

NordicTrack T 23.0

N° del Modello NETL18711.5

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

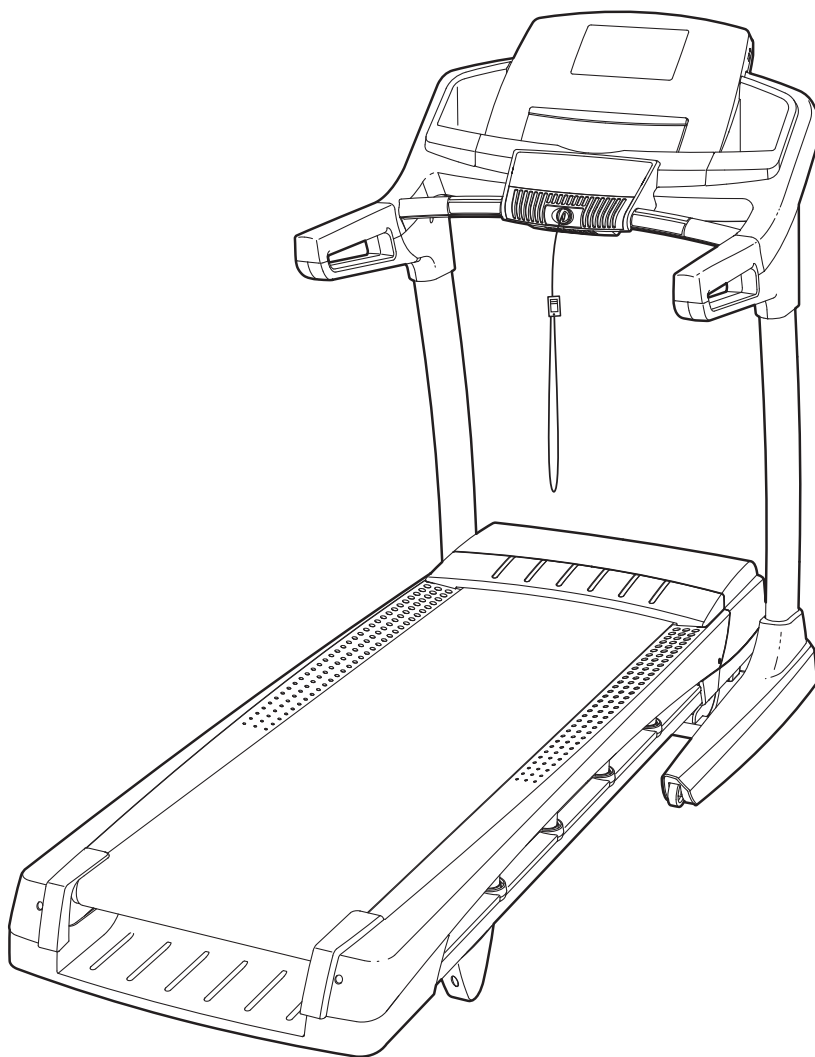
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



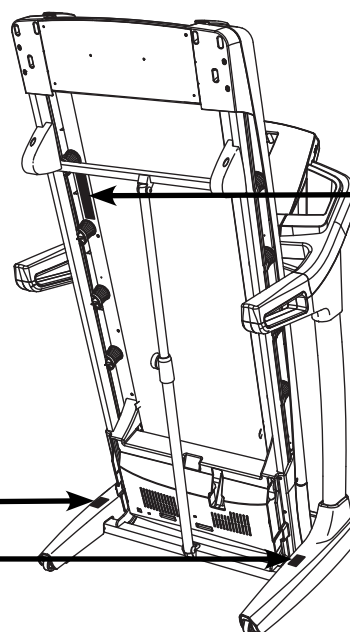
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO	16
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	17
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	30
LOCALIZZAZIONE GUASTI	31
GUIDA AGLI ESERCIZI	33
ELENCO PEZZI	34
DISEGNO ESPLOSO	36
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE:

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

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, noleggio o in ambienti pubblici.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 159 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 17) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione e il limitatore di sovracorrente lontano da fonti di calore.
15. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 31 del presente manuale).
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19).
17. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
18. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

19. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
20. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione spenta (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
21. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7 e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 30). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.
22. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
23. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
24. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
25. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
26. Un allenamento eccessivo può 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 tapis roulant NORDICTRACK® T23.0. Il tapis roulant T23.0 offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per 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

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

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

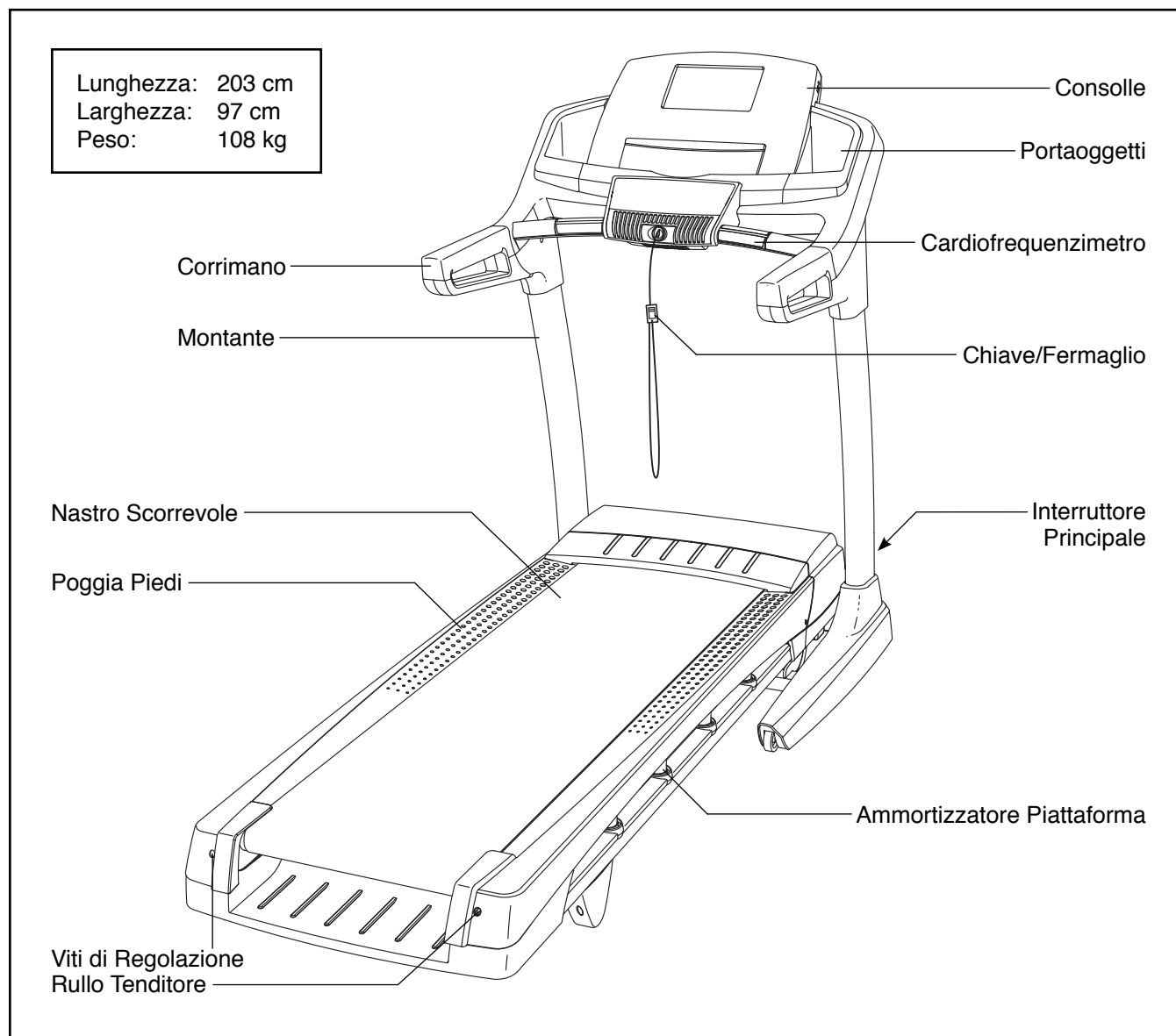
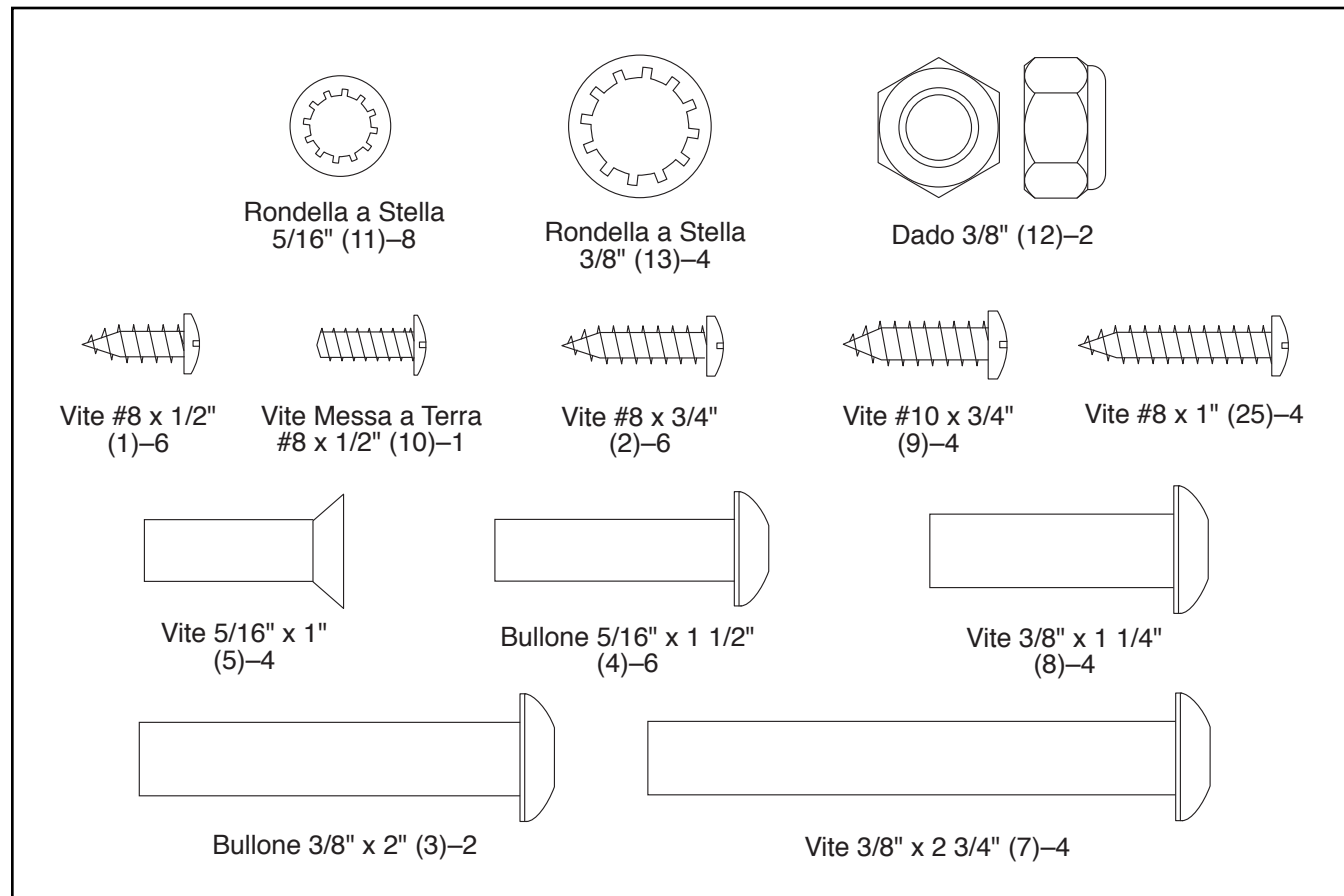
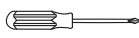


