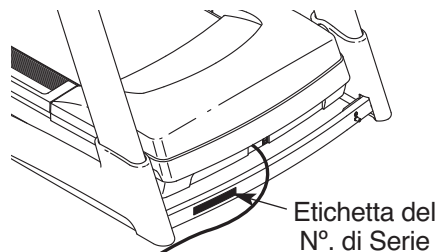


NordicTrack T17.0

N° del Modello NETL14710.0

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

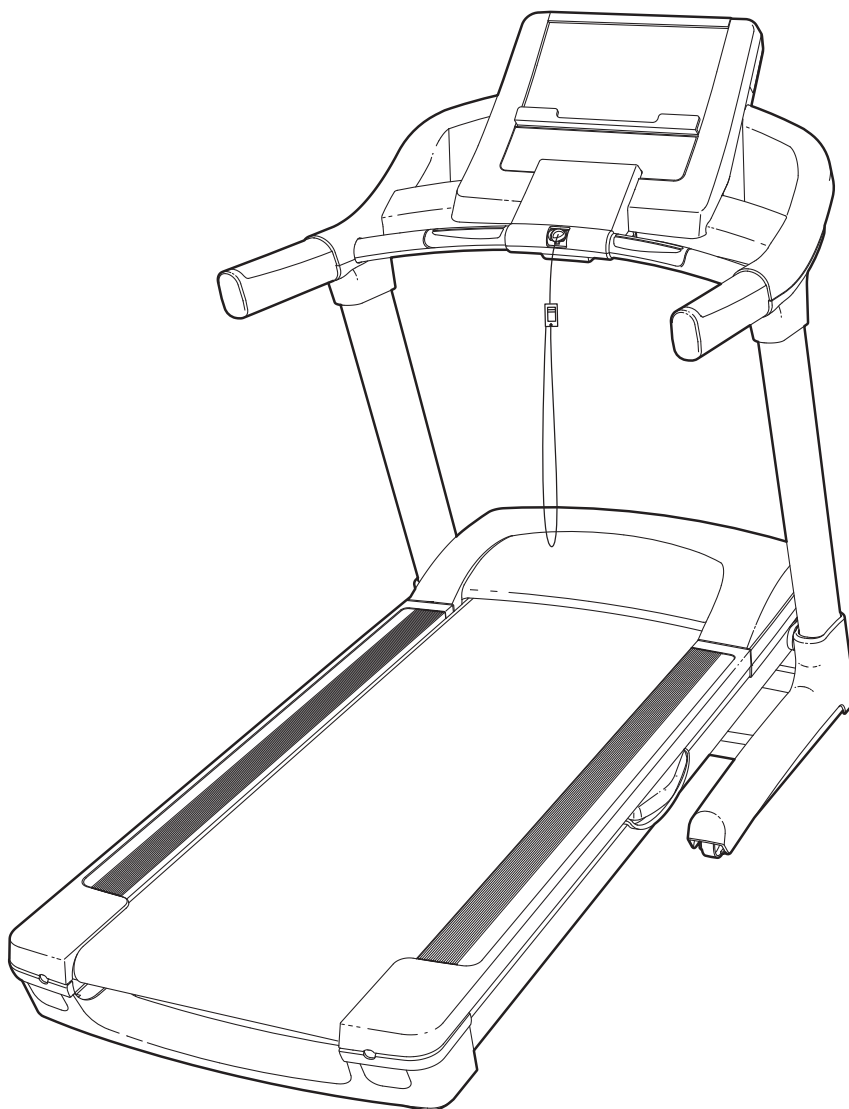
lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da
telefoni cellulari)

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.

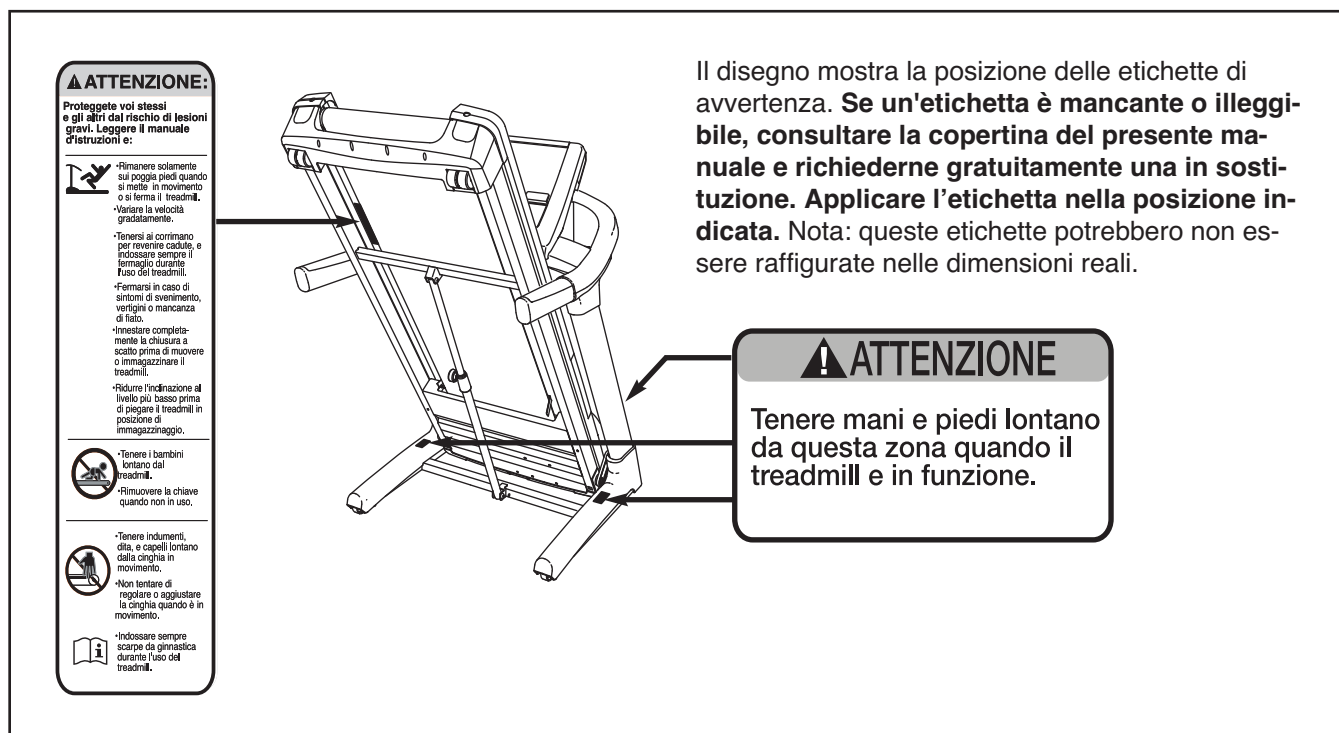


www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	12
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	13
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	23
LOCALIZZAZIONE GUASTI	24
GUIDA AGLI ESERCIZI	27
ELENCO PEZZI	29
DISEGNO ESPLOSO	31
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA



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. Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. 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 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 13) 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 24 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 15).
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 possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca, incluso il movimento dell'utente. 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 le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 23.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.
21. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
22. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
23. Fare in modo che nessun oggetto entri o scivoli in una delle aperture presenti nel tapis roulant.
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. 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

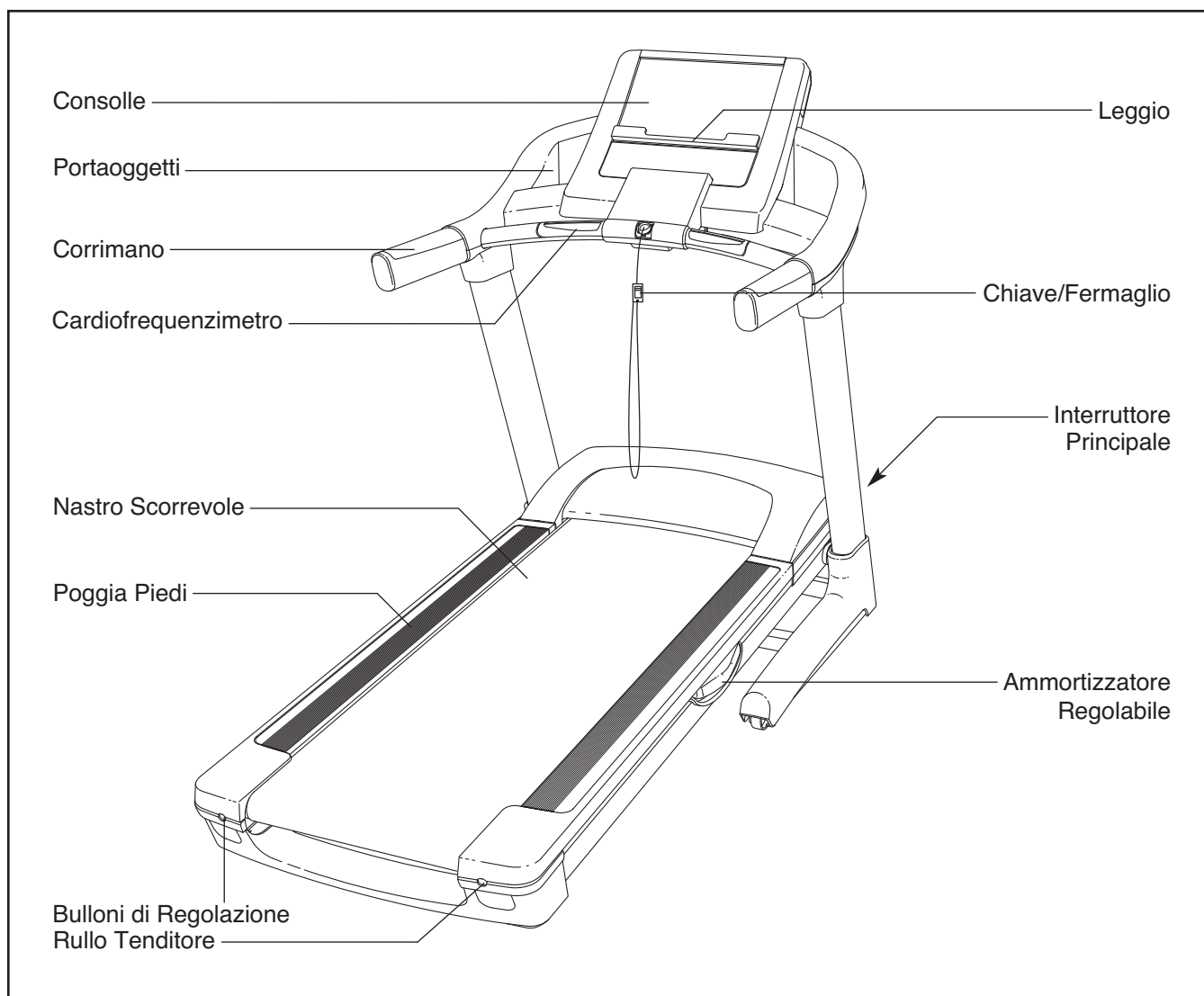
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® T17.0. Il tapis roulant T17.0 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-

