

NordicTrack[®]

Con Attacco Universale per iPod

C 3000

N° del Modello NETL16807.0

N° di Serie _____

Scrivere il numero nello spazio al di sopra per referenze future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

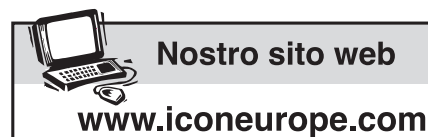
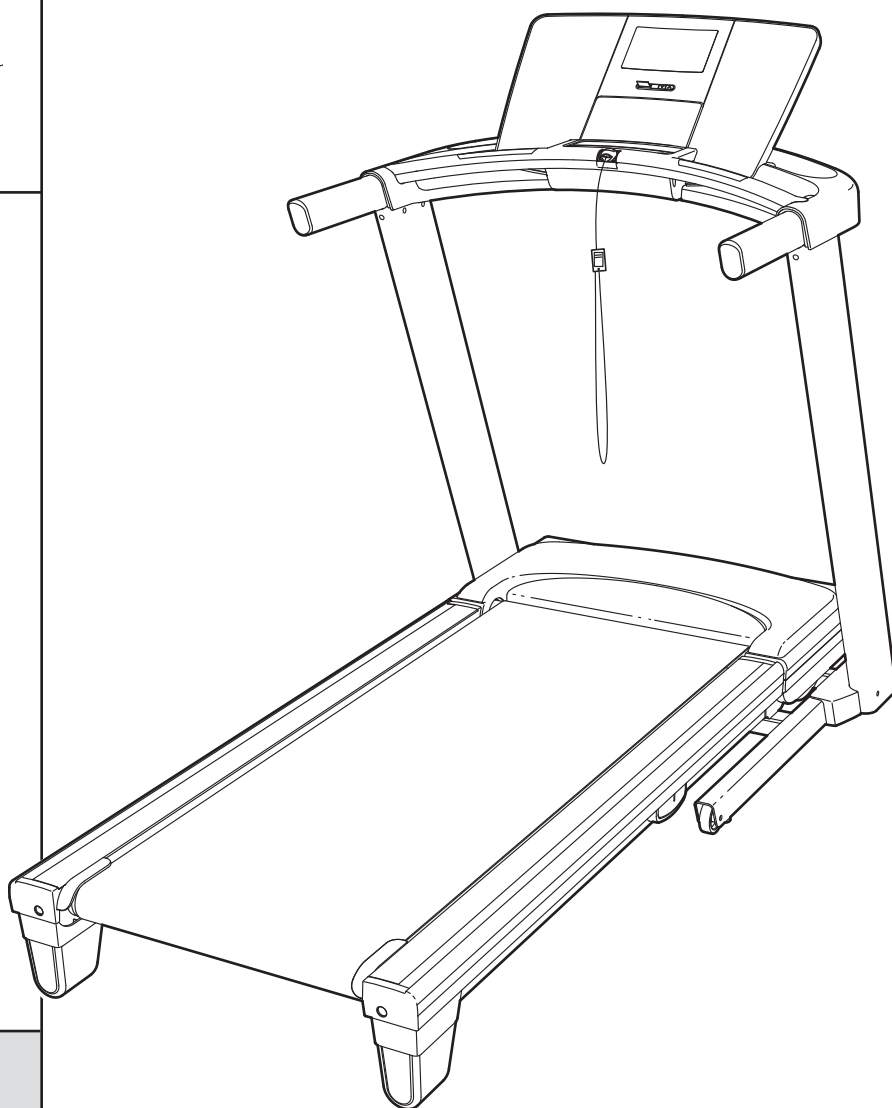
lunedì–venerdì, 14.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

fax: 075 5910105
email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI

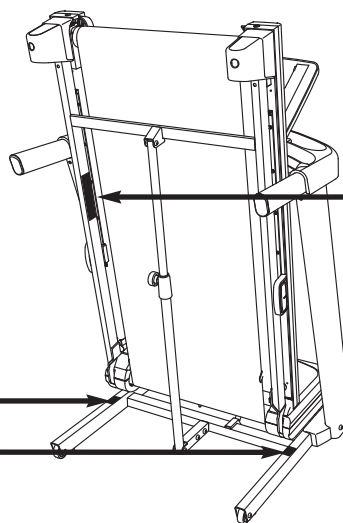


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	6
MONTAGGIO	7
COME USARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	13
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	14
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	27
LOCALIZZAZIONE GUASTI	29
GUIDA AGLI ESERCIZI	33
ELENCO PEZZI	34
DISEGNO ESPLOSO	36
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retro Copertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retro Copertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE:

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

- Rimanere solamente sul poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi al corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

NordicTrack è un marchio della Icon IP, Inc.

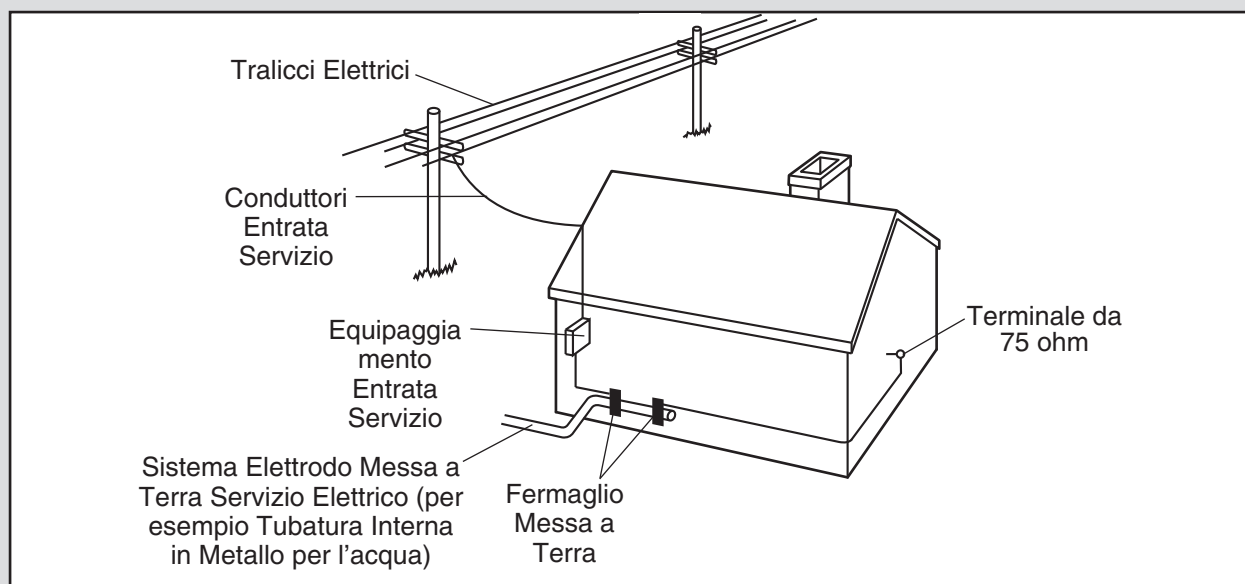
iPod è un marchio della Apple Computer, Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.
2. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.
3. Utilizzare il tapis roulant solo come viene indicato.
4. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 145 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 14). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo elettrico con superfici calde.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere Localizzazione dei GUASTI a pagina 29.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
17. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
18. I sensori pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 6 per la posizione dell'Interruttore Acceso/Spento.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e COME MUOVERE il tapis roulant a pagina 27). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.
21. Quando piegate o muovete il tapis roulant, assicurarsi che il telaio sia mantenuto con fermezza dal perno sulla manopola a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.
22. Non inserire nessun oggetto in qualsiasi apertura del tapis roulant.
23. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.
24. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non ri-muovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
25. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.
26. Per ridurre il rischio di choc elettrici, non rimuovere la copertura o la parte posteriore del televisore. All'interno non ci sono parti che necessitano il servizio dell'utente. Per il servizio riferirsi al personale qualificato.
27. Per proteggere il tapis roulant e la TV durante i temporali, staccare il cavo di alimentazione dalla presa e scollegare il sistema a cavo. Ciò eviterà danni conseguenti a lampi e sovraccarichi di tensione.
28. Al termine di qualsiasi servizio o riparazione del tapis roulant o del televisore, chiedere al tecnico di effettuare i controlli di sicurezza per confermare che l'unità sia in condizioni appropriate per l'uso.
- Nota per l'installatore del sistema CATV: Vedere i Codici locali per gli obblighi della messa a terra.



CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

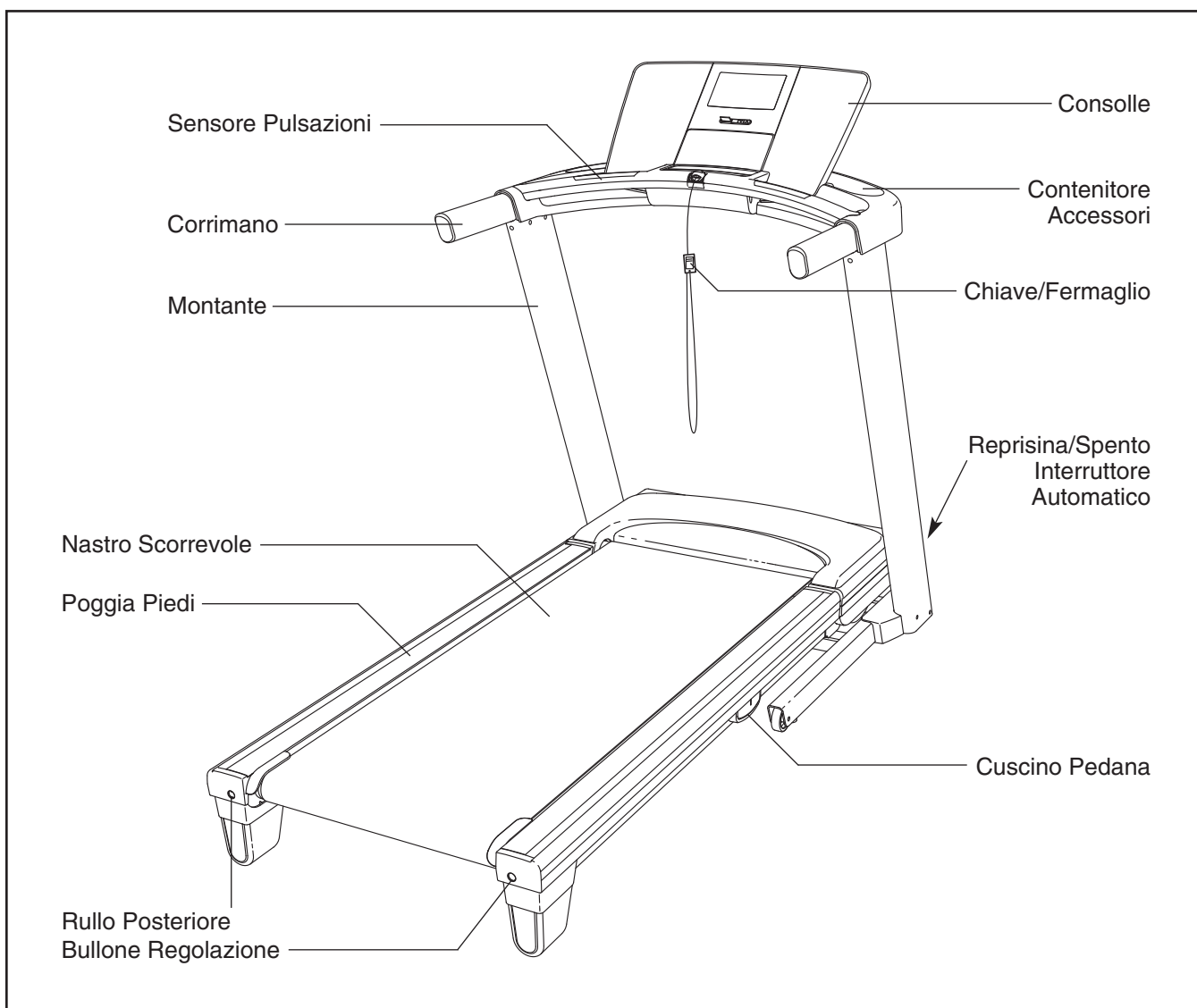
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® C 3000 con attacco Universale per iPod®. Il tapis roulant C 3000 offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant C 3000 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al con-

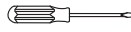
tenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci È necessario munirsi del numero di modello e del numero di serie. Il numero di modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie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

