

NordicTrack[®] T 7.0

Modello n° NETL79017.1

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**

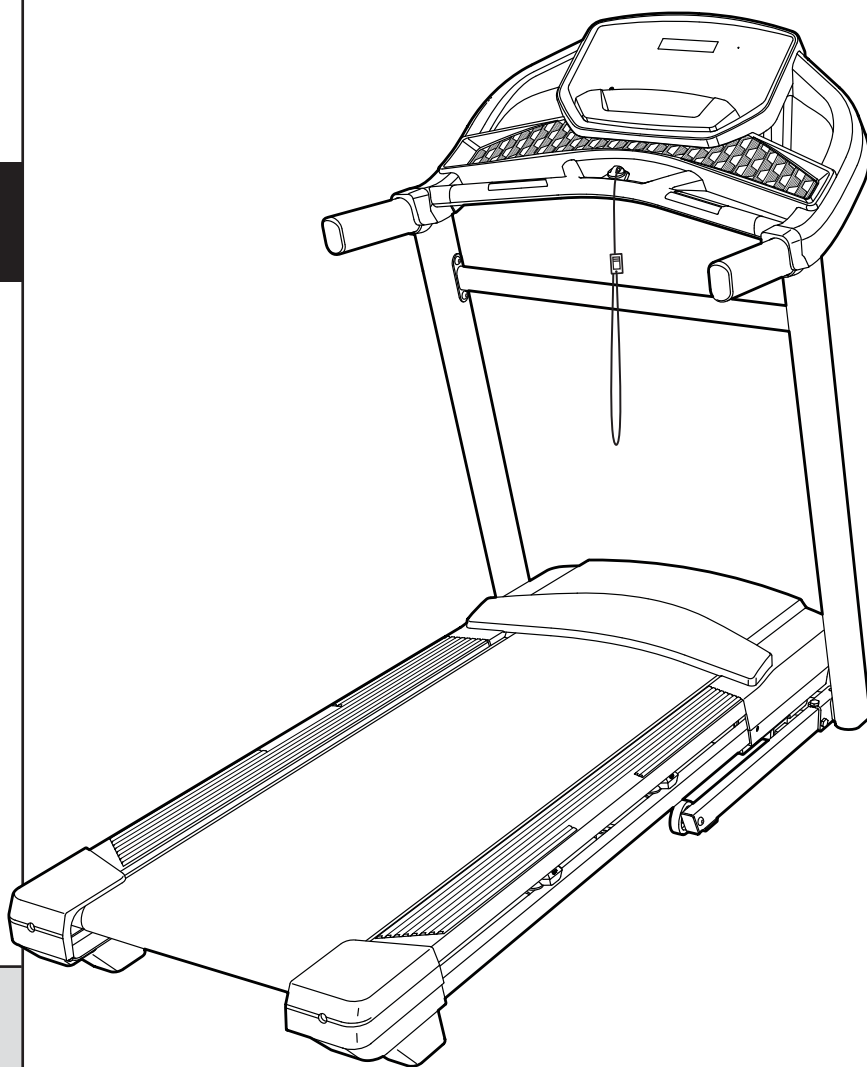
Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:
iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il manuale per qualsiasi riferimento futuro.

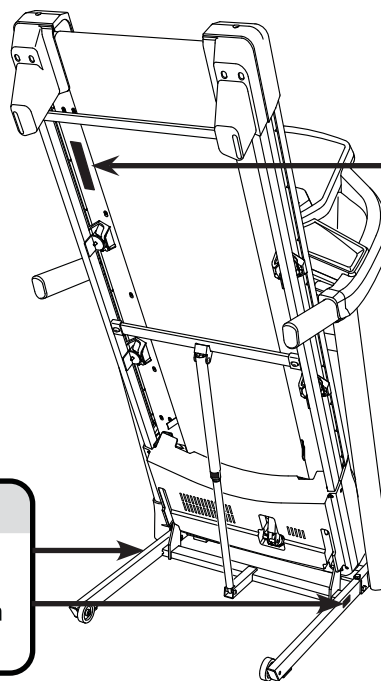
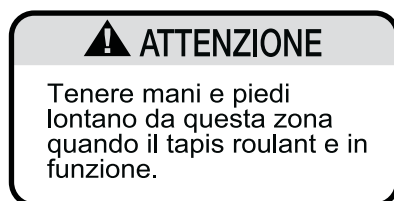


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL TAPIS ROULANT	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	25
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	26
GUIDA AGLI ESERCIZI	29
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE

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

- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si metti in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- 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.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'indicazione su zero.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti diti, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
9. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
10. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 130 kg.
11. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
12. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
13. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
14. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
15. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
16. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI** a pagina 26 del presente manuale).
17. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 18). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
18. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
19. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.

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

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® T 7.0. Il tapis roulant T 7.0 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 ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare

l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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

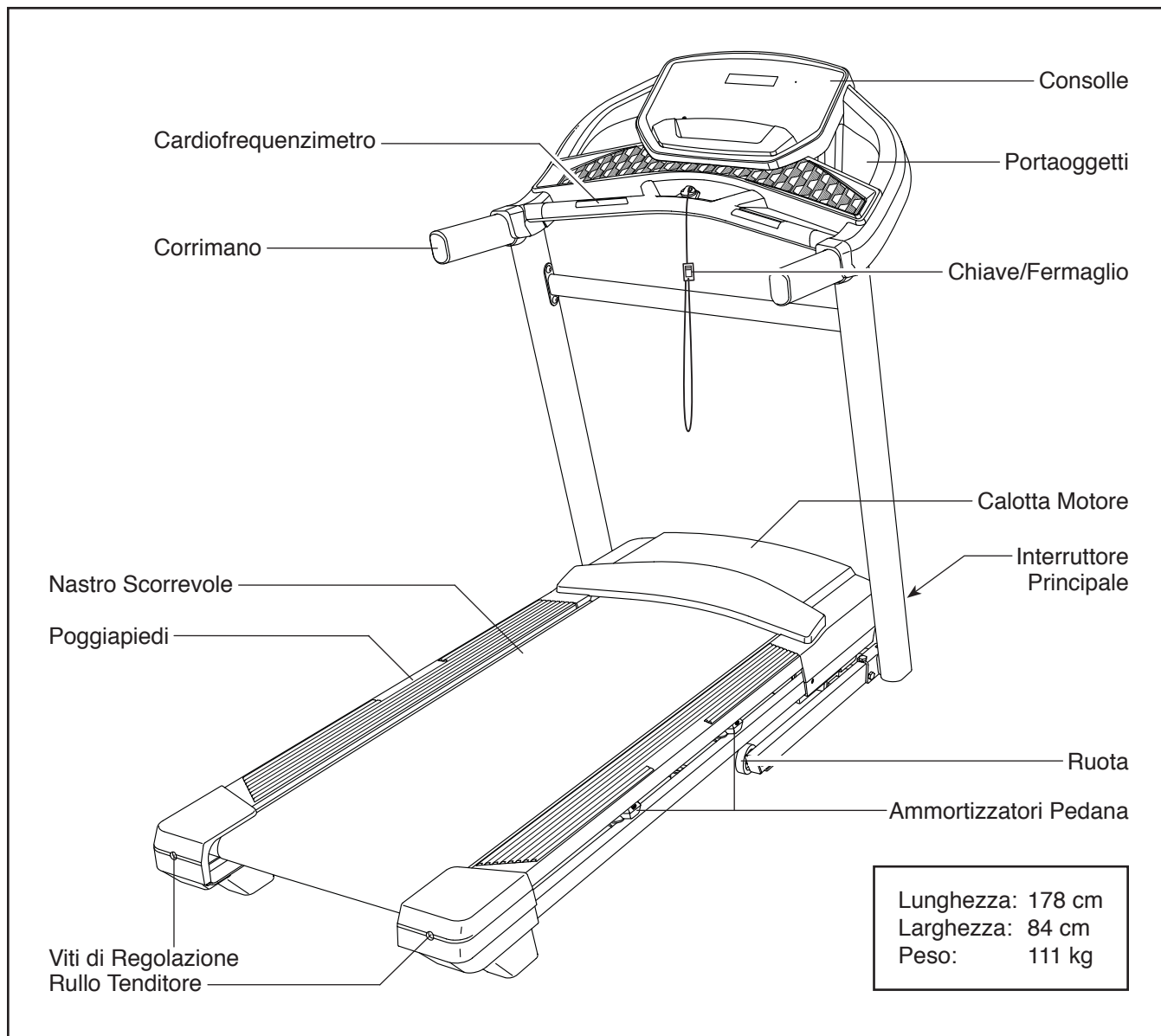
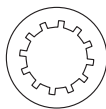


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

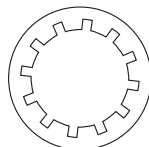
Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli utilizzati nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità utilizzata per il montaggio.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



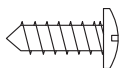
Rondella a Stella
#10 (8)–4



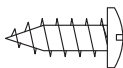
Rondella a
Stella da 5/16"
(7)–14



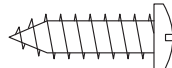
Rondella a
Stella da 3/8"
(6)–6



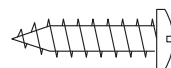
Vite Messa a Terra
#8 x 1/2" (1)–1



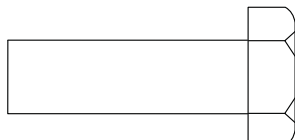
Vite #8 x 1/2"
(10)–8



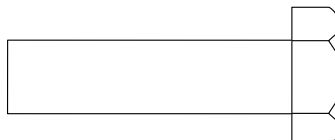
Vite #10 x 3/4"
(9)–4



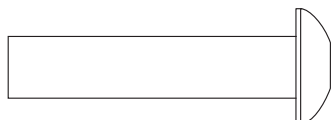
Vite #8 x 3/4"
(11)–6



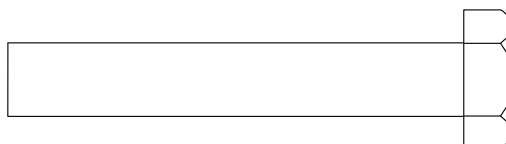
Vite da 3/8" x 1 1/4"
(3)–2



Vite da 3/8" x 1 1/2"
(4)–2



Vite da 5/16" x 1 1/2" (5)–4



Vite da 3/8" x 2 3/8" (2)–2

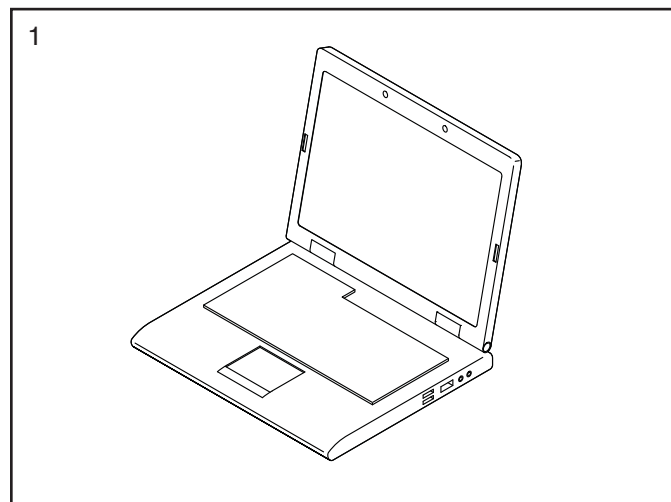
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione, sulla superficie del tapis roulant 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.
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - le chiavi esagonali in dotazione 
 - un cacciavite Phillips 
 - una chiave inglese 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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

