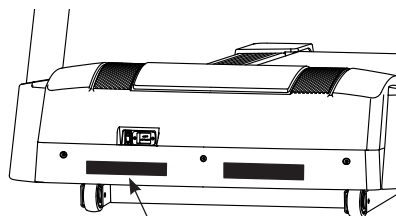


NordicTrack[®] **ELITE 5000**

N° del Modello NETL40915.0

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

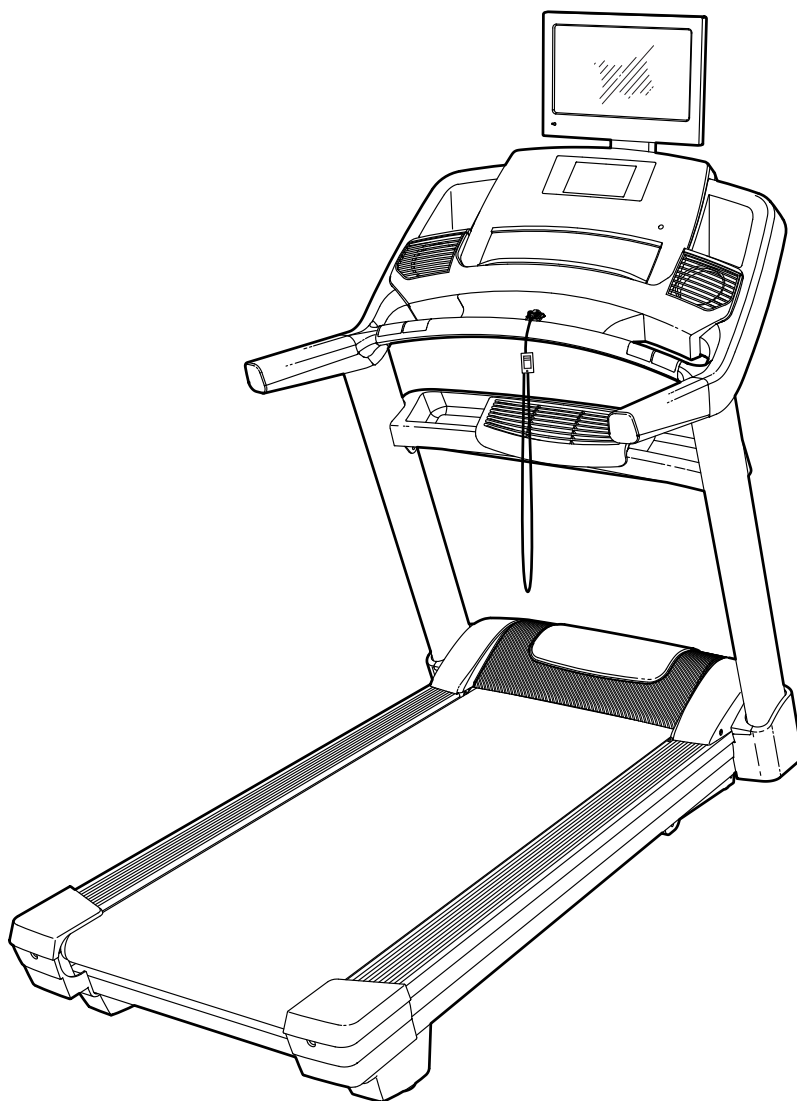
E-mail:

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



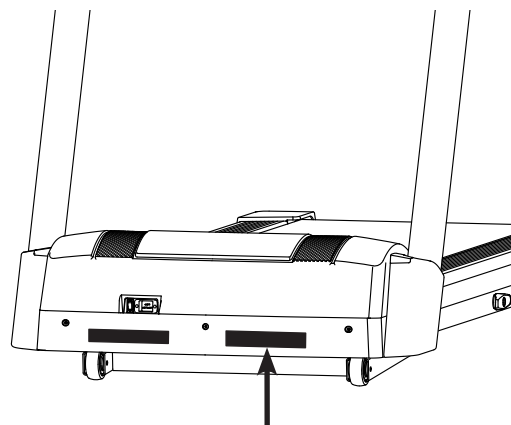
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	6
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	7
MONTAGGIO	8
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	20
USO DEL TAPIS ROULANT	21
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	40
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	41
GUIDA AGLI ESERCIZI	44
ELENCO PEZZI	45
DISEGNO ESPLOSO	47
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta 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: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



⚠ ATTENZIONE: Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prima dell'uso.		
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill. •Variare la velocità gradatamente. •Tenersi ai 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. •Tenere i bambini lontano dal treadmill. •Rimuovere la chiave quando non in uso.	•Tenere indumenti, dita, 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.

Il marchio denominativo e i loghi BLUETOOTH® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è sotto licenza. Google Maps è un marchio di Google, Inc. NORDICTRACK è un marchio registrato di ICON Health & Fitness, Inc.

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. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
4. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
8. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 180 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 21) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. 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 41 del presente manuale).
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
16. Posizionarsi sempre sui poggiapiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
18. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole in movimento.
19. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

20. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
21. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione Off (spenta) (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.
22. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere i capitoli MONTAGGIO a pagina 8, e SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 40.) Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
23. Quando si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
24. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
25. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
26. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant.
27. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
28. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.
29. 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.
30. 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.
31. Qualora venga collegata un'antenna o un sistema via cavo esterno, accertare che l'antenna o il sistema via cavo sia collegato a massa al fine di garantire protezione contro sovracorrenti e accumulo di carica elettrostatica. Le normative locali riportano le informazioni relative a una corretta messa a terra del palo dell'antenna e della struttura portante, messa a terra del cavo di discesa a un'unità di scarico antenna, dimensioni dei conduttori di messa a terra, posizione dell'unità di scarico antenna, collegamento agli elettrodi di messa a terra e requisiti degli stessi.
32. 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.
33. 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.
34. 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.

35. 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.

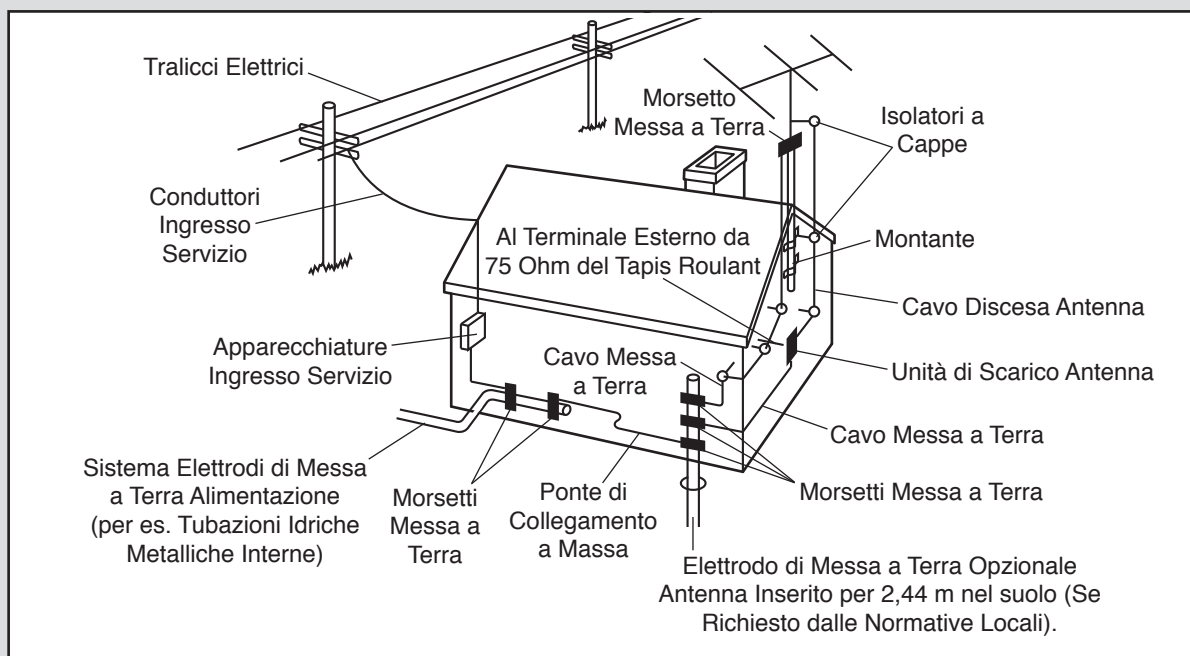
36. Fissare un cavo di discesa antenna e i cavi di messa a terra alla casa con isolatori a cappe a una distanza di 1,22–1,83 m l'uno dall'altro.

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

38. 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 locali.

39. Nota per l'installatore del sistema CATV: la presente nota si propone di richiamare l'attenzione dell'installatore del sistema CATV sulle normative locali, che riportano le linee guida per la corretta messa a terra e, in particolare, specificano che la messa a terra dei cavi venga collegata al sistema di messa a terra dell'edificio, il più vicino possibile al punto di ingresso del cavo.

40. **IMPORTANTE:** al fine di rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, l'antenna e il trasmettitore all'interno della consolle devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati ad altre antenne o trasmettitori. La consolle del tapis roulant contiene FCC ID OMCIABR12.



CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® ELITE 5000. Il tapis roulant ELITE 5000 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. 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.

