

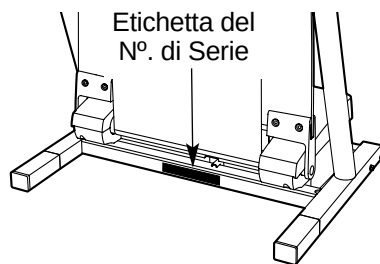
NordicTrack® **2500 R**

Classe H Prodotto di Fitness

Modello N°. NETL11520

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il

800 865114

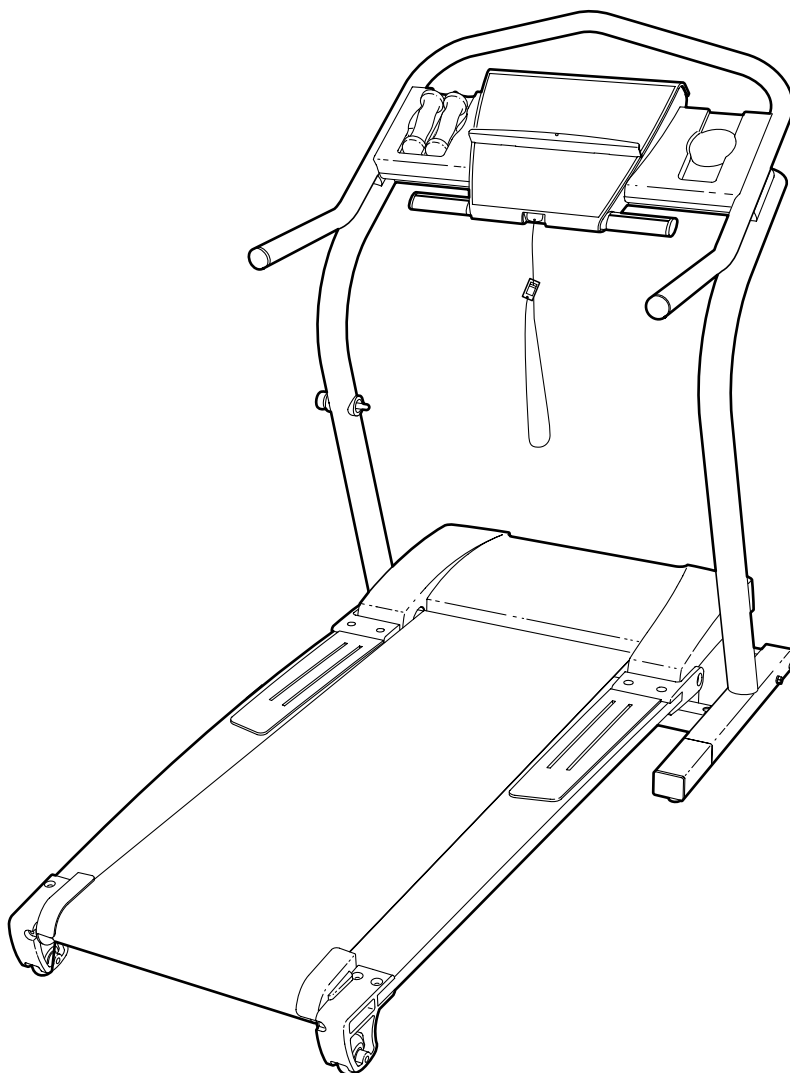
lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: 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.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com



INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
COME UTILIZZARE IL SENSORE PULSAZIONI A TORACE	8
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	9
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL	23
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	25
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	28
LISTA DELLE PARTI	30
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI



ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a 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 elencate.
2. Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni.
3. Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. 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. 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.
5. Non utilizzare il treadmill dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
6. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
7. Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
8. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.
9. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o 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.
10. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 9). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
11. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
12. Evitare il contatto del cavo della corrente e il dispositivo di protezione di sovracorrente con superfici calde.
13. 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 5 di questo manuale.)
14. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.
15. Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
16. 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.
17. I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
18. 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.)
19. Non tentare di modificare l'inclinazione del treadmill collocando oggetti sotto il treadmill.
20. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL a pagina 23). 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 la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

22. Quando usate i CD iFIT.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 iFIT.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 iFIT.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 regolarmente.

26. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.

27. **PERICOLO:** Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il treadmill, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. 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.

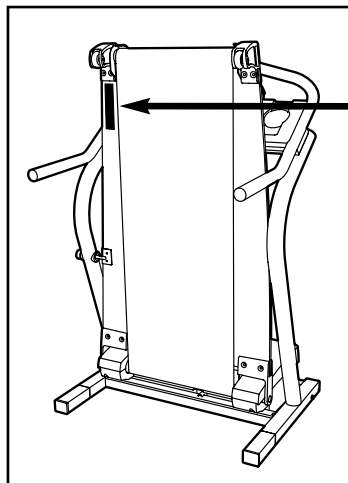
28. Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

⚠ 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.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

Fare riferimento al disegno sopra. Localizzare l'adesivo d'avvertenza sul treadmill. Il testo sull'adesivo d'avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso con il treadmill. Staccare l'adesivo che è Italiano, ed attaccarlo sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

IMPORTANTE: Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.



L'adesivo è raffigurato al 49% delle sue dimensioni reali.

⚠ ATTENZIONE:

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



- Rimanere solamente sui poggiatesta quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.

- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.

- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.

- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.

- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.



- Tenere i bambini lontano dal treadmill.

- Rimuovere la chiave quando non in uso.



- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.

- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.

- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

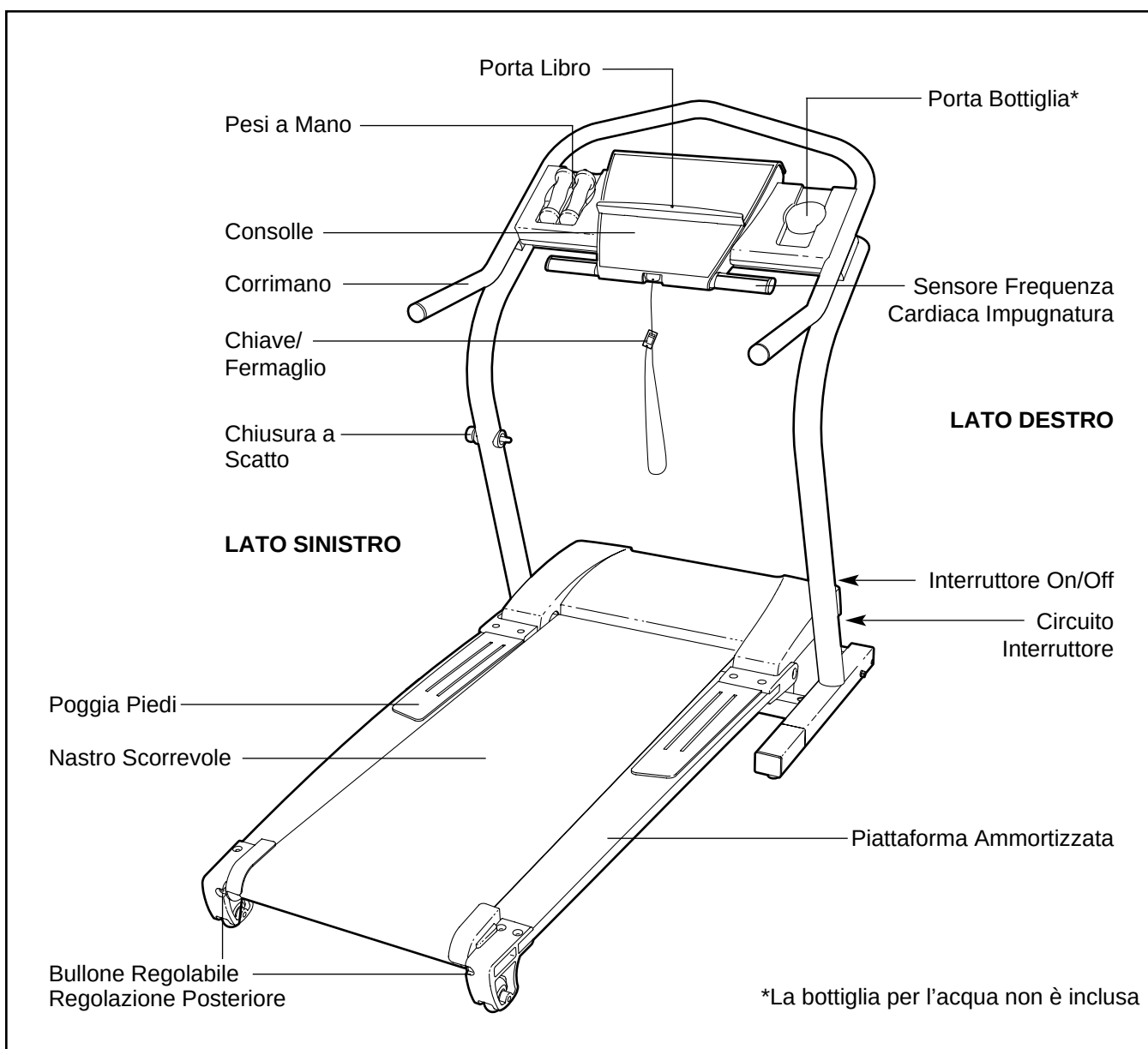
PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il treadmill NordicTrack® 2500 R. Il treadmill è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo disegno che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un'eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo 2500 R potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

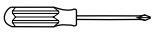
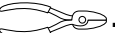
Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al

Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800 865114** FAX: 075 5271829 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. El número del modelo de la caminadora es NETL11520. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

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



MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il treadmill in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. **Il montaggio richiede l'inclusa chiave di allen e un vostro cacciavite di Phillips** , **una chiave regolabile** , e una **tenaglia** .

