



Con attacco universale per iPod®

T12_{si}

N° del Modello NETL14909.0
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

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)

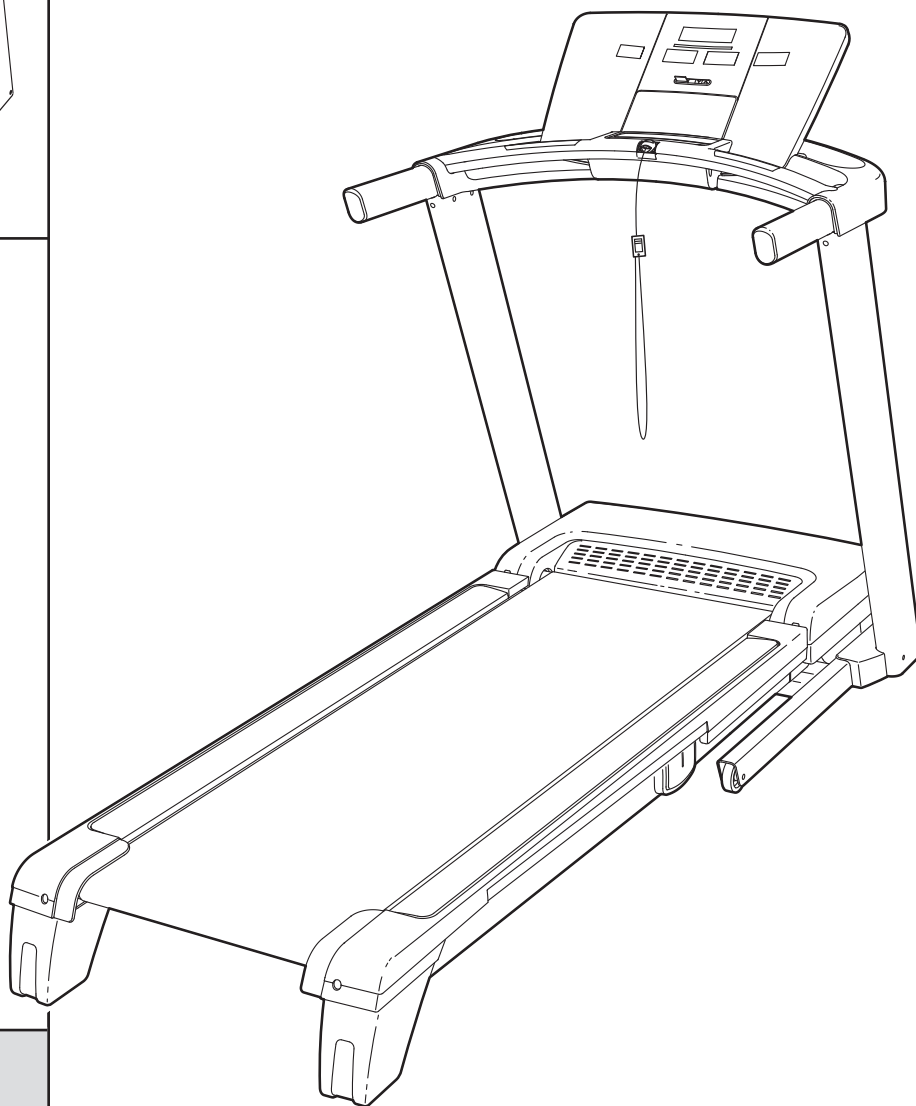
Fax: 0755910105

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

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



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 REGOLAZIONE	13
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	24
LOCALIZZAZIONE GUASTI	26
GUIDA AGLI ESERCIZI	29
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono 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 ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
-  •Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
-  •Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
-  •Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

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. 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. 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 la zona sottostante il tapis roulant (pavimento o moquette), mettere un tappetino.
5. 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.
6. Non utilizzare il tapis roulant 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 136 kg.
9. Non permettere 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 o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi 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 a pagina 13) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito. Qualora fosse necessario procedere alla sostituzione del fusibile utilizzare il tipo BS1362 conforme alle norme ASTA. Deve essere utilizzato un fusibile da 13 amp.
12. Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, 1 mm² e non più lunga di 1,5 m.
13. Evitare il contatto del cavo di alimentazione con superfici calde.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando il sistema 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 appropriatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 26 del presente manuale).
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere il capitolo ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a pagina 15).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Quando si usa il 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 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, staccare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore automatico ripristina/spento sulla posizione spenta quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per la posizione dell'interruttore automatico ripristina/spento.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 6 e la sezione PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 24). Bisogna essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.
21. Durante il piegamento o lo spostamento del tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto di immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Fare in modo che nessun oggetto entri o scivoli in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
25. Questo tapis roulant è indicato solo per uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

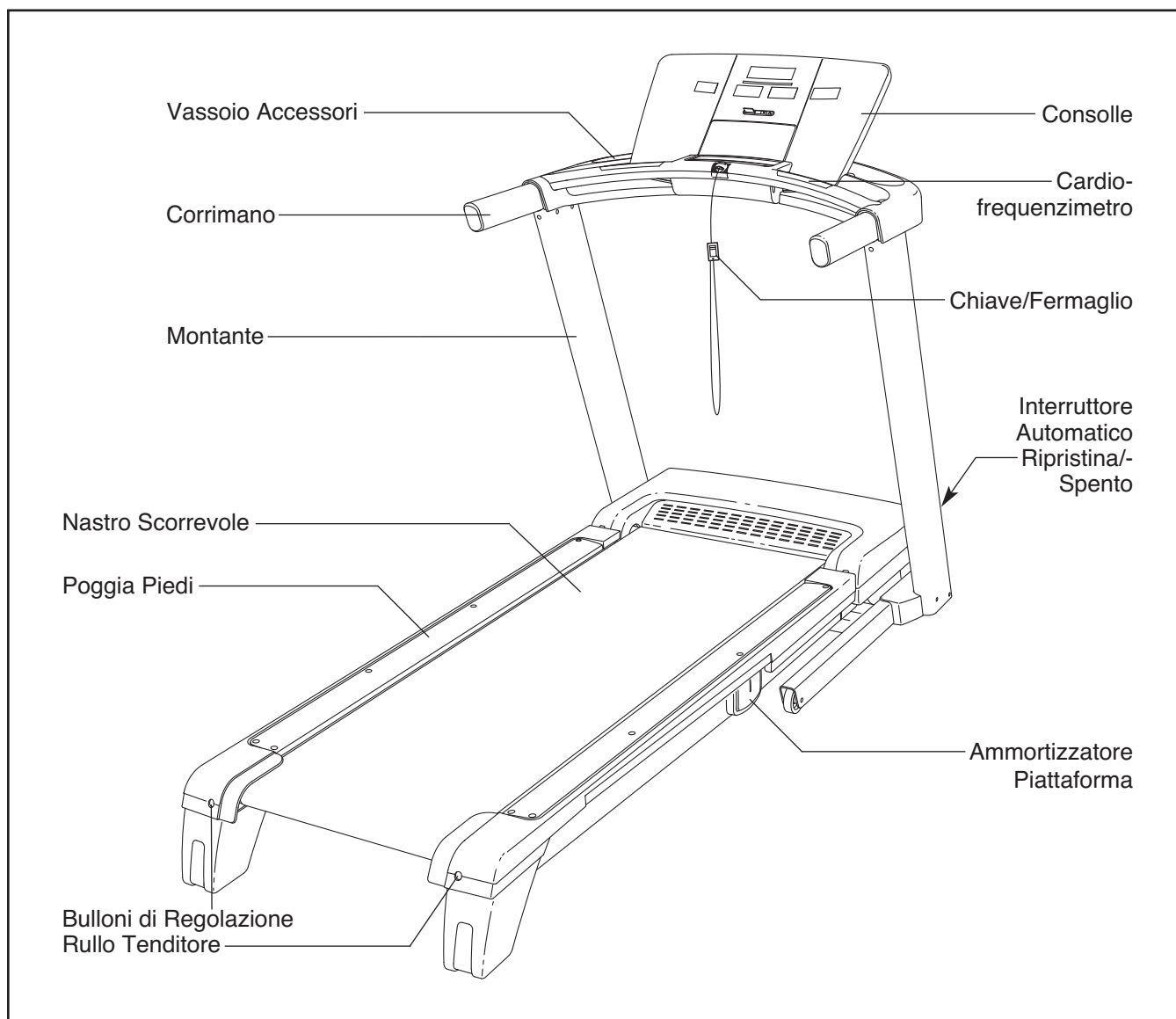
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® T12si con attacco universale per iPod®. Il tapis roulant T12si con attacco universale per iPod offre una gamma di funzioni concepite per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio rispetto ad 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-

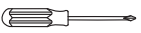
tenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di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

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

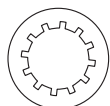


MONTAGGIO

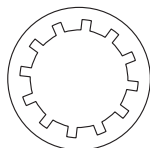
Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.** Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant è cosparsa di lubrificante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

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

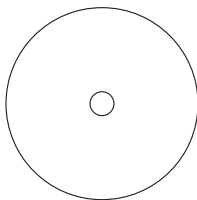
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nella ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: se un pezzo non è nella confezione dei pezzi, controllare se è stato premontato a una delle parti da assemblare. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



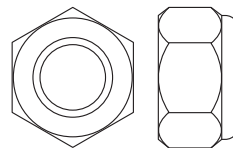
Rondella a Stella
da 5/16" (10)–6



Rondella a Stella
da 3/8" (9)–4



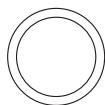
Distanziatore
Piedini Base (13)–2



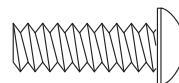
Dado da 3/8"
(8)–3



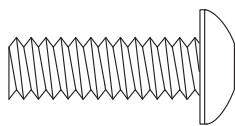
Distanziatore Bullone (80)–4



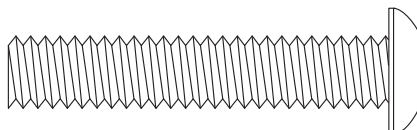
Vite Autofilettante da #8 x 1"



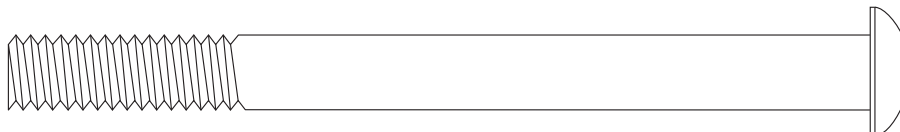
Bullone da 1/4" x 3/4" (5)–4



Bullone da 5/16" x 1" (7)–6



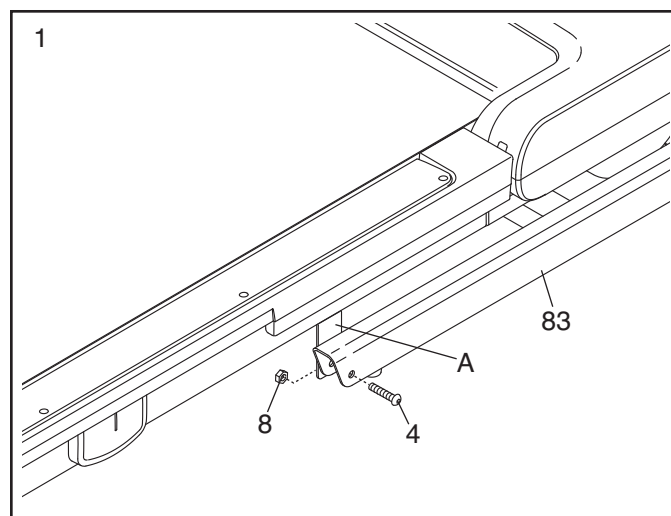
Bullone da 3/8" x 2" (4)–3



Bullone da 3/8" x 4 1/2" (6)–4

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

Togliere il Dado da 3/8" (8), il Bullone da 3/8" x 2" (4) e una staffa per spedizione (A) dalla Base (83). **Ripetere questa fase sull'altro lato del tapis roulant.** Eliminare le staffe di spedizione. I Dadi e i Bulloni saranno utilizzati per le fasi 3 e 6.