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

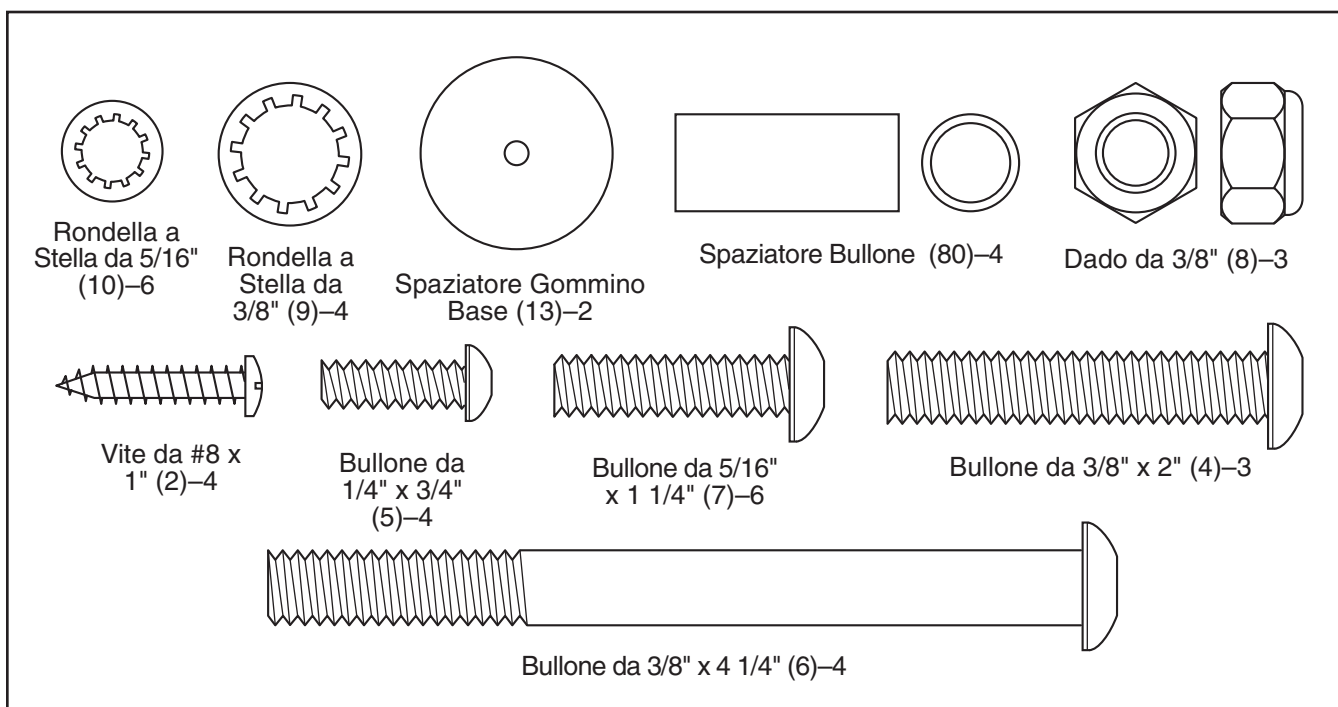


MONTAGGIO

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

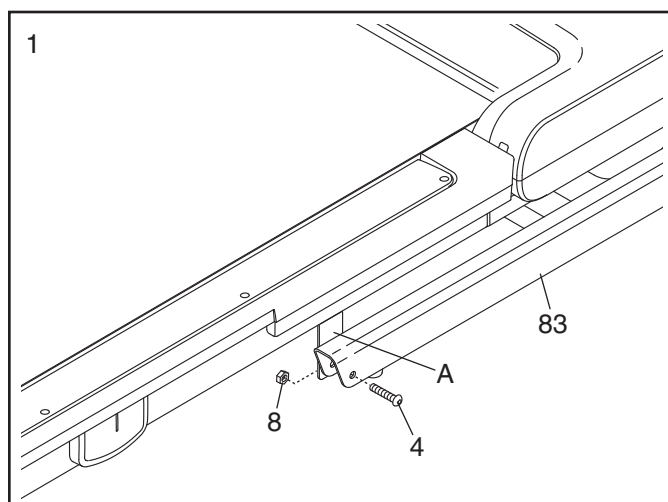
Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale , e un vostro cacciavite di croce , un maglio in gomma , e una chiave regolabile , e un paio di pinze .

Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dal DISEGNO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: se un pezzo non è nel kit pezzi metallici, controllare se è stato premontato a una delle parti da assemblare. Per evitare danni alle parti di plastica non utilizzare utensili elettrici per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



1. Assicurarsi che il cavo elettrico non sia collegato.

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

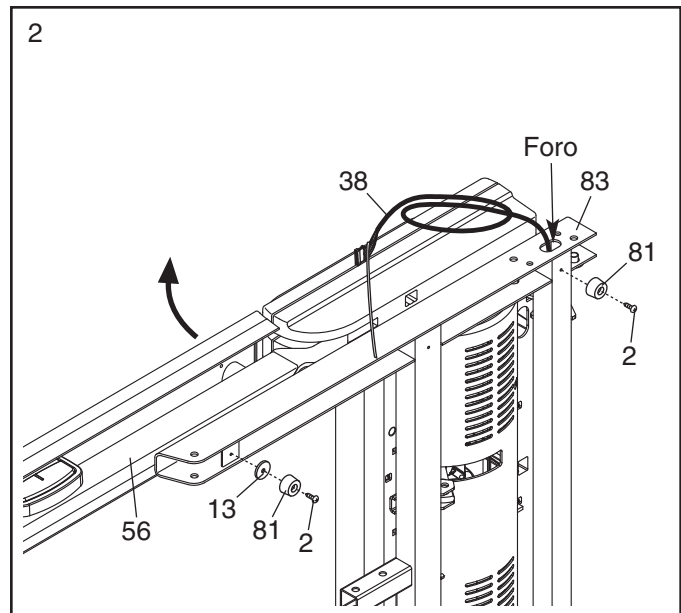


2. **Assicurarsi che il cavo elettrico non sia collegato.**

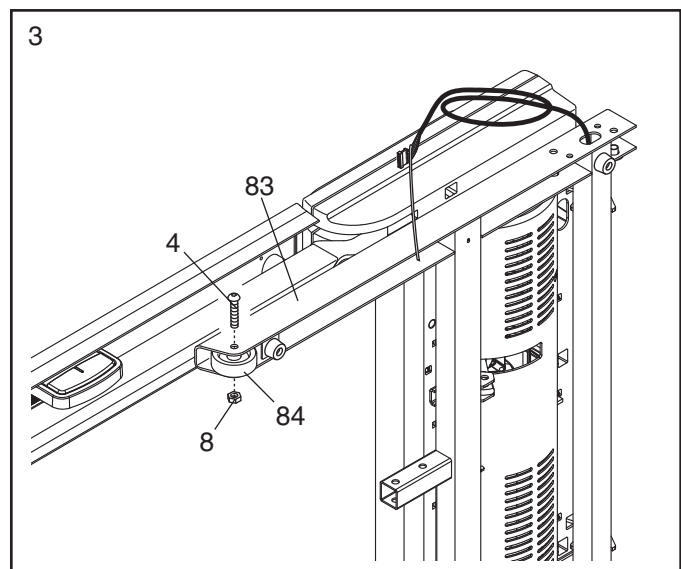
Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro. Piegare parzialmente il Telaio (56) per rendere il tapis roulant più stabile; **non piegare completamente il Telaio per ora.**

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

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

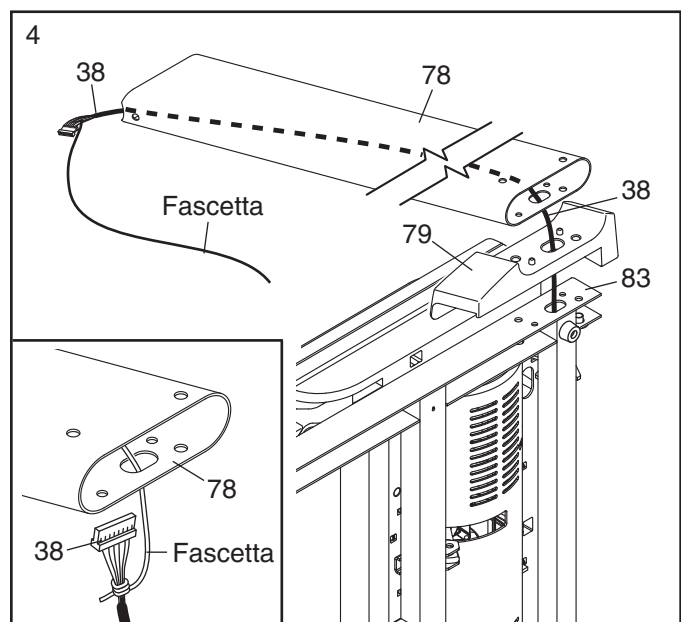


3. Montare una Ruota (84) con il Bullone da 3/8" x 2" (4) e il Dado da 3/8" (8) tolto durante la fase di montaggio 1. **Non stringere troppo il Dado. Le Ruote dovrebbero girare liberamente.**



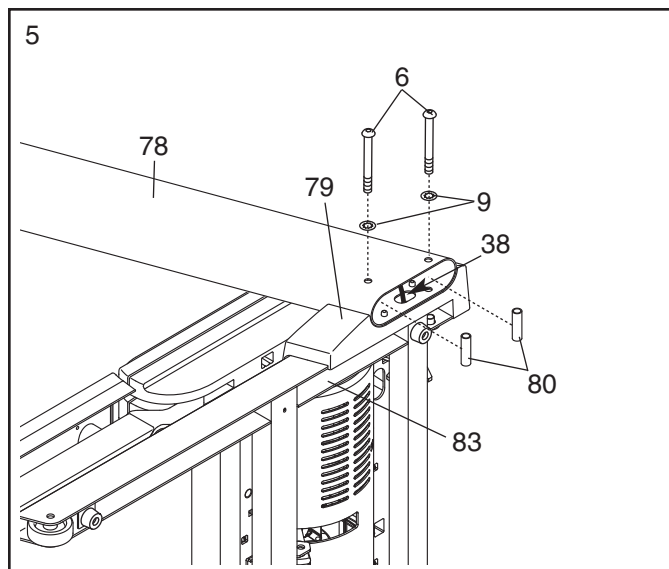
4. Individuare il Montante Destro (78) e il Spaziatore Montante Destro (79) contrassegnati con gli adesivi. Inserire il Cavo Montante (38) nello Spaziatore Montante Destro come indicato.

Vedere il disegno nel riquadro. Collocare la fascetta sul Montante Destro (78) attorno all'estremità del Cavo Montante (38). Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il Montante Destro vicino alla Base (83). In seguito, tirare l'estremità opposta della fascetta finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.



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

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



6. Con l'aiuto di una seconda persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul suo lato destro. Piegare parzialmente il Telaio (56) per rendere il tapis roulant più stabile; **non piegare completamente il tapis roulant**

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

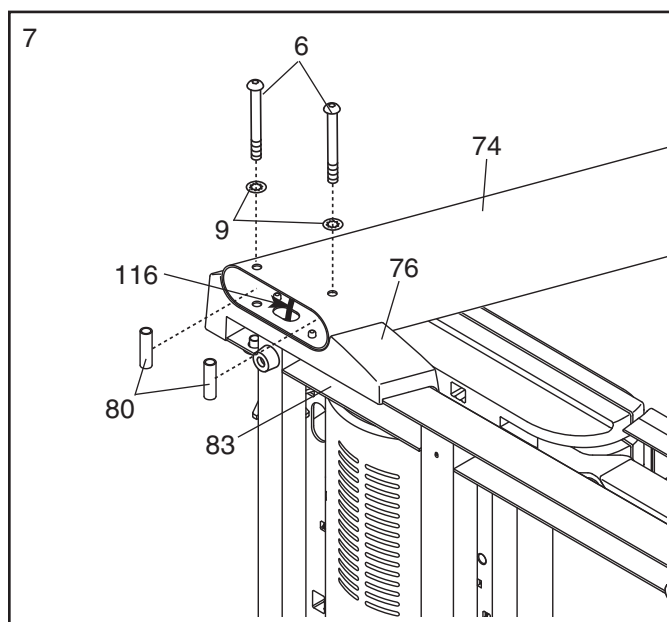
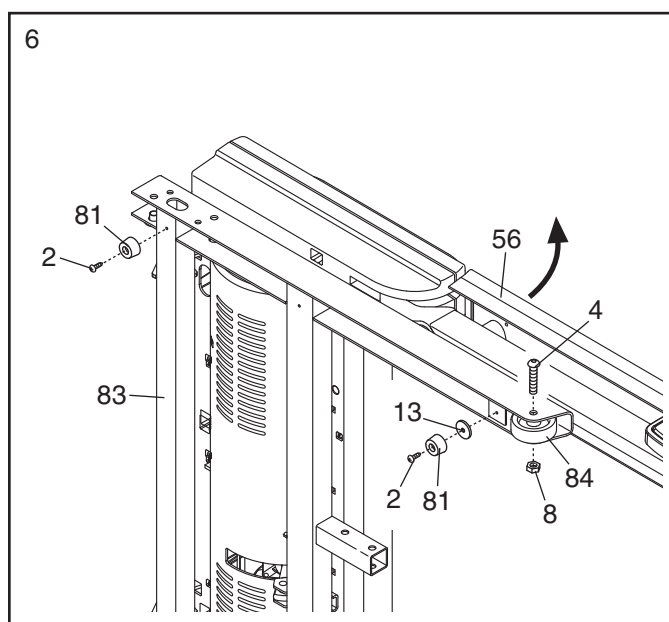
Montare una Ruota (84) con il Bullone da 3/8" x 2" (4) e il Dado da 3/8" (8) tolto durante la fase di montaggio 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

7. Inserire il Cavo AV (116) nel foro della Base (83), all'interno del Distanziatore Montante Sinistro (76) e su verso il Montante Sinistro (74).

