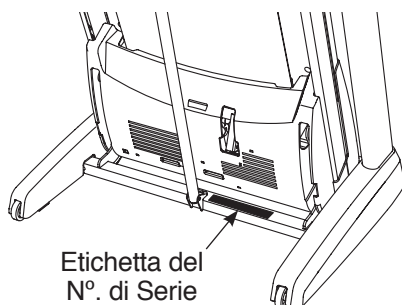


NordicTrack T 25.0

N° del Modello NETL25711.0

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

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

800 865114

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

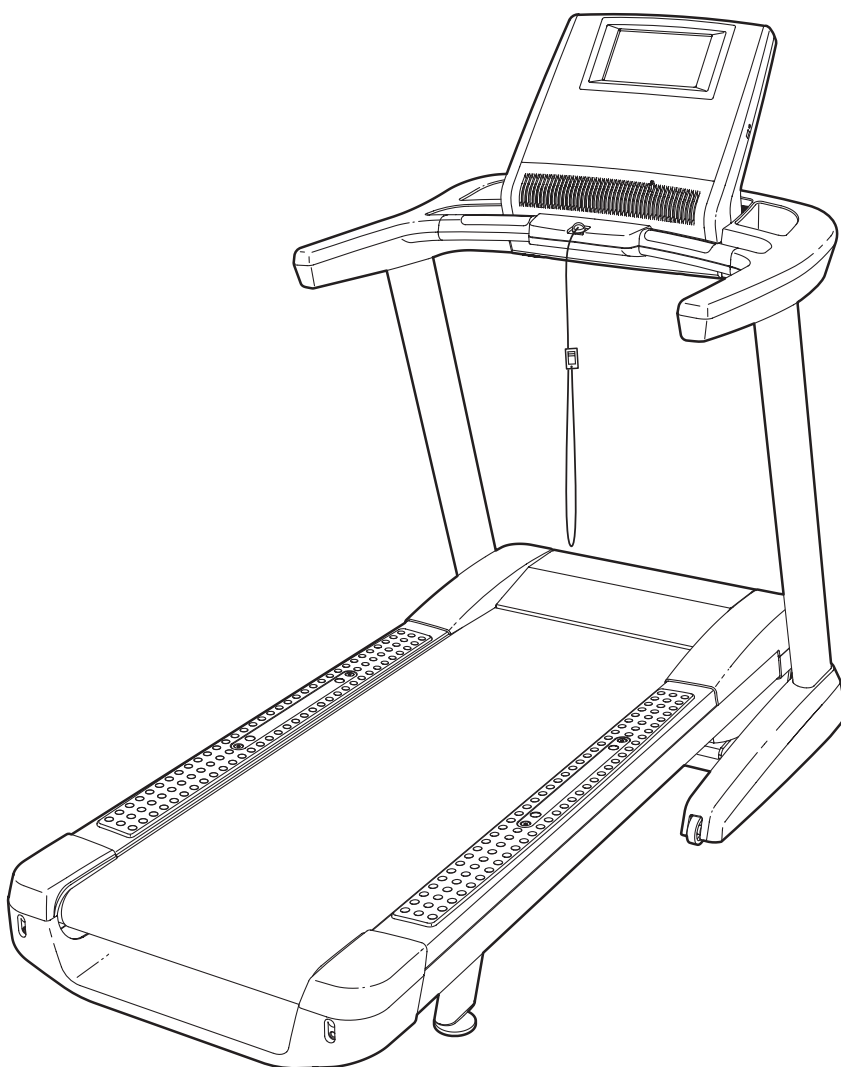
Fax: 0755910105

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

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



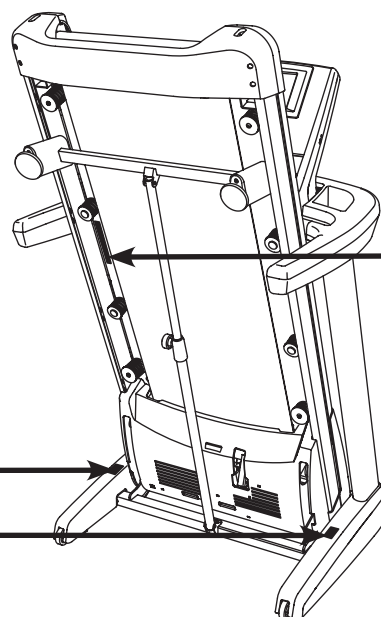
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
MONTAGGIO.....	6
IL CARDIOFREQUENZIMETRO.....	13
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI.....	14
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	29
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.



ATTENZIONE:

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

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

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

17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione spento [OFF] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni **MONTAGGIO** a pagina 6, e **PIEGATURA URA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT** a pagina 29.) è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.
21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
25. Questo tapis roulant è indicato solo per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
26. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

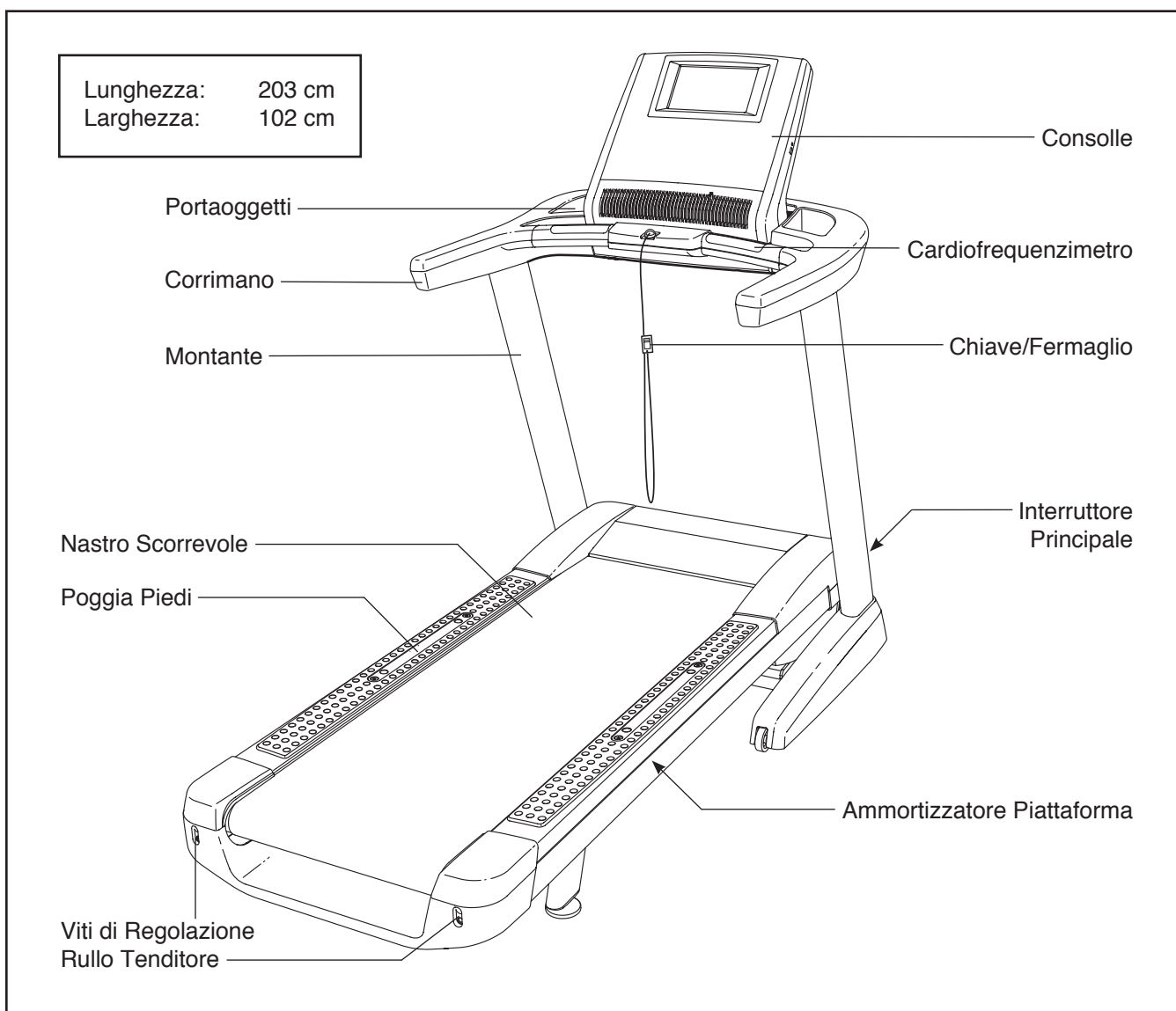
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® T25.0. Il tapis roulant T25.0 offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

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

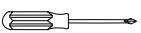
contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero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

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

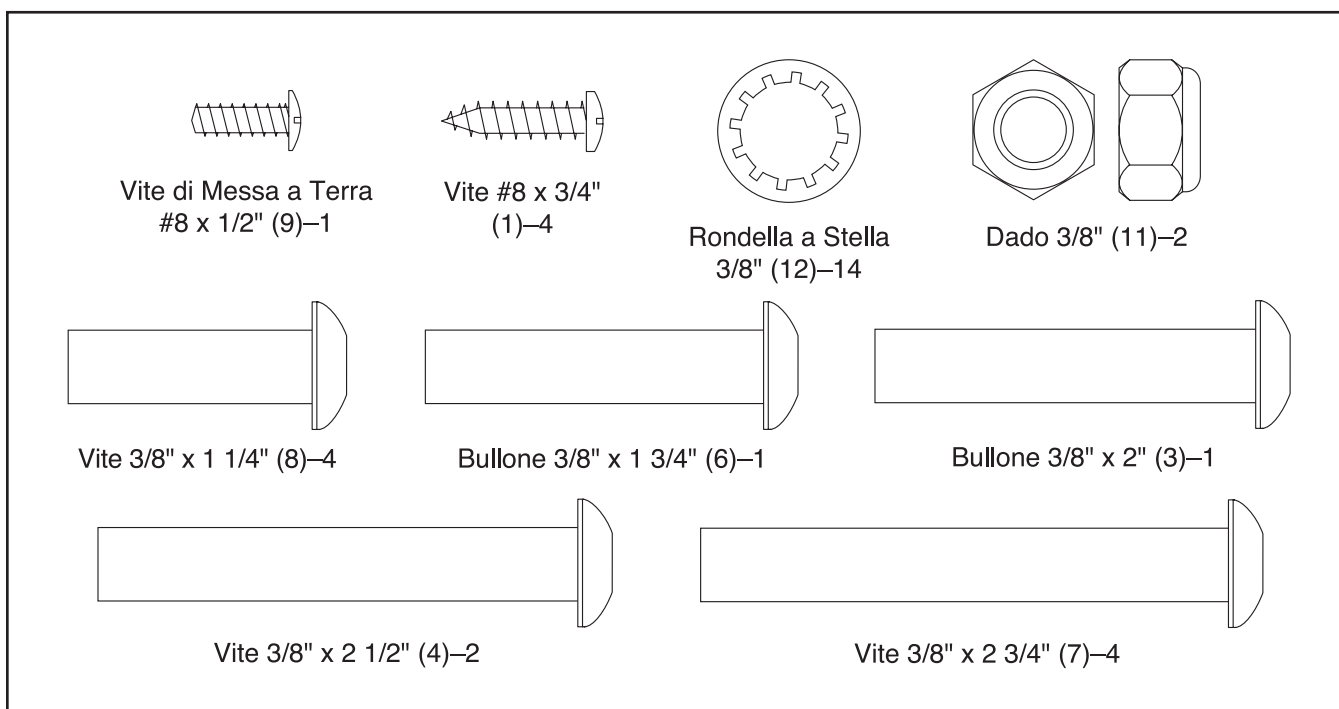


MONTAGGIO

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

Il montaggio richiede l'uso delle chiavi esagonali  in dotazione e di un cacciavite Phillips  e una chiave regolabile  non in dotazione.