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

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

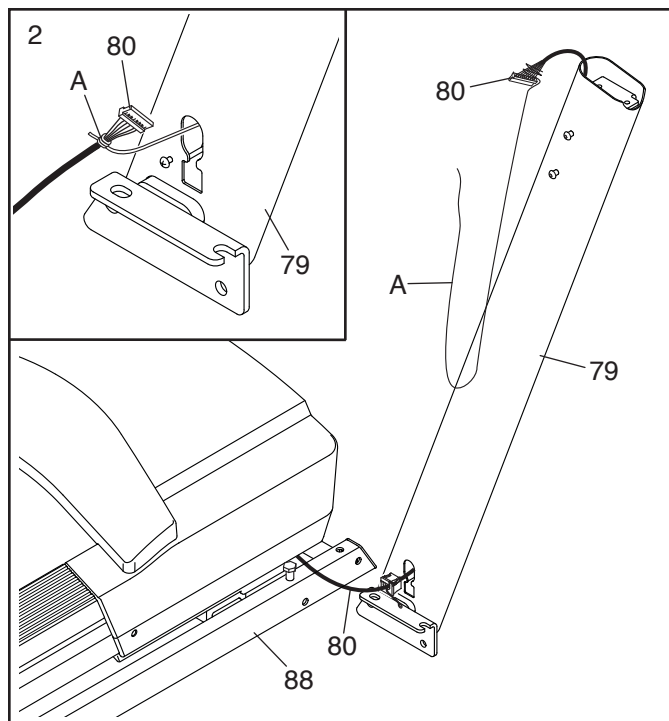


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (80) alla parte anteriore della Base (88).

Quindi, localizzare il Montante Destro (79). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (88).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (79) attorno all'estremità del Cavo Montante (80). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.



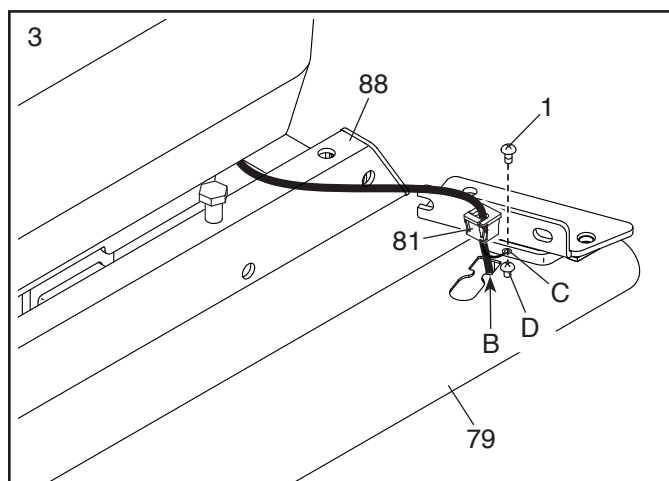
3. Appoggiare il Montante Destro (79) vicino alla Base (88).

Premere il Gommino di Protezione (81) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro (79).

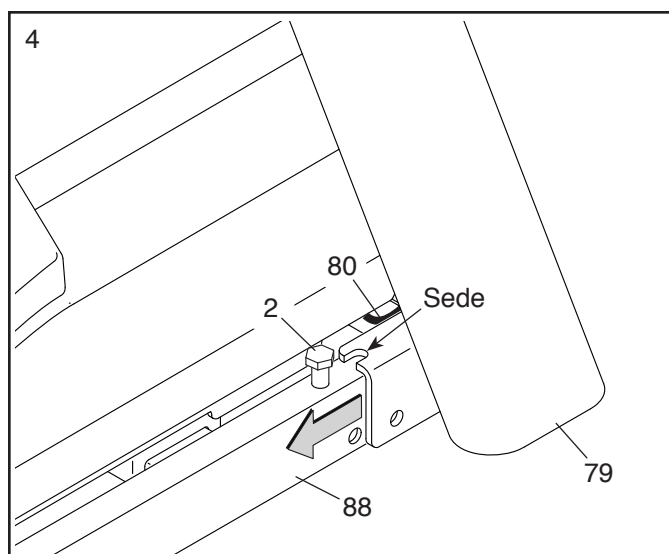
Fare attenzione a non pizzicare il cavo messa a terra (C).

Qualora sul Montante Destro (79) fosse stata premontata una vite (D), rimuoverla ed eliminarla.

Infine, fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (79) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (1).

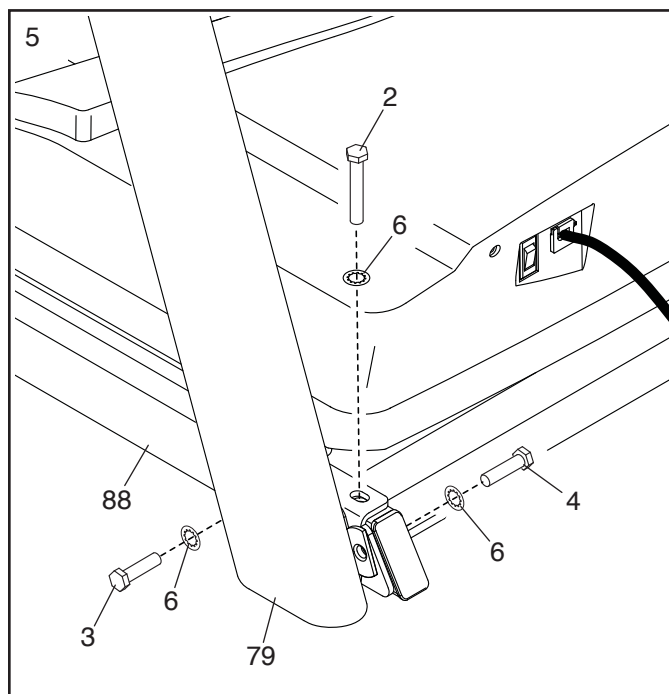


4. Appoggiare il Montante Destro (79) vicino alla Base (88) nel modo indicato. **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (80).** Quindi inserire il Montante Destro in modo che la Vite da 3/8" x 2 3/8" (2) nella Base sia inserita nell'incavo presente sul Montante Destro. **Attendere prima di serrare la Vite.**

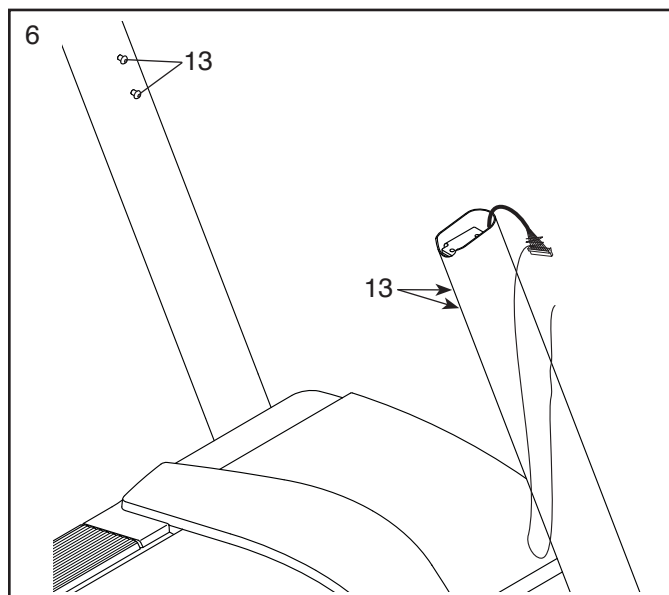


5. Fissare il Montante Destro (79) alla Base (88) con una Vite da 3/8" x 2 3/8" (2), una Vite da 3/8" x 1 1/4" (3), una Vite da 3/8" x 1 1/2" (4) e tre Rondelle a Stella da 3/8" (6) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) come indicato nelle fasi 4 e 5. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.

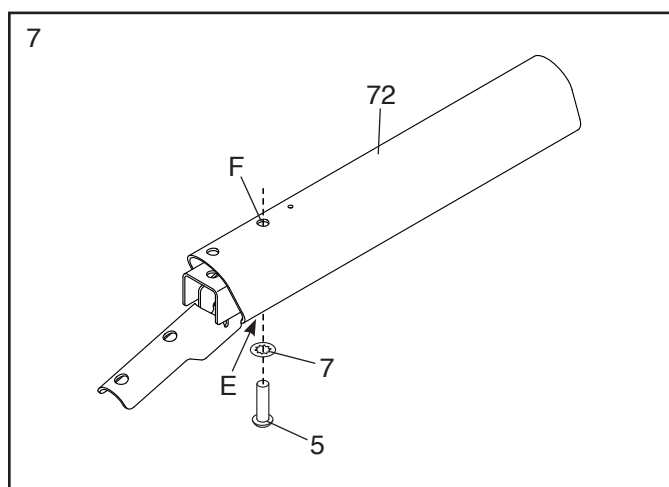


6. **Rimuovere e conservare le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) indicate.**



7. Capovolgere uno dei Corrimano (72). Inserire una Vite da 5/16" x 1 1/2" (5) con una Rondella a Stella da 5/16" (7) nel foro grande (E) facendola fuoriuscire dal foro piccolo indicato (F).