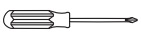
tenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di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

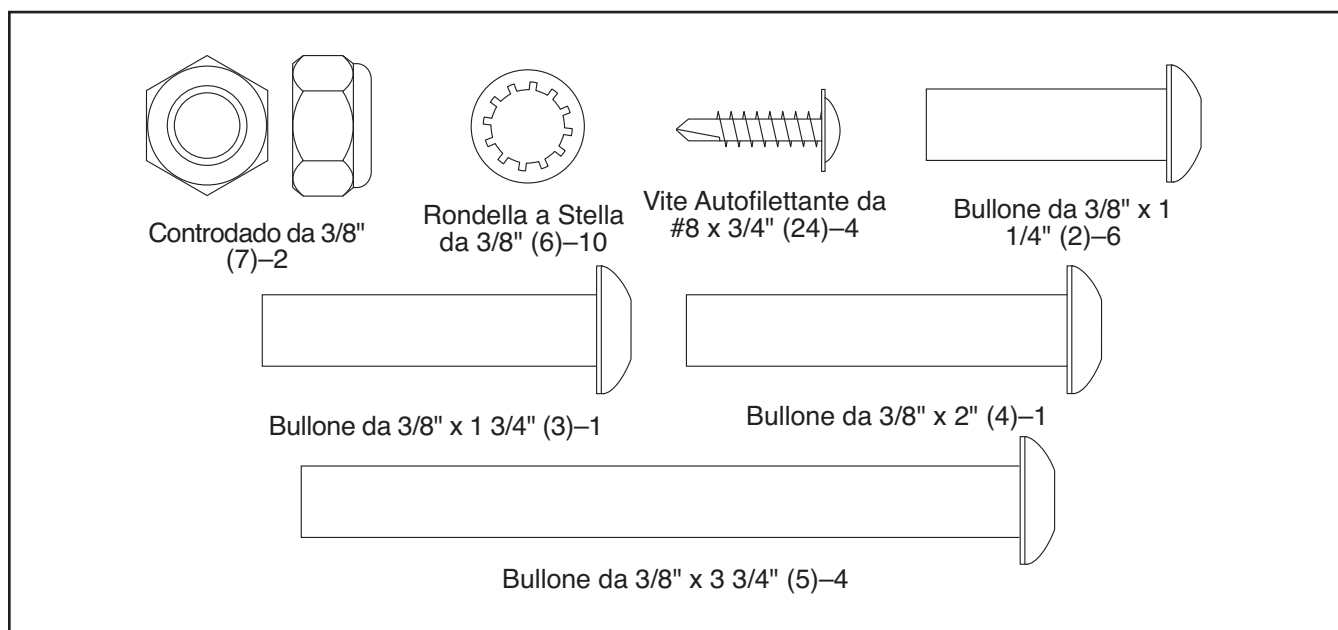


MONTAGGIO

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  e una chiave regolabile  non in dotazione.

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.**

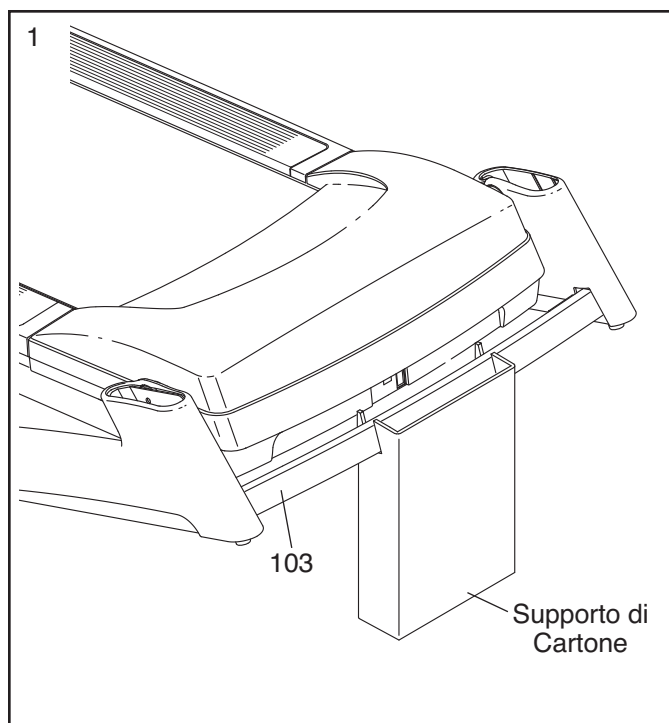


1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.**

Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la parte anteriore del tapis roulant e inserire la barra trasversale sulla Base (103) nella fessura del supporto di cartone nel modo indicato.

Ricorrere all'aiuto di una seconda persona per reggere il tapis roulant fino alla fase di montaggio 3 affinché non si muova in avanti o indietro.

⚠ AVVERTENZA: qualora il tapis roulant si sposti in avanti o indietro e cada dal supporto di cartone potranno verificarsi lesioni gravi. Una seconda persona dovrà sorreggere il tapis roulant fino alla fase di montaggio 3 al fine di evitare che il tapis roulant si sposti, si inclini o cada.



2. Localizzare il Montante Destro (92) contrassegnato con l'adesivo "Right" (L o Left indicano la sinistra; R o Right indicano la destra).

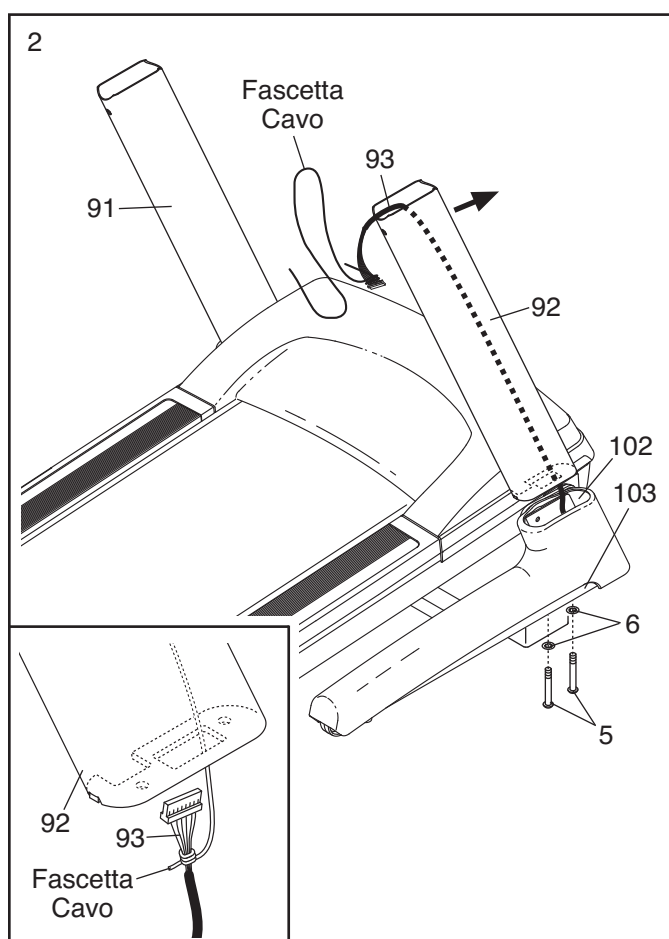
Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro (92) vicino al Copri Base Destro (102). **Si veda il disegno nel riquadro.** Fissare saldamente la fascetta cavo nell'estremità inferiore del Montante Destro attorno all'estremità del Cavo Montante (93). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo nella parte superiore del Montante Destro finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.

Tirare delicatamente il Cavo Montante (93) verso l'alto posizionando il Montante Destro (92) sulla Base (103) all'interno del Coperchio Base Destro (102). **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante.**

Fissare il Montante Destro (92) alla Base (103) con due Bulloni da 3/8" x 3 3/4" (5) e due Rondelle a Stella da 3/8" (6). Nota: potrebbe rendersi necessario inclinare leggermente la parte superiore del Montante Destro in avanti per avvitare i Bulloni nel Montante Destro.

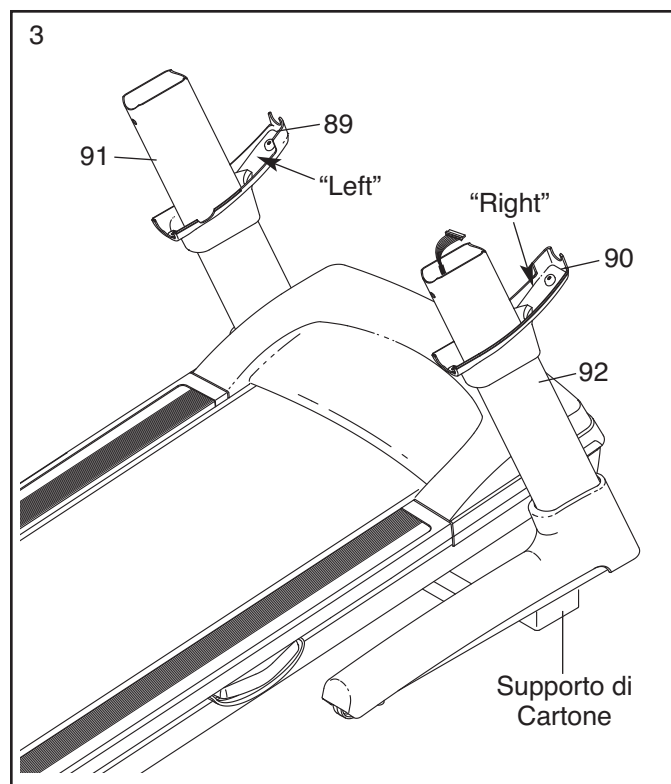
Attendere prima di serrare i Bulloni.

Fissare il Montante Sinistro (91) nello stesso modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.



