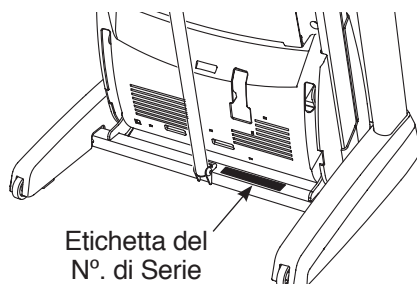


NordicTrack T 20.0

N° del Modello NETL19711.0

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

800 865114

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

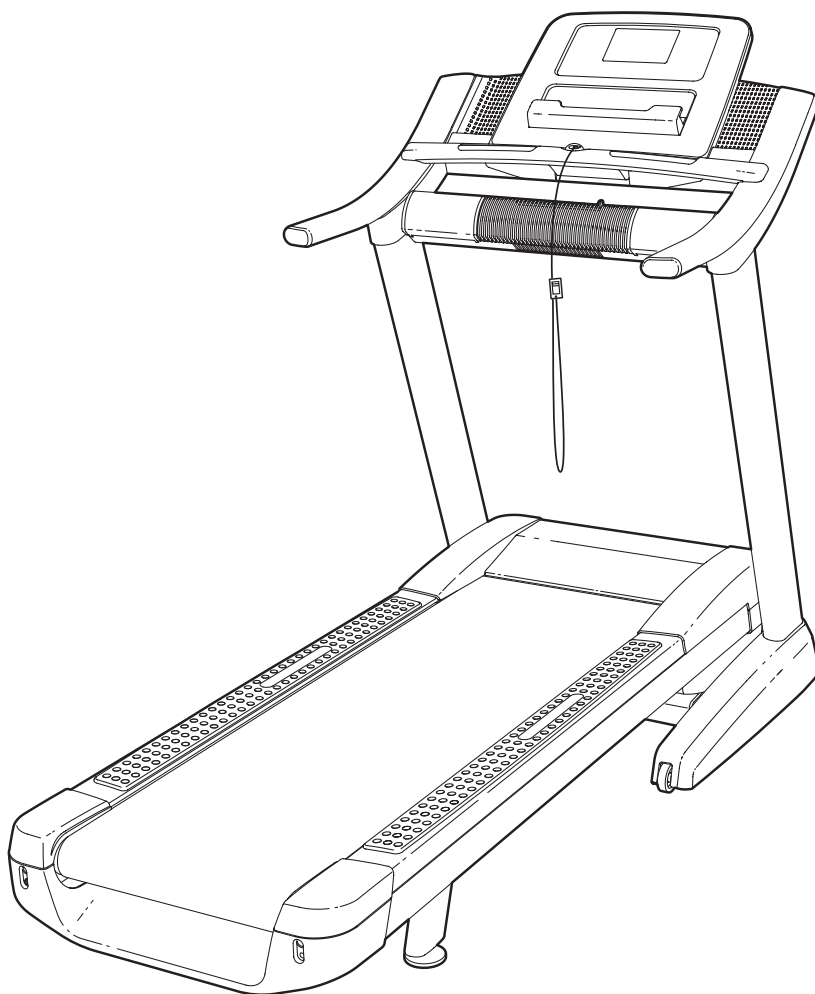
Fax: 0755910105

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

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



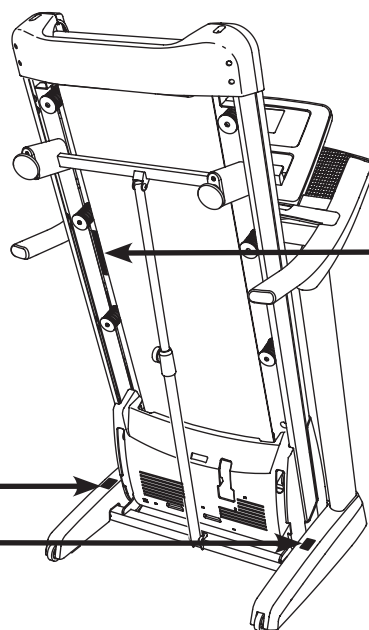
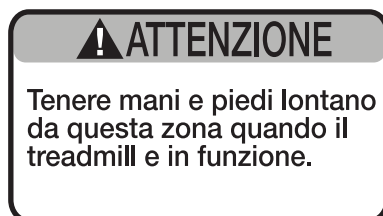
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO	13
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	14
PEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	24
LOCALIZZAZIONE GUASTI	25
GUIDA AGLI ESERCIZI	28
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono 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 sul 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.
- Rimuovere completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. 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. 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.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 159 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, 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.**
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 14) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. **Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.**
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant 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 25 del presente manuale.)**
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, 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.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione Spento [OFF] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 24.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.
21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
25. Questo tapis roulant è indicato solo per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
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® T20.0. Il tapis roulant T20.0 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.

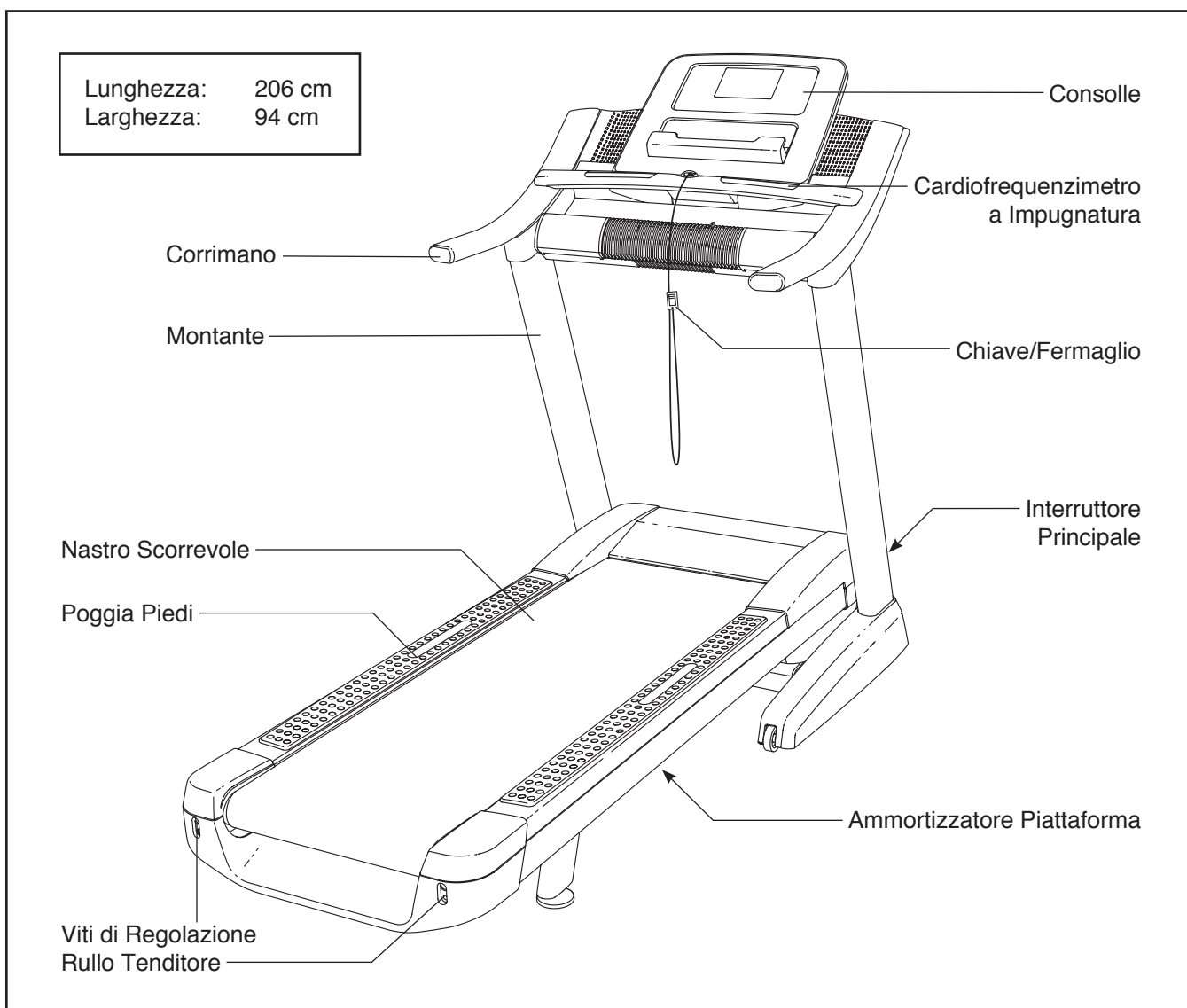
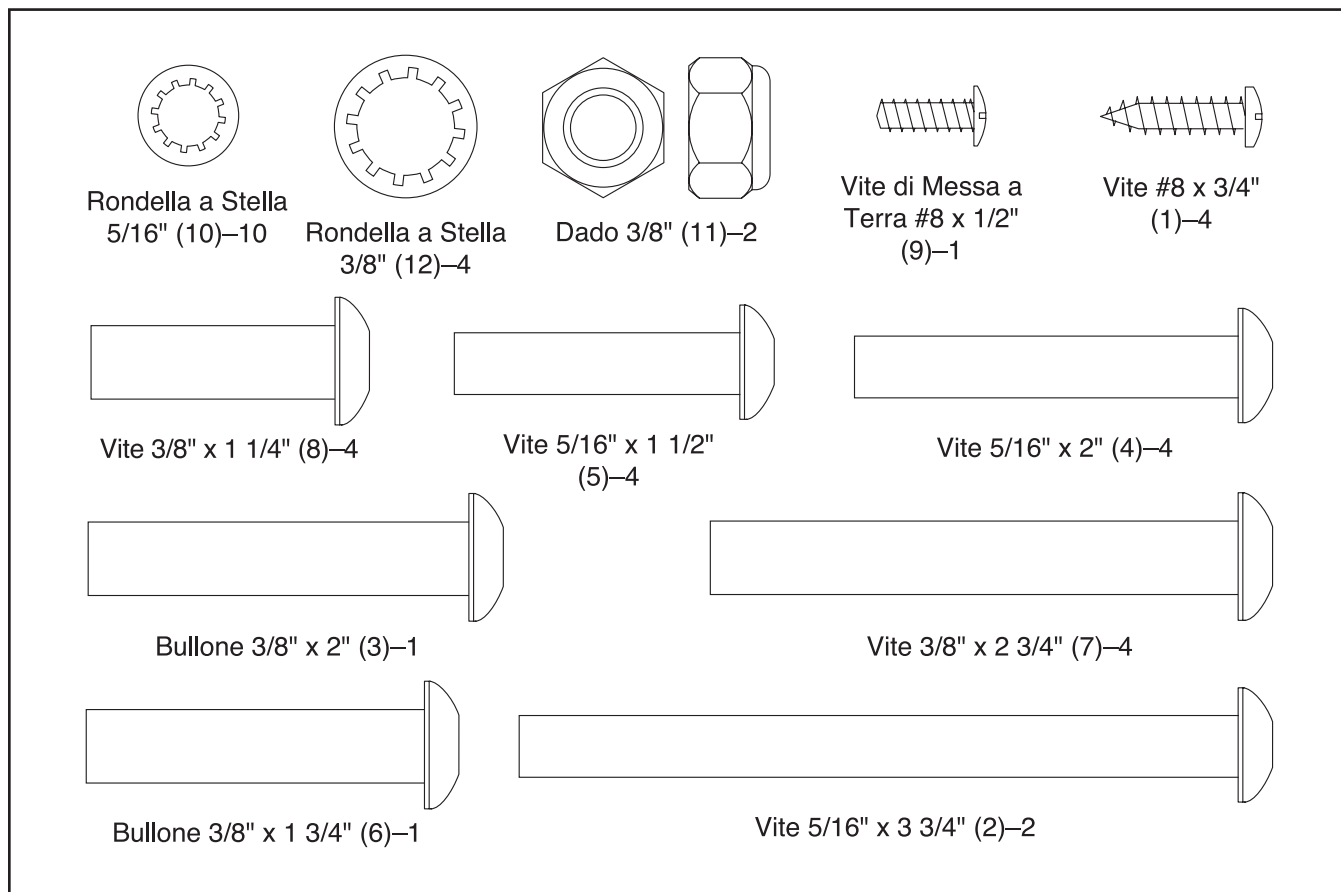


