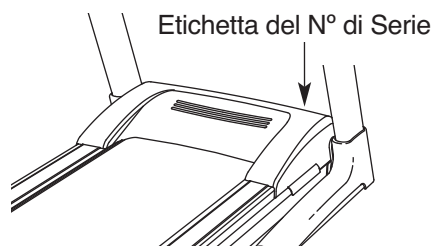


NordicTrack[®] **C 4000**

N° del Modello NETL19807.1

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

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

800 865114

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

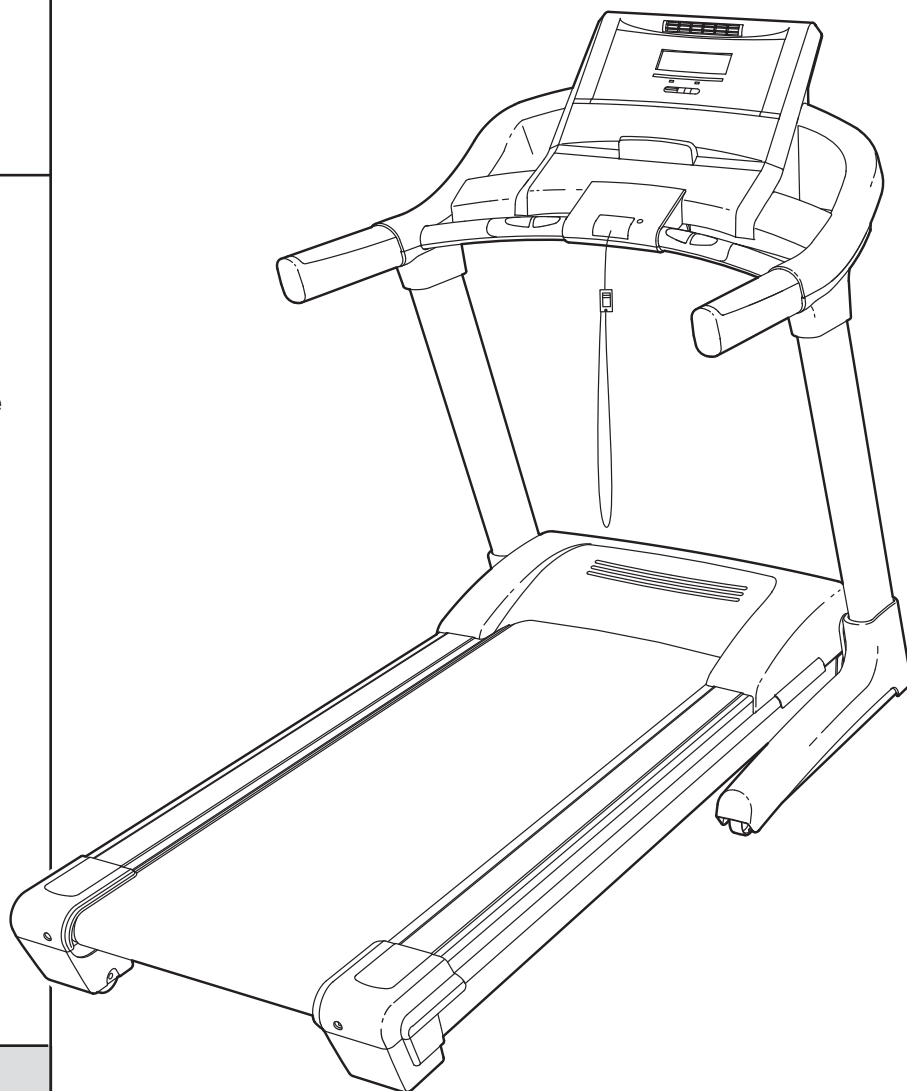
fax: 075 5910105

email: csitaly@iconeurope.com

sito web: www.iconsupport.eu

ATTENZIONE

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



Nostro website

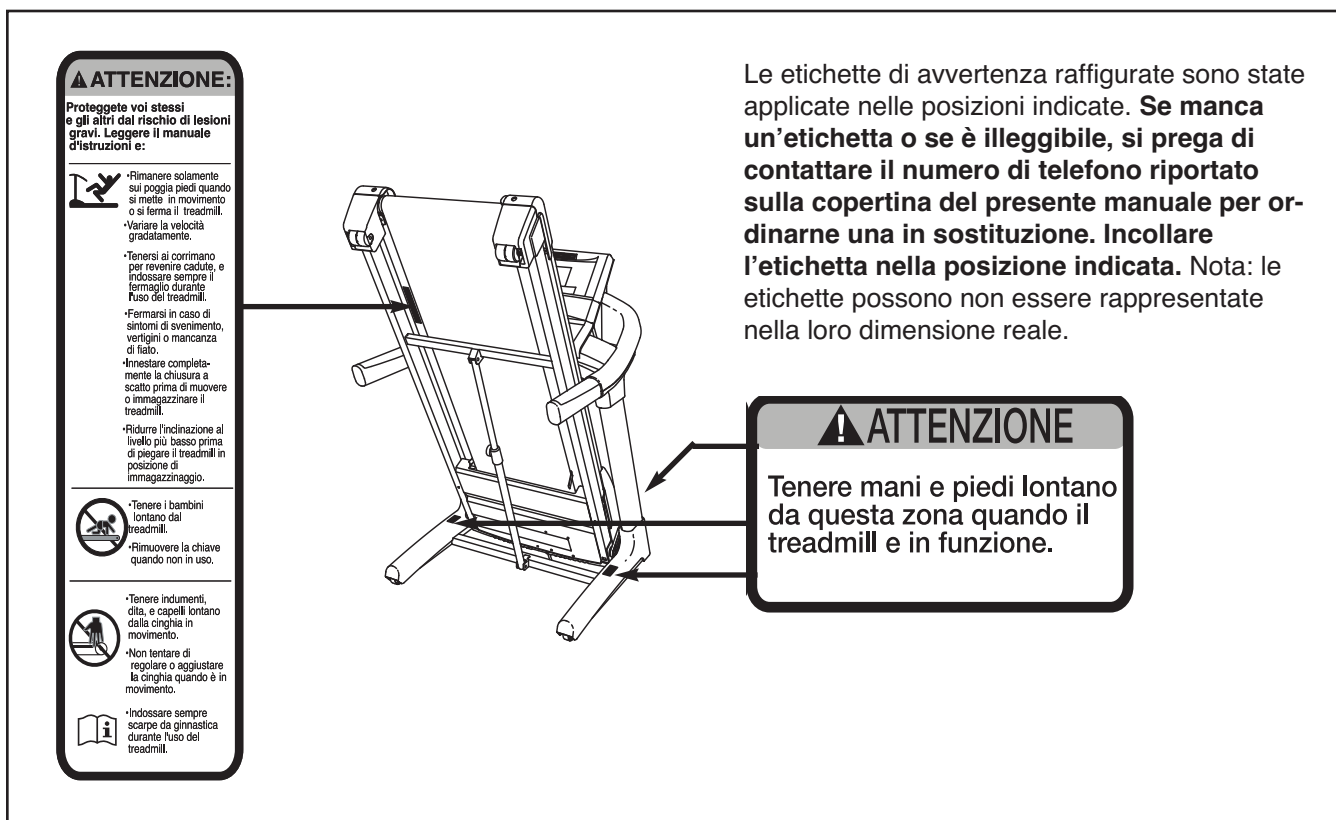
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
COME USARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	10
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	11
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	24
LOCALIZZAZIONE GUASTI	26
GUIDA AGLI ESERCIZI	29
ELENCO PEZZI	30
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retro Copertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA



PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.
2. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.
3. Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.
4. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini minori di 12 anni ed animali domestici.
8. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 159 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 13 o più amps (fare riferimento a pagina 11). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo elettrico con superfici calde.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere Localizzazione dei GUASTI a pagina 26.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
17. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare salti improvvisi nella velocità.
18. Il cardiofrequenzimetro del torace non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro del torace è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/ spento.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 24.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.
21. Non tentare di modificare l'inclinazione del tapis roulant collocando oggetti sotto il tapis roulant.
22. Quando piegate o muovete il tapis roulant, assicurarsi che il telaio sia mantenuto con fermezza dal perno sulla manopola della chiusura a scatto.
23. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.
24. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.
25. **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 del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
26. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