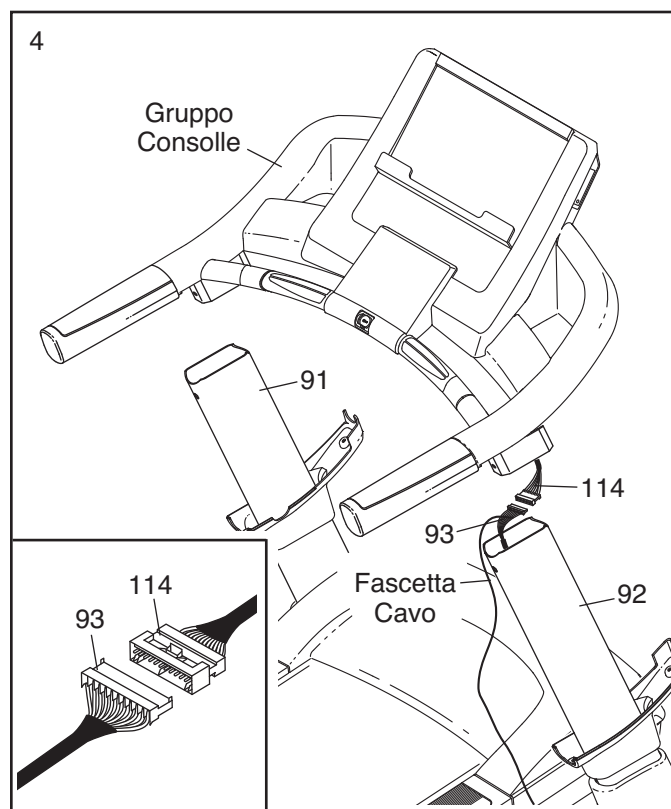
3. Con l'aiuto di un'altra persona, abbassare il tapis roulant dal supporto di cartone. Il supporto verrà utilizzato nella fase di montaggio 9.

Identificare il Manicotto Montante Destro (90) e il Manicotto Montante Sinistro (89); i Manicotti Montante sono contraddistinti dagli adesivi "Right" e "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Far scivolare il Manicotto Montante Destro sul Montante Destro (92) e il Manicotto Montante Sinistro sul Montante Sinistro (91).

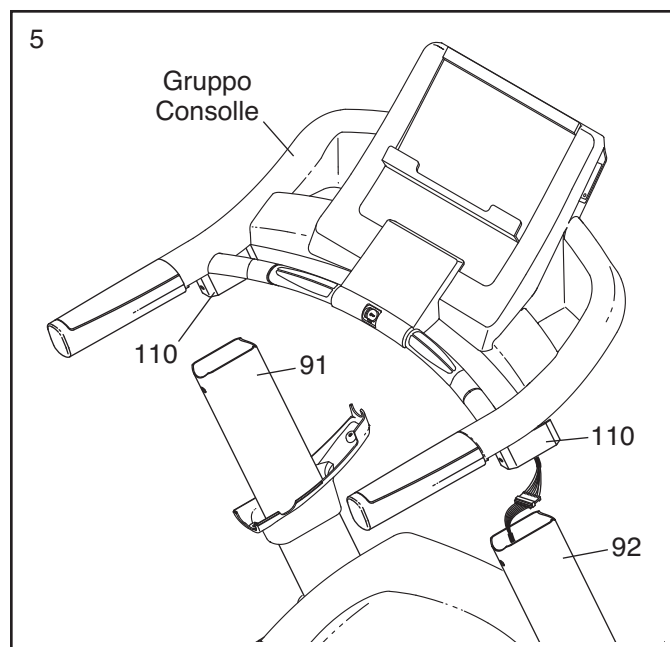


4. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino ai Montanti (91, 92).

Collegare il Cavo Montante (93) al Cavo Consolle (114). **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.** Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante. Inserire i connettori verso il basso nel Montante Destro (92).

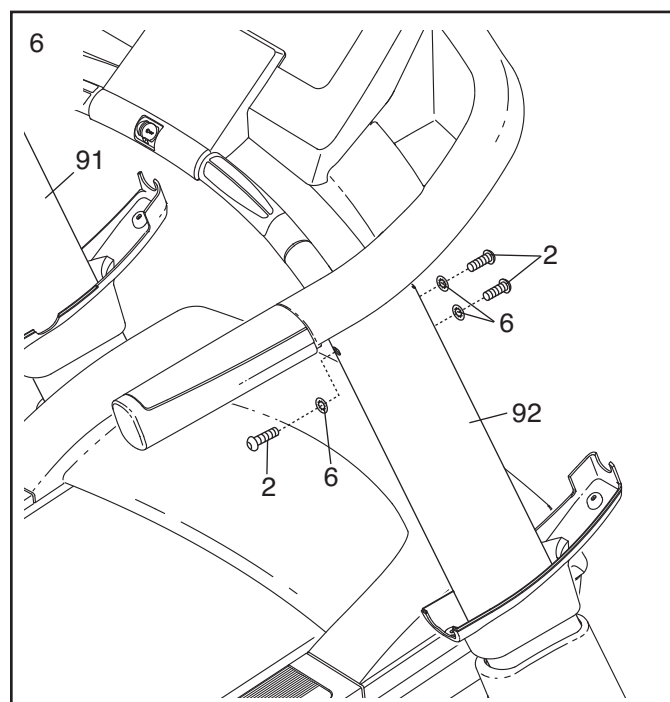


5. Inserire quindi le staffe sul Corrimano (110) nei Montanti (91, 92). **Accertare che i fili non siano pizzicati.**



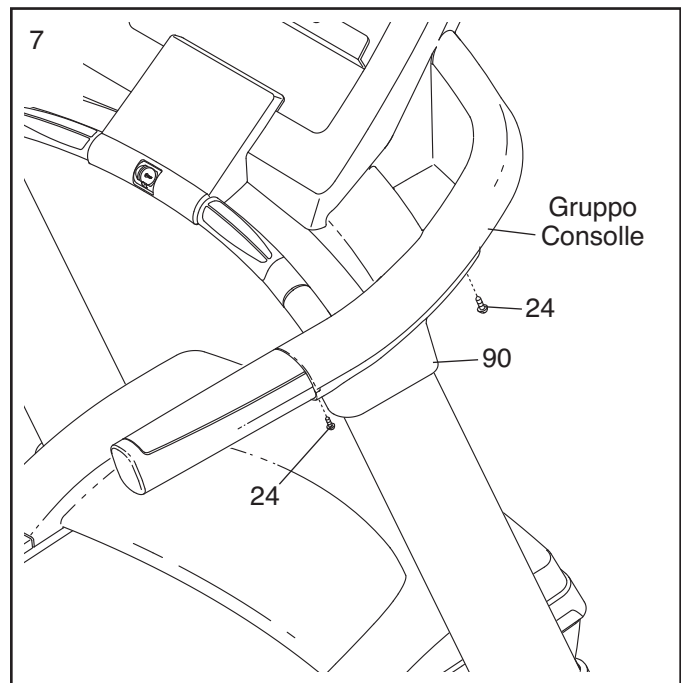
6. Avvitare parzialmente tre Bulloni da 3/8" x 1 1/4" (2) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (6) nel Montante Destro (92); **non serrare completamente i Bulloni in questa fase.**

Ripetere questa fase per il Montante Sinistro (91). Serrare saldamente tutti e sei i Bulloni da 3/8" x 1 1/4" (2).



7. Inserire il Manicotto Montante Destro (90) dall'alto contro il gruppo consolle. Fissare il Manicotto Montante Destro con due Viti Autofilettanti da #8 x 3/4" (24).

Fissare il Manicotto Montante Sinistro (non raffigurato) al gruppo consolle nello stesso modo.



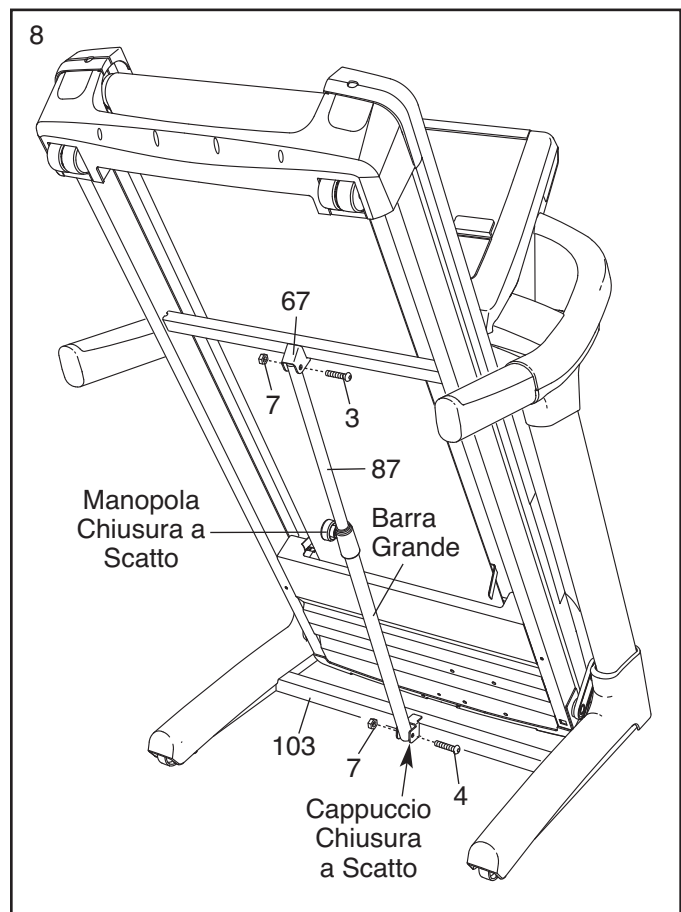
8. Sollevare il Telaio (67) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (87) in modo tale che il fusto grande e la manopola chiusura a scatto si trovino nelle posizioni indicate.

Rimuovere la fascetta dall'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (87). Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio alla staffa sulla Telaio (67) con un Bullone da 3/8" x 1 3/4" (3) e un Controdado da 3/8" (7).

Rimuovere la fascetta dall'estremità inferiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (87). Mantenere i fori nel cappuccio chiusura a scatto allineati con i fori nella Chiusura a Scatto Immagazzinaggio. **Accertare che il cappuccio chiusura a scatto rimanga all'interno della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio.** Fissare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio alla staffa sulla Base (103) con un Bullone da 3/8" x 2" (4) e un Controdado da 3/8" (7). Nota: potrà rendersi necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con la staffa.

Aprire il Telaio (67) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 23).

