

NordicTrack[®] C 2500

Con Attacco Universale per iPod

N° del Modello NETL14807.0

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, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 14.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

fax: 075 5910105

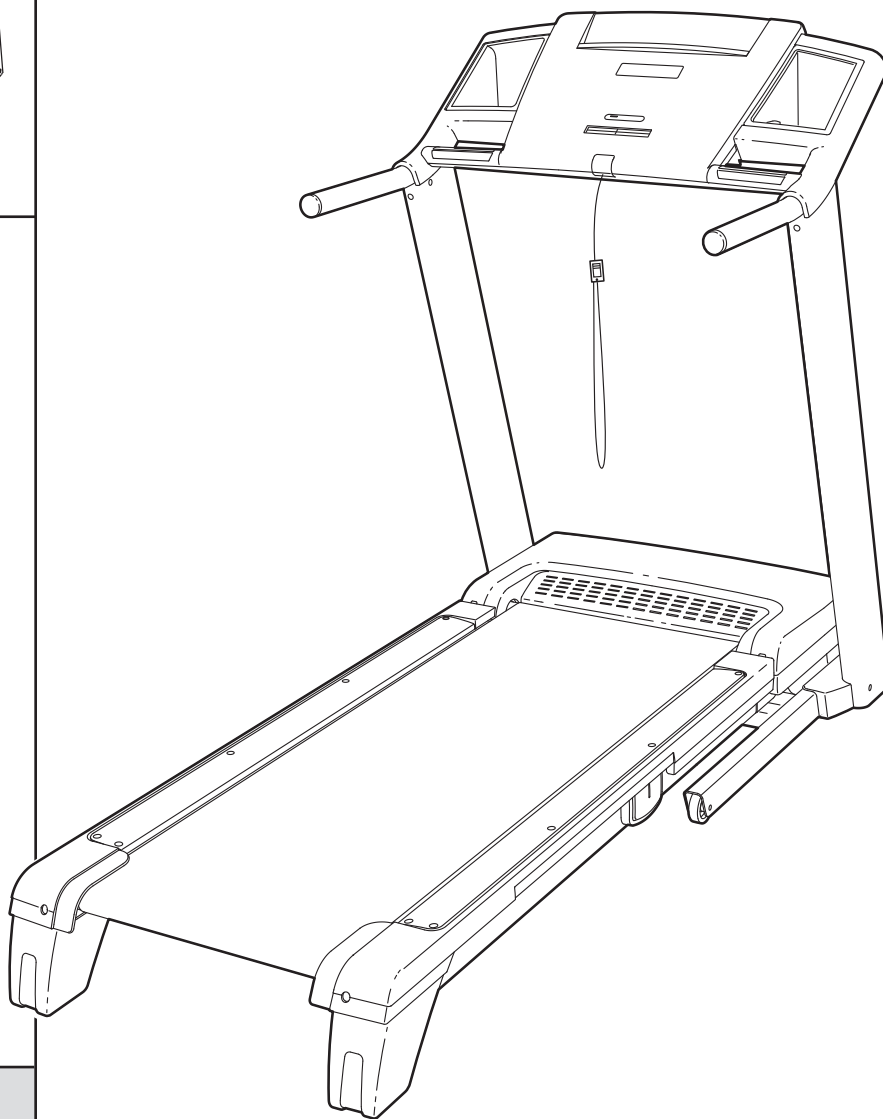
email: csitaly@iconeurope.com

sito web: www.iconsupport.eu

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro sito web

www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
COME USARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	12
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	13
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	24
LOCALIZZAZIONE GUASTI	26
GUIDA AGLI ESERCIZI	29
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO PEZZI	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retro Copertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retro Copertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono state applicate nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



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

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

- *Tenersi al 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.

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. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.
2. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.
3. Utilizzare il tapis roulant solo come viene indicato.
4. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 147 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 13). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 26 di questo manuale.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
17. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
18. I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere Reprisina/Spento Interruttore Automatico quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione del Reprisina/Spento Interruttore Automatico.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 24). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.
21. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.
22. Non inserire nessun oggetto in qualsiasi apertura del tapis roulant.
23. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.
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 del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
25. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

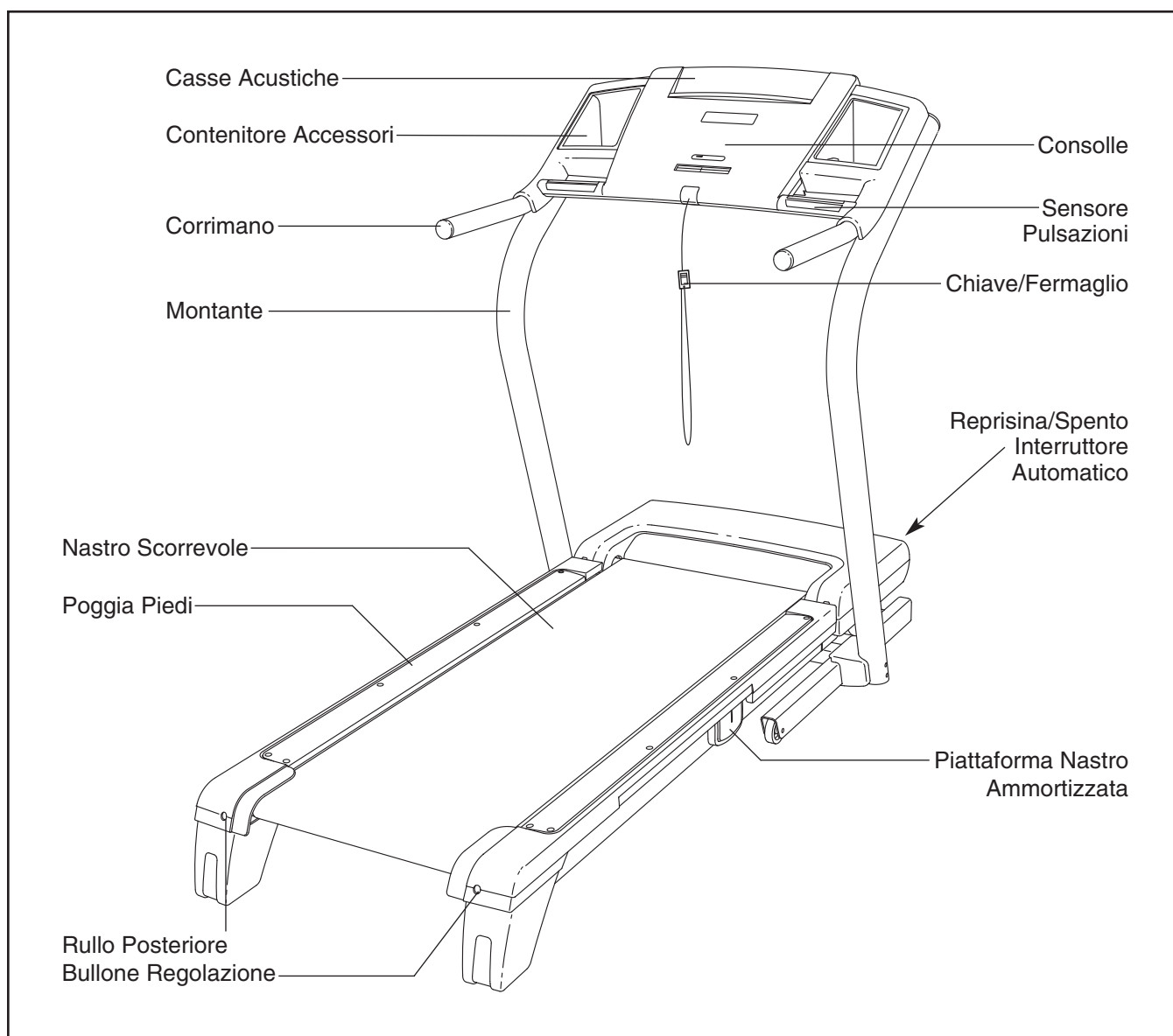
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® C 2500 con attacco universale per iPod®. Il tapis roulant C 2500 offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant C 2500 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di 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-

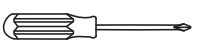
tenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci È necessario munirsi del numero di modello e del numero di serie. Il numero di modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie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

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

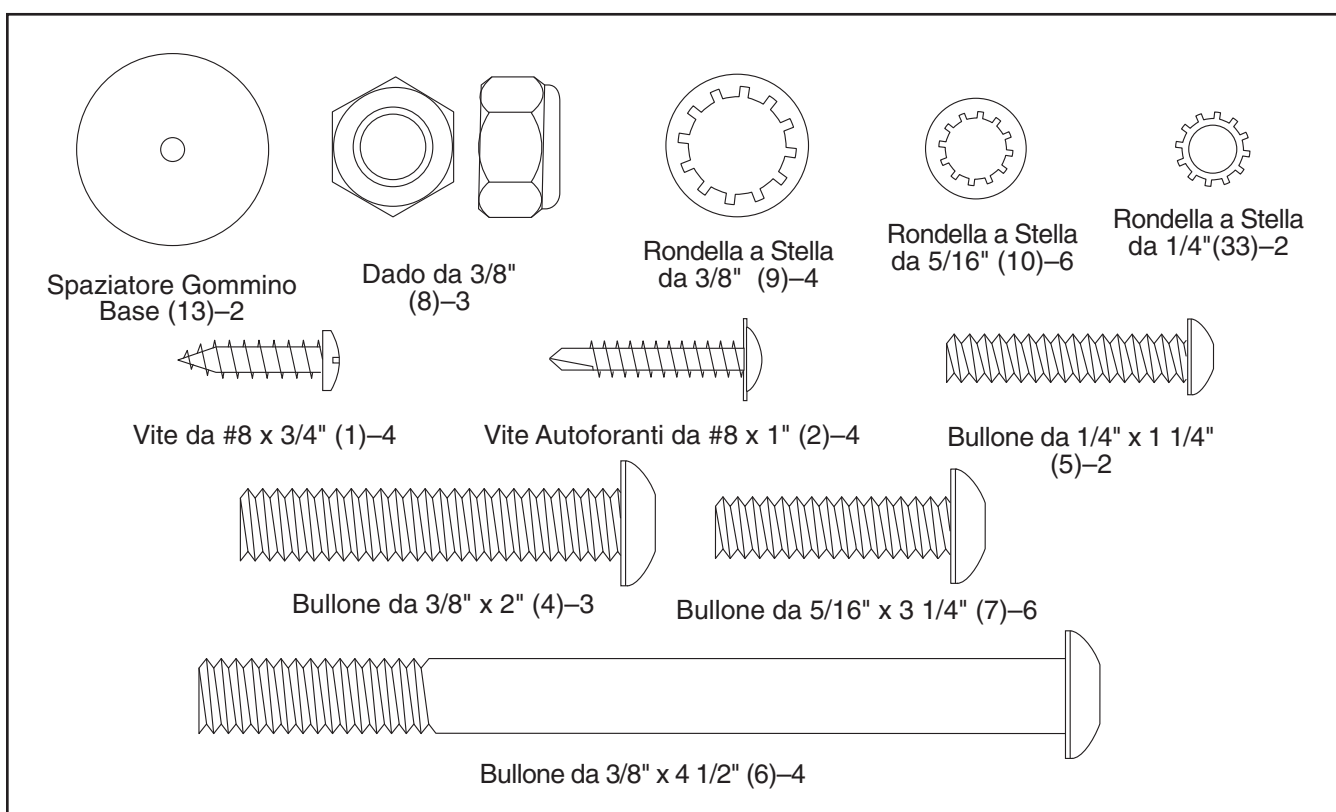


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio; non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

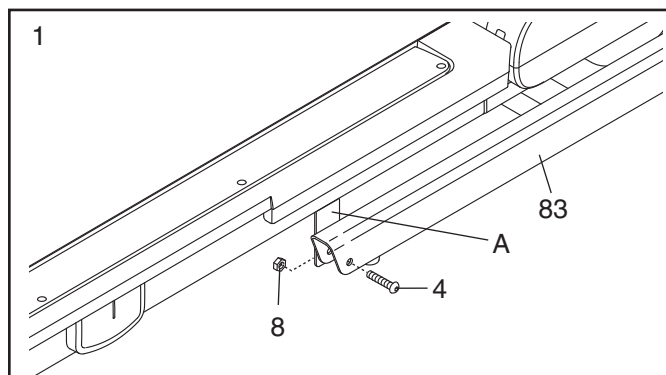
Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale , **e un vostro cacciavite di croce** , **una chiave regolabile** , **pinza a becchi mezzotondi** , **e un maglio in gomma** .

Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli sono stati premontati. Se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**



1. Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.

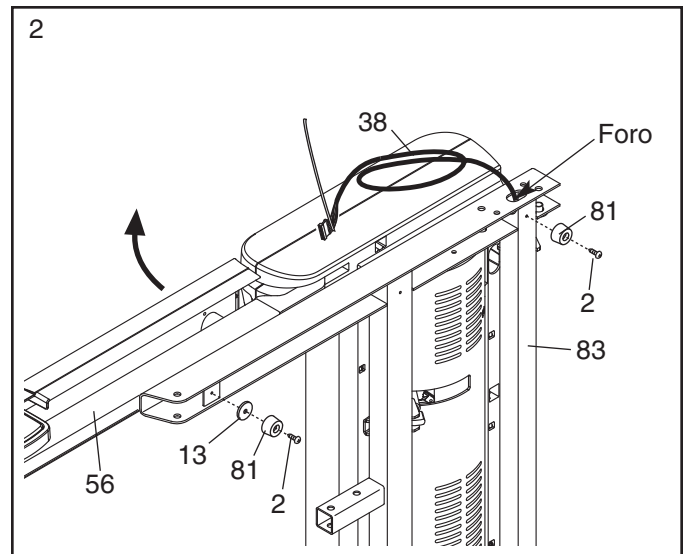
Rimuovere il Dado da 3/8" (8), il 3/8" X 2" Bullone (4) e il sostegno di spedizione (A) dalla Base (83). **Ripetere questa operazione sull'altro lato del tapis roulant.** Eliminare le staffe d'imballaggio. I bulloni e i dadi verranno utilizzati nelle fasi 3 e 6.



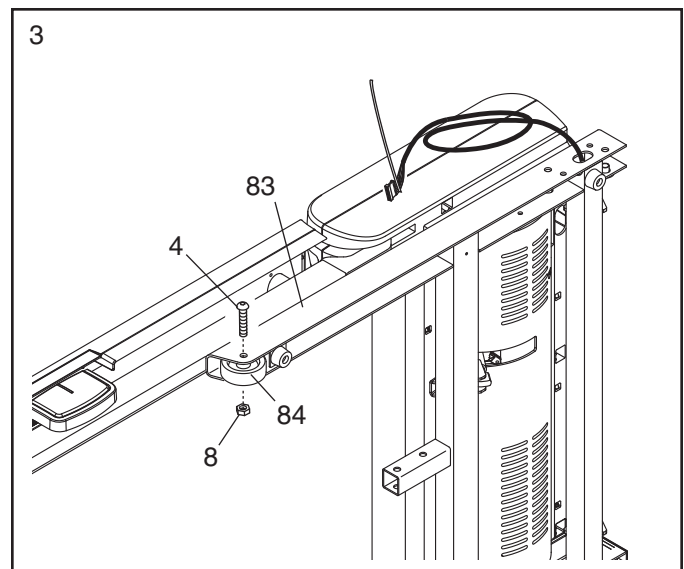
2. Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare su un fianco il tapis roulant. Chiudere parzialmente il Telaio (56) in modo tale che il tapis roulant risulti più stabile; **non richiudere completamente il Telaio**.

Tagliare le fascette che bloccano il Filo del Montante (38) alla Base (83). Individuare la fascetta nel foro indicato nella Base e utilizzare la fascetta per tirare fuori il Cavo Montante dal foro.

Montare un Gommino Base (81) alla Base (83) nella posizione indicata con un Spaziatore Gommino Base (13) e una Vite Autoforanti da #8 x 1" (2). Poi, montare un altro Gommino Base (81) con una sola Vite Autoforanti da #8 x 1" (2).

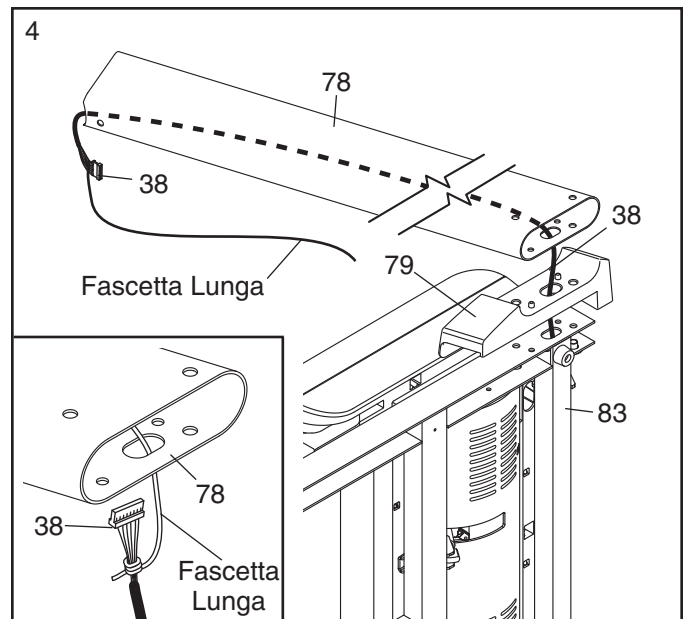


3. Montare una Ruota (84) con il Bullone da 3/8" x 2" (4) e il Dado da 3/8" (8) appena rimossi nel fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado: la Ruota deve poter girare liberamente.**



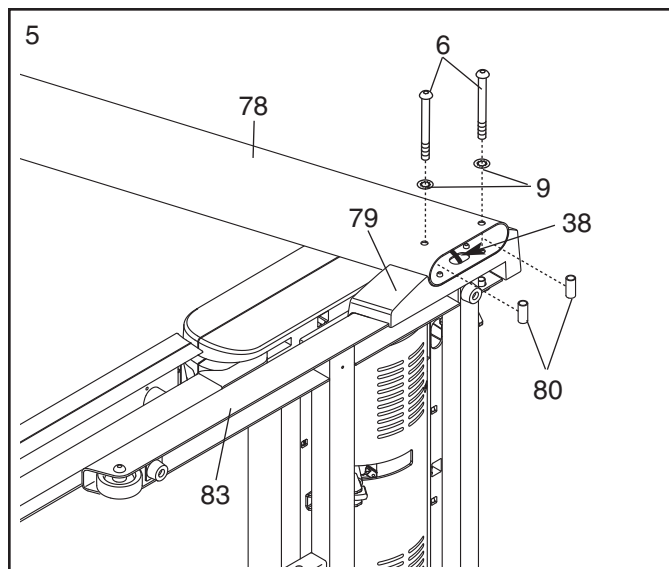
4. Individuare il Montante Destro (78) e il Spaziatore Montante Destro (79), contrassegnati con gli adesivi. Inserire il Filo del Montante (38) nello Spaziatore Montante Destro (88) come indicato.

Si veda disegno nel riquadro. Collocare la fascetta lunga sul Montante Destro (78) attorno all'estremità del Filo del Montante (38). Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il Montante Destro dietro alla Base (83). In seguito, tirare l'estremità opposta della fascetta finché il Filo del Montante è ben fissato nel Montante Destro.



5. Montare il Spaziatore Montante Destro (79) sulla Base (83). **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (38).** Con l'aiuto di un'altra persona, reggere un Distanziatore Bullone (80) nell'estremità inferiore del Montante Destro (78). Inserire un Bullone da 3/8" x 4 1/2" (6) con una Rondella a Stella da 3/8" (9) nel Montante Destro e un Distanziatore Bullone. **Ripetere questa operazione con il secondo Distanziatore Bullone (80), il Bullone da 3/8" x 4 1/2" (6) e la Rondella a Stella da 3/8" (9).** Inserire il Montante Destro nel Distanziatore Montante Destro.

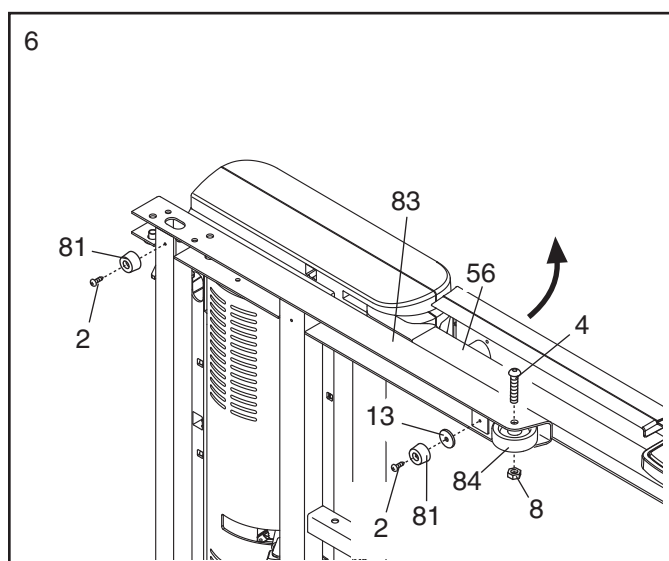
Avvitare a mano i Bulloni da 3/8" x 4 1/2" (6); **attendere prima di serrarli completamente.**



6. Con l'aiuto di una seconda persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul suo lato destro. Piegare parzialmente il Telaio (56) in modo che il tapis roulant sarà più stabile. **Non richiudere completamente il Telaio.**

Montare un Gommino Base (81) alla Base (83) nella posizione indicata con una Vite Autoforanti da #8 x 1" (2) e un Spaziatore Gommino Base (13). Poi, montare un altro Gommino Base (81) con una sola Vite Autoforanti da #8 x 1" (2).

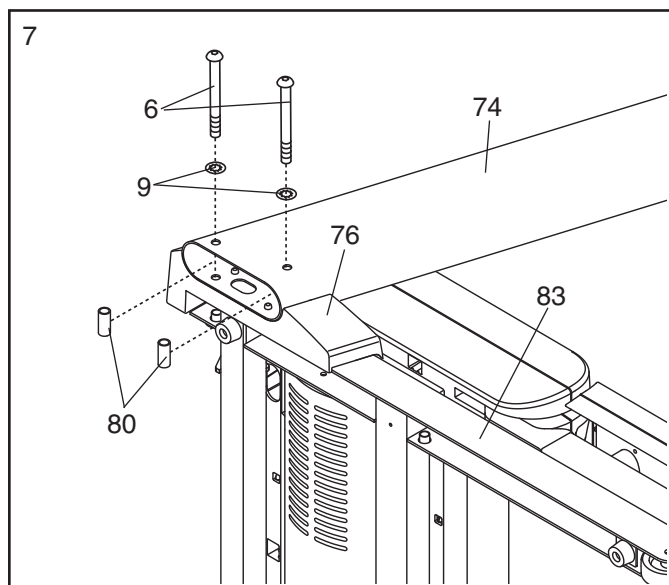
Togliere il Dado da 3/8" (8) e il Bullone da 3/8" x 2" (4) dalla Base (83). Montare una Ruota (84) con il Bullone e il Dado appena rimossi. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve girare senza impedimenti.** Eliminare la staffa per spedizione.



