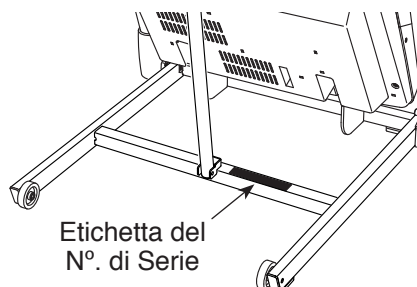


NordicTrack T 7.2

N° del Modello NETL79811.1

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

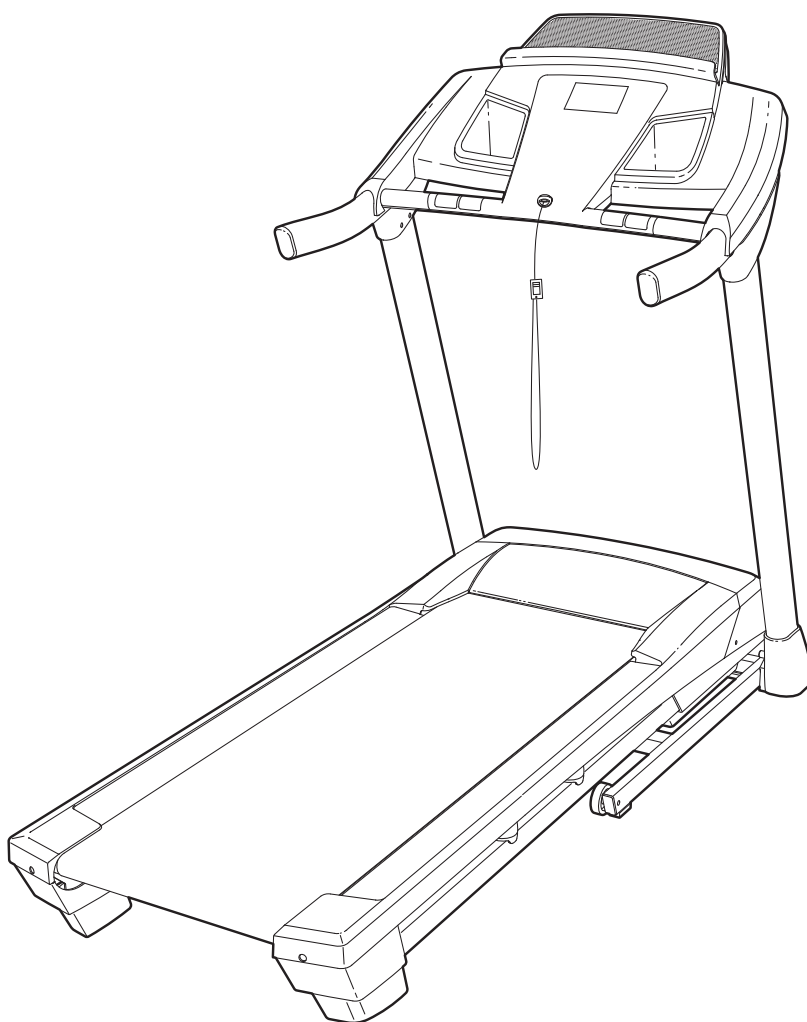
E-mail:

csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



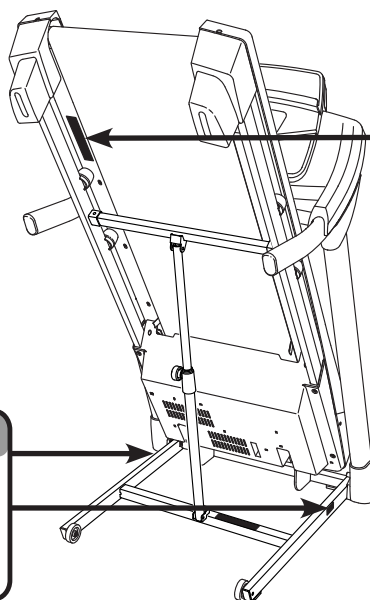
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI	16
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	24
LOCALIZZAZIONE GUASTI	25
GUIDA AGLI ESERCIZI	28
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE:

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

- Rimanere solamente sui poggiatesta quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi al corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- 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.

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 solo secondo le istruzioni.
4. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, noleggio o in ambienti pubblici.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 136 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 25 del presente manuale.)
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).
17. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

18. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
19. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
20. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione 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.
21. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7 e PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 24.) è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
22. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
23. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
24. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
25. **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.
26. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant NORDICTRACK® T7.2. Il tapis roulant T7.2 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.

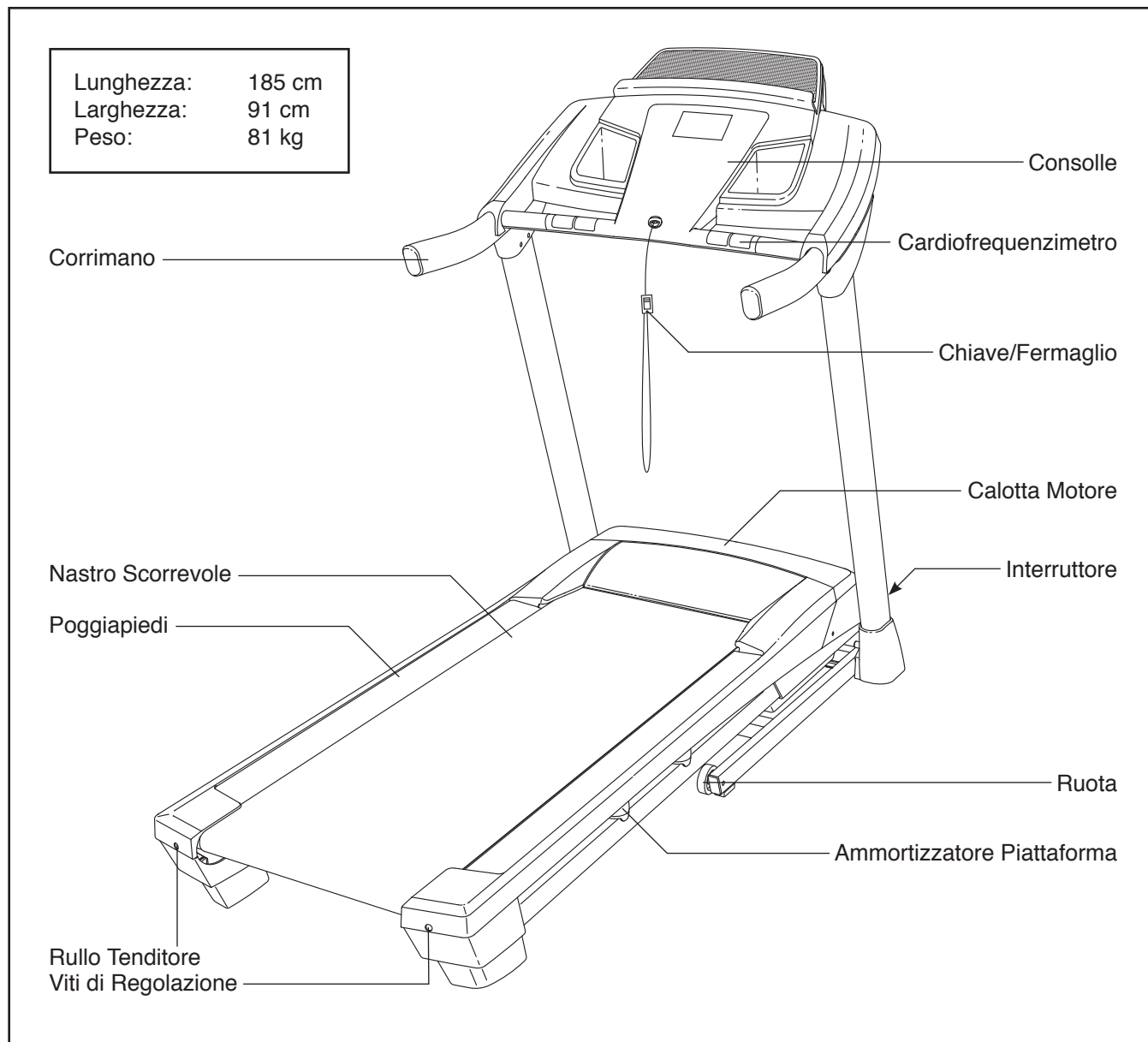
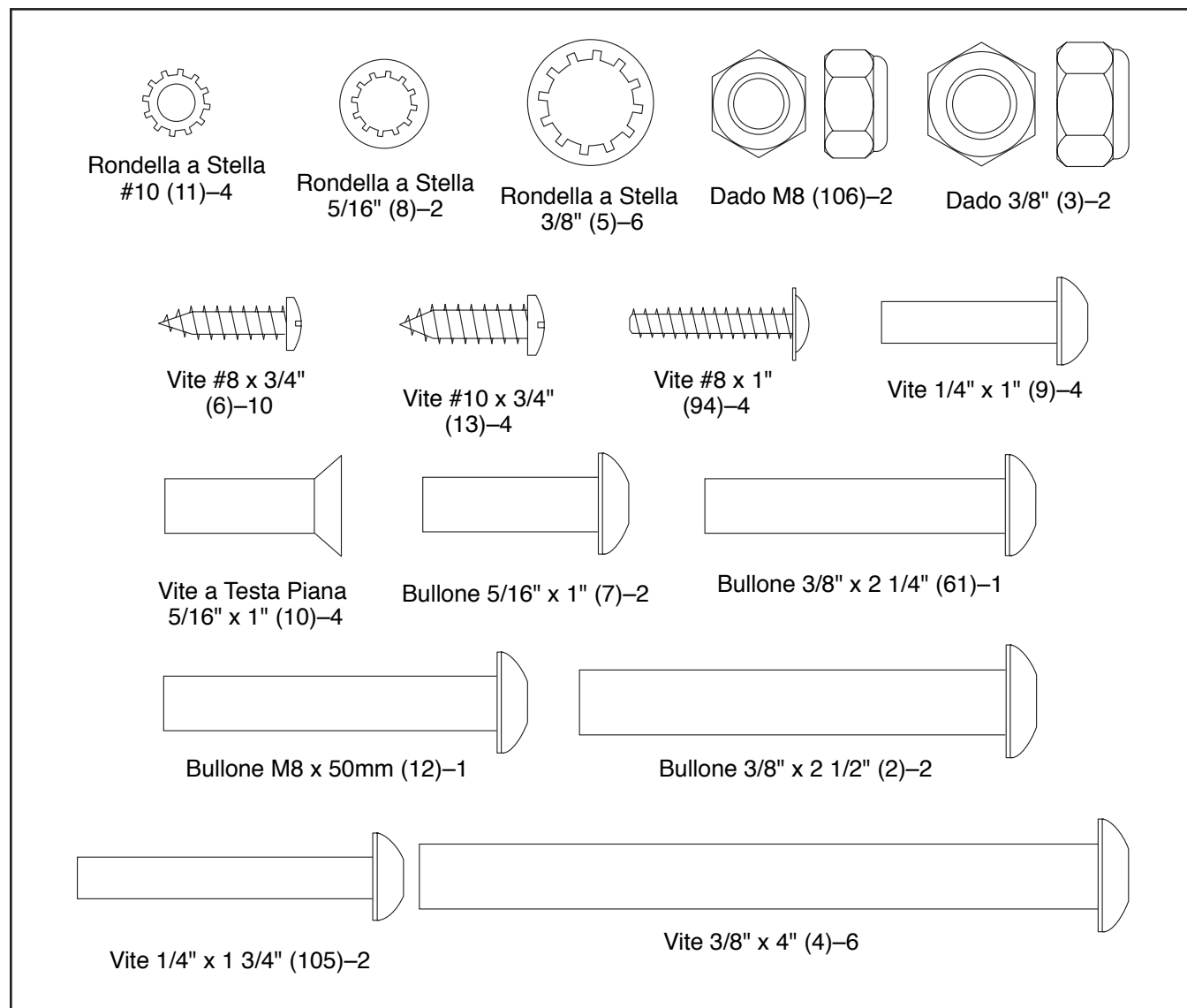
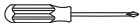