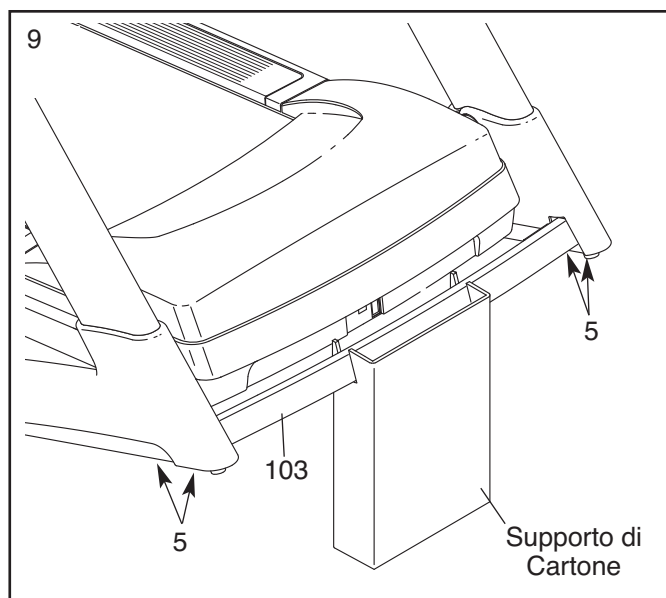


9. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la parte anteriore del tapis roulant e inserire la barra trasversale sulla Base (103) nella fessura del supporto di cartone nel modo indicato.

Ricorrere all'aiuto di una seconda persona per reggere il tapis roulant affinché non si muova in avanti o indietro.

Serrare saldamente i quattro Bulloni da 3/8" x 3 3/4" (5).

Con l'aiuto di un'altra persona, abbassare il tapis roulant dal supporto di cartone.

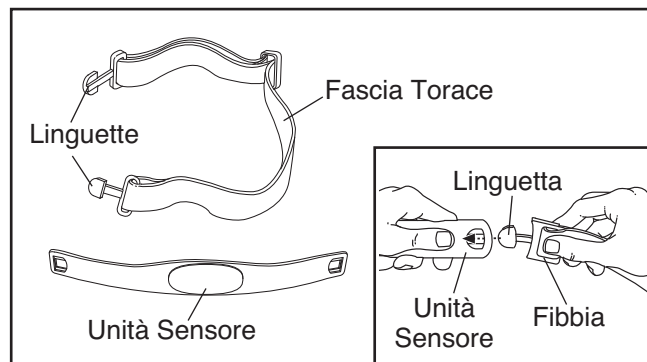


10. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 25 e 26). **Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

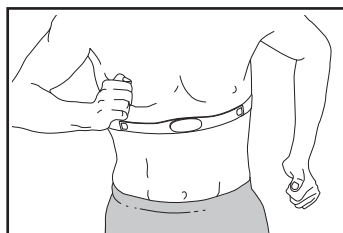
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

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 GUASTI

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano l'uso del cardiofrequenzimetro a torace con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funzionasse appropriatamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro a torace venga indossato come descritto a sinistra. Nota: se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto per inumidire gli elettrodi. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, inumidite di nuovo gli elettrodi.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da patologie mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvcs), tachicardia, e 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 questo sia un problema, provate 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.

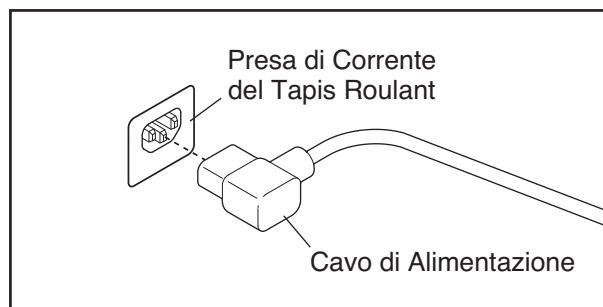
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.

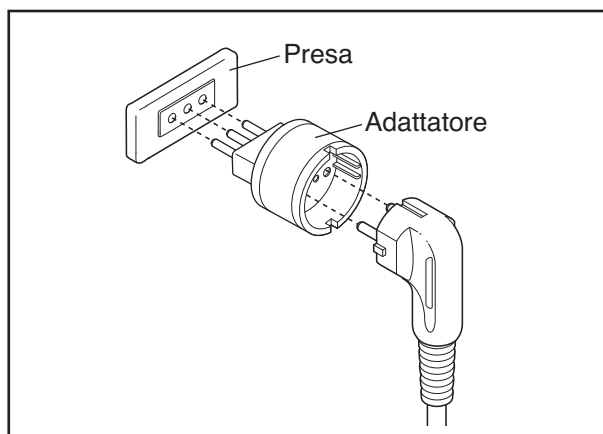
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

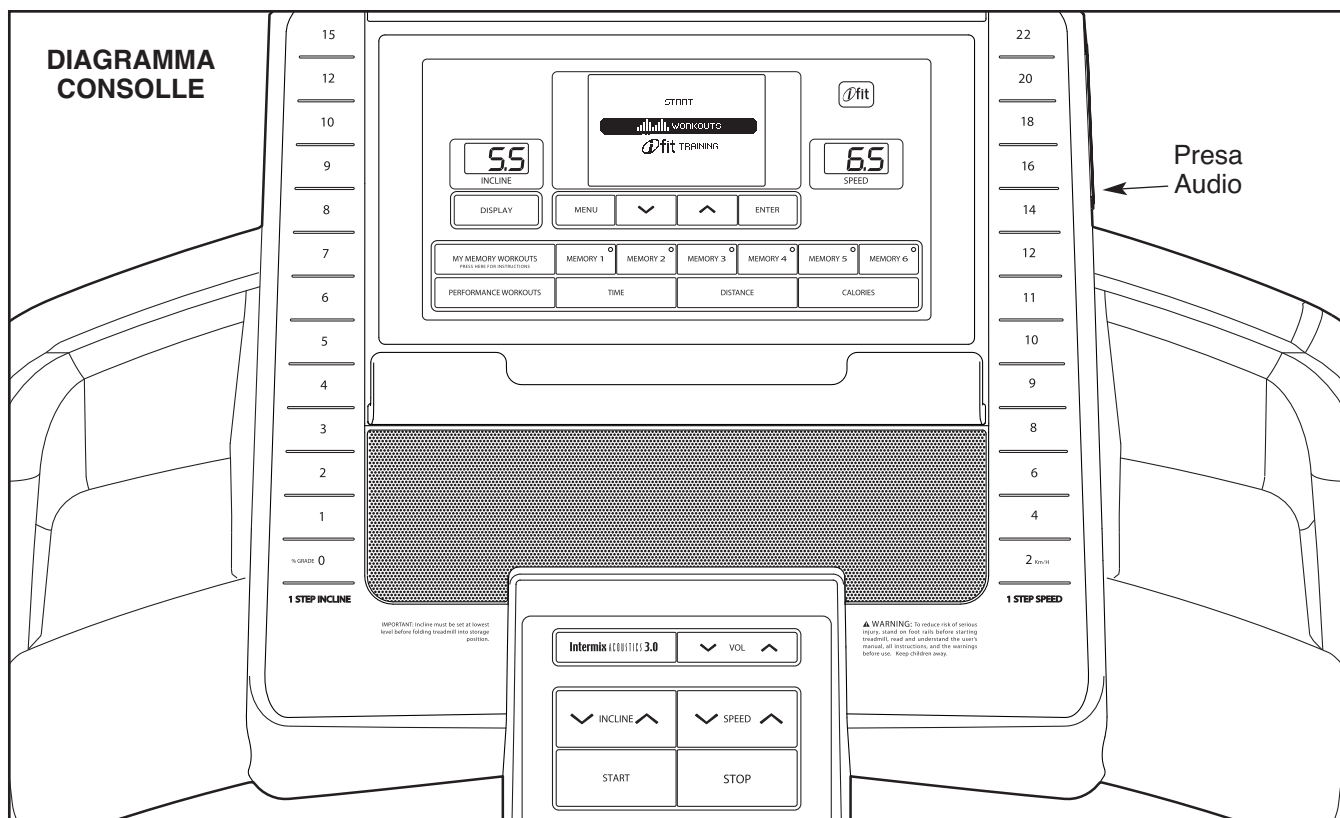
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Quando si seleziona la funzione manuale, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant possono essere cambiate semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o a torace (vedere pagina 12 per ulteriori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace).

La console offre inoltre ventotto allenamenti di potenziamento: quattordici allenamenti a tempo, sei allenamenti distanza e otto allenamenti per bruciare le calorie. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. È possibile creare allenamenti personalizzati e salvarli per l'uso in futuro.

La console presenta inoltre una modalità di allenamento iFit che consente al tapis roulant di comunicare

con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità di allenamento iFit 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 o telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

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

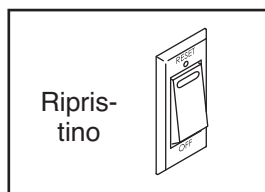
Per accendere il sistema, vedere pagina 15. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 15. **Per utilizzare un allenamento di potenziamento**, vedere pagina 17. **Per creare e utilizzare un allenamento personale in memoria**, vedere le pagine 19 e 20. **Per utilizzare la modalità di allenamento iFit**, vedere pagina 21. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 21. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 22.

IMPORTANTE: qualora sulla console 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 26).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

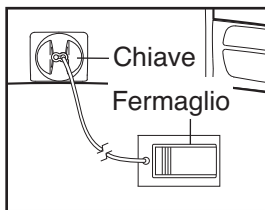
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 13). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore principale 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 21 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 21. **Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo manuale fanno riferimento ai chilometri.**

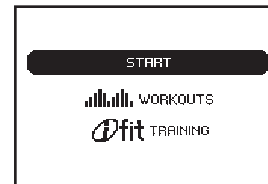
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave, compare il menu principale. Per selezionare la modalità manuale, utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare START (avvio). Premere il pulsante Invio. Qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante 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].

Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto aumenta 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 riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante aumenta 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 il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti Inclinazione a 1 Fase numerati [1 STEP INCLINE]. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

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] o i pulsanti aumenta e diminuisci posti accanto al pulsante Invio.

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

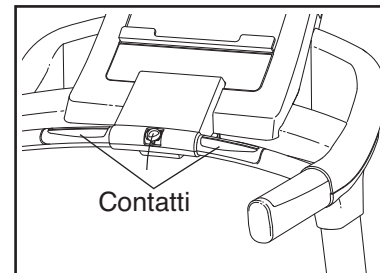
- Il livello di inclinazione del tapis roulant [INCLINE].
- La velocità del nastro scorrevole [SPEED].
- La distanza percorsa camminando o correndo [DISTANCE].
- Il tempo trascorso [TIME].
- Il ritmo in minuti al chilometro [PACE].
- Il numero approssimativo di calorie bruciate [CALORIES].
- La frequenza cardiaca [PULSE] (vedere fase 6 in questa pagina).