Nota: Il dietro del nastro scorrevole del treadmill è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del treadmill. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del treadmill, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

⚠ AVVERTENZA: Non inserire la spina della corrente fino a che il treadmill sia completamente montato.

1. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare con attenzione i Montanti (110) in modo tale che il treadmill sia nella posizione mostrata.

Far riferimento al disegno nel riquadro. Inserire una delle Gambe d'Estensione (88) nel treadmill come raffigurato. Assicurarsi che il Gommino Spesso Base (90) sia in basso. (Nota: Potrebbe risultare utile piegare i Montanti [110] in avanti mentre inserite la Gamba Estensione.) Inserire l'altra Gamba Estensione (non raffigurata) nello stesso modo.

2. Con l'aiuto di un'altra persona, con attenzione, abbassare i Montanti (110) verso il basso come mostrato. **Assicurarsi che le Gambe Estensione (88) rimangano nei Montanti.**

Attaccare ogni Gamba d'Estensione (88) con due Viti Base (86) e il Gommino Base (75) come mostrato.

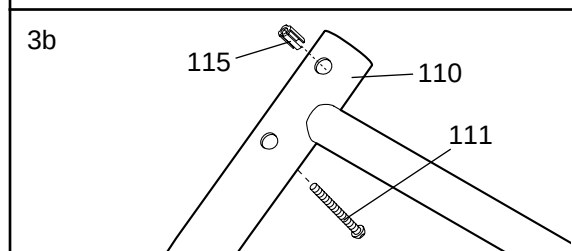
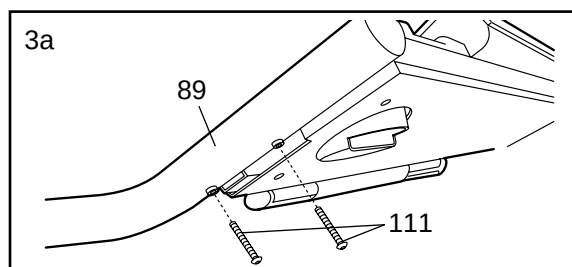
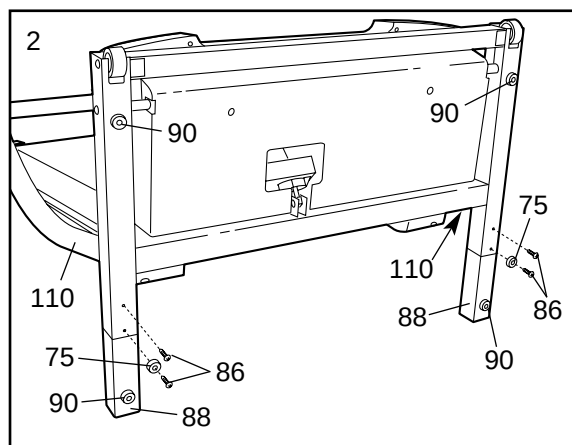
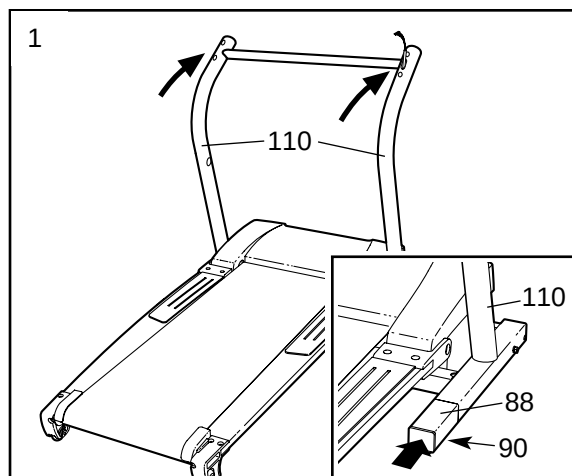
Con l'aiuto di una seconda persona, portare i Montanti (110) in posizione verticale.

Nota: Potrebbe essere stato incluso un Gommino Spesso Base (90) di scorta.

3. Vedere il disegno 3a. Mentre un'altra persona tiene il Corrimano (89), avvitare i Bulloni Corrimano (111) due o tre giri dentro i due fori in ogni Corrimano. Dopo, **rimuovere i Bulloni Corrimano.**

Vedere il disegno 3b. Stringere le liguette sul Sostegno Massa a Terra (115) in modo che le linguette entrino nel foro indicato nel Montante (110) sinistro. Dopo, inserire il Sostegno Massa a Terra nel foro per quanto è possibile.

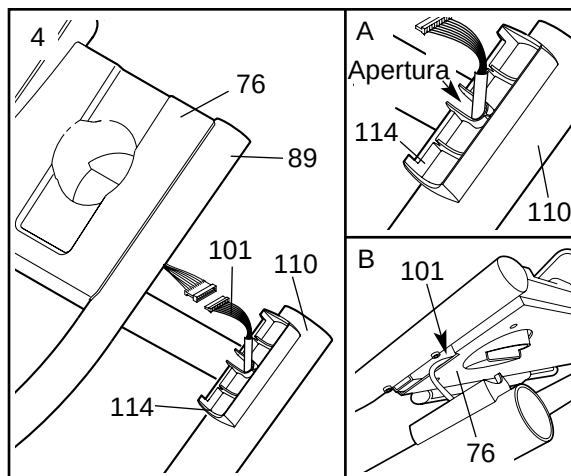
Nota: Potrebbe essere d'aiuto di mettere i Corrimano (89) sui Montanti (110) ed avvitare leggermente un Bullone Corrimano (111) nel Montante sinistro e nel Corrimano sinistro. Inclinare i Corrimano, se necessario, per avvitare il Bullone Corrimano. Fare sostenere ad un'altra persona i Corrimani mentre voi completate le fasi rimanenti.



4. Tirare il Gruppo Fili Montante (101) attraverso lo Spaziatore Corrimano (114). Collocare lo Spaziatore Corrimano sul Montante (110) destro come mostrato nel disegno, con la parte aperta rivolta verso il treadmill (vedere il disegno nel riquadro A). Collocare l'altro Spaziatore Corrimano sul Montante sinistro, con la parte aperta rivolta verso il treadmill.

Collegare il Gruppo Fili Montante (101) ad i fili sporgenti dalla Base Consolle (76). Inserire i connettori ed il Filo Bardato Montante nel foro nella Base Consolle (fare riferimento al disegno nel riquadro B).

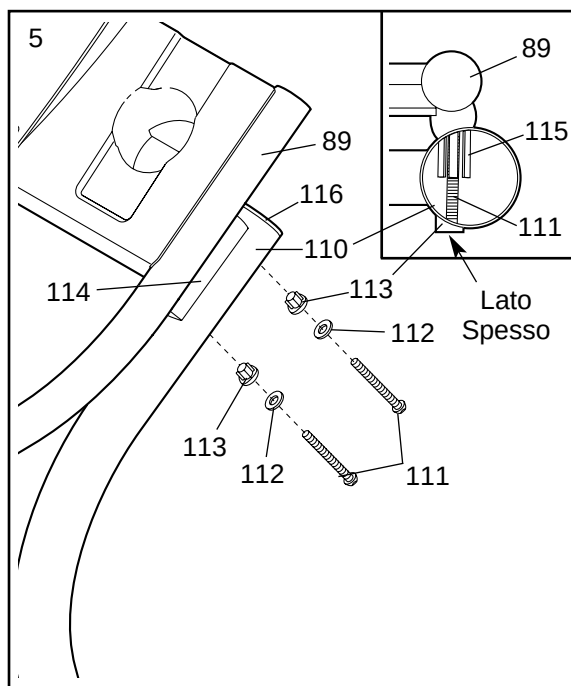
Fare attenzione a non pizzicare il Gruppo Fili Montante (101) mentre collocate i Corrimano (89) sugli Spaziatori Corrimano (114).



5. Inserire due Bulloni Corrimano (111) con le Rondelle Corrimano (112) e le Boccole Corrimano (113) nel Montante (110) destro e nello Spaziatore Corrimano (114). Girare le Boccole Corrimano in modo che stiano contro il Montante con i lati più spessi rivolti verso il centro del treadmill (fare riferimento al disegno nel riquadro). Sollevare leggermente il Corrimano (89) destro ed allineare i Bulloni con i fori nel Corrimano. Stringere leggermente i Bulloni nel Corrimano. Non stringere ancora i Bulloni. **Non avvitare i Bulloni per ora.**

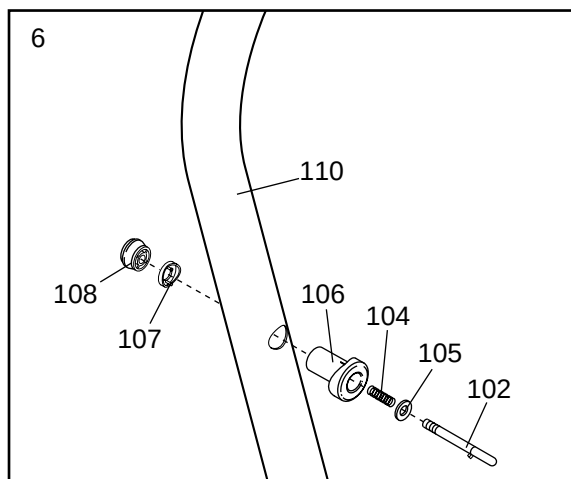
Vedere il disegno nel riquadro. Rimuovere il Bullone Corrimano (111) usato nella fase 3. Aprire le linguette sul Sostegno Massa a Terra (115) dentro il Montante (110) sinistro in modo da farci passare un Bullone attraverso il Sostegno Massa a Terra. Attaccare il Corrimano (89) sinistro come descritto sopra. Assicurarsi che le Boccole Corrimano (113) siano girate appropriatamente e che il Bullone vada attraverso il Sostegno Massa a Terra.

