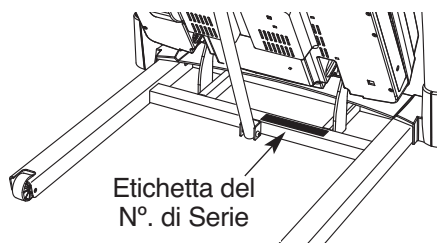


NordicTrack[®] T14.0

N° del Modello NETL12710.2

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

800 865114

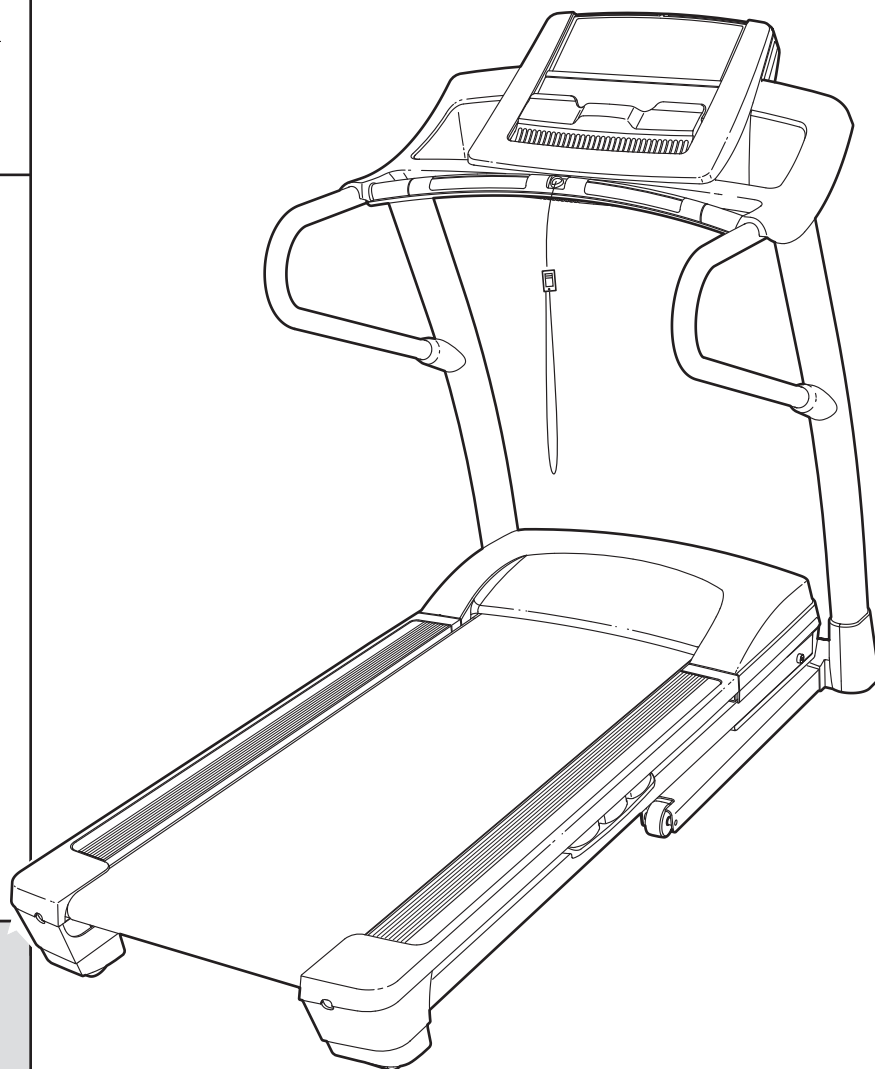
lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da
telefoni cellulari)

Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

ATTENZIONE

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



www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	14
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	16
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	25
LOCALIZZAZIONE GUASTI	26
GUIDA AGLI ESERCIZI	29
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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 incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. 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.
5. 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. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 159 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. 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.*
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Non cercare di muovere 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 26 del presente manuale.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Esistono vari fattori, ivi incluso il movimento, che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione spento [OFF] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale).
20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 6 e la sezione PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 25). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg. per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.
21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **PERICOLO:** scollegare 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.
25. Questo tapis roulant è indicato solo per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
26. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

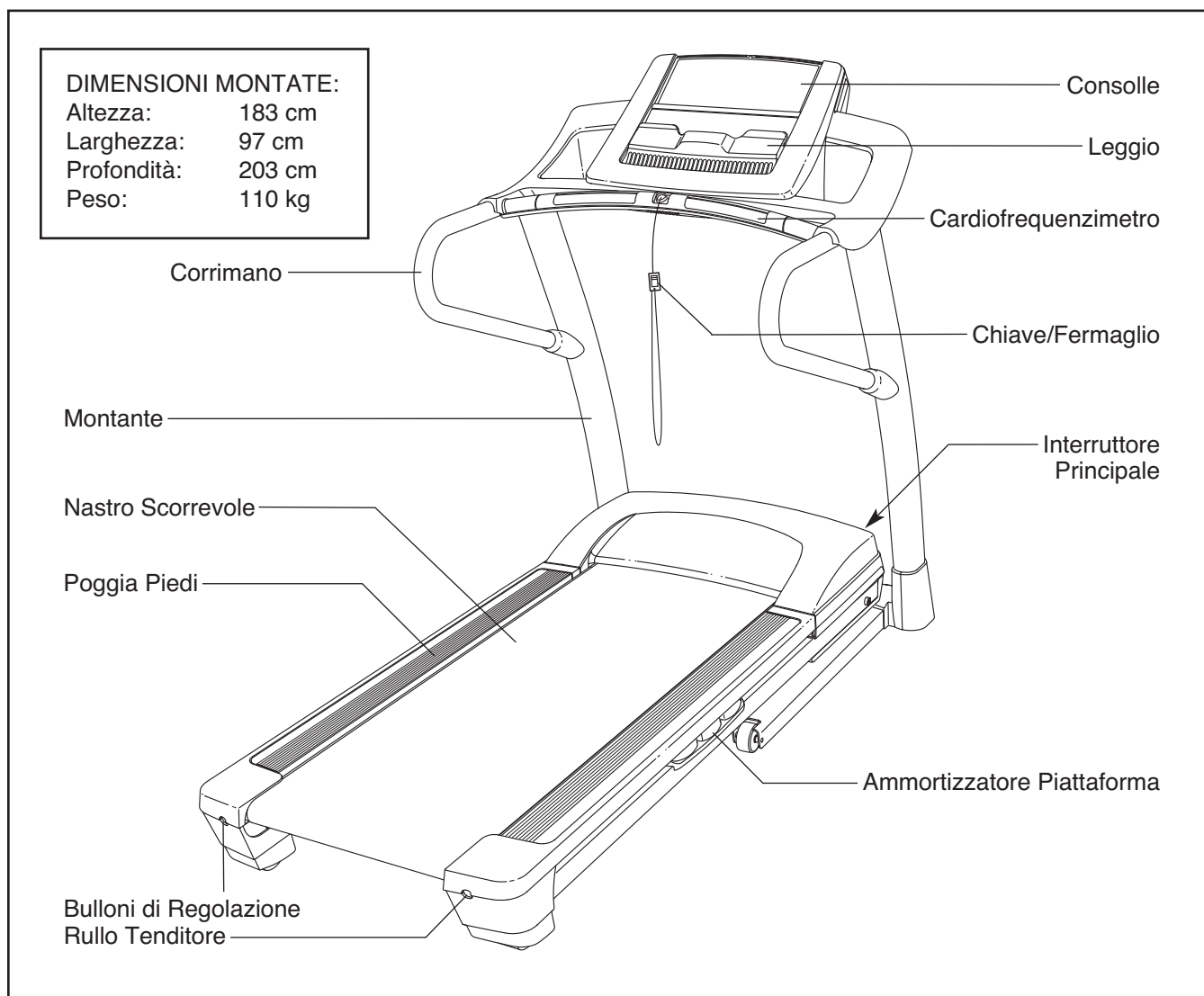
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® T14.0. Il tapis roulant T14.0 offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al con-

tenuto 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.

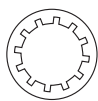


MONTAGGIO

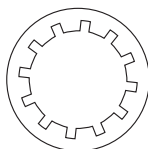
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati premontati. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



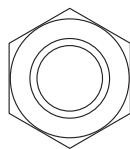
Rondella a Stella
da 1/4" (12)–2



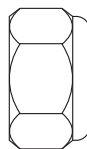
Rondella a Stella
da 5/16" (9)–10



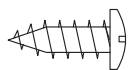
Rondella a Stella
da 3/8" (11)–6



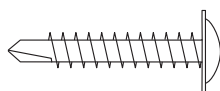
Dado da 3/8"
(10)–4



Distanziatore
Piedino Base (36)–2



Vite da #8 x 1/2"
(1)–14



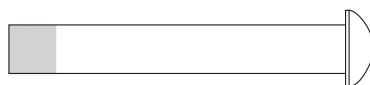
Vite Autofilettante
da #8 x 1" (2)–4



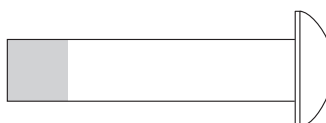
Bullone
Autobloccante da
1/4" x 1/2" (8)–6



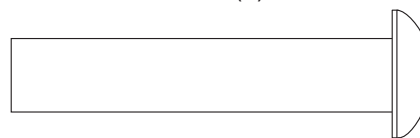
Bullone Autobloccante da
5/16" x 3/4" (5)–4



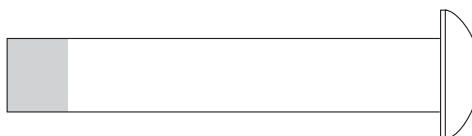
Bullone
Autobloccante da
1/4" x 1 3/4" (91)–2



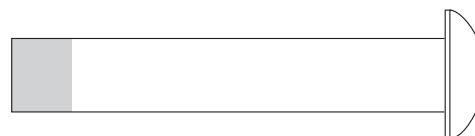
Bullone Autobloccante da
5/16" x 1 1/2" (4)–6



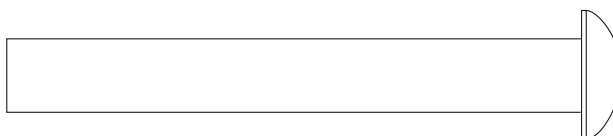
Bullone da 3/8" x 2" (3)–1



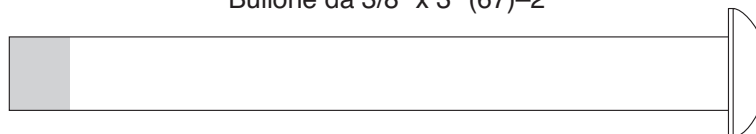
Bullone Autobloccante da Chiusura da
3/8" x 2 1/4" (6)–1



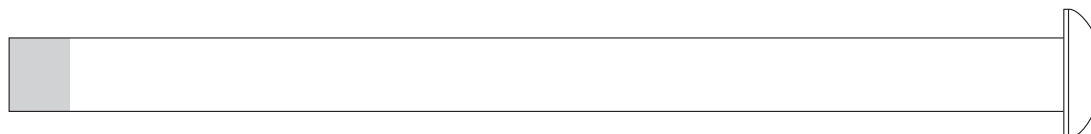
Bullone Autobloccante da
3/8" x 2 1/4" (31)–2



