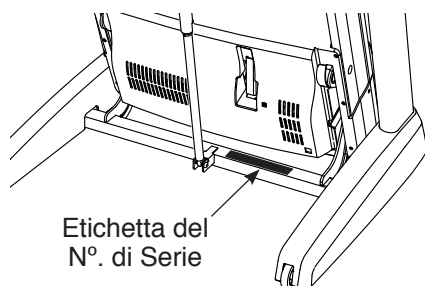


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

N° del Modello NETL30914.3

N° di Serie _____

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



Etichetta del
N° di Serie

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

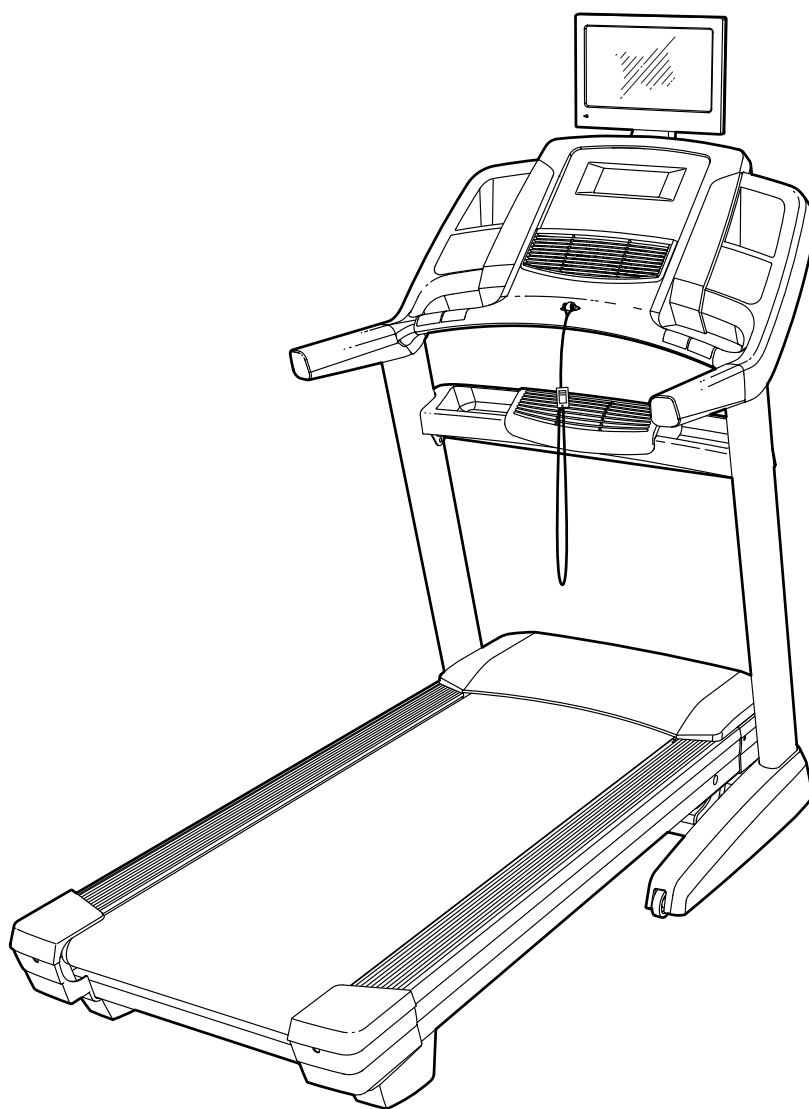
E-mail:

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



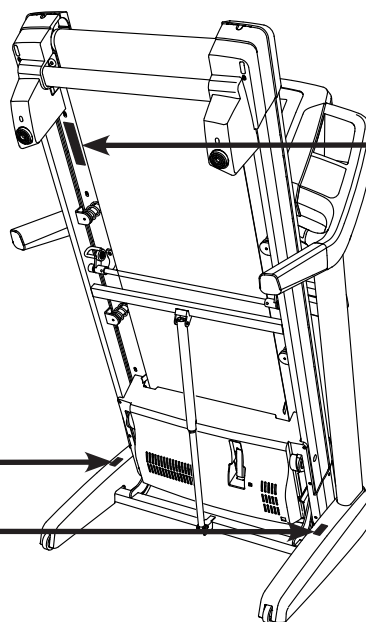
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	6
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	7
MONTAGGIO	8
IL CARDIOFREQUENZIMETRO	20
USO DEL TAPIS ROULANT	21
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	39
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	40
GUIDA AGLI ESERCIZI	44
ELENCO PEZZI	45
DISEGNO ESPLOSO	47
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE

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

- *Rimanere solamente sui poggia piedi quando si metti in movimento o si ferma il treadmill.
- *Variare la velocità gradatamente.
- *Tenersi al corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- *Fermarsi in caso di sintomi di svenimento vertigini o mancanza di fiato.
- *Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- *Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'inclinazione su zero.
- *Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- *Rimuovere la chiave quando non in uso.
- *Tenere indumenti diti, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- *Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- *Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 181 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 21) 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 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 40 del presente manuale.)
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 23). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
17. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

18. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
19. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole movimento.
20. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
21. 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.
22. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore in posizione Off (spento) (vedere il disegno a pagina 6 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
23. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 8, e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 39). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
24. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
25. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
26. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
27. Controllare e regolare tutti componenti ogni volta che il tapis roulant è usato.
28. **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.
29. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
30. Non conservare il televisore a temperature inferiori a -40° C o superiori a 60° C. Non utilizzare il televisore a temperature inferiori a -5° C o superiori a 32° C.
31. Per proteggere il tapis roulant e il televisore durante i temporali, disinserire il cavo di alimentazione dalla presa a parete e scollegare il sistema via cavo. Ciò eviterà danni conseguenti a lampi e sovraccarichi di tensione.
32. Qualora venga collegata un'antenna o un sistema via cavo esterno, accertare che l'antenna o il sistema via cavo disponga di messa a terra al fine di garantire protezione contro sovracorrenti e accumulo di carica elettrostatica. Le normative e i regolamenti locali riportano le informazioni relative a una corretta messa a terra del montante e della struttura portante, del cavo di discesa a un'unità di scarico antenna, alle dimensioni dei conduttori di messa a terra, alla posizione dell'unità di scarico antenna, al collegamento agli elettrodi di messa a terra e ai requisiti degli stessi.
33. Il sistema antenna esterno non deve essere posizionato in prossimità di linee di alimentazione sospese o altri circuiti elettrici di illuminazione o alimentazione o dove possa cadere su tali linee o circuiti. Durante l'installazione di un sistema antenna esterno, prestare estrema attenzione a non toccare le linee di alimentazione o i circuiti, in quanto il contatto potrebbe risultare letale.
34. Al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica, non rimuovere il coperchio o il retro del televisore. All'interno non sono presenti pezzi riparabili. Per l'assistenza rivolgersi a personale qualificato.

35. Una volta completate eventuali operazioni di manutenzione o riparazione sul tapis roulant o sul televisore, chiedere al tecnico di eseguire i controlli di sicurezza, al fine di confermare che il sistema sia in opportune condizioni di funzionamento.

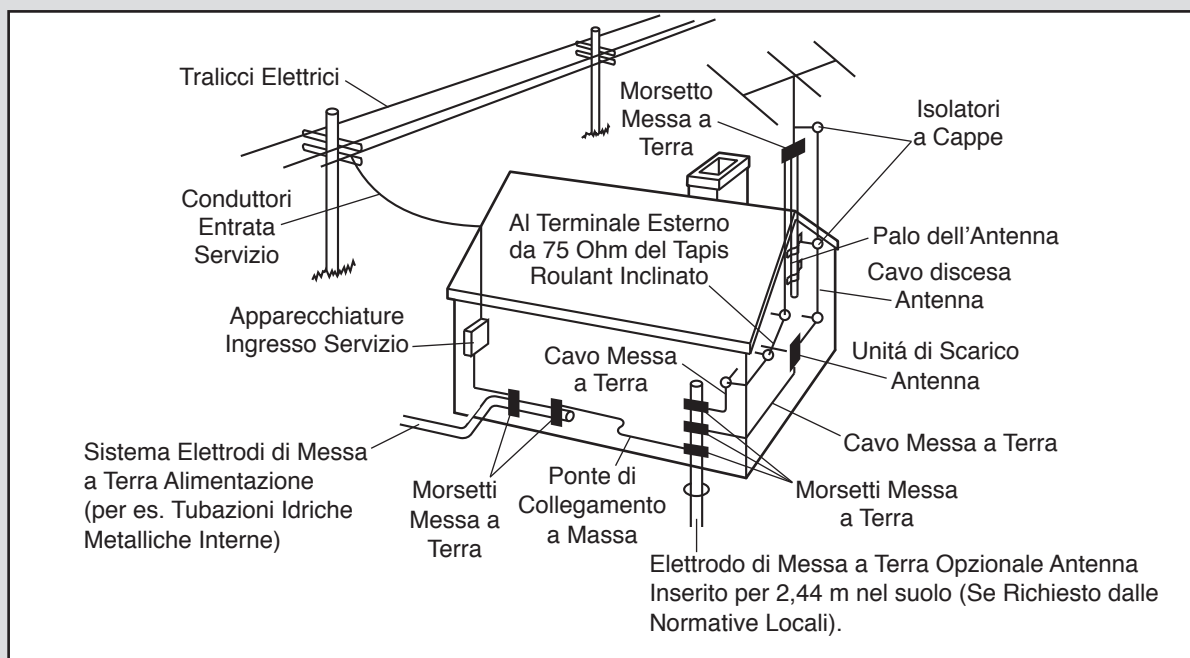
36. Utilizzare un cavo N. 10 AWG (5,3 mm²) in rame, N. 8 AWG (8,4 mm²) in alluminio, N. 17 AWG (1,0 mm²) in acciaio rivestito di rame o di bronzo o di dimensioni superiori quale cavo di messa a terra.

37. Fissare un cavo di discesa antenna e i cavi di messa a terra alla casa con isolatori a cappe a una distanza di 1,22 - 1,83 m l'uno dall'altro.

38. Montare un'unità di scarico antenna il più vicino possibile al punto in cui il cavo di discesa si immette in casa.

39. Utilizzare un cavo ponte uguale o superiore a un cavo in rame N. 6 AWG (13,3 mm²) quando si utilizza un elettrodo di messa a terra antenna separato. Consultare le normative e i regolamenti locali in vigore.

40. Nota per l'installatore del sistema CATV: questa nota serve a richiamare l'attenzione dell'installatore del sistema CATV sulle normative locali vigenti, che forniscono le linee guida per la corretta messa a terra e, in particolare, specificano che il cavo di messa a terra deve essere collegato al sistema di messa a terra dell'edificio il più vicino possibile al punto di entrata del cavo.



CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® ELITE 4000. Il tapis roulant ELITE 4000 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio rispetto ad altri tapis roulant.

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

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

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

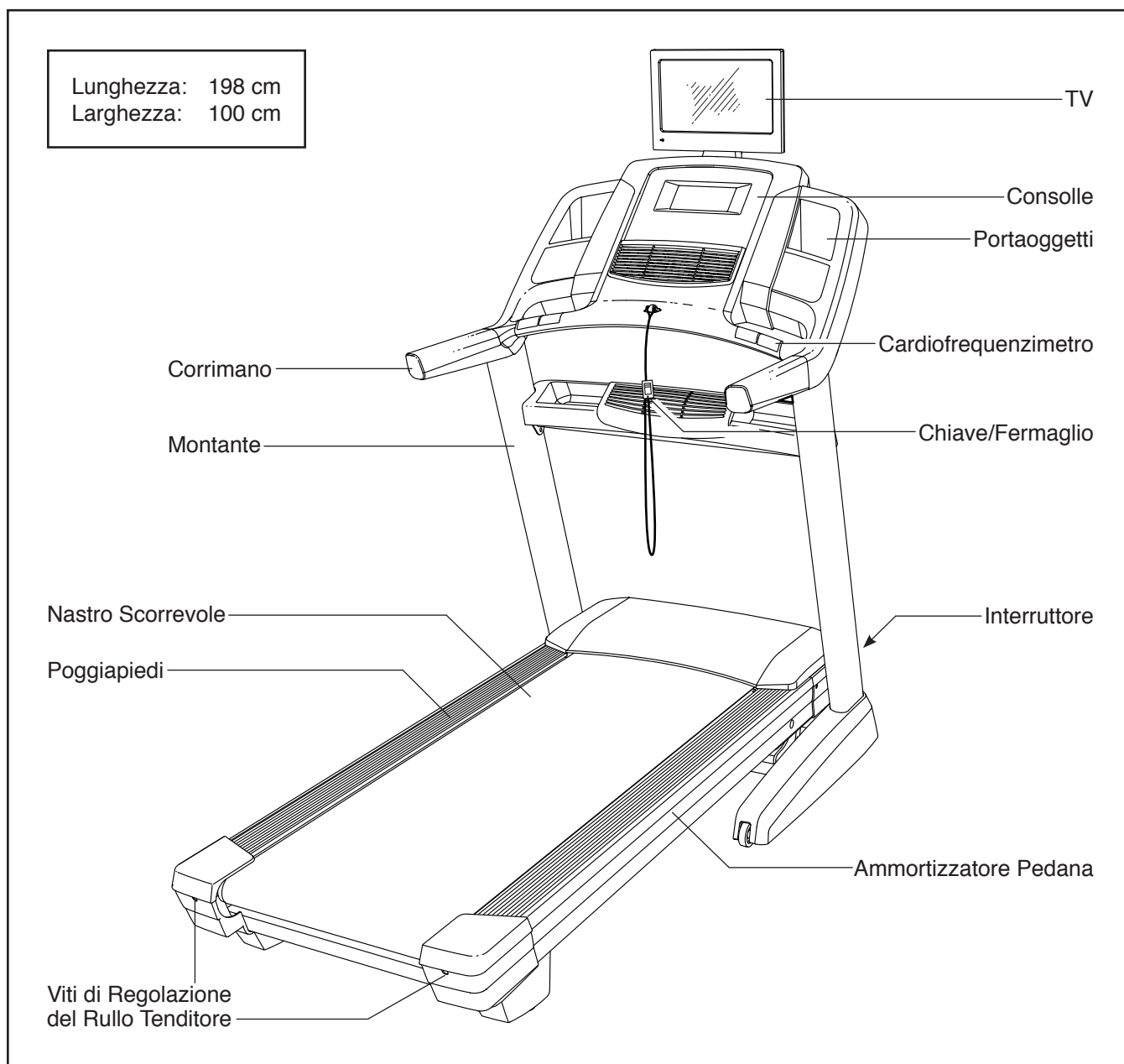
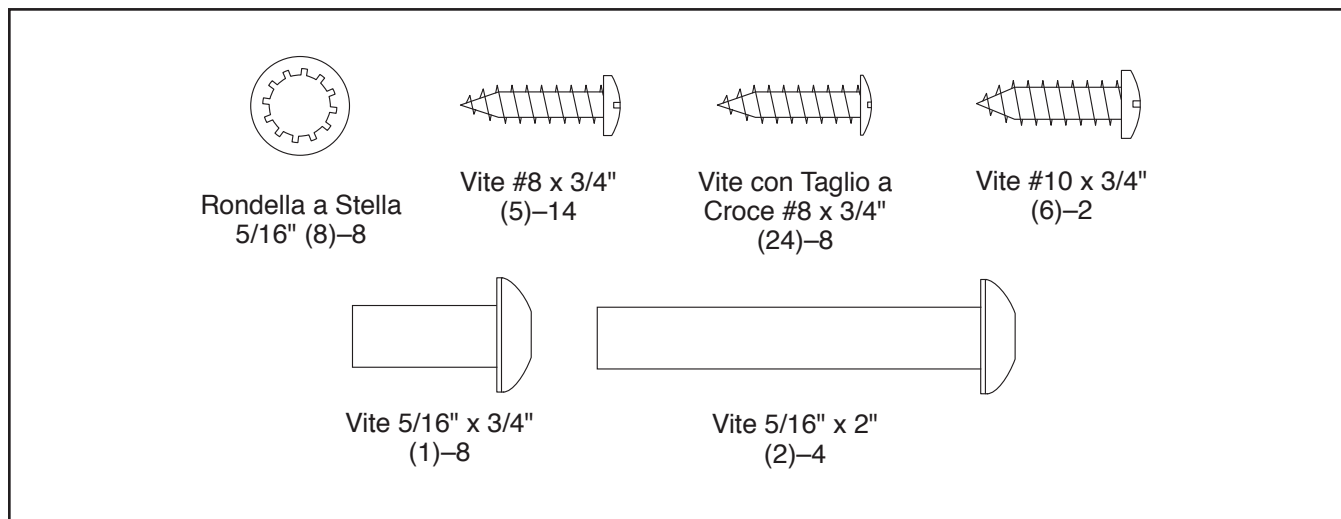