Stringere tutti e quattro i Bulloni Corrimano. Inserire un Cappuccio Montante (116) in ogni Montante.



6. Assicurarsi che il Manicotto Manopola di Bloccaggio (106) sia inserito nel Montante (110) sinistro.

Assicurarsi che il Collare Perno Bloccaggio (105) e la Molla (104) siano sul Perno di Bloccaggio (102). Inserire il Perno di Bloccaggio nel Manicotto Manopola di Bloccaggio (106) e nel Montante (110) sinistro. Premere il Spaziatore Manopola di Bloccaggio (107) nel Montante sinistro. Premere la Manopola di Bloccaggio (108) sul Perno di Bloccaggio.



7. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del treadmill.** Tenere l'inclusa chiave di allen in un posto sicuro. La chiave di allen viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 26). **Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il treadmill.**

COME UTILIZZARE IL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

COME METTERSI IL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

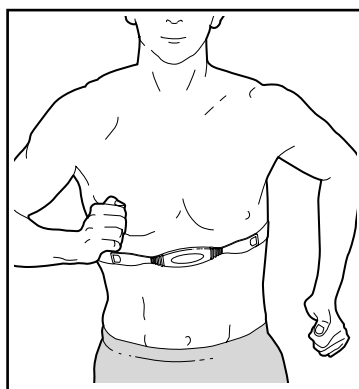
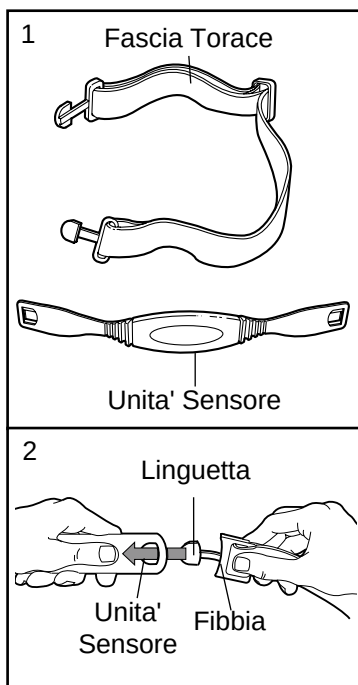
Prima di utilizzare il sensore pulsazioni a torace, si prega di leggere tutte le istruzioni di questa pagina

Il monitor della frequenza cardiaca consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore.

Se la fascia torace non fosse collegata all'unità sensore, far riferimento al disegno 2. Inserire la linguetta di una estremità della fascia torace in uno dei fori sull'unità sensore. Assicurarsi di 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 unità sensore.

Dopo, avvolgere il sensore pulsazioni a torace intorno al vostro petto e attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il sensore pulsazioni a torace 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 IL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

- Asciugare completamente il sensore pulsazioni a torace dopo ogni uso. Il sensore pulsazioni a torace viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il sensore pulsazioni a torace si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il sensore pulsazioni a torace non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il sensore pulsazioni a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il sensore in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il sensore pulsazioni a torace 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 dei -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 alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

GUASTI DEL SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il sensore pulsazioni a torace viene usato con la console. Se le lettere "PLS" apparissero sul display Frequenza Cardiaca/Calorie o se il battito cardiaco mostrato dosse eccessivamente alto o basso, provare i suggerimenti sottostanti.

- 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. 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 console mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla console che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

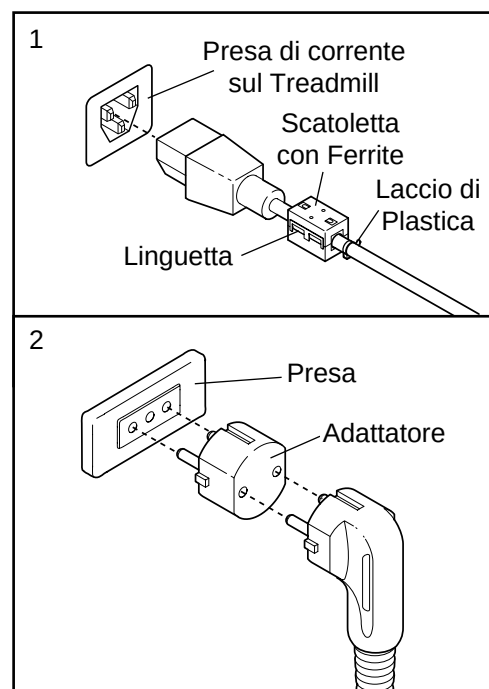
IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

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

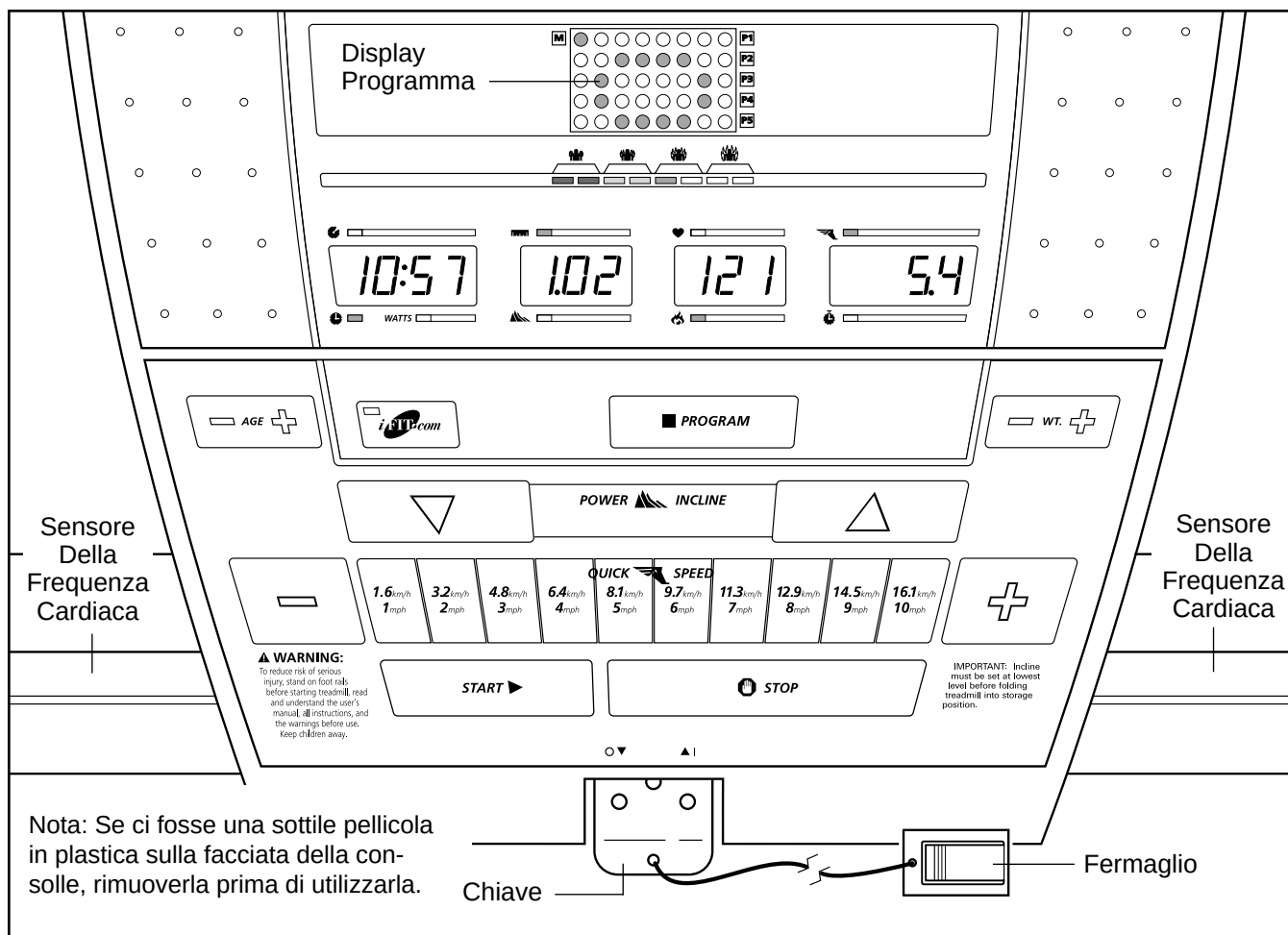
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul treadmill. Dopo, sollevare la linguetta indicata sulla scatoletta con ferrite ed attaccarla intorno al cavo della corrente. La scatola di ferrite non dovrebbe poter scivolare lungo il cavo della corrente. Attaccare l'incluso laccio di plastica dietro la scatola di ferrite e tagliare l'eccesso rimanente del laccio di plastica. 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.**



Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.

⚠ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa 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.



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando viene selezionato il modo manuale della consolle, la velocità e l'inclinazione del treadmill può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore frequenza cardiaca impugnatura e il sensore pulsazioni a torace incorporato.

Sono inoltre offerti tre programmi di allenamento pre-stabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Gli inclusi pesi a mano possono anche essere utilizzati per aggiungere ai vostri allenamenti esercizi della parte superiore del corpo. Potete perfino creare i vostri propri programmi di allenamento e conservarli in memoria per usi futuri.

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 compu-

ter 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, voi potete anche andare al nostro nuovo sito internet www.iFIT.com e accesso ai programmi base, programmi audio, e programmi video direttamente da internet. Per dettagli vedere www.iFIT.com.

Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT.com, spedire un e-mail a workouts@iFIT.com.

! ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

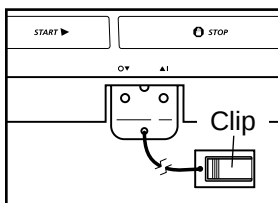
- Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del treadmill.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico nelle pagina precedente) durante l'uso del treadmill.
- Regolare la velocità gradualmente.
- I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia tipo ciclista per l'acqua.

