

NordicTrack[®] T13.0

N° del Modello NETL13711.0

N° di Serie _____

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



Etichetta del
N° di Serie

MANUALE D'ISTRUZIONI

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:

848 350028

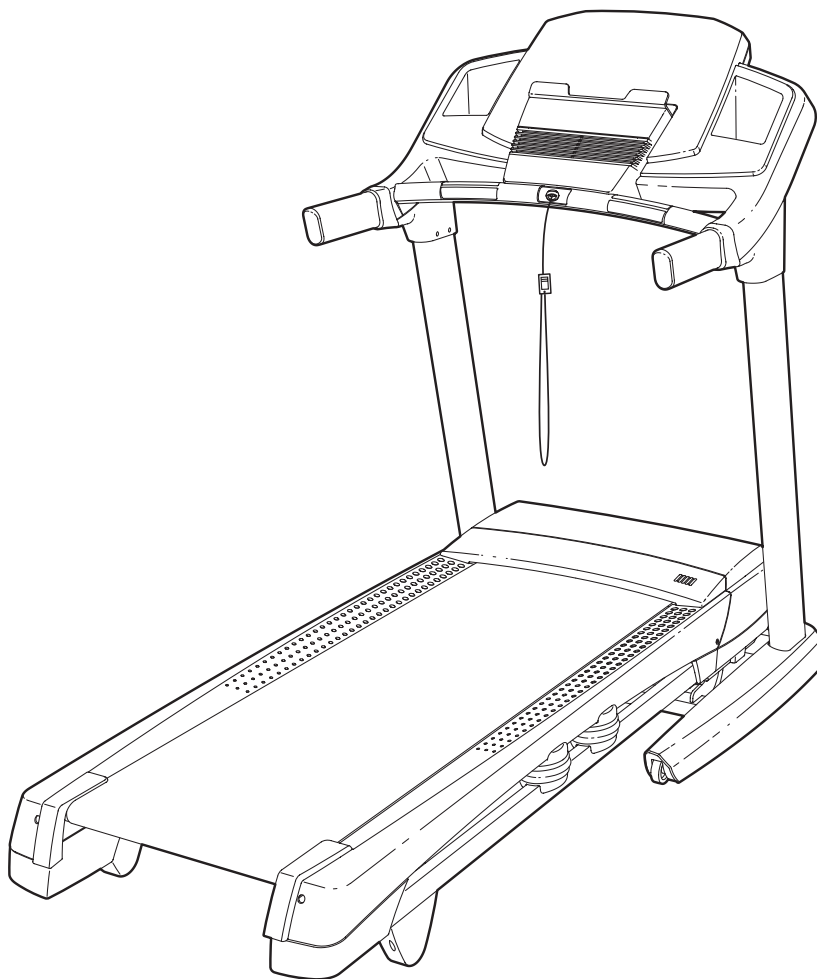
lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da
telefoni cellulari)

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.

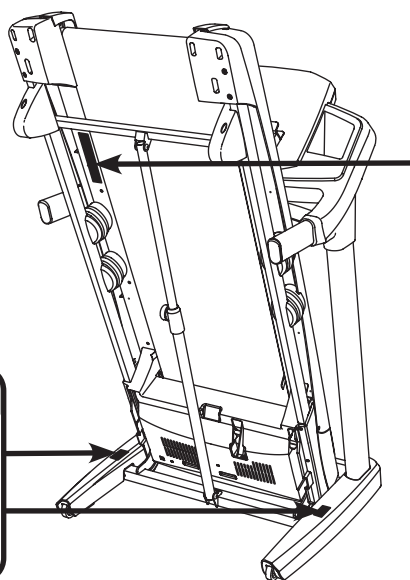


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO	15
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

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



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

- Rimanere solamente sui poggi piedi 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.

NORDICTRACK è un marchio registrato di ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch e iTunes sono marchi registrati di Apple Inc., negli Stati Uniti e in altri paesi. iPod® non in dotazione. Nike è un marchio registrato di NIKE, Inc. e delle sue filiali.

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 esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di 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 di animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 150 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 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Evitare 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. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione "off" [spento] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere 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 7 e la sezione CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 25). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire 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:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
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 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® T13.0. Il tapis roulant T13.0 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

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

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

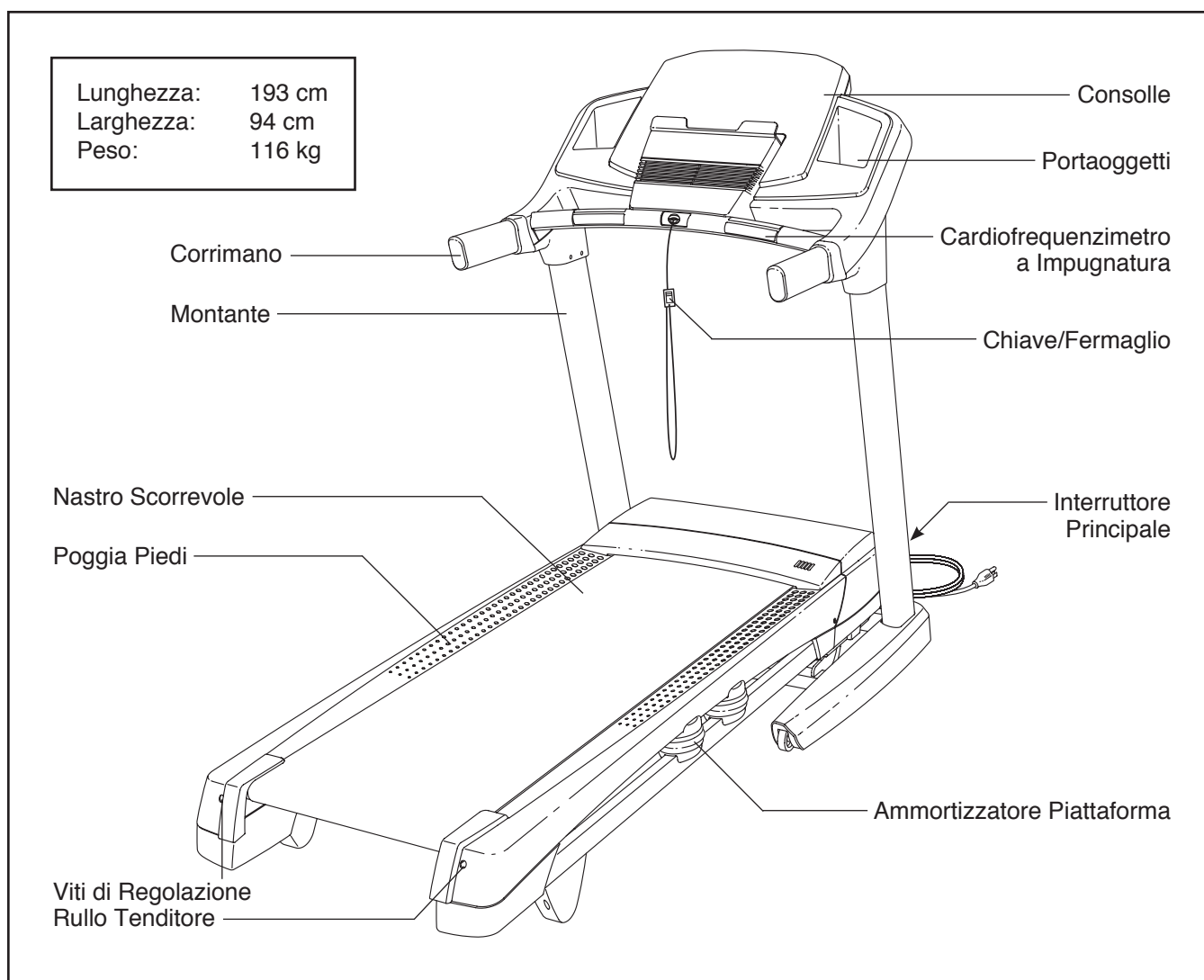
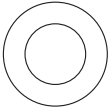
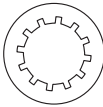
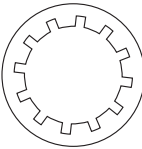
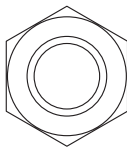
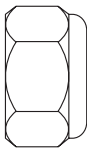
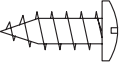
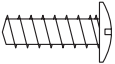
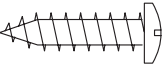
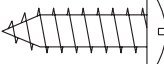
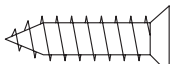
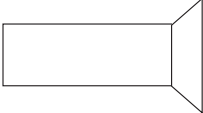
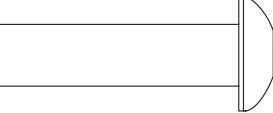
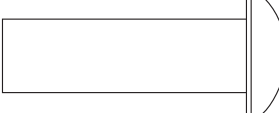
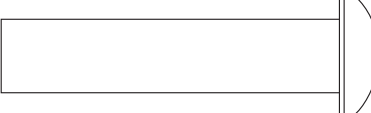
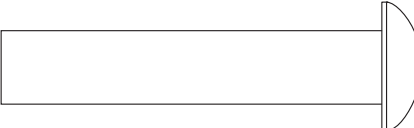
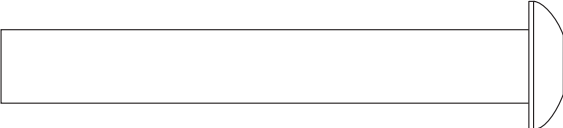


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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

						
Rondella a Stella 1/4" (35)–2	Rondella Piatta 1/4" (36)–2	Rondella Piatta da 5/16" (113)–4	Rondella a Stella 5/16" (11)–8	Rondella a Stella 3/8" (13)–4	Dado 3/8" (12)–2	
						
