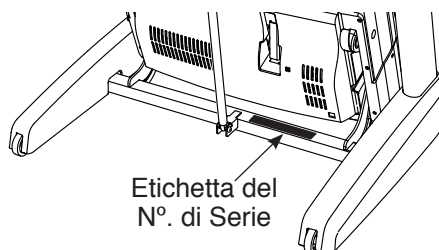


NordicTrack **ELITE 2500**

N° del Modello NETL24714.2

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:
www.iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



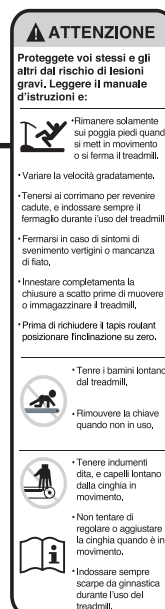
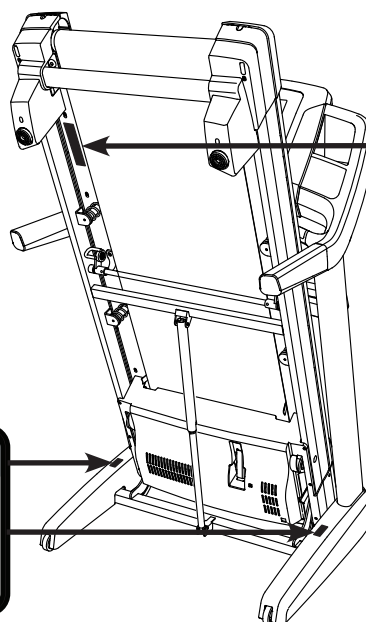
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	15
USO DEL TAPIS ROULANT	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	29
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	30
GUIDA AGLI ESERCIZI	33
ELENCO PEZZI	34
DISEGNO ESPLOSO	36
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. 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.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 181 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 30 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 18). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
16. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

17. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
18. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole movimento.
19. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
20. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
21. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore).
22. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 29). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
23. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
24. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
25. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
26. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant.
27. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
28. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® ELITE 2500. Il tapis roulant ELITE 2500 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio rispetto ad altri tapis roulant.

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

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

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

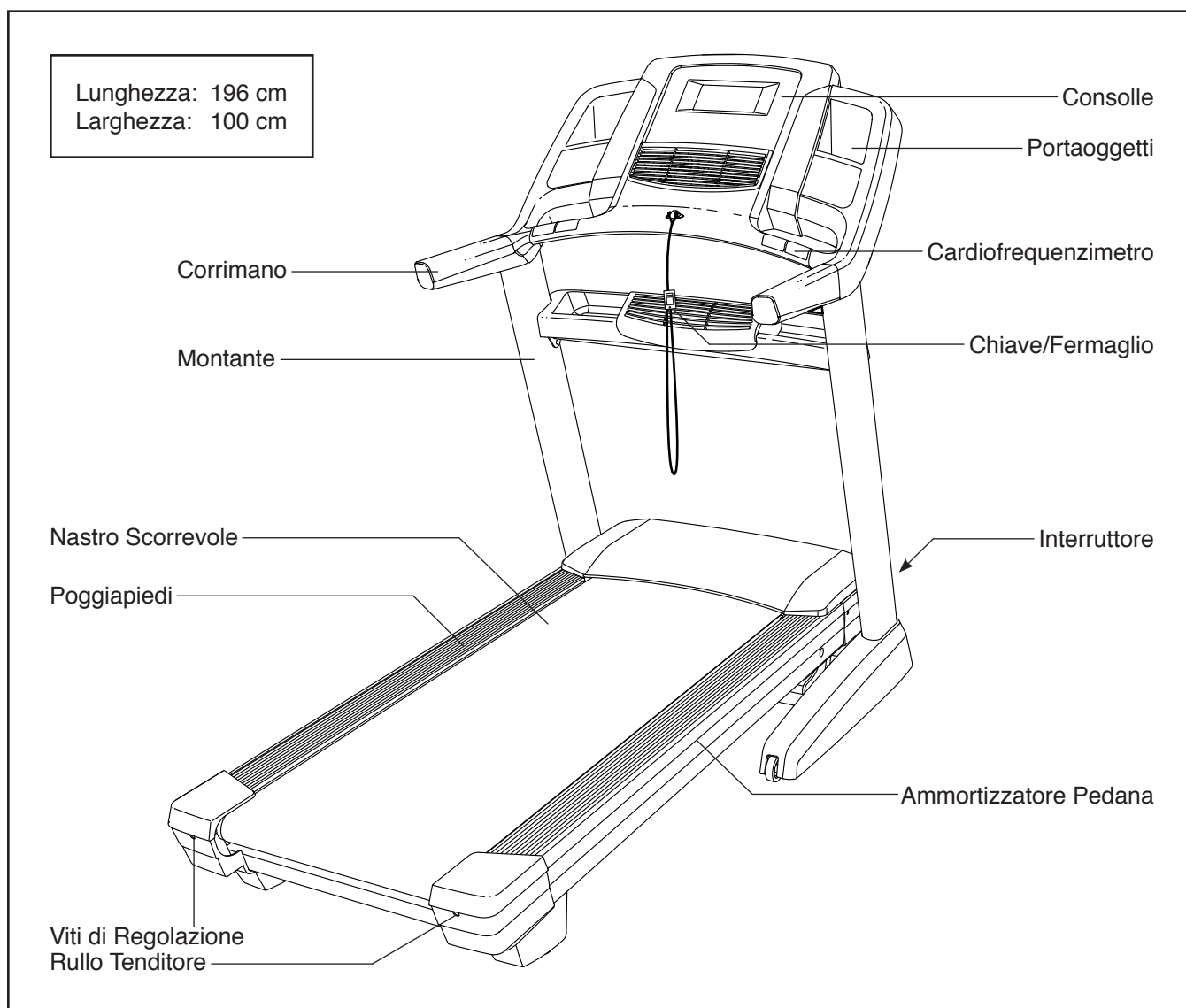
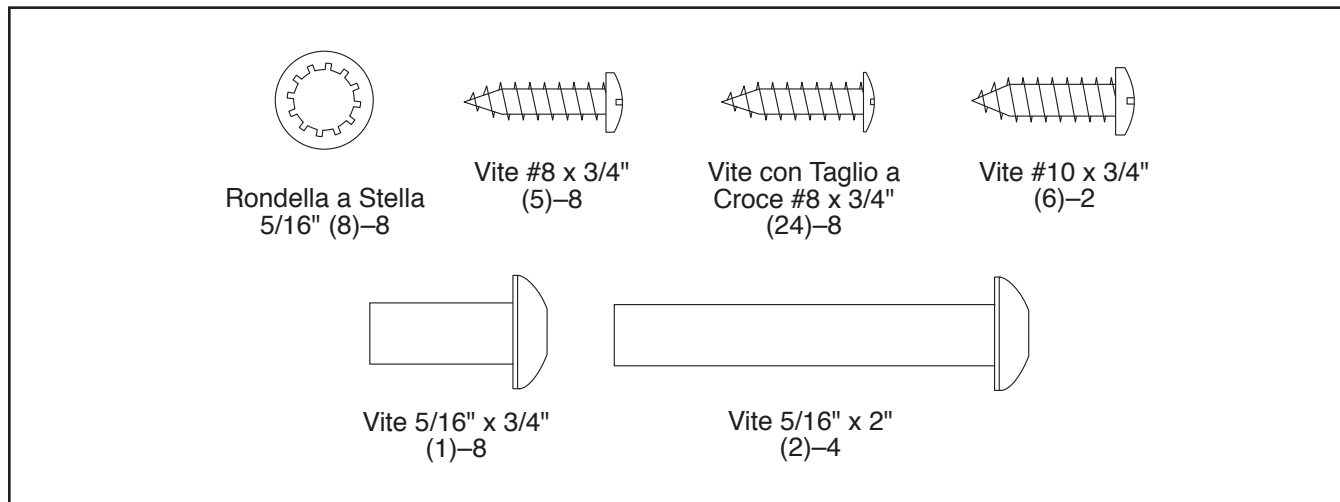


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



MONTAGGIO

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

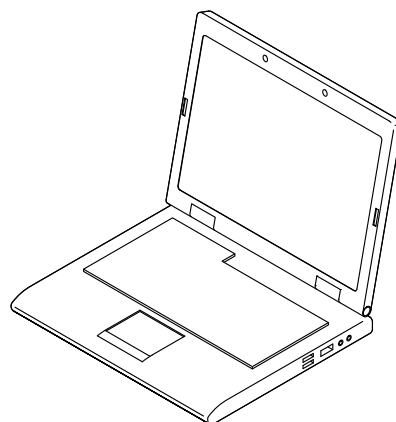


1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto, questo:

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

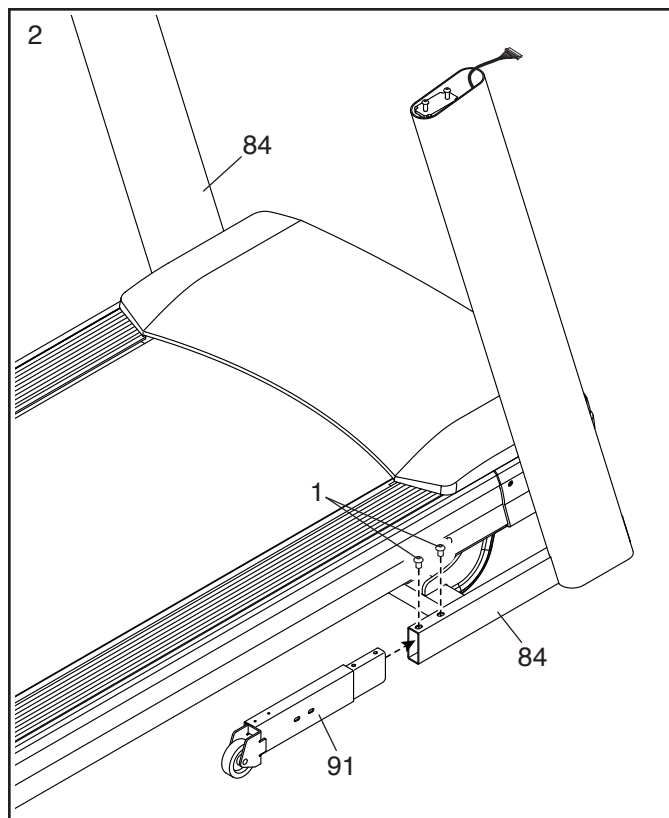
1



2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Identificare la Gamba di Prolunga Destra (91). Fissare la Gamba di Prolunga Destra al Montante (84) destro con due Viti 5/16" x 3/4" (1). **Inserire entrambe le Viti e quindi serrarle.**