PER INIZIARE

1 Attaccare il fermaglio al girovita dei vostri abiti.

Rimanere sui poggia piedi del treadmill.

Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle.

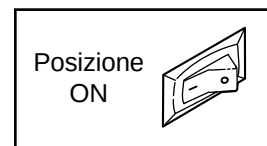


2 Inserire la spina della corrente.

Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 9.

3 Portare l'interruttore On/Off nella posizione "On".

Localizzare l'interruttore ON/OFF sul treadmill vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore ON/OFF nella posizione ON.

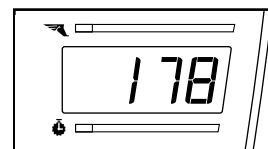


4 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Rimanere sui poggia piedi del treadmill. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un attimo, i display e i vari indicatori si illumineranno.

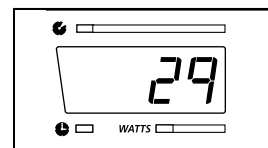
5 Inserire il vostro peso.

Benché possiate usare la consolle senza inserire il vostro peso, la consolle calcolerà le calorie bruciate con più accuratezza se inserite il vostro peso. Per inserire il vostro peso, premere uno dei tasti Peso (WT). L'attuale peso in memoria apparirà sul display Velocità/Andatura. Premere nuovamente i tasti Peso per inserire il vostro peso. Quattro secondi dopo aver premuto i tasti, il peso memorizzato sparirà. A questo punto il vostro peso verrà memorizzato.



6 Registrare la vostra età, se necessario.

Sebbene potete usare la consolle senza registrare la vostra età, alcune funzioni sul vostro sito Internet potrebbero richiedere di registrare la vostra età (vedere a pagina 21). Per registrare la vostra età, premere uno dei pulsanti ETA' (AGE). La corrente età apparirà nel display Tempo/Watts. Premere di nuovo i pulsanti ETA' per registrare la vostra età. Pochi secondi dopo aver premuto i pulsanti, l'età scomparirà dal display. La vostra età sarà conservata nella memoria.



Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per usare un programma prestabilito,** vedere a pagina 13. **Per creare e utilizzare un proprio programma,** vedere a pagina 15 e 16. **Per usare un programma CD o video iFIT.com,** far riferimento a pagina 19. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet,** vedere a pagina 21.

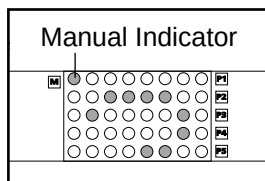
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 11.

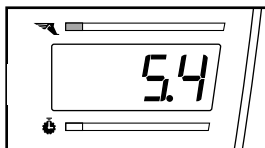
2 Selezionare la funzione manuale.

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



3 Premere il pulsante Inizio (START) o il pulsante + Velocità per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità (+ e -). Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora. Per cambiare il sistema di velocità rapidamente, premere i pulsanti Velocità Rapida (QUICK SPEED). Nota: Dopo che i pulsanti sono stati premuti, potrebbe volerci un attimo prima che il treadmill raggiunga l'velocità selezionata.

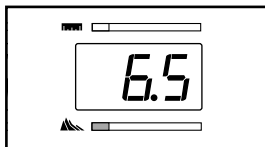


Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto (STOP). Il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Inizio o il pulsante + Velocità.

Durante i primi minuti che usate il treadmill, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearne se necessario (vedere a pagina 26).

4 Cambiare l'inclinazione del treadmill come desiderato.

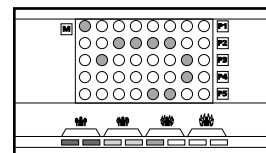
Per cambiare l'inclinazione del treadmill, premere i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0.5%. L'inclinazione varia da 1% a 10%. Nota: Dopo che i pulsanti sono stati premuti, potrebbe volerci un attimo prima che il treadmill



raggiunga l'inclinazione selezionata.

5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

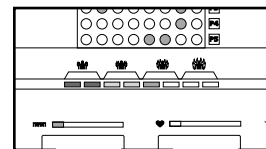
La pista LED—Quando la funzione manuale o un programma iFIT.com viene selezionato, il display programma mostrerà una pista LED raffigurante 1/4 di miglio. Durante l'esercizio, gli indicatori lungo la pista si illumineranno in sequenza fino a che avrete completato 1/4 di miglio. A questo punto un nuovo giro avrà inizio.



Display Zona

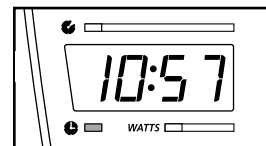
Allenamento—Mentre vi allenate, il display Zona Allenamento mostrerà il livello approssimativo d'intensità del vostro allenamento.

Per esempio, se tre dei quattro indicatori nel display sono accesi, il vostro livello d'intensità è ideale per bruciare i grassi.



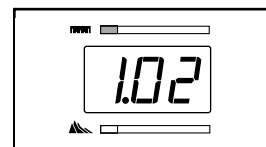
Display Tempo/Watts

Quando viene selezionato il modo manuale o il modo iFIT.com, questo display mostrerà il tempo trascorso e la vostra energia prodotta in watts. Quando viene selezionato un programma prestabilito o un programma proprio, il display mostrerà il tempo rimanente nel segmento attuale del programma, e la vostra energia prodotta in watts. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori intorno al display.



Display Distanza/

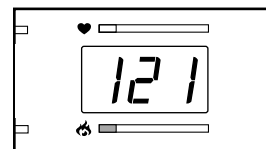
Inclinazione—Questo display mostra la distanza che avete percorso camminando ed il livello d'inclinazione del treadmill. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori intorno al display.



Display Frequenza

Cardiaca/Calorie

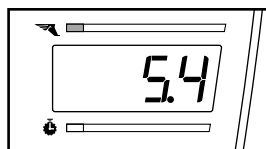
Durante l'uso del Sensore Frequenza Cardiaca Impugnatura o del Sensore Frequenza Cardiaca Torace, questo display mostra il numero approssimativo delle calorie che avete bruciato. Durante l'uso del Sensore Frequenza Cardiaca Impugnatura o del Sensore Frequenza Cardiaca Torace, il display mostrerà il vostro battito cardiaco.



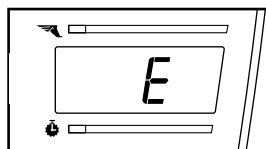
Display Velocità/

Andatura

Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole e la vostra andatura attuale (andatura è misurata in miglia al minuto). Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori intorno al display.



Nota: La consolle può mostrare la velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura, prima di tutto tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Una E per il sistema inglese in miglia o una M per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità/Andatura. Premere il pulsante + Velocità per cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e poi reinserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.**



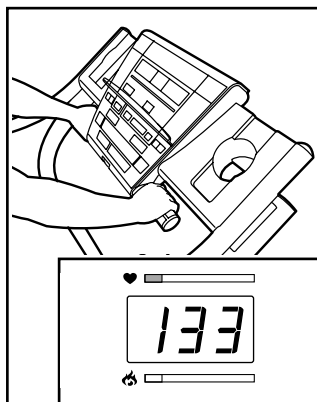
Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto per fermare il nastro scorrevole, e poi premere il medesimo nuovamente.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore cardiaco impugnatura o il sensore cardiaco torace. Seguire le istruzioni sottostanti per usare il sensore cardiaco impugnatura.

Salire sui poggia piedi

e collocare le vostre mani sui contatti a metalli. I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore dei contatti—evitare di muovere le mani. Una



volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore della Frequenza Cardiaca lampeggerà regolarmente, tre trattini (— — —) appariranno nel display Frequenza Cardiaca/Calorie, e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

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 al minimo.

L'inclinazione deve essere al minimo quando il treadmill è portato in posizione di immagazzinaggio o il treadmill ne risulterà danneggiato.

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 22 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il treadmill, portare l'interruttore ON/OFF collocato vicino al cavo della corrente nella posizione OFF.

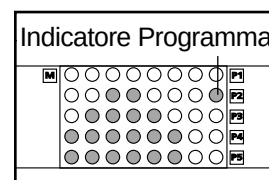
COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 11.

2 Per selezionare uno dei cinque programmi predefiniti.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato. Per selezionare uno dei programmi predefiniti, premere il tasto Programma ripetutamente fino a che gli indicatori P1, P2, o P3 siano accesi.



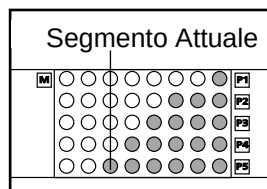
Quando selezionate un programma predefinito, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma che avete selezionato. Per esempio, il profilo sopra raffigurato mostra che l'intensità del programma selezionato aumenterà gradatamente durante la prima metà del programma, e diminuirà gradatamente durante la seconda metà. Il display Tempo/Watts mostrerà la durata del programma.

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

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 è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione.

La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi 12 segmenti verrà mostrata dalle 12 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, di suoni si udiranno. Inoltre, se la velocità e/o l'inclinazione del treadmill sta per cambiare, il display Velocità/Andatura e/o il display Distanza/Inclinazione lampeggerà per avvisarvi, e si sentiranno tre toni. Quando il primo segmento è completo, tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla 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 per il secondo segmento.

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 sul display Tempo/Watts. Il nastro scorrevole a questo punto 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 Segmento Attuale sono accesi, la velocità si sposterà di nuovo verso l'alto.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità

o Inclinazione sulla consolle. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale. 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 dovete regolare manualmente la velocità cosicché tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale siano accesi, la velocità nel display programma non si sposterà verso il basso come sopra descritto. **Nota:** Se cancellate manualmente la velocità o l'inclinazione per il segmento attuale, quando il segmento termina il treadmill regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il prossimo segmento.

