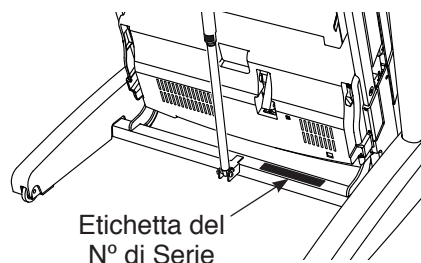


NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2950

N° del Modello NETL28717.1
N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:
iconsupport.eu

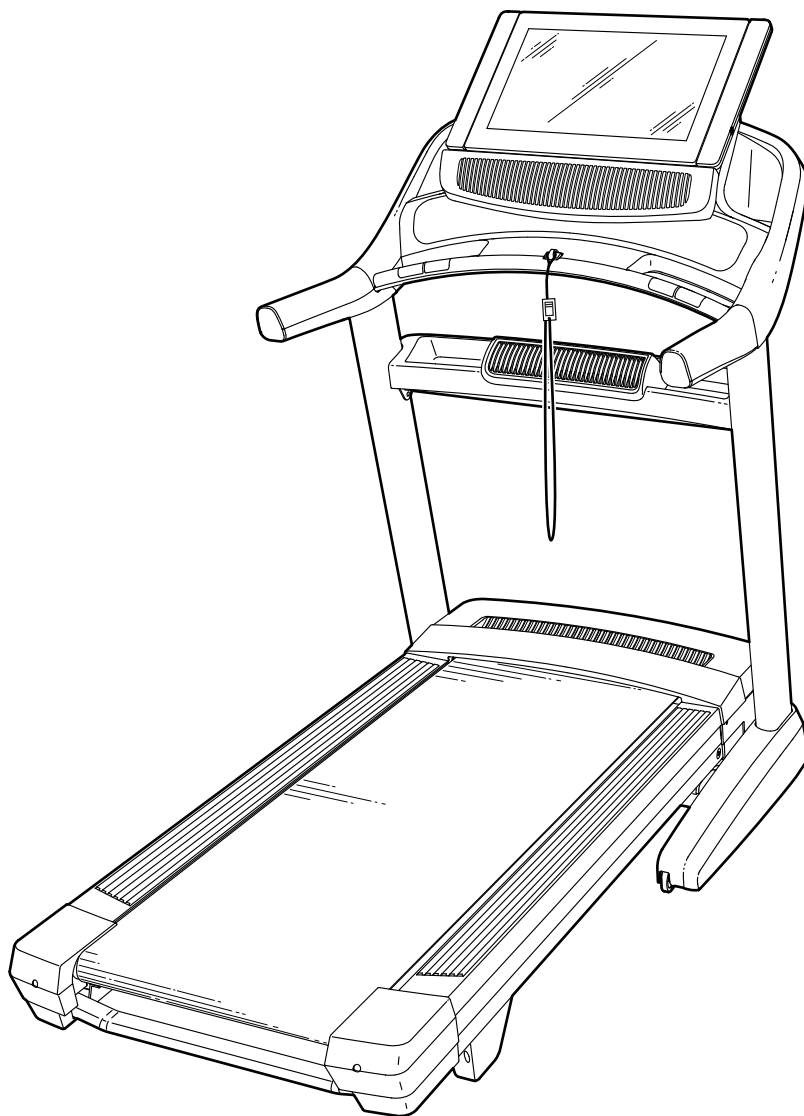
E-mail:
csitaly@iconeurope.com



ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



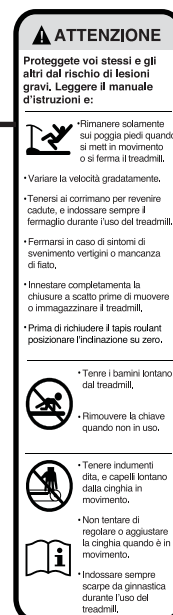
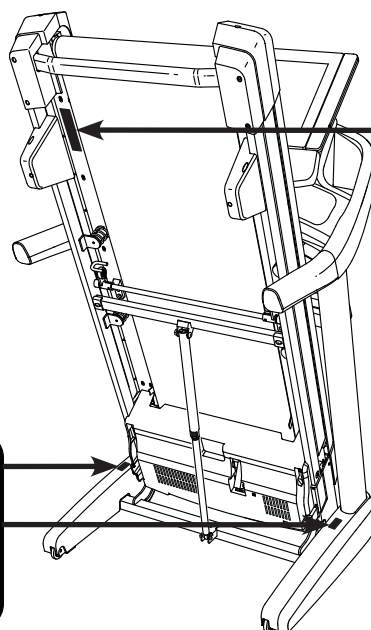
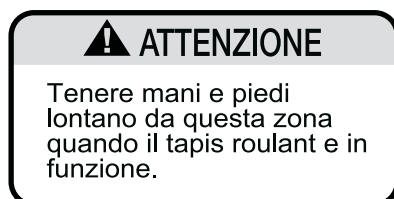
iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE.....	16
USO DEL TAPIS ROULANT.....	17
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	29
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	30
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	33
ELENCO PEZZI.....	34
DISEGNO ESPLOSO.....	36
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono in dotazione con il prodotto. Applicare le etichette di avvertenza sopra le avvertenze in inglese nelle posizioni indicate. Questo disegno illustra le posizioni delle etichette di avvertenza. **Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, telefonare al numero indicato nella prima di copertina del presente manuale e ordinarne uno di ricambio. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di ICON Health & Fitness, Inc. App Store è un marchio registrato di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi registrati di Wi-Fi Alliance. Il marchio denominativo e i loghi BLUETOOTH® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Android, Google Play e Google Maps sono marchi registrati di Google LLC.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza, a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. 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.
7. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
9. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
10. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.
11. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
12. 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.*
13. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 17) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
14. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
15. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
16. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI** a pagina 30 del presente manuale).
17. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 19). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
18. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

19. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
20. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole in movimento.
21. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
22. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
23. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
24. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7 e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 29). Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
25. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio. Non azionare il tapis roulant quando è chiuso.
26. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
27. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
28. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant.
29. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
30. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
31. **IMPORTANTE:** al fine di rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, l'antenna e il trasmettitore all'interno della consolle devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati ad altre antenne o trasmettitori. La consolle del tapis roulant contiene FCC ID OMCIABR12.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. Il tapis roulant COMMERCIAL 2950 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio rispetto ad altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di

utilizzare il tapis roulant. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice 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 familiarizzare con i pezzi etichettati.

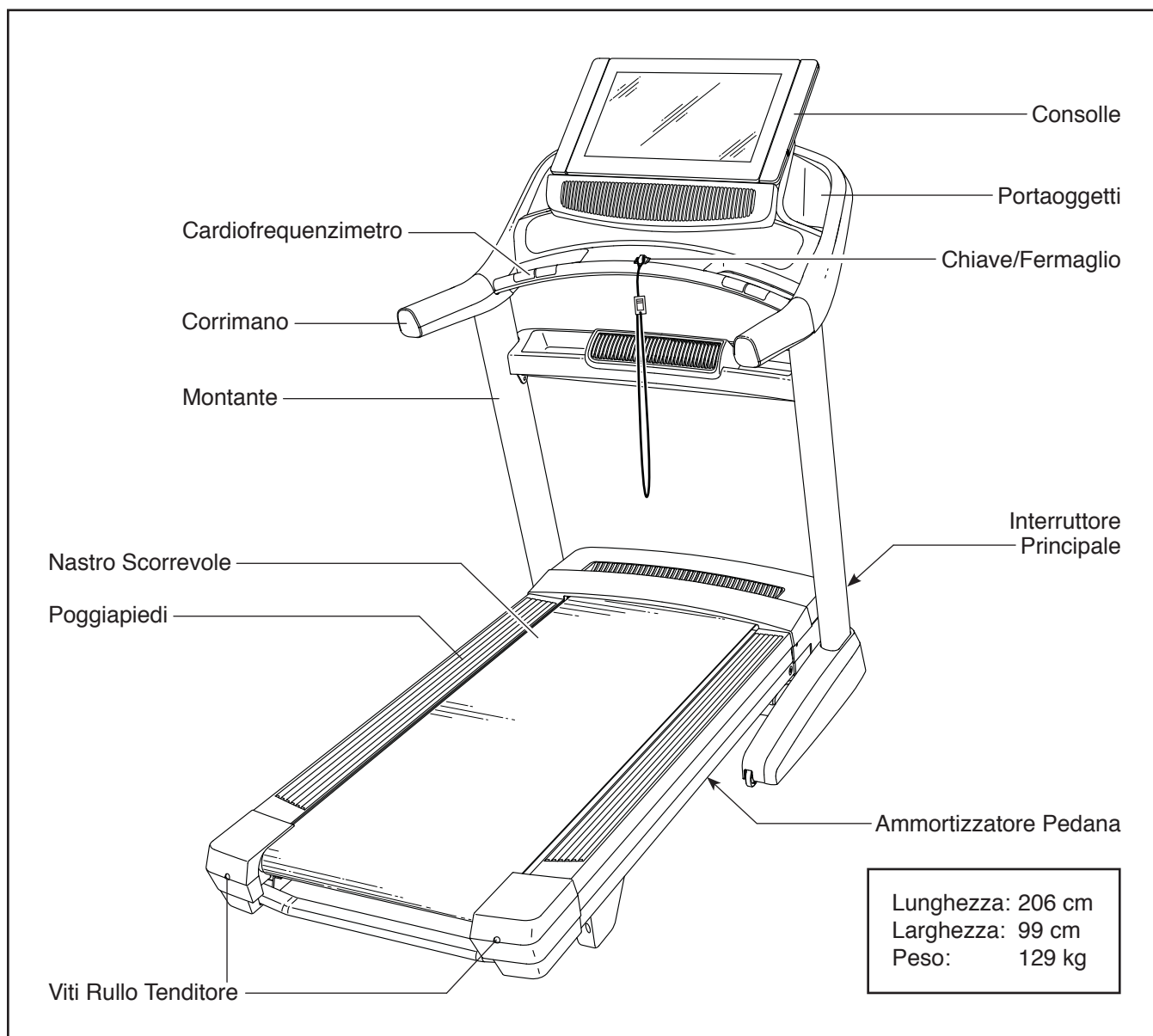
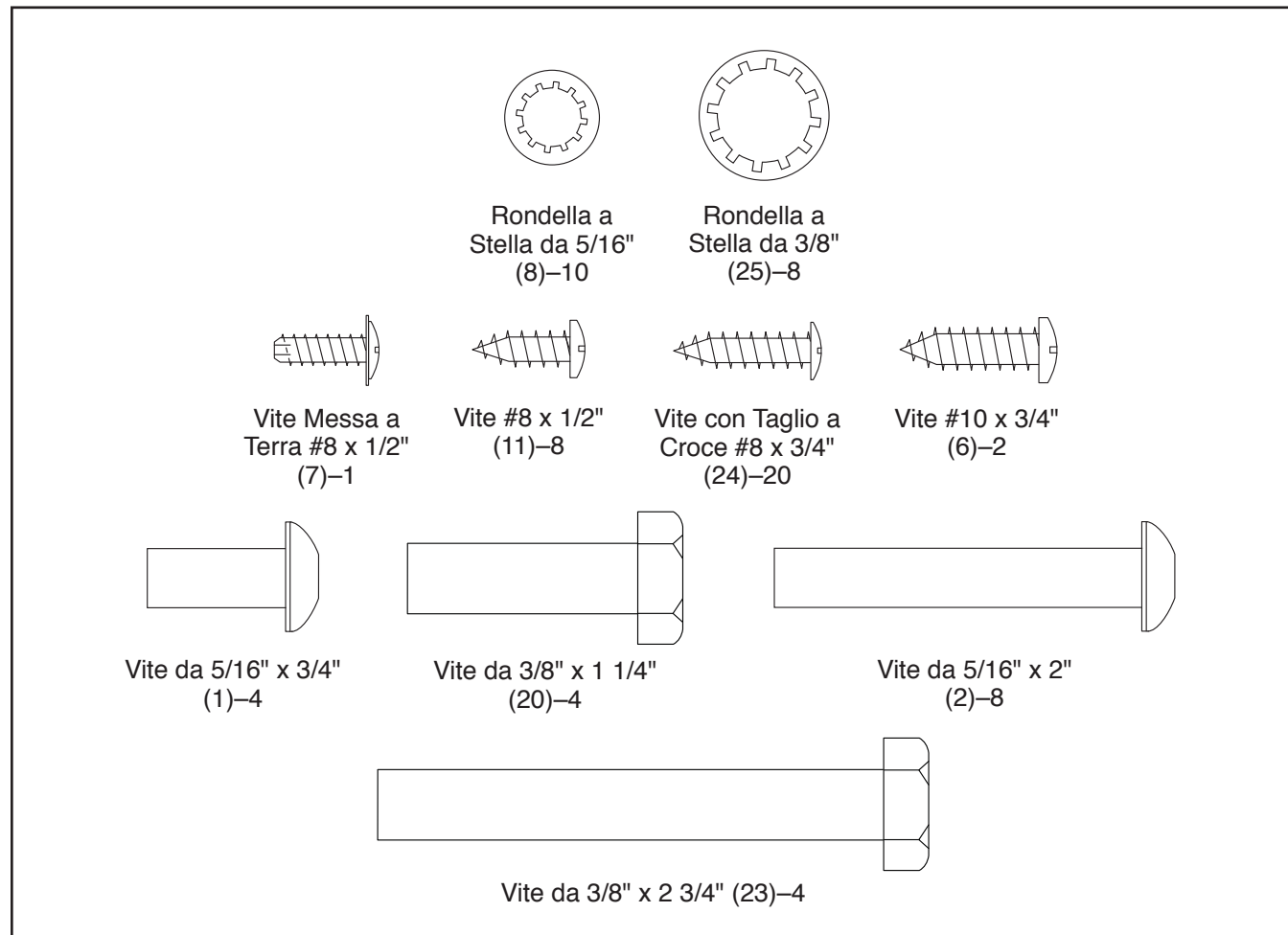