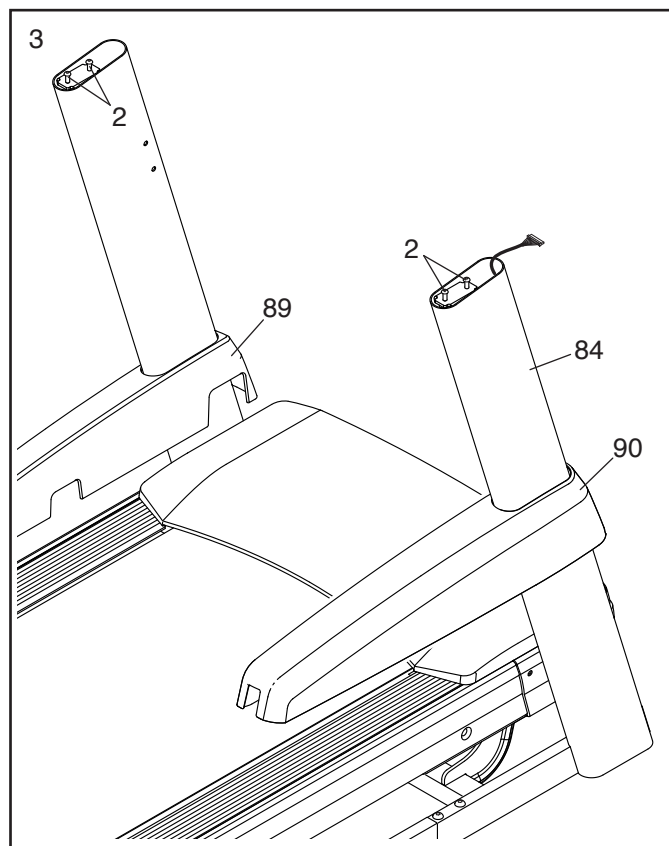
Fissare la Gamba di Prolunga Sinistra (non raffigurata) al Montante Sinistro (84) nel medesimo modo.



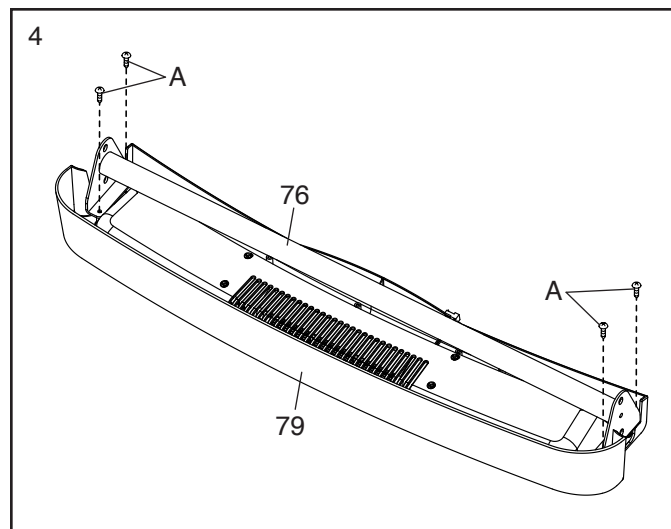
3. Localizzare i Copri Montante Sinistro e Destro (89, 90).

Inserire il Copri Montante Sinistro (89) sul Montante (84) sinistro e il Copri Montante Destro (90) sul Montante Destro. Quindi fissare, premendo, i Copri Montante verso il basso fino a quando scattano in posizione.

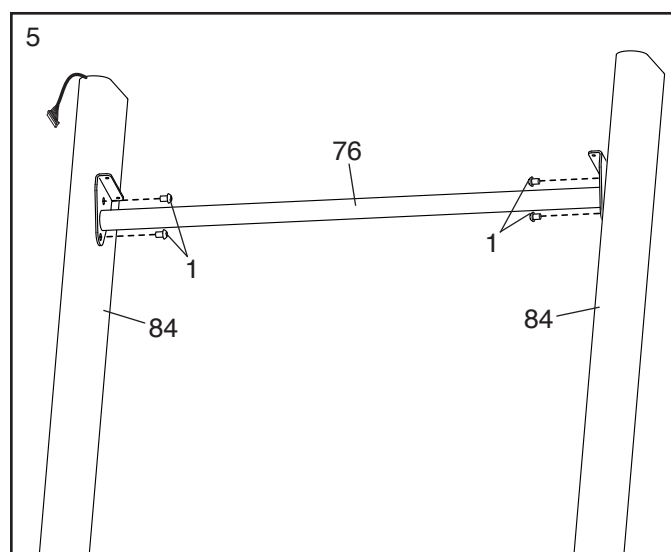
Rimuovere e conservare le quattro Viti 5/16" x 2" (2) indicate.



4. Rimuovere ed eliminare le quattro viti indicate (A). Rimuovere il Portaoggetti (79) dalla Barra Trasversale Montante (76).



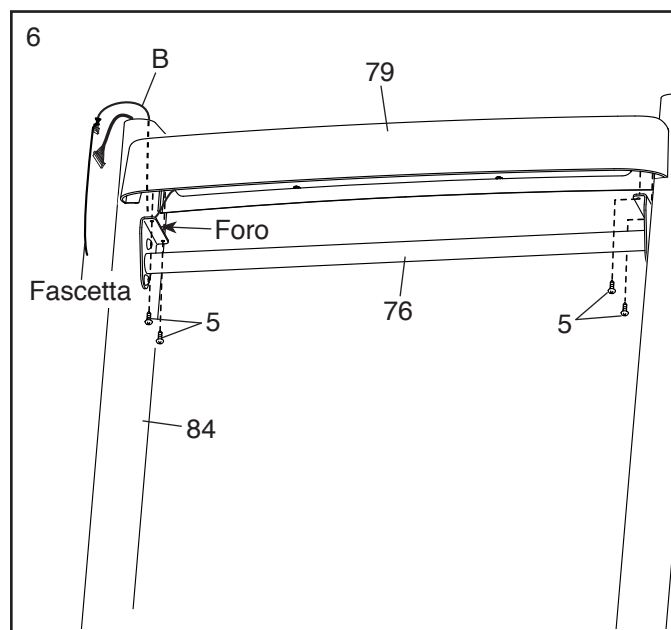
5. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (76) tra i Montanti (84). Fissare la Barra Trasversale Montante con quattro Viti da 5/16" x 3/4" (1). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



6. Reggere il Portaoggetti (79) vicino al Montante (84) destro. Avvolgere la fascetta che si trova nel foro a lato del Montante destro attorno all'estremità del cavo ventilatore (B). Quindi, estrarre il cavo ventilatore che si trova nel foro dalla parte superiore del Montante Destro. Infine rimuovere la fascetta.

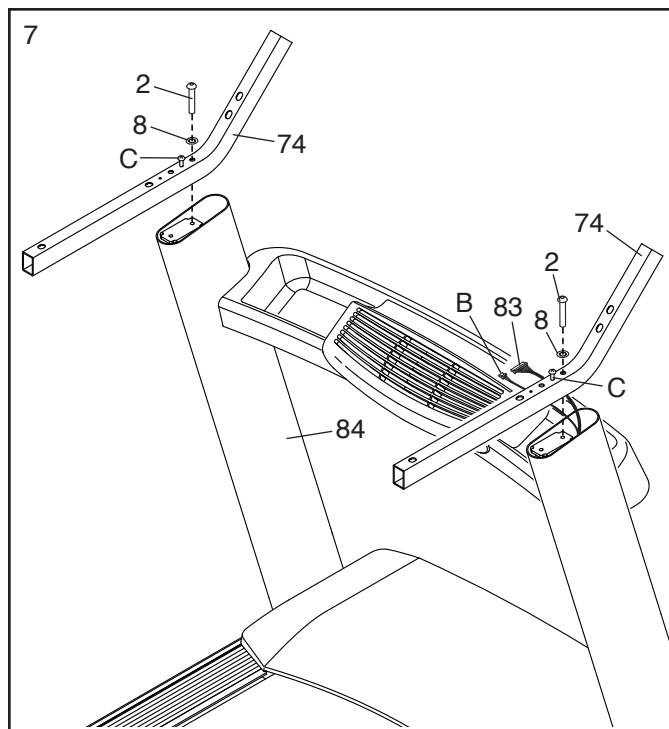
Individuare le Viti #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: non confondere le Viti #8 x 3/4" con le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

Fissare il Portaoggetti (79) alla Barra Trasversale Montante (76) con quattro Viti #8 x 3/4" (5). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



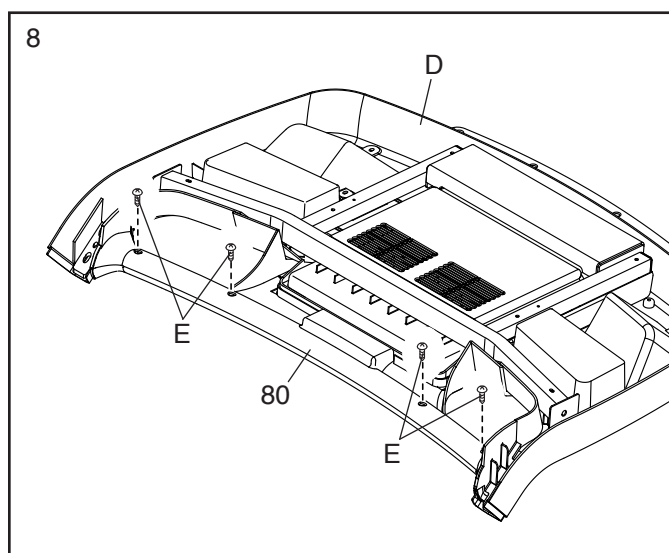
7. Fissare i due Corrimano (74) ai Montanti (84) con due delle Viti 5/16" x 2" (2) rimosse nella fase 3 e due Rondelle a Stella 5/16" (8). **Non serrare completamente la Vite in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (83) o il cavo ventilatore (B) sul lato destro. Orientare i pezzi nel modo indicato.**

Quindi, rimuovere ed eliminare le due viti Indicate (C).