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

Avvitare a mano i Bulloni da 3/8" x 4 1/4" (6); **non stringere troppo i Bulloni Telaio.**

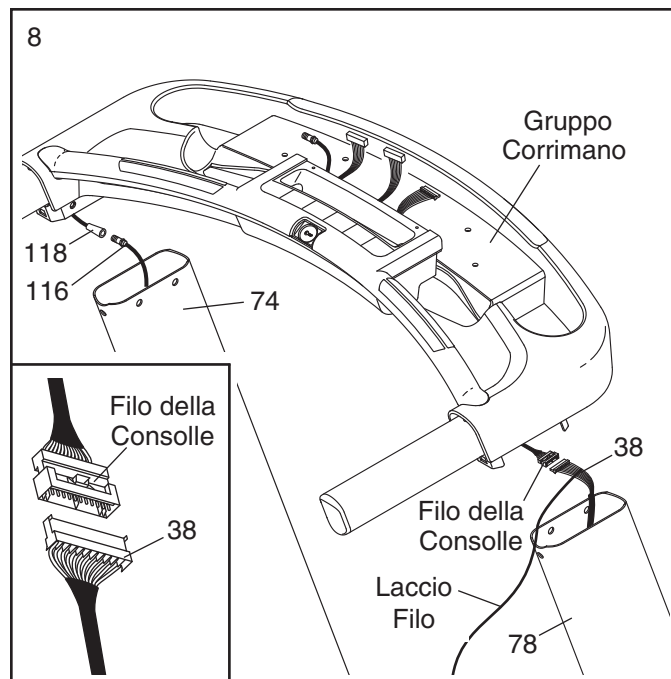
Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (non mostrata) poggi sul pavimento.



8. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo corrimano vicino al Montante Destro (78) e Montate Sinistro (74). Collegare il Cavo Montante (38) al filo della consolle. **Vedere disegno allegato. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**

Collegare il Cavo AV Montante (116) nel Montante Sinistro (74) al Cavo AV da 30" (118).

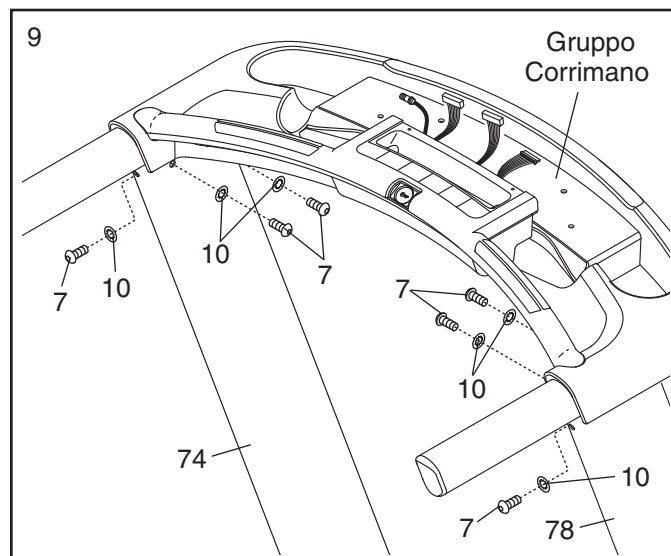
Rimuovere il laccio filo del Cavo Montante (38).



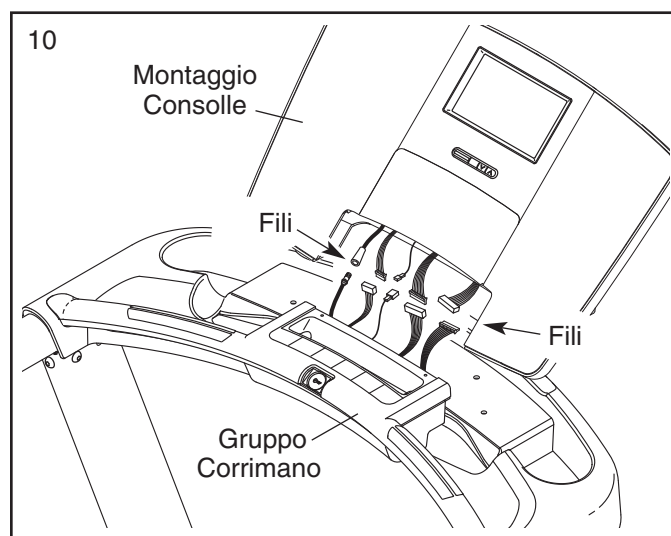
9. Posizionare il gruppo consolle sui Montanti (74, 78). **Prestare attenzione a non pizzicare i fili.**

Montare il gruppo corrimano ai Montanti (74, 78) con sei Bulloni da 5/16" x 1 1/4" (7) e sei Rondelle a Stella da 5/16" (10) come indicato.

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

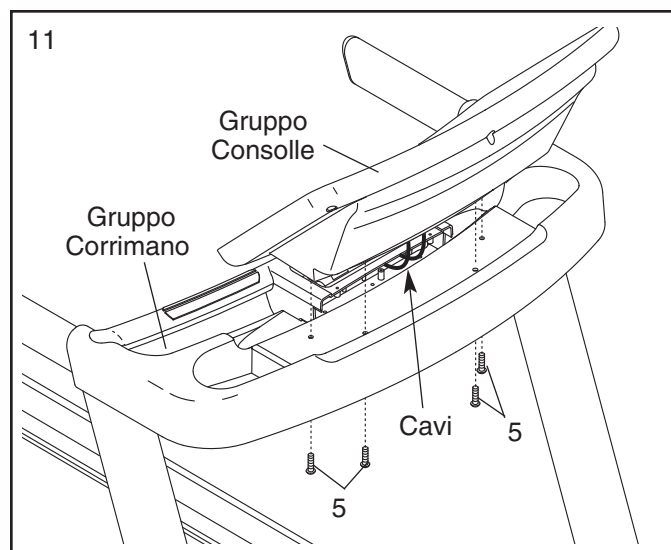


10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino al gruppo corrimano. Collegare i cinque cavi presenti sul gruppo consolle ai cinque cavi presenti sul gruppo corrimano. **Si veda disegno nel riquadro nella fase 8. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**

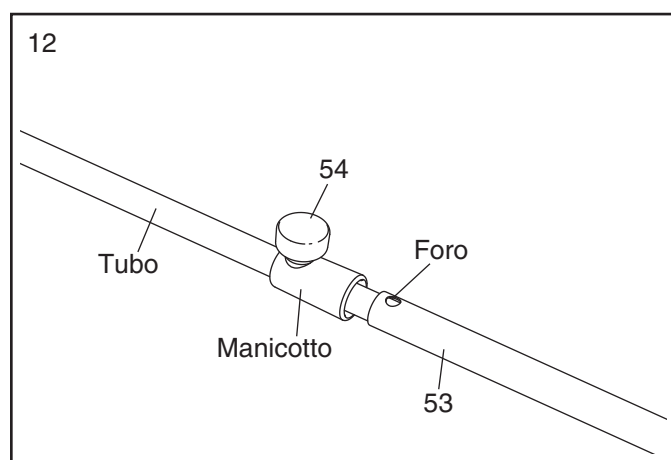


11. Inserire i cavi del Gruppo Consolle nel Gruppo corrimano.

Fissare il Gruppo Consolle al Gruppo Corrimano con quattro Bulloni da 1/4" x 3/4" (5). **Prestare attenzione a non pizzicare i fili.**



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

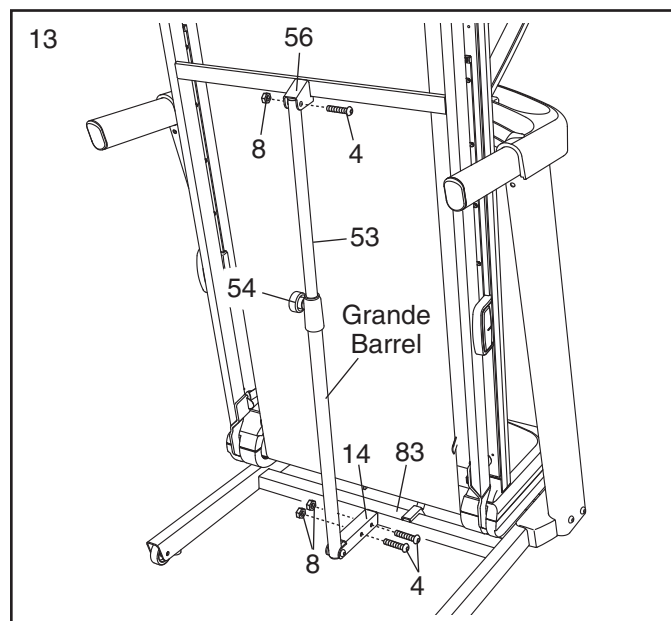


13. Sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata. **Con l'aiuto di una seconda persona reggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Dirigere il Dispositivo a Scatto di Chiusura (53) in modo tale che la barra grande e la Manopola (54) di Chiusura a Scatto (54) si trovino nelle posizioni indicate. Montare la Staffa Chiusura a Scatto (14) e il Dispositivo a Scatto di Chiusura (53) alla Base (83) con due Bulloni da 3/8" x 2" (4) e due Dadi da 3/8" (8).

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

Abbassare il Telaio (56) (vedere la sezione COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 28).

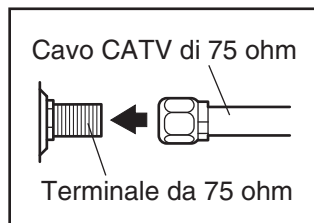


14. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano avvitati prima dell'uso del tapis roulant.** Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle. Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Nota: potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro; La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere a pagina 30 e 31).

Prima di accendere il televisore è necessario collegare un cavo CATV da 75 ohm alla presa da 75 ohm presente sul tapis roulant, un videoregistratore o un lettore DVD all'ingresso audio/video o un lettore audio/video personale alla presa audio/video presente sulla consolle. Nota: usare un cavo CATV per collegarlo a un dispositivo esterno come una scatola di derivazione, un cavo analogico, un decoder per la TV satellite o un videoregistratore. Non è incluso alcun cavo CATV.

COME COLLEGARE UN CAVO CATV DA 75 OHM

1. Collegare il cavo CATV da 75 ohm al terminale antenna da 75 ohm sul telaio del tapis roulant vicino del Montanti.



COLLEGAMENTO DI UN DISPOSITIVO ESTERNO TRAMITE UN CAVO CATV

1. Collegare un'estremità di un cavo CATV da 75 ohm a una presa di uscita da 75 ohm presente sul dispositivo esterno.
2. Collegare il cavo di alimentazione del vostro dispositivo esterno. Consultare il manuale d'istruzioni del vostro dispositivo esterno per le istruzioni di messa a terra.
3. Collegare il cavo CATV da 75 ohm al terminale da 75 ohm sul telaio del tapis roulant vicino al cavo della corrente.