7. Montare il Distanziatore Montante Sinistro (76) sulla Base (83). Con l'aiuto di un'altra persona, reggere un Distanziatore Bullone (80) nell'estremità inferiore del Montante Sinistro (74). Inserire un Bullone da 3/8" x 4 1/2" (6) con una Rondella a Stella da 3/8" (9) nel Montante Sinistro e un Distanziatore Bullone. **Ripetere questa operazione con il secondo Distanziatore Bullone (88), il Bullone da 3/8" x 4 1/2" (6) e la Rondella a Stella da 3/8" (9).** Inserire il Montante Sinistro nel Distanziatore Montante Sinistro

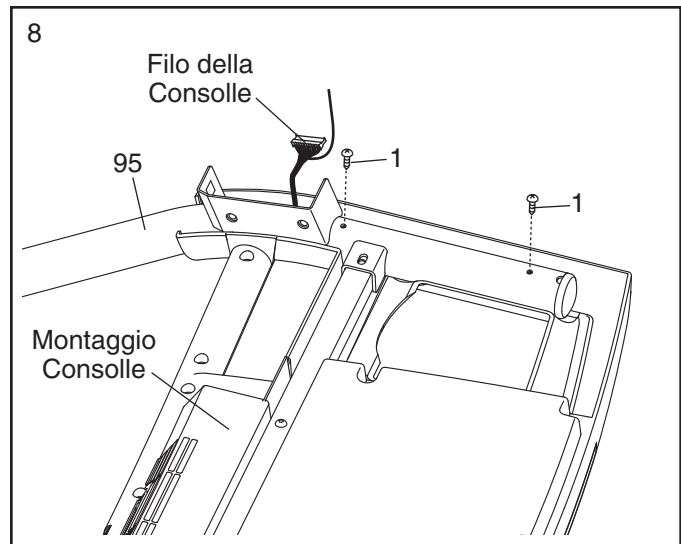
Avvitare a mano i Bulloni da 3/8" x 4 1/2" (6); **attendere prima di serrarli completamente.**

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (83) poggi sul pavimento.



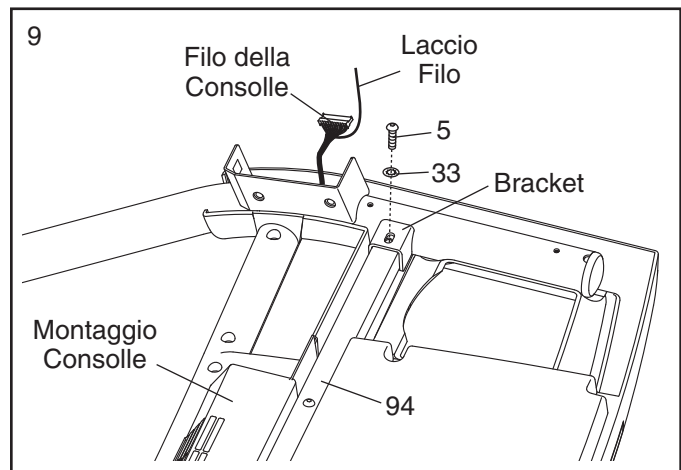
8. Appoggiare la Consolle a faccia ingiù su una superficie morbida per evitare di rigarla. Reggere il Corrimano Destro (95) vicino alla Consolle. Successivamente, inserire il cavo consolle nel foro grande presente sul Corrimano Destro ed estrarlo dall'alto come indicato. Se necessario, utilizzare delle pinze ad ago per estrarre il cavo consolle.

Montare il Corrimano Destro (95) e il Sinistro (non raffigurato) con quattro Viti da #8 x 3/4" (1) (solo due sono raffigurate). **Assicurarsi che non vi siano cavi impigliati. Pre avvitare le quattro Viti prima di serrarle completamente; non serrare eccessivamente le Viti.**



9. Inserire un Bullone da 1/4" x 1 1/4" (5) con una Rondella a Stella da 1/4" (33) nella staffa e la Barra Trasversale della Corrimano (94) su ogni lato del gruppo consolle (è raffigurato solo un lato).

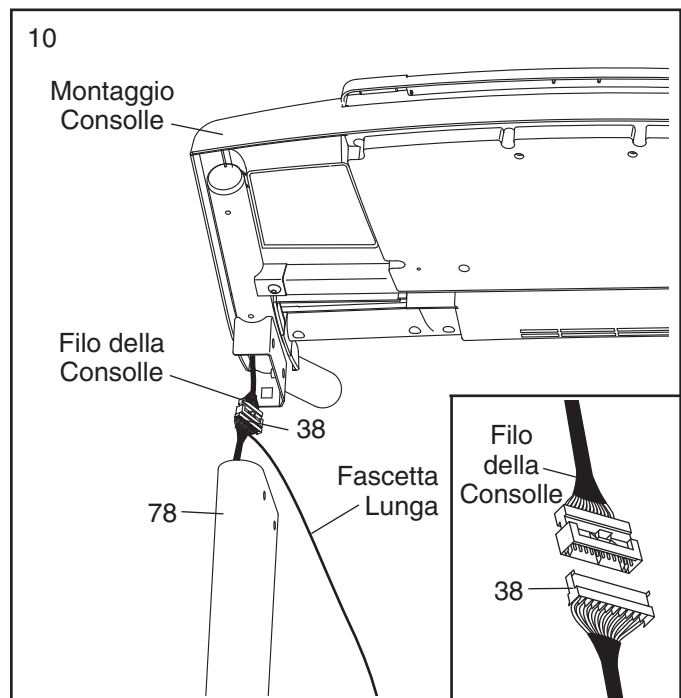
Poi togliere la fascetta dal cavo consolle.



10. Rimuovere la fascetta lunga dal Filo del Montante (38).

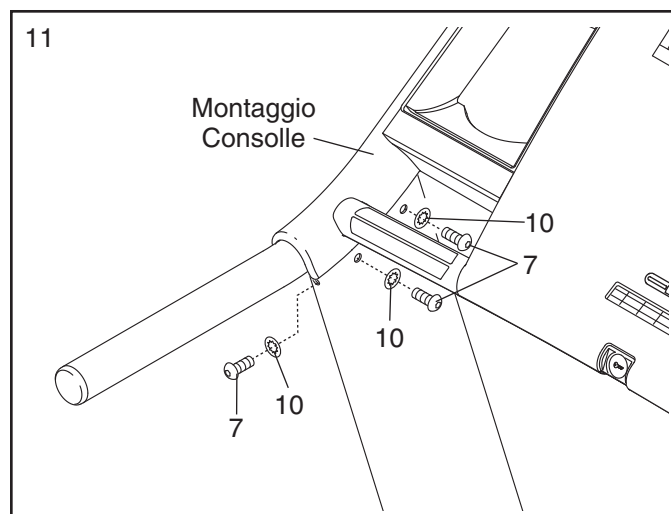
Con l'aiuto di una seconda persona reggere il gruppo consolle vicino ai Montanti Destro (78) e Sinistro (non raffigurato). Collegare il Filo del Montante (38) al cavo consolle. **Vedere disegno allegato. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**

Posizionare il gruppo consolle sul Montante Destro (78) e sul Montante Sinistro (non raffigurato). **Attenzione a non pizzicare i cavi.**

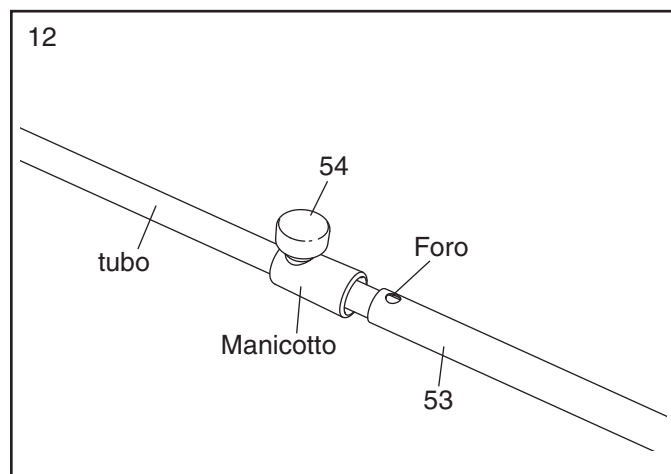


11. Fissare il gruppo consolle con sei Bulloni da 5/16" x 1 1/4" (7) e sei Rondelle a Stella da 5/16" (10) (ne vengono raffigurate solo tre).

Consultare fase 5 e 7. Serrare i Bulloni da 3/8" x 4 1/2" (6).



12. Individuare il Dispositivo Chiusura a Scatto (53).
Togliere la fascetta dall'estremità del tubo.
Verificare che il manicotto sia stato inserito sopra al foro indicato e che la Manopola (54) di Chiusura a Scatto sia bloccata nel foro indicato.
Tirare il manicotto per verificare che sia posizionato correttamente.



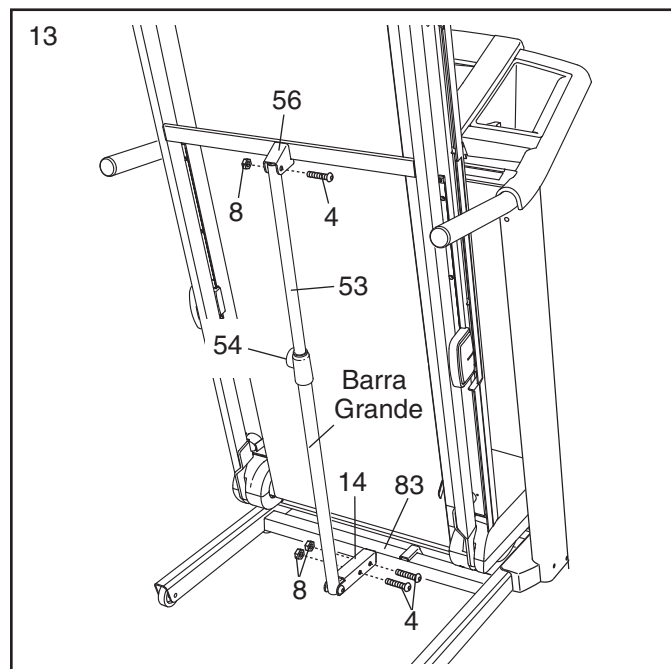
13. Sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata.
Con l'aiuto di una seconda persona reggere il Telaio fino al completamento di questa fase.

Dirigere il Dispositivo a Chiusura a Scatto (53) in modo tale che la barra grande e la Manopola (54) di Chiusura a Scatto si trovino nelle posizioni indicate.

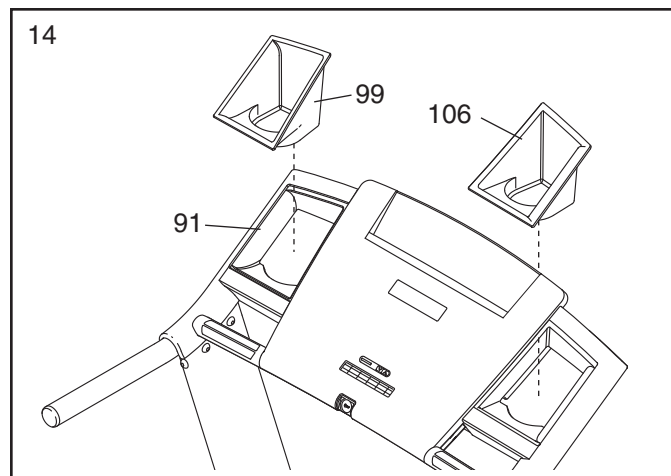
Montare la Staffa Chiusura a Scatto (14) e il Dispositivo a Chiusura a Scatto (53) alla Base (83) con due Bulloni da 3/8" x 2" (4) e due Dadi da 3/8" (8).

Fissare l'estremità superiore del Dispositivo a Chiusura a Scatto (53) alla staffa sul Telaio (56) con un Bullone da 3/8" x 2" (4) e un Dado da 3/8" (8). Nota: potrebbe essere necessario spostare in avanti e indietro il Telaio per allineare il Dispositivo a Scatto di Chiusura con la staffa.

Abbassare il Telaio (56) (vedere la sezione COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).



14. Inserire a pressione i Porti Accessori Sinistro (99) e Destro (106) nella Base della Consolle (91).

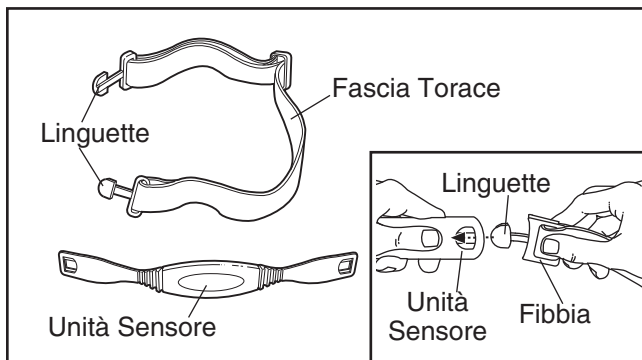


15. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle. Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro; La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27 e 28).