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

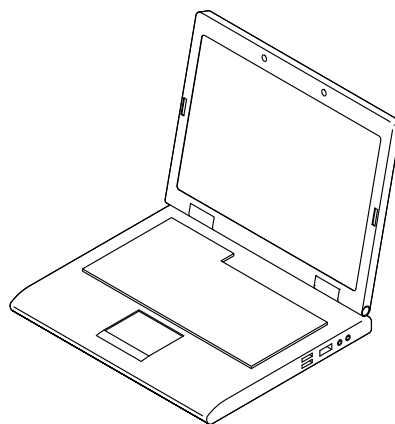
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente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

1. Accedere al sito web www.iconsupport.eu per registrare il prodotto.

- attivazione della garanzia del fabbricante
- rapido accesso al Servizio Assistenza Clienti
- attivazione delle notifiche relative ad aggiornamenti e offerte

Nota: qualora non si disponga di accesso a internet, per la registrazione del prodotto contattare il SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI (si veda la copertina del manuale).

1

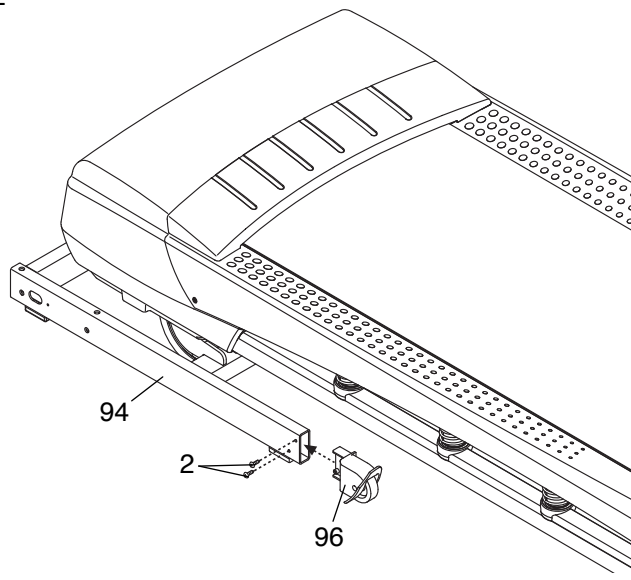


2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Fissare il Cappuccio Ruota Sinistro (96) al lato sinistro della Base (94) con due Viti #8 x 3/4" (2).

Fissare il Copri Ruota Destro (non raffigurato) sul lato destro della Base (94) allo stesso modo.

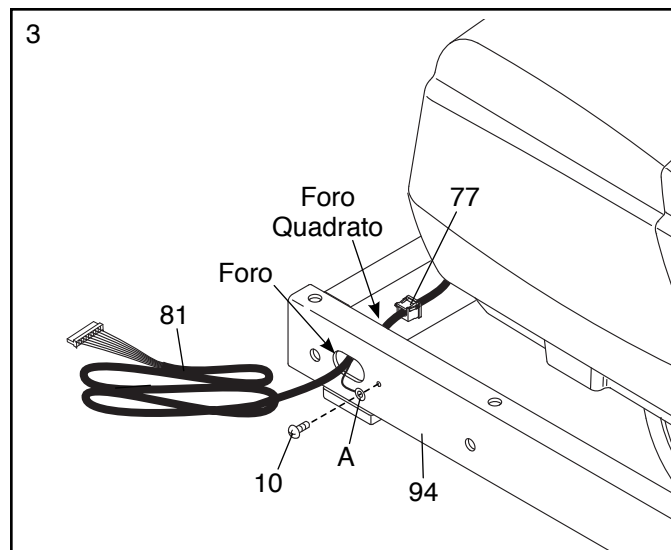
2



3. Tirare il Cavo Montante (81) e il cavo di messa a terra base (A) dai fori indicati nella Base (94).

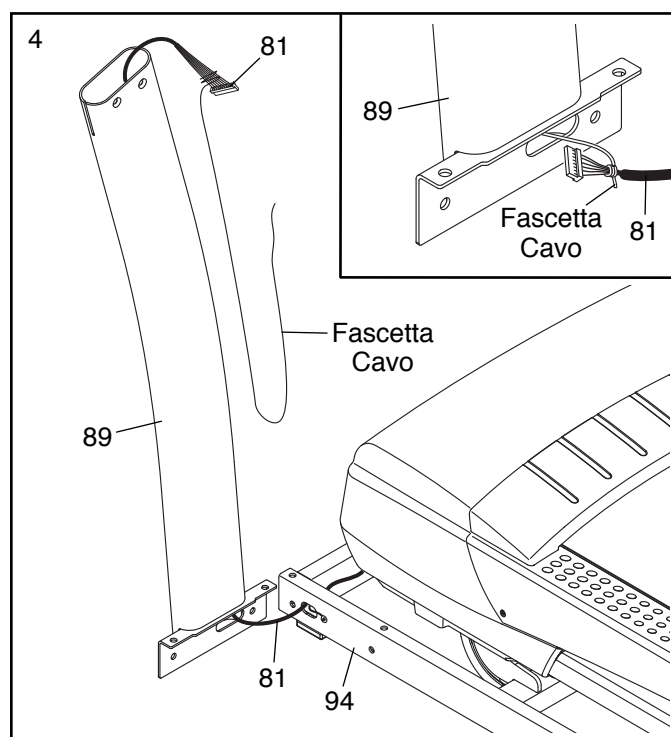
Fissare il cavo di messa a terra base (A) alla Base (94) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (10).

Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato presente sulla Base (94).



4. Localizzare il Montante Sinistro (89), contrassegnato con Left (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (94).

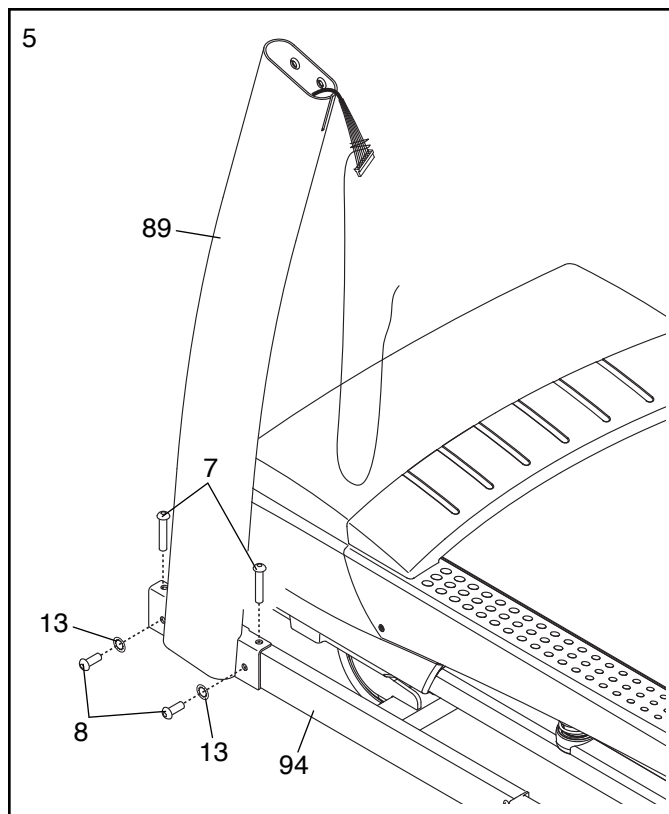
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente l'estremità inferiore della fascetta cavo nel Montante Sinistro (89) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito nel Montante Sinistro.



5. Reggere il Montante Sinistro (89) contro la Base (94). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire due Viti $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) e due Viti $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) con due Rondelle a Stella $3/8''$ (13) nel Montante Sinistro.

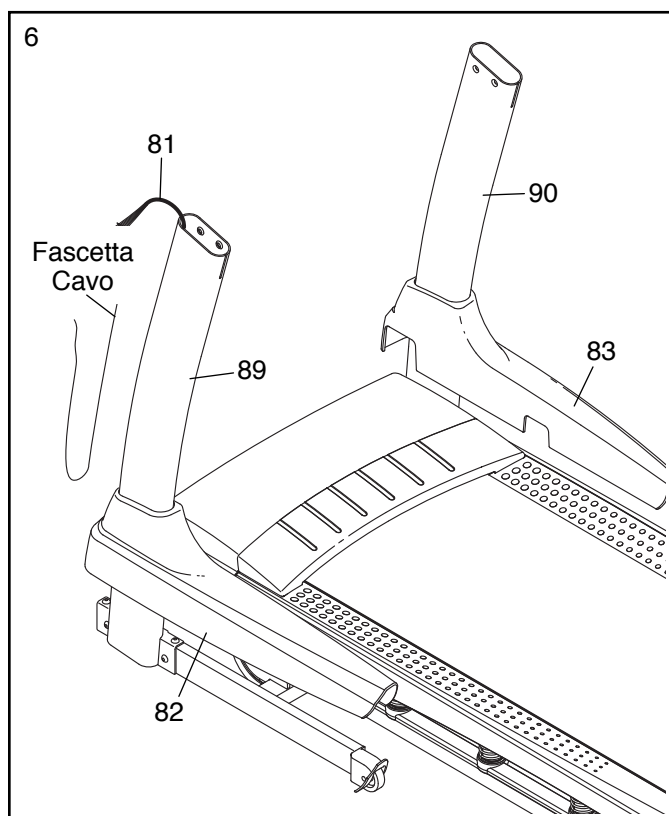
Serrare parzialmente le Viti $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) e le Viti $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) fino a quando le teste delle Viti toccano il Montante Sinistro (89); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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



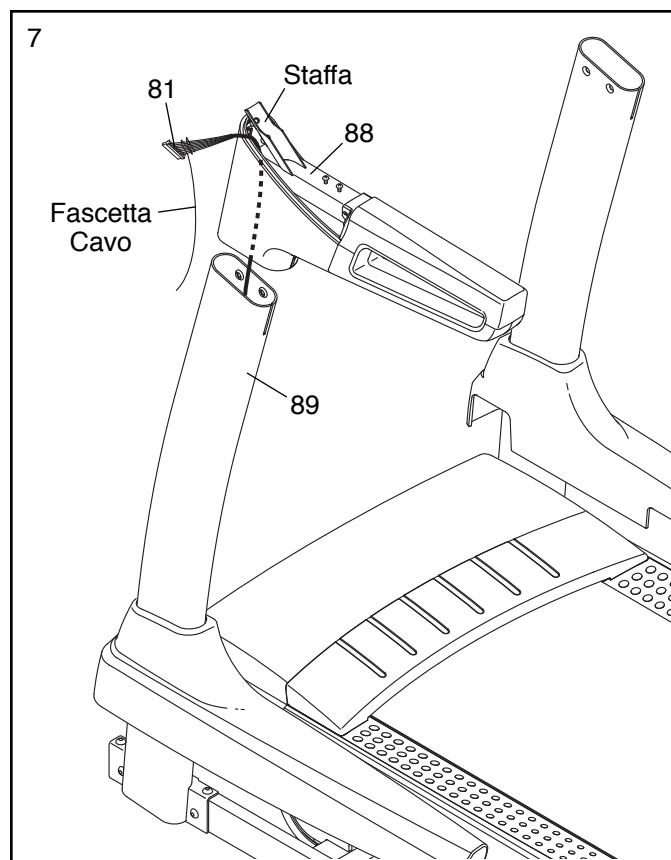
6. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Infilare il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89). Infilare il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**

Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante (81).