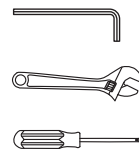
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli utilizzati nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità utilizzata per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

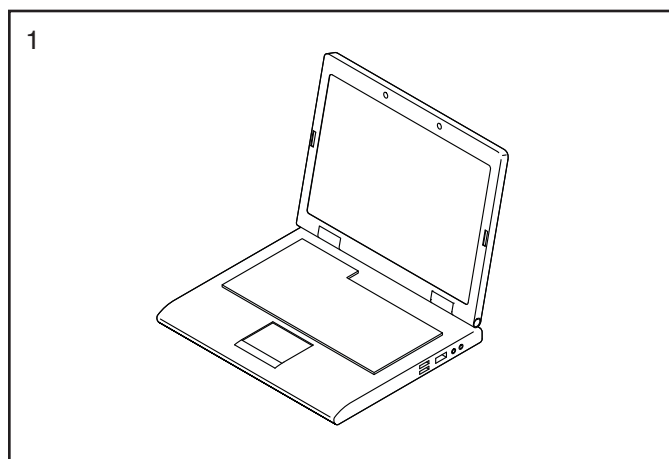
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente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



1. Collegarsi al sito iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicurati il supporto cliente privilegiato in caso ti serva assistenza.

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

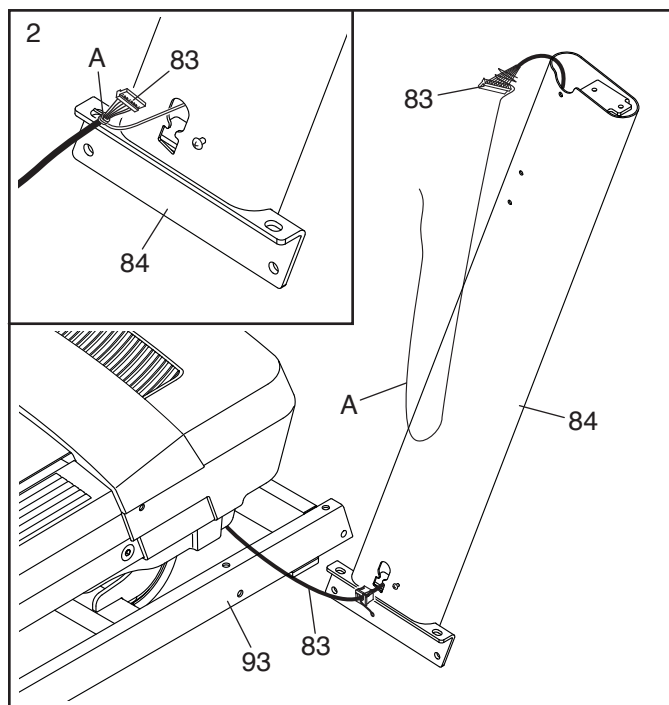


2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (83) alla parte anteriore della Base (93).

Quindi, localizzare il Montante Destro (84). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (93).

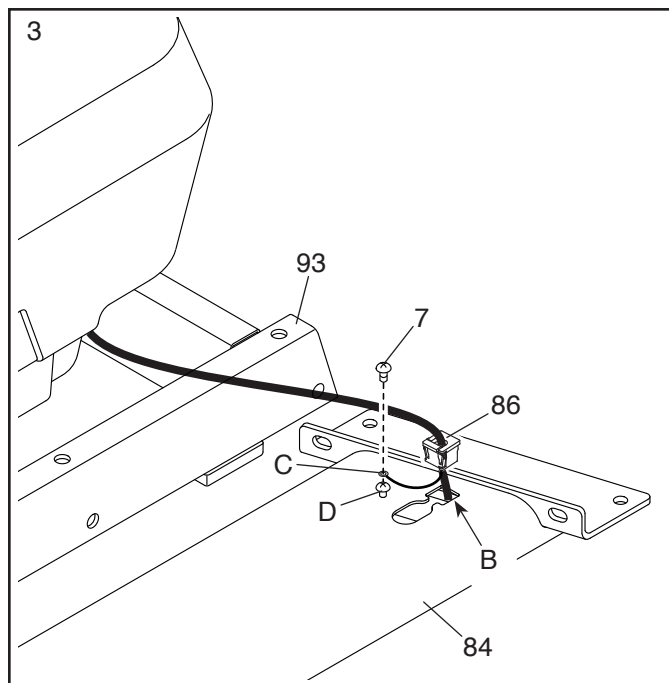
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (84) attorno all'estremità del Cavo Montante (83). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.



3. Appoggiare il Montante Destro (84) vicino alla Base (93). Premere il Gommino di Protezione Montante (86) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro. **Fare attenzione a non pizzicare il cavo messa a terra (C).**

Qualora sul Montante Destro (84) fosse stata premontata una vite (D), rimuoverla ed eliminarla.

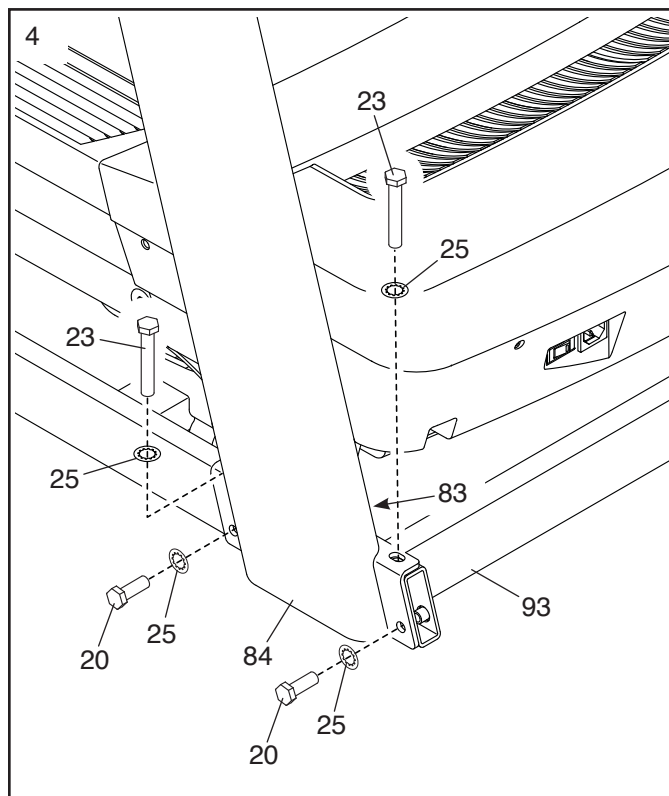
Infine, fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (84) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (7).



4. Reggere il Montante Destro (84) contro la Base (93). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (83).**

Fissare il Montante Destro (84) con due Viti da 3/8" x 2 3/4" (23), due Viti da 3/8" x 1 1/4" (20) e quattro Rondelle a Stella da 3/8" (25) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

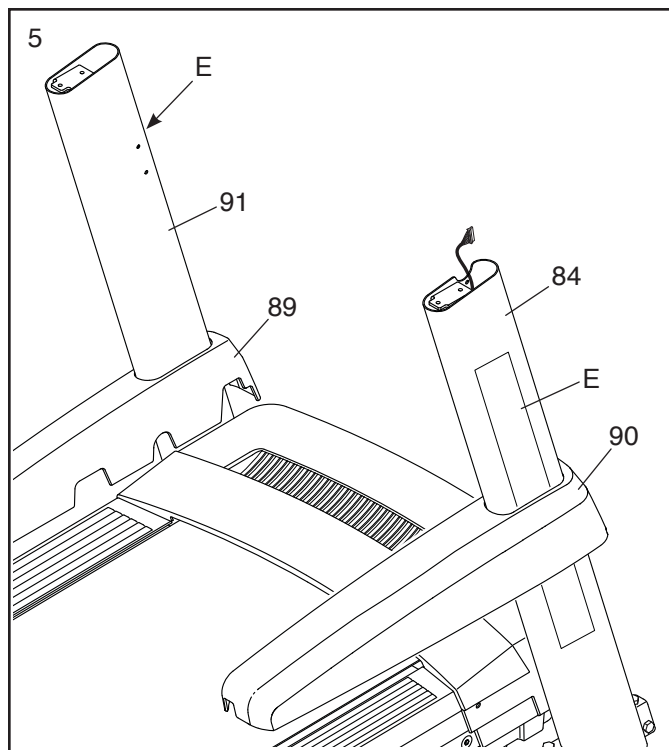
Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.



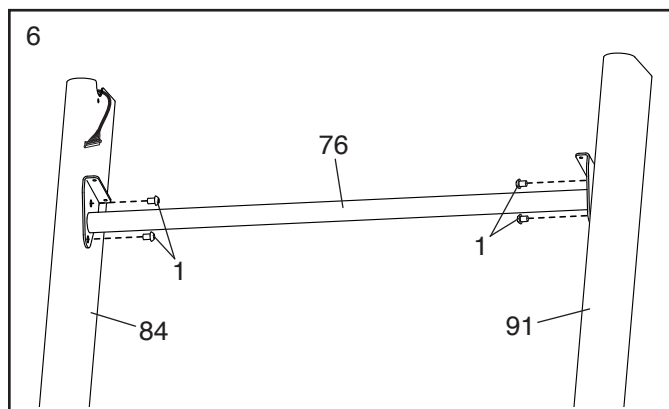
5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (89, 90).

Inserire il Copri Base Sinistro (89) sul Montante Sinistro (91) e il Copri Base Destro (90) sul Montante Destro (84). Premere i Copri Base verso il basso, ma **attendere prima di posizionarli definitivamente**.

Qualora una pellicola (E) copra l'etichetta su ciascuno dei Montanti (84, 91), rimuoverla delicatamente.

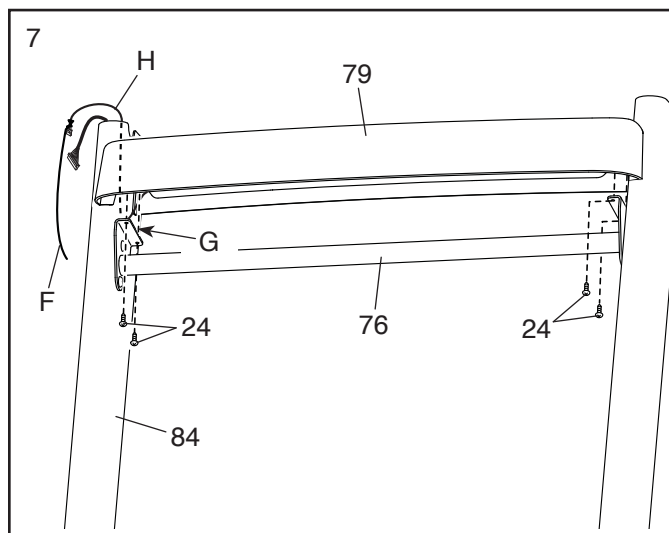


6. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (76) tra i Montanti Destro e Sinistro (84, 91). Fissare la Barra Trasversale Montante con quattro Viti da 5/16" x 3/4" (1); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



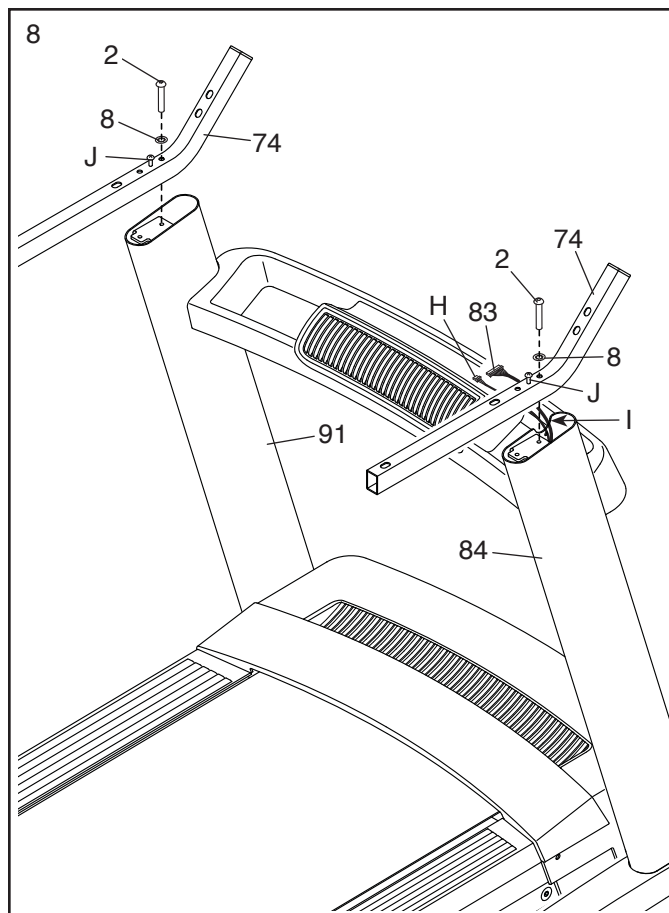
7. Reggere il Portaoggetti (79) vicino al Montante Destro (84). Individuare la fascetta (F) che si trova nel foro indicato (G) nel Montante Destro. Avvolgere la fascetta attorno all'estremità del cavo ventilatore (H). Quindi, estrarre il cavo ventilatore che si trova nel foro dalla parte superiore del Montante Destro. Infine rimuovere la fascetta.