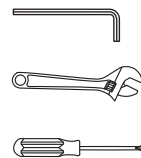
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



MONTAGGIO

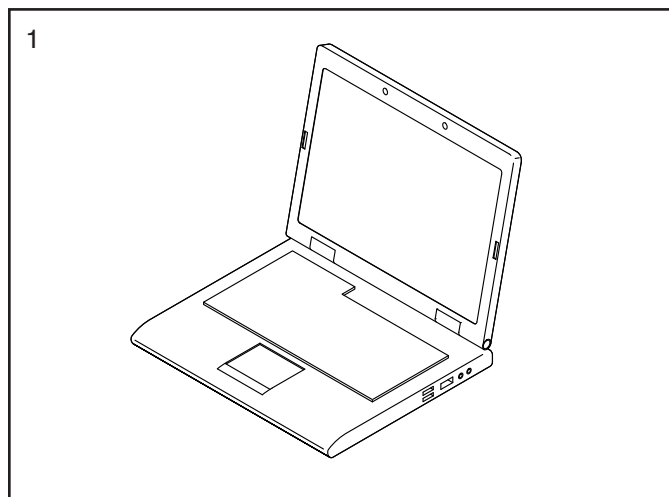
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 7.
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - la chiave esagonale in dotazione
 - una chiave inglese
 - un cacciavite Phillips
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.



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

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

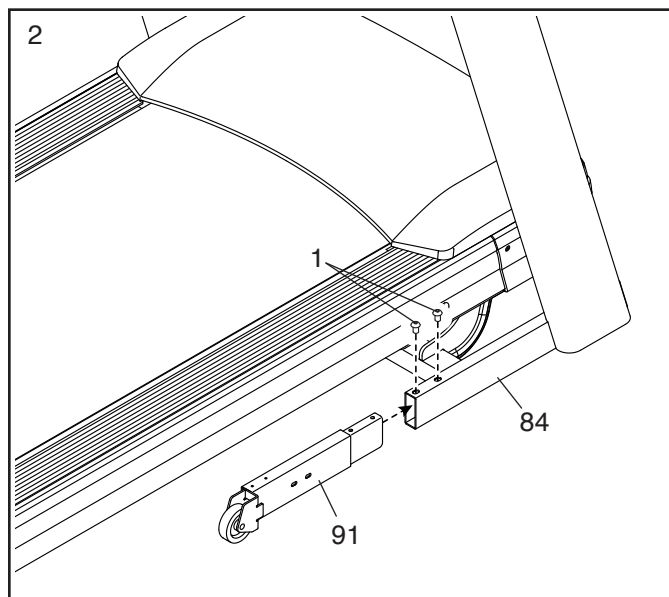
Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

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

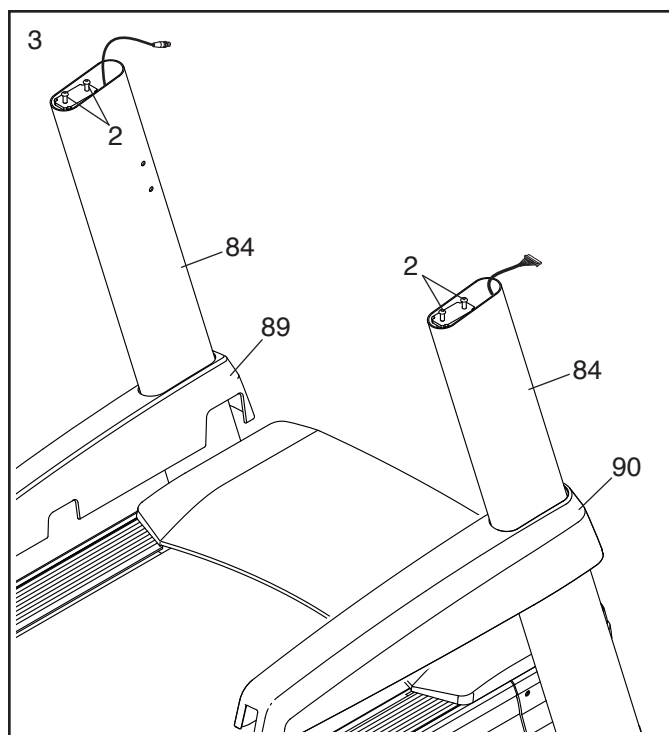
Fissare la Gamba di Prolunga Sinistra (non raffigurata) al Montante (84) sinistro nel medesimo modo.



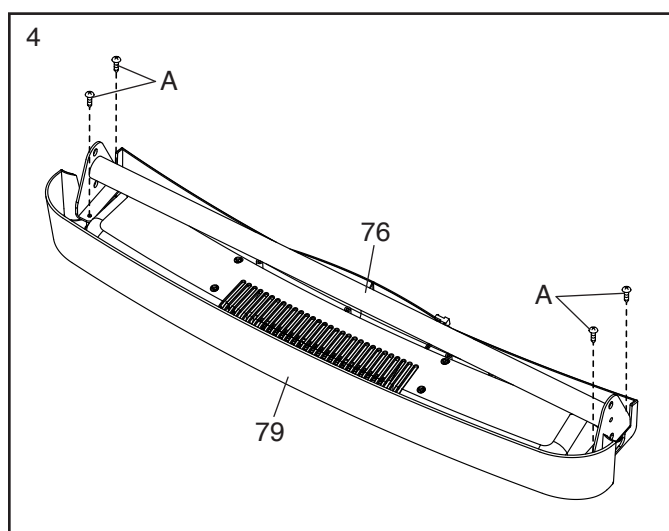
3. Localizzare i Copri Montante Sinistro e Destro (89, 90).

Inserire il Copri Montante Sinistro (89) sul Montante (84) sinistro e il Copri Montante Destro (90) sul Montante Destro. Non premere i Copri Montante per collocarli in posizione in questa fase.

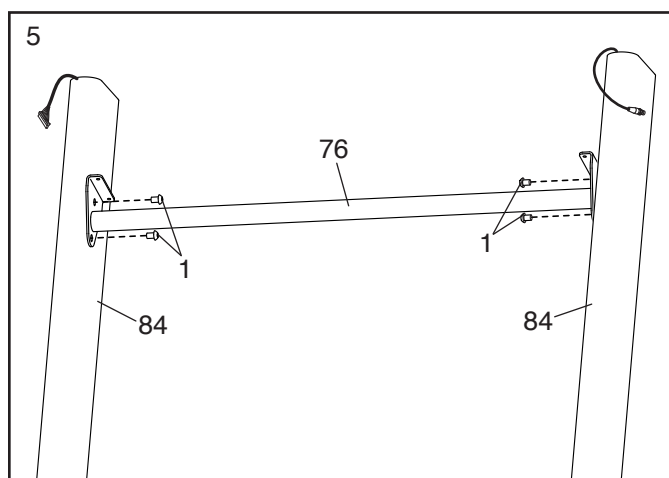
Quindi, rimuovere e conservare le quattro Viti 5/16" x 2" (2) indicate.



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



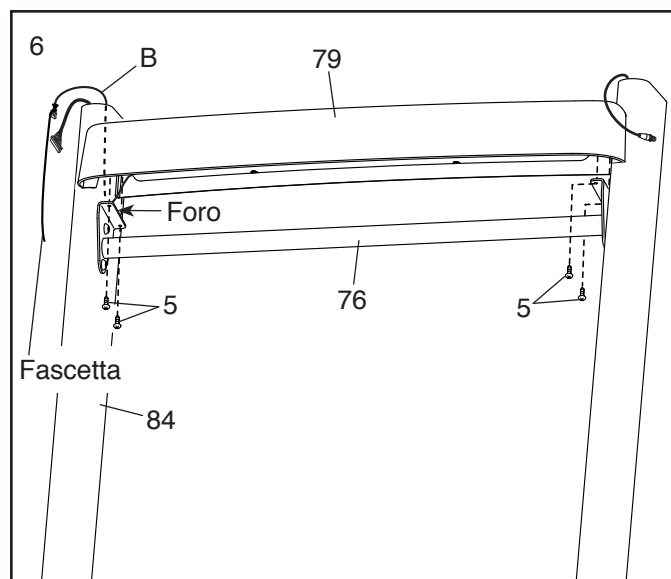
5. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (76) tra i Montanti (84). Fissare la Barra Trasversale Montante con quattro Viti 5/16" x 3/4" (1). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



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

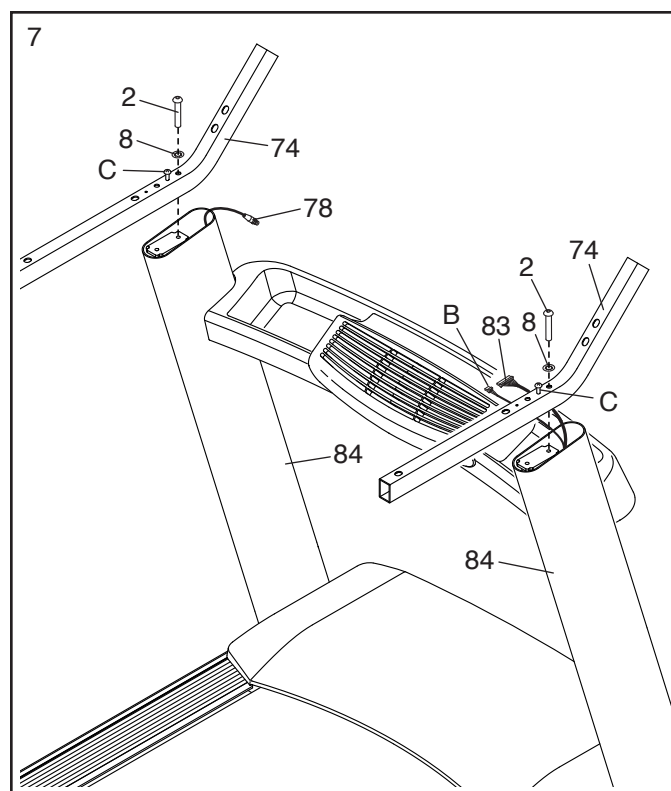
Individuare le Viti #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: non confondere le Viti #8 x 3/4" con le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

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



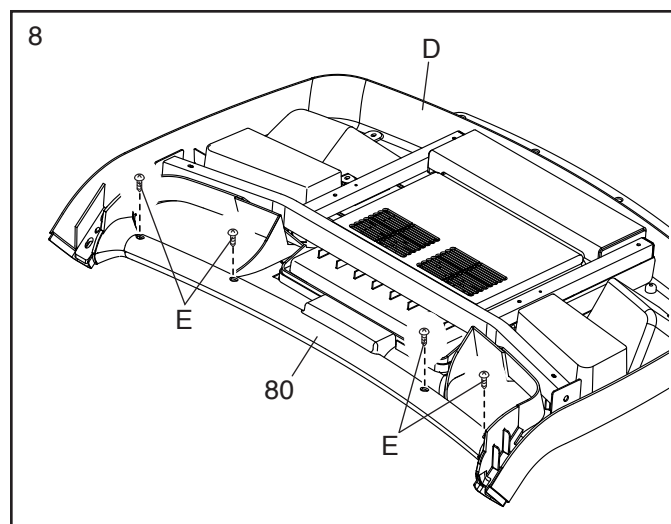
7. Fissare i due Corrimano (74) ai Montanti (84) con due delle Viti 5/16" x 2" (2) rimosse nella fase 3 e due Rondelle a Stella 5/16" (8). **Non serrare completamente la Vite in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Coassiale del Montante (78), il Cavo Montante (83) o il cavo ventilatore (B). Orientare i cavi nel modo indicato.**

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



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

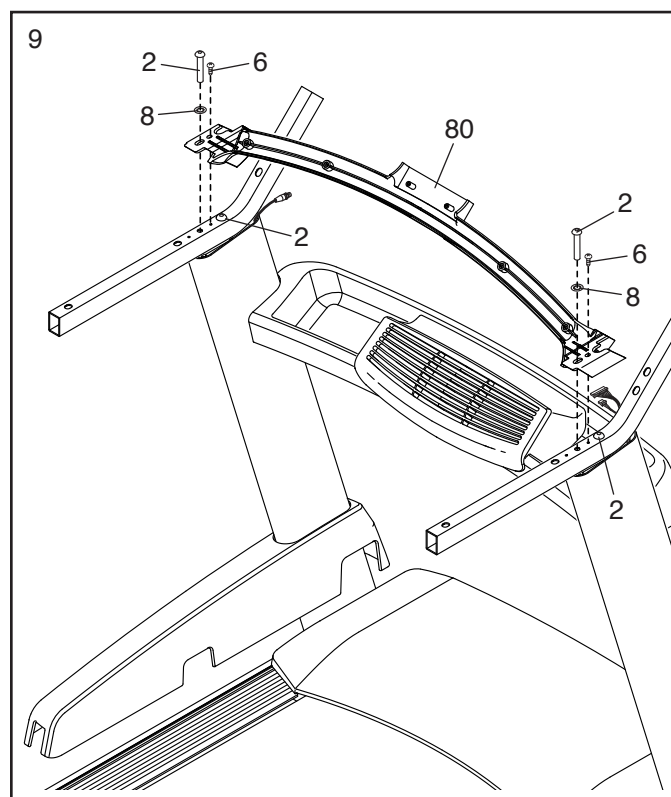
Rimuovere ed eliminare le quattro viti indicate (E). Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80).