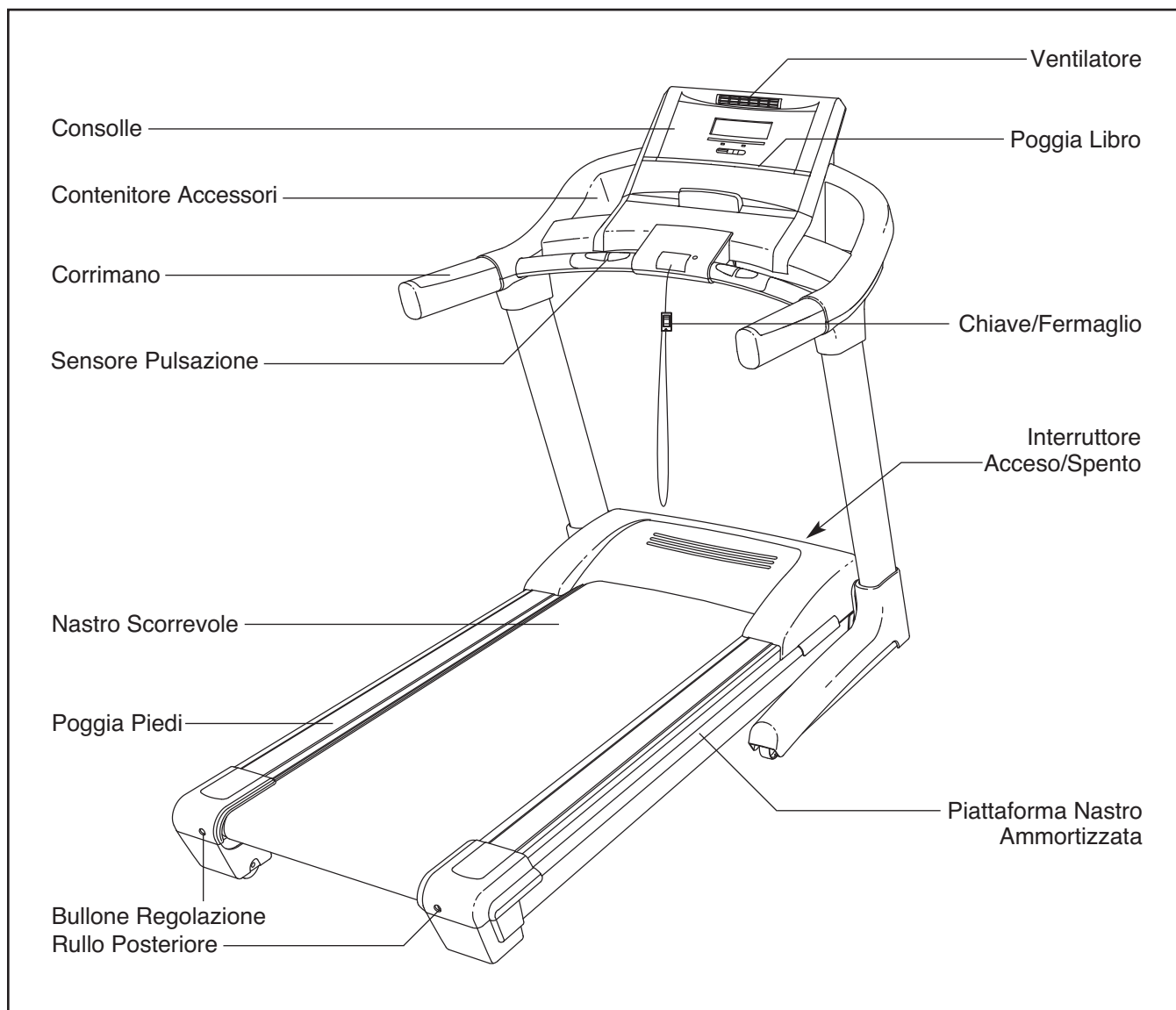
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® C4000 con attacco universale per iPod. Il tapis roulant C4000 offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant C4000 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

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

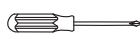
tenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci È necessario munirsi del numero di modello e del numero di serie. Il numero di modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie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

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

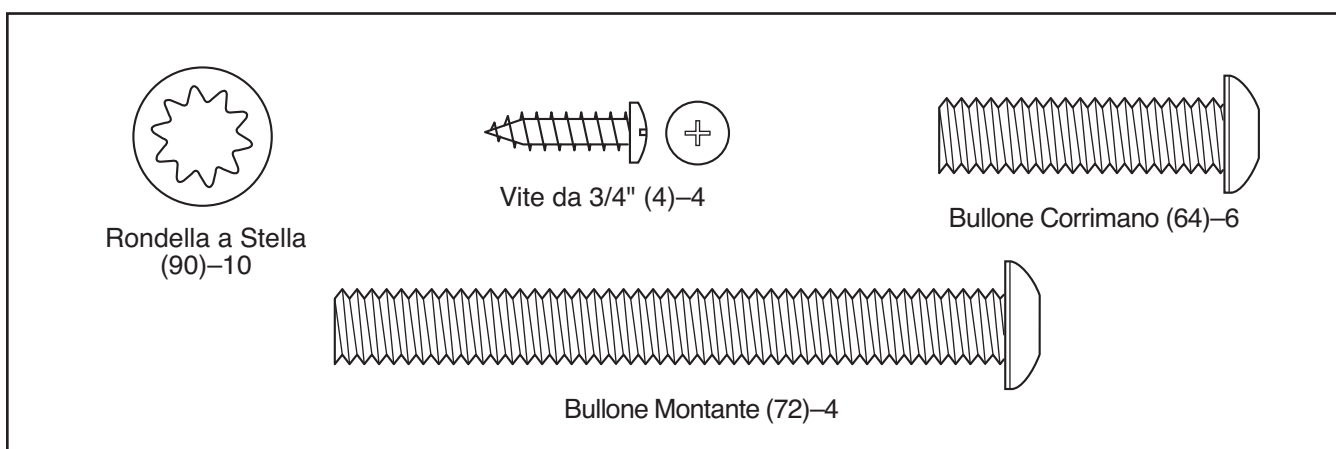


MONTAGGIO

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

Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale , e un vostro cacciavite di croce .

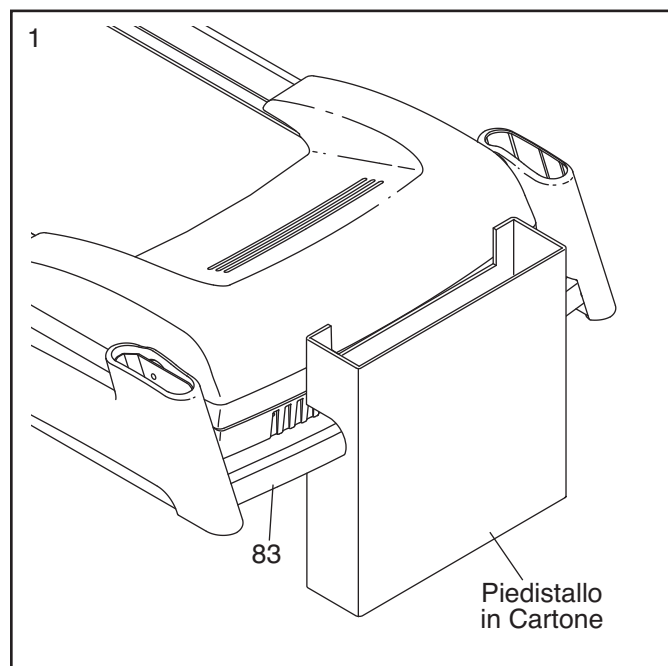
Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli sono stati premontati. Se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**



1. Assicurarsi che il cavo elettrico sia staccato dalla presa.

Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la parte anteriore del tapis roulant e inserire la barra trasversale sulla Base (83) nel ritaglio nel piedistallo di cartone come mostrato a destra.

Per evitare che il tapis roulant cada o che si muova in avanti o indietro servirsi di un'altra persona per reggere il supporto di cartone e il tapis roulant fino al completamento della fase 2.



2. Identificare il Montante Sinistro (73) e il Montante Destro (74). Tenere il Montante Destro vicino al Copri Base Destro (77) come mostrato. Inserire il Filo Bardato Montante (75) su attraverso il foro rettangolare sul fondo del Montante Destro e fuori dalla cima del Montante Destro.

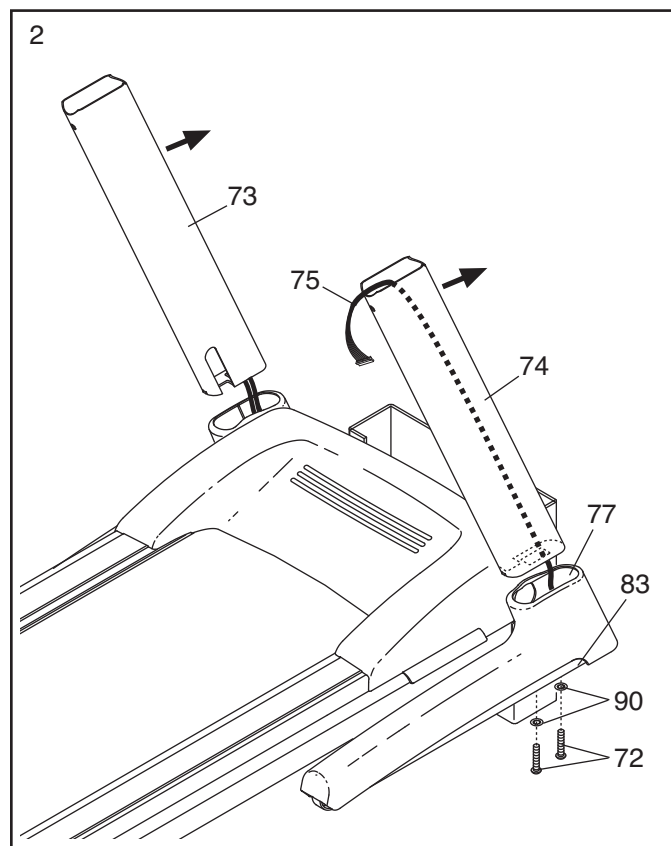
Gentilmente tirare il Filo Bardato Montante (75) mentre posate il Montante Destro (74) sulla Base (83) all'interno del Copri Base Destro (77).

Attenzione a non impigliare il Filo Bardato del Montante.

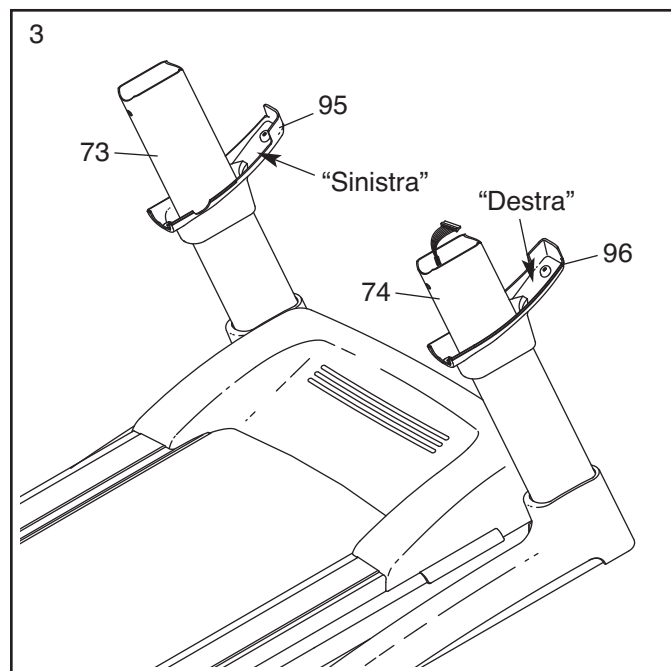
Attaccare il Montante Destro (74) alla Base (83) con due Bulloni Montante (72) e due Rondelle a Stella (90). Nota: Potrebbe essere necessario inclinare leggermente in avanti la cima del Montante Destro mentre filettate i Bulloni Montante (72) nel Montante Destro. **Attendere prima di serrare i Bulloni.**

Attaccare il Montante Sinistro (73) alla Base (83) nello stesso modo. Nota: Non c'è un filo bardato montante sul lato sinistro. **Attendere prima di serrare i Bulloni.**

Con l'aiuto di una seconda persona, abbassare il tapis roulant del Supporto di Cartone.

