

NordicTrack **T 14.0**

N° del Modello NETL14917.0

N° di Serie _____

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



Etichetta del
N° di Serie

SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì–Venerdì, 8.00–20.00 CET
e il Sabato 9.00–13.00 CET

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:
iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



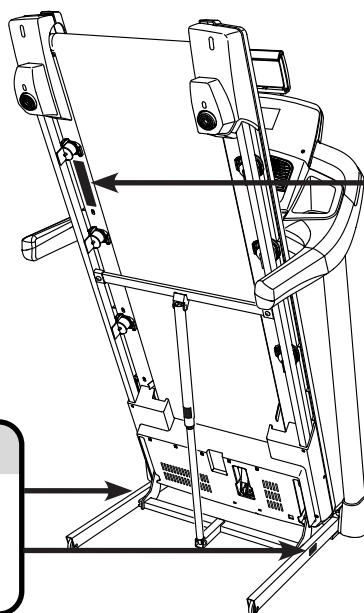
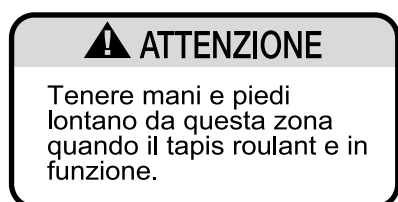
iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL TAPIS ROULANT	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	32
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	33
GUIDA AGLI ESERCIZI	36
ELENCO PEZZI	38
DISEGNO ESPLOSO	40
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE

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

- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mett in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.
- 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.
- Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'inclinazione su zero.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti diti, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di ICON Health & Fitness, Inc. App Store è un marchio registrato di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi registrati di Google Inc. Il marchio denominativo e i loghi BLUETOOTH® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è sotto licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è sotto licenza.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠️ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. 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.
7. 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. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
9. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
10. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.
11. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
12. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
13. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito. Qualora fosse necessario procedere alla sostituzione del fusibile presente nell'adattatore del cavo di alimentazione utilizzare il tipo BS1362 (da 13 amp.) conforme alle norme ASTA.
14. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
15. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
16. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 33 del presente manuale).
17. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.

18. Posizionarsi sempre sui poggiapiedi quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
19. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
20. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole in movimento.
21. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
22. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
23. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
24. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7 e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 32). Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
25. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio. Non azionare il tapis roulant quando è chiuso.
26. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
27. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
28. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant.
29. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
30. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® T 14.0. Il tapis roulant T 14.0 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare

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

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

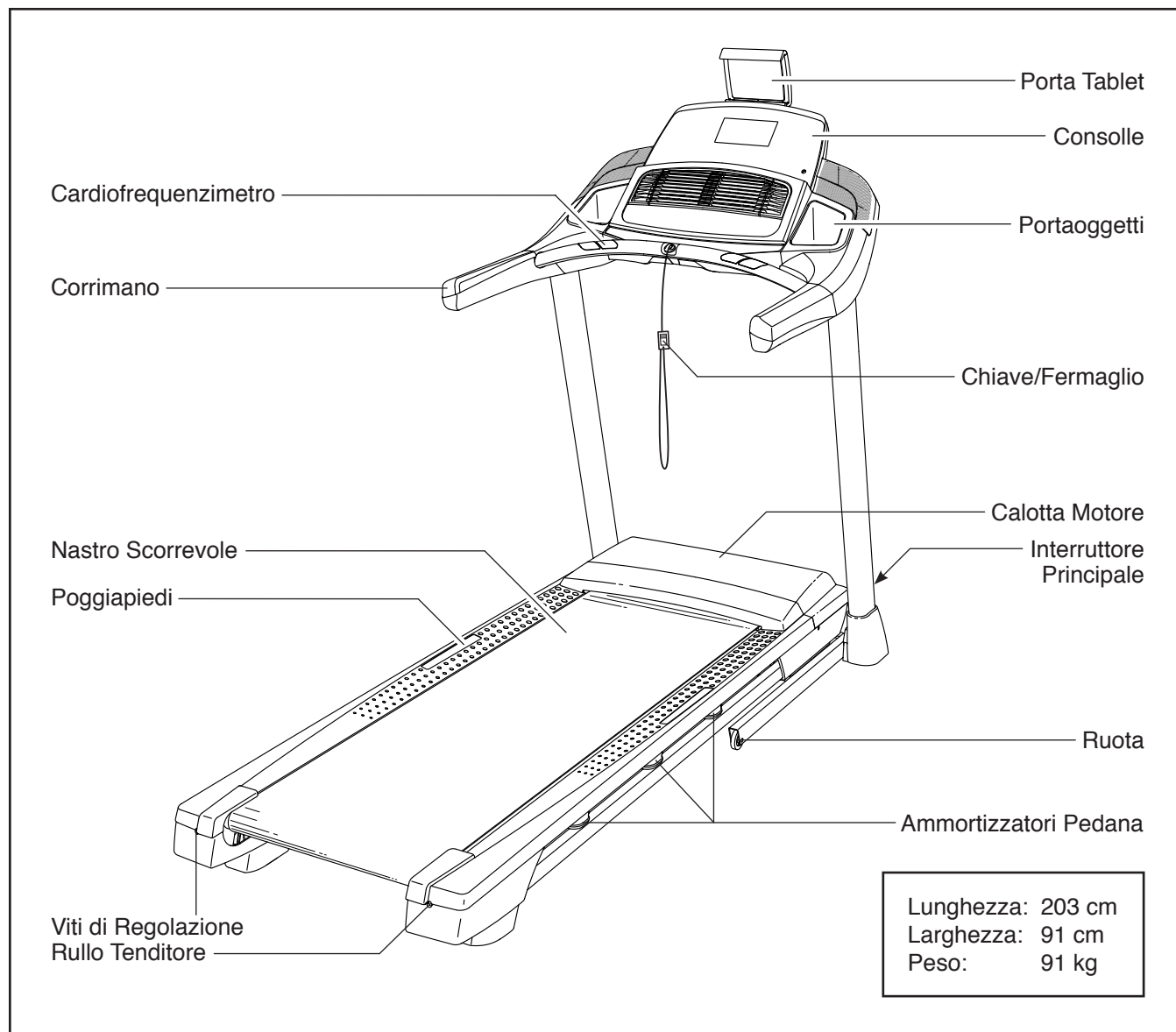
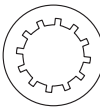
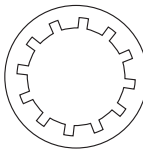
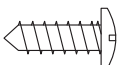
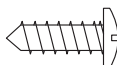
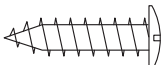
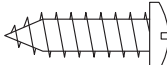
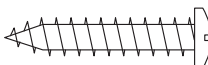
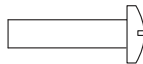
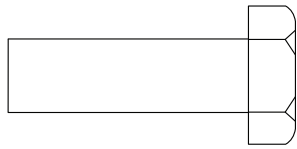
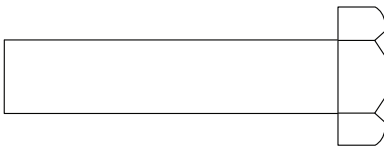
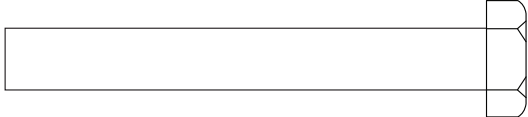
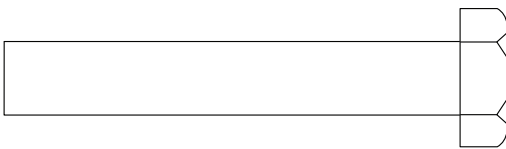
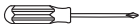


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli utilizzati nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità utilizzata per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

				
Rondella a Stella #10 (5)–4	Rondella a Stella da 1/4" (18)–4	Rondella a Stella da 5/16" (11)–6	Rondella a Stella da 3/8" (13)–8	
				
Vite Argento #8 x 1/2" (8)–1	Vite #8 x 1/2" (1)–8	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14)–8	Vite #10 x 3/4" (9)–4	Vite #8 x 1" (31)–2
				
Vite Macchina #8 x 5/8" (38)–4	Vite da 3/8" x 1 1/4" (63)–2	Vite da 3/8" x 1 3/4" (62)–2		
				
Vite da 5/16" x 2 1/2" (28)–4	Vite da 3/8" x 2 3/8" (7)–4			

MONTAGGIO

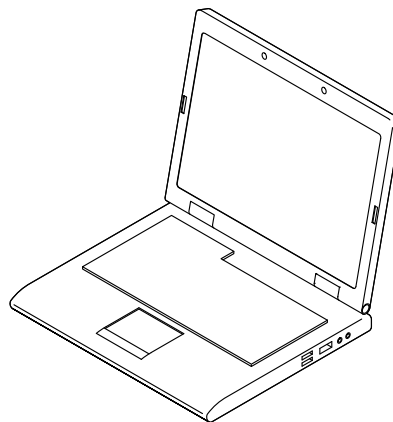
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione, sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - le chiavi esagonali in dotazione 
 - una chiave inglese 
 - un cacciavite Phillips 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito iconsupport.eu e registrare il prodotto, questo:

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

1

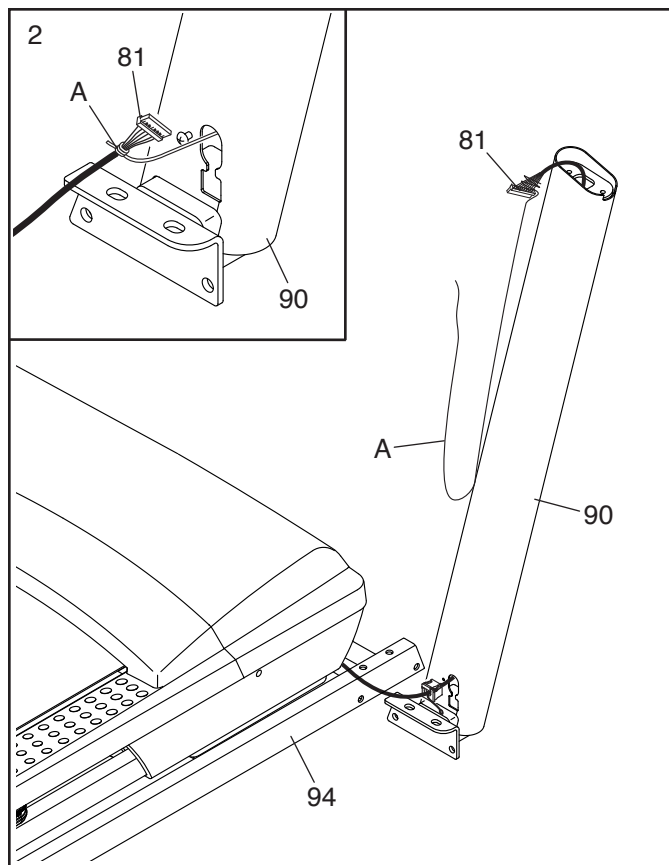


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (81) alla parte anteriore della Base (94).

Quindi, localizzare il Montante Destro (90). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (94).

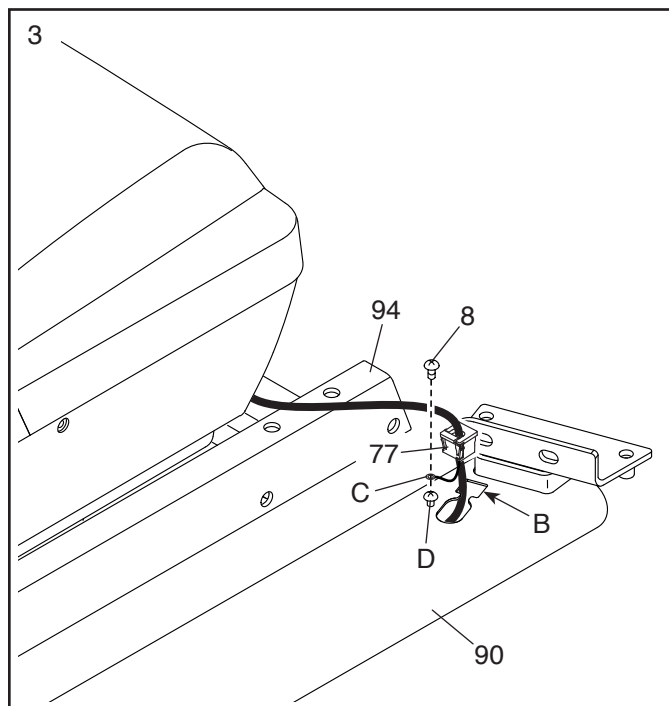
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (90) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.