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

4 Seguire i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

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

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia al minimo. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota:** Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave. Far riferimento a pagina 22 per spegnere la funzione demo.

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore ON/OFF vicino al cavo elettrico in posizione OFF e disinserire il cavo elettrico.

COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

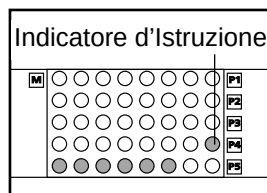
1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 11.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata. Per selezionare uno dei programmi speciali, premere il tasto

Programma ripetutamente fino a che gli indicatori P4 o P5 si accenderanno.

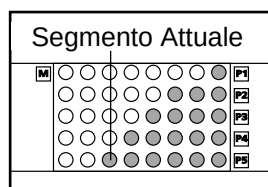


Nota: Se il programma proprio non è stato ancora definito, tre colonne di indicatori si accenderanno nel display programma. Se si accendessero più di tre colonne di indicatori, fare riferimento a COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMI a pagina 16.

3 Premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + per programmare i livelli desiderati di velocità o inclinazione.

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

Riferirsi al display del programma. Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni segmento. La velocità del primo segmento è mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. (Le inclinazioni non sono mostrate nel display del programma). Per



programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del treadmill ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione. Ogni qualvolta che uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un indicatore si accenderà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale.

Quando il primo segmento del programma è completato, l'attuale velocità e l'attuale inclinazione saranno conservate nella memoria. Le tre colonne di indicatori si muoveranno poi una colonna sulla sinistra, e la velocità per il secondo segmento sarà mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. Programmare la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento come descritto sopra. Nota: Dopo che il terzo segmento è completo, le colonne di indicatori nel display programma non si muoveranno più sulla sinistra. Invece, ogni volta che un segmento è completo la colonna lampeggiante del Segmento Attuale si muoverà una colonna sulla destra. Se la colonna del Segmento Attuale raggiunge il lato destro del display programma, quando il segmento attuale è completo tutte le colonne di indicatori nel display programma si muoveranno tre colonne sulla sinistra.

Continuare a programmare la velocità e l'inclinazione per tutti i livelli desiderati; i programmi propri possono avere fino a quaranta segmenti. Quando avete finito con il vostro allenamento, premere due volte il pulsante Arresto. I livelli di velocità e d'inclinazione che avete programmato ed il numero di segmenti che avete programmato saranno allora conservati nella memoria.

4 Seguire i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

5 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 14.

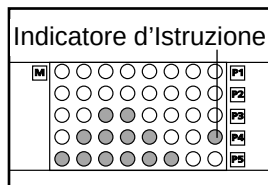
COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 11.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata. Per selezionare uno dei propri programmi, premere il tasto Programma ripetutamente fino a che l'indicatore P4 o P5 si accenda.

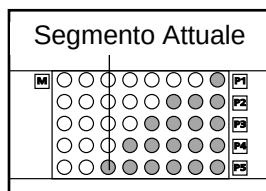


Quando un proprio programma viene selezionato, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma. Il display Tempo/Watts mostrerà la durata del programma. **Nota: Se sono accese solo tre colonne di indicatori nel display programma, fare riferimento a COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA a pagina 15.**

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

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 è diviso in parecchi segmenti da un minuto. Il display Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi 5 segmenti verrà mostrata dalle 5 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, di suoni si udiranno. Inoltre, se la velocità e/o l'inclinazione del treadmill sta per cambiare, il display Velocità/Andatura e/o il display Distanza/Inclinazione lampeggerà per avvisarvi, e si sentiranno tre toni. Quando il primo segmento è completo, tutti gli indicatori di velocità

si muoveranno di una colonna sulla sinistra. La velocità per il secondo segmento sarà allora mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale ed il treadmill si regolerà automaticamente ai livelli di velocità ed inclinazione per il secondo segmento.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento è mostrata nella colonna del Segmento Attuale e non rimane più tempo nel display Tempo/Watts. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se desiderato, potete cambiare il programma mentre lo state usando. **Per cambiare la velocità o l'inclinazione durante il segmento attuale**, premere semplicemente i pulsanti Velocità o Inclinazione. Quando il segmento attuale è completo, il nuovo programma sarà conservato nella memoria. **Per aumentare la lunghezza del programma**, prima aspettare fino a che il programma è completo. Dopo, premere il pulsante Inizio e programmare i livelli di velocità ed inclinazione per quanti ulteriori segmenti sono desiderati. (Nota: Mentre state aggiungendo segmenti al programma, i livelli di velocità nel display programma non si muoveranno sulla sinistra. Invece, ogni volta che un segmento è completo, la colonna lampeggiante del Segmento Attuale si muoverà una colonna sulla destra. Se la colonna del Segmento Attuale raggiunge il lato destro del display programma, quando il segmento attuale è completo tutte le colonne di indicatori nel display programma si muoveranno tre colonne sulla sinistra.) Quando avete aggiunto tutti i segmenti desiderati, premere due volte il pulsante Arresto. **Per diminuire la lunghezza del programma**, premere due volte il pulsante Arresto in qualsiasi momento prima che il programma è completo.

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

4 Seguite i vostri progressi con i displays.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 Alla fine del Programma, rimuovere la chiave.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

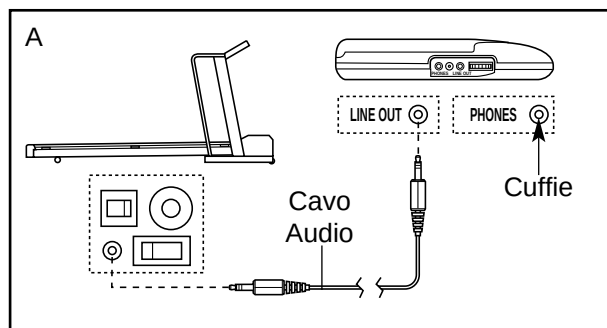
COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

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 17 e 18 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il treadmill deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 19 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 18 per il collegamento.

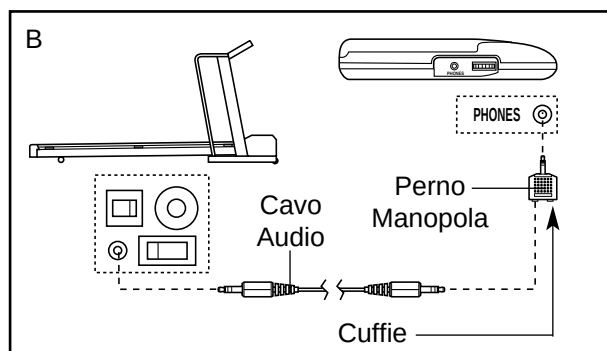
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le Cuffie (PHONES) e per la Linea d'uscita (LINE OUT), 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 linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa cuffie.



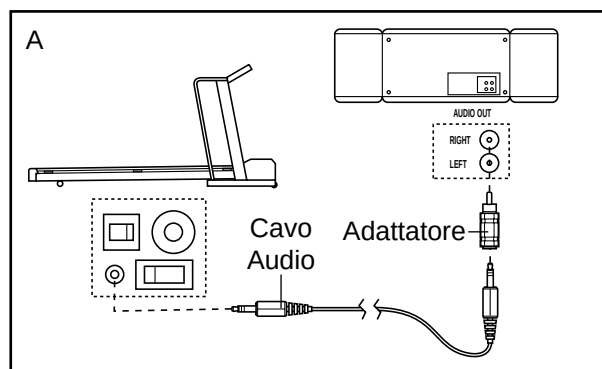
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle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



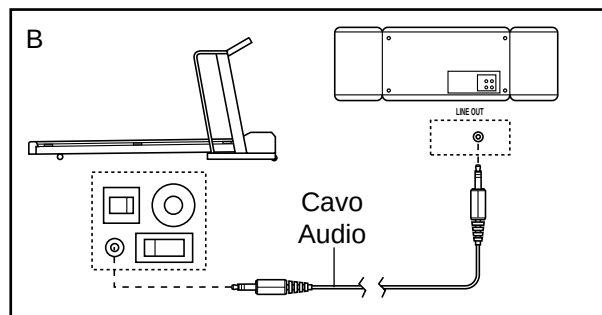
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio (AUDIO OUT) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni C.

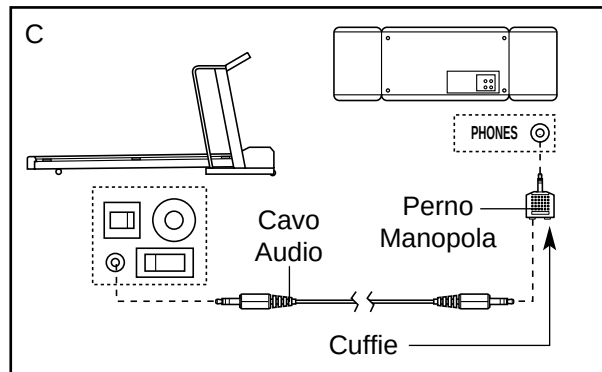
- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'Adattatore ad una presa uscita audio del stereo.



- 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 linea d'uscita del vostro stereo.