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

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

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

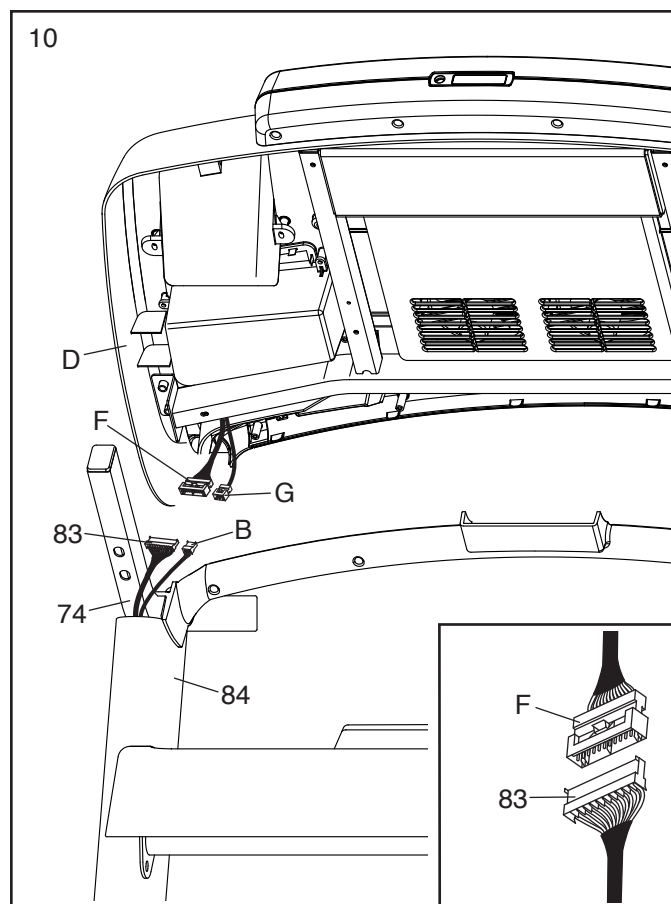


10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle (D) vicino ai Corrimano (74).

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

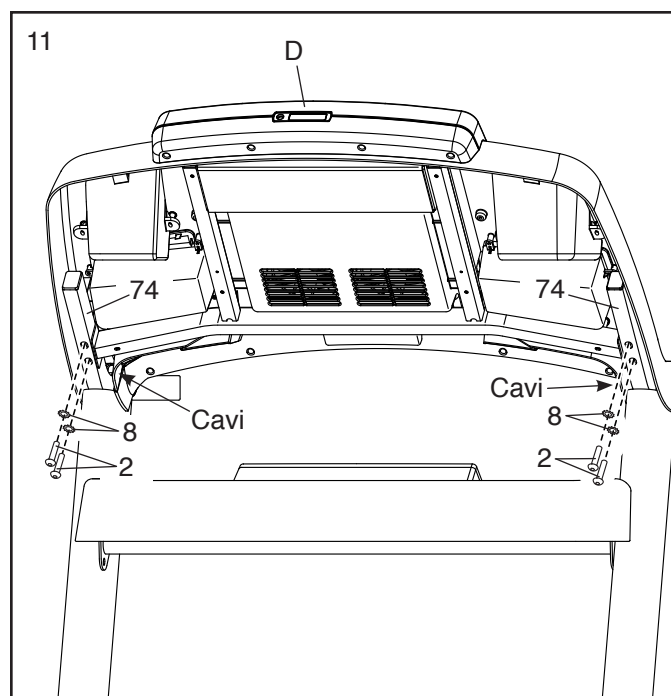
Collegare i due cavi ventilatore (B, G). Quindi rimuovere le fascette cavo dal Cavo Montante (83) e dai cavi ventilatore.

Collegare i due cavi coassiali sull'altro lato (non raffigurati). Inserire il cavo e il cavo ventilatore in eccesso all'interno del Montante (84).



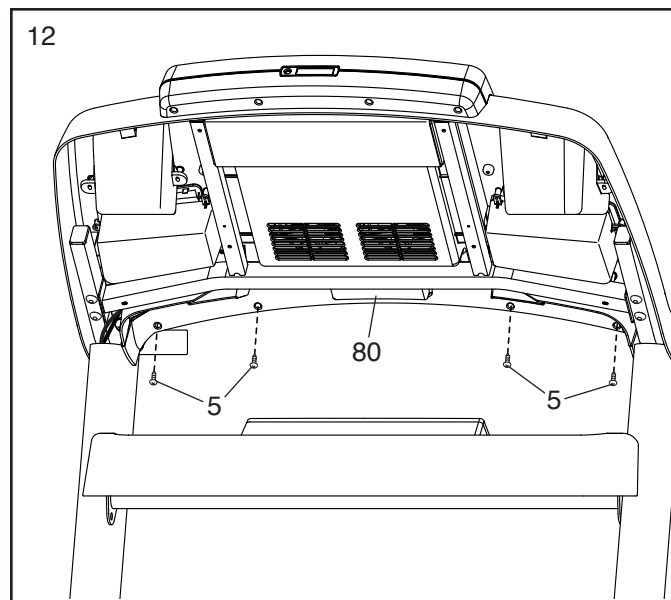
11. Fissare il gruppo consolle (D) ai Corrimano (74) con quattro Viti 5/16" x 2" (2) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (8). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

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



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

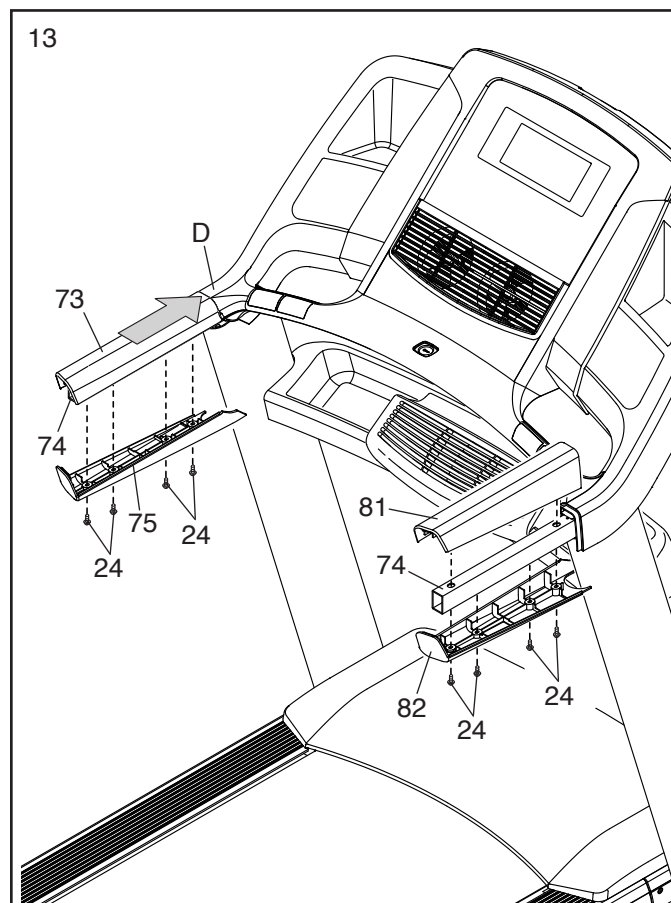
Inserire quattro Viti #8 x 3/4" (5) nella Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) e quindi serrarle. **Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



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

Montare 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. Scorrere in avanti i Copri Corrimano Sinistro Superiore e Inferiore contro il gruppo consolle (D) come indicato. Serrare tutte e quattro le Viti.

Montare i Copri Corrimano Destro Superiore e Inferiore (81, 82) sul Corrimano (74) destro allo stesso modo.



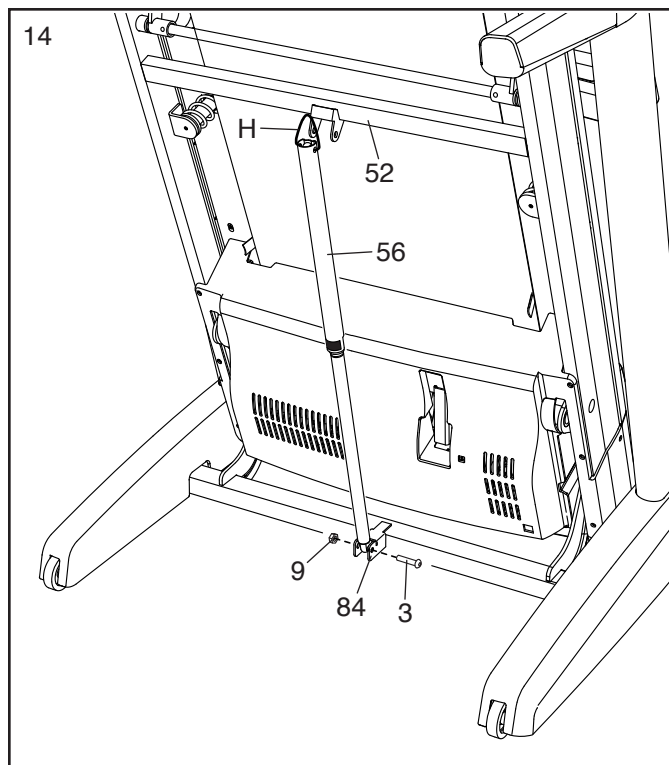
14. Sollevare il Telaio (52) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 15.**

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

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

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (56) alla staffa sulla base del Montante (84) con un Bullone 5/16" x 1 3/4" (3) e un Dado 5/16" (9).

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

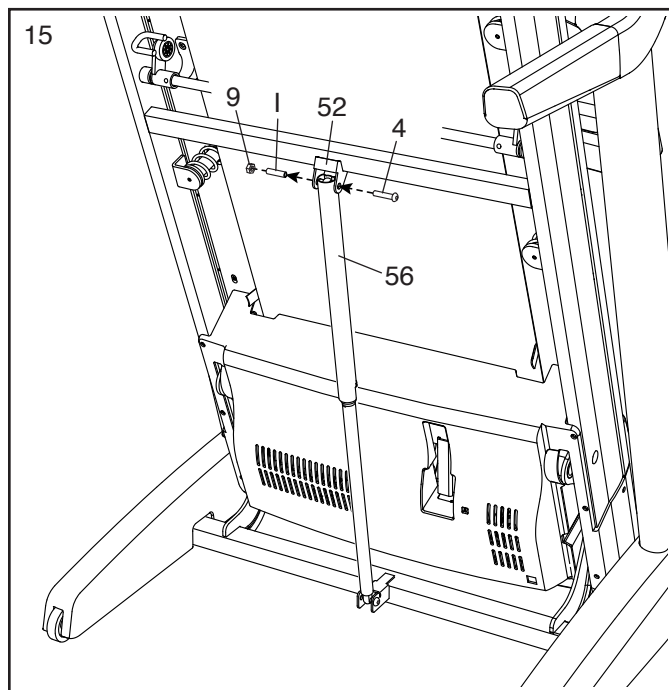


15. Rimuovere il Dado 5/16" (9) e il Bullone 5/16" x 2 1/4" (4) dalla staffa sul Telaio (52).

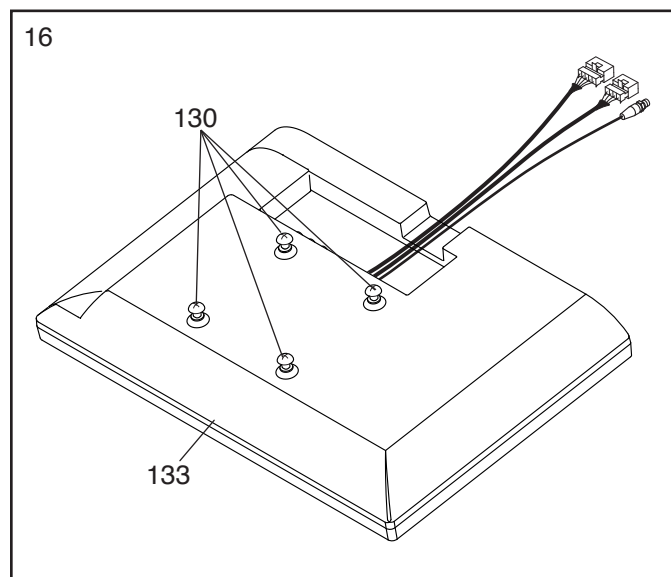
Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (56) con la staffa sul Telaio (52) e inserire il Bullone 5/16" x 2 1/4" (4) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (I) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

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

Aprire il Telaio (52) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 39).



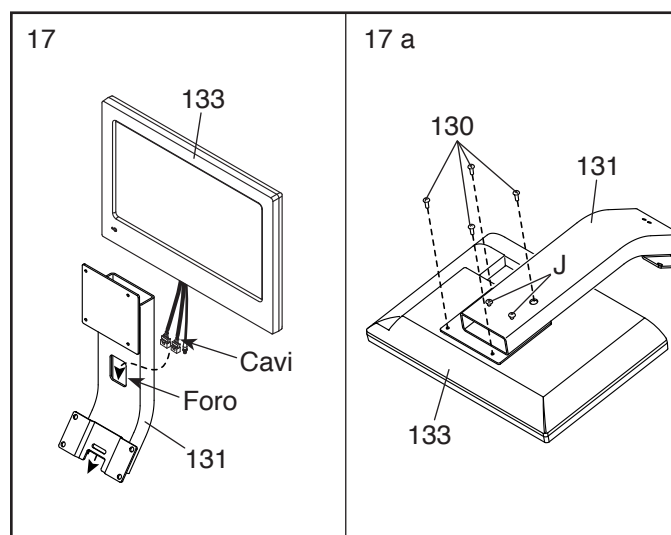
16. Posizionare la TV (133) rivolta verso il basso sopra una superficie morbida per evitare di graffiarla. Rimuovere e conservare le quattro Viti M4 x 12mm (130).