Vite #8 x 1/2" (1)–16	Vite di Messa a Terra #8 x 1/2" (10)–1	Vite #8 x 3/4" (2)–6	Vite #10 x 3/4" (9)–2	Vite a Testa Piana #10 x 3/4" (112)–2		
						
Vite 5/16" x 1" (5)–4	Vite 5/16" x 1 1/4" (4)–6	Vite 3/8" x 1 1/4" (8)–4	Bullone 3/8" x 1 3/4" (6)–1			
						
	Bullone 3/8" x 2" (3)–1	Vite 3/8" x 2 3/4" (7)–4				

ASSEMBLY

- 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.
- 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. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

- Per localizzare i pezzi piccoli vedere pagina 6.
- Per il montaggio è necessario utilizzare i seguenti utensili:

le chiavi esagonali in dotazione



una chiave inglese



un cacciavite Phillips



forbici



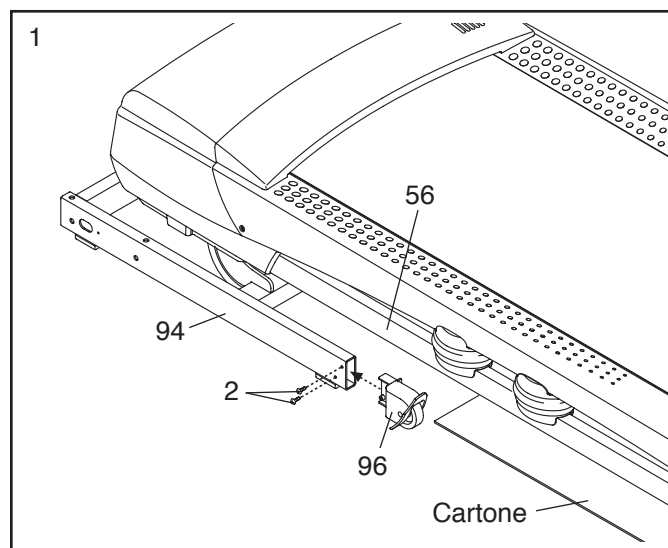
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.

1. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Posizionare un cartone sotto il retro del Telaio (56) per proteggere il pavimento o la moquette.

Fissare il Copri Ruota Sinistro (96) alla Base (94) con due Viti #8 x 3/4" (2).

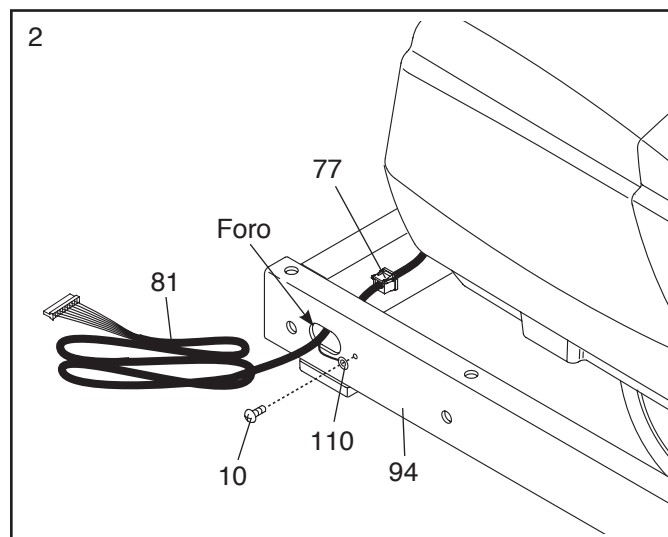
Fissare il Copri Ruota Destro (non raffigurato) sul lato destro della Base (94) allo stesso modo.



2. Tirare il Cavo Montante (81) e il Cavo di Messa a Terra Base (110) dal foro indicato nella Base (94).

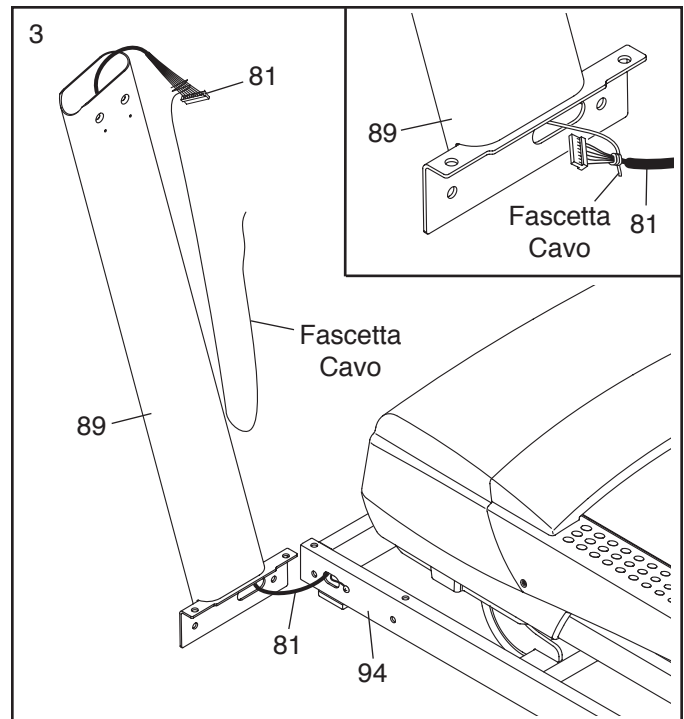
Fissare il Cavo Messa a Terra Base (110) alla Base (94) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (10).

Premere il Gommino (77) nel foro quadrato presente sulla Base (94).



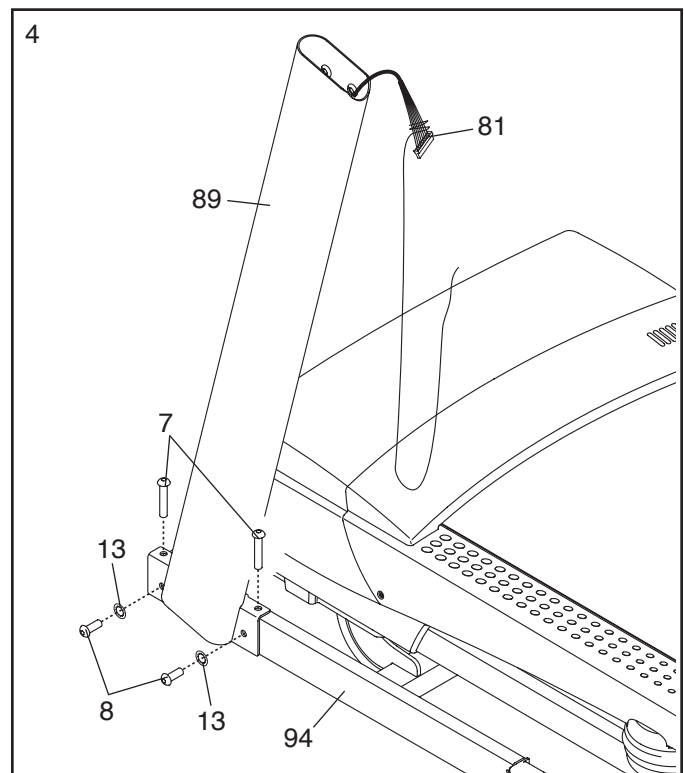
3. Localizzare il Montante Sinistro (89), contrassegnato con "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (94).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (89) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito nel Montante Sinistro.



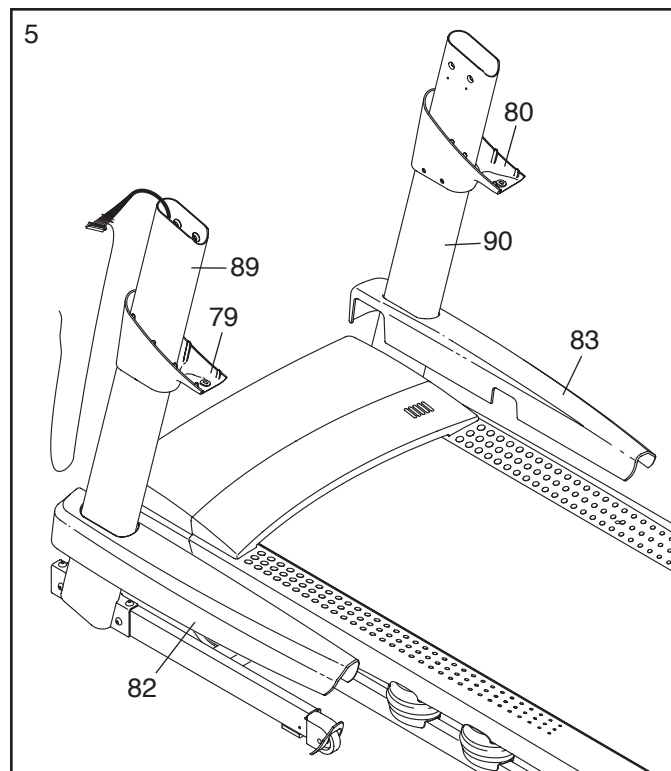
4. Reggere il Montante Sinistro (89) contro la Base (94). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81).** Serrare parzialmente due Viti da 3/8" x 1 1/4" (8) con due Rondelle a Stella da 3/8" (13) e due Viti da 3/8" x 2 3/4" (7) nel Montante Sinistro fino a quando le teste delle Viti entrano a contatto con il Montante Sinistro. **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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



