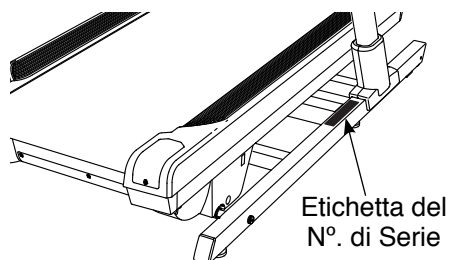


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

N° del Modello NETL29714.0

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

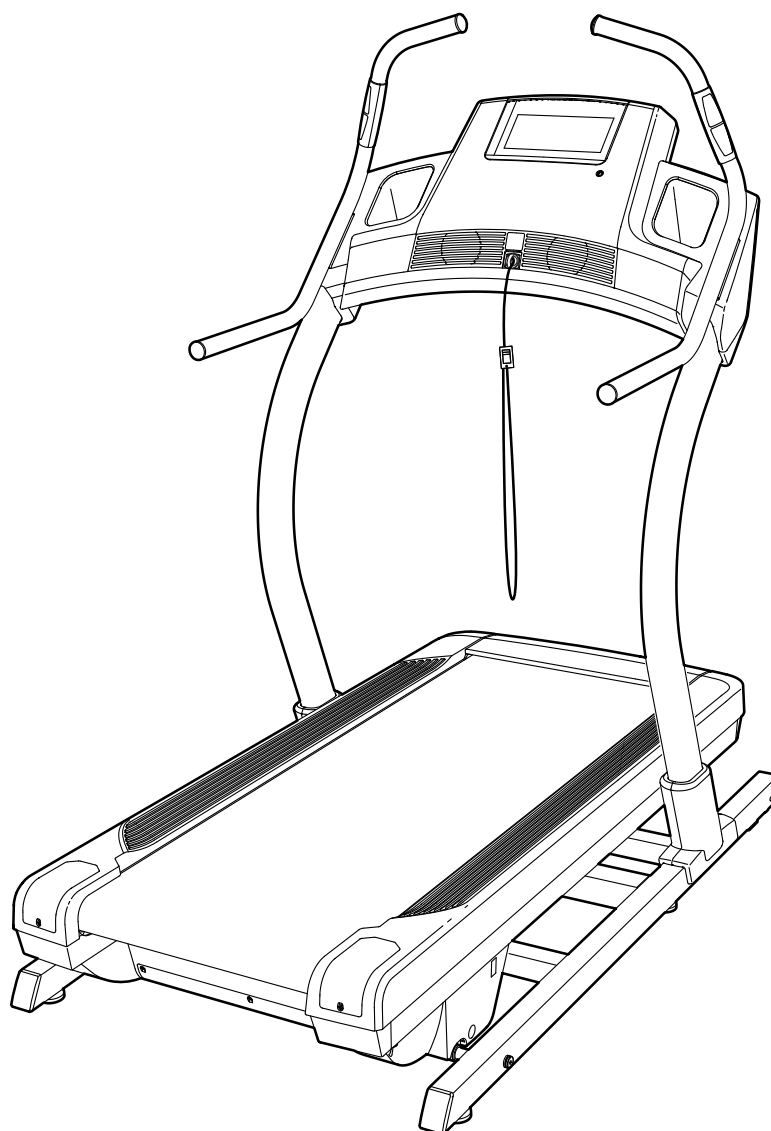
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



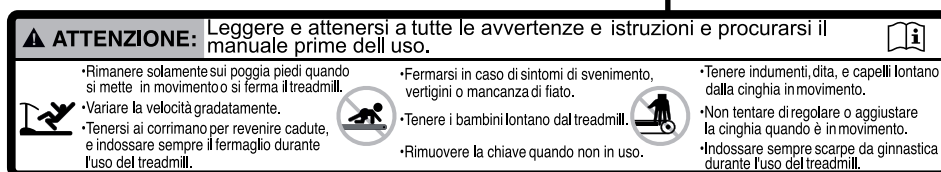
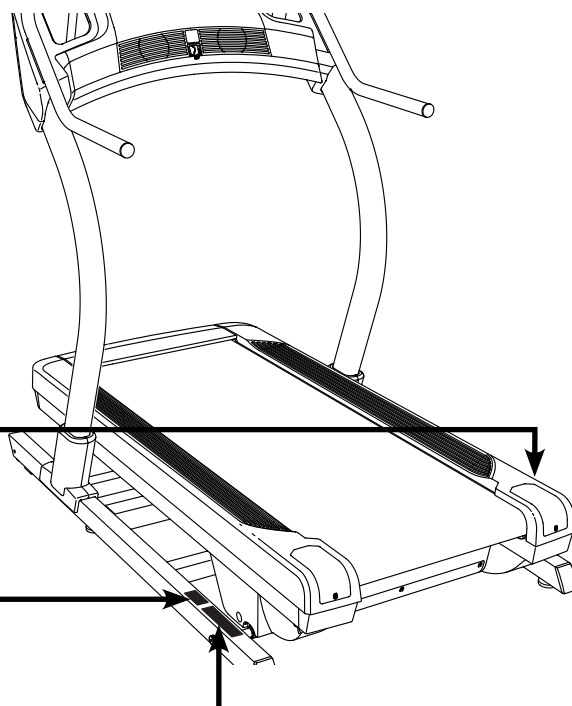
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO	11
USO DEL TAPIS ROULANT INCLINABILE	12
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINABILE	27
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	28
GUIDA AGLI ESERCIZI	31
ELENCO PEZZI	33
DISEGNO ESPLOSO	35
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant inclinabile accertare che tutti gli utenti del tapis roulant inclinabile 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. Utilizzare il tapis roulant inclinabile esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
4. Questo tapis roulant inclinabile è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant inclinabile in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Mantenere il tapis roulant inclinabile all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare il tapis roulant inclinabile in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il tapis roulant inclinabile su una superficie piana con almeno 2,4 m di spazio dietro l'attrezzo e 0,6 m ai lati. Non posizionare il tapis roulant inclinabile sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinabile al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Non utilizzare il tapis roulant inclinabile in luoghi dove si usano prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre fuori dalla portata del tapis roulant inclinabile i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
9. Il tapis roulant inclinabile deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 159 kg.
10. Non consentire a più persone contemporaneamente di utilizzare il tapis roulant inclinabile.
11. Durante l'uso del tapis roulant inclinabile indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant inclinabile. 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 inclinabile a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 12) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant inclinabile qualora il cavo di alimentazione o la spina della corrente siano danneggiati o il tapis roulant inclinabile non funzioni correttamente. (Qualora il tapis roulant inclinabile non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 28 del presente manuale.)
16. Prima di utilizzare il tapis roulant inclinabile, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14).
17. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant inclinabile. Durante l'uso del tapis roulant inclinabile tenersi sempre ai corrimano.

18. Il tapis roulant inclinabile può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
19. 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.
20. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant inclinabile mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore 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 inclinabile non è in uso.
21. Non tentare di spostare il tapis roulant inclinabile sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7 e SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINABILE a pagina 27.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant inclinabile.
22. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture del tapis roulant inclinabile.
23. Controllare regolarmente e serrare opportunamente tutte le parti del tapis roulant inclinabile.
24. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant inclinabile 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. 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 NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. Il X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER offre una serie di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant inclinabile. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per

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

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

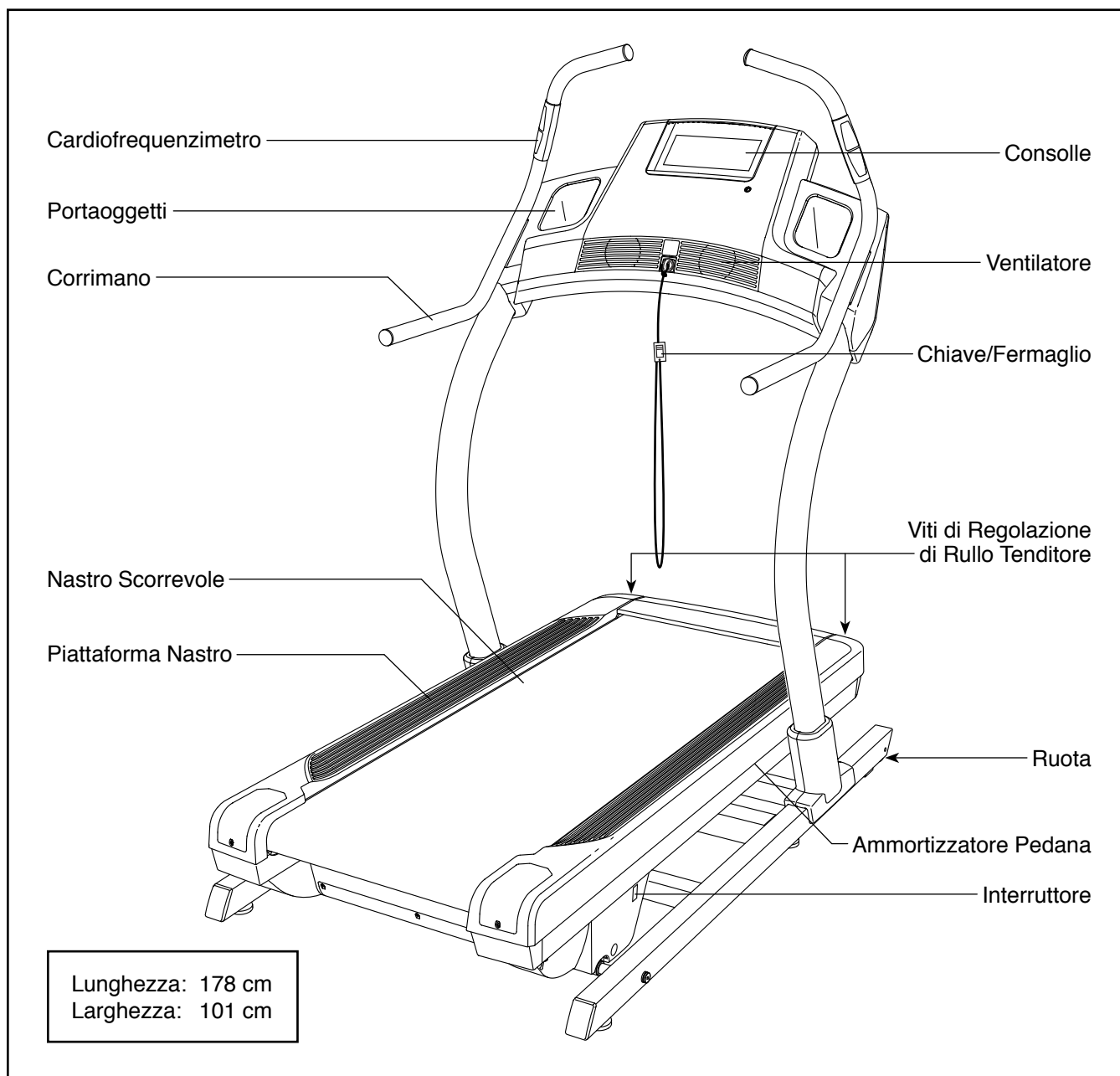
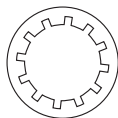
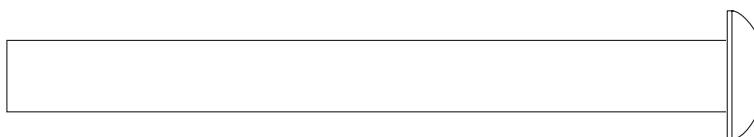