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



MONTAGGIO

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

- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:

la chiave esagonale in dotazione



una chiave inglese



un cacciavite Phillips



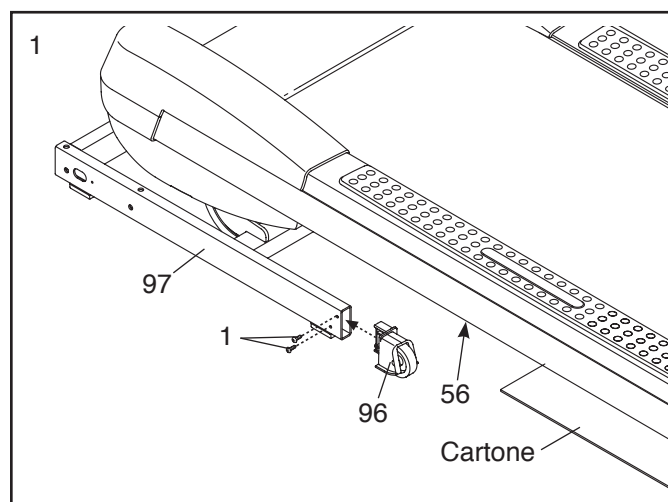
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.

1. Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.

Posizionare un cartone sotto il retro del Telaio (56) per proteggere il pavimento o la moquette.

Fissare il Cappuccio Ruota Sinistro (96) alla Base (97) con due Viti #8 x 3/4" (1).

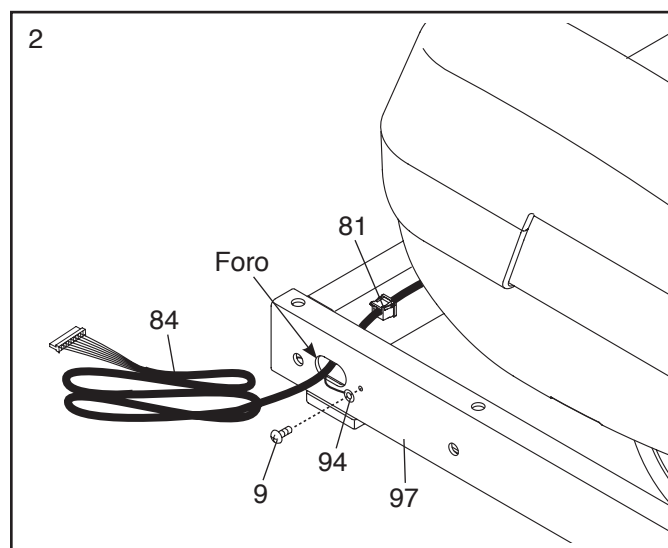
Fissare il Cappuccio Ruota Destro (non raffigurato) sul lato destro della Base (97) allo stesso modo.



2. Tirare il Cavo Montante (84) e il Cavo di Messa a Terra Base (94) dai fori indicati nella Base (97).

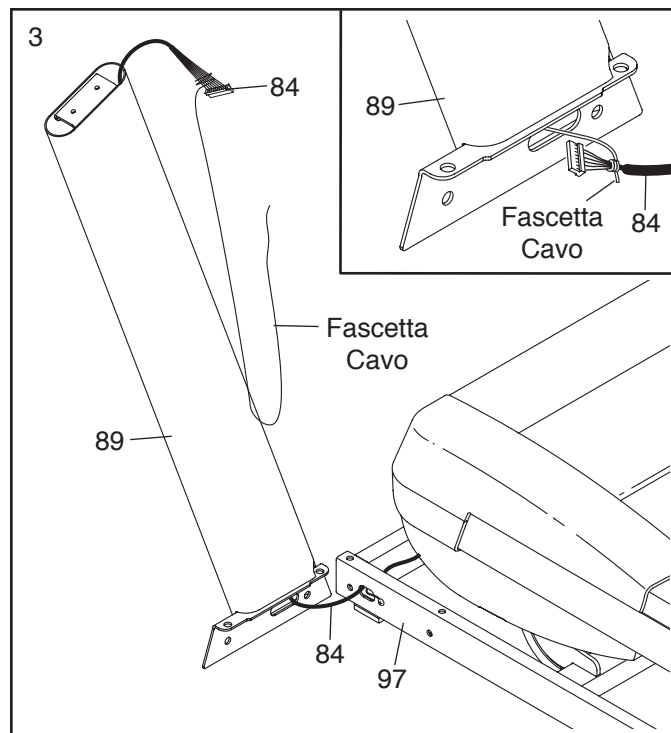
Fissare il Cavo di Messa a Terra Base (94) alla Base (97) con una Vite di Messa a Terra #8 x 1/2" (9).

Premere il Gommino di Protezione (81) nel foro quadrato presente sulla Base (97).



3. 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 (97).

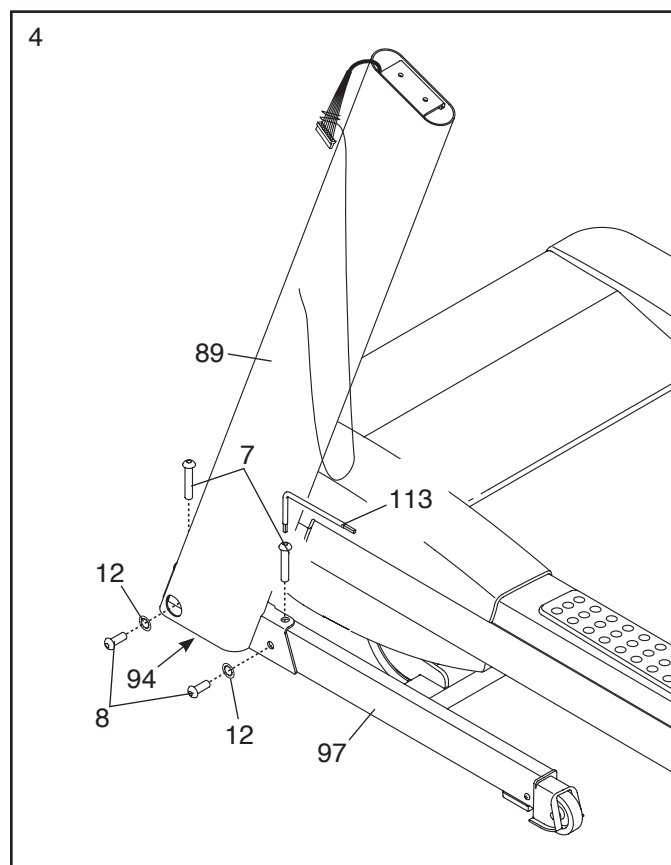
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (89) attorno all'estremità del Cavo Montante (84). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito nel Montante Sinistro.