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. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

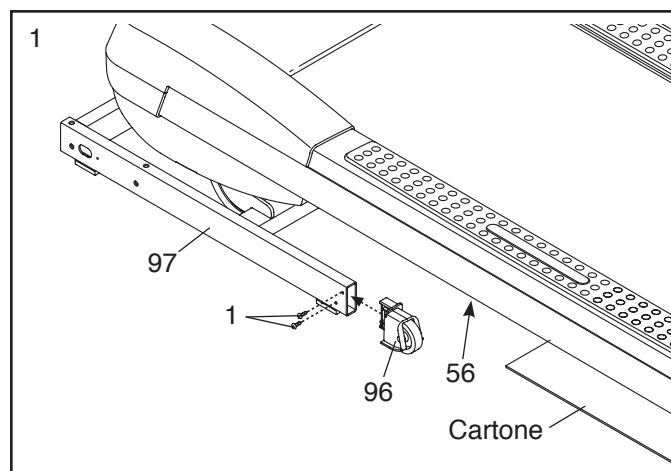


1. Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.

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

Fissare il Copri Ruota Sinistro (96) al lato sinistro della Base (97) con due Viti #8 x 3/4" (1).

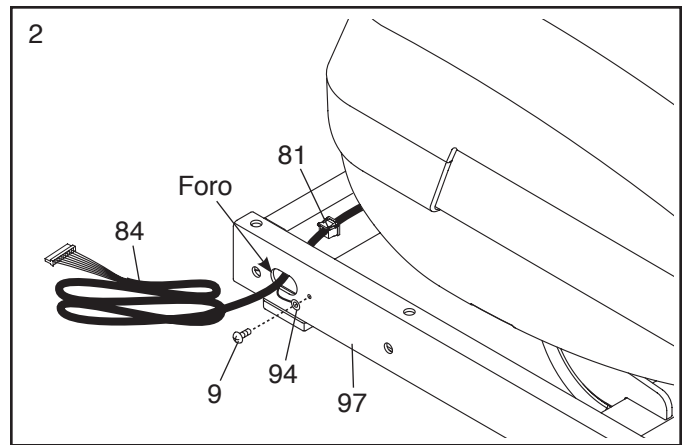
Fissare il Copri Ruota Destro (non raffigurato) alla Base (97) nel medesimo modo.



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

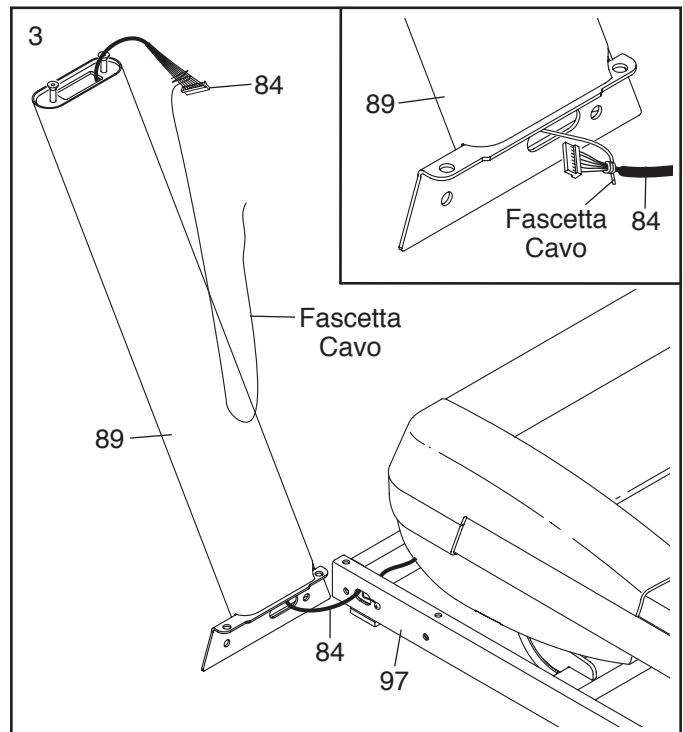
Fissare il Cavo di Messa a Terra Base (94) alla Base (97) con una Vite di Messa a Terra #8 x 1/2" (9).

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



3. Localizzare il Montante Sinistro (89), contrassegnato con "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (97).

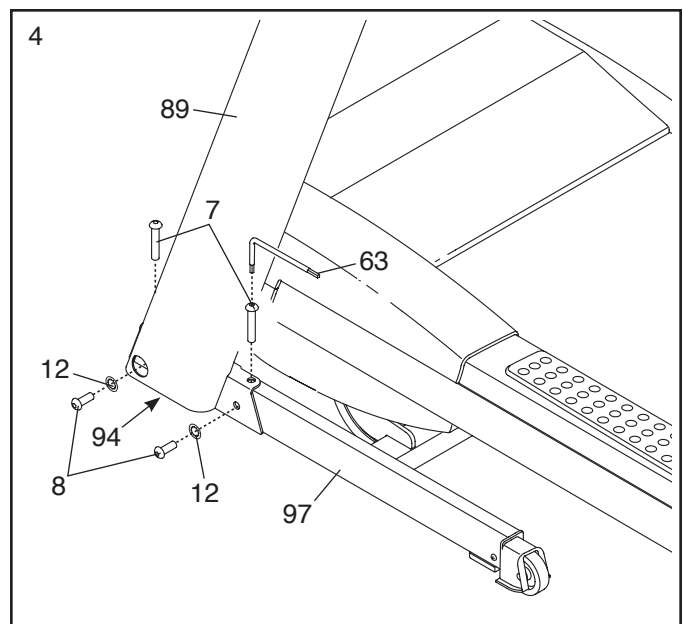
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (89) attorno all'estremità del Cavo Montante (84). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito nel Montante Sinistro.



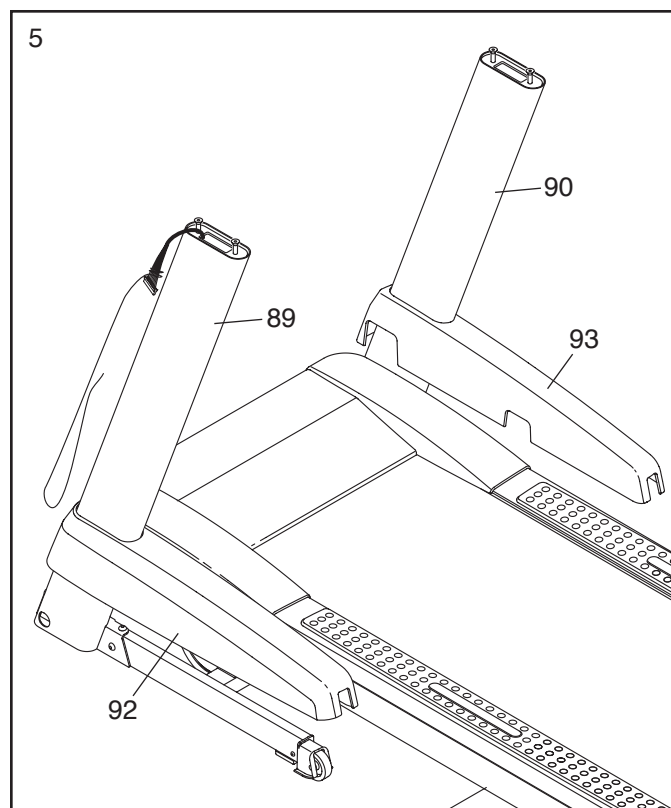
4. Reggere il Montante Sinistro (89) contro la Base (97). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Se necessario, posizionare il Cavo di Messa a Terra Base (94) nel foro a lato del Montante Sinistro. Inserire due Viti 3/8" x 2 3/4" (7) e due Viti 3/8" x 1 1/4" (8) con due Rondelle a Stella 3/8"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

Serrare parzialmente le Viti 3/8" x 2 3/4" (7) e le Viti 3/8" x 1 1/4" (8) fino a quando le teste delle Viti toccano il Montante Sinistro (89); **non serrare completamente le Viti in questa fase.** Nota: può essere utile utilizzare una Chiave Esagonale Corta (63) sulla Vite indicata.

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

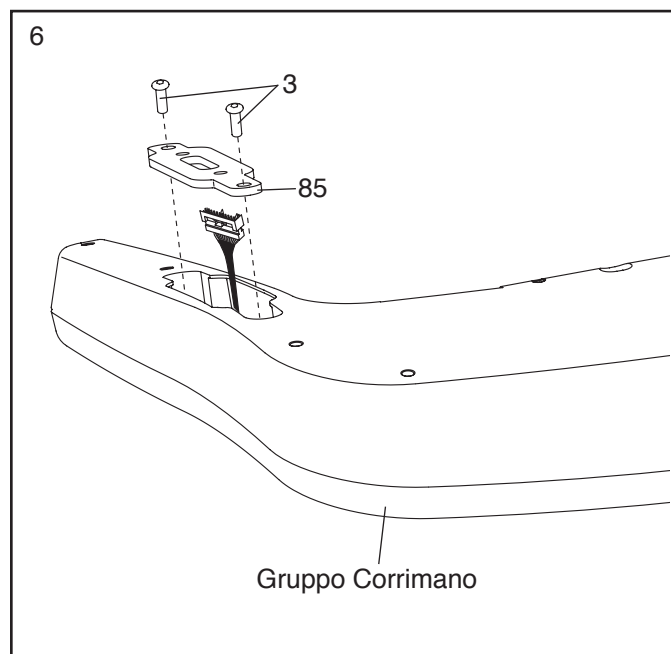


5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (92, 93). Infilare il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89). Infilare il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**



6. Appoggiare il gruppo corrimano rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

Rimuovere due Bulloni $3/8'' \times 2''$ (3) e la Staffa Corrimano (85) da ognuno dei lati del gruppo corrimano. **Le Staffe Corrimano saranno utilizzate nella fase 7 e i Bulloni nella fase 9.**

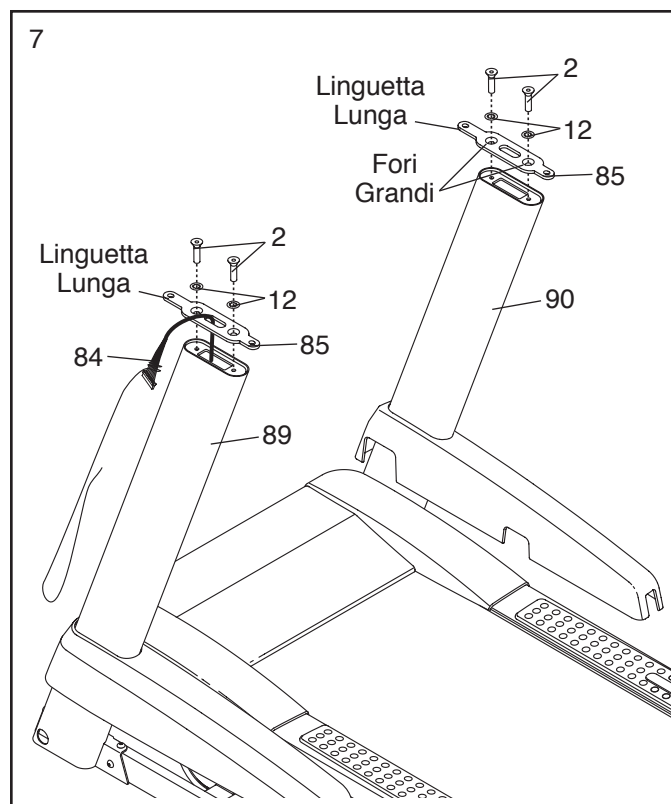


7. Rimuovere le quattro Viti $3/8" \times 1"$ (2) dai Montanti (89, 90).

Orientare ogni Staffa Corrimano (85) in modo tale che la linguetta lunga si trovi nella posizione indicata e i fori grandi siano in alto. Dirigere il Cavo Montante (84) nel foro centrale della Staffa Corrimano sinistra.

