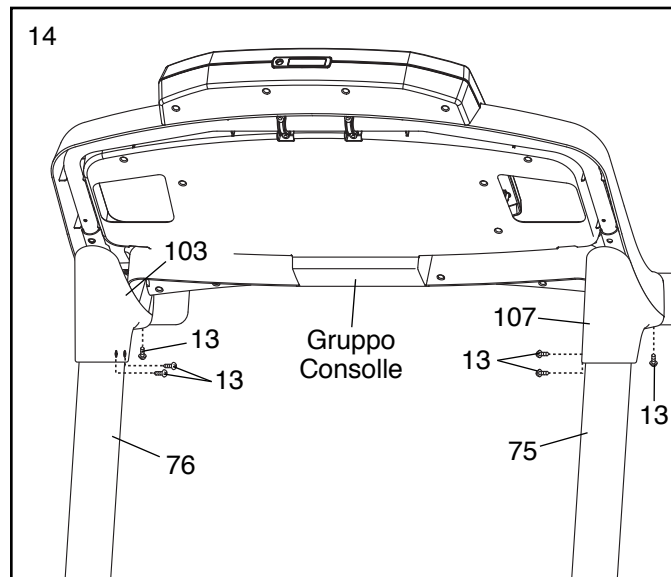


13. Infilare il Copri Corrimano Sinistro (100) sul Corrimano Sinistro (71). Infilare il Copri Corrimano Destro (93) sul Corrimano Destro (72). Fissare i Copri Corrimano con due Viti #8 x 1/2" (13).

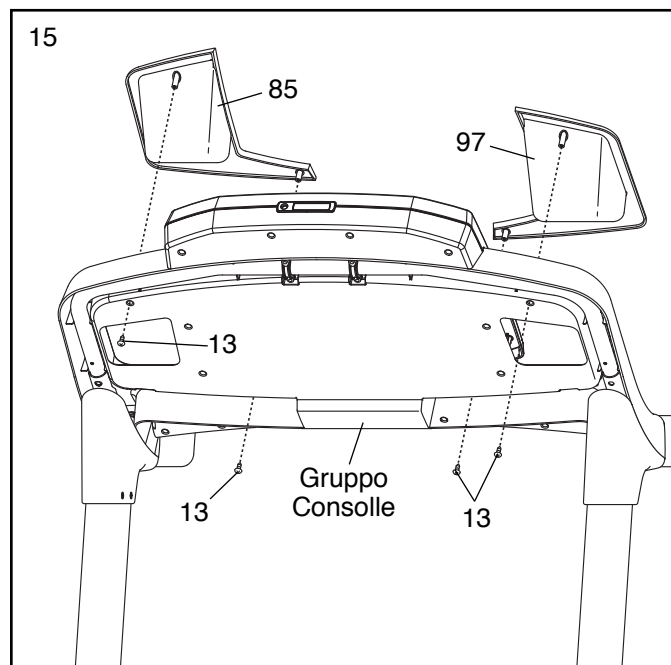


14. Reggere il Copri Montante Sinistro (107) contro il gruppo consolle. Allineare i fori presenti nel Copri Montante Sinistro con i fori nel Montante Sinistro (75). Fissare il Copri Montante Sinistro con tre Viti #8 x 1/2" (13) come indicato.

Fissare il Copri Montante Destro (103) al Montante Destro (76) nel medesimo modo.

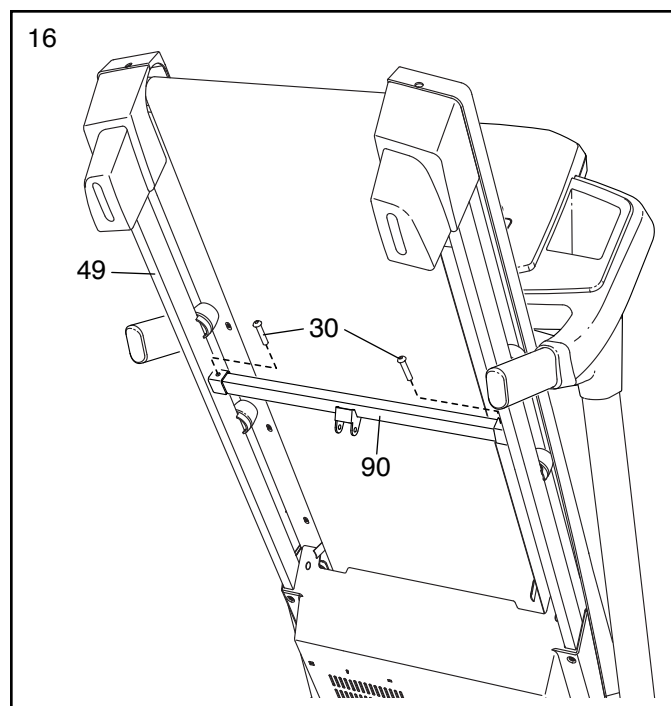


15. Fissare i Portaoggetti Sinistro e Destro (97, 85) al gruppo consolle con quattro Viti #8 x 1/2" (13).



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

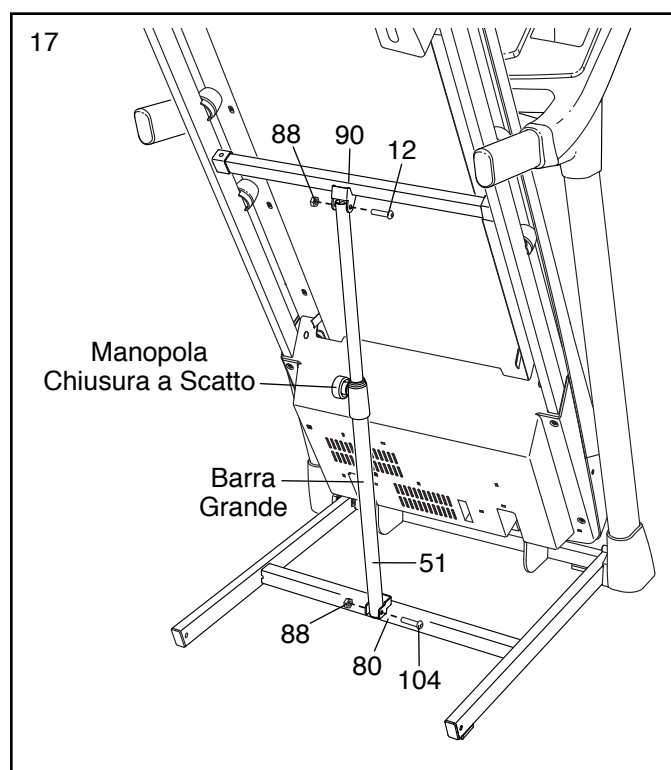
Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (90) al Telaio (49) con due Viti 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Orientare la Chiusura a Scatto (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto si trovino nelle posizioni indicate.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (51) alla Base (80) con un Bullone M8 x 50mm (104) e un Dado M8 (88).