Fissare il Portaoggetti (79) alla Barra Trasversale Montante (76) con quattro Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**



8. Fissare i due Corrimano (74) ai Montanti Destro e Sinistro (84, 91) con due Viti da 5/16" x 2" (2) e due Rondelle a Stella da 5/16" (8); **attendere prima di serrare le viti. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (83) o il cavo ventilatore (H) sul lato destro. Posizionare il cavo nella tacca (I) nel modo indicato.**

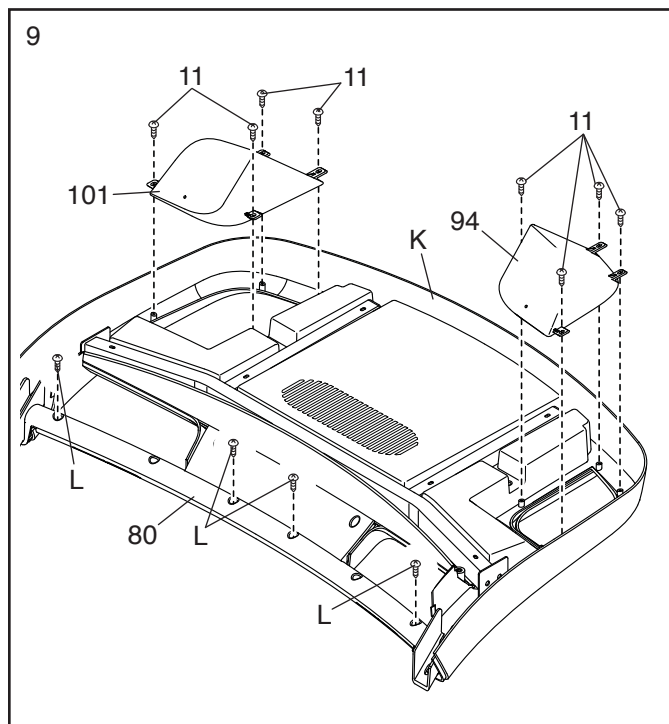
Quindi, rimuovere ed eliminare le due viti (J) indicate.



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

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

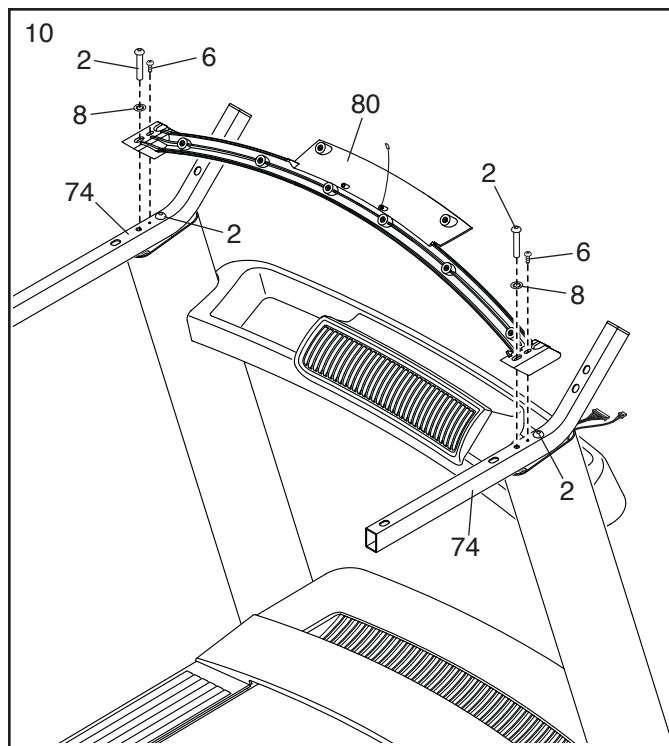
Identificare poi i Portaoggetti Sinistro e Destro (94, 101). Fissare i Portaoggetti al gruppo consolle (K) con otto Viti #8 x 1/2" (11). **Non serrare eccessivamente le Viti.**



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

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro ai Corrimano (74) con due delle Viti da 5/16" x 2" (2), due Rondelle a Stella da 5/16" (8) e due Viti #10 x 3/4" (6); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

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



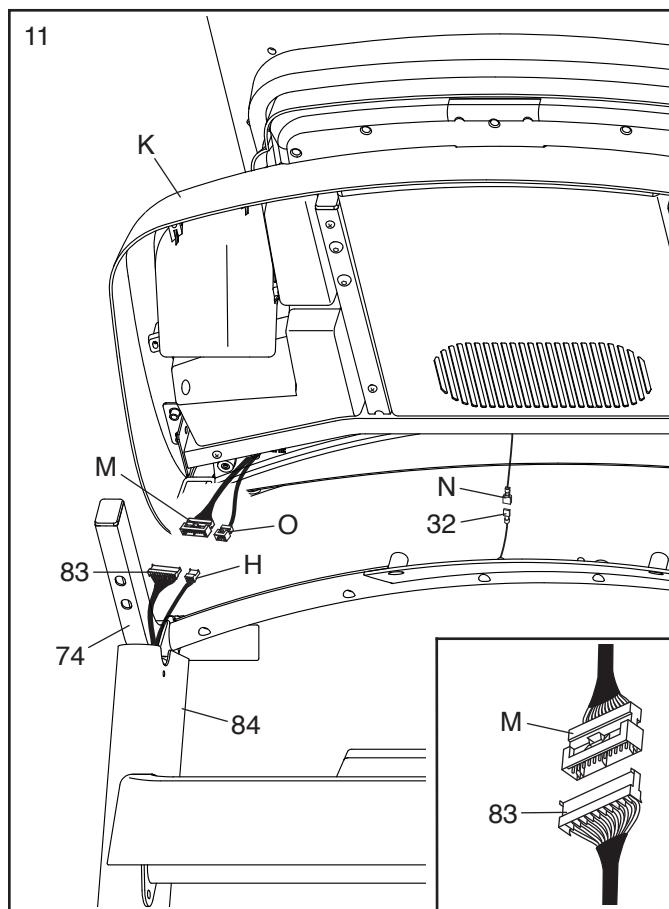
11. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo console (K) vicino ai Corrimano (74).

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

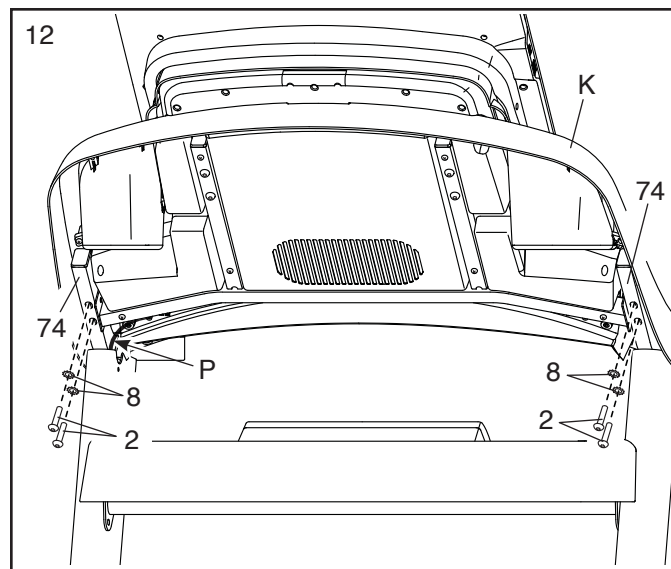
Collegare poi il cavo di messa a terra (N) che proviene dal gruppo console (K) al Cavo di Messa a Terra Consolle (32).

Quindi, collegare i due cavi ventilatore (H, O).

Infine, rimuovere le fascette cavo dal Cavo Montante (83) e dai cavi ventilatore (H, O) e inserire il cavo ventilatore in eccesso all'interno del Montante Destro (84).

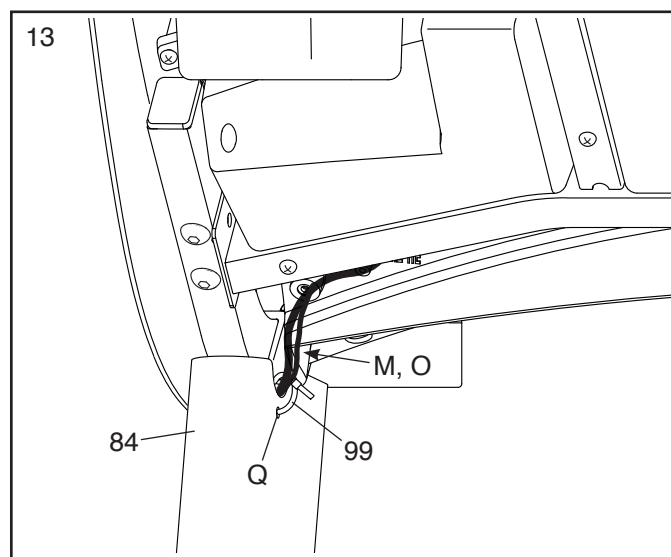


12. Fissare il gruppo consolle (K) ai Corrimano (74) con quattro Viti da 5/16 x 2" (2) e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (8); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi (P).**

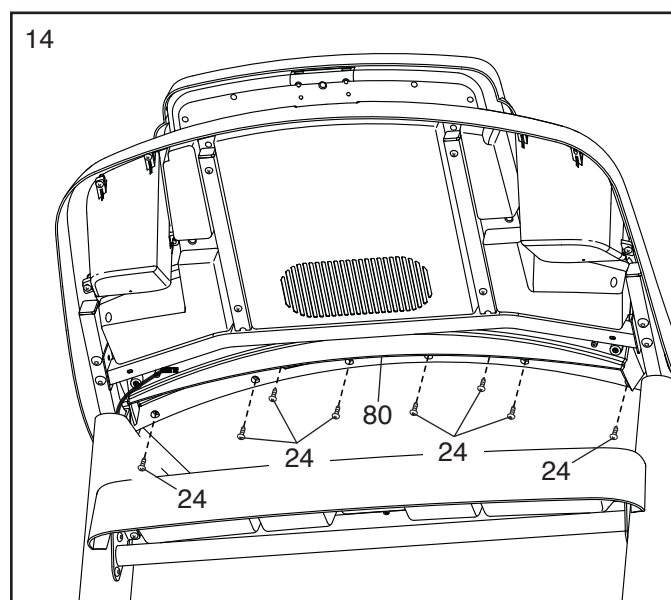


13. Inserire i cavi (M, O) nella parte superiore del Montante Destro (84).

Quindi, individuare la Fascetta Cavo (99) inclusa con i pezzi. Inserire la Fascetta Cavo attraverso il piccolo foro (Q) a lato del Montante Destro (84). Successivamente stringere la Fascetta Cavo attorno ai cavi (M, O) e tagliare l'estremità della fascetta.

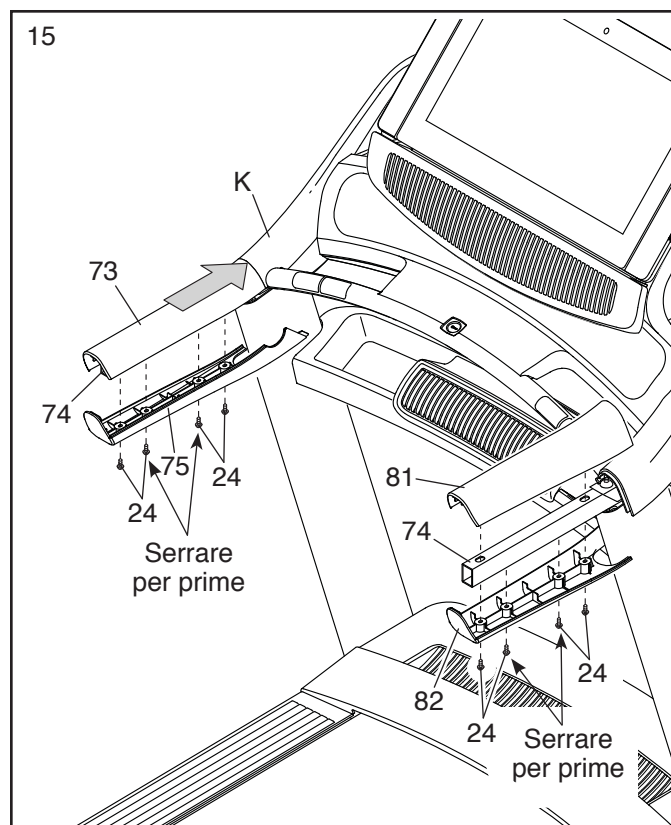


14. Inserire otto Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24) nella Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) e quindi serrarle; **non serrare eccessivamente le Viti Taglio a Croce.**



15. Montare il Copri Corrimano Sinistro Superiore (73) sul Corrimano (74) sinistro. Inserire le quattro Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24) nel Copri Corrimano Sinistro Inferiore (75), nel Corrimano sinistro e nel Copri Corrimano Sinistro Superiore. Quindi, far scorrere in avanti i Copri Corrimano Sinistro Superiore e Inferiore contro il gruppo consolle (K) come indicato. Serrare per prime le due Viti con Taglio a Croce che si trovano nel mezzo. Quindi, serrare le altre due Viti con Taglio a Croce.