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

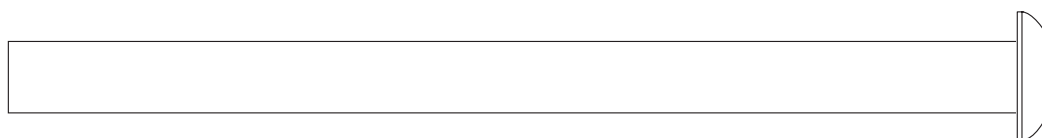
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



3/8" Rondella a Stella (3)–8



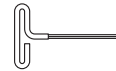
3/8" x 3 3/4" Vite (2)–2



3/8" x 5 1/4" Vite (1)–2

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 inclinabile potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant inclinabile fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
le chiavi esagonali in dotazione



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

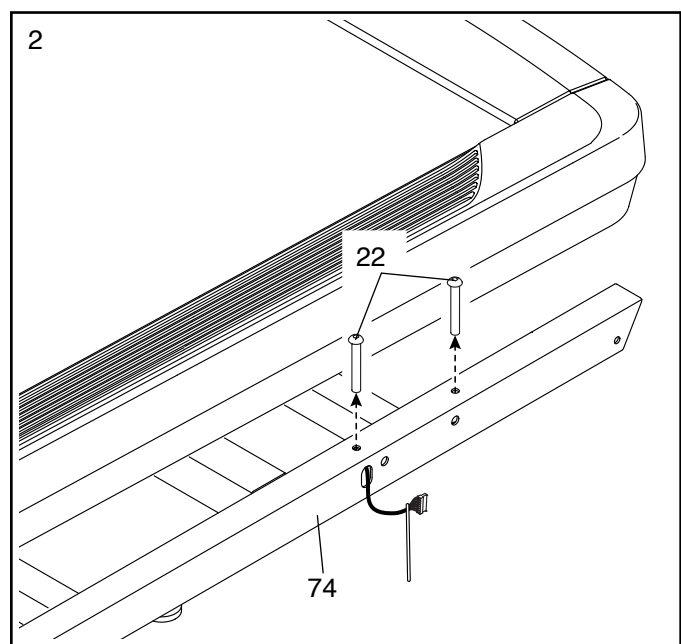
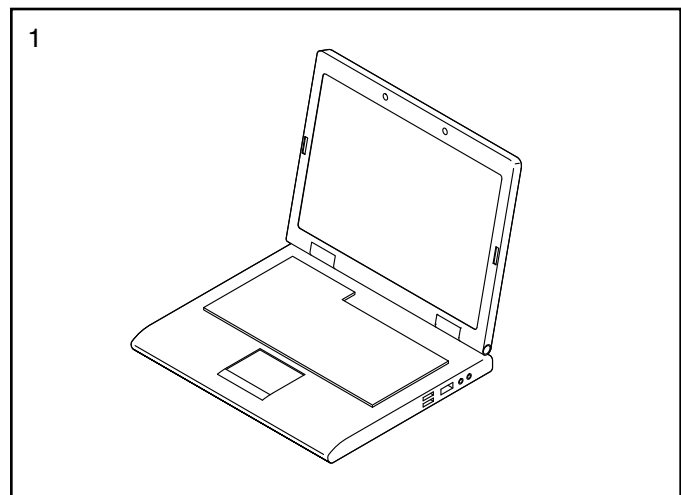
1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

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

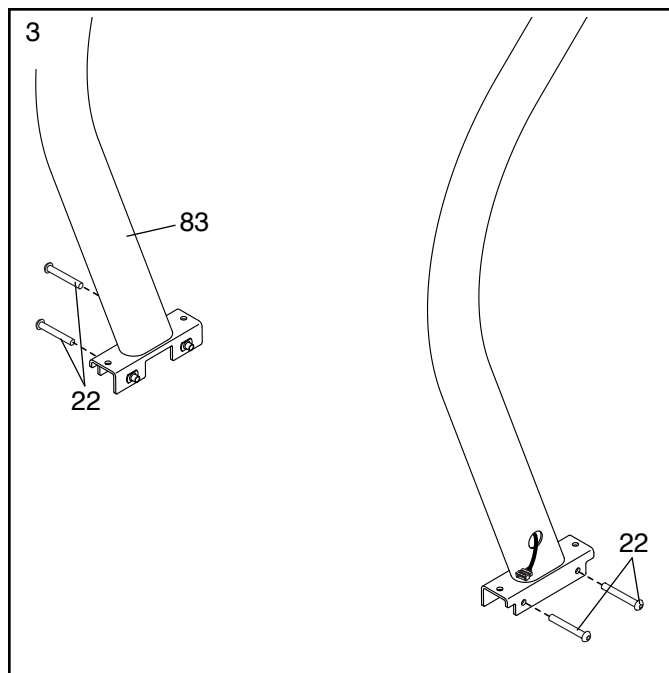
Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Rimuovere le quattro Viti 3/8" x 2 3/4" (22) dalla Base (74) (è raffigurato un solo lato).
Conservare le Viti.



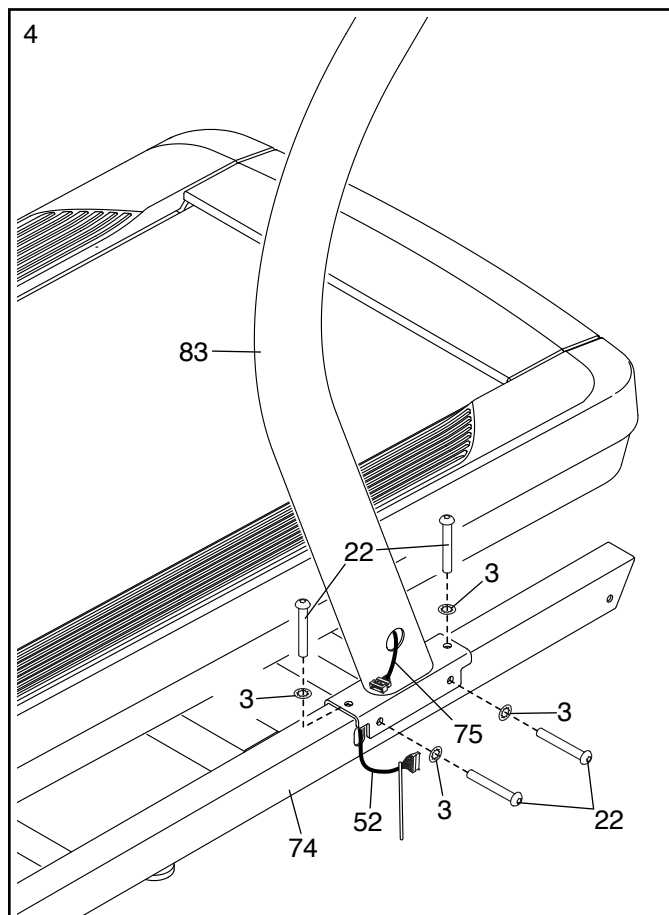
3. Rimuovere le quattro Viti 3/8" x 2 3/4" (22) dai Montanti (83). **Conservare le Viti.**



4. Posizionare i Montanti (83) sulla Base (74). **Verificare che il foro con il Cavo Montante (75) si trovi sul lato destro.**

Fissare il Montante (83) destro alla Base (74) con quattro Viti 3/8" x 2 3/4" (22) appena rimosse, e quattro Rondelle a Stella 3/8" (3). **Accertare che il Cavo Base (52) non sia pizzicato. Non serrare completamente le Viti in questa fase.**

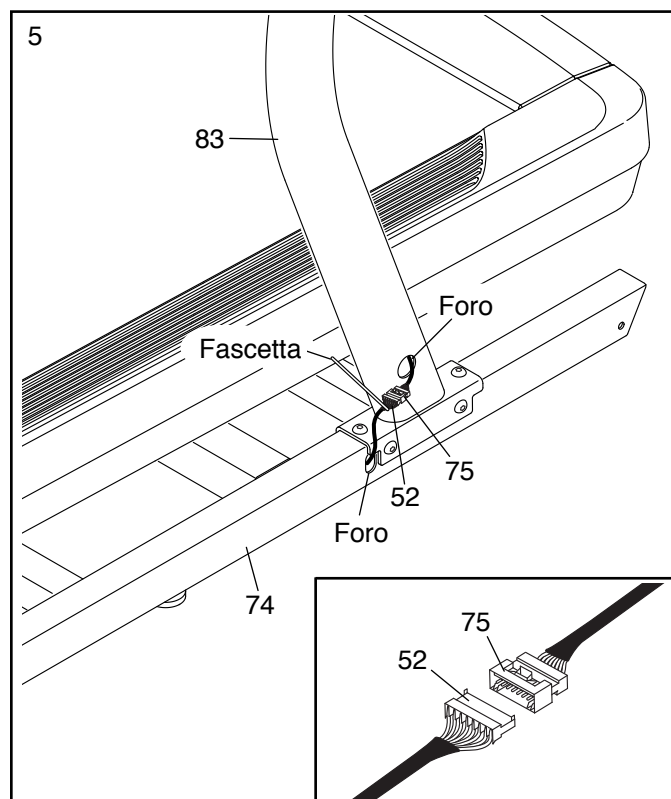
Fissare il Montante sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: sul lato sinistro non è presente il cavo. **Serrare completamente le otto Viti 3/8" x 2 3/4" (22).**



5. Collegare il Cavo Base (52) al Cavo Montante (75).

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. QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.