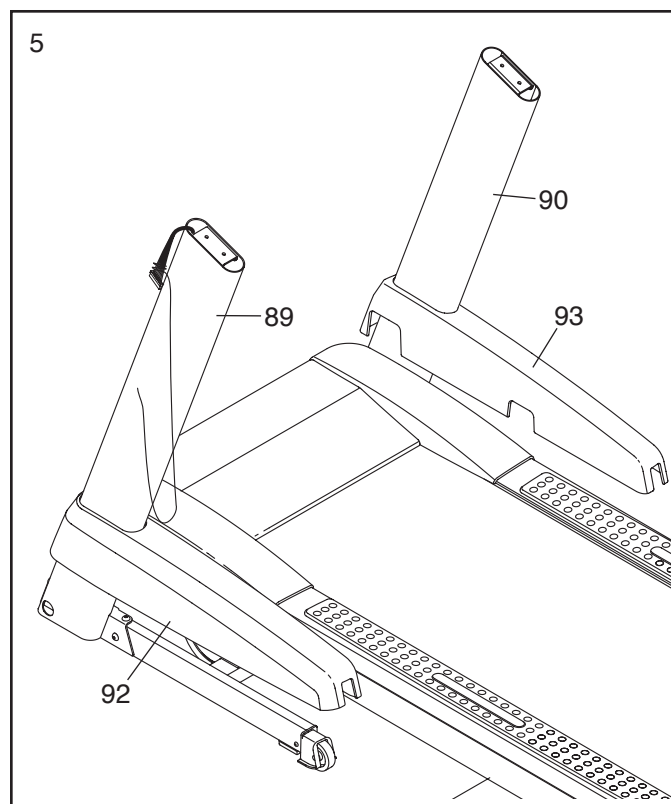
4. Reggere il Montante Sinistro (89) contro la Base (97). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Se necessario, posizionare il Cavo di Messa Terra Base (94) nel foro a lato del Montante Sinistro. Quindi, inserire due Viti 3/8" x 2 3/4" (7) e due Viti 3/8" x 1 1/4" (8) con due Rondelle a Stella 3/8" (12) nel Montante Sinistro.

Serrare parzialmente le Viti 3/8" x 2 3/4" (7) e le Viti 3/8" x 1 1/4" (8) fino a quando le teste delle Viti toccano il Montante Sinistro (89); **non serrare completamente le Viti in questa fase.** Nota: può essere utile utilizzare una Chiave Esagonale Corta (113) sulla Vite indicata.

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

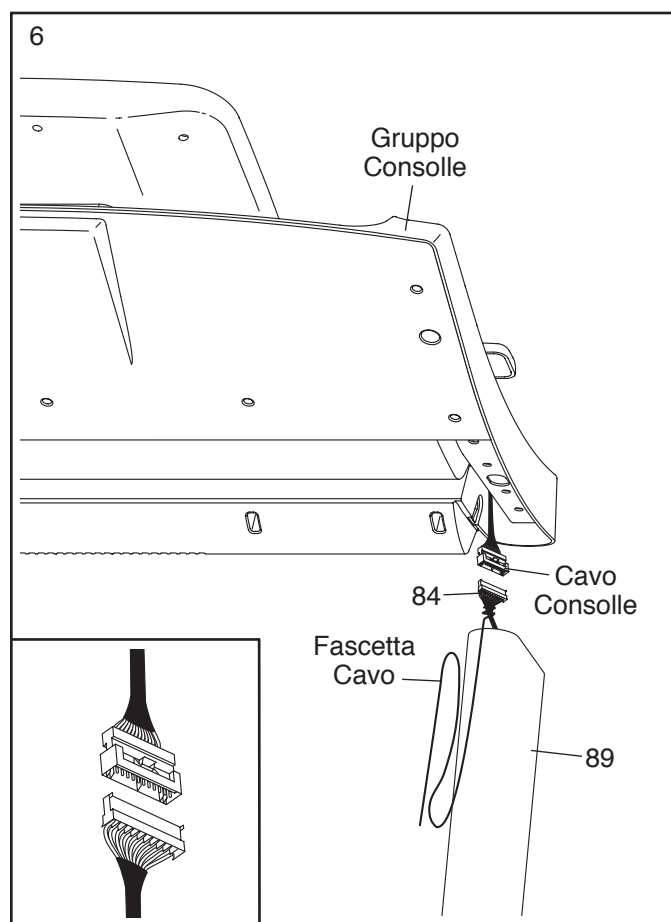


5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (92, 93). Infilare il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89). Infilare il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**



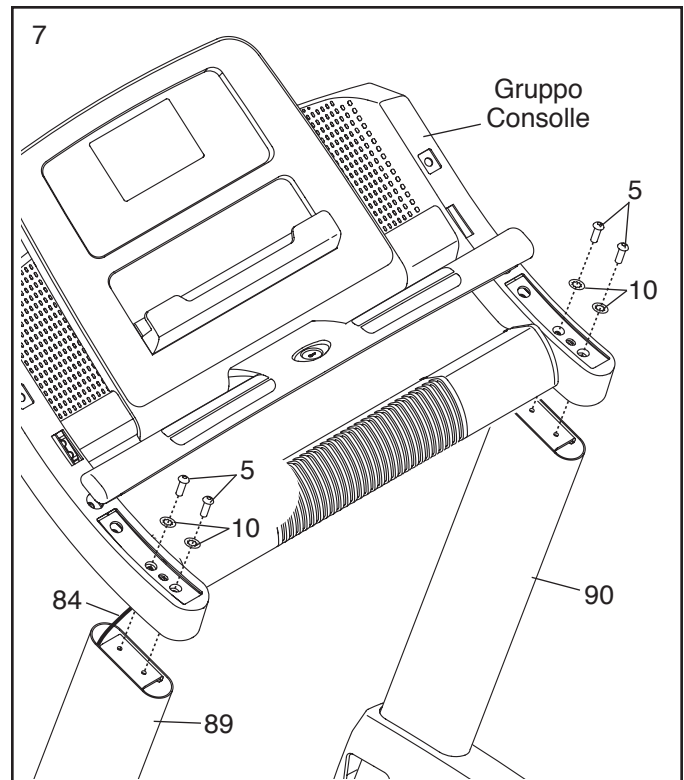
6. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino al Montante Sinistro (89).

Collegare il Cavo Montante (84) 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. **SE I CONNETTORI NON VENGONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



7. Inserire i Cavi nel Montante Sinistro (89) non appena viene posizionato il gruppo consolle sui Montanti Sinistro e Destro (89, 90). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (84).**

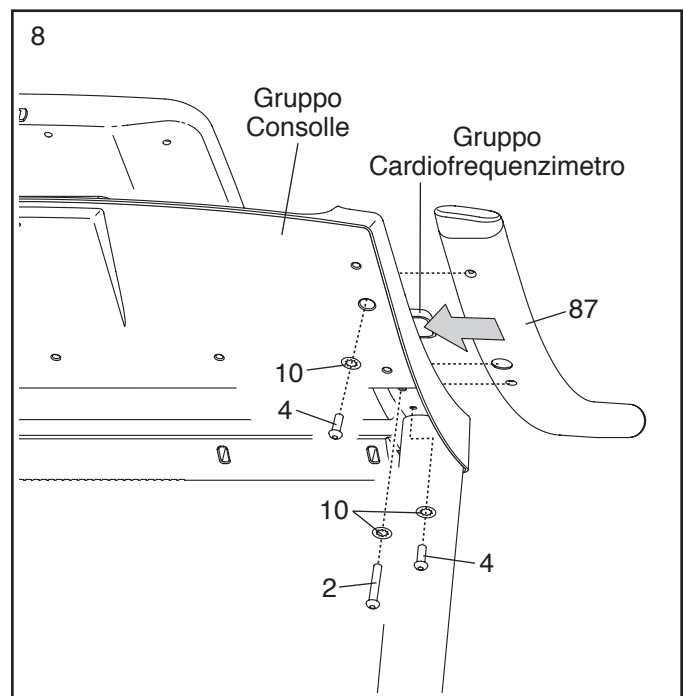
Fissare il gruppo consolle con quattro Viti 5/16" x 1 1/2" (5) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (10). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



8. Localizzare il Corrimano Sinistro (87), contrassegnato con "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Inserire il Corrimano Sinistro tra il gruppo consolle e il gruppo cardiofrequenzimetro.

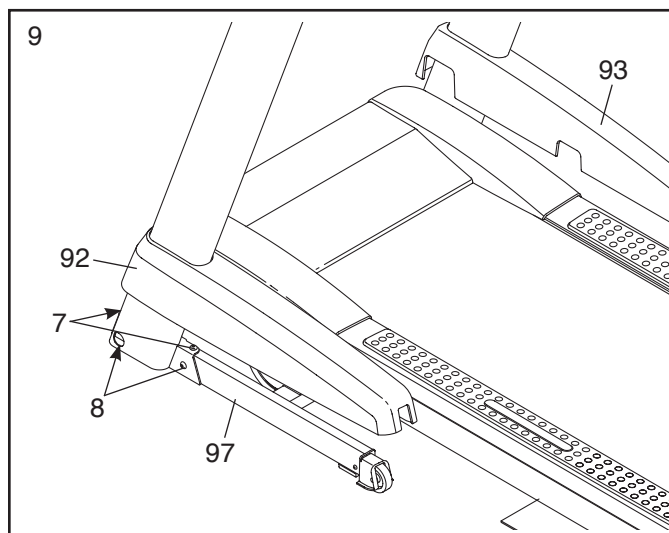
Fissare il Corrimano Sinistro (87) con due Viti 5/16" x 2" (4), una Vite 5/16" x 3 3/4" (2) e tre Rondelle a Stella 5/16" (10) come indicato. **Inserire manualmente tutte e tre le Viti e serrarle.**

Fissare il Corrimano Destro (non raffigurato) al gruppo consolle come descritto qui sopra.



9. Serrare saldamente le quattro Viti $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7) e quindi serrare le quattro Viti $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8) (è raffigurato solo un lato).