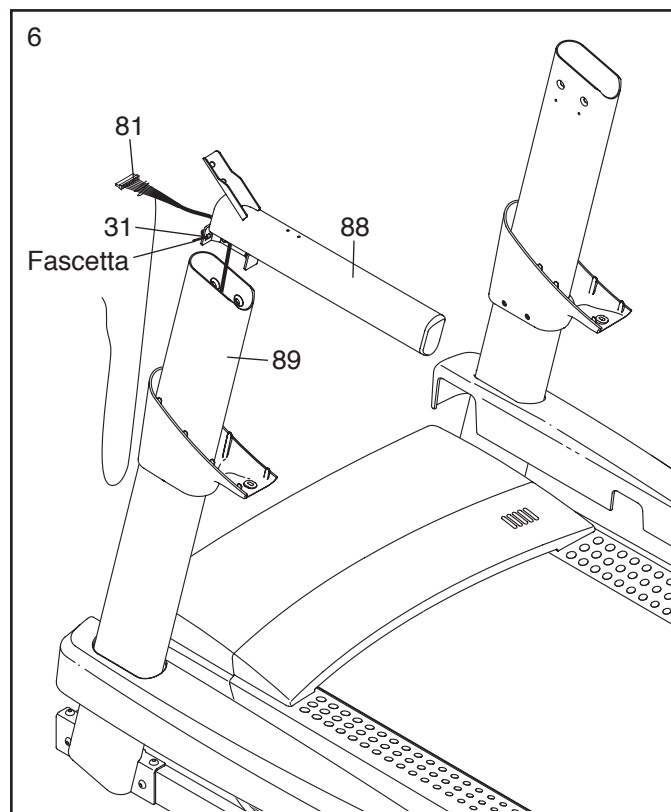
5. Identificare il Copri Base Sinistro (82) e il Copri Base Destro (83). Infilare il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89). Infilare il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**

Identificare il Copri Montante Sinistro (79) e il Copri Montante Destro (80). Infilare il Copri Montante Sinistro sul Montante Sinistro (89). Infilare il Copri Montante Destro sul Montante Destro (90).



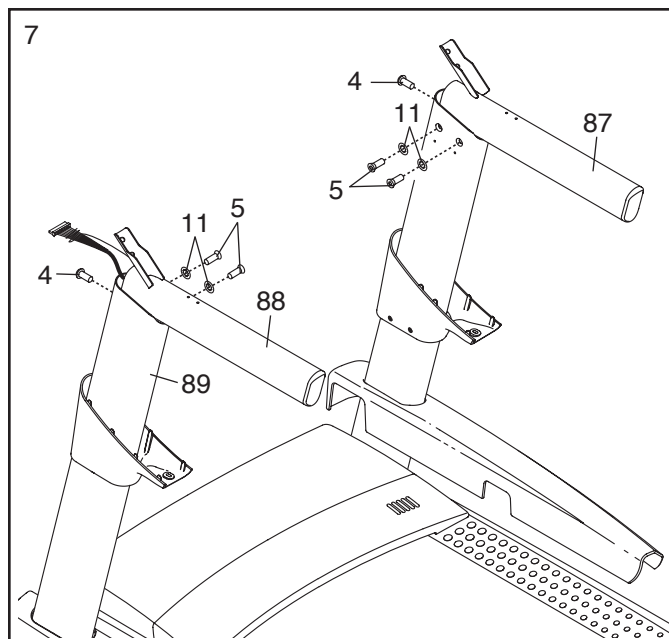
6. Tagliare la fascetta in plastica sul Corrimano Sinistro (88) e sul Corrimano Destro (non raffigurato). Se necessario, premere i Dadi a Gabbia da 5/16" (31) nuovamente in posizione (solo uno raffigurato).

Localizzare il Corrimano Sinistro (88) e sorreggerlo vicino al Montante Sinistro (89). Inserire il Cavo Montante (81) attraverso la staffa sul fondo del Corrimano Sinistro. Estrarre il Cavo Montante dall'estremità del Corrimano Sinistro.

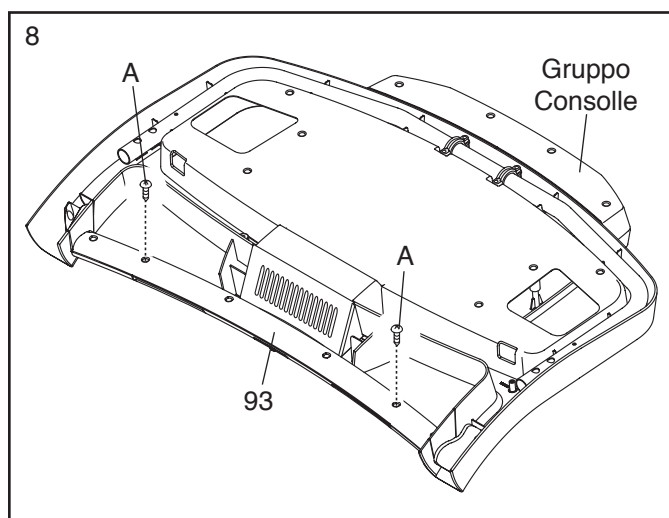


7. Fissare il Corrimano Sinistro (88) al Montante Sinistro (89) con due Viti da 5/16" x 1" (5), due Rondelle a Stella da 5/16" (11) e un Bullone da 5/16" x 1 1/4" (4). **Non serrare il Bullone e le Viti in questa fase.**

Montare il Corrimano Destro (87) nel medesimo modo.

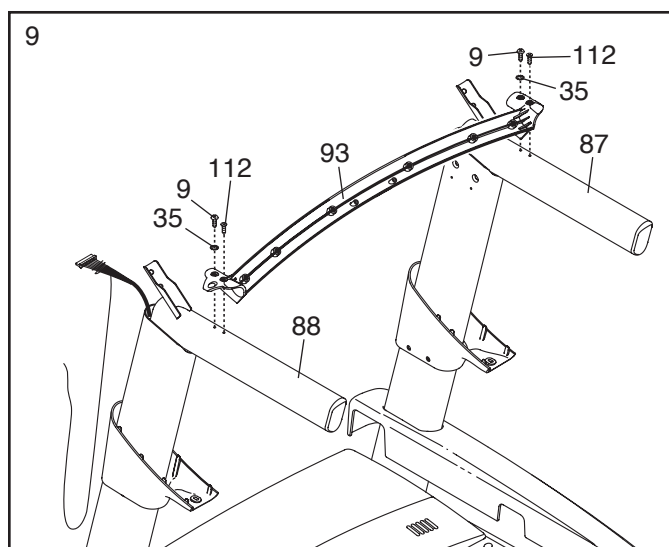


8. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo. Rimuovere le due Viti (A) Quindi, sollevare la Barra Trasversale (93). Eliminare le due Viti.



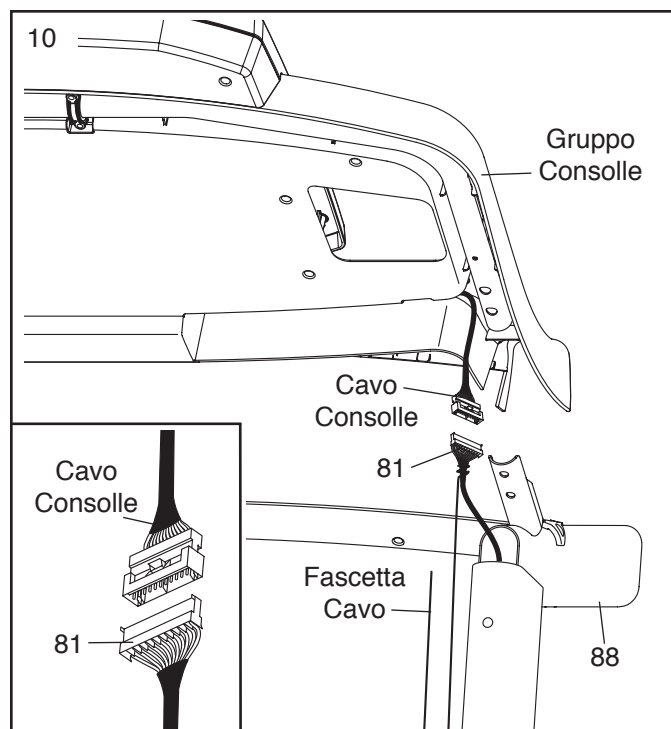
9. **IMPORTANTE:** per non danneggiare la Barra Trasversale (93) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9) o le Viti a Testa Piana #10 x 3/4" (112).

Orientare la Barra Trasversale (93) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale ai Corrimano (87, 88) con due Viti a Testa Piana #10 x 3/4" (112), due Viti #10 x 3/4" (9) e due Rondelle a Stella da 1/4" (35) nel modo indicato. **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



10. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Sinistro (88).

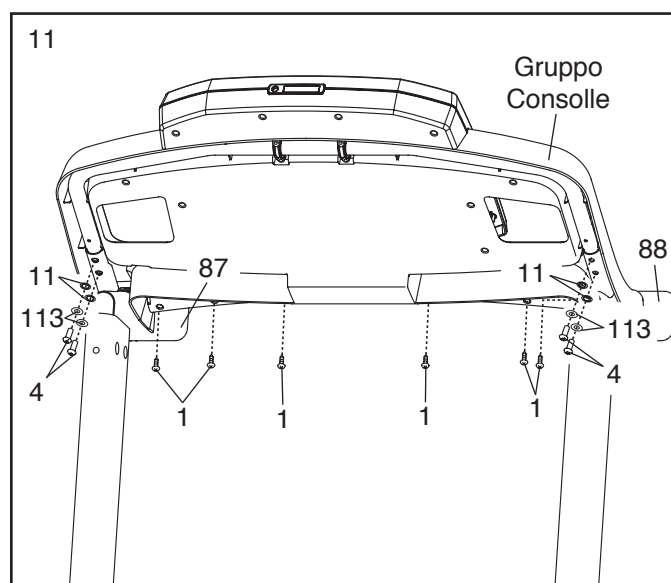
Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGA COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



11. Posizionare il gruppo consolle sul Corrimano Sinistro (88) e sul Corrimano Destro (87). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (non raffigurato) in eccesso all'interno del Corrimano Sinistro.