Quindi rimuovere la fascetta dal Cavo Base (52) e inserire i cavi nei fori presenti sul Montante (83) destro e sulla Base (74).

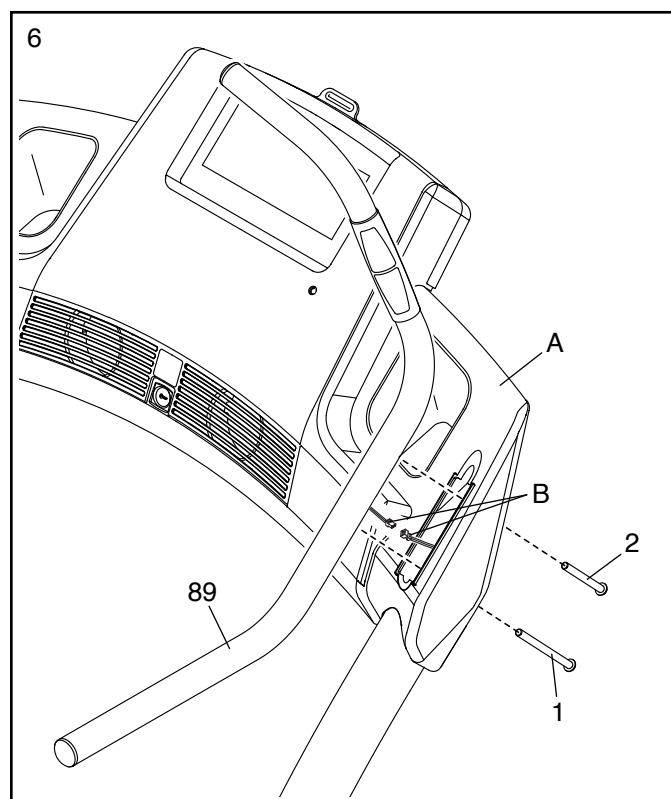


6. Localizzare il Corrimano Destro (89). Reggere il Corrimano Destro vicino al lato destro del gruppo consolle (A) e collegare i due cavi radiofrequenzimetro (B).

Montare il Corrimano Destro (89) al gruppo consolle (A). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

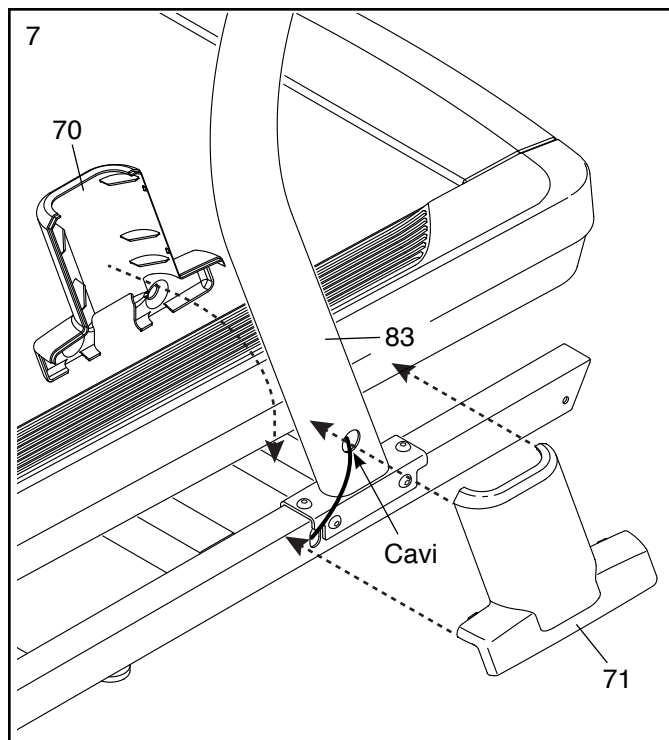
Fissare il Corrimano Destro (89) con una Vite $3/8" \times 5 \frac{1}{4}"$ (1) e una Vite $3/8" \times 3 \frac{3}{4}"$ (2). **Inserire manualmente entrambe le Viti e serrarle.**

Fissare il Montante sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo.



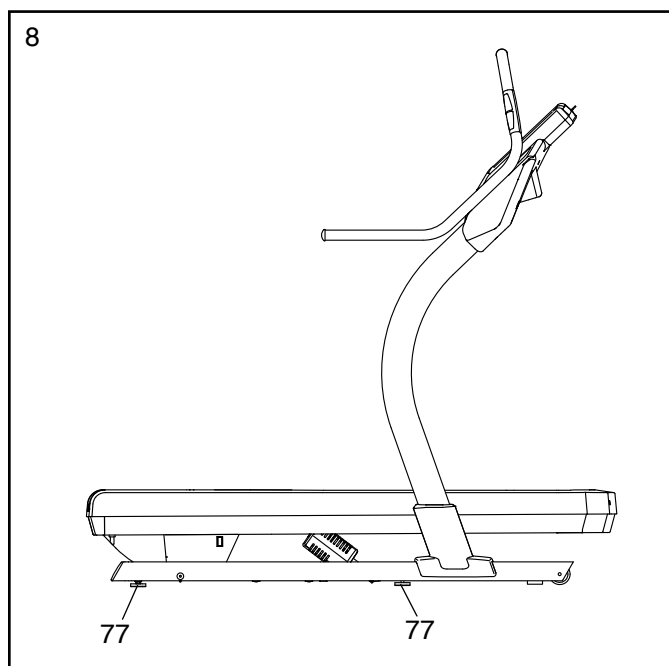
7. Inserire il Copri Montante Interno Destro (70) sull'estremità inferiore del Montante (83) destro. Premere il Copri Montante Esterno Destro (71) al Copri Montante Interno Destro finché scatta in posizione. **Assicurarsi che i cavi non siano pizzicati.**

Montare il Copri Montante Interno Sinistro e il Copri Montante Esterno Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.



8. In caso di necessità spostare il tapis roulant inclinabile nella posizione desiderata (vedere il capitolo SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINABILE a pagina 27).

Una volta collocato il tapis roulant inclinabile nella posizione di utilizzo accertarsi che appoggi saldamente sul pavimento. Se il tapis roulant inclinabile non aderisce perfettamente alla superficie, ruotare i Piedini Stabilizzatori (77) fino a eliminare il dondolio.



9. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant inclinabile.** Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro. Una delle chiavi esagonali è utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 29). Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinabile al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

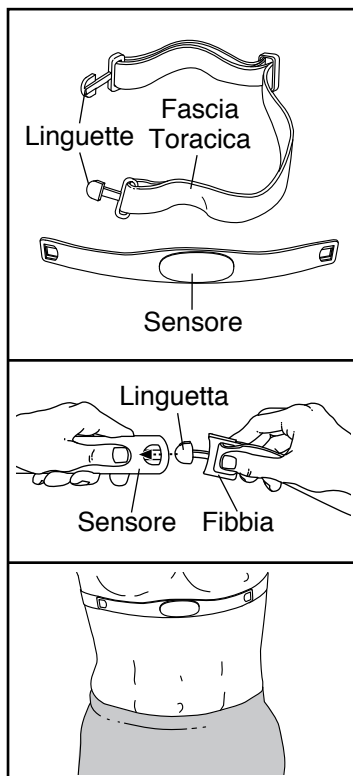
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La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

- Assicurarci 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.

USO DEL TAPIS ROULANT INCLINABILE

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

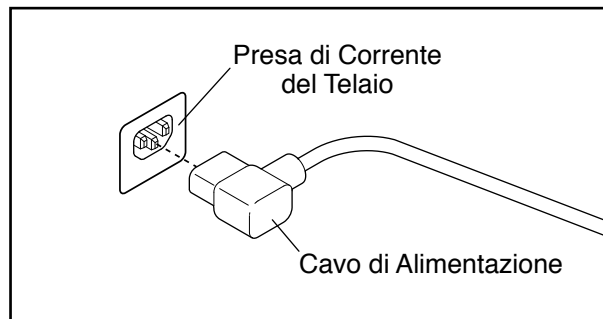
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una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



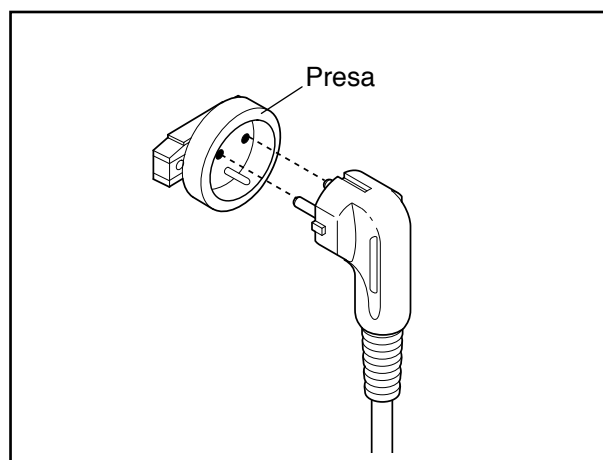
PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora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

