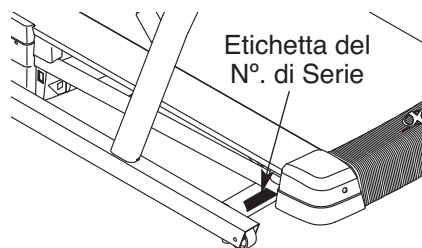


NordicTrack[®]

INCLINE **X3** *Interactive* **TRAINER**

N° del Modello NETL15708.0
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi fossero mancanti, vi preghiamo di contattarci ai numeri o indirizzi di seguito riportati:

800 865114

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

Fax: 0755910105

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

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



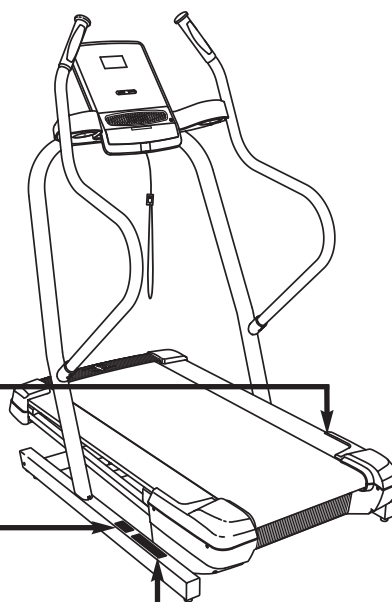
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONE	12
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO	20
LOCALIZZAZIONE GUASTI	21
GUIDA AGLI ESERCIZI	24
ELENCO PEZZI	26
DISEGNO ESPLOSO	28
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



⚠ ATTENZIONE:

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



- Rimanere solamente sui poggi piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.

- Variare la velocità gradualmente.

- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.

- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.

- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.

- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.



- Tenere i bambini lontano dal treadmill.

- Rimuovere la chiave quando non in uso.



- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.

- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.



- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

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 inclinato 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 allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant inclinato accertare che tutti gli utenti del tapis roulant inclinato siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant inclinato esclusivamente nel modo indicato.
4. Posizionare il tapis roulant inclinato su una superficie piana con almeno 2,4 m di spazio dietro l'attrezzo e 0,6 m ai lati. Non posizionare il tapis roulant inclinato sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
5. Tenere il tapis roulant inclinato al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant inclinato in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant inclinato dove si usano prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre fuori dalla portata del tapis roulant inclinato i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
8. Il tapis roulant inclinato deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 115 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant inclinato.
10. Durante l'uso del tapis roulant inclinato indossare un abbigliamento sportivo adeguato.
- Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant inclinato. 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 inclinato a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.
11. Il cavo di alimentazione (vedere a pagina 12) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito.
12. Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, 1 mm² e non più lunga di 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant inclinato se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant inclinato non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant inclinato non funzionasse appropriatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 21).
15. Prima di utilizzare il tapis roulant inclinato, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant inclinato. Quando si usa il tapis roulant inclinato tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant inclinato 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 inclinato mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore automatico di ripristina/spento [RESET/OFF] nella posizione spento quando il tapis roulant inclinato non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore automatico di ripristina/spento.)
20. Non tentare di spostare il tapis roulant inclinato sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6 e SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO a pagina 20). Bisogna essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant inclinato.
21. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato posizionando oggetti sotto all'attrezzo.
22. Controllare regolarmente e serrare opportunamente tutte le parti del tapis roulant inclinato.
23. Fare in modo che nessun oggetto entri o scivoli in una delle aperture presenti nel tapis roulant inclinato.
24. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant inclinato 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 inclinato è indicato solo per uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant inclinato in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
26. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

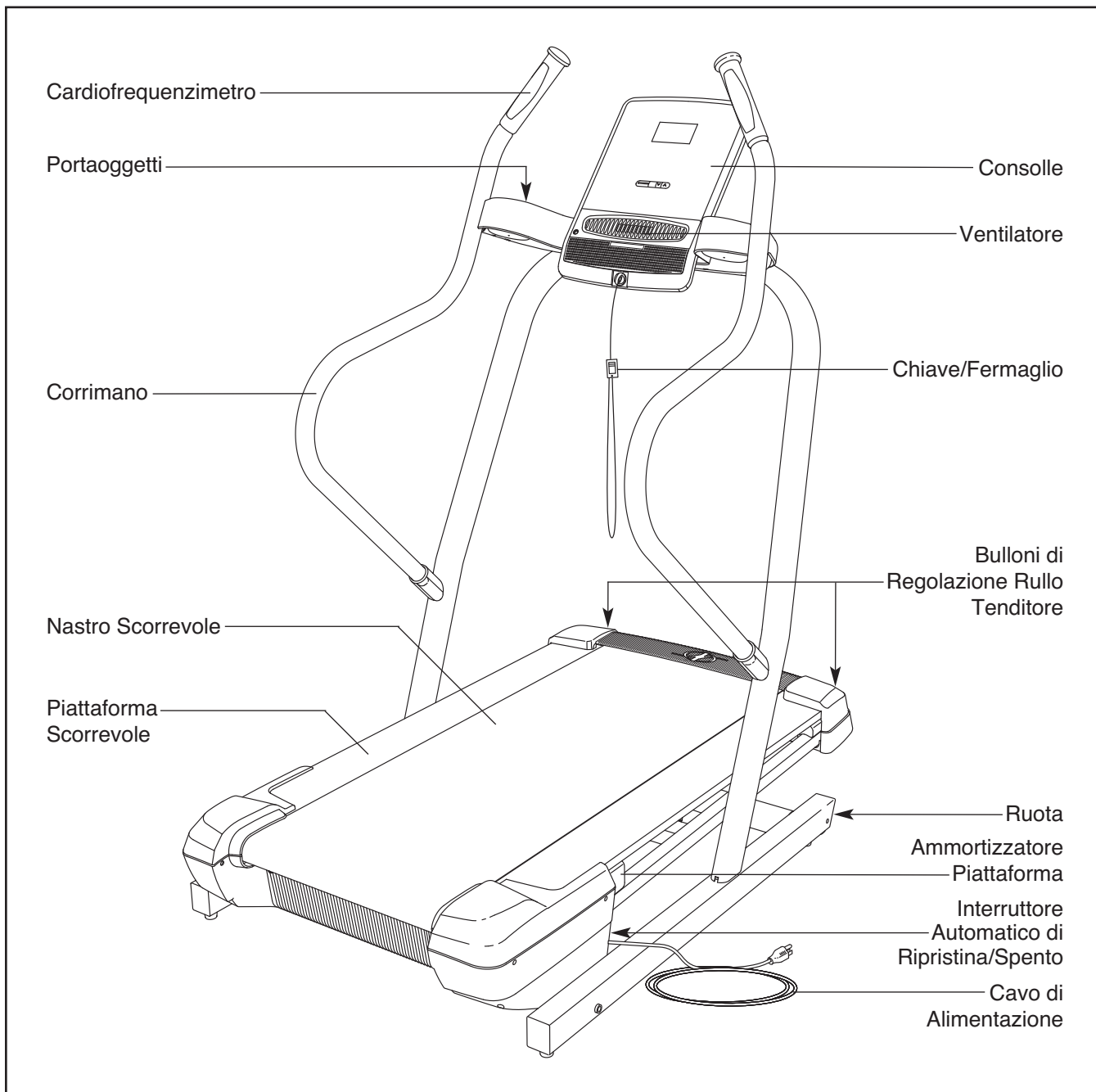
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE (tapis roulant inclinato). Il INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE offre una gamma di funzioni studiate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant inclinato. 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.

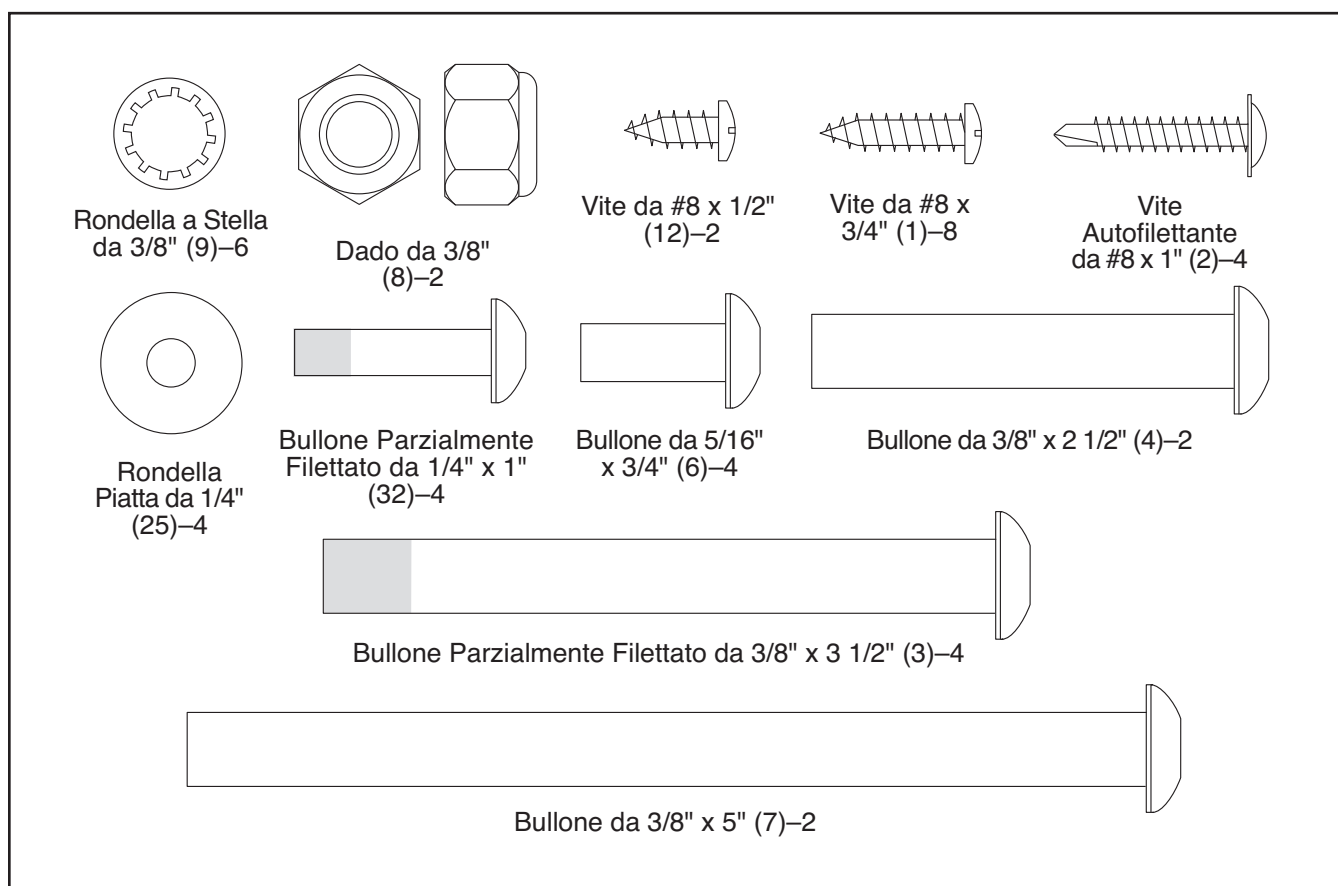


MONTAGGIO

Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant inclinato 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 inclinato 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 inclinato non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede l'uso delle chiavi esagonali in dotazione , **e di un cacciavite Phillips**  **e una chiave inglese**  **non in dotazione.**