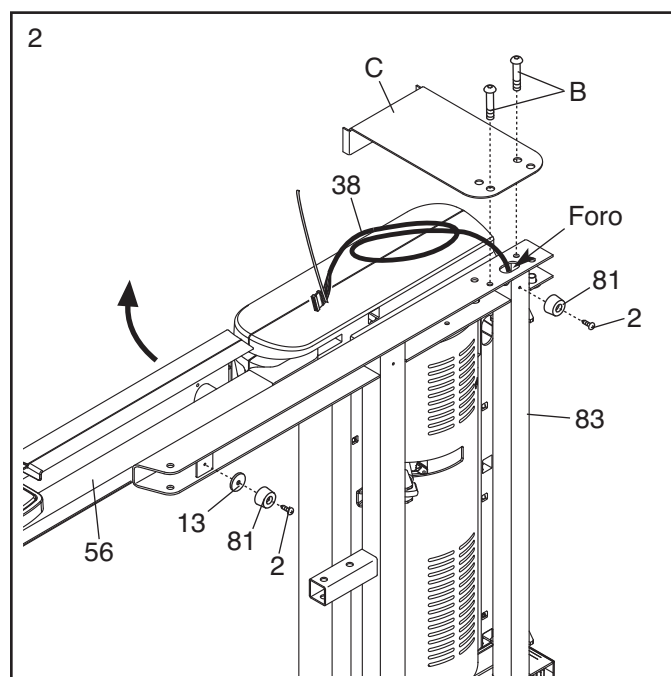


2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro. Piegare parzialmente il Telaio (56) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non piegare completamente il Telaio a questo punto.**

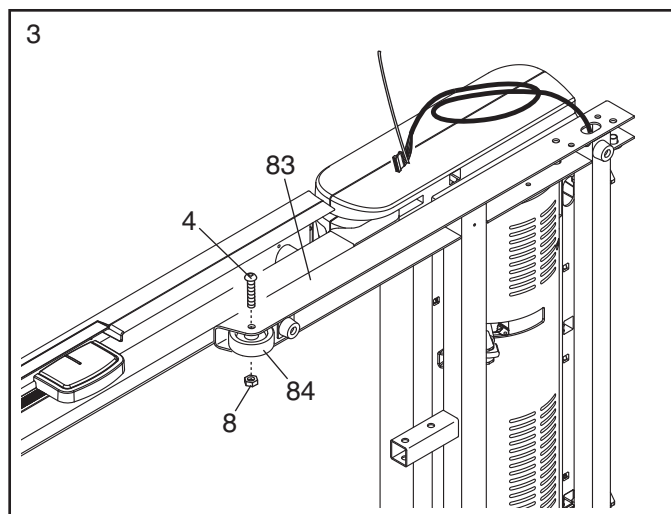
Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

Tagliare le fascette che bloccano il Cavo 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 Piedino Base (81) alla Base (83) nella posizione indicata con una Vite Autofilettante da #8 x 1" (2) e un Distanziatore Piedino Base (13). Poi, montare un altro Piedino Base (81) con solo una Vite Autofilettante #8 x 1" (2).



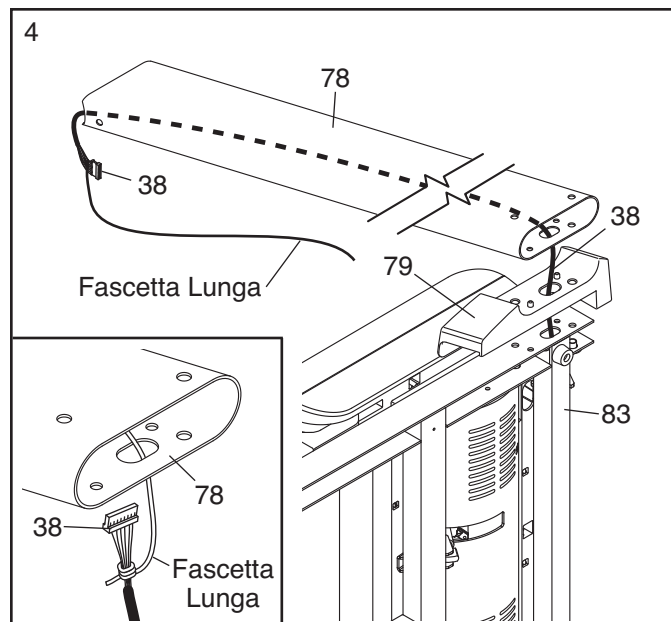
3. Montare una Ruota (84) con il Bullone da 3/8" x 2" (4) e il Dado da 3/8" (8) tolto durante la fase di montaggio 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**



4. Identificare il Montante Destro (78) e lo Distanziatore Montante Destro (79), contrassegnati dagli adesivi riportanti la dicitura "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

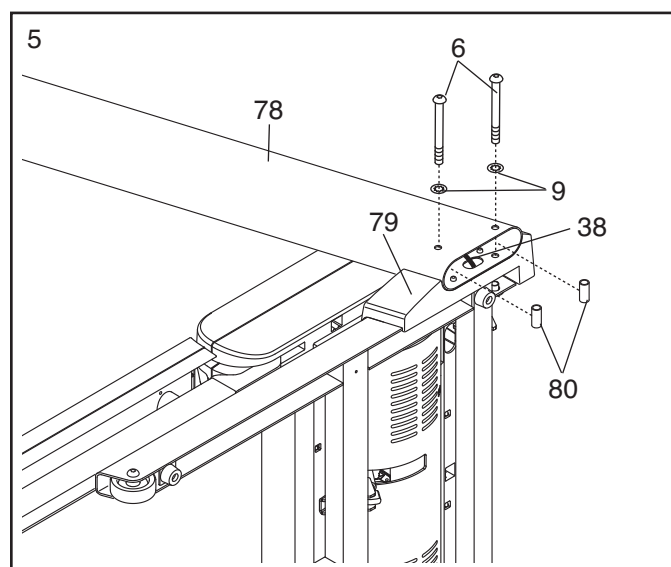
Inserire il Cavo Montante (38) nello Distanziatore Montante Destro (79) come indicato. Montare il Distanziatore Montante Destro sulla Base (83). **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante.**

Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro (78) vicino alla Base (83). **Si veda il disegno nel riquadro.** Fissare accuratamente la fascetta lunga sul Montante Destro attorno all'estremità del Cavo Montante (38). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta lunga finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.



5. Mantenere un Distanziatore del Bullone (80) all'interno 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 (79). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (38).**

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

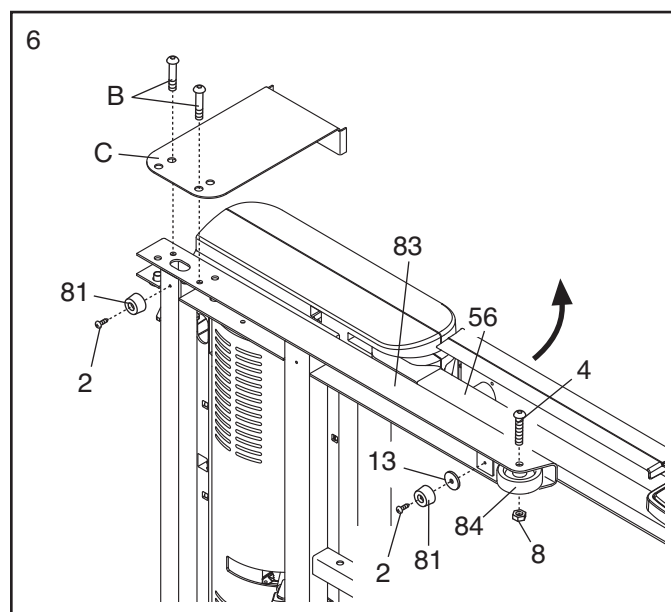


6. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato destro. Piegare parzialmente il Telaio (56) per rendere il tapis roulant più stabile; **non piegare completamente il Telaio a questo punto.**

Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

Montare un Piedino Base (81) alla Base (83) nella posizione indicata con una Vite Autofilettante #8 x 1" (2) e un Distanziatore Piedino Base (13). Poi, montare un altro Piedino Base (81) con solo una Vite Autofilettante da #8 x 1" (2).

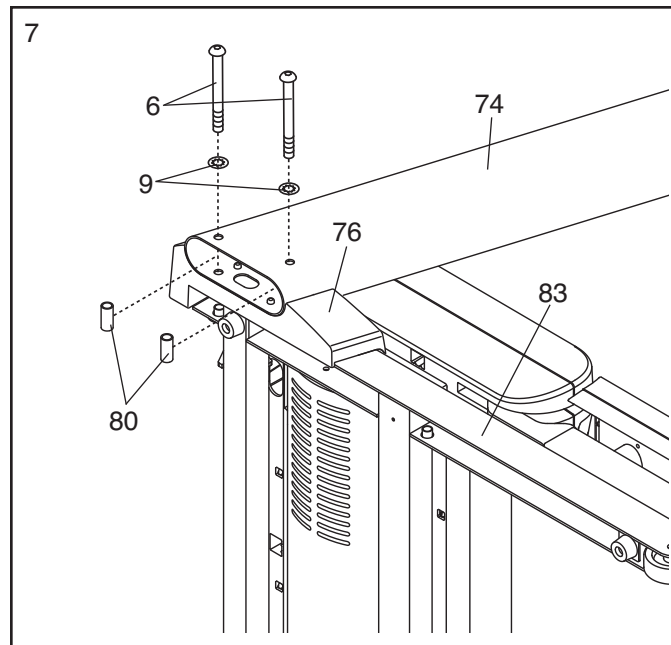
Montare una Ruota (84) con il Bullone da 3/8" x 2" (4) e il Dado da 3/8" (8) tolto durante la fase di montaggio 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**



7. Montare il Distanziatore Montante Sinistro (76) sulla Base (83). Mantenere un Distanziatore del Bullone (80) all'interno dell'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 (80), il Bullone da 3/8" x 4 1/2" (6) e la Rondella a Stella da 3/8" (9).** Poi inserire il Montante Sinistro nel Distanziatore Montante Sinistro.