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

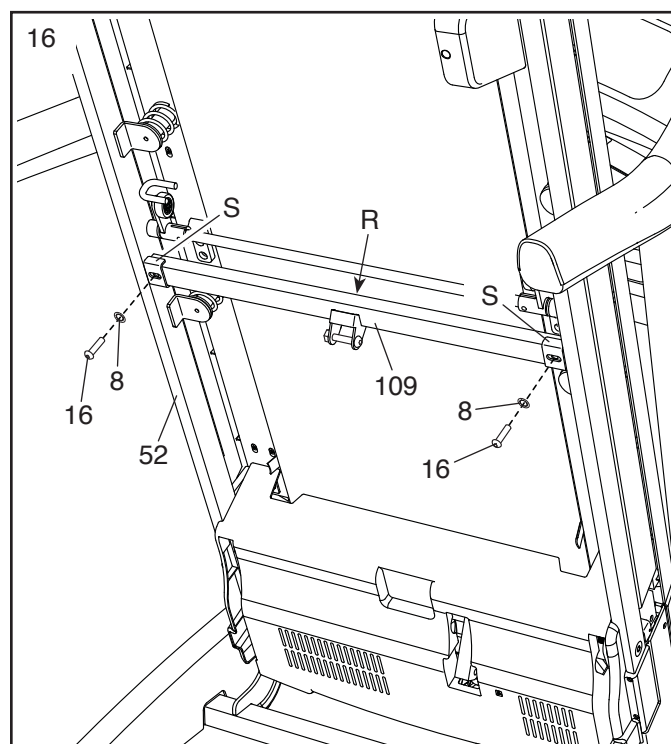


16. Sollevare il Telaio (52) in posizione verticale. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 18.**

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 1 1/4" (16) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (109).

Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (109) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (R) sia rivolto verso il tapis roulant.**

Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (109) alle staffe (S) sul Telaio (52) con le due Viti da 5/16" x 1 1/4" (16) e due Rondelle a Stella da 5/16" (8).

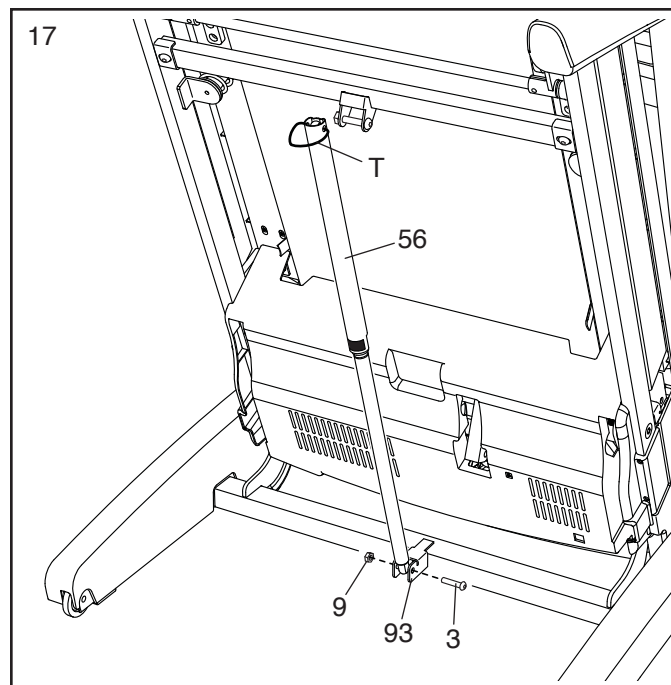


17. Rimuovere il Dado da 5/16" (9) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (3) dalla staffa sulla Base (93).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (56) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (56) alla staffa sulla Base (93) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (3) e un Dado da 5/16" (9).

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

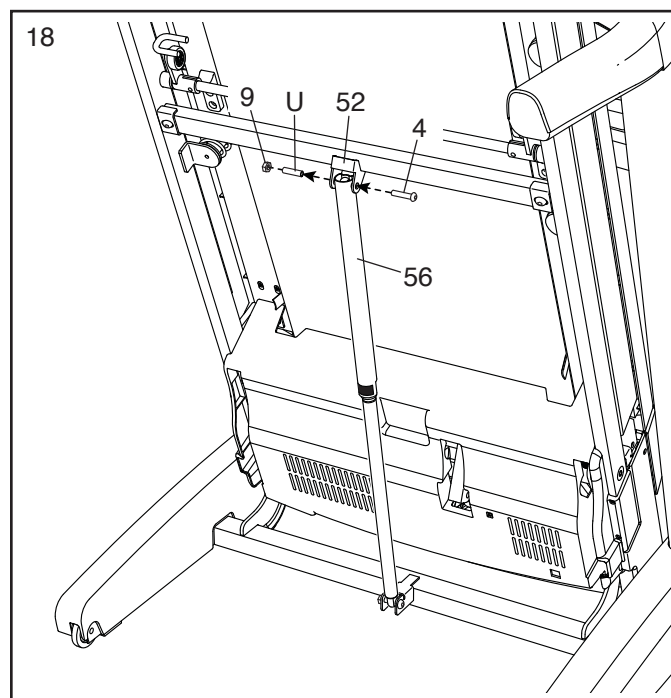


18. Rimuovere il Dado da 5/16" (9) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (4) dalla staffa sul Telaio (52).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (56) con la staffa sul Telaio (52) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (4) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (U) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

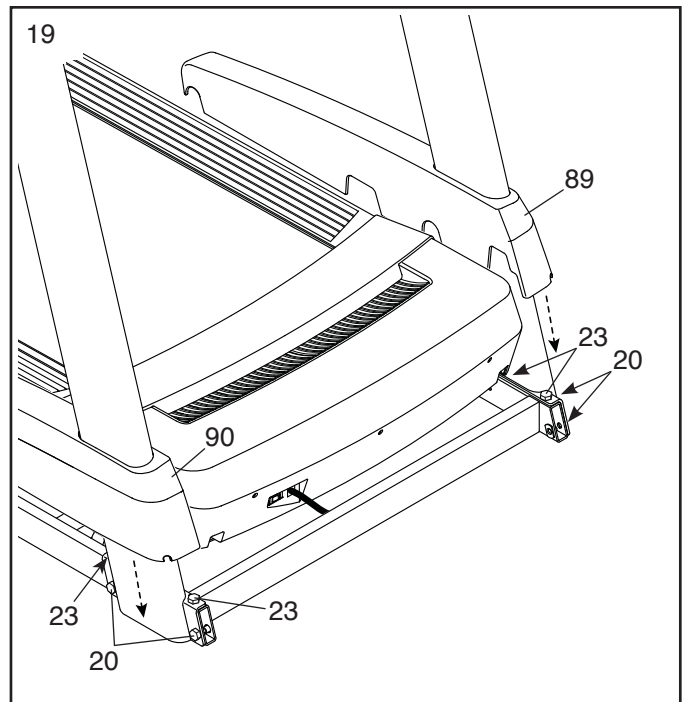
Quindi, serrare il Dado da 5/16" (9) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (4). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (56) deve poter ruotare.**

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



19. Serrare saldamente le quattro Viti da 3/8" x 2 3/4" (23) e le quattro Viti da 3/8" x 1 1/4" (20).

Quindi fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (89, 90) verso il basso fino a quando scattano in posizione.

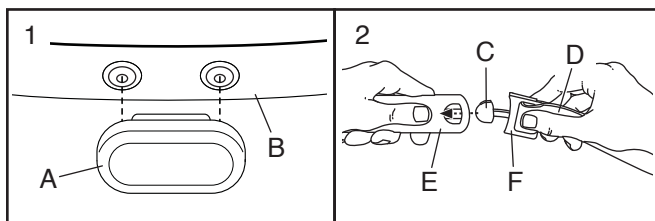


20. Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant. Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per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

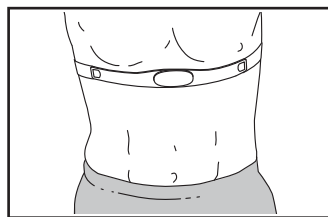
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

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

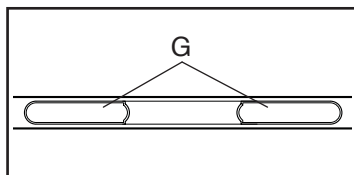


Quindi indossare il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata; il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli abiti, ben aderente alla pelle.



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

Quindi sollevare di alcuni centimetri il trasmettitore e la fascia toracica dal corpo e individuare i due elettrodi (G). Usando una



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

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente gli elettrodi con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del cardiofrequenzimetro, consumando prematuramente le batterie.

- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo caldo e asciutto. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una borsa di plastica o in altro contenitore che potrebbe provocare umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo e non esporlo a temperature superiori ai 50°C o inferiori ai -10°C.
- Non piegare eccessivamente o tirare il cardiofrequenzimetro quando si utilizza o si ripone.
- Per pulire il trasmettitore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi pulire il trasmettitore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il trasmettitore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

- Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto a sinistra, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.
- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.
- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia dalla consolle.
- Se sul retro del trasmettitore c'è un copri pile, sostituire la pila con una nuova dello stesso tipo.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Eventuali problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvc), attacchi di tachicardia oppure aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Qualora si sospetti un'interferenza magnetica, provare a riposizionare l'attrezzatura ginnica.

USO DEL TAPIS ROULANT

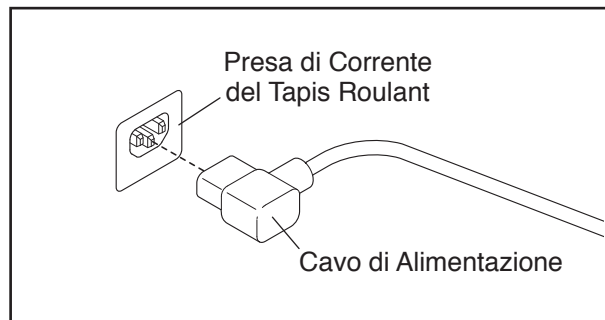
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

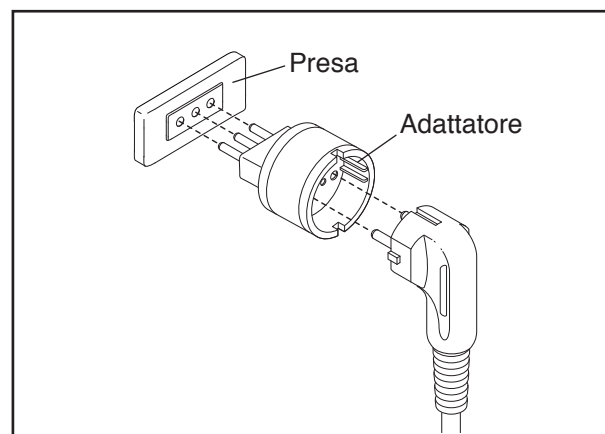
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