Bullone da 3/8" x 3" (67)–2



Bullone Autobloccante da 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Bullone Autobloccante da 3/8" x 5 1/2" (7)–2

Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.** Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant è cosparsa di lubrificante ad alte prestazioni. Durante l'invio, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione alcuna in quanto il funzionamento del tapis roulant non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede l'uso delle chiavi esagonali in dotazione  **e di un cacciavite Phillips**  , **di una chiave regolabile**  , **di pinze a becchi mezzotondi**  **e di forbici**  **non in dotazione.**

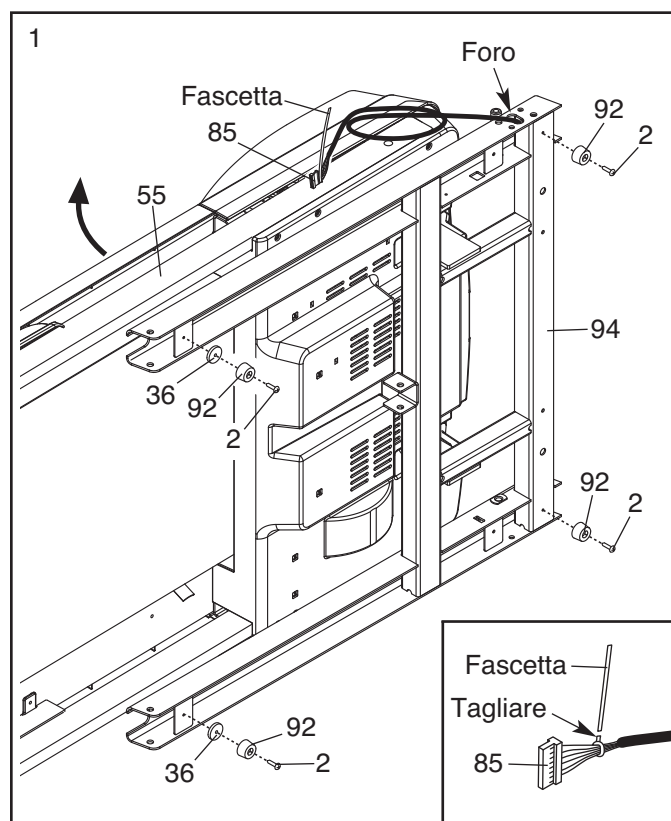
1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.** Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul lato sinistro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

Individuare il Cavo Montante (85), raggruppato nella parte anteriore della Base (94). Togliere l'involucro di protezione dal Cavo Montante. Inserire il Cavo Montante nell'estremità della Base ed estrarlo dal foro indicato. Se necessario, utilizzare la fascetta in plastica per estrarre il Cavo Montante dal foro.

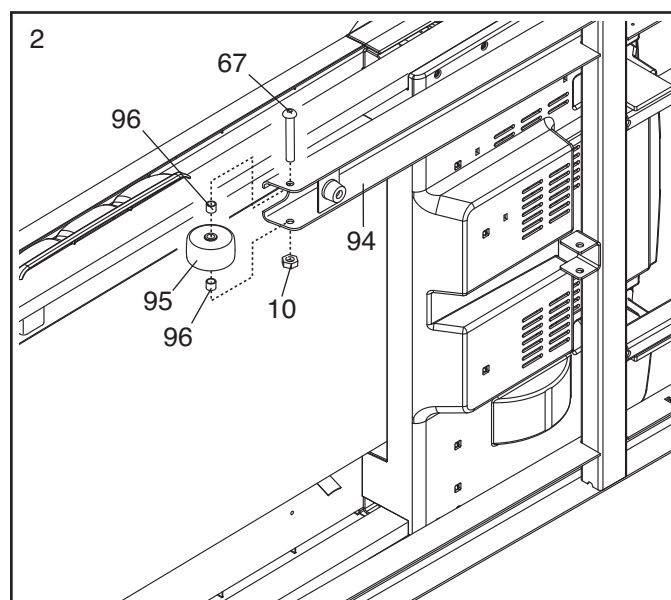
Fissare due Piedini Base (92) e due Distanziatori Piedini Base (36) alla Base (94) nelle posizioni indicate con due Viti Autofilettanti da #8 x 1" (2).

Quindi, fissare gli altri due Piedini Base (92) con due Viti Autofilettanti da #8 x 1" (2).

Si veda il disegno nel riquadro. Tagliare la fascetta in plastica vicino al Cavo Montante (85).

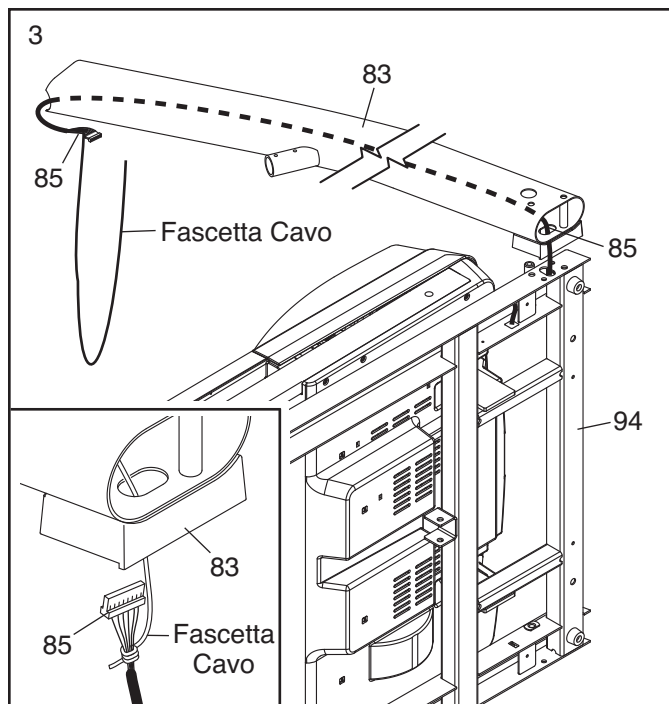


2. Fissare una Ruota (95) alla Base (94) con un Bullone da 3/8" x 3" (67), due Spaziatori Ruota (96) e un Dado da 3/8" (10). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter girare liberamente.**



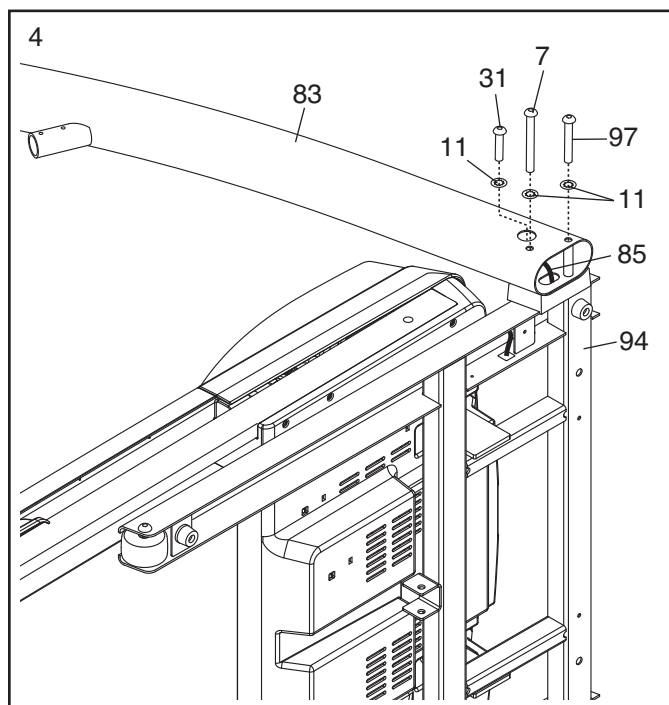
3. Localizzare il Montante Destro (83) contrassegnato con l'adesivo "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (94).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo nel Montante Destro (83) attorno all'estremità del Cavo Montante (85). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.



4. Inserire un Bullone Autobloccante da 3/8" x 5 1/2" (7), un Bullone Autobloccante da 3/8" x 3 3/4" (97), e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 2 1/4" (31) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (11) nel Montante Destro (83) nelle posizioni mostrati.

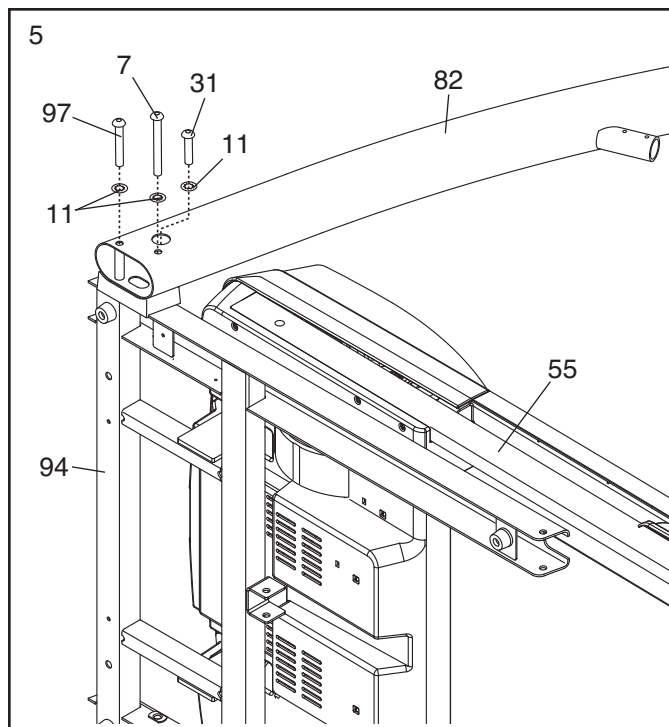
Reggere il Montante Destro (83) contro la Base (94). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (85).** Serrare parzialmente il Bullone Autobloccante da 3/8" x 5 1/2" (7) e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 3 3/4" (97) fino a quando le teste dei Bulloni toccano il Montante Destro; **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.** Quindi serrare parzialmente il Bullone Autobloccante da 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul lato destro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

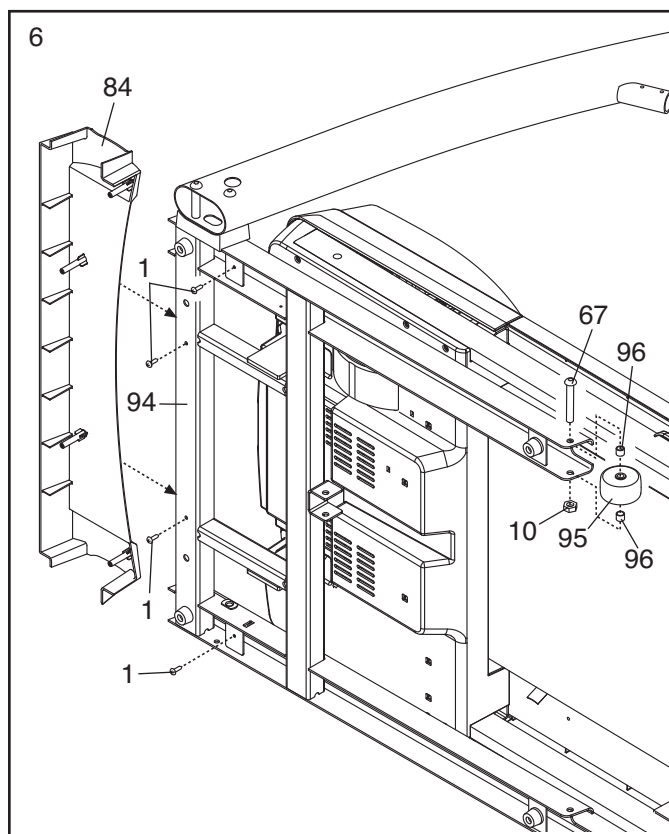
Inserire un Bullone Autobloccante da 3/8" x 5 1/2" (7), un Bullone Autobloccante da 3/8" x 3 3/4" (97), e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 2 1/4" (31) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (11) nel Montante Sinistro (82) nelle posizioni mostrati.