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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

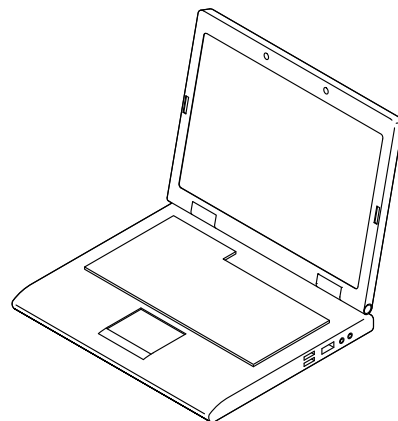
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente 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 6.
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - le chiavi esagonali in dotazione 
 - una chiave inglese 
 - un cacciavite Phillips 
 - forbici 
 - pinze a becchi mezzotondi 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. **Accedere al sito Web www.iconsupport.eu con il proprio computer e registrare il prodotto. In questo modo:**

- si attiva la garanzia
- è possibile contattare più rapidamente il Servizio Assistenza Clienti
- si ricevono comunicazioni riguardo agli aggiornamenti e alle offerte disponibili

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

1

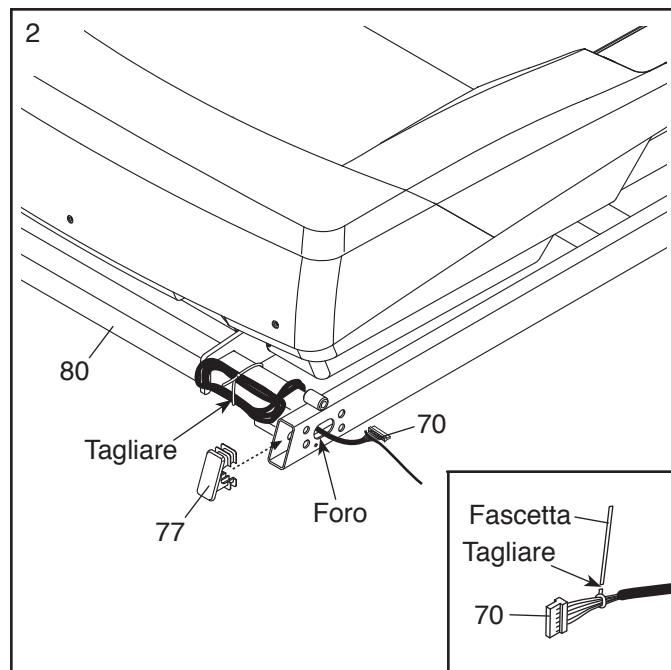


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Individuare il Cavo Montante (70) arrotolato attorno alla parte anteriore della Base (80). Tagliare la fascetta in plastica che fissa il Cavo Montante. Estrarre il Cavo Montante dal foro indicato.

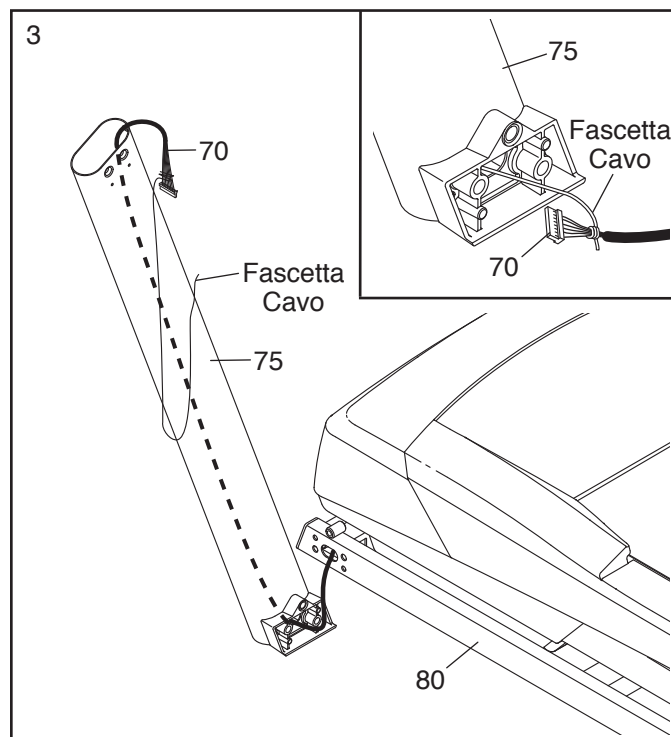
Premere un Cappuccio Base (77) in ogni lato della Base (80).