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: 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.**

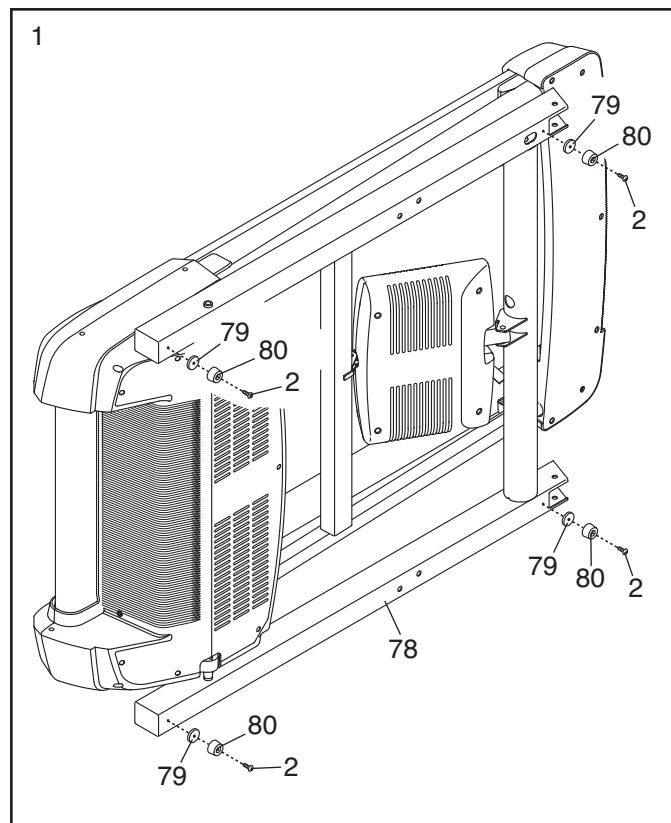


1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.**

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant inclinato sul lato sinistro. Al fine di evitare il ribaltamento la seconda persona dovrà reggere il tapis roulant inclinato.

Montare quattro Piedini Base (80) e quattro Distanziatori Piedini Base (79) alla Base (78) con quattro Viti Autofilettanti da #8 x 1" (2).

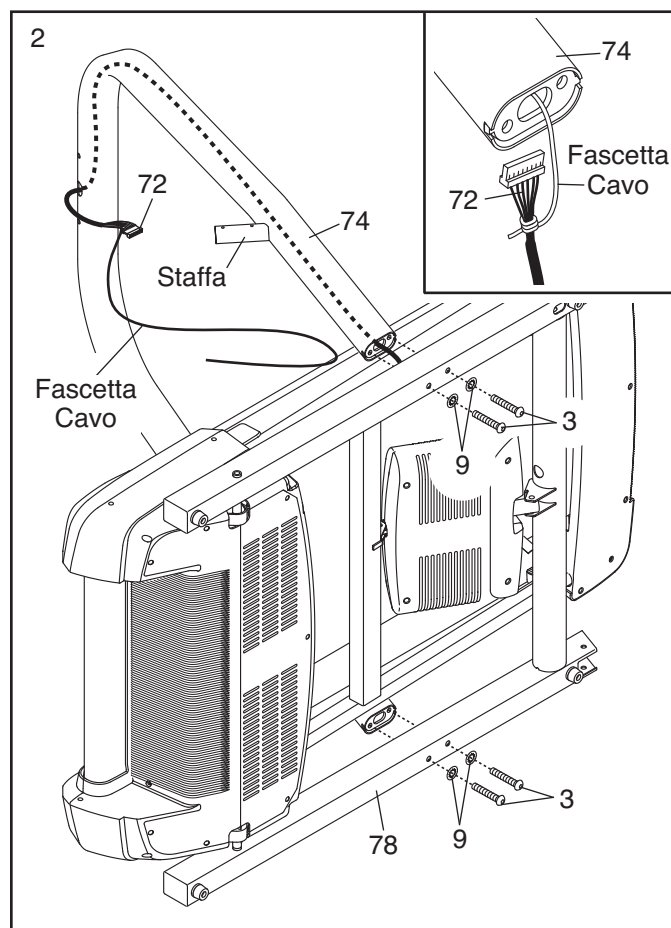
Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti Autofilettanti.



2. Tenere il Montante (74) vicino al tapis roulant inclinato con le staffe del Montante orientate come indicato.

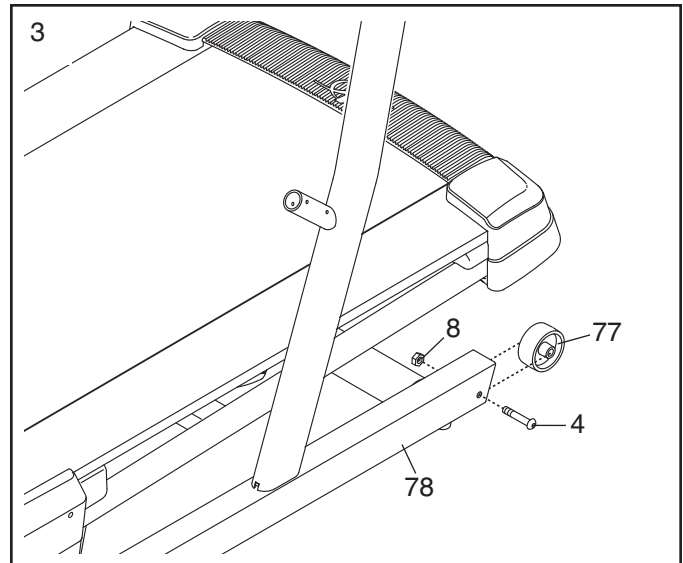
Si veda il disegno nel riquadro. Collocare la fascetta cavo sul Montante (74) attorno all'estremità del Cavo Montante (72). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante.

Fissare il Montante (74) alla Base (78) con quattro Bulloni Parzialmente Filettati da 3/8" x 3 1/2" (3) e quattro Rondelle a Stella da 3/8" (9). **Preavvitare i quattro Bulloni Parzialmente Filettati prima di serrarli definitivamente. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (72).**



3. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare delicatamente il tapis roulant inclinato in modo tale che la Base (78) poggi sul pavimento.

Fissare una Ruota (77) a ogni lato della Base (78) con un Bullone da 3/8" x 2 1/2" (4) e un Dado da 3/8" (8) (raffigurato solo un lato).

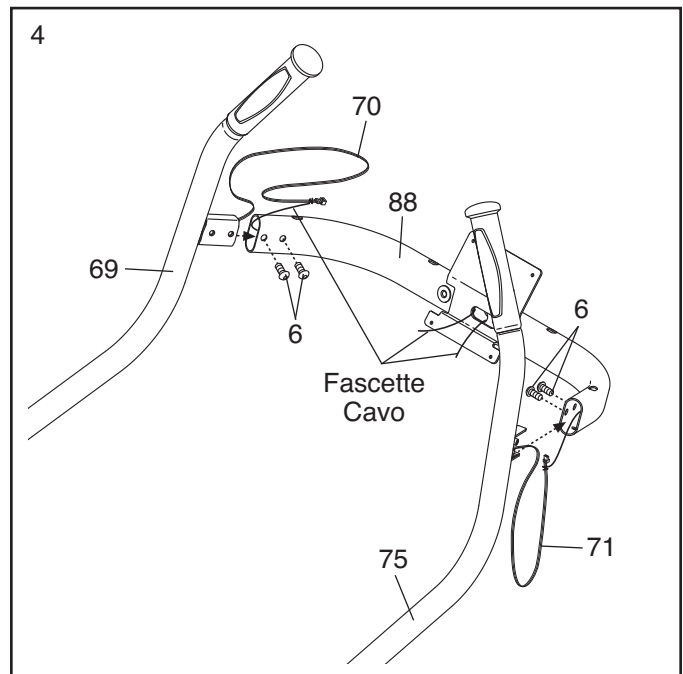


4. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Corrimano Sinistro (69) vicino al Supporto Consolle (88). Individuare la fascetta cavo all'interno del Supporto Consolle. Fissare la fascetta cavo attorno al Cavo Pulsazioni Sinistro (70).