COLLEGAMENTO DI UN LETTORE DVD O DI UN VIDEOREGISTRATORE USANDO LA PRESA D'INGRESSO AUDIO/VIDEO

1. Collegare un'estremità di un cavo audio/video componente RCA al lettore DVD o al videoregistratore.
2. Collegare il cavo di alimentazione del lettore DVD o del videoregistratore. Consultare il manuale d'istruzioni del vostro dispositivo esterno per le istruzioni di messa a terra.
3. Collegare il cavo audio/video del componente RCA alla presa d'ingresso audio/video presente sul retro della consolle.

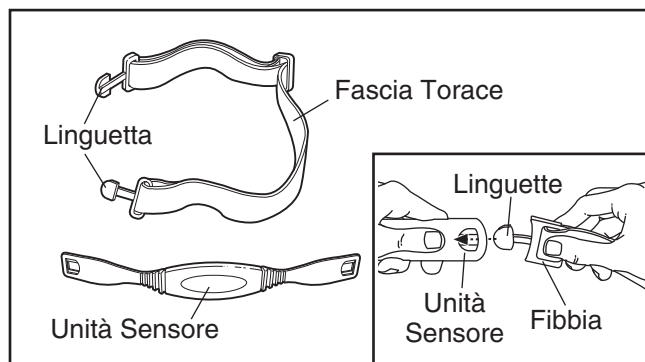
COLLEGAMENTO DI UN LETTORE AUDIO/VIDEO PERSONALE DIRETTAMENTE ALLA CONSOLLE

Consultare il capitolo USO DEL SISTEMA STEREO a pagina 24.

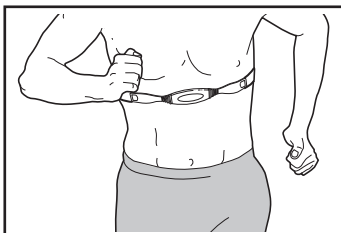
COME USARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

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



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



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

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di (-10° C).
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcol, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

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

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionarsi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna di mantenere una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza della propria braccia.**
- Il sensore pulsazioni a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc's), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- La pila CR2032 potrebbe aver bisogno di essere sostituita (vedere a pagina 32).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

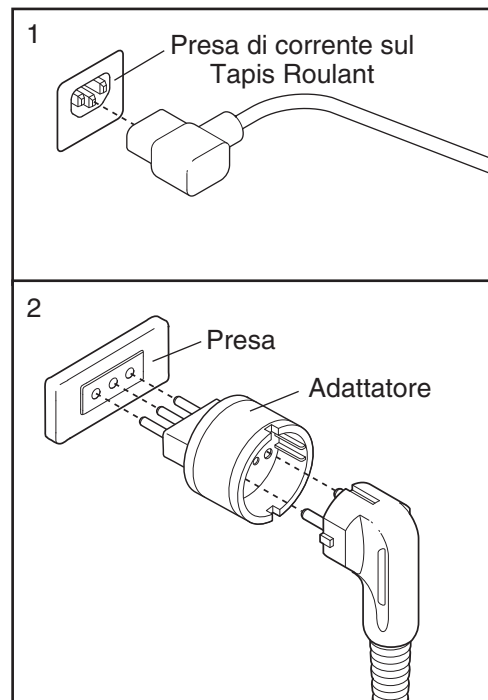
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti.** Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

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

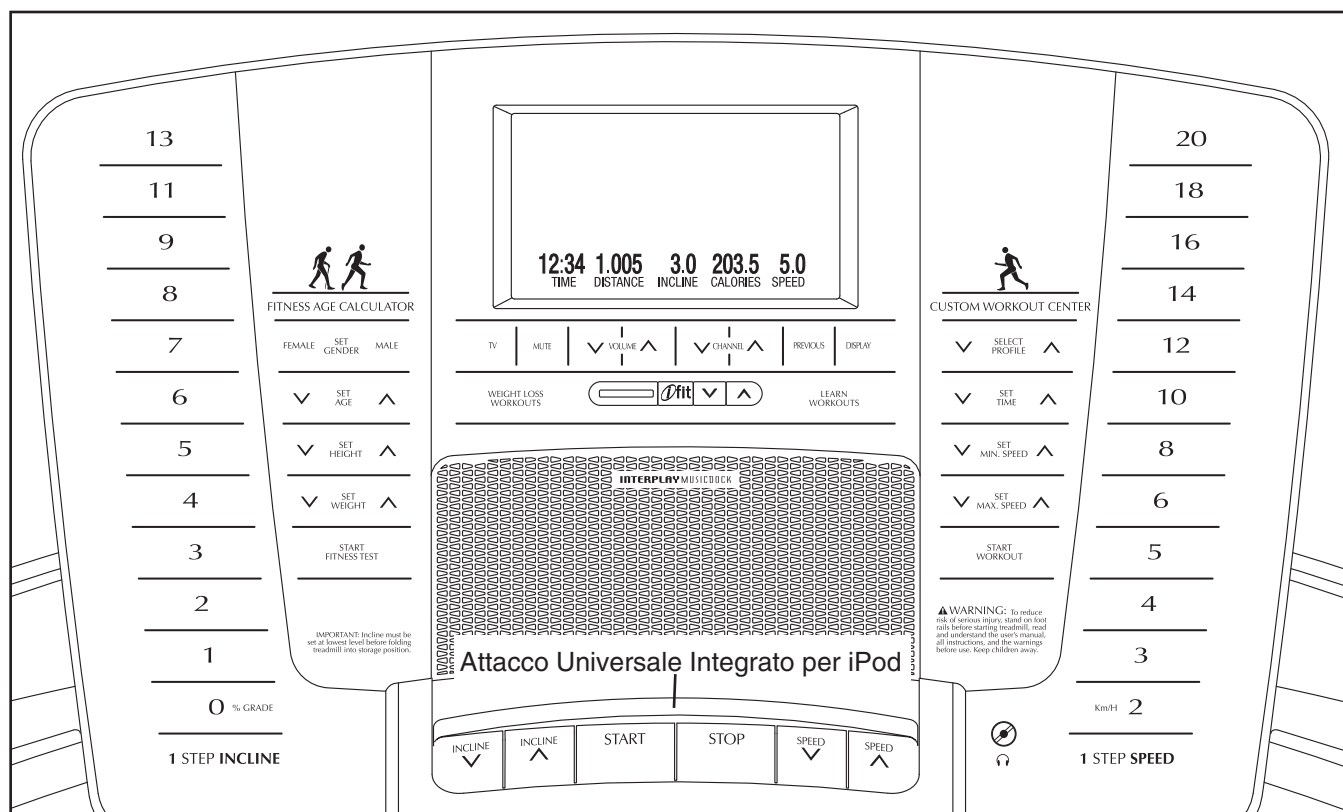
Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant.

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



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

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

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

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

Inoltre, la consolle offre ventiquattro allenamenti per la perdita di peso. Ogni allenamento controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant guidando l'utente durante un efficace esercizio. È possibile inoltre creare allenamenti personalizzati. È possibile anche effettuare un test fitness per misurare la propria età fitness.

Il sistema iFIT consente alla consolle di accettare schede iFIT Interactive Workout contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio, perdere chili di troppo con l'allenamento Perdita Peso di 8 settimane o

allenarsi per la corsa su lunga distanza con il programma Maratona. Gli allenamenti iFIT controllano automaticamente il tapis roulant mentre la voce di un personal trainer guida l'utente motivandolo in ogni fase dell'allenamento. In dotazione viene fornita una Scheda iFIT. Sono disponibili Schede iFIT aggiuntive a parte. **Per acquistare Schede iFIT in qualsiasi momento, telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

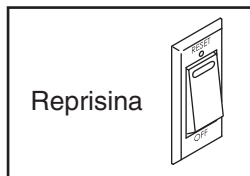
Che voi selezionate la funzione manuale o un programma, potete godervi i programmi televisivi di vostra scelta sul vostro televisore personale mentre vi mettetevi in forma. È anche possibile ascoltare la vostra musica preferita per l'allenamento o i libri audio grazie al sistema incorporato nella consolle. Questo prodotto è stato studiato appositamente per funzionare con iPod ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple.

Per accendere il sistema, seguire le fasi a partire da pagina 16. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 16. **Per utilizzare un allenamento perdita peso**, vedere pagina 18. **Per creare e utilizzare un allenamento di apprendimento**, vedere le pagine 19 e 20. **Per utilizzare il centro allenamenti personalizzati**, vedere pagina 21. **Per utilizzare il calcolatore dell'età fitness**, vedere pagina 22. **Per utilizzare una scheda iFIT**, vedere pagina 23. **Per utilizzare il televisore personale**, vedere pagina 24. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 24. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 25.

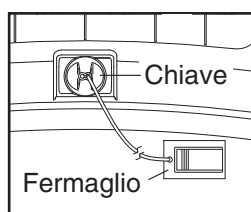
ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

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

Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 14). Localizzare l'interruttore automatico riprisina/spento [RESET/OFF] sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Verificare che l'interruttore sia nella posizione reset.



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



Dopo un istante, il display si illuminerà. **IMPORTANTE:** in una situazione di emergenza, la chiave può essere rimossa dalla console, facendo rallentare il nastro scorrevole fino a fermarsi. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla console. Se la chiave non si estrae dalla console, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

IMPORTANTE: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della console, rimuoverla. Per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. Durante i primi minuti in cui si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento della pedana e centrarla se necessario (si veda pagina 31).

Nota: La console può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata, vedi IL-MODO INFORMAZIONI a pagina 25. **Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale si riferiscono a chilometri.**

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1. Inserire la chiave nella console.

Vedere COME ACCENDERE LA CORRENTE alla sinistra.

2. Selezionare la funzione manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti di Apprendimento [LEARN WORKOUTS] fino a quando sul display compaiono solo zeri. Nota: accertare che non sia inserita una scheda iFIT nello slot iFIT.

3. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti Velocità a 1 Fase numerati [1 STEP SPEED].

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

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

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione a 1 fase numerati. Ogni qual volta viene premuto uno dei pulsanti, l'inclinazione aumenterà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di inclinazione selezionata.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sullo schermo.

La consolle offre tre modalità display. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Camminando o correndo sul tapis roulant, lo schermo visualizzerà le seguenti informazioni sull'esercizio:

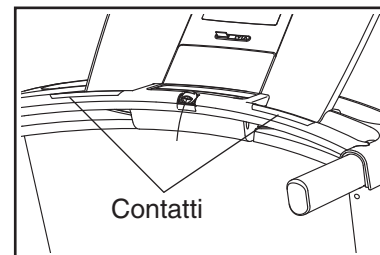
- Selezionando la modalità manuale, lo schermo visualizzerà una pista di 400 m. Durante la camminata o la corsa sul tapis roulant, compariranno segmenti di pista in successione, fino al completamento dell'intera pista. Quindi la pista scomparirà e i segmenti inizieranno a comparire nuovamente in successione. Nota: Lo schermo presenta una modalità radio, una modalità RCA e una modalità MP4. La pista può essere visualizzata esclusivamente selezionando la modalità MP4. Per visualizzare la pista, premere ripetutamente il pulsante TV, fino a quando sullo schermo compare MP4 per alcuni secondi.
- Il tempo [TIME] trascorso. Nota: Qualora sia stato selezionato un allenamento, lo schermo visualizzerà il tempo rimasto nell'allenamento invece del tempo trascorso.
- Il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate,
- Velocità [SPEED] del nastro scorrevole
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant. Nota: Il livello di inclinazione del tapis roulant verrà visualizzato esclusivamente premendo i pulsanti Inclinazione [INCLINE].
- La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo.
- La frequenza cardiaca [HEART RATE] dell'utente. Nota: la frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura

Per azzerare il consolle, premere il pulsante Arresto [STOP], rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

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

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore cardiaco impugnatura o il sensore cardiaco torace. (Per informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 13). Nota: qualora si utilizzino contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a torace e il cardiofrequenzimetro a impugnatura, la consolle non visualizzerà accuratamente la frequenza cardiaca.

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



Per misurare la vostra frequenza cardiaca, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta rilevato il polso, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PERDITA PESO

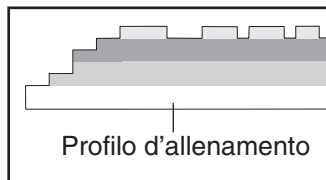
1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2. Selezionare un allenamento perdita peso.