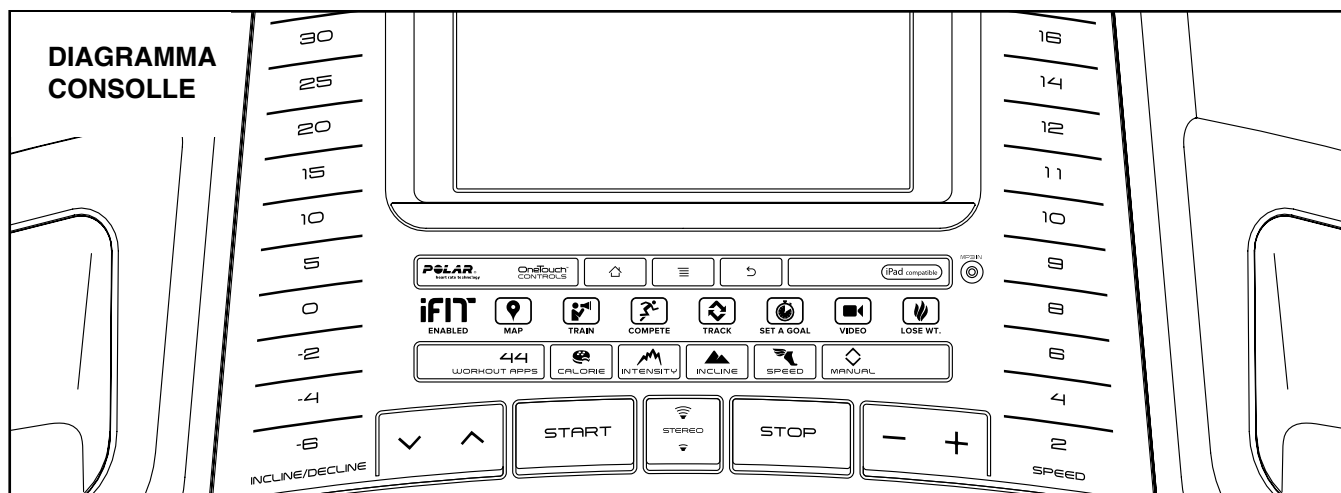
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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





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.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

Consulta il sito iFit.com per maggiori informazioni.

RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON IFIT.COM

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



Corri ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



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



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



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



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



Guarda video HD con allenamenti simulati.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

In modalità manuale è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinabile semplicemente sfiorando un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È anche 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 predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant inclinabile per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza, o ritmo.

È inoltre possibile utilizzare il proprio tablet per controllare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinabile o per accedere agli allenamenti.

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

Per l'accensione, vedere pagina 14. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 14. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 15.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

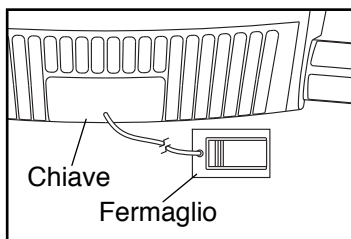
IMPORTANTE: se il tapis roulant inclinabile è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accenderlo. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 12). Localizzare quindi l'interruttore ubicato sul telaio del tapis roulant inclinabile vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione di Reset (ripristino).



IMPORTANTE: la consolle è dotata di una modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant inclinabile 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 nella posizione Reset prima di inserire la chiave. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 22.

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



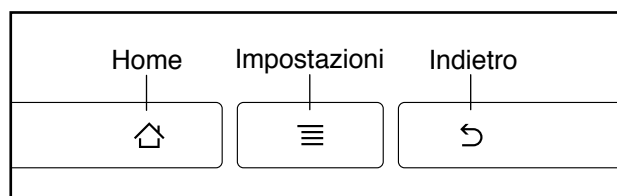
solle. **Nota:** potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni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

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 22. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

USO DEL TOUCH SCREEN

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

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 16). 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. Sfiare 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 arrow. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante con una freccia rivolta a sinistra e con un X.
- Per navigare sul tablet utilizzare i pulsanti sulla consolle. Premere il pulsante Home per ritornare al menu principale. Premere il pulsante settings (impostazioni) per accedere al menu principale impostazioni (vedere pagina 21). Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare varie altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 25 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 21 e la fase 2 a pagina 24 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi vedere la fase 3 a pagina 24 e controllare gli aggiornamenti del firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 24 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant inclinabile.

4. Creazione di un account iFit.

Sfiorare il pulsante Globe (globo) nell'angolo in basso a sinistra dello schermo e il pulsante iFit.

Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com. Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per iscriversi a iFit. Nota: per informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 23.

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 questa pagina. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 17. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento cardio**, vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 20.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 21. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 23. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 23. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 24. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 25. **Per utilizzare il proprio tablet con la consolle**, vedere pagina 26.

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 inclinabile. La prima volta che si usa il tapis roulant inclinabile, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 29).

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

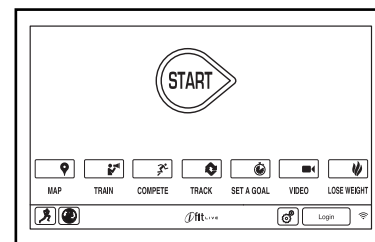
2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Sfiorare il pulsante home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo per ritornare al menu principale in qualunque momento.

3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Start (avvio) presente sullo schermo o premere il pulsante Start presente sulla

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



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

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

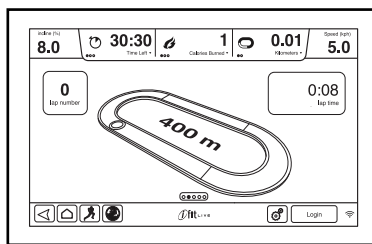
4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinabile nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinabile, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) oppure uno dei pulsanti numerati Incline/Decline (inclinazione/abbassamento). 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 24).

5. Seguire la progressione sui display.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni



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

Mentre si cammina o corre sul tapis roulant inclinabile, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

- Il livello di inclinazione del tapis roulant inclinabile
- Il tempo trascorso
- Il tempo rimanente (Nota: la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente)
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora
- La distanza percorsa camminando o correndo
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il ritmo in minuti per miglio.
- Il numero di giro corrente
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)

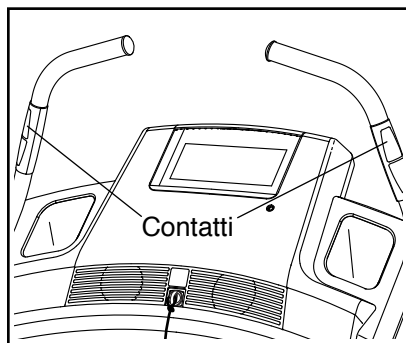
Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume presenti sulla consolle.

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

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 11.

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

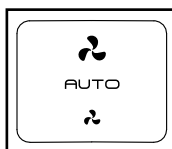


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggiapiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca,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

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

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

Premere ripetutamente i pulsanti di aumento/diminuzione ventilatore per selezionare la velocità o la modalità automatica, o per spegnerlo.



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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

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

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

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

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

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

Qualora l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline. **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 15). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 16). **Per ritornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate dell'allenamento**, sfiorare il pulsante Follow Workout (seguì allenamento).

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

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

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 16. Lo schermo visualizzerà inoltre un profilo delle impostazioni di velocità e di inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione del menu principale.

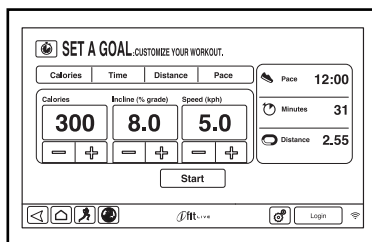
Vedere la fase 2 a pagina 15.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

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

Per selezionare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo, sfiorare il pulsante Calories, Time, Distance, or Pace (calorie, tempo, distanza o ritmo).

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



4. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagina 15).

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

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

5. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

HOW TO USE A PULSE WORKOUT

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

1. Indossare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere a pagina 11.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

3. Selezione di un allenamento cardio.

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

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

4. Inserimento della frequenza cardiaca massima.

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

5. Avvio dell'allenamento.

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

6. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario avere accesso a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 25). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione del menu principale.

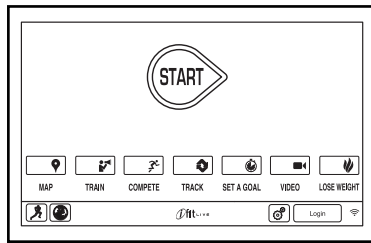
Vedere la fase 2 a pagina 15.

3. Connessione all'account personale iFit.

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

4. Selezione di un allenamento iFit.

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



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

Sfiorare il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (cronologia degli allenamenti), sfiorare il pulsante Track (seguire). Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 19).

Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle per selezionare un allenamento iFit.

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

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

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

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

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 18.

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

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 16. Lo schermo può anche visualizzare una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo.

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

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

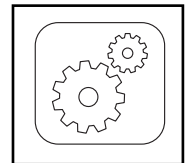
Vedere la fase 8 a pagina 17.

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

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 15). Poi sfiorare il pulsante Gears (rapporti) accanto all'angolo in basso a destra dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

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

3. Selezione della lingua.

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

4. Selezione dell'unità di misura.

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

5. Selezione del fuso orario.

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

6. Selezione orario di aggiornamento.

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

IMPORTANTE: è comunque necessario scollegare il cavo di alimentazione dopo avere utilizzato il tapis roulant inclinabile. Impostare l'orario di aggiornamento in modo tale che coincida con l'orario in cui di norma si utilizza il tapis roulant inclinabile e scollegare il cavo di alimentazione dopo l'aggiornamento.

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione demo.

La consolle è dotata di una modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant inclinabile viene esposto in un negozio. Se la modalità demo è attiva la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce il cavo di alimentazione, si preme l'interruttore in posizione di ripristino e si inserisce la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà una presentazione demo.

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

8. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

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

9. Attivazione o disattivazione di Street View.

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

10. Attivazione o disattivazione della chiave.

Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva sul tuo tapis roulant inclinabile.