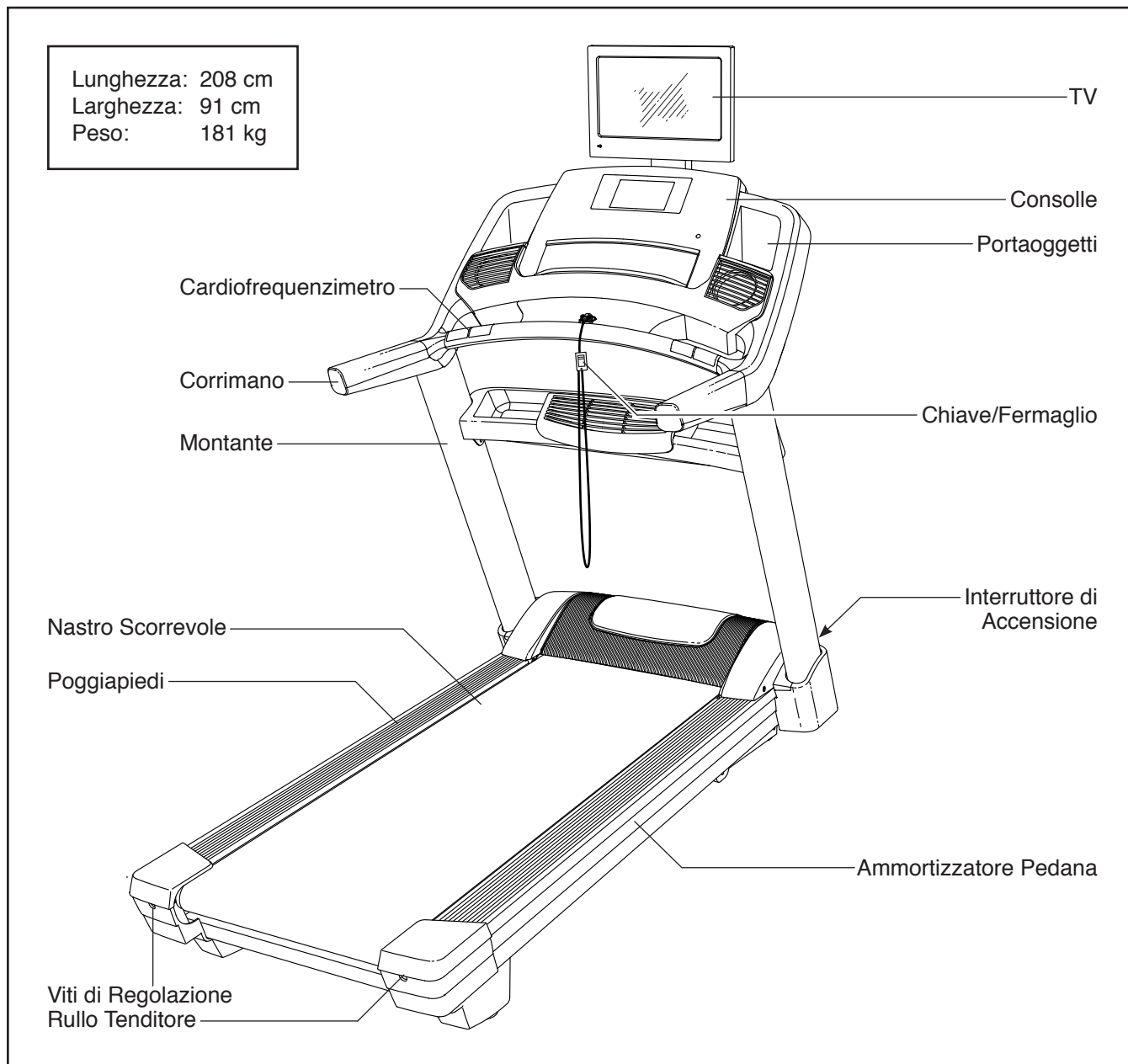
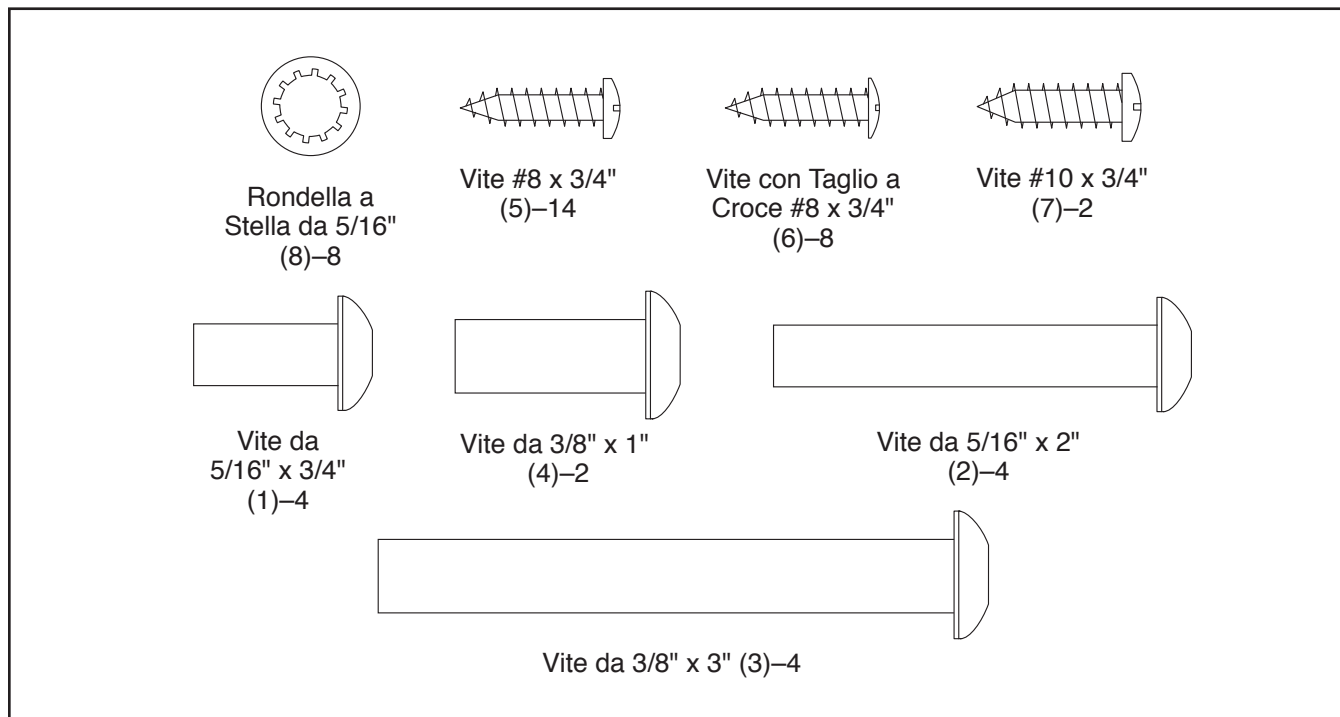


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



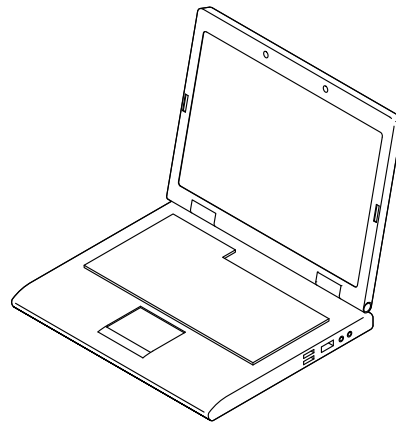
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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.

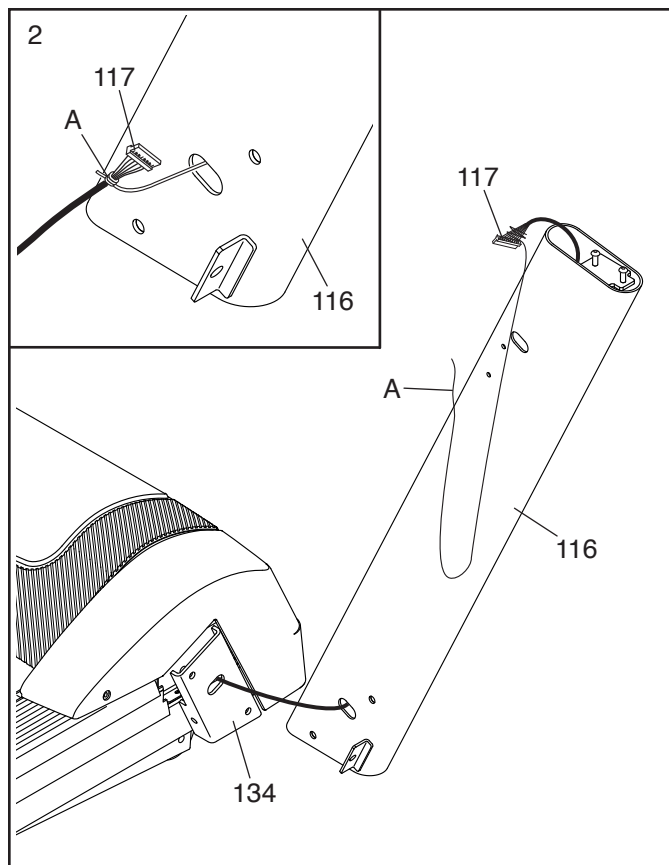
1



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

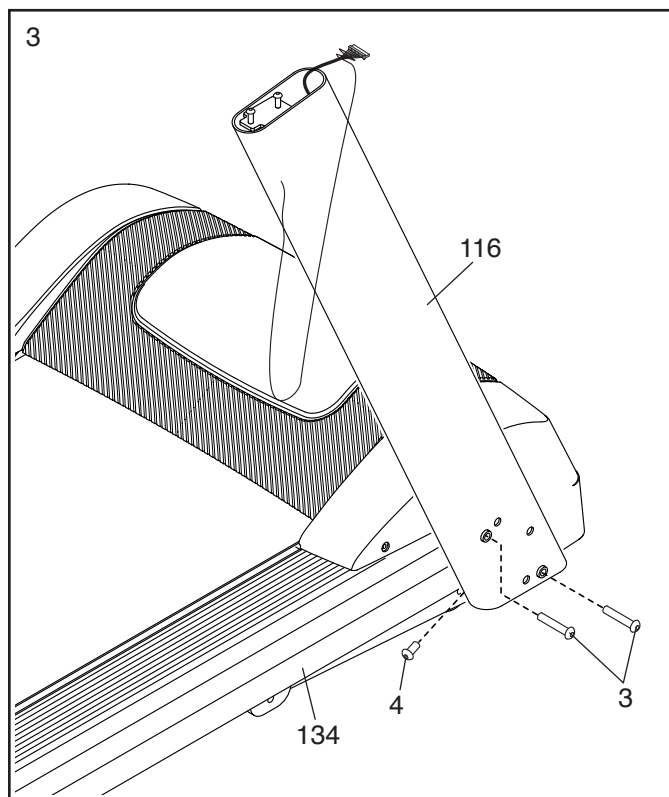
Localizzare il Montante Destro (116). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino al Telaio (134).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (116) attorno all'estremità del Cavo Montante (117). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.

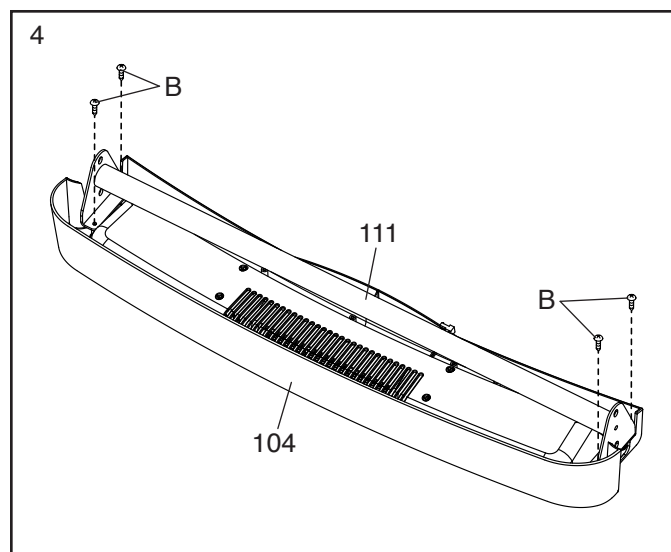


3. Fissare il Montante Destro (116) al Telaio (134) con due Viti da 3/8" x 3" (3) e una Vite da 3/8" x 1" (4); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

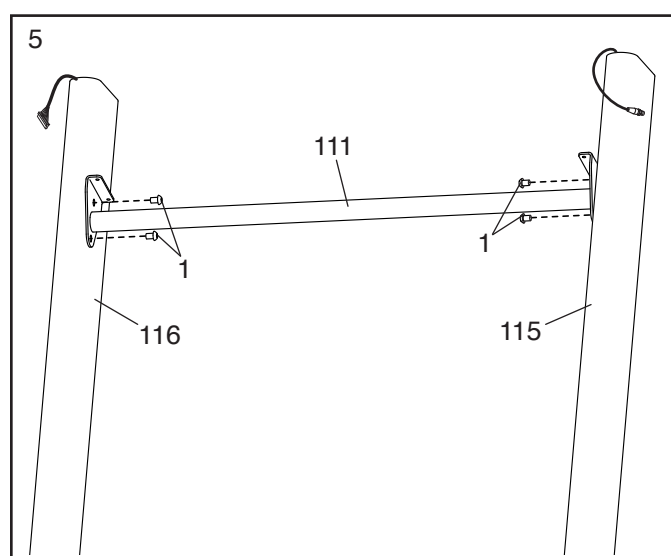
Montare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel modo illustrato in precedenza. Nota: nel Montante Sinistro è presente un Cavo TV.



4. Rimuovere ed eliminare le quattro viti (B) indicate. Rimuovere quindi il Ventilatore Portaoggetti (104) dalla Barra Trasversale Montante (111).



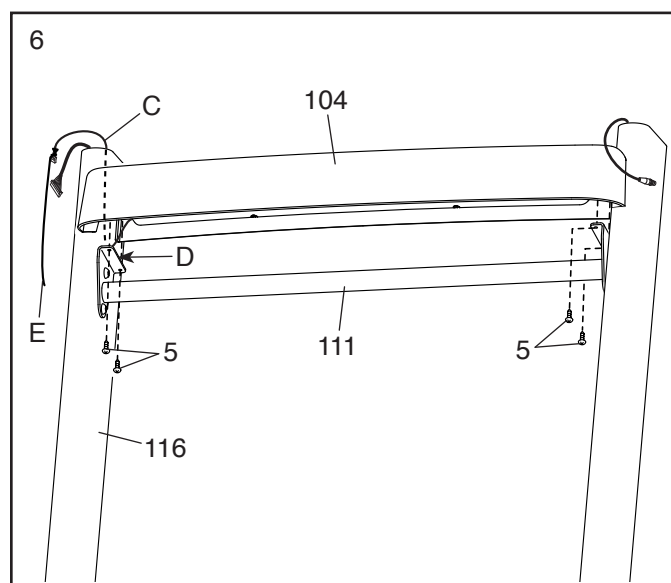
5. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (111) tra i Montanti Sinistro e Destro (115, 116). Fissare la Barra Trasversale Montante con quattro Viti da 5/16" x 3/4" (1); **pre-avvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



6. Reggere il Ventilatore Portaoggetti (104) vicino al Montante Destro (116). Avvolgere la fascetta (E) che si trova nel foro (D) a lato del Montante Destro attorno all'estremità del cavo ventilatore (C). Estrarre il cavo ventilatore che si trova nel foro dalla parte superiore del Montante Destro. Infine rimuovere la fascetta.