7. Identificare il Corrimano Sinistro (88) e reggerlo vicino al Montante Sinistro (89).

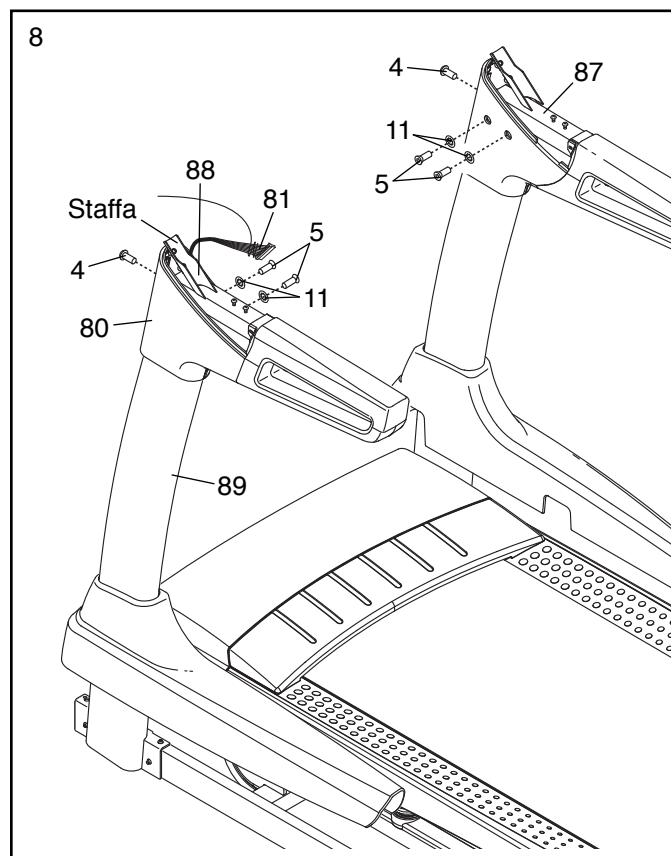
Fissare saldamente la fascetta cavo nel Corrimano Sinistro (88) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Corrimano Sinistro. **Verificare che il Cavo Montante si trovi sul lato sinistro della staffa indicata.**



8. Fissare il Corrimano Sinistro (88) al Montante Sinistro (89) con due Viti 5/16" x 1" (5), due Rondelle a Stella 5/16" (11) e un Bullone 5/16" x 1 1/2" (4). **Non serrare il Bullone e le Viti in questa fase.**

Montare il Corrimano Destro (87) nel medesimo modo.

Infilare il Cavo Montante (81) sul lato destro della staffa indicata. **Prestazione attenzione a non impigliare il Cavo Montante tra il Copri Corrimano Esterno Sinistro (80) e la staffa.**

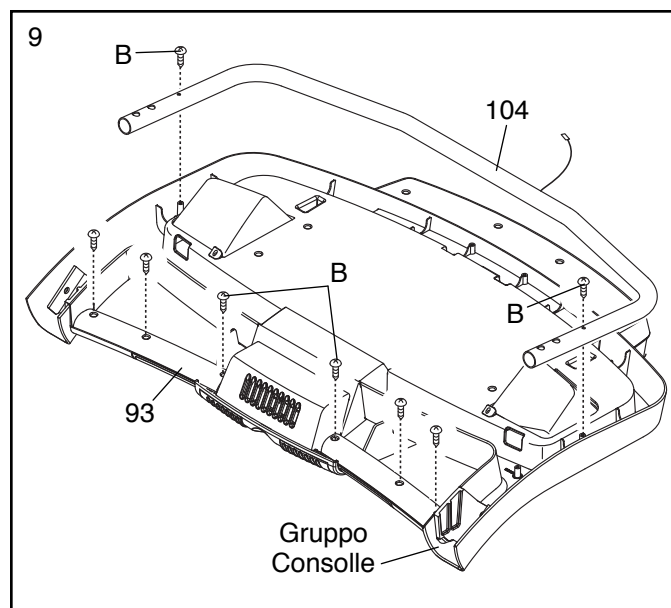


9. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

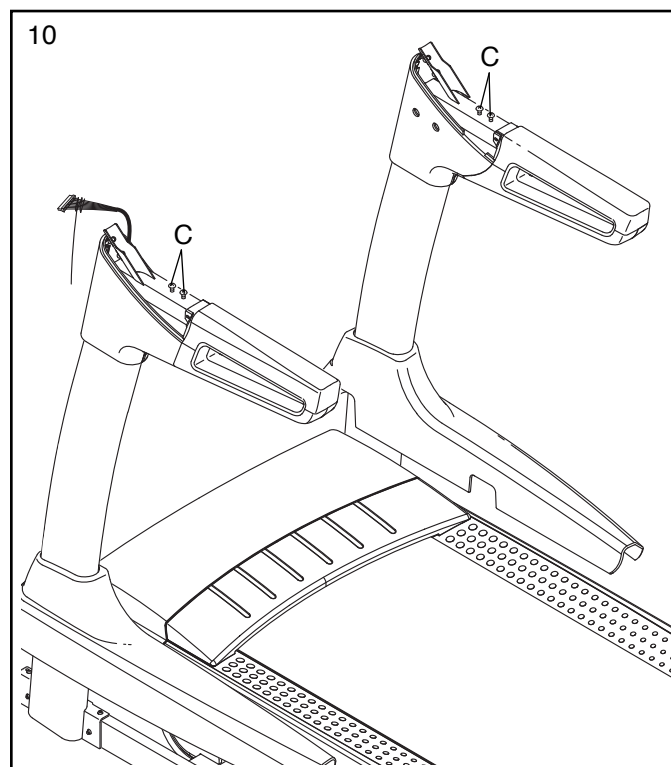
Togliere le viti (B) che fissano la Barra Trasversale (93). Nota: vi potrebbero essere meno viti di quelle raffigurate.

Quindi, sollevare la Barra Trasversale (93). Rimuovere le due viti (B) fissando il Telaio Consolle (104).

Eliminare le viti (B).

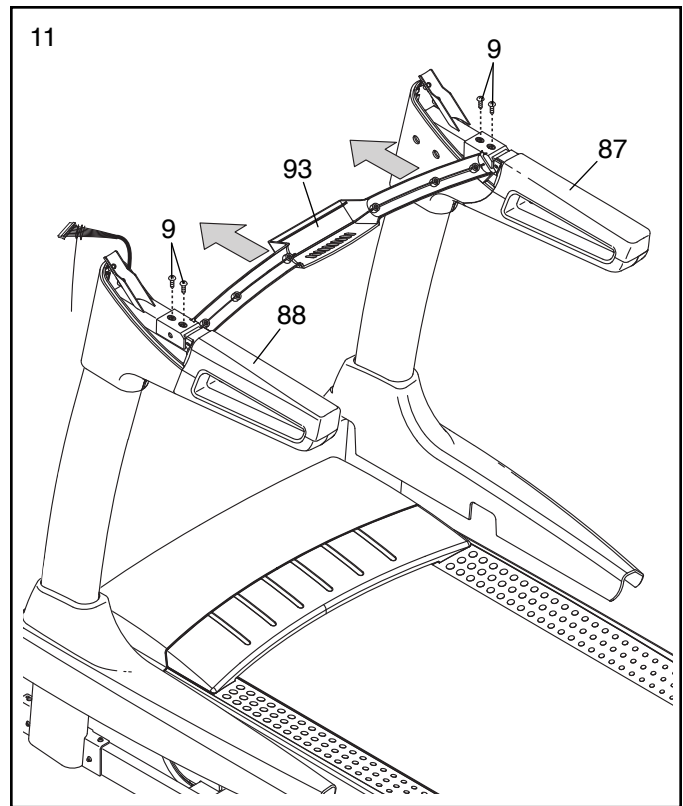


10. Rimuovere ed eliminare le quattro viti (C) indicate.

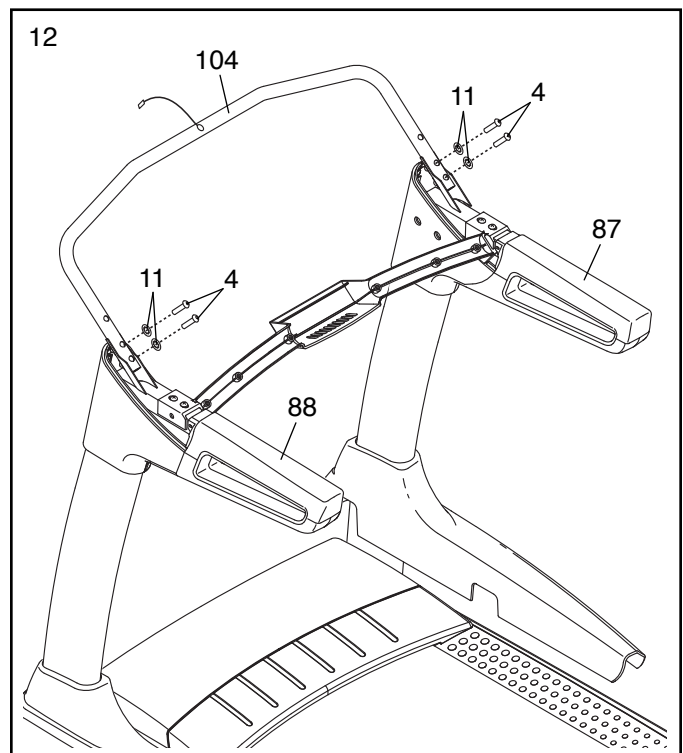


11. **IMPORTANTE:** al fine di non danneggiare la Barra Trasversale (93) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

Orientare la Barra Trasversale (93) nel modo indicato. Serrare le quattro Viti #10 x 3/4" (9) a metà circa nei Corrimano (87, 88). Quindi, infilare la Barra Trasversale quanto più a fondo possibile. Serrare le quattro Viti.