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

11. Attivazione o disattivazione di un passcode (codice di protezione).

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

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

Nota: se il passcode è attivato, la console richiederà sempre di inserire il passcode. La consolle rimarrà bloccata fino a quando non verrà inserito un passcode corretto. **IMPORTANTE: qualora si dimentichi il passcode, digitare il seguente passcode master per sbloccare la consolle: 1985.**

12. Impostazione del timeout salvaschermo.

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

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

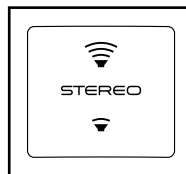
13. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

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

USO DELL'IMPIANTO STEREO

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

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



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

USO DEL BROWSER INTERNET

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

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

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

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 14.

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

Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti Speed, Incline, Fan e Volume (velocità, inclinazione, ventilatore e volume) continueranno a funzionare, mentre i pulsanti Workout (allenamento) non funzioneranno.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

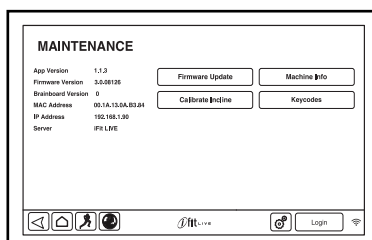
1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 21.

2. Selezione della modalità manutenzione.

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

Nella schermata principale della modalità manutenzione compariranno le informazioni sul modello e la versione del tapis roulant inclinabile.



3. Aggiornamento del firmware della consolle.

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

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

Per evitare di danneggiare il tapis roulant inclinabile, 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 inclinabile si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore in posizione Off. Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore 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 migliorare i propri allenamenti.

4. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant inclinabile.

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

IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata del tapis roulant inclinabile 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. Visualizzazione informazioni attrezzo.

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

6. Determinazione dei keycode.

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

7. Uscita dalla modalità manutenzione.

Per uscire dalla modalità manutenzione, sfiorare il pulsante Back 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 impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 21.

2. Selezione della modalità rete wireless.

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

3. Attivazione del Wi-Fi.

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

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

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

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

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

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

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

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 14.

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

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

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

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

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

5. Uscita dalla modalità rete wireless.

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

USO DEL TABLET CON LA CONSOLLE

Nota: per collegare il proprio tablet alla consolle è necessario disporre di una rete wireless (vedere a pagina 25). Sono inoltre necessari un account iFit e un'app iFit. **Visitare il sito www.iFit.com per ottenere un account iFit e andare sull'App StoreSM o sullo store di Google PlayTM per acquistare e scaricare l'app iFit per iPod o per Android.**

1. Impostazione di una connessione wireless sulla consolle.

Vedere pagina 25. Nota: la consolle e il tablet personale devono essere collegati alla stessa rete wireless.

2. Accesso all'app iFit sul tablet e al proprio account iFit.

3. Impostazione di una connessione wireless sul tablet.

Collegare il tablet alla medesima rete wireless selezionata nella fase 1. Sfiare il pulsante Connect (connetti) sul proprio tablet. Quindi premere il pulsante Stop sulla consolle e confermare l'uso del proprio tablet per il controllo del tapis roulant inclinabile.

4. Controllo del tapis roulant inclinabile mediante il tablet.

Una volta stabilita la connessione wireless tra il tablet e la consolle, è possibile controllare il tapis roulant inclinabile mediante le opzioni del proprio tablet. Dal tablet è possibile accedere agli allenamenti e regolare velocità e inclinazione. **Nota: una finestra pop-up coprirà il touch screen della consolle, ma i pulsanti sulla consolle continueranno a funzionare oltre a quelli del tablet.**

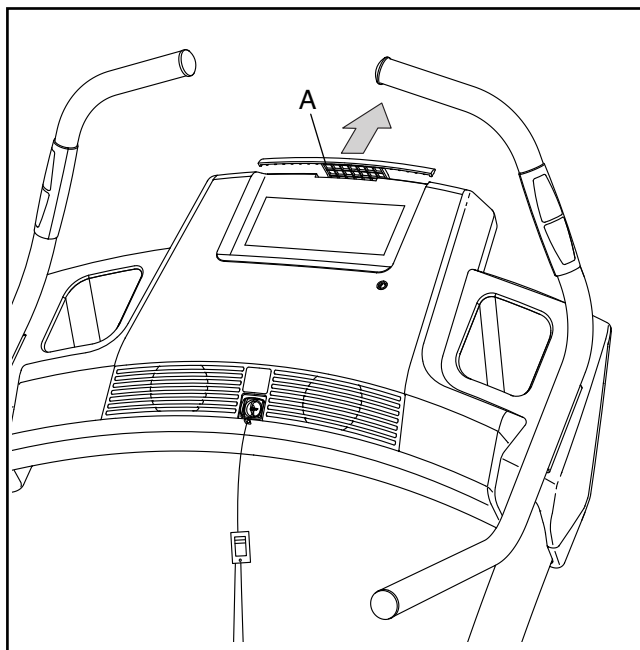
5. Disconnessione e uscita dall'app iFit.

Una volta terminato l'uso del tablet, sfiorare il link nell'angolo in alto a destra del tablet per disconnettersi.

Per ulteriori informazioni sull'app iFit, visitare il sito web www.iFit.com.

USO DEL PORTA TABLET

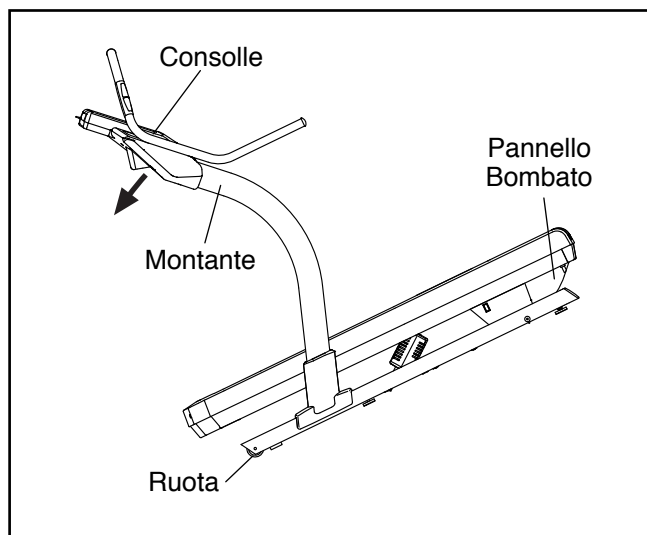
Fissare saldamente il tablet alla consolle durante l'uso del tapis roulant inclinabile. Tirare verso l'alto il supporto per il tablet (A) e posizionare il tablet sulla consolle. Il supporto per il tablet serve a mantenere il tablet in posizione.



SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINABILE

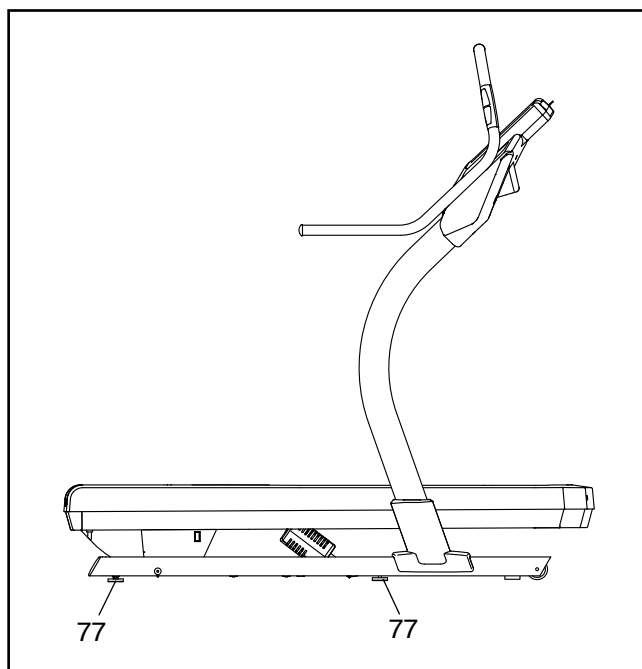
Prima di spostare il tapis roulant inclinabile, inserire la chiave nella consolle, portare l'inclinazione al livello massimo, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.

A causa delle dimensioni e del peso del tapis roulant inclinabile, lo spostamento richiede la presenza di due o tre persone. Reggere saldamente i montanti vicino alla consolle. Inclinare il tapis roulant inclinabile all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote. **ATTENZIONE: al fine di ridurre le possibilità di danni al tapis roulant inclinabile o incidenti, non sollevare il tapis roulant inclinabile dal pannello bombato in plastica. Non tirare la consolle.**



Far scorrere con cautela sulle ruote il tapis roulant inclinabile per collocarlo nella posizione desiderata e poi abbassarlo per riportarlo nella posizione corretta di funzionamento. **ATTENZIONE: al fine di ridurre il rischio d'infortuni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant inclinabile. Evitare di spostare il tapis roulant inclinabile sopra superfici irregolari.**

Verificare che il tapis roulant inclinabile appoggi saldamente al pavimento. Se il tapis roulant inclinabile non aderisce perfettamente alla superficie, ruotare i Piedini Stabilizzatori (77) fino a eliminare il dondolio.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

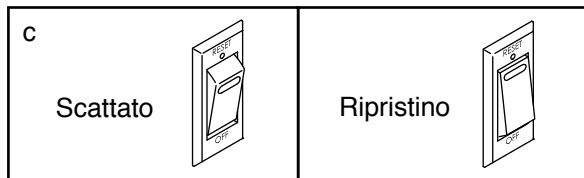
Pulire regolarmente il tapis roulant inclinabile e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore in posizione off e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant inclinabile con un panno umido e una piccola quantità di sapone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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi che insorgono con il tapis roulant inclinabile sono risolvibili attenendosi alle semplici fasi descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con messa a terra (vedere pagina 12). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 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 presente sul telaio del tapis roulant inclinabile vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremarlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

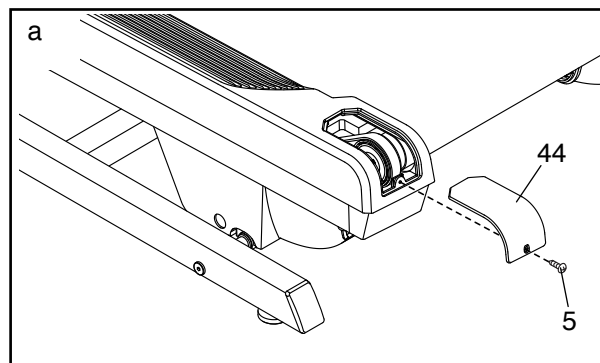
- Controllare l'interruttore (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque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

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

- La consolle è dotata di una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant inclinabile quando viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 22.