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

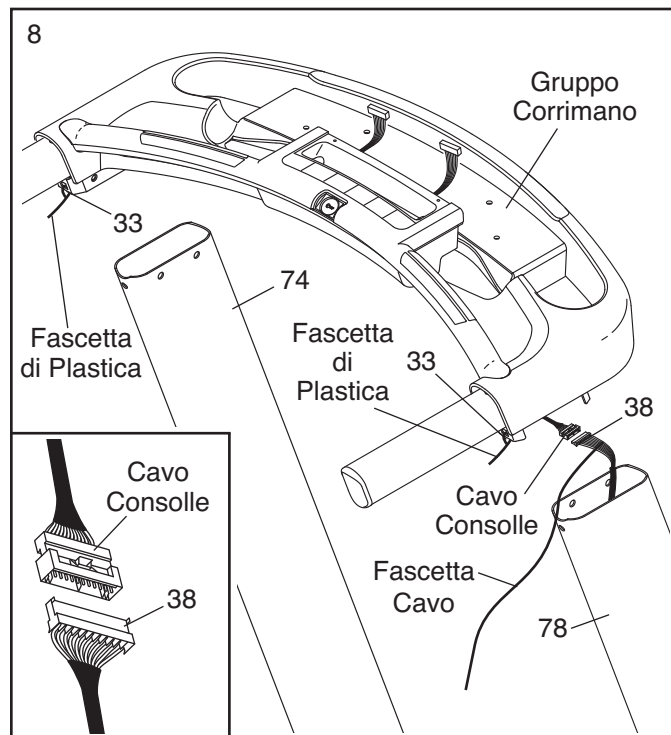
Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (83) poggi sul pavimento.



8. Rimuovere le fascette di plastica dal gruppo corrimano. Se necessario, inserire a pressione i Dadi a Gabbia da 5/16" (33).

Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo corrimano vicino ai Montanti (74, 78). Collegare il Cavo Montante (38) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**

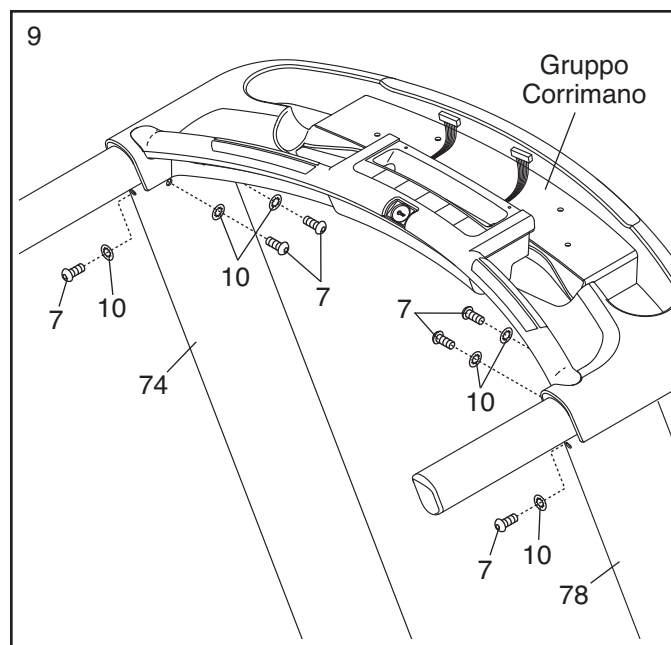
Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante (38).



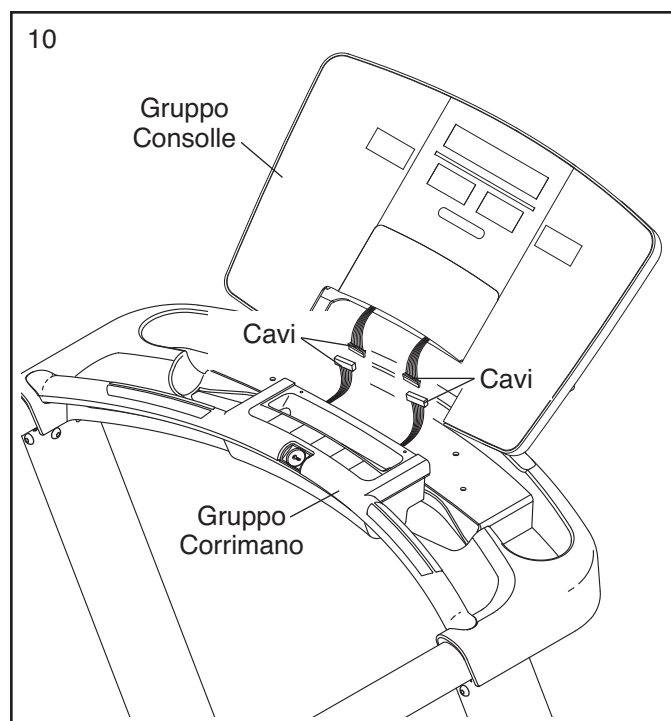
9. Posizionare il gruppo consolle sui Montanti (74, 78). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Montare il gruppo corrimano ai Montanti (74, 78) con sei Bulloni da 5/16" x 1" (7) e sei Rondelle a Stella da 5/16" (10) come indicato.

Si vedano fasi di montaggio 5 e 7. Serrare accuratamente i Bulloni da 3/8" x 4 1/2" (6).

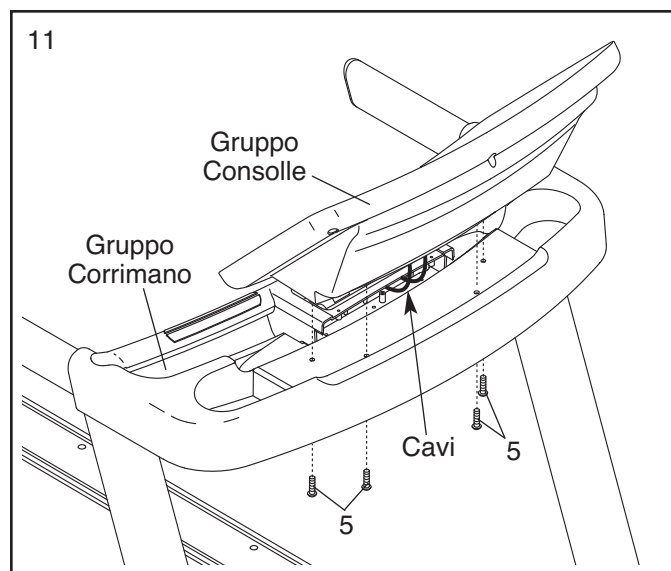


10. Chiedere a un'altra persona di sorreggere il gruppo consolle vicino al gruppo corrimano. Collegare i due cavi presenti sul gruppo consolle ai due cavi presenti sul gruppo corrimano. **Si veda disegno nel riquadro nella fase 8. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**



11. Inserire i cavi del gruppo consolle nel gruppo corrimano.

Fissare il gruppo consolle al gruppo corrimano con quattro Bulloni da 1/4" x 3/4" (5). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**



12. Inserire il cavo di alimentazione (vedere a pagina 13) e inserire la chiave nella consolle. Premere il pulsante diminuisci Inclinazione presente sulla consolle fino a quando l'inclinazione raggiunge il livello minimo. **Togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.**

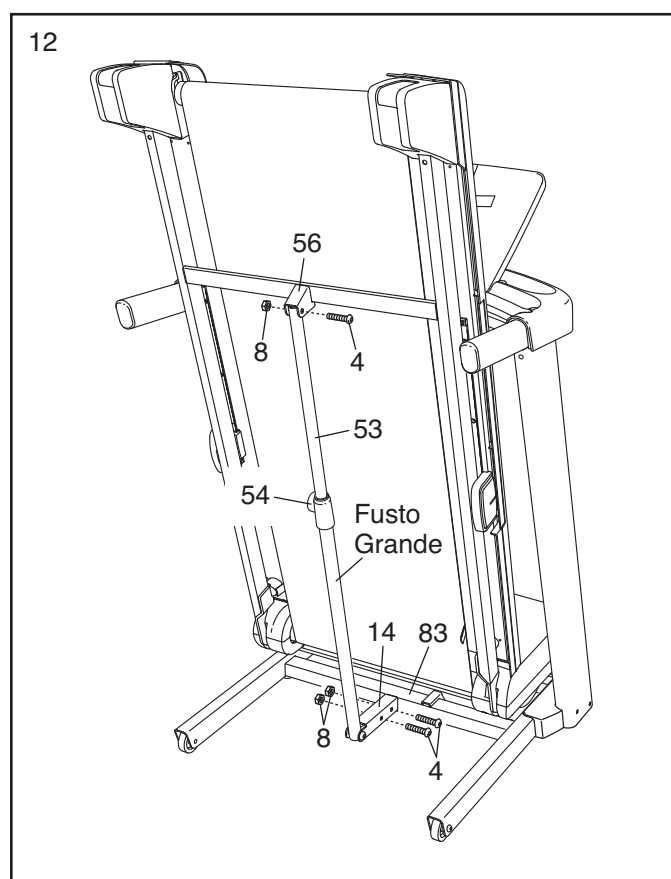
Sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) in modo tale che il fusto grande e la Manopola Chiusura a Scatto (54) si trovino nelle posizioni indicate.

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

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

Abbassare il Telaio (56) (vedere la sezione **ABBASSAMENTO DEL TAPIS ROULANT PER L'USO** a pagina 25).