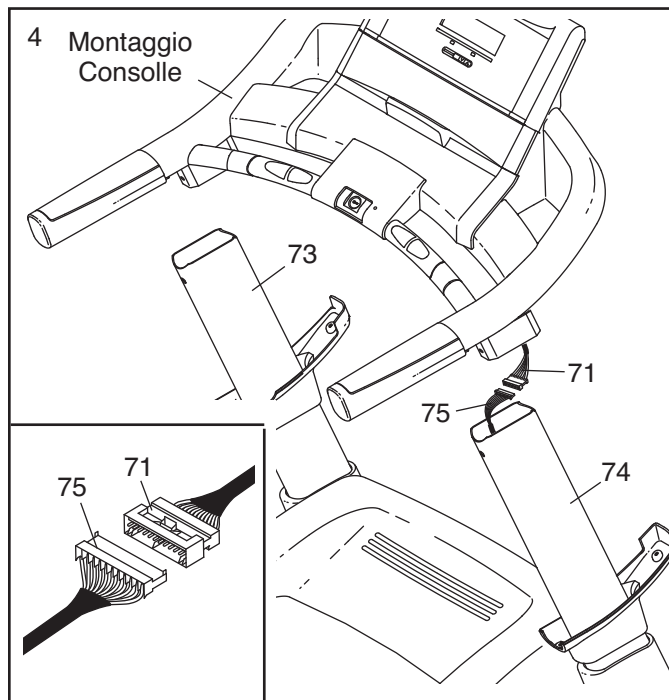


3. Identificare il Manicotto Montante Destro (96) e il Manicotto Montante Sinistro (95). Far scivolare il Manicotto Montante Destro sul Montante Destro (74) e il Manicotto Montante Sinistro sul Montante Sinistro (73).

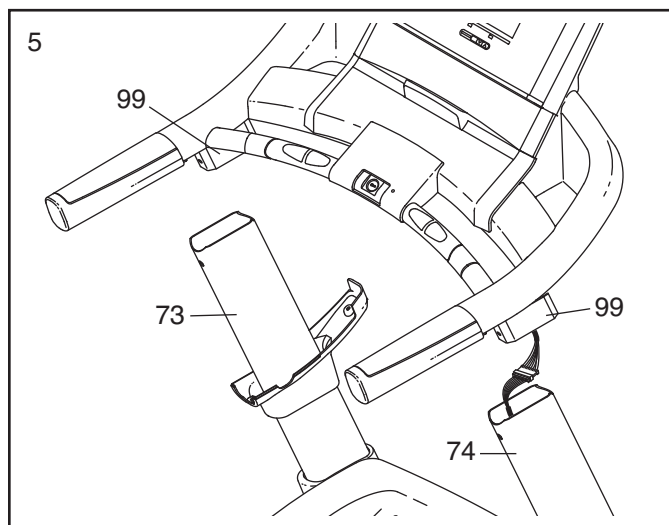


4. Con l'aiuto di una seconda persona, tenere il montaggio consolle vicino ai Montanti (73, 74).

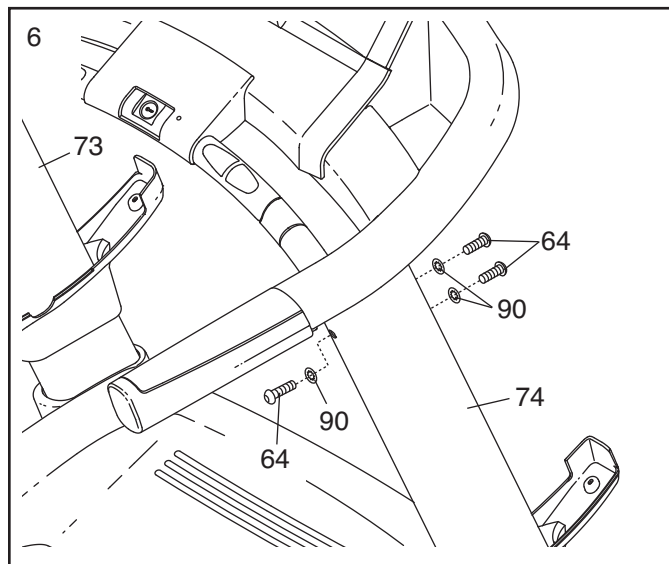
Collegare il Filo Montante (75) al Filo Bardato Consolle (71). **Accertare che i connettori siano opportunamente collegati (vedere disegno allegato). I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**



5. Inserire i sostegni sui Corrimano (99) nel Montante Destro (74) e nel Montante Sinistro (73). **Assicurarsi che i cavi non siano impigliati.**

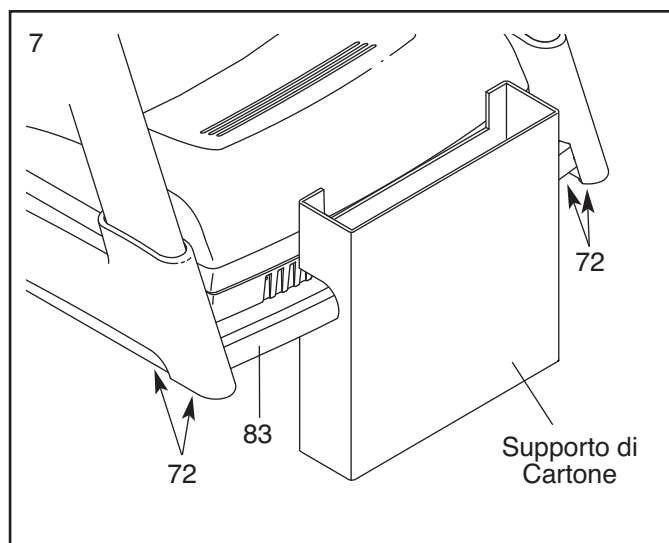


6. Avvitare a mano tre Bulloni Corrimano (64) con tre Rondelle a Stella (90) nel Montante Destro (74). Poi, avvitare a mano tre Bulloni Corrimano e tre Rondelle a Stella (non mostrate) nel Montante Sinistro (73). Poi, avvitare fermamente tutti e sei i Bulloni Corrimano.



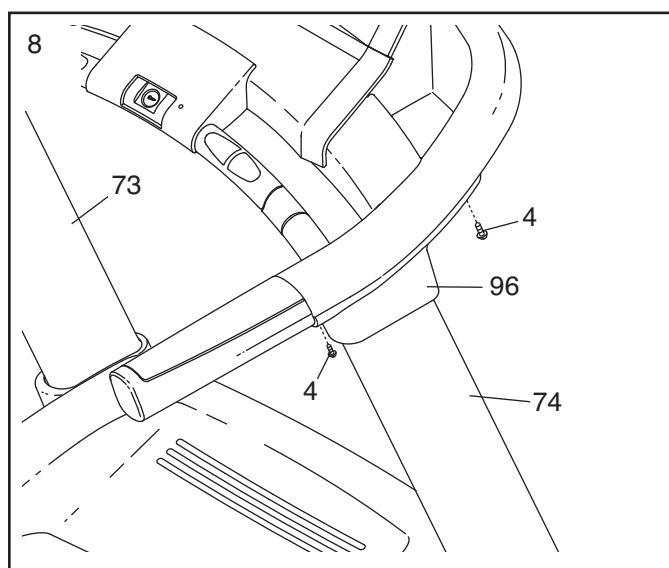
7. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la parte anteriore del tapis roulant e inserire la barra trasversale sulla Base (83) nella fessura del supporto di cartone come indicato. **Servirsi di una seconda persona per reggere il tapis roulant affinché non si muova in avanti e indietro.**

Stringere i quattro Bulloni Montante (72). Con l'aiuto di un'altra persona, abbassare il tapis roulant dal supporto di cartone.



8. Far scivolare il Manicotto Montante Destro (96) contro il montaggio consolle. Attaccare il Manicotto Montante Destro con due Viti da 3/4" (4).

Attaccare il Manicotto Montante Sinistro (non mostrato) al Montante Sinistro (73) nello stesso modo.

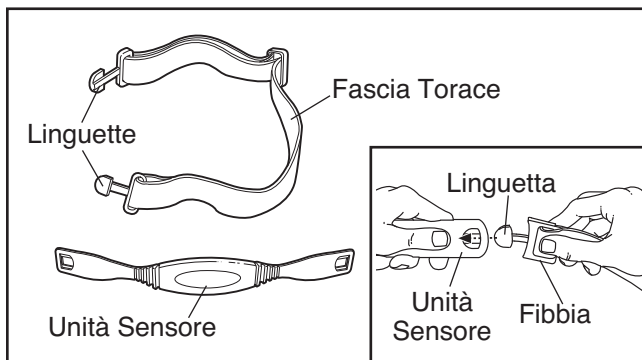


9. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Tenere l'inclusa chiave esagonale in un posto sicuro. La chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 27). **Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.**

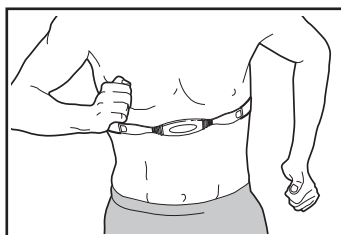
COME USARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

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



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario.



Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.

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

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di (-10° C).
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcol, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

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

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul treadmill, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la console mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla console che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il sensore pulsazioni a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- La pila CR2032 potrebbe aver bisogno di essere sostituita (vedere a pagina 28).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

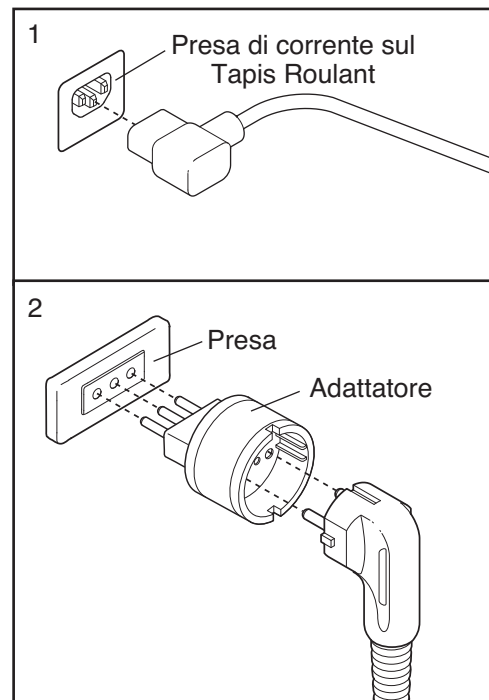
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

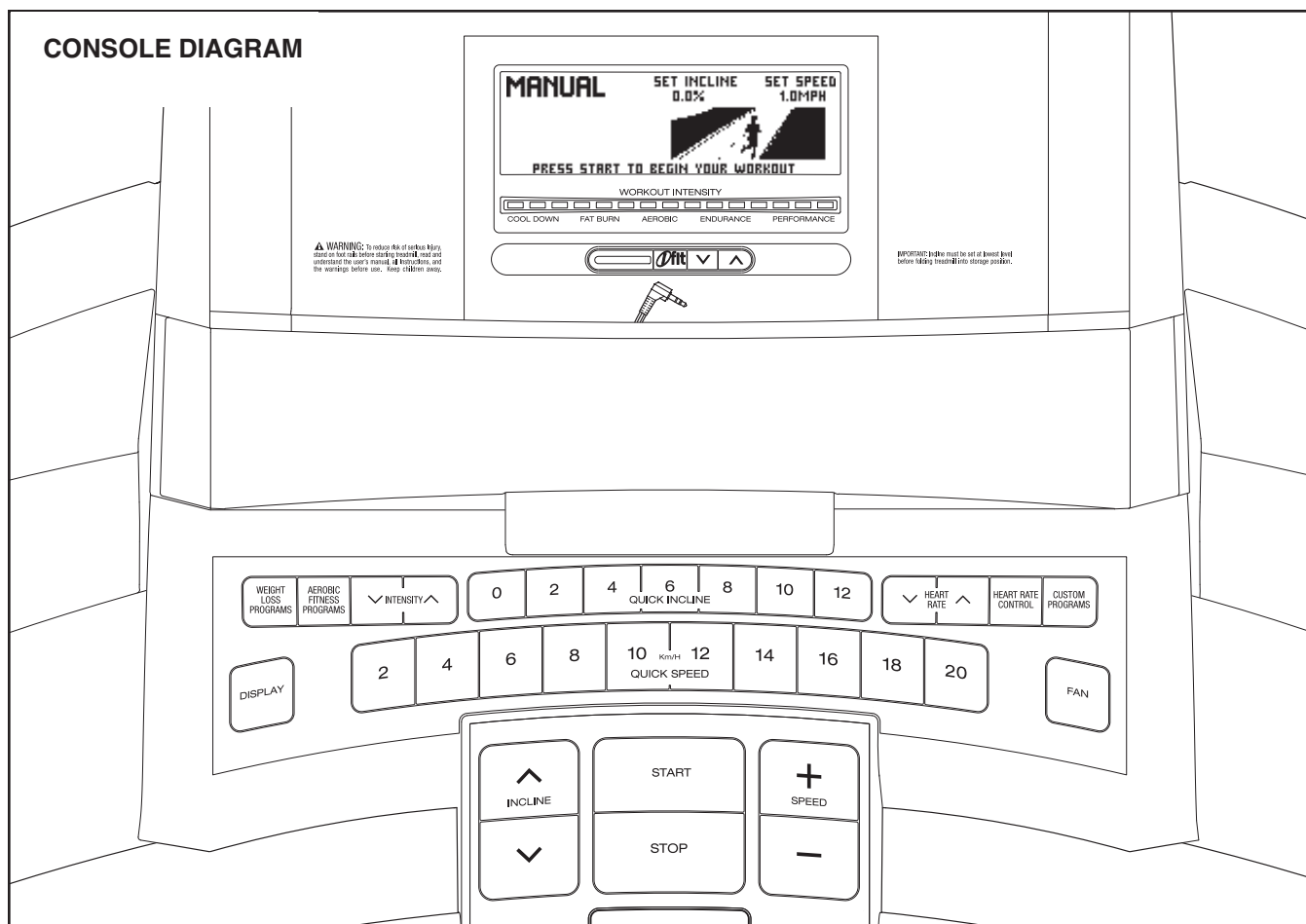
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: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

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordo con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa.

Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).



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



APPLICAZIONE D'AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Inoltre la consolle offre ventiquattro programmi predisposti— dodici programmi per la perdita di peso e dodici programmi per il fitness aerobico. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Potete perfino creare i vostri propri programmi di allenamento e conservarli in memoria per usi futuri. La consolle offre altresì quattro programmi per il controllo delle pulsazioni che controllano la velocità e l'inclina-

zione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'allenamento.

Il sistema iFIT consente alla consolle di accettare schede iFIT Interactive Workout contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio, perdere chili di troppo o allenarsi per la corsa su lunga distanza. I programmi iFIT controllano automaticamente il tapis roulant mentre la voce di un personal trainer guida l'utente motivandolo in ogni fase dell'allenamento. In dotazione viene fornita una Scheda iFIT. Sono disponibili Schede iFIT aggiuntive a parte. **Per acquistare Schede iFIT in qualsiasi momento, telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

È anche possibile ascoltare la vostra musica preferita per l'allenamento o i libri audio grazie al sistema incorporato nella consolle.

Per l'accensione, seguire le fasi a pagina 13. Per personalizzare le impostazioni della vostra consolle, vedere a pagina 13. Per usare la funzione manuale, vedere a pagina 15. Per usare un programma prestabilito, vedere a pagina 17. Per creare e utilizzare un proprio programma, vedere a pagina 19 e 20. Per usare un programma Pulsazioni, vedere a pagina 21. Per usare il sistema MP3, consultare pagina 22. Per utilizzare una scheda iFIT, vedere pagina 23.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

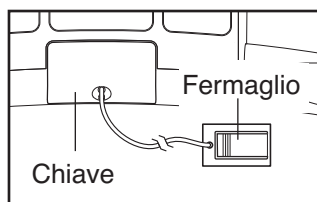
IMPORTANTE: se il tapis roulant è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. Se non si effettua questa operazione i display della console o altri componenti elettrici si potrebbero danneggiare.

Collegare il cavo di alimentazione (consultare pagina 11). Individuare l'interruttore automatico "ripristina/off" [RESET/OFF] sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Posizionare l'interruttore automatico nella posizione "ripristina".



IMPORTANTE: la console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena si inserisce la spina nella corrente e si sposta l'interruttore in posizione reset, si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per qualche secondo. Se le esposizioni rimangono illuminassero, vedono punto 1 alla destra spegnere il modo del demo.

Posizionarsi sui copri binario del tapis roulant. Individuare il fermaglio collegato alla chiave (vedere alla destra) e applicare il fermaglio nella cintura dei propri indumenti. Inserire la chiave nella



console. Passati alcuni secondi il display si illuminerà

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

IMPORTANTE: Qualora sulla superficie della console sia presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. La prima volta che si utilizza il tapis roulant, controllare l'allineamento della pedana e centrarla se necessario (si veda pagina 27).

Nota: la console è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare la fase 1 a destra. Nota: per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLE

La console inoltre offre una funzione impostazioni che vi permette di vedere la storia del vostro allenamento, di selezionare un sistema di misura per la console, di accendere e spegnere la funzione demo, di introdurre l'impostazione allenatore audio, di regolare il volume e le impostazioni di contrasto della console, e di accendere e spegnere lo schermo di benvenuto.

Attenersi alle fasi seguenti per personalizzare le impostazioni della console.

1. Selezionare la modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, prima rimuovere la chiave dalla console. Tenere premuto il pulsante d'Arresto [STOP] mentre inserite la chiave nella console.

Quando la funzione impostazioni viene selezionata, la parte alta del display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant e il numero totale di miglia o chilometri percorsi dal nastro scorrevole.

Sotto la storia dell'allenamento, il display mostrerà la parola *ENGLISH* (Inglese) o *METRIC* (Metrico) per indicare quale sistema di misura è stato selezionato. Per cambiare il sistema di misura, prima evidenziare *UNITS* (Unità) premendo il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca [HEART RATE], e premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca [HEART RATE CONTROL]. Poi, premere il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca per selezionare il sistema di misura desiderato. Poi, premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca.

Il display visualizzerà inoltre le parole *DEMO-MODE* (Modalità Demo) e l'impostazione corrente: *OFF*, *LOGO*, *ROAD* o *PROGRAMS*. La modalità demo può essere utilizzata quando il tapis roulant viene esposto in un negozio. In modalità demo, il cavo d'alimentazione può essere inserito, la chiave può essere rimossa dalla console e il display rimarrà acceso. I pulsanti della console saranno disattivati. Per selezionare una modalità demo, evidenziare Modalità Demo e quindi premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca. Poi, premere il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca per evidenziare *OFF* (per spegnere la modalità demo), *VISUAL EQ* (per mostrare l'equalizzatore visuale), *ROAD* (per mostrare l'animazione di un podista per strada), o *PROGRAMS* (per mostrare le anteprime dei vari programmi). Poi, premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca.