Per selezionare un allenamento per la perdita di peso, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti

Perdita Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Selezionando un allenamento per la perdita di peso, sullo schermo comparirà il numero dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre la durata dell'allenamento, le impostazioni di velocità e inclinazione massima e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.



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

3. Premere il pulsante Avvio [START] per iniziare il allenamento.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione dell'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Al termine di ogni segmento dell'allenamento, verrà emessa una serie di segnali acustici. Qualora la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stiano per cambiare, la nuova impostazione di velocità e/o inclinazione comparirà sullo schermo per avvertire l'utente e la freccia sotto il profilo dell'allenamento si sposterà di una posizione verso destra. Il tapis roulant regolerà automaticamente le impostazioni di ve-

locità e inclinazione programmate per il secondo segmento. Nota: Lo schermo presenta una modalità radio, una modalità RCA e una modalità MP4. Il profilo dell'allenamento può essere visualizzato esclusivamente selezionando la modalità MP4 o RCA. Per visualizzare il profilo dell'allenamento, premere ripetutamente il pulsante TV, fino a quando sullo schermo compare RCA o MP4 per alcuni secondi.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Qualora durante l'allenamento l'impostazione della velocità o dell'inclinazione risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escluderla manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. **Nota: Quando ha inizio il segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant si regola automaticamente all'impostazione di velocità e inclinazione per tale segmento.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'esercizio, premere il pulsante Avvio [START] o il tasto aumentare la Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sullo schermo.

Vedere la fase 5 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO DI APPRENDIMENTO

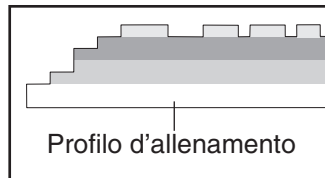
1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2. Selezionare uno dei quattro allenamenti di apprendimento.

Per selezionare un allenamento di apprendimento, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti di Apprendimento

[LEARN WORKOUTS]. Selezionando un allenamento di apprendimento, sullo schermo comparirà il numero dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre la durata dell'allenamento, le impostazioni di velocità e inclinazione massima e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.



3. Premere il pulsante Avvio [START] e programmare le impostazioni di velocità [SPEED] e inclinazione [INCLINE] desiderate.

Subito dopo avere premuto il pulsante Avvio, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento di apprendimento è suddiviso in numerosi segmenti da un minuto. Per ogni seg-

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

Al termine del primo segmento dell'allenamento, verrà emessa una serie di segnali acustici e le impostazioni correnti di velocità e di inclinazione verranno salvate in memoria. Programmare un'impostazione di velocità e un'impostazione di inclinazione per il secondo segmento come descritto in precedenza.

Continuare a programmare le impostazioni di velocità e inclinazione fino al termine dell'allenamento.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO DI APPRENDIMENTO

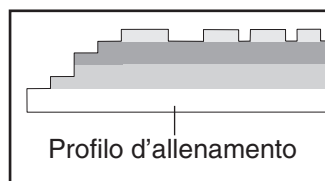
1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2. Selezionare uno dei quattro allenamenti di apprendimento.

Per selezionare un allenamento di apprendimento, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti di Apprendimento

[LEARN WORKOUTS]. Selezionando un allenamento di apprendimento, sullo schermo comparirà il numero dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre la durata dell'allenamento, le impostazioni di velocità e inclinazione massima e un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.



3. Premere il pulsante Avvio [START] per iniziare il programma.

Un momento dopo avere premuto il pulsante di Avvio, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione programmate in precedenza. Tenersi ai corrimano e iniziare a camminare.

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

Gli allenamenti di apprendimento funzionano analogamente agli allenamenti per la perdita di peso (vedere la fase 3 a pagina 18).

Se desiderato, potete cambiare il programma mentre lo state usando. **Per cambiare l'impostazione della velocità o dell'inclinazione del segmento attuale**, semplicemente premere i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. Quando il segmento attuale è completo, il nuovo programma sarà conservato nella memoria.

Per fermare l'esercizio, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio [START] del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sullo schermo.

Vedere la fase 5 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

USO DEL CENTRO ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2. Selezionare il centro allenamenti personalizzati [CUSTOM WORKOUT CENTER].

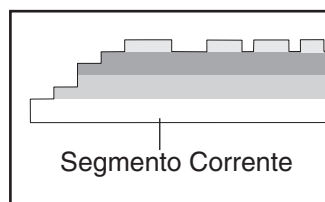
Per utilizzare il Centro Allenamenti Personalizzati, premere il pulsante di aumento Selezione Profilo [SELECT PROFILE].

Selezionare un profilo di impostazioni di velocità [SPEED] dell'allenamento, la durata, la velocità minima e la velocità massima premendo ripetutamente i pulsanti di aumento e diminuzione per ogni selezione. Dopo ogni selezione premere il pulsante Avvio Allenamento [START WORKOUT]. Nota: premendo il pulsante Avvio Allenamento in questa fase non verrà avviato l'allenamento personalizzato. Qualora non venga premuto il pulsante Avvio Allenamento, dopo pochi secondi lo schermo avanzerà alla selezione successiva.

Ogni allenamento personalizzato è suddiviso in numerosi segmenti. Per ogni segmento sono programmati una velocità e una inclinazione.

3. Premere nuovamente il pulsante Avvio Allenamento [START WORKOUT] per avviare l'allenamento.

Subito dopo avere premuto il pulsante Avvio Allenamento, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano e iniziare a camminare.



Al termine del primo segmento dell'allenamento, verrà emessa una serie di segnali acustici. Qualora la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stiano per cambiare, la nuova impostazione di velocità e/o inclinazione comparirà sullo schermo per avvertire l'utente. La freccia sotto il profilo dell'allenamento si

sposterà di una posizione verso destra e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione programmate per il secondo segmento. Nota: lo schermo presenta una modalità radio, una modalità RCA e una modalità MP4. Il profilo dell'allenamento può essere visualizzato esclusivamente selezionando la modalità MP4 o RCA. Per visualizzare il profilo dell'allenamento, premere ripetutamente il pulsante TV, fino a quando sullo schermo compare il termine RCA o MP4 per alcuni secondi.

L'esercizio continuerà in questo modo fino a quando lampeggia l'ultimo segmento del profilo nel display e poi finisce l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento l'impostazione di velocità o inclinazione sia eccessiva o insufficiente, è possibile escluderla manualmente premendo i pulsanti di Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]; **All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'esercizio, premere il pulsante Avvio [START] o il tasto aumentare la Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sullo schermo.

Vedere la fase 5 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

USO DEL CALCOLATORE DELL'ETÀ FITNESS

Il calcolatore dell'età fitness [FITNESS AGE CALCULATOR] misura l'età approssimativa del fitness dell'utente. L'età fitness è l'età media di una persona al livello di fitness considerato.

Per risultati accurati, utilizzare il Calcolatore dell'età fitness quando non ci senta affaticati, almeno due ore dopo l'ultimo pasto e almeno 24 ore dopo l'ultimo allenamento. Seguire le fasi seguenti per utilizzare il analisi della forma.

1. Indossare il cardiofrequenzimetro del torace.

Per utilizzare il Calcolatore dell'età fitness è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace o utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

Per ottenere risultati ottimali, indossare il cardiofrequenzimetro a torace. Per ulteriori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 13.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

3. Selezionare il Calcolatore dell'età fitness.

Per selezionare il Calcolatore dell'età fitness, premere uno dei pulsanti Imposta Genere [SET GENDER].

Una volta selezionato il Calcolatore dell'età fitness, sullo schermo comparirà il termine *FEMALE* (Femmina) o *MALE* (Maschio). Premere il pulsante Maschio [MALE] o Femmina [FEMALE] per selezionare il genere e quindi premere il pulsante Avvia Test Fitness [START FITNESS TEST]. Nota: premendo il pulsante Avvia Test Fitness in questa fase non verrà avviato il Calcolatore dell'Età Fitness. Qualora non venga premuto il pulsante Avvia Test Fitness, dopo pochi secondi lo schermo avanzerà alla selezione successiva.

Selezionare l'età [AGE], l'altezza [HEIGHT] e il peso [WEIGHT] premendo ripetutamente i pulsanti di aumento e diminuzione per ogni selezione. Dopo ogni selezione premere il pulsante Avvia Test Fitness.

4. Premere nuovamente il pulsante Avvia Test Fitness [START FITNESS TEST] per avviare il test fitness.

Un momento dopo avere premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione del test fitness. Iniziare a camminare sul tapis roulant. Nota: Per ottenere risultati ottimali, non tenersi ai corrimano durante l'uso del Calcolatore dell'Età Fitness.

Durante il test fitness, velocità e inclinazione del tapis roulant varieranno periodicamente. Sullo schermo comparirà l'impostazione della velocità o dell'inclinazione, per informare l'utente prima di ogni variazione. **IMPORTANTE: I pulsanti di Velocità [SPEED] e Inclinazione [INCLINE] non saranno funzionanti mentre è in corso il test fitness. Premendo il pulsante di Arresto [STOP] durante il test fitness, questo verrà interrotto.**

Il test fitness è realizzato per durare nove minuti. Al termine del test fitness, il nastro scorrevole diminuirà in velocità fino a fermarsi e sullo schermo verrà visualizzata l'età fitness.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sullo schermo.

Vedere la fase 5 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

USO DI UNA SCHEDA iFIT

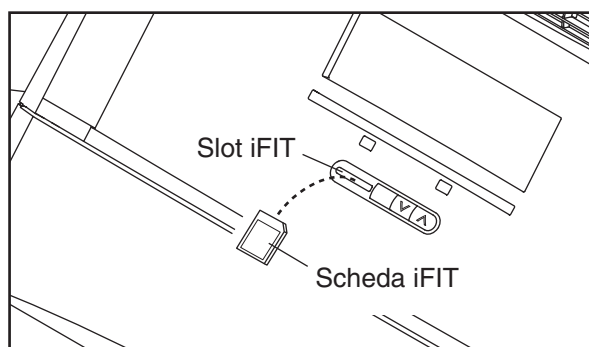
1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2. Inserire una scheda iFIT e selezionare un allenamento.

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

Quindi, selezionare un allenamento iFIT premendo i pulsanti di aumento o diminuzione [iFIT]. Qualora sia stato selezionato un allenamento iFIT, il display visualizzerà il numero dell'allenamento, l'impostazione di inclinazione massima del programma, l'impostazione di velocità massima e la durata dell'allenamento.



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

3. Premere il pulsante Avvio [START] per iniziare il allenamento.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione dell'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione verificando le informazioni relative all'esercizio sullo schermo.

Nel corso dell'allenamento, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'allenamento.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE] sulla consolle.

Comunque, quando inizia il prossimo segmento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione per il prossimo segmento.

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/ora. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

COME UTILIZZARE IL TELEVISORE PERSONALE

IMPORTANTE: Prima di utilizzare il televisore, dovete collegare un'antenna, un cavo CATV da 75 ohm, o un videoregistratore al terminale antenna da 75 ohm sul tapis roulant, o inserire la spina di un lettore DVD o di un videoregistratore nelle presa RCA audio/video sulla parte posteriore della consolle. Vedere a pagina 12 per le istruzioni.

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare il televisore.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2. Premere il pulsante TV per selezionare una sorgente televisiva.

Inserendo la chiave, il televisore si accenderà automaticamente. Selezionare una sorgente televisiva premendo ripetutamente il pulsante TV [TV].

Qualora sia stato collegato un cavo CATV da 75 ohm o un videoregistratore al terminale da 75 ohm sul tapis roulant, selezionare la sorgente radio. Qualora sia stato inserito un lettore DVD o un videoregistratore nei tre connettori audio/video RCA, selezionare la sorgente RCA. Qualora sia stato inserito un lettore audio/video personale nella presa audio/video sotto il televisore sulla consolle, selezionare la sorgente MP4.

3. Premere i pulsanti Canale [CHANNEL] per selezionare il canale desiderato.

All'accensione del televisore, lo schermo visualizzerà l'ultimo canale selezionato. Per selezionare un altro canale, premere i pulsanti Canale [CHANNEL]. Il numero del canale selezionato apparirà sullo schermo per pochi secondi. Per ritornare all'ultimo canale selezionato, premere il pulsante Precedente. Nota: il televisore è equipaggiato con una funzione di memorizzazione dei canali che vi permette di andare direttamente dal presente canale al canale successivo salvato in memoria. Prima di poter selezionare i canali in questo modo, devono essere salvati nella memoria del televisore. Fare riferimento alla IL MODAO INFORMAZIONI a pagina 25.