3. Appoggiare il Montante Destro (90) vicino alla Base (94). Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro. **Fare attenzione a non pizzicare il cavo messa a terra (C).**

Quindi, rimuovere ed eliminare la vite (D) indicata.

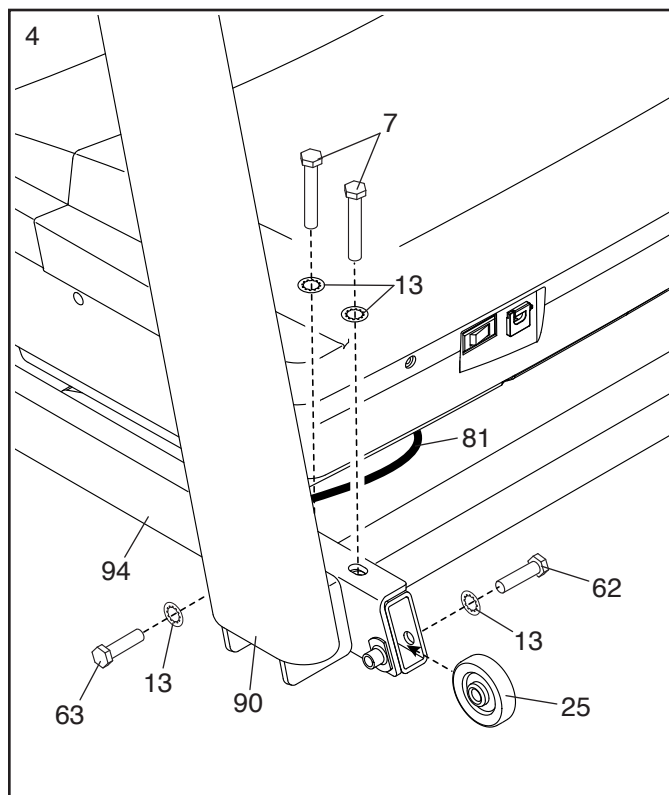
Infine fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (90) con una Vite Argento #8 x 1/2" (8).



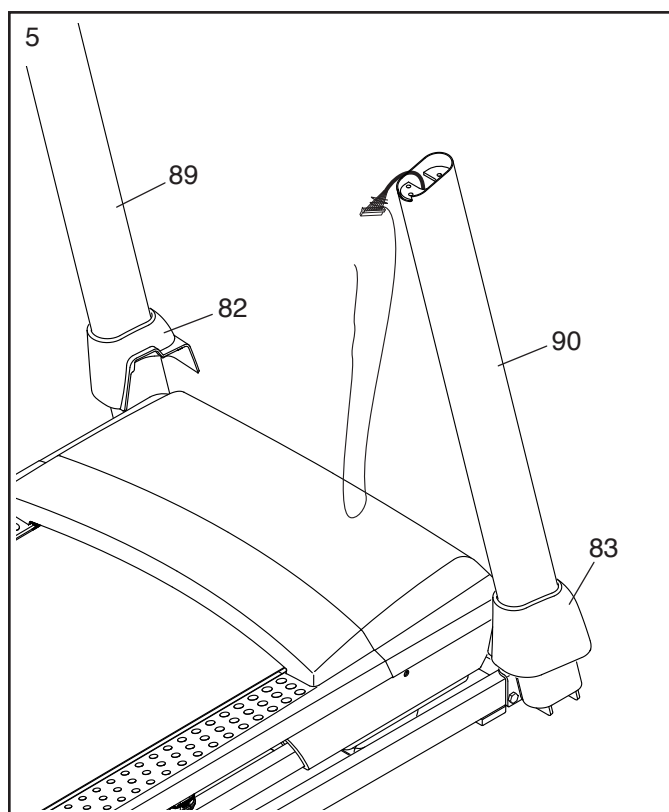
4. Reggere il Montante Destro (90) contro la Base (94). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81).**

Fissare il Montante Destro (90) e la Ruota (25) con due Viti da $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " (7), una Vite da $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (63), una Vite da $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (62) e quattro Rondelle a Stella da $\frac{3}{8}$ " (13) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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



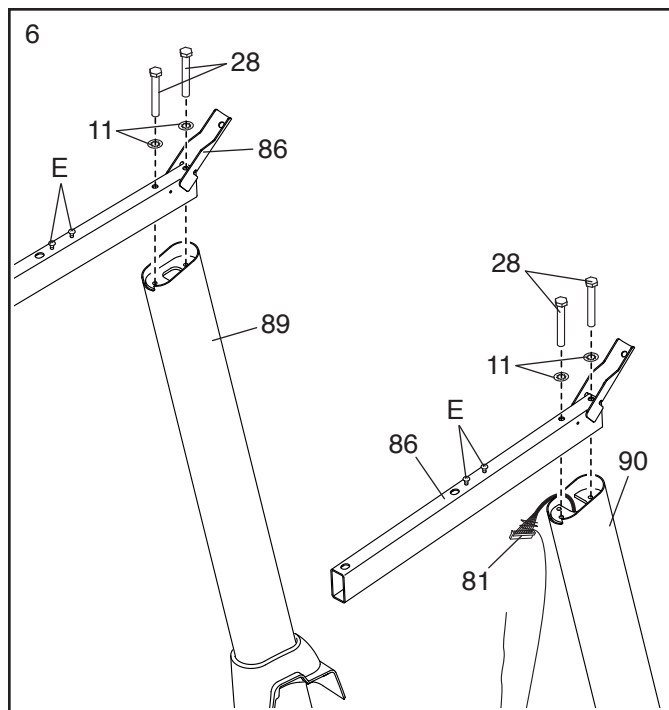
5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**



6. Fissare un Corrimano (86) al Montante Destro (90) con due Viti da 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella da 5/16" (11); **non serrare completamente le Viti in questa fase. Verificare che il Cavo Montante (81) non sia pizzicato e che sia dal lato indicato della fascetta cavo.**

Fissare l'altro Corrimano (86) al Montante Sinistro (89) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.

Quindi, rimuovere ed eliminare le viti (E) indicate.

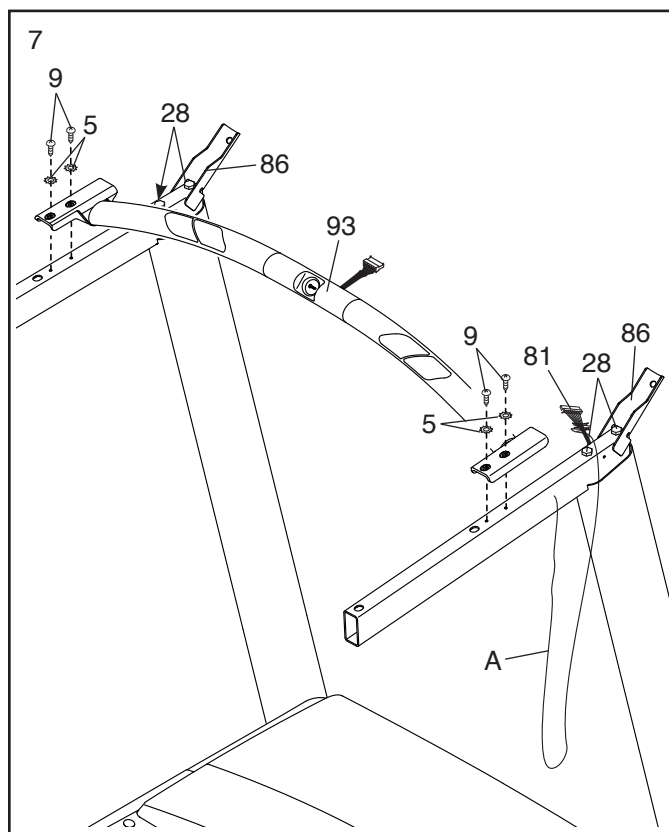


7. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

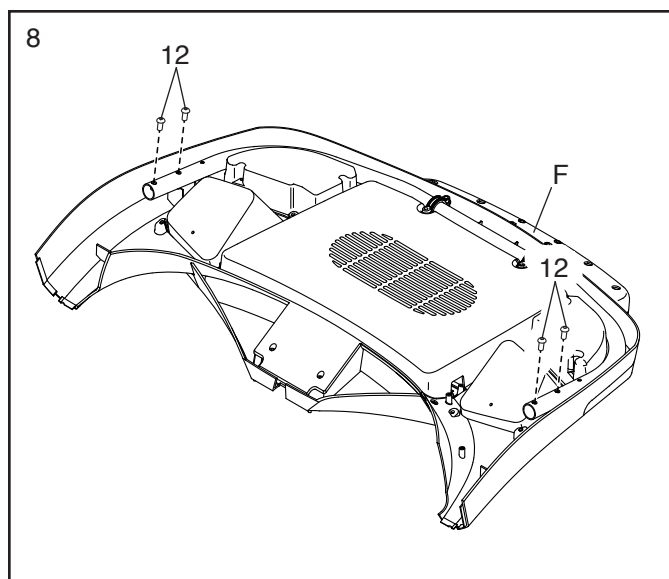
Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro ai Corrimano (86) con quattro Viti #10 x 3/4" (9) e quattro Rondelle a Stella #10 (5); **preavvitare le quattro Viti e poi serrarle.**

Quindi, serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 2 1/2" (28).

Quindi, rimuovere la fascetta cavo (A) dal Cavo Montante (81).



8. Appoggiare il gruppo consolle (F) rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo. **Rimuovere e conservare le quattro Viti da 1/4" x 1/2" (12).**

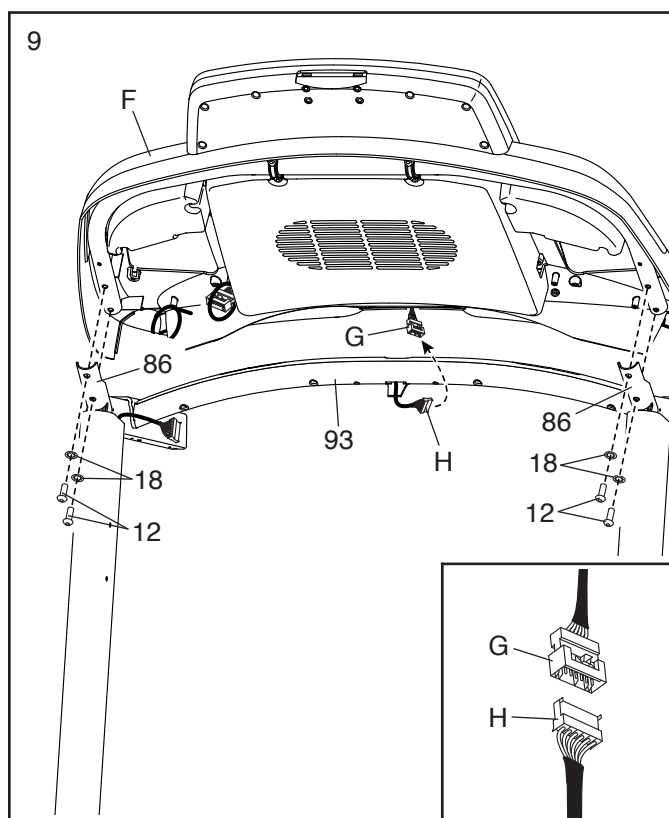


9. Reggere il gruppo consolle (F) vicino alla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93).

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare i cavi cardiofrequenzimetro (G, H). **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 AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

Quindi montare il gruppo consolle (F) alle staffe sui Corrimano (86); **non pizzicare i cavi. Inserire i cavi (G, H) nel gruppo consolle.**

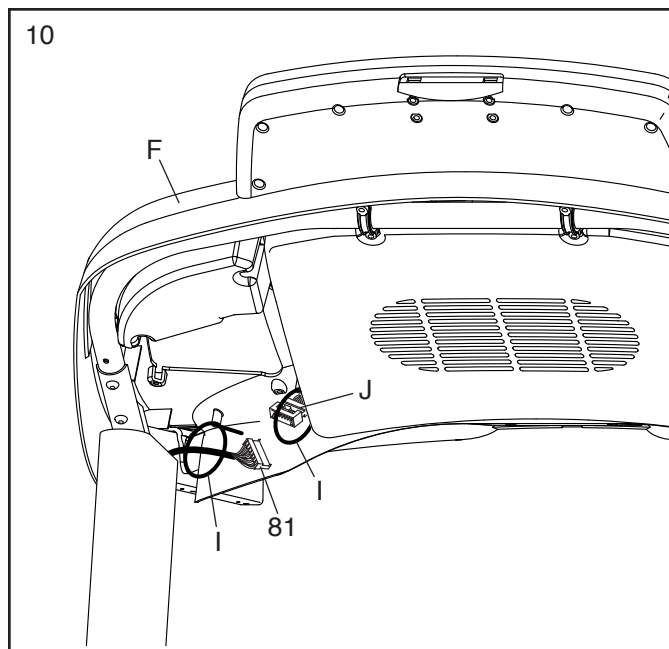
Fissare il gruppo consolle (F) con le quattro Viti da 1/4" x 1/2" (12) rimosse nella fase 8 e quattro Rondelle a Stella da 1/4" (18).