Individuare le Viti #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: non confondere le Viti #8 x 3/4" con le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (6). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

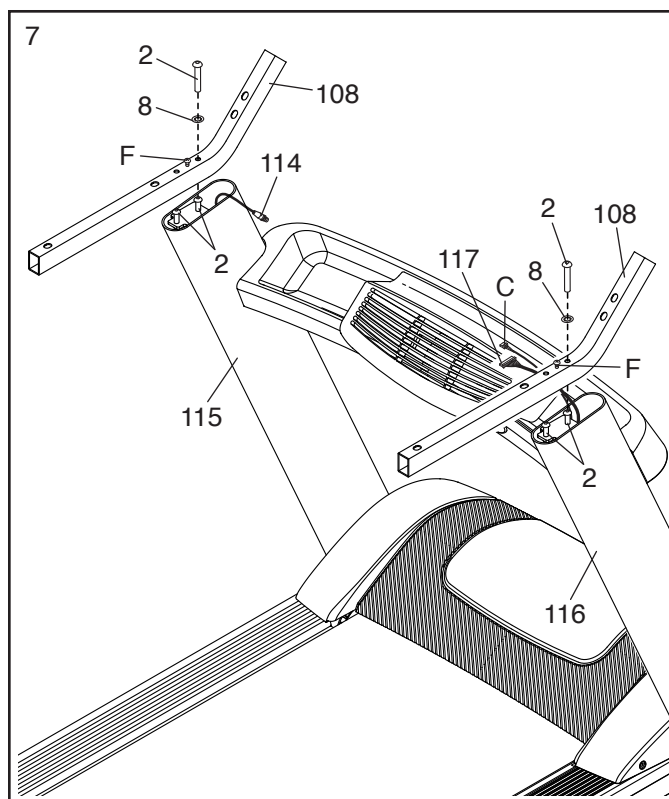
Fissare il Ventilatore Portaoggetti (104) alla Barra Trasversale Montante (111) con quattro Viti #8 x 3/4" (5); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**



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

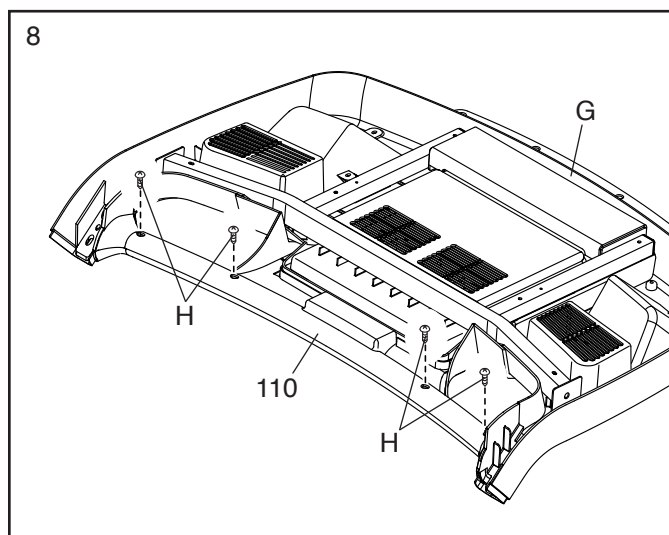
Fissare i due Corrimano (108) ai Montanti Sinistro e Destro (115, 116) con due delle Viti da 5/16" x 2" (2) appena rimosse e due Rondella a Stella da 5/16" (8); **non serrare completamente le Viti in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo TV (114), il Cavo Montante (117) o il cavo ventilatore (C). Orientare i cavi nel modo indicato.**

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



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

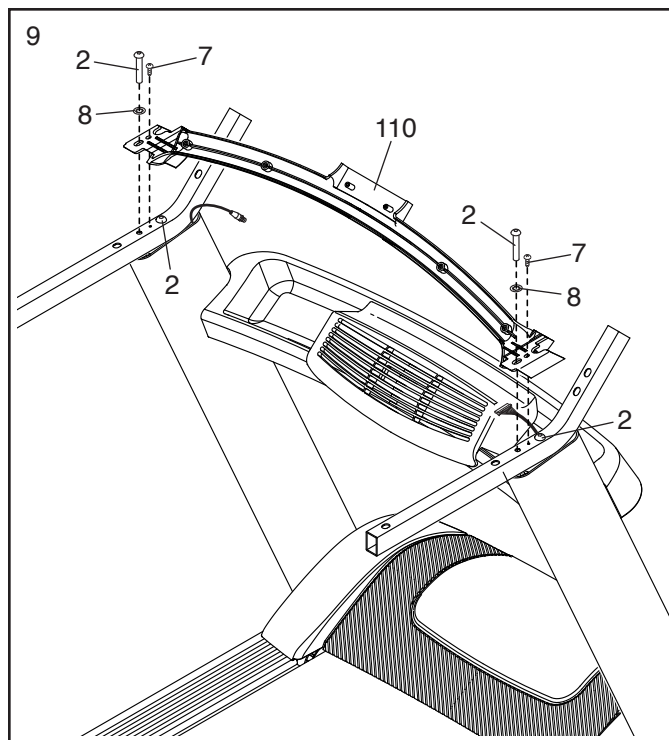
Rimuovere ed eliminare le quattro viti (H) indicate. Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (110).



9. **IMPORTANTE:** per non danneggiare la Barra Trasversale Cardifrequenzimetro (110) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (7) o le Viti da 5/16" x 2" (2).

Orientare la Barra Trasversale Cardifrequenzimetro (110) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardifrequenzimetro con due delle Viti da 5/16" x 2" (2) rimosse nella fase 7, due Rondelle a Stella da 5/16" (8) e due Viti #10 x 3/4" (7); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

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

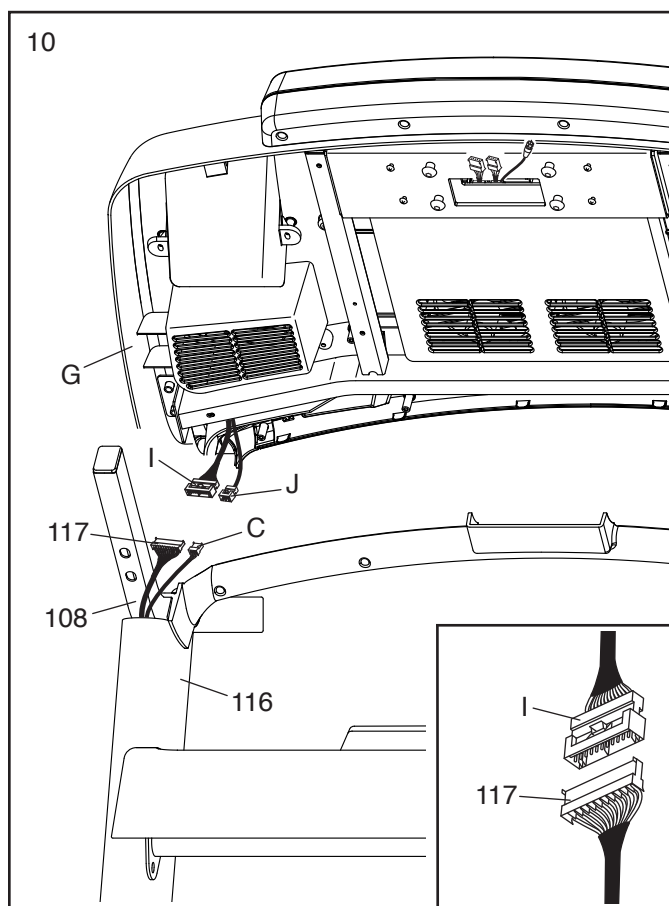


10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle (G) vicino ai Corrimano (108).

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (117) al cavo consolle (I). **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.**

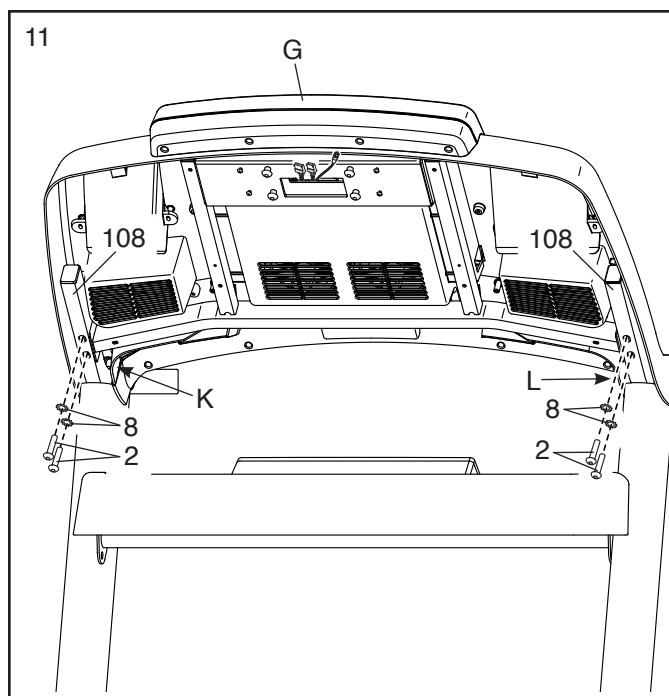
Collegare i due cavi ventilatore (C, J). Quindi rimuovere le fascette cavo dal Cavo Montante (117) e dai cavi ventilatore.

Collegare i due cavi coassiali sull'altro lato (non raffigurati). Inserire il cavo e il cavo ventilatore in eccesso all'interno del Montante Destro (116).



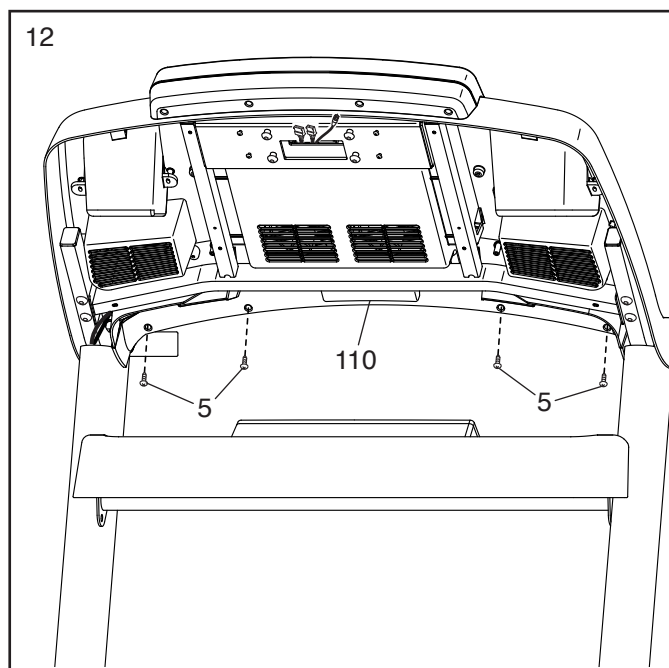
11. Fissare il gruppo consolle (G) al Corrimano (108) con quattro Viti da 5/16 x 2" (2) e quattro Ron-delle a Stella da 5/16 (8); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle. Prestare atten-zione a non pizzicare i cavi.**

Inserire verso l'alto i cavi (K, L) nel gruppo consolle (G).