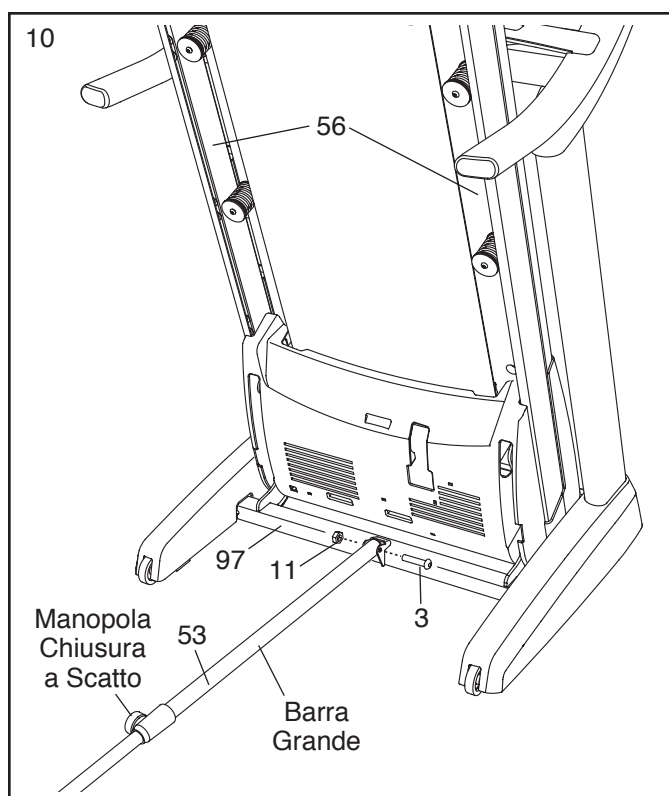
Fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (92, 93) alla Base (97) fino a quando scattano in posizione.



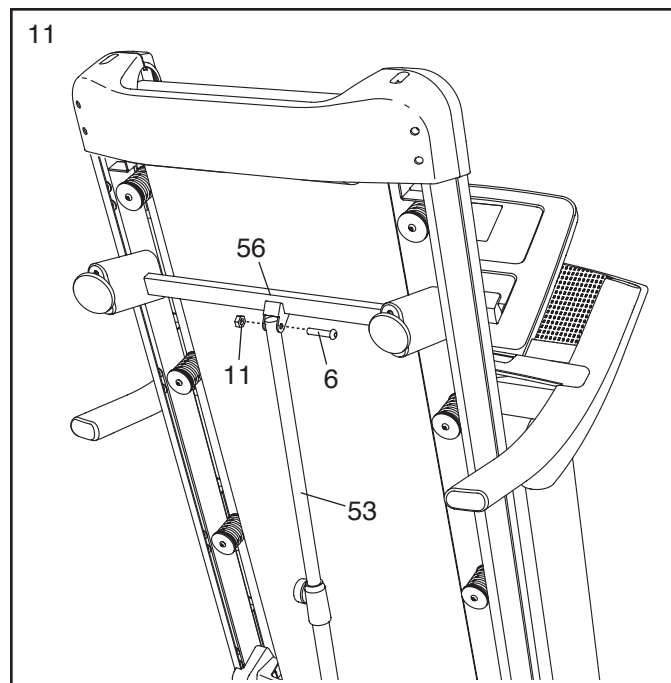
10. Sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 12.**

Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) alla Base (97) con un Bullone $3/8'' \times 2''$ (3) e un Dado $3/8''$ (11).



11. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (53) al Telaio (56) con un Bullone 3/8" x 1 3/4" (6) e un Dado 3/8" (11). Nota: potrà rendersi necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con il Telaio.

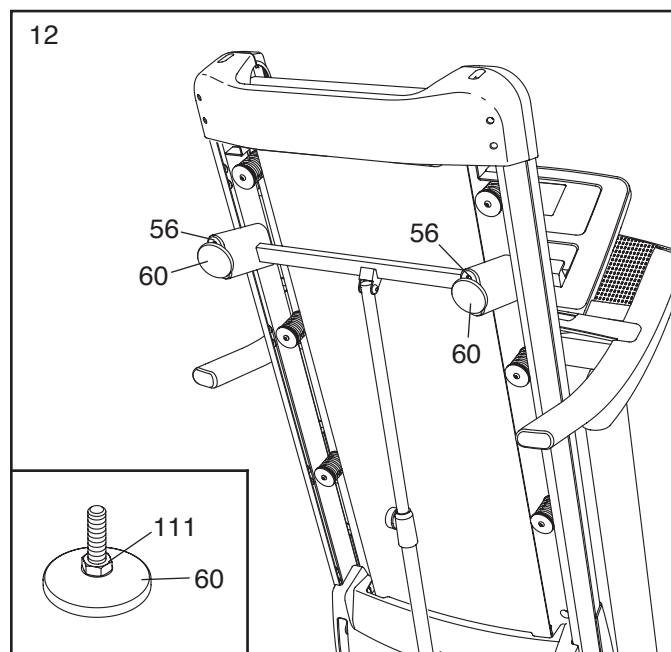


12. Togliere il materiale d'imballaggio dal basso del Telaio (56).

Si veda il disegno nel riquadro. Verificare che i Dadi Piedini Stabilizzatori Posteriori 1/2" (111) siano inseriti completamente nei Piedini Stabilizzatori Posteriori (60). Quindi inserire completamente i due Piedini Stabilizzatori Posteriori nel Telaio (56).

Aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24).

Se uno dei Piedini Stabilizzatori Posteriori (60) non aderisce completamente al pavimento, ruotarlo fino a quando aderisce completamente e successivamente serrare il Dado del Piedino Stabilizzatore Posteriore 1/2" (111) al Telaio (56).



13. **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;** la chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

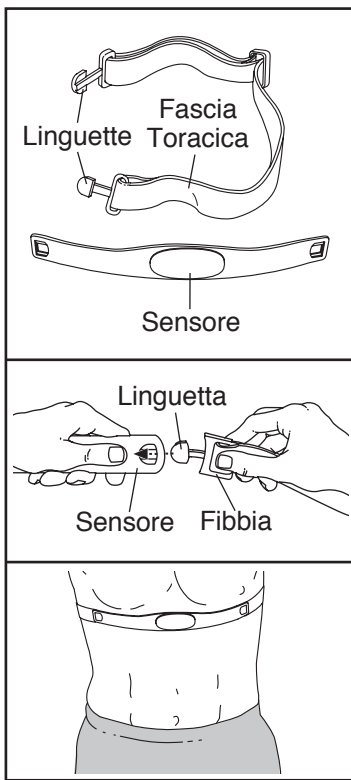
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La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

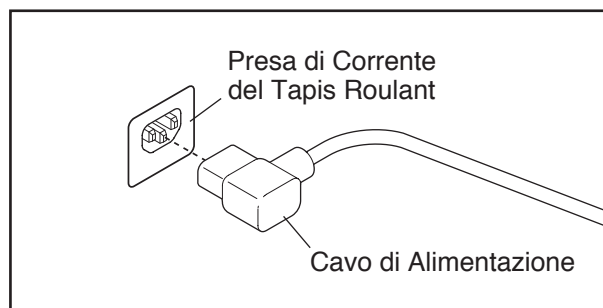
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.

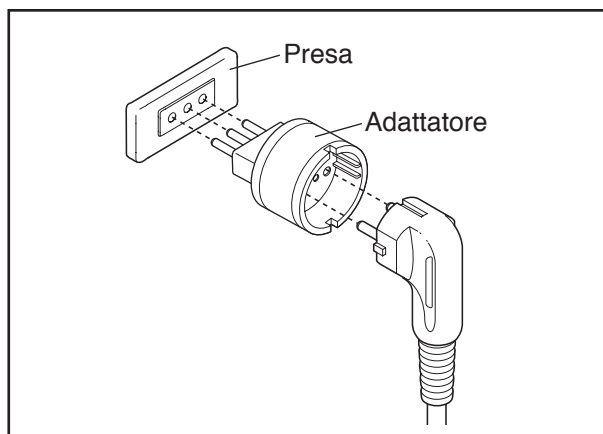
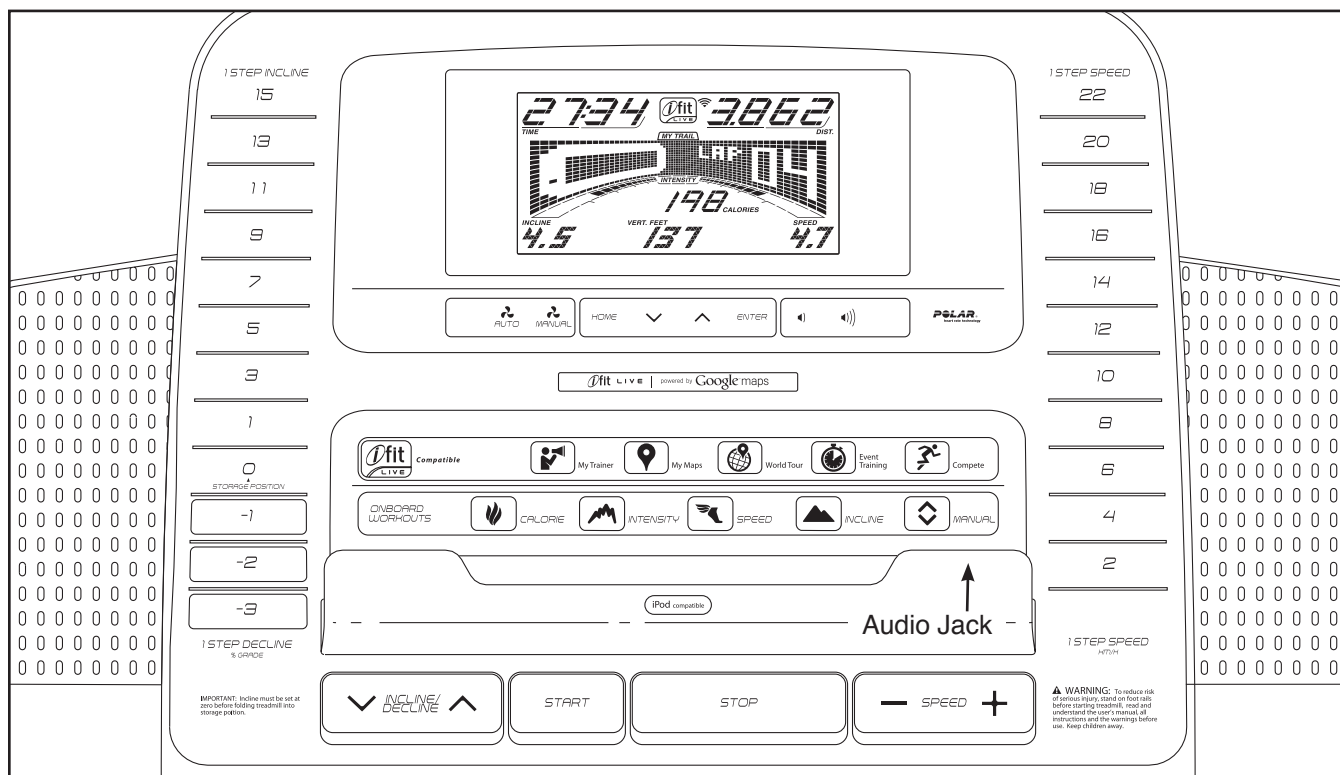


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Quando si utilizza la modalità manuale, si può modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la console mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La console è dotata inoltre di ventiquattro allenamenti predefiniti: sei allenamenti calorie, sei allenamenti intensi, sei allenamenti velocità e sei allenamenti inclinazione. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La console dispone inoltre della rivoluzionaria modalità iFit Live, che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti,

tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare un modulo iFit Live visitare il sito www.iFit.com oppure chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.**

Mentre ci si allena l'impianto stereo della console consente di ascoltare la musica o gli audio libri preferiti.