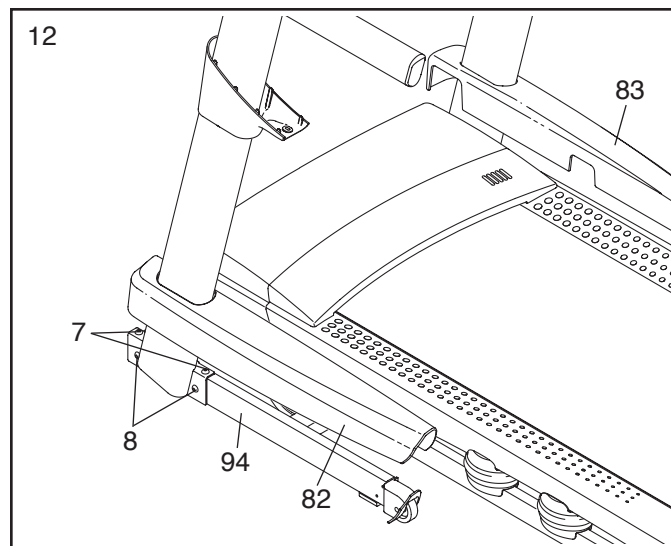
Fissare il gruppo consolle con sei Viti #8 x 1/2" (1), quattro Bulloni da 5/16" x 1 1/4" (4), quattro Rondelle Piatte da 5/16" (113) e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (11). **Inserire manualmente tutti e sei le Viti e i quattro Bulloni, quindi serrarli.**

Vedere fase 7. Serrare completamente le quattro Viti da 5/16" x 1" (5) e i due Bulloni da 5/16" x 1 1/4" (4).

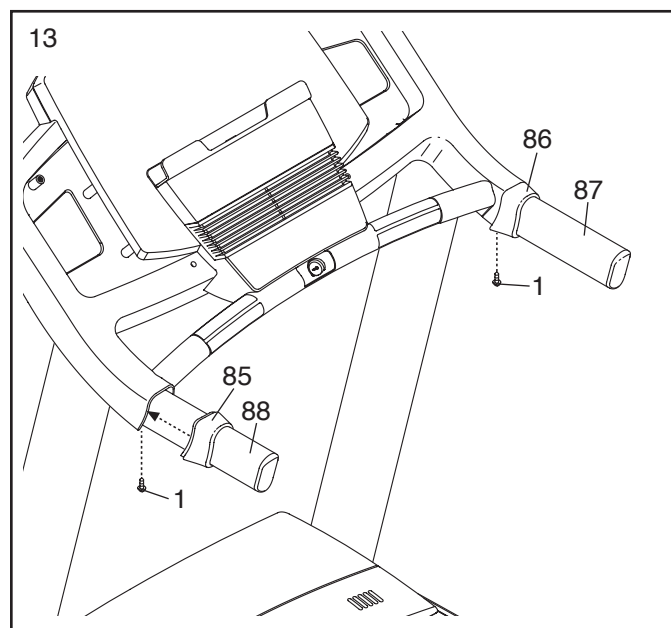


12. Serrare saldamente le quattro Viti da $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (7) e le quattro Viti da $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (8) (è raffigurato solo un lato).

Fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83) alla Base (94) fino a quando scattano in posizione.

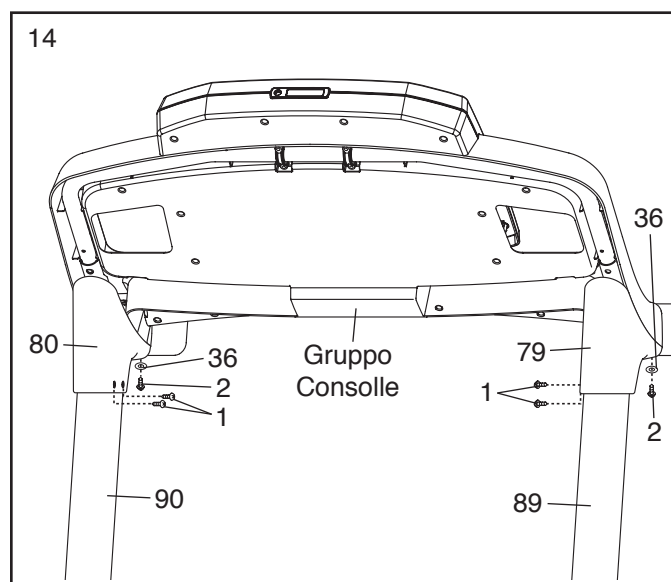


13. Infilare il Copri Corrimano Sinistro (85) sul Corrimano Sinistro (88). Infilare il Copri Corrimano Destro (86) sul Corrimano Destro (87). Fissare i Copri Corrimano con due Viti #8 x $1\frac{1}{2}$ " (1).

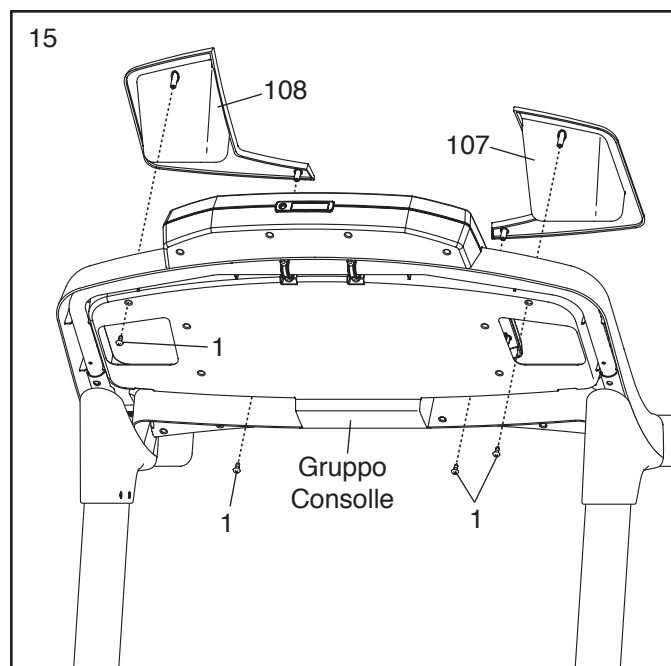


14. Reggere il Copri Montante Sinistro (79) contro il gruppo consolle. Allineare i fori presenti nel Copri Montante Sinistro con i fori nel Montante Sinistro (89). Fissare il Copri Montante Sinistro con due Viti #8 x $1\frac{1}{2}$ " (1), una Vite #8 x $\frac{3}{4}$ " (2) e una Rondella Piatta da $\frac{1}{4}$ " (36) nel modo indicato.

Fissare il Copri Montante Destro (80) al Montante Destro (90) nel medesimo modo.



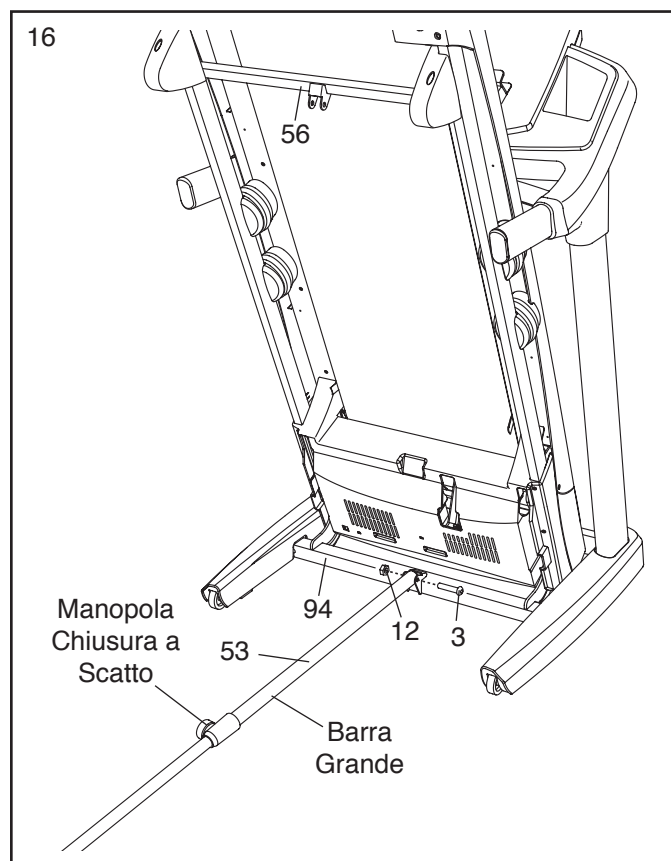
15. Fissare i Portaoggetti Sinistro e Destro (107, 108) al gruppo consolle con quattro Viti #8 x 1/2" (1).



16. Quindi, sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 17.**

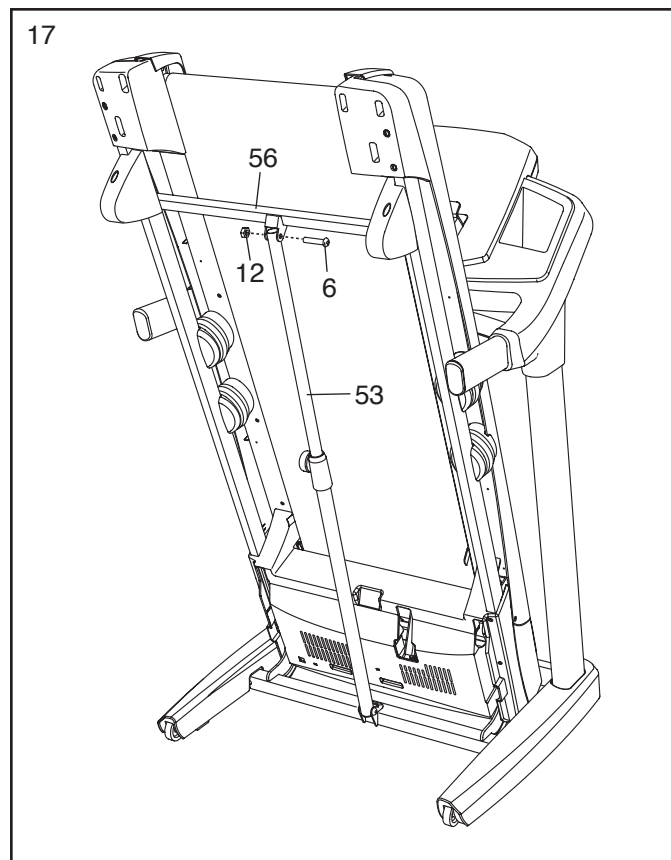
Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) alla Base (94) con un Bullone da 3/8" x 2" (3) e un Dado da 3/8" (12).



17. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) al Telaio (56) con un Bullone da 3/8" x 1 3/4" (6) e un Dado da 3/8" (12).

Aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).



18. **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).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

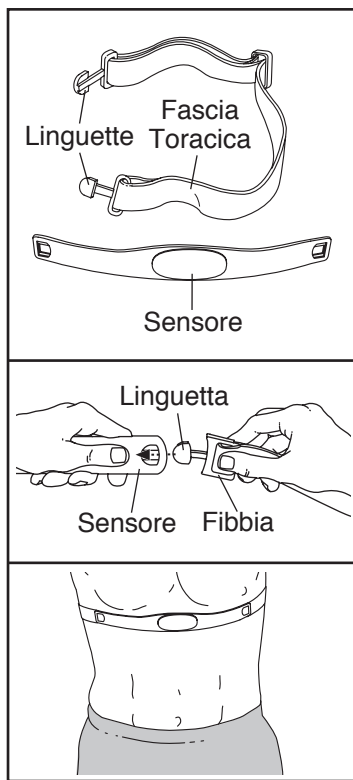
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La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

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

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

CURA E MANUTENZIONE

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



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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

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

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

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.

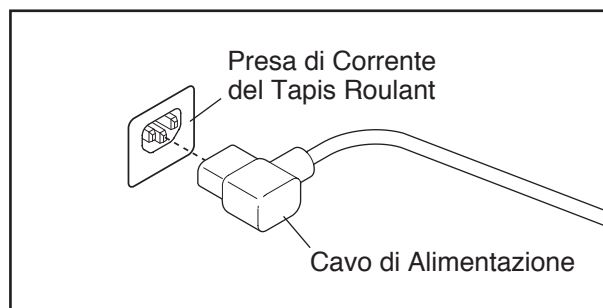
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.



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

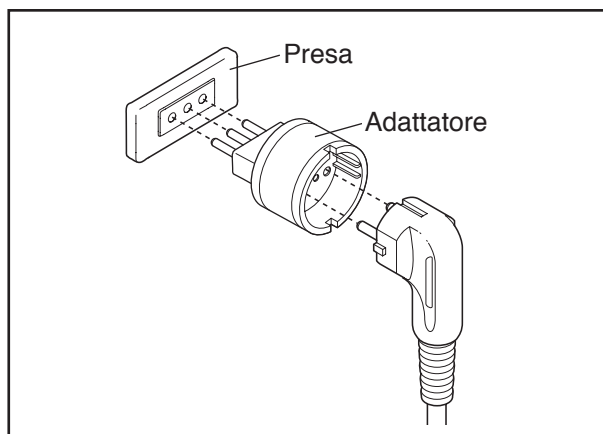
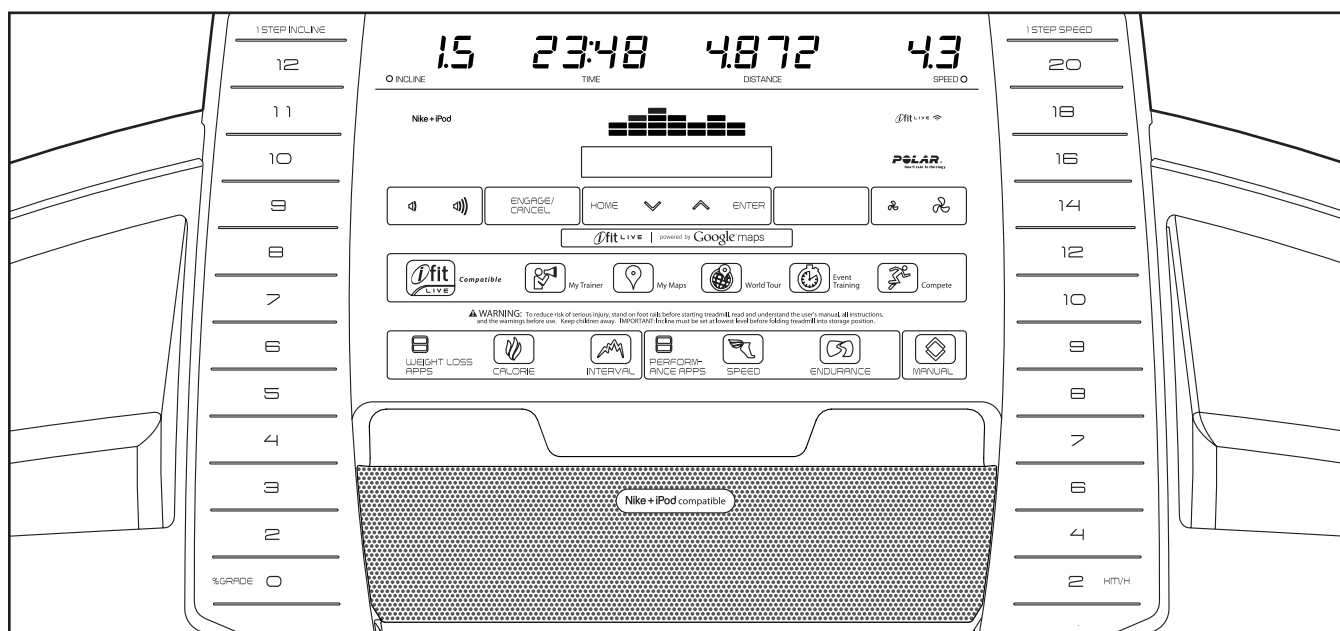


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

La consolle offre inoltre sedici programmi di allenamento predefiniti: quattro per bruciare calorie, quattro intervallati, quattro di velocità e quattro di resistenza. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

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, verificare 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 telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.

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

Durante l'allenamento l'impianto stereo della consolle consente di ascoltare la musica o gli audio libri preferiti. Questo tapis roulant è stato studiato appositamente per funzionare con iPod ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple.

Per accendere il sistema, vedere pagina 18. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 18. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 21. Per utilizzare un allenamento iFit Live, vedere pagina 22. Per utilizzare la modalità informazioni, vedere pagina 23. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere pagina 24. Per utilizzare un modulo SYNC, vedere pagina 24.

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo manuale fanno riferimento ai chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle siano presenti pellicole in plastica, rimuoverle. 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, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 28).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

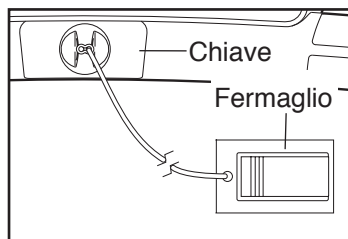
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

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



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [Stop] per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

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



Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà.

IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole.

Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Qualora la modalità manuale non sia selezionata, premere il pulsante Manuale sulla consolle.

3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti numerati a Scelta Rapida Velocità [1 STEP SPEED].

Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto di aumento Velocità, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Durante l'allenamento, modificare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento o diminuzione Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità verrà modificata in incrementi di 0,5 km/h. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

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

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento Velocità.

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

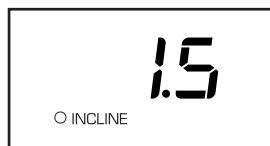
Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti a Scelta Rapida Inclinazione [1 STEP INCLINE] numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. Seguire la progressione sui display.

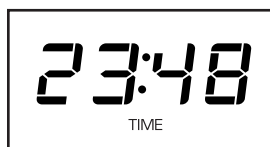
Matrice—Quando si seleziona la modalità manuale la matrice visualizzerà una pista che rappresenta i 400 metri (1/4 di miglio). Durante l'allenamento, compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno ad apparire in successione.



Display Calorie/Inclinazione—Questo display visualizzerà la quantità approssimativa di calorie [CALORIES] bruciate. Il display visualizzerà inoltre l'inclinazione [INCLINE] del tapis roulant per alcuni secondi ogni volta che l'inclinazione viene modificata.



Display Tempo—Il display Tempo visualizzerà il tempo [TIME] trascorso. Nota: quando viene selezionato un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Display Distanza—

Questo display visualizzerà la distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo.



Display Pulsazioni/

Velocità—Questo display visualizzerà la velocità [SPEED] del nastro scorrevole. Il display visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca quando viene utilizzato il cardiofrequenzimetro (si veda fase 6 a pagina 20).



Display Centrale—Questo display visualizzerà le istruzioni dell'allenamento.

Premere il pulsante Home per ritornare alla modalità avvio (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per impostare la modalità avvio). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

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



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

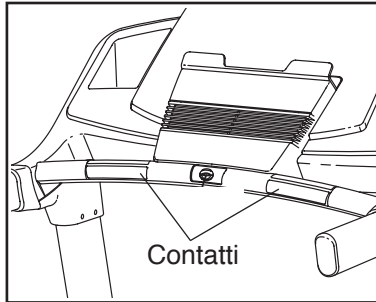


Per resettare i display premere il pulsante di Arresto [STOP], rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

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

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra pulsazioni.

Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

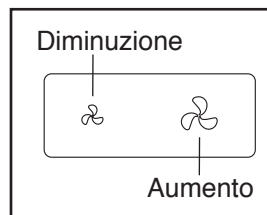


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, compariranno varie linee e quindi verrà visualizzata la frequenza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

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di varie impostazioni di velocità. Premere il pulsante di aumento o diminuzione Ventilatore [FAN] 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 al livello minimo altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione di un allenamento predefinito

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Calorie [CALORIE], il pulsante Intervallo [INTERVAL], il pulsante Velocità [SPEED] o il pulsante Resistenza [ENDURE] fino a quando l'allenamento desiderato compare sul display.

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

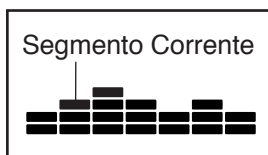
3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

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

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



postazioni.

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

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal tasso metabolico dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

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

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/h. All'inizio del segmento successivo del programma di allenamento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 20.

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

Vedere la fase 8 a pagina 20.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT LIVE

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

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Inserire il modulo iFit Live nella consolle.

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

IMPORTANTE: per rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit Live devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

3. Selezionare un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit Live. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit Live.

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

Premere il pulsante iFit Live per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante il Mio Allenatore [MY TRAINER], il pulsante le Mie Mappe [MY MAPS], il pulsante Giro del Mondo [WORLD TOUR] o il pulsante Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Premere il pulsante Competizione [COMPETE] per gareggiare in un

corsa programmata in precedenza. **Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit Live consultare il sito www.iFit.com.** Nota: se la lista personale non contiene allenamenti del tipo selezionato, viene scaricato l'allenamento successivo presente nella lista.

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

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 21.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione per il personal trainer (vedere MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23).

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 20.

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

Vedere la fase 8 a pagina 20.

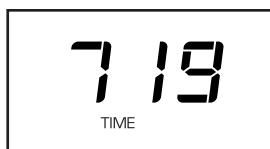
Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit Live, visitare il sito Web www.iFit.com.

MODALITÀ INFORMAZIONI

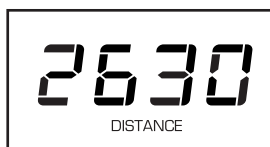
La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

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

Il display Tempo [TIME] visualizzerà il numero complessivo di ore di utilizzo del tapis roulant.

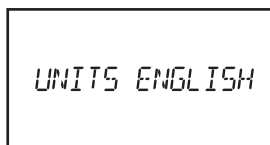


Il display Distanza [DISTANCE] visualizzerà il numero complessivo di chilometri (o miglia) percorsi dal nastro scorrevole.



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

1. **UNITÀ:** per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Invio [ENTER]. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (Inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (Metrico).



2. **MODALITÀ DEMO:** la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce il cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave, il display resterà acceso, anche se i pulsanti non funzioneranno. Qualora sia attiva la modalità demo, il display centrale visualizzerà

il termine *ON* (Acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Invio o il pulsante di diminuzione Velocità [SPEED].

3. **LIVELLO CONTRASTO:** premere i pulsanti di aumento/diminuzione Inclinazione [INCLINE] per regolare il contrasto del display. Quindi premere il pulsante Invio.

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

4. **MODULO:** qualora sia stato collegato un modulo iFit Live, il display visualizzerà il termine *WIFI*. Qualora sia stato collegato un modulo USB, il display visualizzerà la dicitura *USB/SD*. Qualora sia stato collegato un modulo SYNC, il display visualizzerà il termine *NIKE+*.
5. **ALLENAMENTO AUDIO:** per attivare e disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Invio.

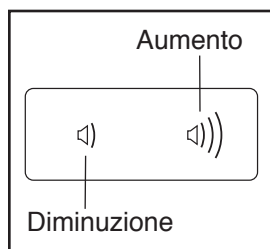
Qualora sia stato collegato un modulo iFit Live, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

6. **MODALITÀ AVVIO:** la modalità avvio verrà visualizzata quando si inserisce la chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Invio per selezionare la modalità manuale o la modalità iFit Live quale modalità di avvio.
7. **VERIFICA WIFI:** premere il pulsante Invio [Enter]. Il display centrale visualizzerà il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i relativi nomi e i risultati della ricerca DNS.
8. **INVIO/RICEZIONE DATI:** per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Invio. Una volta terminata la procedura sul display comparirà la dicitura *TRANSFERS DONE* (trasferimento eseguito).

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

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Questo tapis roulant è stato studiato appositamente per funzionare con iPod ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple. Per ascoltare la musica o gli audio libri dagli altoparlanti della consolle è necessario collegare un iPod, un lettore MP3, CD o un altro dispositivo audio personale alla consolle tramite la presa audio o il modulo opzionale SYNC. Il modulo SYNC caricherà l'iPod mentre è in uso.



Per utilizzare la presa audio per lettore MP3, individuare il cavo audio in dotazione e inserirlo nella presa MP3 nella parte superiore della consolle. Quindi, inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Per utilizzare il modulo SYNC, collegare un iPod compatibile (non in dotazione) al cavo proveniente dal modulo SYNC. **Accertare che l'iPod sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante di riproduzione sull'iPod, sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante di aumento/diminuzione Volume sulla consolle.

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

USO DI UN MODULO SYNC

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

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

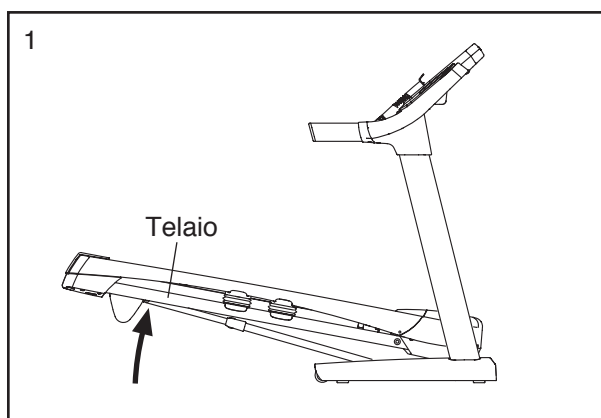
Per ulteriori informazioni sul modulo SYNC, si vedano le istruzioni fornite con il prodotto.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

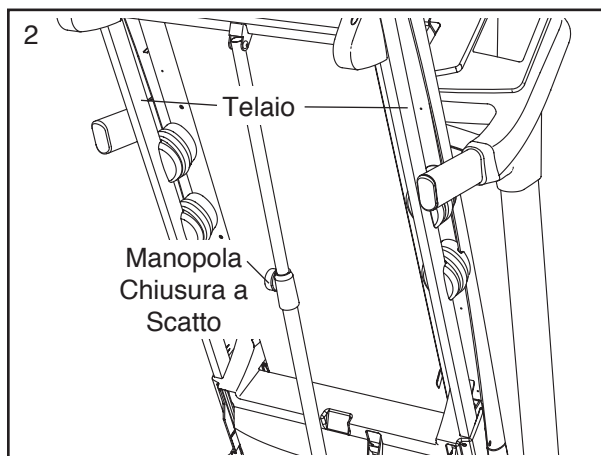
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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 chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai 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:** verificare che la manopola di chiusura a scatto si blocchi.

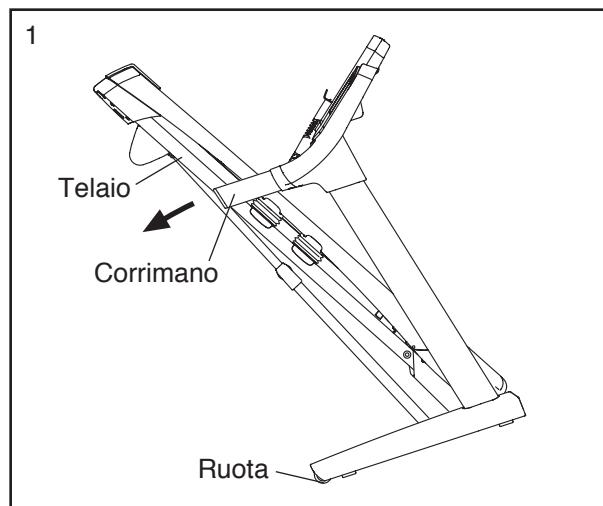


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la 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 a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Appoggiare un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

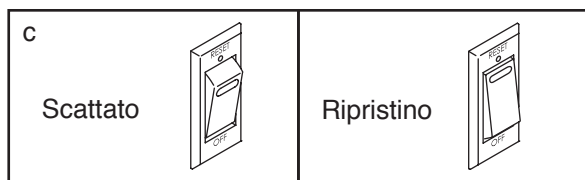
1. **Vedere il disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra; se necessario spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure indicate. Se occorressero ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, misura 14 (1 mm²), di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, scollegarlo e attendere cinque minuti prima di ricollegarlo.

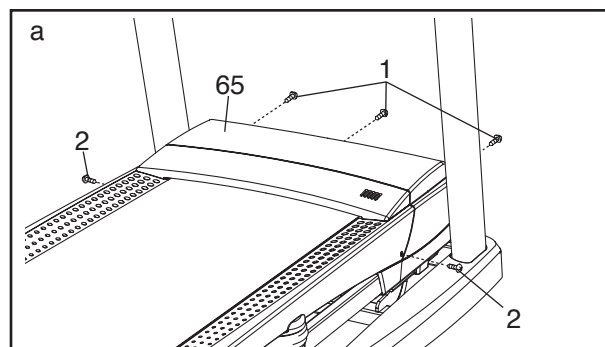
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant continua a non funzionare, vedere la copertina del presente manuale.

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

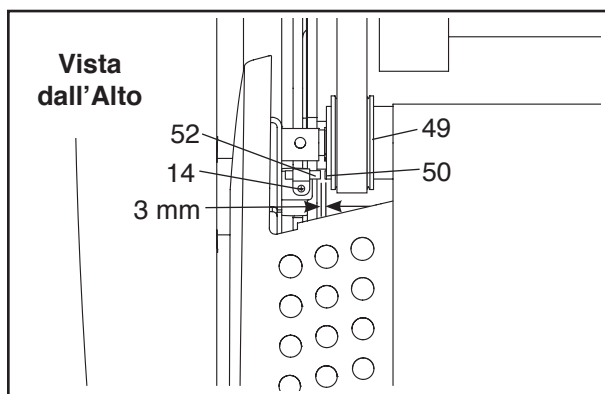
- La consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per spegnere la modalità demo.