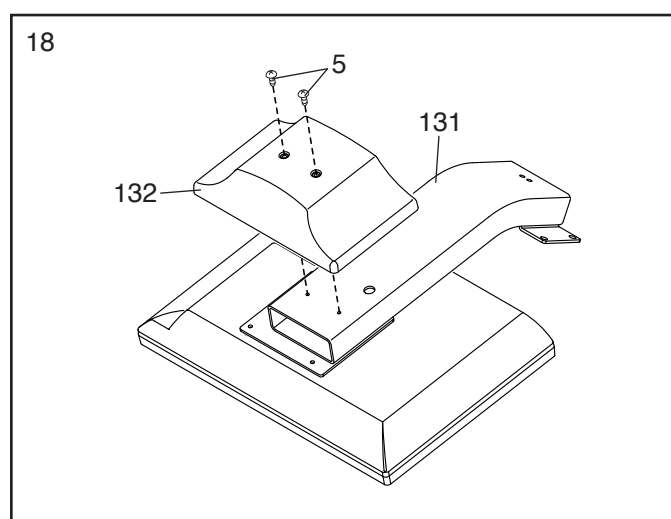
17. Inserire i cavi e il cavo coassiale della TV (133) nel foro presente nella Staffa TV (131) come indicato.

Vedere 17a. Fissare la Staffa TV (131) alla TV (133) con le quattro Viti M4 x 12mm (130) rimosse durante la fase 16.

Rimuovere ed eliminare le due viti (J) indicate.



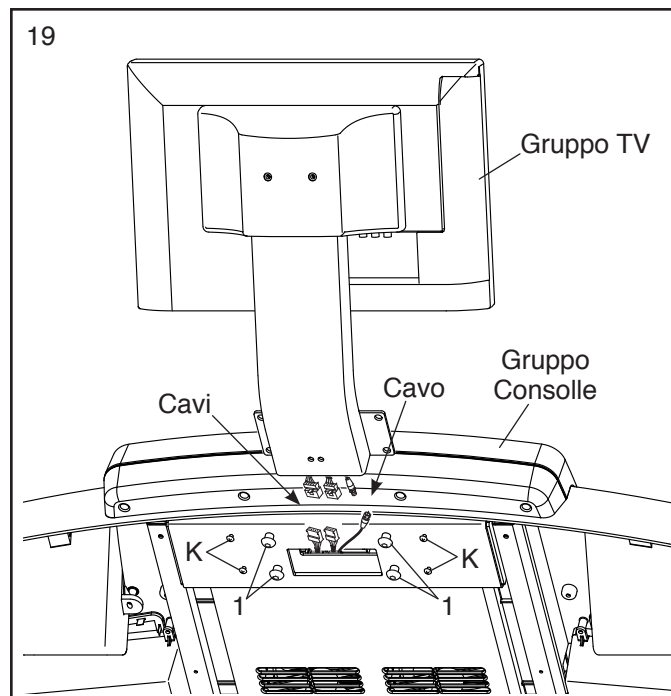
18. Fissare il Copri Staffa TV Superiore (132) alla Staffa TV (131) con due Viti #8 x 3/4" (5).



19. Rimuovere ed eliminare le quattro viti (K) indicate.

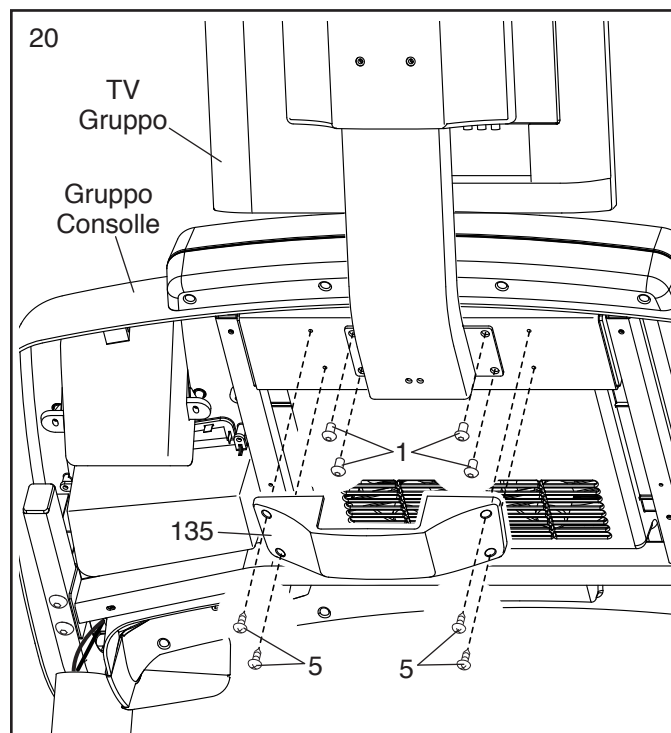
Rimuovere e conservare le quattro Viti 5/16" x 3/4" (1) indicate.

Reggere il gruppo TV vicino al gruppo consolle. Collegare i due cavi e il cavo coassiale sul gruppo TV ai due cavi e al cavo coassiale sul gruppo consolle. Inserire i cavi in eccesso nel gruppo consolle.



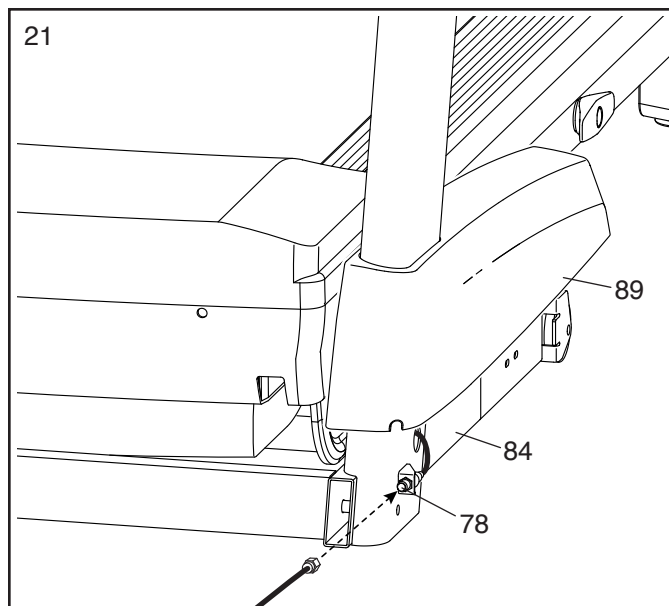
20. Fissare il gruppo TV al gruppo consolle con le quattro Viti 5/16" x 3/4" (1) rimosse durante la fase 19. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**

Fissare il Copri Staffa TV Inferiore (135) con quattro Viti #8 x 3/4" (5). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



21. Sollevare il Copri Montante Sinistro (89) e collegare il cavo coassiale dalla parete (o dispositivo) al Cavo Coassiale Montante (78).

Quindi, premere il Copri Montante Sinistro (89) e il Copri Montante Destro (non raffigurato) sui Montanti (84) fino a quando scattano in posizione.

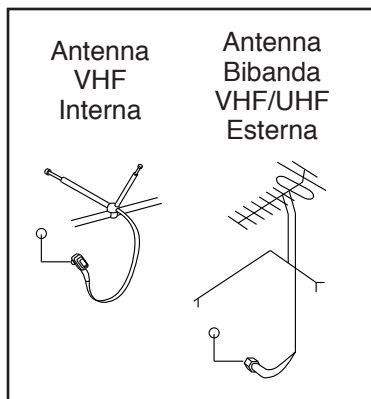


22. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. 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 41 e 42). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

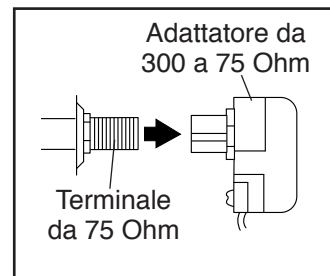
Prima di accendere la TV, è necessario collegare un'antenna o un cavo CATV da 75 ohm al terminale da 75 ohm, un cavo AV alla presa di ingresso audio/video o un cavo HDMI alla presa di ingresso HDMI. Nota: utilizzare un cavo CATV per il collegamento a una dispositivo esterno come una scatola di derivazione, un decoder per TV satellitare, un videoregistratore o un cavo analogico. Il cavo CATV, l'antenna e l'adattatore, il cavo AV e il cavo HDMI non sono in dotazione.

COLLEGAMENTO DI UN'ANTENNA

Posizionare un antenna VHF interna o un'antenna bibanda VHF/UHF nella posizione desiderata. Le antenne esterne sono soggette agli agenti atmosferici che possono ridurre la qualità del segnale. Controllare l'antenna esterna e il cavo di discesa prima di collegare l'antenna.



2. Spingere l'adattatore da 300 ohm a 75 ohm nel terminale da 75 ohm presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione.

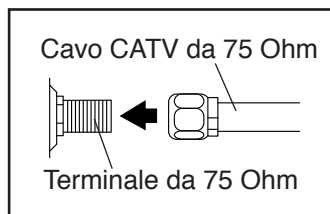


COLLEGAMENTO DI UN DISPOSITIVO ESTERNO TRAMITE CAVO CATV

1. Collegare un'estremità di un cavo CATV da 75 ohm alla presa di uscita da 75 ohm presente sul dispositivo esterno.
2. Collegare il cavo di alimentazione del dispositivo esterno. Consultare il manuale istruzioni del dispositivo esterno per la corretta messa a terra.
3. Collegare un cavo CATV da 75 ohm al terminale da 75 ohm presente sul telaio del tapis roulant, vicino al cavo di alimentazione. Si veda il disegno a sinistra.

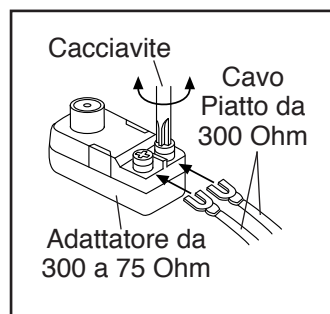
Cavo CATV da 75 Ohm

1. Collegare il cavo CATV da 75 ohm dall'antenna al terminale da 75 ohm presente sul telaio del tapis roulant, vicino al cavo di alimentazione.



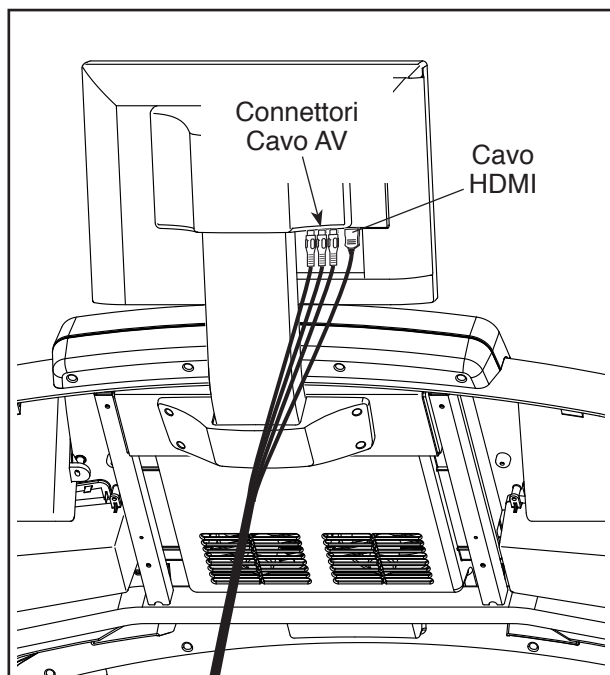
Cavo piatto da 300 Ohm

1. Collegare il cavo piatto da 300 ohm dall'antenna a un adattatore da 300 ohm a 75 ohm.



COLLEGAMENTO DI UN VIDEOREGISTRATORE, LETTORE DVD O ALTRO DISPOSITIVO TRAMITE UN CAVO

1. Collegare un Cavo RCA AV con estremità a tre spinotti al videoregistratore, lettore DVD o altro dispositivo.
2. Collegare il cavo di alimentazione del dispositivo. Consultare il manuale d'istruzioni del videoregistratore, lettore DVD o altro dispositivo esterno per la corretta messa a terra.
3. Collegare il cavo RCA AV alla presa d'ingresso audio/video presente nella TV come indicato di seguito.



COLLEGAMENTO DI UN LETTORE DVD O BLU-RAY O DI UN ALTRO DISPOSITIVO TRAMITE UN CAVO HDMI

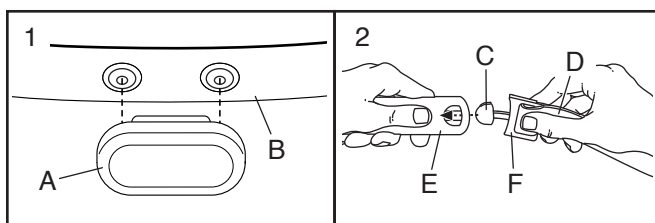
1. Collegare un'estremità di un cavo HDMI al lettore DVD o Blu-ray o a un altro dispositivo.
2. Collegare il cavo di alimentazione del dispositivo. Consultare il manuale d'istruzioni del lettore DVD o Blu-ray o dell'altro dispositivo per la corretta messa a terra.
3. Collegare l'altra estremità del cavo HDMI alla presa di ingresso HDMI presente nella TV, come mostrato a sinistra.

IMPORTANTE: non collegare altri dispositivi alla porta USB sul lato della TV.

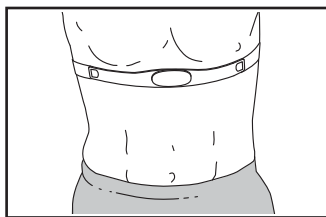
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

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

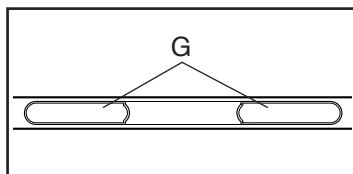


Quindi indossare il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata; il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli abiti, ben aderente alla pelle.