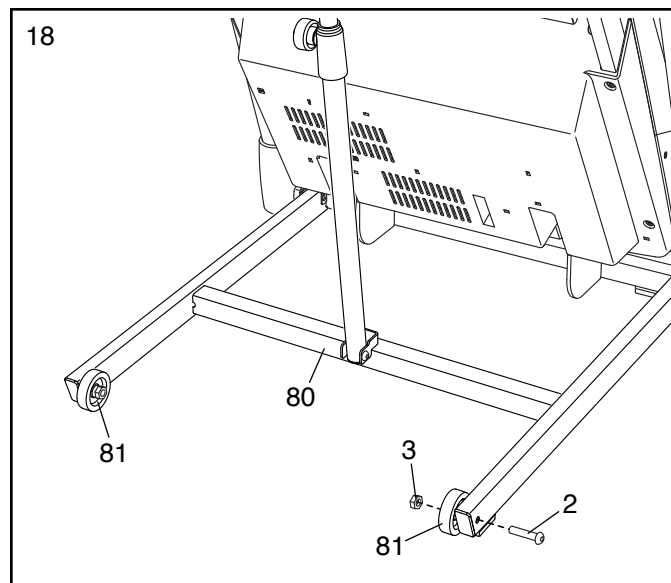
Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (51) alla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (90) con un Bullone M8 x 45mm (12) e un Dado M8 (88).



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

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

Consultare la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 27. Abbassare il Telaio (non raffigurato).



19. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere paginas 29 e 30).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

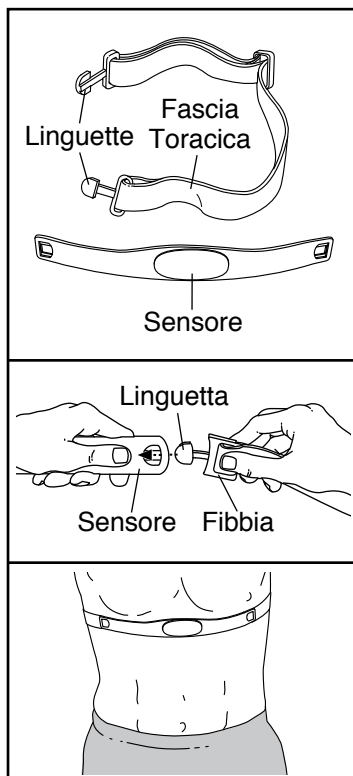
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore del sensore.

Il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli indumenti, direttamente a contatto con la pelle. Avvolgere il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata. Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica al sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Allontanare il sensore di pochi centimetri dal corpo e localizzare i due elettrodi coperti da leggere sporgenze. Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il sensore contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente il sensore con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del sensore, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo caldo e asciutto. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una borsa di plastica o in altro contenitore che potrebbe provocare umidità.



- Non esporre il cardiofrequenzimetro alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature superiori ai 50° C o inferiori ai -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il sensore quando si utilizza o ripone il cardiofrequenzimetro.
- Per pulire il sensore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi rimuovere il sensore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il sensore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Se il cardiofrequenzimetro non funziona correttamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.
- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.
- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia.
- Se sul retro del sensore c'è un copri batteria, sostituire la batteria con una nuova dello stesso tipo.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. I problemi di lettura della frequenza cardiaca possono essere dovuti a patologie mediche quali extrasistole, tachicardia e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Qualora si sospetti un'interferenza magnetica, provare a riposizionare l'attrezzatura ginnica.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

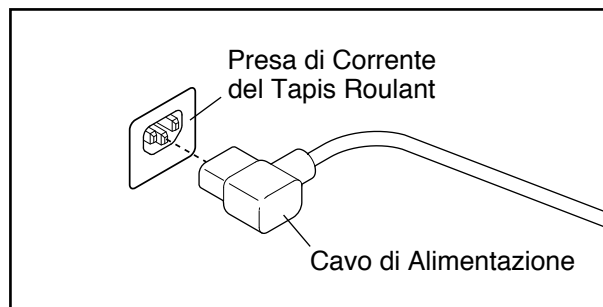
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una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



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

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

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



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

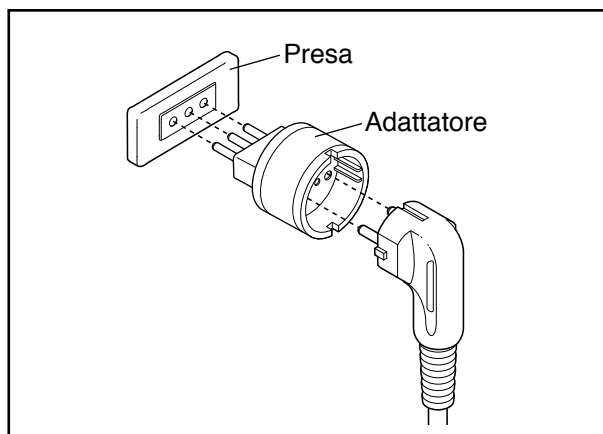
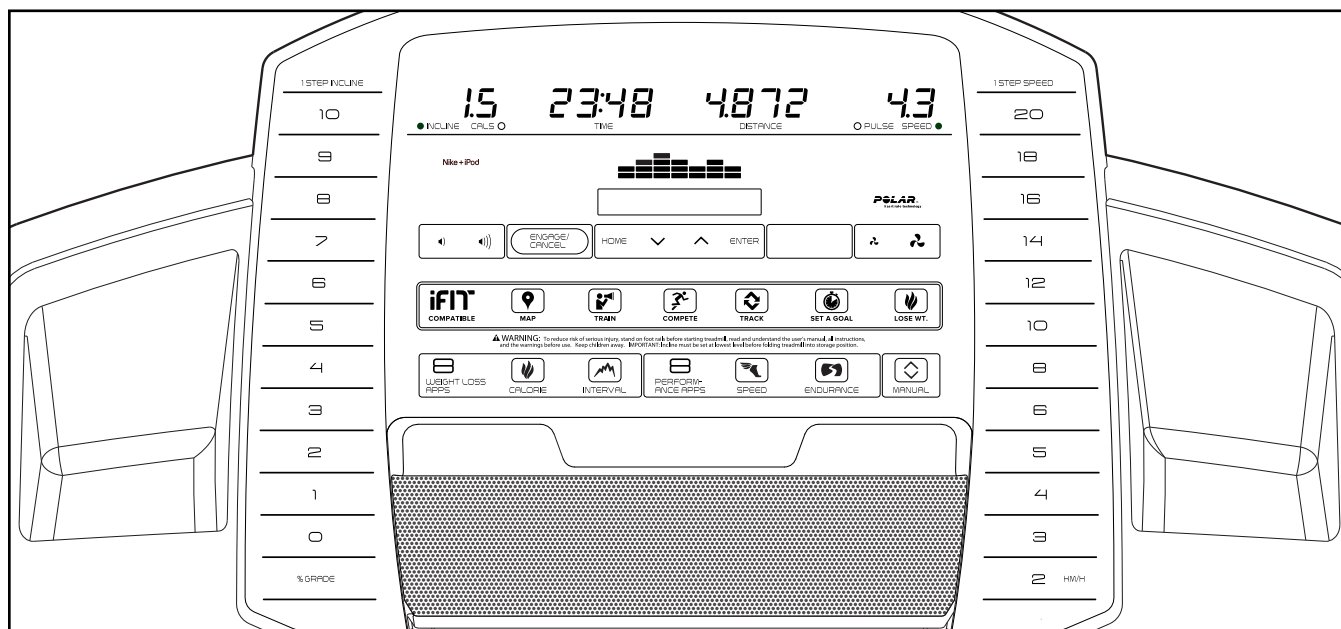