Se lo si desidera, è possibile selezionare un'impostazione audio. Utilizzando una scheda iFIT, un personal trainer guiderà l'utente nei vari allenamenti e fornirà istruzioni sull'acquisto di altre schede iFIT se viene selezionato INSTRUCTION (Istruzioni) quale impostazione audio. Selezionando l'impostazione ON, il personal trainer guiderà semplicemente l'utente durante gli allenamenti iFIT. Selezionando OFF non verranno emesse istruzioni sonore durante gli allenamenti. Per modificare l'impostazione audio, prima evidenziare AUDIOTRAINER quindi premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca. Poi, premere il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca per selezionare l'impostazione audio desiderata. Poi, premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca.

Potete regolare il volume della voce del vostro allenatore personale evidenziando VOLUME, premendo il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca, e poi premendo il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca per selezionare un'impostazione del volume. Poi, premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca.

È possibile inoltre regolare il contrasto del display. Per regolare il contrasto del display, prima evidenziare CONTRAST (Contrasto), quindi premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca. Poi, premere il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca per selezionare un'impostazione del contrasto. Poi, premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca.

Potete anche selezionare un'impostazione per l'equalizzatore per ottimizzare il suono della vostra musica. Scegliere tra DEFAULT, CLASSIC, COUNTRY, TECHNO, o ROCK. Per selezionare un'impostazione dell'equalizzatore, prima evidenziare EQUALIZER e poi premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca. Poi, premere il pulsante per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca per selezionare un'impostazione dell'equalizzatore. Poi, premere il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca.

2. Una volta terminato l'uso della modalità impostazioni, rimuovere la chiave.

Per uscire dalla modalità impostazioni in qualsiasi momento, rimuovere la chiave dalla consolle.

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

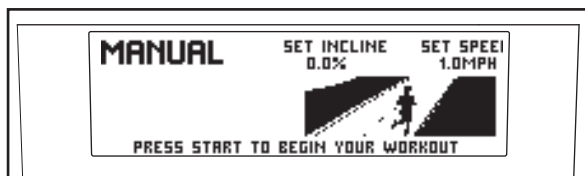
Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 13.

3. Selezionare la funzione manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Qualora sia stato selezionato un programma, premere ripetutamente uno qualsiasi dei pulsanti programma fino a quando sul display compare il termine **MANUAL** (Manuale). Nota: Accertare che non sia inserita una scheda iFIT nello slot iFIT.

4. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante aumentare la Velocità [SPEED], oppure uno dei dodici pulsanti Velocità Rapidi [QUICK SPEED].



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

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il tapis roulant, premere il pulsante Avvio, il tasto aumentare la Velocità, oppure uno dei dodici pulsanti Velocità Rapidi.

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

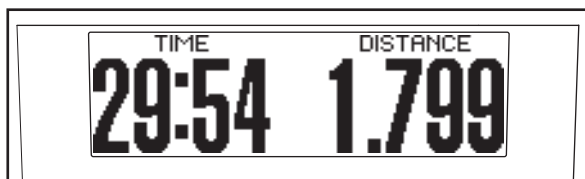
Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti per aumentare o diminuire l'Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti numerati Inclinazione Veloce [QUICK INCLINE]. Ogni qual volta viene premuto uno dei pulsanti, l'inclinazione aumenterà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di inclinazione selezionata.

6. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display e sulla barra di livello intensità.

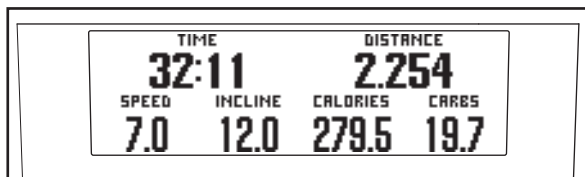
Mentre camminare o correre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo trascorso.
- La distanza che avete camminato o corso.
- La velocità del nastro scorrevole.
- Il livello di inclinazione del tapis roulant.
- Il numero approssimativo di calorie che avete bruciato.
- Il passo della camminata o della corsa in minuti per miglio o minuti per chilometro.
- Un equalizzatore visuale
- La frequenza cardiaca dell'utente. Nota: La frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.
- Inoltre, il display può visualizzare uno « storico degli allenamenti », ossia un profilo che rappresenta le impostazioni di velocità selezionate durante l'allenamento. All'inizio di ogni minuto dell'allenamento, comparirà una colonna aggiuntiva nel profilo; incrementando o diminuendo l'impostazione di velocità, l'altezza della colonna aumenterà o diminuirà.
- Il display può inoltre visualizzare l'animazione di un corridore su una strada. Incrementando o diminuendo l'impostazione di velocità, il corridore aumenterà o diminuirà di conseguenza la propria velocità.

Quando si seleziona la modalità manuale, la consolle offre otto modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Per esempio, la prima modalità di visualizzazione indica esclusivamente il tempo trascorso e la distanza percorsa camminando o correndo. Premere ripetutamente il pulsante [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.



Indipendentemente dalla modalità di visualizzazione selezionata, l'impostazione di velocità o inclinazione comparirà sul display per alcuni secondi ogni volta che viene modificata l'impostazione. Inoltre, la frequenza cardiaca comparirà sul display per un massimo di 40 secondi ogni volta che si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace. Nota: Se si seleziona la modalità di visualizzazione illustrata di seguito, la frequenza cardiaca verrà visualizzata al posto della quantità approssimativa di carboidrati bruciati in grammi.



Come vi esercitate, la barra del livello di intensità dell'allenamento indicherà il livello di intensità approssimativo del vostro esercizio. Per esempio, se otto degli indicatori sulla barra sono illuminati, la barra mostra che il vostro livello di intensità è ideale per un esercizio aerobico.

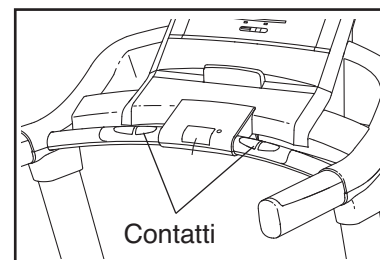


Per azzerare il consolle, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

7. Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca usando o il cardiofrequenzimetro del torace (vedere a pagina 10) o il sensore pulsazioni impugnatura. Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro e un sensore incorporato nell'impugnatura contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso.

Per utilizzare un sensore incorporato



nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Successivamente, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta rilevato il polso, sul display verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

8. Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante Ventilatore[FAN]. Per accendere il ventilatore a bassa velocità, premere il pulsante una seconda volta. Per spegnere il ventilatore, premere di nuovo il pulsante Ventilatore. Nota: Pochi minuti dopo aver fermato il nastro scorrevole, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

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

Collocarsi sulla barra per i piedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello più basso possibile. L'inclinazione deve essere al minimo altrimenti quando il tapis viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, togliere la chiave dalla consolle e collocarla in un posto sicuro.

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

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 13.

3. Selezionare un programma predeterminato.

Per selezionare un programma predisposto, premere ripetutamente il pulsante Programmi Perdita Peso [WEIGHT LOSS PROGRAM] o Programmi Fitness Aerobico [AEROBIC FITNESS PROGRAM].

Quando un programma predisposto viene selezionato, il display mostrerà il nome del programma, la durata del programma, l'impostazione di inclinazione massima del programma, e l'impostazione di velocità massima. Inoltre, un profilo delle impostazioni di velocità del programma apparirà sul display.

Ogni programma predefinito è diviso in 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

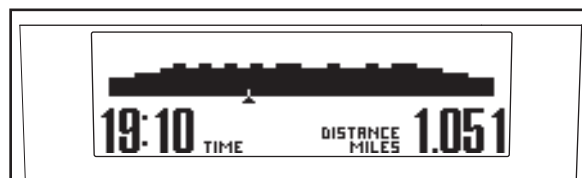
4. Premere il pulsante Avvio per iniziare il programma.

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

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

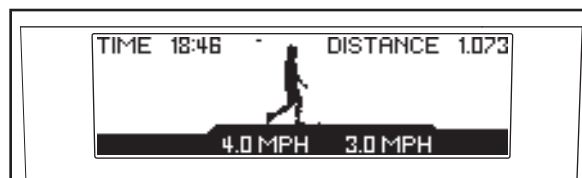
Quando un programma predisposto viene selezionato, la consolle offre tre modalità display. Premere ripetutamente il pulsante [DISPLAY] per selezionare la modalità display desiderata. **Se la prima o la seconda modalità display viene selezionata**, un profilo delle impostazioni di velocità del programma apparirà sul display. Una piccola freccia sotto il profilo vi indicherà il vostro progresso.

Al termine del primo segmento da un minuto del programma, verrà emessa una serie di segnali acustici. Qualora per il secondo segmento sia stata programmata un'impostazione di velocità e/o inclinazione diversa, l'impostazione di velocità e/o inclinazione comparirà per un istante nella parte superiore del display per avvisare l'utente. Il tapis roulant quindi regolerà automaticamente le impostazioni di velocità e inclinazione per il secondo segmento.



Il programma continuerà in questo modo fino a quando la freccia piccola avrà raggiunto l'estremità destra del profilo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Qualora venga selezionata la terza modalità di visualizzazione, il display visualizzerà l'animazione di un corridore.



Al termine del primo segmento da un minuto del programma, verrà emessa una serie di segnali acustici. Qualora per il secondo segmento sia stata programmata un'impostazione di velocità diversa, l'impostazione di velocità scorrerà sul fondo del display per avvisare l'utente. Qualora sia stata programmata un'impostazione di inclinazione diversa, l'impostazione di inclinazione comparirà per un istante nella parte superiore del display. Il tapis roulant quindi regolerà automaticamente le impostazioni di velocità e inclinazione per il secondo segmento.