Reggere il Montante Sinistro (82) contro la Base (94). Serrare parzialmente il Bullone Autobloccante da 3/8" x 5 1/2" (7) e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 3 3/4" (97) fino a quando le teste dei Bulloni toccano il Montante Sinistro; **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.** Quindi serrare parzialmente il Bullone Autobloccante da 3/8" x 2 1/4" (31).



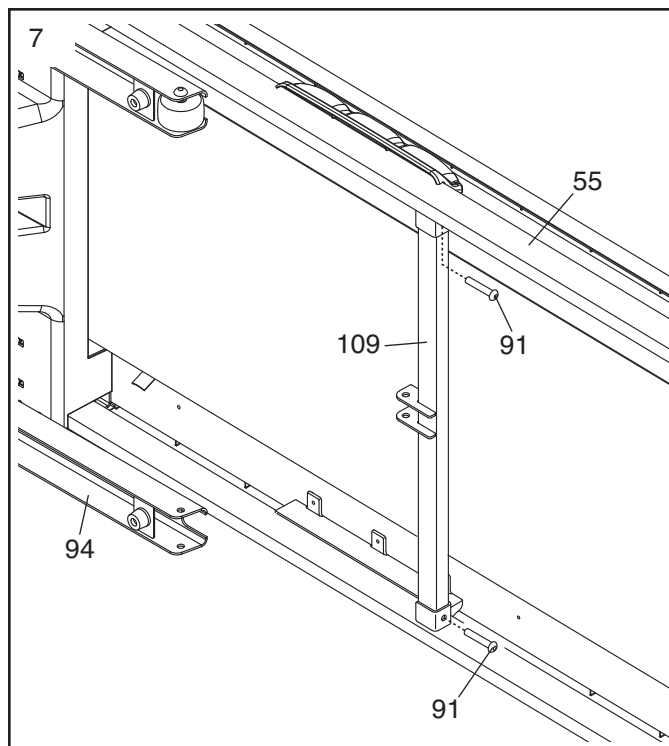
6. Fissare una Ruota (95) alla Base (94) con un Bullone da 3/8" x 3" (67), due Spaziatori Ruota (96) e un Dado da 3/8" (10). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter girare liberamente.**

Fissare il Copri Base (84) alla Base (94) con quattro Viti da #8 x 1/2" (1). **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



7. Fissare la Barra Trasversale Telaio (109) al Telaio (55) con due Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1 3/4" (91).

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (94) poggi sul pavimento.

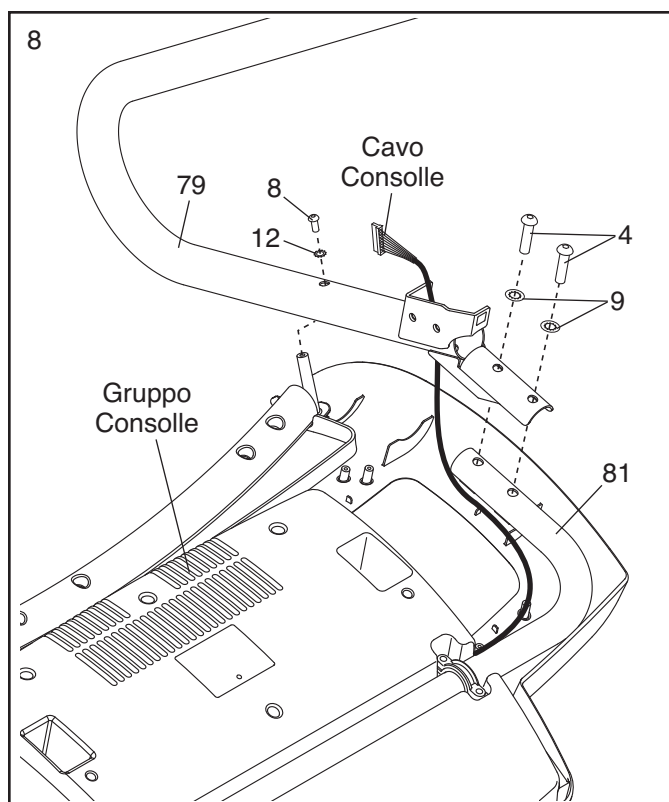


8. Appoggiare il gruppo console rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

Localizzare il Corrimano Destro (79). Reggere il Corrimano Destro vicino al gruppo console. Far scorrere il cavo console attraverso i grandi fori presenti nella parte superiore e inferiore del Corrimano Destro.

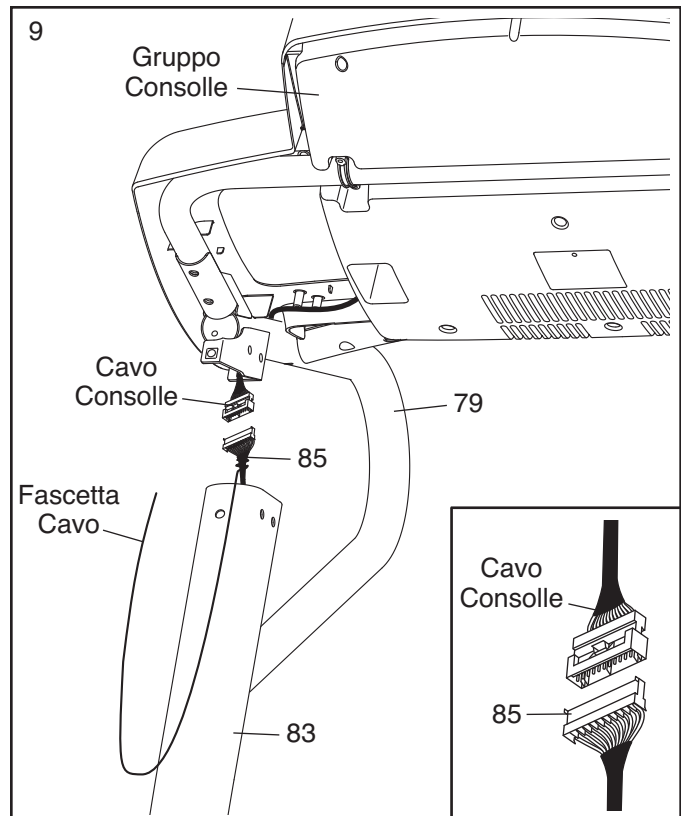
Montare il Corrimano Destro (79) al Telaio Console (81). Inserire manualmente un Bullone Autobloccante da 1/4" x 1/2" (8) con una Rondella a Stella da 1/4" (12) nel Corrimano Destro. Quindi inserire manualmente due Bulloni Autobloccanti da 5/16" x 1 1/2" (4) con due Rondelle a Stella da 5/16" (9) nel Corrimano Destro. **Accertare che il cavo console non sia pizzicato. Attendere prima di serrare i tre Bulloni Autobloccanti.**

Montare il Corrimano Sinistro (non raffigurato) come illustrato in precedenza. **Nota: sul lato sinistro non è presente un cavo.**



9. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere i lati del gruppo consolle e posizionare il gruppo consolle vicino al Montante Destro (83) e al Montante Sinistro (non raffigurato). **Non sollevare il gruppo consolle dal Corrimano Destro (79) o dal Corrimano Sinistro (non raffigurato).**

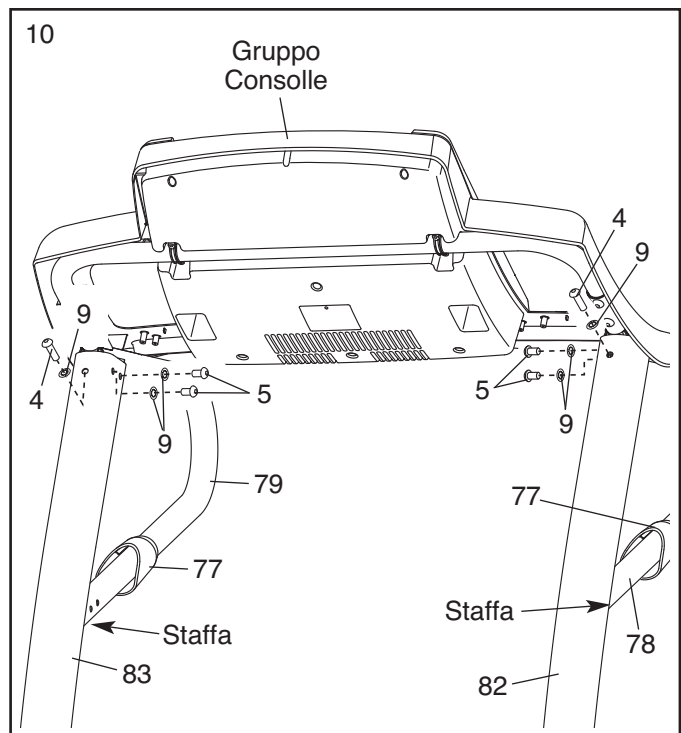
Collegare il Cavo Montante (85) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON VENGONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



10. Inserire un Copri Corrimano (77) sull'estremità inferiore di ogni Corrimano (78, 79).

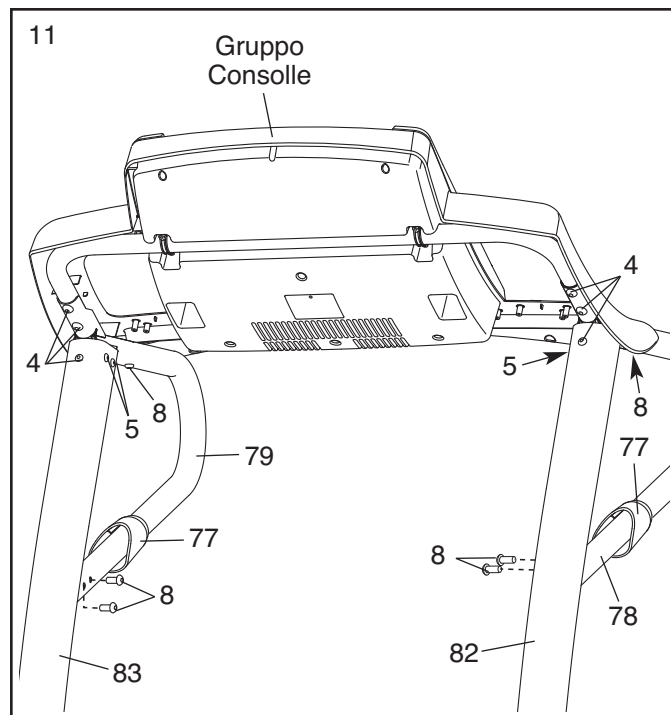
Posizionare il gruppo consolle sui Montanti Sinistro e Destro (82, 83). Contemporaneamente, inserire l'estremità inferiore dei Corrimano (78, 79) sulle staffe sui Montanti. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il filo in eccesso nel Montante Destro.