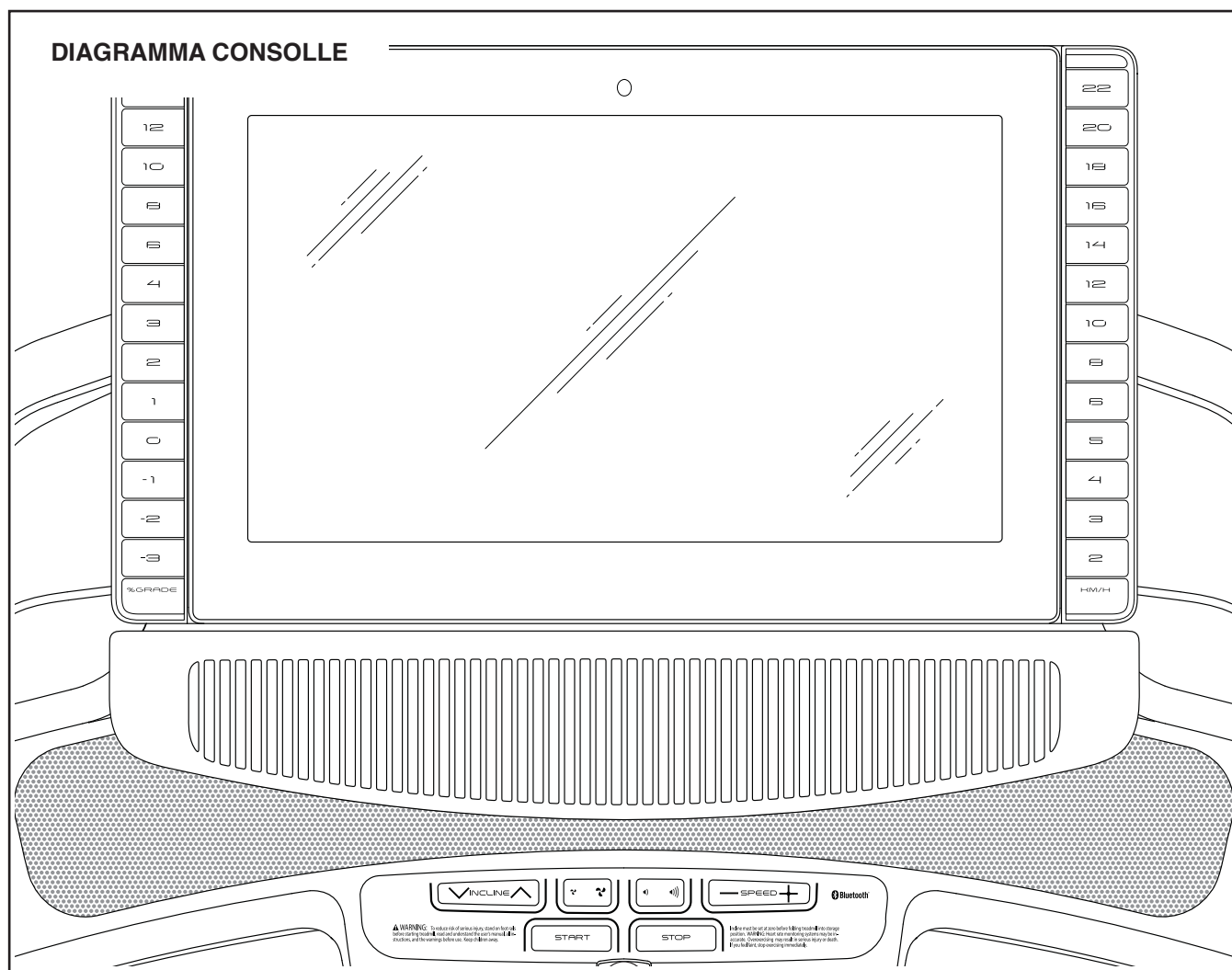
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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





APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'innovativa consolle del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

La consolle è dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFit. Con la tecnologia iFit è possibile accedere a una libreria allenamenti ampia e varia, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La consolle è inoltre dotata di una serie di allenamenti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

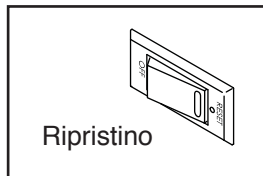
Durante l'allenamento è inoltre possibile ascoltare la musica o gli audio libri preferiti grazie all'impianto audio della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 19. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 19. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 20.

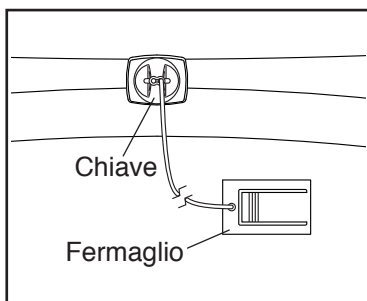
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

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

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



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

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

USO DEL TOUCH SCREEN

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

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

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit Live e utilizzare diverse altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Seguire le indicazioni sullo schermo per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Personalizzazione delle impostazioni.

Completare il modulo sullo schermo per far visualizzare alla consolle l'unità di misura desiderata e il proprio fuso orario. Nota: per modificare queste impostazioni successivamente, vedere la sezione USO DELLA SEZIONE IMPOSTAZIONI ATTREZZO a pagina 25.

3. Accesso o creazione di un account iFit.

Fornire il proprio indirizzo e-mail e seguire le indicazioni sullo schermo per creare o accedere al proprio account iFit.

4. Esplorazione della consolle.

Alla prima accensione del tapis roulant, alcune finestre di dialogo sullo schermo illustreranno all'utente le funzioni della consolle. Nota: per accedere all'esplorazione della consolle in qualsiasi momento, sfiorare il pulsante del profilo nell'angolo in basso a destra, quindi sfiorare il pulsante Settings (impostazioni) e infine scorrere fino alla sezione How It Works (funzionamento).

5. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Innanzitutto sfiorare il pulsante del profilo nell'angolo in basso a destra per selezionare il menu principale delle impostazioni. Quindi, selezionare la sezione relativa alla manutenzione. Sfiare poi il pulsante Update (aggiorna) per controllare l'eventuale disponibilità di aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. Vedere la fase 3 a pagina 26 per ulteriori informazioni.

6. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Innanzitutto sfiorare il pulsante del profilo. Quindi, selezionare il menu principale impostazioni. Selezionare poi la sezione relativa alla manutenzione, sfiorare il pulsante Calibrate Incline (calibra inclinazione) e infine sfiorare il pulsante Begin (inizializza) per calibrare il sistema d'inclinazione. Vedere la fase 4 a pagina 26 per ulteriori informazioni.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti i vari allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento mappa**, vedere pagina 23. **Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa**, vedere pagina 23. **Per utilizzare un allenamento distanza o tempo**, vedere pagina 24.

Per utilizzare la sezione impostazioni allenamento, vedere pagina 25. **Per utilizzare la sezione impostazioni attrezzo**, vedere pagina 25. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 26. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 26. **Per utilizzare l'impianto audio con un cavo audio**, vedere pagina 27. **Per utilizzare l'impianto audio con un dispositivo BLUETOOTH®**, vedere pagina 27. **Per collegare un cavo HDMI**, vedere pagina 28. **Per regolare l'angolazione della consolle**, vedere pagina 28. **Per regolare gli ammortizzatori**, vedere pagina 28.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 31).

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

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

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se si desidera tornare al menu principale dal menu allenamento o impostazioni, sfiorare la freccia indietro o la x sullo schermo.

Nota: se durante l'allenamento si vuole utilizzare un cardiofrequenzimetro a torace con la consolle è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace **prima di avviare il nastro scorrevole**. La consolle cercherà automaticamente il cardiofrequenzimetro a torace per 30 secondi all'avvio del nastro scorrevole, all'inizio di ogni allenamento.

3. Avvio del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Manual Start (avvio manuale) presente nell'angolo in alto a destra dello schermo o premere il pulsante Start (avvio) presente sulla consolle. Il nastro scorrevole comincerà a muoversi a bassa velocità. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di piccoli incrementi; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

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

Nota: quando l'impostazione dell'inclinazione è inferiore a 0%, non è possibile selezionare le impostazioni di velocità più elevate.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto) o toccare il centro dello schermo. Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start.

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

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

Nota: se il nastro scorrevole si sta muovendo ad alta velocità e si regola l'inclinazione al di sotto di 0%, la velocità del nastro scorrevole diminuisce automaticamente.

Nota: la prima volta che si utilizza il tapis roulant è necessario calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 26).

5. Seguire la progressione con le modalità di visualizzazione.

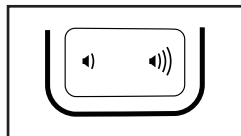
La consolle presenta numerose modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata o visualizzare le statistiche e le tabelle, trascinare il dito verso il basso sullo schermo. È anche possibile sfiorare il pulsante + nell'angolo in basso a destra dello schermo per visualizzare le statistiche o le tabelle.

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

- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il dislivello positivo
- Il dislivello negativo
- Il tempo trascorso
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)
- La frequenza cardiaca media
- La distanza percorsa camminando o correndo

- Il proprio ritmo
- La velocità del nastro scorrevole
- La velocità media del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)

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

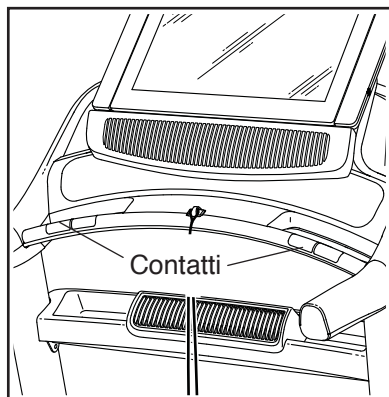


Per mettere in pausa l'allenamento, toccare lo schermo o premere il pulsante Stop sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o il pulsante Start. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine).

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, il cardiofrequenzimetro a torace avrà la priorità. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 16. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH Smart.

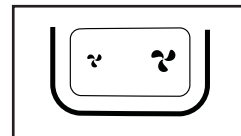
Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggipiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani o di comprimere eccessivamente i contatti**. 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 è dotato di varie impostazioni di velocità. Premere ripetutamente i pulsanti del ventilatore per selezionare la velocità o per accenderlo/spegnere.



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

Salire sui poggipiedi e premere il pulsante Stop sulla consolle o toccare lo schermo. Quindi sfiorare il pulsante Finish. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se si desidera salvare l'allenamento per un uso futuro, è possibile aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante del cuore nell'angolo in alto a destra dello schermo. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo. Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

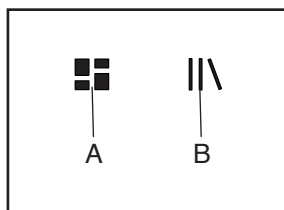
Nota: Per utilizzare un allenamento mappa la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 26).

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione del menu principale o della libreria allenamenti.

Sfiorare le icone nell'angolo in basso a sinistra dello schermo per selezionare il menu principale (A) o la libreria allenamenti (B).



3. Selezione di un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa.

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare il pulsante desiderato sullo schermo. Nota: gli allenamenti con possibilità di tracciare la propria mappa presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Se si desidera salvare un allenamento per un uso futuro, è possibile aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante del cuore nell'angolo in alto a destra dello schermo. Per tracciare la propria mappa dell'allenamento, vedere questa pagina.

Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

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

Nel corso dell'allenamento, una mappa sullo schermo mostrerà i progressi dell'utente.

L'allenamento funzionerà come in modalità manuale (vedere pagine da 21 a 22).

Al termine dell'allenamento, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il

pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

5. Seguire la progressione con le modalità di visualizzazione.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

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

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

Nota: per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 26).

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione di un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa.

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare il pulsante Draw Your Own Map (traccia la tua mappa) sullo schermo.

3. Tracciare la propria mappa.

Accedere alla sezione della mappa dove si vuole tracciare l'allenamento trascinando le dita sullo schermo. Toccare lo schermo per aggiungere il punto di partenza dell'allenamento. Quindi toccare lo schermo per aggiungere il punto di arrivo dell'allenamento. Nota: se si vuole iniziare e terminare l'allenamento nello stesso punto, utilizzare i pulsanti Loop (circuit) o Out & Back (andata e ritorno) sul lato sinistro dello schermo. È anche possibile decidere di agganciare alla strada il proprio percorso.

Se si commette un errore, è possibile utilizzare il pulsante Undo (annulla) sul lato sinistro dello schermo.

Sullo schermo saranno visualizzate le statistiche dell'allenamento relative all'altezza e alla distanza. Se lo si desidera è possibile modificare la velocità predefinita.

4. Salvataggio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Save New Workout (salva nuovo allenamento) nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Se lo si desidera, modificare il titolo dell'allenamento o aggiungere una descrizione e quindi premere il simbolo > sullo schermo.

5. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start (avvio) sullo schermo per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare. Vedere la fase 4 a pagina 23 per ulteriori informazioni.

6. Seguire la progressione con le modalità di visualizzazione.

Vedere la fase 5 a pagina 21.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

9. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla console.

Vedere la fase 8 a pagina 22.

USO DI UN ALLENAMENTO DISTANZA O TEMPO

Nota: per utilizzare un allenamento distanza o tempo, la console deve essere collegata a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 26). È necessario, inoltre, disporre di un account iFit.

1. Aggiunta di allenamenti alla lista personale su iFit.com.

Aprire un browser Internet sul PC, smartphone, tablet o altro dispositivo, accedere a iFit.com e accedere al proprio account iFit.

Quindi, entrare nella sezione Menu > Library (libreria) sul sito Internet. Scorrere i programmi di allenamento nella libreria e scegliere quello che si preferisce.

Poi accedere a Menu > Schedule (lista personale) per visualizzare la propria lista personale. Tutti gli allenamenti scelti compariranno nella lista personale; è possibile organizzare o eliminare gli allenamenti sulla lista personale in base alle proprie preferenze.

Si consiglia di dedicare un po' di tempo alla visita del sito iFit.com prima di disconnettersi.

2. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

3. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 21.

4. Connessione all'account personale iFit.

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

5. Selezione di un allenamento distanza o tempo precedentemente aggiunto alla lista personale su iFit.com.

Sfiorare l'icona del calendario per scaricare un allenamento distanza o tempo dalla lista personale.