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

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



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

CURA E MANUTENZIONE

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

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

USO DEL TAPIS ROULANT

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

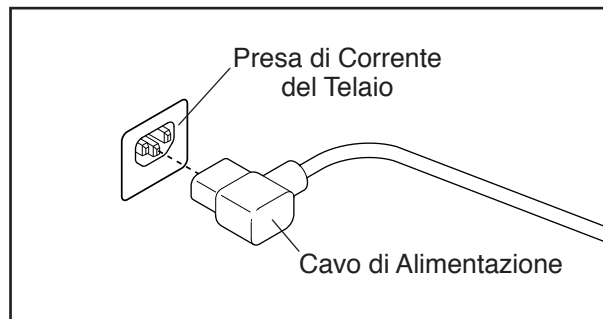
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una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



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

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

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



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

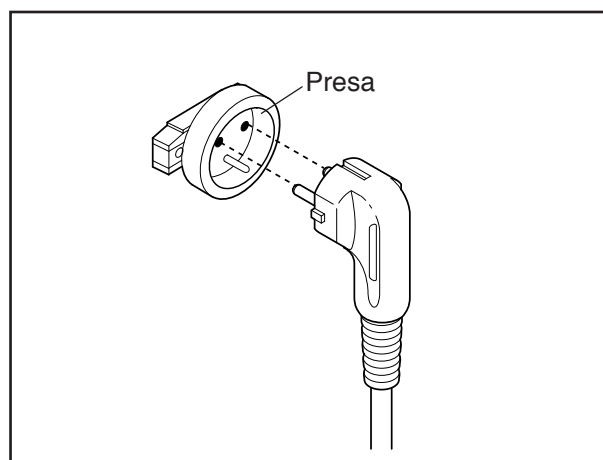
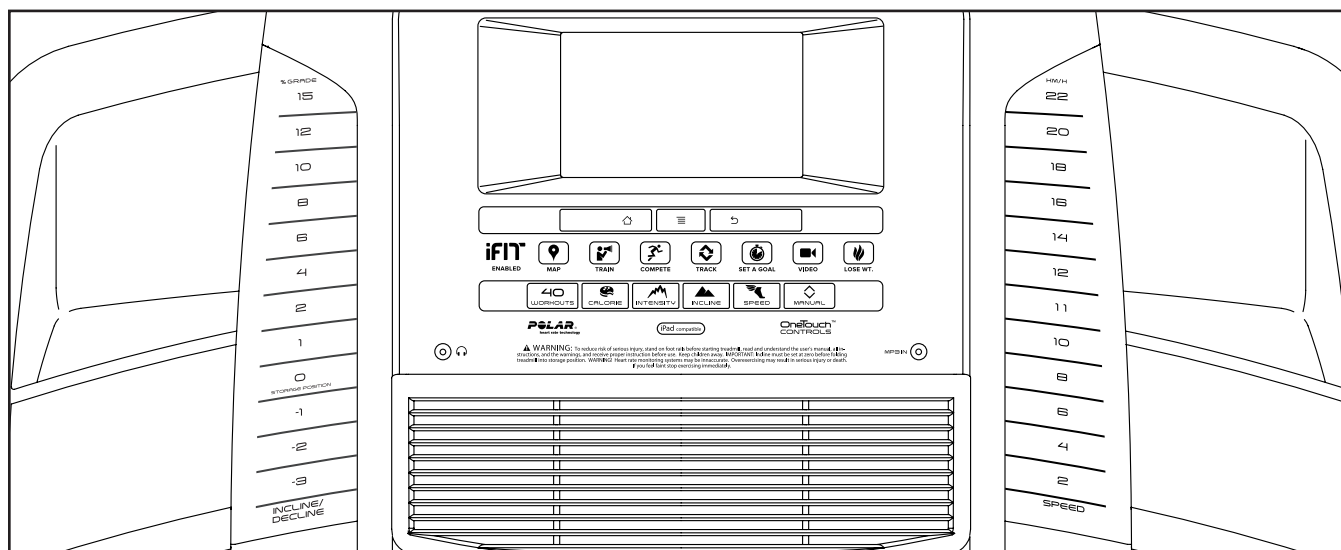


DIAGRAMMA CONSOLLE



RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON iFIT.COM

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



Corri ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



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



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



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



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



Guarda video HD con allenamenti simulati.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

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

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

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

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

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

Per l'accensione, vedere pagina 23. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 23. Per l'impostazione della console, vedere pagina 24.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

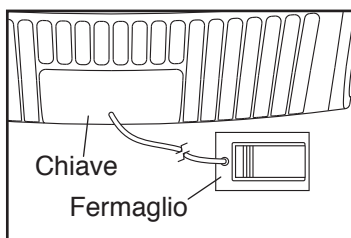
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 21). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione di Reset (ripristino).



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se è attivata la modalità demo, il display visualizzerà una presentazione demo dopo aver inserito il cavo di alimentazione. Posizionare l'interruttore nella posizione Reset prima di inserire la chiave. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 30.

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



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

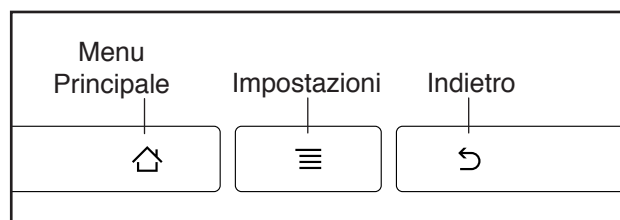
Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 30. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di 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 25). 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 freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro—freccia rivolta a sinistra con X.

Per navigare sul tablet utilizzare i pulsanti sulla consolle. Premere il pulsante menu principale per ritornare al menu principale. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu principale impostazioni (vedere pagina 30). Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

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

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare varie altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 33 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 30 e la fase 2 a pagina 32 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi, vedere la fase 3 a pagina 32 e controllare gli aggiornamenti firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 33 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant.

4. Creazione di un account iFit.

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

Nota: per informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 32. Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com. Attenersi ai messaggi del sito Web per iscriversi a iFit. Se si dispone di un codice di attivazione, selezionare l'opzione attivazione codice.

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

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 24. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 26. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 27. **Per utilizzare un allenamento cardio**, vedere pagina 28. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 29.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 30. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 31. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 32. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 32. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 33.

Per utilizzare la TV digitale, vedere pagina 34. **Per utilizzare la modalità intrattenimento**, vedere pagina 35. **Per utilizzare il telecomando**, vedere pagina 35. **Per regolare le impostazioni della TV**, vedere pagina 36. **Per localizzare i guasti della TV digitale**, vedere pagina 42.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. **Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si utilizza il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e centrarlo se necessario (vedere pagina 41).**

COME USARE LA MODALITÀ MANUALE

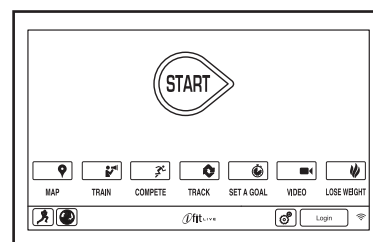
1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23. **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 menu principale nell'angolo in basso a sinistra dello schermo (non raffigurato) per ritornare al menu principale in qualunque momento.



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

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

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

Nota: quando le impostazioni d'inclinazione sono inferiori allo 0% non sarà possibile selezionare le impostazioni di velocità più alte.

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

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

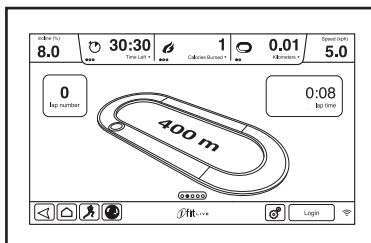
Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Incline/Dcline (inclinazione/abbassamento) numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

Nota: se il tapis roulant si sta muovendo velocemente e si regola l'inclinazione sotto lo 0%, la velocità del tapis roulant diminuirà automaticamente.

Nota: la prima volta che si regola l'inclinazione è necessario prima di tutto calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 33).

5. Seguire la progressione sul display.

La consolle presenta numerose modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali



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

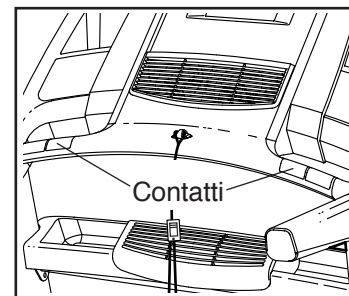
Camminando o correndo sul tapis roulant, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

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

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 20.

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

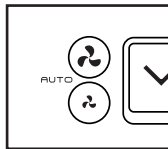


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggiapiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca,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

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

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

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



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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23.

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 runner (corridore) sullo schermo per selezionare il menu allenamenti.

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

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

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

L'allenamento a 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 (velocità) o Incline (inclinazione). **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 25). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 25). **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 menu principale nell'angolo in basso a sinistra dello schermo oppure premere il pulsante Stop presente sulla consolle. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o premere il pulsante Start sulla consolle. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

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

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 25. 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 25.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

Vedere la fase 8 a pagina 26.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23.

2. Selezione del menu principale.

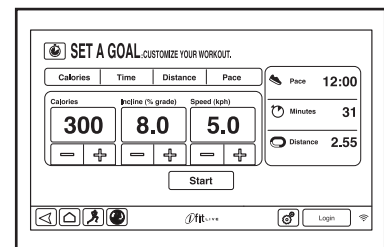
Vedere la fase 2 a pagina 24.

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 bruceranno durante l'allenamento.



4. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagina 24).

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 25.

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

Vedere la fase 6 a pagina 25.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

Vedere la fase 8 a pagina 26.

USO DI UN ALLENAMENTO CARDIO

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

1. Indossare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione.

Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 20.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23.

3. Selezione di un allenamento cardio.

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

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

4. Inserimento della frequenza cardiaca massima.

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

5. Avvio dell'allenamento.

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

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 25.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

Vedere la fase 8 a pagina 26.

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 33). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23.

2. Selezione del menu principale.

Vedere la fase 2 a pagina 24.

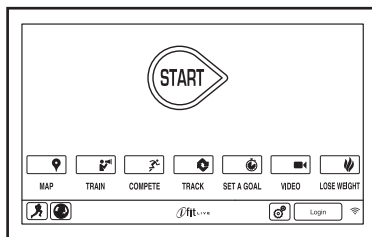
3. Connessione all'account personale iFit.

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. Dopo averli inseriti, 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. Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle.

Sfiorare il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (cronologia degli allenamenti), sfiorare il pulsante Track (pista). Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 27). Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle.

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

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

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

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

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 26.

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

6. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 25. Lo schermo può anche visualizzare una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo.

Durante l'allenamento gara, lo schermo visualizzerà le velocità degli utenti iFit e le distanze che hanno percorso. Lo schermo 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 25.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

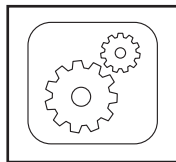
Vedere la fase 8 a pagina 26.

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 23). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 24). Poi sfiorare il pulsante rapporti accanto all'angolo in basso a destra dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni. Sulla consolle è inoltre possibile premere il pulsante impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

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

3. Selezione della lingua.

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

4. Selezione dell'unità di misura.

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

5. Selezione del fuso orario.

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

6. Selezione orario di aggiornamento.

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

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

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione demo.

La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant 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 indietro sullo schermo.

8. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

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

9. Attivazione o disattivazione di street view.

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

10. Attivazione o disattivazione della chiave.

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

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

11. Attivazione o disattivazione di un codice di protezione.

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

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

Nota: se si è attivato un codice di protezione, la consolle chiederà regolarmente all'utente di inserire il codice. La consolle resterà bloccata fino all'inserimento del codice di protezione corretto.

IMPORTANTE: qualora si dimentichi il codice di protezione, digitare il seguente codice di protezione principale per sbloccare la consolle: 1985.

12. Impostazione del timeout salvaschermo.

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

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

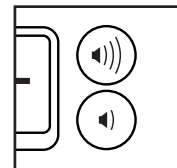
13. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

Per uscire dalla modalità impostazioni attrezzo, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo o premere il pulsante impostazioni sulla consolle.

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 lettore audio personale.



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

Per ascoltare l'audio della TV digitale con cuffie o auricolari, inserire le cuffie nella presa cuffie della consolle. **Nota: questa presa audio è predisposta esclusivamente per essere utilizzata come uscita audio.**

MODIFICA DELL'INGRESSO AUDIO

Per selezionare una sorgente audio diversa, sfiorare il pulsante delle note musicali nella parte inferiore dello schermo. Quindi scegliere una sorgente audio dall'elenco. Nota: selezionare Personal TV (TV personale) per ascoltare l'audio dalla TV digitale.

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 mondo nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Quindi selezionare un sito Internet.

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

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 23.

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.

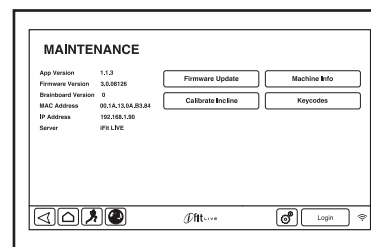
USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 30.

2. Selezione della modalità manutenzione.

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



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

3. Aggiornamento del firmware della 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, non spegnerlo o rimuovere la chiave mentre si sta aggiornando il firmware.

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, il tapis roulant si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore in posizione Off (spento). 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 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 modalità manutenzione. Una volta calibrato il sistema d'inclinazione, sfiorare il pulsante Finish (fine).

IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata del tapis roulant gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione. In caso di emergenza, estrarre la chiave dalla 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. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

6. Determinazione dei keycode.

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

7. Uscita dalla modalità manutenzione.

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

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

La 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 30.

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 23.

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

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

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

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

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

5. Uscita dalla modalità rete wireless.

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

FUNZIONAMENTO DELLA TV DIGITALE

È possibile controllare la TV digitale con i pulsanti sulla consolle, con i pulsanti nella parte superiore della TV digitale o con il telecomando (vedere pagina 35).

1. Accensione della TV digitale.

Per accendere la TV digitale premere il pulsante di accensione.

2. Selezione di una sorgente di ingresso.

Per passare dall'ingresso via cavo o antenna a un altro dispositivo di ingresso audio/video come un videoregistratore, un lettore DVD o un lettore Blu-ray, premere ripetutamente il pulsante Source (sorgente). Selezionare TV per l'ingresso via cavo o antenna, AV per un dispositivo collegato alla TV digitale con un cavo AV o HDMI per un dispositivo collegato con un cavo HDMI.

3. Selezione del canale desiderato.

Per selezionare il canale via cavo desiderato premere i pulsanti Chan + e – o il pulsante Key Pad (tastierino). Nota: premendo il pulsante Key Pad, sullo schermo della consolle comparirà un tastierino a dieci cifre. Selezionare le cifre del canale via cavo desiderato.

Premendo i pulsanti, sullo schermo comparirà una grafica indicante il canale selezionato.

Nota: la TV Digitale può localizzare e memorizzare tutti i canali via cavo disponibili nella zona (vedere a sezione REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA TV a pagina 36). Tramite i pulsanti Chan + e – è possibile selezionare esclusivamente i canali memorizzati. Qualora sia collegato e utilizzato come sorgente di ingresso un decoder satellitare, un videoregistratore, un lettore DVD o un lettore Blu-ray, il canale dovrà essere selezionato tramite l'apparecchiatura collegata.

4. Regolazione del volume.

Premere i pulsanti di aumento/diminuzione Vol per regolare il volume. Premendo i pulsanti, sullo schermo comparirà una grafica indicante il livello di volume selezionato. Nota: utilizzare i pulsanti di aumento/diminuzione Vol nella parte superiore della TV digitale esclusivamente per regolare il volume della TV digitale.

5. Esclusione audio della TV digitale.

Premere il pulsante Mute (esclusione audio) per disattivare l'audio della TV digitale. Premere nuovamente il pulsante o regolare il volume per riattivare l'audio della TV digitale.

6. Utilizzo dei sottotitoli per non udenti.

Qualora il programma televisivo o il film in onda dispongano di sottotitoli per non udenti, è possibile utilizzare la relativa funzione per visualizzare sullo schermo la versione testo dell'audio. Per visualizzare i sottotitoli per non udenti sulla TV digitale, premere ripetutamente il pulsante CC (sottotitoli per non udenti) (vedere la fase 6 a pagina 38 per la regolazione delle impostazioni dei sottotitoli per non udenti).