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" (6). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

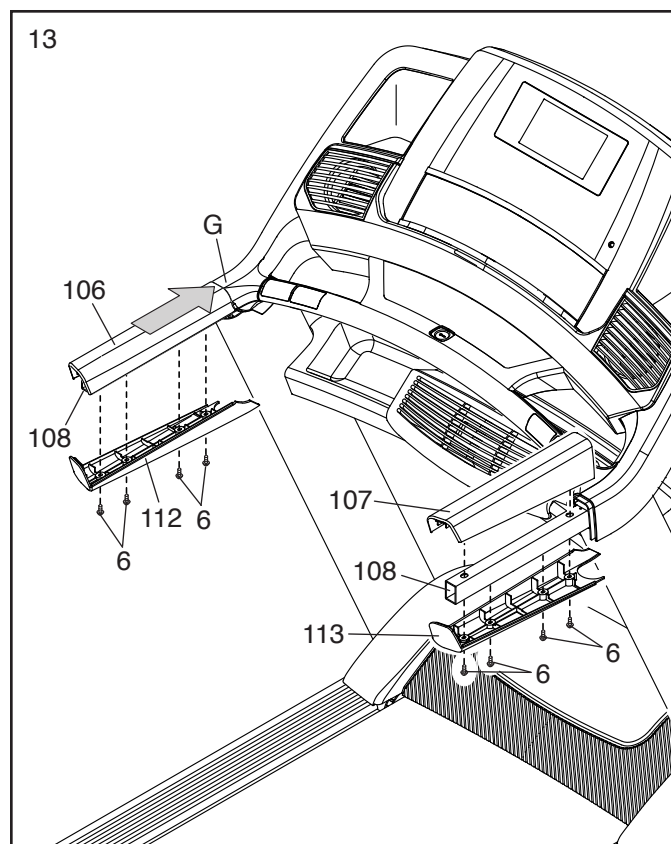
Inserire quattro Viti #8 x 3/4" (5) nella Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (110) e quindi serrarle; **non serrare eccessivamente le Viti.**



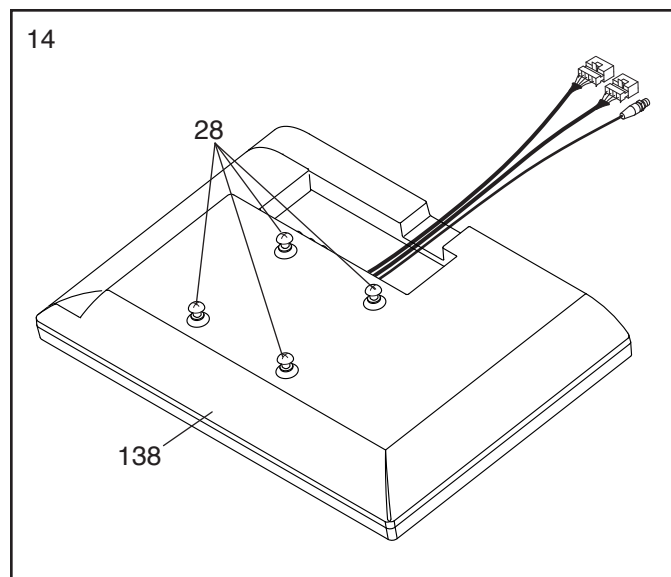
13. Individuare le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (6). **IMPORTANTE: non confondere le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" con le Viti #8 x 3/4" (5). Le Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" hanno teste più piatte.**

Montare il Copri Corrimano Superiore Sinistro (106) sul Copri Corrimano Inferiore Sinistro (112). Inserire le quattro Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (6) nel Copri Corrimano Inferiore Sinistro, nel Corrimano (108) sinistro e nel Copri Corrimano Superiore Sinistro. Scorrere in avanti i Copri Corrimano Superiore Sinistro e i Copri Corrimano Inferiore Sinistro contro il gruppo consolle (G) come indicato. **Infine serrare le quattro Viti.**

Montare i Copri Corrimano Destro Superiore e Inferiore (107, 113) sul Corrimano (108) destro allo stesso modo.

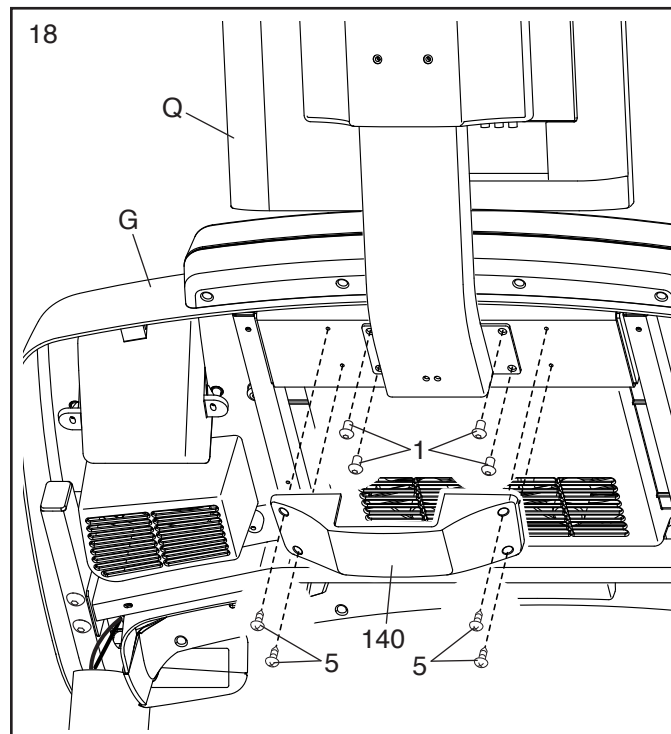


14. Posizionare la TV (138) rivolta verso il basso sopra una superficie morbida per evitare di grafiarla. **Rimuovere e conservare le quattro Viti M4,2 x 12mm (28) indicate.**

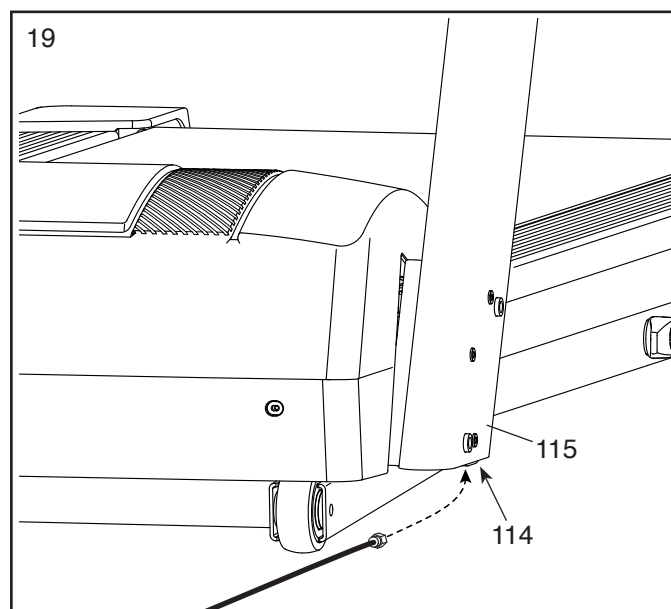


18. Fissare il gruppo TV (Q) al gruppo consolle (G) con le quattro Viti da $5/16'' \times 3/4''$ (1) rimosse durante la fase 17. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi; preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

Infine, fissare il Copri Staffa TV Inferiore (140) con quattro Viti #8 x $3/4''$ (5); **preavvitare tutte le Viti e poi serrarle. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**



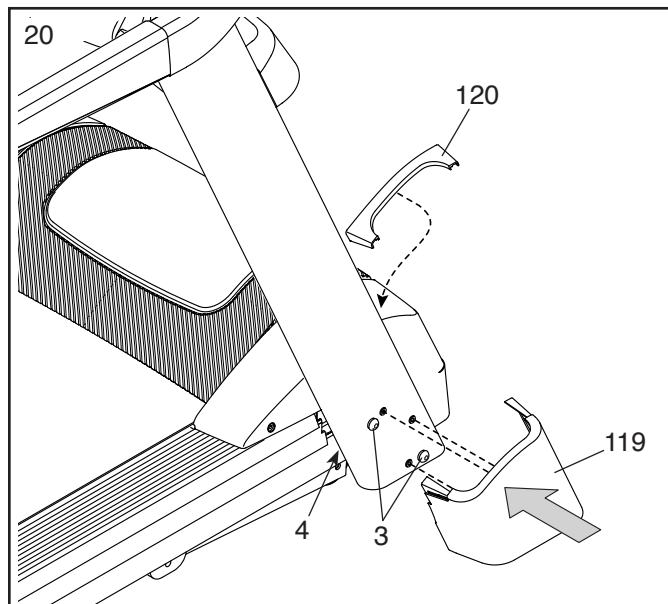
19. Collegare il cavo coassiale dalla parete (o dispositivo) al Cavo TV (114) all'interno della parte inferiore del Montante Sinistro (115).



20. **Serrare le due Viti da 3/8" x 3" (3) e la Vite da 3/8" x 1" (4) su ciascun lato del tapis roulant.**

Inserire a pressione il Copri Montante Destro (119) sul Montante Destro (116). Quindi, inserire a pressione il Copri Montante Interno Destro (120) sulla parte superiore del Copri Montante Destro.

Fissare il Copri Montante Sinistro e il Copri Montante Interno Sinistro al Montante Sinistro (non raffigurato).

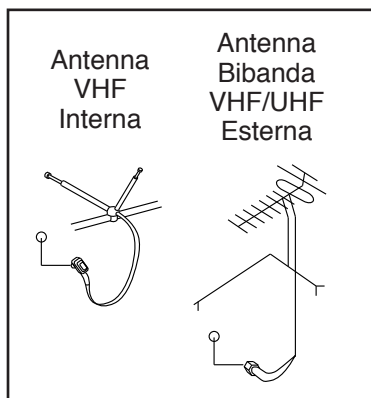


21. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.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

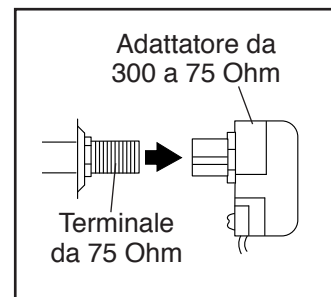
Prima di accendere la TV, è necessario collegare un'antenna o un cavo CATV da 75 ohm al terminale da 75 ohm, un cavo AV alla presa di ingresso audio/video o un cavo HDMI alla presa di ingresso HDMI. Nota: utilizzare un cavo CATV per il collegamento a una dispositivo esterno come una scatola di derivazione, 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 DELL'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.

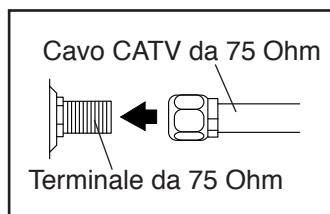


COLLEGAMENTO DI UN DISPOSITIVO ESTERNO TRAMITE CAVO CATV

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.

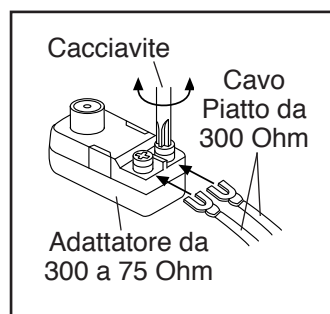
Cavo CATV da 75 Ohm

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.



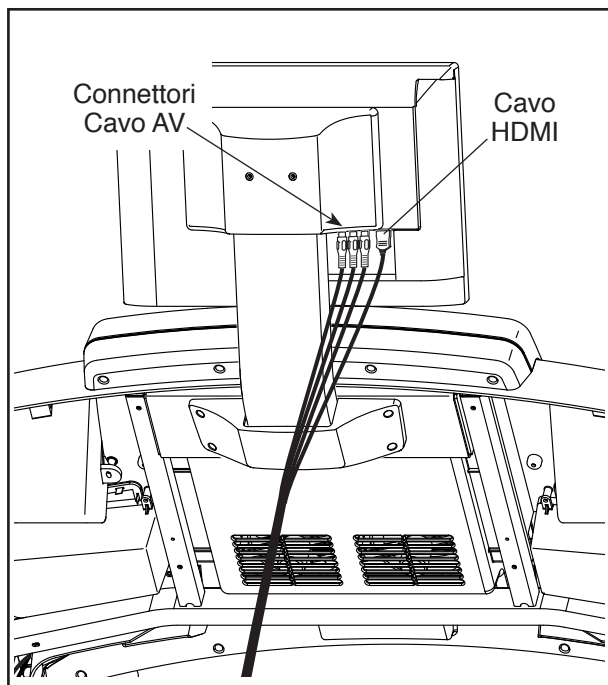
Cavo piatto da 300 Ohm

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

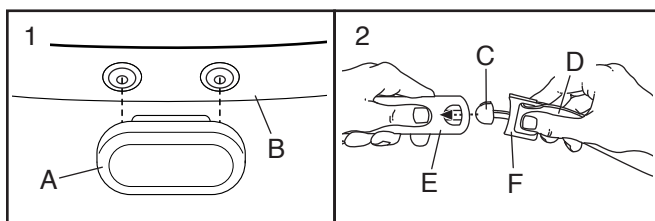
1. Collegare un'estremità di un cavo HDMI al lettore DVD o Blu-ray o a un altro dispositivo.
2. Collegare il cavo di alimentazione del dispositivo. Consultare il manuale d'istruzioni del lettore DVD o Blu-ray o dell'altro dispositivo per la corretta messa a terra.
3. Collegare l'altra estremità del cavo 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.