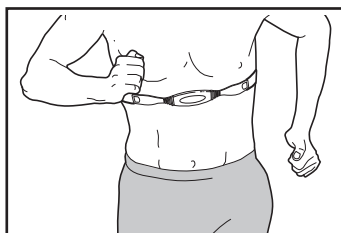
COME USARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta in un'estremità della fascia torace nel foro di un'estremità dell'unità sensore, come indicato nel disegno nel riquadro. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello con la parte anteriore dell'unità sensore.



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore.



Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno (le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze). Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di (-10° C).
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcol, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro a torace viene usato con la consolle. Se il monitor per il battito cardiaco non funzionasse appropriatamente, provare le fasi in seguito.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionarsi vicino al centro del nastro scorrevole.
Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna di mantenere una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza della propria braccia.
- Il sensore pulsazioni a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc's), esplosioni di tachicardia, ed 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 è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 28).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

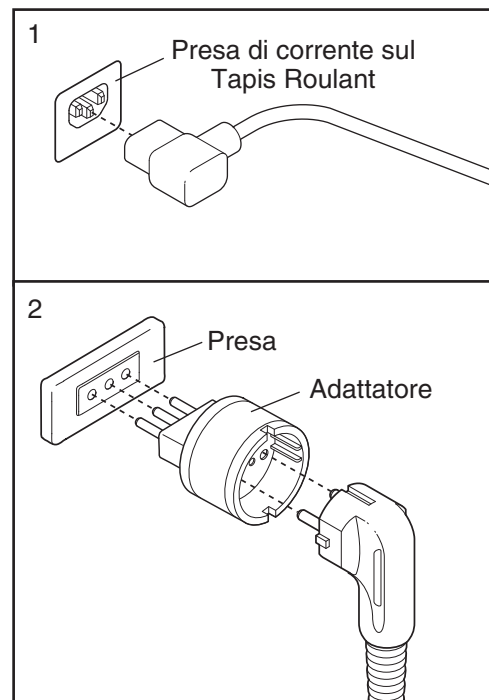
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o piattaforma scorrevole, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti.** Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

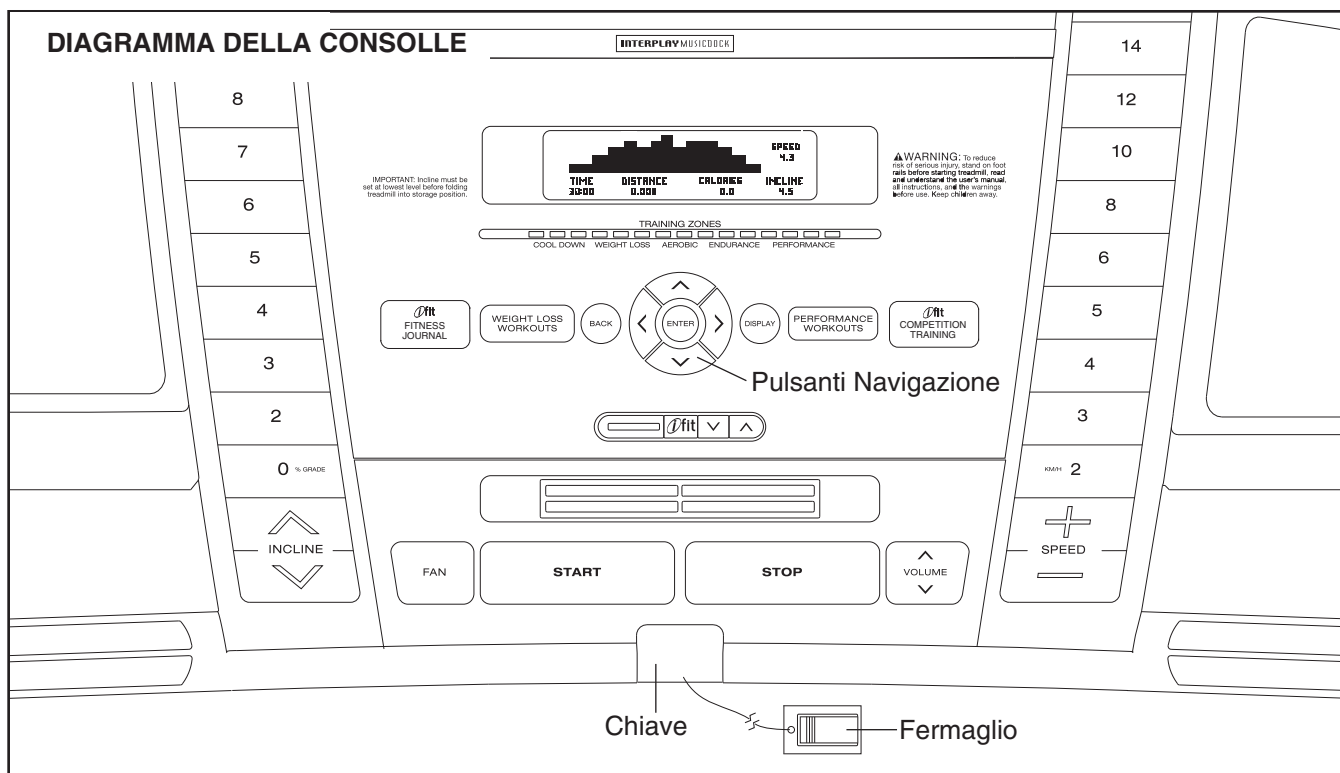
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant.

Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: in Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. **Importante: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**



⚠ PERICOLO: un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo che è italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

Questa rivoluzionaria consolle del tapis roulant offre una serie di caratteristiche progettate per rendere i vostri esercizi più efficaci e divertenti. Quando si utilizza la modalità manuale della consolle, è possibile cambiare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace (vedere a pagina 12 per informazioni supplementare sul cardiofrequenzimetro a torace).

Inoltre la consolle è dotata di sedici programmi di allenamento predefiniti—otto programmi di dimagrimento e otto di tonificazione. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per permettere un allenamento efficace. È anche possibile gareggiare contro altri corridori utilizzando il Programma di Allenamento Gara iFIT.

La consolle dispone anche di un Diario Fitness iFIT dove sono raggruppate e memorizzate automaticamente le informazioni relative ai vostri esercizi in modo tale da poter consultare gli allenamenti eseguiti e tenere traccia dei progressi.

Il sistema iFIT consente alla consolle di accettare schede iFIT Interactive Workout contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio, perdere chili di troppo o allenarsi per la corsa su lunga distanza. For example, lose unwanted pounds with the 8-week Weight Loss workout, or train for a long-distance run with the Marathon workout. iFIT workouts automatically control the treadmill while the voice of a personal trainer coaches you and motivates you through every step of your workout. Sono disponibili Schede iFIT aggiuntive a parte. **Per acquistare Schede iFIT in qualsiasi momento, telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

È anche possibile ascoltare la vostra musica preferita per l'allenamento o i libri audio grazie al sistema incorporato nella consolle. Questo attrezzo è stato appositamente progettato per funzionare con un iPod ed è stato certificato dagli sviluppatori per soddisfare gli standard di funzionamento della Apple.

Per l'accensione, seguire le fasi a pagina 15. **Per personalizzare le impostazioni della vostra consolle**, vedere a pagina 15. **Per usare la funzione manuale**, vedere a pagina 16. **Per utilizzare un programma di dimagrimento o di tonificazione**, vedere a pagina 18. **Per utilizzare il programma di Allenamento Gara iFIT**, vedere a pagina 20. **Per usare una scheda iFIT**, vedere a pagina 21. **Per visualizzare il diario fitness**, vedere a pagina 22. **Per utilizzare la modalità informazioni** vedere a pagina 23. **Per usare lo stereo**, vedere a pagina 23.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

IMPORTANTE: se il tapis roulant è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. Se non si effettua questa operazione i display della console o altri componenti elettrici si potrebbero danneggiare.

Inserire la spina nella presa (vedere a pagina 13). Localizzare l'interruttore automatico riprisina/spento [RESET/OFF] sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore riprisina/spento nella posizione riprisina.



IMPORTANTE: la console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena si inserisce la spina nella corrente e si sposta l'interruttore in posizione reset, si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display rimane acceso, fare riferimento alla IL MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per spegnere la modalità demo.

Poi rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 14), e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Inserire la chiave nella console. Il display si illuminerà. **IMPORTANTE:** in una situazione di emergenza, la chiave può essere rimossa dalla console, facendo rallentare il nastro scorrevole fino a fermarsi. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla console. Se la chiave non si estrae dalla console, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

Nota: Qualora sulla superficie della console sia presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare sempre scarpe pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si utilizza il nastro scorrevole, controllare l'allineamento del nastro e centralo se necessario (Vedere a pagina 28).

Nota: La console può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare MODO INFORMAZIONI a pagina 23. Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.

PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Inserire la chiave nella console.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE alla sinistra.

2. Selezionare la modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Programma di Allenamento Gara iFIT [iFIT COMPETITION TRAINING]. Evidenziare l'opzione Impostazioni [SETTINGS] e premere il pulsante Invio [ENTER].

Nota: per uscire dalla modalità impostazioni in qualsiasi momento, premere il pulsante Indietro [BACK] ripetutamente fino a quando si seleziona la modalità manuale (vedere fase 3 a pagina 16).

3. Immettere le informazioni utente.

Premere i pulsanti Navigazione finché si visualizza una freccia accanto all'opzione desiderata. Premere successivamente il pulsante Invio. In un campo del display si visualizzerà un cursore lampeggiante. Per inserire un numero o una lettera sopra al cursore, premere i pulsanti di Navigazione. Per spostare il cursore, premere il pulsante Invio. Quando si è terminato l'inserimento dei numeri e delle lettere desiderate nel campo, premere il pulsante Invio. Ripetere questa operazione per inserire tutte le informazioni utente desiderate.

4. Impostazione data e ora.

L'impostazione della data e dell'ora consentirà alla console di registrare precisamente lo storico allenamenti nel diario fitness.

Per impostare la data e l'ora, muovere la freccia verso l'opzione DATA/ORA [DATE/TIME] e premere il pulsante Invio. Sul display si visualizzerà l'impostazione data e dell'ora.

Premere i pulsanti Navigazione per muovere il cursore nel campo che si desidera cambiare e premere il pulsante Invio. Per inserire un numero o una lettera sopra al cursore, premere i pulsanti di Navigazione. Quando si è terminato l'inserimento dei numeri e delle lettere desiderate nel campo, premere il pulsante Invio. Ripetere questa operazione per inserire tutte le informazioni utente desiderate. Premere il pulsante Indietro per ritornare alla modalità impostazioni.

Quando avete terminato tutte le impostazioni, evidenziare l'opzione Esci da Impostazioni [EXIT SETTINGS] e premere il pulsante Invio.

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

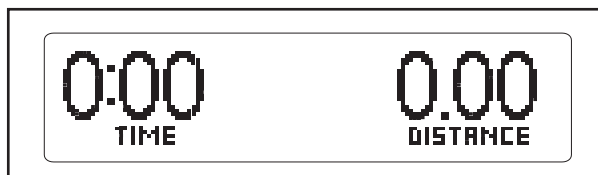
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 15.

3. Selezionare la funzione manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità manuale. Se avete selezionato un programma di allenamento, premere uno qualsiasi dei pulsanti programmi di allenamento ripetutamente finché sul display si visualizzano solo degli zero.



4. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità oppure uno dei pulsanti velocità numerati da 2 a 20 [SPEED]. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga la velocità selezionata.