8. Appoggiare il gruppo consolle (D) rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

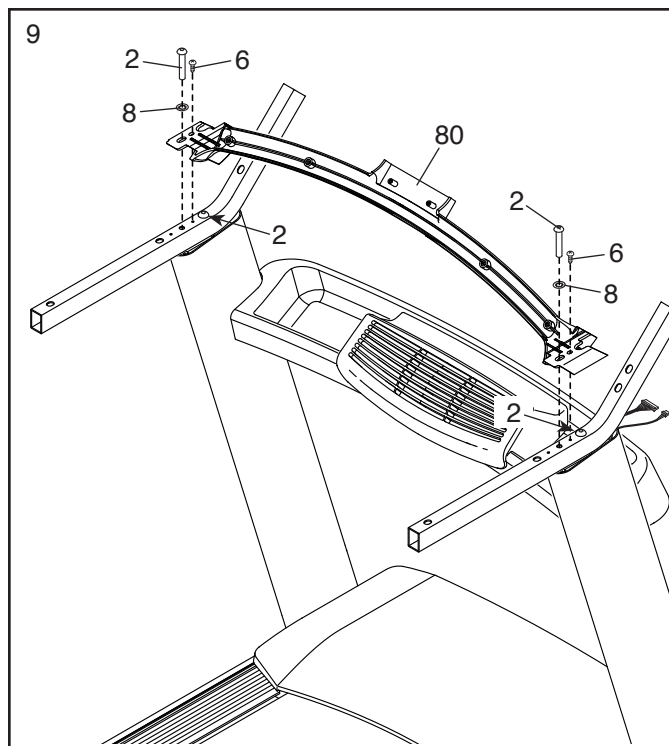
Rimuovere ed eliminare le quattro viti indicate (E). Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80).



9. **IMPORTANTE:** per non danneggiare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (6) o le Viti 5/16" x 2" (2).

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro con due delle Viti 5/16" x 2" (2) rimosse nella fase 3, due Rondelle a Stella 5/16" (8) e due Viti #10 x 3/4" (6). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**

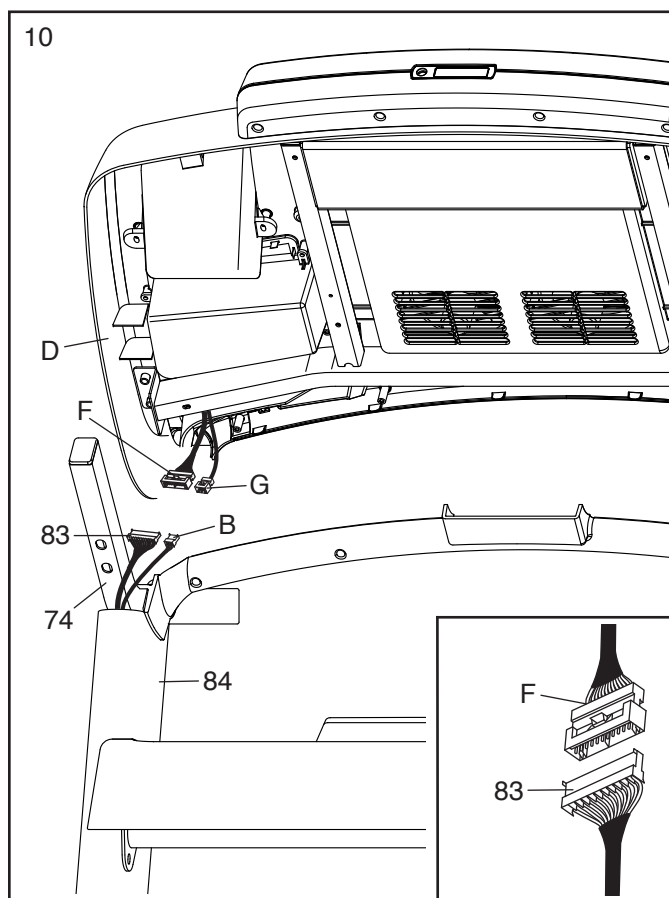
Quindi, serrare le altre due Viti 5/16" x 2" (2).



10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo console (D) vicino al Corrimano (74).

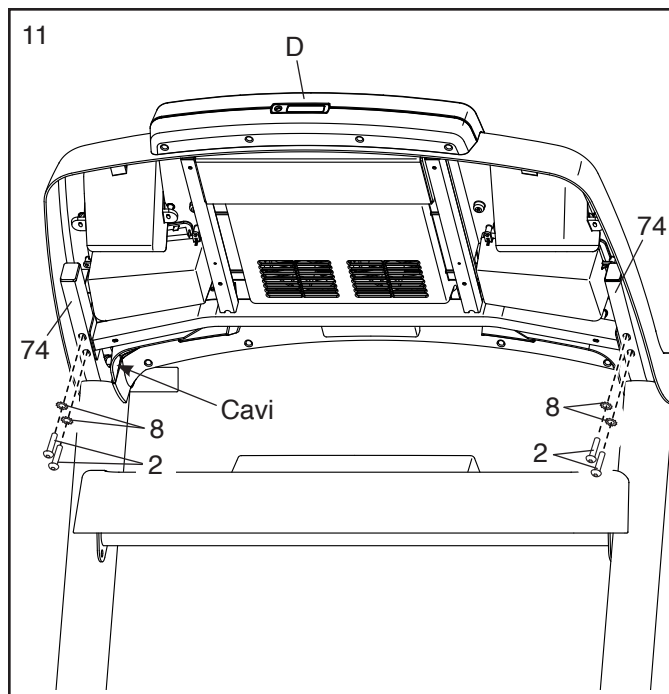
Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (83) al cavo della console (F). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

Collegare i due cavi ventilatore (B, G). Quindi rimuovere le fascette cavo dal Cavo Montante (83) e dai cavi ventilatore. Inserire il cavo ventilatore in eccesso all'interno del Montante (84).



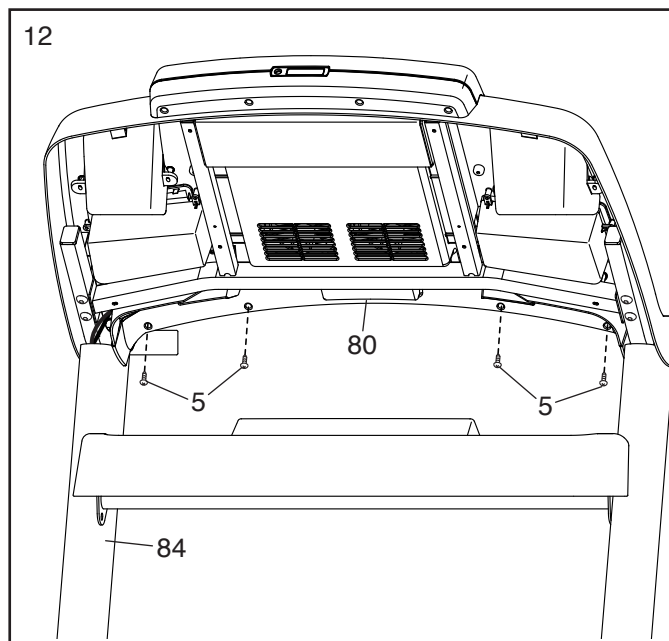
11. Fissare il gruppo consolle (D) ai Corrimano (74) con quattro Viti 5/16" x 2" (2) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (8). **Inserire manualmente tutte e quattro Viti e serrarle. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Inserire verso l'alto i cavi nel gruppo consolle (D).



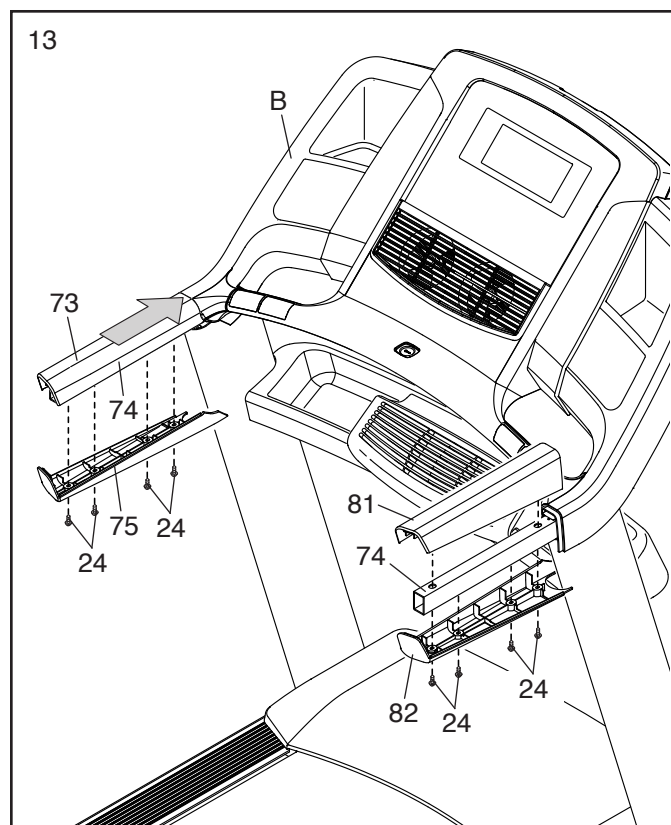
12. Individuare le Viti #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: non confondere le Viti #8 x 3/4" con le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

Inserire quattro Viti #8 x 3/4" (5) nella Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) e quindi serrarle. **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



13. Montare il Copri Corrimano Sinistro Superiore (73) sul Corrimano (74) sinistro. Inserire le quattro Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24) nel Copri Corrimano Sinistro Inferiore (75), nel Corrimano Sinistro e nel Copri Corrimano Sinistro Superiore. Quindi scorrere in avanti i Copri Corrimano sinistro Superiore e Inferiore contro il gruppo consolle (B) come indicato. Infine serrare le quattro Viti. **IMPORTANTE: non confondere le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" con le Viti #8 x 3/4" (5). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

Montare i Copri Corrimano Destro Superiore e Inferiore (81, 82) sul Corrimano (74) destro come descritto in precedenza.