Inserire manualmente quattro Bulloni Autobloccanti da 5/16" x 3/4" (5) con quattro Rondelle a Stella da 5/16" (9) nei Montanti (82, 83). Quindi inserire manualmente due Bulloni Autobloccanti da 5/16" x 1 1/2" (4) con due Rondelle a Stella da 5/16" (9) nei Montanti. **Attendere prima di serrare i Bulloni Autobloccanti.**



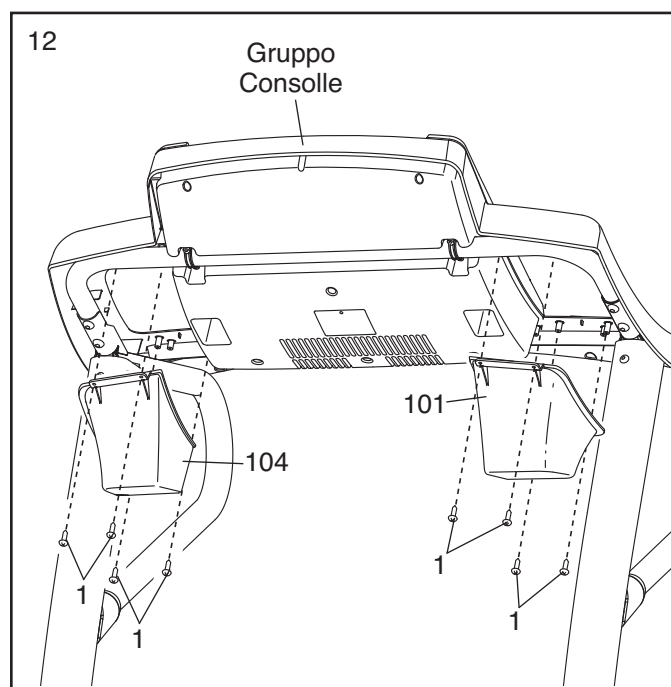
11. Inserire manualmente due Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1/2" (8) nell'estremità inferiore di ogni Corrimano (78, 79). **Serrare tutti e sedici i Bulloni Autobloccanti (4, 5, 8).**

Far scorrere i Copri Corrimano (77) contro i Montanti (82, 83).



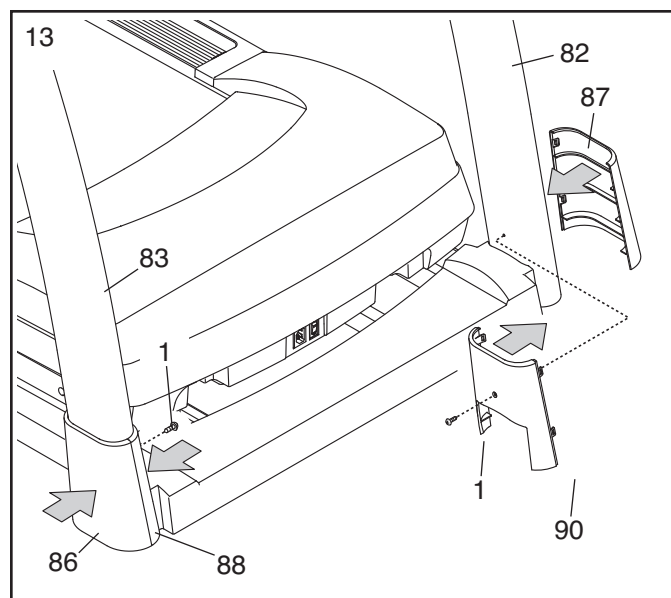
12. **Vedere fasi 4 e 5.** Serrare tutti i Bulloni Autobloccanti (7, 31, 97) utilizzati nelle diverse fasi.

Fissare il Portaoggetti Sinistro (101) e il Portaoggetti Destro (104) al gruppo consolle con otto Viti da #8 x 1/2" (1).



13. Premere il Copri Montante Esterno Sinistro (87) e il Copri Montante Interno Sinistro (90) attorno al Montante Sinistro (82). Fissare i Copri Montante con una Vite a da #8 x 1/2" (1).

Fissare il Copri Montante Esterno Destro (86) e il Copri Montante Interno Destro (88) allo stesso modo.



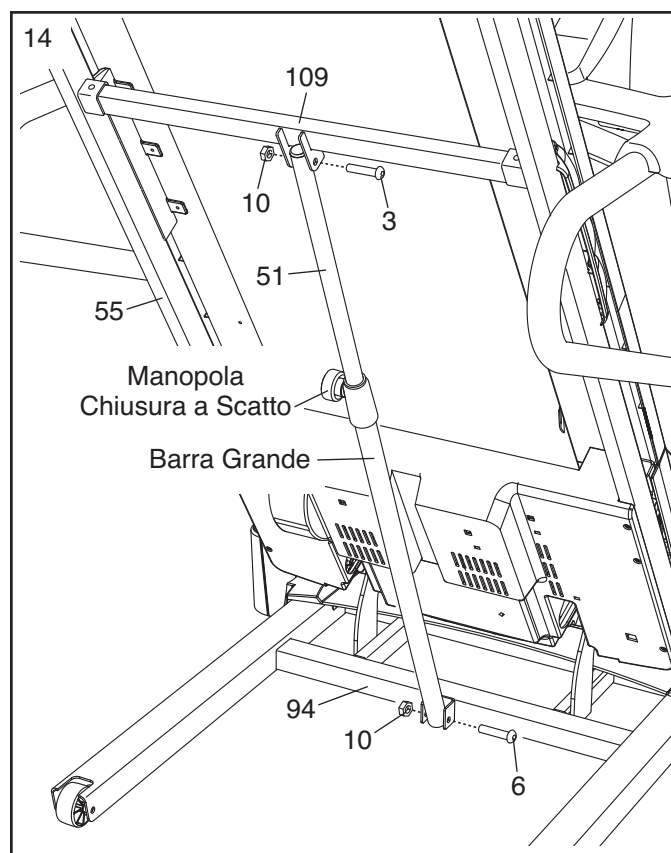
14. Sollevare il Telaio (55) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Barra Trasversale Telaio (109) con un Bullone da 3/8" x 2" (3) e un Dado da 3/8" (10).

Fissare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (94) con un Bullone Autobloccante da Chiusura da 3/8" x 2 1/4" (6) e un Dado da 3/8" (10). Nota: potrà rendersi necessario spostare il Telaio (55) in avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con la Base.

Aprire il Telaio (55) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).

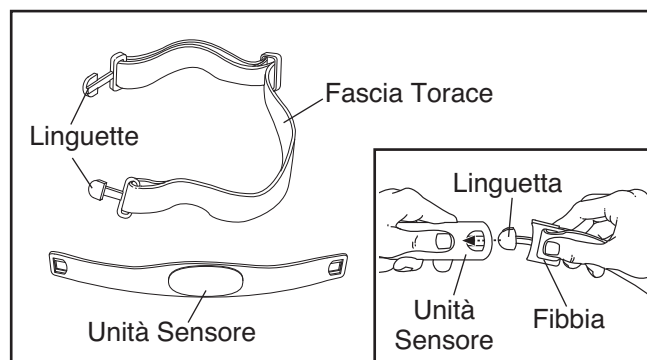


15. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27 e 28).

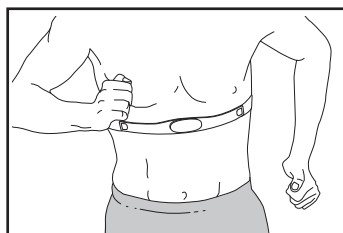
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia toracica e l'unità sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità dell'unità sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore dell'unità sensore.



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e fissare l'altra estremità della fascia toracica all'unità sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica. Il cardiofrequenzimetro a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, sotto ai pettorali o al seno, all'altezza che più vi è comoda. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.



Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare i due elettrodi sul lato interno (gli elettrodi sono coperti da leggere sporgenze). Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro a torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro a torace si attiva quando gli elettrodi sono umidi e viene indossato; il cardiofrequenzimetro a torace si spegne quando viene rimosso e gli elettrodi sono asciutti. Se il cardiofrequenzimetro a torace non viene asciugato dopo l'uso potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il cardiofrequenzimetro a torace in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero provocare umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il cardiofrequenzimetro a torace quando viene usato o riposto.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido. Non usare mai alcol, prodotti abrasivi o chimici. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro a torace viene usato con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funzionasse correttamente, provare le fasi seguenti.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provare a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul torace.
- Usare una soluzione salina 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 si inizia a sudare, bagnare di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre si cammina o corre sul tapis roulant, posizionarsi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, occorre restare a una distanza raggiungibile dalla consolle.**
- Il cardiofrequenzimetro a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Eventuali problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvc), attacchi di tachicardia oppure aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che sia questo il problema, provare a spostare il tapis roulant in un altro luogo.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE:** non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

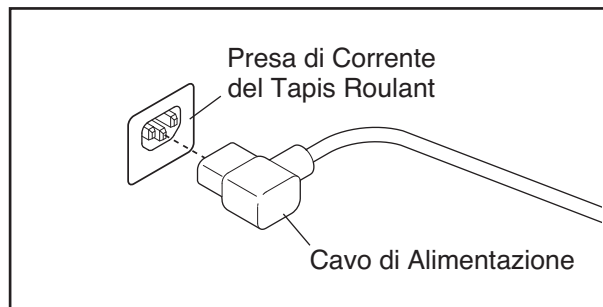
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una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



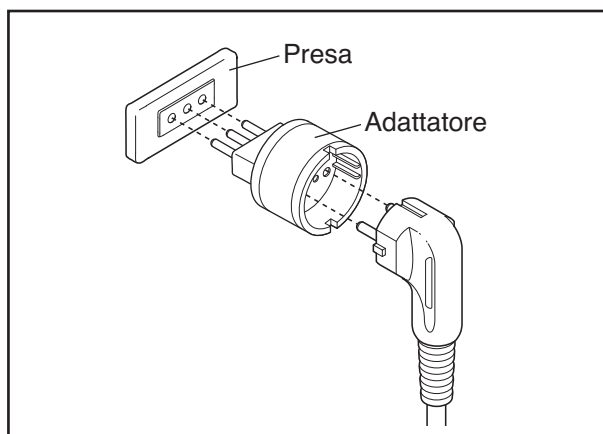
PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora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