Se il tasto Avvio o il tasto aumentare la Velocità [SPEED] viene premuto, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h [KM/H]. Mentre vi esercitate, cambiate la velocità del nastro scorrevole come desiderato premendo i pulsanti aumentare o diminuire la Velocità. Ogni volta che un tasto venga premuto, le condizioni della velocità cambieranno di 0,1 km/h; se un tasto viene tenuto premuto, le condizioni della velocità cambieranno con incrementi di 0,5 km/h. Se viene premuto uno dei dodici pulsanti velocità numerati, il tapis roulant aumenterà la velocità gradatamente fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il tapis roulant, premere il pulsante Avvio, il tasto aumentare la Velocità, oppure uno dei dodici pulsanti Velocità.

5. Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti inclinazione numerati da 0 a 12. Ogni volta che si preme un pulsante, l'inclinazione si regolerà gradatamente finché raggiunge l'impostazione dell'inclinazione selezionata.

6. Seguire la progressione sul display.

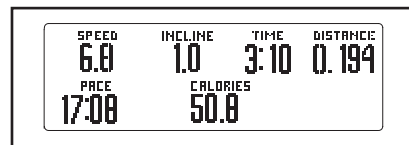
La consolle dispone di varie opzioni display. L'opzione display selezionata determinerà quale informazione programma è visualizzata. Premere il pulsante di Display ripetutamente per selezionare l'opzione display desiderata.

Mentre si cammina o si corre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo [TIME] trascorso.
- La distanza [DISTANCE] che avete camminato o corso.
- il numero approssimativo di calorie [CALORIES] che avete bruciato
- la velocità [SPEED] del tapis roulant
- il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant.
- Il vostro ritmo espresso in minuti per miglio o minuti per chilometro.

- La frequenza cardiaca dell'utente.

Nota: La frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace. Se desiderate vedere il vostro ritmo cardiaco per più di 40 secondi, selezionate l'opzione display visualizzata in alto.



Nota: Indipendentemente dalla modalità di visualizzazione selezionata, l'impostazione di velocità o inclinazione comparirà sul display per alcuni secondi ogni volta che viene modificata l'impostazione. Inoltre il display visualizzerà la frequenza cardiaca ogni volta che si usa il cardiofrequenzimetro a impugnatura (consultare fase 7).

Come vi esercitate, la barra del livello di intensità dell'allenamento indicherà il livello di intensità approssimativo del vostro esercizio. Per esempio, se otto degli indicatori sulla barra sono illuminati, la barra mostra che il vostro livello di intensità è ideale per un esercizio aerobico.



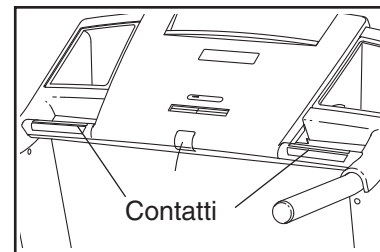
7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore cardiaco impugnatura o il sensore cardiaco torace. (per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace vedere a pagina 12). Nota: se si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura e un cardiofrequenzimetro a torace contemporaneamente, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa.

Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Inoltre, accertare di avere le mani pulite.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca, **posizionarsi sulla poggia piedi e tenere** i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta

rilevato il polso, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**



8. Accendere il ventilatore se desiderato.

Il ventilatore è dotato di due velocità (alta e bassa). Premere il pulsante Ventilatore [FAN] ripetutamente per selezionare la velocità o per spegnerlo. Nota: Pochi minuti dopo aver fermato il nastro scorrevole, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

9. Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Collocarsi sulla barra per i piedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello più basso possibile. L'inclinazione deve essere al livello più basso possibile quando si piega il tapis roulant per metterlo via, in modo da non danneggiarlo**. Quindi, togliere la chiave dalla consolle e collocarla in un posto sicuro.

Quando si finisce di utilizzare il tapis roulant, spostare l'interruttore automatico del circuito riprisina/spento [RESET/OFF] in posizione "off" e scollegare il cavo di alimentazione. **IIMPORTANTE: se non si effettua questa operazione, i componenti elettrici del tapis roulant si possono consumare prematuramente.**

USO DEL PROGRAMMA DI DIMAGRIMENTO O DI TONIFICAZIONE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 15.

3. Selezione di un programma di dimagrimento o di tonificazione.

Per selezionare uno degli otto programmi di dimagrimento o uno degli otto programmi di tonificazione, premere il pulsante Programma di Dimagrimento [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o il pulsante Programma di Tonificazione [PERFORMANCE WORKOUTS] finché il nome del programma di allenamento predefinito che si desidera si visualizza sul display. Nota: per ritornare al menù precedente, premere il pulsante Indietro [BACK].

Quando si seleziona un programma di dimagrimento o un programma di tonificazione, il display mostrerà il nome, il tempo totale, la massima inclinazione impostabile e la massima velocità impostabile del programma di allenamento. Inoltre sul display si visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

Ogni programma di allenamento predefinito è diviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

4. Premere il pulsante Avvio per iniziare il allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio [START], il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione definite per l'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. La parte lampeggiante del profilo indica il segmento attuale dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica l'impostazione di velocità per il segmento attuale. Alla fine di ogni segmento, verranno emessi una serie di segnali sonori e il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e la velocità o l'inclinazione impostate si visualizzeranno sul display per avvisarvi.

Il programma continuerà in questo modo finché l'ultimo segmento del profilo lampeggerà nel display e l'ultimo segmento terminerà. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. **Quando inizia il segmento seguente del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il tasto aumentare la Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

5. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 16 e 17.

Invece di visualizzare il ritmo, il display visualizzerà l'intensità del vostro esercizio in met. Un met corrisponde alla quantità di energia utilizzata quando si sta seduti.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

7. Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 17.

8. Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 17.

USO DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO GARA iFIT

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 15.

3. Selezione del Programma di Allenamento Gara iFIT.

Per selezionare il Programma di Allenamento Gara iFIT, premere il pulsante Programma di Allenamento Gara iFIT. Utilizzare i pulsanti di Navigazione per selezionare un avversario o un gruppo di quattro avversari.

Se si sceglie di gareggiare contro un gruppo di avversari, selezionare l'opzione GARA CONTRO UN GRUPPO e poi premere il pulsante Invio. Premere i pulsanti Navigazione per selezionare un livello di difficoltà e la durata della gara. Premere il pulsante Invio dopo ogni selezione.

Se si sceglie di gareggiare contro un avversario, selezionare l'opzione GARA CONTRO UN AVVERSAIO e poi premere il pulsante Invio. Premere i pulsanti di Navigazione su, giù, sinistra e destra per selezionare un avversario e la durata della gara. Premere il pulsante Invio dopo ogni selezione.

Subito dopo avere selezionato la durata, la gara inizierà. Reggere i corrimano e iniziare a camminare. Regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Il programma di allenamento proseguirà finché la gara termina.

4. Seguire la progressione sul display.

La consolle dispone di varie opzioni display. L'opzione display selezionata determinerà quale informazione programma è visualizzata. Premere ripetutamente il pulsante [Display] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Mentre camminare o correre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Animazione di un corridore contraddistinto da una "U". Quando si aumenta o diminuisce la velocità del tapis roulant, il corridore correrà più velocemente o rallenterà. Il display visualizzerà anche altri avversari.
- Il percorso che si sta effettuando.
- Il numero di secondi che vi distanziano dagli altri concorrenti o dal leader della corsa. Se vi trovate dietro al leader della corsa il display visualizzerà un numero di secondi negativi.
- La posizione che occupate nella gara.
- La velocità del tapis roulant.; Nota: premere il pulsante Invio per visualizzare il vostro ritmo in minuti per chilometro o in minuti per miglia. Premere il pulsante Invio un'altra volta per visualizzare la velocità del tapis roulant.
- Il livello di inclinazione del tapis roulant.
- Il numero approssimativo di calorie che avete bruciato.
- La distanza che avete camminato o corso.
- Il tempo trascorso.
- Un profilo delle impostazioni di inclinazione della gara.
- Il ritmo al quale recuperano l'energia i vostri avversari (rec). Nota: la vostra riga nella colonna rec mostra il numero approssimativo di calorie bruciate.
- La quantità di energia usata dai vostri avversari.
- Le tattiche che i vostri avversari stanno utilizzando.
- Una barra di stato mostra i vostri progressi durante la gara.
- La vostra velocità media.
- La frequenza cardiaca dell'utente. Nota: La frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace. Per visualizzare la vostra frequenza cardiaca, selezionare l'opzione display che mostra l'animazione dei corridori.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

6. Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 18.

7. Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 18.

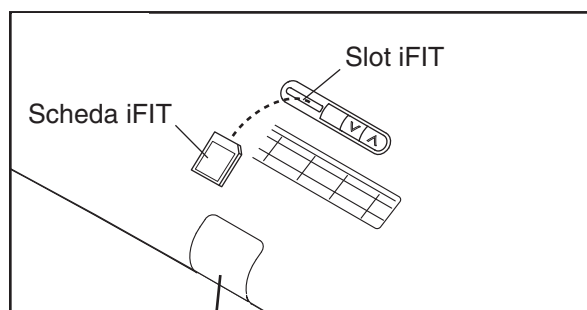
USO DELLA SCHEDA iFIT

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. Inserire una scheda iFIT e selezionare un allenamento.

Per utilizzare un allenamento iFIT, inserire una Scheda iFIT nello slot iFIT; accertare che la Scheda iFIT sia orientata in modo che i contatti metallici si trovino nella parte superiore e siano inseriti nello slot iFIT.



Successivamente selezionare un programma di allenamento iFIT premendo i pulsanti iFIT su e giù che si trovano a lato dell'alloggiamento scheda iFIT. Quando si seleziona un programma di allenamento iFIT, il display visualizza il nome del programma, la durata, la velocità e l'inclinazione massima impostabili dell'allenamento. Inoltre, un profilo delle impostazioni di velocità del allenamento apparirà sul display.

Ogni allenamento iFIT è suddiviso in numerosi segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

3. Premere il pulsante Avvio per iniziare il allenamento

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione definite per l'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Durante il allenamento, un allenatore personale vi guiderà per tutto l'allenamento. selezionare un'impostazione audio per il personal trainer (consultare la sezione IL MODO INFORMAZIONE a pagina 23.)

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, quando inizia il prossimo segmento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione per il prossimo segmento.

Per riavviare l'esercizio, premere il pulsante Avvio o il tasto aumentare la Velocità. il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h [KM/H]. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4. Seguite i vostri progressi con il display.

Vedere la fase 6 a pagina 16 e 17.

5. Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 18.

6. Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 18

ATTENZIONE: Rimuovere sempre le Schede iFIT dal relativo slot quando non sono in uso.

VISUALIZZAZIONE_DEL_DIARIO_FITNESS

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. Selezione del diario fitness.

Per selezionare il diario fitness, premere il pulsante Diario Fitness iFIT. La consolle caricherà quindi le informazioni del diario memorizzate.

Nota: appena si visualizza il diario fitness, premere il pulsante Indietro in qualsiasi momento per ritornare al menù o alla schermata precedente.

Il diario fitness può visualizzare le seguenti informazioni esercizi

Tempo: il numero totale di ore di percorse sul tapis roulant (correndo e camminando).

Distanza (DISTANCE)—Questo modo mostra la distanza totale percorsa camminando o correndo.

Calorie: il numero totale approssimativo di calorie bruciate.

Velocità media: la velocità media tenuta camminando o correndo.

Ritmo medio: il ritmo medio di camminata o corsa al minuto per chilometro o per miglio.

3. Visualizzazione informazioni allenamento annuali.

Quando si seleziona il diario fitness, sul display si visualizzeranno i valori totali annuali.

2007 TOTALS			
TIME	25	AUG. SPEED	4.5
DISTANCE	206	AUG. PACE	23:04
CALORIES	11.431		

Per visualizzare le informazioni relative a un diverso anno, premere il pulsante di Navigazione su o giù per cambiare l'anno. Nota: il diario fitness può memorizzare informazioni relative a 7 anni diversi.

4. Visualizzazione informazioni allenamento mensili.

Dopo alcuni secondi, sul display verrà visualizzato il menù mese.

Per visualizzare le informazioni allenamento mensili, premere i pulsanti di Navigazione su o giù per evidenziare il mese desiderato nella parte destra del display. Quindi, premere il pulsante INVIO. Le informazioni allenamento per il mese selezionato si visualizzeranno sul display.