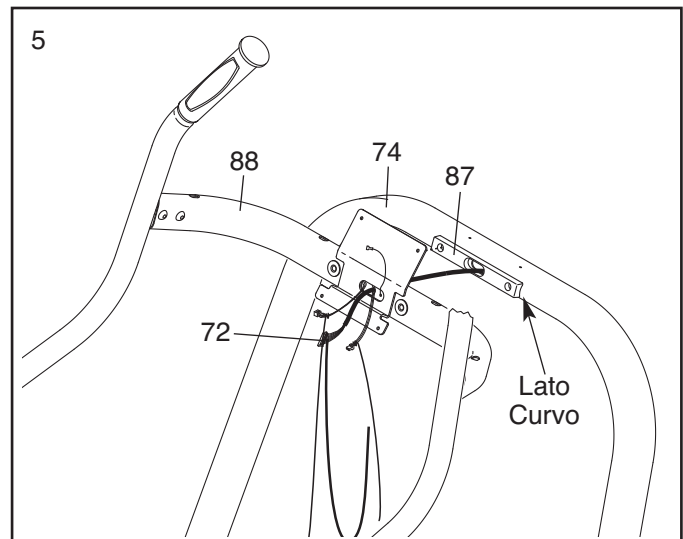
Tirare l'altra estremità della fascetta cavo fino a quando il Cavo Pulsazioni Sinistro (70) arriva fino al foro posto nel centro del Supporto Consolle (88). Contemporaneamente inserire il Corrimano Sinistro (69) nel Supporto Consolle. **Fare attenzione a non pizzicare il Cavo del Cardiofrequenzimetro Sinistro.**

Montare il Corrimano Sinistro (69) al Supporto Consolle (88) con due Bulloni 5/16" x 3/4" (6); **attendere prima di serrare completamente i Bulloni.**

Ripetere questo passaggio con il Corrimano Destro (75) e il Cavo Pulsazioni Destro (71).



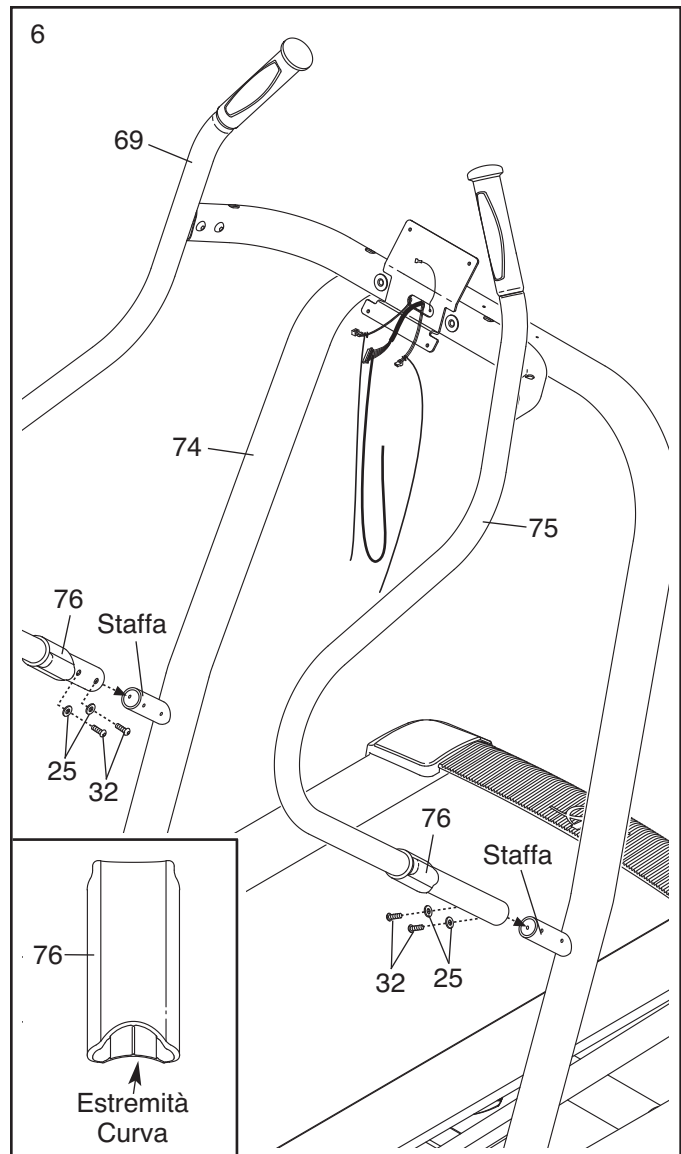
5. Tenere il Distanziatore Supporto Consolle (87) vicino al Montante (74). **Verificare che il lato curvo di ogni Distanziatore Supporto Consolle sia di fronte al Montante.** Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Supporto Consolle (88) vicino al Montante. Inserire il Cavo Montante (72) nel Distanziatore Supporto Consolle e nel Supporto Consolle.



6. Inserire i due Copri Corrimano (76) sulle estremità inferiori dei Corrimano Sinistro e Destro (69, 75). **Si veda il disegno nel riquadro.** Verificare che l'estremità curva di ogni Copri Corrimano sia di fronte al Montante (74).

Inserire le estremità inferiori dei Corrimano (69, 75) sulle staffe del Montante (74).

Fissare ogni Corrimano (69, 75) al Montante (74) con due Bulloni Parzialmente Filettati da 1/4" x 1" (32) e due Rondelle Piatte da 1/4" (25). **Attendere prima di serrare completamente i Bulloni Parzialmente Filettati.**

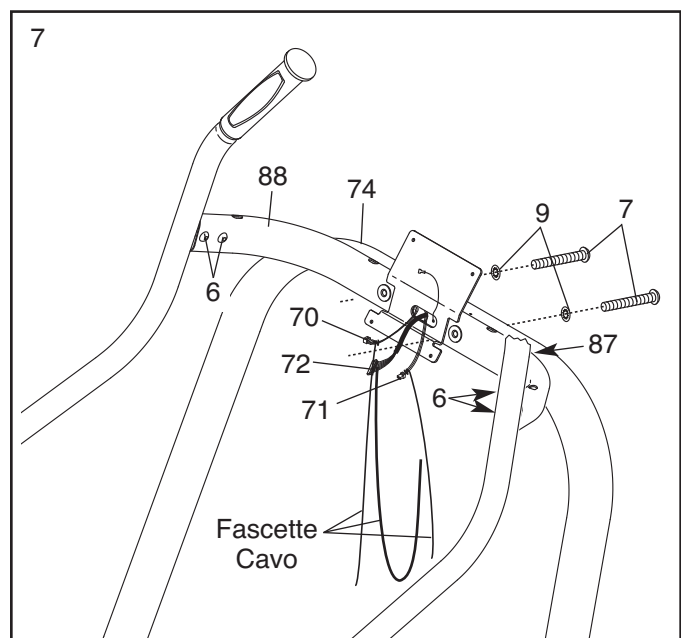


7. Fissare il Supporto Consolle (88) e il Distanziatore Supporto Consolle (87) al Montante (74) con due Bulloni da 3/8" x 5" (7) e due Rondelle a Stella da 3/8" (9). **Stringere bene i Bulloni.**

Rimuovere le fascette cavo dal Cavo Montante (72) e dai Cavi Pulsazioni (70, 71).

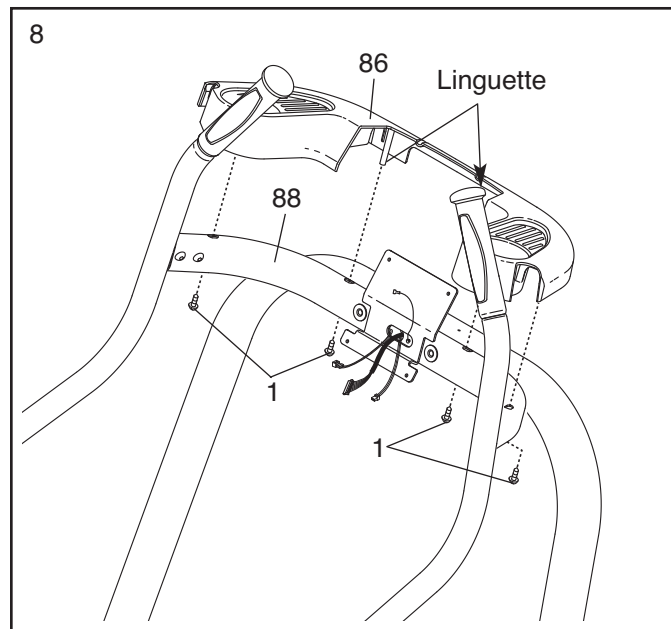
Serrare i Bulloni da 5/16" x 3/4" (6).

Si veda fase 6. Serrare adeguatamente i Bulloni Parzialmente Filettati da 1/4" x 1" (32) e inserire i Copri Corrimano (76) sui Bulloni e contro il Montante (74).



8. Montare il Portaoggetti (86) sul Supporto Consolle (88). Inserire parzialmente le due linguette indicate e quindi inserire parzialmente le altre linguette. Poi inserire completamente le linguette. **Fare attenzione a non rompere le linguette.**

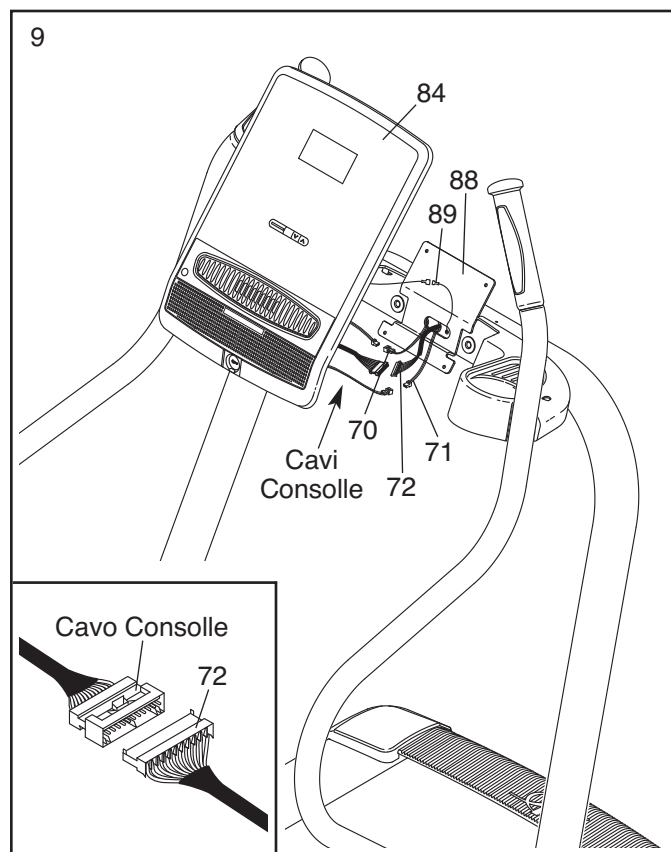
Fissare il Portaoggetti (86) al Supporto Consolle (88) con quattro Viti da #8 x 3/4" (1). **Pre-avvitare tutte e quattro le Viti prima di serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**