SINTOMO: la consolle non visualizza correttamente la velocità e la distanza

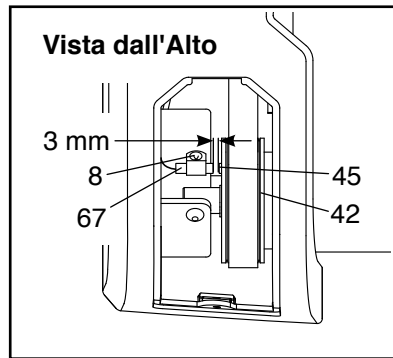
- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Quindi rimuovere la Vite #8 x 34" (5) indicata e togliere, sollevandolo, il Copri Poggiapiedi Sinistro (44).



Individuare il Commutatore (67) e il Magnete (45) a sinistra della Puleggia (42). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore.

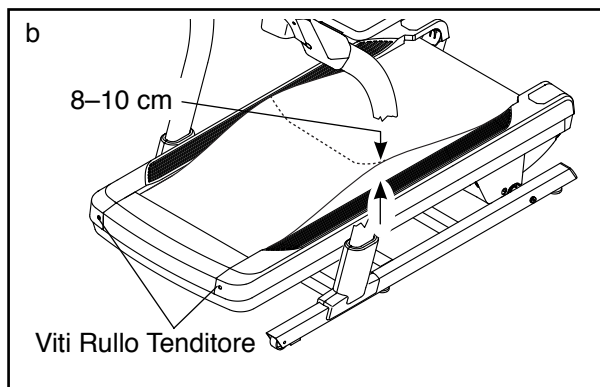
Assicurarsi che vi

sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore. Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (8), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare quindi il Copri Poggiapiedi Sinistro con la Vite #8 x 3/4" correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Qualora il nastro scorrevole fosse eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant inclinabile potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Regolare innanzitutto l'inclinazione al 40%. 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 8–10 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e fare funzionare il tapis roulant inclinabile per alcuni minuti. **Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.**

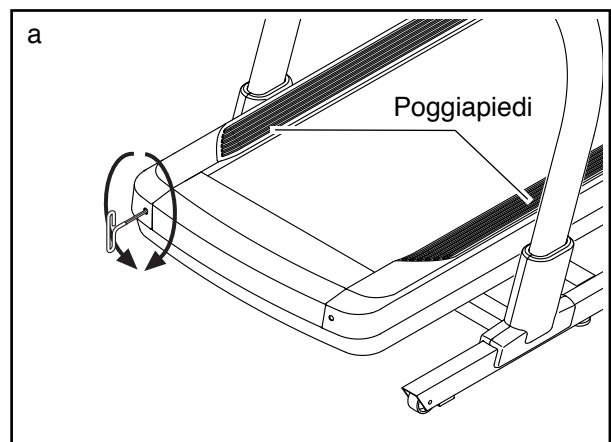


- Il tapis roulant inclinabile è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione 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.
- Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi

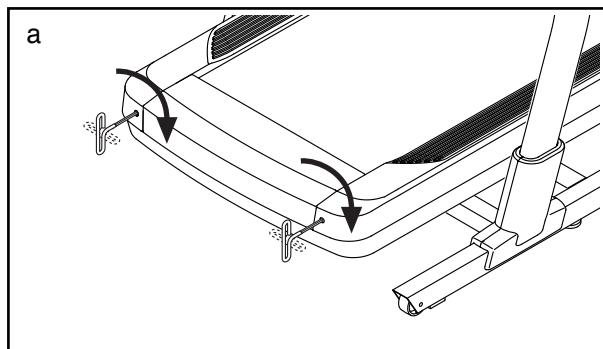
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

- 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 fare funzionare il tapis roulant inclinabile per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 8-10 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant inclinabile per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



SINTOMO: la modalità iFit non funziona correttamente

- a. Qualora la modalità iFit non funzioni correttamente, verificare che sia stato scaricato il firmware più recente per il tapis roulant (vedere fase 3 a pagina 24).

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

- a. Tenere premuto il pulsante Stop (arresto) e il pulsante di aumento Speed (velocità), inserire la

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

SINTOMO: il tapis roulant inclinabile non si collega alla rete wireless

- a. Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere pagina 25).
- b. Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- c. Per ulteriori domande o dubbi, consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il tapis roulant inclinabile non si collega alla rete wireless

- a. Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere pagina 25).
- b. Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- c. Verificare che la consolle e il tablet siano collegati alla stessa rete.
- c. Per ulteriori domande o dubbi, consultare la copertina del presente manuale.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

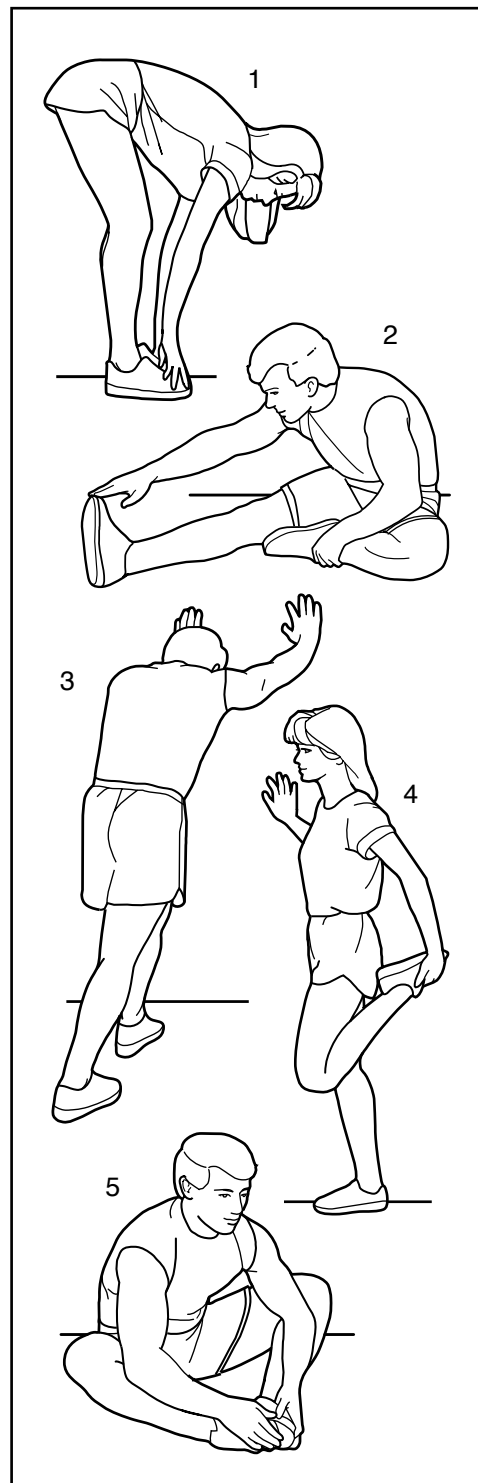
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