5. Visualizzazione informazioni allenamento settimanali.

Dopo alcuni secondi, sul display verrà visualizzato il menù settimana.

Per visualizzare le informazioni allenamento settimanali, premere i pulsanti di Navigazione su o giù per evidenziare la settimana desiderata nella parte destra del display. Quindi, premere il pulsante INVIO. Le informazioni esercizio per la settimana selezionata si visualizzeranno sul display.

6. Visualizzazione informazioni allenamento giornaliere.

Dopo alcuni secondi, sul display verrà visualizzato il menù giorno.

Per visualizzare le informazioni allenamento giornaliere, premere il pulsante di Navigazione destro o sinistro fino a quando si visualizza una freccia sopra al giorno desiderato nella parte destra del display. Premere successivamente il pulsante Invio. Le informazioni allenamento per il giorno selezionato si visualizzeranno sul display.

7. Continuare a visualizzare il diario fitness.

Ripetere i passaggi da 3 a 6 per visualizzare le informazioni allenamento per l'anno, il mese, la settimana o il giorno.

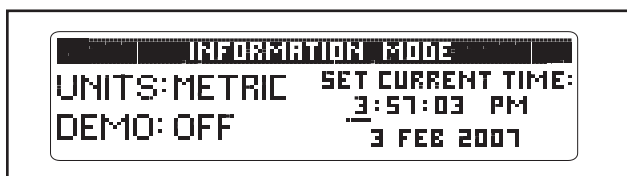
8. Esci dal diario fitness.

Premere il pulsante Diario Fitness iFIT per uscire dal diario fitness in qualsiasi momento.

LA MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle dispone di una modalità informazioni che vi permette di selezionare un sistema di misura per la consolle e di accendere e spegnere la modalità demo. È anche possibile impostare la data e l'ora.

Per selezionare la modalità informazioni, inserire la chiave nella consolle mantenendo premuto il pulsante Arresto e rilasciandolo successivamente. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:



Il display visualizzerà l'unità di misura selezionata. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante aumenta Velocità. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRICO. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare INGLESE.

Nota: la consolle contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente, si porta l'interruttore del circuito reset/off in posizione reset e si inserisce la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si toglie la chiave, il display rimane acceso, anche se i pulsanti non funzionano. Se la modalità demo è attiva, la parola "ON (Acceso)" si visualizzerà sul display quando la modalità informazione viene selezionata. Per spegnere la modalità demo, premere il pulsante per diminuire la Velocità.

È anche possibile impostare la data e l'ora. Per impostare la data e l'ora, vedere fase 4 a pagina 13.

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

COME USARE LO STEREO

Questo attrezzo è stato appositamente progettato per funzionare con un iPod ed è stato certificato dagli sviluppatori per soddisfare gli standard di funzionamento della Apple. Per riprodurre musica o audio libri con le casse dello stereo della consolle, è necessario collegare l'iPod, l'MP3, il CD o qualsiasi altro dispositivo audio personale alla consolle con una presa audio o tramite l'Attacco Universale Integrato per iPod.

Per utilizzare un cavo audio, individuare il cavo stesso e inserirlo nella presa a lato delle casse. Successivamente inserire il cavo audio nella presa del vostro MP3, CD o altro dispositivo audiopersonale. **Verificare che il cavo audio sia inserito correttamente.**

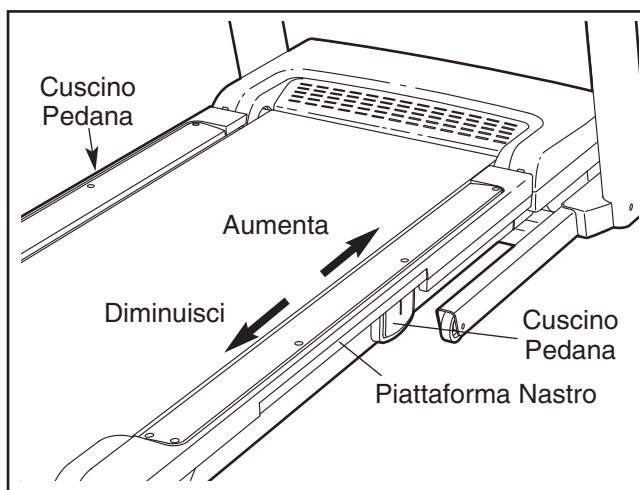
Per utilizzare un Attacco Universale Integrato per iPod, è necessario disporre di un Connettore iPod Universale per iFIT. Inserire un'estremità nell'Attacco Universale Integrato per iPod vicino alle casse e l'altra estremità nel vostro iPod. **Verificare che il Connettore iPod Universale per iFIT sia inserito correttamente. Per acquistare un Connettore iPod Universale per iFIT, si prega di chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Successivamente premere il pulsante Play (Riproduci) sul vostro iPod, MP3, CD, o dispositivo audio personale. Regolare il volume sul vostro dispositivo audio personale o premere il pulsante aumenta/diminuisci Volume sulla consolle.

Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

COME REGOLARE IL SISTEMA AMMORTIZZANTE

Togliere la chiave dalla consolle e STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE. Il tapis roulant è caratterizzato da un sistema ammortizzante che riduce l'impatto mentre camminate o correte su di esso. Per incrementare la rigidità della piattaforma nastro, scendere dal tapis roulant e spostare gli ammortizzatori verso il lato anteriore del tapis roulant. Per diminuire la rigidità, scendere dal tapis roulant e spostare gli ammortizzatori della piattaforma verso il retro del tapis roulant. **Nota:** **Accertare che entrambi gli ammortizzatori siano impostati al medesimo livello di rigidità. Più veloce è la vostra corsa sul tapis roulant, o maggiore è il vostro peso, maggiore dovrebbe essere la fermezza della piattaforma nastro.**



PIEGATURA E SPOSTANMIENTO DEL TAPIS ROULANT

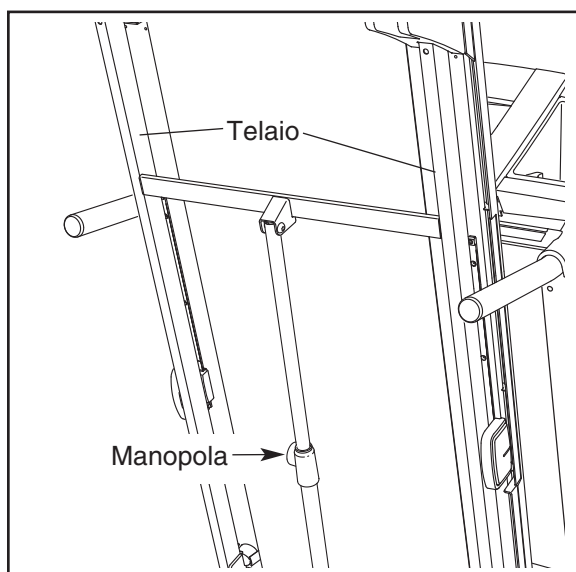
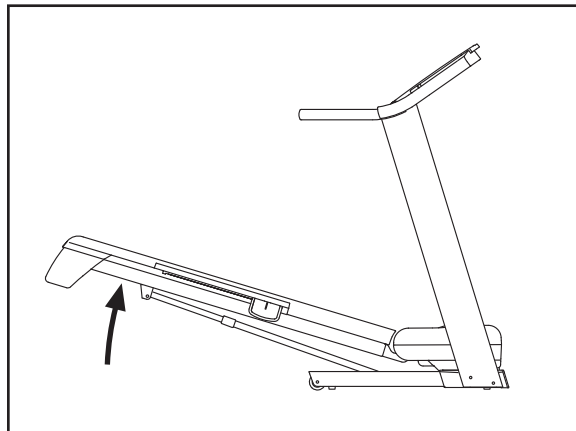
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT

Prima di chiudere il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa. If you do not do this, you may damage the treadmill when you fold it. Remove the key and unplug the power cord. **Attenzione:** Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. **ATTENZIONE:** per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Quando si solleva il telaio piegare le gambe e tenere la schiena eretta. Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.

2. Sollevare il telaio fino a che la manopola della chiusura a scatto non si blocchi nella posizione di immagazzinaggio. **Assicurarsi che la manopola della chiusura a scatto sia bloccata nella posizione di immagazzinaggio.**

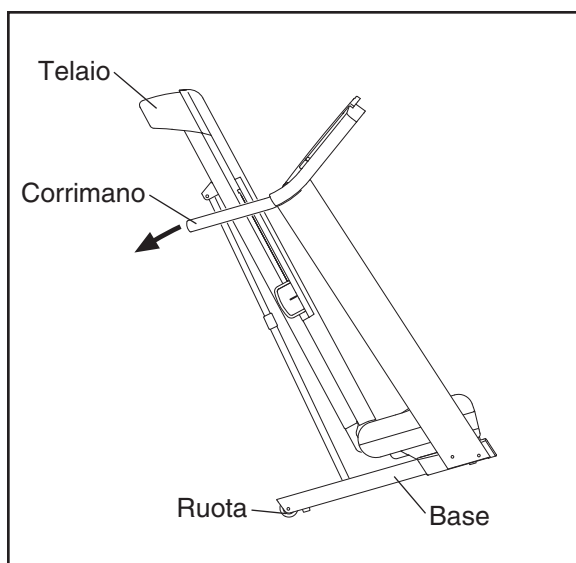
Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.



COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

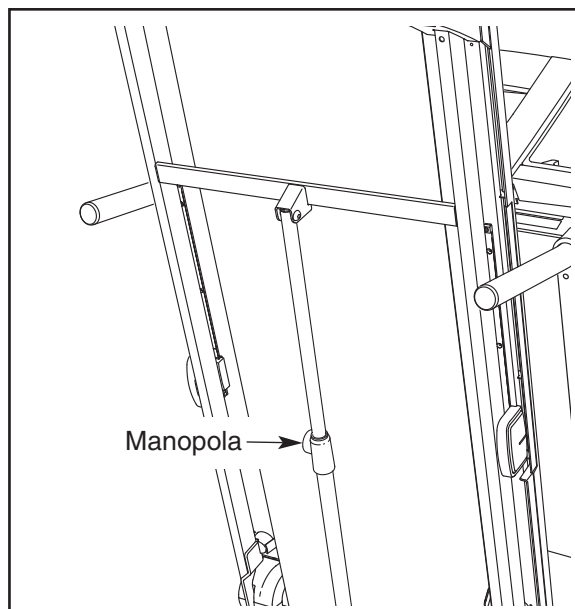
Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Assicurarsi che la manopola della chiusura a scatto sia bloccata nella posizione di immagazzinaggio.**

1. Reggere un corrimano e il telaio e mettere un piede contro una delle ruote.
2. Riposizionare il tapis roulant finché scivola agilmente sulle ruote. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza inclinarlo nuovamente. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare la base fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

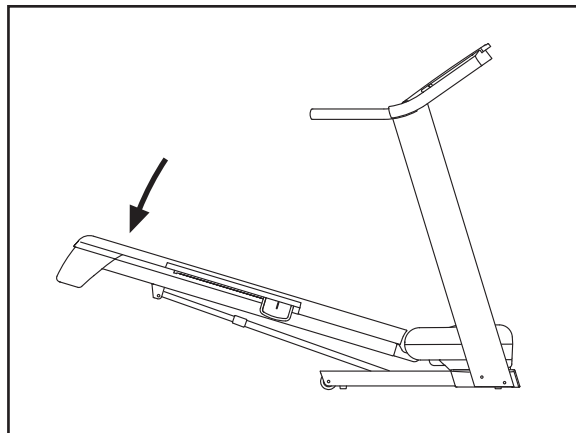


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola di bloccaggio verso sinistra e tenerla. Girare il telaio verso il basso e lasciare la manopola della chiusura a scatto.