A prescindere dalla modalità di visualizzazione selezionata, l'impostazione della velocità o dell'inclinazione saranno visualizzate sui display velocità e inclinazione.

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 frequenza cardiaca in modo preciso. Per informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 12.

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 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. 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 DI POTENZIAMENTO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'AT-TREZZO a pagina 15.

2. Selezionare un allenamento di potenziamento.

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 allenamento di potenziamento, utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *WORKOUTS* (allenamenti). Premere il pulsante Invio. Evidenziare quindi *PERFORMANCE* (potenziamento) e premere il pulsante Invio. Evidenziare poi la categoria di allenamento desiderata e premere il pulsante Invio. È inoltre possibile premere i pulsanti Tempo [TIME], Distanza [DISTANCE] o Calorie [CALORIES].

Selezionare poi l'allenamento desiderato. Il display mostrerà il nome, la durata, l'impostazione di inclinazione e velocità massime e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. Nota: quando viene selezionato un allenamento distanza, sul display non compare la durata dell'allenamento.

3. Avviare l'allenamento.

Premere il pulsante Invio per avviare 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.

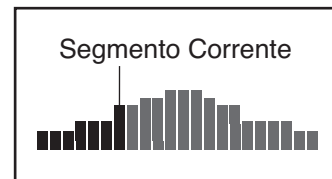
Ogni allenamento di potenziamento è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento.

Premere il pulsante Display ripetutamente 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, viene emessa una serie di segnali acustici. Se per il segmento successivo è stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, il tapis roulant regolerà automaticamente le nuove impostazioni.

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



Nota: l'obiettivo calorie per ogni allenamento 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 16.

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

Vedere fase 6 a pagina 16.

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

Vedere fase 7 a pagina 16.

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALE IN MEMORIA

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15.

2. Selezionare allenamento personale in memoria.

Per selezionare allenamento personale in memoria, utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *WORK-OUTS* (allenamenti). Premere il pulsante Invio. Evidenziare quindi *MEMORY* (memoria) e premere il pulsante Invio. È inoltre possibile premere i pulsanti Memoria [MEMORY].

Utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci per selezionare l'allenamento desiderato. 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.

Se l'allenamento personale in memoria è già stato definito, il display visualizzerà un profilo con segmenti di altezze diverse. Vedere USO DELL'ALLENAMENTO PERSONALE IN MEMORIA a pagina 20.

Ogni allenamento personale in memoria è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento possono essere programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti.

3. Avviare il nastro scorrevole e impostare la velocità e l'inclinazione desiderate.

Premere il pulsante Invio per avviare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro

scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento da un minuto, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità [SPEED] ed Inclinazione [INCLINE].

Al termine del primo segmento, verranno emessi una serie di segnali acustici e le impostazioni correnti di velocità e inclinazione verranno salvate in memoria.

Impostare la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento come descritto precedentemente. Continuare a impostare la velocità e l'inclinazione per un massimo di 40 segmenti.

Una volta terminato l'allenamento premere il pulsante Arresto [STOP] due volte. L'allenamento personale in memoria verrà quindi memorizzato.

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

Vedere fase 5 a pagina 16.

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

Vedere fase 6 a pagina 16.

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

Vedere fase 7 a pagina 16.

USO DI UN ALLENAMENTO PERSONALE IN MEMORIA

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15.

2. Selezionare allenamento personale in memoria.

Per selezionare allenamento personale in memoria, utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *WORK-OUTS* (allenamenti). Premere il pulsante Invio. Evidenziare quindi *MEMORY* (memoria) e premere il pulsante Invio. È inoltre possibile premere i pulsanti Memoria [MEMORY].

Utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci per selezionare l'allenamento desiderato. 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: se il display visualizza un profilo piatto, vedere CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALE IN MEMORIA a pagina 19.

Ogni allenamento personale in memoria è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite.

3. Avviare il nastro scorrevole.

Premere il pulsante Invio per avviare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e l'inclinazione impostate precedentemente. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

Al termine del primo segmento da un minuto del programma, verrà emessa una serie di segnali acustici. Se per il secondo segmento è stata im-

postata una velocità e/o inclinazione diversa, l'impostazione della velocità e/o dell'inclinazione si visualizzerà sul display per un attimo per avvisare l'utente e il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.

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

Se lo si desidera, è possibile modificare l'allenamento durante l'uso. **Per cambiare la velocità o l'inclinazione per il segmento corrente** premere semplicemente i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. Quando il segmento in corso termina, le nuove impostazioni saranno memorizzate. **Per aumentare la durata dell'allenamento**, attenderne il termine. Premere quindi il pulsante Avvio [START] e programmare la velocità e l'inclinazione per tutti i segmenti che si desiderano; gli allenamenti personali in memoria possono contenere un massimo di 40 segmenti. Una volta aggiunti i segmenti premere il pulsante Arresto [STOP] due volte. **Per diminuire la durata dell'allenamento** premere il pulsante Arresto due volte quando si desidera che l'allenamento termini.

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio. 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 16.

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

Vedere fase 6 a pagina 16.

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

Vedere fase 7 a pagina 16.

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. Con la modalità di allenamento iFit 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 o telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.** È necessario disporre di un modulo iFit Live per utilizzare una modalità di allenamento iFit.

Per utilizzare la modalità di allenamento iFit, utilizzare i pulsanti aumenta e diminuisci a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare *IFIT TRAINING* (allenamento iFit). Premere il pulsante Invio.

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.

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 inoltre possibile regolare il livello del contrasto del display e visualizzare lo stato del modulo opzionale iFit Live.

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

il display visualizzerà il numero totale di miglia percorse dal nastro scorrevole e il numero totale di ore d'uso del tapis roulant.

INFORMATION MODE	
TOTAL MILES:	97
TOTAL HOURS:	34
• UNITS:	ENGLISH
DEMO:	OFF
CONTRAST:	20
WIFI STATUS:	

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 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 comparirà il termine *ON* (acceso) 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.

Il display indicherà se è presente un accessorio collegato alla consolle. Qualora sia collegato il modulo iFit Live, il display visualizzerà il messaggio *WIFI STATUS* (stato WiFi). Qualora sia collegato un modulo USB, il display visualizzerà il messaggio *USB STATUS* (stato usb). Qualora non sia collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio *NO MODULE DETECTED* (nessun modulo rilevato).

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

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.

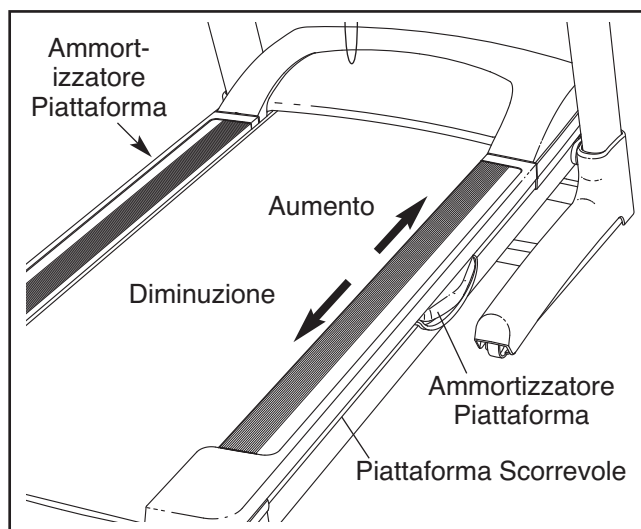
Quindi premere il pulsante di Riproduzione [PLAY] sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale.

Quindi, regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere i pulsanti aumenta o diminuisci Volume [VOL] sulla consolle.

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

REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

Rimuovere la chiave dalla consolle e scollegare il cavo di alimentazione. Il tapis roulant è dotato di un sistema ammortizzatore che riduce l'impatto durante la camminata o la corsa. Per rendere la piattaforma scorrevole più rigida, scendere dal tapis roulant e far scorrere gli ammortizzatori della piattaforma verso la parte anteriore del tapis roulant. Per renderla meno rigida, far scorrere gli ammortizzatori della piattaforma verso il retro del tapis roulant. **Nota: accertarsi che entrambi gli ammortizzatori abbiano lo stesso livello di rigidità. Più si corre veloci sul tapis roulant o più si è pesanti, maggiore dovrà essere la rigidità della piattaforma scorrevole.**

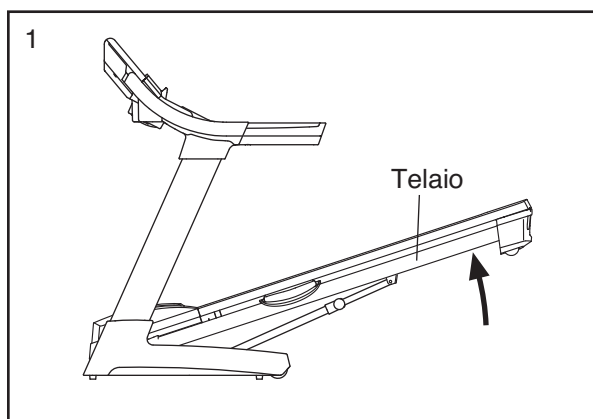


PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

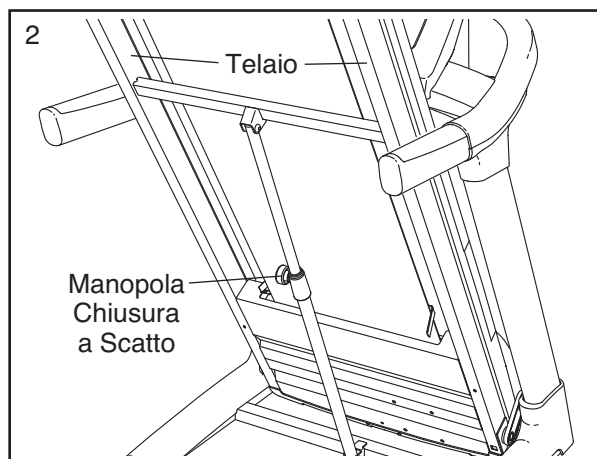
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

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. Piegare 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.