Si veda il disegno nel riquadro. Tagliare la fascetta in plastica vicino al Cavo Montante (70). **Attenzione a non danneggiare il Cavo Montante.**



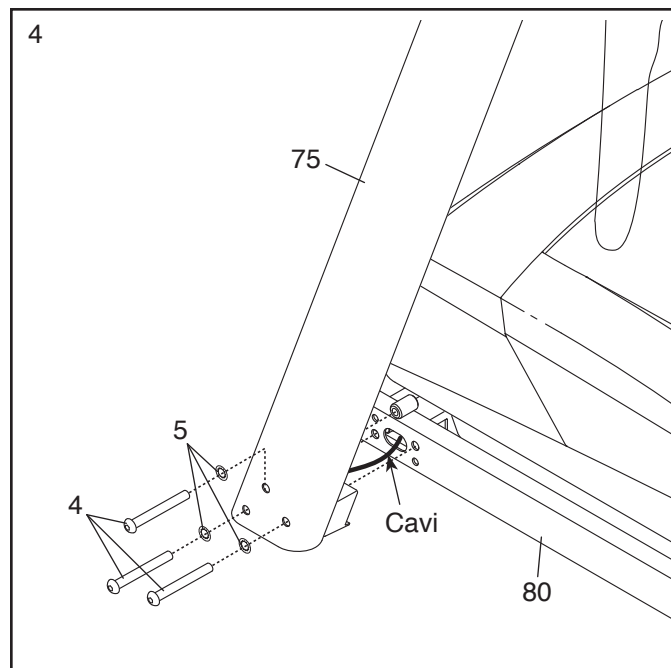
3. Localizzare il Montante Sinistro (75). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (80).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (75) attorno all'estremità del Cavo Montante (70). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Sinistro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Sinistro.



4. Reggere il Montante Sinistro (75) contro la Base (80). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Avvitare parzialmente tre Viti 3/8" x 4" (4) con tre Rondelle a Stella 3/8" (5) nel Montante Sinistro e nella Base. **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**

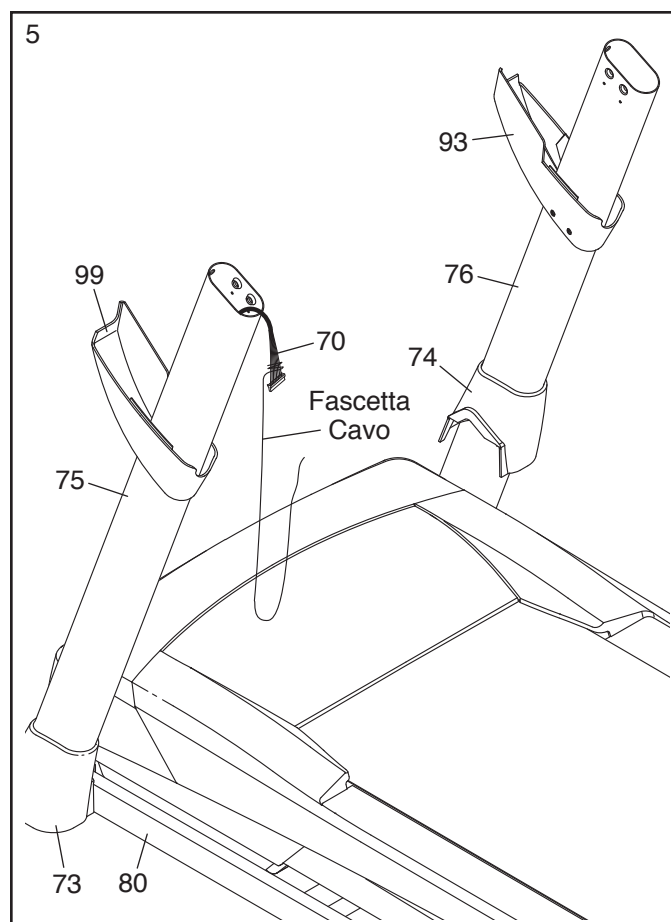
Fissare il Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato destro.



5. Localizzare i Copri Base Sinistro e Destro (73, 74). Inserire i Copri Base Sinistro e Destro sui Montanti Sinistro e Destro (75, 76) come indicato.

Localizzare i Copri Montante Sinistro e Destro (99, 93). Inserire i Copri Base Sinistro e Destro sui Montanti Sinistro e Destro (75, 76) come indicato.

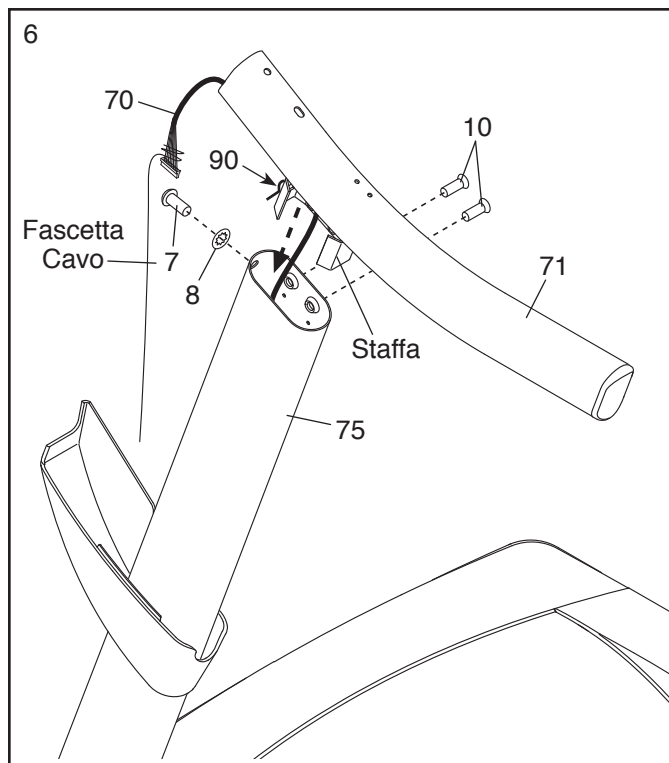
Rimuovere la fascetta dal Cavo Montante (70).



6. Localizzare il Corrimano Sinistro (71).
Rimuovere la fascetta dal Dado a Gabbia 5/16" (90). Se necessario, riposizionare il Dado a Gabbia.

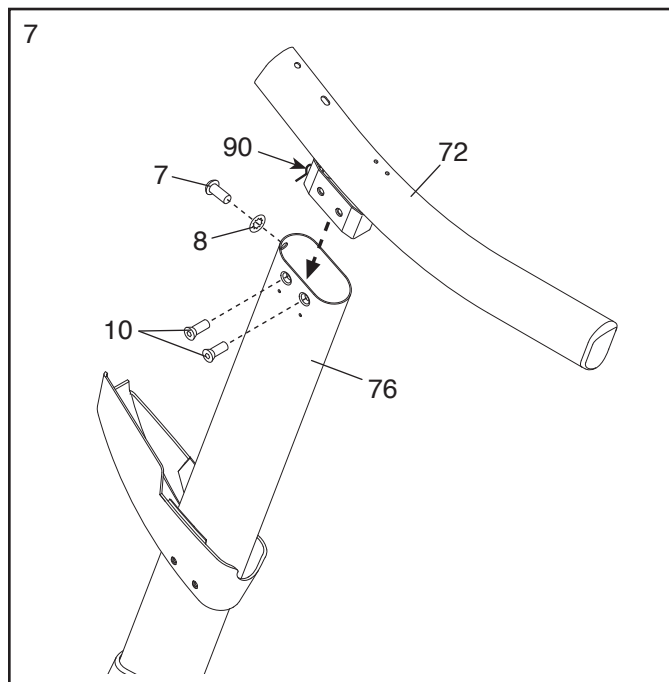
Reggere il Corrimano Sinistro (71) vicino al Montante Sinistro (75). Fissare saldamente la fascetta cavo nel Corrimano Sinistro attorno all'estremità del Cavo Montante (70). Quindi, tirare il Cavo Montante nella staffa in fondo al Corrimano Sinistro ed estrarlo dall'estremità del Corrimano.