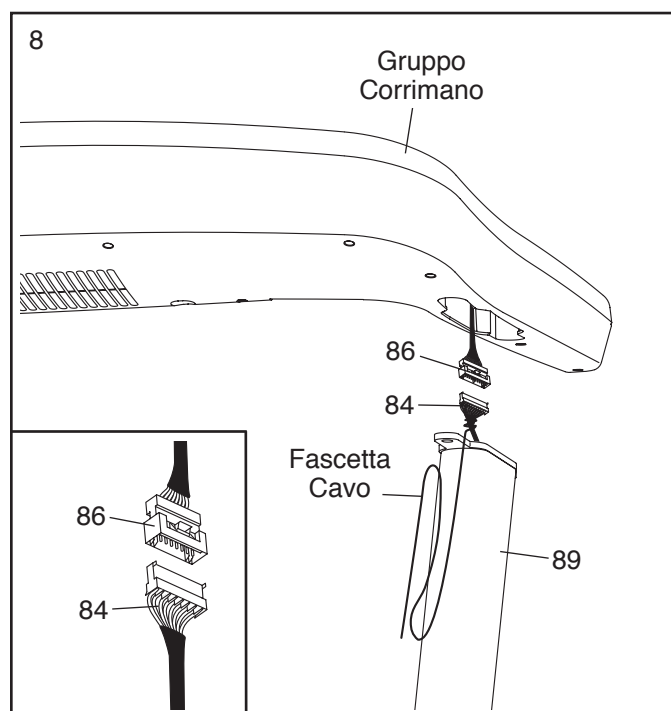
Fissare ogni Staffa Corrimano (85) con due Viti $3/8" \times 1"$ (2) e due Rondelle a Stella $3/8"$ (12).

Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.



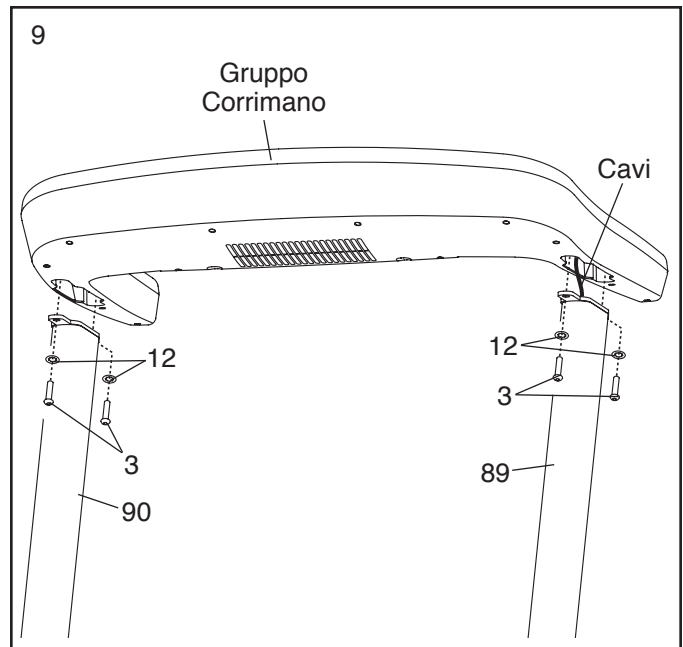
8. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo corrimano vicino al Montante Sinistro (89).

Collegare il Cavo Montante (84) al Cavo Corrimano (86). **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



9. Inserire i cavi nel Montante Sinistro (89) non appena viene posizionato il gruppo corrimano sui Montanti Sinistro e Destro (89, 90). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Fissare il gruppo corrimano con quattro Bulloni $3/8" \times 2"$ (3) rimossi nella fase 6 e quattro Rondelle a Stella $3/8"$ (12). **Inserire manualmente tutti e quattro i Bulloni, quindi serrarli.**

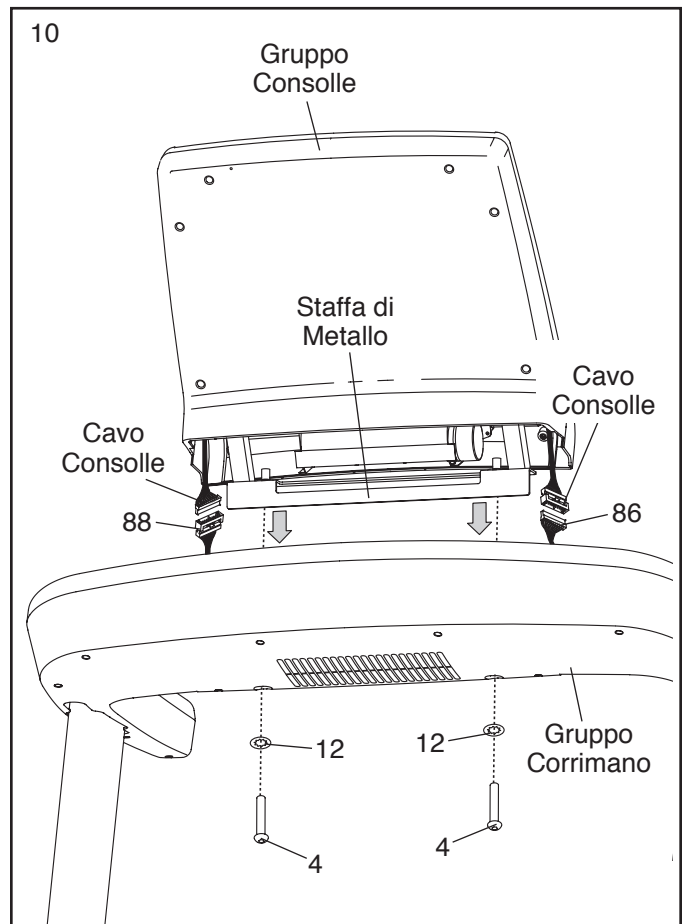


10. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al gruppo corrimano.

Collegare il Cavo Corrimano (86) e il Cavo del Cardiofrequenzimetro (88) ai cavi della consolle. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON VENGONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

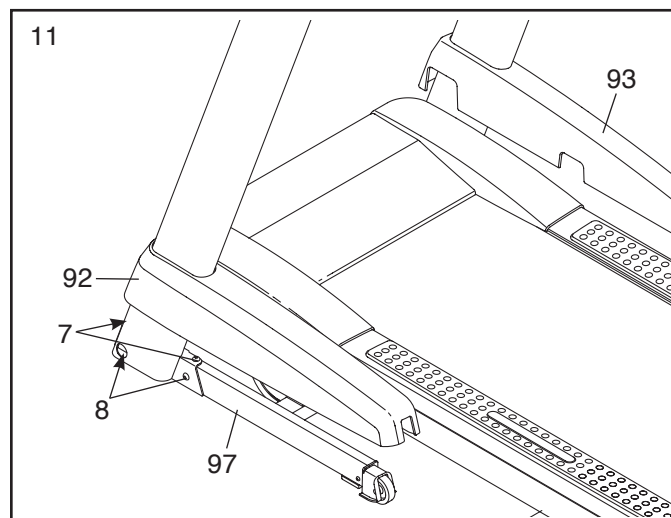
Infilare la staffa di metallo del gruppo consolle sul telaio di metallo all'interno del gruppo corrimano. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Fissare il gruppo consolle con due Viti $3/8" \times 2 1/2"$ (4) e due Rondelle a Stella $3/8"$ (12). **Inserire manualmente tutte e due le Viti e serrarle.**



11. Innanzitutto serrare saldamente le quattro Viti $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (7) e poi serrare le quattro Viti $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (8) (è raffigurato solo un lato).

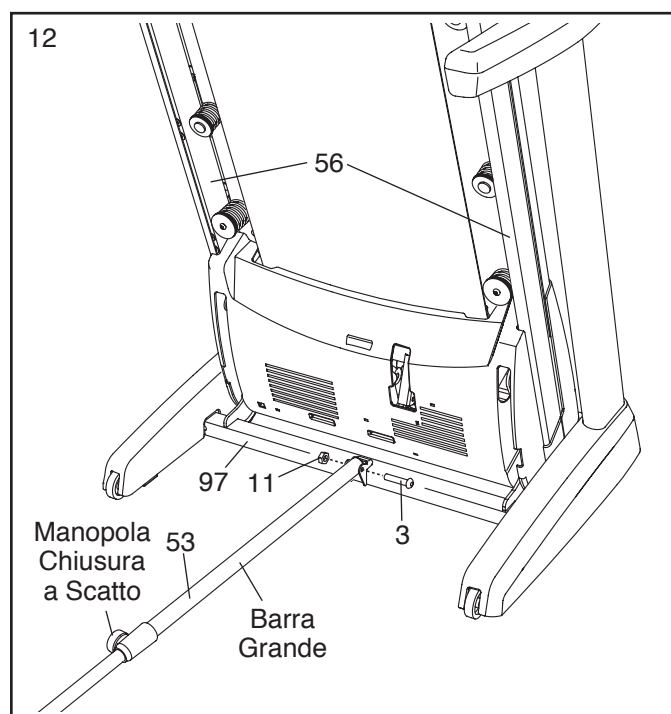
Fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (92, 93) alla Base (97) fino a quando scattano in posizione.



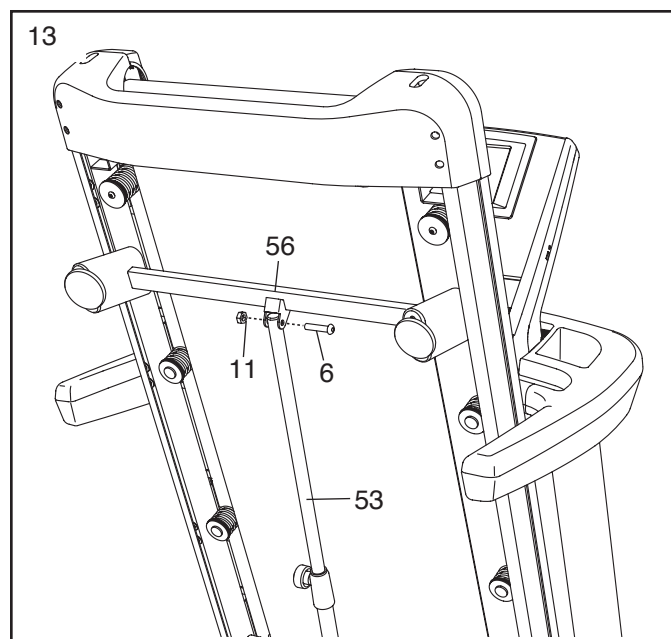
12. Sollevare il Telaio (56) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 14.**

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

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



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

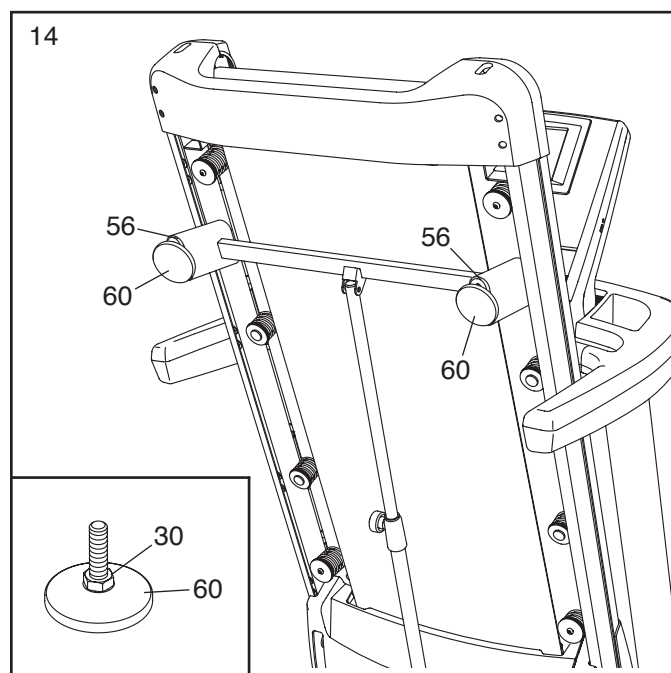


14. Togliere il materiale d'imballaggio dal basso del Telaio (56).

Si veda il disegno nel riquadro. Verificare che i Dadi 1/2" dei Piedini Stabilizzatori Posteriori (30) siano inseriti completamente nei Piedini Stabilizzatori Posteriori (60). Quindi inserire completamente i due Piedini Stabilizzatori Posteriori nel Telaio.

Aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 29).

Se uno dei Piedini Stabilizzatori Posteriori (60) non aderisce completamente al pavimento, ruotarlo fino a quando aderisce completamente e successivamente serrare il Dado 1/2" del Piedino Stabilizzatore Posteriore (30) al Telaio (56).