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

Quando si seleziona un allenamento distanza o tempo, lo schermo visualizzerà il nome, la durata stimata e la distanza dell'allenamento.

6. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 4 a pagina 23. Nota: durante un allenamento distanza o tempo, il display non mostrerà una mappa.

7. Seguire la progressione con le modalità di visualizzazione.

Vedere la fase 5 a pagina 21. Lo schermo visualizzerà la distanza percorsa o il tempo trascorso e la distanza o il tempo restanti.

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

Vedere la fase 6 a pagina 22.

9. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 22.

10. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 22.

Per ulteriori informazioni su iFit, visitare il sito iFit.com.

USO DELLA SEZIONE IMPOSTAZIONI ALLENAMENTO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 21). Sfiare poi il pulsante ingranaggi per selezionare il menu principale impostazioni.

2. Selezione della sezione impostazioni allenamento.

Nel menu principale impostazioni, far scorrere fino alla sezione Workout (allenamento).

3. Personalizzazione delle impostazioni.

Per personalizzare le impostazioni, sfiorare la categoria desiderata e quindi sfiorare il pulsante di attivazione/disattivazione a lato del nome della categoria.

4. Uscita dalla sezione impostazione allenamento.

Per uscire dalle impostazioni degli allenamenti, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA SEZIONE IMPOSTAZIONI ATTREZZO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a sinistra.

2. Selezione della sezione impostazioni attrezzo.

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

3. Personalizzazione dell'unità di misura e di altre impostazioni.

Per personalizzare l'unità di misura, il fuso orario o altre impostazioni, sfiorare la categoria desiderata e quindi sfiorare il pulsante di attivazione/disattivazione a lato del nome della categoria.

4. Visualizzazione informazioni attrezzo.

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

5. Uscita dalla sezione impostazioni attrezzo.

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

USO DELLA SEZIONE MANUTENZIONE

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 25.

2. Selezione della sezione manutenzione.

Nel menu principale impostazioni, far scorrere fino alla sezione Maintenance (manutenzione).

3. Aggiornamento del firmware della consolle.

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

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

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

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

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

4. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant.

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

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

5. Uscita dalla sezione manutenzione.

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

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

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

1. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 23.

2. Selezione della modalità rete wireless.

Sfiorare il simbolo del Wi-Fi® nell'angolo in basso a destra dello schermo per accedere alla modalità rete wireless.

3. Attivazione Wi-Fi.

Verificare che il Wi-Fi sia attivato. Se non è attivato, sfiorare il tasto di attivazione del Wi-Fi.

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

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

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

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

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

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

Quando la consolle è collegata alla rete wireless, accanto al nome della rete appare un segno di spunta. Quindi, premere il pulsante indietro sullo schermo per ritornare alla modalità rete wireless.

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

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

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

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

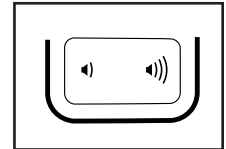
5. Uscita dalla modalità rete wireless.

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

USO DELL'IMPIANTO AUDIO CON UN CAVO AUDIO

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

Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio lettore audio.



USO DELL'IMPIANTO AUDIO CON UN DISPOSITIVO BLUETOOTH

1. **Accertarsi che il dispositivo Bluetooth si trovi nelle vicinanze della consolle.**
2. **Accendere il Bluetooth del dispositivo.**
3. **Accoppiamento del dispositivo con la consolle.**

Premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth sulla griglia dell'altoparlante della consolle per 3 secondi. L'altoparlante Bluetooth entrerà in modalità accoppiamento. Quando l'accoppiamento dei dispositivi si è concluso correttamente, l'audio del dispositivo è riprodotto dagli altoparlanti della consolle.

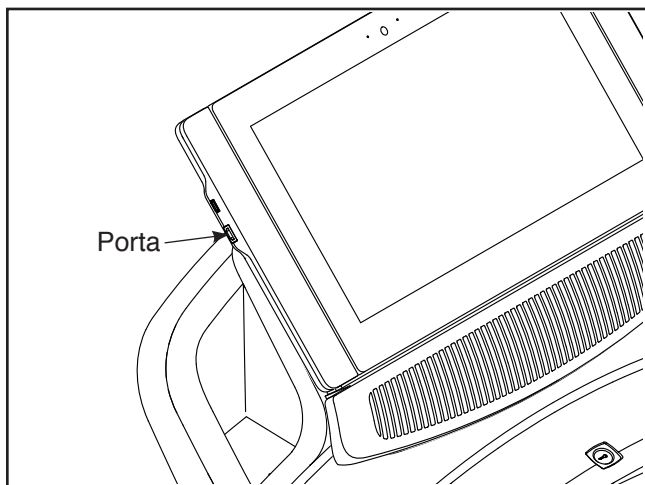
Nota: la consolle può salvare in memoria fino a 8 dispositivi. Se il dispositivo è già stato accoppiato in precedenza, basta premere normalmente il pulsante Bluetooth per collegare il proprio dispositivo alla consolle.

4. **Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.**

Per cancellare tutti i dispositivi Bluetooth salvati nella memoria della consolle, premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth per 10 secondi.

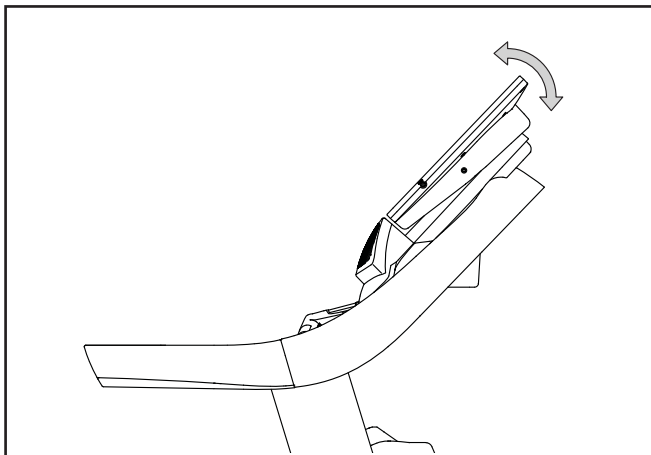
COLLEGAMENTO DI UN CAVO HDMI

Per visualizzare la schermata della consolle sul TV o su un monitor, collegare un cavo HDMI (non in dotazione) alla porta presente sulla consolle e alla porta presente sul TV o sul monitor; **verificare che il cavo HDMI sia completamente inserito.** **Nota:** per acquistare un cavo HDMI, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA CONSOLLE

È possibile regolare l'angolazione della consolle sorreggendo la consolle ai lati e inclinandola nella posizione desiderata.

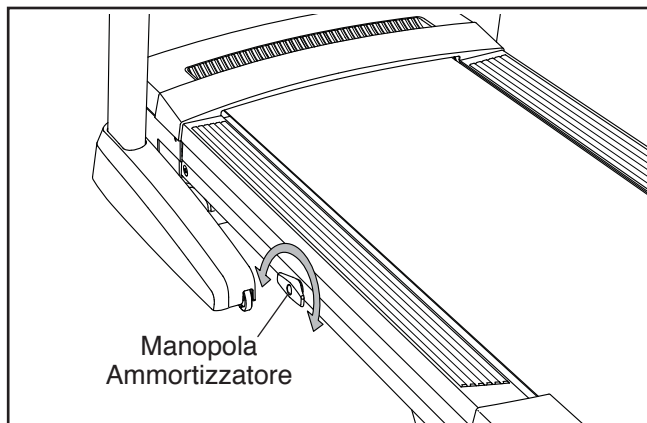


REGOLAZIONE DEGLI AMMORTIZZATORI

Il tapis roulant è dotato di ammortizzatori che riducono l'impatto durante la camminata o la corsa.

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

Per una maggiore rigidità della piattaforma nastro, ruotare la manopola ammortizzatore di mezzo giro in senso antiorario fino a quando scatta in posizione. **Per una minore rigidità,** ruotare la manopola ammortizzatore di mezzo giro in senso orario fino a quando scatta in posizione. **Nota:** più si corre veloci sul tapis roulant o più si è pesanti, maggiore dovrà essere la rigidità della piattaforma nastro.

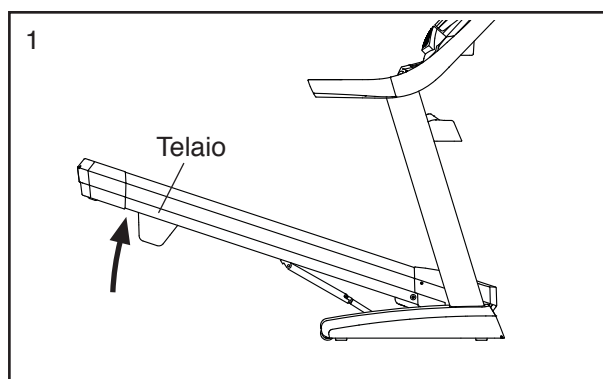


CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

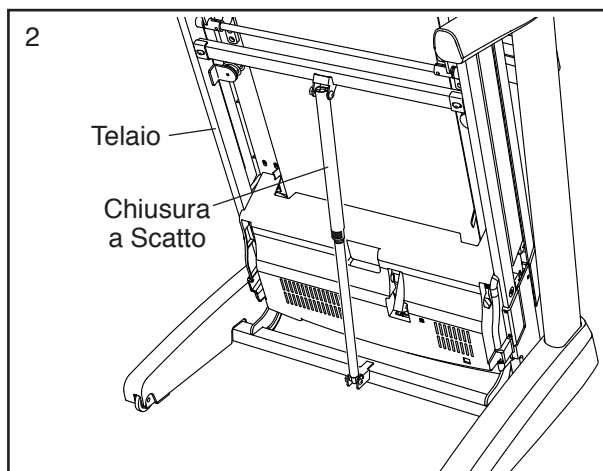
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0 prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

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



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

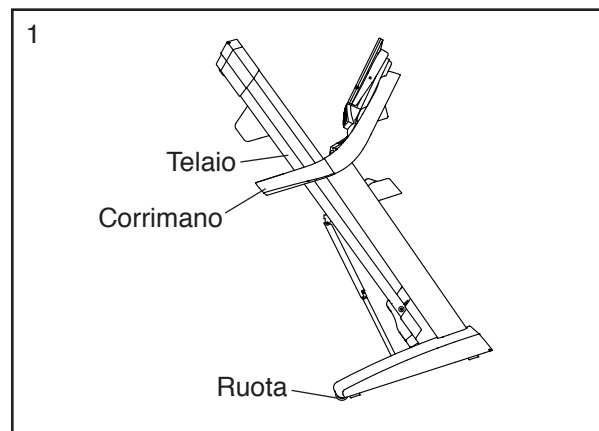


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

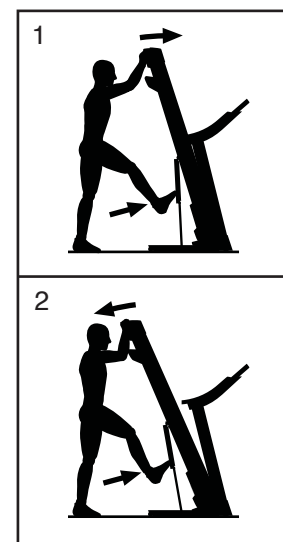
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

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



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

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

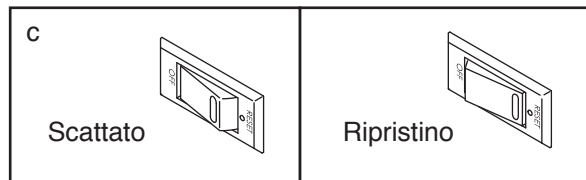
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro.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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per 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 a pagina 17). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

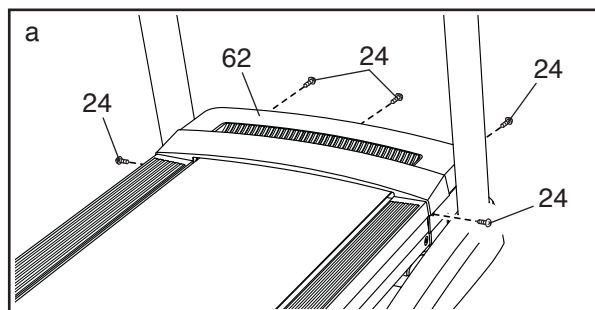
- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere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

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

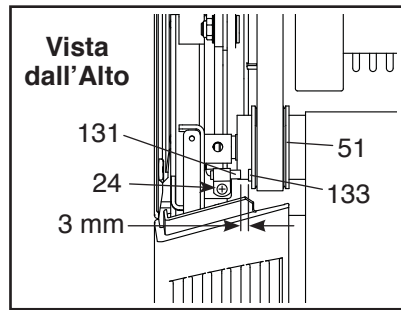
- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 26).

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Quindi rimuovere le cinque Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24) e sollevare con cautela la Calotta Motore (62).