4. Premere i pulsanti Volume [VOLUME] per regolare il volume.

Premendo uno dei pulsanti Volume, sullo schermo comparirà per alcuni secondi l'indicatore del livello volume. Per attivare o disattivare il volume, premere il pulsante Esc. Audio [MUTE].

Per utilizzare gli auricolari o le cuffie (non inclusi), inserire gli spinotti nella presa cuffia near the key della consolle.

COME USARE LO STEREO

Questo prodotto è stato studiato appositamente per funzionare con iPod ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple. Per riprodurre musica o audio libri attraverso gli altoparlanti stereo della consolle, è necessario collegare il proprio iPod, lettore MP4, lettore MP3, lettore CD o altro lettore audio/video personale alla consolle attraverso la presa audio/video o attraverso l'Universal Dock integrato per iPod.

Per utilizzare la presa audio/video, localizzare il cavo audio e inserirlo nella presa audio/video vicino agli altoparlanti. Quindi, inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio/video sia completamente inserito.** Per utilizzare un lettore MP4, è necessario un cavo audio/video. Per acquistare un cavo audio/video, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.

Per utilizzare l'Universal Dock integrato per iPod, è necessario un connettore iPod universale iFIT. Inserire un'estremità nell'Universal Dock integrato per iPod vicino agli altoparlanti e l'altra nell'iPod. **Accertare che il connettore iPod universale iFIT sia completamente inserito.** Per acquistare un connettore iPod universale iFIT, telefonare al numero indicato sulla prima di copertina del presente manuale.

Quindi, premere ripetutamente il pulsante TV fino a quando sullo schermo compare MP4. Premere il pulsante di riproduzione sull'iPod, lettore MP4, lettore MP3, lettore CD o altro lettore audio/video personale. Regolare il volume sul lettore audio/video personale o premere i pulsanti di aumento e diminuzione Volume sulla consolle.

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

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle presenta una modalità informazioni che consente di visualizzare informazioni sull'utilizzo del tapis roulant e di selezionare un sistema di misurazione per la consolle. La modalità informazioni consente inoltre di regolare le impostazioni del televisore e di memorizzare i canali nella memoria del televisore.

Seguire le indicazioni sottostanti per utilizzare il Modao informazioni.

1. **Tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle e rilasciandolo successivamente.**

Selezionando la modalità informazioni, la parte inferiore dello schermo visualizzerà il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant (Tempo) e il numero complessivo di chilometri o miglia percorsi dal nastro scorrevole (Distanza).

Inoltre, al centro del display verrà visualizzato il termine *METRIC* (Metrico) per i chilometri del sistema metrico decimale o *ENGLISH* (Inglese) per le miglia inglesi. Premere il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] per modificare l'unità di misura, si desidera.

2. **Premere il pulsante Arresto [STOP] e regolare luminosità, contrasto, colore, nitidezza e/o tinta del televisore.**

Premendo il pulsante Arresto, sullo schermo del televisore comparirà l'indicatore di livello della luminosità. Premere i pulsanti Volume [VOLUME] per regolare l'impostazione di luminosità nel modo desiderato.

Quindi, premere i pulsanti Canale fino a quando compare l'indicatore di livello di contrasto, colore, nitidezza o tinta. Premere i pulsanti Volume per regolare le impostazioni nel modo desiderato.

3. **Premere nuovamente il pulsante Arresto e aggiungere o eliminare canali.**

Per aggiungere o cancellare un canale, prima premere i pulsanti Canale [CHANNEL] fino a che il numero del canale desiderato appaia sullo schermo. Poi, premere il pulsante per alzare il Volume per aggiungere il canale, o il pulsante per abbassare il Volume per cancellare il canale. Continuare questo procedimento fino a che abbiate aggiunto tutti i canali desiderati e cancellato tutti i canali non voluti.

4. **Premere nuovamente il pulsante Arresto e selezionare una sorgente di segnale.**

Per visualizzare i canali, è necessario selezionare la sorgente di segnale corretta. Premere il pulsante di aumento canale per selezionare la sorgente PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L o SECAM LL; verificare tutte le sorgenti, se necessario, per identificare quella ottimale. Nota: per la Francia, provare per prima una delle sorgenti SECAM. Per il Regno Unito, provare per prima la sorgente PAL I. Per gli altri paesi, provare per prima la sorgente PAL BG. Qualora l'immagine proveniente dalla prima sorgente di segnale non sia chiara, provare con le altre cinque sorgenti.

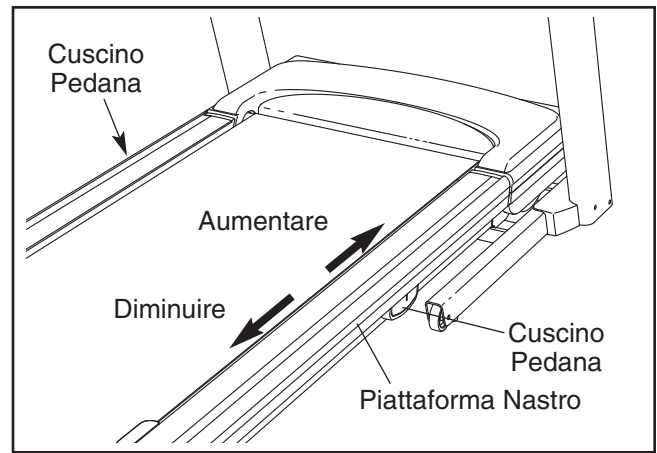
5. **Una volta terminato l'uso della modalità informazioni, rimuovere la chiave.**

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

COME REGOLARE IL SISTEMA AMMORTIZZANTE

Togliere la chiave dalla consolle e staccare la spina della corrente. Il tapis roulant è caratterizzato da un sistema ammortizzante che riduce l'impatto mentre camminate o correte su di esso. Per incrementare la rigidità della piattaforma nastro, scendere dal tapis roulant e spostare gli ammortizzatori verso il lato anteriore del tapis roulant. Per diminuire la rigidità, scendere dal tapis roulant e spostare gli ammortizzatori della piattaforma verso il retro del tapis roulant.

Nota: Accertare che entrambi gli ammortizzatori siano impostati al medesimo livello di rigidità. La rigidità della piattaforma nastro dovrà essere direttamente proporzionale alla velocità o al peso dell'utente.



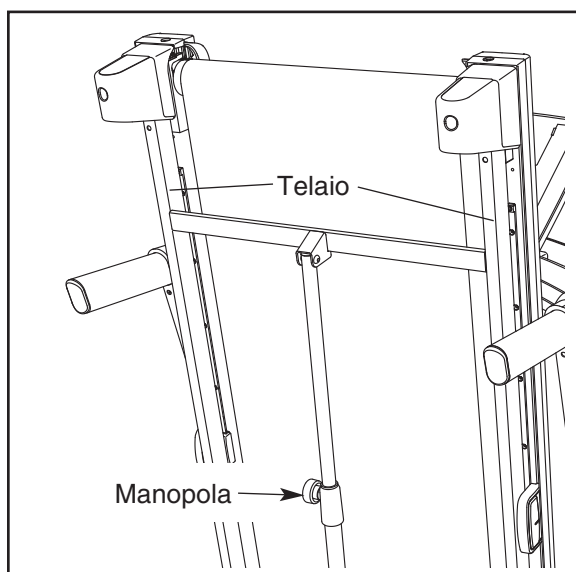
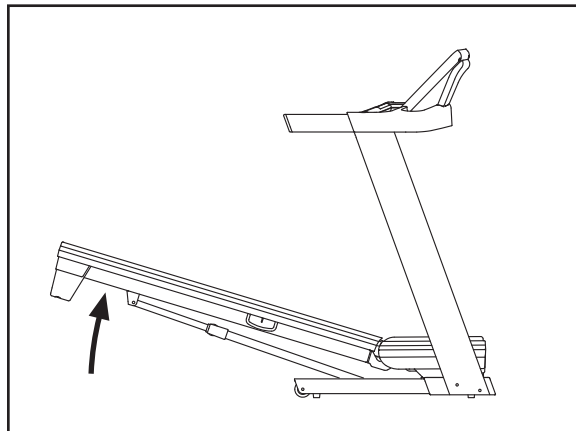
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT

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

1. Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. **ATTENZIONE:** per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Assicurarsi di piegare le vostre gambe e di tenere la schiena dritta mentre sollevate il telaio non sollevare usando la vostra schiena. Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.
2. Sollevare il telaio fino a che la manopola della chiusura a scatto non si blocchi nella posizione di immagazzinaggio. **Assicurarsi che la manopola della chiusura a scatto sia bloccata nella posizione di immagazzinaggio.**

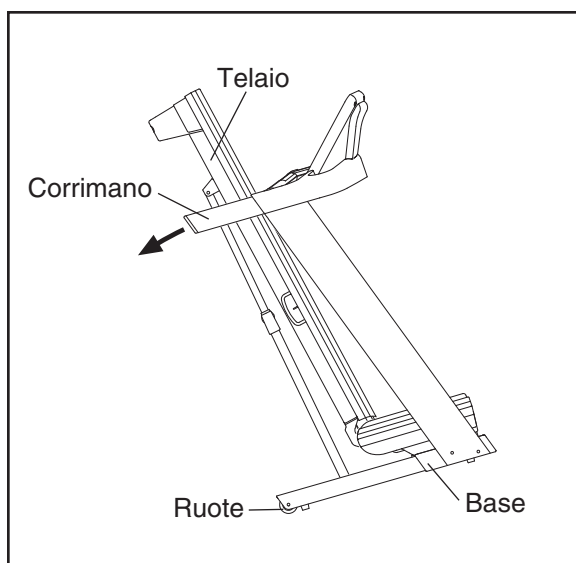
Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.



COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

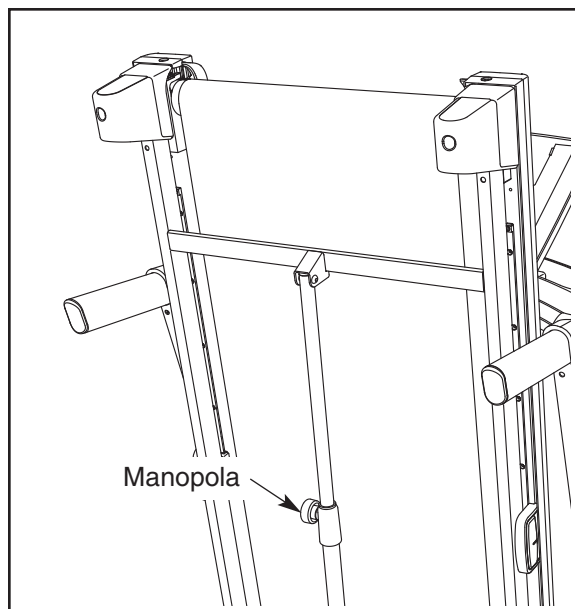
Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Assicurarsi che la manopola della chiusura a scatto sia bloccata nella posizione di immagazzinaggio.**

1. La mancata osservanza di questa precauzione può provocare danni al tapis roulant durante la piegatura. Rimuovere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.
2. Riposizionare il tapis roulant finché scivola agilmente sulle ruote. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza inclinarlo nuovamente. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare la base fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

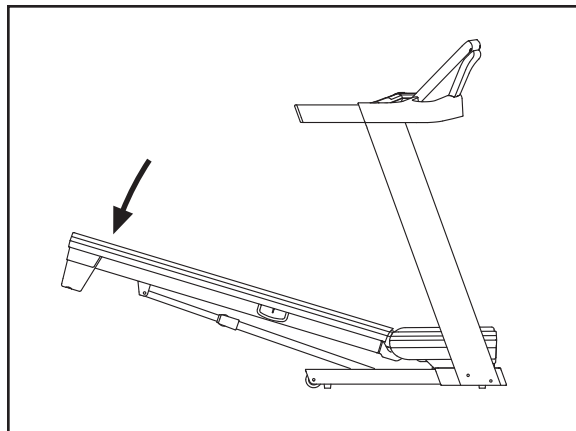


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Tirare la manopola chiusura a scatto verso sinistra e reggerla. (Potrebbe essere necessario spingere il telaio in avanti mentre tirate la manopola della chiusura a scatto verso sinistra.) Girare il telaio verso il basso e lasciare la manopola della chiusura a scatto.