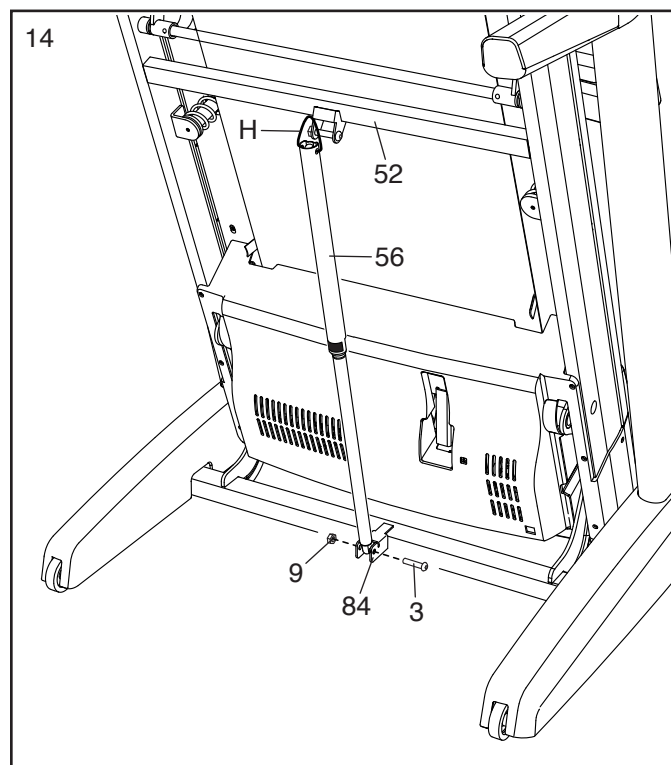


14. Sollevare il Telaio (52) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 15.**

Rimuovere il Dado 5/16" (9) e il Bullone 5/16" x 1 3/4" (3) dalla staffa sui Montanti (84).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (56) come indicato. Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto alla staffa sui Montanti (84) con un Bullone 5/16" x 1 3/4" (3) e un Dado 5/16" (9).

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (56) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (H).

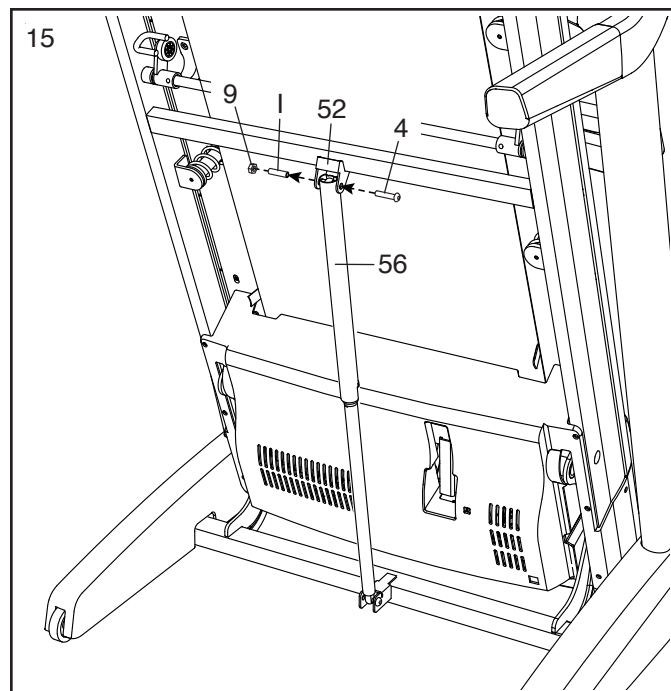


15. Rimuovere il Dado 5/16" (9) e il Bullone 5/16" x 2 1/4" (4) dalla staffa sul Telaio (52).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (56) con la staffa sul Telaio (52). Inserire il Bullone 5/16" x 2 1/4" (4) nella staffa. **Questo farà uscire il distanziatore (I) dall'altra estremità. Eliminare il distanziatore.**

Fissare la Chiusura a Scatto (56) con il Bullone 5/16" x 2 1/4" (4) e il Dado 5/16" (9). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto deve poter ruotare.**

Quindi aprire il Telaio (52) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 29).

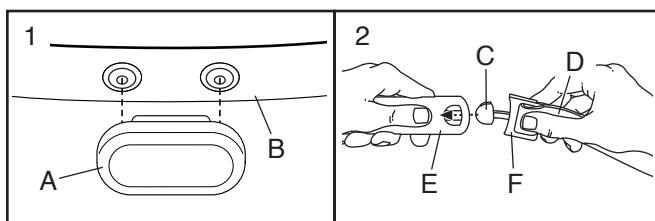


16. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 31 e 32). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

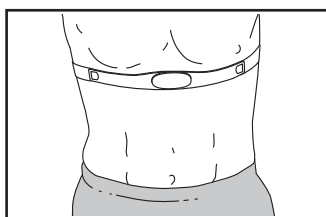
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Se il cardiofrequenzimetro è come quello raffigurato nel disegno 1, premere il trasmettitore (A) sui dispositivi di fissaggio a scatto sulla fascia toracica (B). Se il cardiofrequenzimetro è come quello raffigurato nel disegno 2, premere la linguetta (C) su un'estremità della fascia toracica (D) in un'estremità del trasmettitore (E). Quindi premere l'estremità del trasmettitore sotto la fibbia (F) sulla fascia toracica; la linguetta dovrebbe lampeggiare con il trasmettitore.

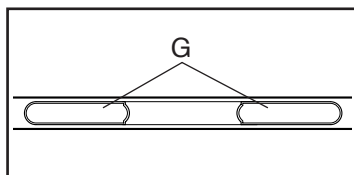


Quindi indossare il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata; il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli abiti, ben aderente alla pelle.



Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Quindi sollevare di alcuni centimetri il trasmettitore e la fascia toracica dal corpo e individuare i due elettrodi



(G). Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il trasmettitore e la fascia toracica contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente gli elettrodi con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del cardiofrequenzimetro, 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 e non esporlo a temperature superiori ai 50° C o inferiori ai -10° C.
- Non piegare eccessivamente o tirare il cardiofrequenzimetro quando si utilizza o si ripone.
- Per pulire il trasmettitore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi pulire il trasmettitore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il trasmettitore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

- Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto a sinistra, 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 dalla consolle.
- Se sul retro del trasmettitore c'è un copri pile, sostituire la pila con una nuova dello stesso tipo.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Eventuali problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvc's), attacchi di tachicardia oppure aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace 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.

USO DEL TAPIS ROULANT

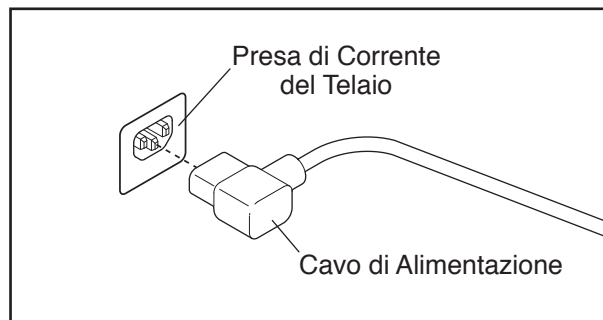
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.**

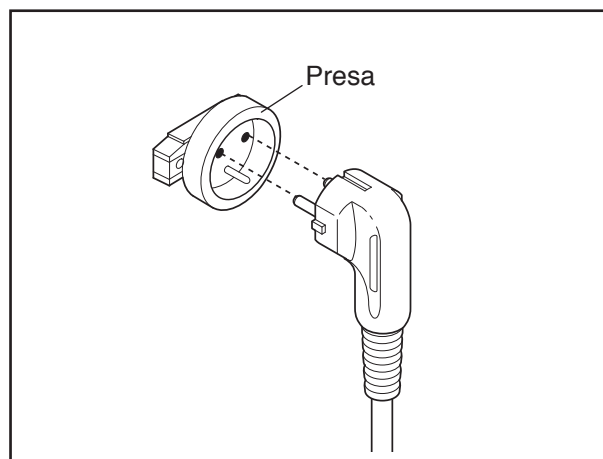
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

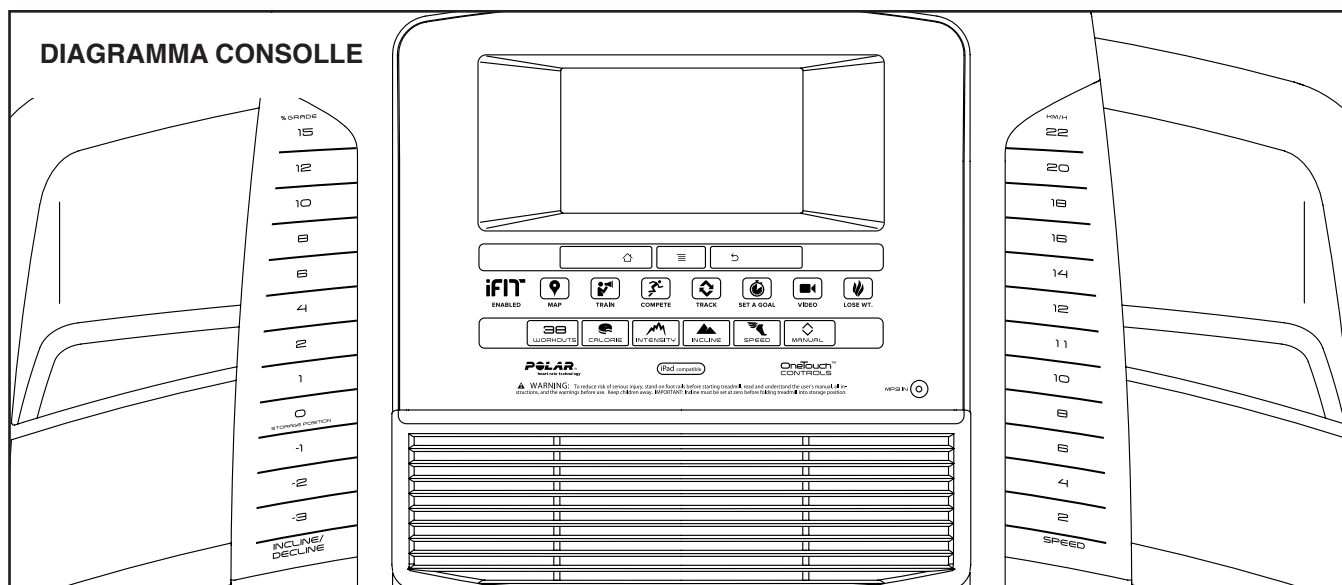
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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.





RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON iFIT.COM

Grazie alla tua nuova attrezzatura fitness compatibile iFit puoi utilizzare un'ampia gamma di funzioni su iFit.com, per rendere i tuoi obiettivi fitness una realtà:



Corri ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



Scarica gli allenamenti pensati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.



Valuta i tuoi progressi gareggiando con altri utenti della community iFit.



Carica i risultati dei tuoi allenamenti nel cloud iFit e monitora i tuoi miglioramenti.



Imposta calorie, tempo o distanza target per i tuoi allenamenti.



Guarda video HD con allenamenti simulati.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

Consulta il sito [iFit.com](https://www.ifit.com) per maggiori informazioni.

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La moderna consolle del tapis roulant offre una gamma di funzioni studiate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La consolle è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza, o ritmo.

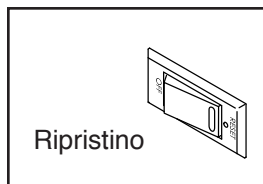
Mentre ci si allena è possibile navigare su Internet o ascoltare la musica o gli audio libri preferiti con l'impianto stereo della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 18. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 18. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 19.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

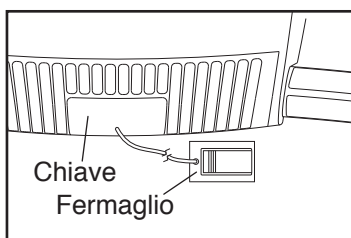
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione Reset (ripristino).



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se è attivata la modalità demo, il display visualizzerà una presentazione demo dopo aver inserito il cavo di alimentazione. Posizionare l'interruttore principale nella posizione Reset prima di inserire la chiave. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 25.

Successivamente, salire sui poggiatesta del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella con-



solle. **Nota:** potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

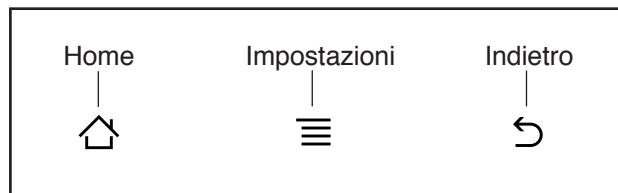
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 25. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

IMPORTANTE: prima di utilizzare il tapis roulant, attenersi alle seguenti istruzioni per assicurarsi che la consolle mostri il corretto livello d'inclinazione del tapis roulant: innanzitutto premere il pulsante di aumento Incline (inclinazione) una volta. Quindi premere il pulsante di diminuzione Incline o quello di Quick Incline (inclinazione a scelta rapida) più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.

USO DEL TOUCH SCREEN

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

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 20). Tuttavia, non è possibile ingrandire o rimpicciolire trascinando le dita sullo schermo.
- Lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario premere con forza sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare il pulsante Alt. Sfiorare nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante freccia all'insù. Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante freccia. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro - freccia rivolta a sinistra con X.
- Per navigare sul tablet utilizzare i pulsanti sulla consolle. Premere il pulsante home per ritornare al menu principale. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu principale impostazioni (vedere pagina 24). Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare varie altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 27 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 24 e la fase 2 a pagina 27 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi vedere la fase 3 a pagina 27 e controllare gli aggiornamenti del firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

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

4. Creazione di un account iFit.

Sfiorare il pulsante mondo nell'angolo in basso a sinistra dello schermo e il pulsante iFit.

Nota: per informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 26. Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com. Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per iscriversi a iFit.

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

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 19 **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 22. **Per utilizzare un allenamento cardio**, vedere pagina 23. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 23.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 24. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 26. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 26. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 27. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 27.

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

COME USARE LA MODALITÀ MANUALE

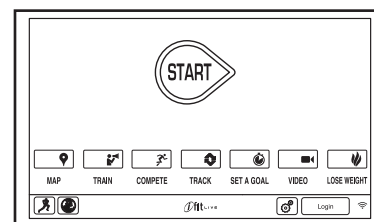
1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura

di avvio della consolle. Sfiorare il pulsante home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo (non raffigurato) per ritornare al menu principale in qualunque momento.



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

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

Qualora venga premuto uno dei pulsanti Speed (velocità) numerati, il nastro scorrevole aumenterà progressivamente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

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

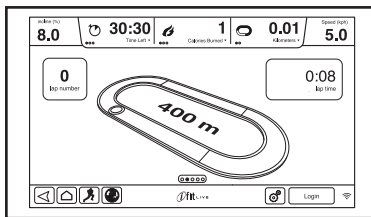
4. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Incline/Decline (inclinazione/abbassamento) numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

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

5. Seguire la progressione sul display.

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



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

- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il tempo trascorso
- Il tempo rimanente (Nota: la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente).
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora

- La distanza percorsa camminando o correndo
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il ritmo in minuti per miglio
- Il numero di giro corrente
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)

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

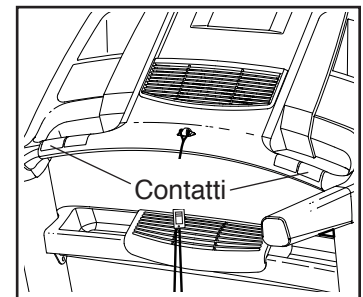
Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu o premere il pulsante Stop sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o il pulsante Start. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 15.

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

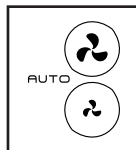
Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggiapiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca,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



7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

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

Premere ripetutamente il pulsante che riproduce un ventilatore piccolo per selezionare la velocità o per spegnerlo. Premere il pulsante che riproduce un ventilatore grande per selezionare la velocità o la modalità automatica.



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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

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

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

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

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

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

Qualora l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline. **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 19). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 20). **Per ritornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate dell'allenamento**, sfiorare il pulsante Follow Workout (seguì allenamento).

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

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

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 20. Lo schermo visualizzerà inoltre un profilo delle impostazioni di velocità e di inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

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

Vedere la fase 8 a pagina 21.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

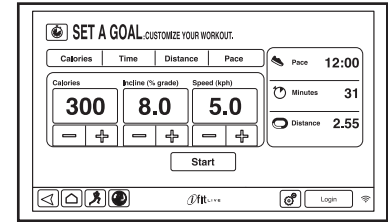
Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 19.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) sullo schermo o premere il pulsante Set A Goal sulla consolle.



Per selezionare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo, sfiorare il pulsante Calories (calorie), Time (tempo), Distance (distanza) o Pace (ritmo). Quindi, sfiorare i pulsanti di aumento e diminuzione sullo schermo per impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo e per selezionare la velocità e l'inclinazione dell'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagine 19–21).

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

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

5. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 20.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

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

Vedere la fase 8 a pagina 21.

USO DI UN ALLENAMENTO CARDIO

Gli allenamenti cardio controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per mantenere la frequenza cardiaca vicino al livello target mentre ci si allena. Nota: è necessario indossare un cardiofrequenzimetro per utilizzare un allenamento cardio.

1. Indossare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere a pagina 15.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

3. Selezione di un allenamento cardio.

Per selezionare un allenamento cardio sfiorare il pulsante corridore nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Quindi, sfiorare il pulsante Heart Rate (frequenza cardiaca) sullo schermo.

Successivamente, sfiorare la scheda Performance (tonificazione) o Endurance (resistenza) sullo schermo.

4. Inserimento della frequenza cardiaca massima.

Sfiorare i pulsanti di aumento/diminuzione per inserire la propria frequenza cardiaca massima. È inoltre possibile regolare la velocità e la durata massime per l'allenamento. Nota: per determinare la propria frequenza cardiaca massima, consultare il medico o una fonte consigliata dal medico.

5. Avvio dell'allenamento.

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

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 20.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

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

Vedere la fase 8 a pagina 21.

USO DI UN ALLENAMENTO IFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario avere accesso a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 27). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 19.

3. Connessione all'account personale iFit.

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

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, sfiorare il pulsante Map (mappa), Train (allenamento),

Video o Lose Weight (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Nota: attraverso queste opzioni è possibile accedere agli allenamenti demo anche senza accedere a un account iFit.

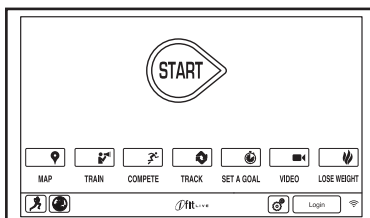
Sfiorare il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (cronologia degli allenamenti), sfiorare il pulsante Track (pista). Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 22). Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle.

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

Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

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

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



5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 21.

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

6. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 20. Lo schermo può anche visualizzare una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo.

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

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 21.

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

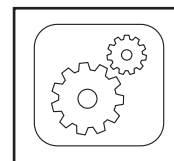
Vedere la fase 8 a pagina 21.

Per ulteriori informazioni sulla modalità iFit, visitare il sito web www.iFit.com.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 19). Poi sfiorare il pulsante rapporti accanto all'angolo in basso a destra dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Equipment Settings (impostazioni attrezzo).
Nota: per scorrere le opzioni sfiorare o trascinare verticalmente il dito sullo schermo.