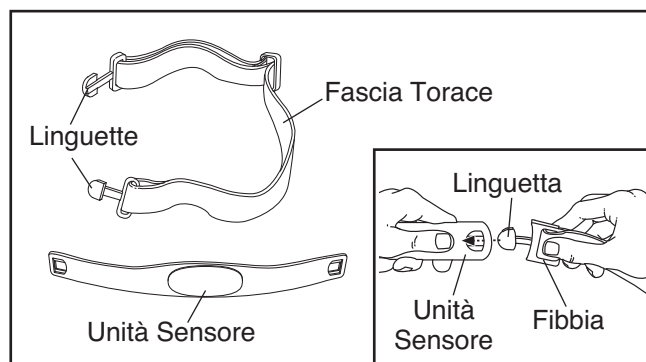


13. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sugli adesivi del tapis roulant siano presenti pellicole di plastica trasparente, rimuovere le pellicole. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o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

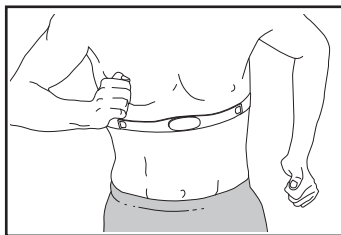
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore. Inserire la linguetta situata su una estremità della fascia torace in una estremità dell'unità sensore, come mostrato dal 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 a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti 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

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro a torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro a torace viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il cardiofrequenzimetro a torace viene indossato; il cardiofrequenzimetro a torace si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro a torace 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 cardiofrequenzimetro a torace 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 il cardiofrequenzimetro a torace 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 manomano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

- 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 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, 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 normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc), 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.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONE

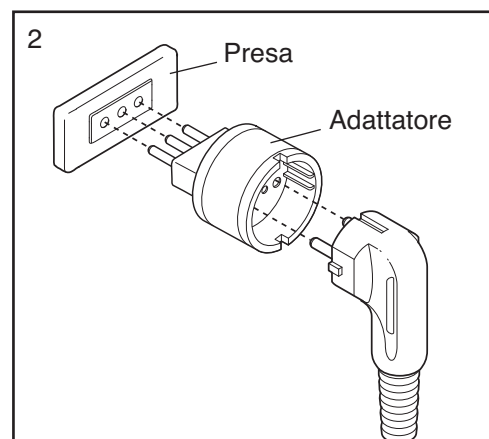
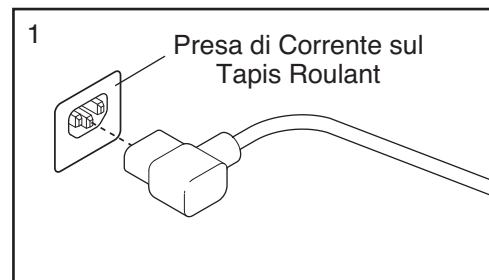
NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

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

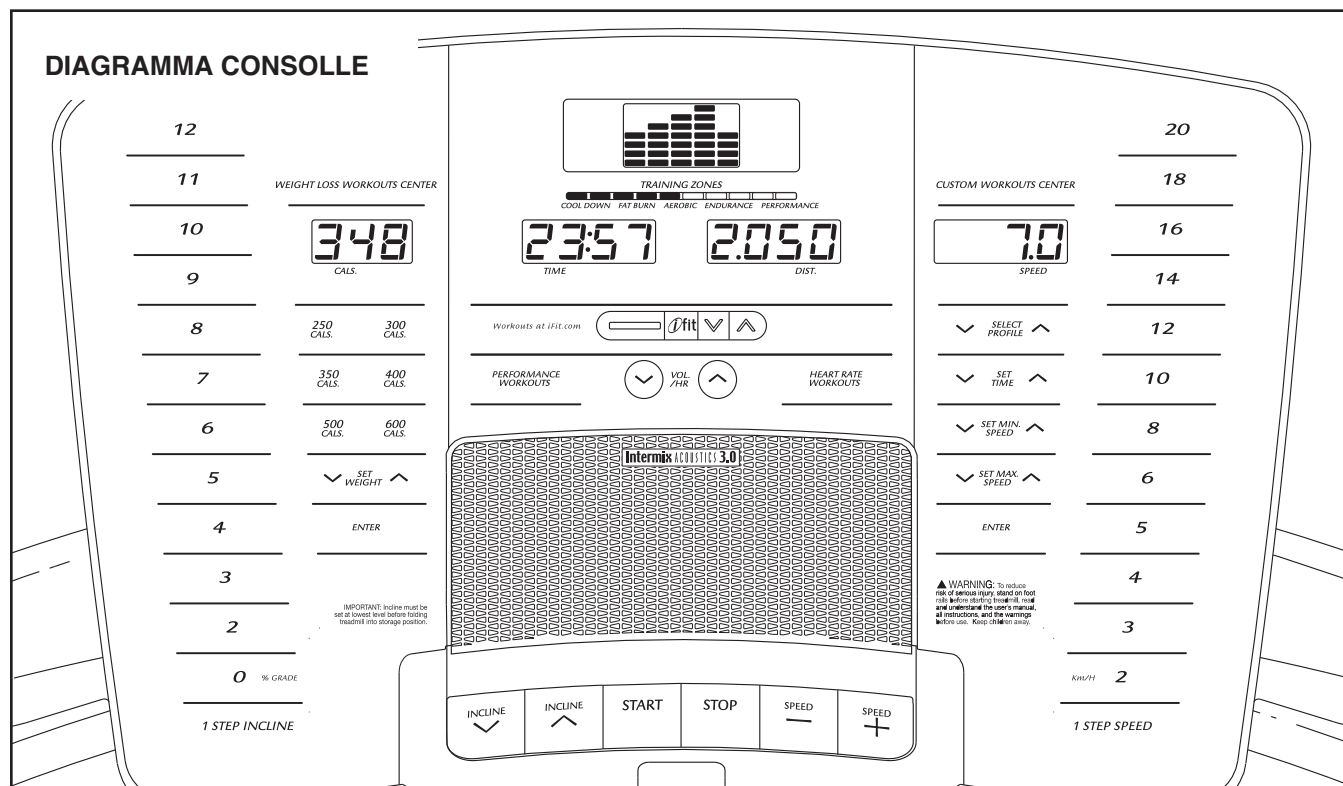
INSERIMENTO DEL IL CAVO ALIMENTAZIONE

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 alimentazione e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: se il cavo alimentazione fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo alimentazione raccomandato dalla ditta.**

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo alimentazione nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo alimentazione 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 alimentazione e la presa. **Importante: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (RCD).**



⚠ PERICOLO: un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'eletttricista 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'ETICHETTA D'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 modalità manuale della console è possibile cambiare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant 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 presenta inoltre dodici programmi di allenamento predefiniti: sei programmi predefiniti e sei programmi dimagrimento. Ogni programma di allenamento controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. La console offre altresì due programmi cardio che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati. È possibile inoltre creare allenamenti personalizzati.

La console presenta inoltre il nuovo sistema di allenamento interattivo iFit. Il sistema iFit consente alla con-

solle di accettare schede di allenamento interattivo iFit contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio, perdere chili di troppo con il programma di Dimagrimento di 8 settimane o allenarsi per la corsa su lunga distanza con il programma Maratona. I programmi di allenamento iFit controllano automaticamente il tapis roulant mentre la voce di un personal trainer guida l'utente in ogni fase dell'allenamento. Le schede iFit sono disponibili a parte. **Per acquistare le schede iFit in qualsiasi momento, telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale o visitare il sito web www.iFit.com. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.**

Mentre ci si allena è anche possibile ascoltare la propria musica preferita per l'allenamento o i libri audio con lo stereo della console. Questo prodotto è stato studiato appositamente per funzionare con iPod ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple.

Per l'accensione dell'alimentazione, vedere pagina 15. **Per usare la modalità manuale**, vedere pagina 15. **Per usare un allenamento prestazione**, vedere pagina 17. **Per usare un programma cardio**, vedere pagina 18. **Per usare un programma dimagrimento**, vedere pagina 19. **Per usare un programma personalizzato**, vedere pagina 20. **Per usare una scheda iFit**, vedere pagina 21. **Per usare la modalità informazioni**, vedere pagina 22. **Per usare il sistema stereo**, vedere pagina 23.

ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE

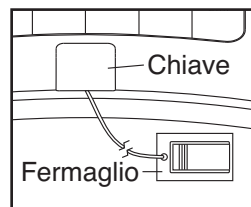
IMPORTANTE: se il tapis roulant è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. Se non si effettua questa operazione i display della console o altri componenti elettrici si potrebbero danneggiare.

Inserire il cavo alimentazione (vedere a pagina 13). Localizzare l'interruttore automatico ripristina/spento [RESET/OFF] sul tapis roulant vicino il cavo alimentazione. Verificare che l'interruttore sia nella posizione di ripristino.



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 il cavo alimentazione e si sposta l'interruttore in posizione di ripristino, si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane acceso, fare riferimento alla MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per spegnere la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico alla destra), farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Quindi, inserire la chiave nella console.



Dopo un istante, il display si illuminerà. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza, la chiave può essere tolta dalla console, provocando così il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla console, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

Nota: la console è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22. **Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo manuale fanno riferimento ai chilometri.**

IMPORTANTE: qualora sulla console fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe sportive pu-

lite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 28).

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità manuale. Qualora sia stato selezionato un programma di allenamento, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Prestazione fino a quando sul display compaiono solo zeri.

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].

Se il tasto Avvio o il tasto aumenta Velocità viene premuto, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Mentre vi esercitate, cambiate la velocità del nastro scorrevole come desiderato premendo i pulsanti aumenta o diminuisci Velocità vicini al pulsante Avvio. Ogni volta che si preme un pulsante, le impostazioni della velocità cambieranno di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 km/h. Se si preme uno dei pulsanti numerati a Scelta Rapida il nastro scorrevole varierà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

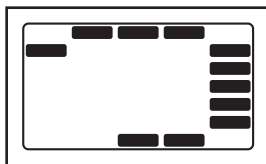
Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante di aumento Velocità oppure uno dei pulsanti Velocità a 1 Fase numerati.

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione a 1 fase [1 STEP INCLINE] numerati. Se si preme uno dei pulsanti Inclinazione numerati, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

5. Seguire la progressione sul display.

Matrice—Quando si seleziona la modalità manuale la matrice visualizzerà una pista che rappresenta i 402 metri (1/4 di miglio). Durante l'allenamento compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori cominceranno di nuovo a illuminarsi in sequenza.



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

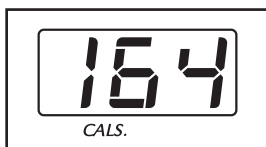


Display distanza—Il display Distanza [DIST.] può visualizzare la distanza percorsa camminando o correndo.



Display programma di allenamento dimagrimento—Il display Programma di Allenamento

Dimagrimento è in grado di visualizzare il numero approssimativo di calorie [CALS.] bruciate, l'inclinazione del tapis roulant, la frequenza cardiaca e il peso.