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



LOCALIZZAZIONE GUASTI

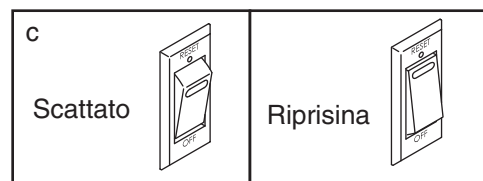
La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: la macchina non si accende

SOLUZIONE : a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 14.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. **IMPORTANTE: il tapis roulant non è compatibile con prese RCD.**

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

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



PROBLEMA: la macchina si spegne durante l'uso

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

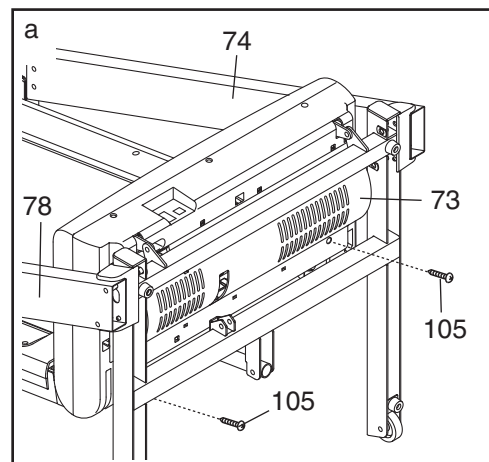
b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

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

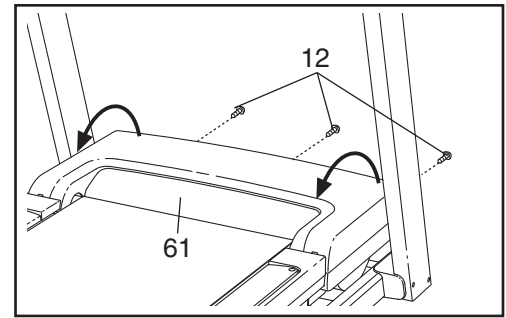
d. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

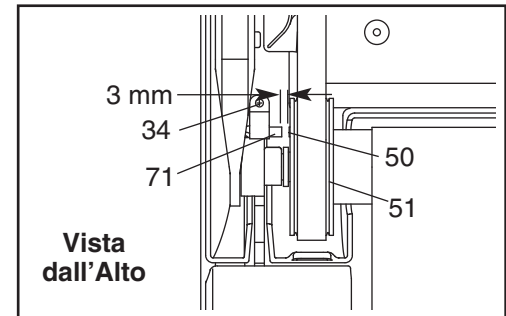
SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare i Montanti (74, 78) verso il basso. Dovrebbero esserci due Viti da #8 x 2" (105) sul fondo del Pannello Bombato (73); nel caso fossero presenti rimuoverle. Nota: È necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 127 mm.



Rimuovere le tre Viti da #8 x 3/4" (12) Con attenzione ruotare e sollevare la Calotta (61).



Localizzare il Commutatore (71) ed il Magnete (50) sul lato sinistro della Puleggia (51). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario svitare la Vite del Commutatore (34), muovere leggermente il Commutatore e poi riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta (non mostrata), e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



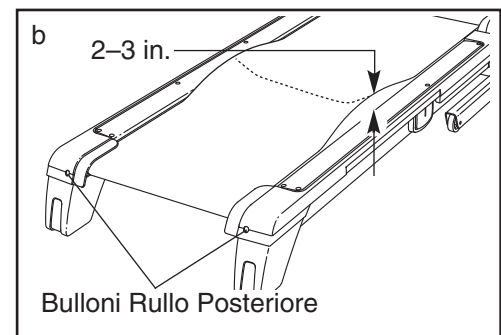
PROBLEMA: Se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto

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

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

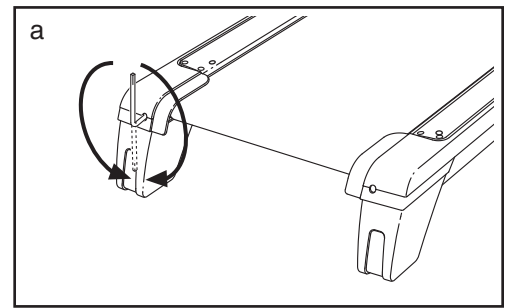
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo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



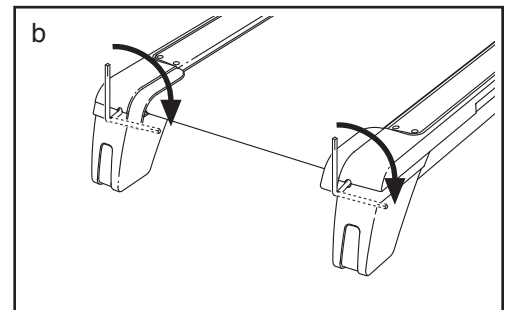
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

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

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



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



PROBLEMA: La ricezione televisiva é povera

SOLUZIONE: a. Controllare per problemi sottodescritti e seguire le istruzioni applicabili.

- Accensione (appaiono punti neri o linee orizzontali e l'immagine trema o si sposta)- Solitamente questo é causato da un'interferenza di sistemi di accensione automobilistici, lampade al neon, oscillazioni elettriche, o altri elettrodomestici. Provate a cambiare la posizione del tapis roulant o degli altri elettrodomestici per correggere il problema. Verificare che il tapis roulant sia collegato correttamente.
- Fantasmi—I fantasmi sono causati dal segnale televisivo che segue due percorsi- uno é un percorso diretto e l'altro é riflesso da palazzi alti, colline, o altri oggetti.
- Schermo Blu: se il segnale del canale via cavo è debole, l'immagine potrebbe risultare di bassa qualità o potrebbe visualizzarsi una schermata blu.

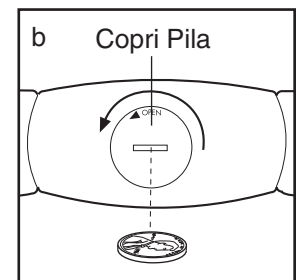
Nota: Nel caso si verificasse una di queste situazioni, il problema può dipendere dal fornitore del segnale via cavo. Contattare la compagnia locale di fornitura del servizio via cavo.

b. Verificare che la consolle riceva il segnale giusto. Fare riferimento alla MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 18.

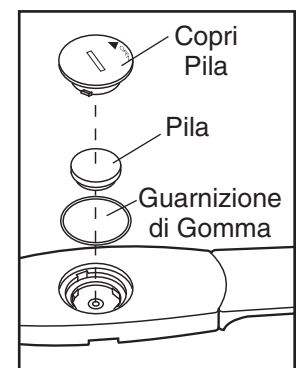
PROBLEMA: Il monitor del cardiofrequenzimetro non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il monitor del cardiofrequenzimetro non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL cardiofrequenzimetro del torace a pagina 13.

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



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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico.

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). Successivamente individuare i tre numeri sopra all'età impostata. I tre numeri definiscono la « zona di allenamento ». I due numeri più bassi rappresentano le frequenze cardiache indicate per bruciare i grassi; il numero più alto è la frequenza cardiaca consigliata per l'allenamento aerobico.

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

sità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati* semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia i *grassi* accumulati. Se l'obiettivo è quello di bruciare grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quanto la frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero medio della propria zona di allenamento.

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

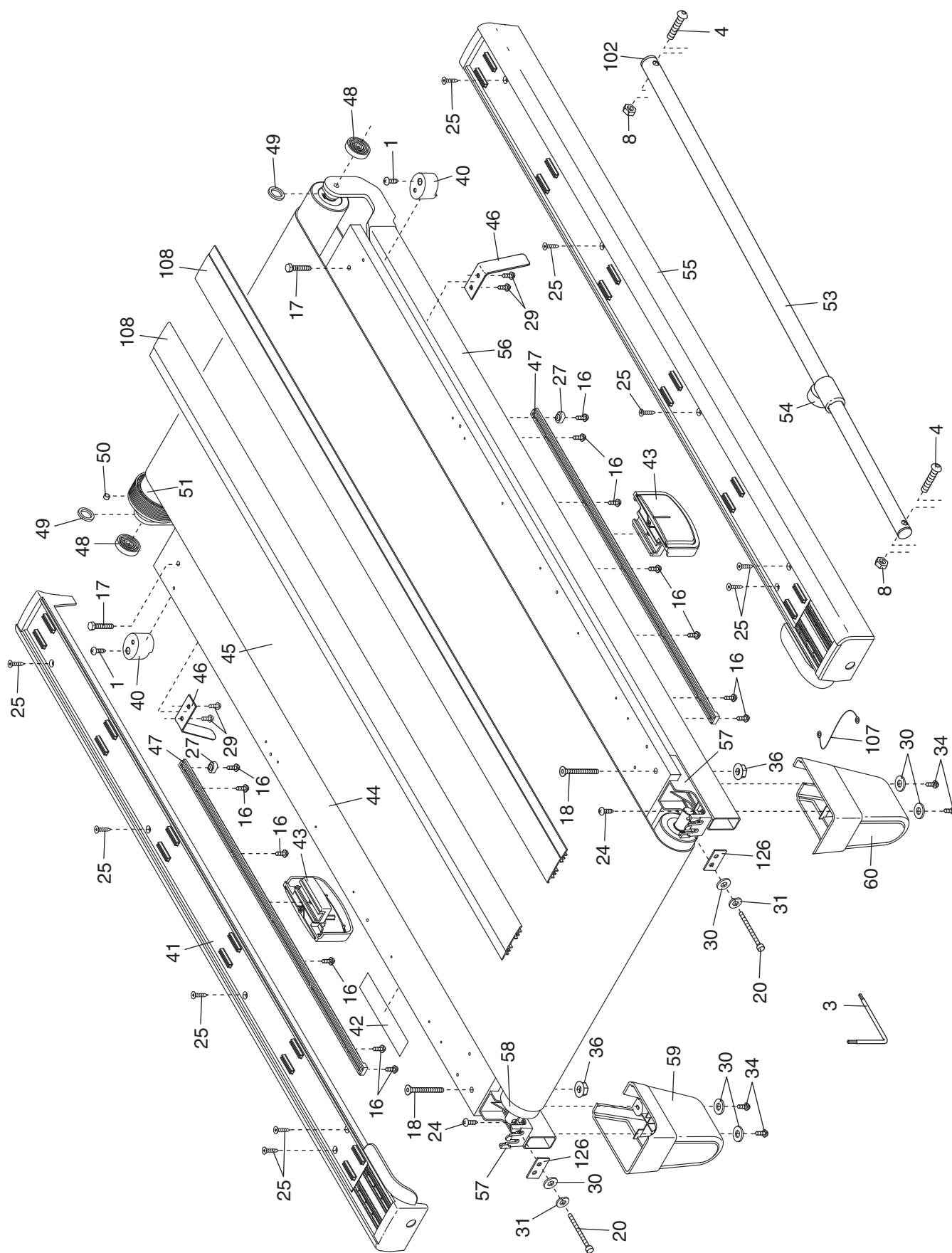
Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DISEGNO PEZZI verso la fine del presente manuale.