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

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

La consolle presenta inoltre una modalità iFit che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo iFit opzionale. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri utenti iFit e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

È inoltre possibile collegarsi a Nikeplus.com attraverso il modulo opzionale SYNC. Il modulo SYNC consente di utilizzare una serie di strumenti per l'analisi dei risultati e il monitoraggio dei progressi compiuti verso gli obiettivi fitness prefissati. **Per acquistare un modulo SYNC in qualsiasi momento, telefonare al numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

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

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

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 25. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 30).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

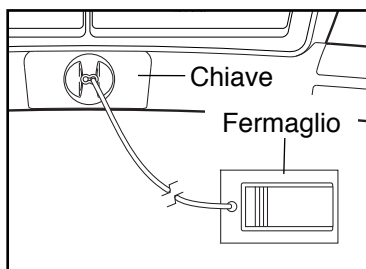
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente primadi attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 18). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale in posizione di Reset (ripristino)



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 25 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggiapiedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio agganciato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella



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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Qualora la modalità manuale non sia selezionata, premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio), il pulsante di aumento Speed (velocità) oppure uno dei pulsanti 1 Step Speed (velocità a 1 fase) numerati.

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

Premendo uno dei pulsanti numerati 1 Step Speed, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

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

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione) oppure uno dei pulsanti 1 Step Incline (inclinazione a 1 fase) numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. Seguire la progressione sui display.

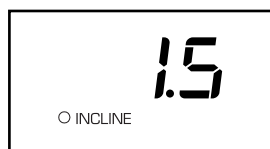
Matrice: quando si seleziona la modalità manuale la matrice visualizzerà una pista che rappresenta i 400 m

(1/4 di miglio). Durante l'allenamento, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno a comparire in successione.



Display Calories/ Incline (calorie/ inclinazione): questo display visualizzerà la quantità approssimativa di calorie consumate.

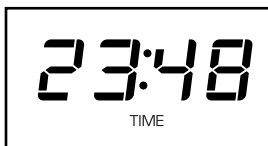
Il display visualizzerà inoltre l'inclinazione del tapis roulant per alcuni secondi ogni volta che l'inclinazione viene modificata.



Display Time (tempo):

questo display visualizzerà il tempo trascorso.

Nota: quando viene selezionato un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Display Distance (distanza): questo display visualizzerà la distanza percorsa camminando o correndo.



Display Speed/Pulse (velocità/pulsazioni):

questo display visualizzerà la velocità del nastro scorrevole. Il display visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca quando viene utilizzato il cardiofrequenzimetro (si veda fase 6 a pagina 22).



Display Centrale: questo display visualizzerà le istruzioni dell'allenamento.

Premere il pulsante Home per ritornare alla modalità di avvio (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 25 per impostare la modalità di avvio). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Quando un modulo iFit viene collegato a www.iFit.com, nella parte superiore del display si illumina il simbolo iFit.



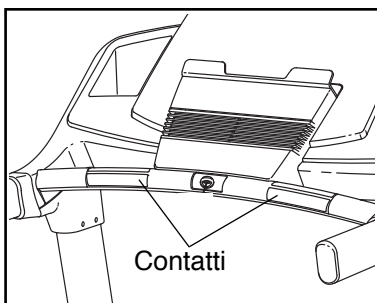
Quando un modulo SYNC viene collegato alla consolle, nella parte superiore del display si illumina il simbolo di Nike+iPod.



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

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

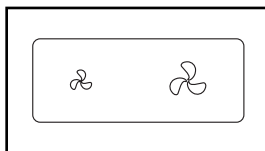
Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra cardiofrequenzimetro. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



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

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

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



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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 20.

2. Selezione di un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato calorie, tempo o distanza, premere ripetutamente il pulsante Set A Goal (imposta target) sulla consolle.

Quindi, premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio) per selezionare un target. Premere i pulsanti Speed (velocità) e Incline (inclinazione) per selezionare la velocità e l'inclinazione per l'allenamento. Sul display compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

3. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà come in modalità manuale (vedere pagine da 20 a 22).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 20.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie, il pulsante Interval (intervallo), il pulsante Speed (velocità) o il pulsante Endurance (resistenza) ripetutamente fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

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

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento

corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, tali valori appariranno per alcuni istanti sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle nuove impostazioni.



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

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

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

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

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

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

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 20.

2. Inserimento del modulo iFit nella consolle.

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

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

3. Selezione di un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente dalla schermata principale iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio) per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per selezionare un allenamento iFit premere uno dei pulsanti iFit. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

Premere il pulsante iFit per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante Map (mappa), il pulsante Train (allenamento) o il pulsante Lose Wt. (perdita peso) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella tua coda. Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Premere il pulsante Track (seguire) per visualizzare il riepilogo del tuo allenamento. **Per**

maggiori informazioni sugli allenamenti iFit

consultare il sito www.iFit.com. Nota: se la coda non contiene allenamenti del tipo selezionato, viene scaricato l'allenamento successivo presente nella coda.

Selezionando un allenamento iFit, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza da percorrere camminando o correndo, la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno e il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere fase 3 a pagina 20.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione per il personal trainer (vedere MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 25).