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

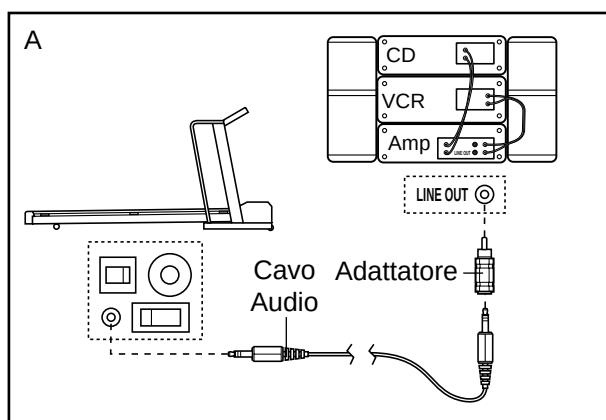


cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

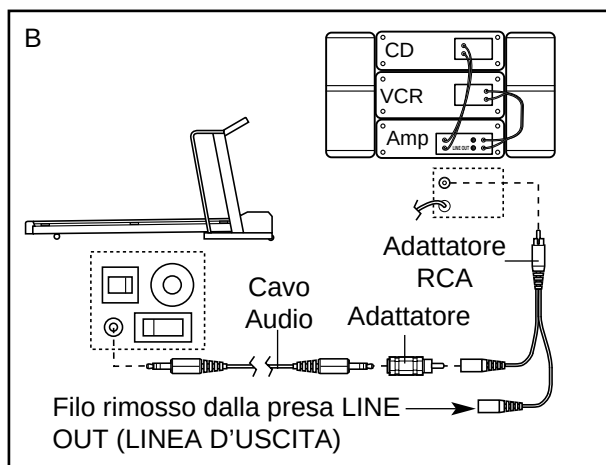
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa Linea d'uscita (LINE OUT) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa Linea d'uscita (LINE OUT) 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 linea d'uscita del vostro stereo.



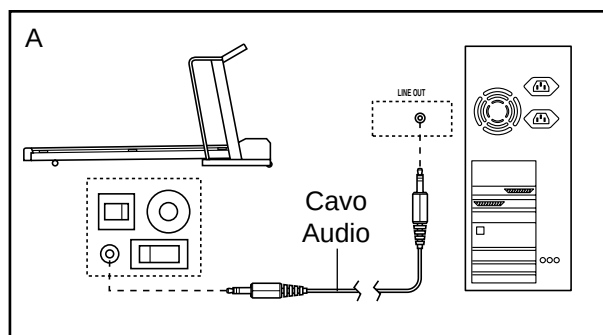
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente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



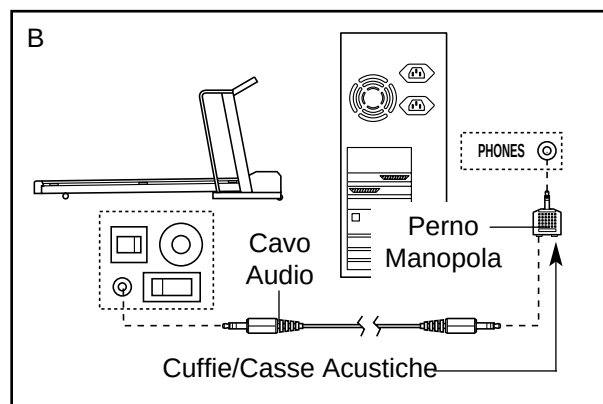
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie (PHONES), 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.



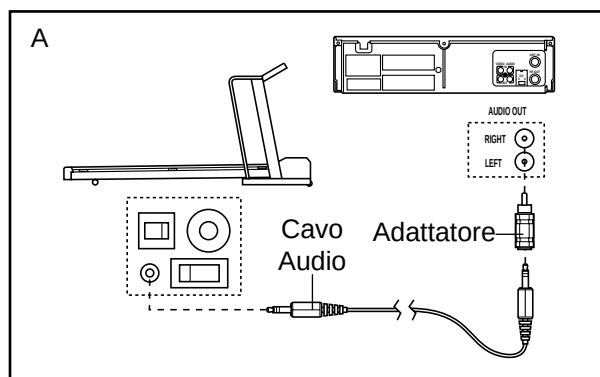
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno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



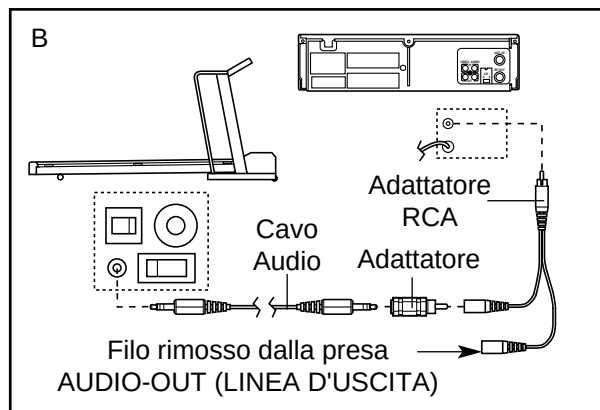
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa Esterna Audio (AUDIO OUT) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSI IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 18.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino 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 IL 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 17 e 19. **Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT.com, spedire un e-mail a workouts@iFIT.com.**

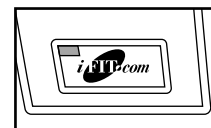
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore M si illuminerà. Per utilizzare i CD o le videocassette iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante 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. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il display Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle. Il treadmill non risponderà al programma CD o video quando il display Tempo 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 premendo 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 inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 miglio/hr. **All'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Watts 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 a pagina 19.

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/Watts non stia lampeggiando. Se il Display Tempo/Watts sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + 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.**

• **Vedere le istruzioni vicino al fondo della pagina 26.**

5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.

7 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 14.

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

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Attraverso il nostro sito Internet www.iFIT.com potete accedere direttamente a programmi basilari, programmi audio, e programmi video. Per dettagli vedere www.iFIT.com.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 18. 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.

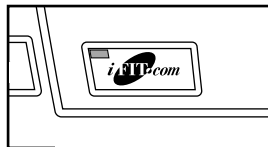
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFIT.com o il



pulsante Programme 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/Watts inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. 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/Watts 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/Watts 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 la pista LED e il display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

9 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

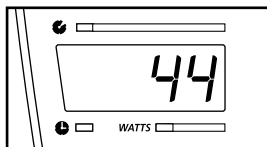
Far riferimento alla fase 6 a pagina 14.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

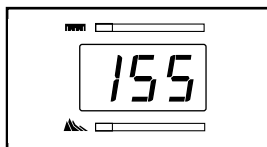
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il treadmill è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri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

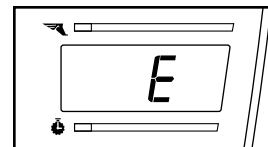
Il display Tempo/Watts mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del treadmill.



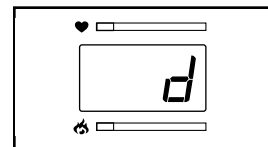
Il display Distanza/Inclinazione mostrerà il numero totale delle miglia percorse dal nastro scorrevole.



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



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



Questa funzione è usata 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 si spegne.

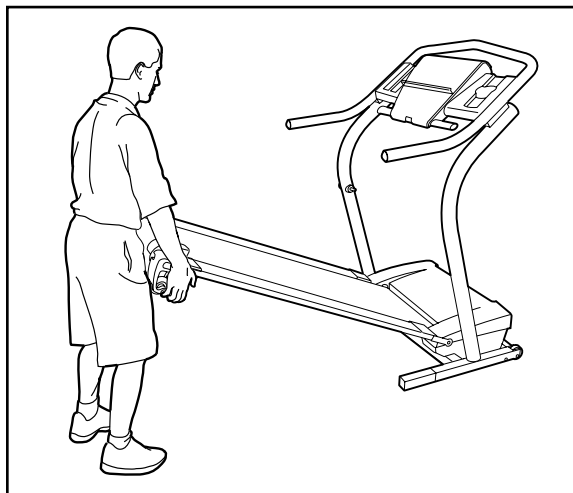
Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

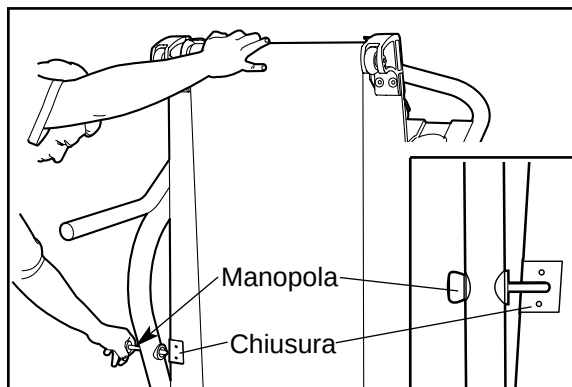
Prima di piegare il treadmill, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il treadmill può essere danneggiato permanentemente. Poi, staccare la spina della corrente. **ATTENZIONE:** Per sollevare, abbassare o spostare il treadmill, bisognerà essere in grado di sollevare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

1. Tenere il treadmill come mostrato. **ATTENZIONE:** Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. 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. Utilizzando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a sinistra e tenerla. Sollevare il treadmill fino a che il fermo passi il perno chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola chiusura a scatto. **Assicurarsi che il perno sia completamente inserito nella chiusura.**

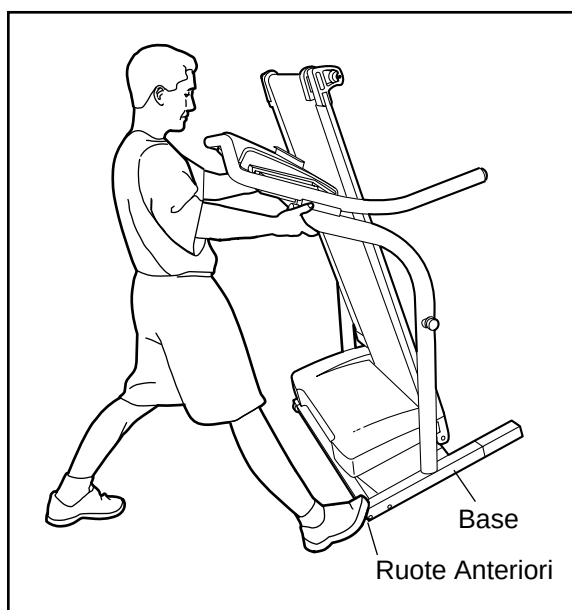
Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un tappeto tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.