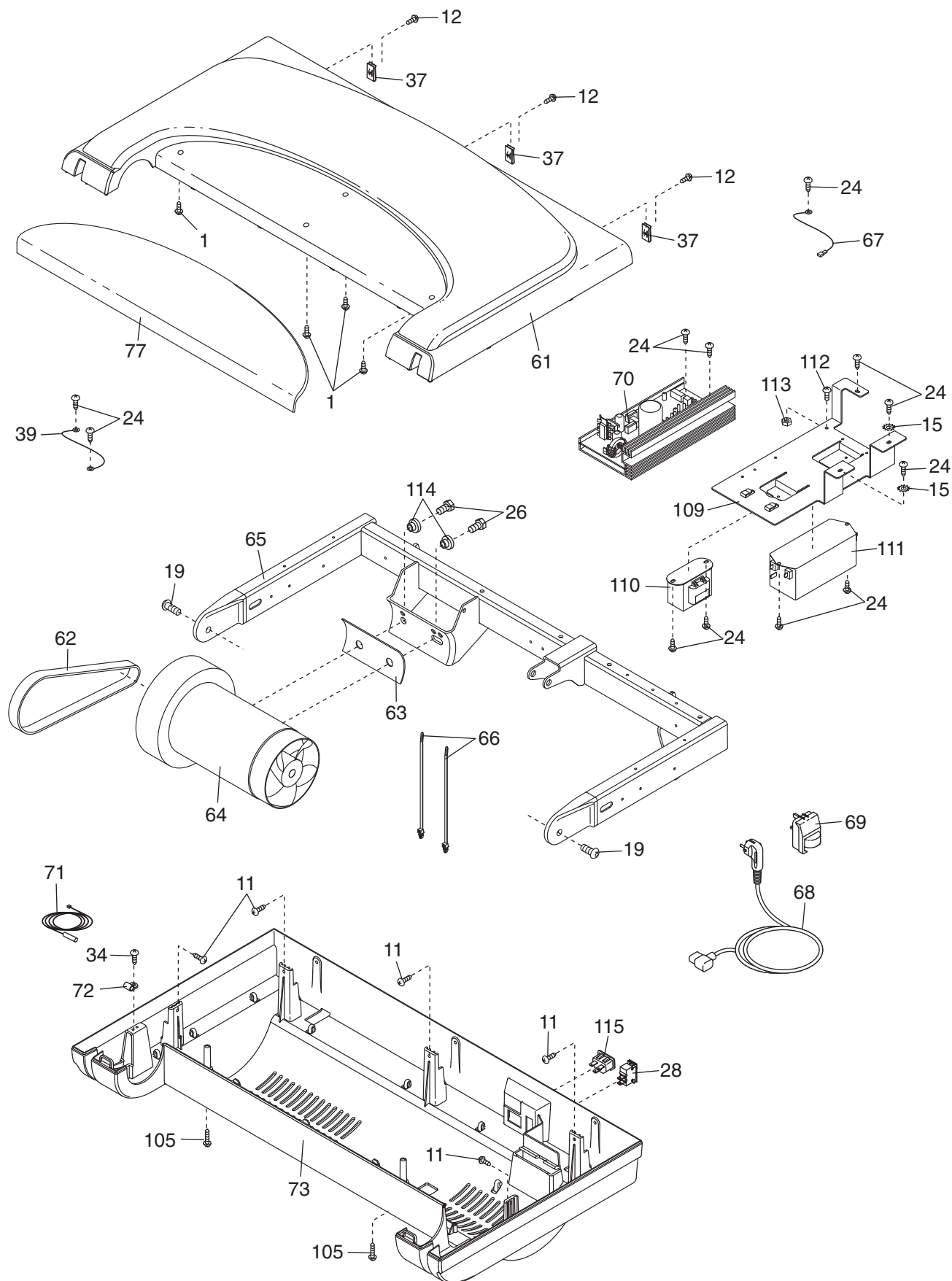
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	33	Vite da #8 x 1/2"	50	1	Magnete
2	4	Vite da #8 x 1"	51	1	Rullo Anteriore/ Puleggia
3	1	Chiave Esagonale	52	1	Laccio Filo da 15 1/2"
4	6	Bullone da 3/8" x 2"	53	1	Dispositivo a Scatto a Chiusura
5	4	Bullone da 1/4" x 3/4"	54	1	Manopola
6	4	Bullone da 3/8" x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

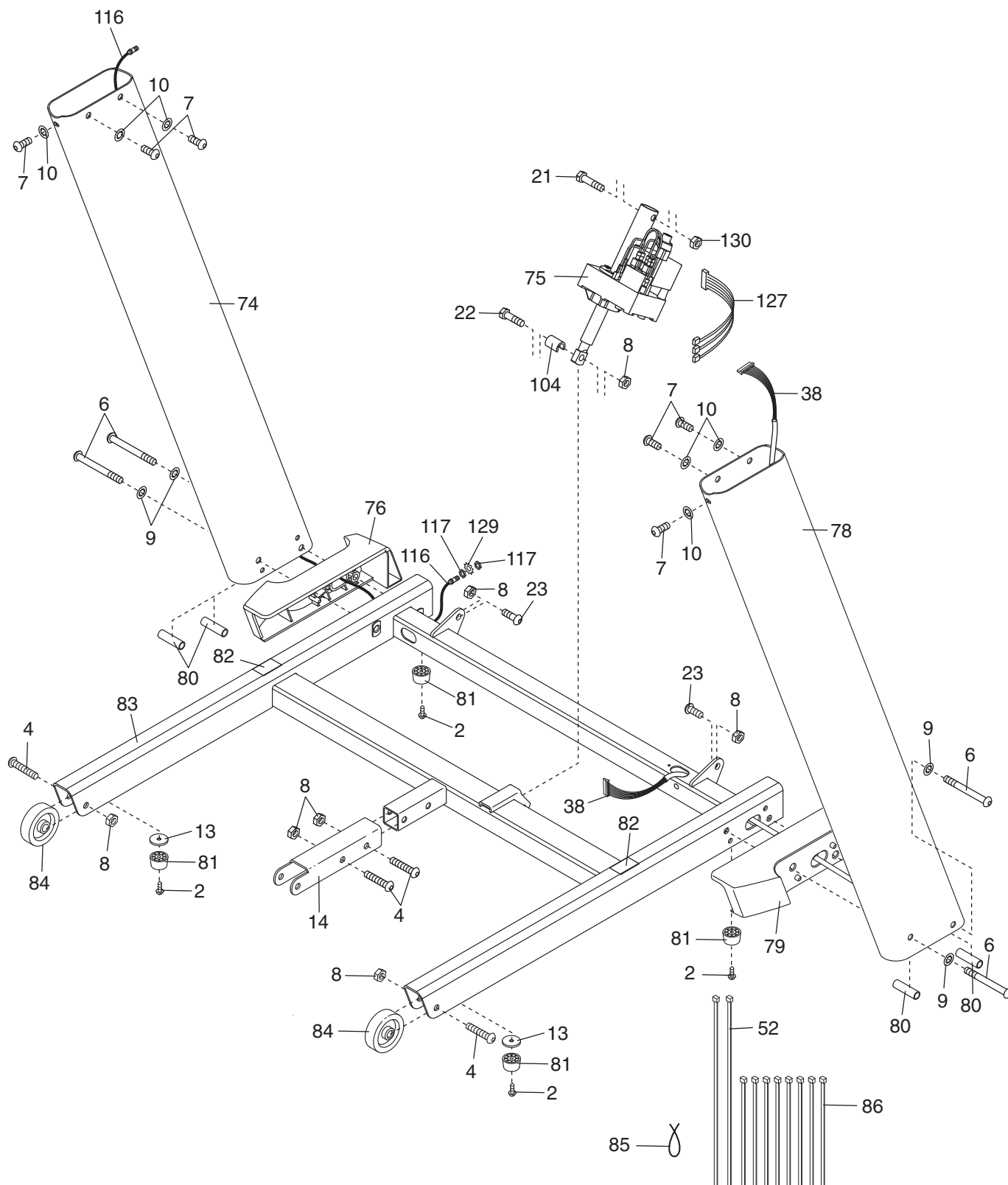
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
101	2	Filo Messa a Terra Barra Pulsazioni	122	1	Ricevitore Cardiofrequenzimetro
102	1	Cappuccio Chiusura a Scatto	123	2	Vite Ricevitore
103	1	Kit scheda iFIT	124	1	Connettore PAL
104	1	Sporiatore Motore Alzata	125	1	Ingresso AV
105	2	Vite da #8 x 2"	126	2	Piastra Rotella Posteriore
106	1	Cornice Corrimano Destro	127	1	Filo Motore Inclinazione
107	1	Filo Messa a Terra Rullo Posteriore	128	1	Adesivo d'Avvertenza Staticità
108	2	Copri Poggia Piedi	129	1	Cavo Rondella a Stella da 3/8"
109	1	Sostegno Elettronica	130	1	Dado Motore Alzata, superiore
110	1	Trasformatore	*	—	Filo Blu da 8", 2Femmina
111	1	Filtro	*	—	Filo Messa a Terra da 4", con
112	1	Bullone Messa a Terra da #8 x 3/4"			Etichette
113	1	Dado da #8	*	—	Filo Nero da 4", Maschio/Femmina
114	2	Boccola Motore	*	—	Filo Bianco da 8", 2 Femmina
115	1	presa	*	—	Filo Blu da 10", Maschio/Femmina
116	1	Cavo AV Montante	*	—	Filo Rosso da 4", M/F
117	2	Dado Cavo	*	—	Filo Nero da 4", 2Femmina
118	1	Cavo AV da 30"	*	—	Manuale d'Istruzioni
119	1	Filo Bardato da 30"			
120	1	Cinghia Sensore per Torace			
121	1	facoltativo cardiofrequenzimetro			

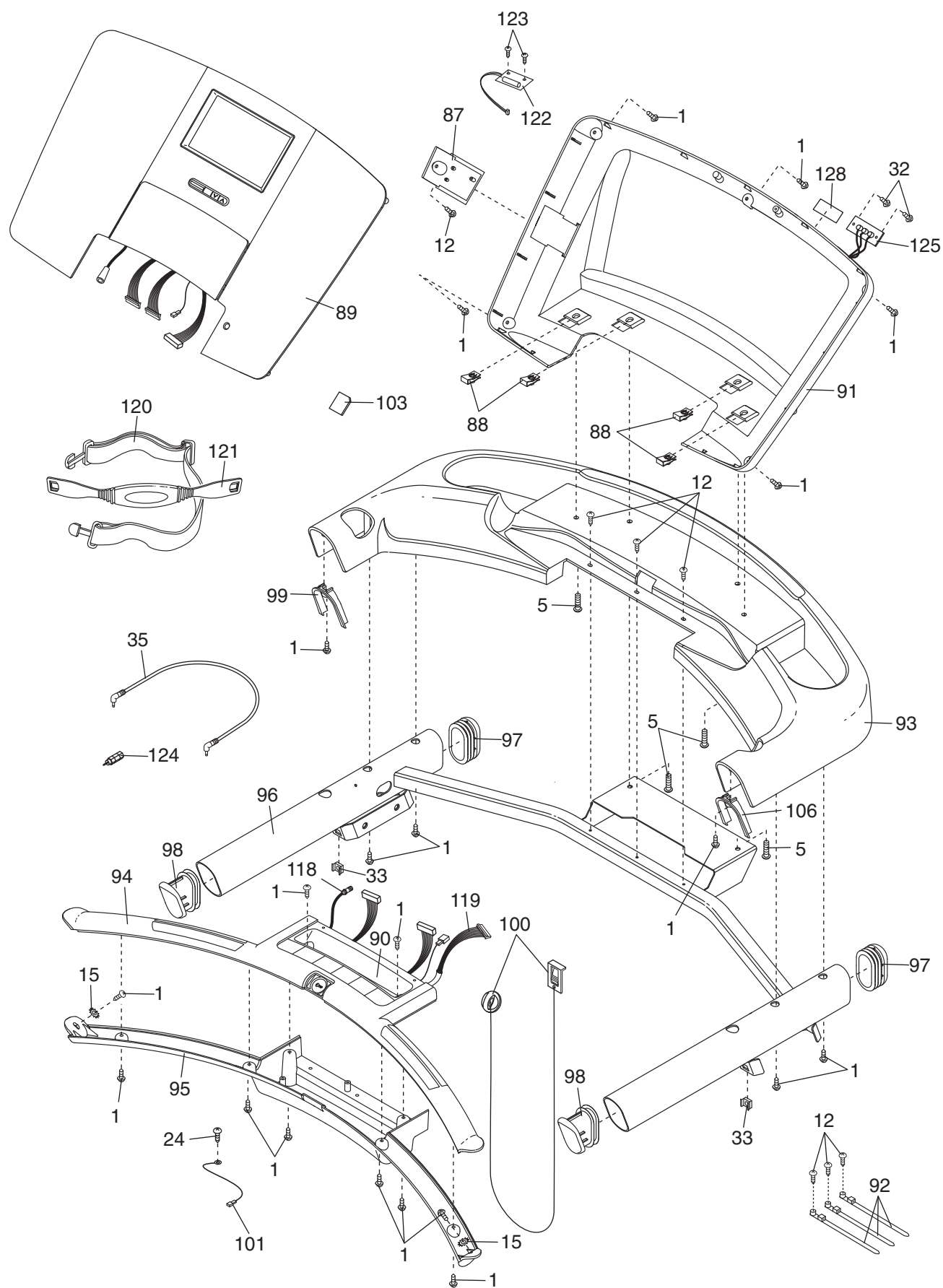
*Questi sono pezzi non raffigurati.

Specificazioni possono variare senza preavviso.









ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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