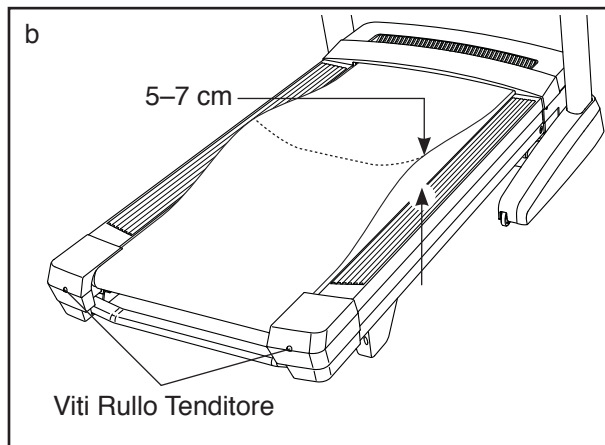
Individuare il Commutatore (131) e il Magnete (133) sul lato sinistro della Puleggia (51). Ruotare la Puleggia fino ad allineare



il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare la Calotta Motore (vedere sopra) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

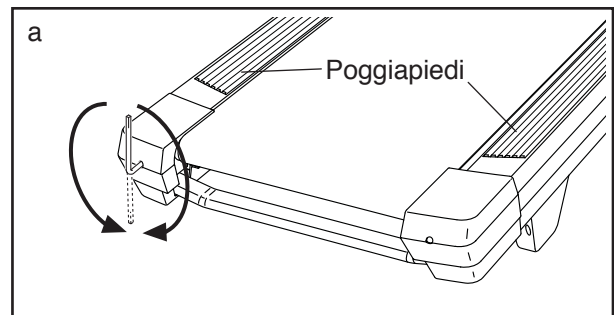
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



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

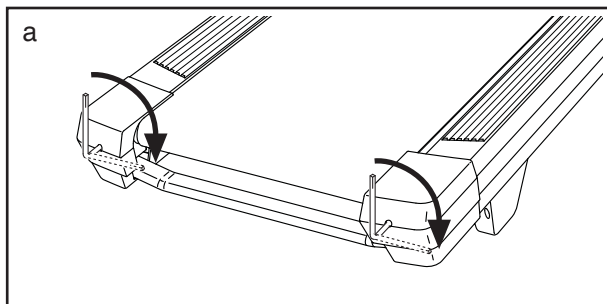
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiatesta

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



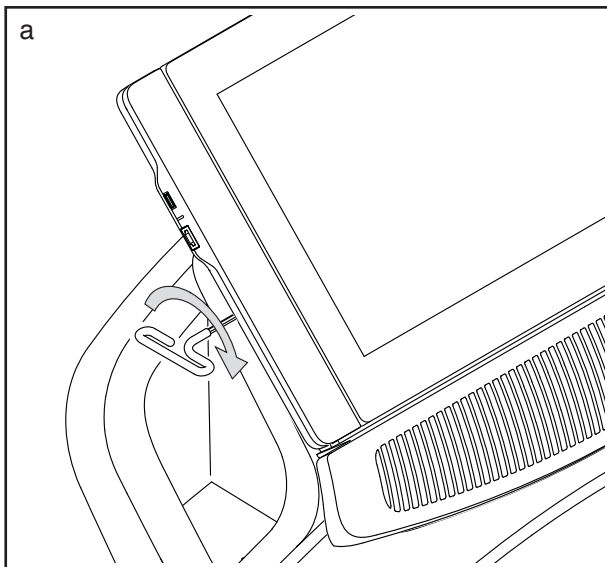
SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'uso

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



SINTOMO: la consolle non rimane in posizione

- a. Se la consolle non rimane nella posizione desiderata, utilizzare una chiave esagonale per serrare lievemente la consolle nella posizione indicata su entrambi i lati (è raffigurato solo un lato).

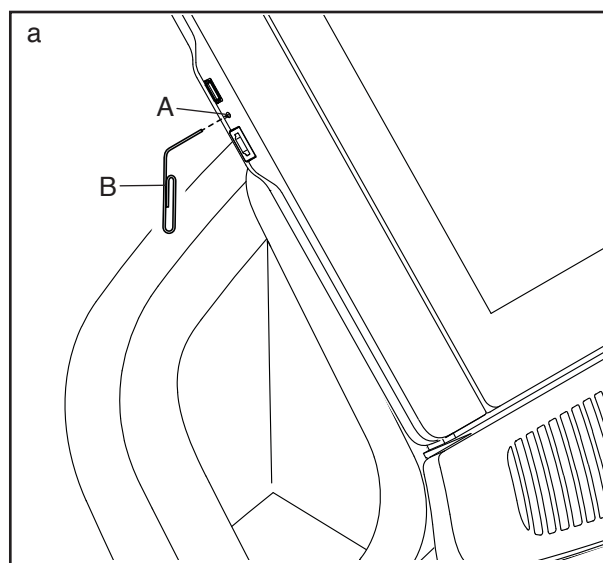


SINTOMO: il tapis roulant non si connette alla rete wireless

- a. Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere pagina 26).
- b. Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- c. Per eventuali dubbi visitare il sito support.iFit.com.

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- a. Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle. **IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate inserite nella consolle.** Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Innanzitutto, premere l'interruttore principale portandolo in posizione Off (spenta). Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) accanto alla porta USB della consolle. Con una graffetta aperta (B), premere e mantenere premuto il pulsante reset (ripristino) all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di premere l'interruttore principale portandolo in posizione On (accesa). Continuare a mantenere premuto il pulsante reset (ripristino) fino all'accensione della consolle. Una volta completata l'operazione di ripristino, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non dovesse farlo, utilizzare l'interruttore principale per spegnere il tapis roulant e poi accenderlo di nuovo. Quando la consolle si è riaccesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (vedere fase 3 a pagina 26). Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.



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

Modello n° NETL28717.1 R0718A

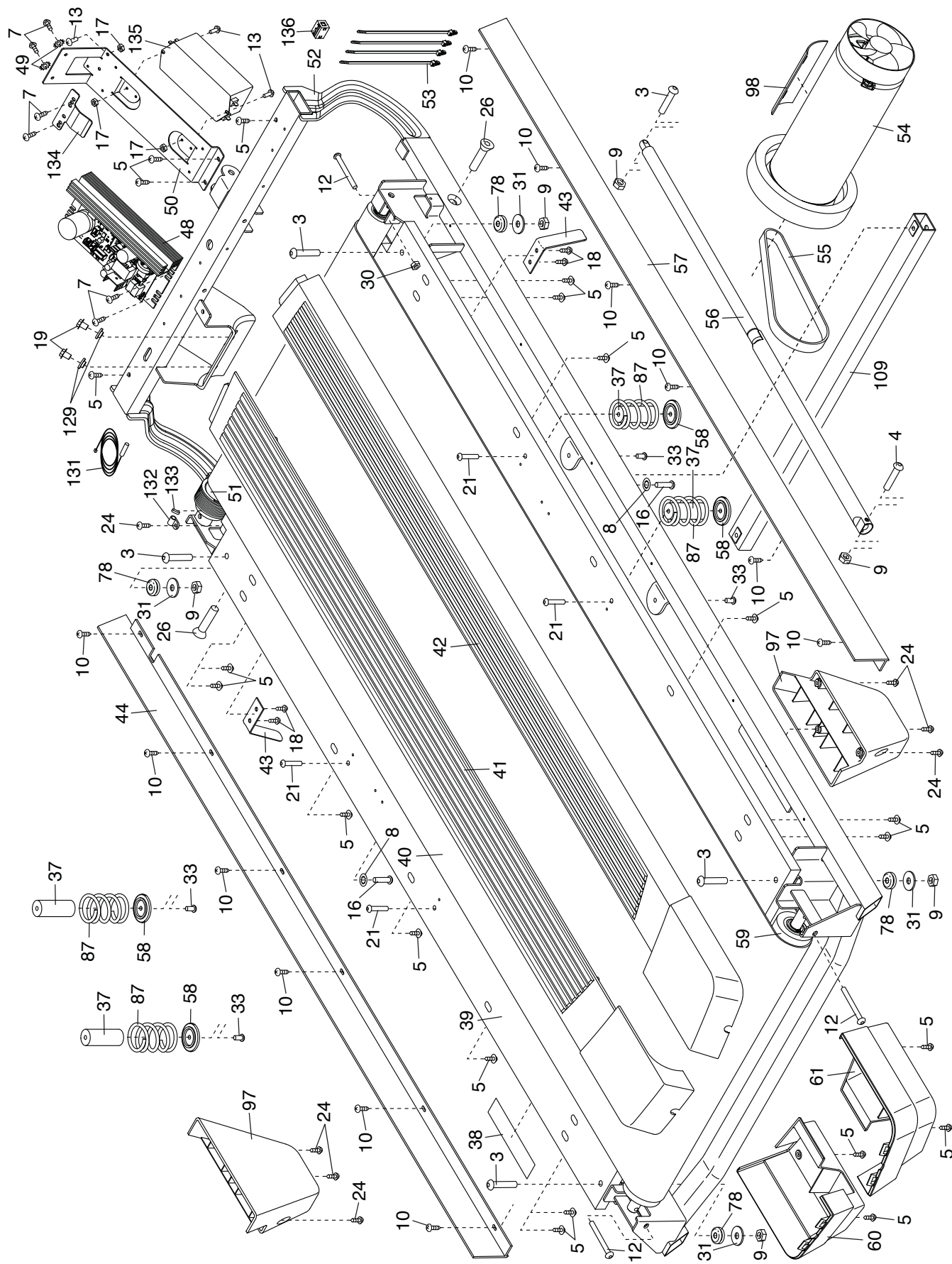
Pezzo n°	Qtà	Descrizione	Pezzo n°	Qtà	Descrizione
1	4	Vite da 5/16" x 3/4"	51	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
2	8	Vite da 5/16" x 2"	52	1	Telaio
3	5	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	53	4	Fascetta
4	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motore Trasmissione
5	54	Vite #8 x 3/4"	55	1	Cinghia Motore
6	2	Vite #10 x 3/4"	56	1	Chiusura a Scatto
7	11	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	57	1	Copri Telaio Destro
8	10	Rondella a Stella da 5/16"	58	4	Piastra Ammortizzatore
9	6	Dado da 5/16"	59	1	Rullo Tenditore
10	20	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	60	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
11	34	Vite #8 x 1/2"	61	1	Cappuccio Posteriore Destro
12	3	Vite da 1/4" x 2 1/2"	62	1	Calotta Motore
13	3	Vite Macchina #8 x 1/2"	63	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
14	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	64	2	Distanziatore Telaio
15	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	65	1	Telaio Inclinazione
16	2	Vite da 5/16" x 1 1/4"	66	1	Motore Inclinazione
17	3	Dado #8	67	2	Distanziatore Motore Inclinazione
18	4	Vite Guida Nastro #8	68	2	Supporto Calotta
19	2	Bullone Motore da 5/16"	69	1	Cavo di Alimentazione
20	4	Vite da 3/8" x 1 1/4"	70	1	Presa
21	4	Vite da 1/4" x 1 1/4"	71	1	Interruttore Principale
22	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	72	1	Pannello Bombato
23	4	Vite da 3/8" x 2 3/4"	73	1	Copri Corrimano Sinistro Superiore
24	32	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	74	2	Corrimano
25	8	Rondella a Stella da 3/8"	75	1	Copri Corrimano Sinistro Inferiore
26	2	Bullone da 1/2" x 2"	76	1	Barra Trasversale Montante
27	4	Vite da 5/16" x 1 1/2"	77	2	Cappuccio Telaio Consolle
28	2	Vite da 3/8" x 1"	78	4	Ammortizzatore in Gomma
29	12	Vite #6 x 3/8"	79	1	Portaoggetti
30	3	Dado da 1/4"	80	1	Barra Trasversale
31	4	Rondella Piatta da 5/16"			Cardiofrequenzimetro
32	5	Cavo di Messa a Terra Consolle	81	1	Copri Corrimano Destro Superiore
33	4	Vite da 1/4" x 3/4"	82	1	Copri Corrimano Destro Inferiore
34	2	Dado da 1/2"	83	1	Cavo Montante
35	6	Dado da 3/8"	84	1	Montante Destro
36	5	Fermaglio Calotta	85	2	Etichetta di Avvertenza
37	4	Ammortizzatore	86	2	Gommino di Protezione Montante
38	1	Etichetta di Avvertenza	87	4	Molla Ammortizzatore
39	1	Piattaforma Nastro	88	1	Staffa di Bloccaggio Inclinazione
40	1	Nastro Scorrevole	89	1	Copri Base Sinistro
41	1	Poggiapiedi Sinistro	90	1	Copri Base Destro
42	1	Poggiapiedi Destro	91	1	Montante Sinistro
43	2	Guida Nastro	92	2	Ruota Posteriore
44	1	Copri Telaio Sinistro	93	1	Base
45	4	Boccola in Plastica da 3/8"	94	1	Portaoggetti Sinistro
46	2	Boccola in Plastica da 1/2"	95	2	Ventilatore
47	2	Rondella Reggispinta da 1/2"	96	1	Consolle
48	1	Unità di Controllo	97	2	Piedino Posteriore
49	2	Rondella a Stella #8	98	1	Isolatore Motore
50	1	Staffa Unità di Controllo	99	1	Fascetta Cavo