Per accendere l'attrezzo, vedere pagina 16. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 16. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento iFit Live**, vedere pagina 20. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 22. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 23.

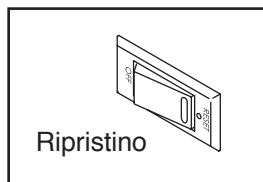
Nota: la console può mostrare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questa sezione fanno riferimento ai chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla console 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 27).

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.

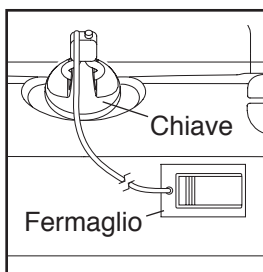
Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 14). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale in posizione di ripristino.



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se i display rimangono accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e attaccarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà.

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



USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Premere il pulsante Manuale [MANUAL] sulla consolle. Se non si è collegati a iFit Live, si selezionerà automaticamente la modalità manuale.

3. Avviare il nastro scorrevole.

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].

Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto aumenta Velocità, 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 aumenta o diminuisci Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà di 0,1 Km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 Km/h. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

Premendo uno dei pulsanti Velocità a 1 Fase numerati, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata. Per impostare una velocità con decimali, per esempio 4,8 Km/h, premere due pulsanti numerati in sequenza. Per esempio per impostare una velocità di 4,8 Km/h, premere il pulsante 4 e immediatamente dopo il pulsante 8.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumenta Velocità.

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione a 1 fase numerati [1 STEP INCLINE]. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. Seguire la progressione sui display.

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

- Il tempo [TIME] trascorso
- La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo
- La barra intensità [INTENSITY] allenamento
- Il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant
- Il numero di metri [VERT. FEET] in salita percorsi
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 a pagina 18)
- La matrice

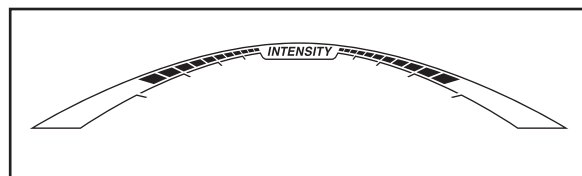
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante aumenta/diminuisci accanto al pulsante Invio [ENTER] fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

La scheda Inclinazione [INCLINE] visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento. La scheda Velocità [SPEED] visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

La scheda La Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una pista che rappresenta i 400 mi. Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda La Mia Pista visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

La scheda Calorie [CALORIE] visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie bruciate durante tale segmento.

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



Premere il pulsante Home [HOME] per ritornare al menù di default (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per impostare il menù di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Quando un modulo iFit Live wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



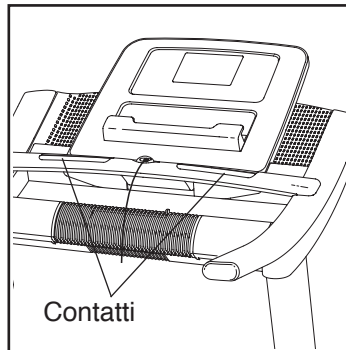
Per resettare i display premere il pulsante di Arresto, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

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 13.

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

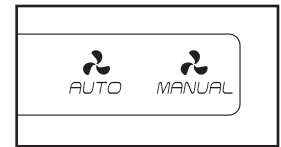


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici per circa dieci secondi; **non muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **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 tapis roulant.

Premere il pulsante Ventilatore Manuale [MANUAL] ripetutamente per selezionare la velocità o per spegnerlo. Premere il pulsante Ventilatore Automatico [AUTO] ripetutamente per selezionare la modalità automatica o per spegnerlo.



Inclinare le alette del ventilatore verso l'alto o verso il basso per orientare il flusso dell'aria proveniente dal ventilatore.

Se il ventilatore è acceso quando il nastro scorrevole si ferma, il ventilatore si spegnerà automaticamente dopo alcuni minuti.

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

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a 0%.** **L'inclinazione dovrà essere a 0% altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, spostare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF] e scollegare 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.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16.

2. Selezionare un allenamento predefinito

Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie [CALORIE], il pulsante Intensità [INTENSITY], il pulsante Velocità [SPEED] o il pulsante Inclinazione [INCLINE] ripetutamente fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

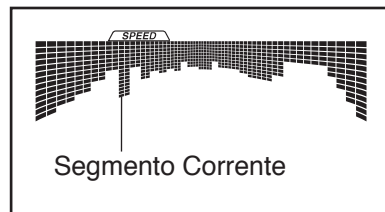
Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata, la distanza e il nome dell'allenamento. Dopo alcuni secondi, la consolle visualizzerà la velocità e l'inclinazione massima impostate dell'allenamento. Inoltre nella matrice si visualizzerà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Se si seleziona un allenamento per bruciare le calorie, il numero approssimativo di calorie che si bruceranno si visualizzerà sul nome dell'allenamento.

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

Durante l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente.



Il segmento

lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente.

Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o un'inclinazione diversa, i valori compariranno sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle nuove impostazioni.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo nel display e si concluderà l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Nota: il target calorie rappresenta una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. **Tuttavia, quando inizierà il segmento di allenamento successivo, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. **Per riprendere l'allenamento**, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumenta Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/h. Quando inizierà il segmento successivo del programma di allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere fase 5 a pagina 17. Il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

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

Vedere fase 6 a pagina 18.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 18.

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

Vedere fase 8 a pagina 18.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT LIVE

Nota: per utilizzare un allenamento iFit Live è necessario disporre del modulo opzionale iFit Live. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.** L'utente deve disporre di un PC con porta USB e connessione a Internet. È inoltre necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). L'utente deve essere iscritto al sito iFit.com.

1. Inserire la chiave nella console.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16.

2. Inserire il modulo iFit Live nella console.

Per inserire il modulo iFit Live, attenersi alle istruzioni fornite insieme al modulo iFit Live.

IMPORTANTE: per rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit Live devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

3. Selezionare un utente.

Se è registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit Live. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci che si trovano accanto al pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'utente.

4. Selezionare un allenamento iFit Live.

Per selezionare un allenamento iFit Live premere uno dei cinque pulsanti iFit Live [iFIT LIVE]. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su.

Premere il pulsante iFit Live per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante il Mio Allenatore [MY TRAINER], il pulsante le Mie Mappe [MY MAPS], il pulsante Giro del Mondo [WORLD TOUR] o il pulsante Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Premere il pulsante Competizione [COMPETE] per gareggiare in un corsa precedentemente programmata. **Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit Live consultare il sito www.iFit.com.** Nota: se nella lista personale non ci sono allenamenti del tipo selezionato, verrà scaricato l'allenamento successivo presente nella lista personale.

Quando si seleziona un allenamento iFit Live, il display visualizzerà la durata, la distanza e il nome dell'allenamento. Il display visualizzerà inoltre il numero approssimativo di calorie bruciate. Dopo alcuni secondi, la consolle visualizzerà la velocità e l'inclinazione massima impostate dell'allenamento. Se si seleziona un allenamento competizione, il display visualizzerà un conto alla rovescia dall'inizio della corsa.

Nota: tutti i pulsanti iFit Live possono anche far partire due allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit Live dalla consolle e premere uno dei pulsanti iFit Live.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 alle pagine 19 e 20.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22).

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo co-

mincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. Quando il segmento successivo dell'allenamento inizierà, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere fase 5 a pagina 17.

La scheda la Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una mappa della pista che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri realizzati.

Durante un allenamento competizione, la scheda Competizione [COMPETITION] visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara l'utente è arrivato. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

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

Vedere fase 6 a pagina 18.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 18.

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

Vedere fase 8 a pagina 18.

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

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e permette di personalizzare le impostazioni della consolle.

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

Il display tempo mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display distanza mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha effettuato.

Il display inferiore visualizzerà lo stato di un modulo iFit Live. **Se il modulo iFit Live wireless è collegato**, il display visualizzerà la seguente dicitura *WIFI MODULE* (modulo wifi). Se è collegato un modulo USB, il display visualizzerà la seguente dicitura *USB/SD MODULE* (modulo usb/sd). **Se non è stato collegato alcun modulo**, il display visualizzerà la seguente dicitura *NO IFIT MODULE* (nessun modulo ifit).

Quando la modalità informazioni è selezionata, la matrice visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante diminuisci vicino al pulsante Invio [ENTER] per selezionare ognuna delle schermate seguenti:

1. **UNITS:** per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Invio. **Per visualizzare la distanza in miglia**, selezionare *ENGLISH* (inglese). **Per visualizzare la distanza in chilometri**, selezionare *METRIC* (metrico).
2. **DEMO:** la consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno. **Se è attivata la modalità demo**, nella matrice si visualizzerà la parola *ON* (acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Invio.

3. **CONTRAST LVL:** premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione [INCLINE] per regolare il livello di contrasto del display.