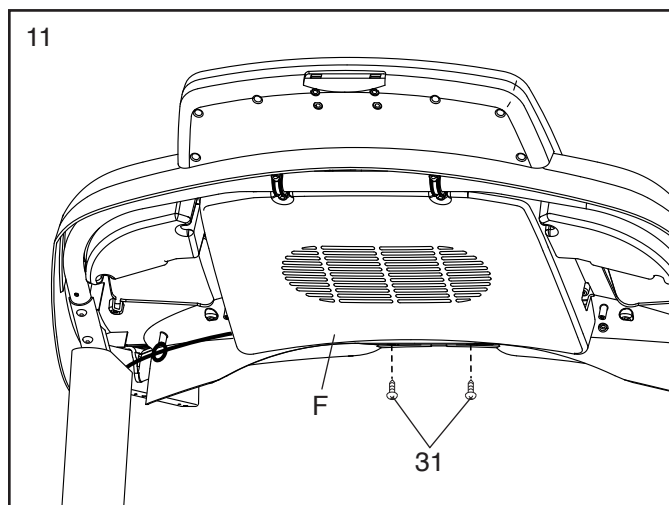
10. Inserire il Cavo Montante (81) in una fascetta ad anello (I) e inserire il cavo console (J) nell'altra fascetta sul gruppo console (F).

Collegare il Cavo Montante (81) al cavo console (J). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGA COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

Stringere le fascette (I) attorno al Cavo Montante (81) e al gruppo console (J) e tagliare l'estremità della fascetta in eccesso.

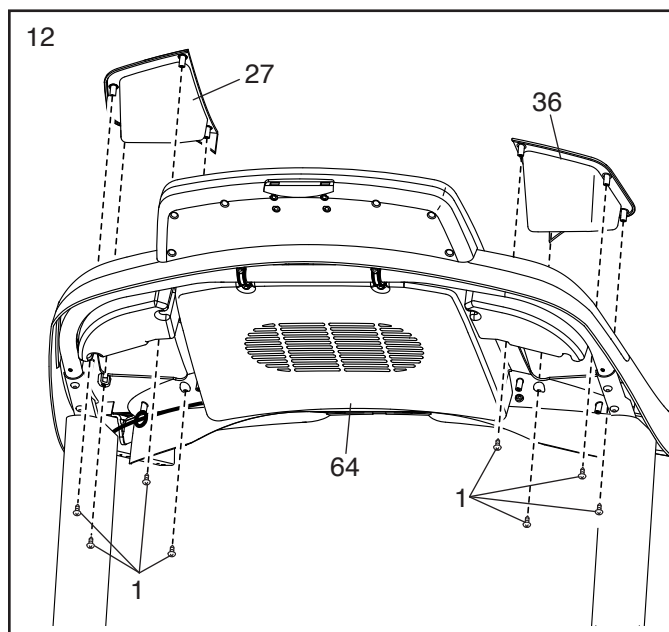


11. Serrare due Viti #8 x 1" (31) nel gruppo console (F).



12. Identificare i Portaoggetti Destro e Sinistro (27, 36).

Fissare i Portaoggetti (27, 36) alla Base Consolle (64) con otto Viti #8 x 1/2" (1); **non serrare eccessivamente le Viti.**

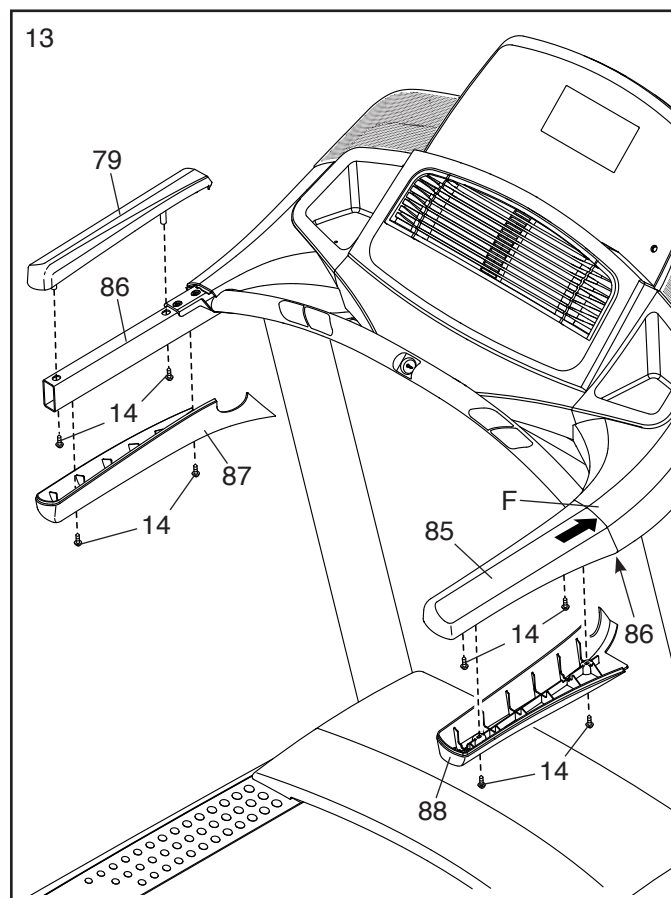


13. Localizzare il Copri Corrimano Destro (85).
Montare il Copri Corrimano Destro sul Corrimano Destro (86). Avvitare due Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14) nel fondo del Copri Corrimano Destro; **non serrare completamente le Viti con Taglio a Croce in questa fase.**

Quindi scorrere in avanti il Copri Corrimano Destro (85) fino a quando si ferma sotto il gruppo consolle (F). Infine serrare due Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14); **non serrare eccessivamente le Viti con Taglio a Croce.**

Quindi, fissare il Copri Corrimano Inferiore Destro (88) con due Viti con Taglio a Croce da 8 x 3/4" (14).

Fissare il Copri Corrimano Sinistro (79) al Copri Corrimano Inferiore Sinistro (87) nel medesimo modo.

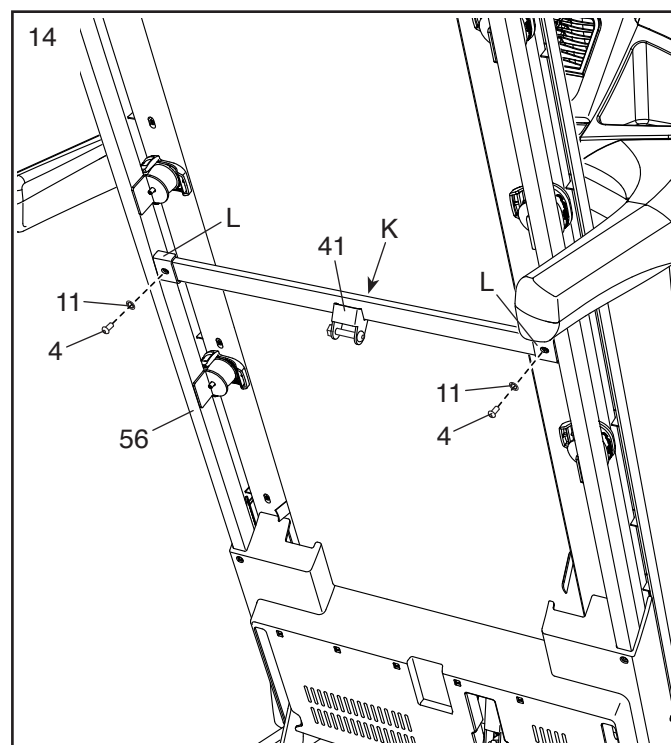


14. **Nota: se il tapis roulant viene montato su una superficie piana in questa fase potrebbe spostarsi in avanti.**

Sollevare il Telaio (56) in posizione verticale. **IMPORTANTE: prestare attenzione a non portare il Telaio oltre la posizione verticale. Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 16.**

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (4) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41).

Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (K) sia rivolto verso il tapis roulant.** Montare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe (L) sul Telaio (56) con le due Viti da 5/16" x 3/4" (4) e due Rondelle a Stella da 5/16" (11).

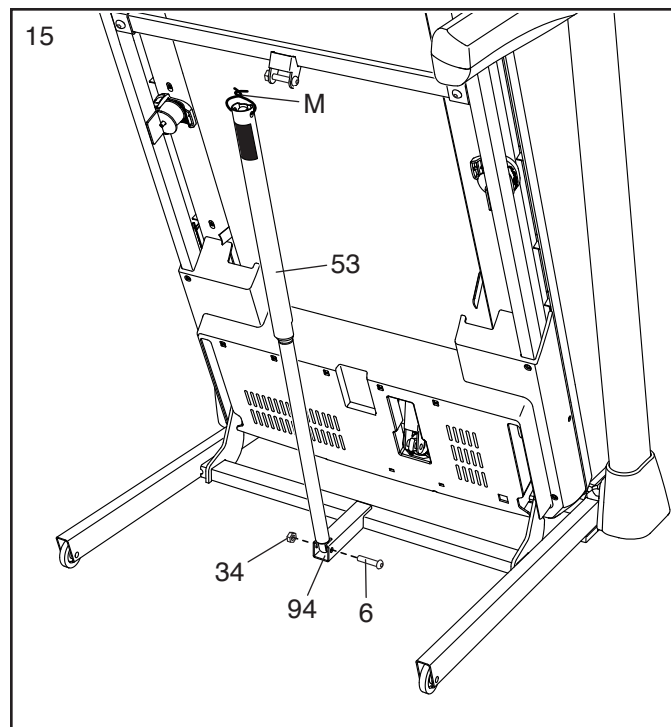


15. Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (6) dalla staffa sulla Base (94).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (53) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (53) alla staffa sulla Base (94) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (6) e un Dado da 5/16" (34).

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (53) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (M).

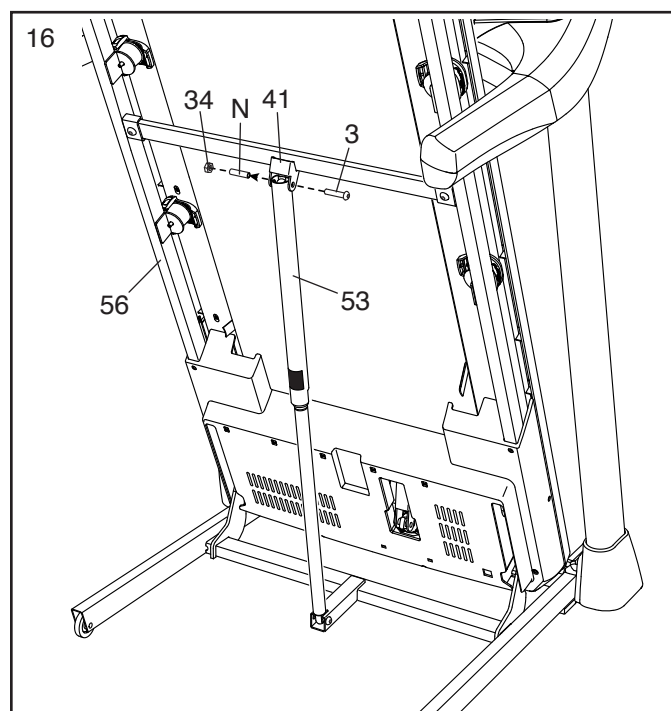


16. Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (53) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (N) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare il Dado da 5/16" (34) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (53) deve poter ruotare.**

Quindi aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 32).