Fissare il Corrimano Sinistro (71) al Montante Sinistro (75) con un Bullone 5/16" x 1" (7), una Rondella a Stella 5/16" (8) e due Viti a Testa Piana 5/16" x 1" (10) come indicato **Iniziare ad avvitare il Bullone e le Viti a Testa Piana, ma non serrarle in questa fase.**



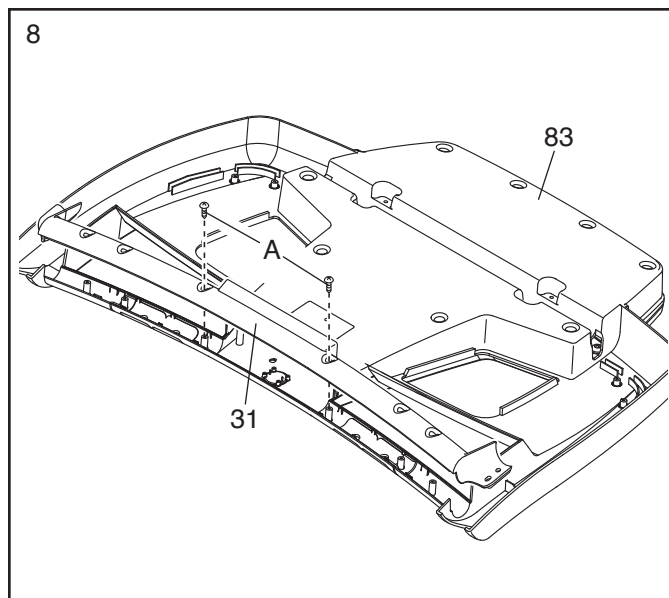
7. Rimuovere la fascetta dal Dado a Gabbia 5/16" (90) nel Corrimano Destro (72). Se necessario, riposizionare il Dado a Gabbia.

Fissare il Corrimano Destro (72) al Montante Destro (76) con un Bullone 5/16" x 1" (7), una Rondella a Stella 5/16" (8) e due Viti a Testa Piana 5/16" x 1" (10) come indicato. **Iniziare ad avvitare il Bullone e le Viti a Testa Piana, ma non serrarle in questa fase.**



8. Appoggiare la Base Consolle (83) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla.

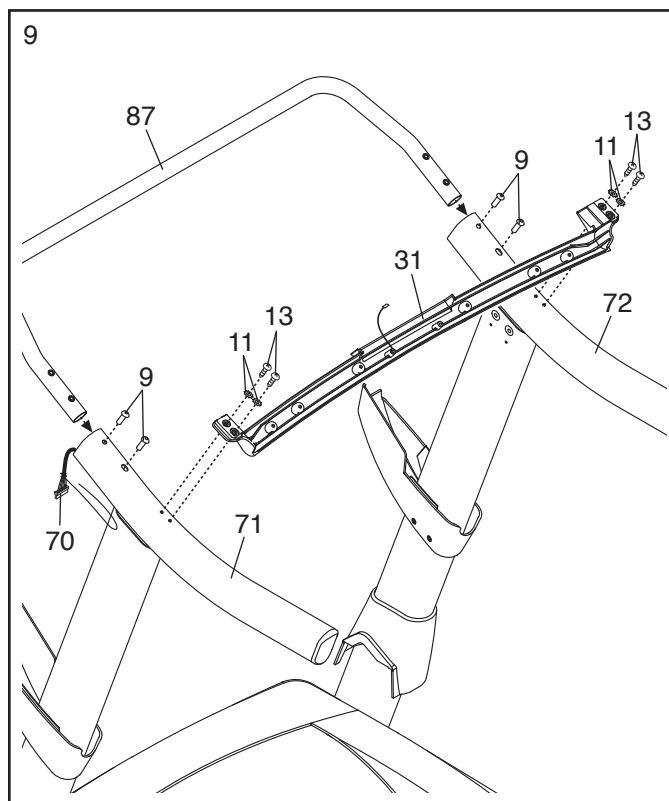
Rimuovere le due Viti (A) dalla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31). Rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro. Eliminare le Viti.



9. **IMPORTANTE:** al fine di non danneggiare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (13).

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (31) nel modo indicato. Cominciare ad avvitare una Vite #10 x 3/4" (13) con una Rondella a Stella #10 (11) in ognuna delle estremità della Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro e dei Corrimano (71, 72). Quindi cominciare ad avvitare un'altra Vite #10 x 3/4" e una Rondella a Stella #10 in ognuna delle estremità della Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro. **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**

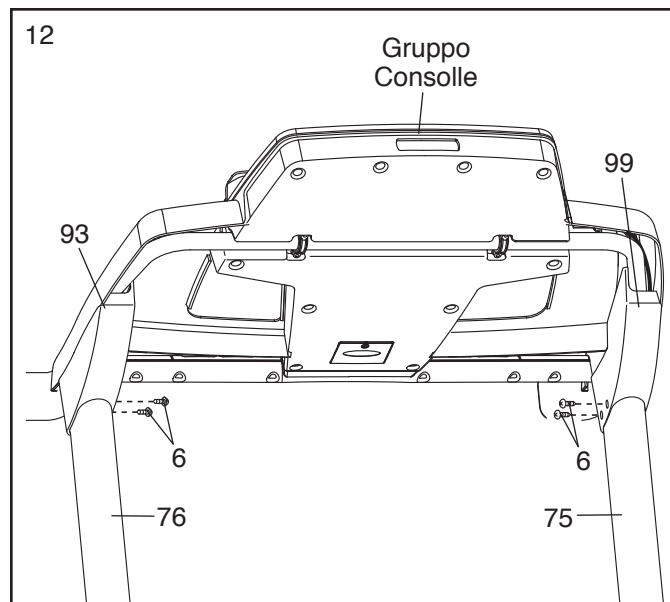
Inserire il Telaio Consolle (87) nei Corrimano (71, 72). Fissare il Telaio Consolle con quattro Viti 1/4" x 1" (9). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle. Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (70).**



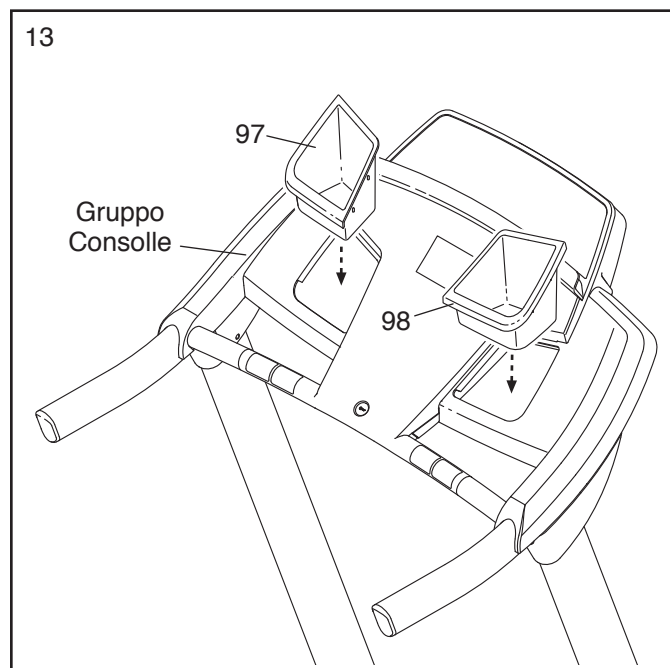
12. Reggere il Copri Montante Destro (93) contro il gruppo consolle. Allineare i fori presenti nel Copri Montante Destro con i fori nel Montante Destro (76). Fissare il Copri Montante Destro con due Viti #8 x 3/4" (6).

Fissare il Copri Montante Sinistro (99) al Montante Sinistro (75) allo stesso modo.

Vedere la fase 4. Quindi, serrare tutte e sei le Viti 3/8" x 4" (4).

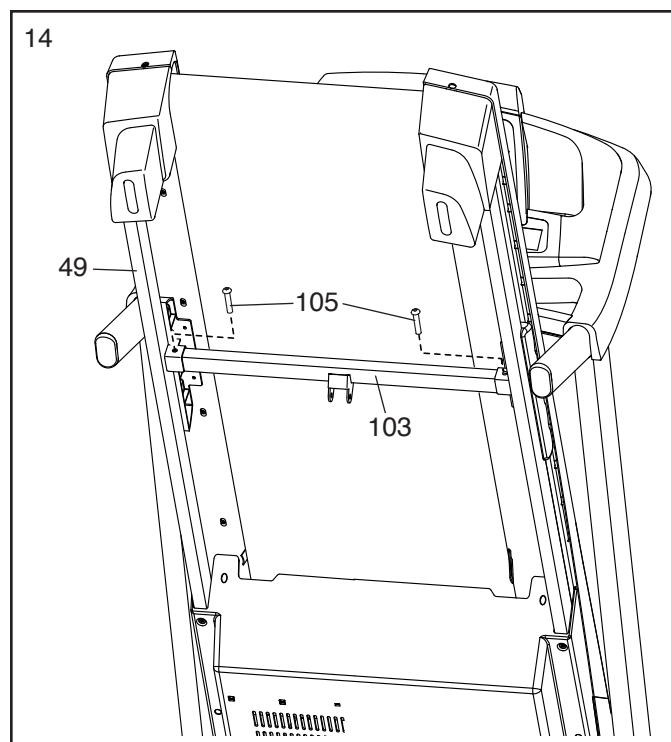


13. Se necessario inserire a pressione il Portaoggetti Sinistro (97) e il Portaoggetti Destro (98) sul gruppo consolle.



14. Sollevare il Telaio (49) nella posizione indicata.
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio nelle prossime tre fasi di montaggio.