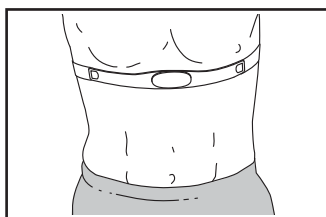
IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

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.

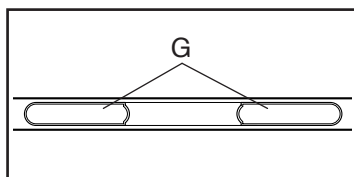


Quindi indossare il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata; il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli abiti, ben aderente alla pelle.



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), 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

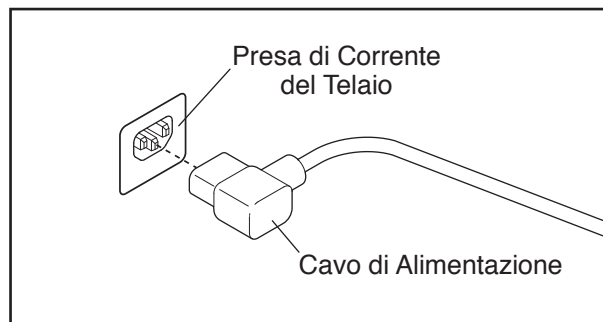
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.

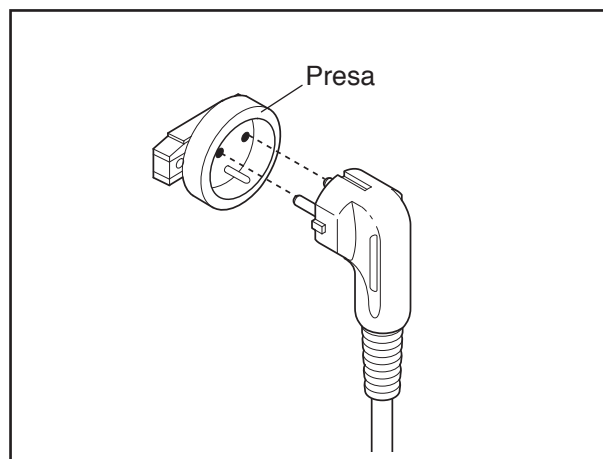
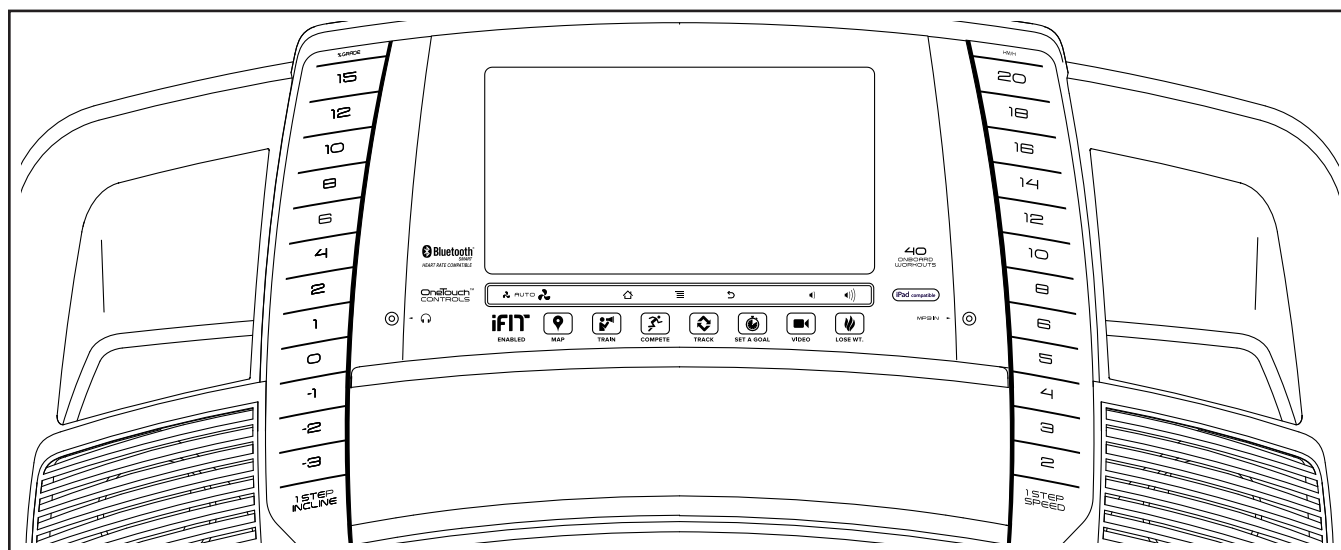


DIAGRAMMA CONSOLLE



RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON iFIT.COM

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



Corri ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.



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



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



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



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



Guarda video HD con allenamenti simulati.



Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

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

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle 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 consolle visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

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

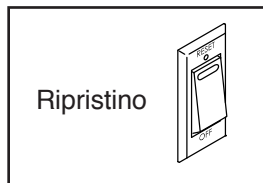
Mentre ci si allena è possibile guardare la TV digitale, navigare su Internet o ascoltare la musica o gli audio libri preferiti con l'impianto stereo della consolle.

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

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

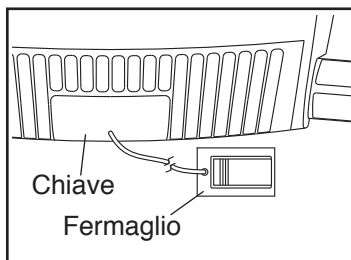
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 21). Localizzare quindi l'interruttore di accensione presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore di accensione 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 di accensione nella posizione Reset prima di inserire la chiave. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 32.

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



Nota: potrebbero essere necessari alcuni 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 capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 32. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

USO DEL TOUCH SCREEN

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

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 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 home per ritornare al menu principale. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu principale impostazioni (vedere pagina 31). Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente.

Home	Impostazioni	Indietro
		

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 35 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 31 e la fase 2 a pagina 34 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi, vedere la fase 3 a pagina 34 e controllare gli aggiornamenti firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 34 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 33. 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 pagine a seguire verranno descritti i vari allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 25. **Per utilizzare l'anello velocità**, vedere pagina 26. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 28. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 29. **Per utilizzare un allenamento cardio**, vedere pagina 30. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 30.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 31. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 33. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 33. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 34. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 35.

Per mettere in funzione la TV digitale, vedere pagina 35. **Per utilizzare la modalità intrattenimento**, vedere pagina 36. **Per utilizzare il telecomando**, vedere pagina 37. **Per regolare le impostazioni della TV**, vedere pagina 38. **Per localizzare i guasti della TV digitale**, vedere pagina 43.

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 42).

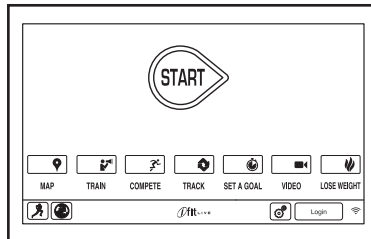
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

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



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Start (avvio) presente sullo schermo o premere il pulsante Start presente sulla consolle. È inoltre possibile premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle e poi sfiorare il pulsante Resume (riprendi) sullo schermo. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modifica di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varia in incrementi di 0,5 km/h.

Premendo uno dei pulsanti numerati 1 Step Speed (velocità a 1 fase), il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

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

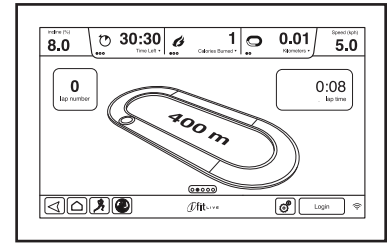
4. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) oppure uno dei pulsanti numerati 1 Step Incline (inclinazione a 1 fase). Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

Nota: la prima volta che si regola l'inclinazione è necessario prima di tutto calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 34).

5. Verifica dell'andamento sui display.

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



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

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

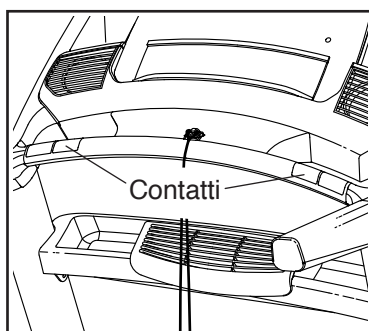
6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart.

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.

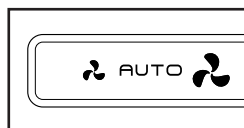


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggiapiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca,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



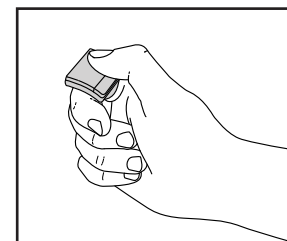
8. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

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

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

USO DELL'ANELLO VELOCITÀ

L'innovativo anello velocità funziona come i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità) presenti nella consolle, tranne per il fatto che non può essere utilizzato per avviare la modalità manuale o un allenamento. È sufficiente infilare l'anello velocità nel dito indice della mano sinistra o destra, come raffigurato. Nota: sono incluse due fasce di diversa lunghezza. Utilizzare la fascia che meglio si adatta.

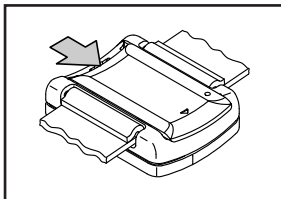


Per collegare l'anello velocità alla consolle, premere il pulsante di aumento o diminuzione della velocità sull'anello. La consolle mostrerà lo stato di connessione. Una volta collegato l'anello, sulla schermata comparirà l'icona della batteria che mostrerà la durata della batteria dell'anello velocità.

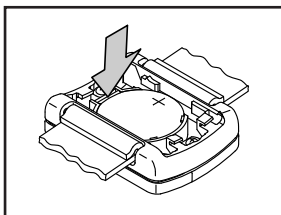
Per collegare l'anello velocità al nastro scorrevole, premere il pulsante di aumento o diminuzione della velocità sull'anello. Nota: se nel frattempo la consolle è impegnata in altre funzioni, potrebbe esservi un ritardo dopo aver premuto il pulsante sull'anello velocità.

Sostituzione della Batteria: per sostituire la batteria dell'anello velocità, attenersi alle istruzioni fornite di seguito. Utilizzare esclusivamente una batteria al litio, a forma di moneta, da 3 volt.

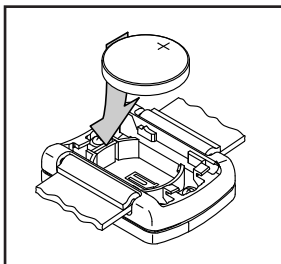
1. Esercitare una pressione sul coperchio e ruotarlo nella direzione mostrata dalla freccia per rimuoverlo.



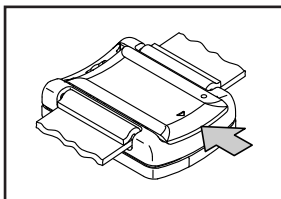
2. Inserire un cacciavite di piccole dimensioni o uno spillo tra il fermaglio metallico indicato e la vecchia batteria. Estrarre con delicatezza la vecchia batteria dall'anello velocità.



3. Per inserire la nuova batteria, premerla innanzitutto contro il fermaglio metallico e quindi collocarla in posizione.



4. Rimettere il coperchio esercitando una pressione. Infine, premere un pulsante sull'anello velocità per connetterlo alla consolle.



Informazioni FCC: l'anello velocità è conforme alla Sezione 15 delle Norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Questo dispositivo non deve provocare interferenze dannose e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse le interferenze che possono provocare un funzionamento non desiderato.