Il programma continuerà fino a che l'ultimo segmento finisca. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione [INCLINE] sulla consolle. Comunque, quando inizia il prossimo segmento, **il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione per il prossimo segmento.**

Per cambiare il livello di intensità dell'intero programma, premere i pulsanti per aumentare o diminuire l'Intensità.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Quando il prossimo segmento del programma inizia, il tapis roulant si regolerà automaticamente in base alla configurazione della velocità prevista e l'inclinazione del prossimo segmento.

6. Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

7. Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 16.

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

Far riferimento alla fase 9 a pagina 16.

COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 13.

3. Selezionare uno dei propri programmi.

Per selezionare un programma personalizzato, premere il pulsante Programmi Personalizzati [CUSTOM PROGRAMS] una o due volte.

Se il programma non è stato ancora definito, il display mostrerà una durata del programma di tre minuti. Se la durata del programma è più di tre minuti, vedere COME UTILIZZARE UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO a pagina 20.

Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni segmento.

4. Premere il pulsante Avvio per iniziare il programma.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi al corrimano e iniziare a camminare.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e programmare le impostazioni di velocità e inclinazione desiderate.

Quando un programma personalizzato viene selezionato, la consolle offre tre modalità del display. Premere ripetutamente il pulsante Display per selezionare la modalità del display desiderata.

Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione.

Al termine del primo segmento, verranno emessi una serie di segnali acustici e le impostazioni correnti di velocità e di inclinazione verranno salvate in memoria.

Programmare la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento come descritto sopra. Continuare a programmare le impostazioni di velocità e inclinazione per fino a 30 segmenti.

Quando avete finito con il vostro allenamento, premere due volte il pulsante Arresto. Il programma personalizzato verrà quindi salvato in memoria.

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

Vedere la fase 9 a pagina 16.

COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 13.

3. Selezionare uno dei propri programmi.

Per selezionare un programma personalizzato, premere il pulsante Programmi Personalizzati una o due volte.

Quando un programma selezionato viene selezionato, il display mostrerà il nome del programma, la durata del programma, l'impostazione dell'inclinazione massima del programma, e l'impostazione della velocità massima. Inoltre, un profilo delle impostazioni delle velocità apparirà sul display.

Nota: Qualora il display visualizzi un tempo programma di tre minuti, consultare la sezione COME CREARE UN PROGRAMMA PROPRIO a pagina 19.

Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto. Una scelta di velocità e di inclinazione sono programmate per ogni segmento.

4. Premere il pulsante Avvio per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione che è stato programmato precedentemente. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Il programma personalizzato funzionerà nello stesso modo che un programma predisposto (vedere la fase 5 alle pagine 17 e 18).

Se desiderato, potete cambiare il programma mentre lo state usando. **Per cambiare l'impostazione della velocità o dell'inclinazione del segmento attuale**, semplicemente premere i pulsanti Velocità o Inclinazione o i pulsanti Intensità. Quando il segmento attuale è completo, il nuovo programma sarà conservato nella memoria. **Per aumentare la lunghezza del programma**, prima aspettare fino a che il programma è completo. Dopo, premere il pulsante Inizio e programmare i livelli di velocità ed inclinazione per quanti ulteriori segmenti sono desiderati; i programmi propri possono avere fino a 30 segmenti. Quando avete aggiunto tutti i segmenti desiderati, premere due volte il pulsante Arresto. **Per diminuire la lunghezza del programma**, premere due volte il pulsante Arresto in qualsiasi momento prima che il programma è completo.

6. Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

7. Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 16.

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

Vedere la fase 9 a pagina 16.

ATTENZIONE: Se avete problemi cardiaci, o se siete oltre i 60 anni e siete stati inattivi, non utilizzare i programmi pulsazioni. Se state prendendo regolarmente delle medicine, consultare il vostro medico per scoprire se la cura avrà effetto alcuno sul vostro battuto cardiaco durante l'esercizio.

Seguire le indicazioni sottostanti per utilizzare il programma Pulsazioni.

- 1. Indossare il cardiofrequenzimetro del torace.**
Nota: Dovete indossare il cardiofrequenzimetro al torace per usare i programmi di pulsazioni (vedere a pagina 10 per informazioni riguardo l'uso del cardiofrequenzimetro).
- 2. Inserire la chiave nella consolle.**
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.
- 3. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.**
Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 13.
- 4. Selezionare un programma di pulsazioni.**
Per selezionare un programma pulsazioni, premere ripetutamente il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca [HEART RATE CONTROL].



Quando viene selezionato un programma Pulsazioni, il display visualizza il nome del programma e l'impostazione della frequenza cardiaca massima desiderata per il programma. Inoltre, sul display comparirà un profilo delle impostazioni di frequenza cardiaca desiderata.

Ogni programma pulsazione è suddiviso in numerosi segmenti da un minuto. Durante il primo programma Pulsazioni, per tutti i segmenti è programmata la medesima frequenza cardiaca (fatta eccezione per i primi due segmenti). During the second, third, or fourth pulse program, one target heart rate

setting is programmed for each segment. Nota: la stessa frequenza cardiaca può essere programmata per due o più segmenti consecutivi.

- 5. Se lo si desidera, regolare l'impostazione della frequenza cardiaca massima desiderata.**

Per Per regolare l'impostazione della frequenza cardiaca bersaglio, premere i pulsanti per aumentare o diminuire la Frequenza Cardiaca (vedere INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO a pagina 29). Per regolare rapidamente l'impostazione della frequenza cardiaca massima desiderata, tenere premuto uno dei pulsanti.

- 6. Premere il pulsante Avvio per iniziare il programma.**

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi al corrimano e iniziare a camminare.

- 7. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.**

Quando si seleziona un programma Pulsazioni, la consolle offre due modalità di visualizzazione. Premere il pulsante [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Indipendentemente dalla modalità di visualizzazione selezionata, sul display comparirà un profilo delle impostazioni di frequenza cardiaca desiderata.



Comparirà inoltre una linea bianca che rappresenta la Frequenza Cardiaca dell'utente; ogniqualvolta viene rilevato un Frequenza Cardiaca, sul display comparirà un ulteriore picco. Una piccola freccia sotto il profilo indica la progressione dell'utente.

Durante ogni segmento di un minuto, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella correntemente impostata. Qualora la frequenza cardiaca dell'utente sia eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato. Ogniqualvolta la velocità o l'inclinazione si modificano, l'impostazione di ve-

locità e inclinazione comparirà per un istante nella parte superiore del display per avvisare l'utente.

Al termine di ogni segmento, verrà emessa una serie di segnali acustici.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, quando inizia il prossimo segmento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP] sulla consolle. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Quando la consolle confronta la frequenza cardiaca dell'utente con l'impostazione della frequenza cardiaca desiderata, la velocità o l'inclinazione del tapis roulant potranno variare automaticamente.

Selezionando il primo programma Pulsazioni, il programma continuerà fino a quando verrà premuto il pulsante Stop. Se il secondo, il terzo, o il quarto programma pulsazioni viene selezionato, il programma continuerà fino a che una piccola freccia non raggiungerà l'estremità destra del profilo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

8. Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 16.

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

Vedere la fase 9 a pagina 16.

COME USARE LO STEREO

Per ascoltare la musica o i libri audio con le casse della consolle è necessario collegare l'MP3 o il lettore CD alla consolle. Localizzare la presa audio sotto il display sulla consolle, e inserirla nella presa sul vostro lettore MP3, lettore CD, o lettore audio personale.

Assicurarsi che il cavo audio/video sia completamente inserito.

Successivamente, premere il pulsante Play del vostro MP3 o del vostro lettore CD. Successivamente regolare il volume del vostro MP3 o del vostro lettore CD.

Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

COME USARE UNA SCHEDA iFIT

1. Inserire la chiave nella consolle.

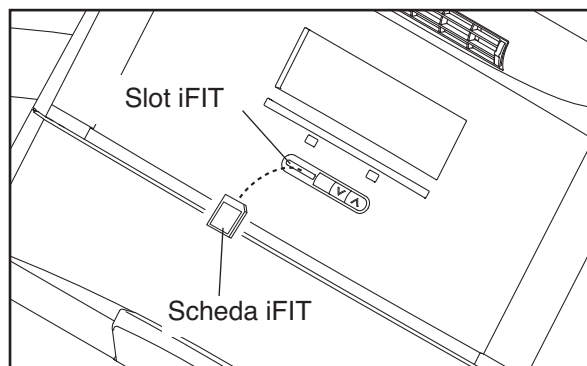
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2. Se lo si desidera, personalizzare le impostazioni della consolle.

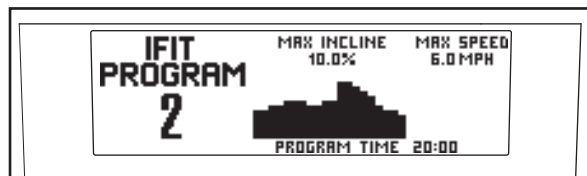
Consultare la sezione PERSONALIZZAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 13.

3. Inserire una scheda iFIT e selezionare un programma.

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



Poi, selezionare un programma iFIT premendo il pulsante per aumentare o diminuire la iFIT. Quando un programma iFit viene selezionato, il display mostrerà il nome del programma, l'impostazione dell'inclinazione massima e l'impostazione della velocità massima del programma, e la durata del programma. Inoltre, sul display comparirà un profilo delle impostazioni di velocità del programma.



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

4. Premere il pulsante Avvio per iniziare il programma.

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

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display e sulla barra di livello intensità.

Qualora sia stato selezionato un programma iFIT, la consolle offre tre modalità di visualizzazione (vedere la fase 6 a pagina 15). Premere ripetutamente il pulsante Display per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata. **Qualora venga selezionata la prima o la seconda modalità di visualizzazione**, sul display comparirà un profilo delle impostazioni di velocità del programma. Una piccola freccia sotto il profilo indica la progressione dell'utente.