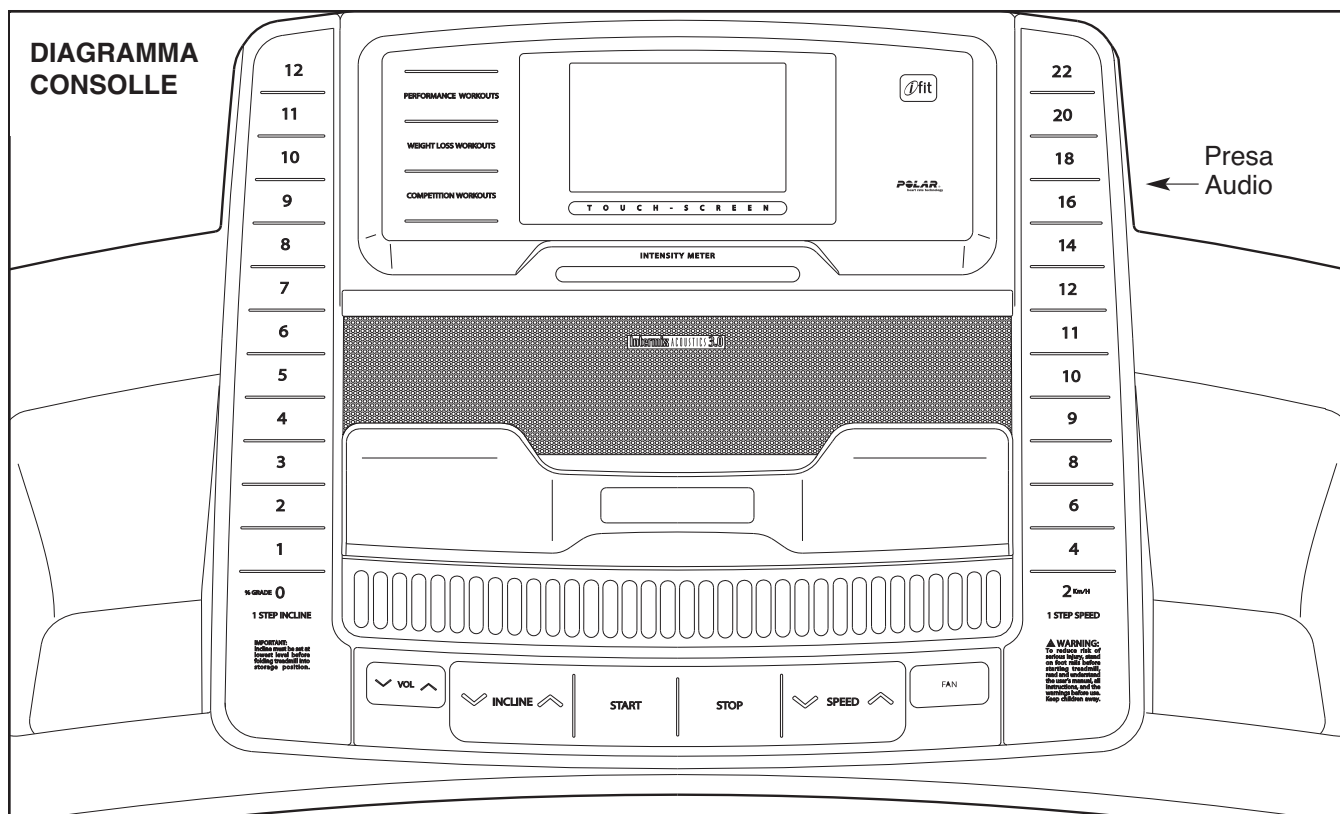
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



3. 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.





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 straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Quando si seleziona la modalità manuale, si può modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La consolle presenta inoltre ventidue programmi predefiniti: sedici programmi di allenamento e sei programmi dimagrimento. Ogni programma predefinito controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile gareggiare con altri corridori grazie a un programma di allenamento gara.

La consolle presenta inoltre una modalità iFit Live che consente al tapis roulant di comunicare con la rete

wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFIT Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

È inoltre possibile ascoltare la propria musica preferita o audio libri durante l'allenamento grazie all'impianto stereo della consolle.

Per l'accensione vedere pagina 18. **Per usare la modalità manuale** vedere pagina 18. **Per usare un programma predefinito** vedere pagina 20. **Per usare un programma di allenamento gara**, vedere pagina 22. **Per usare la modalità informazioni** vedere pagina 24. **Per usare la modalità iFit Live**, vedere pagina 24. **Per usare l'impianto stereo**, vedere pagina 24.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 28).

ASSESIONE DELL'ATTREZZO

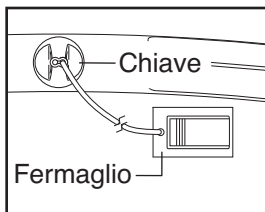
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultrarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Accertare che l'interruttore sia in posizione di ripristino [RESET].



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità di visualizzazione 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 di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se i display rimangono accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato 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 tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.



Nota: la consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. per determinare quale unità di misura è stata selezionata consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24. **Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo manuale fanno riferimento ai chilometri.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare il menu principale.

Ogni volta che si inserisce la chiave, compare il menu principale. Nota: qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.



3. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti Velocità a 1 Fase numerati [1 STEP SPEED]. È inoltre possibile premere il pulsante Parti [GO] sullo schermo.

Qualora venga premuto il pulsante Avvio, il pulsante Parti o il pulsante di aumento della Velocità, 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 aumenta o diminuisci Velocità. Ogni volta che si preme 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.

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

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Arresto [STOP]. Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante di aumento della Velocità oppure uno dei pulsanti Velocità a 1 Fase numerati.

4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione numerati da 0 a 12. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione si modificherà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di inclinazione selezionata.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

La consolle presenta svariate modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] sullo schermo.

Camminando o correndo sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo [TIME] trascorso.
- La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo.
- Il numero approssimativo di calorie [CALORIE] bruciate.
- Il ritmo di allenamento espresso in minuti per miglio o minuti per chilometro.
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole.
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant.
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 in questa pagina). La frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

Mentre ci si allena il misuratore di intensità indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.

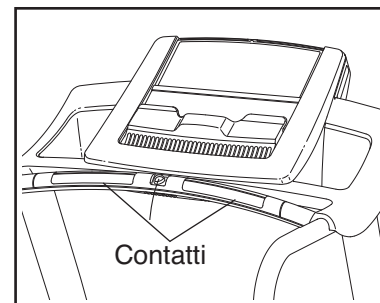
6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro a impugnatura e uno a torace contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la fre-

quenza cardiaca in modo preciso. Per informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 14.

Prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo.

Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggia piedi e impugnare i contatti per almeno 10 secondi, evitando di muovere le mani.** Una volta rilevate le pulsazioni, 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 due velocità (alta e bassa). Premere il pulsante Ventilatore [FAN] ripetutamente 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 poggia piedi, premere il pulsante Arresto [STOP] e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione deve essere nella posizione minima quando si richiude il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, spostare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF] e scollegare il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezionare un allenamento predefinito.

Qualora sia stata selezionata la modalità manuale, un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

Per selezionare un programma di allenamento predefinito, premere il pulsante dei Programmi di Allenamento iFit [IFIT WORKOUTS] sullo schermo. Quindi premere il pulsante Allenamento [PERFORMANCE] o il pulsante Dimagrimento [WEIGHT LOSS] sullo schermo. È inoltre possibile premere il pulsante Programma di Allenamento [PERFORMANCE WORKOUTS] o Programma di Dimagrimento [WEIGHT LOSS WORKOUTS] sulla consolle.



Per utilizzare un programma di allenamento, premere il pulsante Tempo [TIME] o il pulsante Distanza [DISTANCE]. Per utilizzare un programma di dimagrimento, premere il pulsante Calorie [CALORIE] o il pulsante Base [BASIC].

Premere il pulsante per scegliere il programma desiderato. Se sullo schermo compare il pulsante Avanti [NEXT], premerlo per visualizzare altri programmi predefiniti. Selezionando un allenamento, il display visualizza il nome, la durata, l'impostazione di inclinazione massima e velocità massima e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. Nota: quando viene selezionato un allenamento distanza, sul display non compare la durata dell'allenamento.

Se si seleziona un programma di allenamento, è possibile modificarne l'intensità. Premere il pulsante Seleziona [SELECT]. Quindi premere il pulsante di aumento o diminuzione sullo schermo per modificare l'intensità.

3. Avviare l'allenamento.

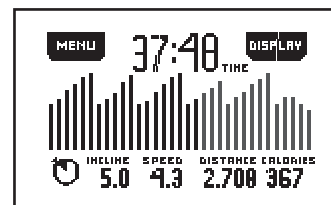
Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante Seleziona per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione impostate per l'esercizio. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento predefinito è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] per visualizzare il profilo.

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 verranno emessi una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se per il segmento successivo è stata programmata una nuova velocità e/o inclinazione, questi due nuovi valori lampeggeranno sul display per un istante e il tapis roulant regolerà automaticamente le nuove impostazioni.



L'esercizio continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo e terminerà l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà. Alcuni programmi terminano con il defaticamento.

Nota: l'obiettivo calorie per ogni programma di dimagrimento è una stima delle calorie che verranno bruciate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. **Tuttavia quando il segmento di allenamento successivo inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/H. Quando il segmento successivo del programma di allenamento inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Vedere fase 5 a pagina 19.

Se si seleziona un programma di allenamento tempo, il display visualizzerà un cronometro con il tempo restante dell'allenamento. Se si seleziona un programma di allenamento distanza, il display visualizzerà una pista di 400 metri. Se si seleziona un allenamento calorie, il display visualizzerà una fiamma che rappresenta 25 calorie.

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

Vedere fase 6 a pagina 19.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 19.

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

Vedere fase 8 a pagina 19.

USO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO GARA

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'AT-TREZZO a pagina 18.

2. Selezionare un programma di allenamento gara.

Qualora sia stata selezionata la modalità manuale, un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

Per selezionare un programma di allenamento gara, premere il pulsante dei programmi di allenamento iFit [IFIT WORKOUTS] sullo schermo. Quindi premere il pulsante Gara [COMPETITION] sullo schermo. È inoltre possibile premere il pulsante Programmi di Allenamento Gara [COMPETITION WORKOUTS] sulla consolle.



Per personalizzare le impostazioni della gara, premere il pulsante Impostazioni [SETTINGS]. Selezionare un'inclinazione massima premendo i pulsanti Aumenta e Diminuisce. Premere il pulsante Continua [CONTINUE]. Quindi selezionare la velocità a cui si inizierà a camminare nella gara premendo i pulsanti aumenta e diminuisce. Premere il pulsante Continua.

È possibile gareggiare contro un avversario o contro un gruppo di quattro avversari.

Se si vuole gareggiare contro un solo avversario, premere il pulsante Testa a Testa [HEAD TO HEAD]. Selezionare un avversario premendo i pulsanti Avanti [NEXT] e Indietro [BACK]. Per ogni avversario, lo schermo visualizzerà il livello di resistenza, la velocità media, la velocità massima e il livello di energia dell'avversario. Ogni avversario può apparire più di una volta in diversi livelli o gradi di difficoltà. L'avversario meno difficile è nel livello uno, mentre il più difficile è nel livello tre. Premere il pulsante Seleziona [SELECT].

Se si vuole gareggiare contro un gruppo, premere il pulsante Gara Contro un Gruppo [RACE

AGAINST A PACK]. Selezionare il livello di difficoltà della gara premendo i pulsanti aumenta e diminuisce. Il livello uno è il più semplice, mentre il livello dodici è il più difficile. Premere il pulsante Continua.

Quindi selezionare la distanza della gara. È possibile visualizzare più distanze premendo il pulsante Avanti [NEXT] sullo schermo.

3. Avviare l'allenamento.

Dopo aver selezionato una distanza, sullo schermo appariranno le scritte *READY*, *SET*, *GO* (pronti, attenti, via) e la gara avrà inizio. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant come desiderato. Gli avversari adegueranno velocità e tattica di gara in base al percorso e alla situazione.

Il programma di allenamento proseguirà fino al completamento della gara.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

La consolle dispone di varie opzioni di visualizzazione. L'opzione di visualizzazione selezionata determina le informazioni mostrate relativamente all'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] per selezionare l'opzione di visualizzazione desiderata.