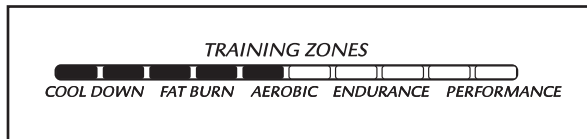


Il display programma di allenamento personalizzato—Il display Programma di Allenamento

Personalizzato visualizzerà la velocità del nastro scorrevole. Quando si utilizza un programma di allenamento personalizzato il display visualizzerà anche il numero, la durata e la velocità minima e massima impostabili del programma prescelto.



Mentre ci si allena la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.

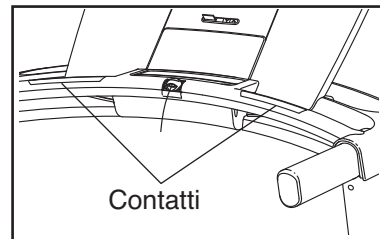


Per resettare i display premere il pulsante Arresto [STOP], togliere la chiave e successivamente reinserirla.

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 ulteriori 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 sul corrimano, **evitando di muovere le mani**. Impugnare i contatti per dieci secondi circa. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

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

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello più basso possibile. L'inclinazione deve essere nella posizione più bassa quando si ripone il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Quindi, togliere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, portare l'interruttore automatico di ripristino/spento in posizione "off" e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DEL PRESTAZIONE ALLENAMENTI

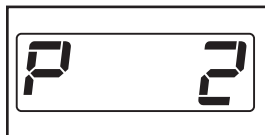
1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a pagina 15.

2. Selezionare un prestazione allenamenti.

Per selezionare un programma di allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Prestazione [PERFORMANCE

WORKOUTS] fino a quando il numero di allenamento desiderato si visualizza sul display.



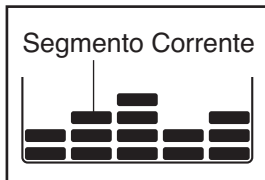
Quando si seleziona un programma di allenamento predefinito, il display visualizzerà il nome, la durata, la velocità e l'inclinazione massima impostabili dell'allenamento. Inoltre nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma di allenamento.

Ogni programma di allenamento predefinito è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono stati programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione possono essere programmate per i segmenti successivi.

3. Avviare il programma di allenamento.

Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumento Velocità [SPEED] per iniziare il programma di 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.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento in corso.



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

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

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero troppo alte o troppo basse, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità 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 far ripartire il programma, premere il pulsante Avvio 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. Seguire 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.

ATTENZIONE: se soffrite di problemi cardiaci o se avete più di 60 anni e non avete più praticato esercizio fisico non utilizzate gli allenamenti cardio. Coloro che assumono farmaci regolarmente, dovranno consultare il proprio medico per verificare se i farmaci influiscono sulla frequenza cardiaca durante l'esercizio.

1. Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

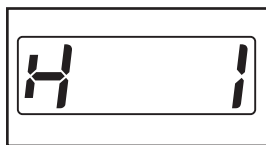
Per ottenere risultati ottimali, indossare il cardiofrequenzimetro a torace durante l'allenamento cardio. Per ulteriori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 12.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a pagina 15.

3. Selezionare un programma di allenamento cardio.

Per selezionare uno dei due allenamenti cardio, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Cardio [HEART RATE WORKOUTS]. Quando si seleziona un allenamento cardio, la durata dell'allenamento, il numero dell'allenamento e la frequenza cardiaca massima saranno visualizzate sul display. Inoltre nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di frequenza cardiaca del programma di allenamento.



4. Impostare la frequenza cardiaca.

Il valore massimo di frequenza cardiaca impostato per il programma si visualizzerà nel display Programmi Dimagrimento [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]. Se si desidera cambiare il valore massimo di frequenza cardiaca impostato premere i pulsanti aumenta/diminuisci Vol./HR (vedere la sezione **INTENSITÀ ESERCIZIO** a pagina 29).

Nota: se si modifica il valore massimo di frequenza cardiaca, il livello di intensità dell'intero programma cambierà.

5. Avviare il programma di allenamento.

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

Gli allenamenti cardio sono suddivisi in vari segmenti da 1 minuto. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca. Nota: è possibile programmare la medesima frequenza cardiaca per più segmenti consecutivi.

Durante ogni segmento, la consolle opererà un raffronto tra la vostra frequenza cardiaca e quella impostata per il segmento in corso. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo al di sotto o al di sopra di quella impostata, la velocità e/o l'inclinazione aumenterà/diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata.

Se durante il programma non viene rilevata nessuna pulsazione, la velocità e/o l'inclinazione non si regolerà automaticamente. In tal caso, vedere pagina 12.

Al termine del primo segmento del programma verranno emessi una serie di segnali acustici e tutte le impostazioni della frequenza cardiaca si sposteranno di una colonna a sinistra. Se per il segmento successivo è stata programmata una velocità e/o un'inclinazione diversi, questi due valori lampeggeranno sul display. Il programma di allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole successivamente rallenterà e si fermerà.

Qualora l'impostazione della velocità e/o dell'inclinazione sia troppo elevata o troppo bassa è possibile cambiare il livello d'intensità dell'allenamento in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità e Inclinazione [INCLINE]. **Tuttavia quando la consolle confronta la vostra frequenza cardiaca con quella impostata per il segmento in corso, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant potrebbe cambiare per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 Km/h. **Tuttavia quando la consolle confronta la vostra frequenza cardiaca con quella impostata per il segmento in corso, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant potrebbe cambiare per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata.**

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere fase 5 a pagina 16.

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

Vedere fase 7 a pagina 16.

USO DEL PROGRAMMA DI DIMAGRIMENTO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a pagina 15.

2. Selezionare un programma dimagrimento.

Per selezionare un programma dimagrimento premere il pulsante 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals. o 600 Cals. Quando si seleziona un programma dimagrimento, il display visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate, la durata e la velocità massima impostata per l'allenamento. Inoltre nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma di allenamento.

Nel display si visualizzerà l'impostazione del peso. Se non avete inserito il peso, premere ripetutamente il pulsante aumenta/diminuisci Imposta Peso [SET WEIGHT] per inserire il proprio peso. Premere il pulsante Invia [ENTER] sotto il pulsante Imposta Peso. Nota: il peso può essere visualizzato in chili o libbre. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22.

Ogni programma dimagrimento è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono stati programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione possono essere programmate per i segmenti successivi.

3. Avviare il programma di allenamento.

Il programma dimagrimento funziona analogamente a un programma di allenamento predefinito (vedere fase 3 a pagina 17).

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere fase 5 a pagina 16. Il display Programma Dimagrimento [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] visualizzerà il numero di calorie restanti nell'allenamento.



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 DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a pagina 15.

2. Selezionare il Programma Allenamenti Personalizzati.

Per utilizzare il Programma Allenamenti Personalizzati, premere il pulsante di aumento Selezione Profilo [SELECT PROFILE].

Selezionare il programma desiderato premendo i pulsanti aumenta/diminuisci Seleziona Profilo. Premere poi il pulsante Invia [ENTER] che si trovano sotto ai pulsanti Imposta Velocità Massima [SET MAX. SPEED]. Nota: se non viene premuto il pulsante Invio, il display si sposterà alla selezione successiva in pochi secondi.

Selezionare la durata del programma desiderato premendo i pulsanti aumenta/diminuisci Seleziona Tempo [SET TIME]. Premere successivamente il pulsante Invio.

Selezionare la velocità di allenamento minima premendo ripetutamente i pulsanti aumenta/diminuisci Imposta Velocità Minima [SET MIN. SPEED]. Premere successivamente il pulsante Invio.

Selezionare la velocità di allenamento massima premendo ripetutamente i pulsanti aumenta/diminuisci Imposta Velocità Massima. Premere successivamente il pulsante Invio.

Ogni programma personalizzato è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono stati programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti.

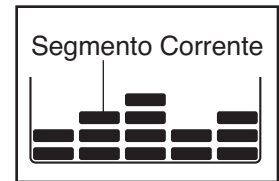
3. Avviare il programma di allenamento.

Premere il pulsante Avvio [START] per avviare il programma. Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

dell'allenamento.

L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento in corso. Alla fine di ogni segmento verranno emessi una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. La nuova velocità e inclinazione impostate si visualizzeranno sul display per alcuni secondi e il tapis roulant regolerà automaticamente la nuova velocità e inclinazione.



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

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero troppo alte o troppo basse, 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 far ripartire il programma, premere il pulsante Avvio 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. Seguire 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 UNA SCHEDA iFIT

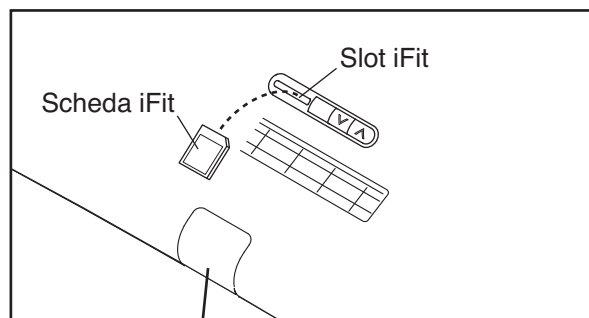
Schede iFit supplementari sono disponibili su richiesta. Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o telefonare al numero indicato sulla copertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE a pagina 15.

2. Inserire una scheda iFit e selezionare un programma di allenamento.

Per utilizzare un programma di allenamento iFit, inserire una Scheda iFit nello slot iFit; accertare che la scheda iFit sia orientata in modo che i contatti metallici siano rivolti verso il basso e inseriti nello slot iFit.



Quindi, selezionare un allenamento iFit premendo i pulsanti di aumenta/diminuisci. Quando si seleziona un programma di allenamento iFit i display visualizzeranno il nome, la durata e l'inclinazione e la velocità massime impostabili del programma prescelto. Inoltre sul display si visualizzerà un profilo delle velocità impostate per l'esercizio.

Ogni allenamento iFit è suddiviso in vari segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono stati programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti successivi.

3. Avviare il programma di allenamento.

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

Un personal trainer vi guiderà nell'esecuzione del vostro allenamento.

Qualora la velocità o inclinazione per il segmento corrente siano eccessive o insufficienti, è possibile sovrascrivere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti di Velocità o Inclinazione [INCLINE]; **tuttavia, all'inizio del segmento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione di tale segmento.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Quando il segmento successivo inizia, il tapis roulant regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere fase 5 a pagina 16.

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

Vedere fase 7 a pagina 16.

ATTENZIONE: rimuovere sempre le schede iFit dal relativo slot quando non sono in uso.

MODALITÀ INFORMAZIONI

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

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

Il display mostrerà il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant.