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

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

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

MODALITÀ INFORMAZIONI

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

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

Il display Time (tempo) visualizzerà il numero complessivo di ore di utilizzo del tapis roulant.



Il display Distance (distanza) mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha effettuato.



In modalità informazioni, premere il pulsante diminuzione adiacente al pulsante Home per selezionare una delle seguenti schermate nel display centrale:

1. **UNITS (unità):** per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Enter (Invio). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC.
2. **DEMO MODE (modalità demo):** la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, togliendo la chiave, il display resterà acceso, ma i pulsanti non funzioneranno. Qualora sia attiva la modalità demo, il display centrale visualiz-



zerà il termine ON (acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Enter o il pulsante diminuzione Speed (velocità).

3. **CONTRAST LVL (contrasto):** premere i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il contrasto del display. Quindi premere il pulsante Enter.

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

4. **MODULE (modulo):** qualora sia collegato un modulo iFit, il display visualizzerà il termine WIFI. Qualora sia collegato un modulo USB, il display visualizzerà il termine USB/SD. Qualora sia collegato un modulo SYNC, il display visualizzerà il termine NIKE+.
5. **AUDIO COACH (personal trainer):** per attivare e disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Enter.

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

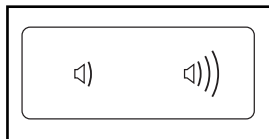
6. **START MODE (modalità avvio):** la modalità avvio comparirà quando si inserisce la chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare la modalità manuale o la modalità iFit come modalità di avvio.
7. **CHECK WIFI (verifica wifi):** premere il pulsante Enter. Il display centrale visualizzerà il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i relativi nomi e i risultati della ricerca DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA (invio/ricezione dati):** per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Enter. Una volta terminata la procedura, sul display comparirà la dicitura TRANSFERS DONE (trasferimento eseguito).

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

USO DELL'IMPIANTO STEREO

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

Successivamente premere il pulsante riproduci sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale.



È inoltre possibile utilizzare l'impianto stereo attraverso il modulo opzionale SYNC. Il modulo SYNC caricherà l'iPod mentre è in uso. Per utilizzare il modulo SYNC, collegare un iPod compatibile (non in dotazione) al cavo proveniente dal modulo SYNC. **Accertare che l'iPod sia completamente inserito.**

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

USO DI UN MODULO SYNC

Il modulo SYNC opzionale consente di registrare i risultati degli allenamenti sul tapis roulant su iPod® (non in dotazione). In seguito è possibile caricare i risultati su Nikeplus.com dove sono disponibili una gamma di strumenti per analizzarli e monitorare i progressi effettuati per il raggiungimento dei propri obiettivi fitness. **Per acquistare un modulo SYNC in qualsiasi momento, telefonare al numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Per utilizzare il modulo SYNC, è necessario disporre di iPod nano® (4a o 5a generazione) o di un iPod touch® (2a, 3a o 4a generazione). Inoltre è necessario disporre di un computer con connessione a Internet.

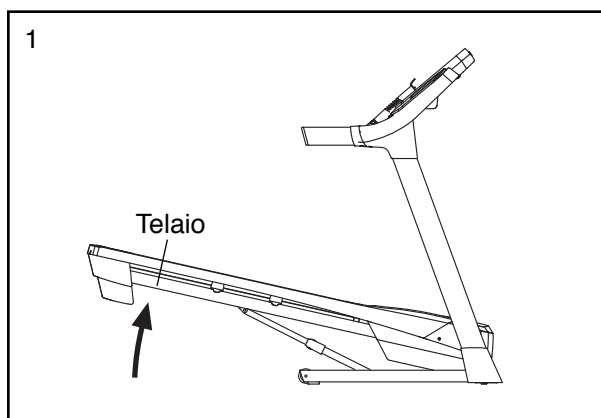
Per ulteriori informazioni sul modulo SYNC, si vedano le istruzioni fornite con il prodotto.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

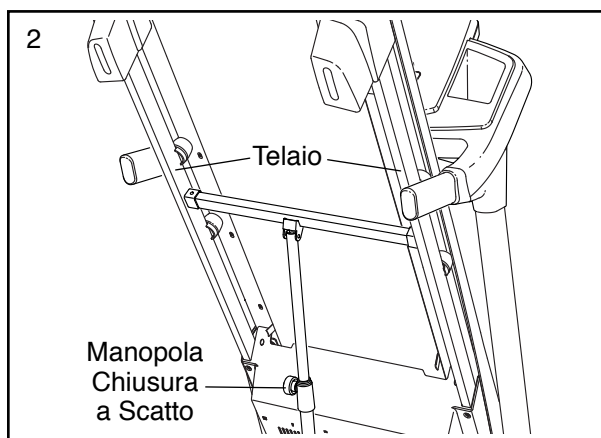
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

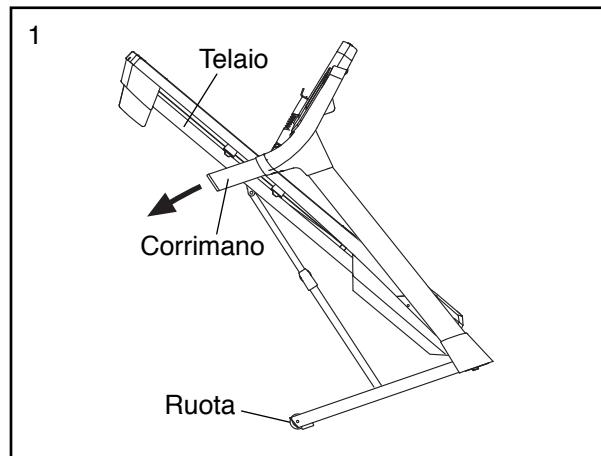


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

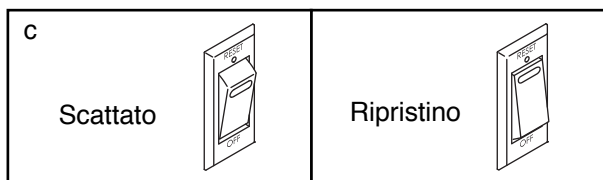
1. **Vedere il disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE:** non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente il telaio in avanti. Ruotare il telaio verso il basso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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 18). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi riprenderlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

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

SINTOMO: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

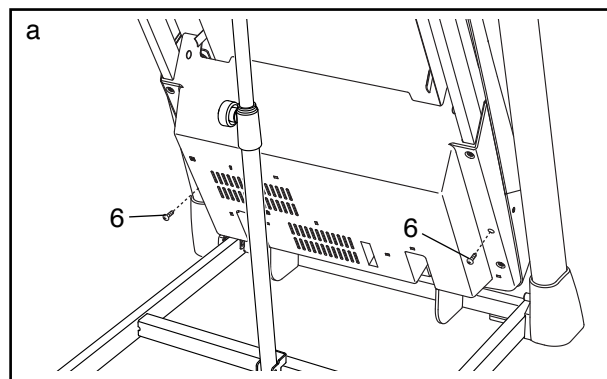
- La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si

toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 25 per disattivare la modalità demo.