L'anello velocità è stato testato e dichiarato conforme ai limiti stabiliti per i dispositivi digitali di Classe B, in conformità con la Sezione 15 delle Norme FCC. Questi limiti sono stati stabiliti per fornire livelli di protezione accettabili contro interferenze nocive in installazioni residenziali. L'anello velocità genera, utilizza e può emettere energia di radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità con le istruzioni fornite dal produttore, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni via radio. Non esiste tuttavia garanzia che tali interferenze non possano verificarsi in un particolare impianto. Qualora questo dispositivo provochi interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, verificabili spegnendo e riaccendendo il dispositivo, si consiglia all'utente di cercare di correggere il problema con una delle seguenti procedure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a una presa su un circuito diverso da quello del ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV qualificato per ricevere assistenza.

IMPORTANTE: l'anello velocità emette energia di radiofrequenza, ma l'energia emanata è notevolmente inferiore ai limiti di esposizione alle radiofrequenze FCC e IC. L'anello velocità è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni RF previsti da FCC e IC per un ambiente non controllato.

Qualsiasi cambiamento o modifica non espressamente approvata dai responsabili della conformità potrebbe far decadere il diritto dell'utente all'utilizzo dell'anello velocità.

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 sfiorare il pulsante corridore nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Quindi, sfiorare il pulsante Calorie Burn (consumo calorie), il pulsante High Intensity (alto impatto), il pulsante Speed (velocità) o il pulsante Incline (inclinazione) sullo schermo.

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

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

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

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

Qualora l'impostazione di velocità e/o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline. **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 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 home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo oppure premere il pulsante Stop (arresto) presente sulla consolle. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o premere il pulsante Start (avvio) 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. Verifica dell'andamento sui 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 26.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

Vedere la fase 8 a pagina 26.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23.

2. Selezione del menu principale.

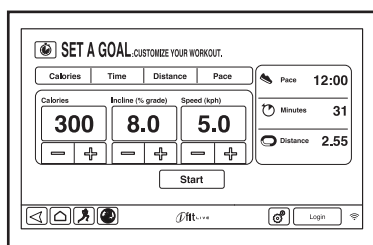
Vedere la fase 2 a pagina 25.

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 console.

Per selezionare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo, sfiorare il pulsante Calories (calorie),

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



4. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagine 25 e 26).

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. Verifica dell'andamento sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 25.

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

Vedere la fase 6 a pagina 26.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

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

5. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start Workout (avvio allenamento) 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. Verifica dell'andamento 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'allenamento, 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 35). 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.

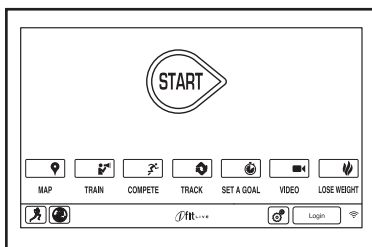
Vedere la fase 2 a pagina 25.

3. Connessione all'account personale iFit.

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

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 (inseguire). Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 29). 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. Il display visualizzerà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 28.

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

6. Verifica dell'andamento sui 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 26.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 26.

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

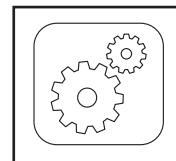
Vedere la fase 8 a pagina 26.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento 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 25). Poi sfiorare il pulsante ingranaggi accanto all'angolo in basso a destra dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni.



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

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

3. Selezione della lingua.

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

4. Selezione dell'unità di misura.

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

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

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione demo.

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

Per attivare o 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. Poi, 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.

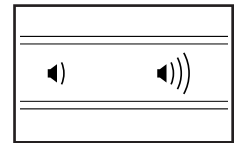
13. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

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

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



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.

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 di velocità, inclinazione, ventilatore e volume continueranno a funzionare, mentre i pulsanti di allenamento non funzioneranno.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

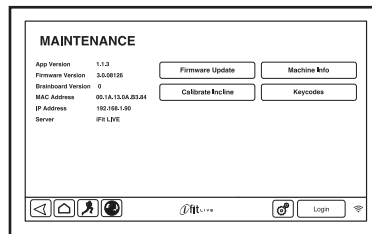
1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 31.

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 Firmware Update (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 di accensione in posizione Off (spenta). Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore di accensione 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 ed eventuali oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione. In caso di emergenza, estrarre la chiave dalla consolle per arrestare la calibrazione dell'inclinazione.

5. 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 31.

2. Selezione della modalità rete wireless.

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

3. Attivazione Wi-Fi.

Verificare che la casella di controllo Wi-Fi sia stata contrassegnata con un segno di spunta verde. In caso contrario, 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 notifica di Network (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 37).

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 di aumento e diminuzione Chan (canale) 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 la sezione REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA TELEVISIONE a pagina 38). Tramite i pulsanti di aumento e diminuzione Chan 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 e diminuzione Vol (volume) per regolare il volume. Premendo i pulsanti, sullo schermo comparirà una grafica indicante il livello di volume selezionato. Nota: utilizzare i pulsanti di aumento e 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 Subtitle (sottotitoli) (vedere la fase 6 a pagina 39 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 31.

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 37 per l'uso del telecomando).

5. Uscita dalla modalità intrattenimento.

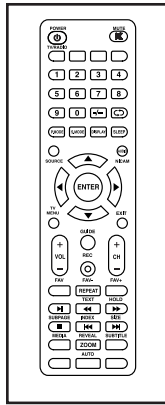
Per uscire dalla modalità intrattenimento, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DEL TELECOMANDO

La prima volta che si utilizza il telecomando, inserire le batterie (vedere la sezione SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE NEL TELECOMANDO a destra).

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

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



Per regolare il volume premere i pulsanti di aumento e 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 e diminuzione CH (canale) per selezionare un canale.

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

Premere il pulsante TV Menu (menu della TV) per visualizzare il menu principale o un menu precedente. Vedere pagine 38 e 39 per ulteriori informazioni relative al menu.

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

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

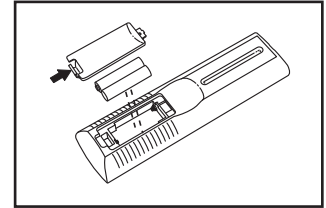
Premere il pulsante Display (visualizza) per visualizzare le informazioni relative al programma corrente e al segnale di trasmissione o via cavo.

Premere ripetutamente il pulsante Subtitle (sottotitoli) per attivare o disattivare i sottotitoli per non udenti. Vedere la fase 6 a pagina 39 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.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE NEL TELECOMANDO

Per sostituire le pile, individuare innanzitutto il copri pile posto sul retro del telecomando. Premere il fermaglio del copri pile e rimuovere quest'ultimo.



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.

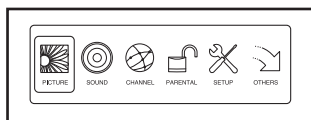
REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA TV

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 36) 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 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 tele-



comando 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 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 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 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 ed evidenziare Auto Channel Search (ricerca automatica canali). Premere il pulsante Enter 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.

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. **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 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 (invio). 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 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.

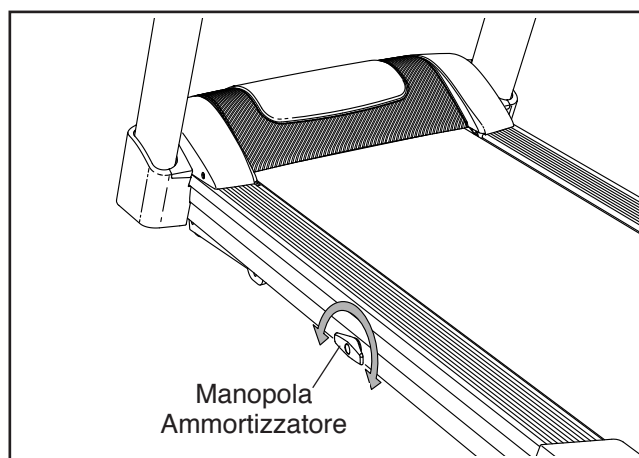
Una volta terminata la regolazione delle impostazioni, premere il pulsante Exit (esci).

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.**

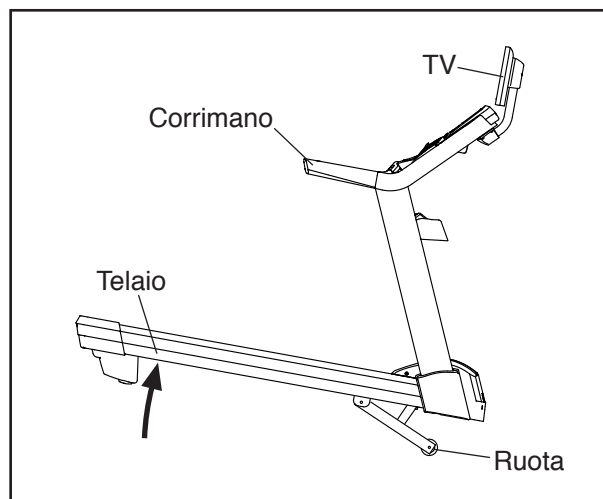


SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave nella consolle (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 23). Poi, portare l'inclinazione al livello massimo.

Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.

Mantenere saldamente il telaio nella posizione indicata a destra. ATTENZIONE: per ridurre le possibilità di danni al tapis roulant o incidenti, non sollevare il tapis roulant dal corrimano o dalla TV. Sollevare la parte posteriore del telaio fino a quando il tapis roulant scorre senza problemi sulle ruote. Portare con cautela il tapis roulant nel punto desiderato, quindi abbassarlo in posizione piana. **ATTENZIONE: per ridurre il rischio di lesioni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant. Non tentare di spostarlo su una superficie irregolare.**



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

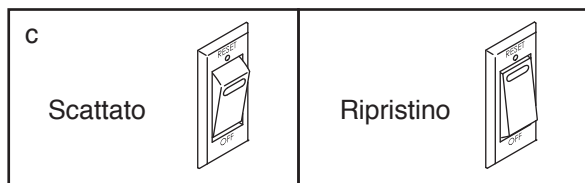
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore di accensione in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro.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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a 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 di accensione 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 di accensione, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

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

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

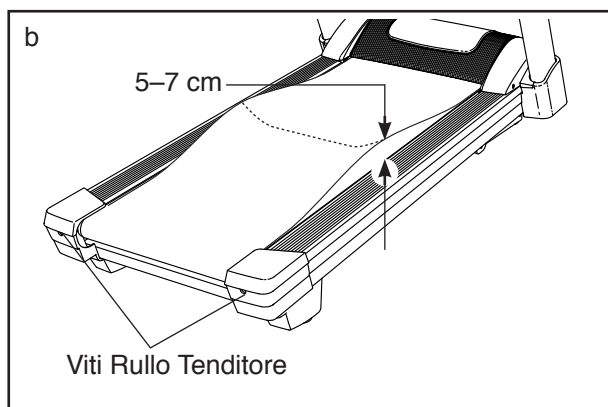
- La consolle è dotata di una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Se il display è ancora acceso, consultare la fase 7 a pagina 32 per disattivare la modalità demo.

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

- Vedere la fase 4 a pagina 34 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

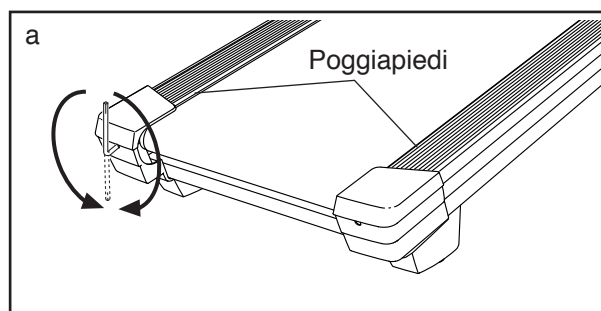
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave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

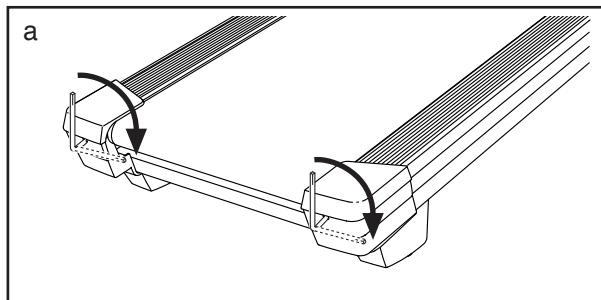
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggipiedi. IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggipiedi potrebbe danneggiare il nastro.