Pezzo n°	Qtà	Descrizione	Pezzo n°	Qtà	Descrizione
100	1	Base Consolle	119	2	Rondella Grower M10
101	1	Portaoggetti Destro	120	2	Rondella Ammortizzatore
102	1	Calotta Decorativa	121	2	Rondella Piatta da 3/8"
103	1	Griglia Calotta	122	2	Vite da 1/4" x 1/2"
104	1	Chiave/Fermaglio	123	2	Bullone da 1/4" x 1 1/2"
105	2	Cappuccio Telaio Consolle	124	2	Boccola Asta Ammortizzatore
106	1	Telaio Consolle	125	1	Ventilatore Portaoggetti
107	7	Fascetta Cavo	126	1	Copri Ventilatore Portaoggetti
108	1	Asta Ammortizzatore	127	1	Vite da 1/4" x 5/8"
109	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto	128	2	Altoparlante
110	1	Cardiofrequenzimetro a Torace	129	2	Boccola Motore
111	2	Rondella Reggispinta da 3/8"	130	2	Rondella da 3/8"
112	4	Gommino Base	131	1	Commutatore
113	1	Cappuccio Maniglia	132	1	Fermaglio Commutatore
114	1	Vite da 1/4" x 5/8"	133	1	Magnete
115	1	Maniglia di Regolazione	134	1	Morsetto Unità di Controllo
116	4	Boccola Ammortizzatore	135	1	Filtro
117	2	Staffa Asta Ammortizzatore	136	1	Morsetto Ferrite
118	2	Blocco Rondella Ammortizzatore	*	—	Manuale d'Istruzioni

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

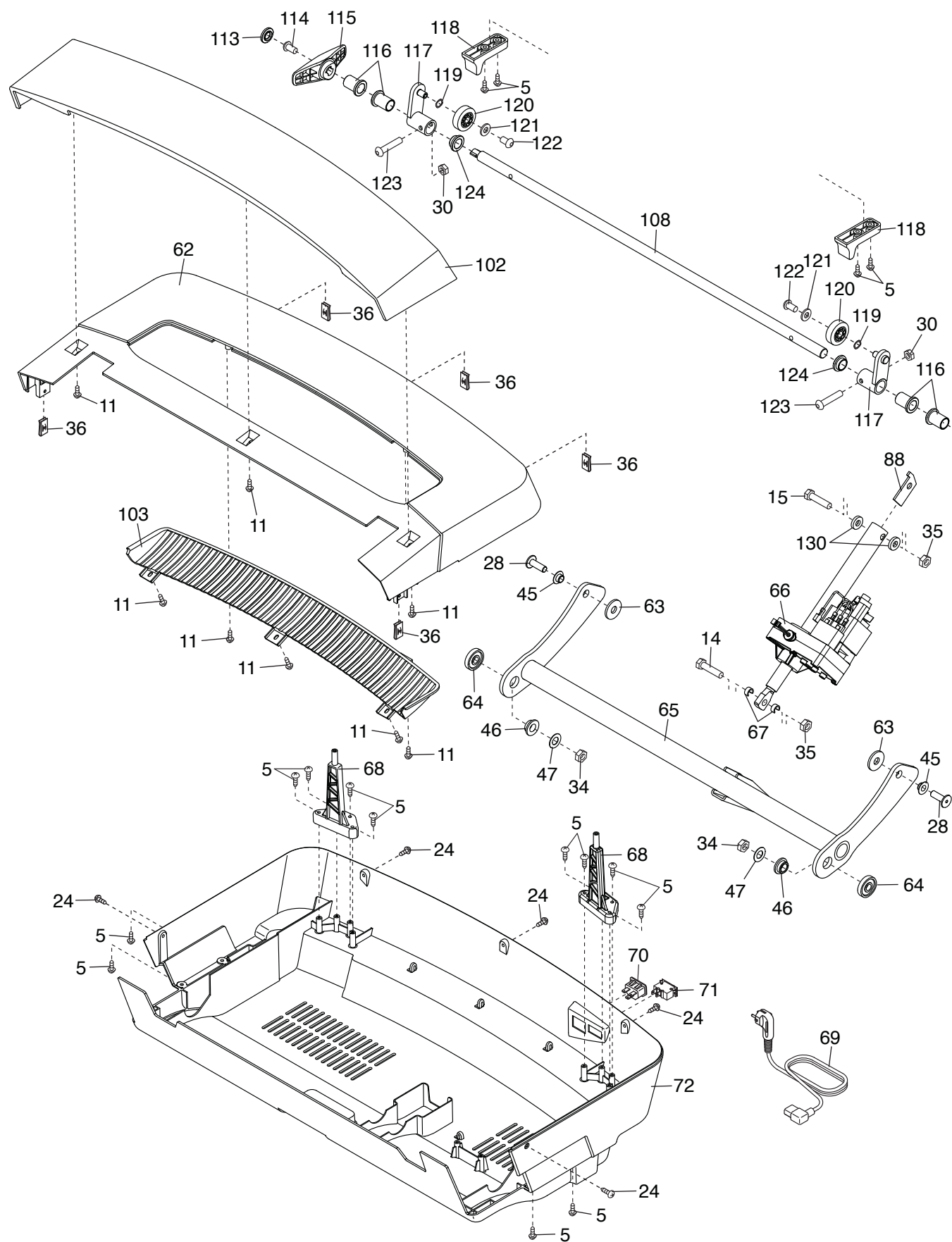
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NETL28717.1 R0718A



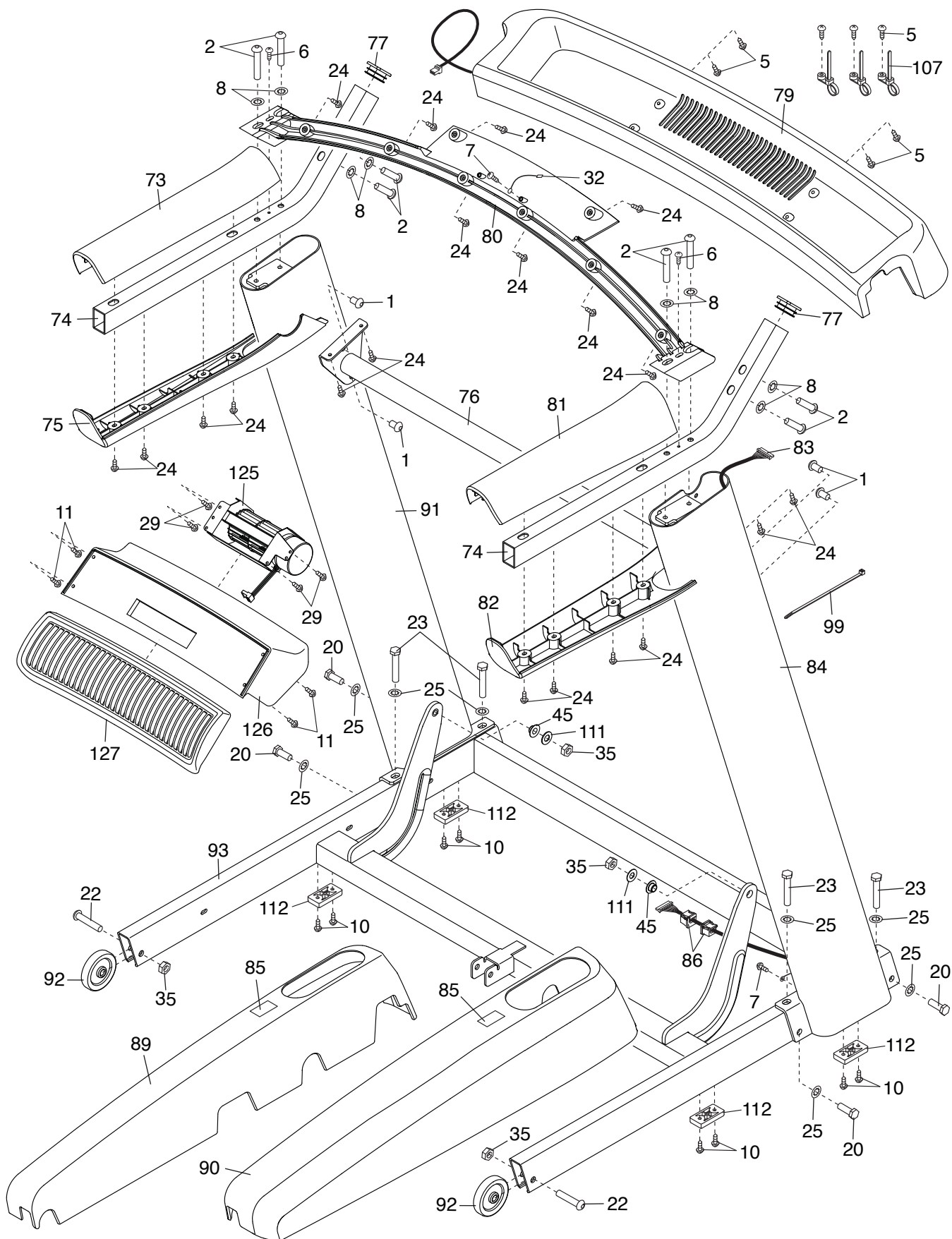
DISEGNO ESPLOSO B

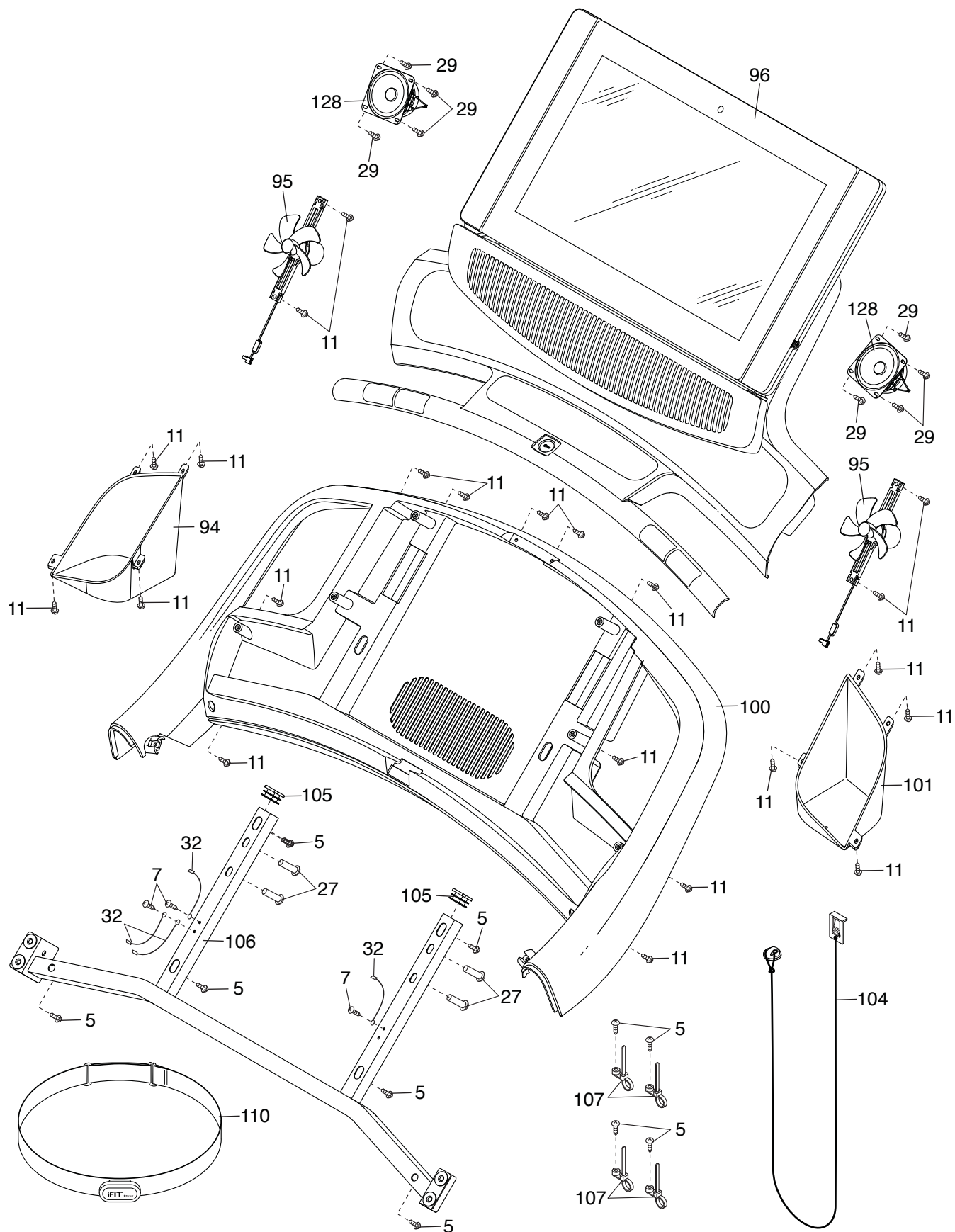
Modello n° NETL28717.1 R0718A



DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NETL28717.1 R0718A





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:

- il numero di modello e il numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- il 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 RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

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