2. Tenere il telaio fermamente con entrambe le mani, e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE: Non impugnare i poggipiedi di plastica o lasciare cadere il telaio sul pavimento. Piegare le gambe e mantenere la schiena eretta**



LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: la macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 13). Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. **IMPORTANTE: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**

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

c. Controllare l'interruttore automatico reprisina/spento situato sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore automatico reprisina/spento è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore automatico reprisina/spento sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



PROBLEMA: la macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore automatico reprisina/spento (vedi disegno sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

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

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

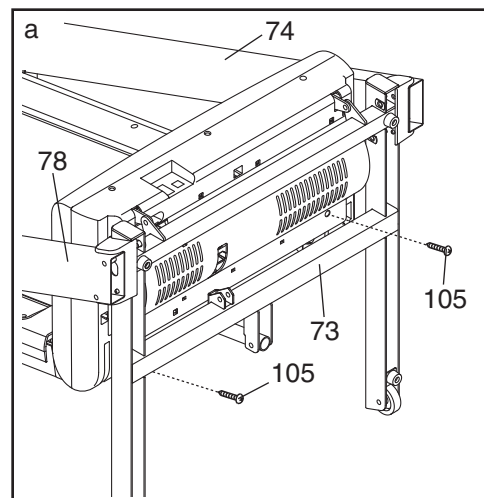
d. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: il display della consolle rimane acceso quando si estrae la chiave dalla stessa

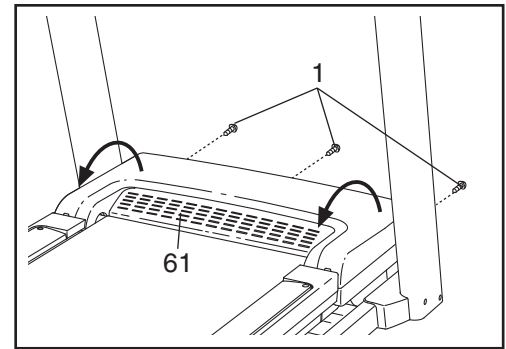
SOLUZIONE: a. La consolle presenta la modalità demo, progettata per l'uso del tapis roulant se in esposizione in un negozio. Se il display rimane acceso quando si rimuove la chiave, la modalità demo È accesa. Per spegnerla, tenere premuto il pulsante Stop per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare il capitolo MODALITÀ INFORMAZIONE a pagina 23 per spegnere la modalità demo.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

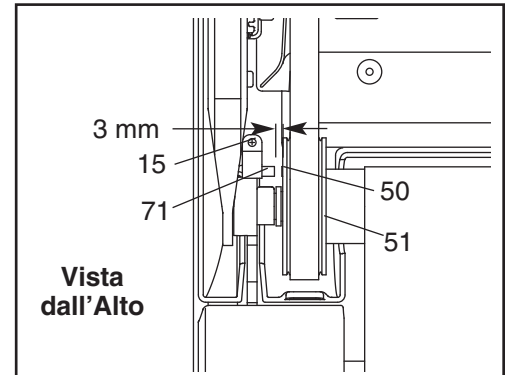
SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE. Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare con cautela i Montanti (74, 78). Dovrebbero esserci due Viti da #8 x 2" (105) sul fondo del Pannello Bombato (73). Nel caso fossero presenti, rimuoverle. Nota: È necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 13 cm. Portare i Montanti in posizione verticale.



Rimuovere le tre Viti da #8 x 3/4" (20) Con attenzione ruotare e sollevare la Calotta (61).



Localizzare il Commutatore (59) ed il Magnete (98) sul lato sinistro della Puleggia (84). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario svitare la Vite da 3/4" del Commutatore (15), muovere leggermente il Commutatore e poi riavvitare la Vite. Rimontare la Calotta (non raffigurata). Se necessario, piegare i Montanti (non raffigurati), rifissare le Viti da #8 x 2" (non raffigurate) e sollevare i Montanti. Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.



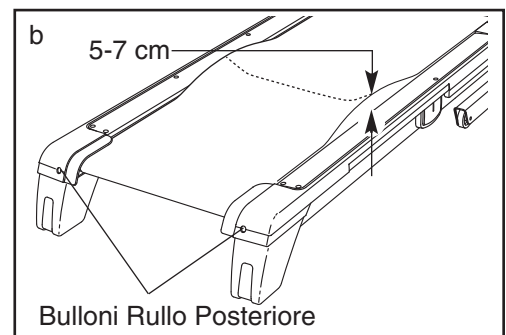
PROBLEMA: Se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto

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

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

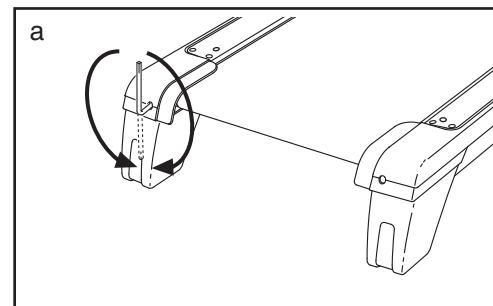
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un 1/4 di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



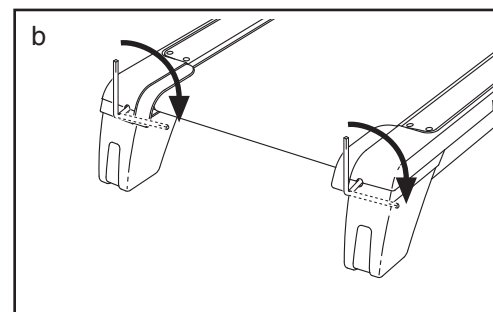
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

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

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



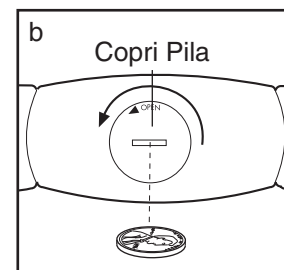
b. Quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARLA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione ruolo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



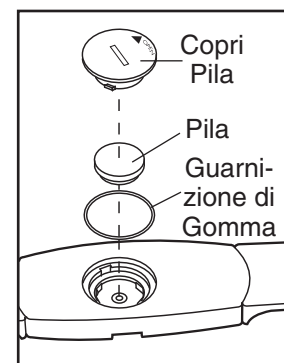
PROBLEMA: Il monitor del cardiofrequenzimetro non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il monitor del cardiofrequenzimetro non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL cardiofrequenzimetro del torace a pagina 12.

b. Se il cardiofrequenzimetro a torace ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione aperto [OPEN]. Rimuovere il coperchio.



Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila CR 2032, **controllando che la pila sia girata in modo che la parte scritta sia verso l'alto**. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



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 che hanno comprovati problemi di salute.

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori, ivi incluso il vostro movimento, che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è solo uno strumento di supporto per l'allenamento per 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.

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. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di 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). Successivamente individuare i tre numeri sopra all'età impostata. I tre numeri definiscono la « zona di allenamento ». I due numeri più bassi rappresentano le frequenze cardiache indicate per bruciare i grassi; il numero più alto è la frequenza cardiaca consigliata per l'allenamento aerobico.

Brucia Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di inten-

sità 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 i *grassi* accumulati. Se l'obiettivo è quello di bruciare grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quanto la frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero medio della propria zona di allenamento.

Allenamento Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». L'allenamento aerobico è un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. In questo modo il cuore pompa una quantità maggiore di sangue ai muscoli e i polmoni lavorano maggiormente per ossigenare il sangue. Per l'allenamento aerobico, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero massimo della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare l'allenamento 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.

Esercizio Zona di Allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando le pulsazioni arrivano nella zona di allenamento e continuare per 20/30 minuti. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, non mantenere le pulsazioni nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare ogni sessione di allenamento con 5/10 minuti di stretching per rilassarsi. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli ed eviterà problemi post allenamento.

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, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. La chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DESEGNO PEZZI verso la fine del presente manuale.

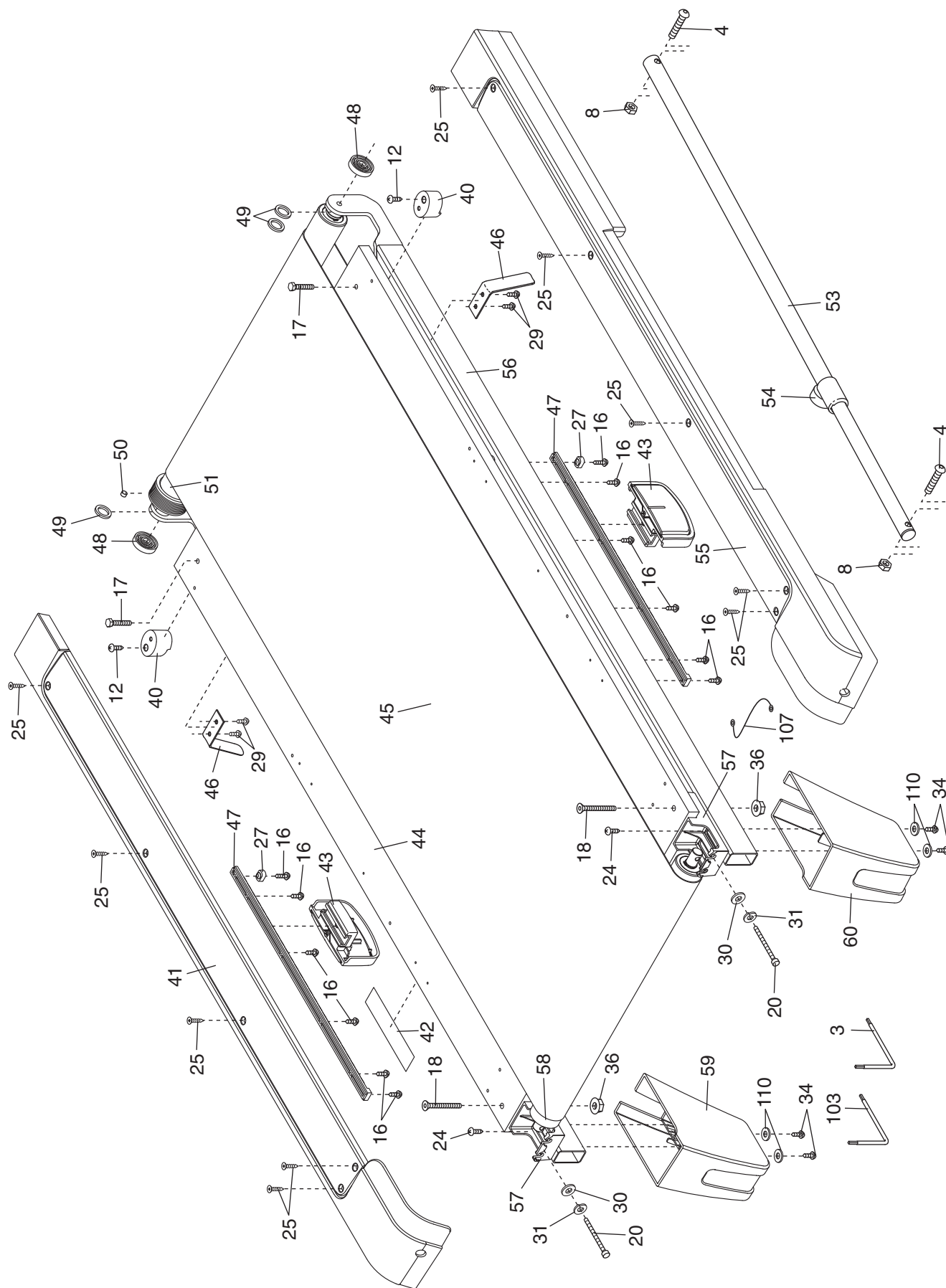
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	25	Vite da #8 x 3/4"	51	1	Rullo Anteriore/ Puleggia
2	4	Vite Autoforanti da #8 x 1"	52	2	Laccio Filo da 15 1/2"
3	1	Chiave Esagonale	53	1	Chiusura a Scatto
4	4	Bullone da 3/8" x 2"	54	1	Manopola
5	2	Bullone da 1/4" x 1 1/4"	55	1	Poggia Piedi Destro
6	4	Bullone da 3/8" x 4 1/2"	56	1	Telaio
7	4	Bullone da 5/16" x 3 1/4"	57	2	Sostegno Rullo Posteriore
8	9	Dado da 3/8"	58	1	Rullo Posteriore
9	4	Rondella a Stella da 3/8"	59	1	Piede Posteriore Sinistro
10	4	Rondella a Stella da 5/16"	60	1	Piede Posteriore Destro
11	5	Vite Filettante da #8 x 3/4	61	1	Calotta
12	8	Vite da #8 x 1/2"	62	1	Cinghia Motore
13	2	Spaziatore Gommino Base	63	1	Isolatore Motore
14	1	Staffa Chiusura a Scatto	64	1	Motore
15	1	Vite Commutatore da 3/4"	65	1	Telaio Alzata
16	10	Vite da #8 x 3/4"	66	2	Laccio Filo
17	2	Bullone da 1/4" x 1"	67	1	Filo Messa a Terra da Controllore
18	2	Bullone da 5/16" x 4 1/4"	68	1	Staffa Cavo
19	2	Bullone da 3/8" x 1 1/4"	69	1	Adattatore Cavo Elettrico
20	2	Bullone Rullo Posteriore	70	1	Controllore
21	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	71	1	Commutatore
22	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	72	1	Fermaglio Commutatore
23	2	Bullone da 3/8" x 1"	73	1	Cassetta Bombata
24	14	Vite Messa Terra da 3/4"	74	1	Montante Sinistro
25	10	Vite da #12 x 1 1/4"	75	1	Motore Inclinazione
26	2	Bullone Motore	76	1	Spaziatore Montante Sinistro
27	2	Ammortizzatore	77	1	Morsetto in Ferrite
28	1	Reprisina/SpentoInterruttore Automatico	78	1	Montante Destro
29	4	Vite da #8 x .44	79	1	Spaziatore Montante Destro
30	2	Rondella Piatta da 1/4"	80	4	Spaziatore Bullone
31	2	Rondella Rotella da 1/4"	81	4	Gommino Base
32	1	Filtro	82	2	Adesivo d'Attenzione
33	2	Rondella a Stella da 1/4"	83	1	Base
34	4	Vite da #8 x 1 3/4"	84	2	Ruota
35	1	Filo Audio	85	1	Laccio Sganciabile
36	2	Dado Flangia da 5/16"	86	9	Laccio da 8"
37	3	Fermaglio Calotta	87	1	Portello di Accesso
38	1	Filo del Montante	88	2	Dado a Gabbia
39	1	Filo Massa a Terra Telaio d'Alzata	89	1	Consolle
40	2	Isolatore Anteriore	90	1	Griglia Calotta
41	1	Poggia Piedi Sinistro	91	1	Base della Consolle
42	1	Adesivo d'Avvertenza	92	1	Laccio in Plastica
43	2	Cuscino Piattaforma Nastro	93	1	Filo Inclinazione
44	1	Piattaforma Nastro	94	1	Barra Trasversale della Corrimano
45	1	Nastro Scorrevole	95	1	Corrimano Destro
46	2	Cinghia Guida	96	1	Corrimano Sinistro
47	2	Rotaia Ammortizzatore	97	1	Kit Schede iFIT
48	2	Spaziatore Telaio	98	2	Cappuccio Corrimano
49	2	Spaziatore Rullo Anteriore	99	1	Vassoio Accessori Sinistro
50	1	Magnete	100	1	Chiave/Fermaglio