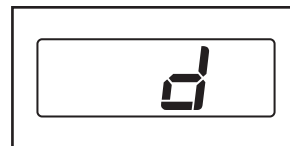
Il display mostrerà il numero complessivo di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.



Nel display verrà visualizzata una "M" per i chilometri o una "E" per le miglia. Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante aumenta Velocità.



La consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è in funzione la modalità demo



la consolle funzionerà normalmente se si collega il cavo di alimentazione, si posiziona l'interruttore automatico su "ripristina" e si inserisce la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno.

Quando la modalità demo è accesa, nel display si visualizzerà una "d" mentre la modalità informazioni è selezionata. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante diminuisci Velocità.

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

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Questo prodotto è stato studiato appositamente per funzionare con iPod ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di 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. L'attacco universale integrato per iPod caricherà il vostro iPod mentre è in uso.

Per utilizzare un cavo audio, individuare il cavo stesso e inserirlo nella presa a lato della cassa. Quindi, inserire il cavo audio nella presa del vostro iPod, del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

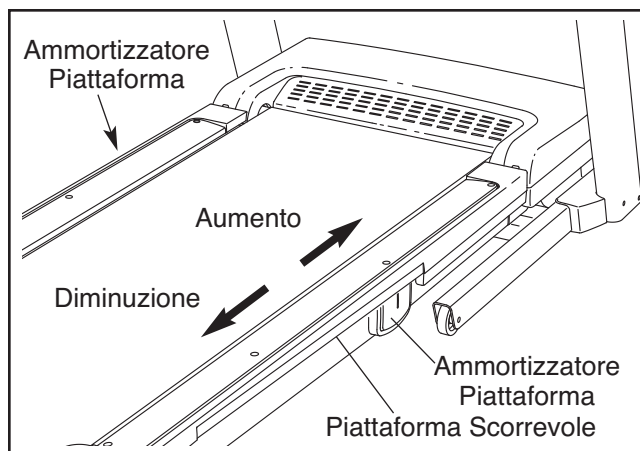
Per utilizzare l'attacco universale integrato per l'iPod, è necessario un connettore iPod universale iFit (non in dotazione). **Per acquistare un connettore iPod universale iFit, telefonare al numero indicato sulla copertina del presente manuale. Inserire un'estremità nell'attacco universale integrato per iPod vicino alla cassa e l'altra nell'iPod.** Accertare che il connettore iPod universale iFit sia completamente inserito.

Quindi premere il pulsante Play (Riproduci) sull'iPod, sul lettore CD o su un altro dispositivo audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere i pulsanti aumenta/diminuisci VOL./HR sulla consolle.

Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti posizzionarlo sul pavimento o su un'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, scendere dal tapis roulant e 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

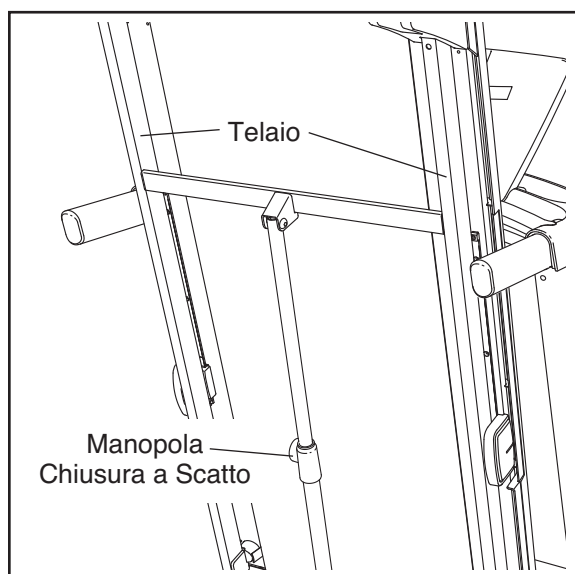
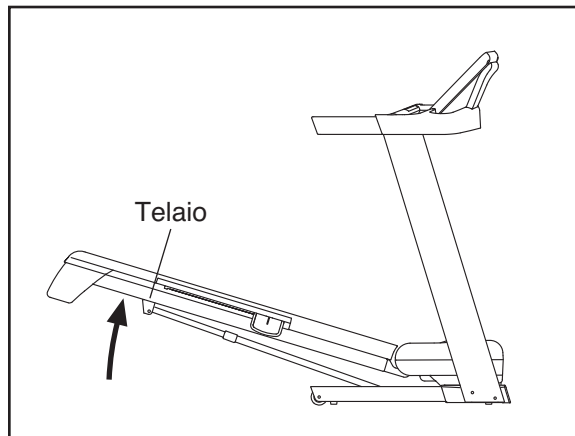
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Prima di chiudere il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa. La mancata osservanza di questa precauzione può provocare danni al tapis roulant durante la chiusura. Togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** bisogna essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

1. Reggere saldamente il telaio metallico nella posizione indicata dalla freccia a destra. **ATTENZIONE:** per evitare incidenti, non sollevare il telaio dai 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 quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **Assicurarsi che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio.**

Posizionare un tappetino per proteggere la zona sottostante il tapis roulant (pavimento o moquette).

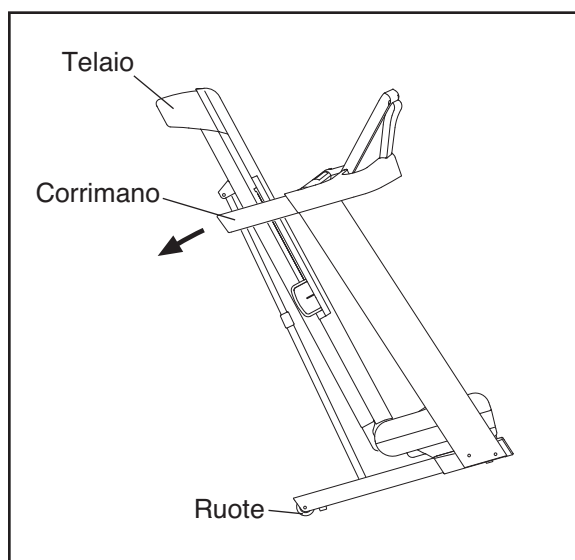
Tenere lontano dalla luce solare il tapis roulant. Non lasciare il tapis roulant in luoghi con temperature superiori ai 30° C.



SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

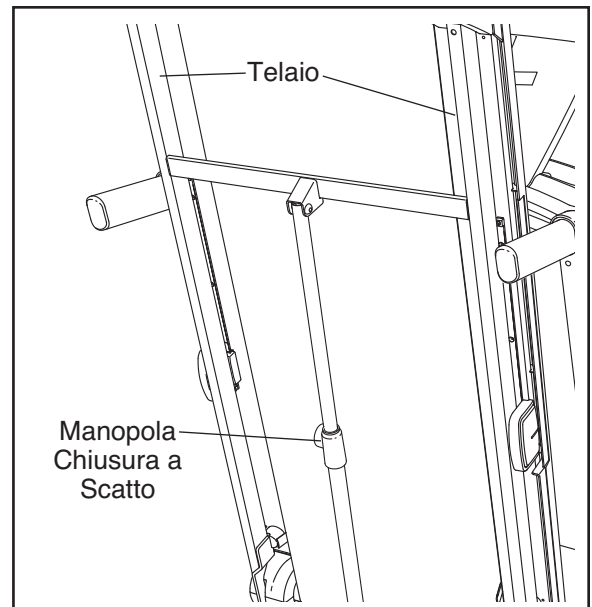
Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Assicurarsi che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio.**

1. Afferrare un corrimano e il telaio e collocare un piede contro una delle ruote.
2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi 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. Non tirare indietro dal telaio.**
3. Collocare un piede contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

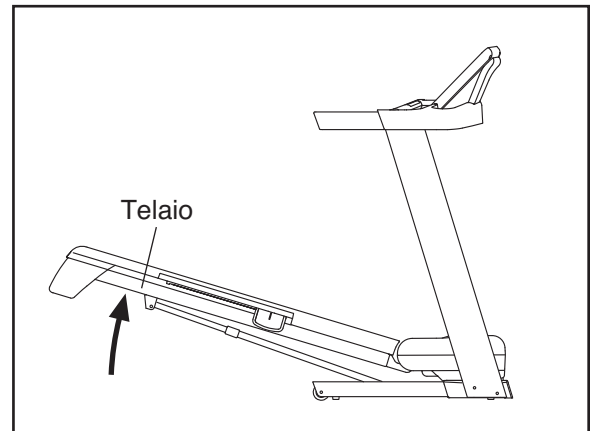


ABBASSAMENTO DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola chiusura a scatto verso sinistra e reggerla. Potrebbe essere necessario spingere il telaio in avanti mentre si tira la manopola verso sinistra. Girare il telaio verso il basso e allentare la manopola di chiusura a scatto.



2. **Tenere il telaio saldamente con entrambe le mani e abbassarlo sul pavimento. ATTENZIONE: non afferrare solamente i poggia piedi in plastica o lasciare cadere il telaio sul pavimento. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.**



LOCALIZZAZIONE GUASTI

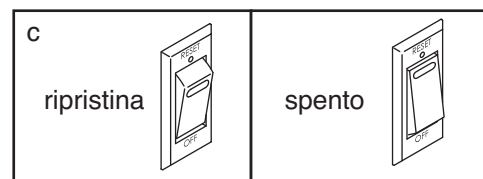
La maggior parte dei problemi riscontrabili nel tapis roulant sono risolvibili attenendosi alle fasi descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Se è necessaria un'ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

SOLUZIONE: a. Verificare che il cavo 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. **IMPORTANTE: il tapis roulant non è compatibile con prese RCD.**

b. Dopo aver collegato il cavo alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore automatico ripristina/spento [RESET/OFF] sul telaio tapis roulant vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore automatico è scattato. Per ripristinare l'interruttore automatico, attendere cinque minuti e poi ripremere l'interruttore.



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore automatico ripristina/spento (si veda disegno sopra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremere l'interruttore.

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.

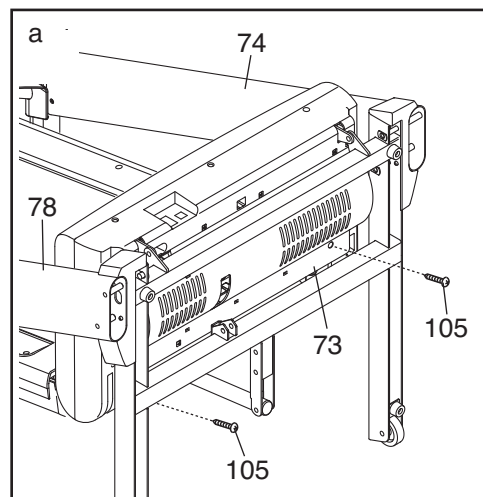
d. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

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

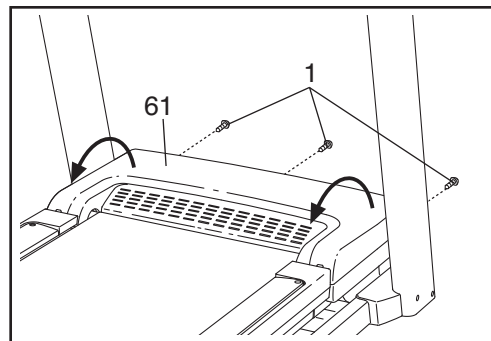
SOLUZIONE: a. La consolle è dotata di un display in modalità demo, da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che la modalità demo è accesa. Per spegnere la modalità demo, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per spegnere la modalità demo.

PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

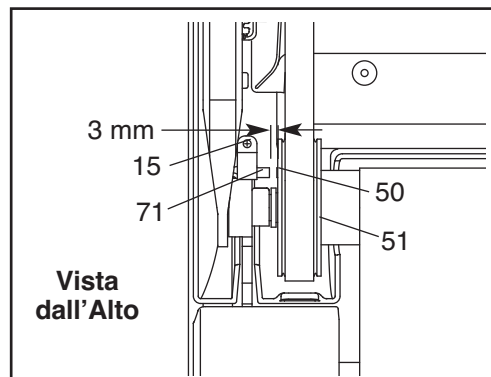
SOLUZIONE: a. rimuovere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare con cautela i Montanti (74, 78). Dovrebbero esserci due Viti Calotta (105) sul fondo del Pannello Bombato (73). Nel caso fossero presenti, rimuoverle. Nota: è necessario un cacciavite Phillips lungo almeno 13 cm. Sollevare i Montanti in posizione verticale.



Rimuovere le tre Viti #8 x 3/4" (1) e tirare fuori ruotandola la Calotta Motore (61).



Individuare il Commutatore (71) e il Magnete (50) a sinistra della Puleggia (51). Girare la Puleggia fino a che il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario svitare la Vite Commutatore da 3/4" (15), muovere leggermente il Commutatore e poi riavvitare la Vite. Rimontare la Calotta (non raffigurata) con le sei Viti #8 x 3/4" (non raffigurate). Se necessario, rifissare le Viti #8 x 2" (non raffigurate). Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.



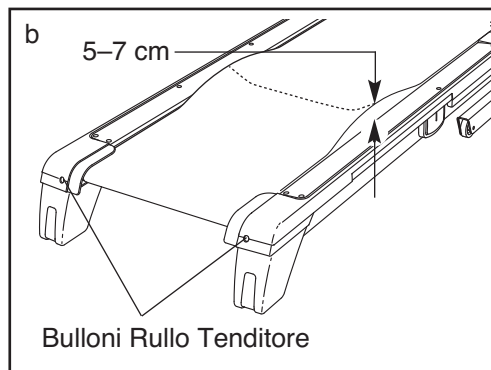
PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

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

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, 1 mm² e non più lunga di 1,5 m.

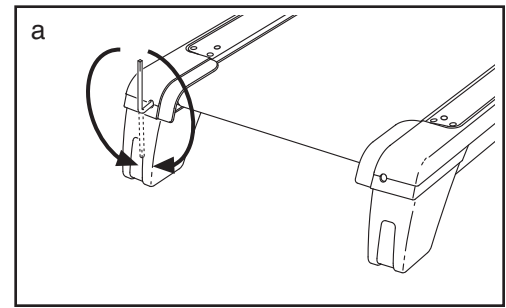
b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5-7 cm dalla piattaforma scorrevole. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare scorrere il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



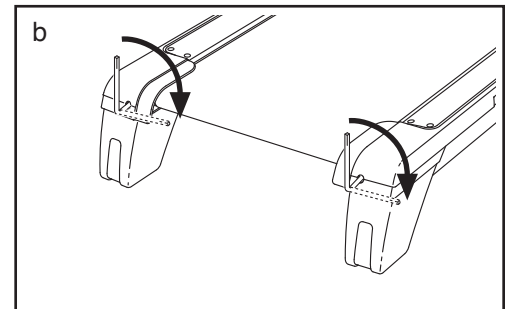
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

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. Fare attenzione a non tendere troppo il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare scorrere il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5-7 cm dalla piattaforma scorrevole. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare scorrere il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono influire sulla precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni 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

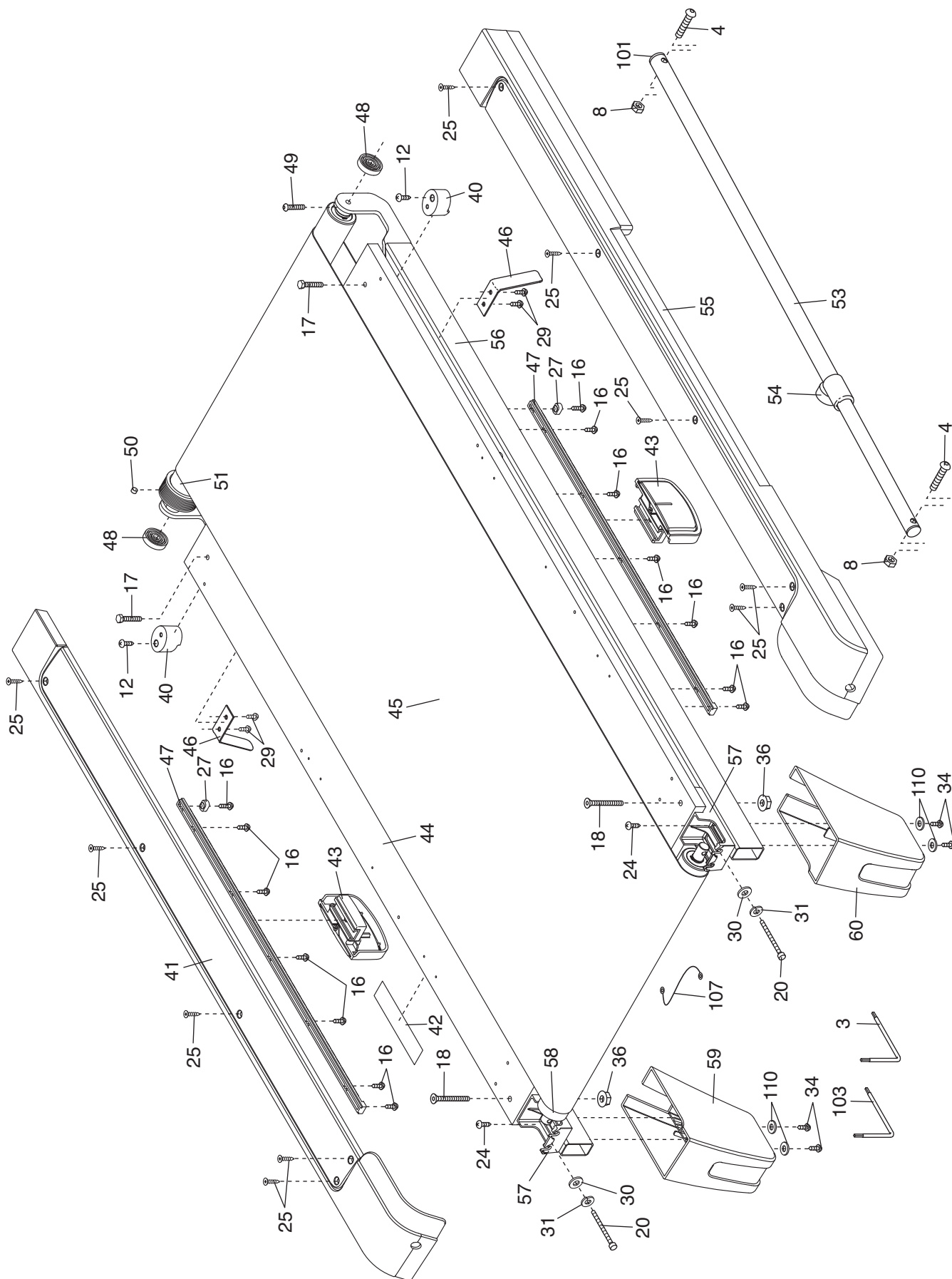
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere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

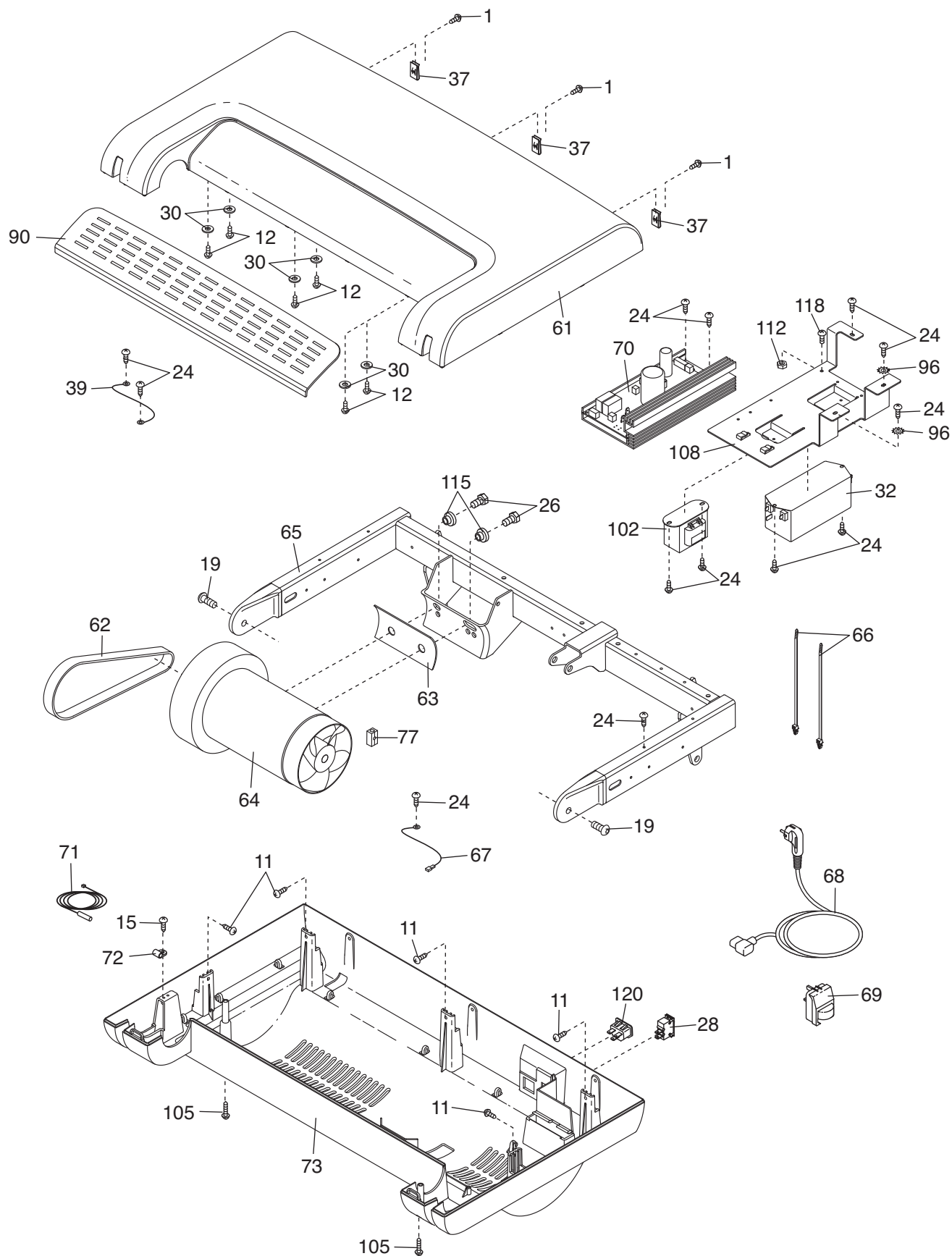
Per identificare i pezzi elencati di seguito, consultare il disegno esploso alla fine del presente manuale.