Camminando o correndo sul tapis roulant, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- L'animazione di un corridore contraddistinto da una «U» è la rappresentazione dell'utente del tapis roulant. Quando si aumenta o diminuisce la velocità del tapis roulant, il corridore correrà più velocemente o rallenterà.
- Animazioni degli altri corridori.
- Una mappa del percorso in cui si sta correndo. La mappa comparirà sul lato sinistro dello schermo. I corridori saranno rappresentati da quadrati indicati sulla mappa.

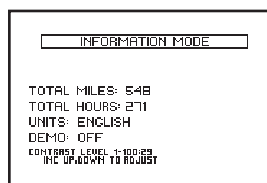
- Il numero di secondi che distanziano l'utente dagli altri concorrenti o dal leader della corsa. I secondi compariranno sotto alla mappa del percorso. Se ci si trova dietro agli altri corridori, comparirà un numero di secondi negativi.
 - La posizione occupata nella gara. La posizione occupata nella gara dall'utente comparirà all'interno della mappa del percorso.
 - La velocità [SPEED] del nastro scorrevole.
 - Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant.
 - Il numero approssimativo di calorie [CALORIE] bruciate.
 - La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo.
 - Il tempo [TIME] trascorso.
 - La frequenza cardiaca dell'utente. Nota: la frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace (vedere fase 6 a pagina 19).
 - Un profilo delle impostazioni di inclinazione della gara. Il profilo comparirà nella parte inferiore dello schermo.
 - Il ritmo al quale recuperano energia gli avversari (rec).
 - La quantità di energia di cui dispongono ancora gli avversari. Con il diminuire dell'energia a disposizione di un avversario, diminuirà anche la sua velocità.
 - Le tattiche di gara che gli avversari stanno utilizzando. Gli avversari utilizzeranno tattiche diverse a seconda della situazione. Consultare una fonte affidabile per avere ulteriori informazioni su tali tattiche.
 - Una barra di stato che mostra la distanza di gara percorsa dall'utente e la distanza che rimane da percorrere. La barra di stato comparirà alla base dello schermo.
 - La velocità media [AVG. SPEED] dell'utente.
- 5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**
- Vedere fase 6 a pagina 19.
- 6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**
- Vedere fase 7 a pagina 19.
- 7. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**
- Vedere fase 8 a pagina 19.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che registra la distanza complessiva percorsa dal nastro scorrevole e il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant. Inoltre la modalità informazioni consente di selezionare le miglia o i chilometri come unità di misura e di attivare o disattivare la modalità demo. È altresì possibile regolare il contrasto del display.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante di Arresto. Selezionando la modalità informazioni, sul display si visualizzeranno le seguenti informazioni:

il display visualizzerà la quantità complessiva di chilometri percorsi dal nastro scorrevole e il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant.



Il display visualizzerà l'unità di misura selezionata. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante aumenta Velocità [SPEED]. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (metrico). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (inglese).

La consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino [RESET] e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno. Attivando la modalità demo, sul display sinistro comparirà il termine *ON* mentre è selezionata la modalità informazioni. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante diminuisci Velocità.

Il display visualizzerà inoltre il livello di contrasto del display. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione [INCLINE] per regolare il contrasto.

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

USO DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO iFIT

Il modulo opzionale iFit Live consente al tapis roulant di comunicare con una rete wireless e offre nuove entusiasmanti funzioni. Ad esempio, con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.** È necessario disporre di un modulo iFit Live per utilizzare un allenamento iFit Live.

Per utilizzare la modalità di allenamento iFit, inserire il modulo iFit Live nella consolle. Quindi premere il pulsante iFit Live sullo schermo.

Per maggiori informazioni sulla modalità iFit Live consultare il sito www.iFit.com. Nota: per utilizzare un modulo iFit Live, è necessario avere accesso a un computer con connessione a internet e porta USB. È inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste) ed essere registrati su iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle. Localizzare il cavo audio e inserirlo nella presa audio sul lato della consolle. Quindi, inserire l'altra estremità nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale.

Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.

Quindi premere il pulsante di Riproduzione [PLAY] sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Quindi regolare il volume sul lettore audio personale o premere i pulsanti di aumento e diminuzione Volume sulla consolle.

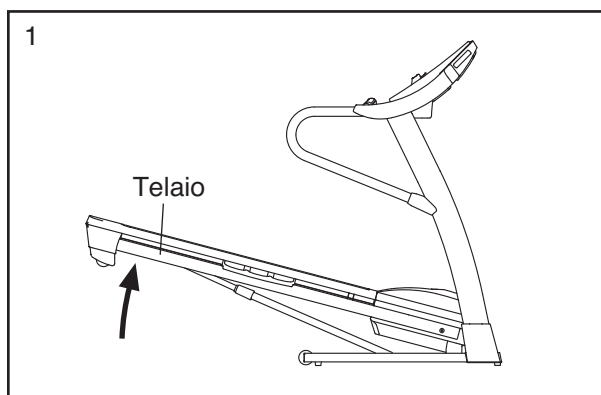
Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti posizionalo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

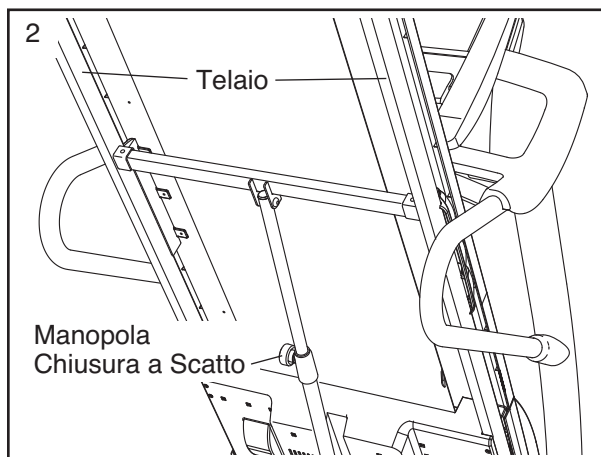
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa 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 alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

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



2. Sollevare il telaio fino a quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** accertare che le manopole di chiusura a scatto si blocchino.

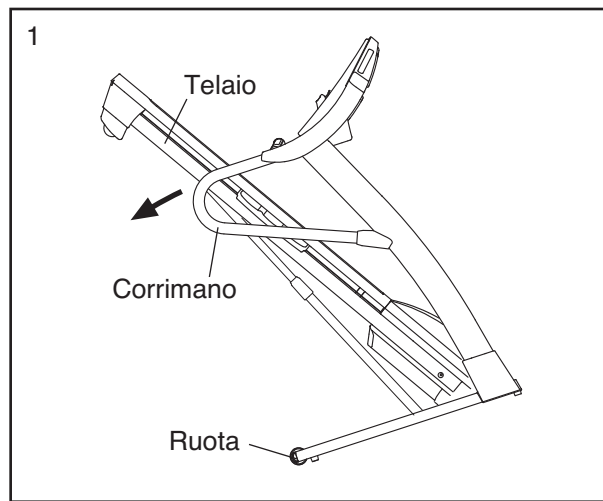


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

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



2. Tirare indietro tramite il corrimano fino a quando il tapis roulant scorrerà sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Mettere un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

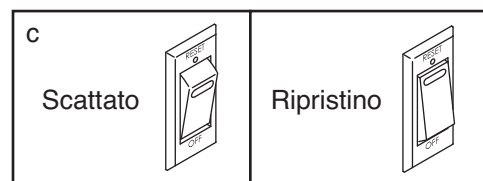
1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano sinistra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso destra; se necessario spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi riscontrabili nel tapis roulant sono risolvibili attenendosi alle istruzioni descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le istruzioni elencate. Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

- SOLUZIONE:**
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, 1 mm² non più lunga di 1,5 m.
 - Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
 - Controllare l'interruttore principale sul telaio del tapis roulant vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ricollegarlo nuovamente.



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- Controllare l'interruttore principale (si veda disegno sopra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e poi riportarlo in posizione di ripristino.
 - Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è collegato, scollegarlo, attendere cinque minuti e poi ricollegarlo nuovamente.
 - Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserire la chiave nella consolle.
 - Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

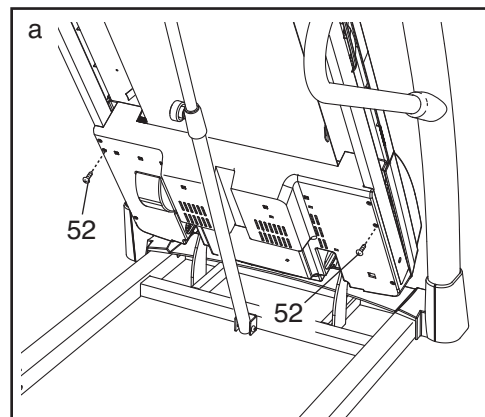
PROBLEMA: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- SOLUZIONE:**
- La consolle è dotata di un display in 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 la modalità demo è accesa. Per spegnere la modalità demo, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONE a pagina 24 per spegnere la modalità demo.

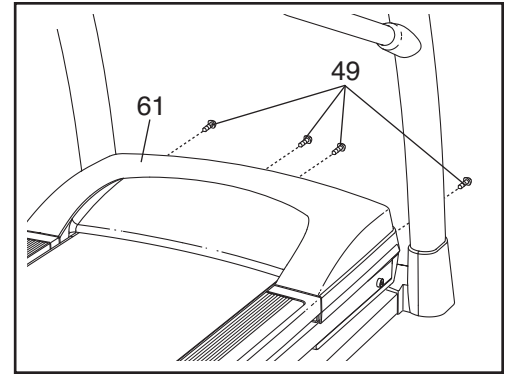
PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- togliere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 25). Rimuovere le due Viti da #8 x 1 1/2" (52).

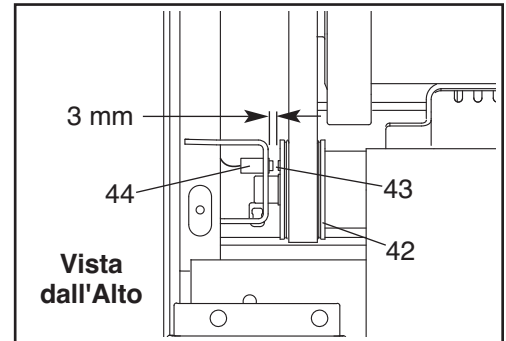
Quindi abbassare il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).



Rimuovere le quattro Viti da #8 x 1" (49) e rimuovere con cautela la Calotta Motore (61).



Individuare il Commutatore (44) e il Magnete (43) sul lato sinistro della Puleggia (42). Ruotare la Puleggia fino a quando il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario togliere delicatamente il Commutatore con un cacciavite scanalato. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) con le quattro Viti da #8 x 1" (non raffigurate) e due Viti da #8 x 1 1/2" (non raffigurate). Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.