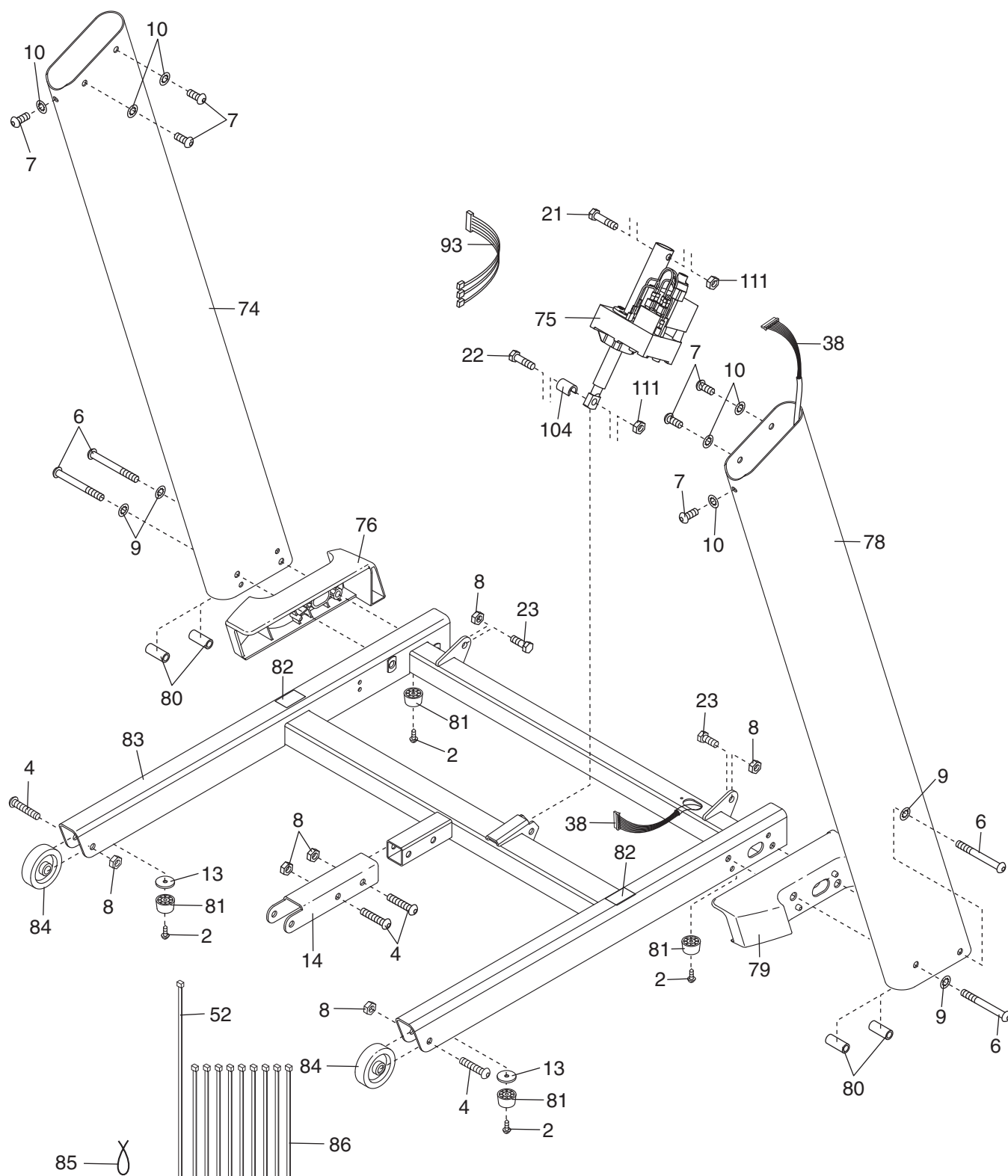
N°	Qtà.	Descrizione
101	1	Filo Messa a Terra Consolle
102	1	Trasformatore
103	1	Chiave Esagonale da 5/32"
104	1	Spaziatore Motore
105	2	Vite da #8 x 2"
106	1	Accessori Destro Porti
107	1	Telaio/Filo Massa a Terra Rotella
108	1	Staffa Componenti Elettronici
109	6	Rondella Piatta da 1/4"
110	4	Rondella Piedino
111	2	Dado Motore Inclinazione
112	1	Dado da #8
113	1	Ventilatore Consolle
114	4	Vite Ventilatore Consolle
115	2	Boccola Motore

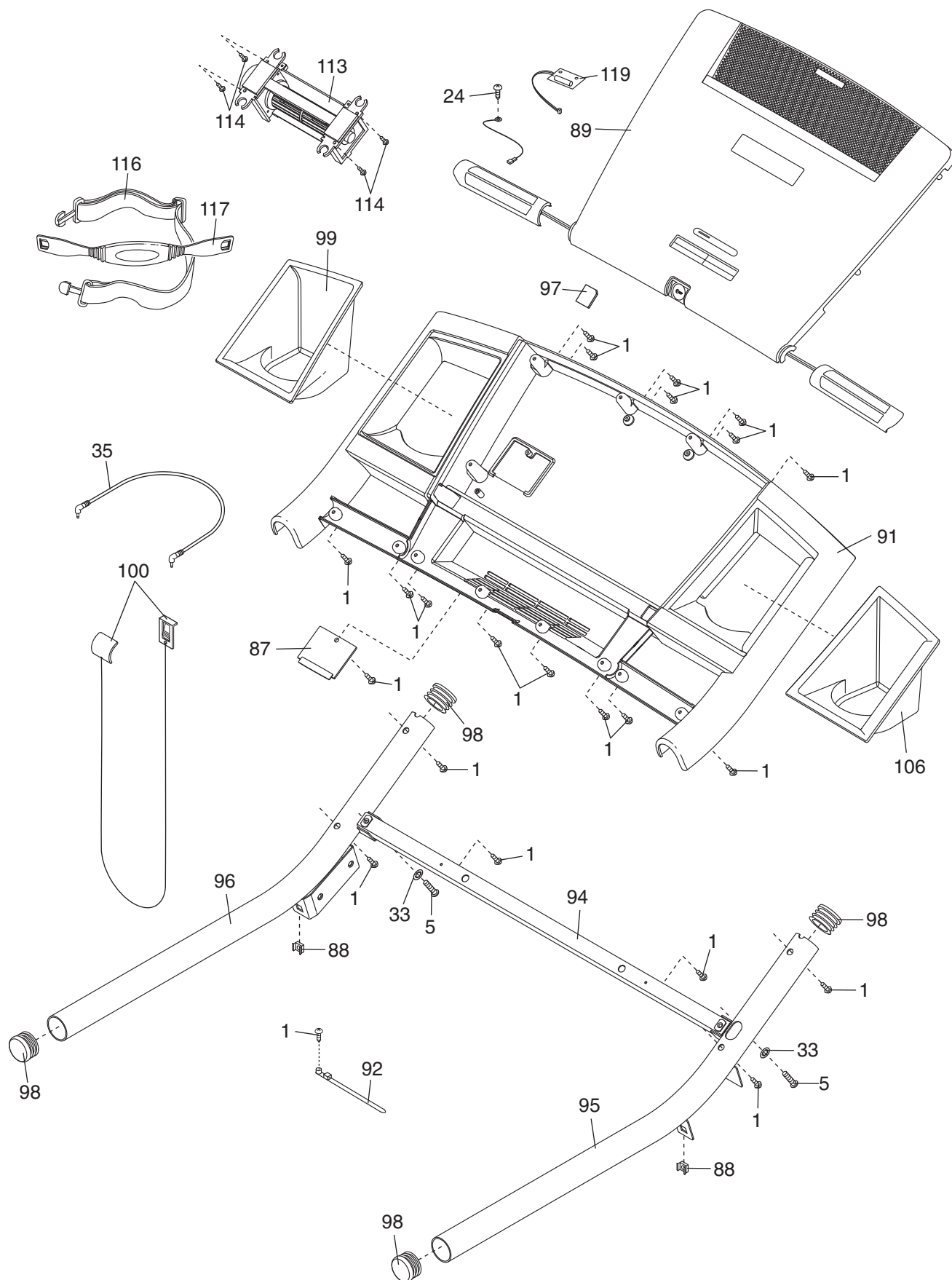
N°	Qtà.	Descrizione
116	1	Cinghia Sensore per Torace
117	1	Cardiofrequenzimetro Torace
118	1	Bullone Messa Terra da 3/4"
119	1	Ricevitore Cardiofrequenzimetro
120	1	Sostegno Presa Corrente
121	2	Rondella a Stella da #8
*	—	Filo Blu da 8", 2Femmina
*	—	Filo Blu, M/F
*	—	Filo Nero da 4", 2F
*	—	Filo Nero da 4", MF
*	—	Filo Rosso da 4", M/F
*	—	Filo Bianco da 8", 2F
*	—	Manuale d'Istruzioni

*Questi sono pezzi non raffigurati.

Specificazioni possono variare senza preavviso.







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 DISGNO PEZZI alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Al fine della conservazione 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 protezione 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.