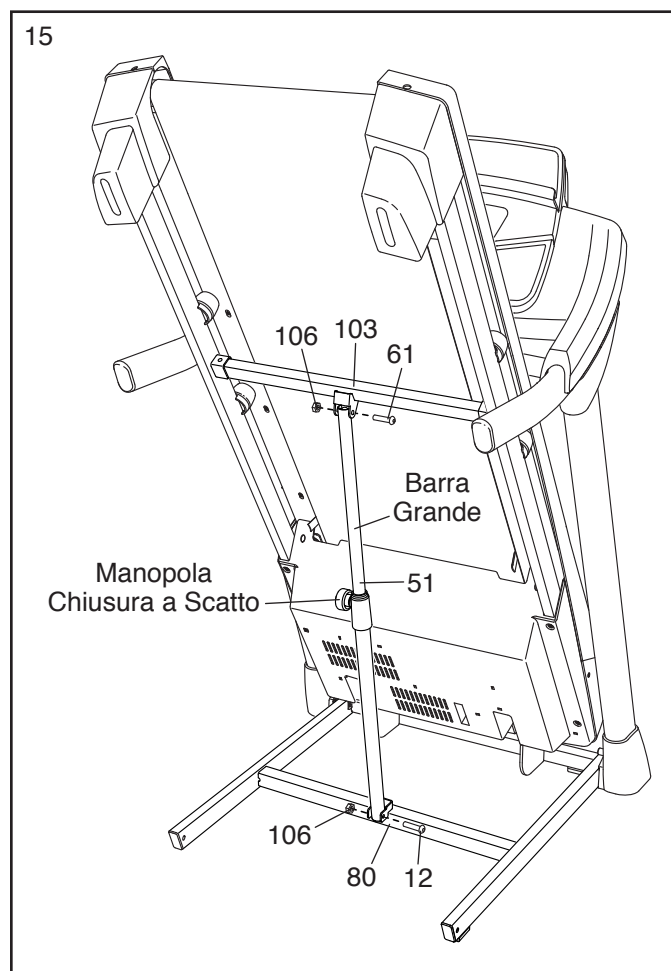
Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (103) al Telaio (49) con due Viti 1/4" x 1 3/4" (105).



15. Orientare la Chiusura a Scatto (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto si trovino nelle posizioni indicate.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (51) alla Base (80) con un Bullone M8 x 50mm (12) e un Dado M8 (106).

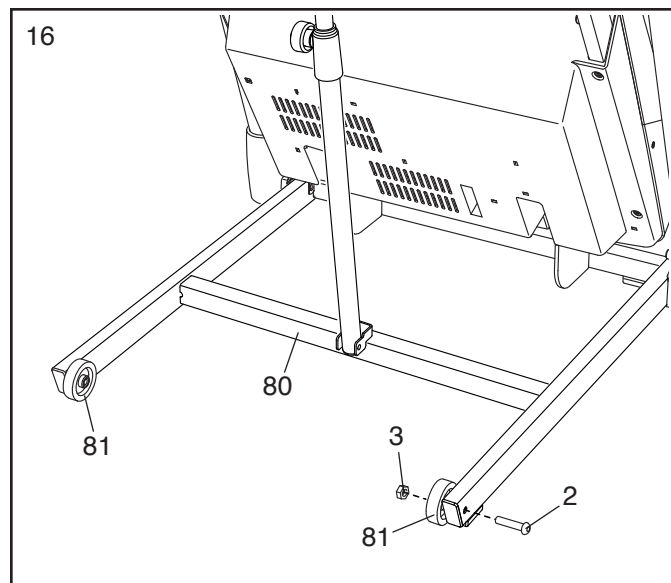
Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (51) alla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (103) con un Bullone M8 x 45mm (61) e un Dado M8 (106).



16. Fissare la Ruota (81) alla Base (80) con un Bullone 3/8" x 2 1/2" (2) e un Dado 3/8" (3). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter girare liberamente.**

Fissare l'altra Ruota (81) all'altro lato della Base (80) nello stesso modo.

Aprire il Telaio (non raffigurato) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24).



17. **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. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27).

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

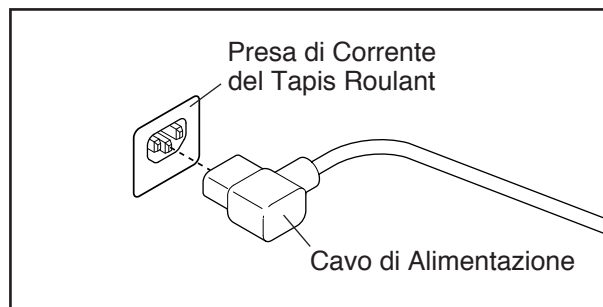
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una 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.

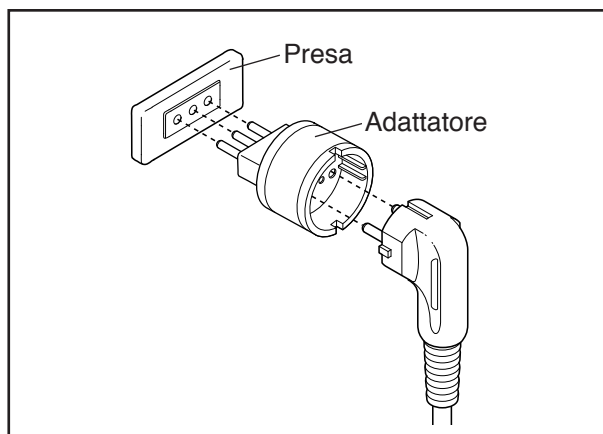
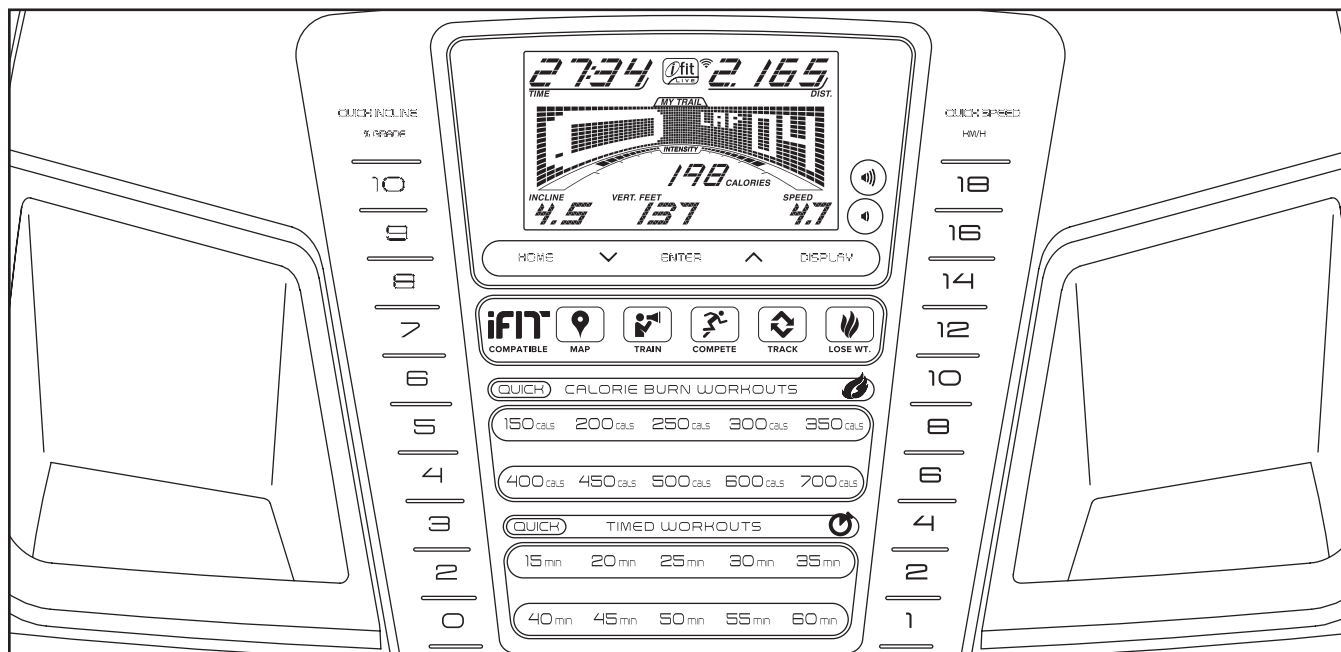


DIAGRAMMA CONSOLLE



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 vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

Quando si seleziona la modalità manuale della consolle è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca tramite il cardiofrequenzimetro a impugatura.