Se un modulo è collegato, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

4. **TRAINER VOICE:** per attivare/disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Invio.

Se un modulo iFit Live è collegato, è possibile selezionare anche le seguenti schermate:

5. **DEFAULT MENU:** il menù di default si visualizzerà quando si inserisce la chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere il pulsante Invio ripetutamente per selezionare la schermata principale manuale o la schermata iFit Live come menù di default.
6. **CHECK WIFI STATUS:** premere il pulsante Invio per controllare lo stato del modulo iFit Live. Nel display inferiore verranno visualizzati il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia di rete, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i loro nomi, i risultati della ricerca DNS e lo stato del server iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Invio. Una volta terminata la procedura sul display si visualizzerà la dicitura *TRANSFERS DONE* (trasferimento eseguito).

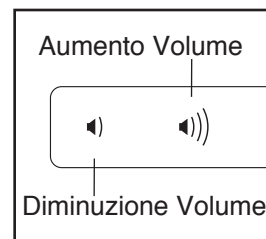
Per uscire dalla modalità informazioni, togliere la chiave dalla consolle.

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 mediante la presa audio.

Per utilizzare la presa audio, individuare il cavo audio in dotazione e inserirlo nella presa a lato del pulsante Manuale [MANUAL]. 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 sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante di riproduzione [PLAY] sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante aumenta/diminuisce Volume sulla consolle.



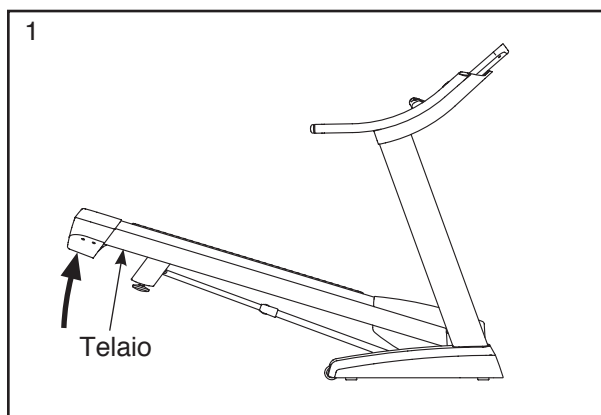
Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

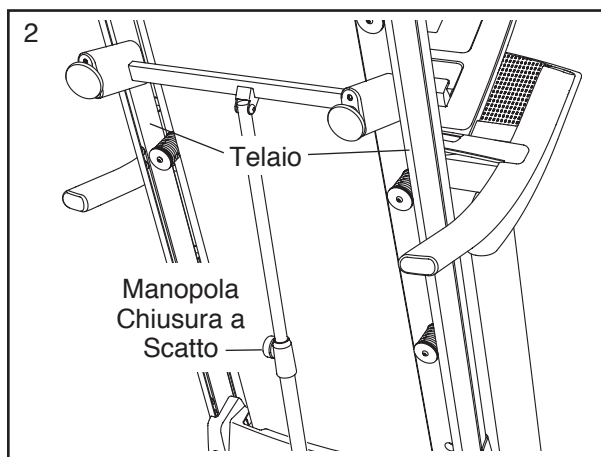
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. 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 nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE: piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.**



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

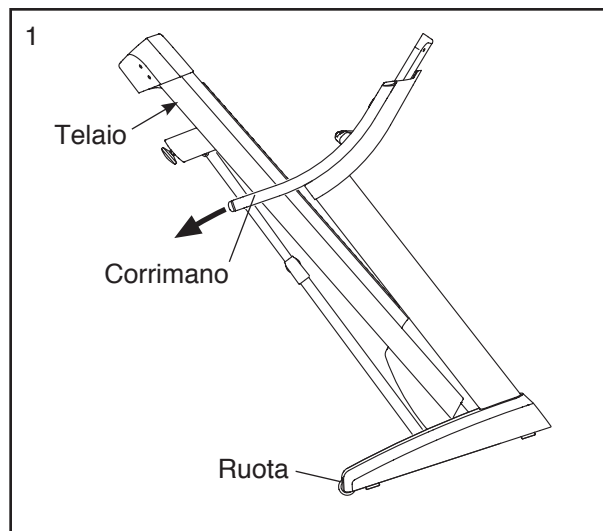


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. **Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.**

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la 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 indietro tramite il corrimano fino a quando il tapis roulant scorrerà sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE: non spostare il tapis roulant senza averlo chiuso, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.**
3. Mettere un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

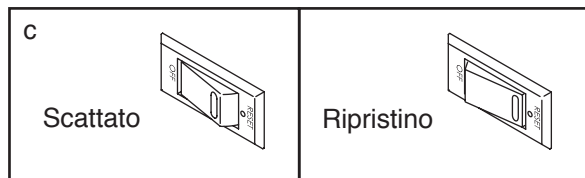
1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE: non girare la manopola di chiusura a scatto.** Se necessario, spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere 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 far 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 14). **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.

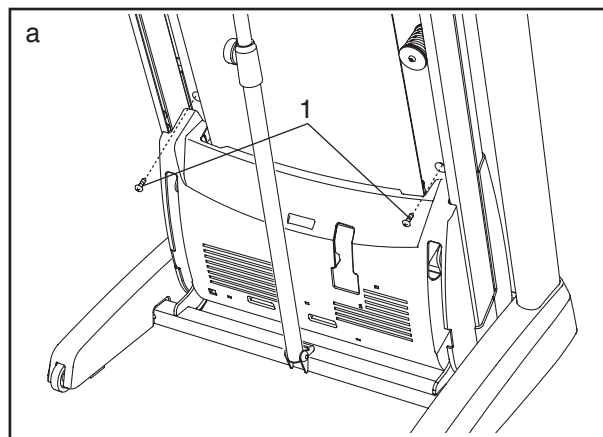
SINTOMO: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- 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 uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 per spegnere la modalità demo.

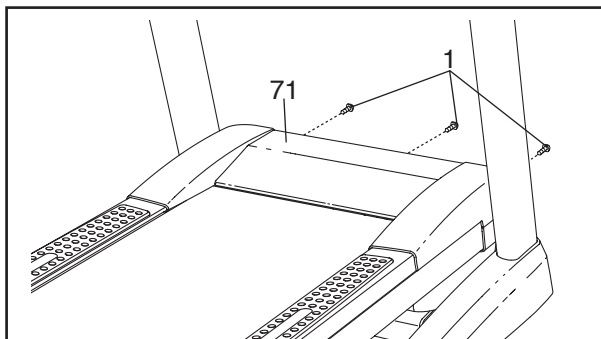
SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 24).

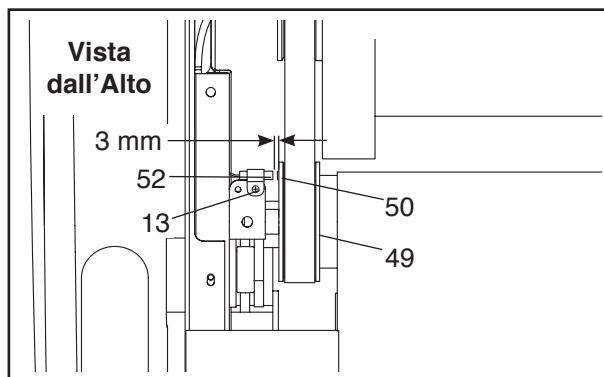
Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (1).



Aprire il tapis roulant (consultare la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24). Rimuovere quindi le tre Viti #8 x 3/4" (1). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (71).



Individuare il Commutatore (52) e il Magnete (50) sul lato sinistro della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino a quando il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite Autofilettante #8 x 3/4" (13), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le cinque Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



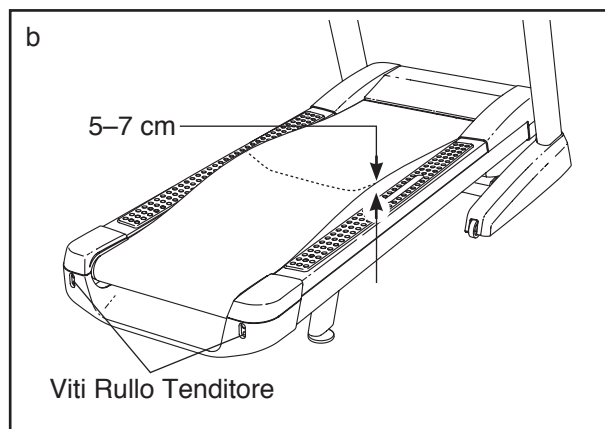
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante aumenta Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto [Stop] e il pulsante aumenta Velocità. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE]. 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 d'inclinazione non si calibra, premere nuovamente il pulsante Arresto, quindi premere nuovamente il pulsante aumenta

o diminuisci Inclinazione. Una volta che il sistema d'inclinazione si calibra, rimuovere la chiave dalla consolle.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

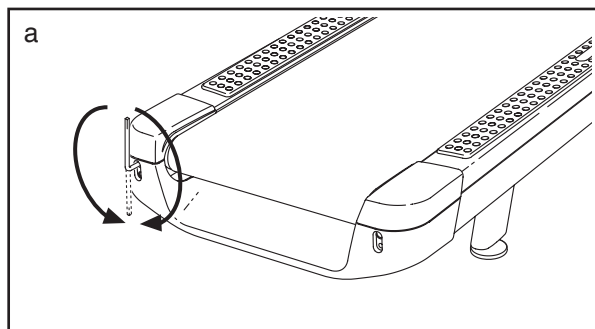
- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL 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.**



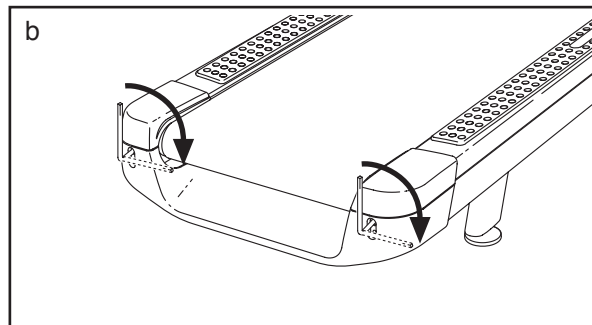
- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti, se non indicato diversamente da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

SINTOMO: il nastro scorrevole è scenterato o slitta quando viene utilizzato

- a. **Se il nastro scorrevole è scenterato**, rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare 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 troppo 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.