- 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 35 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 38 per la ricerca dei segnali.
- d. Per una disposizione FCC, negli Stati Uniti i segnali analogici non sono più trasmessi via etere dal 12 giugno 2009. Qualora si desideri vedere i segnali televisivi con un'antenna, sarà necessario avere un'antenna capace di ricevere i segnali digitali. La disposizione FCC non influisce sulla televisione via cavo.

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 DIGITALE a pagina 38.
- 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 DELL'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 a pagina 38.) Non utilizzare uno splitter.

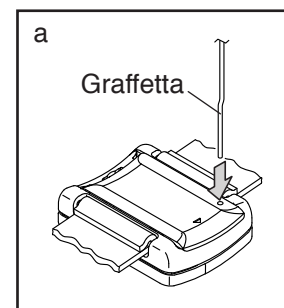
Nota: nel caso si verificasse una di queste situazioni in presenza di un sistema CATV, il problema può dipendere dal fornitore del segnale via cavo.

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.

SINTOMO: l'anello velocità non si connette alla consolle

- a. Raddrizzare una graffetta e inserire l'estremità nell'apertura indicata nella parte posteriore dell'anello velocità. In questo modo si eseguirà il ripristino dell'anello velocità.



- b. Se ancora l'anello velocità non si connette, disinserire il cavo di alimentazione, attendere cinque minuti e quindi inserire nuovamente il cavo di alimentazione.

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 NETL40915.0 R0915A

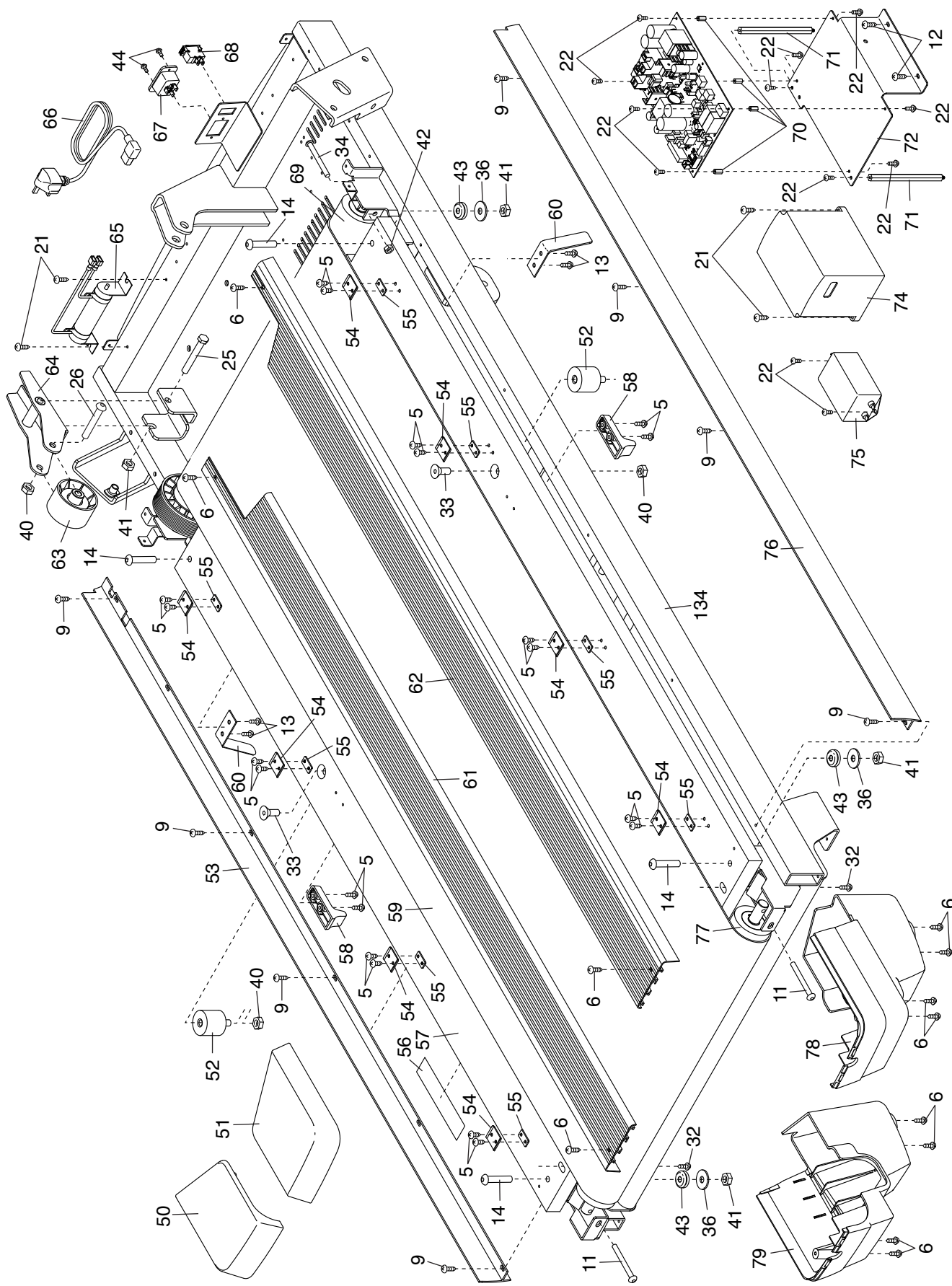
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	10	Vite da 5/16" x 3/4"	51	1	Cappuccio Posteriore Destro
2	4	Vite da 5/16" x 2"	52	2	Isolatore
3	4	Vite da 3/8" x 3"	53	1	Copri Telaio Sinistro
4	2	Vite da 3/8" x 1"	54	8	Fermaglio Poggiapiedi
5	48	Vite #8 x 3/4"	55	8	Piastra Poggiapiedi
6	20	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	56	1	Etichetta di Avvertenza
7	2	Vite #10 x 3/4"	57	1	Piattaforma Nastro
8	8	Rondella a Stella da 5/16"	58	2	Blocco Rondella Ammortizzatore
9	8	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	59	1	Nastro Scorrevole
10	26	Vite #8 x 1/2"	60	2	Guida Nastro
11	2	Vite da 1/4" x 2 1/2"	61	1	Poggiapiedi Sinistro
12	3	Vite Macchina #8 x 1/2"	62	1	Poggiapiedi Destro
13	4	Vite Guida Nastro #8	63	1	Ruota Tenditore
14	4	Vite da 5/16" x 2"	64	1	Staffa Tenditore
15	4	Vite da 5/16" x 1 1/2"	65	1	Resistenza
16	1	Bullone da 1/2" x 1 3/4"	66	1	Cavo di Alimentazione
17	1	Bullone da 1/2" x 2 1/2"	67	1	Presa
18	2	Vite da 1/4" x 2 1/2"	68	1	Interruttore di Accensione
19	2	Bullone da 3/8" x 2 1/2"	69	1	Rullo Anteriore/Puleggia
20	8	Vite #8 x 3/8"	70	4	Isolatore a Cappe Corto
21	4	Vite Macchina #8 x 3/8"	71	2	Isolatore a Cappe Lungo
22	11	Vite #4 x 1/2"	72	1	Staffa Unità di Controllo
23	5	Vite #8 x 1"	73	1	Chiave/Fermaglio
24	2	Vite da 1/4" x 1 1/2"	74	1	Scheda
25	1	Bullone da 3/8" x 2 3/4"	75	1	Filtro
26	1	Bullone da 3/8" x 2 3/8"	76	1	Copri Telaio Destro
27	2	Vite da 1/2" x 3 3/4"	77	1	Rullo Posteriore
28	4	Vite M4,2 x 12mm	78	1	Piedino Posteriore Destro
29	3	Vite Disco Velocità	79	1	Piedino Posteriore Sinistro
30	1	Vite da 1/4" x 5/8"	80	1	Copri Calotta
31	1	Vite #6 x 3/4"	81	1	Calotta
32	2	Vite #8 x 5/8"	82	1	Cappuccio Maniglia
33	2	Vite da 3/8" x 1 1/2"	83	1	Maniglia di Regolazione
34	1	Vite da 1/4" x 2 1/4"	84	4	Boccola Ammortizzatore
35	11	Vite #6 x 1/2"	85	2	Staffa Asta Ammortizzatore
36	4	Rondella Piatta da 5/16"	86	2	Rondella Ammortizzatore
37	2	Rondella da 1/4"	87	2	Boccola Asta Ammortizzatore
38	2	Rondella Piatta da 1/2"	88	1	Asta Ammortizzatore
39	4	Rondella Piatta da 5/16"	89	1	Commutatore
40	5	Dado da 3/8"	90	1	Staffa Commutatore
41	4	Dado da 5/16"	91	1	Cinghia Motore
42	3	Dado da 1/4"	92	1	Puleggia Motore
43	4	Distanziatore in Gomma	93	1	Disco Velocità
44	2	Vite a Testa Piana #8 x 1/2"	94	1	Motore Trasmissione
45	2	Dado Piccolo	95	4	Boccola Motore
46	2	Vite Commutatore	96	1	Piastra Motore
47	1	Viti Puleggia	97	4	Boccola Ruota
48	2	Dado Commutatore	98	4	Rondella Ruota
49	1	Telaio Consolle	99	2	Distanziatore Ruota
50	1	Cappuccio Posteriore Sinistro	100	2	Ruota

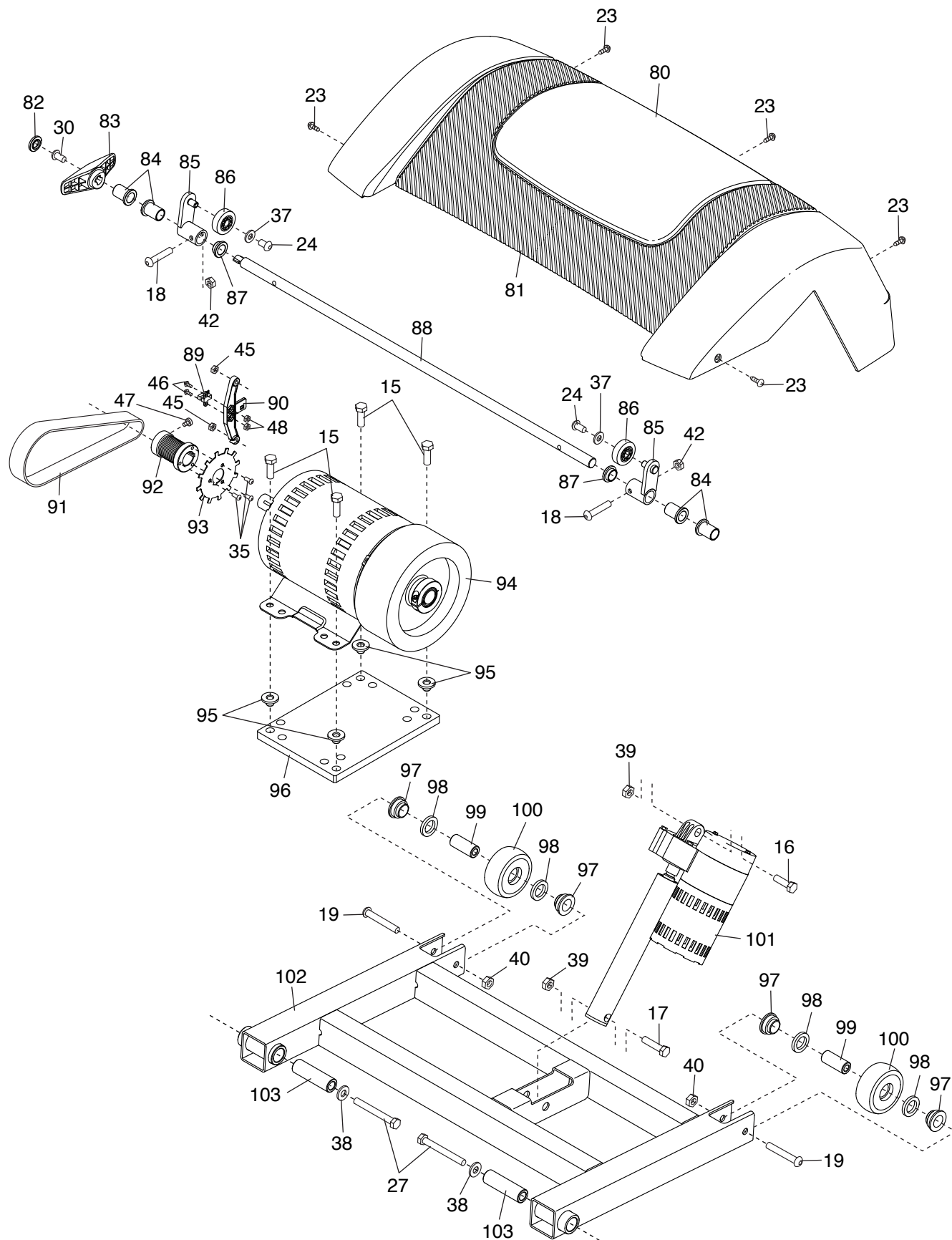
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
101	1	Motore Inclinazione	122	1	Copri Montante Sinistro
102	2	Gamba Inclinazione	123	1	Griglia Ventilatore
103	2	Distanziatore Gamba Inclinazione	124	1	Copri Ventilatore
104	1	Ventilatore Portaoggetti	125	1	Ventilatore
105	2	Cappuccio Telaio Consolle	126	1	Consolle
106	1	Copri Corrimano Superiore Sinistro	127	2	Ventilatore Consolle
107	1	Copri Corrimano Superiore Destro	128	8	Fascetta Cavo
108	2	Corrimano	129	1	Portaoggetti Sinistro
109	1	Cavo Messa a Terra	130	1	Portaoggetti Destro
110	1	Barra Trasversale	131	1	Base Consolle
		Cardiofrequenzimetro	132	2	Altoparlante
111	1	Barra Trasversale Montante	133	2	Cappuccio Telaio Consolle
112	1	Copri Corrimano Inferiore Sinistro	134	1	Telaio
113	1	Copri Corrimano Inferiore Destro	135	1	Staffa TV
114	1	Cavo TV	136	1	Copri TV
115	1	Montante Sinistro	137	1	Copri Staffa TV Superiore
116	1	Montante Destro	138	1	TV
117	1	Cavo Montante	139	1	Telecomando TV
118	6	Anello di Sicurezza in Plastica	140	1	Copri Staffa TV Inferiore
119	1	Copri Montante Destro	141	1	Cardiofrequenzimetro a Torace
120	1	Copri Montante Interno Destro	142	1	Anello Velocità
121	1	Copri Montante Interno Sinistro	*	—	Manuale d'Istruzioni