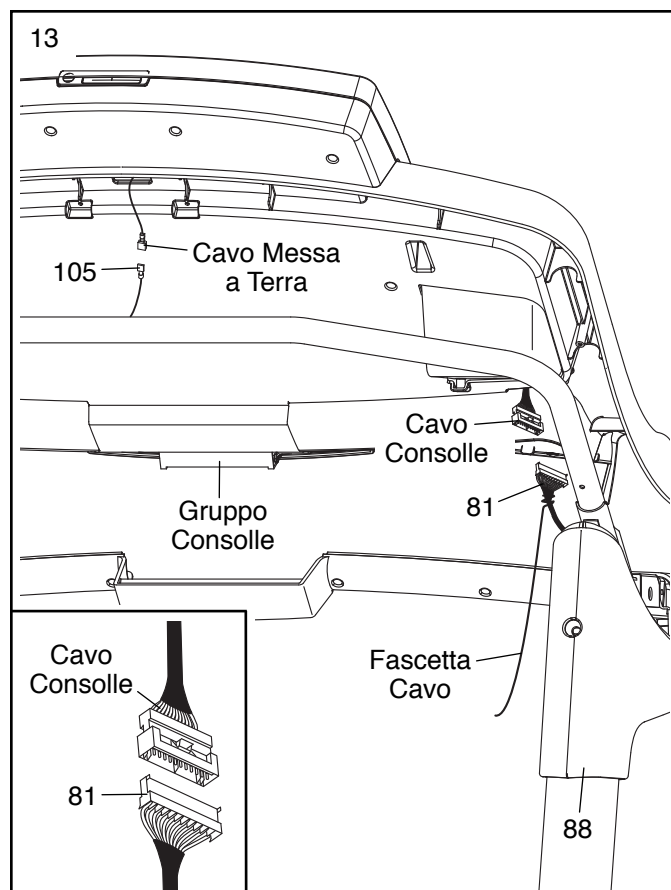
12. Montare il Telaio Consolle (104) ai Corrimano (87, 88) con quattro Bulloni 5/16" x 1 1/2" (4) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (11).



13. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Sinistro (88).

Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi, rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.

Collegare il cavo di messa a terra che proviene dal gruppo consolle al Cavo di Messa a Terra Consolle (105) e inserire i cavi nel foro del gruppo consolle.

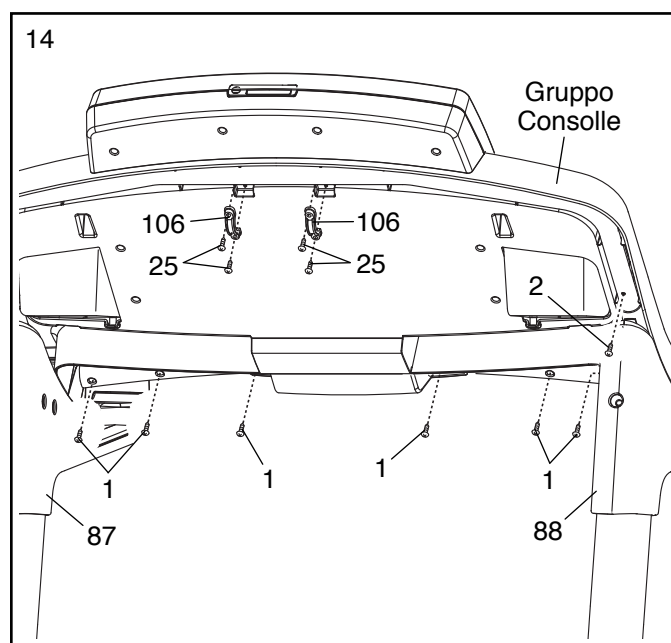


14. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano Destro e Sinistro (87, 88). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (non raffigurato) in eccesso all'interno del Corrimano Sinistro.

Fissare il gruppo consolle con sei Viti #8 x 1/2" (1) e due Viti #8 x 3/4" (2) (è raffigurato solo un lato). **Inserire manualmente tutte e otto le Viti e quindi serrarle.**

Quindi, fissare due Morsetti Consolle (106) al gruppo consolle con quattro Viti #8 x 1" (25).

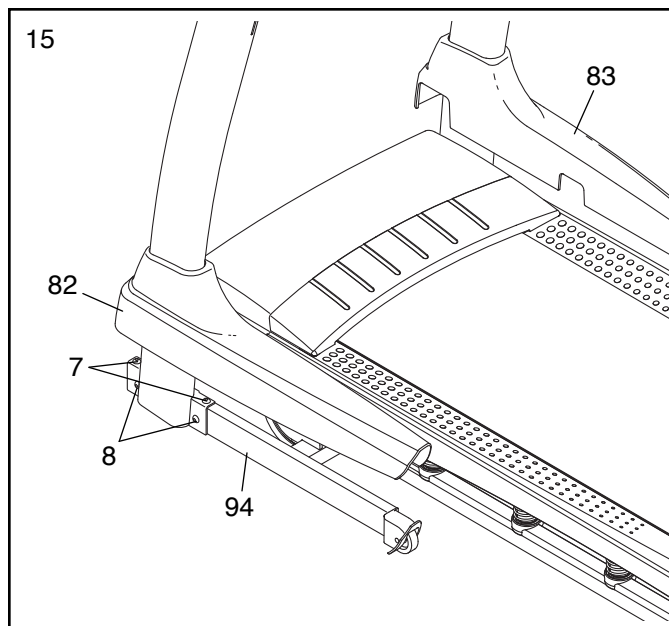
Vedere fase 7. Serrare completamente le quattro Viti da 5/16" x 1" (5) e i due Bulloni 5/16" x 1 1/2" (4).



15. Serrare saldamente le due Viti $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) sul lato sinistro del tapis roulant. Quindi, serrare le due Viti $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8).

Ripetere la fase precedente sul lato destro del tapis roulant.

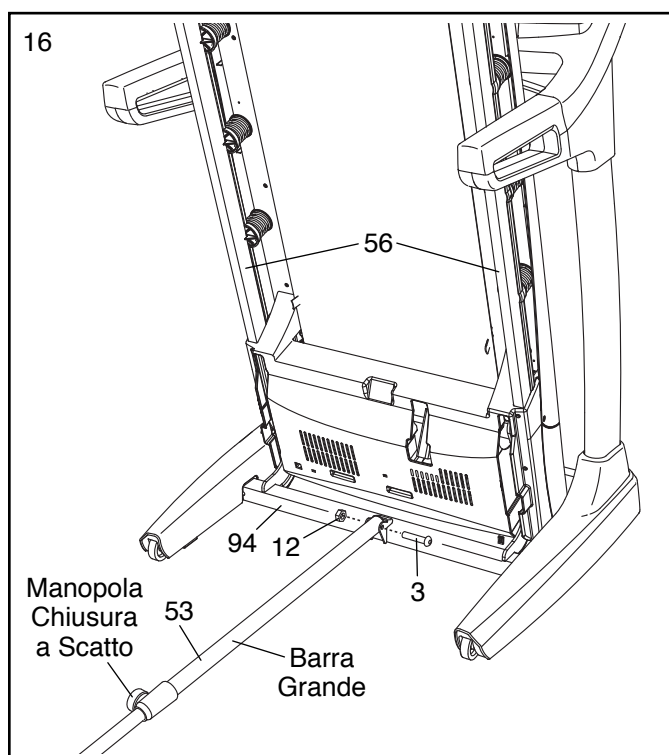
Fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83) alla Base (94) fino a quando scattano in posizione.



16. Sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 16.**

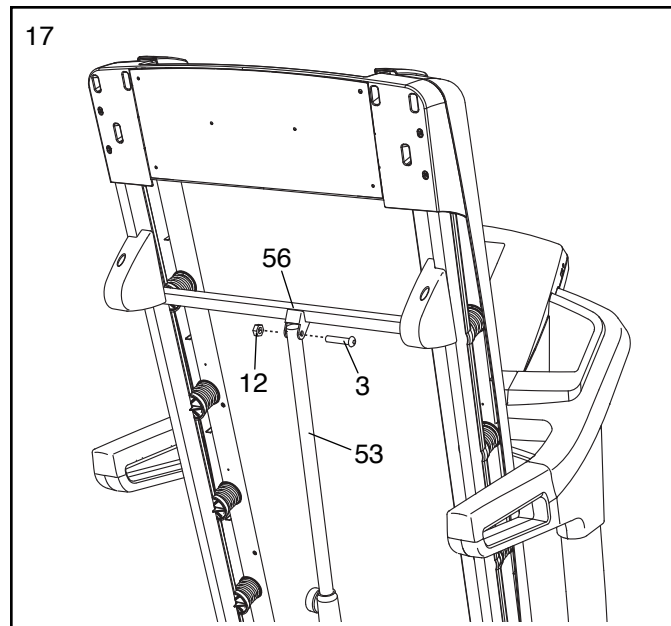
Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto si trovino nelle posizioni indicate.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) alla Base (94) con un Bullone $3/8'' \times 2''$ (3) e un Dado $3/8''$ (12).



17. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) al Telaio (56) con un Bullone 3/8" x 2" (3) e un Dado da 3/8" (12).

Vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 30. Aprire il Telaio (56).



18. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 32).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

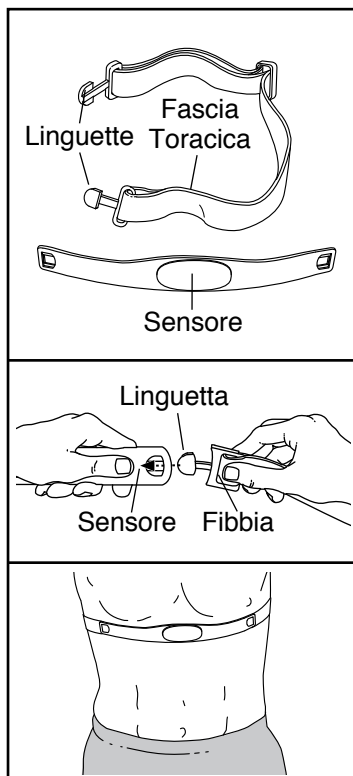
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore del sensore.

Il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli indumenti, direttamente a contatto con la pelle. Avvolgere il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata. Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica al sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Allontanare il sensore di pochi centimetri dal corpo e localizzare i due elettrodi coperti da leggere sporgenze. Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il sensore contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente il sensore con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del sensore, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo caldo e asciutto. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una borsa di plastica o in altro contenitore che potrebbe provocare umidità.