COME MUOVERE IL TREADMILL

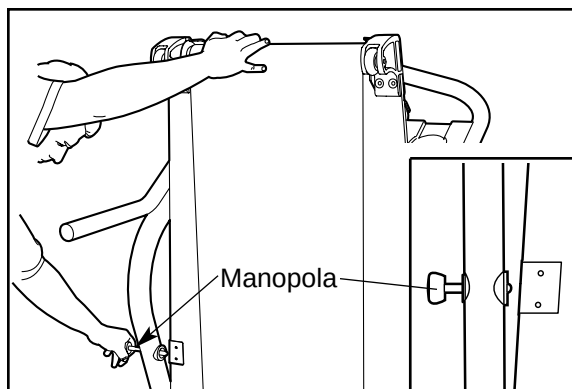
Prima di muovere il treadmill, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Assicurarsi che il perno sulla manopola di bloccaggio stia tenendo fermamente la piastra chiusura a scatto.**

1. Tenere i corrimani come mostrato e mettere un piede contro una ruota.
2. Inclinare il treadmill all'indietro fino a quando scorre senza problemi 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 con attenzione abbassare il treadmill fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

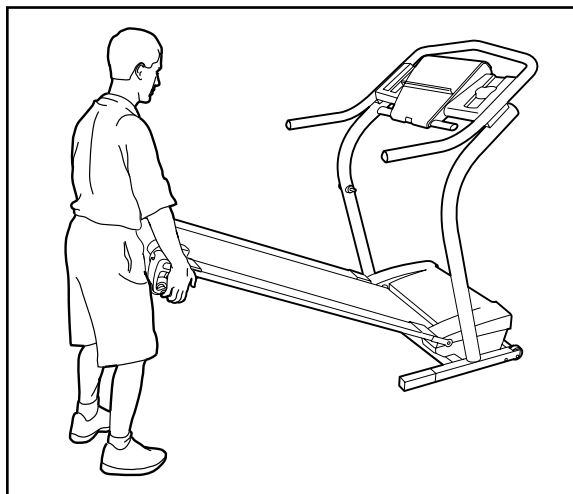


COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e tenerla. Abbassare il treadmill fino a che il telaio passi il perno.



2. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, e abbassare il treadmill sul pavimento. **ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI 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.

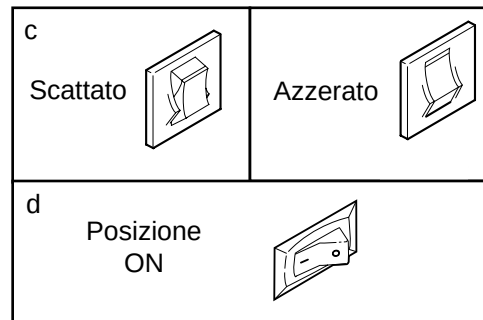
PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserito in una presa con massa a terra (vedere a pagina 9). Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo 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 cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore ON/OFF collocato sul treadmill vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione ON.



PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

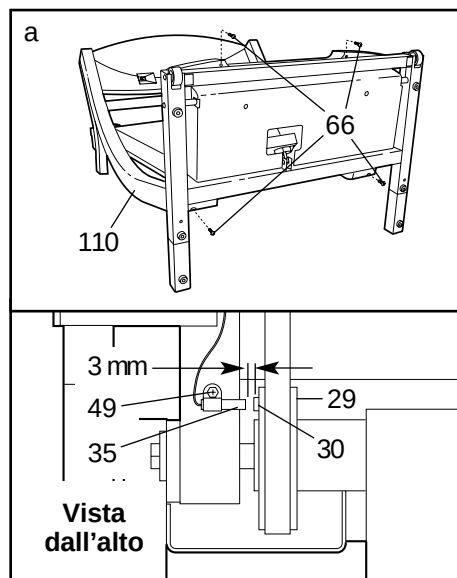
d. Controllare che l'interruttore ON/OFF sia in posizione ON.

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

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE: a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **staccare la spina della corrente**. Con attenzione sdraiare il treadmill come mostrato nel disegno a. Rimuovere le Viti (66) dalla calotta. Sollevare i Montanti (110) e con attenzione rimuovere la calotta.

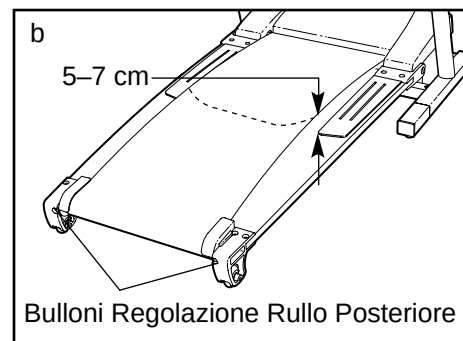
Localizzare il Commutatore (35) ed il Magnete (30) sul lato sinistro della Puleggia (29). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3mm fra il Magnete e Filo Interruttore.** Se è necessario, svitare la Vite (49) e muovere leggermente il Interruttore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il treadmill per pochi minuti per controllare che ci sia una lettura corretta della velocità.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

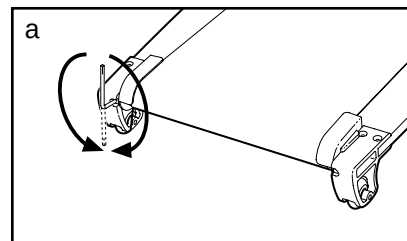
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARLA LA SPINA**. Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 5 a 7 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.



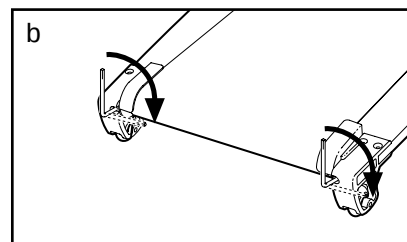
- c. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non è centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra**, utilizzare la chiave di allen per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra**, girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



- b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARLA 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 5 a 7 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 finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



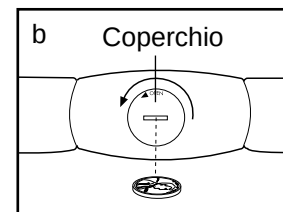
PROBLEMA: Se l'inclinazione del treadmill non cambia nel modo corretto o se non cambia quando si usano i CD o video

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave**. Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il treadmill andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata.

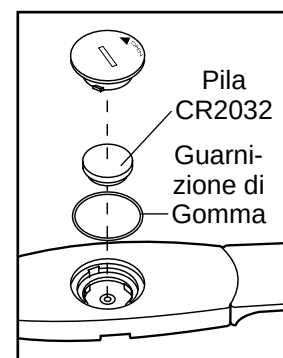
PROBLEMA: Il monitor della frequenza Cardiaca non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il monitor della frequenza cardiaca non funziona appropriatamente, fare riferimento ai GUASTI DEL SENSORE PULSAZIONI A TORACE a pagina 8.

- 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.

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio 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. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

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 di 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 il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra training zone. Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro del vostro training zone.

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, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra training zone.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la training zone predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella training zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—Non trattenere mai 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, ci si potrà allenare 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 durante lo stretching senza mai saltare.

1. STRETCHING TOCCANDO 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 ad allungare 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 ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. STRETCHING DEI POLPACCI E DEL TALLONE D'ACHILLE

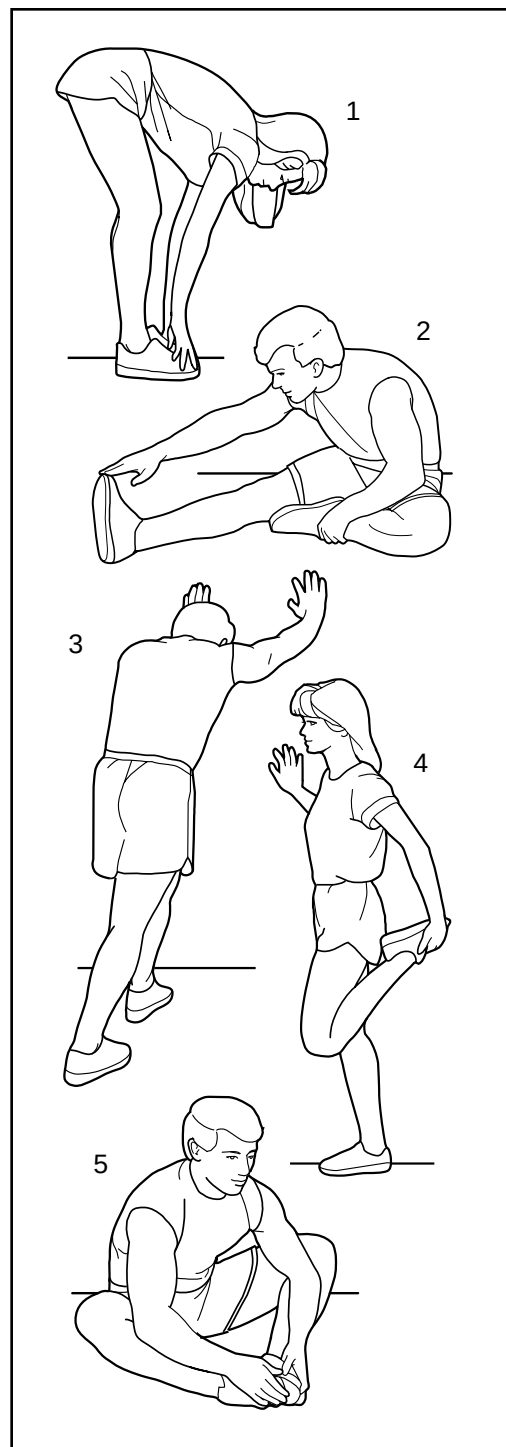
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per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