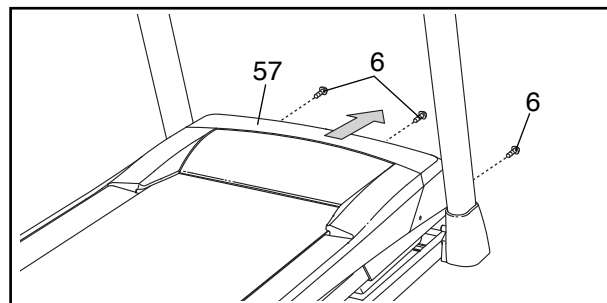
SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 27).

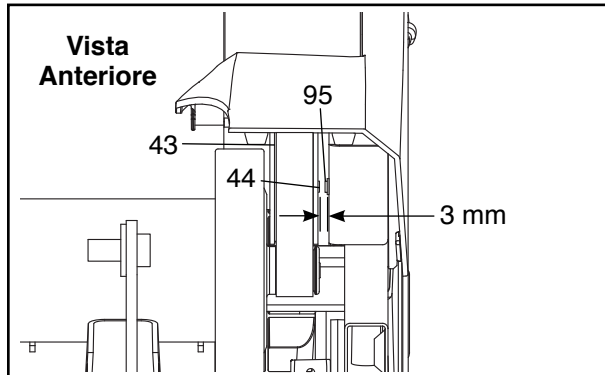
Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (6).



Aprire il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 27). Rimuovere quindi le tre Viti #8 x 3/4" (6). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (57).



Localizzare il Commutatore (95) e il Magnete (44) sul lato sinistro della Puleggia (43). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** In caso di necessità, utilizzare un cacciavite piatto per muovere leggermente il Commutatore e posizionarlo correttamente. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) con le Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



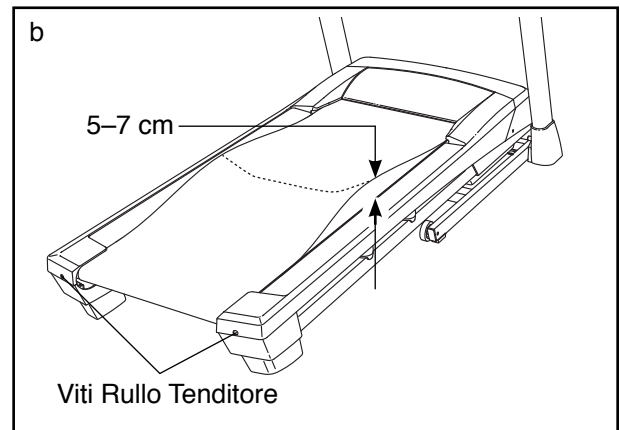
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

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

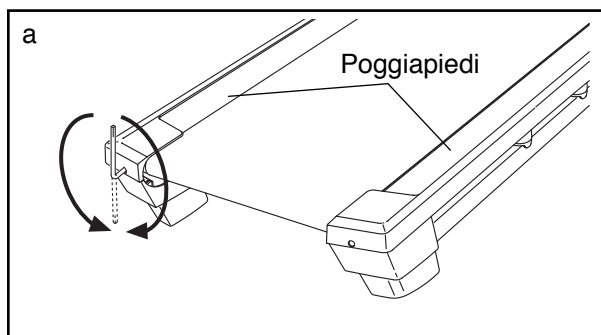


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi

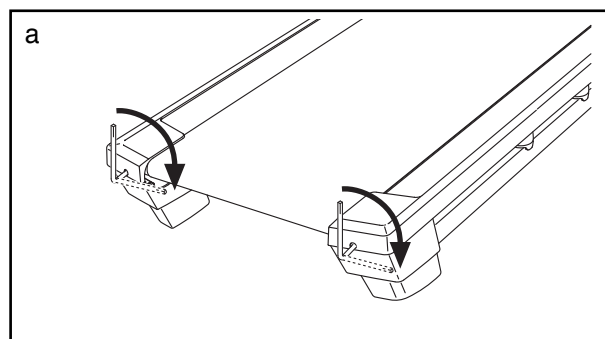
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

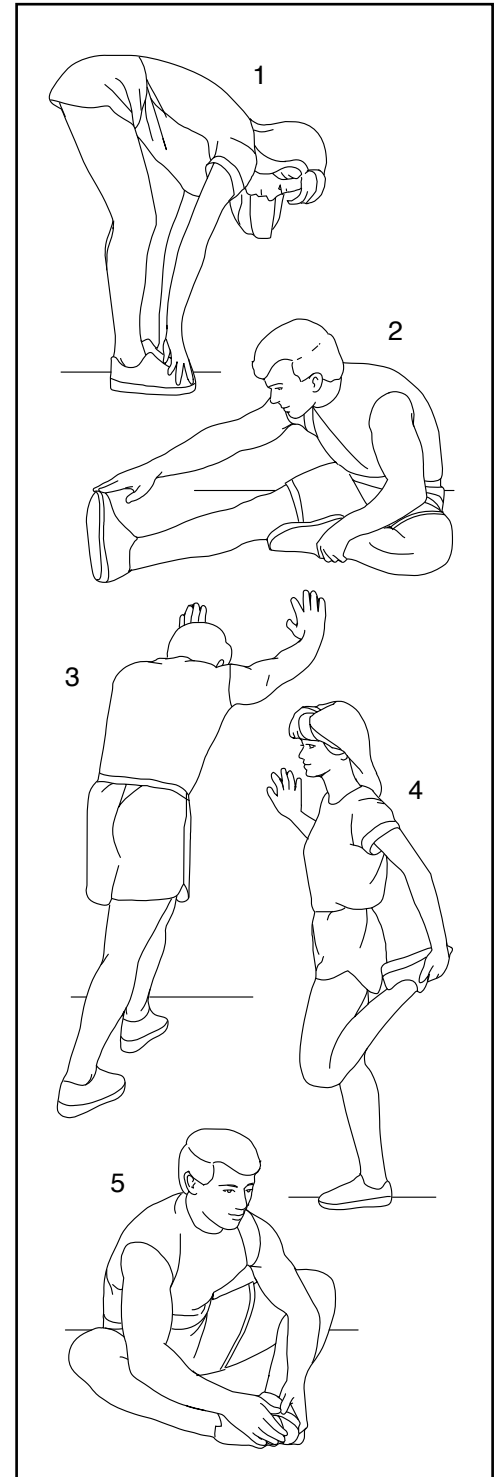
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