15. **Gli ammortizzatori regolabili vengono spediti nella posizione più rigida. Regolare ogni ammortizzatore nella posizione meno rigida prima di utilizzare il tapis roulant (vedere pagina 28).**
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.** Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 31 e 32).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

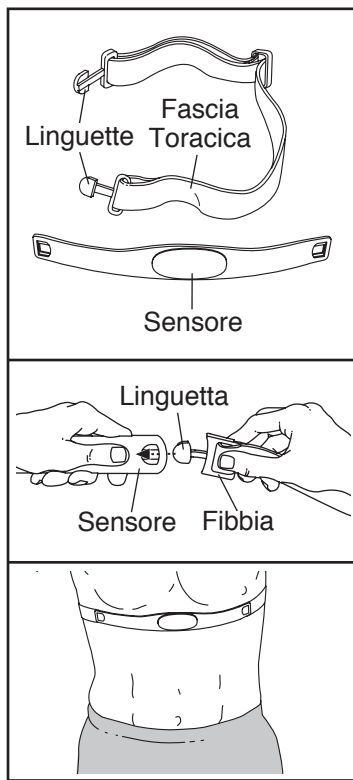
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La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

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

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

CURA E MANUTENZIONE

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



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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

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

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

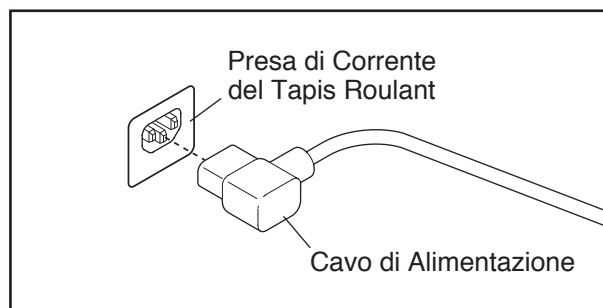
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

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

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

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



2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

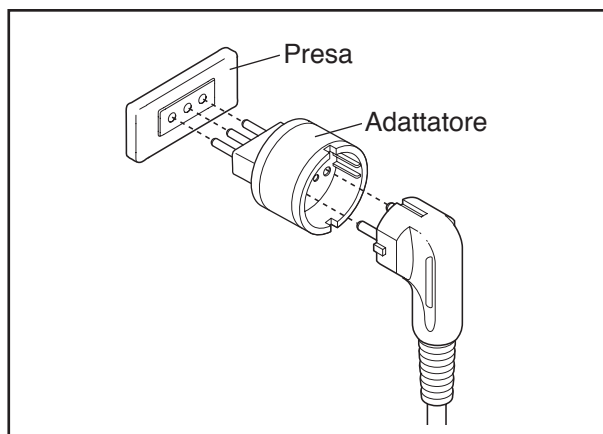
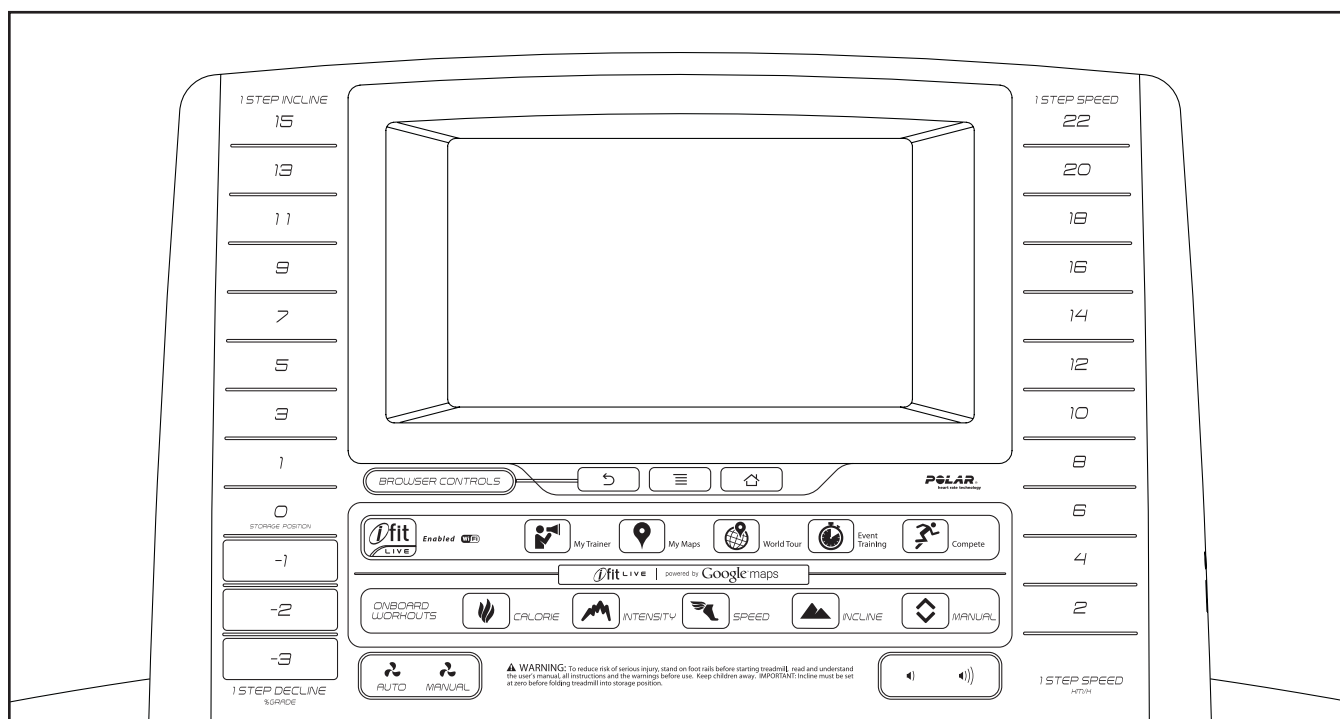


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Inoltre la consolle è dotata di una serie di allenamenti predefiniti, che includono sette allenamenti calorie, sette allenamenti ad alto impatto, un centro di allenamento gara e sette allenamenti in pendenza. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

Quando si utilizza la modalità manuale, si può modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

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

Per accendere il sistema, vedere pagina 16. **Per imparare a utilizzare il touch screen**, vedere pagina 16. **Per impostare la consolle**, vedere pagina 17. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un centro di allenamento gara**, vedere pagina 22. **Per utilizzare un allenamento iFit Live**, vedere pagina 23. **Per utilizzare un browser Internet**, vedere pagina 24. **Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzatura**, vedere pagina 25. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 26. **Per utilizzare la modalità impostazioni rete wireless**, vedere pagina 27. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 28.

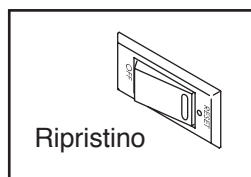
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

Nota: la consolle può mostrare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata, vedere fase 4 a pagina 25. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questa sezione fanno riferimento ai chilometri.

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

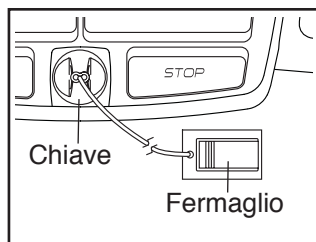
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

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



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità di visualizzazione 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 di ripristino prima di inserire la chiave. Per spegnere la modalità demo, vedere fase 5 a pagina 25.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. 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 tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

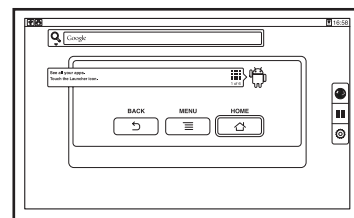


USO DEL TOUCH SCREEN

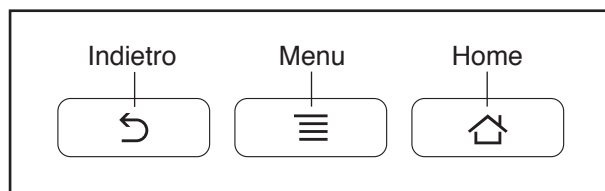
La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di prendere familiarità con la tecnologia avanzata del dispositivo:

- 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 18). 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.

- Il desktop Android offre molte funzionalità presenti su altri dispositivi Android. Accedere al desktop in qualsiasi momento premendo il pulsante home sulla consolle e poi sfiorando l'icona desktop Android.



- Per inserire delle 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 [ALT]. Sfiorare nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. **Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC.** Per visualizzare le maiuscole, sfiorare il pulsante con freccia all'insù. Per tornare alla tastiera minuscole, sfiorare nuovamente il pulsante freccia. **Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante con una freccia all'ingiù e una X.**
- Per navigare sul tablet utilizzare i tre pulsanti della consolle mostrati di seguito. Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente. Premere il pulsante menu per accedere alle impostazioni Android. Premere il pulsante home per uscire da app, come iFit Live.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. Accedere all'app iFit Live.

Alla prima accensione del tapis roulant sulla consolle si visualizzerà una schermata di benvenuto. Sfiare il pulsante Avvia [LAUNCH] per accedere all'app iFit Live. Dopo il caricamento dell'app, sullo schermo si visualizzerà il seguente messaggio *"Do you have an iFit Username and Password?"* ("Sei in possesso di un Nome utente e di una password iFit?").

IMPORTANTE: selezionando Sì [YES] o No [NO], la consolle guiderà l'utente alla procedura di connessione della consolle alla rete wireless personale. È necessario essere connessi a una rete wireless per accedere a o creare un account iFit Live.

Sfiare il tasto Sì se si possiede già un account iFit Live. Si visualizzerà il menu principale iFit Live. Inserire nome utente e password e poi sfiorare il pulsante Accedi [LOGIN].

Sfiare il tasto No se non si possiede già un account iFit Live. La consolle visualizzerà la schermata *IFIT LIVE REGISTRATION* (registrazione ad iFit Live). Inserire nome utente, indirizzo e-mail e password. Inserire il codice di attivazione riportato nella brochure iFit Live allegata al tapis roulant. Sullo schermo in basso, rispondere al messaggio *"Do you want to make a fitness or weight loss goal?"* ("Vuoi impostare un target fitness o dimagrimento?") sfiorando il pulsante No, Annulla Registrazione [NO CANCEL REGISTRATION] oppure il pulsante Sì, continua [YES, CONTINUE]. Nota: se si sfiora il pulsante No, è sempre possibile creare un account successivamente selezionando il menu principale iFit Live e poi sfiorando il pulsante Registrazione [REGISTER].

Sfiare il pulsante Ignora [SKIP] se non si desidera accedere a un account iFit Live. La consolle visualizzerà il menu principale Allenamenti [WORKOUTS].

2. Collegamento alla rete wireless personale.

Se nella fase 1 si è scelto Ignora, sfiorare il piccolo simbolo wireless nell'angolo inferiore destro dello schermo per selezionare la modalità impostazioni rete wireless. Quindi selezionare impostazioni Wi-Fi per visualizzare un elenco di reti wireless disponibili. Selezionare la rete desiderata (vedere fase 4 a pagina 27). Quindi premere ripetutamente il pulsante indietro sulla consolle per tornare al menu principale.



3. Controllo degli aggiornamenti firmware.

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

4. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere fase 4 a pagina 26 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant.

La consolle è pronta per iniziare ad allenarsi. Nelle prossime pagine saranno spiegati i vari allenamenti che la consolle offre.

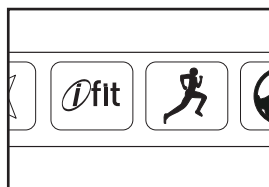
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione del menu principale iFit Live o del menu Allenamenti.

Dopo essere entrati nell'app iFit Live, sfiorare in qualsiasi momento l'icona iFit nell'angolo inferiore sinistro dello schermo per selezionare il menu principale iFit Live. Sfiore l'icona del corridore in qualsiasi momento per selezionare il menu Allenamenti [WORKOUTS]. Se è stato selezionato un allenamento o la modalità iFit Live, sfiorare una di queste icone. Quindi, sfiorare il pulsante Fine Allenamento [END WORKOUT] e successivamente il pulsante Fine [FINISH] per ritornare al menu.



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Avvio Rapido [QUICK START] presente sullo schermo o il pulsante Avvio [START] presente sulla consolle. Sulla consolle è inoltre possibile premere il pulsante Manuale [MANUAL]. 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 aumenta e diminuisci Velocità [SPEED]. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 km/h.

Premendo uno dei pulsanti Velocità a 1 Fase numerati [1 STEP SPEED], il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio.