- b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. **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.



SINTOMO: nel display della consolle compaiono delle righe

- a. Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 22 e regolare il livello di contrasto del display.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

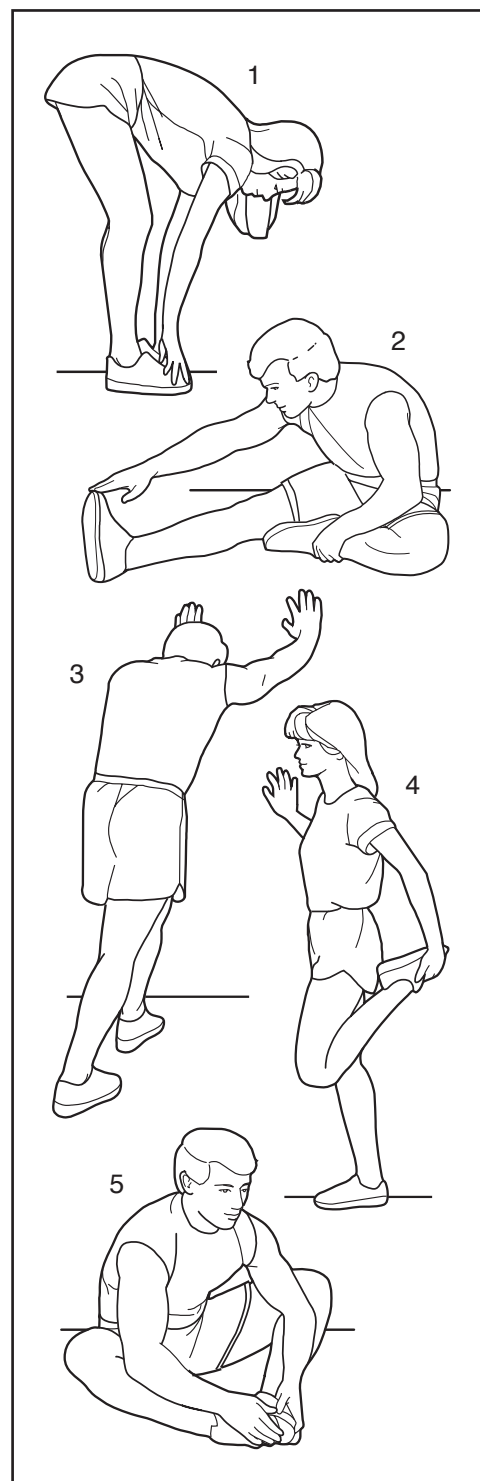
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