- Non esporre il cardiofrequenzimetro alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature superiori ai 50° C o inferiori ai -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il sensore quando si utilizza o ripone il cardiofrequenzimetro.
- Per pulire il sensore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi rimuovere il sensore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il sensore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Se il cardiofrequenzimetro non funziona correttamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.
- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.
- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia.
- Se sul retro del sensore c'è un copri batteria, sostituire la batteria con una nuova dello stesso tipo.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. I problemi di lettura della frequenza cardiaca possono essere dovuti a patologie mediche quali extrasistole, tachicardia e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Qualora si sospetti un'interferenza magnetica, provare a riposizionare l'attrezzatura ginnica.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

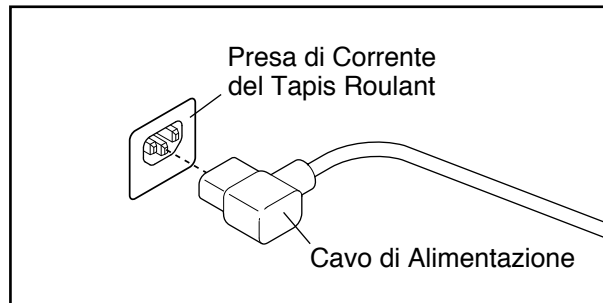
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

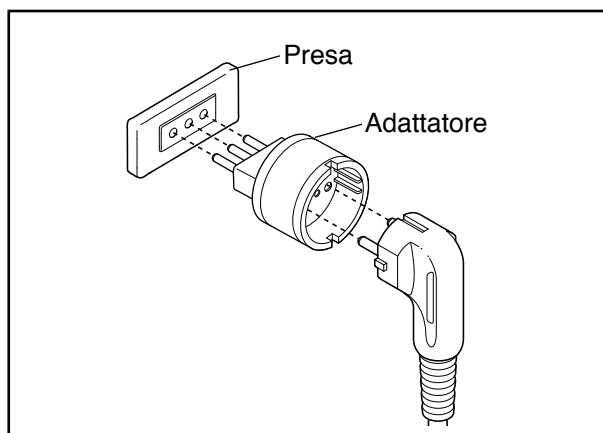
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

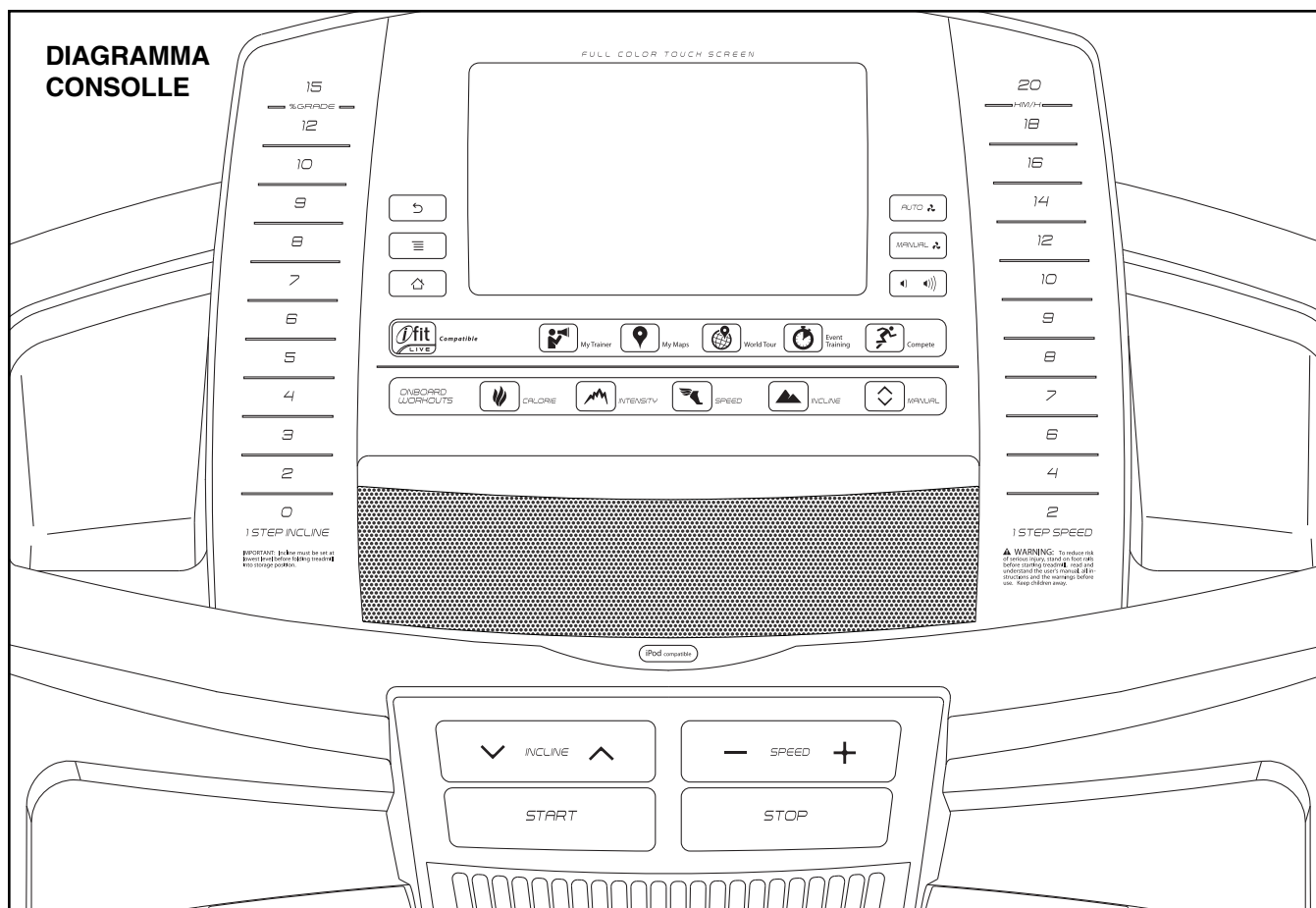
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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.





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 offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. La consolle dispone inoltre della rivoluzionaria tecnologia iFit che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless personale. Con la tecnologia iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. **Consultare il sito www.iFit.com per ulteriori informazioni.**

Inoltre la consolle è dotata di una serie di allenamenti predefiniti, che includono otto allenamenti calorie, otto allenamenti ad alto impatto, otto allenamenti velocità, otto allenamenti in pendenza e sei allenamenti demo iFit. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire

una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza, o ritmo.

In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante.

Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

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

Per accendere il sistema, vedere pagina 19. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 19. Per impostare la consolle, vedere pagina 20.

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

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

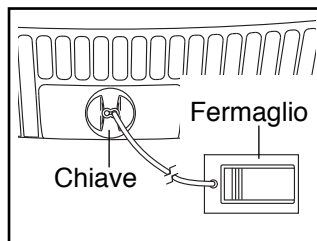
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 17). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino).



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

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



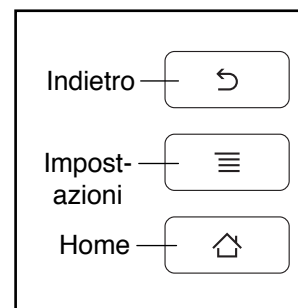
IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

USO DEL TOUCH SCREEN

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

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 21). Tuttavia, non è possibile ingrandire o rimpicciolire trascinando le dita sullo schermo.
- Lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario premere con forza sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare il pulsante Alt. Sfiore nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante upward-facing arrow (freccia all'insù). Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante arrow (freccia). Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante arrow (freccia). Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante backward-facing arrow (indietro - freccia rivolta a sinistra) con X.
- Per navigare sul tablet utilizzare i pulsanti della consolle indicati. Premere il pulsante Indietro per ritornare alla schermata precedente. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu principale impostazioni (si veda pagina 26). Premere il pulsante Home per ritornare al menu principale.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare varie altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 28 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 26 e la fase 2 a pagina 27 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi, vedere la fase 3 a pagina 27 e controllare gli aggiornamenti firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 27 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant.

4. Creazione di un account iFit.

Sfiorare il pulsante globo nell'angolo inferiore destro dello schermo e quindi il pulsante iFit.

Nota: per ulteriori informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 29. Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com. Sfiorare il pulsante Register (registrati) nell'angolo superiore destro dello schermo.

Il browser si aprirà nella pagina di registrazione di iFit.com. Premere il pulsante Acquista per registrare un account iFit. Se si dispone di un codice di attivazione, selezionare l'opzione attivazione codice. Attenersi poi ai messaggi visualizzati sullo schermo per iscriversi al piano iFit personale.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle prossime pagine saranno spiegati i vari allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per usare la modalità manuale, vedere pagina 21. **Per usare un allenamento predefinito**, vedere pagina 23. **Per usare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 24. **Per usare un allenamento iFit**, vedere pagina 25.

Per usare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 26. **Per usare la modalità manutenzione**, vedere pagina 27. **Per usare la modalità rete wireless**, vedere pagina 28. **Per usare lo stereo**, vedere pagina 29. **Per usare il browser Internet**, vedere pagina 29.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle siano presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 32).

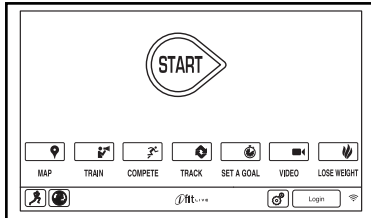
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Sfiare il pulsante Home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo (non raffigurato) per ritornare al menu principale in qualunque momento.



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Start presente sullo schermo o premere il pulsante Start (Avvio) presente sulla consolle. È inoltre possibile premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle e poi sfiorare il pulsante Resume (riprendi) sullo schermo. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 Km/H; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 Km/H.

Premendo uno dei pulsanti 1 Step Speed (velocità a 1 fase) numerati, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

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

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) oppure uno dei pulsanti 1

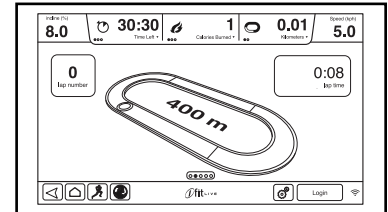
Step Incline (inclinazione a 1 fase) numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

Nota: la prima volta che si regola l'inclinazione è necessario prima di tutto calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 27).

5. Verifica dei progressi.

La consolle presenta numerose modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata

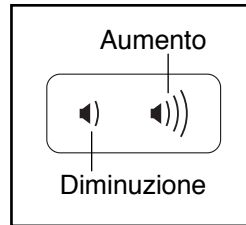
determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. È inoltre possibile visualizzare altre informazioni sfiorando le caselle rosse sullo schermo.



Camminando o correndo sul tapis roulant, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il tempo trascorso
- Il tempo rimanente (Nota: la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente).
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora
- La distanza percorsa camminando o correndo
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il ritmo in minuti per miglio.
- Il numero di giro corrente
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)

Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti aumenta e diminuisci Volume presenti sulla consolle.

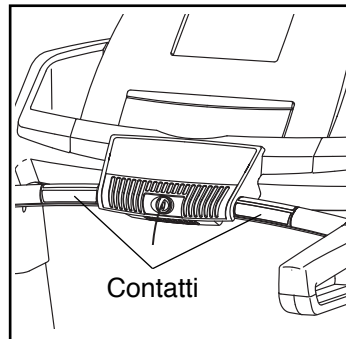


Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu o premere il pulsante Stop (arresto) sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o il pulsante Start (avvio). Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (termina allenamento).

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere a pagina 16.