NOTE

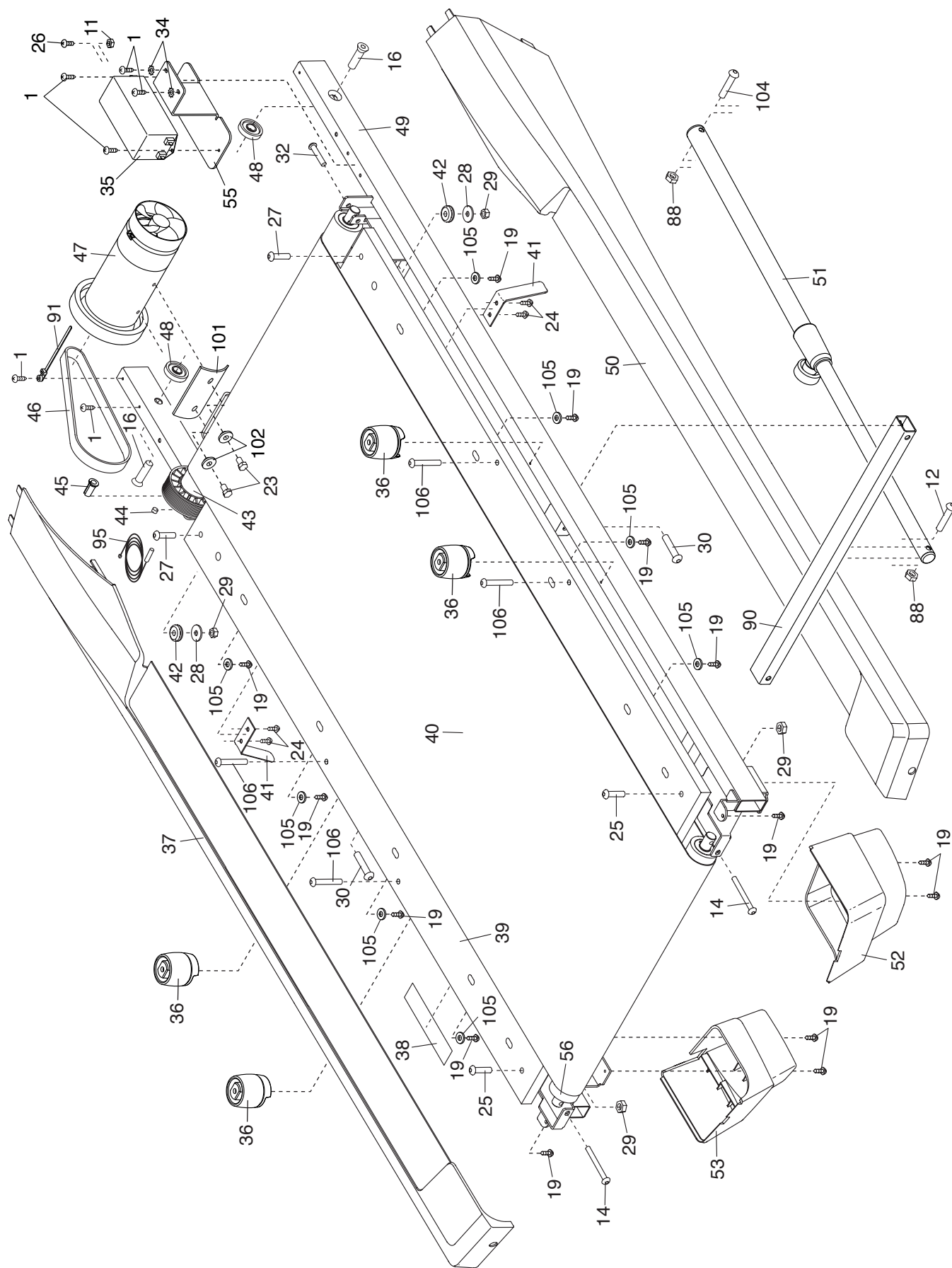
ELENCO PEZZI

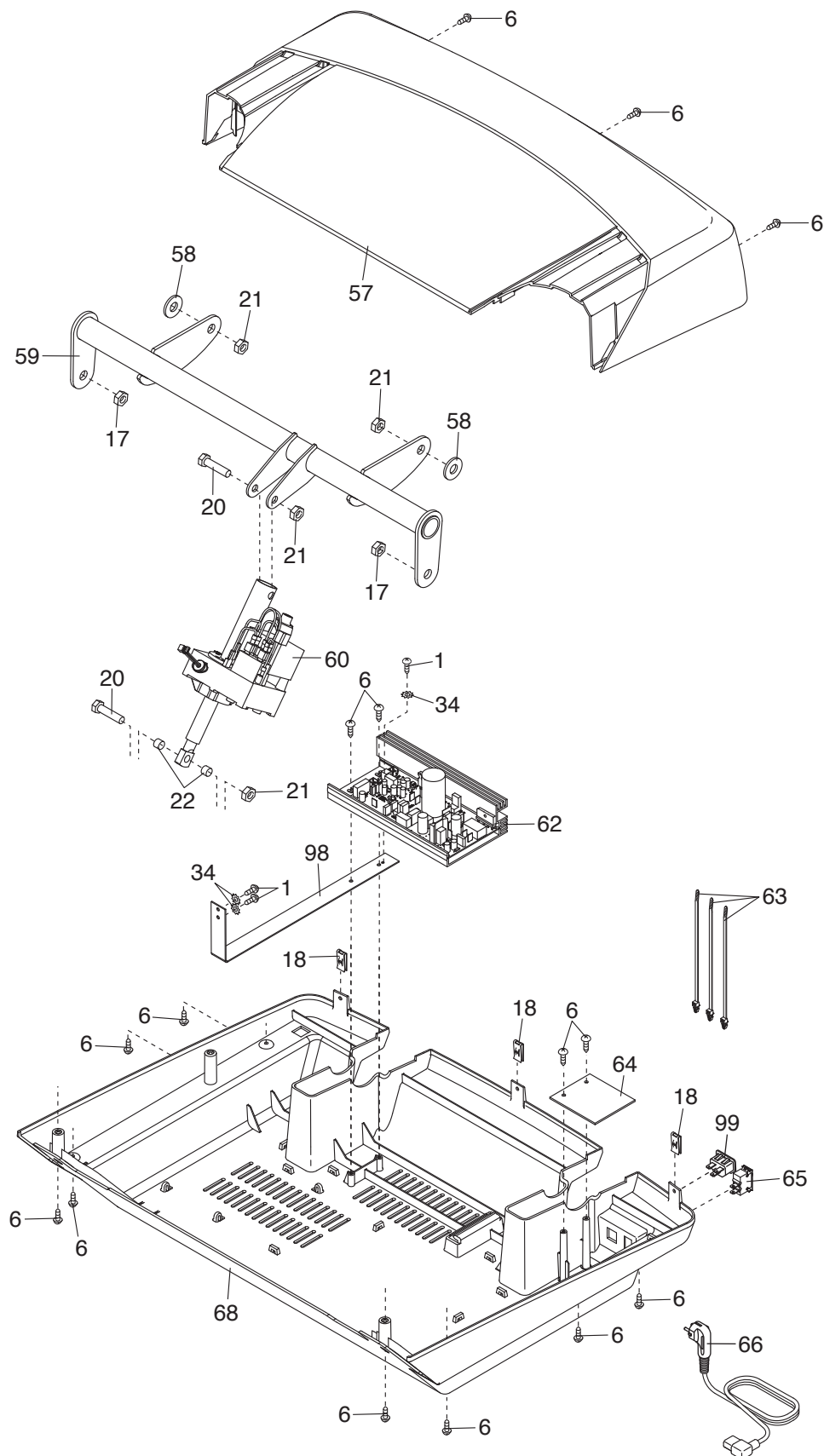
N° del Modello NETL10713.1 R1014A

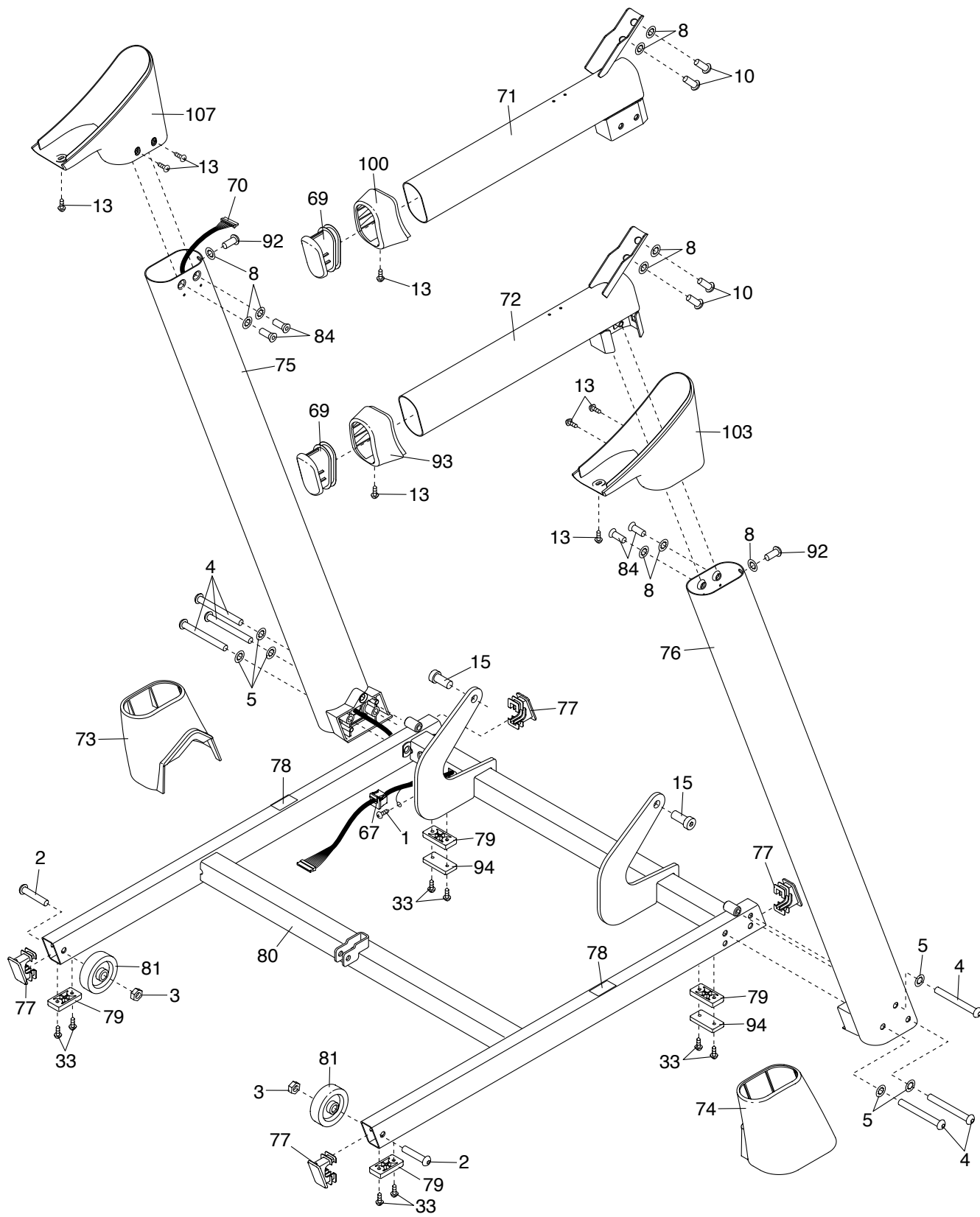
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	10	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	50	1	Poggiapiedi Destro
2	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"	51	1	Chiusura a Scatto
3	2	Dado 3/8"	52	1	Piedino Posteriore Destro
4	6	Vite 3/8" x 4"	53	1	Piedino Posteriore Sinistro
5	6	Rondella a Stella 3/8"	54	1	Vite Messa a Terra
6	28	Vite #8 x 3/4"			Cardiofrequenzimetro #8 x 1/2"
7	4	Vite #10 x 3/4"	55	1	Staffa Filtro
8	10	Rondella a Stella 5/16"	56	1	Rullo Tenditore
9	4	Rondella a Stella #10	57	1	Calotta Motore
10	4	Vite 5/16" x 5/8"	58	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
11	1	Dado #8	59	1	Telaio Inclinazione
12	1	Bullone M8 x 45mm	60	1	Motore Inclinazione
13	18	Vite #8 x 1/2"	61	1	Cardiofrequenzimetro
14	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	62	1	Unità di Controllo
15	2	Bullone 3/8" x 1 3/8"	63	3	Fascetta Cavo
16	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	64	1	Piastra Pannello Bombato
17	2	Dado 1/2"	65	1	Interruttore
18	3	Fermaglio Calotta	66	1	Cavo di Alimentazione
19	14	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	67	1	Gommino di Protezione
20	2	Bullone 3/8" x 1 3/4"	68	1	Pannello Bombato
21	4	Dado Autobloccante 3/8"	69	2	Cappuccio Montante