7. Spegnimento della TV digitale dopo l'uso.

Per spegnere la TV digitale premere il pulsante di accensione.

USO DELLA MODALITÀ INTRATTENIMENTO

La consolle è dotata di una modalità intrattenimento che consente di accedere a un telecomando a schermo.

1. Accesso al menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 30.

2. Selezione della modalità intrattenimento.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Entertainment (intrattenimento) per entrare nella modalità intrattenimento.

3. Selezione delle impostazioni predefinite.

Sfiorare il pulsante Default Settings (impostazioni predefinite) e impostare un canale e un livello di volume predefiniti per la TV digitale, se lo si desidera.

4. Selezione delle impostazioni personalizzate.

Sfiorare il pulsante Custom Settings (impostazione personalizzate) per accedere al telecomando a schermo. Nota: questo telecomando a schermo funziona in modo analogo al telecomando in dotazione (vedere pagina per l'uso del telecomando).

5. Uscita dalla modalità intrattenimento.

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

USO DEL TELECOMANDO

Al primo utilizzo del telecomando inserire le pile (consultare la sezione SOSTITUZIONE DELLE PILE DEL TELECOMANDO a pagina 36).

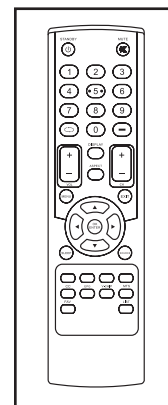
Quindi posizionarsi sul tapis roulant e reggere il telecomando vicino alla TV. Puntare il telecomando direttamente verso la TV.

Premere il pulsante di accensione (⏻). Dopo alcuni secondi la televisione si accenderà o spegnerà.

Per regolare il volume premere i pulsanti di aumento/diminuzione Vol (volume).

Premere il pulsante Mute (esclusione audio) per attivare o disattivare l'audio.

Premere i pulsanti canale numerati e il pulsante trattino (–) o il pulsante di aumento/diminuzione CH (canale) per selezionare un canale.



Premere il pulsante precedente (⏮) per visualizzare il canale precedente.

Premere il pulsante Menu per visualizzare il menu principale o un menu precedente. Vedere questa pagina per informazioni relative al menu.

Premere i tasti freccia per navigare all'interno del menu. Premere il pulsante OK/Enter (invio) per effettuare selezioni all'interno del menu.

Premere il pulsante Exit (esci) per uscire dal menu.

Premere il pulsante List (elenco) per visualizzare l'elenco dei canali. Qualora i canali siano stati denominati, il menu mostrerà anche il nome dei canali. Vedere pagina 37 per informazioni relative al nome dei canali.

Premere il pulsante EPG per visualizzare la guida elettronica dei programmi. Nota: la guida elettronica dei programmi è disponibile solo con la televisione digitale ATSC.

Premere il pulsante Display (visualizza) per visualizzare le informazioni relative al programma corrente e al segnale di trasmissione o via cavo.

Premere ripetutamente il pulsante CC per attivare o disattivare i sottotitoli per non udenti. Vedere la fase 6 a pagina 38 per la regolazione delle impostazioni dei sottotitoli.

Premere ripetutamente il pulsante Source (sorgente) per selezionare la sorgente di ingresso. Selezionare TV per l'ingresso via cavo o antenna, AV per un dispositivo collegato alla TV con un cavo AV o HDMI per un dispositivo collegato con un cavo HDMI.

Premere ripetutamente il pulsante MTS per selezionare l'inglese o lo spagnolo come lingua dell'impostazione audio.

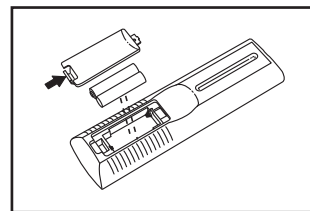
Premere ripetutamente il pulsante Aspect (aspetto) per selezionare un formato di immagine normale, wide, cinema o zoom.

Premere il pulsante V-Chip per regolare le impostazioni del controllo genitori.

Premere il pulsante Fav (preferiti) per selezionare l'elenco dei canali preferiti. Vedere fase 4 a pagina 37 per creare un elenco dei canali preferiti.

SOSTITUZIONE DELLE PILE DEL TELECOMANDO

Per sostituire le pile, individuare innanzitutto il copri pile posto sul retro del telecomando. Premere il fermaglio del copri pile e rimuoverlo.



Rimuovere quindi le vecchie pile dal telecomando e inserire due nuove pile AAA. **Accertare il corretto inserimento delle pile come da diagramma.** Rimontare quindi il copri pile premendolo sul telecomando.

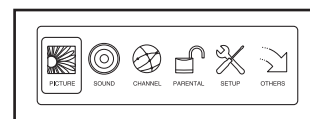
REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA TV

La TV dispone di un menu che consente di regolarne e personalizzarne le impostazioni.

Premere il pulsante Menu presente nel telecomando, nella parte superiore della TV o nel comando a schermo (vedere USO DELLA MODALITÀ INTRATTENIMENTO a pagina 35) per entrare nel menu principale o ritornare a un menu precedente. Premere il pulsante Exit (esci) per uscire dal menu. Utilizzare i tasti freccia per navigare a destra e sinistra, verso l'alto e verso il basso in un menu. Premere il pulsante OK/Enter (invio) per effettuare una selezione.

1. Premere il pulsante Menu per entrare nel menu principale.

Per selezionare una delle icone nel menu, premere i tasti freccia sinistra e destra sul telecomando fino a evidenziare l'icona desiderata.



Selezionare Picture (immagine) per regolare le impostazioni dell'immagine. Selezionare Sound (audio) per regolare le impostazioni audio. Selezionare Channel (canale) per regolare le impostazioni canale. Selezionare Parental (controllo genitori) per regolare le impostazioni di controllo genitori. Selezionare Setup (impostazioni) per regolare le impostazioni base della TV. Selezionare Others (altri) per regolare le impostazioni avanzate della TV. Per ritornare al menu principale, premere il pulsante Menu.

2. Regolazione delle impostazioni immagine.

Il menu Picture (immagine) dispone di numerose funzionalità per regolare lo schermo della TV. Utilizzare i tasti freccia per navigare tra le varie opzioni e personalizzare le impostazioni immagine.

3. Regolazione delle impostazioni audio.

Il menu Sound (audio) dispone di numerose funzionalità per regolare l'audio della TV. Utilizzare i tasti freccia per navigare tra le varie opzioni e personalizzare le impostazioni audio.

4. Regolazione delle impostazioni canale.

Il menu Channel (canale) consente di memorizzare canali nella memoria della TV e di selezionare le impostazioni per i canali. Nota: è possibile accedere a questo menu solo se è stata selezionata TV come sorgente di ingresso.

Innanzitutto, scorrere fino alla fine il menu Channel (canale) ed evidenziare Auto Channel Search (ricerca automatica canali). Premere il pulsante Enter (invio) per avviare la selezione automatica. La TV inizierà la ricerca di tutti i canali disponibili in zona. Qualora per un canale non venga rilevato alcun segnale, il canale verrà tralasciato. Qualora venga rilevato un segnale, il canale verrà memorizzato e si passerà alla selezione del canale successivo. Tale procedura terminerà una volta raggiunto il canale più alto disponibile. La TV rinumererà i canali nell'ordine in cui sono stati localizzati. **Non rimuovere la chiave mentre la TV effettua la selezione canali.** Nota: qualora un canale televisivo scompaia, effettuare nuovamente la ricerca.

Quindi selezionare Channel Settings (impostazioni canale) per visualizzare un elenco di canali memorizzati nella TV. Selezionare una casella di controllo nella colonna Skip (ignora) e premere Enter per rendere non disponibile un canale. Selezionare una casella di controllo nella colonna Favorite (preferiti) per aggiungere il canale all'elenco dei canali preferiti. Selezionare un nome nella colonna Label (nome canale) per modificare il nome del canale. Modificare il nome canale con l'ausilio dei tasti freccia.

Selezionare Channel List (elenco canali) per visualizzare un elenco di canali memorizzati nella TV. Evidenziare un canale e premere Enter per selezionare il canale.

Selezionare Favorite List (elenco preferiti) per visualizzare un elenco dei canali preferiti. Nota: è necessario selezionare prima i canali preferiti per creare questo elenco. Evidenziare un canale e premere Enter per selezionare il canale.

5. Regolazione delle impostazioni di controllo genitori.

Il menu Parental (controllo genitori) consente di bloccare o consentire varie impostazioni della TV.

Per prima cosa immettere la password Lock Parental Code (codice blocco genitori) che consiste di un PIN a 4 cifre. **Nota: la password predefinita è 0000.** Una volta immessa la password, si sbloccherà il menu Parental (controllo genitori).

Selezionare V-CHIP per controllare quali rating di programmi e film sono bloccati o consentiti. Nota: l'icona di blocco indica se il rating è bloccato o consentito.

Selezionare Change Password (modifica password) per modificare la password Lock Parental Code. Immettere la vecchia password una volta e quindi digitare la nuova password due volte per confermare. Ora sarà necessario immettere la nuova password per accedere al menu Parental (controllo genitori). **Nota: qualora si dimentichi la password, digitare la seguente password principale per accedere ai menu bloccati: 1470.**

Selezionare Keypad Lock (blocco tastierino) per bloccare il tastierino.

Selezionare Source Lock (blocco sorgente) per bloccare una sorgente audio/video specifica, come TV, AV o HDMI.

6. Impostazioni di base della TV.

Il menu Setup (impostazioni) consente di regolare le impostazioni dei sottotitoli per non udenti, la lingua utilizzata nei menu o le impostazioni dell'orologio.

Per entrare nel sottomenu sottotitoli per non udenti, evidenziare Closed Caption (sottotitoli per non udenti) e premere il pulsante Enter. Nel sottomenu sottotitoli, regolare la visualizzazione dei sottotitoli, il tipo di sottotitoli e il set di impostazioni e lo stile digitali.

Selezionare Menu Language (lingua menu) per modificare la lingua utilizzata per i menu.

Selezionare Clock (orologio) per regolare il fuso orario della TV, le impostazioni audio, l'ora, il giorno della settimana e l'eventuale ora legale.

7. Regolazione delle impostazioni avanzate della TV.

Il menu Others (altri) offre varie impostazioni avanzate per la TV. È anche possibile ripristinare le impostazioni originali della TV.

Selezionare Blue Back (sfondo blu) per visualizzare uno schermo blu quando la TV non riceve alcun segnale.

Selezionare No Signal Power Off (spegnimento in caso di assenza segnale) per far spegnere la TV in caso di assenza di segnale per 10 minuti.

Selezionare No Operation Power Off (spegnimento in caso di inattività) per far spegnere la TV se non vengono premuti pulsanti sul telecomando, il comando a schermo o il comando TV consolle per tre ore.

Se si evidenzia All Reset (reimposta tutto), verrà visualizzato un avviso sul display. Leggere l'avviso e quindi premere Enter per ripristinare le impostazioni originali della TV. Nota: tutti i canali preferiti, i nomi dei canali e le impostazioni personali verranno cancellati.

8. Uscita dal menu.

Una volta terminata la regolazione delle impostazioni, premere il pulsante Exit (esci).

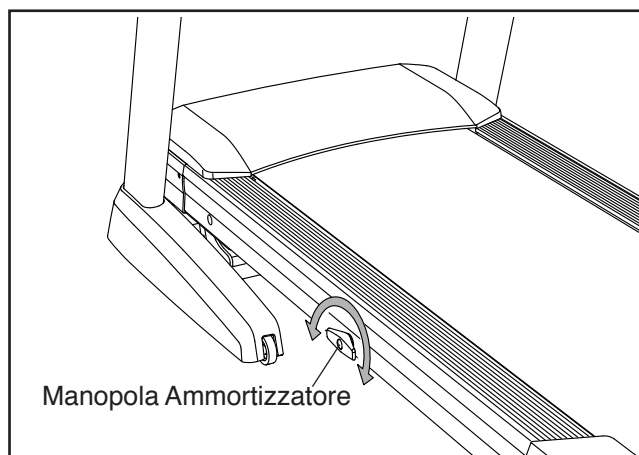
REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

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

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

Per una maggiore rigidità, ruotare la manopola ammortizzatore di mezzo giro 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.

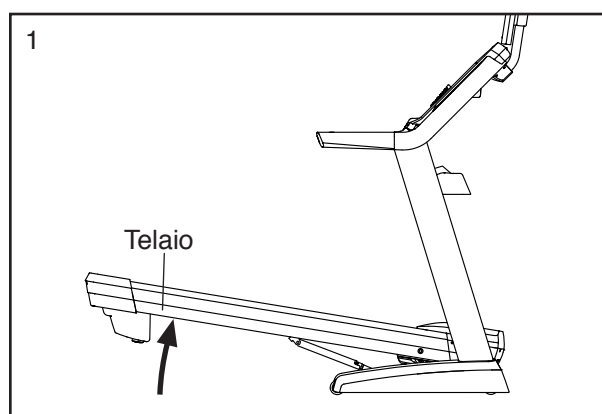


CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

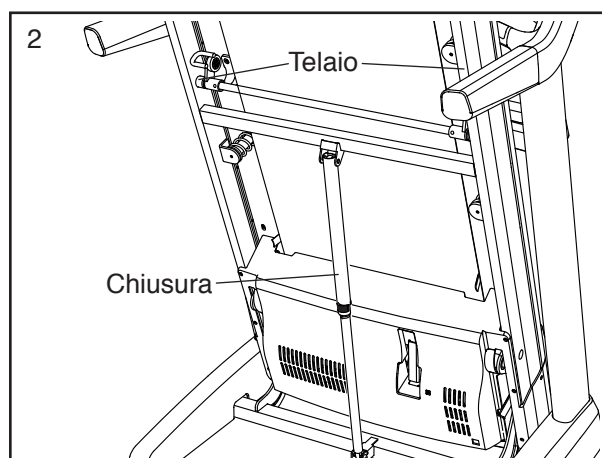
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggiatesta in plastica. Piegarle 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.