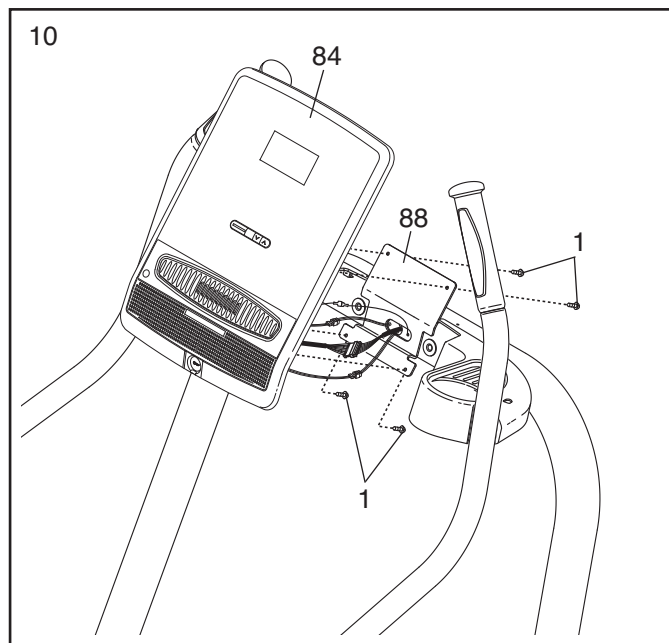
9. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona reggere la Consolle (84) vicino al Supporto Consolle (88).

Collegare il Cavo Montante (72), i Cavi Pulsazioni Sinistro e Destro (70, 71) e il Cavo di Messa a Terra della Consolle (89) ai cavi della Consolle (84). **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 SIANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**

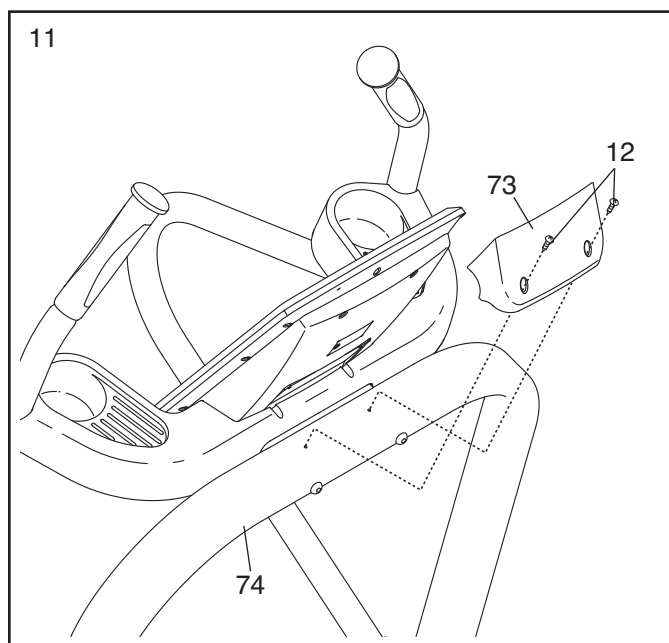
Inserire il cavo in eccesso all'interno della Consolle (84).



10. Fissare la Consolle (84) alla piastra presente sul Supporto Consolle (88) con quattro Viti da #8 x 3/4" (1). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Pre-avvitare tutte e quattro le Viti prima di serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**



11. Montare il Copri Consolle (73) alla parte superiore del Montante (74) con due Viti da #8 x 1/2" (12). **Non serrare eccessivamente le Viti.**



12. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant inclinato.** Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro. Una delle chiavi esagonali è utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 22 e 23). **Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato al fine di proteggere il pavimento o la moquette.**

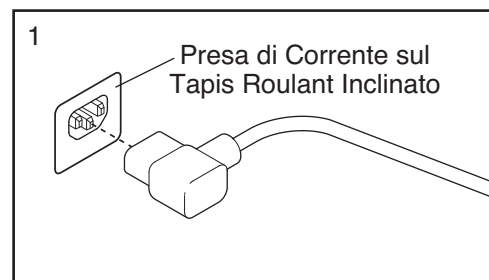
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

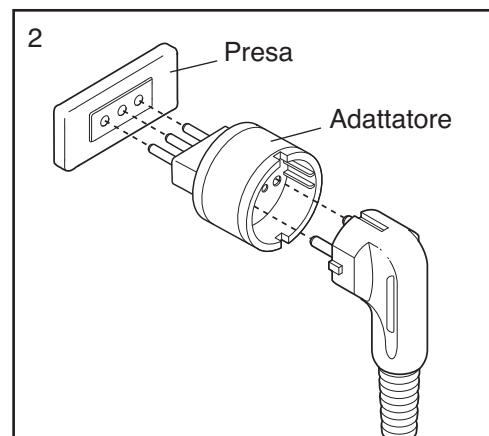
Il tapis roulant inclinato è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE:** non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma scorrevole del silicone spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole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

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. In caso di malfunzionamenti o guasti, la massa ha lo scopo di contenere l'intensità della corrente elettrica e ridurre 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.**

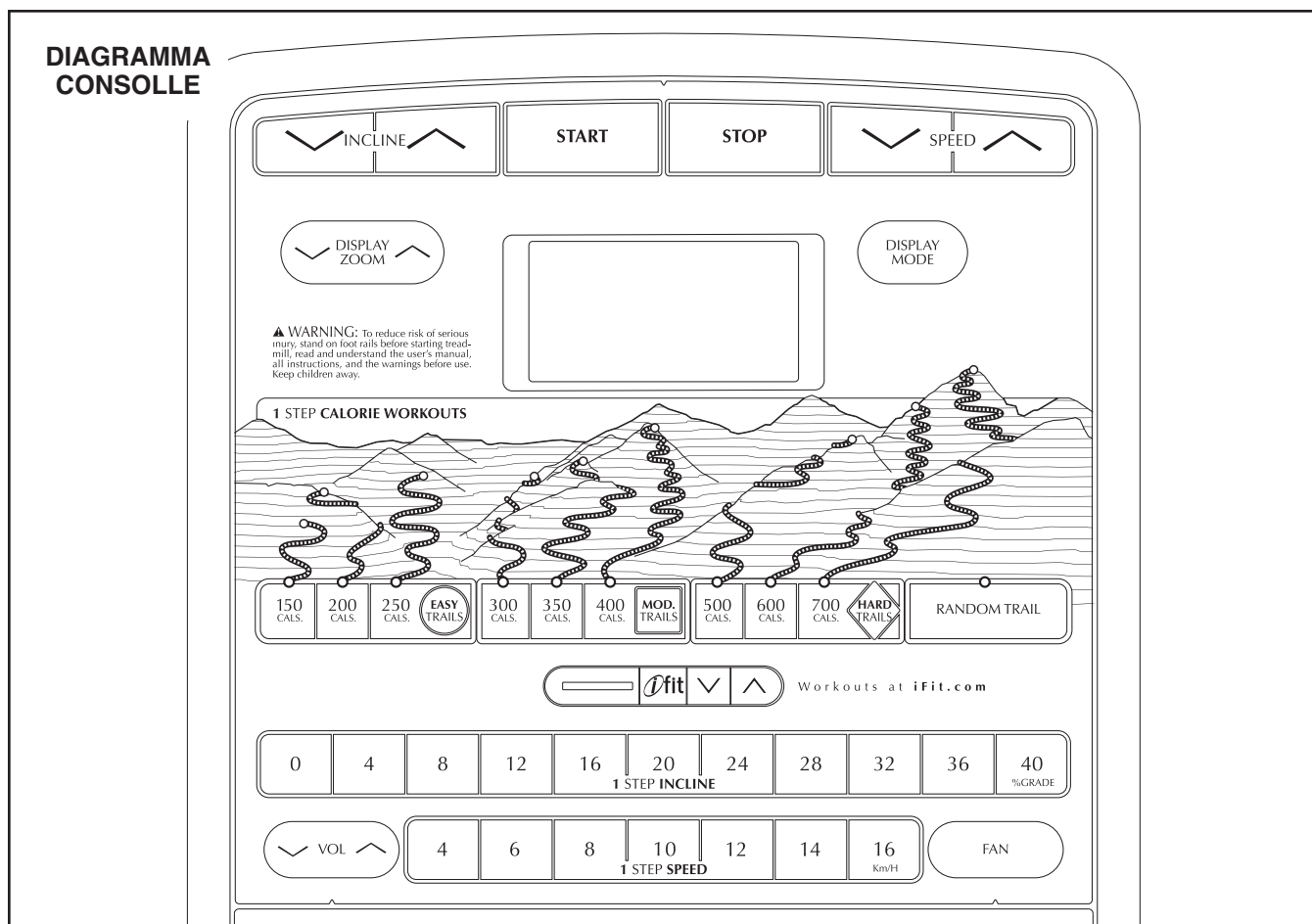


Vedere disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant inclinato. Vedere disegno 2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa. **IMPORTANTE: il tapis roulant inclinato non è compatibile con prese elettriche equipaggiate d'interruttore differenziale salvavita (RCD).**



⚠ PERICOLO: un collegamento scorretto del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è adeguatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto; se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, rivolgersi a un elettricista specializzato per l'installazione di una presa adeguata.

DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant inclinato offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Quando si seleziona la modalità manuale della consolle è possibile cambiare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca anche tramite il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

Inoltre la consolle dispone di 9 allenamenti predefiniti per bruciare le calorie. Ogni programma di allenamento controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile utilizzare un sistema che genera gli allenamenti in modo casuale per avere sempre un nuovo esercizio.