22	2	Distanziatore Motore Inclinazione	70	1	Cavo Montante
23	2	Vite 1/4" x 3/8"	71	1	Corrimano Sinistro
24	4	Vite Guida #8	72	1	Corrimano Destro
25	2	Bullone 5/16" x 1 1/4"	73	1	Copri Base Sinistro
26	1	Vite Macchina #8	74	1	Copri Base Destro
27	2	Bullone 5/16" x 1 3/4"	75	1	Montante Sinistro
28	2	Rondella 5/16"	76	1	Montante Destro
29	4	Dado 5/16"	77	4	Cappuccio Base
30	2	Vite 1/4" x 1 3/4"	78	2	Etichetta di Avvertenza
31	1	Barra Trasversale	79	4	Gommino Base
32	1	Vite 1/4" x 2"	80	1	Base
33	8	Vite Autofilettante #8 x 1"	81	2	Ruota
34	5	Rondella a Stella #8	82	1	Chiave/Fermaglio
35	1	Filtro	83	1	Base Consolle
36	4	Ammortizzatore Pedana	84	4	Vite 5/16" x 1"
37	1	Poggiapiedi Sinistro	85	1	Portaoggetti Destro
38	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto	86	1	Consolle
39	1	Piattaforma Nastro	87	1	Telaio Consolle
40	1	Nastro Scorrevole	88	2	Dado M8
41	2	Guida Nastro	89	1	Cavo Messa a Terra Consolle
42	2	Distanziatore Puleggia	90	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto
43	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	91	2	Fascetta Cavo
44	1	Magnete	92	2	Vite a Testa Bombata 5/16" x 1"
45	1	Morsetto Commutatore	93	1	Copri Corrimano Destro
46	1	Cinghia Motore Trasmissione	94	2	Distanziatore Gommino Base
47	1	Motore Trasmissione	95	1	Commutatore
48	2	Distanziatore Telaio	96	2	Morsetto Consolle
49	1	Telaio	97	1	Portaoggetti Sinistro
			98	1	Staffa Messa a Terra