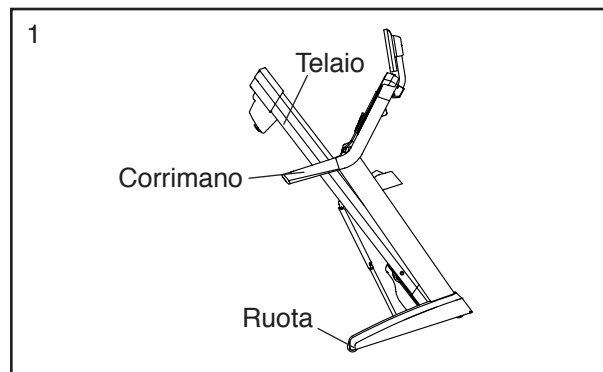


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

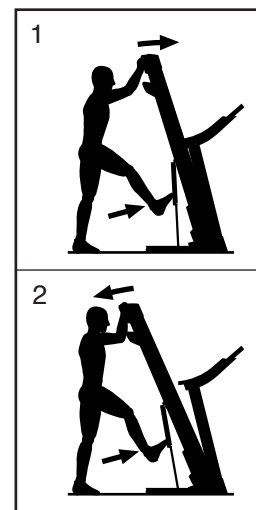
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Spingere in avanti l'estremità superiore del telaio e premere contemporaneamente e 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 che il telaio si apra.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e una lunga durata del tapis roulant è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e regolare tutti componenti ogni volta che il tapis roulant è usato.

Pulire regolarmente il tapis roulant 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 con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi.** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

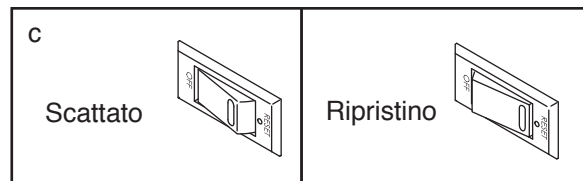
LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con messa a terra (vedere pagina 21). 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 vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

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

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

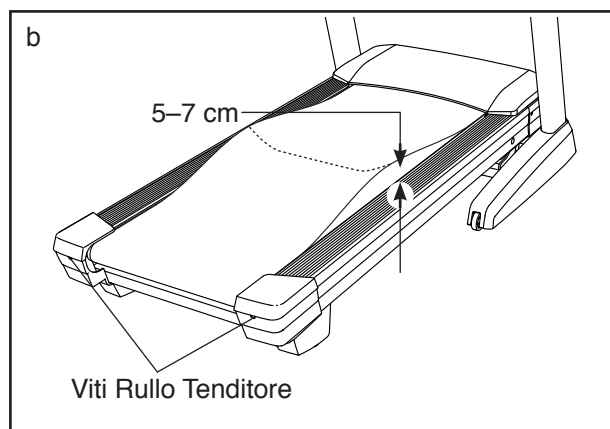
- La consolle è dotata di una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display è ancora acceso, consultare la fase 7 a pagina 30 per disattivare la modalità demo.

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

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

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

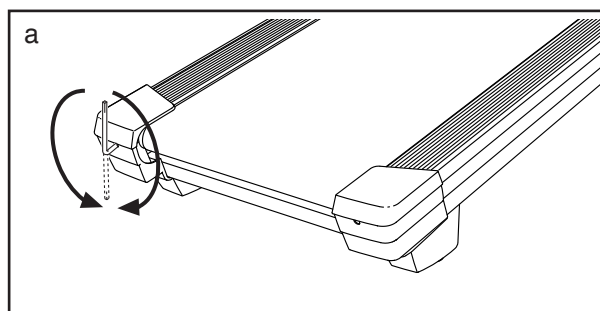


- c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi

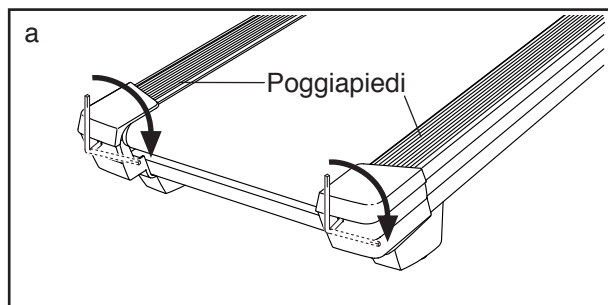
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro 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 con cautela sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



SINTOMO: la TV digitale non riceve alcun segnale

- a. Accertare che sia stata selezionata la sorgente di ingresso corretta. Vedere la fase 2 a pagina 34 per selezionare una sorgente di ingresso.
- b. Accertare che il cavo dell'antenna o il cavo CATV siano correttamente collegati al tapis roulant. Vedere pagina 18 per collegare un cavo CATV all'attrezzatura fitness.
- c. Effettuare la ricerca di segnali di trasmissione o via cavo. Vedere la fase 4 a pagina 37 per la ricerca dei segnali.

SINTOMO: la TV digitale ha una cattiva ricezione

- a. Verificare che le impostazioni della TV digitale siano corrette. Consultare la sezione **REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA TV** a pagina 36.
- b. Affinché il televisore digitale funzioni correttamente è necessaria una buona ricezione. Qualora si utilizzi un'antenna, verificare che sia collegata correttamente e regolata per una ricezione ottimale. Consultare la sezione **COLLEGAMENTO DI UN'ANTENNA** a pagina 18.
- c. Analizzare i problemi sotto elencati e seguire le relative istruzioni.
- Accensione (comparsa di macchie nere o righe orizzontali o immagine tremolante o mossa): generalmente questo problema è causato dall'interferenza di sistemi di accensione di automobili, lampade al neon, deviazioni elettriche o altre apparecchiature elettriche. Modificare la posizione dell'attrezzatura o delle altre apparecchiature elettriche per correggere il problema.

- Immagini multiple: sono causate dal segnale televisivo che segue due percorsi; uno è il percorso diretto e l'altro è quello riflesso da edifici alti, colline o altri oggetti. Modificare la direzione o posizione dell'antenna per migliorare la ricezione.
- Schermo blu: se l'attrezzatura fitness è posizionata in una zona di scarsa ricezione del segnale televisivo, l'immagine potrebbe risultare di scarsa qualità o potrebbe visualizzarsi uno schermo blu. Qualora il segnale sia debole, potrebbe rendersi necessario installare un'antenna esterna per migliorare l'immagine.
- Dissolvenza: qualora manchino pezzi d'immagine, i contorni dell'immagine si muovano o l'immagine scompaia significa che il segnale è debole. Modificare la direzione o posizione dell'antenna per migliorare la ricezione. Accertare che le impostazioni della TV siano corrette (vedere la sezione REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA TV DIGITALE a pagina 36). Non utilizzare uno splitter.

Nota: nel caso si verificasse una di queste situazioni in presenza di un sistema CATV, il problema può dipendere dal fornitore del segnale via cavo.

SINTOMO: la TV digitale necessita di pulizia

a. DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.

Per pulire la TV digitale e lo schermo utilizzare un panno morbido con una piccola quantità di detergente delicato. Non utilizzare panni lucidanti, solventi o altro tipo di detergente chimico o spray quali alcol o benzene.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