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

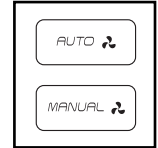


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggia piedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca,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

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni velocità e di una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica la velocità della ventola aumenterà o diminuirà automaticamente a seconda della velocità del nastro scorrevole.

Premere ripetutamente il pulsante Ventilatore Manual (manuale) per selezionare la velocità o per spegnerlo. Premere il pulsante ventilatore Auto (automatico) ripetutamente per selezionare la modalità automatica o per spegnerlo.



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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione di un allenamento predefinito

Per selezionare un allenamento predefinito premere il pulsante Calorie, il pulsante Intensity (intensità), il pulsante Speed (velocità) o il pulsante Incline (inclinazione) sulla consolle. Nota: per selezionare il menu Workouts (allenamenti) si può anche sfiorare il pulsante corridore sullo schermo.

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

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

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

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

Qualora l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline. **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 21). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 21). **Per tornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate per l'allenamento**, sfiorare il pulsante Follow the Workout (seguì allenamento).

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

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

4. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 21. Lo schermo visualizza inoltre un profilo delle impostazioni di velocità e inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione del menu principale.

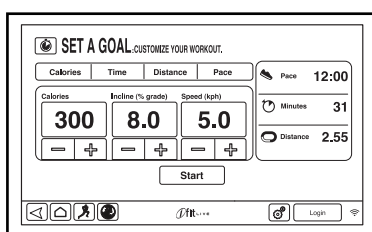
Vedere la fase 2 a pagina 21.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

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

Per impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo, sfiorare il pulsante Calories, Time, Distance, or Pace (calorie, tempo, distanza o ritmo).

Quindi, sfiorare i pulsanti di aumento e diminuzione sullo schermo per selezionare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo e per selezionare la velocità e l'inclinazione dell'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento.



4. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagine 21 e 22).

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

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

5. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO iFit

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario avere accesso a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 28). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione del menu principale.

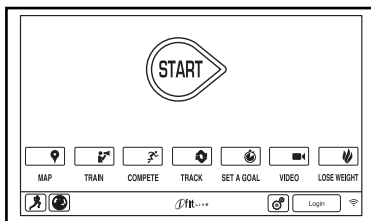
Vedere la fase 2 a pagina 21.

3. Connessione all'account personale iFit.

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

4. Selezione di un allenamento iFit.

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



Sfiore il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (storico allenamenti), sfiorare il pulsante Track (traccia). Per utilizzare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set a Goal (imposta un target) (vedere pagina 24). Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle.

Per cambiare utente all'interno dell'account, sfiorare il pulsante User (accesso) nell'angolo inferiore destro dello schermo.

Nota: prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

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

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

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 23.

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

6. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 21. Lo schermo visualizzerà inoltre una mappa del percorso che si sta seguendo camminando o correndo.

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

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

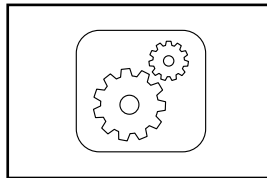
Vedere la fase 8 a pagina 22.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 21). Sfiare il pulsante Gears (marce) vicino all'angolo inferiore destro dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Equipment Settings (attrezzatura impostazioni).

3. Selezione della lingua.

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

4. Selezione dell'unità di misura.

Sfiare il pulsante US/Metric (US/metrico) per visualizzare l'unità di misura selezionata. Se lo si desidera modificare l'unità di misura. Sfiare infine il pulsante Indietro sullo schermo.

5. Selezione del fuso orario.

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

6. Selezionare un orario di aggiornamento.

Per selezionare un orario per gli aggiornamenti automatici della consolle, premere il pulsante Update Time (Orario Aggiornamento) e selezionare l'orario desiderato. Quindi, premere il pulsante indietro sullo schermo.

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

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione demo.

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

Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà una presentazione demo.

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

8. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

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

9. Attivazione o disattivazione di Street View.

Nel corso di alcuni allenamenti, sullo schermo potrà comparire una mappa. Per attivare o disattivare la funzione Street View nelle mappe, premere il pulsante Street View. Quindi, selezionare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Quindi, premere il pulsante indietro sullo schermo.

10. Attivazione o disattivazione della chiave.

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

È possibile disattivare la chiave in modo tale che il tapis roulant non richieda l'uso della chiave, se lo si desidera. Sfiare il pulsante Safety Key (chiave di sicurezza). Per disattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Disable (disattiva).

ATTENZIONE: leggere l'avviso di sicurezza sullo schermo prima di disattivare la chiave. Per riattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Enable.

11. Attivazione o disattivazione di un codice di protezione.

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

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

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

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

12. Impostazione del timeout salvaschermo.

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

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

13. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

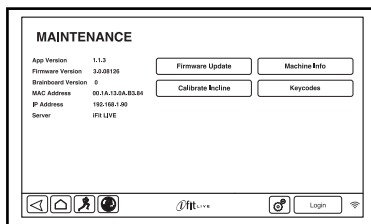
1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità manutenzione.

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

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



3. Aggiornamento del firmware della consolle.

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

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

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

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

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

4. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant.

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

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

5. Visualizzazione informazioni attrezzo.

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

6. Determinazione dei keycode.

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

7. Uscita dalla modalità manutenzione.

Per uscire dalla modalità manutenzione, premere il pulsante indietro sulla consolle.

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

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

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 26.

2. Selezione della modalità rete wireless.

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

3. Attivazione del Wi-Fi.

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

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

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

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

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

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

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

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 19.

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

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

Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. Nota: le password sono case-sensitive.

Nota: la modalità iFit supporta crittografie protette e non (WEP, WPA e WPA2). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

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

5. Uscita dalla modalità rete wireless.

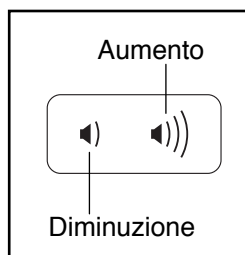
Per uscire dalla modalità rete wireless, premere il pulsante indietro sulla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle.

Inserire un'estremità del cavo audio nella presa audio a lato della consolle. Quindi, inserire l'altra estremità nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi, premere il pulsante di riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Infine regolare il volume sul lettore audio personale o premere i pulsanti di aumento e diminuzione Volume sulla consolle.



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

USO DEL BROWSER INTERNET

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

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

Per navigare sul browser Internet, premere i pulsanti Indietro, Refresh (aggiorna) e Forward (avanti) sullo schermo. Per uscire dal browser Internet, premere il pulsante Return (invio).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 19.

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

Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti Speed, Incline, Fan e Volume (velocità, inclinazione, ventilatore e volume) continueranno a funzionare, mentre i pulsanti Workout (allenamento) non funzioneranno.

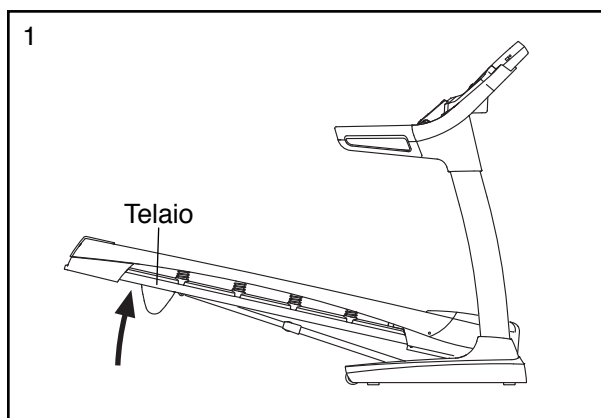
Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito support.iFit.com.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

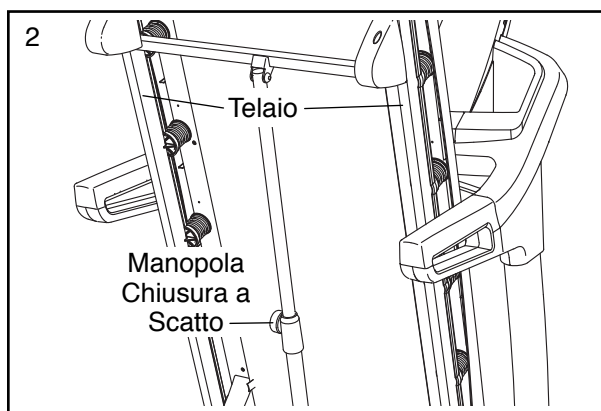
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Al fine di non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione alla posizione minima prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

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



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

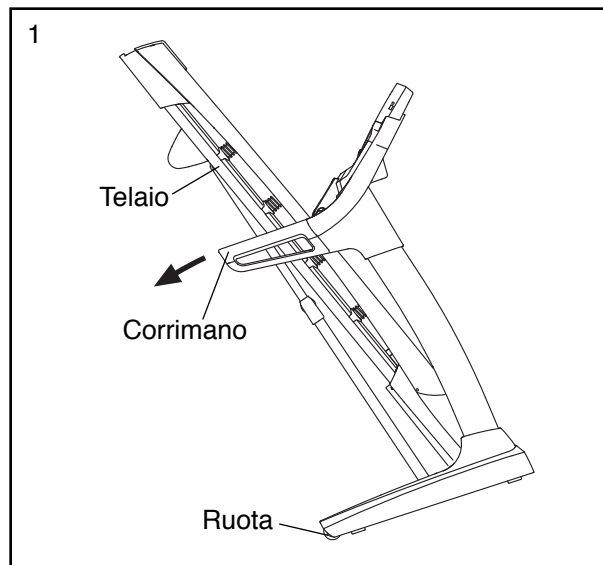


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



2. Tirare a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo inclinato, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Appoggiare un piede contro una delle ruote e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

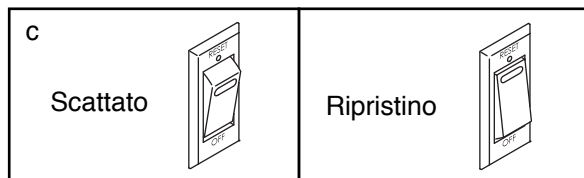
1. **Vedere il disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE:** non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente il telaio in avanti. Quindi, ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere pagina 17). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato, l'interruttore è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi premerlo nuovamente.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, scollegarlo e attendere cinque minuti prima di ricollegarlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant continua a non funzionare, vedere la copertina del presente manuale.

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

- La consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 6 a pagina 26.

SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Tenere premuto il pulsante Stop e il pulsante di aumento Speed (velocità), inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop e il pulsante di aumento Speed (velocità). Premere il pulsante Stop, quindi il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Se il sistema di inclinazione non inizia la calibrazione, premere nuovamente il pulsante Stop, quindi premere nuovamente il pulsante di aumento o diminuzione Incline. Una volta calibrato il sistema di inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

SINTOMO: la modalità iFit non funziona correttamente

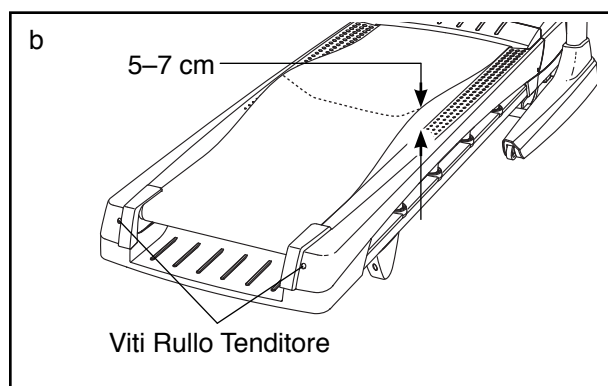
- Se la modalità iFit non funziona correttamente, verificare che sia stato scaricato il firmware più recente disponibile per il tapis roulant (vedere fase 3 a pagina 27).