3. Selezione della lingua.

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

4. Selezione dell'unità di misura.

Sfiorare il pulsante US/Metric (US/metrico) per visualizzare l'unità di misura selezionata. Se lo si desidera modificare l'unità di misura. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

5. Selezione del fuso orario.

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

6. Selezione orario di aggiornamento.

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

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

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione demo.

La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà una presentazione demo.

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

8. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

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

9. Attivazione o disattivazione di Street View.

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

10. Attivazione o disattivazione della chiave.

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

È possibile disattivare la chiave in modo tale che il tapis roulant non richieda l'uso della chiave, se lo si desidera. Sfiorare il pulsante Safety Key (chiave di sicurezza). Per disattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Disable. **ATTENZIONE: leggere l'avviso di sicurezza sullo schermo prima di disattivare la chiave.** Per riattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Enable.

11. Attivazione o disattivazione di un codice di protezione.

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

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

Nota: se il passcode è attivato, la console richiederà sempre di inserire il passcode. La consolle resterà bloccata fino all'inserimento del passcode corretto. **IMPORTANTE: qualora si dimentichi il passcode, digitare il seguente passcode master per sbloccare la consolle: 1985.**

12. Impostazione del timeout salvaschermo.

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

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

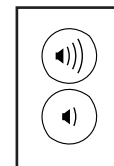
13. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

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

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3, del lettore CD o di qualsiasi altro riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante riproduci sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio dispositivo audio personale.



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

USO DEL BROWSER INTERNET

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

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

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

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 18.

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

Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti velocità, inclinazione, ventilatore e volume continueranno a funzionare, mentre i pulsanti allenamento non funzioneranno.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

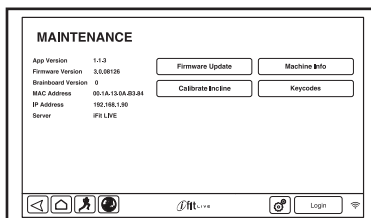
1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 24.

2. Selezione della modalità manutenzione.

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

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



3. Aggiornamento del firmware della console.

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

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

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

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

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la console potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.

4. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant.

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

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

5. Visualizzazione informazioni attrezzo.

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

6. Determinazione dei keycode.

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

7. Uscita dalla modalità manutenzione.

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

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

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

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 24.

2. Selezione della modalità rete wireless.

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

3. Attivazione del Wi-Fi.

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

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

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

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

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

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

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

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 18.

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

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

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

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

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

5. Uscita dalla modalità rete wireless.

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

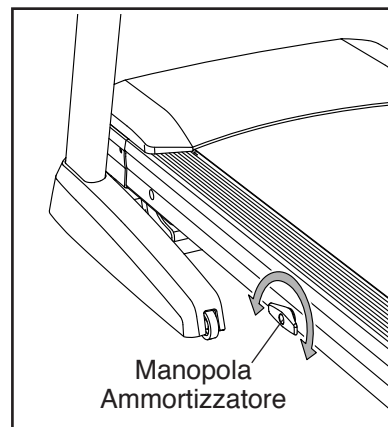
REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

Il tapis roulant è dotato di un sistema ammortizzatore che riduce l'impatto durante la camminata o la corsa.

Rimuovere la chiave dalla consolle e disinserire il cavo di alimentazione.

Per una maggiore rigidità ruotare la manopola ammortizzatore di mezzo giro e in senso antiorario fino a quando scatta in posizione. Per una minore rigidità ruotare la manopola ammortizzatore di mezzo giro e in senso orario fino a quando scatta in posizione.

Nota: più si corre veloci sul tapis roulant o più si è pesanti, maggiore dovrà essere la rigidità della piattaforma nastro.

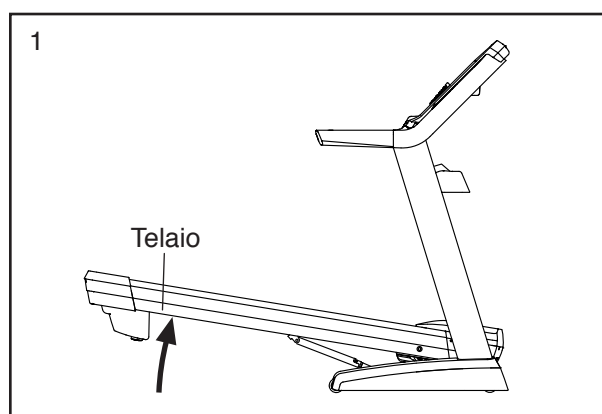


CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

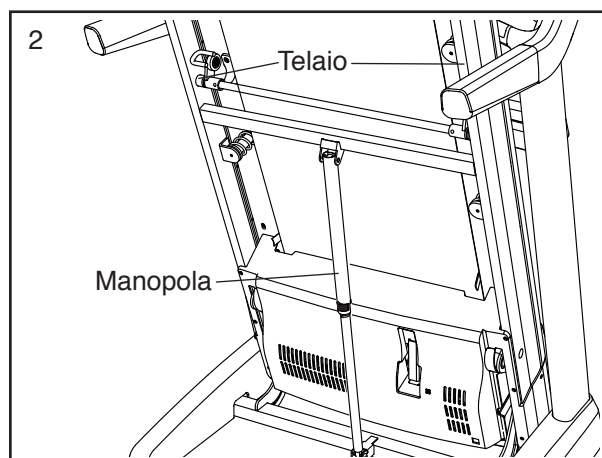
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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 metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggipiedi in plastica. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.



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

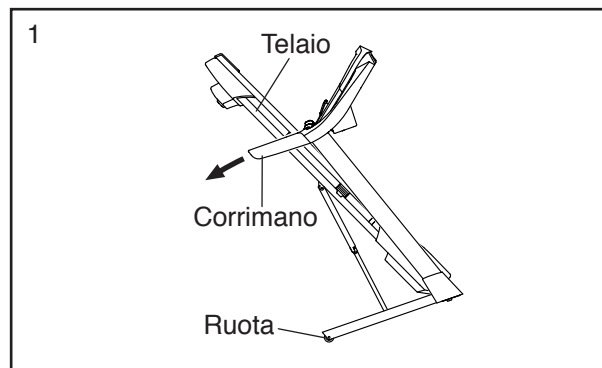


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare di lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

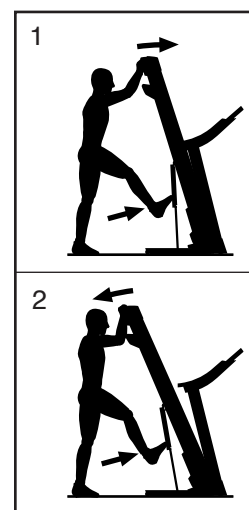
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Spingere l'estremità superiore del telaio in avanti e contemporaneamente premere delicatamente la parte superiore della chiusura a scatto con il piede.
2. Mentre si preme la chiusura a scatto con il piede, tirare l'estremità superiore del telaio verso di sé.
3. Indietreggiare e lasciare aprire il telaio.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant.

Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. **Innanzitutto portare l'interruttore in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi.** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

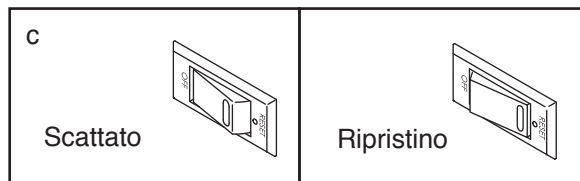
LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure indicate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e 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 presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore (vedere disegno c sopra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremerlo.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: i display della consolle rimangono accesi una volta tolta la chiave dalla consolle

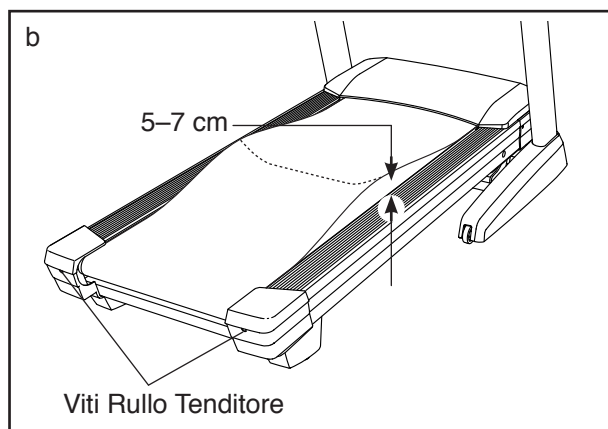
- La consolle contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Se il display è ancora acceso, consultare la fase 7 a pagina 25 per disattivare la modalità demo.

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

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

SINTOMO: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

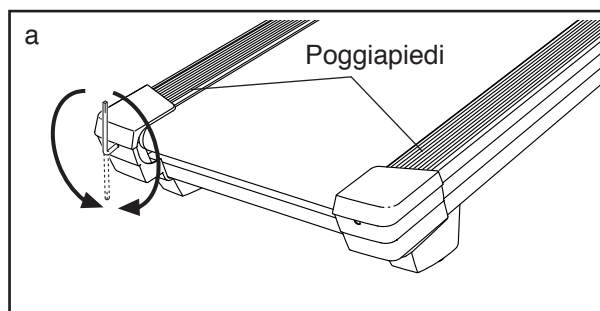


- c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi

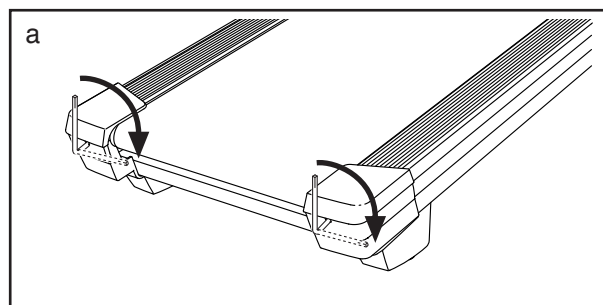
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ELENCO PEZZI