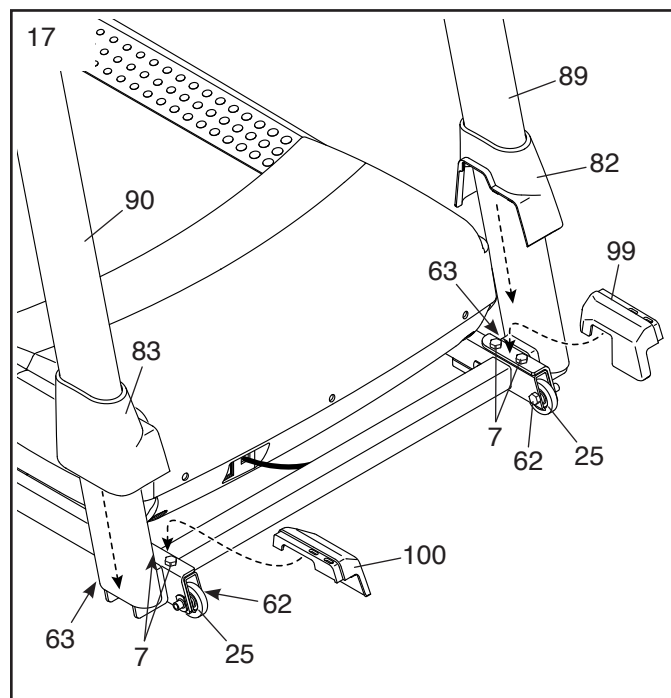


17. **Serrare saldamente le quattro Viti da 3/8" x 2 3/8" (7) e le due Viti da 3/8" x 1 1/4" (63).**

Quindi, serrare le due Viti da 3/8" x 1 3/4" (62); le Ruote (25) devono poter ruotare liberamente.

Montare il Copri Base Interno Sinistro (99) sull'estremità inferiore del Montante Sinistro (89). Poi inserire verso il basso il Copri Base Sinistro (82) e fissarlo sul Copri Base Interno Sinistro.

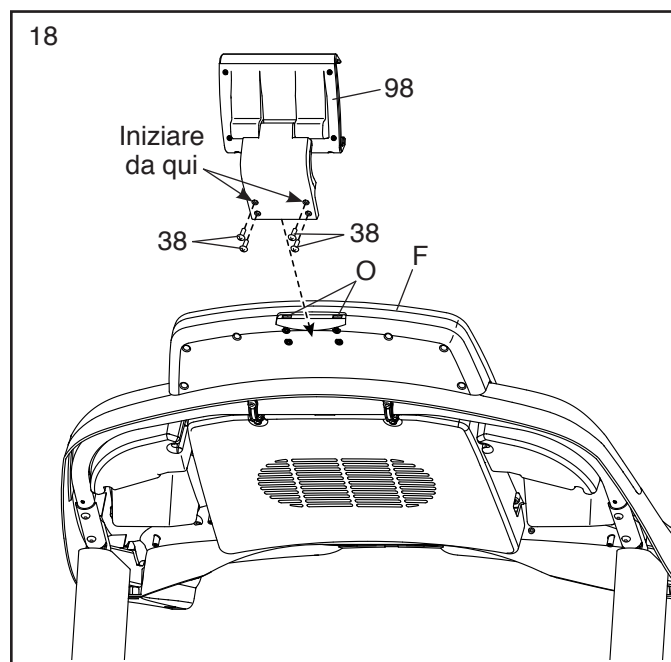
Inserire il Copri Base Interno Destro (100) sull'estremità inferiore del Montante Destro (90). Infine inserire verso il basso il Copri Base Destro (83) e fissarlo sul Copri Base Interno Destro.



18. Inserire a pressione le due linguette (non raffigurata) sul Porta Tablet (98) nelle fessure (O) presenti nel gruppo consolle (F).

Fissare il Porta Tablet (98) con quattro Viti Macchina #8 x 5/8" (38). **Suggerimento: preavvitare prima le due Viti Macchina superiori e poi preavvitare le due Viti Macchina inferiori. Non serrare eccessivamente le Viti Macchina.**

IMPORTANTE: il Porta Tablet (98) è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo elettronico o un oggetto nel Porta Tablet.



19. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 34 e 35). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

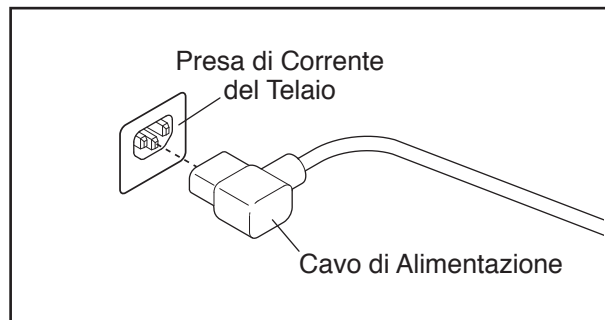
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

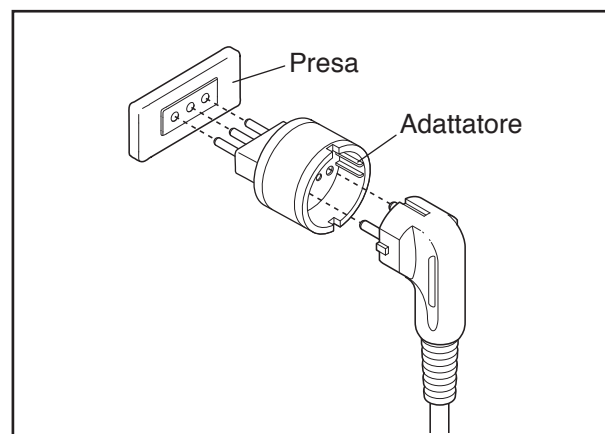
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

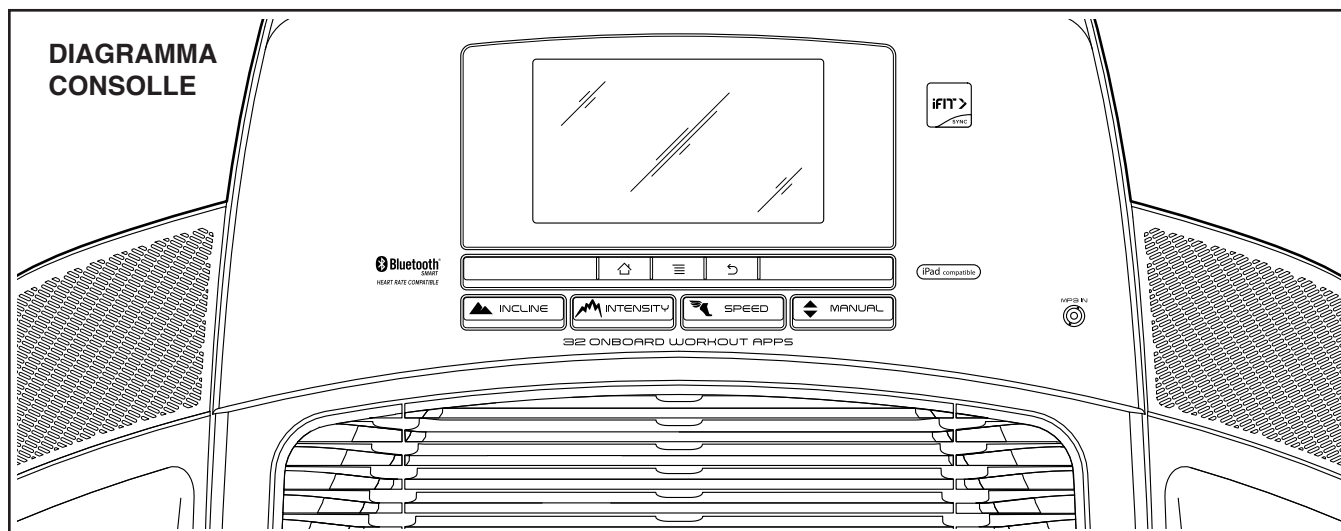
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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





RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON IFIT.COM

Grazie alla tua nuova attrezzatura fitness abilitata iFit puoi utilizzare un'ampia gamma di funzioni su iFit.com, per rendere i tuoi obiettivi fitness una realtà:



Corri ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



Scarica gli allenamenti pensati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.



Valuta i tuoi progressi gareggiando con altri utenti della community iFit.



Carica i risultati dei tuoi allenamenti nel cloud iFit e monitora i tuoi miglioramenti.



Imposta calorie, tempo o distanza target per i tuoi allenamenti.



Guarda video HD con allenamenti simulati.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

Consulta il sito iFit.com per maggiori informazioni.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'innovativa consolle del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro a torace compatibile. **Per informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 28.**

La consolle è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza, o ritmo.

Mentre ci si allena è possibile navigare su Internet o ascoltare la musica o gli audio libri preferiti con l'impianto audio della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 18. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 18. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 19.

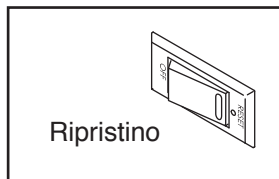
APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

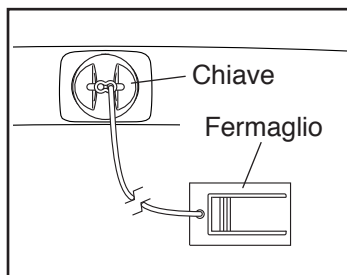
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

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



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se è attivata la modalità demo, il display visualizzerà una presentazione demo dopo aver inserito il cavo di alimentazione. Posizionare l'interruttore principale nella posizione Reset prima di inserire la chiave. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 26.

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



Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

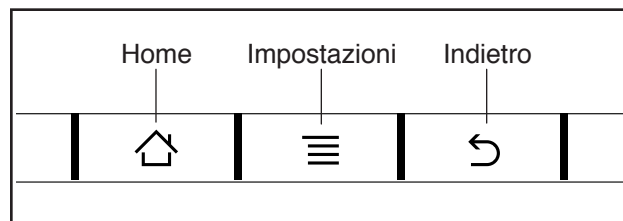
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 26. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di un tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di acquisire familiarità con la tecnologia avanzata del tablet.

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 20). Tuttavia, non è possibile ingrandire o rimpicciolire trascinando le dita sullo schermo.
- Lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario premere con forza sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare il pulsante Alt. Sfiocare nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante freccia all'insù. Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante freccia. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro – freccia rivolta a sinistra con X.

Per navigare sul tablet utilizzare i pulsanti sulla consolle. Premere il pulsante home per ritornare al menu principale. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu principale impostazioni (vedere pagina 26). Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare il tapis roulant per la prima volta, impostare la consolle.

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare varie altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 30 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 26 e la fase 2 a pagina 26 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi, vedere la fase 3 a pagina 29 e controllare gli aggiornamenti firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 29 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant.

4. Creazione di un account iFit.

Sfiorare il pulsante mondo nell'angolo in basso a sinistra dello schermo e il pulsante iFit.

Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com. Attenersi ai messaggi del sito Web per iscriversi a iFit. Nota: per informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 28.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti i vari allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere questa pagina. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 22. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 24. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 25.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 26. **Per utilizzare l'impianto audio**, vedere pagina 27. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 28. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 29. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 30.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 35).

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

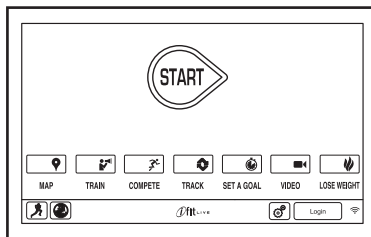
Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Sfiare il pulsante home nell'angolo inferiore sinistro dello schermo per ritornare al menu principale in qualunque momento.

3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Start (avvio) presente sullo schermo o premere il pulsante Start



presente sulla consolle. È inoltre possibile premere il pulsante Manual Control (controllo manuale) sulla consolle e poi sfiorare il pulsante Resume (riprendi) sullo schermo. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 km/ora. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di piccoli incrementi; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

Premendo uno dei pulsanti Quick Speed (velocità a scelta rapida), il nastro scorrevole modificherà progressivamente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start.