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

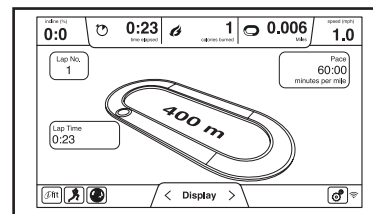
Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione

Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione a 1 fase numerati [1 STEP INCLINE/DECLINE]. 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 26).

5. Seguire i propri progressi.

La consolle presenta svariate modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento sono visualizzate. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, sfiorare ripetutamente i pulsanti di aumento o diminuzione Display [DISPLAY] sullo schermo oppure toccare o trascinare lo schermo (vedere pagina 16). È inoltre possibile visualizzare altre informazioni sfiorando le caselle rosse sullo schermo.



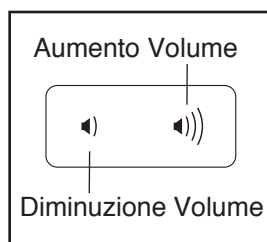
Camminando o correndo sul tapis roulant, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

- Il livello di inclinazione del tapis roulant [INCLINE %]
- Il tempo trascorso [TIME ELAPSED]
- Il tempo rimanente [TIME LEFT] (Nota: la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente).
- Il numero approssimativo di calorie bruciate [CALORIES BURNED]
- Il numero approssimativo di calorie bruciate ogni ora [CALORIES BURNED PER HOUR]
- La distanza percorsa camminando o correndo [KILOMETERS]
- Il numero di metri in salita percorsi [VERTICAL METERS]
- La velocità del nastro scorrevole [SPEED KPH]
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il ritmo [PACE] in minuti al chilometro [MINUTES PER KILOMETER]

- Il numero di giro che si sta percorrendo [LAP NO.]
- La frequenza cardiaca [HEART RATE] (vedere fase 6)

I display nella parte superiore dello schermo possono mostrare due tipi d'informazioni. Sfiare ogni display fino a visualizzare l'informazione desiderata.

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



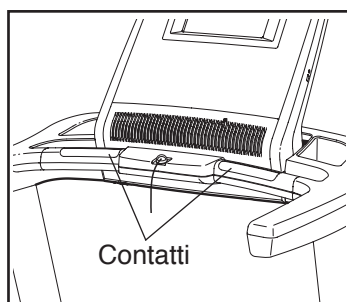
Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu o premere il pulsante Arresto sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Riprendi [RESUME] o il pulsante Avvio. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante Fine Allenamento.

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 a pagina 13.

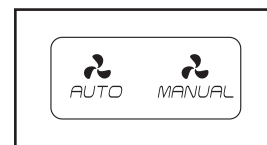
Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra pulsazioni. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici per circa dieci secondi; **non muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

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



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

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

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

Terminato l'uso del tapis roulant, spostare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF] e scollegare il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16.

2. Selezione del menu Allenamenti [WORKOUTS].

Vedere fase 2 a pagina 18.

3. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito sfiorare il pulsante Fuori Strada [ALL-TERRAIN], il pulsante Performance [PERFORMANCE] o il pulsante Brucia Calorie [CALORIE BURN] sullo schermo.

Nota: se si sfiora il pulsante Performance, sullo schermo si visualizzeranno tre ulteriori opzioni di allenamento. Sfiare il pulsante indietro sullo schermo per visualizzare la schermata precedente. È inoltre possibile premere il pulsante Calorie [CALORIE], il pulsante Intensità [INTENSITY], il pulsante Velocità [SPEED] o il pulsante Inclinazione [INCLINE] sulla consolle.

Selezionare poi l'allenamento desiderato. La schermata visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni d'inclinazione dell'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiare il pulsante Avvio Allenamento [START WORKOUT] 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 state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti successivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Sfiare ripetutamente i pulsanti aumenta/diminuisci Display [DISPLAY] per visualizzare il profilo. La linea colorata indicherà 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 si visualizzerà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo allenamento, sfiorare il pulsante Fine [FINISH].

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

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu o premere il pulsante Arresto [STOP] sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Riprendi [RESUME] o il pulsante Avvio [START]. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante Fine Allenamento [END WORKOUT].

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

5. Seguire i propri progressi.

Vedere fase 5 alle pagine 18 e 19. Lo schermo visualizza inoltre un profilo delle impostazioni di velocità e inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere fase 6 a pagina 19.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 19.

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

Vedere fase 8 a pagina 19.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16.

2. Selezione del menu Allenamenti [WORKOUTS].

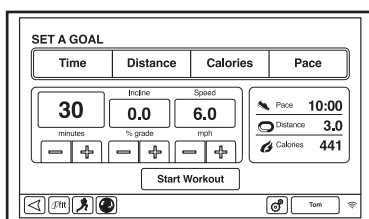
Vedere fase 2 a pagina 18.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Imposta Target [SET A GOAL] sullo schermo.

Per impostare tempo, distanza, calorie, o target ritmo, sfiorare il pulsante Tempo [TIME], Distanza

[DISTANCE], Calorie [CALORIES], o Ritmo [PACE]. Quindi sfiorare i pulsanti aumenta/diminuisce sullo schermo per selezionare il tempo, la distanza, il calorie o il target ritmo e per selezionare la velocità e l'inclinazione dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà la durata e la distanza dell'allenamento oltre al numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.



4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Avvio Allenamento [START WORKOUT] 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 come nella modalità manuale (vedere pagine da 16 a 19).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo si visualizzerà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo allenamento, sfiorare il pulsante Fine [DONE].

Nota: il target calorie rappresenta una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente.

5. Seguire i propri progressi.

Vedere la fase 5 alle pagine 18 e 19.

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

Vedere fase 6 a pagina 19.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 19.

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

Vedere fase 8 a pagina 19.

USO DEL CENTRO DI ALLENAMENTO GARA

La consolle è dotata di un centro di allenamento gara concepito per migliorare la velocità e le prestazioni in generale. Nota: il centro di allenamento gara è stato concepito per gli atleti professionisti che si devono allenare per le gare o che devono migliorare la velocità di corsa.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16.

2. Selezione del menu Allenamenti [WORKOUTS].

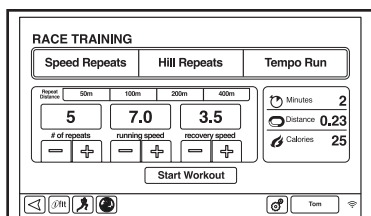
Vedere fase 2 a pagina 18.

3. Selezione del centro di allenamento gara.

Sfiorare il pulsante Performance [PERFORMANCE]. Quindi sfiorare il pulsante Allenamento Gara [RACE TRAINING] per accedere al centro di allenamento gara.

Il centro di allenamento gara consente di creare allenamenti personalizzati per la gara. Per selezionare le ripetute brevi,

le ripetute in salita o un passo costante, sfiorare il pulsante Ripetute Brevi, Ripetute in Salita o Passo Costante [SPEED REPEATS, HILL REPEATS, TEMPO RUN]. Quindi per le ripetute brevi o in salita, selezionare la distanza sfiorando il pulsante 50m, 100m, 200m o 400m. Sfiore poi i pulsanti sullo schermo aumenta/diminuisci per selezionare il numero di ripetute [# OF REPEATS], la velocità della corsa [RUNNING SPEED] durante le ripetute



e la velocità di recupero [RECOVERY SPEED] tra le varie ripetute. Lo schermo visualizzerà la durata e la distanza dell'allenamento oltre al numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Avvio Allenamento [START WORKOUT] per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare. **ATTENZIONE: il nastro scorrevole accelererà a una velocità di corsa più velocemente di molti altri allenamenti. Prepararsi a correre.**

L'allenamento sarà composto da brevi intervalli di corsa veloce (ripetute), seguiti da periodi di defaticamento. È possibile controllare l'allenamento come avviene nella modalità manuale (vedere pagine 18 e 19). Tuttavia quando inizia una ripetuta, il nastro scorrevole accelererà alla velocità della ripetuta.

5. Seguire i propri progressi.

Vedere la fase 5 alle pagine 18 e 19.

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

Vedere fase 6 a pagina 19.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 19.

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

Vedere fase 8 a pagina 19.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT LIVE

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

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 16.

2. Selezione del menu principale iFit Live.

Vedere fase 2 a pagina 18.

3. Connessione all'account personale iFit Live.

Se non è ancora stato fatto, accedere al proprio account iFit Live (vedere fase 1 a pagina 17).

4. Selezione di un allenamento iFit Live.

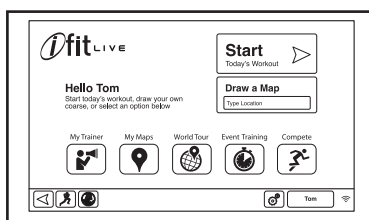
Per selezionare un allenamento iFit Live, sfiorare il pulsante Allenatore Personale [MY TRAINER],

Mappe Personali [MY MAPS], Tour Mondiale [WORLD TOUR] o Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Sfiare il pulsante Gara [COMPETE] per gareggiare in un corsa precedentemente programmata. Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit Live 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 Live consultare il sito www.iFit.com.



Quando si seleziona un allenamento iFit Live, lo schermo visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre il numero approssimativo di calorie che si bruceranno durante l'allenamento. Se si seleziona un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia dall'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere fase 4 a pagina 20.

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

6. Seguire i propri progressi.

Vedere fase 5 alle pagine 18 e 19. Lo schermo visualizzerà inoltre una mappa del percorso che si sta seguendo camminando o correndo.

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

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

Vedere fase 6 a pagina 19.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere fase 7 a pagina 19.

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

Vedere fase 8 a pagina 19.

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

USO DEL BROWSER INTERNET

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

Per aprire il browser, sfiorare il pulsante globo nell'angolo inferiore sinistro dello schermo. **Quindi selezionare** un sito Internet. Navigare nel browser utilizzando il pulsante indietro, il pulsante menu e il pulsante home presenti sulla consolle.

Premere il pulsante indietro per ritornare alla pagina web precedente. Per uscire dal browser, premere il pulsante home sulla consolle.

Premere il pulsante menu per visualizzare il menu del browser. Il menu offre le seguenti opzioni:

Nuova finestra [NEW WINDOW]—Si aprirà una nuova finestra.

Preferiti [BOOKMARKS]—Tutti i preferiti saranno visualizzati. **Sfiorare il preferito desiderato per selezionarlo** o sfiorare il pulsante Aggiungi [ADD] per aggiungere un nuovo preferito (vedere di seguito Aggiungi a preferiti) Sfiorare la scheda Più Visitati [MOST VISITED] per vedere quali sono le pagine visualizzate più frequentemente. Sfiorare la scheda Cronologia [HISTORY] per visualizzare tutte le pagine visitate recentemente.

Finestre [WINDOWS]—Sarà visualizzata un elenco di tutte le finestre aperte. Sfiorare la finestra desiderata per selezionarla o sfiorare il pulsante X per chiudere una finestra.

Aggiorna [REFRESH]—La pagina corrente verrà ricaricata.

Avanti [FORWARD]—Se è stato selezionato il pulsante indietro, il browser tornerà alla pagina precedente.

Sfiorare il pulsante Espandi [MORE] per visualizzare le seguenti opzioni:

Aggiungi a preferiti [ADD BOOKMARK]—La pagina corrente si visualizzerà in una casella di testo. Sfiorare il pulsante OK per impostare la pagina corrente come preferito o sfiorare il pulsante Annulla [CANCEL] per tornare al browser. **Per selezionare una pagina diversa**, sfiorare il nome nella casella di testo, inserire il nome del preferito e sfiorare il pulsante Successivo [NEXT]. **Inserire quindi l'indirizzo della pagina e sfiorare il pulsante Fine [DONE].**

Trova nella pagina [FIND ON PAGE]—Una casella di ricerca si visualizzerà in fondo allo schermo. Sfiorare la casella di testo, inserire il testo che si desidera cercare e sfiorare il pulsante Fine [DONE]. Sfiorare il pulsante freccia per visualizzare gli esempi di testo. Sfiorare il pulsante X per chiudere la casella di ricerca.

Seleziona testo [SELECT TEXT]—Dopo aver sfiorato il pulsante Seleziona Testo, trascinare il dito lungo lo schermo per selezionare il testo. Il testo selezionato verrà copiato negli appunti della memoria della consolle. Per copiare il testo, sfiorare, ma non rilasciare, la casella di testo e poi sfiorare il pulsante Incolla [PASTE].