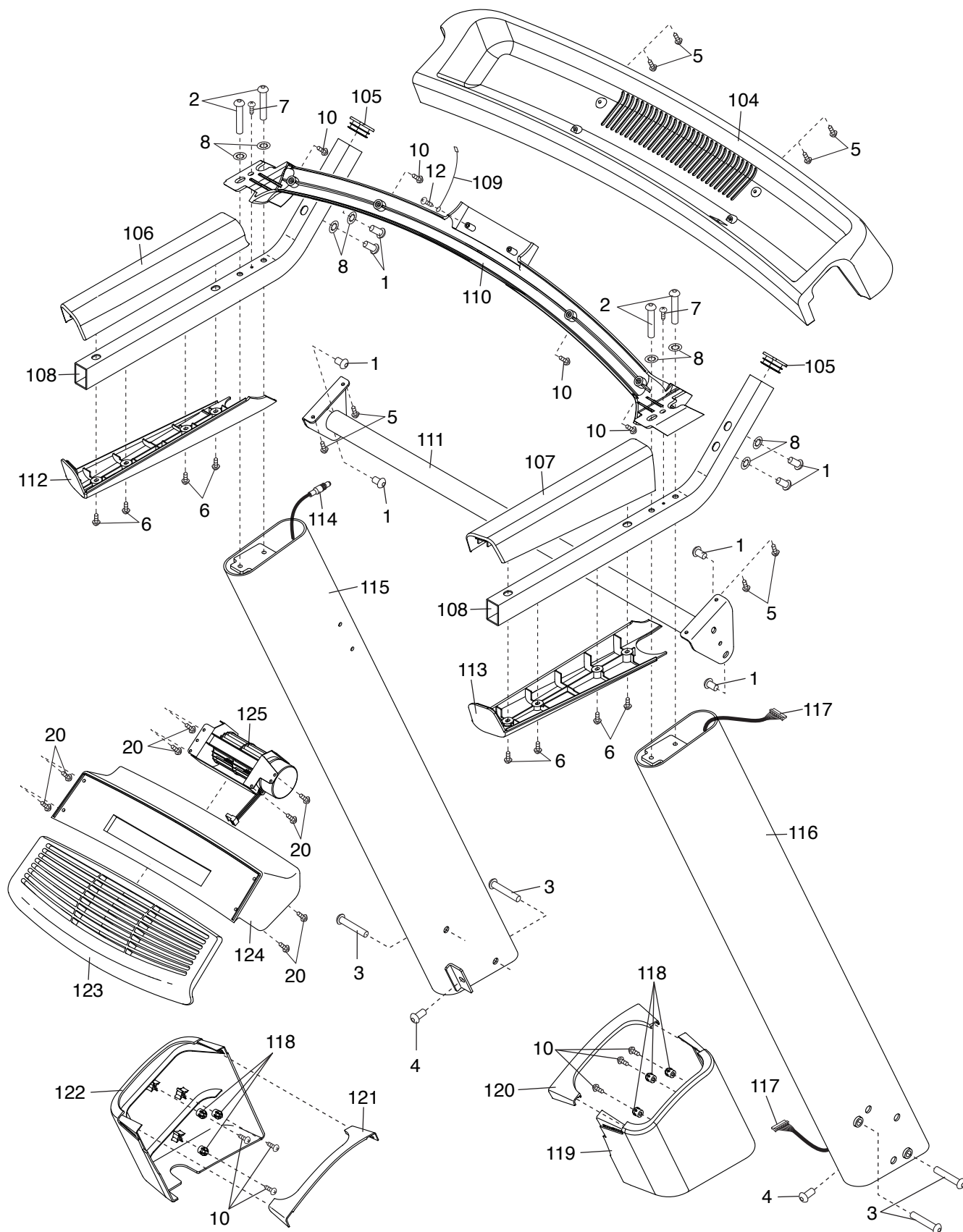
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

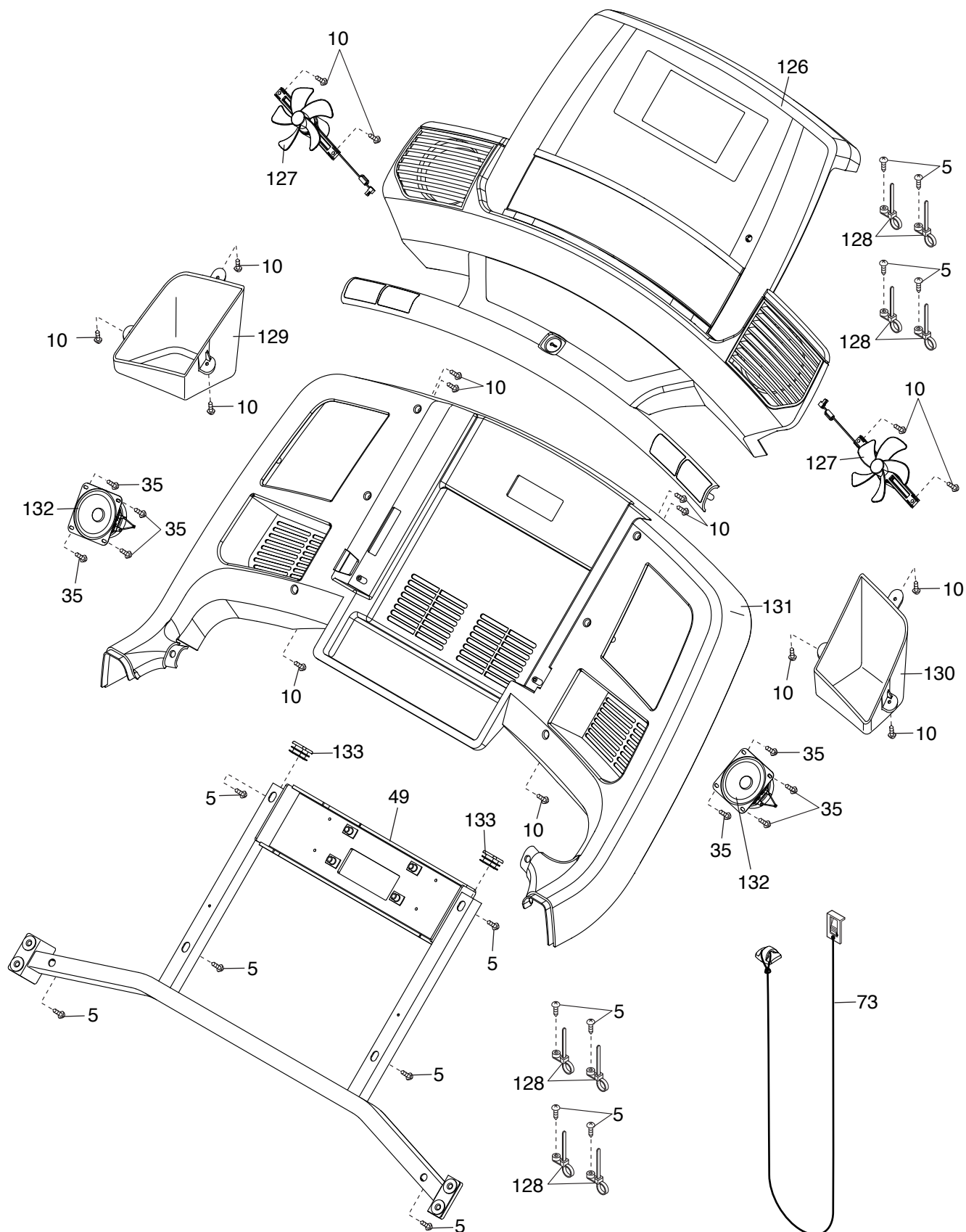
DISEGNO ESPLOSO A

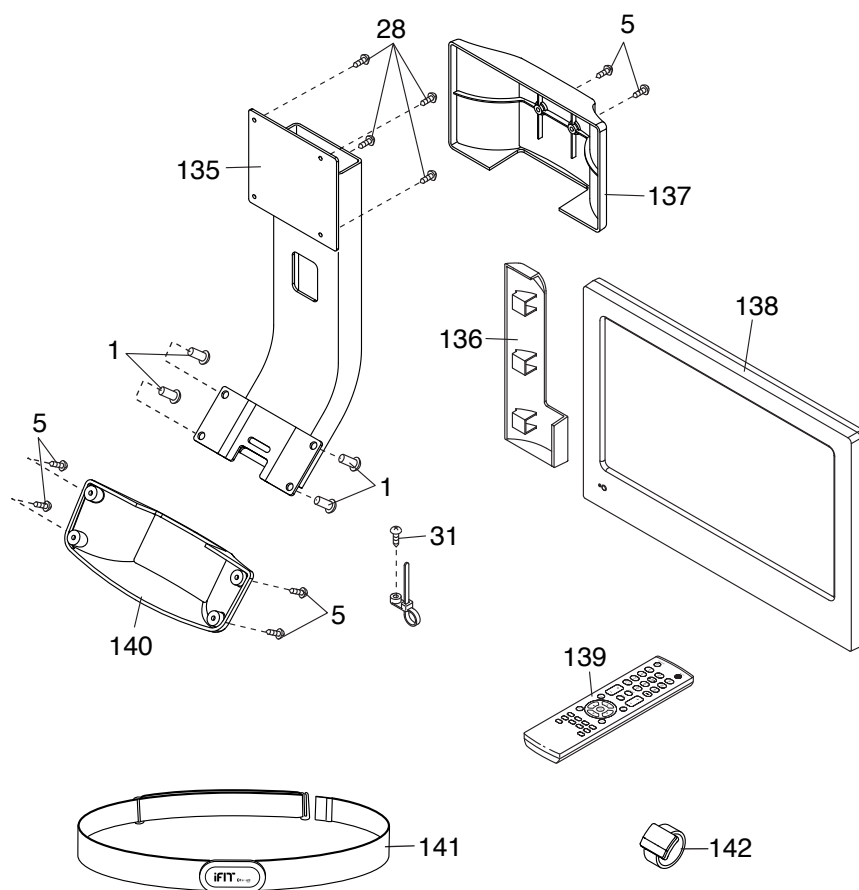
N° del Modello NETL40915.0 R0915A











ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