Quindi, tenere la Vite da 5/16" x 1 1/2" (5) con un dito e rimettere in posizione il Corrimano (72). **Continuare a tenere in posizione la Vite fino al completamento della prossima fase di montaggio.**

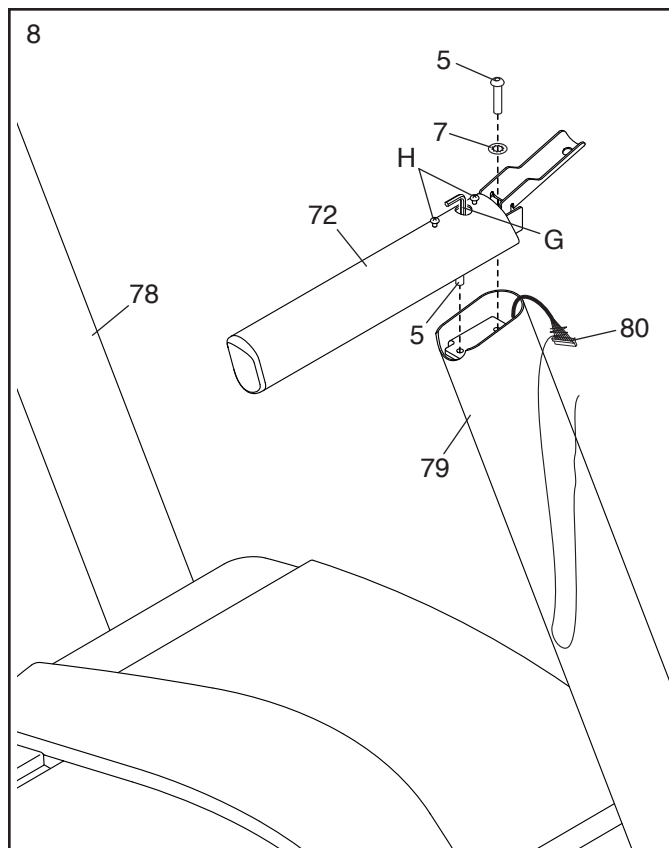


8. Montare il Corrimano (72) sul Montante Destro (79). Inserire la chiave esagonale (G) nel foro indicato e avvitare parzialmente la Vite da 5/16" x 1 1/2" (5); **non serrare completamente la Vite in questa fase.**

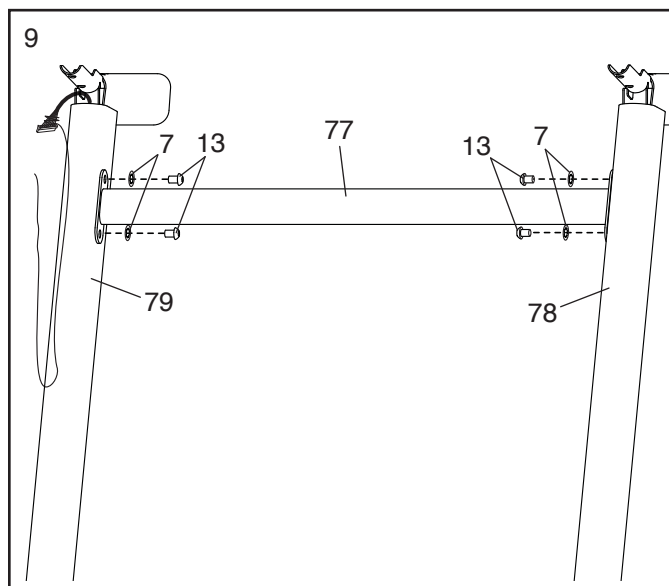
Quindi, preavvitare un'altra Vite da 5/16" x 1 1/2" (5) con una Rondella a Stella da 5/16" (7) nel Corrimano (72) e nel Montante Destro (79); **poi, serrare entrambe le Viti. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (80).**

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

Ripetere la procedura descritta nelle fasi 7 e 8 per fissare l'altro Corrimano (non raffigurato) al Montante Sinistro (78). Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.



9. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (77) tra i Montanti Sinistro e Destro (78, 79). Fissare la Barra Trasversale Montante con le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) rimosse nella fase 6 e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (7); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

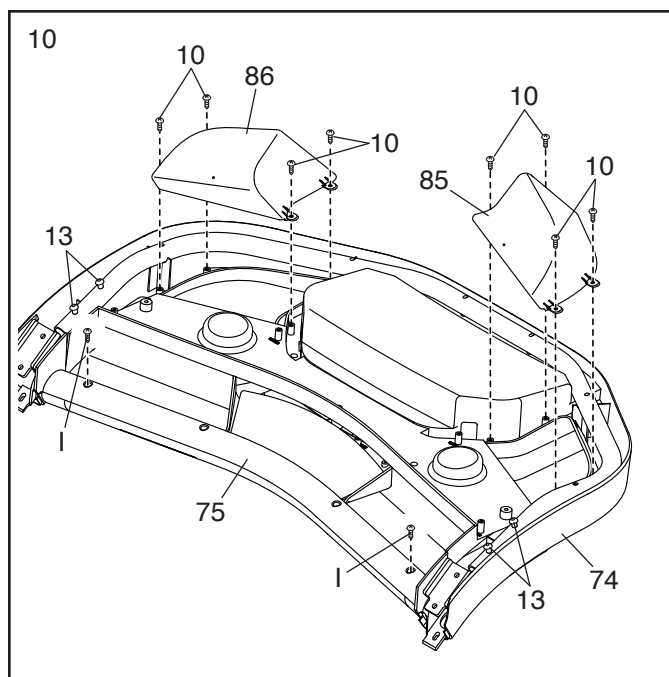


10. Appoggiare la Base Consolle (74) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla.

Rimuovere ed eliminare le due viti (I) indicate. Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (75).

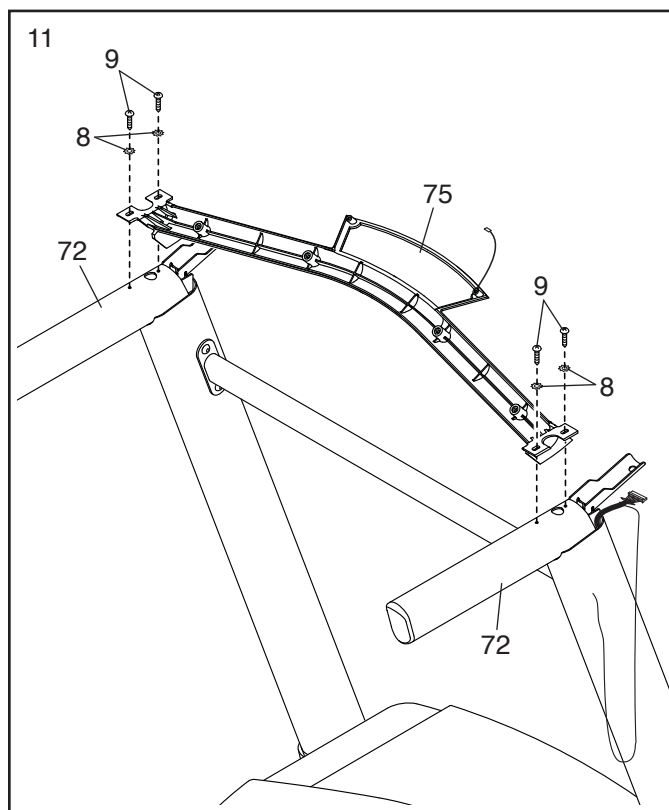
Identificare poi i Portaoggetti Sinistro e Destro (85, 86). Fissare i Portaoggetti alla Base Consolle (74) con otto Viti #8 x 1/2" (10); **non serrare eccessivamente le Viti.**

Quindi, rimuovere e conservare le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) indicate.



11. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (75) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (75) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro ai Corrimano (72) con quattro Viti #10 x 3/4" (9) e quattro Rondelle a Stella #10 (8); **preavvitare le quattro Viti e poi serrarle.**

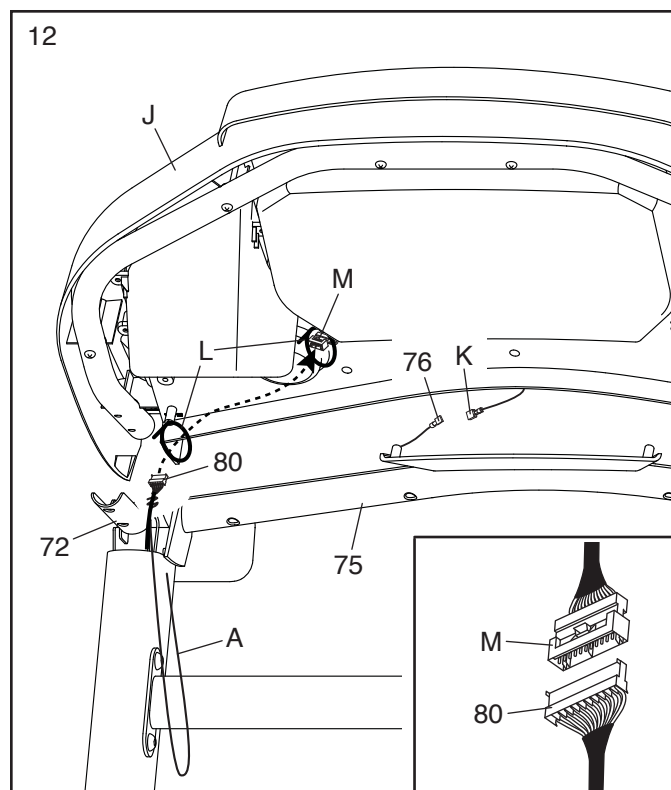


12. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle (J) vicino ai Corrimano (72).

Collegare il cavo messa a terra (K) che proviene dal gruppo consolle (J) al Cavo Messa a Terra Consolle (76) sulla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (75).

Quindi, inserire il Cavo Montante (80) attraverso le due fascette ad anello (L) indicate.

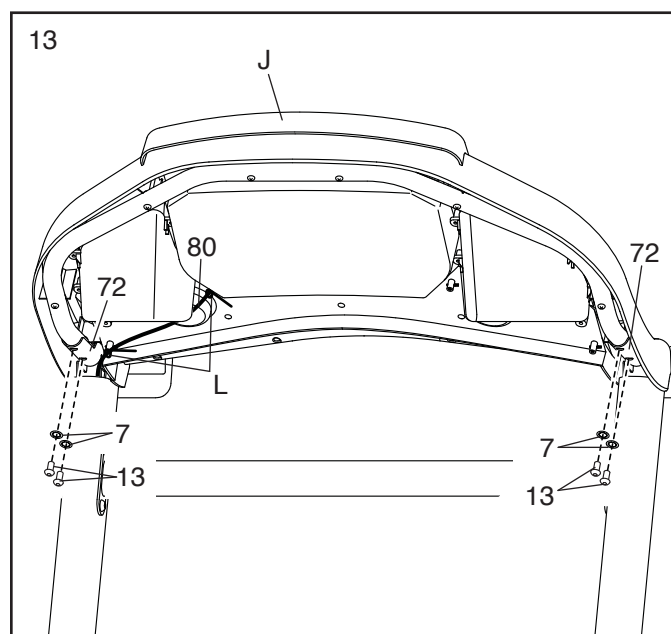
Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (80) al cavo consolle (M). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi, rimuovere la fascetta cavo (A) dal Cavo Montante.