Info Pagina [PAGE INFO]—Saranno visualizzate le informazioni relative alla pagina corrente. Sfiorare il pulsante OK per tornare la browser.

Download [DOWNLOAD]—Verrà visualizzato un elenco di tutti i file scaricati.

Impostazioni [SETTINGS]—Saranno visualizzate le impostazioni del browser. Trascinare il dito all'insù o all'ingiù dello schermo per scorrere le impostazioni. Se c'è una casella di controllo, sfiorarla per attivare o disattivare la funzionalità. Se c'è un triangolo, sfiorare il triangolo per visualizzare la lista di opzioni e poi sfiorare l'opzione desiderata. **Per ripristinare le impostazioni di default del browser**, selezionare Ripristina Impostazioni di Default [RESET TO DEFAULT] in basso alla lista e sfiorare il pulsante OK.

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 16.

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 Vai [GO].

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

Se è difficile sfiorare i pulsanti sullo schermo, vedere pagina 32 e utilizzare l'app [ANDROIDCALIBRATE] per regolare lo schermo.

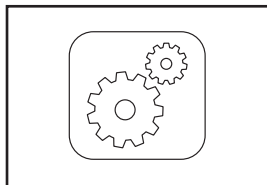
Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito www.iFit.com/support.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

La consolle dispone di una modalità impostazioni attrezzo che consente di selezionare la lingua e l'unità di misura, di attivare o disattivare la modalità demo e di attivare o disattivare la chiave.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle e inserire l'app iFit Live (vedere fase 1 a pagina 17). Quindi, selezionare il menu principale iFit Live [IFIT LIVE] o il menu Allenamenti [WORKOUTS] (vedere fase 2 a pagina 18). Quindi, sfiorare il pulsante marce vicino all'angolo inferiore destro dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Impostazioni Attrezzo [EQUIPMENT SETTINGS].

3. Selezione una lingua.

Per selezionare una lingua, sfiorare il pulsante Lingua [LANGUAGE] e selezionare la lingua desiderata. Quindi sfiorare il pulsante indietro sullo schermo per ritornare alla modalità impostazioni. Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva.

4. Selezione dell'unità di misura.

Sfiorare il pulsante US/Metrico [US/METRIC] per visualizzare l'unità di misura selezionata. Se lo si desidera cambiare l'unità di misura. Quindi sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

5. Attivazione o disattivazione del display modalità demo.

La consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino [RESET] e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà una presentazione demo.

Per attivare/disattivare il display modalità demo, sfiorare innanzitutto il pulsante Modalità Demo [DEMO MODE]. Quindi, sfiorare la casella di controllo Acceso [ON] oppure Spento [OFF]. Sfiorare poi il pulsante indietro sullo schermo.

6. Attivazione o disattivazione della chiave.

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 Chiave di Sicurezza [SAFETY KEY]. Per disattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Disattiva [DISABLE]. **ATTENZIONE: leggere l'avviso di sicurezza sullo schermo prima di disattivare la chiave.** Per riattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Attiva [ENABLE]. Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva sul proprio tapis roulant.

7. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

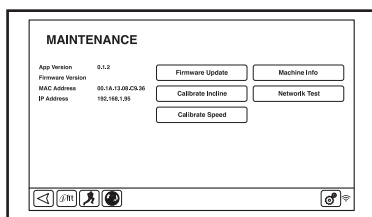
La consolle è dotata di una modalità manutenzione che consente di aggiornare il firmware della consolle, di calibrare l'inclinazione e la velocità del tapis roulant, di visualizzare le informazioni tecniche ed eseguire un test di rete.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere fase 1 a pagina 25.

2. Selezione della modalità manutenzione.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Manutenzione [MAINTENANCE] per entrare nella modalità manutenzione.



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

3. Aggiornamento del firmware della consolle.

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

Sfiorare il pulsante Aggiorna Firmware [FIRMWARE UPDATE] 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 rimuoverne la chiave mentre si sta aggiornando il firmware.

Nota: se non è possibile aggiornare il firmware della consolle con la propria rete wireless, è possibile farlo utilizzando una chiave USB. Andare sul sito www.iFit.com e scaricare l'ultimo aggiornamento del firmware sulla propria chiave USB. Rimuovere in modo sicuro la chiave USB dal PC e inserirla nella porta USB a lato della consolle. Se la consolle è nell'app iFit Live, l'aggiornamento dovrebbe iniziare automaticamente.

Sullo schermo si visualizzerà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, il tapis roulant si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF]. Attendere alcuni secondi e poi spostare l'interruttore principale in posizione ripristino [RESET]. Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

4. Calibrare il sistema di inclinazione del tapis roulant.

Sfiorare il pulsante Calibra Inclinazione [CALIBRATE INCLINE]. Quindi sfiorare il pulsante Inizia [BEGIN] per calibrare il sistema d'inclinazione. Il tapis roulant si alzerà automaticamente al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo di inclinazione e quindi ritornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema di inclinazione. Premere il pulsante Annulla [CANCEL] per ritornare alla modalità manutenzione. Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, premere il pulsante Fine [FINISH].

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

5. Calibratura della velocità del tapis roulant.

Calibrare la velocità del tapis roulant solo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato.

Nota: il pulsante Calibra Velocità [CALIBRATE SPEED] potrebbe non essere attivo sul proprio tapis roulant.

6. Visualizzazione informazioni attrezzo.

Sfiorare il pulsante Info Attrezzo [MACHINE INFO] per visualizzare le informazioni relative al tapis roulant. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

7. Esecuzione di un test di rete.

Sfiorare il pulsante Test di Rete [NETWORK TEST] per controllare lo stato della connessione del tapis roulant. Lo stato dell'interfaccia wireless mostra se la funzione wireless sul tapis roulant è attiva o disattiva. Lo stato di accesso alla rete mostra se il tapis roulant può connettersi alla rete wireless personale. Lo stato del servizio DNS mostra se il tapis roulant può comunicare con il server DNS. Lo stato di iFit.com mostra se il tapis roulant può comunicare con iFit.com. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante Fine [FINISH].

8. Uscita dalla modalità manutenzione.

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

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI RETE WIRELESS

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

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere fase 1 a pagina 25.

2. Selezione della modalità impostazioni rete wireless.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Rete Wireless [WIRELESS NETWORK] per entrare nella modalità impostazioni rete wireless.

3. Attivazione del Wi-Fi.

Verificare che la casella di controllo Wi-Fi accanto all'angolo superiore destro dello schermo 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.

Sfiorare l'opzione di menu Impostazioni Wi-Fi [WIFI SETTINGS]. Lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che l'elenco di reti wireless si visualizzi.

Se non è stato ancora fatto, attivare il Wi-Fi contrassegnando la casella di controllo vicino all'angolo superiore destro dello schermo (vedi fase 3).

Verificare che la casella di controllo nell'opzione di menu Notifica di Rete [NETWORK NOTIFICATION] sia contrassegnata con un segno di spunta verde affinché la consolle possa comunicare quando nelle vicinanze c'è un rete wireless disponibile.

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

Quando si visualizza 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 ci si vuole connettere alla rete wireless. Sfiare il pulsante Connetti [CONNECT] per connettersi alla rete oppure sfiorare il pulsante Annulla [CANCEL] per tornare all'elenco delle reti. Se la rete è dotata di password, sfiorare la casella di testo della password. Sullo schermo si visualizzerà una tastiera. Per visualizzare la password mentre la si digita, sfiorare la casella di controllo Mostra Password [SHOW PASSWORD].

Per utilizzare la tastiera, vedere la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 16.

Quando la consolle si è collegata alla rete wireless, la casella WiFi nella parte alta dello schermo visualizzerà il messaggio *CONNECTED* (connesso). Quindi premere il pulsante indietro sulla consolle per ritornare alla modalità impostazioni rete wireless.

Per disconnettersi dalla rete wireless, selezionare la rete wireless e poi sfiorare il pulsante Annulla [FORGET].

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 Live 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 www.iFit.com/support.

5. Uscita dalla modalità impostazioni rete wireless.

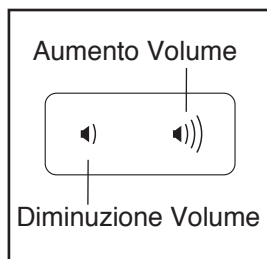
Per uscire dalla modalità impostazioni rete wireless, premere il pulsante indietro sulla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

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

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

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



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

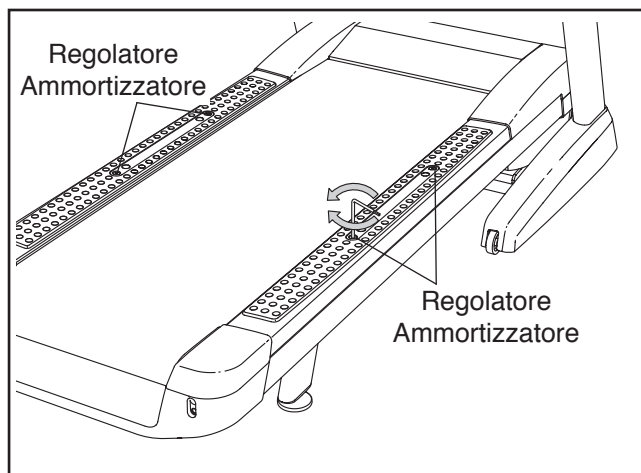
Nota: la porta USB a lato della consolle serve solo per gli aggiornamenti del firmware.

REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

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

Per regolare il sistema ammortizzatore, togliere la chiave dalla consolle e scollegare il cavo di alimentazione.

Per aumentare la rigidità della piattaforma nastro, scendere dal tapis roulant e utilizzare una chiave esagonale per ruotare in senso orario i regolatori dell'ammortizzatore fino a quando il livello di rigidità desiderato appare accanto al regolatore ammortizzatore.



Per diminuire la rigidità della piattaforma nastro, scendere dal tapis roulant e utilizzare una chiave esagonale per ruotare in senso antiorario i regolatori dell'ammortizzatore fino a quando il livello di rigidità desiderato appare accanto al regolatore ammortizzatore.

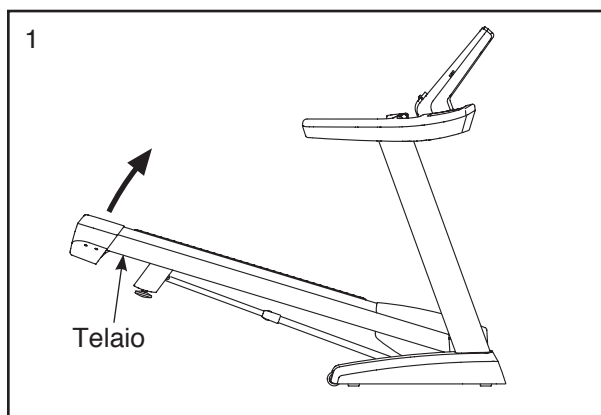
Nota: verificare che entrambe gli ammortizzatori anteriori e posteriori siano regolati alla stessa rigidità. Più si corre veloci sul tapis roulant o più si è pesanti, maggiore dovrà essere la rigidità della piattaforma scorrevole.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

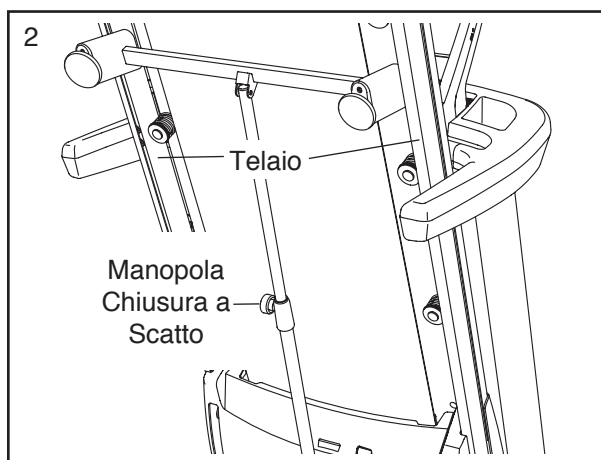
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.