La consolle offre inoltre 20 allenamenti predefiniti (dieci brucia calorie rapidi e dieci a tempo predefinito rapidi). Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle presenta inoltre una modalità iFit che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, verificare i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori iFit e accedere a

molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Mentre ci si allena è inoltre possibile ascoltare la musica o gli audio libri preferiti grazie allo straordinario impianto stereo della consolle.

Per l'accensione vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 20. **Per usare un allenamento predefinito**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 22. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere a pagina 23.

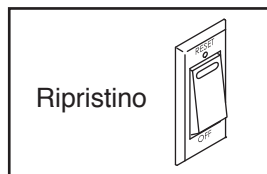
IMPORTANTE: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 27).

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

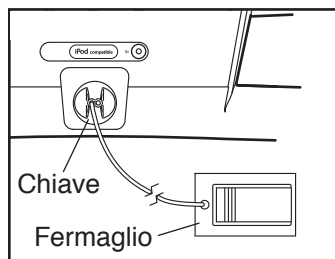
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

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



IMPORTANTE: La consolle è dotata di 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 in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 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.

Nota: la prima volta che s'inserisce la chiave nella consolle, l'inclinazione si posizionerà automaticamente al massimo livello e poi ritornerà al livello minimo.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento predefinito, rimuovere la chiave e reinserirla.

3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start, il pulsante di aumento Speed (velocità) oppure uno dei pulsanti numerati Quick Speed (a scelta rapida velocità).

Se il tasto Start o il tasto di aumento Speed (velocità) viene premuto, 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/diminuzione Speed. Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 Km/H; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 Km/H. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

Premendo uno dei pulsanti numerati Quick Speed, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed.

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Incline (Inclinazione) o uno dei pulsanti numerati Quick Incline (a Scelta Rapida Inclinazione). Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. Seguire la progressione sui display.

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

- Il tempo trascorso
- La distanza percorsa camminando o correndo
- La barra intensità allenamento
- La quantità approssimativa di calorie bruciate
- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 a pagina 20)
- La matrice

La matrice dispone di varie schede display. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Invio [Enter] o premere il pulsante Display fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

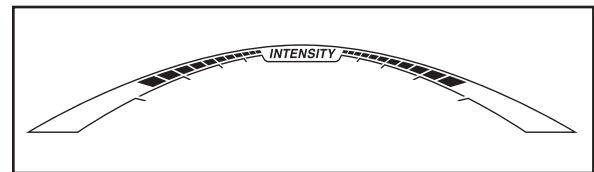
La scheda Incline (Inclinazione) visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento.

La scheda SPEED (velocità) visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

La scheda My Trail (il mio percorso) visualizzerà una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio). Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda My Trail visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

La scheda Calorie visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie bruciate durante tale segmento. Nota: quando si seleziona la scheda Calorie, il display calorie visualizzerà la quantità approssimativa di calorie bruciate ogni ora.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



Premere il pulsante Home per ritornare al menù di default (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per impostare il menù di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

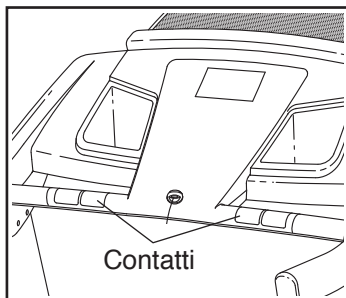
Collegando un modulo iFit wireless, il simbolo wireless nella parte superiore del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



Per resettare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e quindi reinserirla.

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

Se necessario, prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti metallici. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggiatesta** e impugnare i contatti metallici sui corrimano per dieci secondi circa, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni nel display calorie comparirà un cuore che lampeggerà in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi 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'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggiatesta, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione deve essere al livello minimo, in caso contrario alla chiusura il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, portare l'interruttore principale in posizione Off 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'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 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Quindi, premere il pulsante di riproduzione sul lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante di aumento/diminuzione Volume sulla consolle.

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

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 uno dei pulsanti Quick Calorie Burn Workouts (allenamenti per bruciare calorie) oppure uno dei pulsanti Quick Timed Workouts (allenamenti a tempo predefinito).

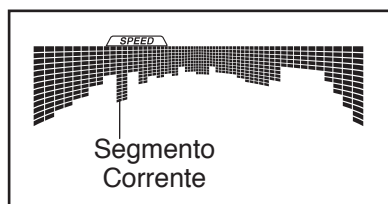
Selezionando un allenamento predefinito il display visualizzerà la durata, la distanza, il nome, la velocità e l'inclinazione massima impostabili dell'allenamento. Inoltre nella matrice si visualizzerà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Selezionando un allenamento brucia calorie, nel nome dell'allenamento comparirà la quantità approssimativa di calorie che si bruceranno.

3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed (velocità) per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in 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.

Durante l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se per il segmento successivo è stata programmata



una velocità e/o inclinazione diversa, il tapis roulant regolerà automaticamente le nuove impostazioni.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà e si concluderà l'ultimo segmento del profilo nel display. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate 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 bruciate varierà.

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile modificarle manualmente premendo i pulsanti Speed o Incline (velocità o inclinazione). **Tuttavia, all'inizio del segmento di allenamento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Start o il Speed pulsante. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 mph. 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 sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19. Il display visualizzerà il tempo rimasto nell'allenamento invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

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

Vedere la fase 7 a pagina 20.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario disporre del modulo opzionale iFit. **Per acquistare il modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.** L'utente deve disporre di un PC con porta USB e connessione a Internet. È inoltre necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). L'utente deve essere iscritto al sito iFit.com.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Inserire il modulo iFit nella consolle.

To insert the iFit module, see the instructions included with the iFit module.

IMPORTANTE: per rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

3. Selezionare un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio) per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per selezionare un allenamento iFit premere uno dei pulsanti iFit. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, premere il pulsante Map (mappa), Train (allenamento) o Lose Weight (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza.

Per ripetere un allenamento iFit recente presente nella lista personale, premere il pulsante Track (pista). Utilizzare i pulsanti di aumento/diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter (Invio) per iniziare l'allenamento.

Nota: 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.

Selezionando un allenamento iFit, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza da percorrere camminando o correndo, la quantità approssimativa di calorie che si bruceranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

Nota: tutti i pulsanti iFit possono anche avviare due allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit dalla consolle e premere uno dei pulsanti iFit.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 21.

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

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Start o il Speed pulsante. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità del primo segmento dell'allenamento. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 19.

Durante un allenamento competizione, la scheda Compete (competizione) visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara è arrivato l'utente. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

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

Vedere la fase 6 a pagina 20.

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

Vedere la fase 7 a pagina 20.

Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit visitare il sito Web www.iFit.com.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

1. Selezionare la modalità informazioni.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante Stop, inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop. Selezionando la modalità informazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display Time (tempo) mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distance (distanza) mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha effettuato.

La sezione inferiore del display visualizzerà lo stato di un modulo iFit. Qualora sia collegato il modulo iFit, il display visualizzerà il messaggio WIFI MODULE (modulo wifi). Qualora sia collegato un modulo USB, il display visualizzerà il messaggio USB/SD MODULE (modulo usb/sd). Qualora non sia stato collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio NO IFIT MODULE (nessun modulo ifit).

2. Selezione delle schermate opzionali.

In modalità informazioni, la matrice visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di diminuzione vicino al pulsante Enter (invio) per selezionare una delle schermate seguenti:

UNITS (unità): per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Enter. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH (inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC (metrico).

DEMO: la consolle è dotata di una modalità di visualizzazione demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore in posizione Reset (ripristino)

e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, togliendo la chiave, il display resterà acceso, ma i pulsanti non funzioneranno. In modalità demo, nella matrice comparirà il messaggio ON. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Enter.

CONTRAST LVL (contrasto): premere i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (Inclinazione) per regolare il contrasto del display.

Qualora sia collegato un modulo, sarà possibile selezionare anche le seguenti schermate:

TRAINER VOICE (voce del personal trainer): per attivare/disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Enter.

Qualora sia collegato un modulo iFit, sarà possibile selezionare anche le seguenti schermate:

DEFAULT MENU (menu di default): il menu di default comparirà all'inserimento della chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare il menu principale della modalità manuale o il menu iFit come menu di default.