La consolle presenta inoltre il nuovo sistema di allenamento interattivo iFit. Il sistema iFit consente alla consolle di accettare schede per l'allenamento interattivo iFit contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. I programmi di allenamento iFit controllano automaticamente il tapis roulant inclinato mentre la voce di un personal trainer guida l'utente in ogni fase dell'allenamento. Le schede iFit sono disponibili a parte. **Per acquistare in qualsiasi momento le schede iFit, vedere la copertina del presente manuale.**

Mentre ci si allena è inoltre possibile ascoltare i brani musicali o gli audio libri preferiti grazie allo stereo della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 14. Per usare la modalità manuale, vedere pagina 14. Per usare un allenamento predefinito per bruciare le calorie, vedere pagina 16. Per usare un programma di allenamento casuale, vedere pagina 17. Per usare una scheda iFit, vedere pagina 18. Per usare la modalità informazioni, vedere pagina 19. Per usare lo stereo, vedere pagina 19.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

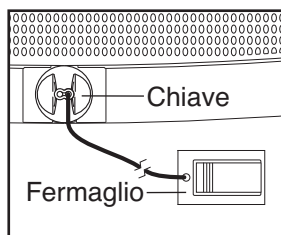
IMPORTANTE: se il tapis roulant inclinato è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 12). Localizzare l'interruttore automatico di ripristino/spento [RESET/OFF] presente sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione. Accertare che l'interruttore sia in posizione di "ripristino."



IMPORTANTE: la consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant inclinato viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena si collega il cavo di alimentazione e si sposta l'interruttore in posizione di ripristino/spento, si attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 19 per spegnere la modalità demo. Se la consolle è in modalità demo, l'inclinazione si posizionerà automaticamente al massimo livello d'inclinazione.

Salire sulla piattaforma nastro del tapis roulant inclinato. Localizzare il fermaglio fissato alla chiave (vedere disegno a destra) e agganciare saldamente il fermaglio alla cintura.



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

IMPORTANTE: qualora sulla superficie della consolle sia presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant inclinato. La prima volta che si usa il tapis roulant inclinato, verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 23).

Nota: la consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. per determinare quale unità di misura è stata selezionata consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 19. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo manuale fanno riferimento ai chilometri.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra. Se necessario premere i pulsanti Inclinazione [INCLINE] per ridurre al minimo la percentuale d'inclinazione.

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 uno qualsiasi dei pulsanti programma fino a quando sul display compare la scritta *MANUAL CONTROL* (Controllo Manuale).

3. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto aumenta Velocità [SPEED] o uno dei pulsanti Velocità [1 STEP SPEED] dell'allenamento predefinito numerati da 1 a 10.

Se si preme il tasto Avvio [START] o aumenta Velocità [SPEED], il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Mentre ci si allena, cambiare la velocità del nastro scorrevole come desiderato premendo i pulsanti aumenta/diminuisci Velocità posti 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 viene premuto uno dei pulsanti Velocità numerati dell'allenamento predefinito, il nastro scorrevole varierà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante aumenta Velocità oppure uno dei pulsanti Velocità numerati dell'allenamento predefinito.

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

Ogni volta che si modifica l'inclinazione del tapis roulant inclinato, premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione o uno dei pulsanti Inclinazione numerati da 0 a 40 dell'allenamento predefinito. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata. **Nota: se aumenta l'inclinazione, la velocità massima del tapis roulant inclinato diminuirà. Se l'inclinazione è compresa tra 0% e 15%, la velocità massima sarà di 16 km/h; se l'inclinazione è compresa tra 15,5% e 25%, la velocità massima sarà di 12,8 km/h; se l'inclinazione è compresa tra 25,5% e 35%, la velocità massima sarà di 8 km/h; e infine se è compresa tra 35,5% e 40%, la velocità massima sarà di 4,8 km/h.**

5. Seguire la progressione sul display.

Quando è selezionata la modalità manuale, la consolle propone quattro modalità di visualizzazione. L'opzione display selezionata determinerà quale informazione programma è visualizzata. Premere ripetutamente il pulsante Modalità Display [DISPLAY MODE] per selezionare la modalità display desiderata.

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

- Il tempo [TIME] trascorso.
- La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo.
- Il numero di metri in salita percorsi [VERT. METERS].
- Il numero approssimativo di calorie bruciate all'ora [CALS/HR].
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole.
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant inclinato.
- Il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate.
- La frequenza cardiaca dell'utente. **Nota:** la frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (vedere fase 6).

A prescindere da quale modalità display si seleziona, l'impostazione della velocità o dell'incli-

nazione saranno visualizzate sul display per alcuni secondi ogni volta che si cambia l'impostazione.

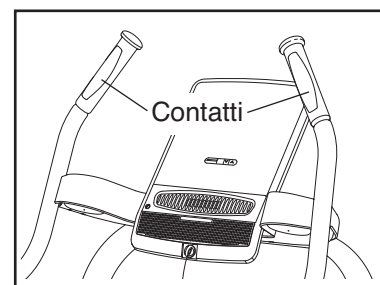
Procedere poi alla regolazione del volume premendo i pulsanti aumenta/diminuisci Volume [VOL] presenti sulla consolle.

Per azzerare la consolle, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e poi reinserirla.

6. Misurazione della frequenza cardiaca se lo si desidera.

Se necessario, 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, **posizionarsi sulla piattaforma nastro** e impugnare i contatti metallici sul corrimano



per dieci secondi circa, **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 due velocità (alta e bassa). Premere il pulsante Ventilatore [FAN] ripetutamente per selezionare la velocità o per spegnerlo. **Nota:** se il ventilatore è acceso quando il nastro scorrevole si ferma, il ventilatore si spegnerà automaticamente dopo alcuni minuti.

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

Salire sulla piattaforma nastro e premere il pulsante Arresto. Quindi, togliere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro. Se la consolle è in modalità demo (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 19), l'inclinazione si posizionerà automaticamente al livello massimo.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO PER BRUCIARE LE CALORIE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere fase 1 a pagina 14.

2. Selezionare un allenamento predefinito per bruciare le calorie.

Per selezionare un allenamento predefinito per bruciare le calorie, premere l'apposito pulsante [1 STEP CALORIE WORKOUTS] fino a quando il nome dell'allenamento appare sul display e la luce in fondo al sentiero desiderato si accende.

Quando viene selezionato un allenamento, il display mostrerà un sentiero di montagna.

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

3. Avviare il nastro scorrevole.

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

Alla fine del primo segmento dell'allenamento, viene emessa una serie di segnali acustici. Se per il secondo segmento è stata impostata una velocità e/o inclinazione diversa, l'impostazione della velocità e/o dell'inclinazione si visualizzerà sul display per un attimo per avvisare l'utente e il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.

Il programma di allenamento continuerà in questo modo fino a quando l'utente termina il sentiero visualizzato sul display. Il nastro scorrevole successivamente rallenterà e si fermerà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. **Tuttavia quando il segmento di allenamento successivo inizia, il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per 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 alla velocità di 2 Km/h. Quando il segmento successivo del programma di allenamento inizia, il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per tale segmento.

Nota: le calorie da bruciare rappresentano una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante il programma di allenamento. Il numero effettivo di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, se si cambia manualmente la velocità o l'inclinazione del tapis roulant inclinato durante il programma di allenamento, il numero di calorie che si stanno bruciando ne risentirà.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere fase 5 a pagina 15. Quando si seleziona un allenamento predefinito per bruciare le calorie, la consolle offre quattro modalità display. Premere ripetutamente il pulsante Modalità Display [DISPLAY MODE] per selezionare la modalità display desiderata.

Il display visualizzerà il sentiero che l'utente sta percorrendo camminando o correndo. Il cerchio sopra al sentiero visualizza i progressi dell'utente. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci Zoom Display per ingrandire o diminuire l'immagine. Nel display che mostra l'animazione di un corridore, il profilo di inclinazione rappresenta il livello d'inclinazione del sentiero e il lato destro del display mostrerà il numero di metri in salita percorsi.

Per regolare il contrasto del display, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 19.

5. Misurazione della frequenza cardiaca se lo si desidera.

Vedere fase 6 a pagina 15.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 15.

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

Vedere fase 8 a pagina 15.

USO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CASUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere fase 1 a pagina 14.

2. Selezionare un programma di allenamento casuale.

Per selezionare un programma di allenamento casuale, premere il pulsante Sentiero Casuale [RANDOM TRAIL]. Premere uno dei pulsanti Allenamento Predefinito per Bruciare le Calorie [1 STEP CALORIE WORKOUTS] per selezionare il numero approssimativo di calorie che si desiderano bruciare. Il tapis roulant inclinato creerà un nuovo programma di allenamento basato su impostazioni di velocità e inclinazione casuali. Premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Predefiniti per Bruciare le Calorie per creare programmi di allenamento diversi.

Quando si seleziona un programma di allenamento casuale, il display mostrerà la durata del programma di allenamento e il numero di metri in salita percorsi. Il display visualizzerà anche il sentiero.

Ogni programma di allenamento casuale è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono stati programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti. Nota: è possibile programmare la medesima velocità o inclinazione per più segmenti successivi.

3. Avviare il nastro scorrevole.

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

Alla fine del primo segmento dell'allenamento, viene emessa una serie di segnali acustici. Se per il secondo segmento è stata impostata una velocità e/o inclinazione diversa, l'impostazione della velocità e/o dell'inclinazione si visualizzerà sul display per un attimo per avvisare l'utente e il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.

Il programma di allenamento continuerà in questo modo fino a quando l'utente termina il sentiero visualizzato sul display. Il nastro scorrevole successivamente rallenterà e si fermerà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione.

Tuttavia quando il segmento di allenamento successivo inizia, il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per tale segmento. Se si cambia manualmente la velocità o l'inclinazione del tapis roulant inclinato durante l'allenamento, la durata dello stesso e il numero di metri percorsi in salita ne risentirà.

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 2 Km/h. Quando il segmento successivo del programma di allenamento inizia, il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per tale segmento.