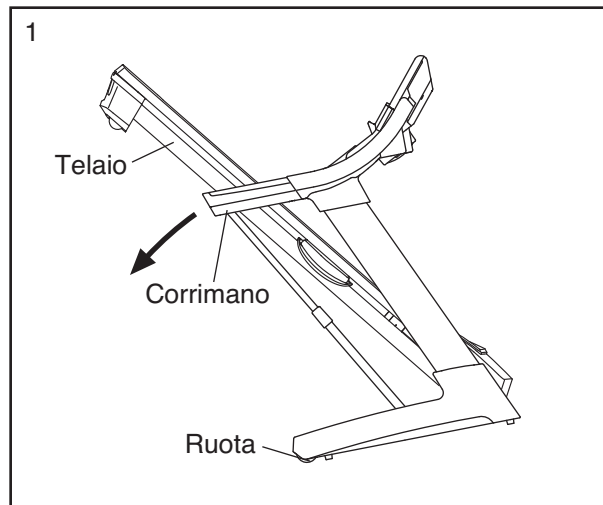


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.

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

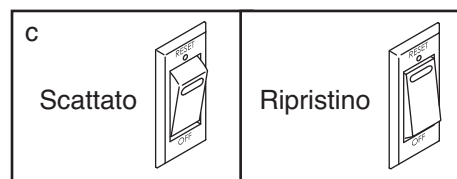
1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra; se necessario spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere 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. Piegare 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:**
- a. Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 13). Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, 1 mm² non più lunga di 1,5 m.
 - b. Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
 - c. Controllare l'interruttore principale sul telaio del tapis roulant vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore principale è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti poi riportarlo in posizione di ripristino.



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

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

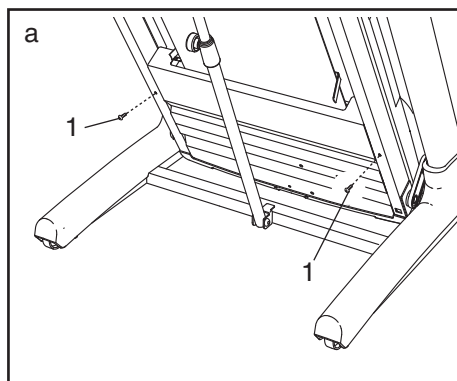
PROBLEMA: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- SOLUZIONE:**
- a. 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 21 per spegnere la modalità demo.

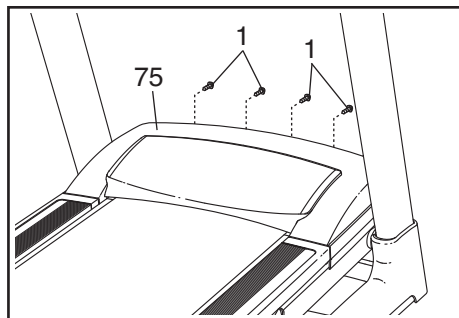
PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- a. Rimuovere 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 23).

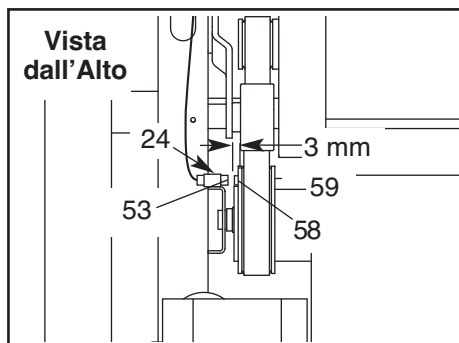
Rimuovere quindi le due Viti da #8 x 3/4" (1).



Aprire il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 23). Rimuovere le quattro Viti da #8 x 3/4" (1) e togliere la Calotta Motore (75).



Individuare il Commutatore (53) e il Magnete (58) a sinistra della Puleggia (59). 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, allentare la Vite Autofilettante da #8 x 3/4" (24), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite Autofilettante. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le sei Viti da #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



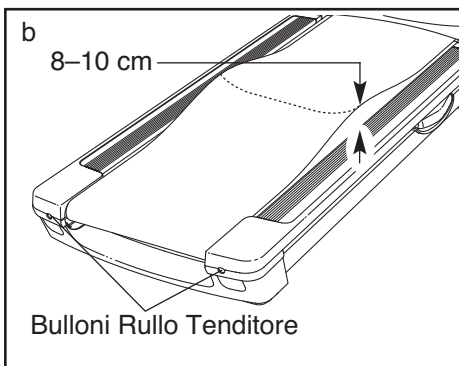
PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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 nuovamente il pulsante Arresto, quindi 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.

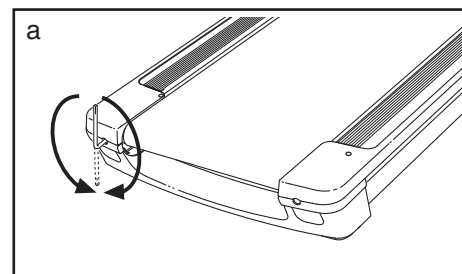
b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 8–10 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



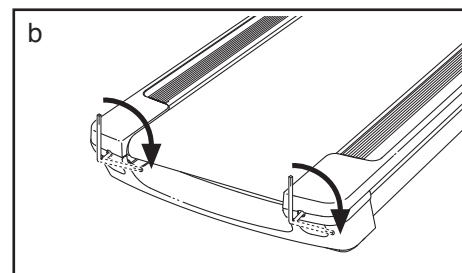
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

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 8–10 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



PROBLEMA: il display della consolle visualizza delle linee

SOLUZIONE: a. Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 e regolare il livello di 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.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

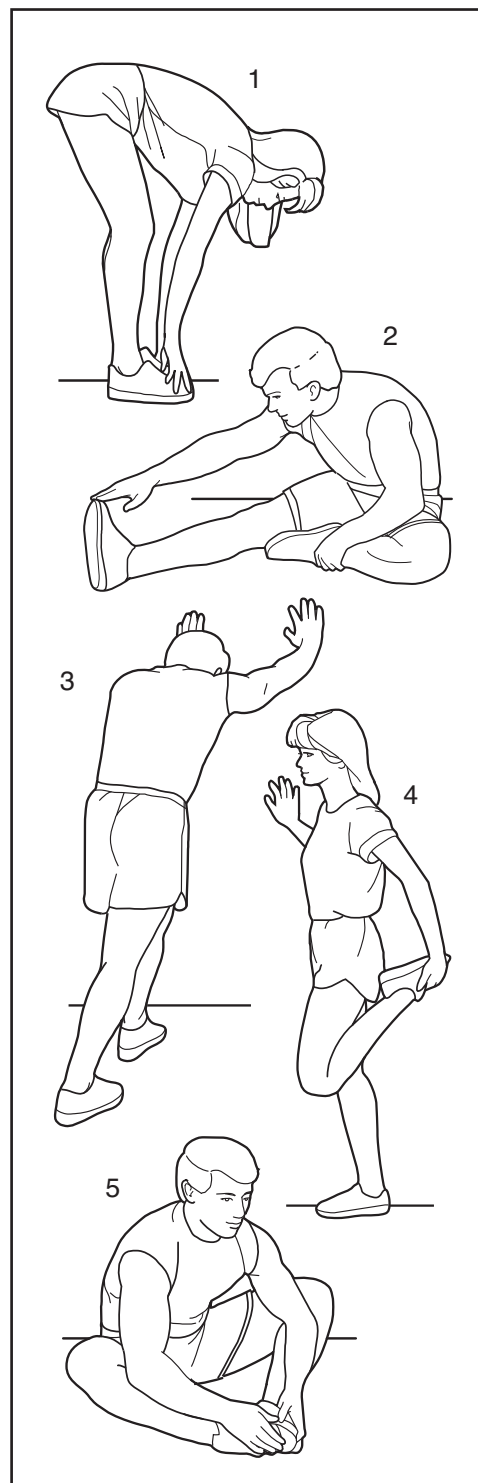
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