SINTOMO: il tapis roulant non si connette alla rete wireless.

- Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere fase 4 a pagina 28).
- Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- Per ulteriori domande o dubbi, consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

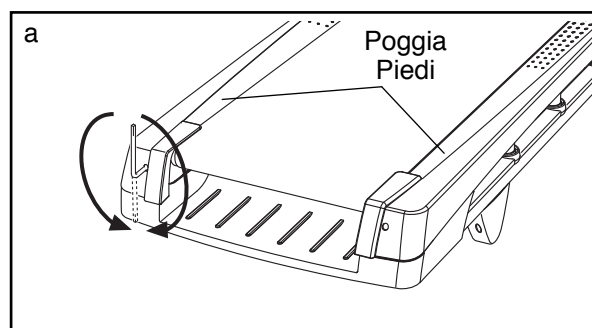
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE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



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

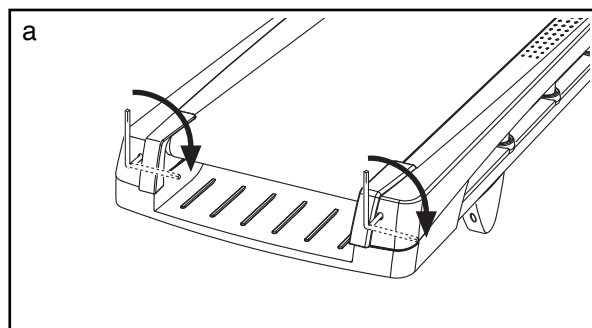
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggia piedi. IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggia piedi potrebbe danneggiare il nastro.

- a. Innanzi tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ELENCO PEZZI

N° del Modello NETL18711.5 R0713A

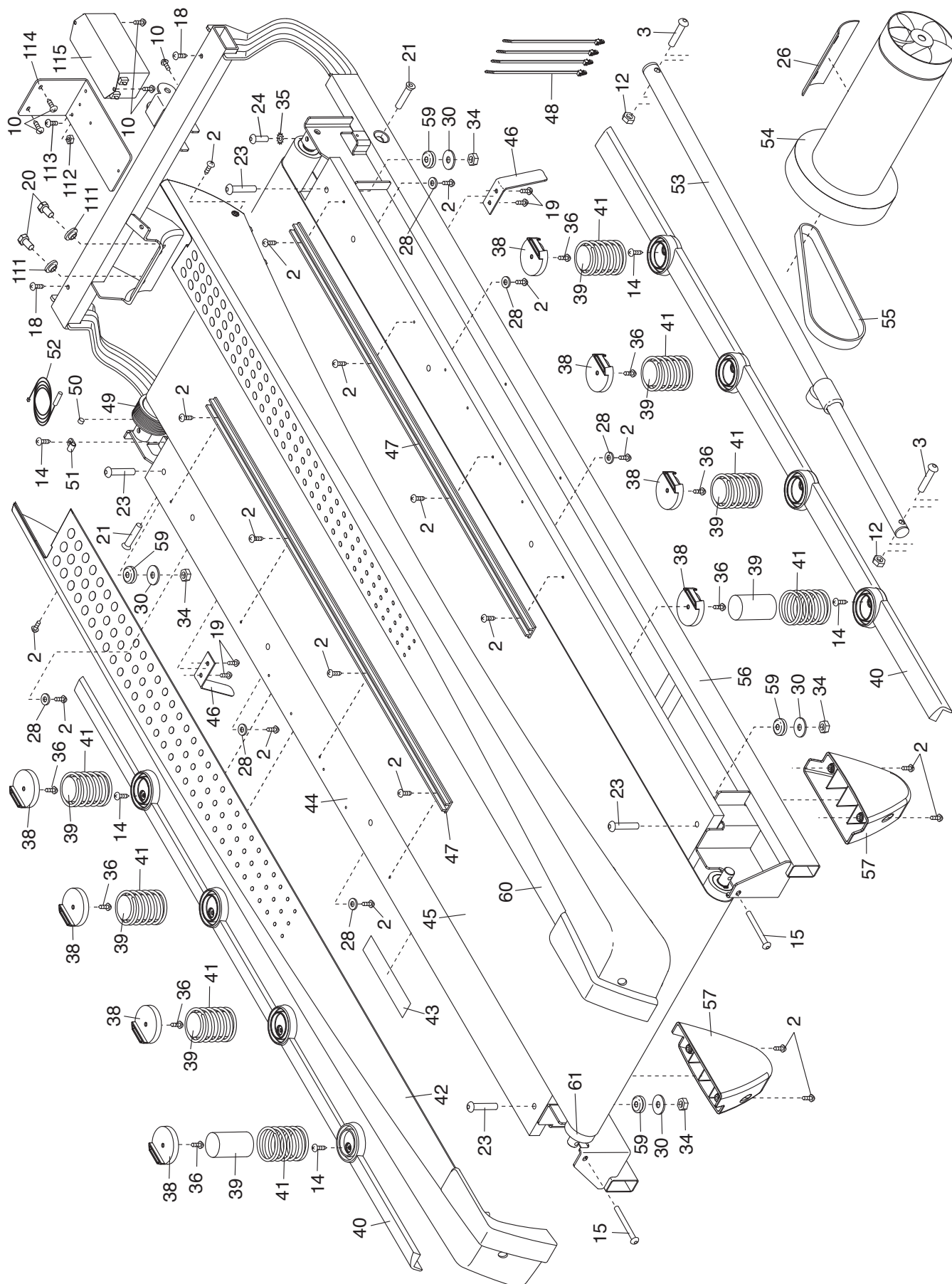
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	14	Vite #8 x 1/2"	50	1	Magnete
2	69	Vite #8 x 3/4"	51	1	Fermaglio Commutatore
3	2	Bullone 3/8" x 2"	52	1	Commutatore
4	6	Bullone 5/16" x 1 1/2"	53	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
5	4	Vite 5/16" x 1"	54	1	Motore Trasmissione
6	1	Fascia Toracica	55	1	Cinghia Motore
7	4	Vite 3/8" x 2 3/4"	56	1	Telaio
8	4	Vite 3/8" x 1 1/4"	57	2	Piedino Posteriore
9	4	Vite #10 x 3/4"	58	1	Copri Cappuccio Telaio
10	12	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	59	4	Ammortizzatore in Gomma
11	8	Rondella a Stella 5/16"	60	1	Poggia Piedi Destro
12	2	Dado 3/8"	61	1	Rullo Tenditore
13	4	Rondella a Stella 3/8"	62	1	Cappuccio Telaio
14	13	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	63	2	Distanziatore Motore Inclinazione
15	2	Vite Rullo Tenditore	64	4	Vite M4,2 x 16mm
16	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	65	1	Calotta Motore
17	2	Bullone Ruota 3/8" x 1 3/4"	66	1	Calotta Decorativa
18	2	Vite #8 x 1 3/4"	67	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
19	4	Vite #8 x 7/16"	68	3	Fermaglio Calotta
20	2	Vite Motore 5/16"	69	1	Motore Inclinazione
21	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	70	1	Telaio Inclinazione
22	2	Bullone 3/8" x 1"	71	2	Distanziatore Telaio
23	4	Bullone con Collare 5/16" x 1 3/4"	72	1	Unità di Controllo
24	1	Vite 1/4" x 1"	73	1	Piastra Unità di Controllo
25	4	Vite #8 x 1"	74	2	Supporto Calotta
26	1	Isolatore Motore	75	1	Interruttore Principale
27	1	Cavo di Alimentazione per Regno Unito	76	1	Cavo di Alimentazione
28	6	Rondella Piatta #8	77	1	Gommino di Protezione
29	1	Bullone a Testa Esagonale 3/8" x 2"	78	1	Pannello Bombato
30	4	Rondella Piatta 5/16"	79	1	Impugnatura Corrimano Sinistro
31	2	Dado a Gabbia 5/16"	80	1	Copri Corrimano Esterno Sinistro
32	2	Dado da 1/2"	81	1	Cavo Montante
33	6	Controdado 3/8"	82	1	Copri Base Sinistro
34	4	Dado da 5/16"	83	1	Copri Base Destro
35	1	Rondella a Stella 1/4"	84	1	Copri Corrimano Interno Destro
36	8	Vite a Testa Piana 1/4" x 7/8"	85	1	Copri Corrimano Interno Sinistro
37	1	Copri Corrimano Esterno Destro	86	1	Impugnatura Corrimano Destro
38	8	Parte Superiore Isolatore	87	1	Corrimano Destro
39	8	Isolatore	88	1	Corrimano Sinistro
40	2	Parte Inferiore Isolatore	89	1	Montante Sinistro
41	8	Molla Isolatore	90	1	Montante Destro
42	1	Poggia Piedi Sinistro	91	2	Etichetta d'Avvertenza
43	1	Etichetta d'Attenzione	92	4	Gommino Base
44	1	Piattaforma Scorrevole	93	1	Barra Trasversale
45	1	Nastro Scorrevole	94	1	Base
46	2	Guida Nastro	95	1	Cappuccio Ruota Destra
47	2	Guida Poggia Piedi	96	1	Cappuccio Ruota Sinistra
48	4	Fascetta Cavo	97	2	Ruota
49	1	Rullo/Puleggia Trasmissione	98	1	Chiave/Fermaglio
			99	2	Fascetta Cavo