13. Posizionare il gruppo consolle (J) sui Corrimano (72). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

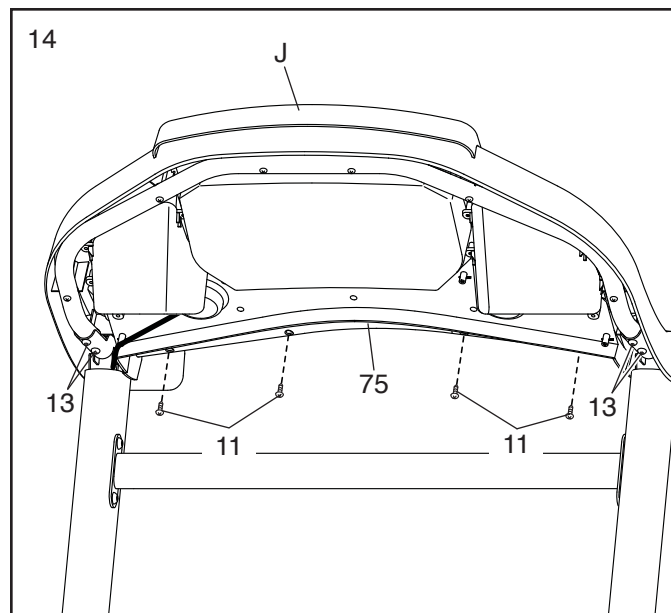
Inserire il Cavo Montante (80) in eccesso all'interno del gruppo consolle (J). Quindi, stringere le due fascette (L) facendole aderire al Cavo Montante e tagliare le estremità delle fascette.

Fissare il gruppo consolle (J) con le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) rimosse durante la fase di montaggio 10 e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (7); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**



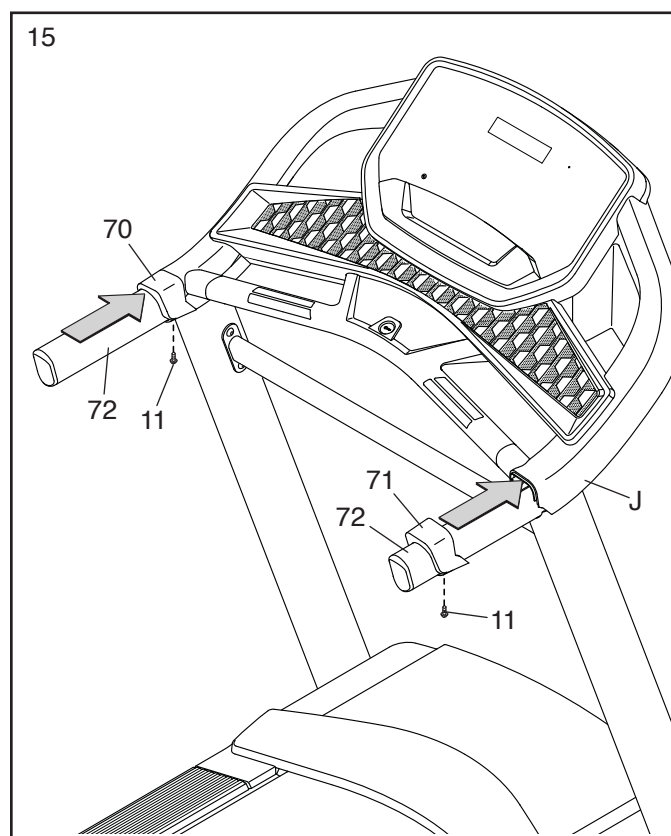
14. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (75) al gruppo consolle (J) con quattro Viti #8 x 3/4" (11); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente. Non serrare eccessivamente le Viti.**

Quindi serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13).

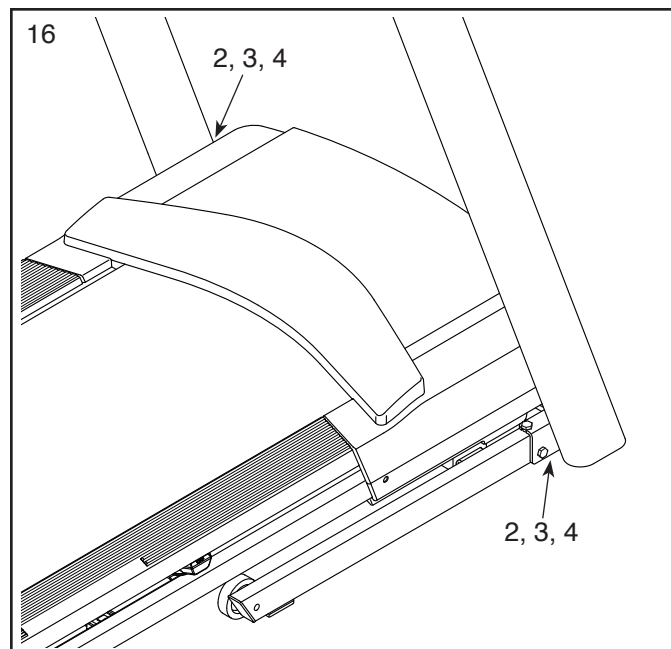


15. Infilare il Copri Corrimano Destro (71) sul Corrimano (72) destro e contro il gruppo consolle (J). Serrare una Vite #8 x 3/4" (11) sul fondo del Copri Corrimano Destro. **Non serrare eccessivamente la Vite.**

Montare il Copri Corrimano Sinistro (70) sul Corrimano (72) sinistro come descritto in precedenza.



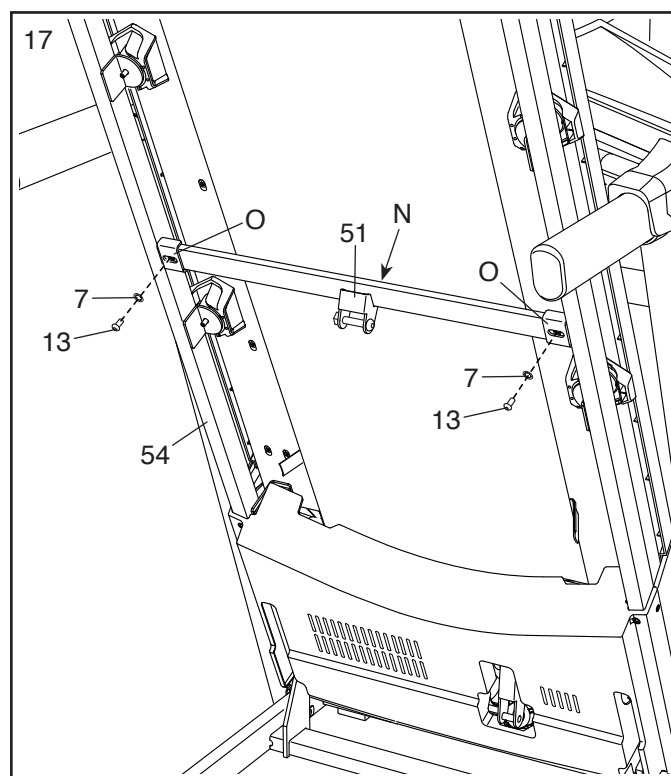
16. Serrare tutte e otto le Viti (2, 3, 4) indicate.



17. Sollevare il Telaio (54) in posizione verticale.
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 19.

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (13) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (51).

Orientare quindi la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (51) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (N) sia rivolto verso il tapis roulant.** Montare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe (O) sul Telaio (54) con le due Viti da 5/16" x 3/4" (13) appena rimosse e due Rondelle a Stella da 5/16" (7).

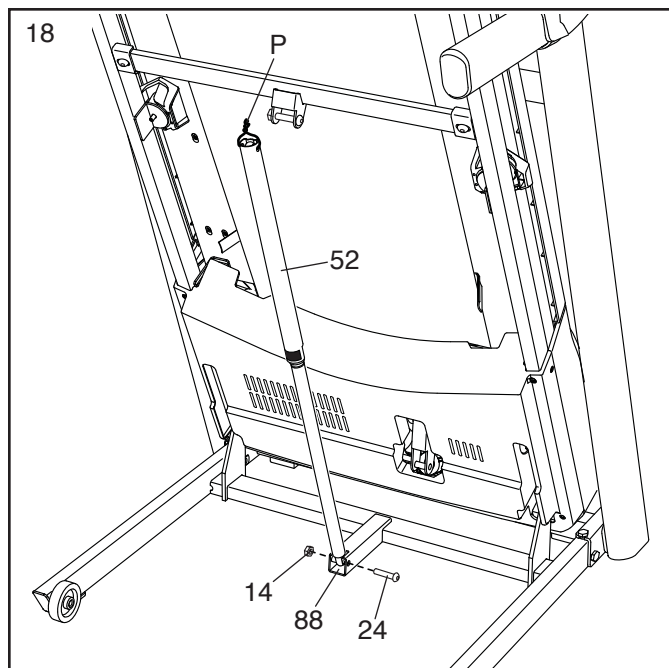


18. Rimuovere il Dado da 5/16" (14) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (24) dalla staffa sulla Base (88).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (52) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (52) alla staffa sulla Base (88) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (24) e un Dado da 5/16" (14) come indicato.

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (52) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (P).

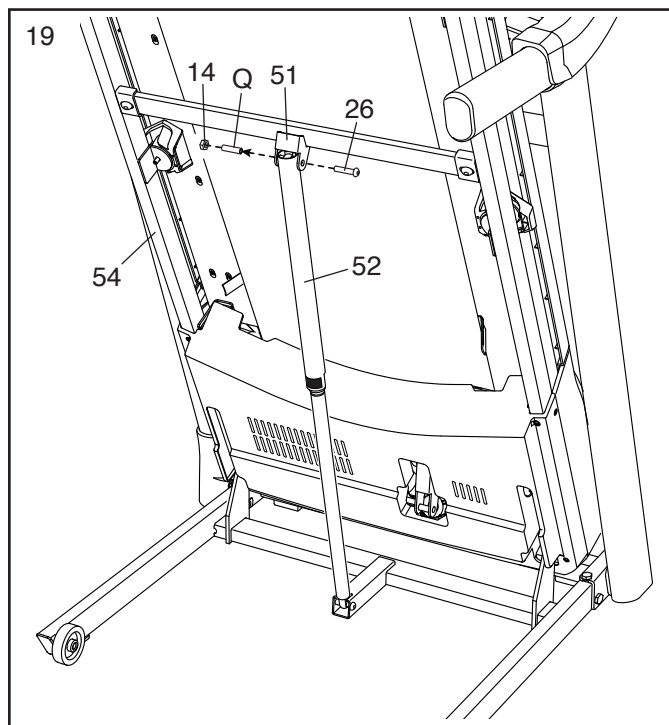


19. Rimuovere il Dado da 5/16" (14) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (26) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (51).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (52) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (51) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (26) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (Q) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare il Dado da 5/16" (14) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (26). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (52) deve poter ruotare.**

Quindi aprire il Telaio (54) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).



20. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27 e 28). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

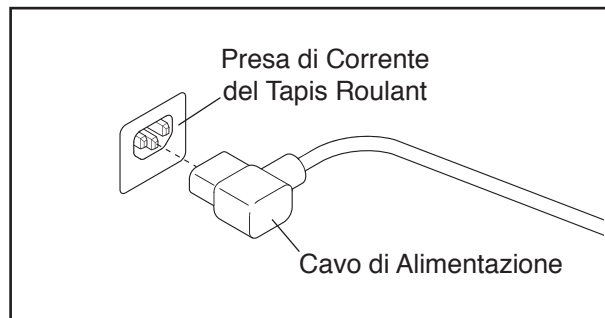
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

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

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

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



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

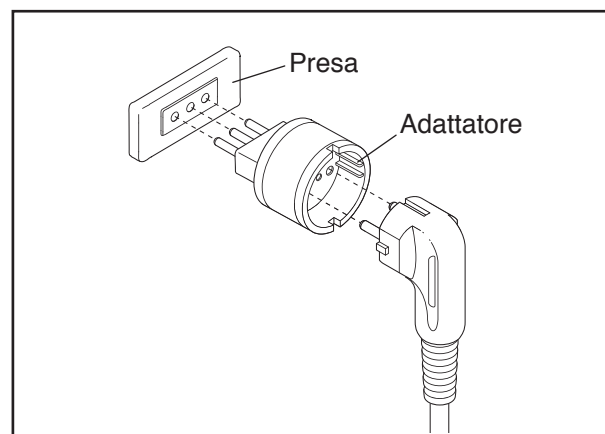
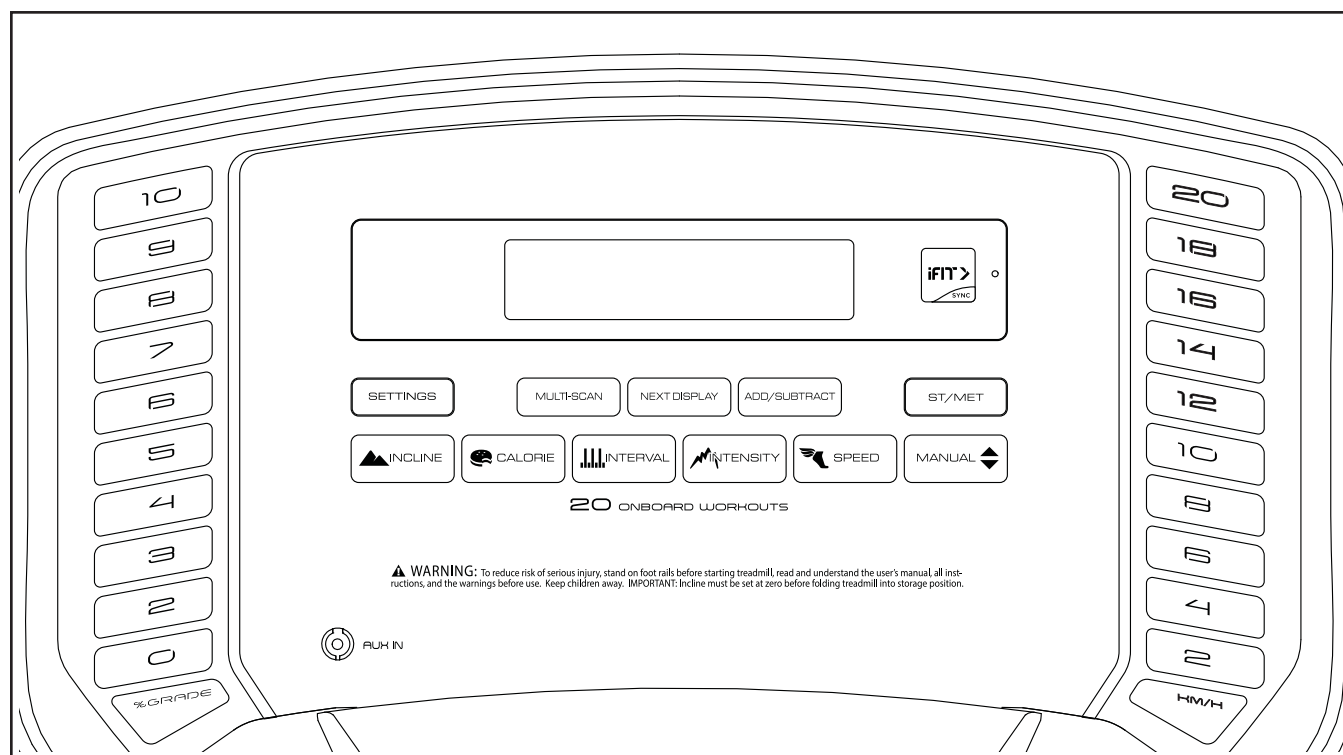


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. Quando si seleziona la funzione manuale della consolle è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro integrato a impugnatura o un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 24.**

La consolle dispone inoltre di una serie di allenamenti predefiniti progettati per aiutare l'utente a consumare calorie e a potenziare il sistema cardiovascolare. Ogni allenamento controlla la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

È inoltre possibile collegare il proprio tablet alla consolle e utilizzare l'app iFit®—Smart Cardio Equipment per registrare e tenere traccia dei propri allenamenti.

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

Per l'accensione, vedere pagina 18. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 18. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 20. Per collegare il proprio tablet alla consolle, vedere pagina 21. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 22. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 22. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 24. Per utilizzare il sistema ammortizzante, vedere pagina 24.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 28).

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 22. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/Met (standard/metrico). Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

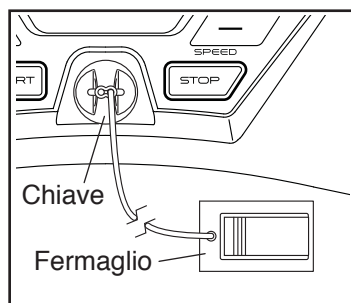
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultrarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino).



IMPORTANTE: la consolle può essere dotata di display modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione Reset, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 22 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggiatesta del tapis roulant. Individuare il fermaglio agganciato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà.



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.

IMPORTANTE: prima di utilizzare il tapis roulant, attenersi alle seguenti istruzioni per assicurarsi che la consolle mostri il corretto livello d'inclinazione del tapis roulant. Innanzitutto premere il pulsante di aumento Incline (inclinazione) una volta. Quindi premere il pulsante di diminuzione Incline o quello di Grade (inclinazione) con il numero più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento, premere il pulsante Manual (manuale). Nel display devono comparire soltanto degli zeri.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio) o uno dei pulsanti numerati Speed (velocità).

Qualora venga premuto il pulsante Start, 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. Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di piccoli incrementi; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

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

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start o uno dei pulsanti numerati Speed.

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento o diminuzione Incline (inclinazione) oppure uno dei pulsanti numerati Quick Incline (inclinazione a scelta rapida). Ogni volta che si preme il pulsante di aumento o diminuzione Incline, quest'ultima varierà dello 0,5%. Premendo uno dei pulsanti numerati Quick Incline, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

5. Seguire la progressione sul display.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

CALS (calorie): quando sono selezionati la maggior parte degli allenamenti predefiniti e la modalità manuale, questa modalità di visualizzazione indicherà la quantità approssimativa di calorie consumate. Quando invece sono selezionati gli allenamenti calorie, indicherà la quantità approssimativa di calorie che rimangono da consumare nell'allenamento.

CALS/HR (calorie/ora): la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/Met (standard/metrico).

%Grade (% inclinazione): il livello d'inclinazione del telaio.

Pace (ritmo): la velocità di pedalata espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/Met.

BPM e simbolo cuore (frequenza cardiaca): si tratta della frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o uno a torace compatibile (vedere la fase 6).

MPH o KM/H (velocità): la velocità di pedalata espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/Met.

Time (tempo): quando è selezionata la modalità manuale, il tempo trascorso. Quando si seleziona un allenamento predefinito, questa modalità di visualizzazione indica il tempo rimanente dell'allenamento.

VRT FT o VRT M (distanza in salita in piedi o metri): la distanza percorsa camminando o correndo in salita espressa in metri o piedi.

Per visualizzare le informazioni sull'allenamento desiderate sul display premere ripetutamente il pulsante Next Display (schermata successiva).

Per resettare i display premere due volte il pulsante Stop, togliere la chiave e successivamente reinserirla.

Funzione ricerca: la consolle dispone anche di una funzione di ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. **Per attivare la funzione di ricerca,** premere il pulsante Multi-Scan (ricerca multipla); l'indicatore di ricerca (A) e la parola SCAN (ricerca) si accenderanno sul display.



Per avanzare manualmente nella ricerca, premere ripetutamente il pulsante Multi-Scan.

Per arrestare la funzione di ricerca, premere il pulsante Next Display; l'indicatore di ricerca e la parola SCAN si spegneranno.

È inoltre possibile personalizzare la modalità di ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

Per personalizzare la modalità di ricerca, premere innanzitutto ripetutamente il pulsante Next Display fino a quando l'informazione sull'allenamento che si desidera aggiungere o rimuovere dalla sequenza di ricerca compare nel display.

Poi premere il pulsante Add/Subtract (aggiungi/rimuovi) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca. **Quando viene aggiunta un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si accenderà sul display. **Quando viene rimossa un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si spegnerà.

Quindi, premere il pulsante Multi-Scan per tornare alla modalità di ricerca.

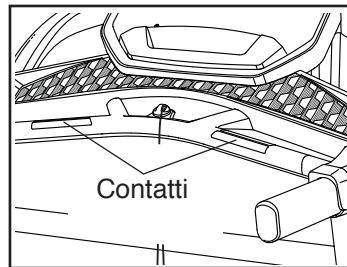
6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro a torace compatibile. **Per ulteriori informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 24.**

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 22.

Nota: se si indossano entrambi i cardiofrequenzimetri contemporaneamente, il cardiofrequenzimetro BLUETOOTH Smart avrà la priorità.

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, **posizionarsi sui poggiapiedi** e impugnare i contatti metallici, **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. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggiapiedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a zero. L'inclinazione deve essere nella posizione minima quando si richiude il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Incline (inclinazione), Calorie (caloria), Interval (intervallo), Intensity (intensità) o Speed (velocità) fino a quanto l'allenamento desiderato appare sul display.

Pochi secondi dopo aver selezionato l'allenamento, le impostazioni della durata, della distanza e della velocità massima dell'allenamento compariranno nel display per alcuni secondi.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Premere il pulsante Start (avvio). Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione per l'allenamento. 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 le medesime impostazioni di velocità e/o inclinazione per più segmenti consecutivi.

Alla fine di ogni segmento, la velocità e/o l'inclinazione impostati per il segmento successivo lampeggeranno sul display per avvisare l'utente. Il tapis roulant si regolerà quindi automaticamente alla velocità e inclinazione per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Qualora velocità o inclinazione per il segmento corrente siano eccessive o insufficienti, è possibile escludere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline; tuttavia, **al termine del segmento corrente, il tapis roulant adotterà automaticamente le impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.**

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop (arresto). Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Start. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/ora. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

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

Vedere la fase 7 a pagina 20.

COLLEGAMENTO DEL TABLET ALLA CONSOLLE

La consolle supporta connessioni BLUETOOTH ai tablet mediante l'app iFit—Smart Cardio Equipment e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Nota: altre connessioni BLUETOOTH non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFit—Smart Cardio Equipment sul proprio tablet.