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
99	1	Presa	104	1	Bullone M8 x 50mm
100	1	Copri Corrimano Sinistro	105	8	Rondella Piatta #8
101	1	Isolatore Motore	106	4	Vite 1/4" x 1 1/4"
102	2	Boccola Motore	107	1	Copri Montante Sinistro
103	1	Copri Montante Destro	*	—	Manuale d'Istruzioni

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

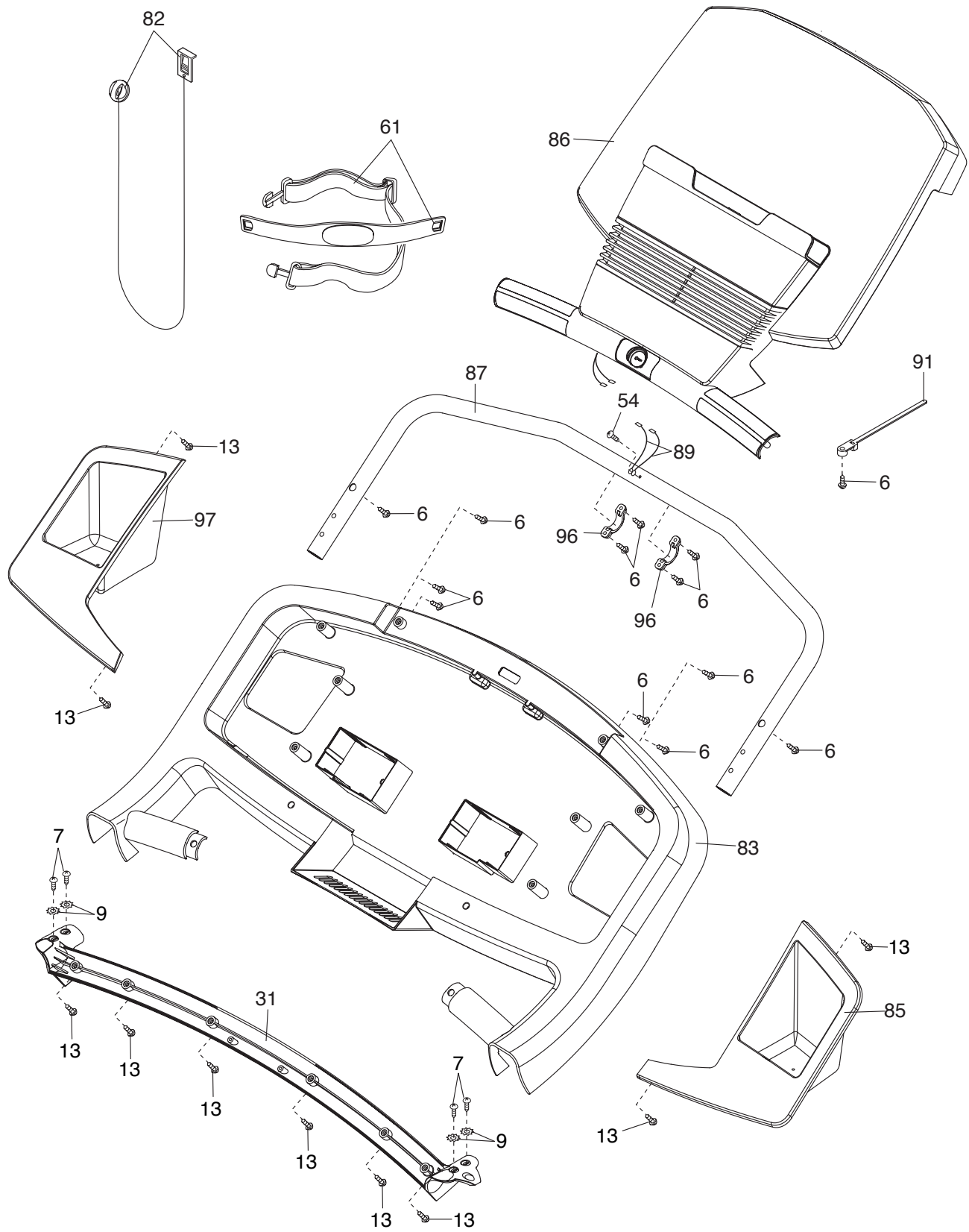






DISEGNO ESPLOSO D

N° del Modello NETL10713.1 R1014A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