CHECK WIFI STATUS (controllo stato wifi): premere il pulsante Enter per controllare lo stato del modulo iFit. Nel display inferiore compariranno il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia di rete, lo stato della connessione, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i loro nomi, i risultati della ricerca DNS e lo stato del server iFit.

SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati): per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Enter. Una volta terminata la procedura, sul display comparirà il messaggio TRANSFERS DONE (trasferimento eseguito).

3. Uscita dalla modalità informazioni.

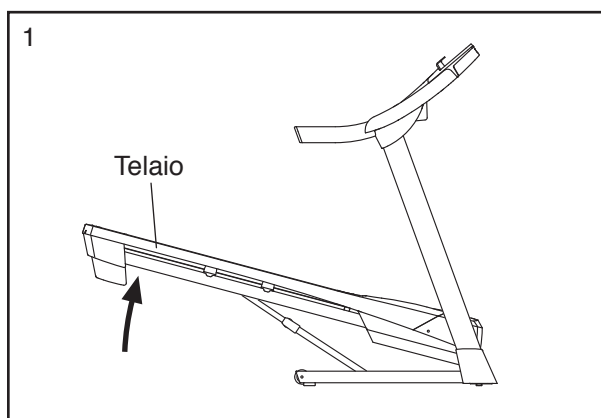
Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave della consolle.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

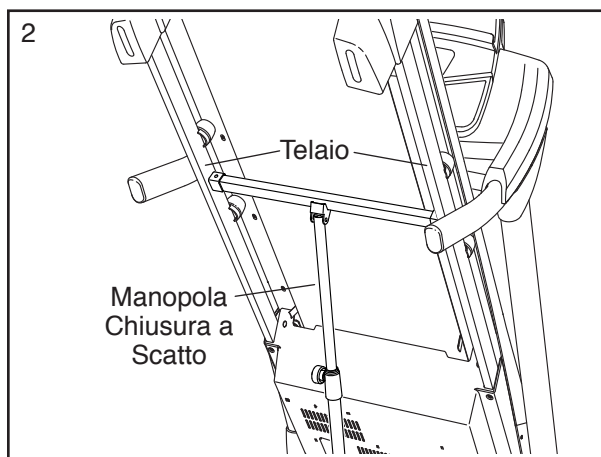
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Al fine di non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione alla posizione minima prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

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



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

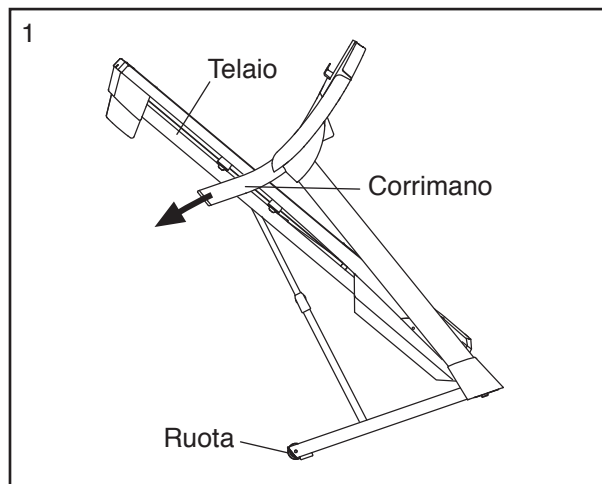


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

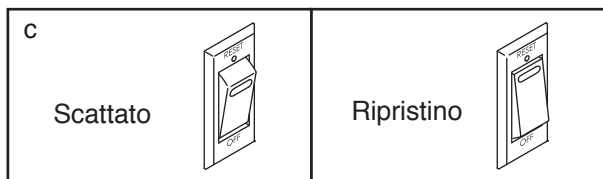
1. **Si veda disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra come indicato. Quindi tirare la manopola chiusura a scatto verso sinistra e mantenerla in questa posizione. **IMPORTANTE:** Non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggiatesta in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: L'attrezzo non si accende

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



SINTOMO: L'attrezzo si spegne durante l'uso

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

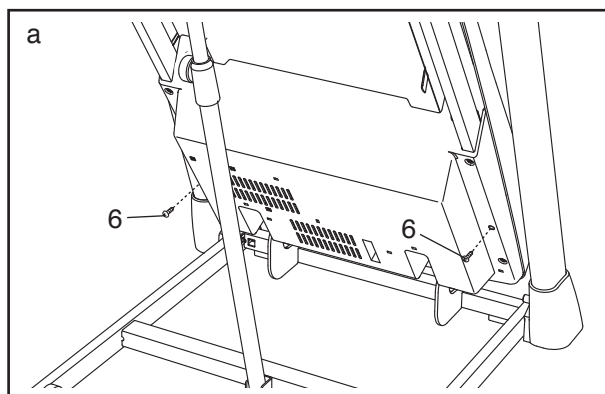
SINTOMO: Il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- La consolle è dotata di un display in modalità demo, da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

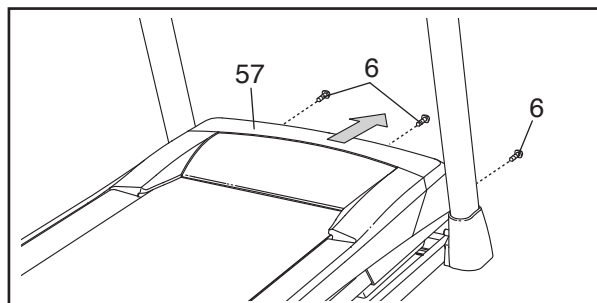
SINTOMO: I display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 24).

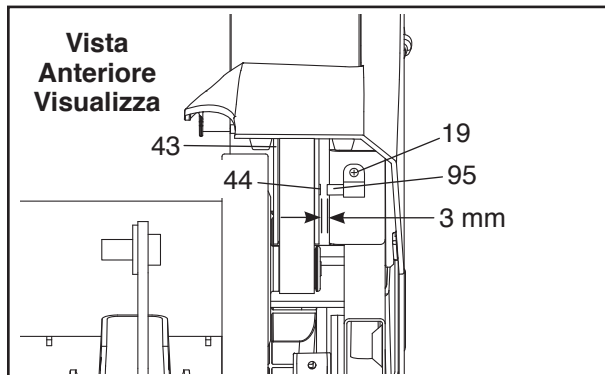
Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (6).



Aprire il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24). Rimuovere quindi le tre Viti indicate #8 x 3/4" (6). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (57).



Localizzare il Commutatore (95) ed il Magnete (44) sul lato sinistro della Puleggia (43). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (19), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le cinque Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



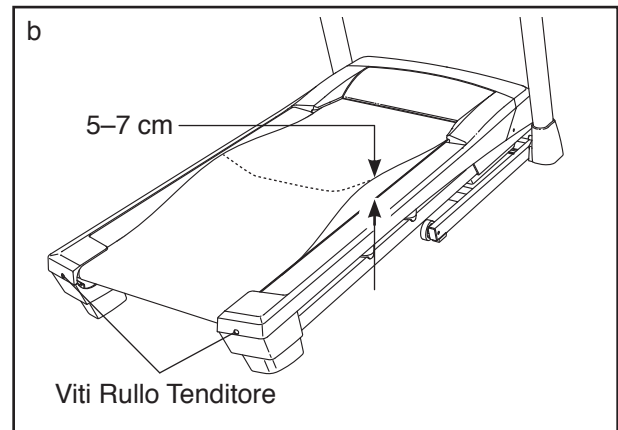
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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

SINTOMO: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

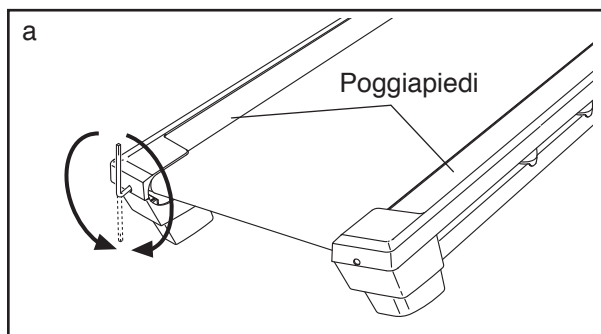
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi le viti del rullo tenditore in senso antiorario 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 scorrevole. 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.