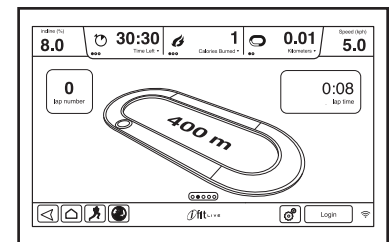
4. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Quick Incline (inclinazione a scelta rapida). Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

Nota: la prima volta che si regola l'inclinazione è necessario prima di tutto calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 29).

5. Verifica dell'andamento sui display.

La consolle presenta numerose modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni



dell'allenamento vengono visualizzate. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. È inoltre possibile visualizzare altre informazioni sfiorando le caselle rosse sullo schermo.

Quando si cammina o si corre sul tapis roulant, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il tempo trascorso
- Il tempo rimanente (la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente)
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora
- La distanza percorsa camminando o correndo
- Il numero di metri in salita (VM) percorsi

- La velocità del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il proprio ritmo
- Il numero di giro corrente
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)

Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti volume presenti sulla consolle.

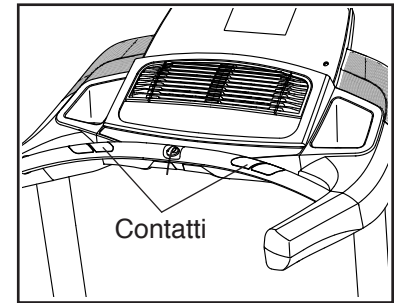
Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu sullo schermo o premere il pulsante Stop sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume o il pulsante Start. Per terminare la sessione di allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per ulteriori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 28. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart.

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

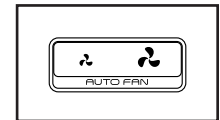
Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggipiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di varie impostazioni di velocità. Premere ripetutamente i pulsanti del ventilatore per selezionare la velocità o per accenderlo/spegnere.



8. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sulla piattaforma nastro e sfiorare il pulsante home o il pulsante indietro sullo schermo, oppure premere il pulsante Stop sulla consolle. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo. Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito premere il pulsante Incline (inclinazione), il pulsante Intensity (intensità) o il pulsante Speed (velocità) sulla consolle. Nota: è inoltre possibile sfiorare il pulsante corridore sullo schermo per selezionare il menu allenamenti.

Selezionare poi l'allenamento desiderato. La schermata visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà, inoltre, la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni di velocità e/o inclinazione dell'allenamento.

3. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start Workout (avvio allenamento) per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. Per visualizzare il profilo trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. La linea verticale colorata indica il segmento corrente dell'allenamento. Il profilo in basso rappresenta le impostazioni d'inclinazione del segmento corrente. Il profilo in alto rappresenta le impostazioni della velocità del segmento corrente.

Alla fine del primo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e/o l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

Qualora l'impostazione di velocità e/o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline. **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 20). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 20). **Per ritornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate dell'allenamento**, sfiorare il pulsante Follow Workout (seguì allenamento).

Per mettere in pausa l'allenamento sfiorare il pulsante indietro o il pulsante home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo oppure premere il pulsante Stop (arresto) presente sulla consolle. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o premere il pulsante Start (avvio) sulla consolle. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

4. Verifica dell'andamento sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 20. Lo schermo visualizzerà, inoltre, un profilo delle impostazioni di velocità e di inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere la fase 6 a pagina 21.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

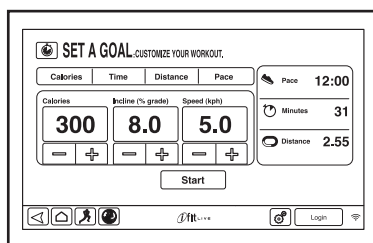
Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 20.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) sullo schermo.



Per selezionare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo, sfiorare il pulsante Calories (calorie), Time (tempo), Distance (distanza) o Pace (ritmo). Quindi, sfiorare i pulsanti di aumento e diminuzione sullo schermo per impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo e per selezionare la velocità e l'inclinazione dell'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start (avvio) per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

L'allenamento funzionerà come in modalità manuale (vedere pagine da 19 a 22).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente.

5. Verifica dell'andamento sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 20.

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

Vedere la fase 6 a pagina 21.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

8. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario avere accesso a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 30). È necessario, inoltre, disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 19.

3. Connessione all'account personale iFit.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante Login (accesso) per accedere al proprio account iFit. Sullo schermo verrà chiesto di inserire il nome utente e la password iFit.com. Dopo averli inseriti, sfiorare il pulsante Login. Sfiore il pulsante Cancel (annulla) per uscire dalla schermata di accesso. Nota: nome utente e password sono case-sensitive.

Per cambiare utente all'interno del proprio account iFit, sfiorare il pulsante utenti nella parte inferiore dello schermo. Qualora all'account iFit sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiore il nome dell'utente desiderato.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, sfiorare il pulsante Map (mappa), Train (allenamento), Video o Lose Wt. (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Nota: attraverso queste opzioni è possibile accedere agli allenamenti demo anche senza accedere a un account iFit.

Sfiore il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (cronologia degli allenamenti), sfiorare il pulsante Track (ripeti allenamento). Per utilizzare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 24).

Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito iFit.com.

Quando si seleziona un allenamento iFit, lo schermo visualizzerà il nome, la durata stimata e la distanza dell'allenamento. Il display visualizzerà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 22.

La voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione di alcuni allenamenti (consultare la sezione USO DELL'IMPIANTO STEREO a pagina 27).

6. Verifica dell'andamento sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 20. Lo schermo può anche visualizzare una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo. Sfiore i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Durante l'allenamento gara, lo schermo visualizzerà le velocità dei corridori e le distanze che hanno percorso. Lo schermo visualizzerà inoltre il numero di secondi di distacco, in positivo o negativo, degli altri corridori rispetto all'utente.

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

Vedere la fase 6 a pagina 21.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

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

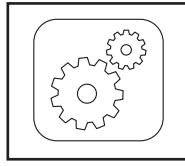
Vedere la fase 8 a pagina 22.

Per ulteriori informazioni su iFit, visitare il sito iFit.com.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 20). Poi sfiorare il pulsante ingranaggi accanto all'angolo in basso a destra dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Equipment Settings (impostazioni attrezzo). Nota: per scorrere le opzioni sfiorare o trascinare verticalmente il dito sullo schermo.

3. Selezione della lingua.

Per selezionare una lingua, sfiorare il pulsante Language (lingua) e selezionare la lingua desiderata. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo per ritornare alla modalità impostazioni attrezzo. Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva.

4. Selezione dell'unità di misura.

Sfiorare il pulsante US/Metric (US/metrico) per visualizzare l'unità di misura selezionata. Se lo si desidera modificare l'unità di misura. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

5. Selezione del fuso orario.

Sfiorare il pulsante Timezone (fuso orario). Selezionare il fuso orario per fare in modo che la consolle sia sincronizzata con la propria ora locale. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

6. Selezione orario di aggiornamento.

Per selezionare un orario per gli aggiornamenti automatici della consolle, sfiorare il pulsante Update Time (orario di aggiornamento) e selezionare l'orario desiderato. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

IMPORTANTE: dopo l'uso del tapis roulant è necessario disinserire il cavo di alimentazione. Impostare l'orario degli aggiornamenti in un momento della giornata in cui generalmente si utilizza il tapis roulant in modo tale da essere presenti per disinserire il cavo di alimentazione dopo l'aggiornamento.

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione demo.

La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se la modalità demo è attiva la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce il cavo di alimentazione, si preme l'interruttore principale in posizione di ripristino e si inserisce la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà una presentazione demo.

Per attivare o disattivare la modalità di visualizzazione demo, sfiorare innanzitutto il pulsante Demo Mode (modalità demo). Quindi, sfiorare la casella di controllo On oppure Off. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

8. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

Per attivare o disattivare il browser Internet, premere il pulsante Browser. Poi, selezionare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

9. Attivazione o disattivazione di Street View.

Nel corso di alcuni allenamenti, sullo schermo potrà comparire una mappa. Per attivare o disattivare la funzione Street View nelle mappe, sfiorare il pulsante Street View. Poi, selezionare la casella di controllo Enable o Disable. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

10. Attivazione o disattivazione della chiave.

Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva nel tapis roulant.

È possibile disattivare la chiave in modo tale che il tapis roulant non richieda l'uso della chiave, se lo si desidera. Sfiare il pulsante Safety Key (chiave di sicurezza). Per disattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Disable. **ATTENZIONE: leggere l'avviso di sicurezza sullo schermo prima di disattivare la chiave.** Per riattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Enable.

11. Attivazione o disattivazione di un codice di protezione.

La consolle è dotata di un codice di protezione per la sicurezza dei bambini, progettato per impedire a utenti non autorizzati di utilizzare il tapis roulant.

Sfiare il pulsante Passcode (codice di protezione). Per attivare un codice di protezione, sfiorare la casella di controllo Enable. Quindi, digitare il codice di protezione di 4 cifre che si è scelto. Sfiare Save (salva) per utilizzare questo codice di controllo. Sfiare Cancel (annulla) per ritornare alla modalità impostazioni attrezzo e non utilizzare un codice di protezione. Per disattivare il codice di protezione, sfiorare la casella di controllo Disable.

Nota: se si è attivato un codice di protezione, la consolle chiederà regolarmente all'utente di inserire il codice. La consolle resterà bloccata fino all'inserimento del codice di protezione corretto.

IMPORTANTE: qualora si dimentichi il codice di protezione, digitare il seguente codice di protezione principale per sbloccare la consolle: 1985.

12. Impostazione del timeout salvaschermo.

La consolle è dotata di una funzione di azzeramento automatico; qualora per un determinato periodo non vengano sfiorati o premuti pulsanti e il nastro scorrevole non si muova, la consolle si azzererà automaticamente.

Per impostare il tempo di attesa prima che la consolle si azzeri automaticamente, premere il pulsante Safety Screen Timeout (timeout salvaschermo) per visualizzare un elenco di tempi. Quindi, selezionare il tempo desiderato. Sfiare il pulsante indietro sullo schermo.

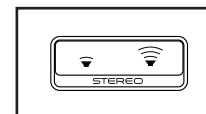
13. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

Per uscire dalla modalità impostazioni attrezzo, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

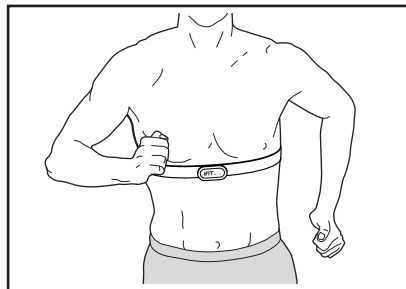
Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio lettore audio.



IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace, consultare la copertina del presente manuale.**

Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH Smart.



USO DEL BROWSER INTERNET

Nota: per usare il browser è necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Per aprire il browser, sfiorare il pulsante mondo nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Quindi selezionare un sito Internet.

Per navigare sul browser Internet, sfiorare i pulsanti Back (indietro), Refresh (aggiorna) e Forward (avanti) sullo schermo. Per uscire dal browser, sfiorare il pulsante Return (indietro) sullo schermo.

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 18.

Per inserire un indirizzo Web diverso nella barra degli indirizzi, spostare innanzitutto il dito verso il basso dello schermo per visualizzare la barra degli indirizzi, se necessario. Quindi sfiorare la barra degli indirizzi, usare la tastiera per inserire l'indirizzo e sfiorare il pulsante Go (vai).

Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti di velocità, inclinazione, ventilatore e volume continueranno a funzionare, mentre i pulsanti di allenamento non funzioneranno.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito support.iFit.com.

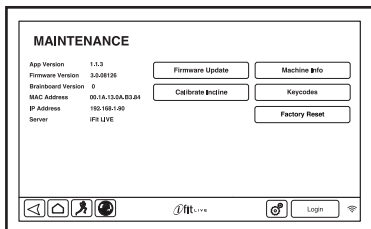
USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità manutenzione.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Maintenance (manutenzione) per entrare nella modalità manutenzione.



La schermata principale della modalità manutenzione visualizzerà le informazioni sul modello e la versione del tapis roulant.

3. Aggiornamento del firmware della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.

Sfiorare il pulsante Firmware Update (aggiorna firmware) per controllare gli aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente.

Per evitare di danneggiare il tapis roulant, non spegnerlo o rimuovere la chiave mentre si sta aggiornando il firmware.

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, il tapis roulant si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore principale in posizione Off (spenta). Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino). Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per rendere l'allenamento più piacevole ed efficace.

4. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant.

Sfiorare il pulsante Calibrate Incline (calibra inclinazione). Quindi, sfiorare il pulsante Begin (inizia) per calibrare il sistema d'inclinazione. Il tapis roulant si alzerà automaticamente al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo di inclinazione e quindi ritornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema di inclinazione. Sfiorare il pulsante Cancel (annulla) per ritornare alla modalità manutenzione. Una volta calibrato il sistema d'inclinazione, sfiorare il pulsante Finish (fine).

IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata del tapis roulant gli animali domestici, i piedi ed eventuali oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione. In caso di emergenza, estrarre la chiave dalla consolle per arrestare la calibrazione dell'inclinazione.

5. Visualizzazione informazioni attrezzo.

Sfiorare il pulsante Machine Info (info attrezzo) per visualizzare le informazioni relative al tapis roulant. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

6. Determinazione dei keycode.

Il pulsante Keycodes viene utilizzato dal tecnico per verificare se un determinato pulsante funziona correttamente.

7. Ripristino delle impostazioni di fabbrica della consolle.

Per ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle, sfiorare il pulsante Factory Reset (ripristino impostazioni di fabbrica) sullo schermo.

8. Uscita dalla modalità manutenzione.

Per uscire dalla modalità manutenzione, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

La consolle dispone di una modalità rete wireless che consente di impostare la connessione a una rete wireless.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità rete wireless.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Wireless Network (rete wireless) per entrare nella modalità rete wireless.

3. Attivazione Wi-Fi.

Verificare che la casella di controllo Wi-Fi sia stata contrassegnata con un segno di spunta verde. In caso contrario, sfiorare l'opzione di menu Wi-Fi una volta e attendere alcuni secondi. La consolle cercherà le reti wireless disponibili.

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Quando il Wi-Fi è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco di reti wireless.

Verificare che la casella di controllo nell'opzione di menu notifica di Network (rete) sia contrassegnata con un segno di spunta verde affinché la consolle possa comunicare quando nelle vicinanze è presente una rete wireless disponibile.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla.

Una finestra chiederà se si desidera connettersi alla rete wireless. Sfiare il pulsante Connect (connetti) per connettersi alla rete oppure il pulsante Cancel (annulla) per tornare all'elenco reti. Se la rete è dotata di password, sfiorare la casella di testo della password. Sullo schermo comparirà una tastiera. Per visualizzare la password mentre la si digita, sfiorare la casella di controllo Show Password (mostra password).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 18.

Quando la consolle è collegata alla rete wireless, l'opzione di menu Wi-Fi nella parte superiore dello schermo visualizzerà il messaggio CONNECTED (connesso). Quindi, premere il pulsante indietro sullo schermo per ritornare alla modalità rete wireless.

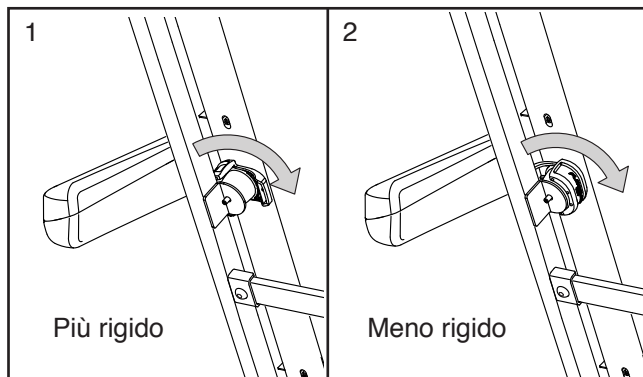
Per disconnettersi da una rete wireless, selezionare la rete wireless e poi sfiorare il pulsante Forget (annulla).

REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

Il tapis roulant è dotato di un sistema ammortizzatore che riduce l'impatto durante la camminata o la corsa.

Rimuovere la chiave dalla consolle e disinserire il cavo di alimentazione. Per regolare gli ammortizzatori è necessario richiudere il tapis roulant (consultare la sezione CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 32).

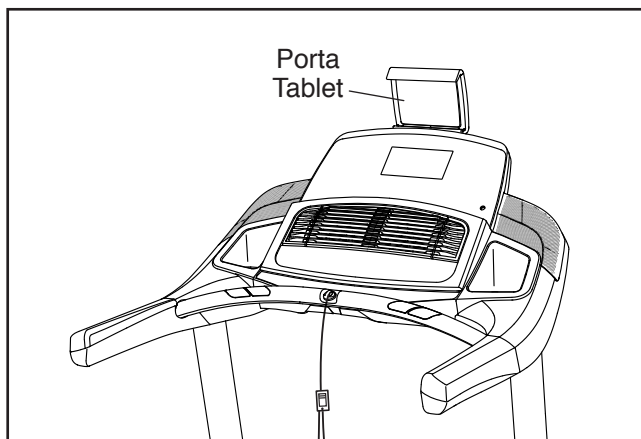
Per una maggiore rigidità della piattaforma nastro, ruotare un ammortizzatore nella posizione mostrata nel disegno 1; per una minore rigidità della piattaforma nastro ruotare l'ammortizzatore nella posizione mostrata nel disegno 2. Regolare gli altri ammortizzatori nel medesimo modo. **Nota: verificare che gli ammortizzatori a sinistra e a destra del tapis roulant siano regolati allo stesso livello di rigidità. Più si corre veloci sul tapis roulant o più si è pesanti, maggiore dovrà essere la rigidità della piattaforma nastro.**



USO DEL PORTA TABLET

IMPORTANTE: il porta tablet è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo elettronico o un oggetto nel porta tablet.

Per inserire un tablet nel porta tablet, posizionare il bordo inferiore del tablet nel portaoggetti. Quindi tirare il fermaglio sul bordo superiore del tablet. **Accertare che il tablet sia saldamente posizionato nel porta tablet.** Per rimuovere il tablet dal porta tablet eseguire la procedura sopra descritta al contrario.

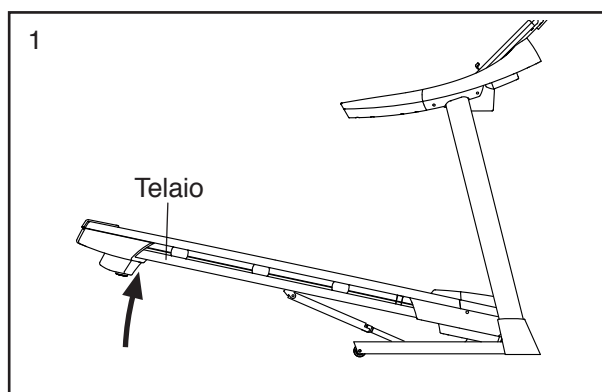


CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

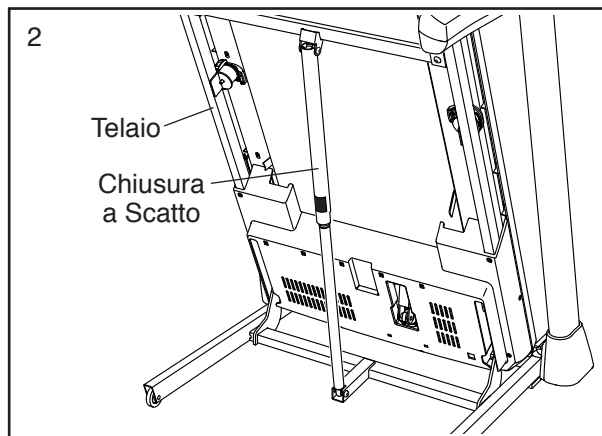
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

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



2. Sollevare il telaio fino a bloccare la chiusura a scatto nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la chiusura a scatto si blocchi.



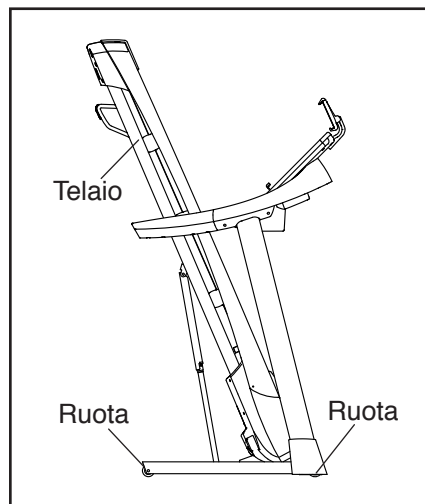
Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

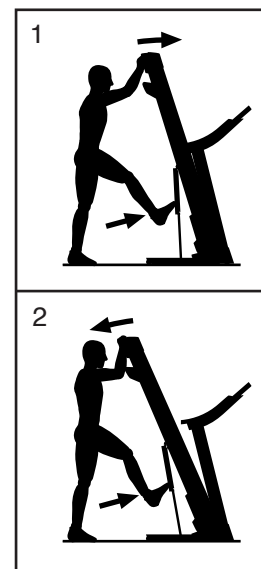
Reggere i corrimano con entrambe le mani e spingere o tirare delicatamente il tapis roulant nella posizione desiderata.

ATTENZIONE: Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.



APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Spingere l'estremità superiore del telaio in avanti e contemporaneamente premere delicatamente la parte superiore della chiusura a scatto con il piede.
2. Mentre si preme la chiusura a scatto con il piede, tirare l'estremità superiore del telaio verso di sé.
3. Indietreggiare e lasciare aprire il telaio.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi.** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

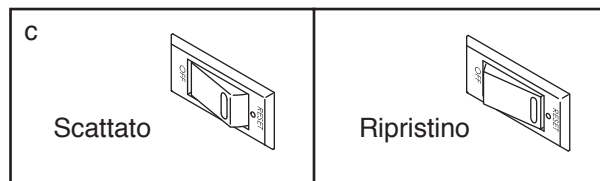
LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.

- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.

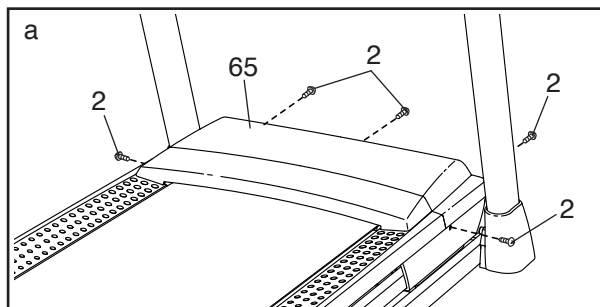


SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

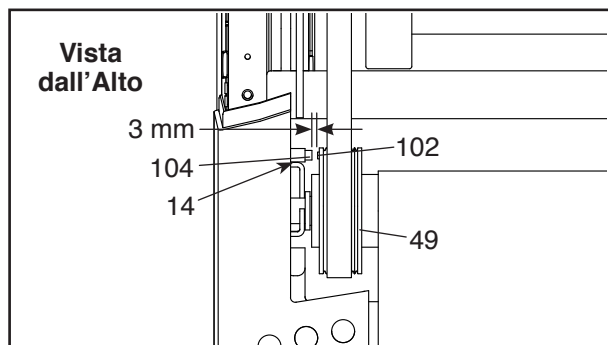
- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Quindi rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (2) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (65) ruotandola.

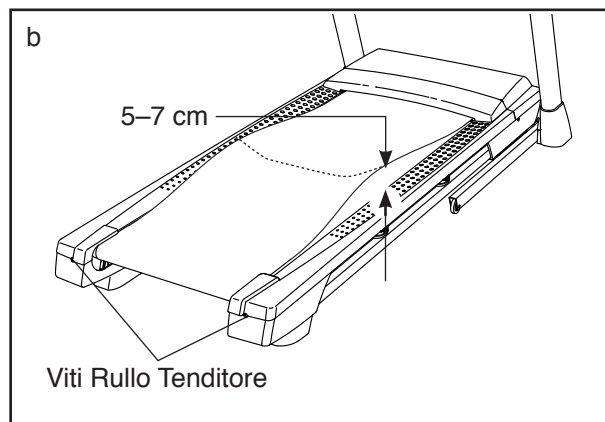


Individuare il Commutatore (104) e il Magnete (102) a sinistra della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare la Calotta Motore (vedere sopra) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

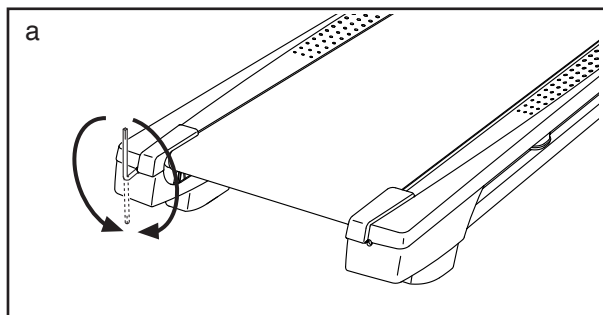
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5-7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



- c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Tali sostanze possono deteriorare il nastro scorrevole e provocare un'usura eccessiva.** Se si sospetta che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- d. Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, consultare la copertina del presente manuale.