Nota: le calorie da bruciare rappresentano una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante il programma di allenamento. Il numero effettivo di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, se si cambia manualmente la velocità o l'inclinazione del tapis roulant inclinato durante il programma di allenamento, il numero di calorie che si stanno bruciando ne risentirà.

4. Seguire la progressione sul display.

Quando è selezionato un programma di allenamento casuale, la Consolle propone sette modalità di visualizzazione. Premere ripetutamente il pulsante Modalità Display [DISPLAY MODE] e Zoom Display [DISPLAY ZOOM] per selezionare la modalità display desiderata. Il display può visualizzare il tempo restante del programma di allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo, la velocità del nastro scorrevole, l'inclinazione del tapis roulant inclinato, il numero approssimativo di calorie bruciate per ora, il numero di metri percorsi in salita, il numero approssimativo di calorie bruciate dall'utente, il tempo trascorso, l'animazione di un corridore e il sentiero che si sta percorrendo.

Per regolare il contrasto del display, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 19.

5. Misurazione della frequenza cardiaca se lo si desidera.

Vedere fase 6 a pagina 15.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 15.

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

Vedere fase 8 a pagina 15.

USO DI UNA SCHEDA IFIT

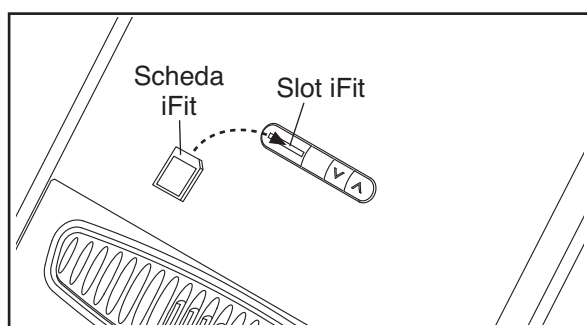
Per acquistare in qualsiasi momento le schede iFit, vedere la copertina del presente manuale.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere fase 1 a pagina 14.

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 aumenta/diminuisci iFit. Quando viene selezionato un programma di allenamento iFit, il display mostrerà un sentiero di montagna. Il display visualizzerà inoltre il nome, l'inclinazione massima impostata, la durata e la velocità massima impostata per il programma di allenamento.

Ogni allenamento iFit è suddiviso in vari 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 nastro scorrevole.

Premere il pulsante Avvio [START] per avviare il programma. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione impostate per il programma di allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Durante l'allenamento, la voce di un personal trainer vi guiderà nell'esecuzione dell'allenamento.

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

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

4. Seguire la progressione sul display.

Quando è selezionato il programma di allenamento iFit, la consolle propone tre modalità di visualizzazione. Premere ripetutamente il pulsante Modalità Display [DISPLAY MODE] per selezionare la modalità display desiderata. Il display può visualizzare il tempo restante del programma di allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo, la velocità del nastro scorrevole, l'inclinazione del tapis roulant inclinato, il numero approssimativo di calorie bruciate per ora, il numero di metri percorsi in salita e il numero approssimativo di calorie bruciate dall'utente.

Premere i pulsanti aumenta/diminuisci Zoom Display [DISPLAY ZOOM] per ingrandire o diminuire l'immagine.

5. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 15.

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

Vedere fase 8 a pagina 15.

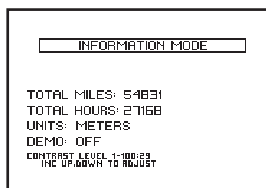
ATTENZIONE: rimuovere sempre le schede iFit dal relativo slot quando non sono in uso.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che registra la distanza complessiva percorsa dal nastro scorrevole e il numero totale di ore d'uso del tapis roulant inclinato. La modalità informazioni consente inoltre di selezionare le miglia o i chilometri come unità di misura e di attivare o disattivare la modalità demo. È altresì possibile regolare il contrasto del display.

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

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



Il display visualizzerà l'unità di misura selezionata. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante aumenta Velocità. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (metrico). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (inglese).

La consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant inclinato 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. Se la modalità demo è attiva, la parola *ON* (acceso) si visualizzerà sul display mentre la modalità informazioni è selezionata. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante diminuisci Velocità [SPEED]. Nota: se il tapis roulant inclinato è in modalità demo, l'inclinazione si posizionerà automaticamente al massimo livello.

Il display visualizzerà inoltre il contrasto del display. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione per regolare il contrasto.

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

USO DELLO STEREO

Per ascoltare i brani musicali o gli audio libri con le casse della consolle è necessario collegare un lettore MP3, CD o un altro dispositivo audio personale alla consolle.

Individuare il cavo audio. Collegare un'estremità nella presa audio delle casse. Quindi, inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Verificare che il cavo audio sia inserito correttamente.**

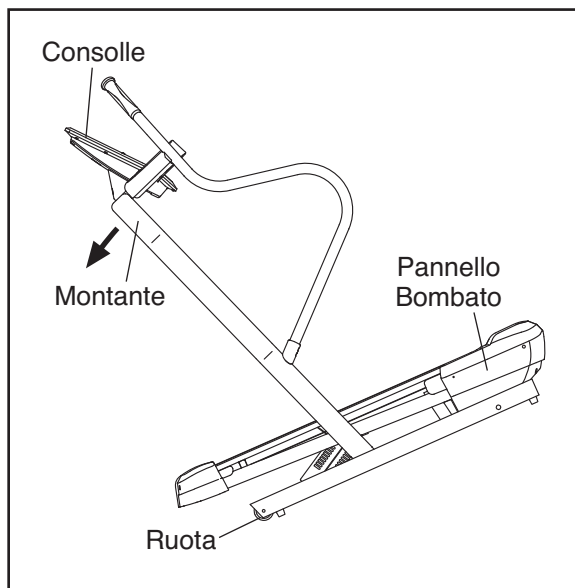
Successivamente premere il pulsante Riproduci [PLAY] sul lettore MP3, CD, o su un altro dispositivo audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante aumenta/diminuisci Volume [VOL] sulla consolle.

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

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

Prima di spostare il tapis roulant inclinato, inserire la chiave nella consolle, portare l'inclinazione al massimo livello, togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.

A causa delle dimensioni e del peso del tapis roulant inclinato, lo spostamento richiede la presenza di due o tre persone. Reggere saldamente il montante vicino alla consolle. Inclinare il tapis roulant inclinato all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote. **ATTENZIONE:** per ridurre le possibilità di danni al tapis roulant inclinato o incidenti, non sollevare il tapis roulant inclinato dal pannello bombato in plastica. Non tirare la consolle. Far scorrere con cautela sulle ruote il tapis roulant inclinato per collocarlo nella posizione desiderata e poi abbassarlo per riportarlo nella posizione corretta di funzionamento. **ATTENZIONE:** al fine di ridurre il rischio d'infortuni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant inclinato. Non tentare di spostare il tapis roulant inclinato sopra superfici irregolari.

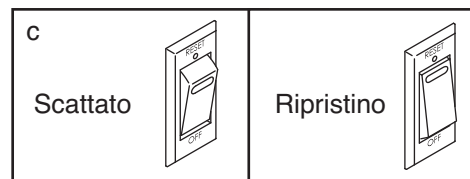


LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi riscontrabili nel tapis roulant inclinato sono risolvibili attenendosi alle istruzioni descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le istruzioni elencate. Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

- SOLUZIONE:**
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 12). Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, 1 mm² non più lunga di 1,5 m.
 - Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
 - Controllare l'interruttore automatico ripristina/spento [RESET/OFF] sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore automatico è scattato. Per ripristinare l'interruttore automatico, attendere cinque minuti poi riportarlo in posizione di ripristino.



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

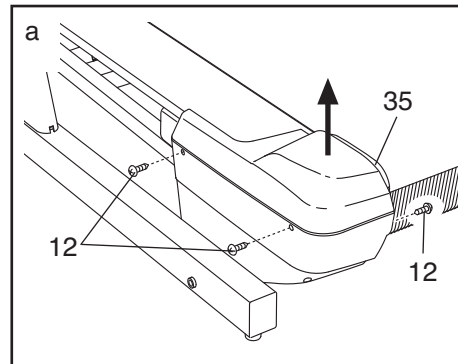
- SOLUZIONE:**
- Controllare l'interruttore automatico ripristina/spento (si veda disegno sopra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e poi riportarlo in posizione di ripristino.
 - Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è collegato, scollegarlo, attendere cinque minuti e poi ricollegarlo nuovamente.
 - Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserire la chiave nella consolle.
 - Se il tapis roulant inclinato 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:**
- La consolle è dotata di un display in modalità demo, da utilizzare se il tapis roulant inclinato viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che la modalità demo è attiva. Per spegnere la modalità demo, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONE a pagina 19 per spegnere la modalità demo.

PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

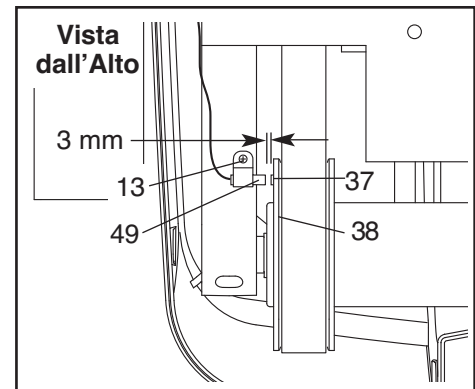
- SOLUZIONE:**
- Rimuovere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Rimuovere quindi le tre Viti da #8 x 1/2" (12) indicate. Sollevare il Copri Rullo Sinistro (35).



Individuare il Commutatore (49) e il Magnete (37) a sinistra della Puleggia (38). 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 è necessario, svitare la Vite Morsetto da #8 x 3/4" (13), muovere leggermente il Commutatore e riavvitare la Vite.