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

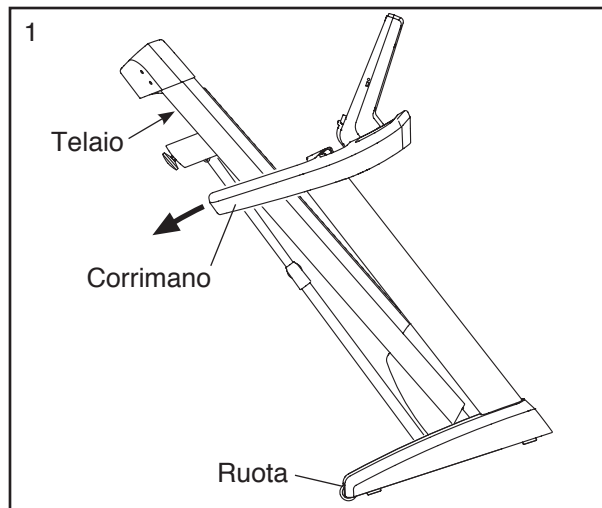


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. **Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.**

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

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



2. Tirare indietro tramite il corrimano fino a quando il tapis roulant scorrerà sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Mettere un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

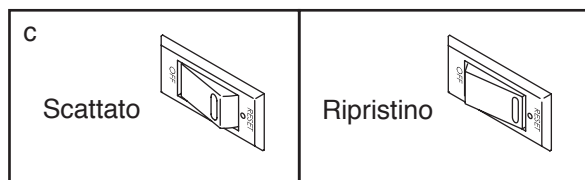
1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE:** non girare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere pagina 14). **Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.**
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato, l'interruttore è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi premerlo nuovamente.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

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

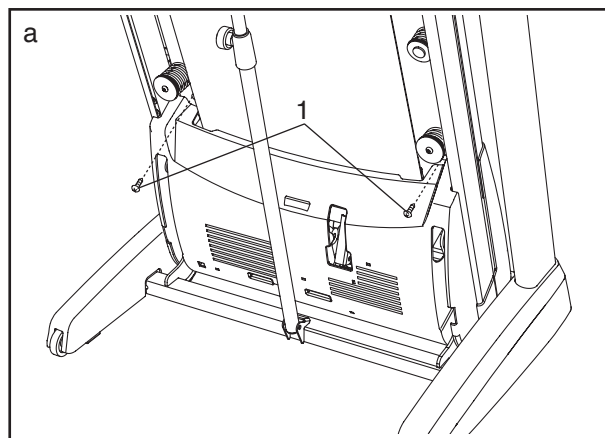
SINTOMO: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- La consolle è dotata di modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, vedere fase 5 a pagina 22 per spegnere la modalità demo.

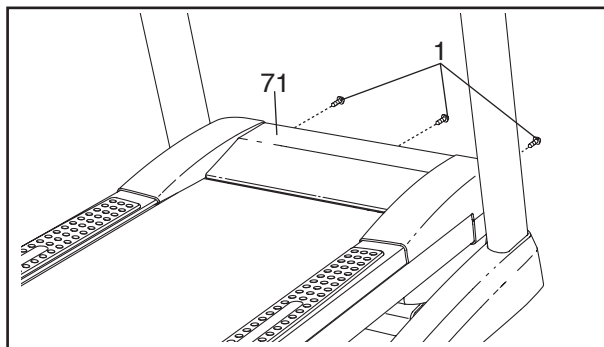
SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 29).

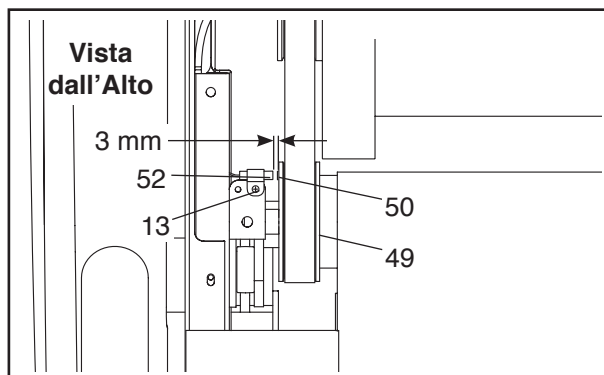
Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (1).



Aprire il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 29). Rimuovere quindi le tre Viti #8 x 3/4" (1). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (71).



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



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

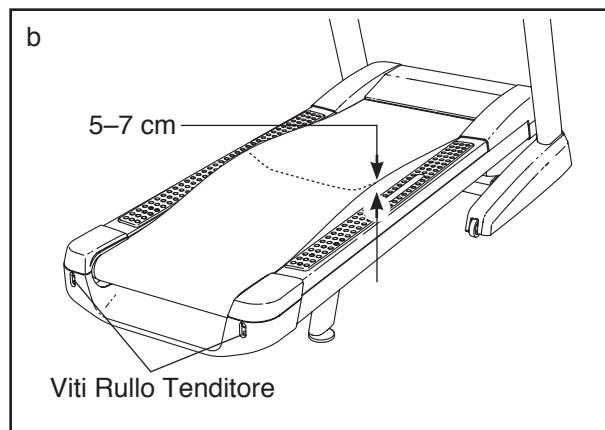
- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 26).

SINTOMO: la modalità iFit Live non funziona correttamente

- Se la modalità iFit Live non funziona correttamente, verificare che sia stato scaricato il firmware più aggiornato per il tapis roulant (vedere fase 3 a pagina 26).

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

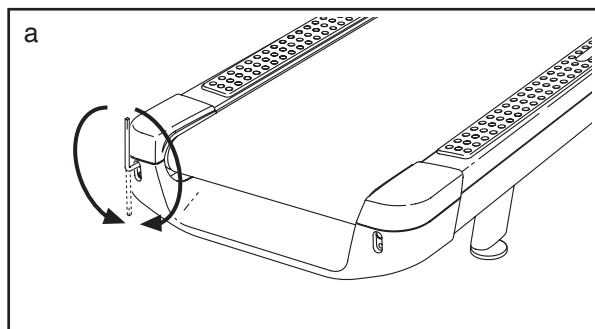
- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL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



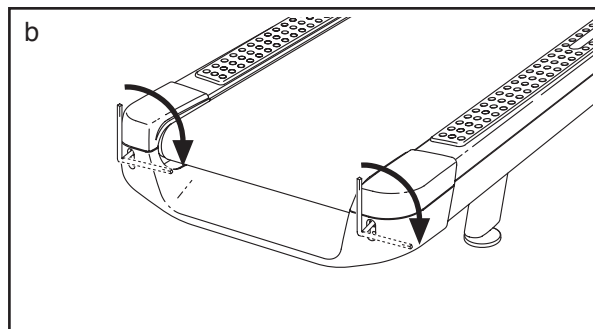
- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti, se non indicato diversamente da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

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

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



- b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. **Prestare attenzione** a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. **Ripetere la procedura** fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



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

- a. Effettuare un test di rete (vedere fase 7 a pagina 26).
- b. Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere fase 4 a pagina 27).
- c. Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- d. **Per ulteriori domande o dubbi, consultare la copertina del presente manuale.**

SINTOMO: i pulsanti sullo schermo non funzionano correttamente.

- a. Se lo schermo non è correttamente regolato, sarà difficile sfiorare i pulsanti giusti sullo schermo. Per regolare lo schermo premere innanzitutto il pulsante home sulla consolle. Quindi selezionare il pulsante Desktop Android (vedere la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 16). Selezionare poi l'app AndroidCalibrate [ANDROIDCALIBRATE]. Sullo schermo si visualizzerà un piccolo bersaglio. Sfiare il centro del bersaglio. Quindi sfiorare il resto del bersaglio. **Dopo alcuni secondi la consolle uscirà dalla modalità di regolazione.**

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.