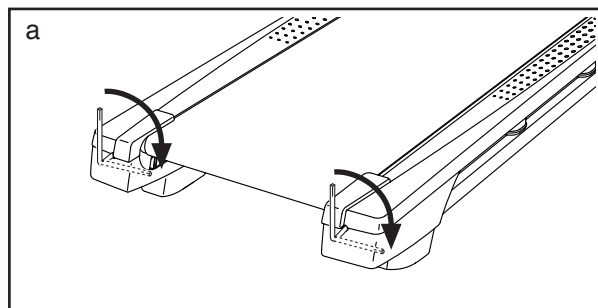
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiatesta

- a. **IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiatesta potrebbe danneggiare il nastro.** Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



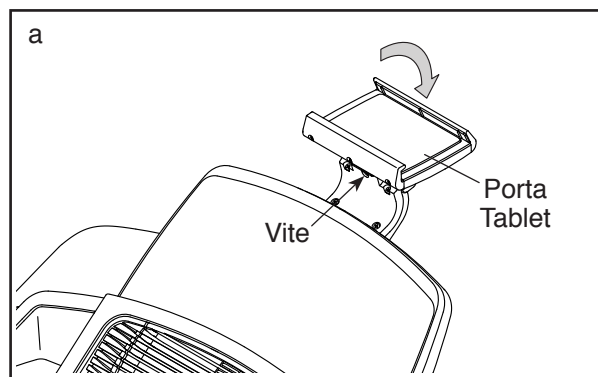
SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'uso

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



SINTOMO: il porta tablet non rimane in posizione

- a. Ruotare all'indietro il porta tablet. Quindi serrare leggermente la vite indicata fino a quando il porta tablet rimane in posizione quando è ruotato nella posizione desiderata.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

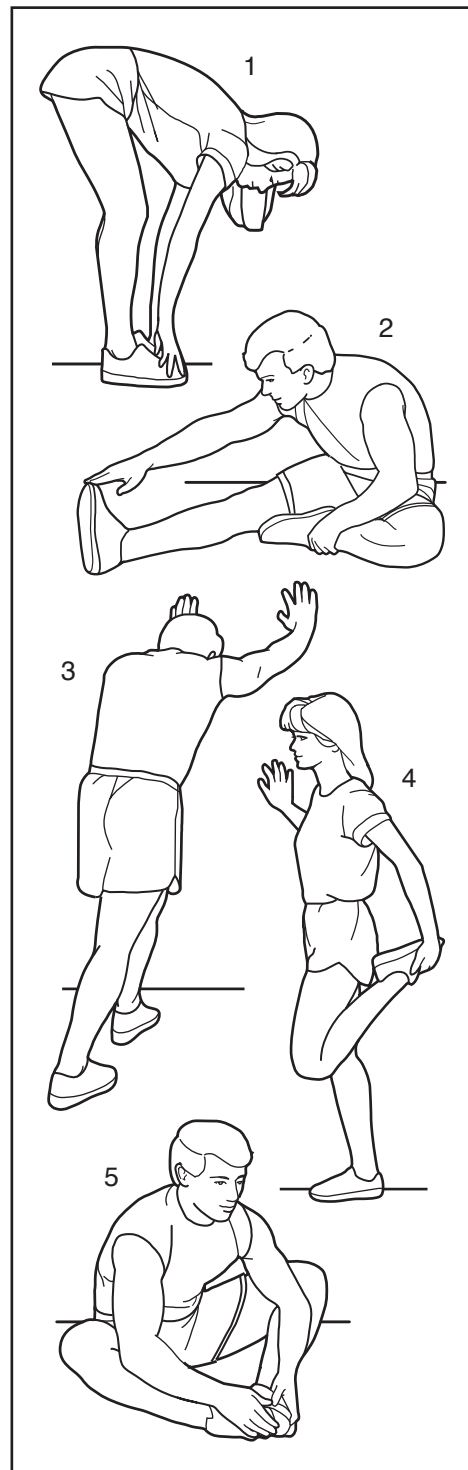
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