N° del Modello NETL24714.2 R0915A

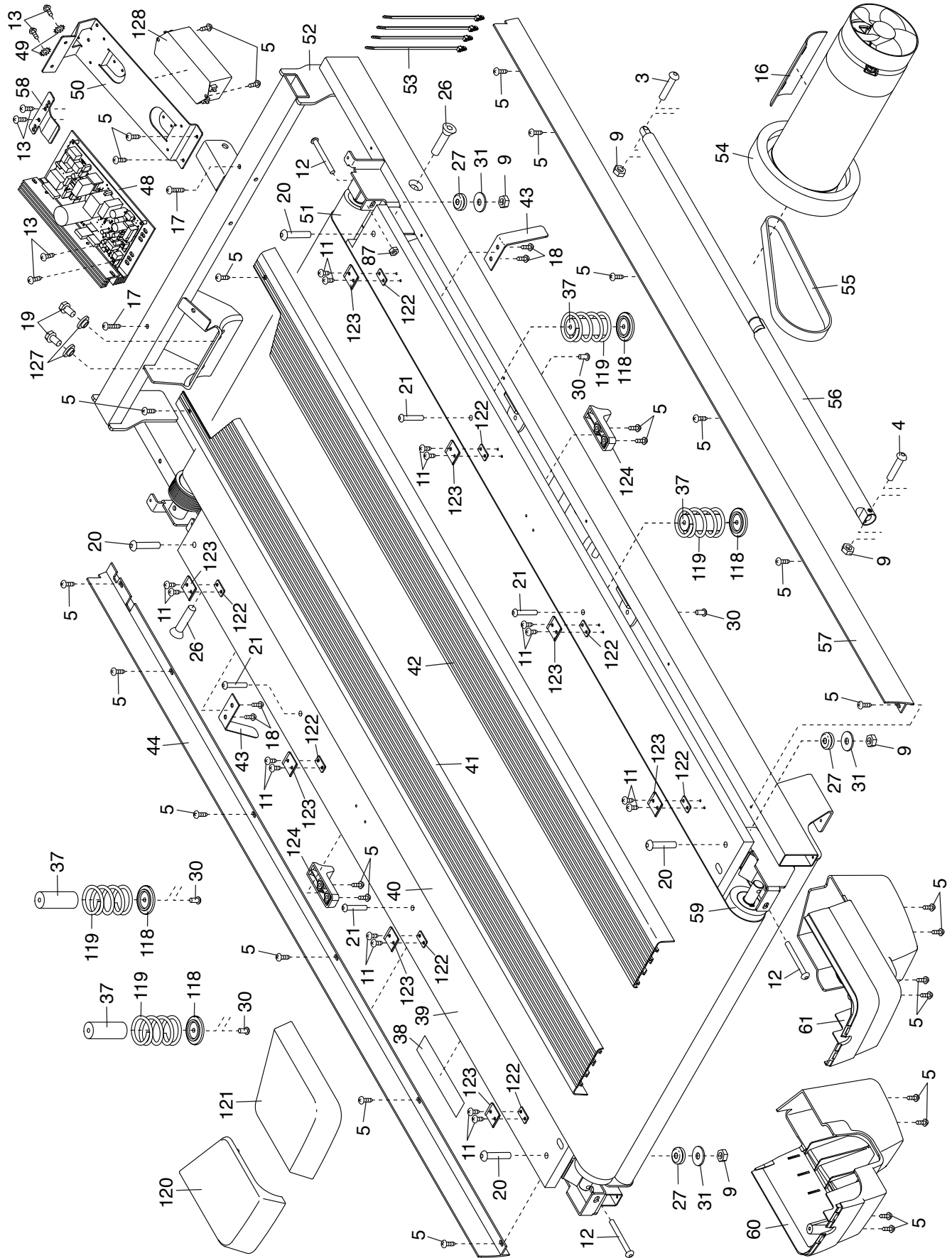
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	8	Vite 5/16" x 3/4"	50	1	Staffa Unità di Controllo
2	8	Vite 5/16" x 2"	51	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
3	1	Bullone 5/16" x 1 3/4"	52	1	Telaio
4	1	Bullone 5/16" x 2 1/4"	53	4	Fascetta
5	65	Vite #8 x 3/4"	54	1	Motore Trasmissione
6	2	Vite #10 x 3/4"	55	1	Cinghia Motore
7	1	Vite Argento #8 x 1/2"	56	1	Chiusura a Scatto
8	8	Rondella a Stella 5/16"	57	1	Copri Telaio Destro
9	6	Dado 5/16"	58	1	Morsetto Unità di Controllo
10	8	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	59	1	Rullo Tenditore
11	44	Vite #8 x 1/2"	60	1	Piedino Posteriore Sinistro
12	3	Vite 1/4" x 2 1/2"	61	1	Piedino Posteriore Destro
13	6	Vite Macchina #8 x 1/2"	62	1	Calotta Motore
14	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	63	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
15	1	Bullone 3/8" x 2"	64	2	Distanziatore Telaio
16	1	Isolatore Motore	65	1	Telaio Inclinazione
17	2	Vite #8 x 1 3/4"	66	1	Motore Inclinazione
18	4	Vite Guida Nastro #8	67	2	Distanziatore Motore Inclinazione
19	2	Bullone Motore 5/16"	68	2	Supporto Calotta
20	4	Vite 5/16" x 1 3/4"	69	1	Cavo di Alimentazione
21	1	Vite 1/4" x 1 3/4"	70	1	Presa Cavo di Alimentazione
22	2	Bullone 3/8" x 1 3/4"	71	1	Interruttore
23	4	Gommino Base	72	1	Pannello Bombato
24	8	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	73	1	Copri Corrimano Sinistro Superiore
25	1	Griglia Ventilatore Portaoggetti	74	2	Corrimano
26	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	75	1	Copri Corrimano Sinistro Inferiore
27	4	Ammortizzatore in Gomma	76	1	Barra Trasversale Montante
28	2	Vite 3/8" x 1 1/4"	77	2	Cappuccio Telaio Consolle
29	8	Vite #6 x 1/2"	78	1	Presa
30	4	Vite 1/4" x 3/4"	79	1	Portaoggetti
31	4	Rondella Piatta 5/16"	80	1	Barra Trasversale
32	8	Vite #8 x 3/8"			Cardiofrequenzimetro
33	3	Vite 1/4" x 1/2"	81	1	Copri Corrimano Superiore Destro
34	2	Dado 1/2"	82	1	Copri Corrimano Inferiore Destro
35	6	Dado 3/8"	83	1	Cavo Montante
36	5	Fermaglio Calotta	84	1	Montante
37	4	Ammortizzatore	85	3	Etichetta di Avvertenza
38	1	Etichetta di Avvertenza	86	1	Gommino di Protezione Montante
39	1	Piattaforma Nastro	87	1	Dado 1/4"
40	1	Nastro Scorrevole	88	2	Boccola Staffa Ammortizzatore
41	1	Poggiapiedi Sinistro	89	1	Copri Montante Sinistro
42	1	Poggiapiedi Destro	90	1	Copri Montante Destro
43	2	Guida Nastro	91	1	Gamba di Prolunga Destra
44	1	Copri Telaio Sinistro	92	2	Ruota Posteriore
45	4	Boccola 3/8"	93	1	Braccio Base Sinistro
46	2	Rondella Reggispinta 3/8"	94	1	Portaoggetti Sinistro
47	2	Rondella Reggispinta 1/2"	95	2	Ventilatore
48	1	Unità di Controllo	96	1	Consolle
49	2	Rondella a Stella #8	97	1	Copri Altoparlante Sinistro

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
98	1	Griglia Altoparlante Sinistro	115	2	Staffa di Regolazione
99	2	Altoparlante			Ammortizzatore
100	1	Base Consolle	116	1	Pistone Ammortizzatore
101	1	Portaoggetti Destro	117	2	Rondella Ammortizzatore
102	1	Griglia Altoparlante Destro	118	4	Piastra Ammortizzatore
103	1	Copri Altoparlante Destro	119	4	Molla Ammortizzatore
104	1	Chiave/Fermaglio	120	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
105	2	Cappuccio Telaio Consolle	121	1	Cappuccio Posteriore Destro
106	1	Telaio Consolle	122	8	Piastra Poggiapiedi
107	4	Fascetta Cavo	123	8	Cappuccio Posteriore Destro
108	2	Boccola 1/2"	124	2	Blocco Rondella Ammortizzatore
109	1	Cardiofrequenzimetro a Torace	125	1	Ventilatore Portaoggetti
110	2	Bullone 1/4" x 1 1/2"	126	1	Copri Ventilatore Portaoggetti
111	2	Dado 1/4"	127	2	Boccola Motore
112	1	Maniglia di Regolazione	128	1	Filtro
113	1	Cappuccio Maniglia	*	—	Manuale d'Istruzioni
114	4	Boccola Motore			