Durante il programma, la voce di un allenatore personale vi guiderà per tutto l'allenamento. Potete regolare il volume o selezionare un'impostazione audio del vostro allenatore personale (vedere COME PERSONALIZZARE LE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 13 e 14).

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione o Intensità sulla consolle. Comunque, quando inizia il prossimo segmento, **il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione per il prossimo segmento.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Quando il prossimo segmento del programma inizia, il tapis roulant si regolerà automaticamente in base alla configurazione della velocità prevista e l'inclinazione del prossimo segmento.

Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 16.

Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 16.

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

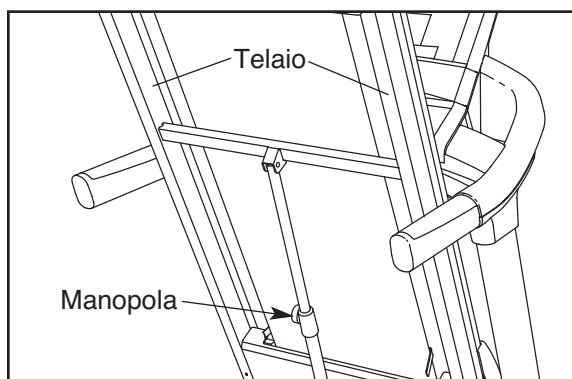
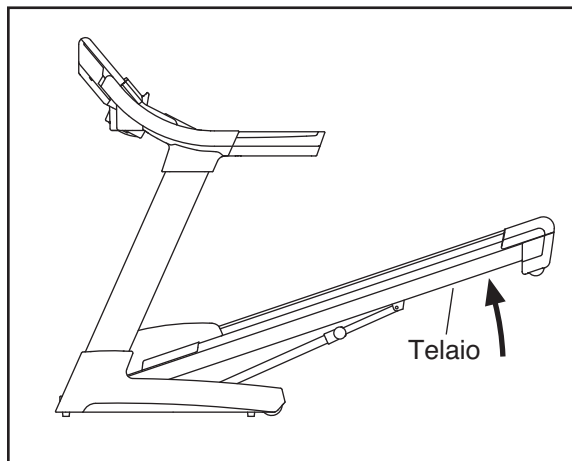
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il telaio può essere danneggiato permanentemente. Staccare la spina del cavo elettrico. **ATTENZIONE:** Per sollevare, abbassare o spostare il telaio, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. **ATTENZIONE:** per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Mentre sollevate il telaio, fare forza sulle gambe e non sulla schiena. Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.
2. Sollevare il telaio fino a che la manopola della chiusura a scatto non si blocchi nella posizione di immagazzinaggio. **Assicurarsi che la manopola della chiusura a scatto sia bloccata nella posizione di immagazzinaggio.**

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

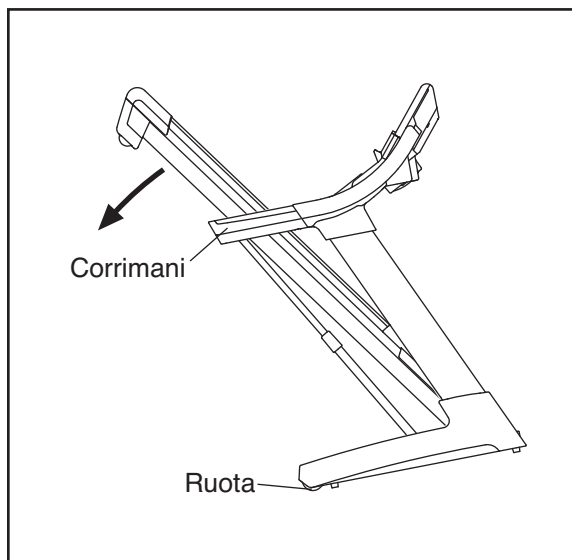


COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza.

Assicurarsi che la manopola della chiusura a scatto sia bloccata nella posizione di immagazzinaggio.

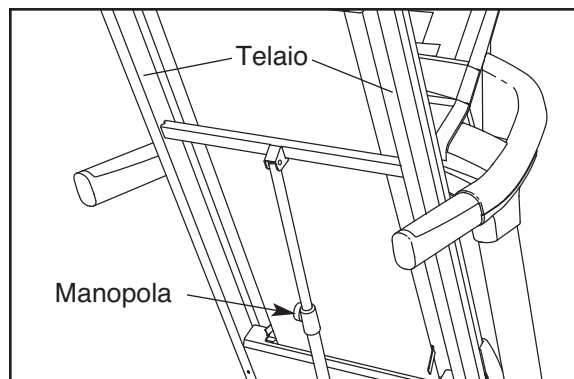
1. Tenere i corrimani e mettere un piede contro una ruota.
2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. **Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**
3. Collocare un piede contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.



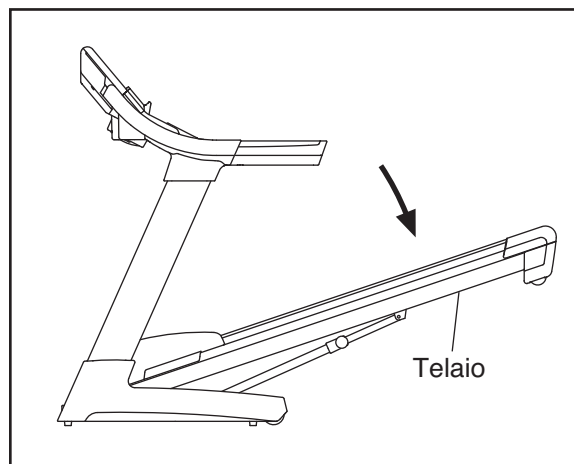
COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano sinistra. Tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e mantenerla. Girare il telaio verso il basso e lasciare la manopola della chiusura a scatto.

Nota: Per lasciare la manopola della chiusura a scatto, potrebbe essere necessario spingere il telaio in avanti mentre tirate la manopola della chiusura a scatto verso sinistra.



2. **Tenere il telaio fermamente con entrambe le mani, e abbassare il telaio sul pavimento. ATTENZIONE: Per evitare incidenti, non abbassare il telaio impugnando solo i poggia piedi di plastica. Non lasciare cadere il telaio sul pavimento. Assicurarsi di piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.**

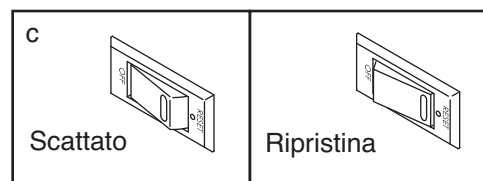


LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.

PROBLEMA: la macchina non si accende

- SOLUZIONE:**
- a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 12). Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1 mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).
 - b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.
 - c. Controllare l'interruttore automatico reprisina/spento situato sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore automatico reprisina/spento è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore automatico reprisina/spento sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



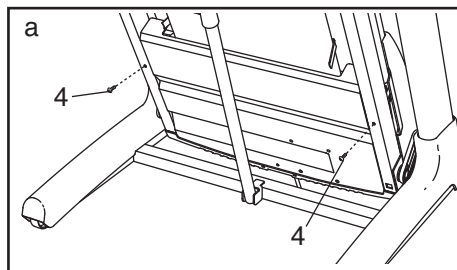
PROBLEMA: la macchina si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- a. Controllare l'interruttore automatico reprisina/spento (vedi disegno sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
 - b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.
 - c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.
 - d. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

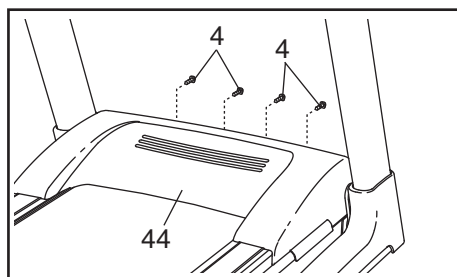
PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 24).

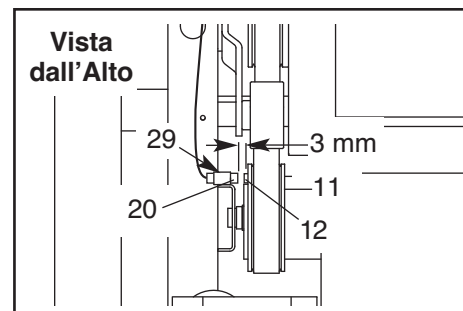
Rimuovere le due Viti da 3/4" (4) indicate.



Abbassare il tapis roulant (vedere la sezione COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25). Rimuovere le quattro Viti da 3/4" (4), e rimuovere la Calotta (44).



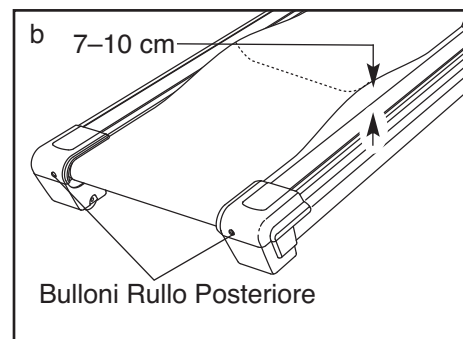
Localizzare il Commutatore (20) ed il Magnete (12) sul lato sinistro della Puleggia (11). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite Filetante da 3/4" (29) indicata e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

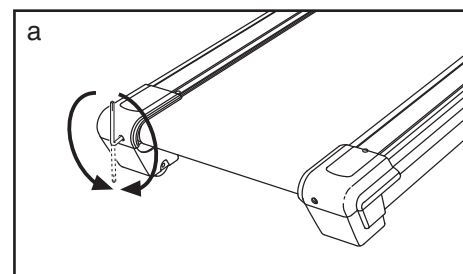
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 7 a 10 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



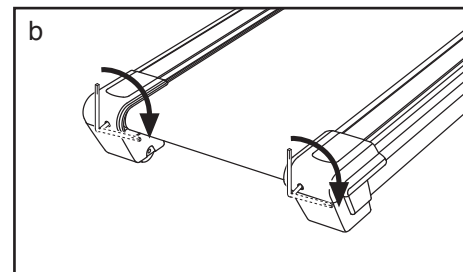
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

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

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



b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 7 a 10 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



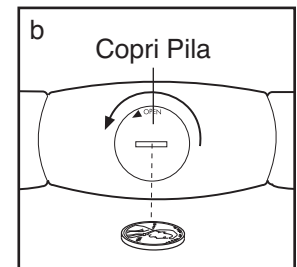
PROBLEMA: Se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto

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

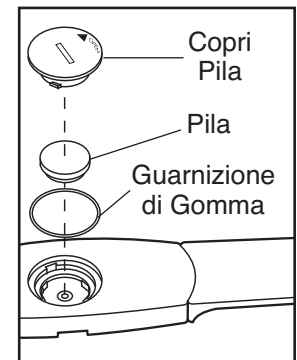
PROBLEMA: Il monitor del cardiofrequenzimetro non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il monitor del cardiofrequenzimetro non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL cardiofrequenzimetro del torace a pagina 10.