5. STRETCHING DELL' INTERNO DELLE COSCE

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione	N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
98	2	Ruota Anteriore	119	2	Molla Cappuccio
99	1	Bullone Motore Inclinazione	120	3	Rondella in Nylon
100	1	Anello Metallico Montante	121	2	Boccola Perno Motore
101	1	Filo Montante	122	1	Manicotto Boccola Perno Motore
102	1	Perno di Bloccaggio	123	1	Divisore
103	1	Fermaglio Perno	124	1	Scatoletta con Ferrite
104	1	Molla	125	1	Sensore Polso Torace
105	1	Collare Perno Bloccaggio	126	1	Cinghia Sensore Polso di Torace
106	1	Manicotto Manopola di Bloccaggio	#	1	14" Blue Wire, 2F
107	1	Spaziatore Manopola di Bloccaggio	#	1	4" Blue Wire, 2F
108	1	Manopola di Bloccaggio	#	1	4" Black Wire, 2F
109*	1	Montaggio Chiusura a Scatto	#	1	12" Green Wire, 2 Ring
110	1	Montante	#	3	8" Green Wire, F/Ring
111	4	Bullone Corrimano	#	1	7" Green Wire, M/Ring
112	4	Rondella Corrimano	#	1	4" Green Wire, F/Ring
113	4	Boccola Corrimano	#	1	User's Manual
114	2	Spaziatore Corrimano	#	1	14" White Wire, 2F
115	1	Sostegno Massa a Terra	#	2	10" White Wire, 2F
116	2	Cappuccio Montante			
117	2	Rondella a Stella Cappuccio			
118	1	Boccola Telaio Alzata			

* Includes all parts shown in box

These parts are not illustrated

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	1	Chiave di Allen	49	10	Vite
2	2	Bullone Ruota	50	1	Presa Elettrica
3	1	Cappuccio Posteriore Sinistro	51	1	Chiave/Fermaglio
4	2	Rondella Regolazione Rotella	52	1	Bullone Motore Inclinazione (Superiore)
5	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore	53	8	Rondella Cappuccio
6	2	Ruota Posteriore	54	1	Ferma Motore Inclinazione
7	8	Dado Rullo Anteriore/Dado Perno Telaio	55	8	Dado Cappuccio
8	8	Vite Cappuccio	56	2	Bullone Tensione Motore/ Bullone Motore Inclinazione, Inferiore
9	1	Protezione Rotella (Sinistro)	57	1	Motore Inclinazione
10	1	Protezione Rotella (Destro)	58	1	Bullone Rotella Anteriore
11	1	Cappuccio Posteriore (Destro)	59	4	Spaziatore in Plastica
12	1	Filo Massa a Terra Rotella	60	1	Piastra Elettronica
13	1	Filo Filtro	61	1	Controllore
14	1	Rotella Posteriore	62	1	Filo Controllore Motore
15	1	Adesivo d'Avvertenza	63	1	Cavo della Corrente
16	1	Piastra Chiusura a Scatto	64	1	Ricettacolo
17	2	Vite Piastra Chiusura a Scatto	65	1	Interruttore On/Off
18	2	Bullone Perno Telaio	66	2	Vite Lunga Cassetta Bombata
19	1	Cappuccio Anteriore Sinistro	67	1	Dado Filo Audio
20	2	Guida Cinghia	68	1	Interruttore Circuito
21	1	Antiscivolo Piede (Sinistro)	69	2	Adesivo Statica
22	1	Nastro Scorrevole	70	1	Filo Audio da 12"
23	1	Piattaforma Nastro	71	1	Cassetta Bombata
24	1	Antiscivolo Piede (Destro)	72	4	Vite da 3/4"
25	1	Pannello Corrente	73	1	Filtro
26	1	Cappuccio Anteriore Destro	74	1	Diffusore
27	2	Vite Sostegno Supporto	75	3	Gommino Base
28	1	Sostegno Supporto	76	1	Base Consolle
29	1	Puleggia Rotella Anteriore	77	1	Porta Libro
30	1	Magnete	78	1	Consolle
31	6	Vite Consolle (Lungo)	79	2	Cappuccio Corrimano
32	2	Rondella a Spinta	80	2	Impugnatura Sensore Cardiaco
33	2	Boccola Perno Telaio	81	4	Vite Impugnatura Sensore Cardiaco
34	2	Spaziatore Perno Telaio	82	10	Vite Consolle Corto
35	1	Commutatore	83	1	Retro Consolle
36	1	Fermaglio Commutatore	84*	2	Montaggio Gamba d'Estensione
37	1	Filo da iFIT.com	85	2	Cappuccio Gamba d'Estensione
38*	1	Montaggio Motore	86	8	Vite Base
39	1	Volanol/Puleggia	87	2	Spaziatore Motore Inclinazione
40	1	Bullone Motore	88	2	Gamba d'Estensione
41	1	Dado Perno Motore	89	1	Corrimano
42	4	Dado Tensione Motore/Dado Telaio Alzata	90	4	Gommino Spesso Base
43	1	Rondella Tensione Motore	91	1	Calotta Motore
44	2	Pesi a Mano	92	1	Laccio Filo da 8"
45	1	Bullone Perno Motore	93	2	Morsetto Laccio Cavo
46	1	Motore	94	2	Vite Morsetto
47	1	Telaio d'Alzata	95	1	Laccio Sganciabile
48	1	Rondella a Stella Motore	96	2	Bullone Perno d'Alzata
			97	2	Bullone Ruota Anteriore

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

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

800 865114

Fax: 075 5271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (NETL11520)
- Il NOME del prodotto (NordicTrack® 2500 R treadmill)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE dell'e parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31 e il DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. NETL11520 R0802A

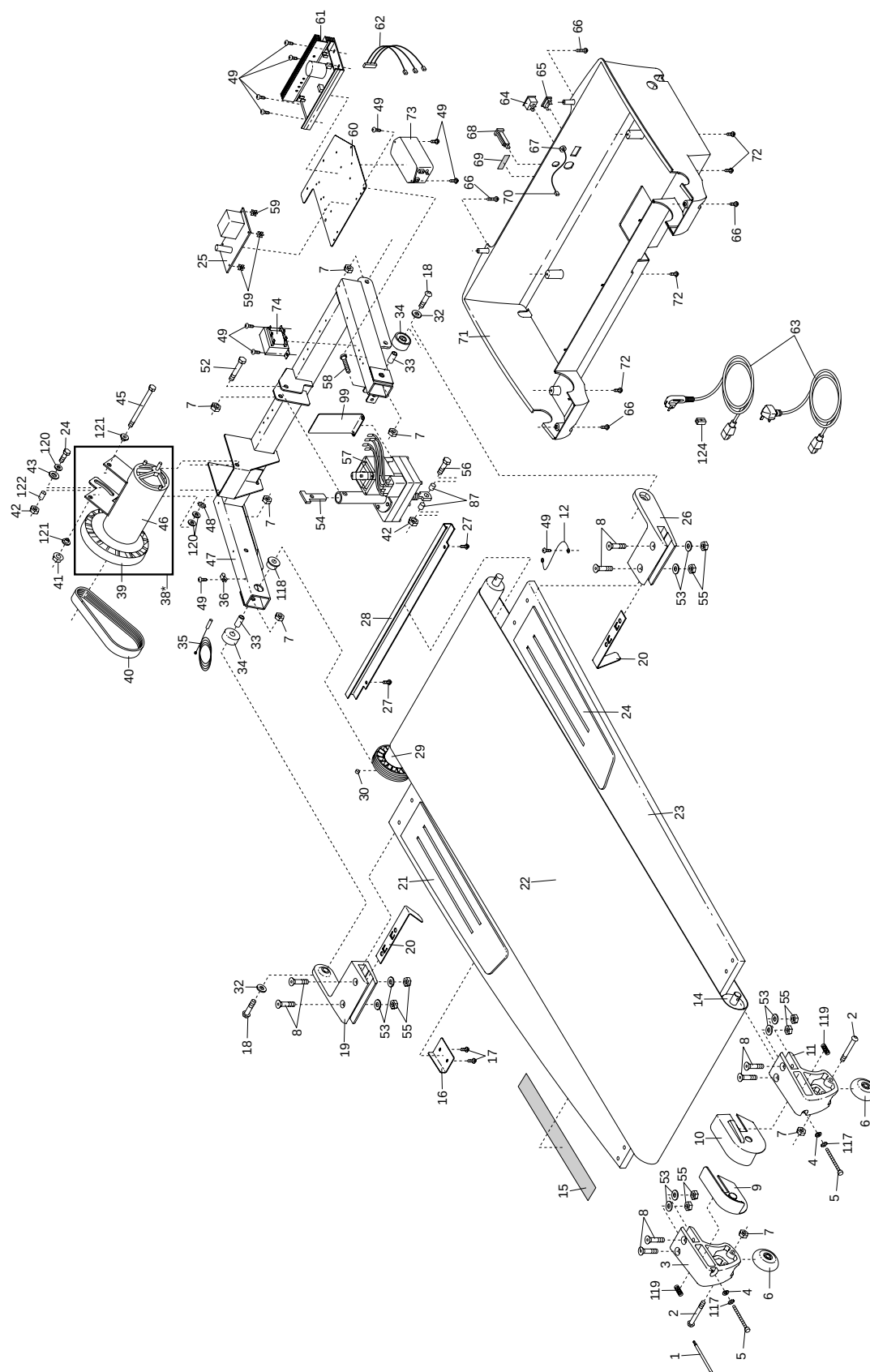


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. NETL11520 R0802A