Rimontare il Copri Rullo Sinistro (non raffigurato) e correre sul tapis roulant inclinato per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



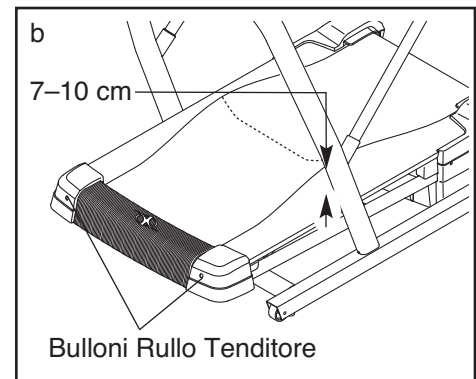
PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant inclinato non cambia correttamente

SOLUZIONE: a. Tenere premuto il pulsante Arresto e il pulsante aumenta Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto e il pulsante aumenta Velocità. Premere nuovamente il pulsante Arresto. Premere il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE]. Il tapis roulant inclinato si posizionerà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Se l'inclinazione non si calibra, premere il pulsante Arresto e poi premere nuovamente il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione. Una volta calibrata l'inclinazione, togliere la chiave dalla consolle.

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.

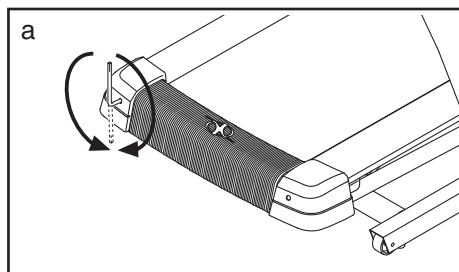
b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant inclinato potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 7–10 cm dalla piattaforma nastro. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



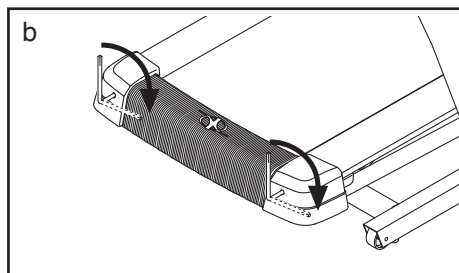
c. Se il tapis roulant inclinato continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

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. Inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare funzionare il tapis roulant inclinato 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 7–10 cm dalla piattaforma nastro. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

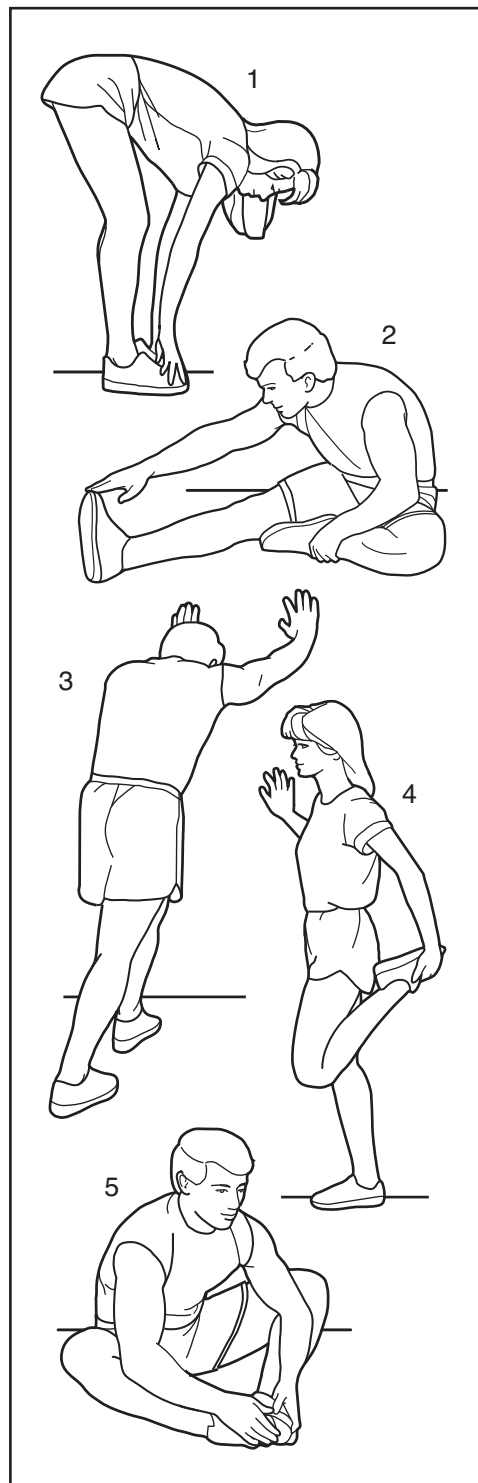
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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

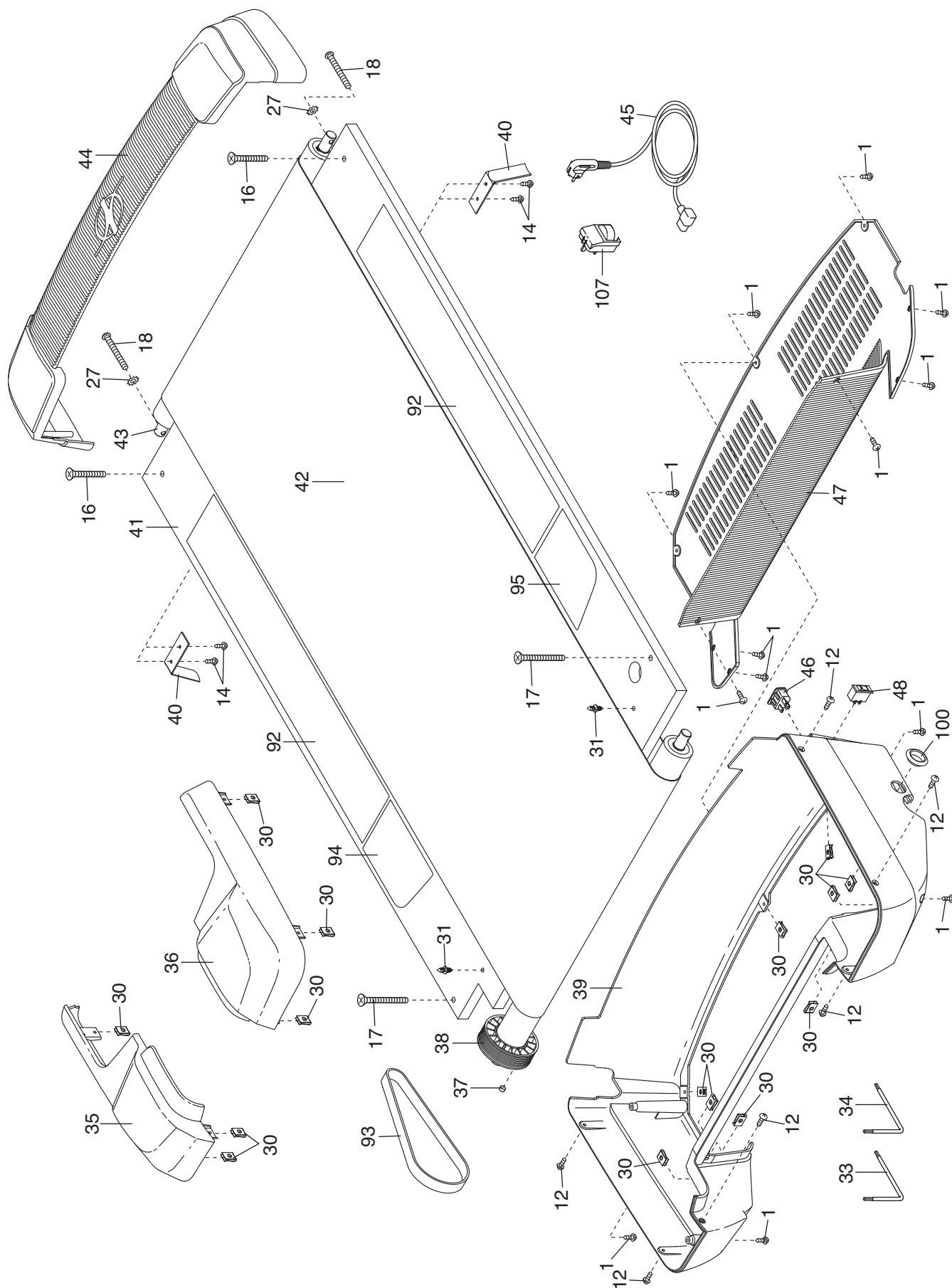


Per identificare i pezzi elencati di seguito, consultare il DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale.