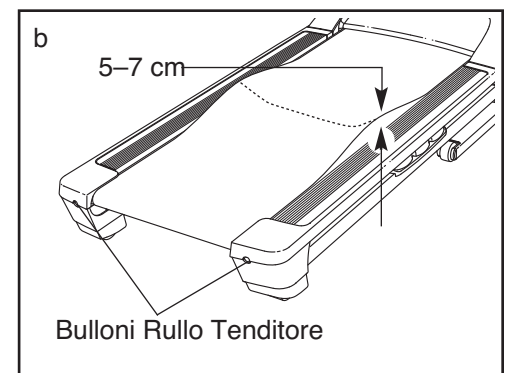
PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

SOLUZIONE: a. Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante aumenta Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto e il pulsante aumenta Velocità. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE]. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Se l'inclinazione non si calibra, premere il pulsante Arresto e poi premere nuovamente il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione. Una volta calibrata l'inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.

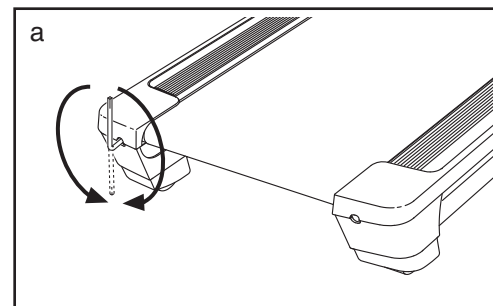
b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. 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.



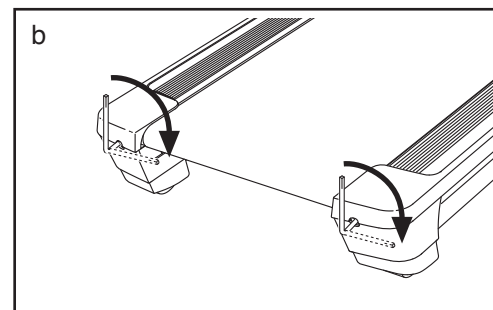
c. Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: il nastro scorrevole è scenterato o slitta quando viene utilizzato

SOLUZIONE: a. **Se il nastro scorrevole è scenterato**, rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare il bullone sinistro del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare il bullone sinistro in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere troppo 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.



b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. 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.



PROBLEMA: nel display della consolle compaiono delle righe

SOLUZIONE: a. Se nel display della consolle appaiono delle righe, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 24 e regolare il contrasto del display.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono influenzare 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.

ELENCO PEZZI

N° del Modello NETL12710.2 R0111A

Per identificare i pezzi elencati di seguito, consultare il DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale.

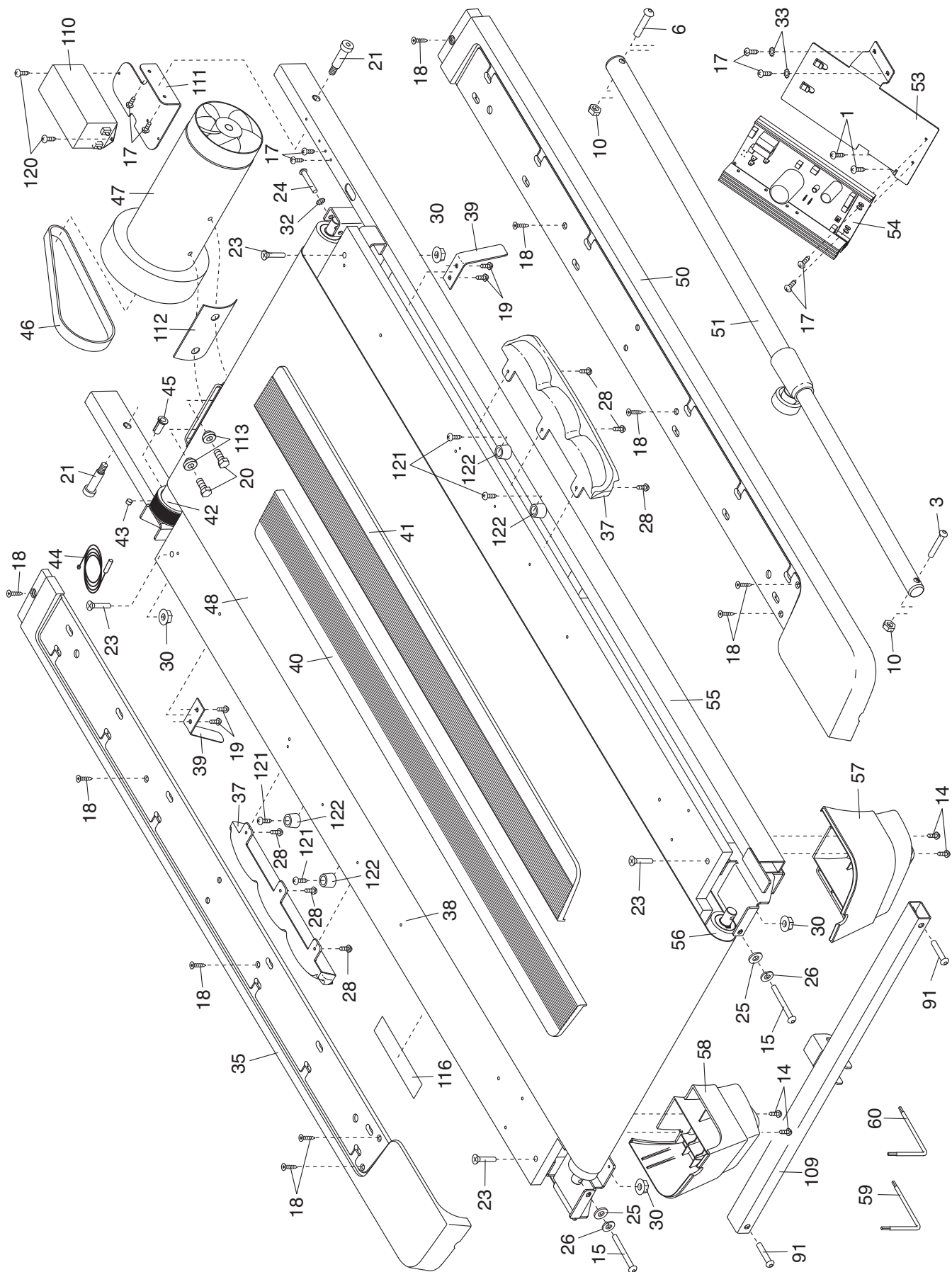
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	21	Vite da #8 x 1/2"	47	1	Motore Trasmissione
2	4	Vite Autofilettante da #8 x 1"	48	1	Nastro Scorrevole
3	1	Bullone da 3/8" x 2"	49	8	Vite da #8 x 1"
4	6	Bullone Autobloccante da 5/16" x 1 1/2"	50	1	Poggia Piedi Destro
5	4	Bullone Autobloccante da 5/16" x 3/4"	51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
6	1	Bullone Autobloccante da Chiusura da 3/8" x 2 1/4"	52	2	Vite da #8 x 1 1/2"
7	2	Bullone Autobloccante da 3/8" x 5 1/2"	53	1	Staffa Componenti Elettronici
8	6	Bullone Autobloccante da 1/4" x 1/2"	54	1	Unità di Controllo
9	10	Rondella a Stella da 5/16"	55	1	Telaio
10	8	Dado da 3/8"	56	1	Rullo Tenditore
11	6	Rondella a Stella da 3/8"	57	1	Piedino Telaio Destro
12	2	Rondella a Stella da 1/4"	58	1	Piedino Telaio Sinistro
13	1	Barra Trasversale Pulsazioni	59	1	Chiave Esagonale
14	32	Vite da #8 x 3/4"	60	1	Chiave Esagonale da 5/32"
15	2	Bullone da 1/4" x 1 3/4"	61	1	Calotta Motore
16	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	62	1	Morsetto Fascetta Cavo
17	9	Vite a Rondella da #8 x 1/2"	63	2	Distanziatore Telaio Sollevamento
18	10	Vite da #12 x 1"	64	2	Distanziatore Telaio
19	4	Vite Guida Nastro	65	1	Telaio Sollevamento
20	2	Bullone Motore Trasmissione	66	1	Motore Inclinazione
21	4	Bullone da 3/8" x 2 1/8"	67	2	Bullone da 3/8" x 3"
22	2	Bullone da 3/8" x 1 3/8"	68	2	Supporto Calotta
23	4	Bullone da 5/16" x 1 1/4"	69	1	Pannello Bombato
24	1	Bullone Rullo Trasmissione	70	1	Interruttore Principale
25	2	Rondella Piatta da 1/4"	71	1	Cavo di Alimentazione
26	2	Rosetta di Sicurezza da 1/4"	72	1	Gommino di Protezione
27	2	Dado a Gabbia	73	1	Cavo Motore di Sollevamento
28	6	Vite con Taglio a Croce da #8 x 3/4"	74	2	Fascetta Sganciabile
29	2	Controdado da 3/8"	75	1	Fascetta da 15 1/2"
30	4	Dado Flangia da 5/16"	76	7	Fascetta da 8"
31	2	Bullone Autobloccante da 3/8" x 2 1/4"	77	2	Copri Corrimano
32	1	Rondella a Stella da 1/4"	78	1	Corrimano Sinistro
33	2	Rondella a Stella da #8	79	1	Corrimano Destro
34	4	Vite con Taglio a Croce da #8 x 1"	80	2	Morsetto Consolle
35	1	Poggia Piedi Sinistro	81	1	Telaio Consolle
36	2	Distanziatore Piedino Base	82	1	Montante Sinistro
37	2	Ammortizzatore Piattaforma	83	1	Montante Destro
38	1	Piattaforma Scorrevole	84	1	Copri Base
39	2	Guida Nastro	85	1	Cavo Montante
40	1	Copri Poggia Piedi Sinistro	86	1	Copri Montante Esterno Destro
41	1	Copri Poggia Piedi Destro	87	1	Copri Montante Esterno Sinistro
42	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	88	1	Copri Montante Interno Destro
43	1	Magnete	89	2	Etichetta d'Attenzione
44	1	Commutatore	90	1	Copri Montante Interno Sinistro
45	1	Morsetto Commutatore	91	2	Bullone Autobloccante da 1/4" x 1 3/4"
46	1	Cinghia Motore Trasmissione	92	4	Piedino Base
			93	1	Cavo Audio
			94	1	Base
			95	2	Ruota
			96	4	Spaziatore Ruota