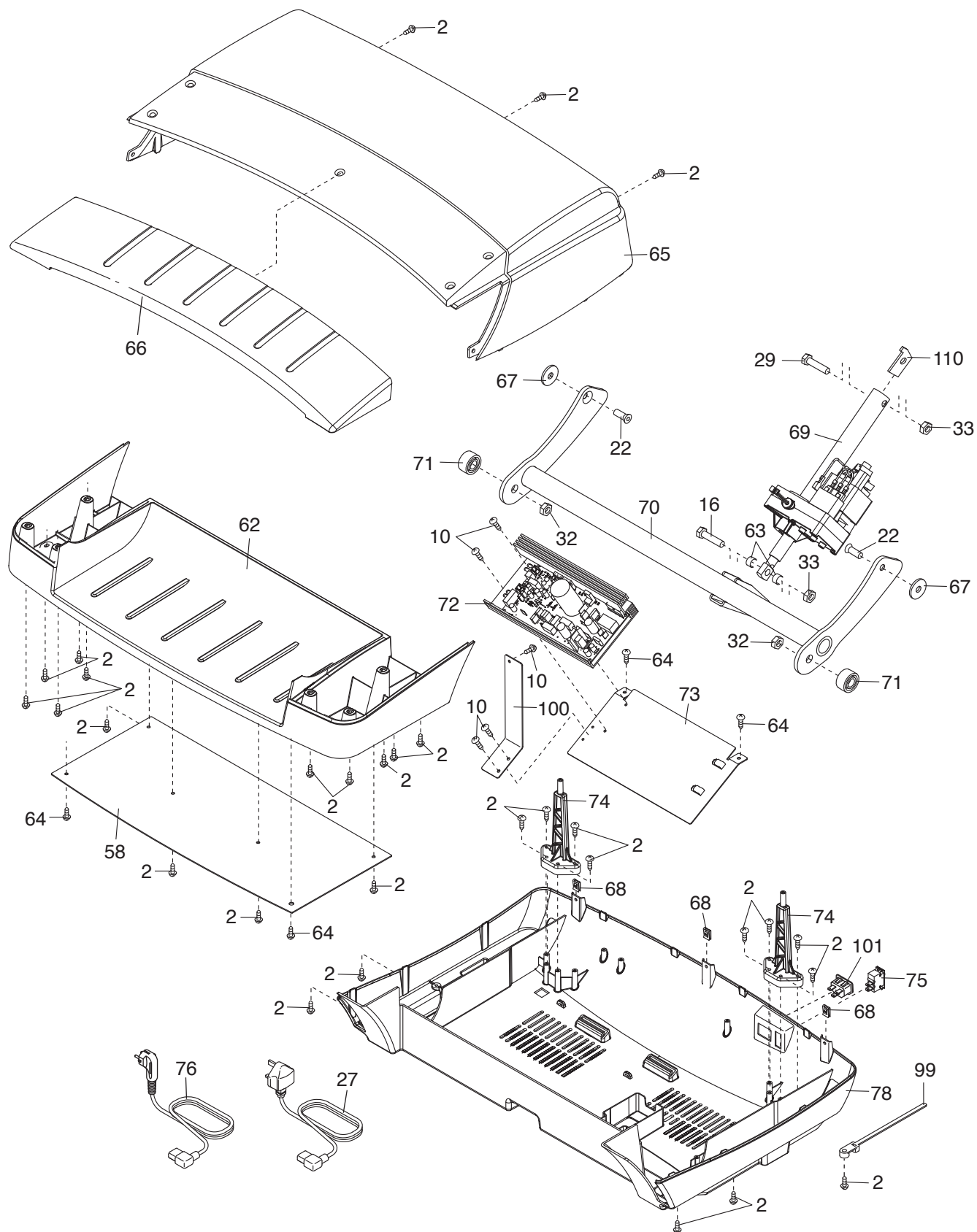
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
100	1	Staffa Messa a Terra	109	1	Base Consolle
101	1	Presa	110	1	Staffa Bloccaggio Inclinazione
102	1	Sensore	111	2	Boccola Motore
103	1	Consolle	112	1	Dado #8
104	1	Telaio Consolle	113	1	Bullone Macchina #8 x 3/4"
105	1	Cavo di Messa a Terra Consolle	114	1	Staffa Filtro
106	2	Morsetto Consolle	115	1	Filtro
107	1	Portaoggetti Sinistro	*	—	Manuale d'Istruzioni
108	1	Portaoggetti Destro			

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

DISEGNO ESPLOSO A

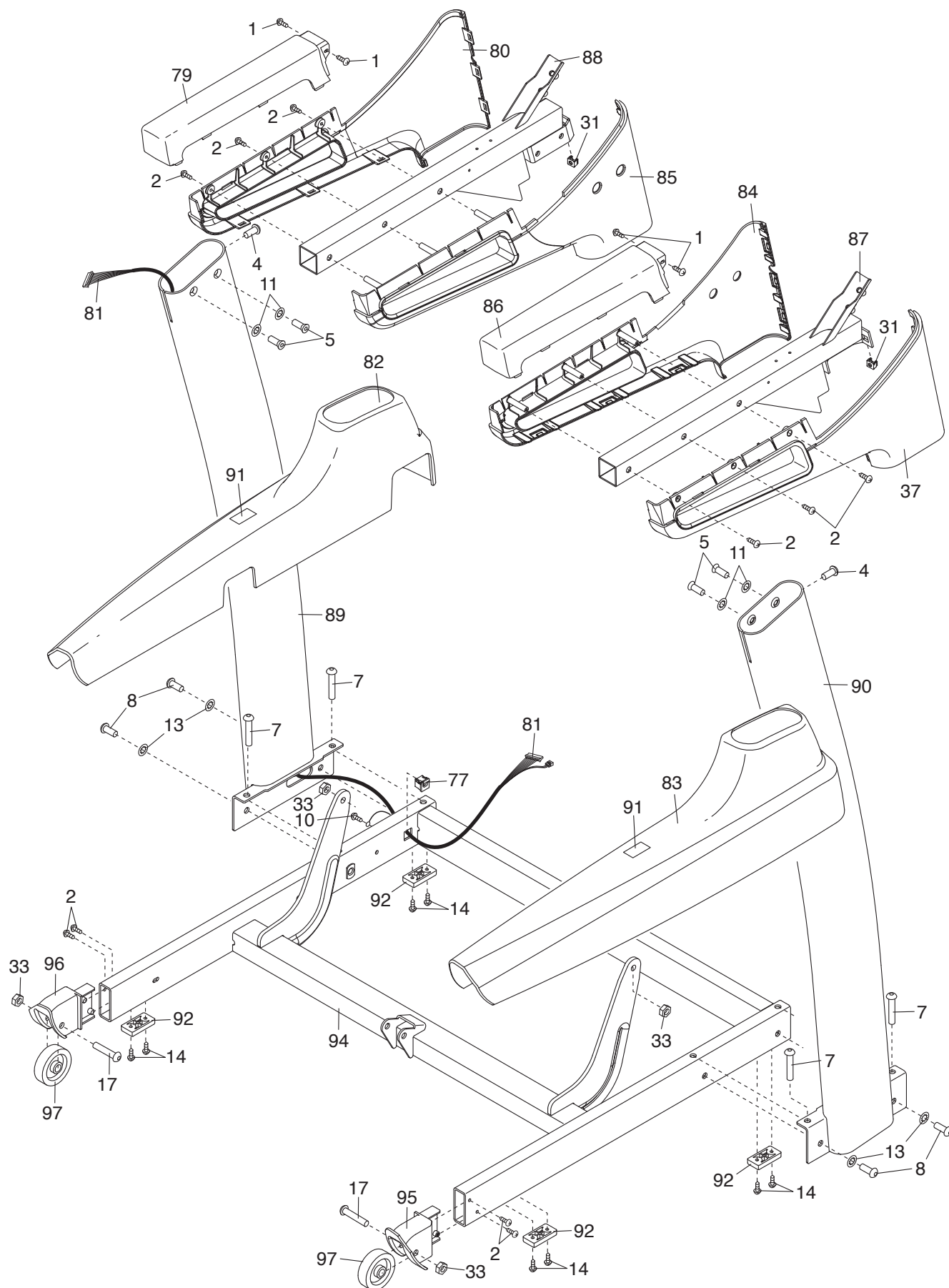
N° del Modello NETL18711.5 R0713A

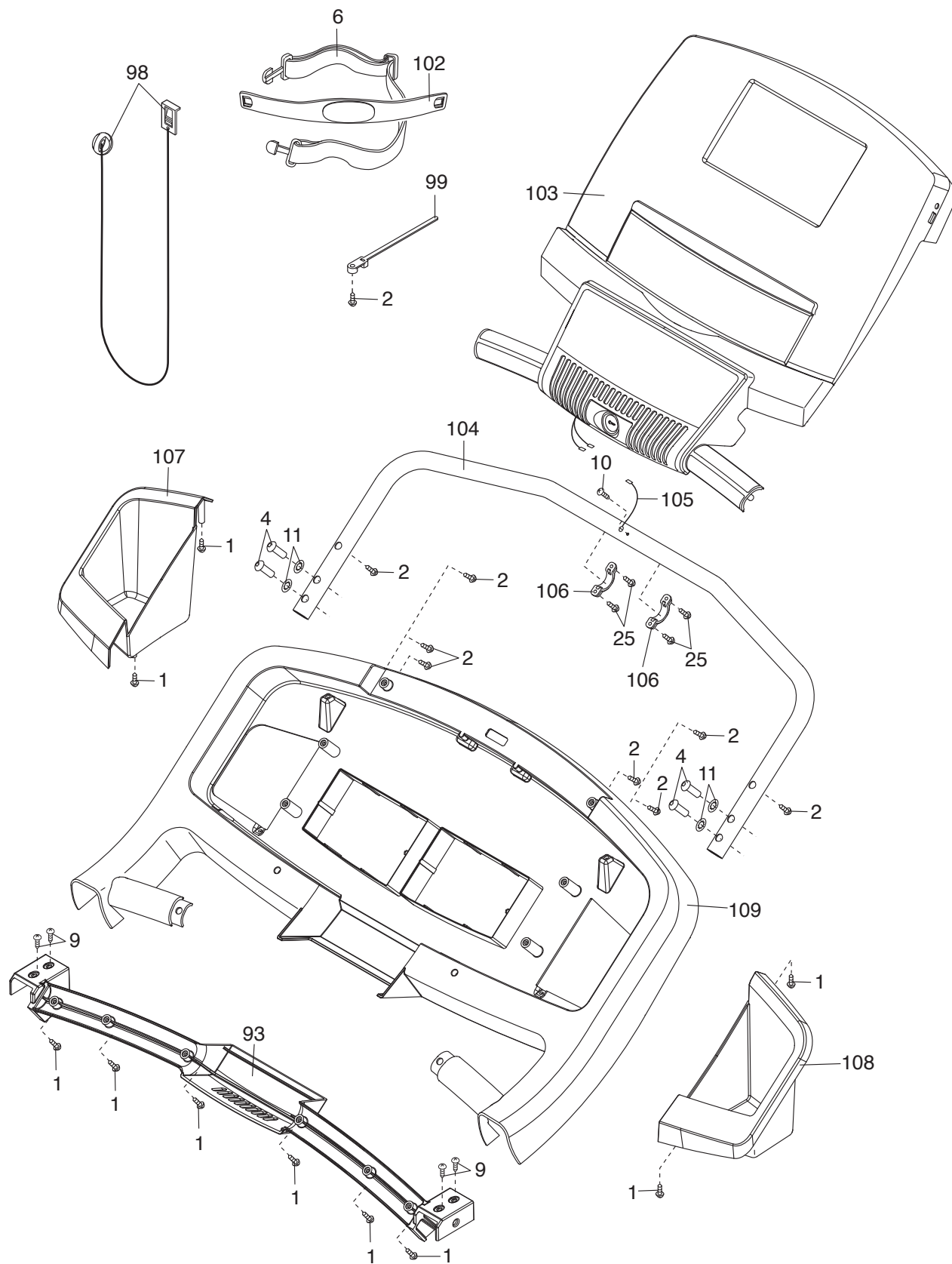




DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello NETL18711.5 R0713A





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.