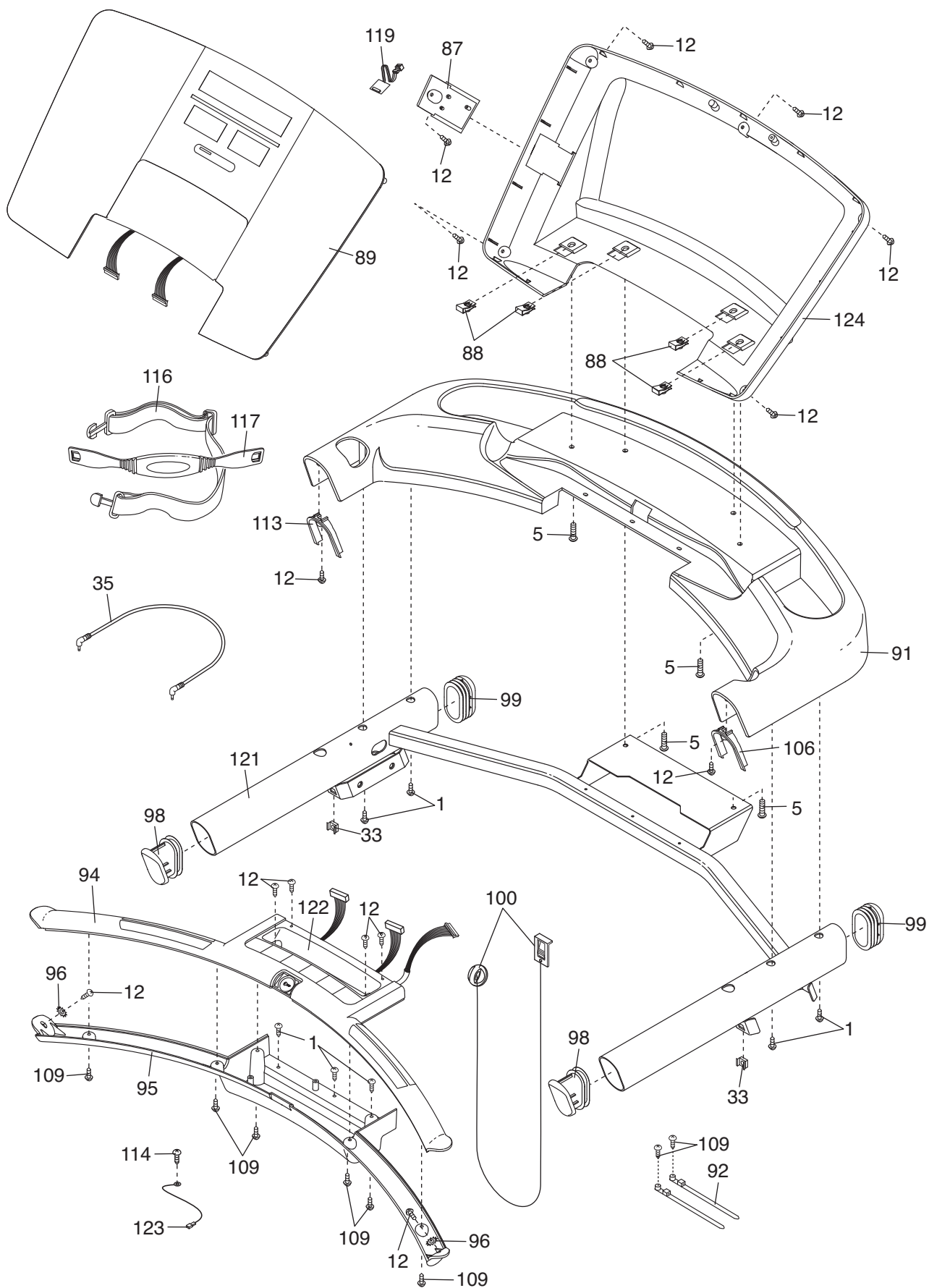
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	10	Vite da #8 x 3/4"	49	3	Bullone da 1/4" x 1"
2	4	Vite Autofilettante da #8 x 1"	50	1	Magnete
3	1	Chiave Esagonale	51	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
4	6	Bullone da 3/8" x 2"	52	1	Fascetta cavo 15 1/2"
5	4	Bullone da 1/4" x 3/4"	53	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
6	4	Bullone da 3/8" x 4 1/2"	54	1	Manopola Chiusura a Scatto
7	6	Bullone da 5/16" x 1"	55	1	Poggia piedi Destro
8	8	Dado da 3/8"	56	1	Telaio
9	4	Rondella a Stella da 3/8"	57	2	Staffa Rullo Tenditore
10	6	Rondella a Stella da 5/16"	58	1	Rullo Tenditore
11	5	Vite Autofilettante da #8 x 3/4"	59	1	Piedino Posteriore Sinistro
12	22	Vite da #8 x 1/2"	60	1	Piedino Posteriore Destro
13	2	Distanziatore Piedini Base	61	1	Calotta Motore
14	1	Staffa Chiusura a Scatto	62	1	Cinghia Trasmissione
15	1	Vite Commutatore da 3/4"	63	1	Spaziatore Motore
16	14	Vite a Testa Piana da #8 x 3/4"	64	1	Motore Trasmissione
17	2	Bullone da 1/4" x 1"	65	1	Telaio Sollevamento
18	2	Bullone con Nailon da 5/16" x 4 1/4"	66	2	Fascetta Cavo
19	2	Bullone con Nailon da 3/8" x 1"	67	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
20	2	Bullone Rullo Tenditore	68	1	Cavo di Alimentazione
21	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adattatore Cavo di Alimentazione
22	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	70	1	Unità di Controllo
23	2	Bullone da 3/8" x 1"	71	1	Commutatore
24	15	Vite Messa a Terra da 1/2"	72	1	Morsetto Commutatore
25	10	Vita da #12 x 1 1/4"	73	1	Pannello Bombato
26	2	Bullone Motore	74	1	Montante Sinistro
27	2	Ammortizzatore	75	1	Motore Inclinazione
28	1	Interruttore Automatico di Ripristino/Spento	76	1	Distanziatore Montante Sinistro
29	4	Vite da #8 x ,44	77	1	Morsetto Ferrite
30	8	Rondella Piatta da 1/4"	78	1	Montante Destro
31	2	Rondella Grower da 1/4"	79	1	Distanziatore Montante Destro
32	1	Filtro	80	4	Distanziatore Bullone
33	2	Dado da Gabbia da 5/16"	81	4	Piedino Base
34	4	Vite da #8 x 1 3/4"	82	2	Adesivo d'Attenzione
35	1	Cavo Audio	83	1	Base
36	2	Dado Flangia da 5/16"	84	2	Ruota
37	3	Fermaglio Calotta	85	2	Fascetta Sganciabile
38	1	Cavo Montante	86	9	Fascetta da 8"
39	1	Cavo Messa a Terra Telaio Sollevamento	87	1	Portello di Accesso
40	2	Isolatore	88	4	Dado a U
41	1	Poggia piedi Sinistro	89	1	Consolle
42	1	Adesivo d'Avvertenza	90	1	Calotta Decorativa
43	2	Ammortizzatore Piattaforma	91	1	Base Consolle
44	1	Piattaforma Scorrevole	92	2	Fascetta di Plastica
45	1	Nastro Scorrevole	93	1	Cavo Inclinazione
46	2	Guida Cinghia	94	1	Barra Pulsazioni superiore
47	2	Binario Ammortizzatore	95	1	Barra Pulsazioni Inferiore
48	2	Distanziatore Telaio	96	4	Rondella a Stella #8
			97	1	Non Usato

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
98	2	Cappuccio Corrimano Posteriore	117	1	Cardiofrequenzimetro a Torace
99	2	Cappuccio Corrimano Anteriore	118	1	Bullone di Messa a Terra da #8 x 3/4"
100	1	Chiave/Fermaglio	119	1	Ricevitore Cardiofrequenzimetro a Torace
101	1	Cappuccio Chiusura a Scatto	120	1	Presa
102	1	Trasformatore	121	1	Corrimano
103	1	Chiave Esagonale da 5/32"	122	1	Supporto
104	1	Distanziatore Motore Sollevamento	123	1	Cavo Messa a Terra Barra Cardiofrequenzimetro
105	2	Vite Calotta	124	1	Retro Consolle
106	1	Cornice Corrimano Destro	*	—	Cavo Blu da 10", Maschio/Femmina
107	1	Telaio/Cavo Messa a Terra Rullo	*	—	Cavo Blu da 8", 2F
108	1	Staffa Componenti Elettronici	*	—	Cavo Nero da 4", 2F
109	8	Vite da #8 x 5/8"	*	—	Cavo Nero da 4", M/F
110	4	Rondella Piedino	*	—	Cavo Rosso da 4", M/F
111	2	Dado Motore Inclinazione da 3/8"	*	—	Cavo Bianco da 8", M/F
112	1	Dado da #8	*	—	Cavo Verde/Giallo da 4", F/R con adesivo
113	1	Cornice Corrimano Destro	*	—	Cavo Verde/Giallo da 8", F/R
114	1	Vite Messa a Terra Consolle da #8 x 1/2"	*	—	Manuale d'Istruzioni
115	2	Isolatore Motore			
116	1	Fascia Toracica Cardiofrequenzimetro			

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







ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. 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.