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFit—Smart Cardio Equipment dal proprio tablet iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio tablet. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio tablet l'opzione BLUETOOTH.**

Quindi aprire l'app iFit—Smart Cardio Equipment e seguire le istruzioni per impostare un account iFit e personalizzare le impostazioni.

2. Se lo si desidera, collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle.

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il tablet, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del tablet.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 22.

3. Collegamento del tablet alla consolle.

Premere il pulsante iFit Sync (sincronizzazione iFit) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà nel display. Attenersi quindi alle istruzioni contenute nell'app iFit—Smart Cardio Equipment per collegare il proprio tablet alla consolle.

Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu.

4. Registrazione e traccia delle informazioni allenamento.

Attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFit—Smart Cardio Equipment per registrare e tenere traccia dei propri allenamenti.

5. Scollegare il proprio tablet dalla consolle, se lo si desidera.

Per scollegare il tablet dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFit—Smart Cardio Equipment. Quindi premere e mantenere premuto il pulsante iFit Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

Nota: tutte le connessioni BLUETOOTH tra la consolle e altri dispositivi (incluso tutti i tablet, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH Smart.

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro BLUETOOTH Smart alla consolle, premere il pulsante iFit Sync (sincronizzazione iFit) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte.

Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

Per scollegare il cardiofrequenzimetro premere e mantenere premuto il pulsante iFit Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

Nota: tutte le connessioni BLUETOOTH tra la consolle e altri dispositivi (incluso tutti i tablet, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni). Nel display comparirà la prima schermata impostazioni. Nota: qualora sia stato selezionato un allenamento, premere ripetutamente il pulsante Stop (arresto) per ritornare al menu principale prima di selezionare la modalità impostazioni.

2. Navigazione nella modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Stop per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Numero versione software: il numero della versione del software comparirà nel display.

Calibrazione sistema inclinazione: le lettere CAL compariranno nel display. Se il telaio inclinazione non funziona correttamente significa che deve essere calibrato. Per calibrare il sistema di inclinazione, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione). Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Quando il tapis roulant smette di muoversi significa che la calibrazione è stata eseguita.



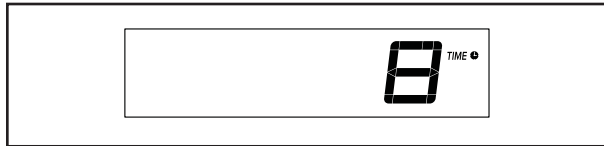
Unità di misura: l'unità di misura selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante aumenta Speed (velocità). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità standard, selezionare Std (standard). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità di misura metrica, selezionare Met.



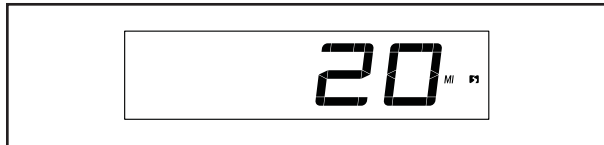
Test Display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

Test Pulsante: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un determinato pulsante funziona correttamente.

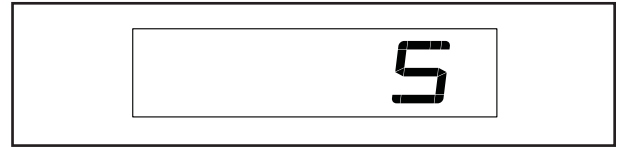
Tempo Totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Distanza Totale: le abbreviazioni MI o KM compariranno sul display. Il display visualizzerà la distanza totale (in miglia o chilometri) che il nastro scorrevole ha percorso.



Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline per regolare il contrasto.



Modalità Demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è dotata di una modalità demo, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Speed per selezionare l'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare Don (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare Doff (demo disattivata).



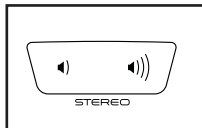
4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante Settings per uscire dalla modalità impostazioni.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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

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

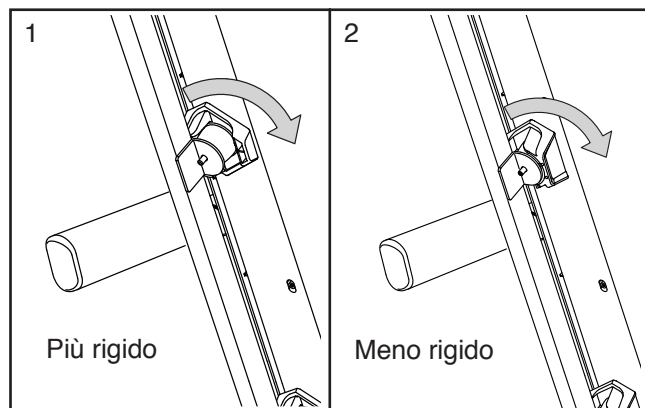


REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

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

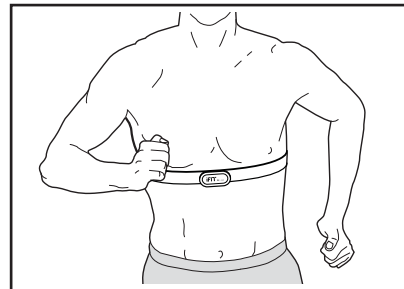
Per regolare gli ammortizzatori, innanzi tutto **togliere la chiave dalla consolle e scollegare il cavo di alimentazione**. Potrebbe anche essere necessario richiudere il tapis roulant (consultare la sezione CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 25).

Per una maggiore rigidità della piattaforma nastro, ruotare un ammortizzatore nella posizione mostrata nel disegno 1; per una minore rigidità della piattaforma nastro ruotare l'ammortizzatore nella posizione mostrata nel disegno 2. Regolare gli altri ammortizzatori nel medesimo modo. **Nota: verificare che gli ammortizzatori a sinistra e a destra del tapis roulant siano regolati allo stesso livello di rigidità. Più si corre veloci sul tapis roulant o più si è pesanti, maggiore dovrà essere la rigidità della piattaforma nastro.**



IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace, consultare la copertina del presente manuale.**



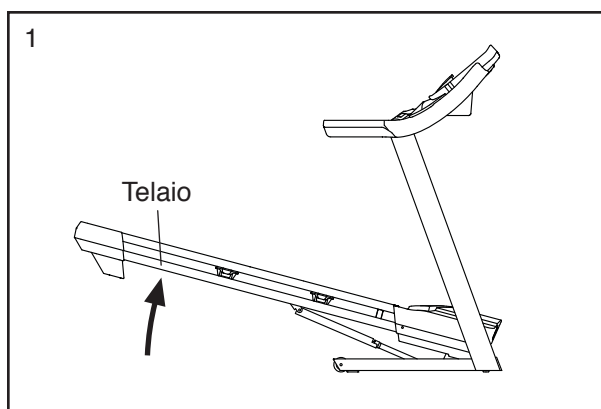
Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH Smart.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

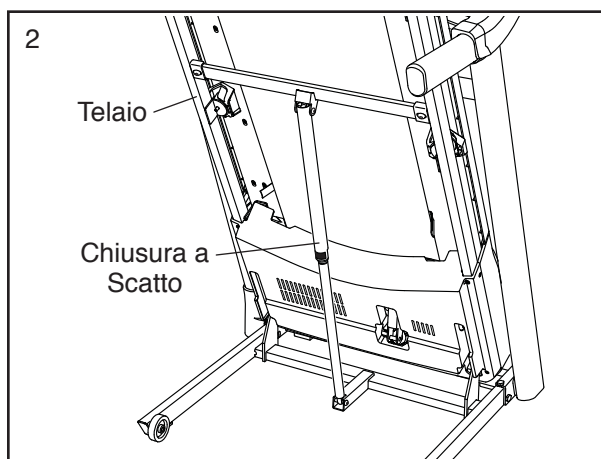
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

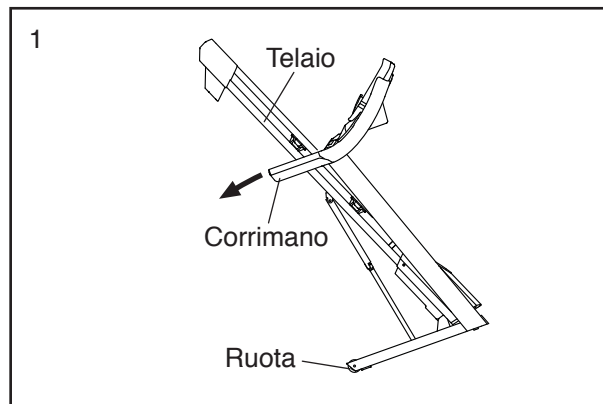


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

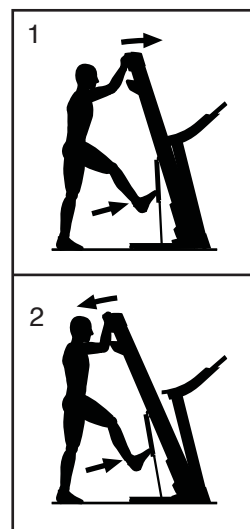
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

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



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

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

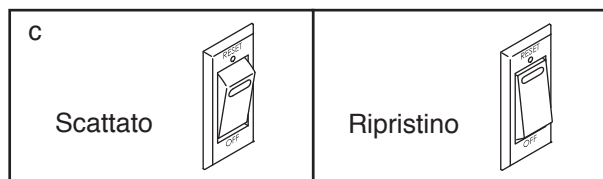
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro.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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremere.

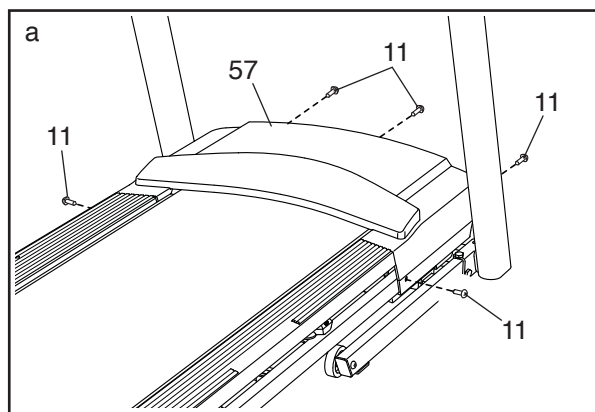


SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

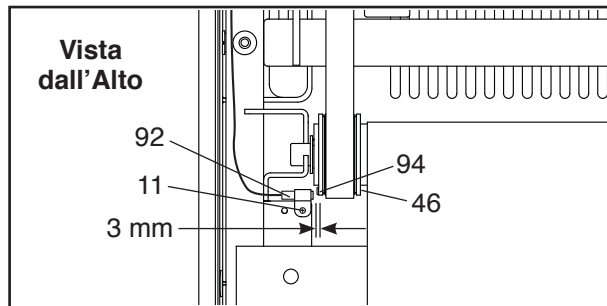
- Controllare l'interruttore principale (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere 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 non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Quindi rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (11) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (57) ruotandola.