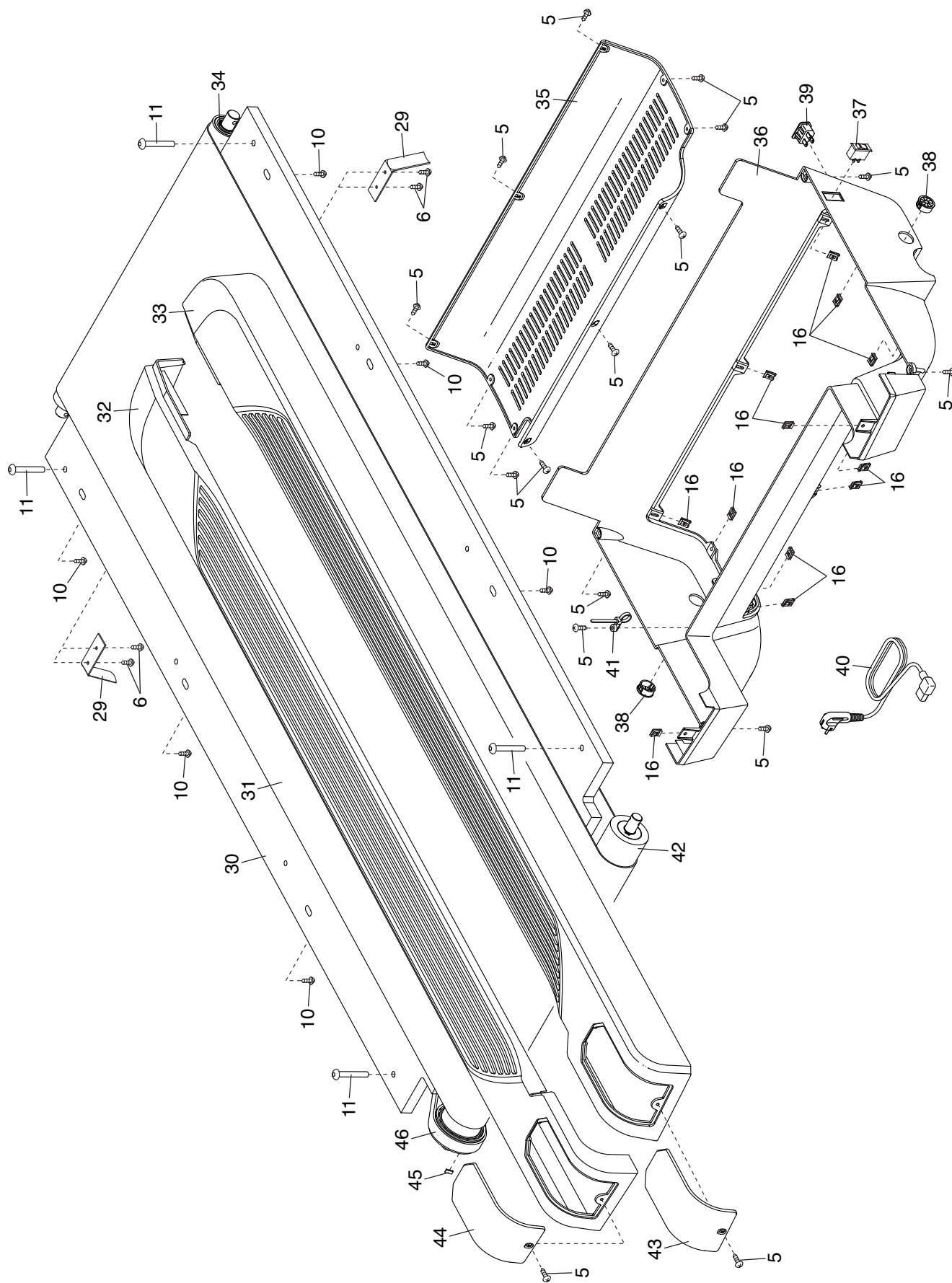
ELENCO PEZZI

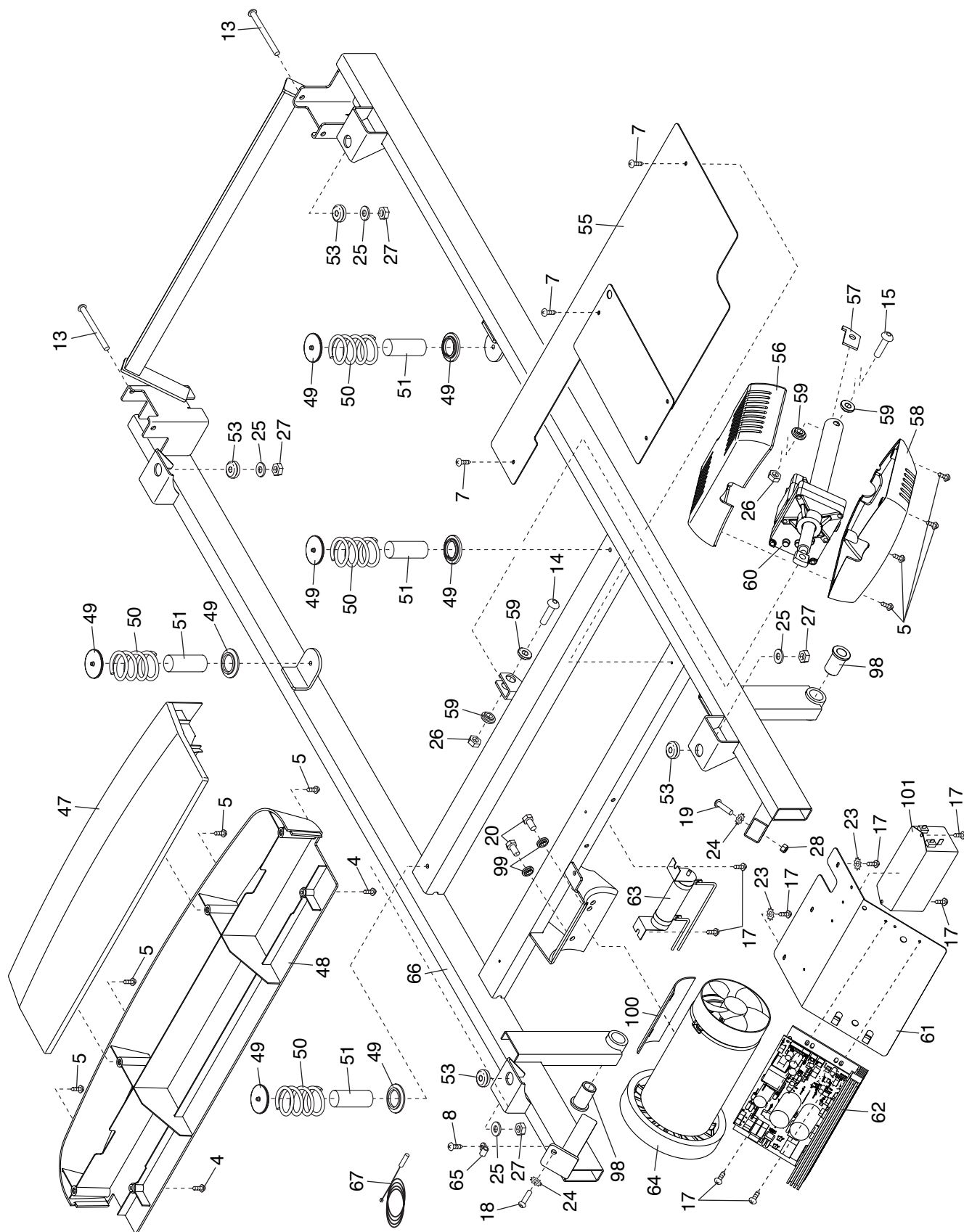
Modello n° NETL29714.0 R0414A

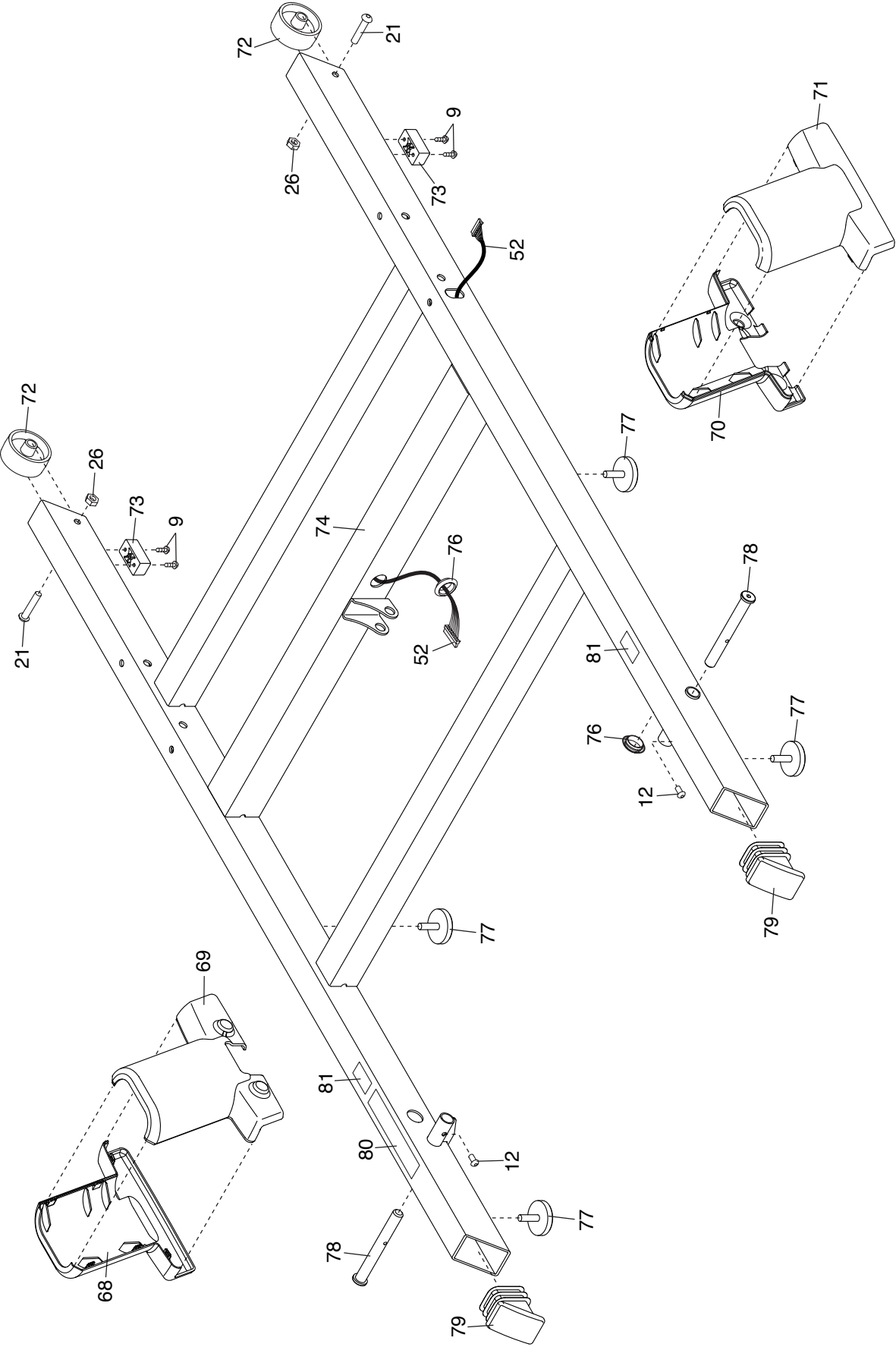
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	2	Vite 3/8" x 5 1/4"	46	1	Cinghia
2	2	Vite 3/8" x 3 3/4"	47	1	Copri Calotta Anteriore
3	8	Rondella a Stella 3/8"	48	1	Calotta Anteriore
4	2	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	49	8	Cappuccio Ammortizzatore
5	76	Vite #8 x 3/4"	50	4	Molla
6	4	Vite Guida Nastro 3/8"	51	4	Ammortizzatore
7	3	Vite #8 x 1/2"	52	1	Cavo Base
8	1	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	53	4	Ammortizzatore in Gomma
9	4	Vite a Rondella #8 x 3/4"	54	1	Fascia Toracica
10	6	Vite #8 x 5/8"	55	1	Coperchio Unità di Controllo
11	4	Vite 5/16" x 1 1/2"	56	1	Coperchio Superiore Motore
12	2	Vite 1/4" x 1/2"			Inclinazione
13	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	57	1	Staffa di Bloccaggio Inclinazione
14	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	58	1	Staffa Inferiore Motore Inclinazione
15	1	Bullone 3/8" x 2"	59	4	Boccola Motore Inclinazione
16	12	Fermaglio Calotta	60	1	Motore Inclinazione
17	9	Vite Macchina #8 x 1/2"	61	1	Staffa Unità di Controllo
18	1	Vite 1/4" x 1 1/2"	62	1	Unità di Controllo
19	1	Vite 1/4" x 2"	63	1	Resistenza
20	2	Bullone Motore 5/16"	64	1	Motore Trasmissione
21	2	Vite 3/8" x 2 3/8"	65	1	Morsetto Commutatore
22	8	Vite 3/8" x 2 3/4"	66	1	Telaio
23	2	Rondella a Stella #8	67	1	Commutatore
24	2	Rondella a Stella 1/4"	68	1	Copri Montante Esterno Sinistro
25	4	Rondella Piatta 5/16"	69	1	Copri Montante Interno Sinistro
26	4	Dado 3/8"	70	1	Copri Montante Interno Destro
27	4	Dado 5/16"	71	1	Copri Montante Esterno Destro
28	1	Dado 1/4"	72	2	Ruota
29	2	Guida Nastro	73	2	Gommino Base
30	1	Piattaforma Nastro	74	1	Base
31	1	Nastro Scorrevole	75	1	Cavo Montante
32	1	Poggiapiedi Sinistro	76	2	Gommino di Protezione Rotondo
33	1	Poggiapiedi Destro	77	4	Piedino Stabilizzatore
34	1	Rullo Tenditore	78	2	Asse
35	1	Piastra Pannello Bombato	79	2	Cappuccio Base
36	1	Pannello Bombato	80	1	Etichetta di Avvertenza
37	1	Interruttore	81	2	Etichetta di Avvertenza
38	2	Gommino Pannello Bombato	82	2	Morsetto Consolle
39	1	Presa	83	1	Montante
40	1	Cavo di Alimentazione	84	1	Cavo Messa a Terra Consolle
41	7	Fascetta	85	2	Impugnatura Corta Corrimano
42	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	86	4	Cappuccio Corrimano
43	1	Copri Poggiapiedi Destro	87	2	Gruppo Cardiofrequenzimetro
44	1	Copri Poggiapiedi Sinistro	88	2	Impugnatura Lunga Corrimano
45	1	Magnete	89	1	Corrimano Destro