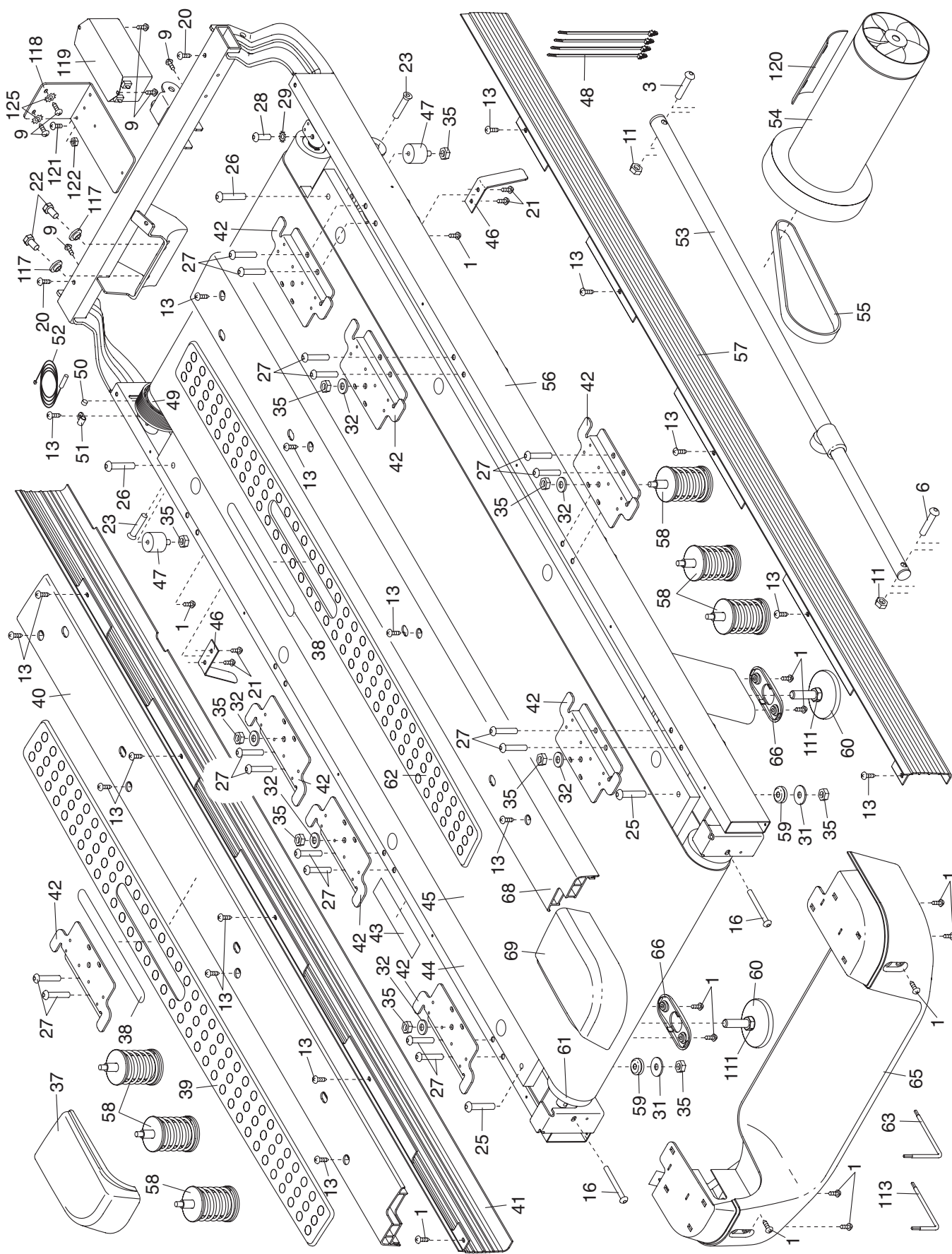
ELENCO PEZZI

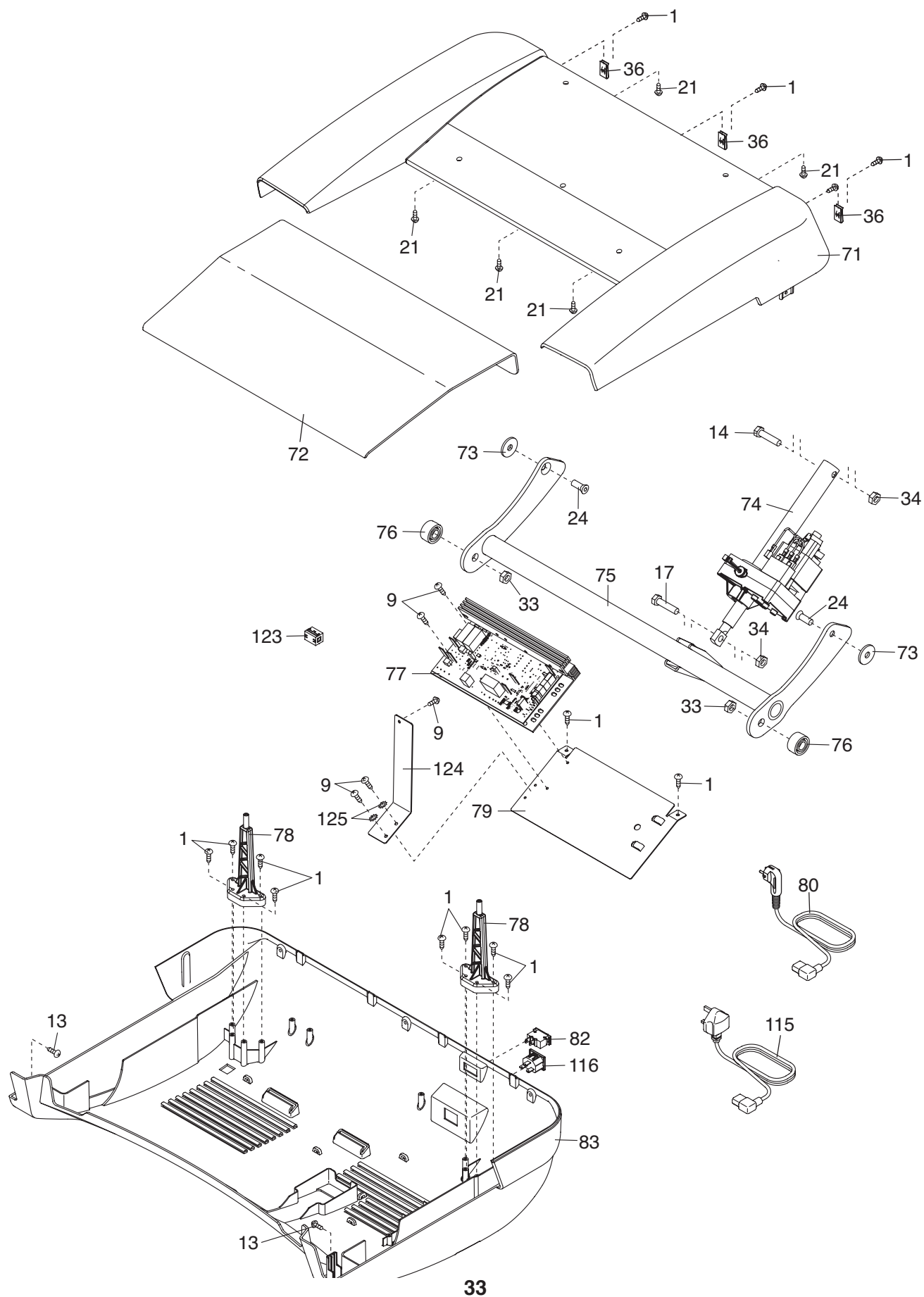
N° del Modello NETL19711.0 R0611A

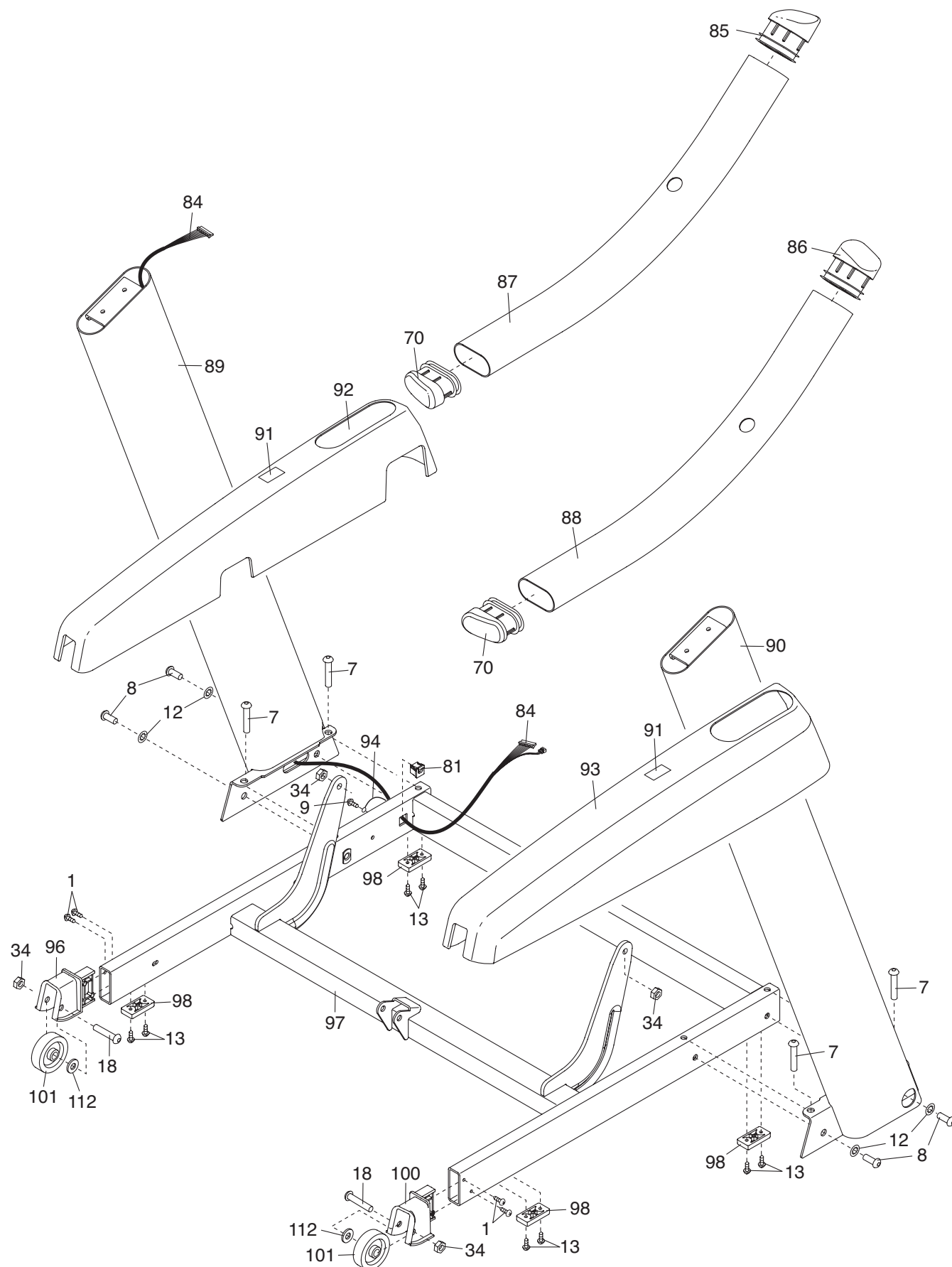
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	74	Vite #8 x 3/4"	50	1	Magnete
2	2	Vite 5/16" x 3 3/4"	51	1	Morsetto Commutatore
3	1	Bullone 3/8" x 2"	52	1	Commutatore
4	4	Vite 5/16" x 2"	53	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
5	4	Vite 5/16" x 1 1/2"	54	1	Motore Trasmissione
6	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"	55	1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

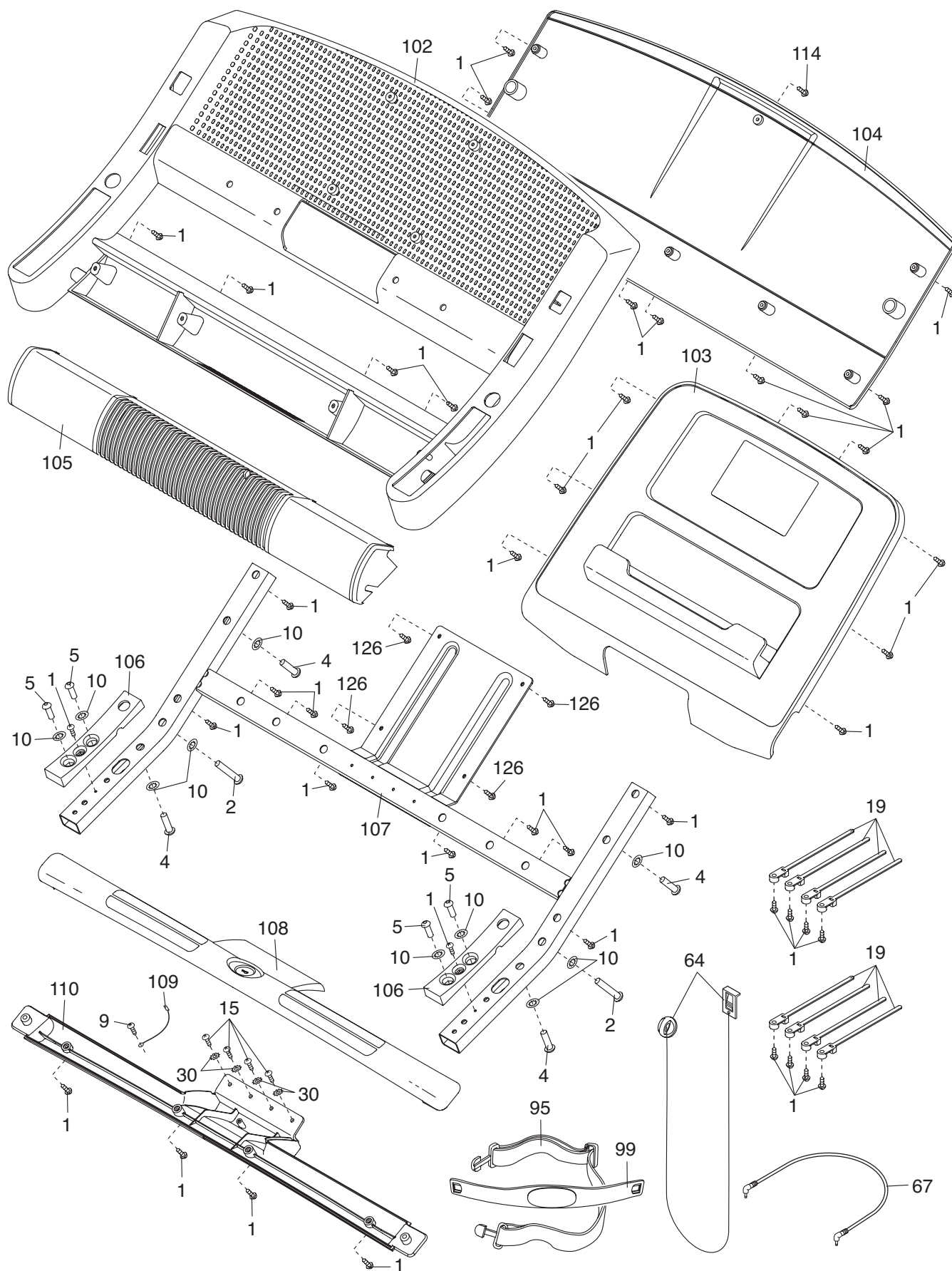
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	1	Cappuccio Ruota Sinistra	112	2	Rondella Piatta 3/8"
97	1	Base	113	1	Chiave Esagonale Corta
98	4	Gommino Base	114	1	Vite #8 x 3/8"
99	1	Unità Sensore	115	1	Cavo di Alimentazione per Regno Unito
100	1	Cappuccio Ruota Destra	116	1	Presa
101	2	Ruota	117	2	Boccola Motore
102	1	Base Consolle	118	1	Staffa Filtro
103	1	Consolle	119	1	Filtro
104	1	Retro Consolle	120	1	Isolatore Motore
105	1	Gruppo Ventilatore	121	1	Vite Macchina #8 x 3/4"
106	2	Distanziatore Corrimano	122	1	Dado #8
107	1	Telaio Consolle	123	1	Scatola di Ferrite
108	1	Barra Pulsazioni Superiore	124	1	Staffa Messa a Terra
109	1	Cavo Messa a Terra	125	4	Rondella a Stella 1/4"
		Cardiofrequenzimetro	126	4	Vite #8 x 1 1/4"
110	1	Barra Pulsazioni Inferiore	*	—	Manuale d'Istruzioni
111	2	Dado Piedino Stabilizzatore Posteriore 1/2"			

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.









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.