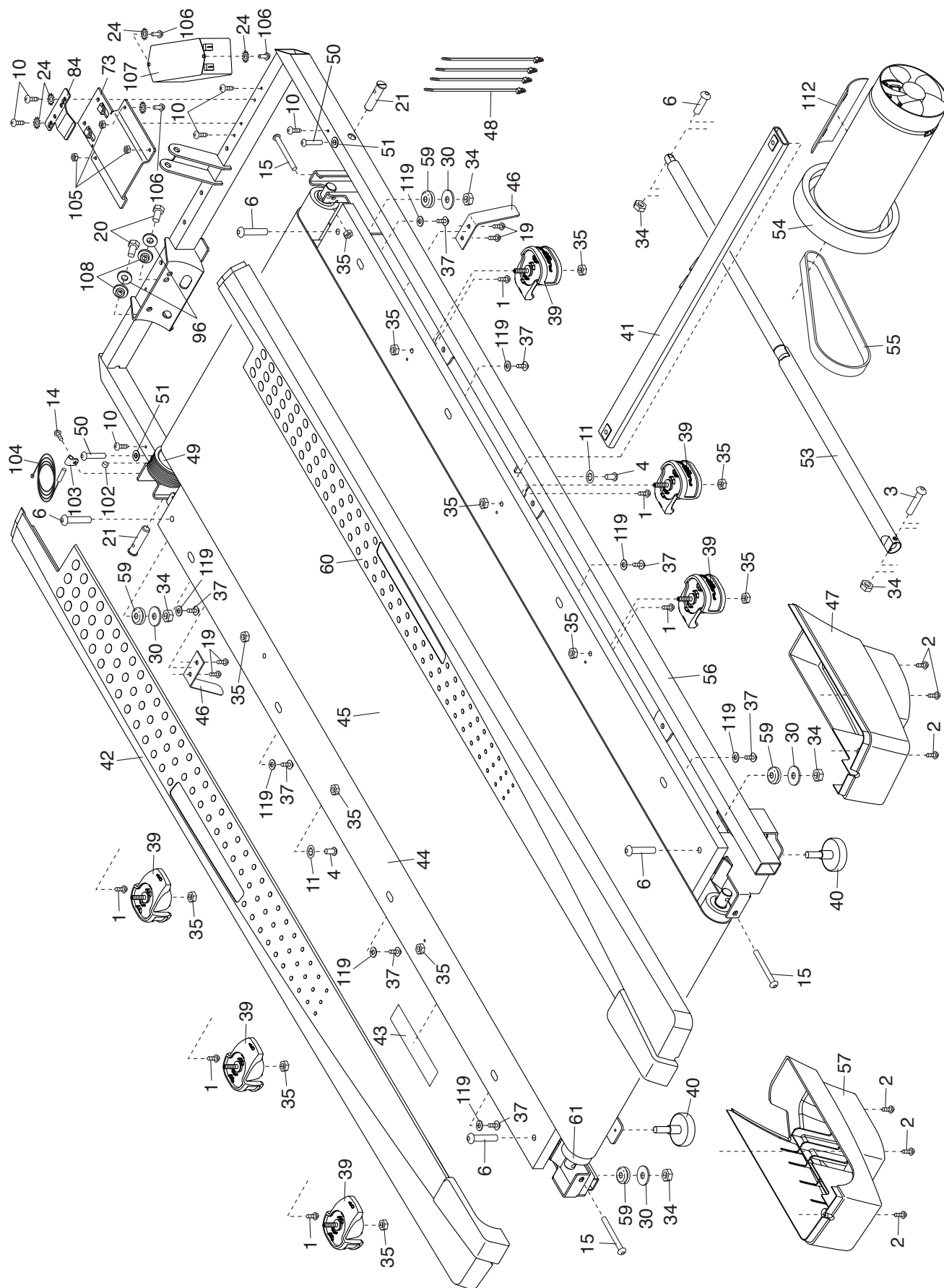
ELENCO PEZZI

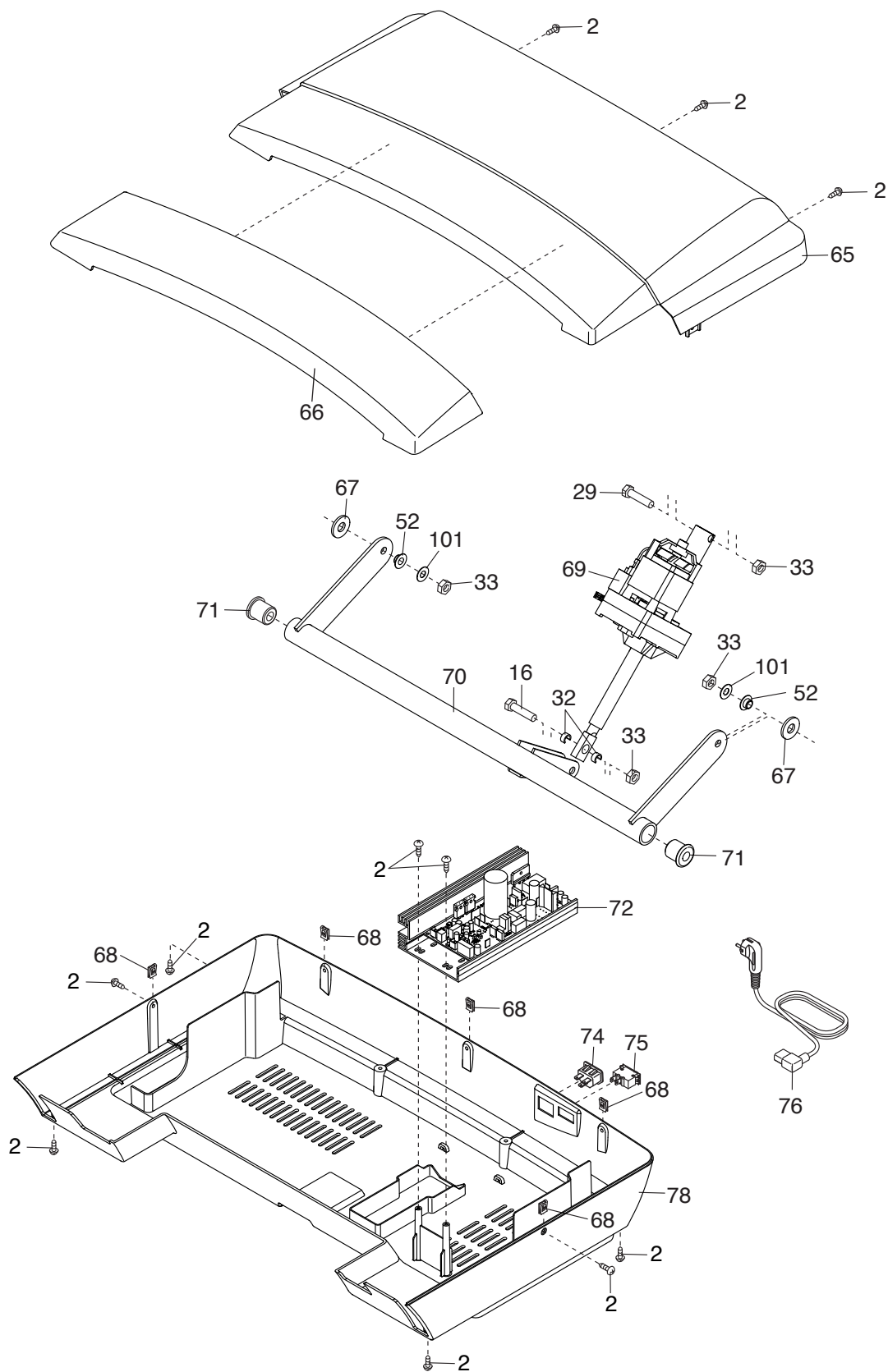
Modello n° NETL14917.0 R0517A

Pezzo n°	Qtà	Descrizione	Pezzo n°	Qtà	Descrizione
1	23	Vite #8 x 1/2"	51	2	Boccola in Plastica da 9/32"
2	32	Vite #8 x 3/4"	52	4	Boccola in Plastica da 3/8"
3	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	53	1	Chiusura a Scatto
4	2	Vite da 5/16" x 3/4"	54	1	Motore Trasmissione
5	4	Rondella a Stella #10	55	1	Cinghia Motore
6	5	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	56	1	Telaio
7	4	Vite da 3/8" x 2 3/8"	57	1	Piedino Posteriore Sinistro
8	1	Vite Argento #8 x 1/2"	58	8	Vite #3 x 1/4"
9	4	Vite #10 x 3/4"	59	4	Ammortizzatore in Gomma
10	6	Vite a Rondella #8 x 1/2"	60	1	Poggiapiedi Destro
11	6	Rondella a Stella da 5/16"	61	1	Rullo Tenditore
12	4	Vite da 1/4" x 1/2"	62	2	Vite da 3/8" x 1 3/4"
13	8	Rondella a Stella da 3/8"	63	2	Vite da 3/8" x 1 1/4"
14	9	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	64	1	Base Consolle
15	3	Vite da 1/4" x 2 1/2"	65	1	Calotta Motore
16	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	66	1	Calotta Decorativa
17	2	Bullone Ruota da 3/8" x 1 1/2"	67	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
18	4	Rondella a Stella da 1/4"	68	5	Fermaglio
19	4	Vite #8 x 7/16"	69	1	Motore Inclinazione
20	2	Vite Motore da 5/16"	70	1	Telaio Inclinazione
21	2	Perno da 3/8"	71	2	Distanziatore Telaio
22	2	Bullone da 3/8" x 1 1/8"	72	1	Unità di Controllo
23	1	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"	73	1	Piastra Unità di Controllo
24	4	Rondella a Stella #8	74	1	Presà
25	4	Ruota	75	1	Interruttore Principale
26	1	Fascetta Cavo	76	1	Cavo di Alimentazione
27	1	Portaoggetti Destro	77	2	Gommino di Protezione
28	4	Vite da 5/16" x 2 1/2"	78	1	Pannello Bombato
29	1	Bullone a Testa Esagonale da 3/8" x 1 3/4"	79	1	Copri Corrimano Sinistro
30	4	Rondella Piatta da 5/16"	80	1	Consolle
31	2	Vite #8 x 1"	81	1	Cavo Montante
32	2	Distanziatore Motore Inclinazione	82	1	Copri Base Sinistro
33	6	Controdado da 3/8"	83	1	Copri Base Destro
34	6	Dado da 5/16"	84	1	Morsetto Unità di Controllo
35	13	Dado da 1/4"	85	1	Copri Corrimano Destro
36	1	Portaoggetti Sinistro	86	2	Corrimano
37	8	Vite #8 x 5/8"	87	1	Copri Corrimano Inferiore Sinistro
38	4	Vite Macchina #8 x 5/8"	88	1	Copri Corrimano Inferiore Destro
39	6	Isolatore	89	1	Montante Sinistro
40	2	Piedino Posteriore	90	1	Montante Destro
41	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto	91	2	Etichetta di Avvertenza
42	1	Poggiapiedi Sinistro	92	2	Morsetto Consolle
43	1	Etichetta di Avvertenza	93	1	Barra Trasversale
44	1	Piattaforma Nastro	94	1	Cardiofrequenzimetro
45	1	Nastro Scorrevole	95	12	Base
46	2	Guida Nastro	96	2	Vite #6 x 1/2"
47	1	Piedino Posteriore Destro	97	2	Rondella Motore da 3/8"
48	4	Fascetta Cavo	98	2	Gommino Base
49	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	99	1	Porta Tablet
50	2	Vite da 1/4" x 1 1/4"	100	1	Copri Base Interno Sinistro
					Copri Base Interno Destro

Pezzo n°	Qtà	Descrizione	Pezzo n°	Qtà	Descrizione
101	2	Rondella da 3/8"	112	1	Isolatore Motore
102	1	Magnete	113	1	Griglia Altoparlante Sinistro
103	1	Fermaglio Commutatore	114	1	Griglia Altoparlante Destro
104	1	Commutatore	115	2	Altoparlante
105	3	Dado #8	116	1	Copri Altoparlante Sinistro
106	3	Vite Macchina #8 x 1/2"	117	1	Copri Altoparlante Destro
107	1	Filtro	118	2	Ventilatore
108	2	Boccola Motore	119	8	Rondella da 3/16"
109	1	Chiave/Fermaglio	120	6	Vite con Taglio a Croce #8 x 1"
110	1	Parte Superiore Barra Trasversale	121	1	Cavo Messa a Terra Consolle
		Cardiofrequenzimetro	*	—	Manuale d'Istruzioni
111	1	Telaio Consolle			

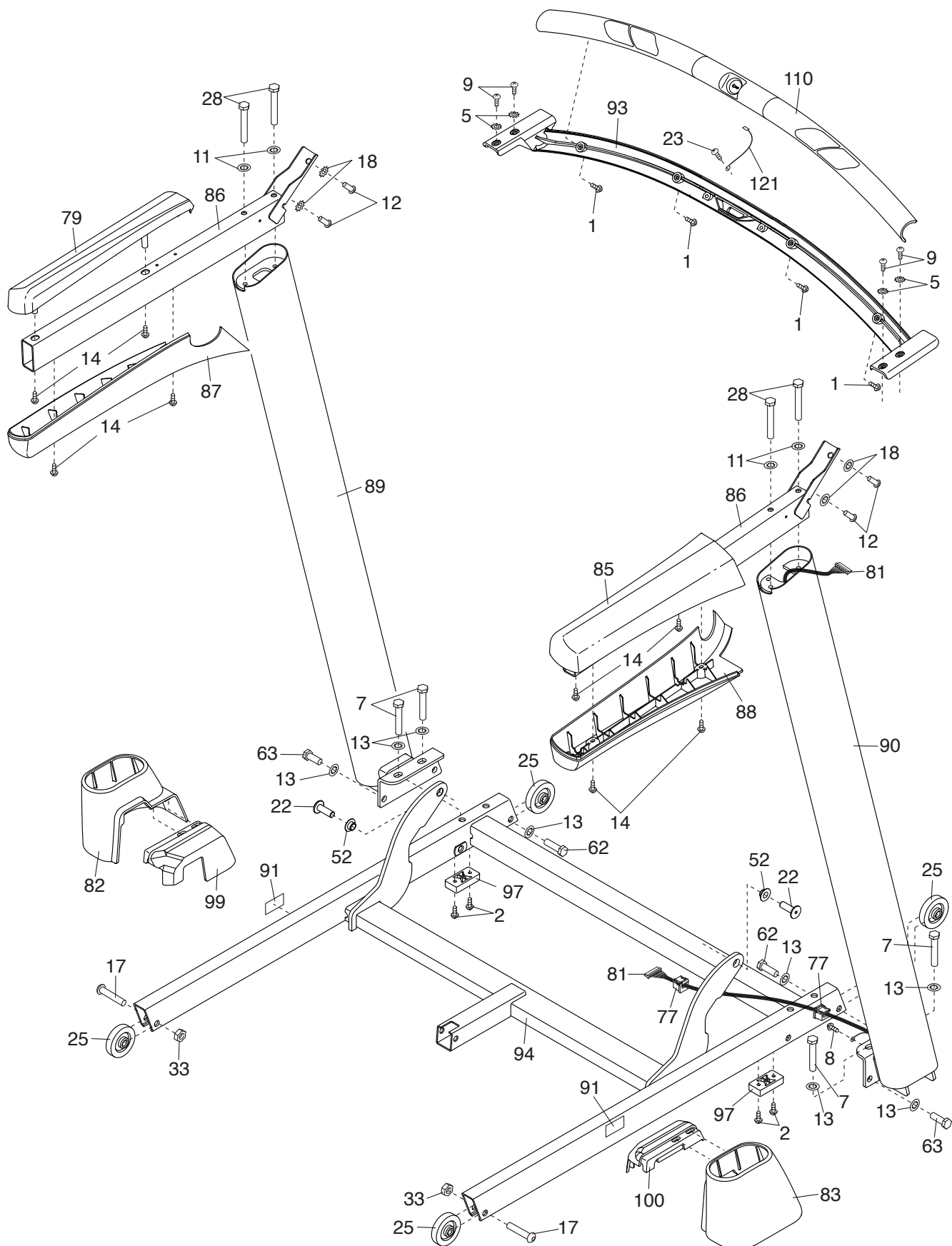
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

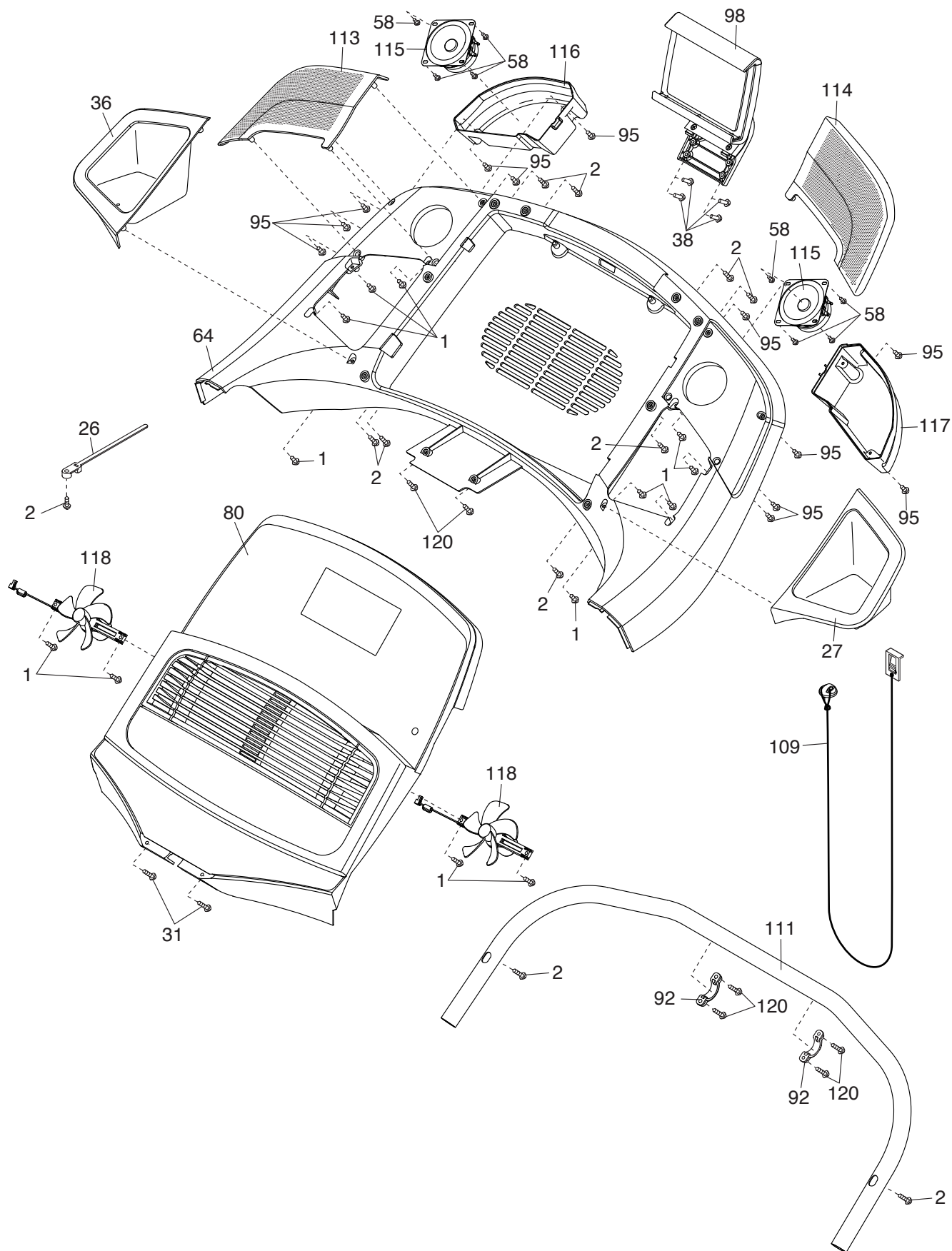




DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NETL14917.0 R0517A





ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