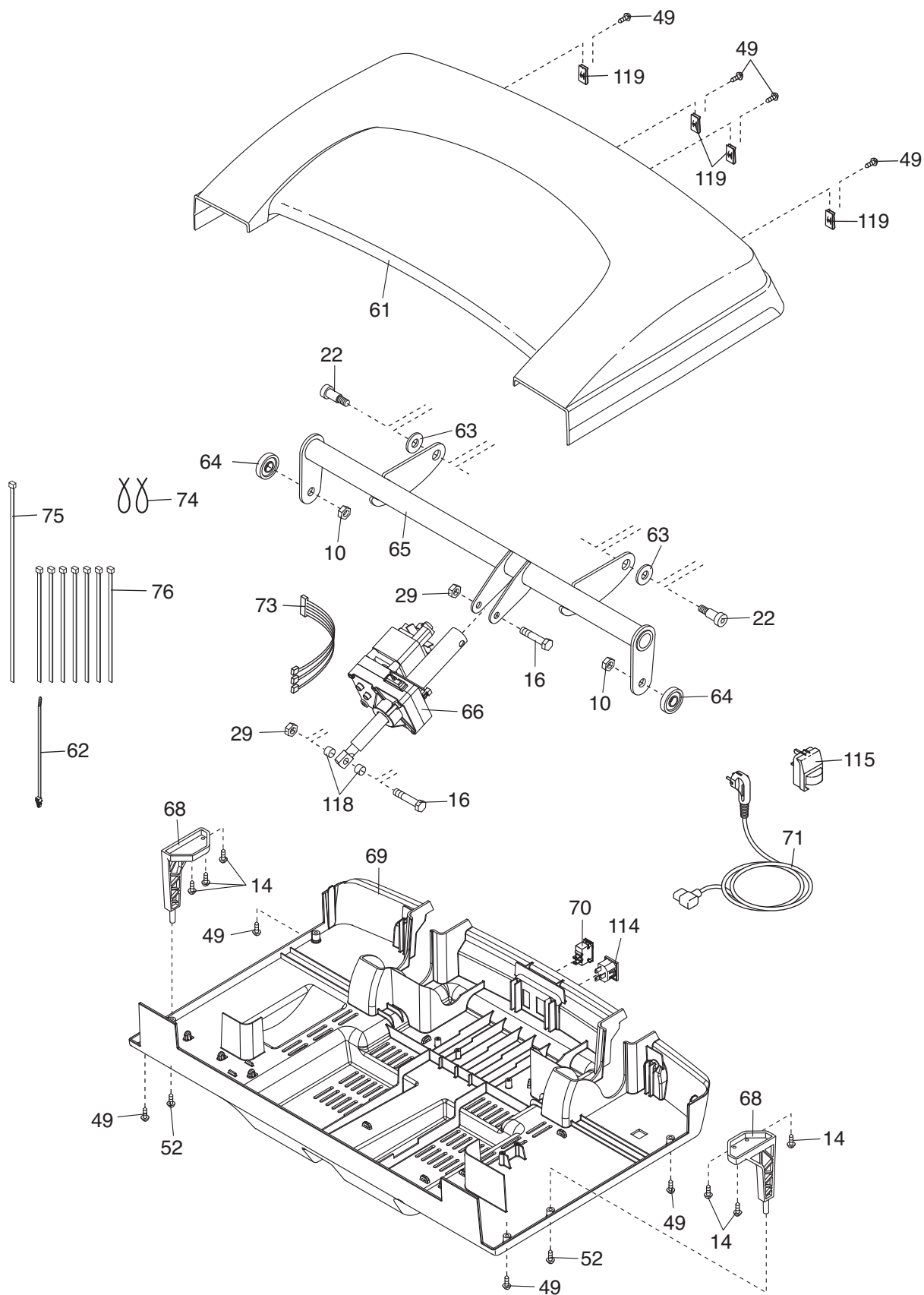
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
97	2	Bullone Autobloccante da 3/8" x 3 3/4"	110	1	Filtro
98	1	Chiave/Fermaglio	111	1	Staffa Filtro
99	8	Fascetta Cavo	112	1	Isolatore Motore Trasmissione
100	1	Consolle	113	2	Boccola Motore Trasmissione
101	1	Portaoggetti Sinistro	114	1	Presa
102	1	Base Consolle	115	1	Adattatore Cavo di Alimentazione
103	1	Vano Modulo	116	1	Etichetta d'Avvertenza
104	1	Portaoggetti Destro	117	1	Fascia Toracica
105	1	Portello di Accesso			Cardiofrequenzimetro
106	1	Barra Cardiofrequenzimetro	118	2	Boccola Motore Inclinazione
107	3	Cavo Messa a Terra	119	4	Fermaglio Calotta
		Cardiofrequenzimetro	120	2	Vite da M4,2 x 8mm
108	1	Cardiofrequenzimetro a Torace	121	4	Vite Autofilettante da #8 x 3/4"
109	1	Barra Trasversale Telaio	122	4	Piccola Pedana Ammortizzata
			*	—	Manuale Istruzioni

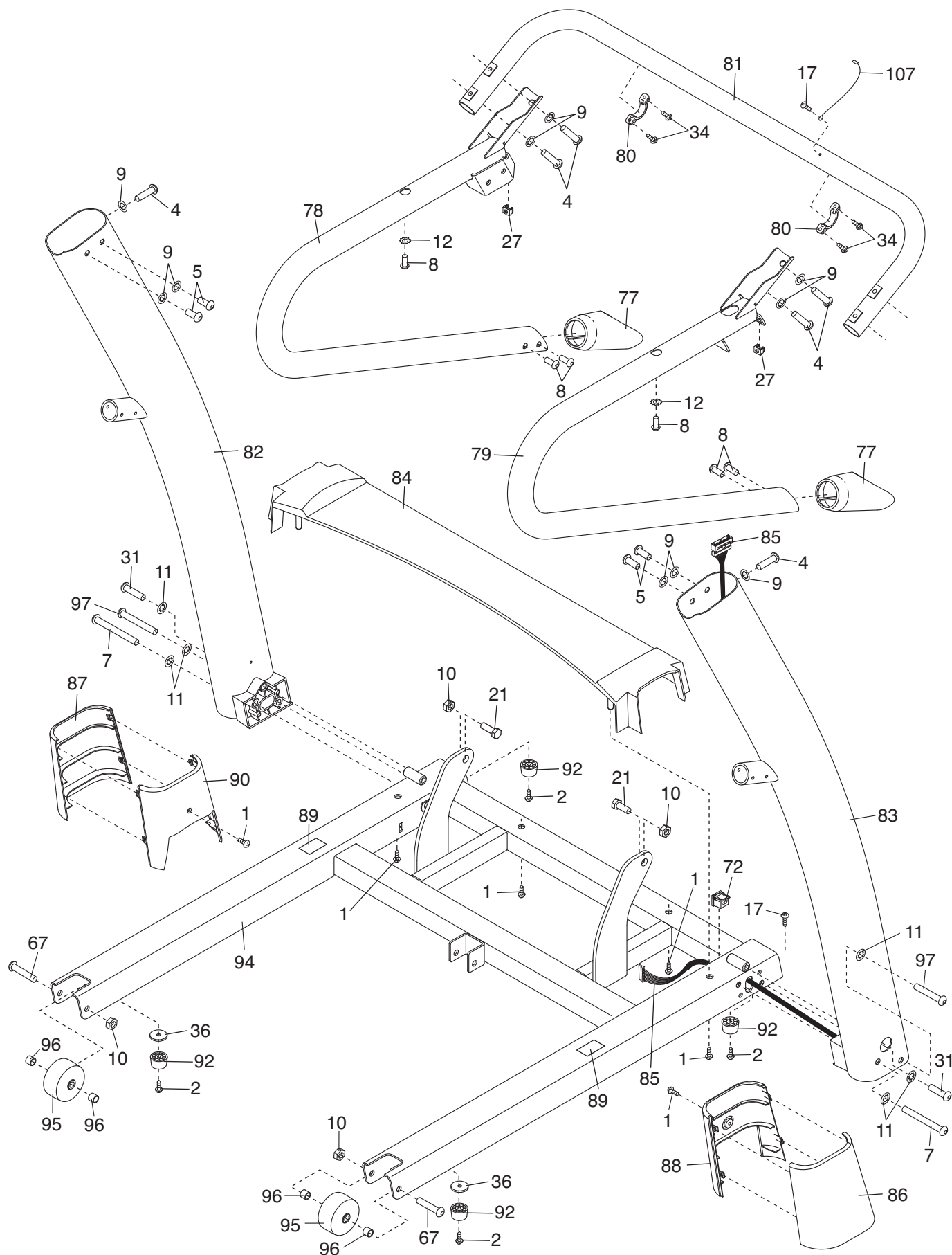
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

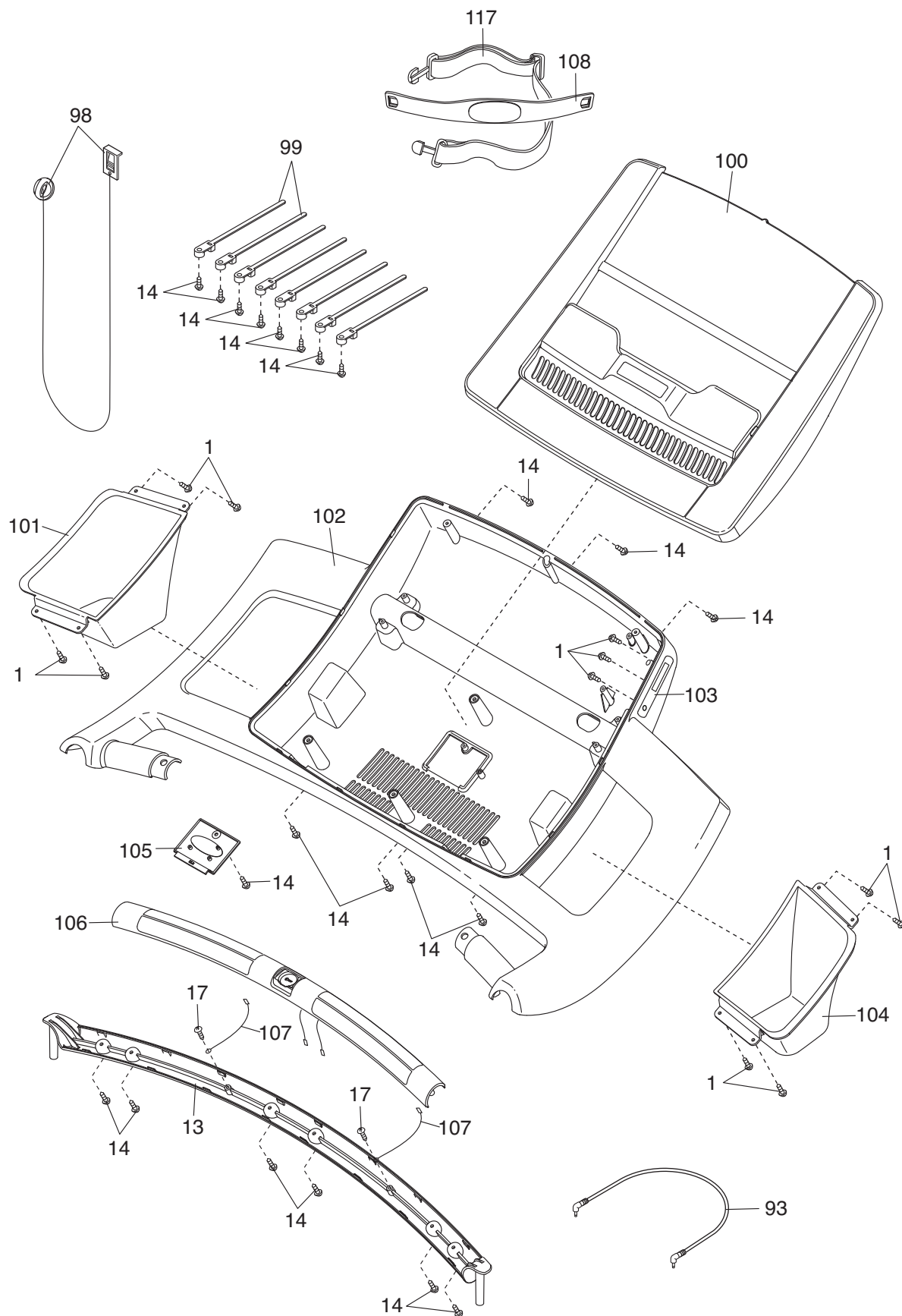
DISEGNO ESPLOSO A

N° del Modello NETL12710.2 R0111A









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.