Individuare il Commutatore (92) e il Magnete (94) sul lato sinistro della Puleggia (46). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite #8 x 3/4" (11), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (vedere sopra) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



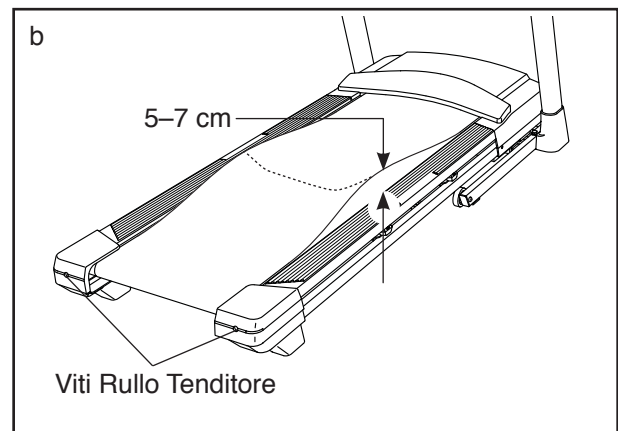
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 3 a pagina 22).

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

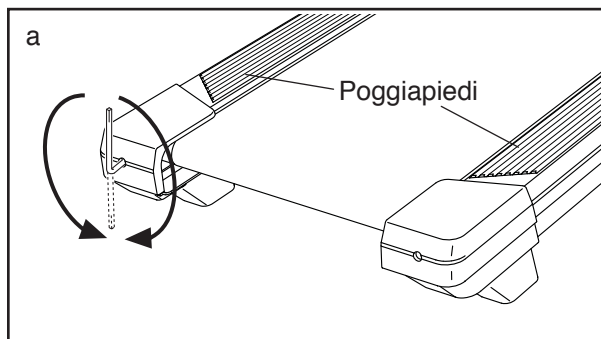
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore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



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

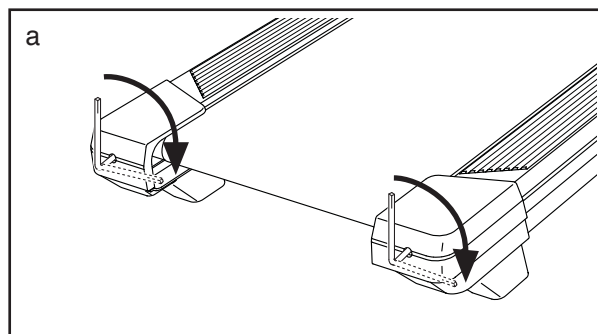
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiatepidi

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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'uso

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ELENCO PEZZI

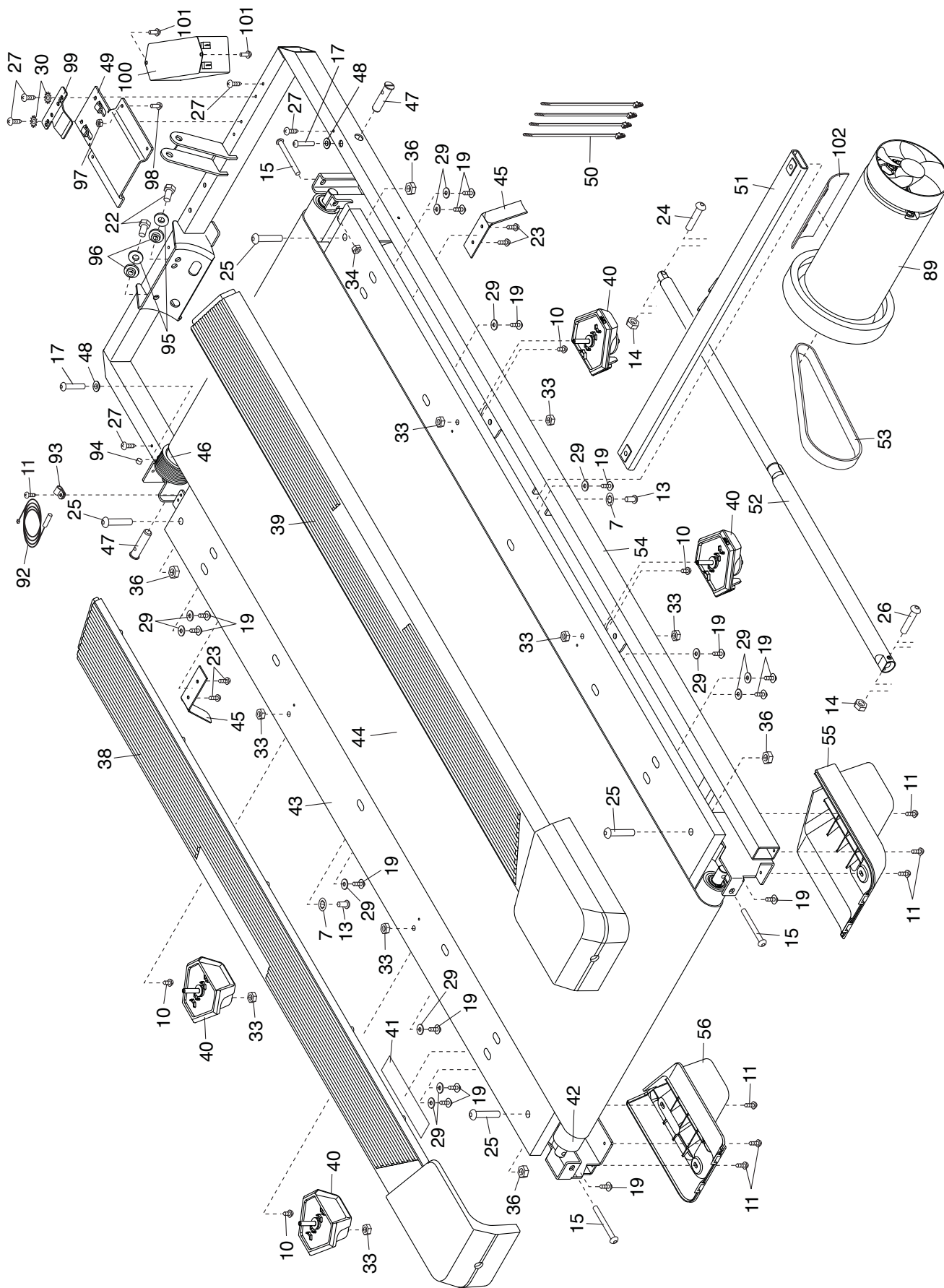
Modello n° NETL79017.1 R0318A

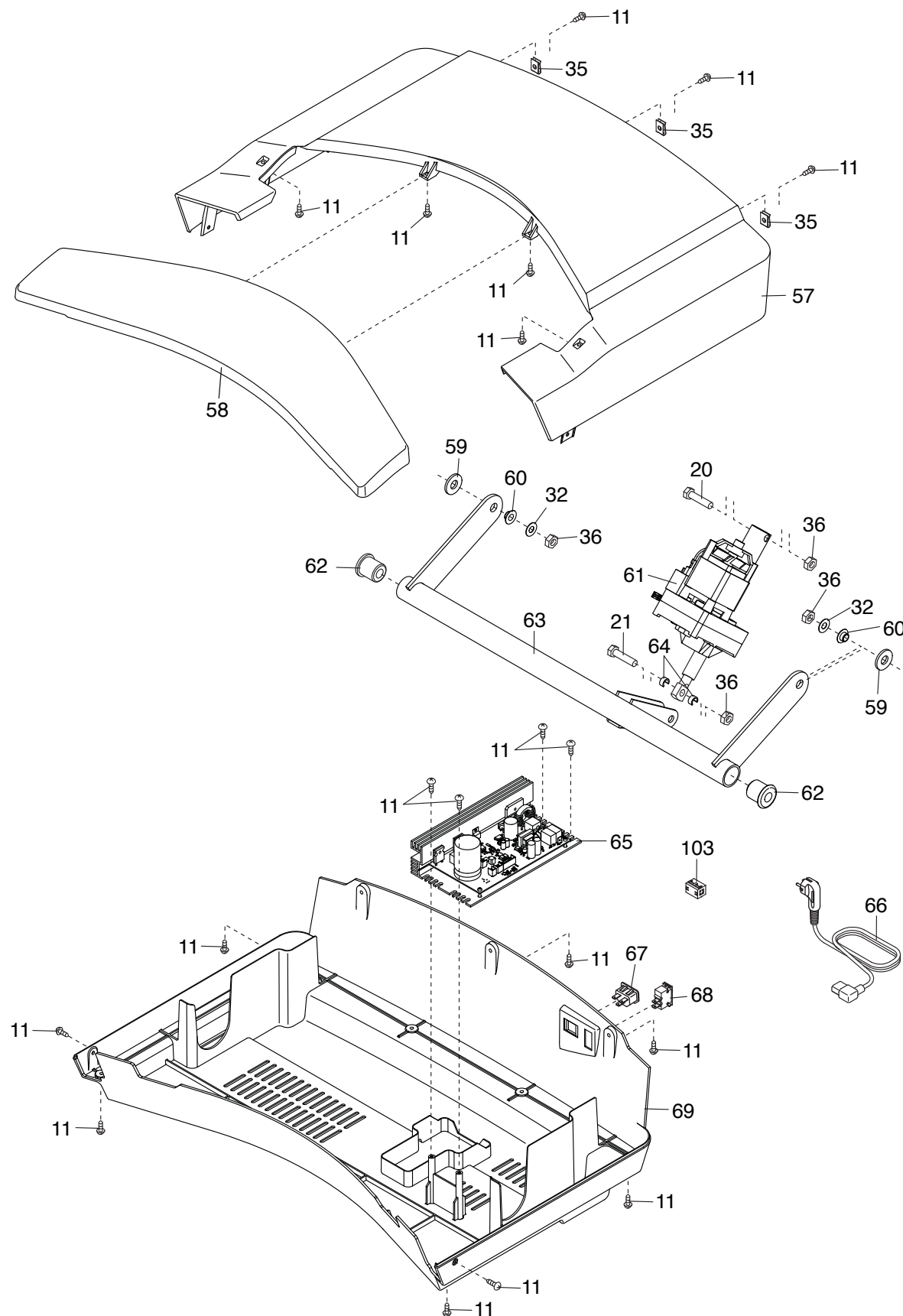
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	2	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	51	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto
2	4	Vite da 3/8" x 2 3/8"	52	1	Chiusura a Scatto
3	2	Vite da 3/8" x 1 1/4"	53	1	Cinghia Motore
4	2	Vite da 3/8" x 1 1/2"	54	1	Telaio
5	4	Vite da 5/16" x 1 1/2"	55	1	Piedino Posteriore Destro
6	6	Rondella a Stella da 3/8"	56	1	Piedino Posteriore Sinistro
7	14	Rondella a Stella da 5/16"	57	1	Calotta Motore
8	4	Rondella a Stella #10	58	1	Calotta Decorativa
9	4	Vite #10 x 3/4"	59	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
10	12	Vite #8 x 1/2"	60	4	Boccola in Plastica da 3/8"
11	53	Vite #8 x 3/4"	61	1	Motore Inclinazione
12	2	Ruota	62	2	Distanziatore Telaio
13	10	Vite da 5/16" x 3/4"	63	1	Telaio Inclinazione
14	2	Dado da 5/16"	64	2	Distanziatore Motore Inclinazione
15	3	Vite M6 x 55mm	65	1	Unità di Controllo
16	2	Vite da 3/8" x 1 1/8"	66	1	Cavo di Alimentazione
17	2	Vite da 1/4" x 1 1/4"	67	1	Presa
18	2	Cappuccio Corrimano	68	1	Interruttore Principale
19	16	Vite #8 x 5/8"	69	1	Pannello Bombato
20	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	70	1	Copri Corrimano Sinistro
21	1	Bullone a Testa Esagonale da 3/8" x 1 1/2"	71	1	Copri Corrimano Destro
22	2	Vite da 5/16" x 7/16"	72	2	Corrimano
23	4	Vite #8 x 7/16"	73	1	Telaio Consolle
24	1	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	74	1	Base Consolle
25	4	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	75	1	Barra Trasversale
26	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	76	1	Cardiofrequenzimetro
27	5	Vite a Rondella #8 x 1/2"	77	1	Cavo Messa a Terra Consolle
28	6	Vite #8 x 1"	78	1	Barra Trasversale Montante
29	14	Rondella da 7/32"	79	1	Montante Sinistro
30	2	Rondella a Stella #8	80	1	Montante Destro
31	1	Consolle	81	2	Cavo Montante
32	2	Rondella Reggispinta da 3/8"	82	4	Gommino di Protezione
33	8	Controdado da 1/4"	83	2	Cappuccio Base
34	1	Dado M6	84	2	Gommino Base Anteriore
35	3	Fermaglio #8	85	2	Gommino Base
36	10	Controdado da 3/8"	86	1	Portaoggetti Sinistro
37	2	Bullone da 3/8" x 2 1/2"	87	1	Portaoggetti Destro
38	1	Poggiapiedi Sinistro	88	2	Etichetta di Avvertenza
39	1	Poggiapiedi Destro	89	1	Base
40	4	Ammortizzatore Pedana	90	1	Motore Trasmissione
41	1	Etichetta di Avvertenza	91	2	Fascetta Cavo
42	1	Rullo Posteriore	92	1	Chiave/Fermaglio
43	1	Piattaforma Nastro	93	1	Commutatore
44	1	Nastro Scorrevole	94	1	Fermaglio Commutatore
45	2	Guida Nastro	95	1	Magnete
46	1	Rullo Anteriore/Puleggia	96	2	Rondella Motore da 3/8"
47	2	Perno da 3/8"	97	2	Boccola Motore
48	2	Boccola in Plastica da 9/32"	98	1	Dado #8
49	1	Piastra Unità di Controllo	99	1	Vite Messa a Terra Macchina #8 x 3/4"
50	4	Fascetta in Plastica			Morsetto Unità di Controllo