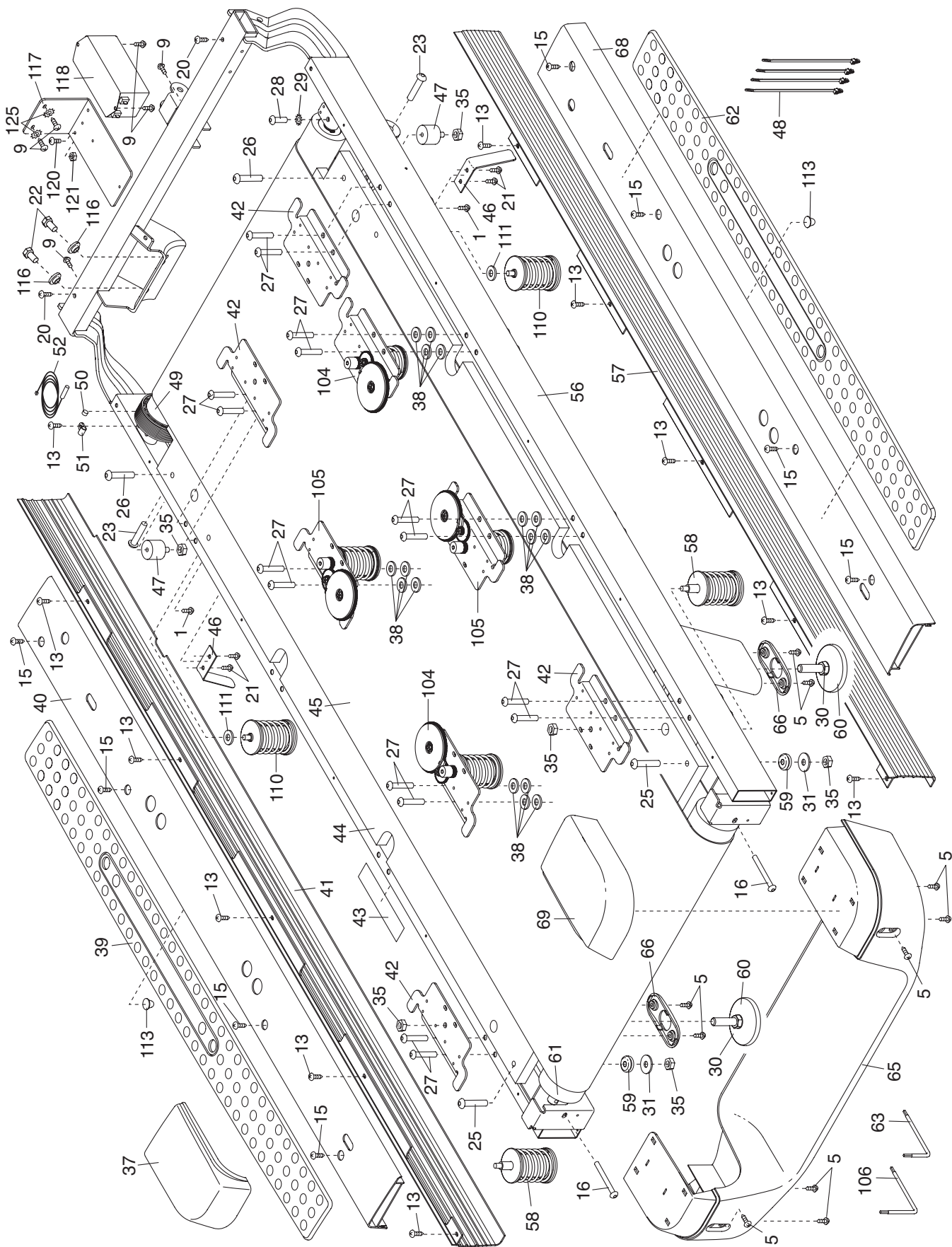
ELENCO PEZZI

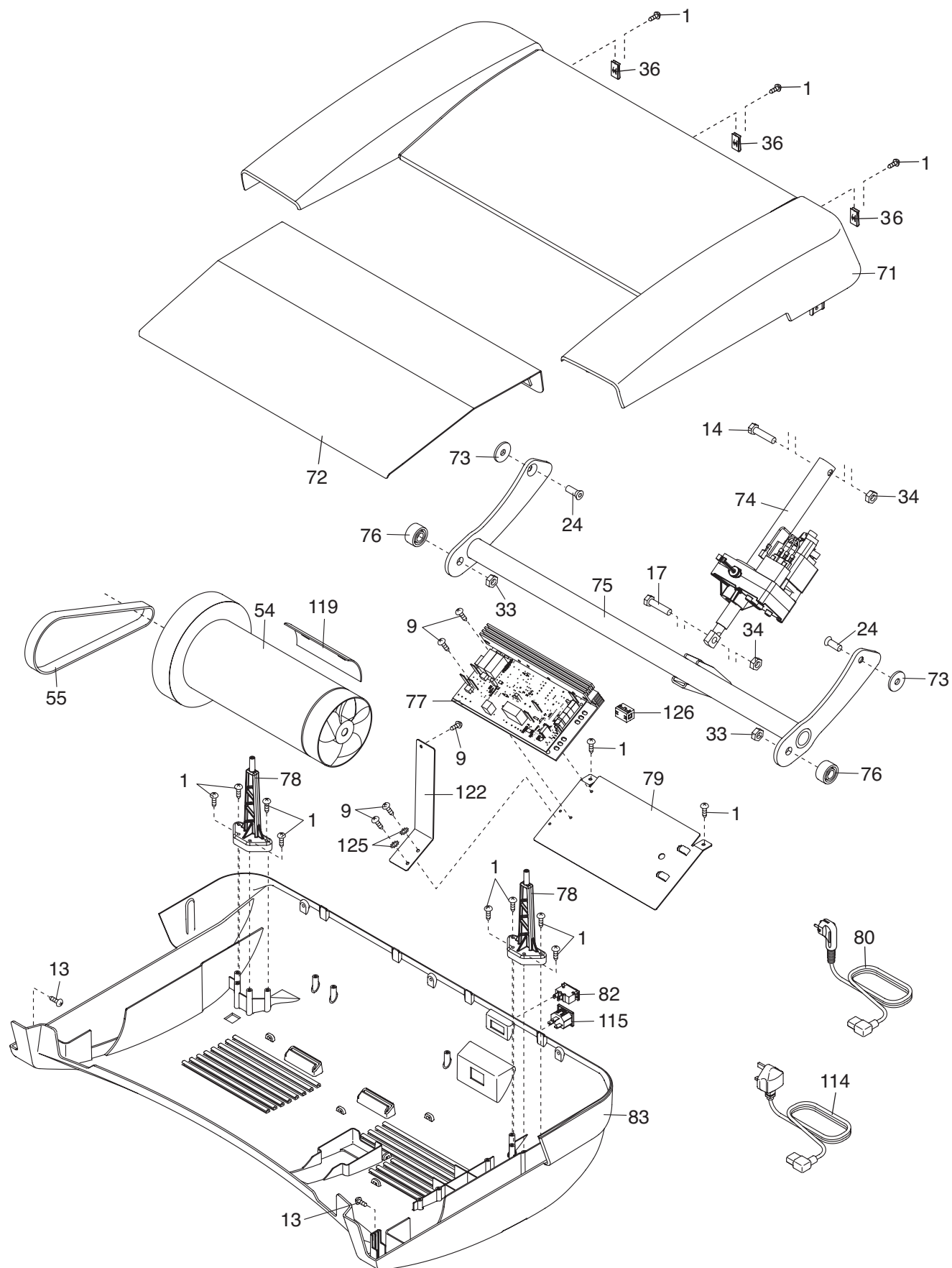
N° del Modello NETL25711.0 R0611A

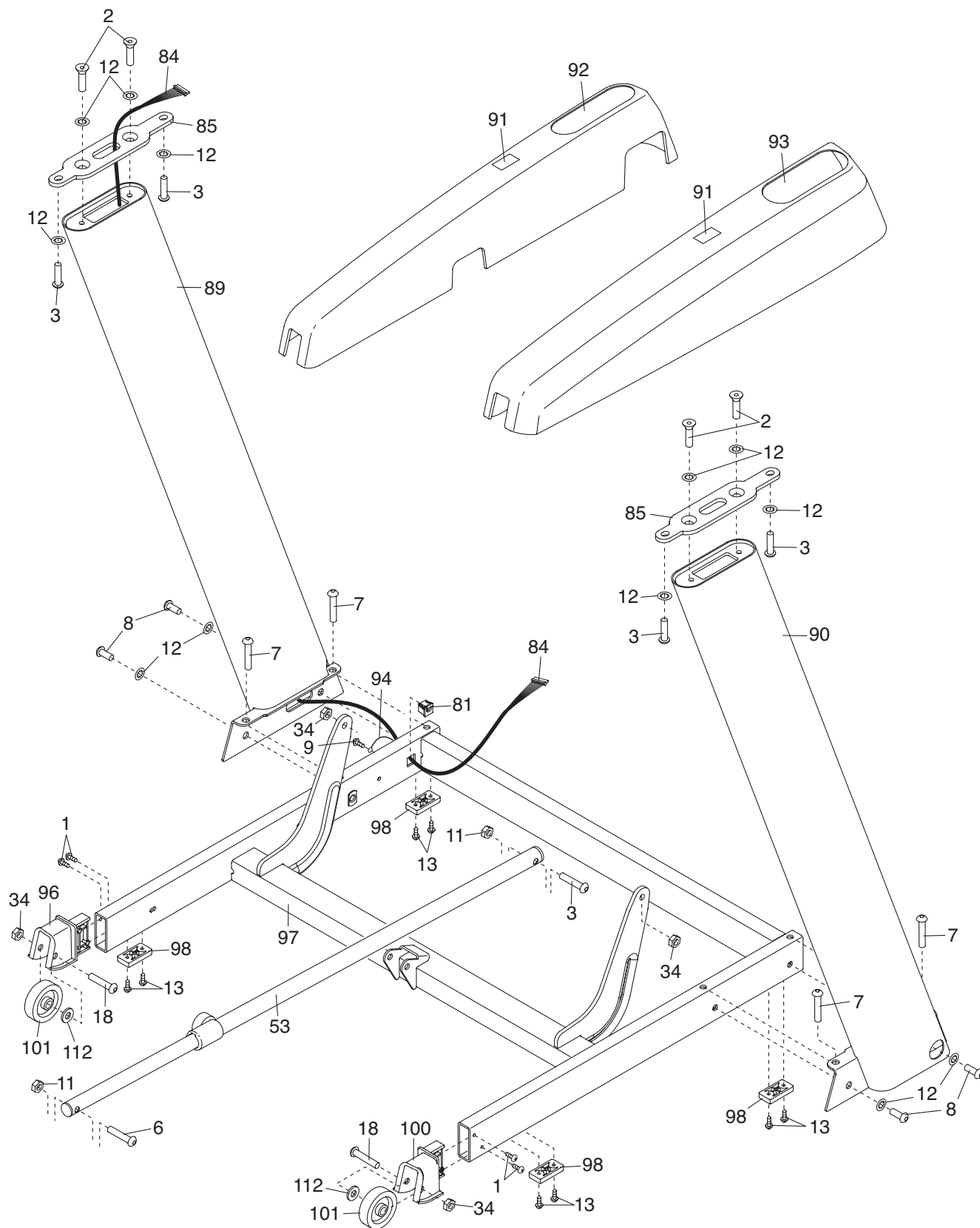
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	53	Vite #8 x 3/4"	47	2	Isolatore Anteriore
2	4	Vite 3/8" x 1"	48	4	Fascetta Cavo
3	5	Bullone 3/8" x 2"	49	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
4	2	Vite 3/8" x 2 1/2"	50	1	Magnete
5	10	Vite Autofilettante a Testa Troncoconica #8 x 3/4"	51	1	Morsetto Commutatore
6	1	Bullone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

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	1	Copri Ruota Sinistra	111	2	Rondella Ammortizzatore 5/16"
97	1	Base	112	2	Rondella Piatta 3/8"
98	4	Gommino Base	113	2	Respingente
99	1	Sensore	114	1	Cavo di Alimentazione per Regno Unito
100	1	Copri Ruota Destra	115	1	Presa
101	2	Ruota	116	2	Boccola Motore
102	1	Parte Superiore del Corrimano	117	1	Staffa Filtro
103	1	Consolle	118	1	Filtro
104	2	Gruppo Regolazione Ammortizzatore #1	119	1	Isolatore Motore
105	2	Gruppo Regolazione Ammortizzatore #2	120	1	Vite Macchina #8 x 3/4"
106	1	Chiave Esagonale	121	1	Dado #8
107	1	Telaio Corrimano	122	1	Staffa Messa a Terra
108	1	Barra Pulsazioni Superiore	123	4	Rondella a Stella #10
109	1	Cavo Messa a Terra	124	6	Vite #8 x 2"
		Cardiofrequenzimetro	125	4	Rondella a Stella #8
110	2	Ammortizzatore Anteriore	126	1	Scatola Ferrite
			*	—	Manuale d'Istruzioni

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.

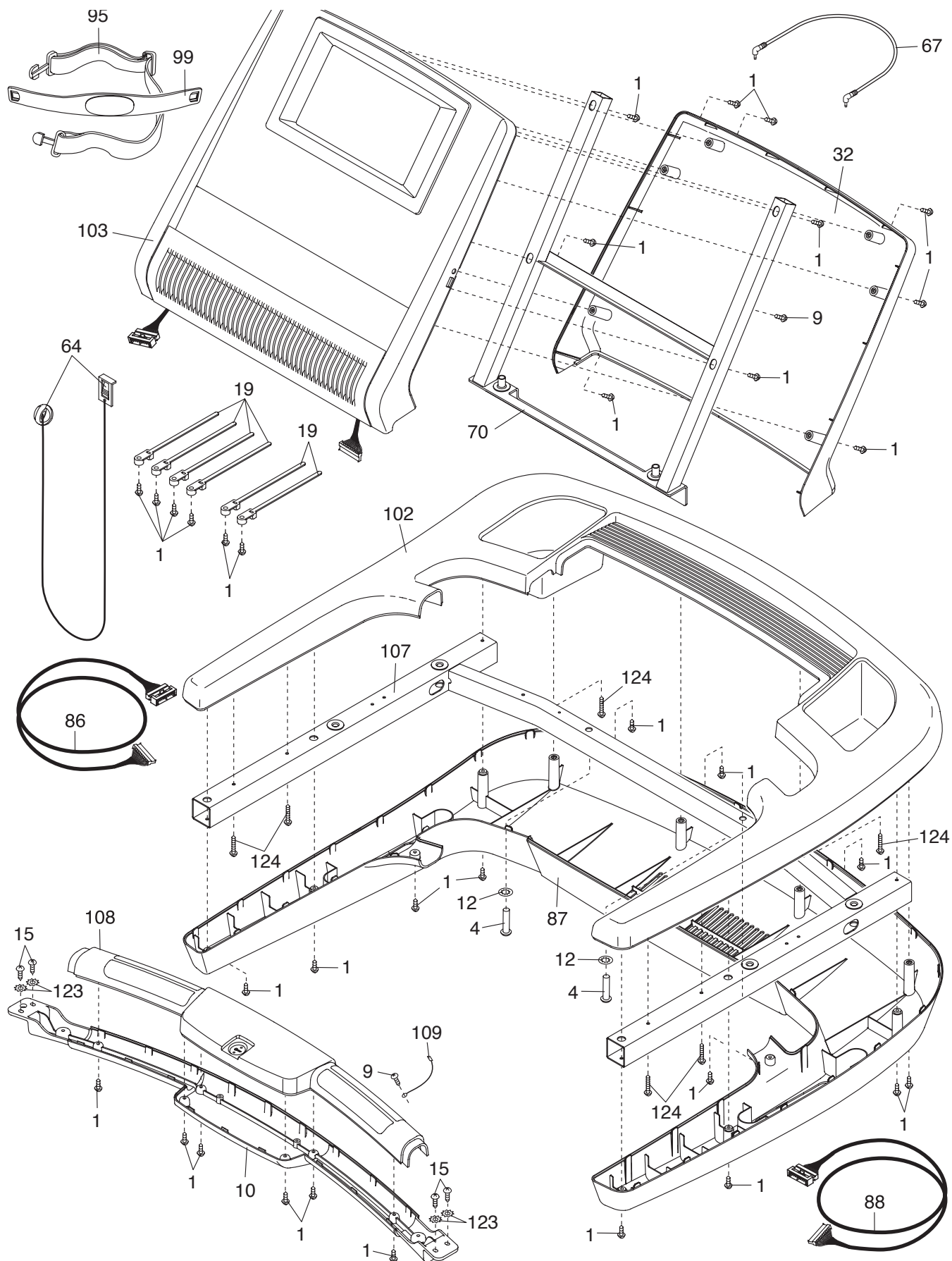






DISEGNO ESPLOSO D

N° del Modello NETL25711.0 R0611A



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.