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

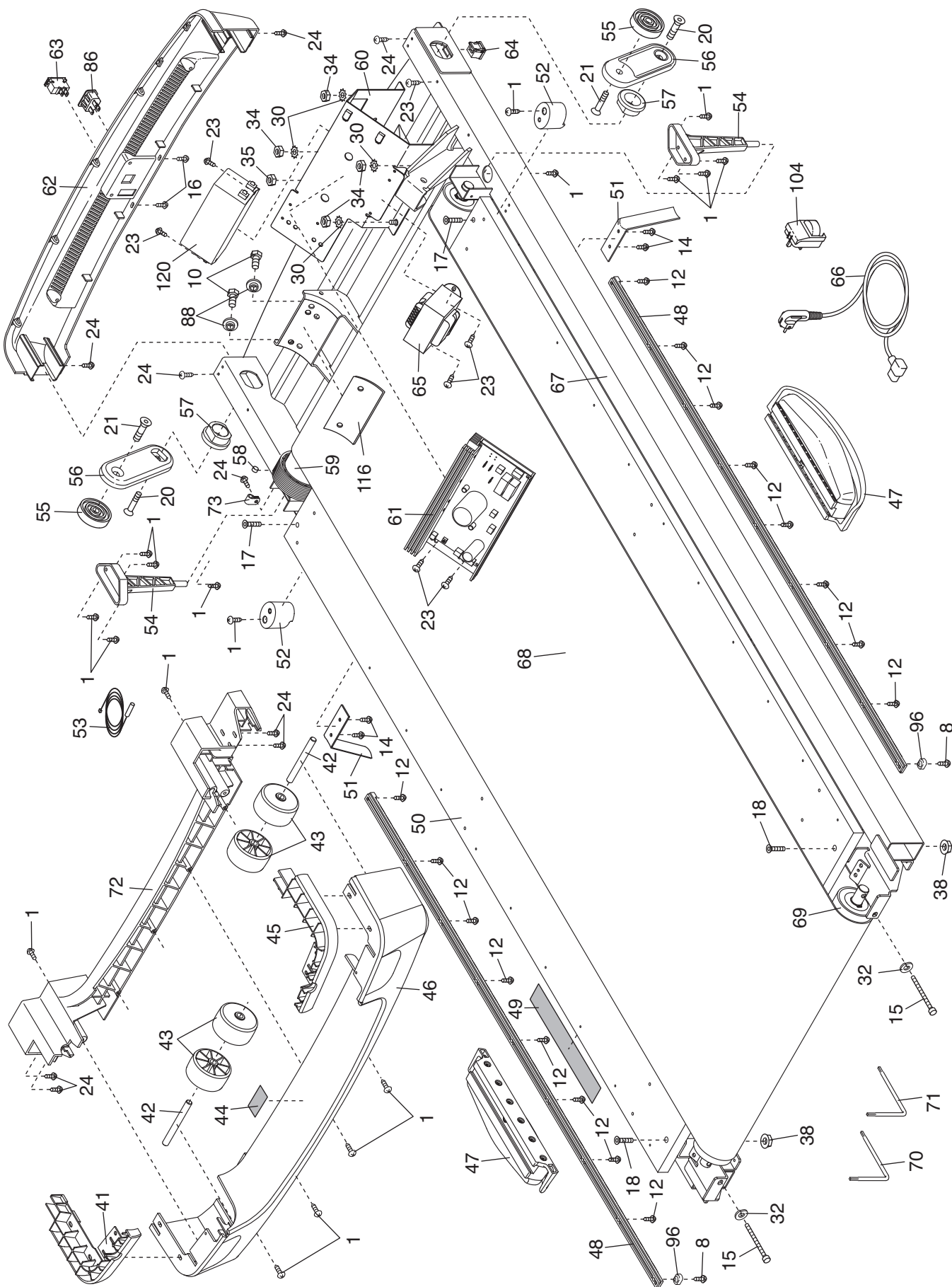
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	54	Vite da #8 x 3/4"	46	1	Piedino Posteriore
2	6	Bullone da 3/8" x 1 1/4"	47	2	Ammortizzatore Piattaforma
3	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	48	2	Binario Ammortizzatore
4	1	Bullone da 3/8" x 2"	49	1	Etichetta d'Avvertenza
5	4	Bullone da 3/8" x 3 3/4"	50	1	Piattaforma Scorrevole
6	10	Rondella a Stella da 3/8"	51	2	Guida Nastro
7	8	Controdado da 3/8"	52	2	Isolatore
8	2	Vite da #8 x 1"	53	1	Commutatore
9	2	Vite da #8 x 1/2"	54	2	Supporto Calotta
10	2	Bullone Motore Trasmissione	55	2	Spaziatore Braccio Sollevamento
11	1	Bullone a Testa Esagonale da 3/8" x 1 3/4"	56	2	Braccio Sollevamento
12	16	Vite a Testa Piatta da #8 x 3/4"	57	2	Spaziatore Asta Inclinazione
13	1	Bullone a Testa Esagonale da 3/8" x 2"	58	1	Magnete
14	4	Vite Guida Nastro da #8	59	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
15	2	Bullone da 1/4" x 2 1/2"	60	1	Staffa Componenti Elettronici
16	16	Vite da #8 x 1/2"	61	1	Unità di Controllo
17	2	Bullone da 1/4" x 1 1/4"	62	1	Cappuccio Anteriore
18	2	Bullone da 5/16" x 1 1/4"	63	1	Interruttore Principale
19	12	Vite da #12 x 1"	64	2	Gommino di Protezione Cavo Montante
20	2	Bullone da 3/8" x 3/4"	65	1	Trasformatore
21	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	66	1	Cavo di Alimentazione
22	2	Bullone da 3/8" x 2 3/8"	67	1	Telaio
23	9	Vite a Rondella da #8 x 1/2"	68	1	Nastro Scorrevole
24	15	Vite Autofilettante da #8 x 3/4"	69	1	Rullo Tenditore
25	4	Vite da #8 x 1"	70	1	Chiave Esagonale
26	8	Vite Autofilettante a Testa Troncoconica da #8 x 3/4"	71	1	Chiave Esagonale da 5/32"
27	1	Consolle	72	1	Inserto Piedino Posteriore
28	4	Rondella a Stella da #8	73	1	Morsetto Commutatore
29	4	Vite Autofilettante da #8 x 1"	74	1	Cavo Sensore Inclinazione
30	4	Rondella a Stella da 1/4"	75	1	Calotta Motore
31	1	Impugnatura Destra Cardiofrequenzimetro	76	1	Asta Inclinazione
32	2	Rondella Grower da 1/4"	77	1	Motore Inclinazione
33	4	Spaziatore Gommino Base	78	1	Cavo Motore Inclinazione
34	4	Dado Autobloccante da 1/4"	79	1	Staffa di Arresto
35	1	Dado Autobloccante da #8	80	1	Spaziatore Staffa Arresto
36	1	Portello di Accesso	81	1	Cinghia Motore Trasmissione
37	4	Fermaglio Calotta	82	1	Motore Trasmissione
38	2	Dado Flangia da 5/16"	83	1	Coperchio Rotaia Sinistra
39	1	Impugnatura Sinistra Cardiofrequenzimetro	84	1	Poggia Piedi Sinistro
40	4	Chiusura Copri Corrimano	85	1	Coperchio Rotaia Destra
41	1	Inserto Piedino Sinistro	86	1	Presa
42	2	Asse Ruota Posteriore	87	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
43	4	Ruota Posteriore	88	2	Boccola Motore
44	4	Etichetta d'Attenzione	89	1	Manicotto Montante Sinistro
45	1	Inserto Piedino Destro	90	1	Manicotto Montante Destro
			91	1	Montante Sinistro
			92	1	Montante Destro
			93	1	Cavo Montante
			94	1	Chiave/Fermaglio

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
95	1	Poggia Piedi Destro	109	2	Cappuccio Corrimano
96	2	Ammortizzatore	110	1	Corrimano
97	6	Fascetta Sganciabile	111	2	Impugnatura Corrimano
98	2	Morsetto Fascetta	112	2	Morsetto Consolle
99	9	Fascetta di Plastica	113	1	Copri Altoparlante
100	1	Copri Base Sinistro	114	1	Cavo Consolle
101	2	Ruota	115	1	Vano Modulo
102	1	Copri Base Destro	116	1	Isolatore Motore
103	1	Base	117	1	Cavo Audio
104	1	Adattatore Cavo di Alimentazione	118	1	Cardiofrequenzimetro a Torace
105	4	Gommino Base	119	1	Fascia Toracica
106	1	Base Consolle			Cardiofrequenzimetro
107	2	Cavo di Messa a Terra Consolle	120	1	Filtro
108	1	Piastra Consolle	*	—	Manuale d'Istruzioni

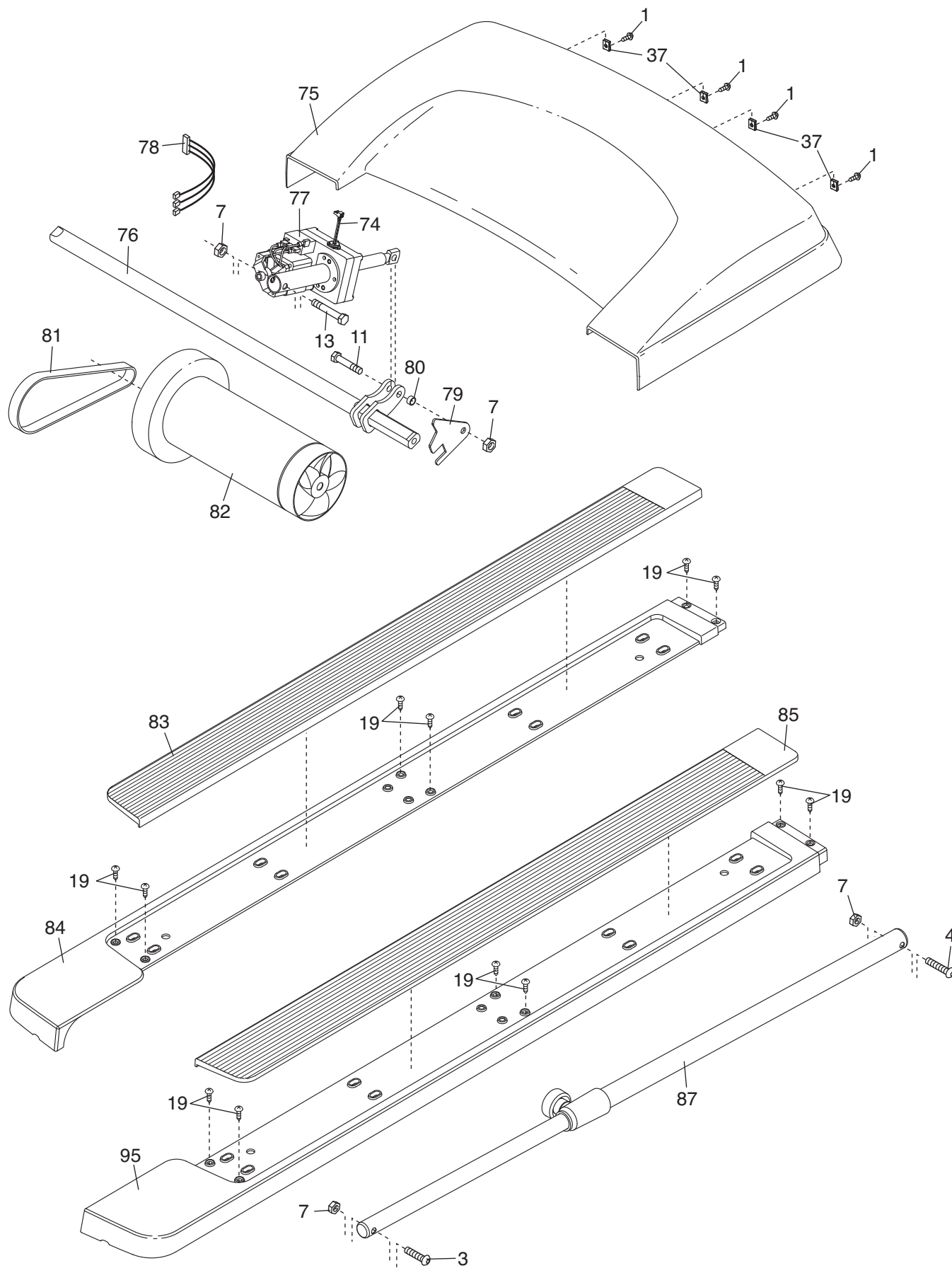
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