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Rimuovere le tre Viti #8 x 1/2" (1) e le due Viti #8 x 3/4" (2). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (65).



Individuare il Commutatore (52) e il Magnete (50) sul lato sinistro della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite Autofilettante #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



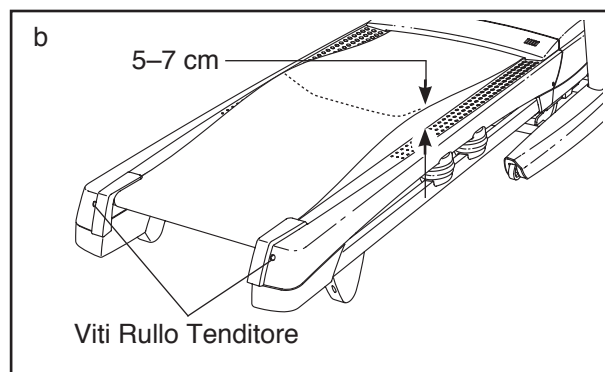
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti Inclinazione [INCLINE]. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo alcuni secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

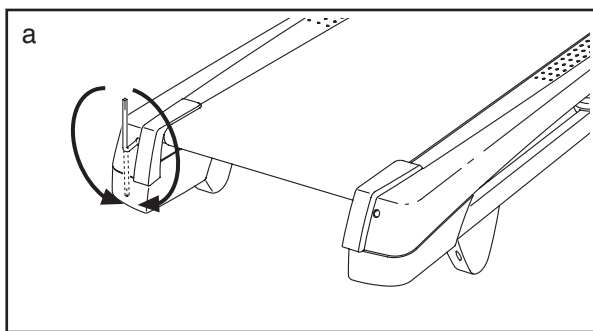
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso antiorario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



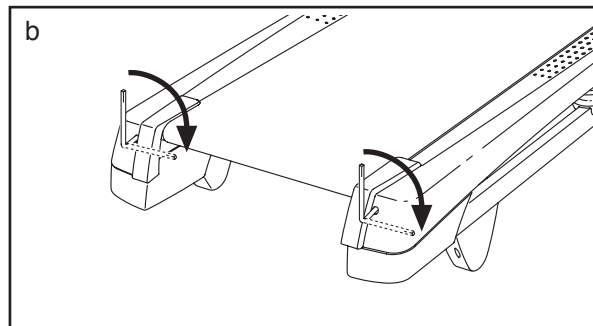
- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.** Se si ritiene che al nastro scorrevole occorra altro lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

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

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



- b. **Qualora il nastro scorrevole slitti durante l'uso**, rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato 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.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