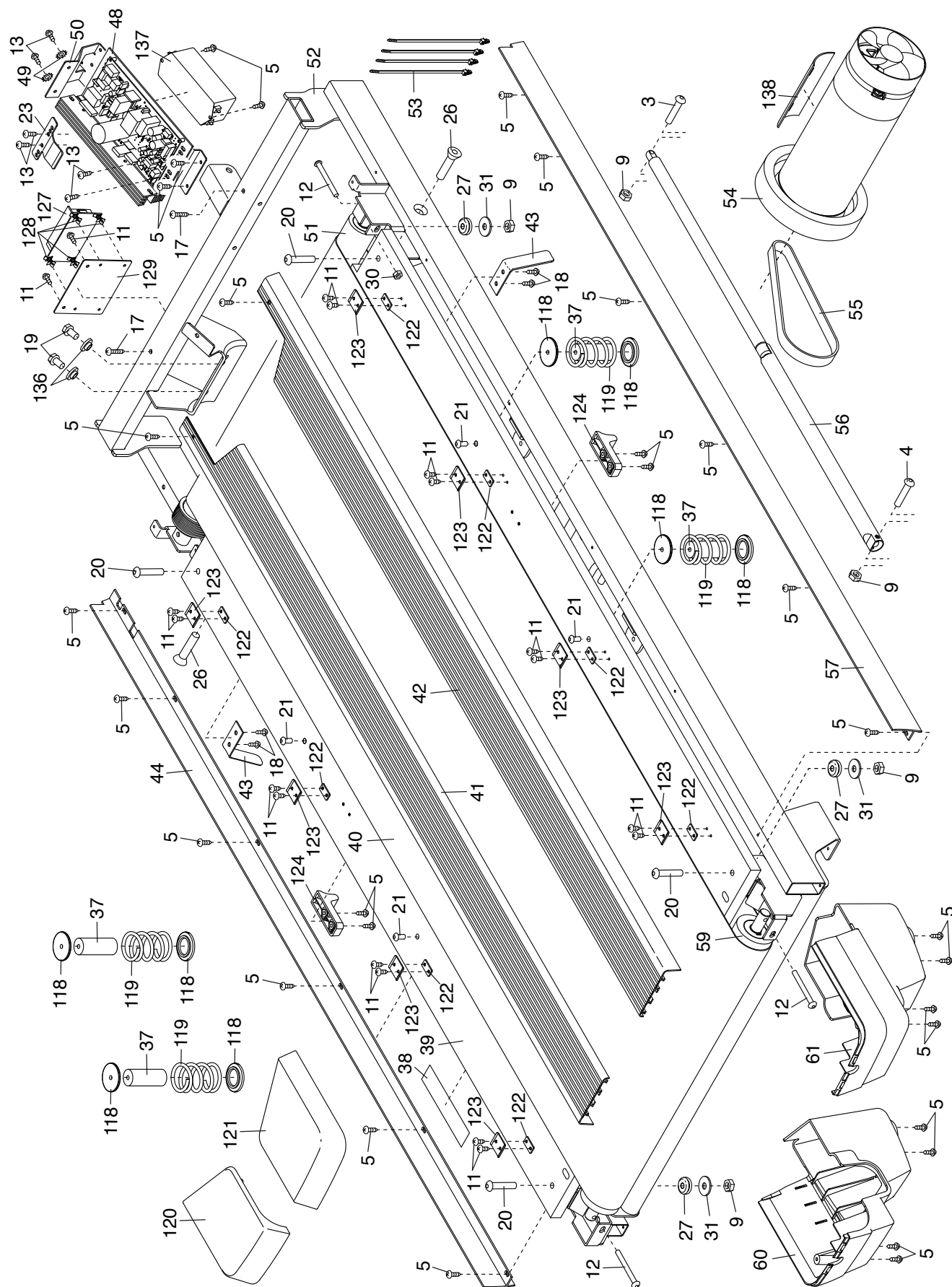
ELENCO PEZZI

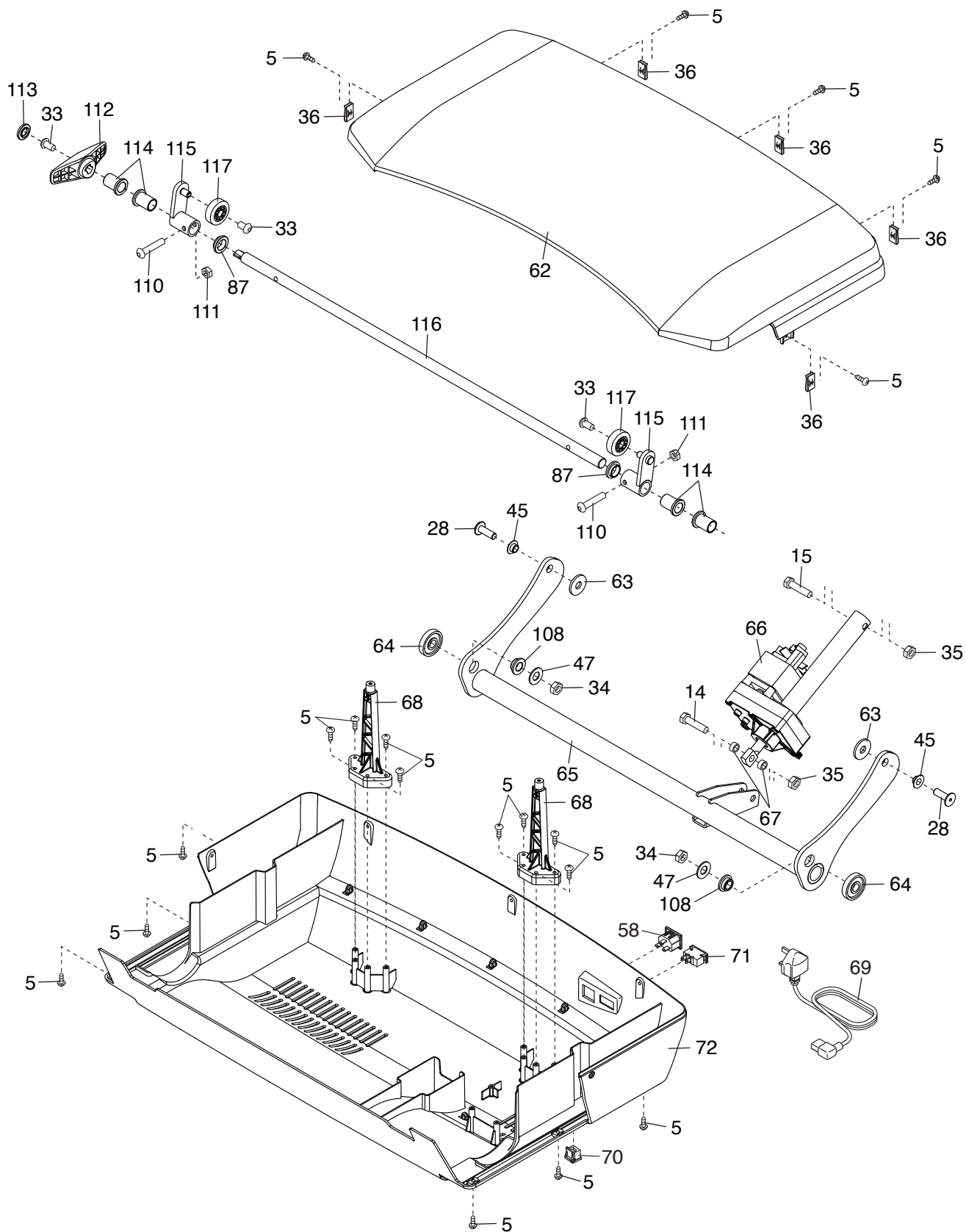
N° del Modello NETL30914.3 R1216A

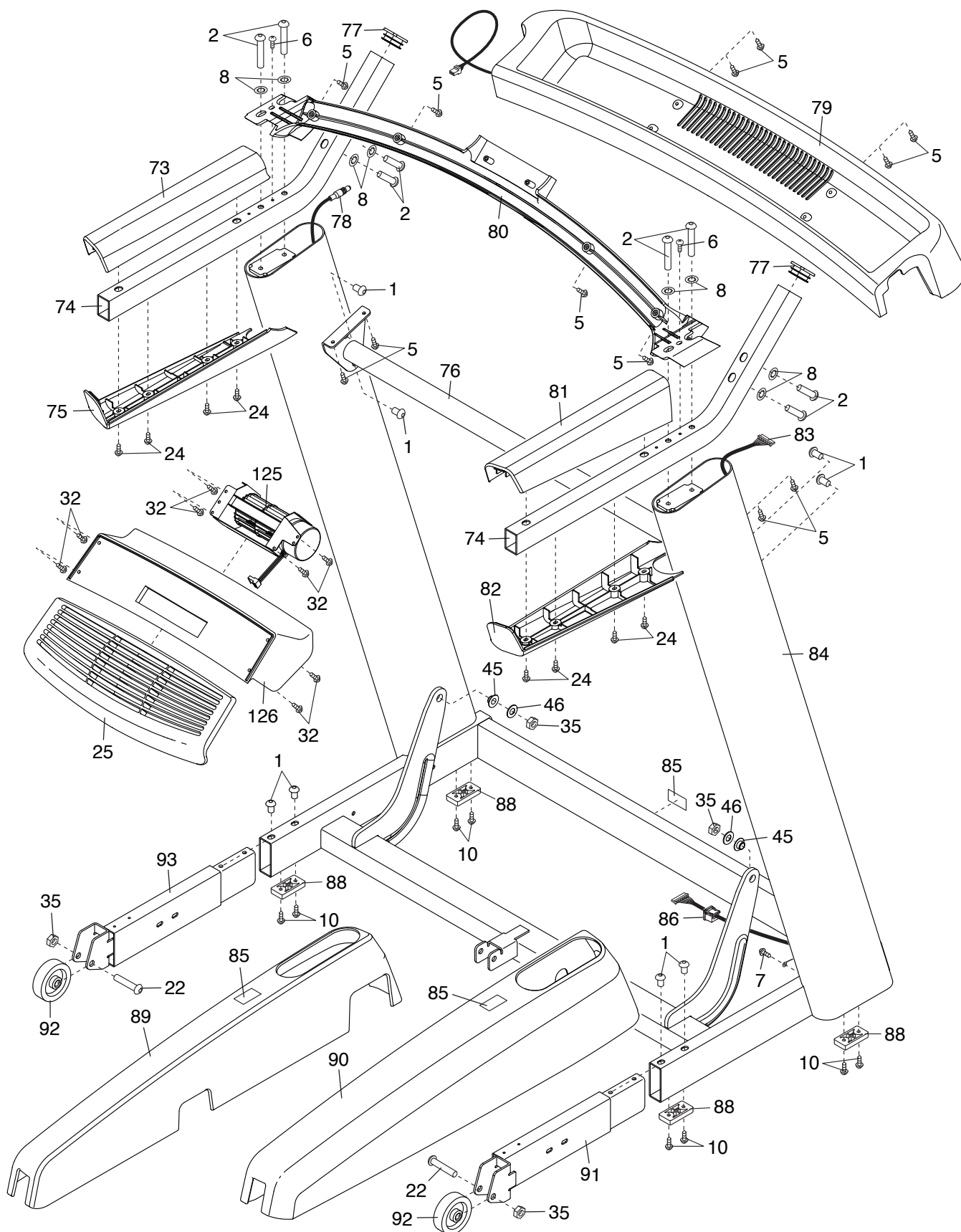
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	12	Vite 5/16" x 3/4"	53	4	Fascetta
2	8	Vite 5/16" x 2"	54	1	Motore Trasmissione
3	1	Bullone 5/16" x 1 3/4"	55	1	Cinghia Motore
4	1	Bullone 5/16" x 2 1/4"	56	1	Chiusura a Scatto
5	73	Vite #8 x 3/4"	57	1	Copri Telaio Destro
6	2	Vite #10 x 3/4"	58	1	Presa
7	1	Vite Argento #8 x 1/2"	59	1	Rullo Tenditore
8	8	Rondella a Stella 5/16"	60	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
9	6	Dado 5/16"	61	1	Cappuccio Posteriore Destro
10	8	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	62	1	Calotta Motore
11	46	Vite #8 x 1/2"	63	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
12	3	Vite 1/4" x 2 1/2"	64	2	Distanziatore Telaio
13	6	Vite Macchina #8 x 1/2"	65	1	Telaio Inclinazione
14	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	66	1	Motore Inclinazione
15	1	Bullone 3/8" x 2"	67	2	Distanziatore Motore Inclinazione
16	1	Telecomando TV	68	2	Supporto Calotta
17	2	Vite #8 x 1 3/4"	69	1	Cavo di Alimentazione
18	4	Vite Guida Nastro #8	70	1	Gommino di Protezione
19	2	Bullone Motore 5/16"	71	1	Interruttore
20	4	Vite 5/16" x 1 3/4"	72	1	Pannello Bombato
21	4	Vite 1/4" x 3/4"	73	1	Copri Corrimano Sinistro Superiore
22	2	Bullone 3/8" x 1 3/4"	74	2	Corrimano
23	1	Morsetto Unità di Controllo	75	1	Copri Corrimano Sinistro Inferiore
24	8	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	76	1	Barra Trasversale Montante
25	1	Griglia Ventilatore Portaoggetti	77	2	Cappuccio Telaio Consolle
26	2	Bullone 1/2" x 2"	78	1	Cavo Coassiale Montante
27	4	Ammortizzatore in Gomma	79	1	Portaoggetti
28	2	Vite 3/8" x 1"	80	1	Barra Trasversale
29	8	Vite #6 x 1/2"			Cardiofrequenzimetro
30	1	Dado 1/4"	81	1	Copri Corrimano Superiore Destro
31	4	Rondella Piatta 5/16"	82	1	Copri Corrimano Inferiore Destro
32	8	Vite #8 x 3/8"	83	1	Cavo Montante
33	3	Vite 1/4" x 1/2"	84	1	Montante
34	2	Dado 1/2"	85	3	Etichetta di Avvertenza
35	6	Dado 3/8"	86	1	Gommino di Protezione Montante
36	5	Fermaglio Calotta	87	2	Boccola Staffa Pistone
37	4	Ammortizzatore			Ammortizzatore
38	1	Etichetta di Avvertenza	88	4	Gommino Base
39	1	Piattaforma Nastro	89	1	Copri Montante Sinistro
40	1	Nastro Scorrevole	90	1	Copri Montante Destro
41	1	Poggiapiedi Sinistro	91	1	Gamba di Prolunga Destra
42	1	Poggiapiedi Destro	92	2	Ruota Posteriore
43	2	Guida Nastro	93	1	Gamba di Prolunga Sinistra
44	1	Copri Telaio Sinistro	94	1	Portaoggetti Sinistro
45	4	Boccola 3/8"	95	2	Ventilatore
46	2	Rondella Reggispinta 3/8"	96	1	Consolle
47	2	Rondella Reggispinta 1/2"	97	1	Copri Altoparlante Sinistro
48	1	Unità di Controllo	98	1	Griglia Altoparlante Sinistro
49	2	Rondella a Stella #8	99	2	Altoparlante
50	1	Staffa Unità di Controllo	100	1	Base Consolle
51	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	101	1	Portaoggetti Destro
52	1	Telaio			

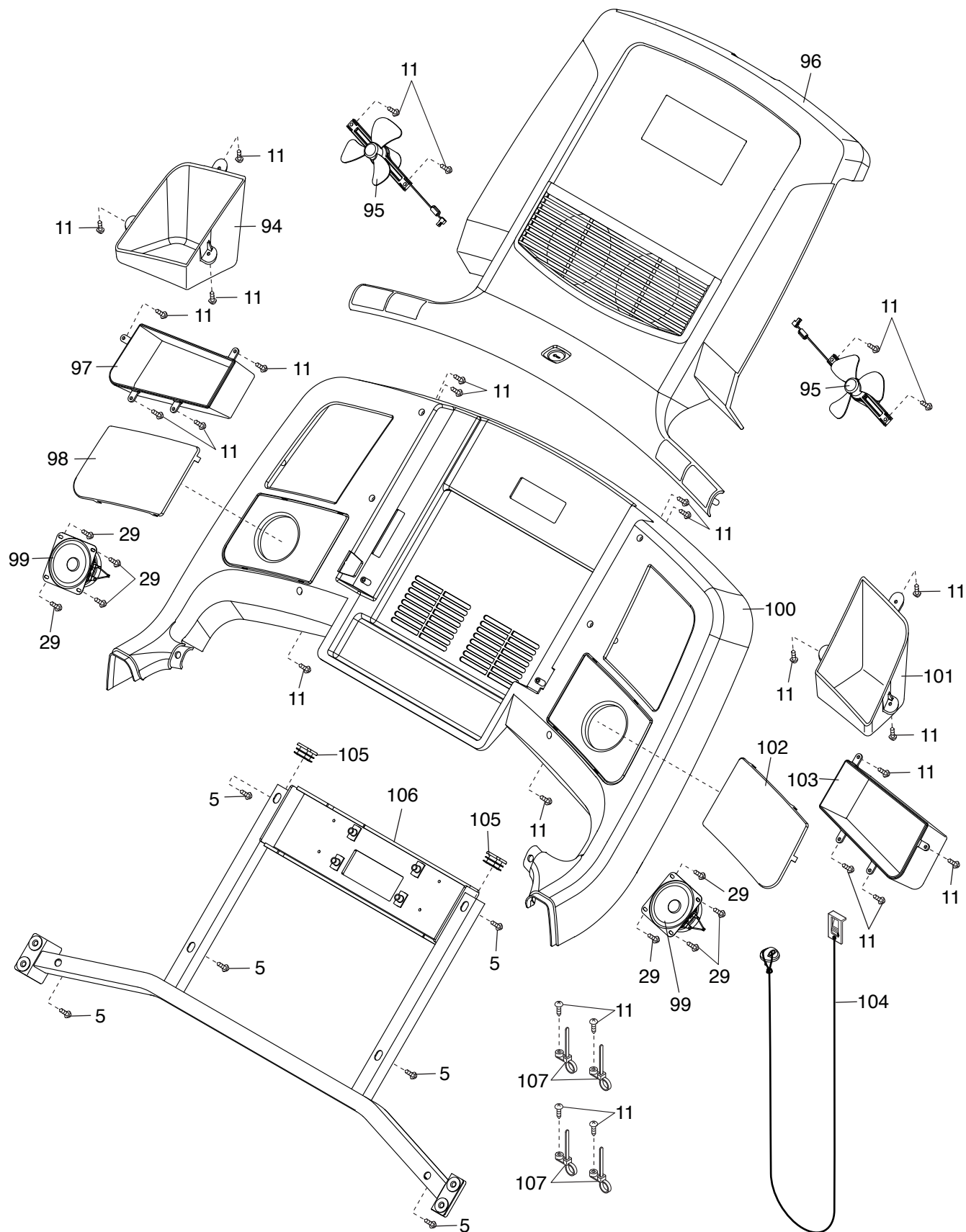
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
102	1	Griglia Altoparlante Destro	121	1	Cappuccio Posteriore Destro
103	1	Copri Altoparlante Destro	122	8	Piastra Poggiapiedi
104	1	Chiave/Fermaglio	123	8	Staffa Poggiapiedi
105	2	Cappuccio Telaio Consolle	124	2	Blocco Rondella Ammortizzatore
106	1	Telaio Consolle	125	1	Ventilatore Portaoggetti
107	4	Fascetta Cavo	126	1	Copri Ventilatore Portaoggetti
108	2	Boccola 1/2"	127	1	Alimentatore
109	1	Cardiofrequenzimetro a Torace	128	4	Isolatore a Cappe
110	2	Bullone 1/4" x 1 1/2"	129	1	Piastra Alimentatore
111	2	Dado 1/4"	130	4	Vite M4 x 12mm
112	1	Maniglia di Regolazione	131	1	Staffa TV
113	1	Cappuccio Maniglia	132	1	Copri Staffa TV Superiore
114	4	Boccola Motore	133	1	TV
115	2	Staffa Pistone Ammortizzatore	134	1	Copri TV
116	1	Pistone Ammortizzatore	135	1	Copri Staffa TV Inferiore
117	2	Rondella Ammortizzatore	136	2	Boccola Motore
118	8	Piastra Ammortizzatore	137	1	Filtro
119	4	Molla Ammortizzatore	138	1	Distanziatore Motore
120	1	Cappuccio Posteriore Sinistro	*	—	Manuale d'Istruzioni

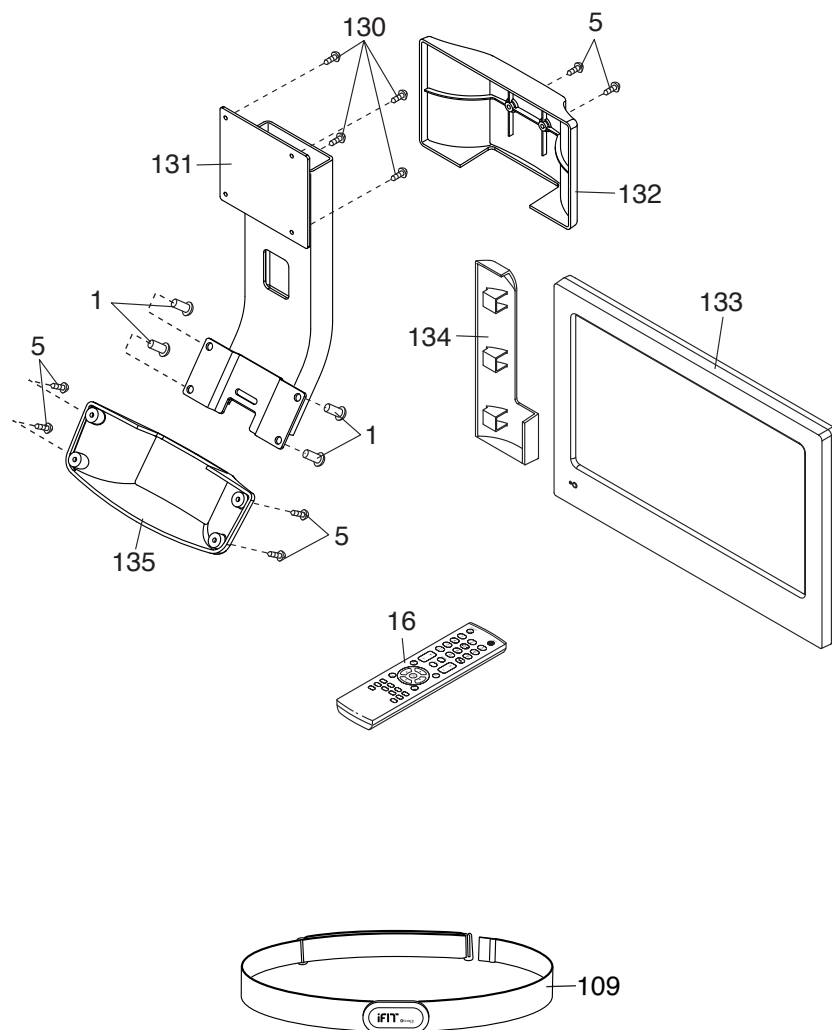
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.











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.