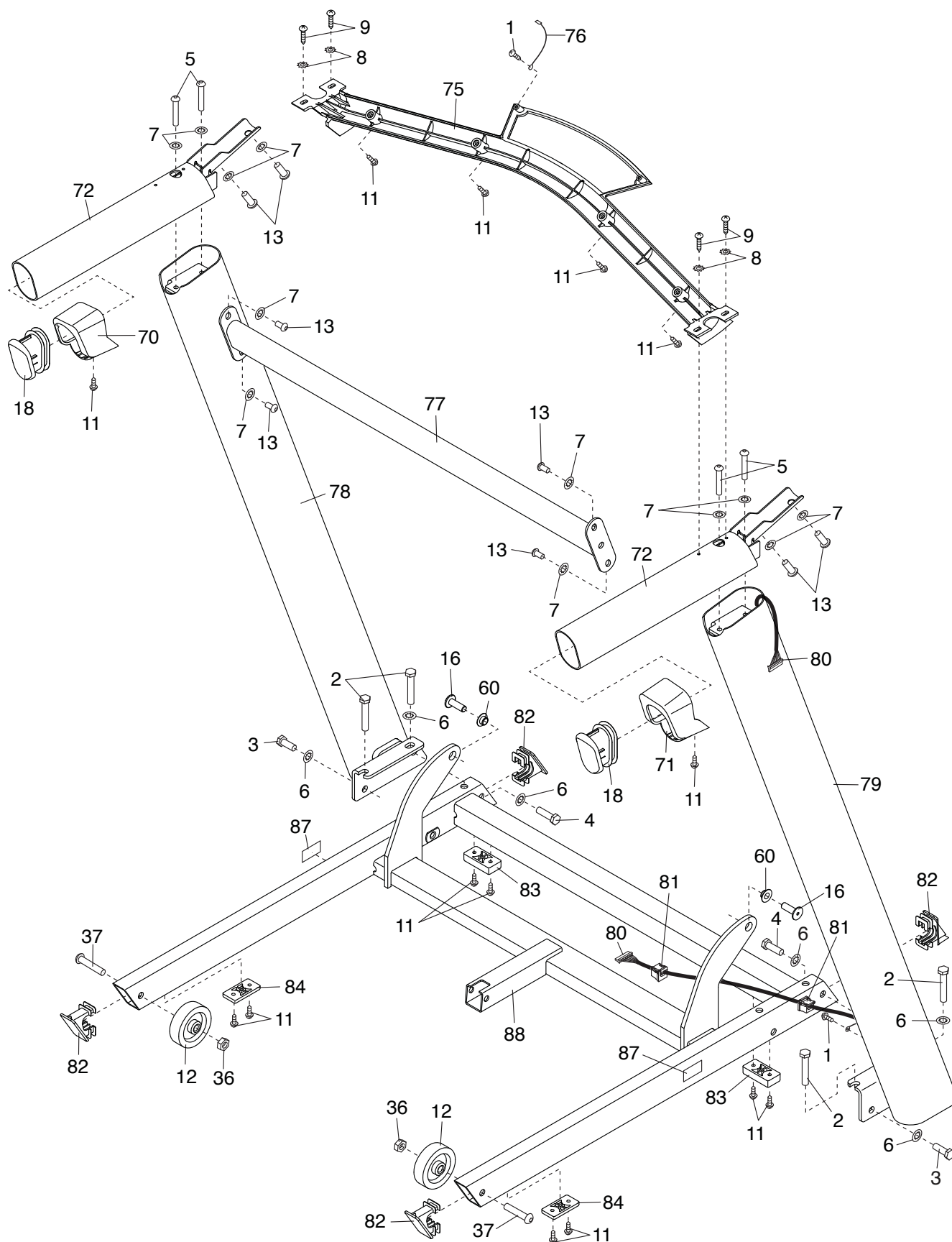
N°	Qtà	Descrizione
100	1	Filtro
101	2	Vite Macchina #8 x 3/4"
102	1	Isolatore Motore

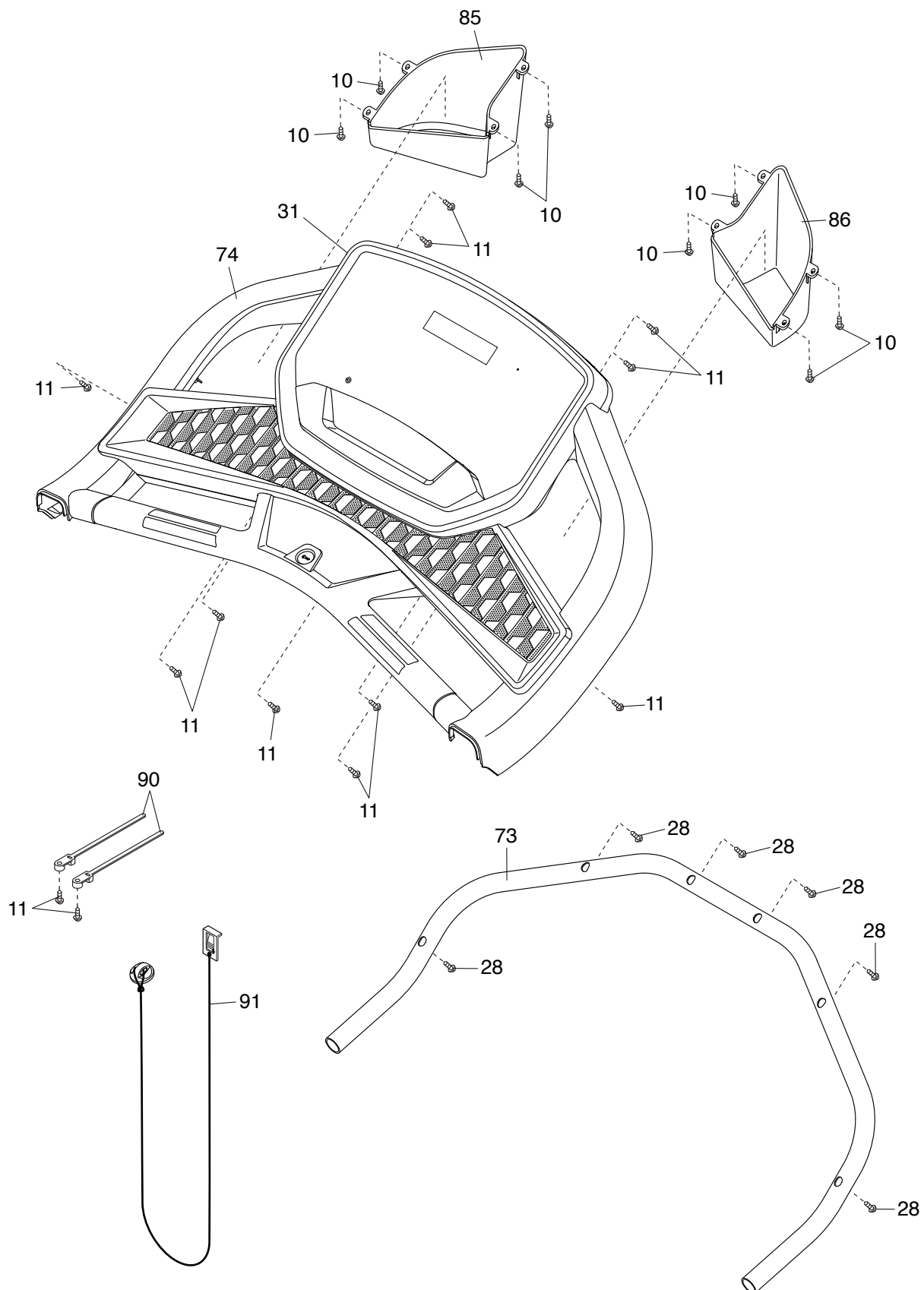
N°	Qtà	Descrizione
103	1	Morsetto Ferrite
*	–	Manuale d'Istruzioni

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









ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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