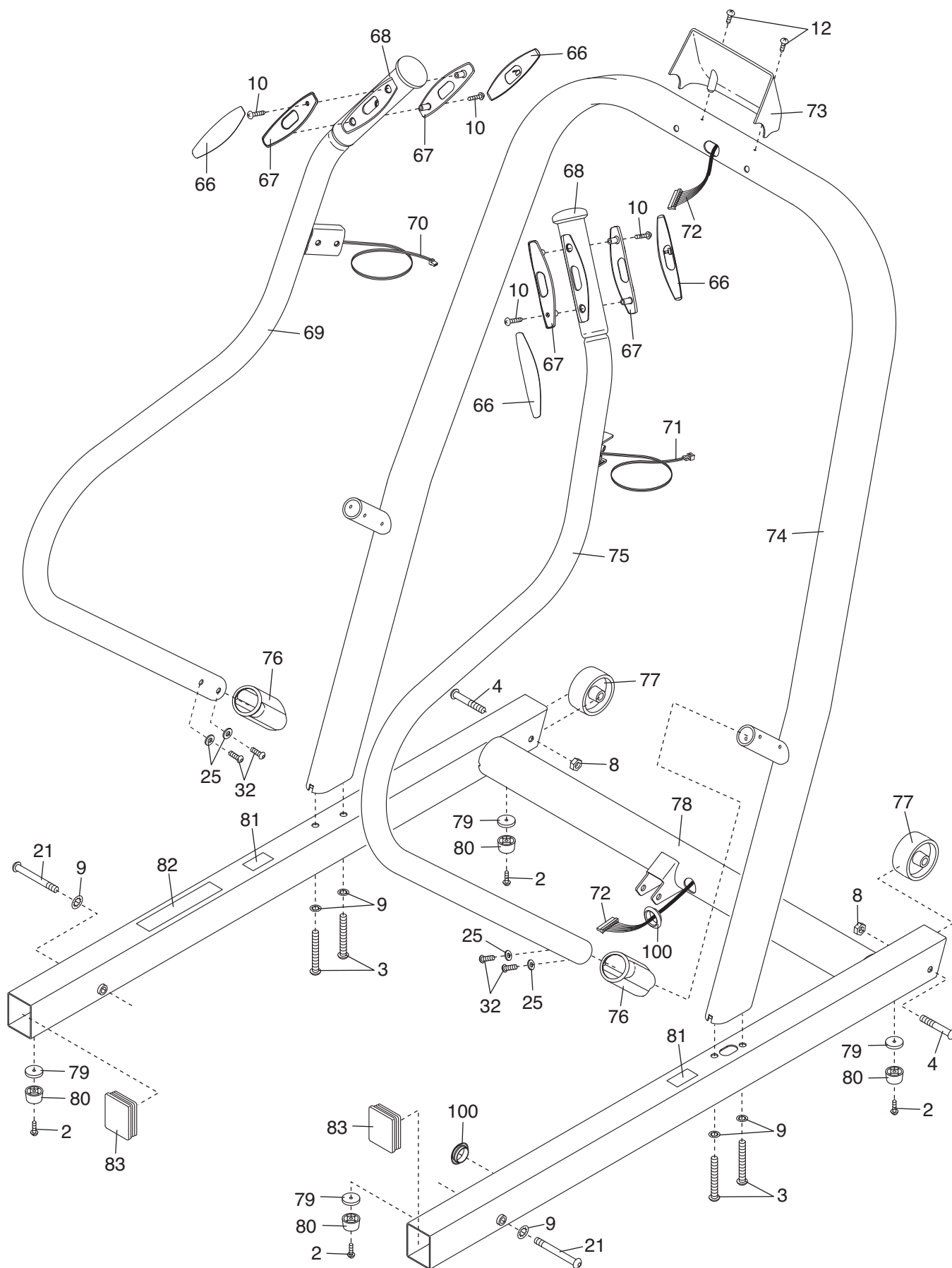
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	36	Vite da #8 x 3/4"	48	1	Interruttore Automatico di
2	4	Vite Autofilettante da #8 x 1"			Ripristina/Spento
3	4	Bullone Parzialmente Filettato da	49	1	Commutatore
		3/8" x 3 1/2"	50	1	Morsetto Commutatore
4	2	Bullone da 3/8" x 2 1/2"	51	1	Ammortizzatore Posteriore Sinistro
5	1	Cavo Motore Inclinazione	52	1	Telaio
6	4	Bullone da 5/16" x 3/4"	53	1	Piastra Pannello Bombato
7	2	Bullone da 3/8" x 5"	54	1	Ammortizzatore Anteriore Sinistro
8	2	Dado da 3/8"	55	1	Pannello Bombato Anteriore
9	8	Rondella a Stella da 3/8"	56	1	Copri Motore Inclinazione Superiore
10	4	Vite da #6 x 1"	57	1	Copri Motore Inclinazione Inferiore
11	8	Vite Autofilettante da #8 x 3/4"	58	1	Motore Inclinazione
12	11	Vite da #8 x 1/2"	59	1	Morsetto Cavo
13	1	Vite Morsetto da #8 x 3/4"	60	1	Piastra Elettronica
14	4	Vite Guida Nastro	61	4	Giunto in Plastica
15	2	Vite da 1/4" x 1 1/2"	62	1	Scheda PCB
16	2	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	63	1	Unità di Controllo
17	2	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	64	1	Motore Trasmissione
18	2	Bullone da 1/4" x 2 1/2"	65	1	Meccanismo di Resistenza
19	1	Bullone da 3/8" x 1"	66	4	Piastra Pulsazioni
20	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	67	4	Sede Piastra Pulsazioni
21	2	Bullone da 3/8" x 4 1/4"	68	2	Maniglia Pulsazioni
22	15	Vite da #8 x 1/2"	69	1	Corrimano Sinistro
23	5	Bullone Motore	70	1	Cavo Pulsazioni Sinistro
24	3	Rondella a Stella da #8	71	1	Cavo Pulsazioni Destro
25	4	Rondella Piatta da 1/4"	72	1	Cavo Montante
26	2	Fascetta Sganciabile	73	1	Copri Consolle
27	4	Rondella a Stella da 1/4"	74	1	Montante
28	4	Dado Autobloccante da 3/8"	75	1	Corrimano Destro
29	4	Dado da 5/16"	76	2	Copri Corrimano
30	15	Fermaglio	77	2	Ruota
31	2	Chiusura in Plastica	78	1	Base
32	4	Bullone Parzialmente Filettato da	79	4	Distanziatore Piedino Base
		1/4" x 1"	80	4	Piedino Base
33	1	Chiave Esagonale	81	2	Etichetta d'Attenzione
34	1	Chiave Esagonale da 5/32"	82	1	Etichetta d'Avvertenza
35	1	Copri Rullo Sinistro	83	2	Cappuccio Base
36	1	Copri Rullo Destro	84	1	Consolle
37	1	Magnete	85	1	Ventilatore Consolle
38	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	86	1	Portaoggetti
39	1	Pannello Bombato	87	1	Distanziatore Supporto Consolle
40	2	Guida Nastro	88	1	Supporto Consolle
41	1	Piattaforma Scorrevole	89	1	Cavo di Messa a Terra Consolle
42	1	Nastro Scorrevole	90	1	Portello di Accesso
43	1	Rullo Tenditore	91	1	Chiave/Fermaglio
44	1	Calotta Anteriore	92	2	Etichetta Piattaforma
45	1	Cavo di Alimentazione	93	1	Cinghia Motore
46	1	Presa	94	1	Etichetta Nome Sinistra
47	1	Copri Pannello Bombato	95	1	Etichetta Nome Destra

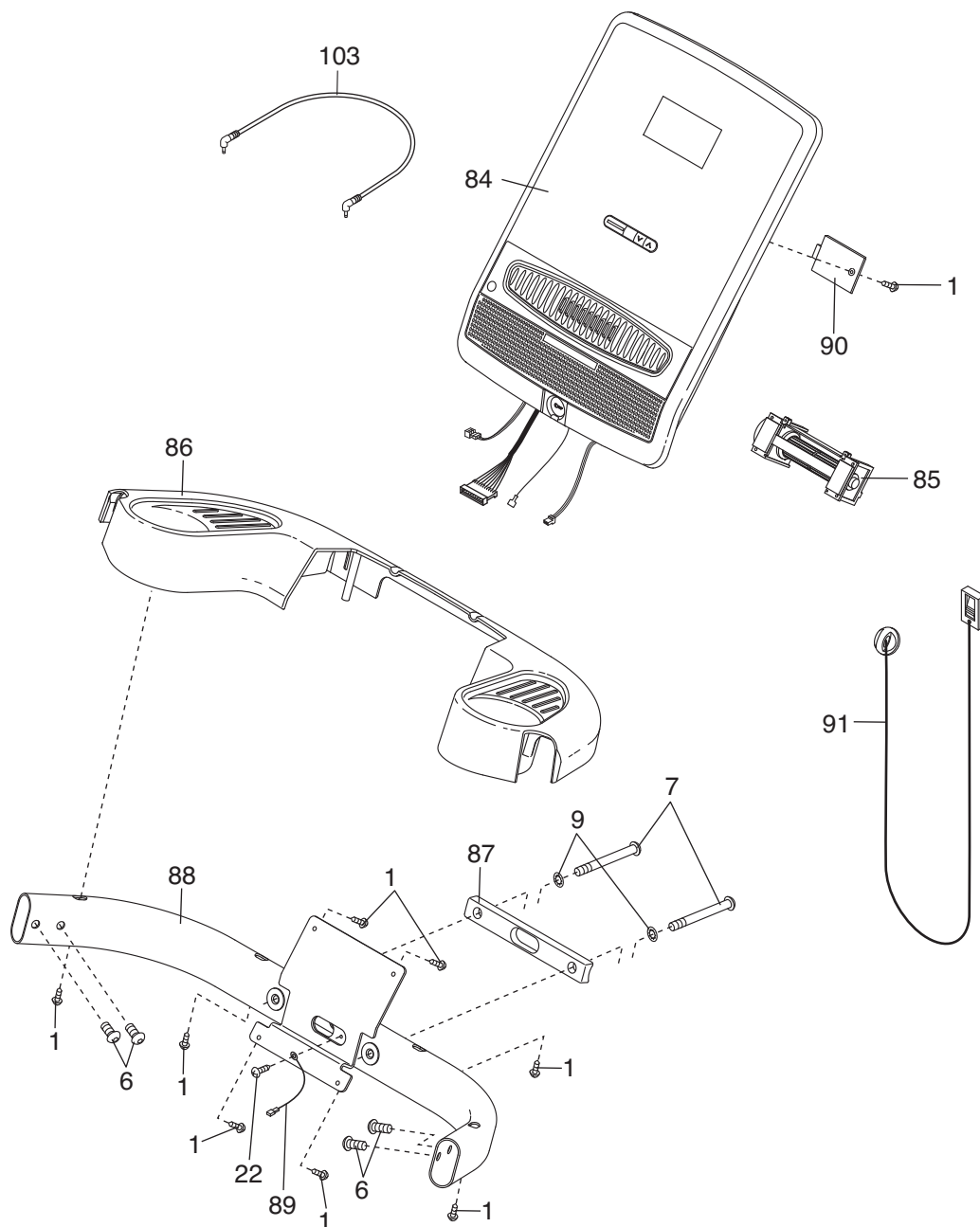
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	1	Ammortizzatore Anteriore Destro	105	1	Trasformatore
97	1	Ammortizzatore Posteriore Destro	106	1	Filtro
98	2	Laccio Cavo da 8"	107	1	Adattatore Cavo di Alimentazione
99	8	Fascetta Cavo da 8"	108	1	Piastra Motore di Trasmissione
100	3	Gommino di Protezione Rotondo	109	2	Isolatore Motore Trasmissione
101	1	Etichetta d'Avvertenza Pannello	110	4	Rondella di Gomma
102	1	Pannello Motore	111	2	Rondella Piatta da 5/16"
103	1	Cavo Audio	*	—	Manuale d'Istruzioni
104	1	Cavo Sensore Inclinazione			

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.



R0410A





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.