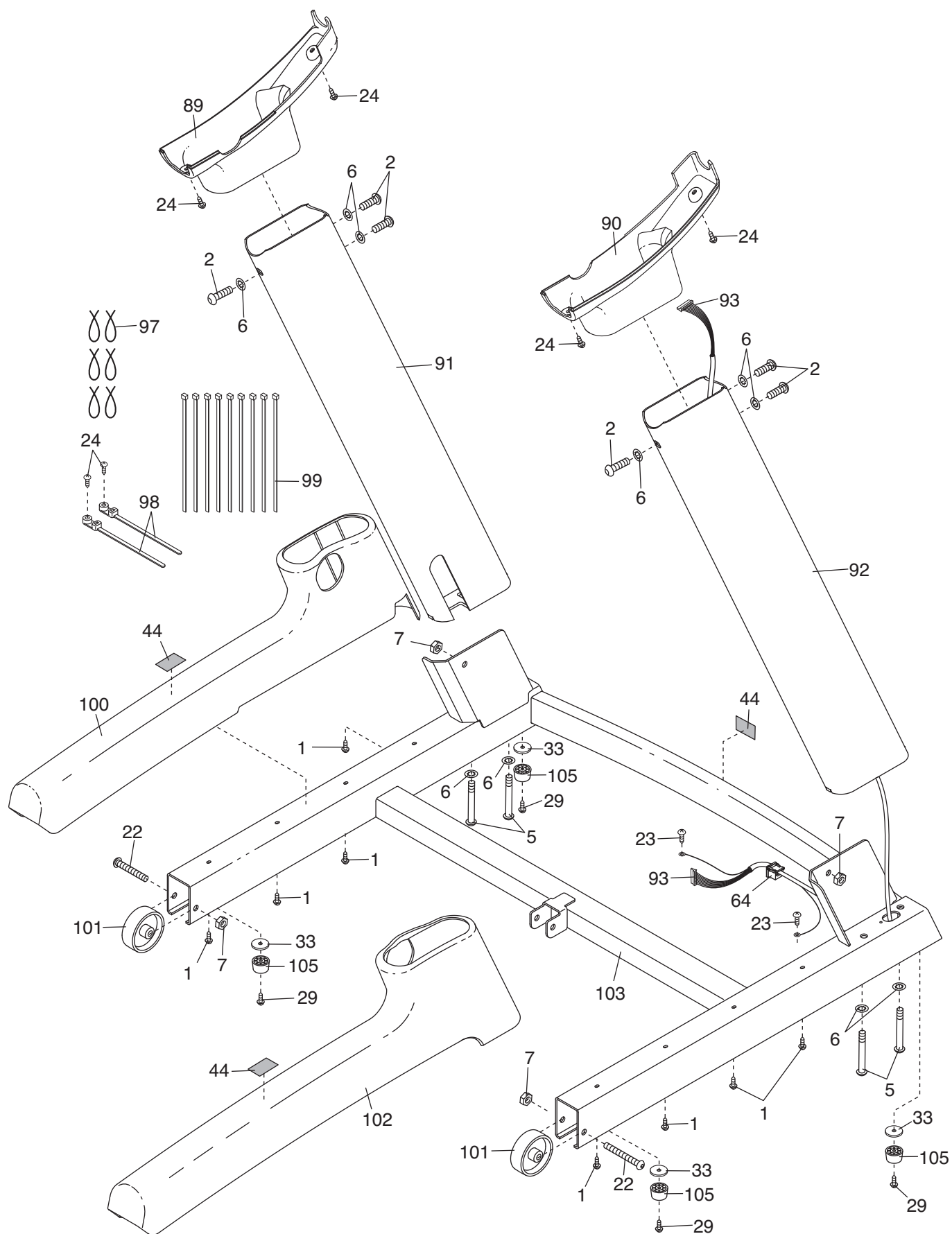
DISEGNO ESPLOSO A—N° del Modello NETL14710.0

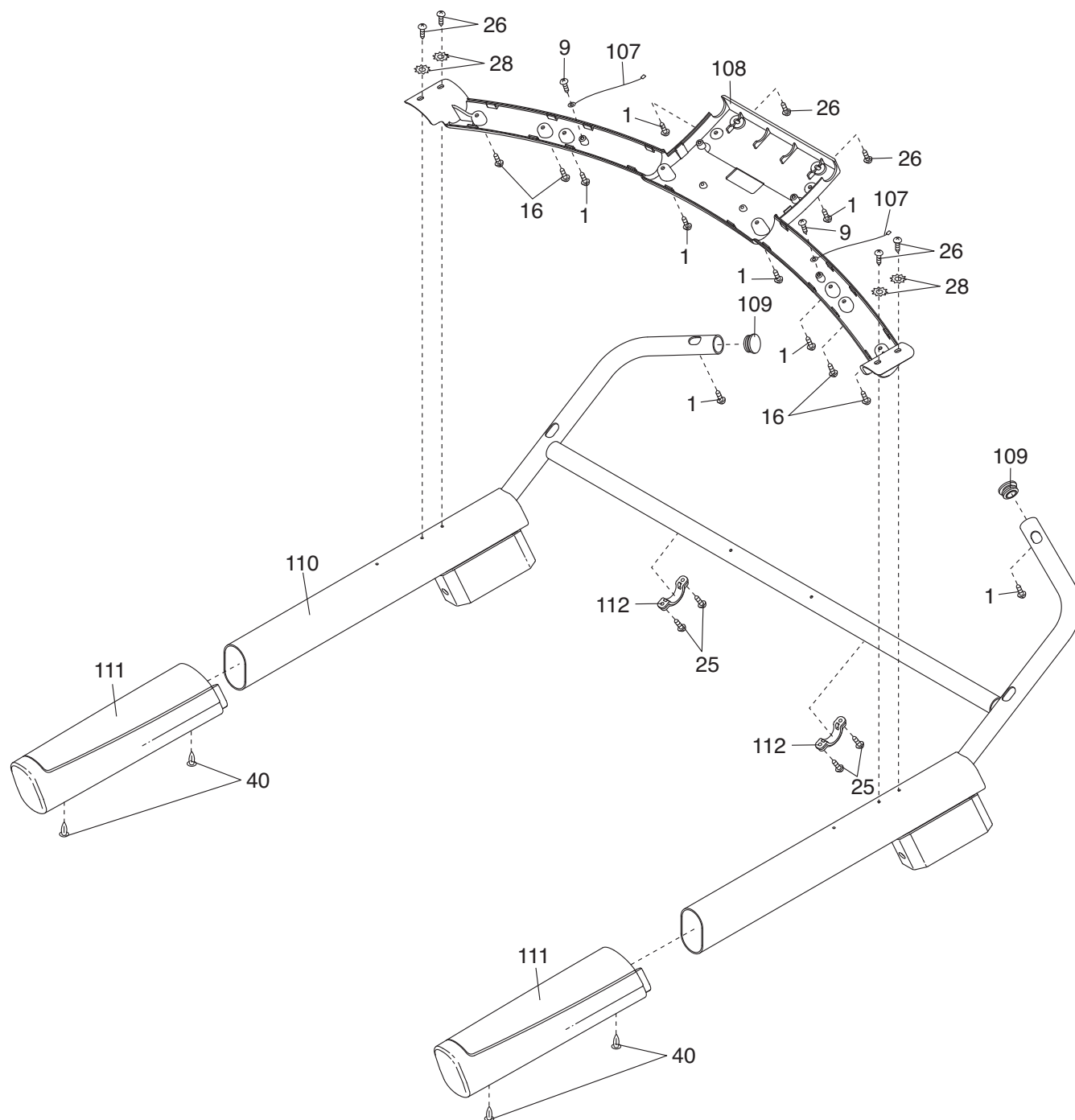
R0910A

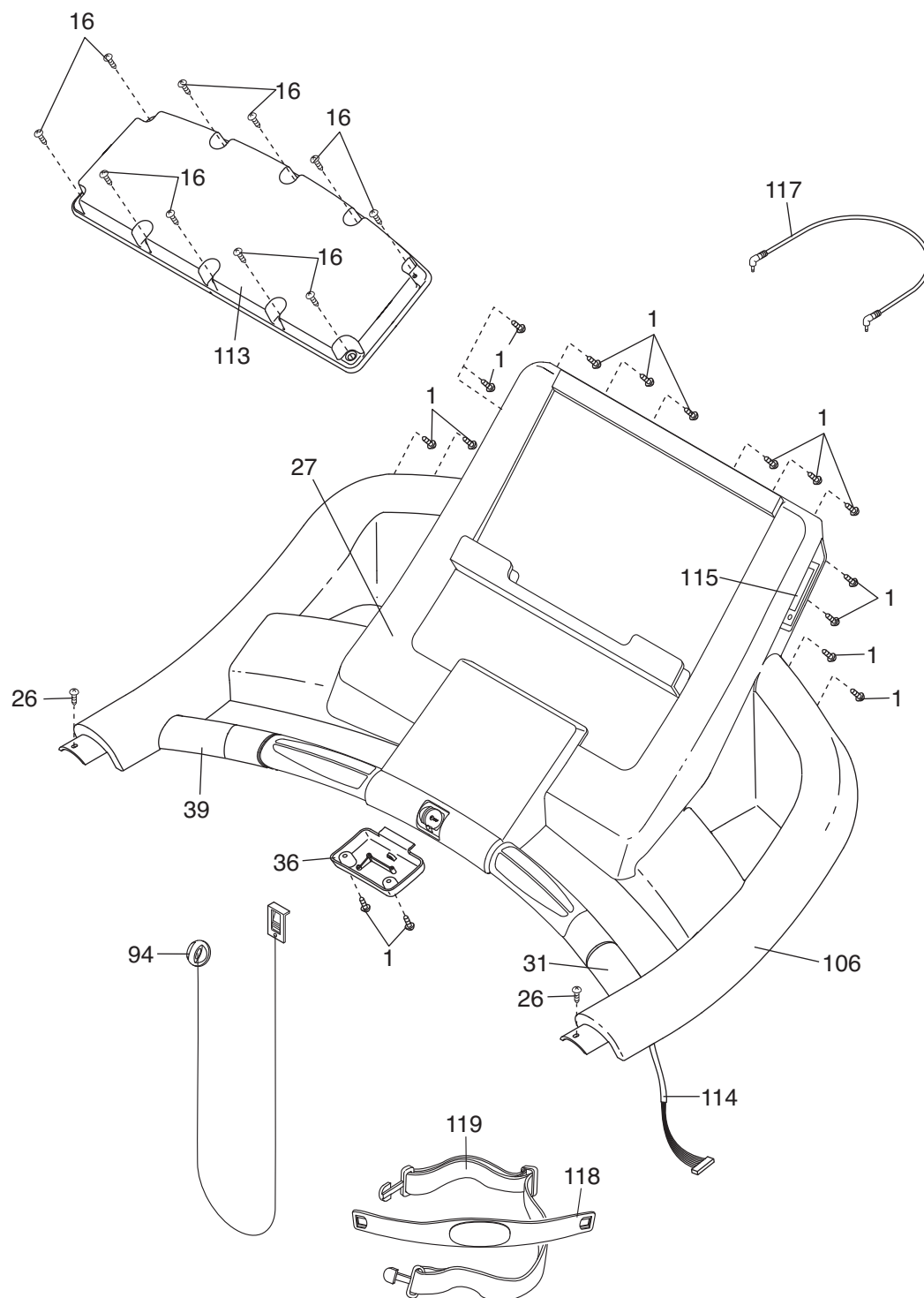


DISEGNO ESPLOSO B—N° del Modello NETL14710.0 R0910A









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.