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



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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	2	Copri Poggia Piedi	51	1	Piede Posteriore Destro
2	2	Poggia Piedi	52	4	Ruota Posteriore
3	8	Vite Isolatore	53	1	Dado Cavo Messa a Terra
4	50	Vite da 3/4"	54	1	Cappuccio Posteriore Destro
5	1	Adattatore Cavo della Corrente	55	4	Rondella Sostegno
6	1	Piattaforma Nastro	56	2	Bulloni Regolazione Rullo Posteriore
7	2	Cinghia Guida	57	1	Chiave Esagonale
8	4	Vite Cinghia Guida	58	1	Piede Posteriore Sinistro
9	2	Isolatore Anteriore	59	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
10	2	Bullone Piattaforma, Anteriore	60	1	Rullo Posteriore
11	1	Rullo Anteriore/ Puleggia	61	2	Dado Piattaforma
12	1	Magnete	62	2	Vite Piattaforma, Posteriore
13	17	Vite Filetante da 1/2"	63	1	Ventilatore Consolle
14	1	Fermaglio Commutatore	64	6	Bullone Corrimano
15	2	Boccola Asta Inclinazione	65	1	Base Consolle
16	2	Braccio Sollevamento	66	1	Consolle
17	2	Bullone Alzata	67	1	Sacco da Scheda iFIT
18	2	Supporto Calotta	68	2	Boccola Motore
19	2	Spaziatore Braccio Sollevamento	69	11	Vite Elettronica
20	1	Filo Commutatore	70	1	Copri Ricevitore Pulsazioni
21	1	Cavo Messa a Terra da 4" con Etichetta	71	1	Filo Bardato della Consolle
22	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo	72	6	Bullone Ruota Posteriore
23	1	Cappuccio Chiusura a Scatto	73	1	Montante Sinistro
24	1	Bullone Motore Alzata, Inferiore	74	1	Montante Destro
25	1	Altoparlante	75	1	Filo Bardato del Montante
26	1	Copri Altoparlante	76	1	Copri Base Sinistro
27	1	Presa	77	1	Copri Base Destro
28	1	Cinghia Motore	78	8	Vite Filetante da 3/4"
29	9	Vite Filetante da 3/4"	79	3	Filo Messa a Terra da 4"
30	2	Bullone Alzata	80	4	Rondella a Stella Barra Trasversale Consolle
31	1	Motore Principale	81	4	Gommino Base
32	2	Bullone Motore	82	4	Vite Filetante da 1"
33	4	Dado Sostegno Sistema Elettroni	83	1	Base
34	1	Sostegno Sistema Elettroni	84	1	Leggio
35	1	Cappuccio Anteriore	85	2	Bullone Ruota
36	1	Regolatore	86	2	Ruote
37	1	Asta Inclinazione	87	3	Adesivo d'Avvertenza
38	11	Dado	88	1	Impugnatura Sinistra
39	1	Motore Alzata	89	1	Chiave/Fermaglio
40	1	Bullone Motore Alzata, Superiore	90	10	Rondella a Stella
41	1	Piastra Motore	91	4	Laccio Sganciabile
42	2	Cuscino Pedana	92	2	Morsetto Laccio
43	1	Montaggio Sostegno Presa Elettrica	93	11	Laccio in Plastica
44	1	Calotta	94	2	Copri Corrimano
45	4	Fermaglio Calotta	95	1	Manicotto Montante Sinistro
46	2	Gommino di Protezione	96	1	Manicotto Montante Destro
47	1	Nastro Scorrevole	97	1	Filtro
48	1	Telaio	98	1	Interruttore Automatico di Ripristino/Spento
49	1	Cavo della Corrente	99	1	Corrimano
50	1	Trasformatore	100	1	Alloggiamento Chiusura a Scatto

N°	Qtà.	Descrizione
101	1	Adesivo d'Avvertenza Chiusura a Scatto
102	4	Vite Casse
103	1	Vite Morsetto Consolle
104	1	Impugnatura Destra
105	2	Rondella Rullo Posteriore
106	1	Filo Controllore/Inclinazione
107	1	Sostegno Fermo Inclinazione
108	1	Spaziatore Sostegno Fermo
109	1	Cinghia Sensore per Torace
110	1	Placca della Consolle
111	1	Cardiofrequenzimetro Torace
112	1	Ricevitore Cardiofrequenzimetro
113	1	Bullone Chiusura a Scatto Inferiore
114	4	Chiusura Copri Corrimano

N°	Qtà.	Descrizione
115	2	Vite Ricevitore
116	2	Morsetto Consolle
117	1	Bullone Chiusura a Scatto Superiore
118	1	Manopola
*	—	Filo Verde/Giallo da 4", Femmino/Anello
*	—	Filo Blu da 6", 2 Femmina
*	—	Filo Blu da 6", M/F
*	—	Filo Bianco da 6", 2 Femmina
*	—	Filo Nero da 4", 2 Femmina
*	—	Manuale d'Istruzioni

*Questi sono pezzi non raffigurati.

Le specifiche tecniche possono variare senza preavviso.

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

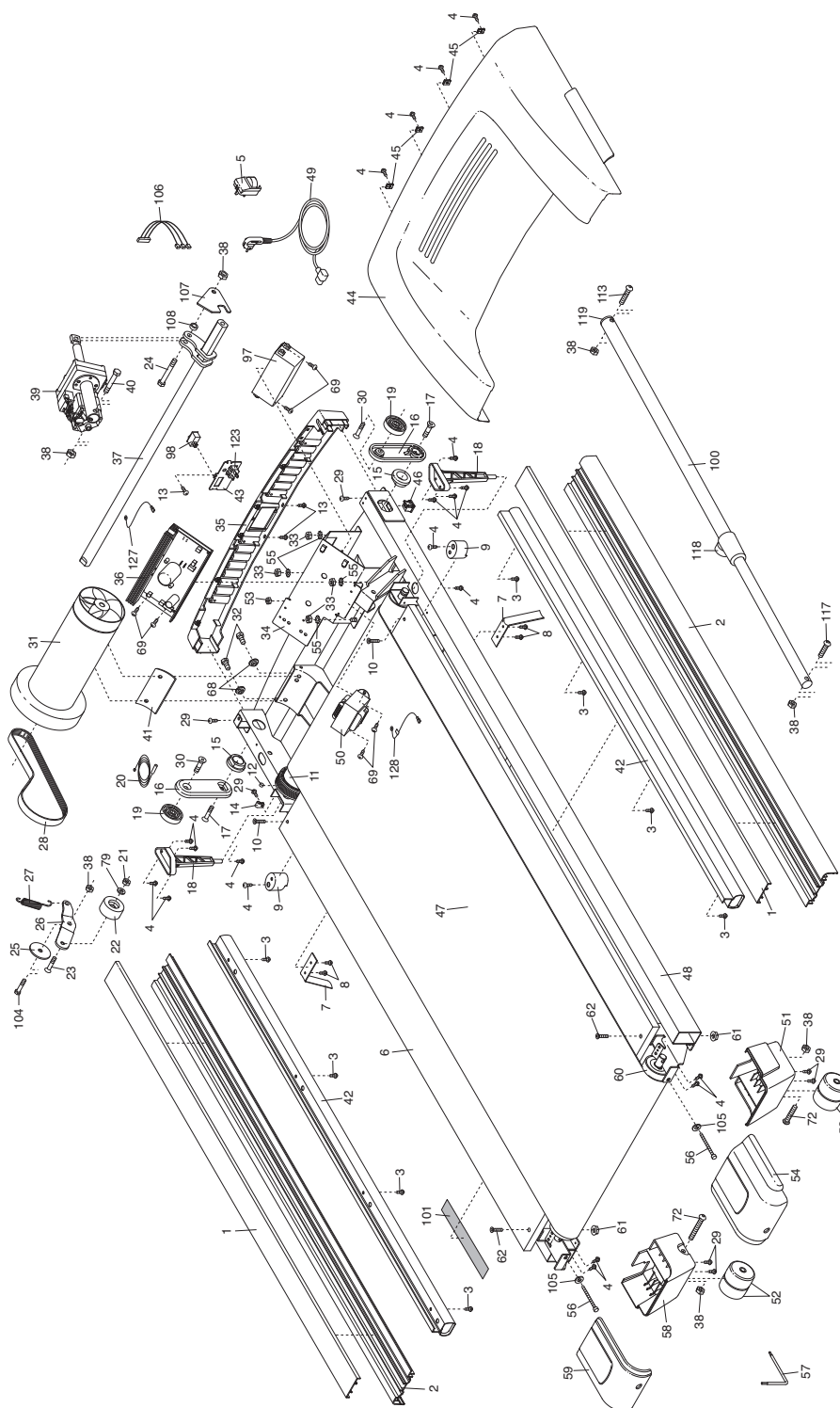
- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISGNO PEZZI alla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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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





Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA DELLE PARTI verso la fine del presente manuale.

R0808A