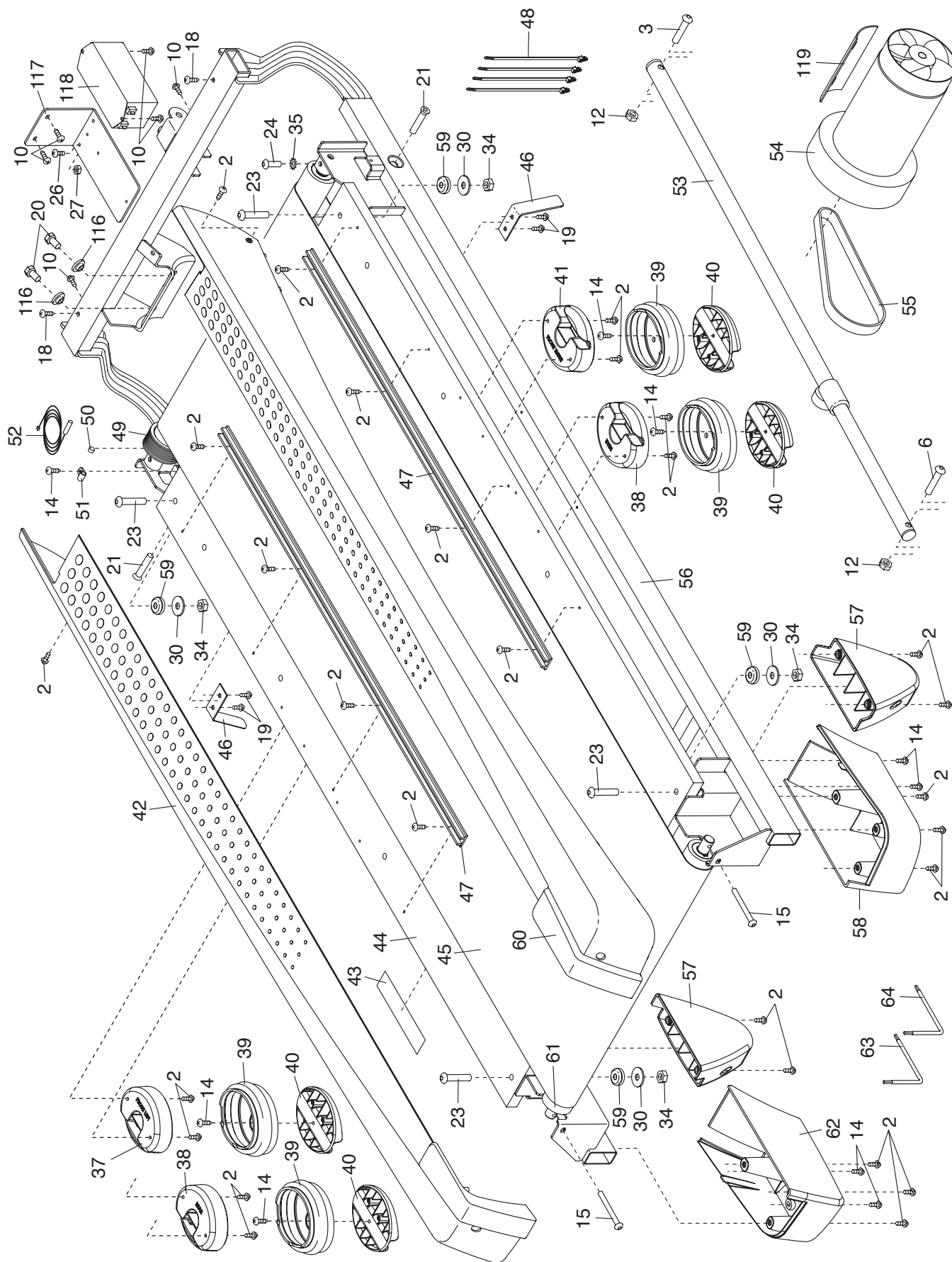
ELENCO PEZZI

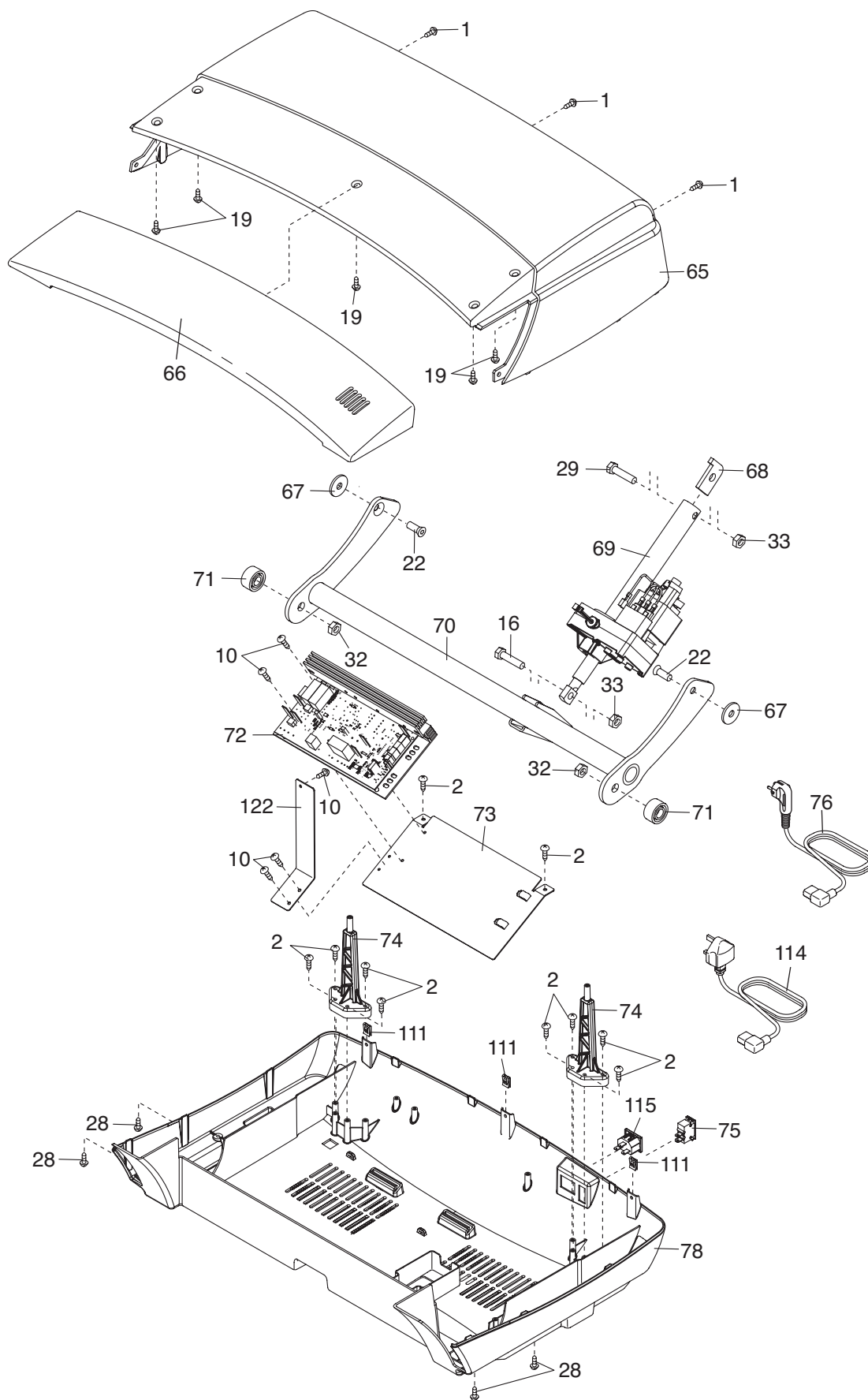
N° del Modello NETL13711.0 R0811A

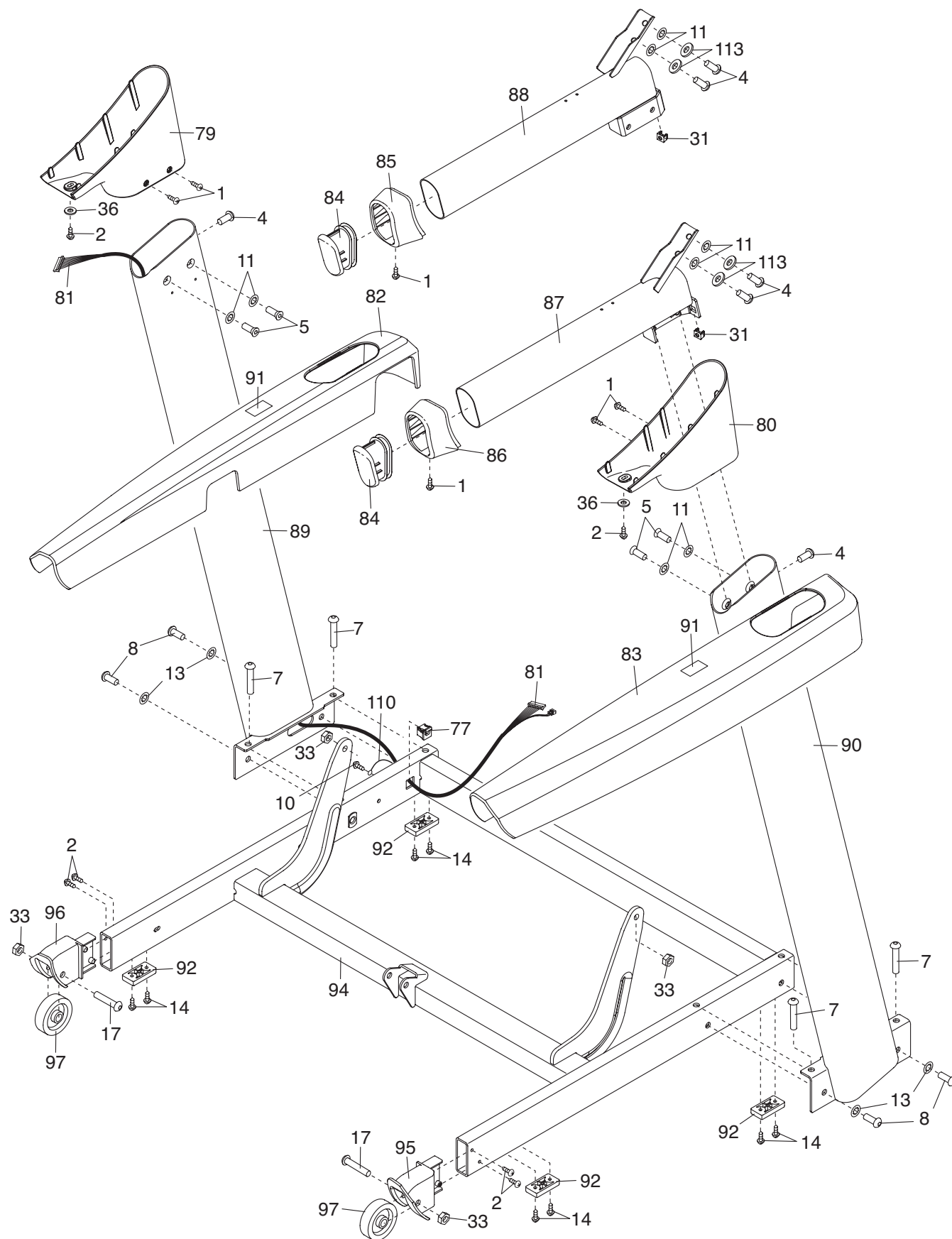
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	23	Vite #8 x 1/2"	50	1	Magnete
2	57	Vite #8 x 3/4"	51	1	Fermaglio Commutatore
3	1	Bullone 3/8" x 2"	52	1	Commutatore
4	6	Bullone 5/16" x 1 1/4"	53	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
5	4	Vite 5/16" x 1"	54	1	Motore Trasmissione
6	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"	55	1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

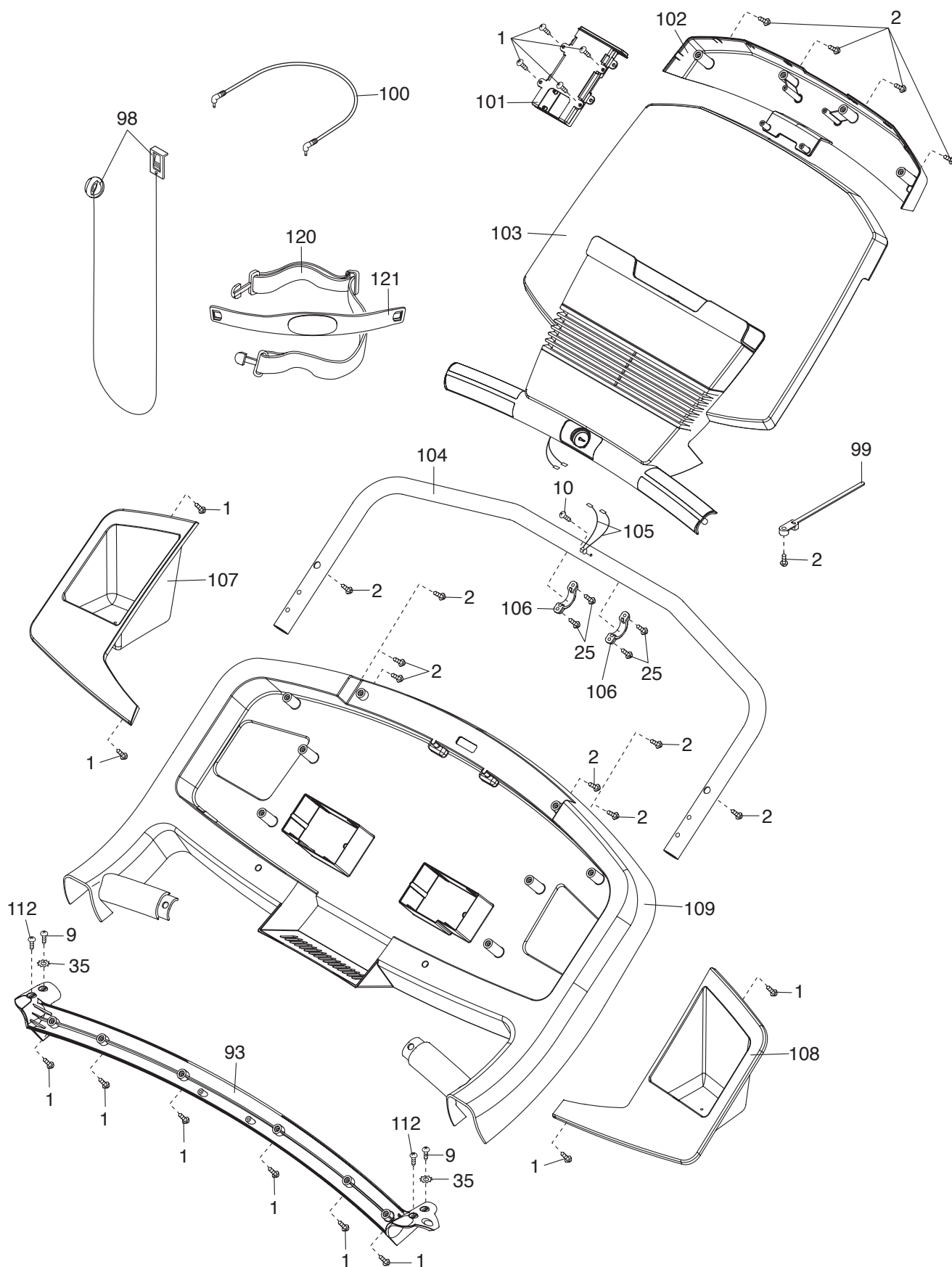
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
99	1	Fascetta Cavo	112	2	Vite a Testa Piana #10 x 3/4"
100	1	Cavo Audio	113	4	Rondella Piatta da 5/16"
101	1	Vano Modulo	114	1	Cavo di Alimentazione per Regno
102	1	Retro Consolle			Unito
103	1	Consolle	115	1	Presa
104	1	Telaio Consolle	116	2	Boccola Motore
105	2	Cavo Messa a Terra	117	1	Staffa Filtro
106	2	Morsetto Consolle	118	1	Filtro
107	1	Portaoggetti Sinistro	119	1	Isolatore Motore
108	1	Portaoggetti Destro	120	1	Fascia Toracica
109	1	Base Consolle	121	1	Sensore
110	1	Cavo di Messa a Terra Base	122	1	Staffa Messa a Terra
111	3	Fermaglio Calotta	*	—	Manuale d'istruzioni

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









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.