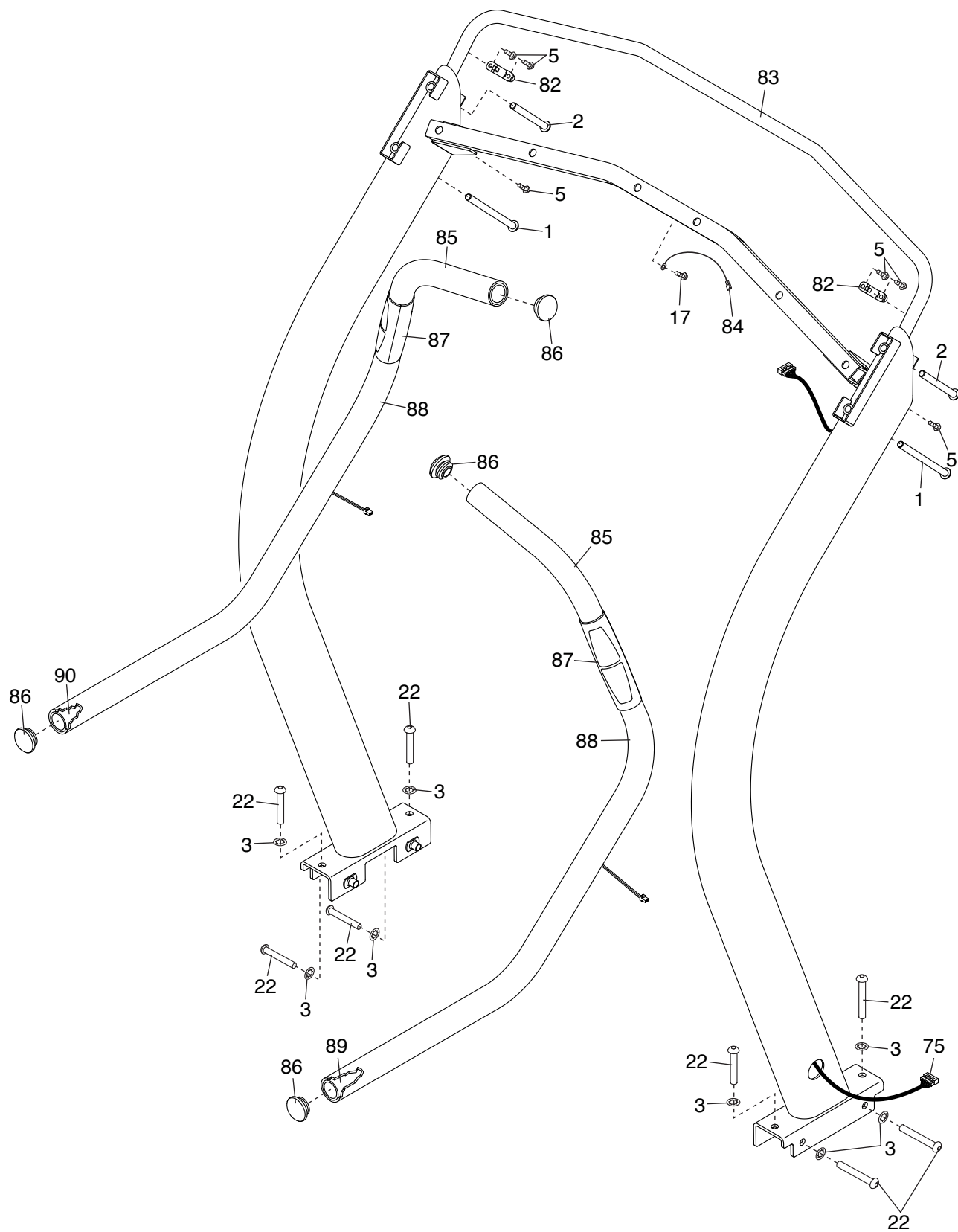
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
90	1	Corrimano Sinistro	97	1	Cardiofrequenzimetro
91	1	Portaoggetti Sinistro	98	2	Boccola Perno Telaio
92	1	Base Consolle	99	2	Boccola Motore
93	1	Consolle	100	1	Isolatore Motore
94	1	Portaoggetti Destro	101	1	Filtro
95	1	Chiave	*	–	Manuale d'Istruzioni
96	1	Retro Consolle			

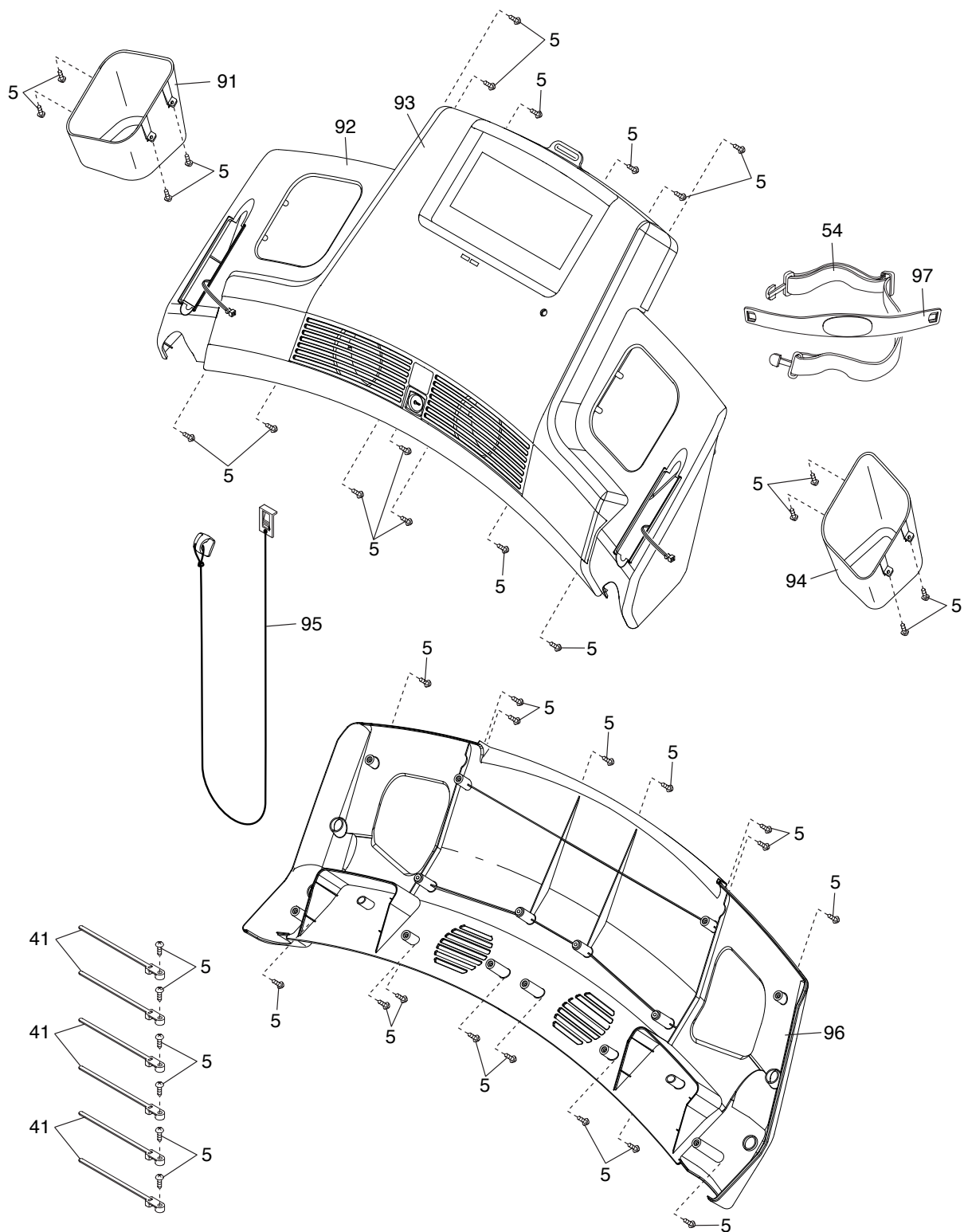
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.











ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