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

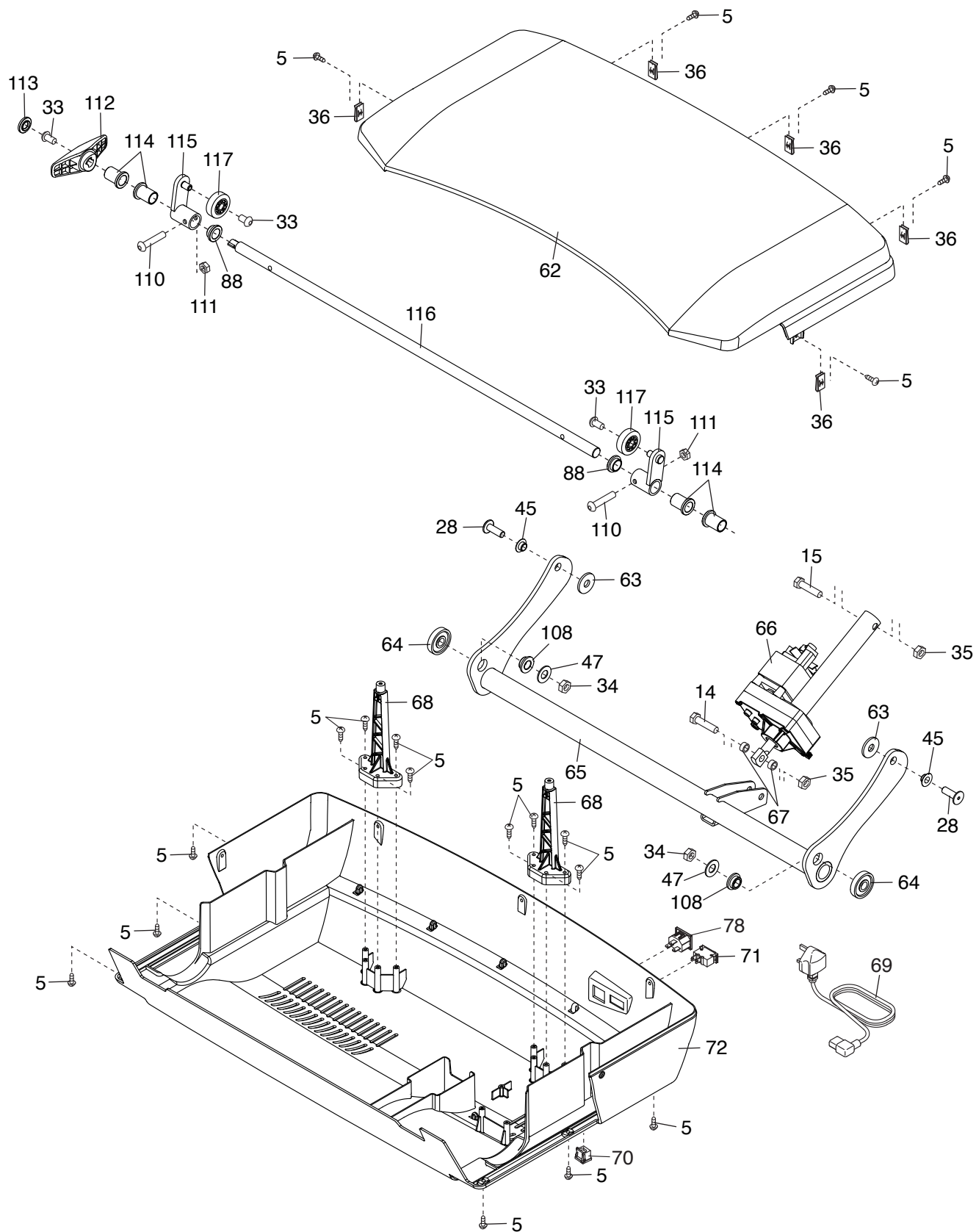
DISEGNO ESPLOSO A

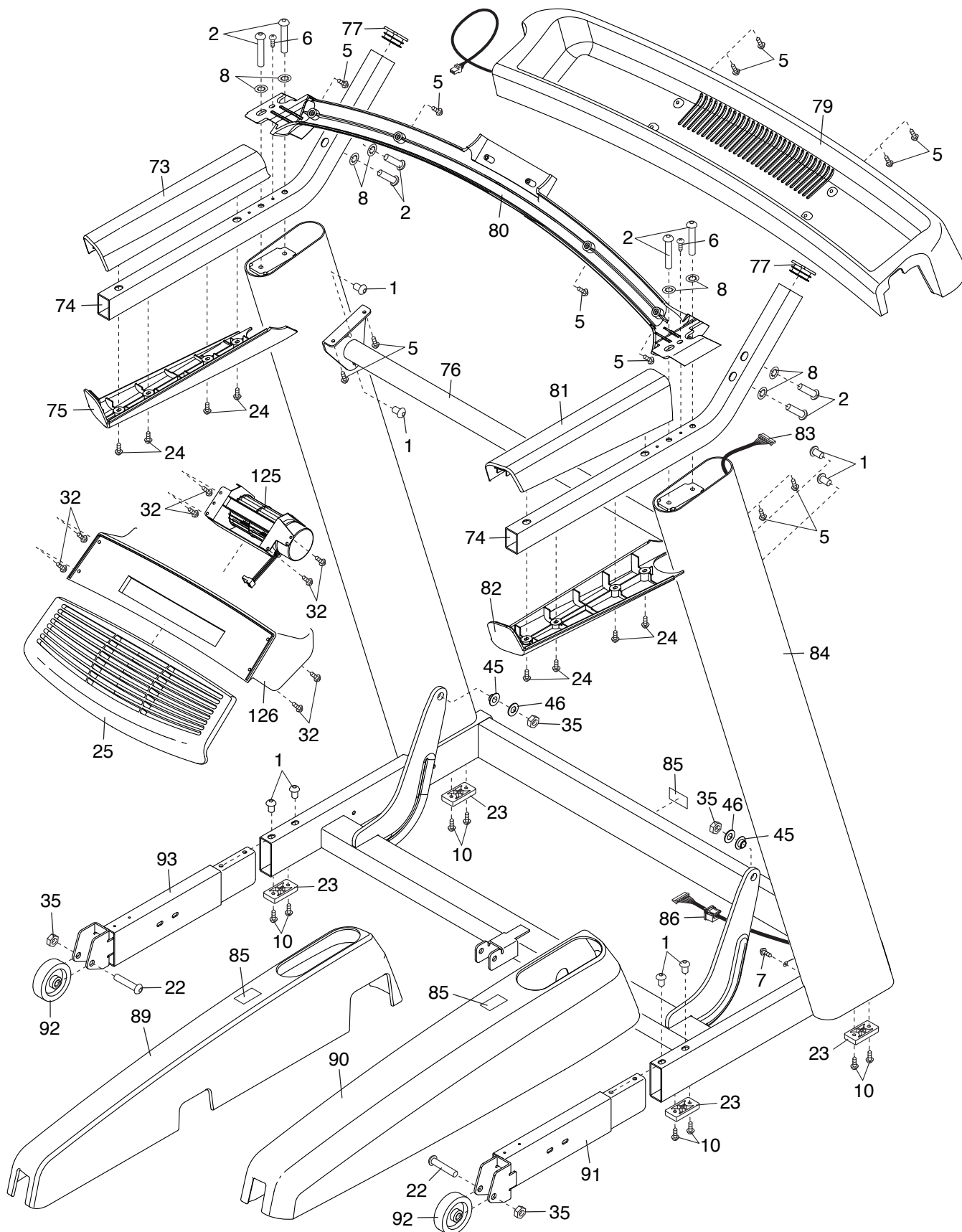
N° del Modello NETL24714.2 R0915A

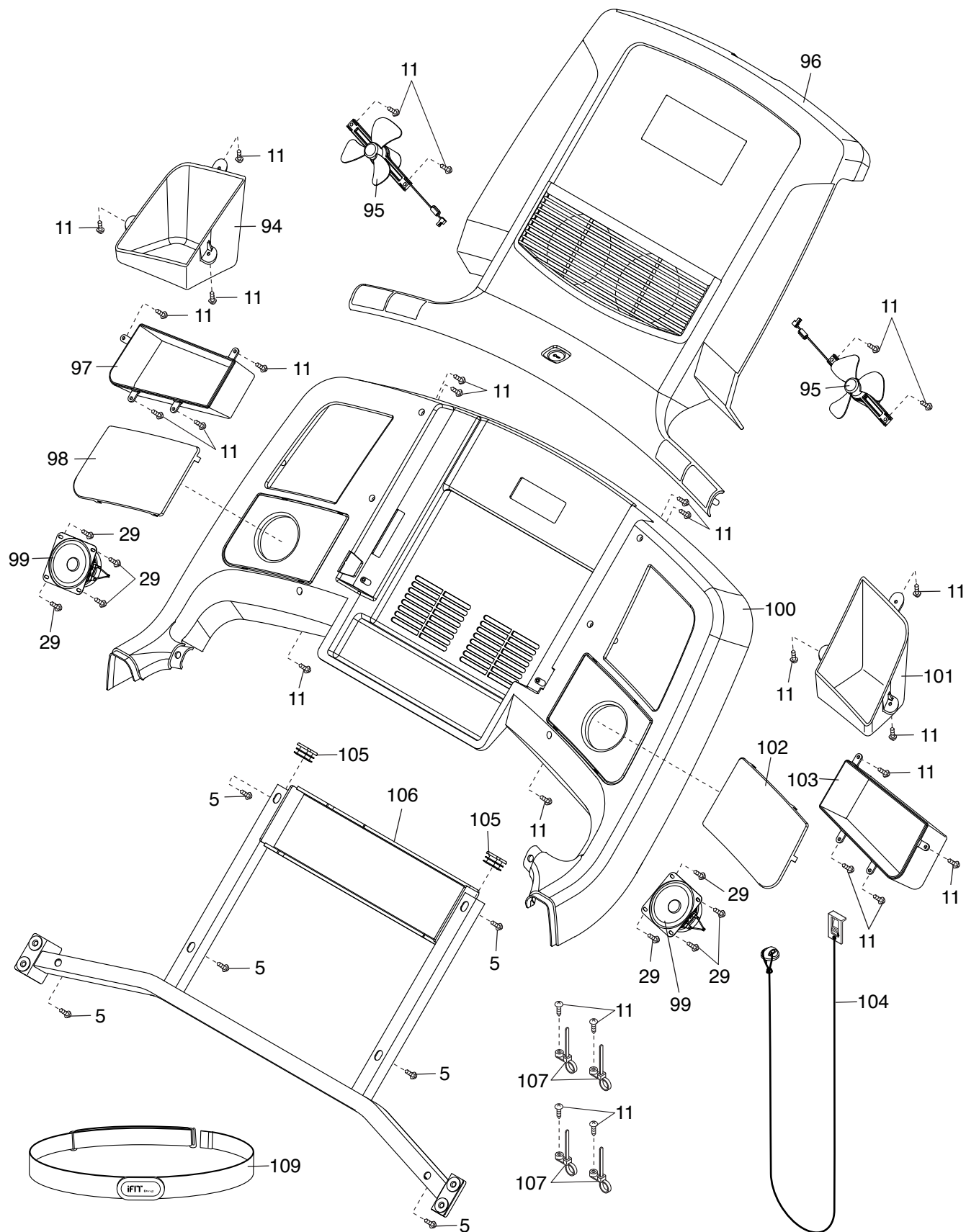


DISEGNO ESPLOSO B

N° del Modello NETL24714.2 R0915A







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.