- 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. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.** Se si sospetta che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

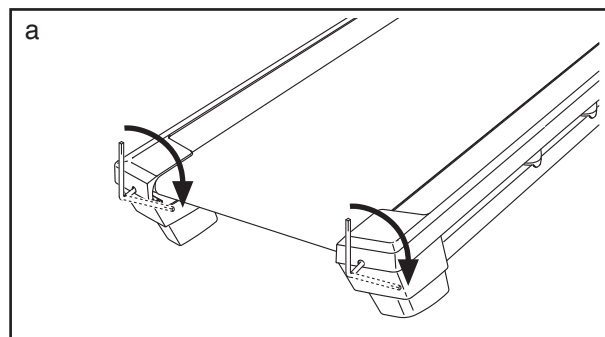
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi. IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: Il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

2. Stretching del Bicipite Femorale

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

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

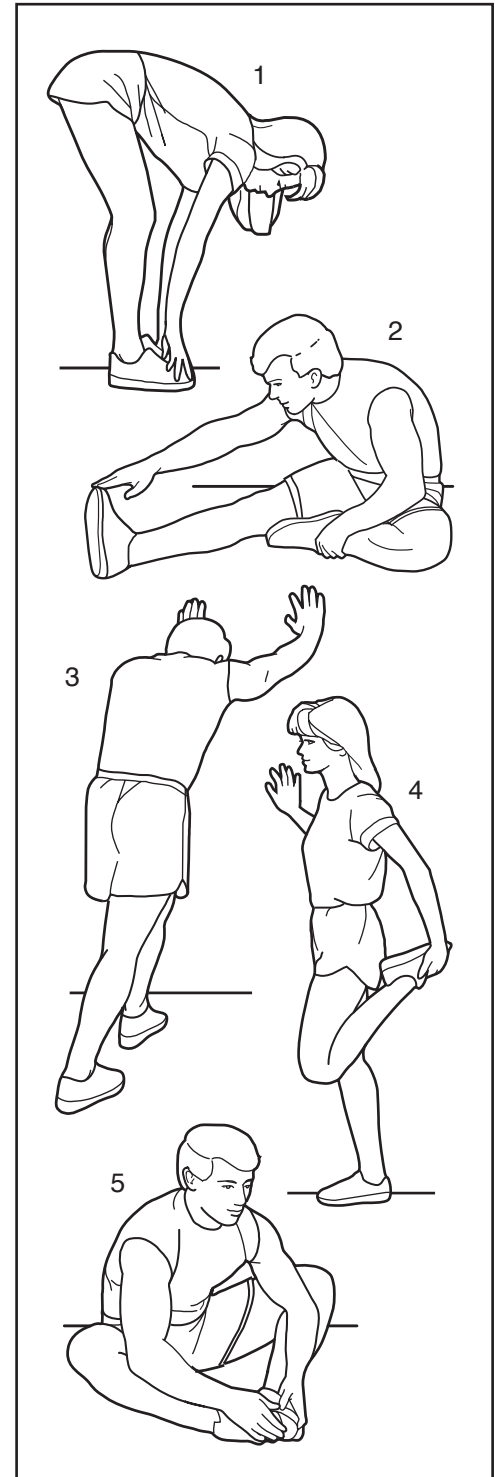
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching Quadricipiti

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

5. Stretching dell'Interno Coscia

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



ELENCO PEZZI

N° del Modello NETL79811.1 R0513A

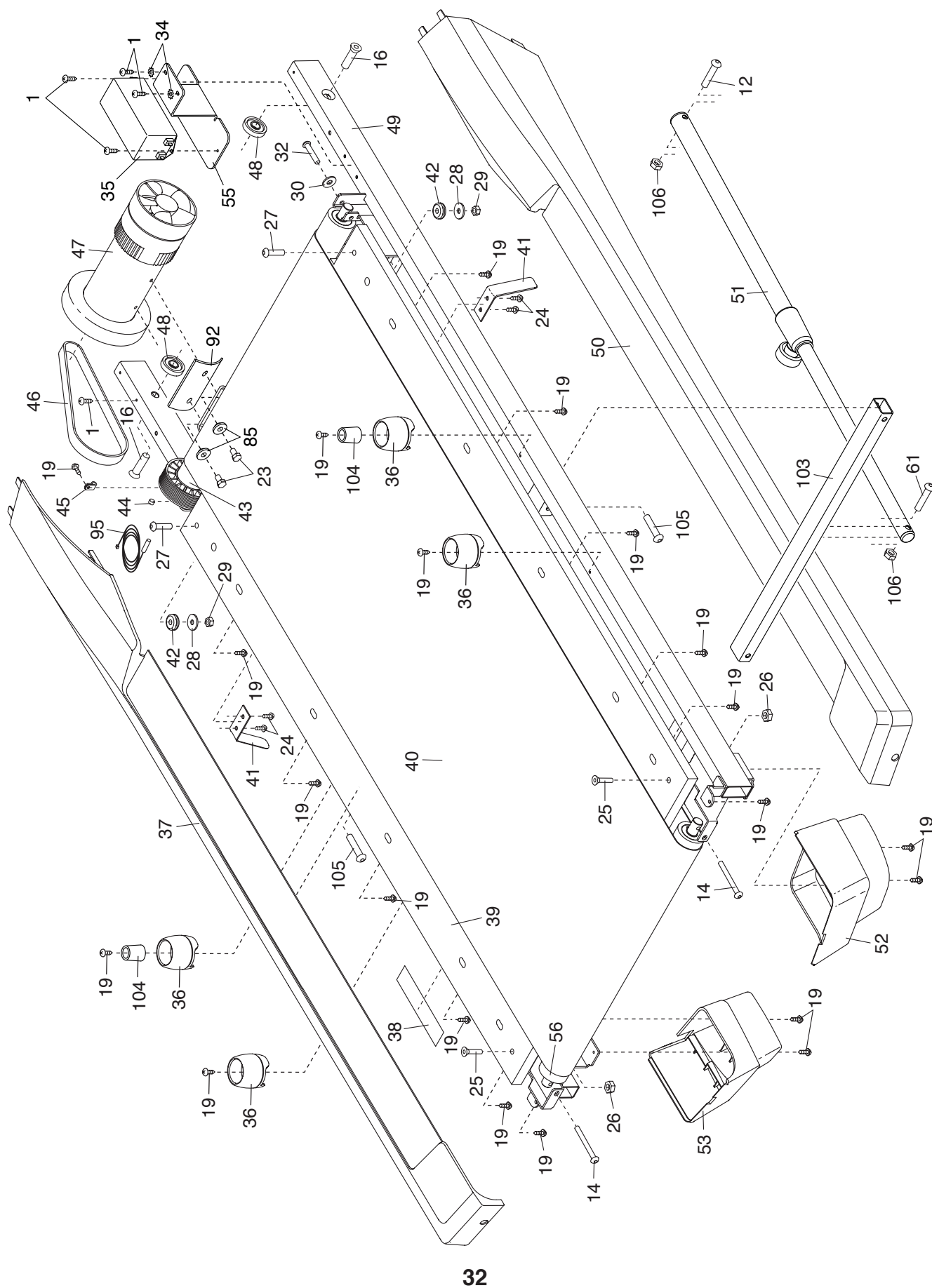
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	10	Vite di Messa a Terra #8 x 1/2"	50	1	Poggiapiedi Destro
2	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"	51	1	Chiusura a Scatto
3	2	Dado 3/8"	52	1	Piedino Posteriore Destro
4	6	Vite 3/8" x 4"	53	1	Piedino Posteriore Sinistro
5	6	Rondella a Stella 3/8"	54	6	Vite #8 x 1/2"
6	36	Vite #8 x 3/4"	55	1	Staffa Filtro
7	2	Bullone 5/16" x 1"	56	1	Rullo Tenditore
8	2	Rondella a Stella 5/16"	57	1	Calotta Motore
9	4	Vite 1/4" x 1"	58	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
10	4	Vite a Testa Piana 5/16" x 1"	59	1	Telaio Inclinazione
11	4	Rondella a Stella #10	60	1	Motore Inclinazione
12	1	Bullone M8 x 50mm	61	1	Bullone 3/8" x 2 1/4"
13	4	Vite #10 x 3/4"	62	1	Unità di Controllo
14	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	63	3	Fascetta Cavo
15	2	Bullone 3/8" x 1 3/8"	64	1	Piastra Pannello Bombato
16	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	65	1	Interruttore Alimentazione
17	2	Dado 1/2"	66	1	Cavo di Alimentazione
18	3	Fermaglio Calotta	67	1	Gommino
19	21	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	68	1	Pannello Bombato
20	2	Bullone 3/8" x 1 1/2"	69	2	Cappuccio Montante
21	4	Dado Autobloccante 3/8"	70	1	Cavo Montante
22	2	Distanziatore Motore Inclinazione	71	1	Corrimano Sinistro
23	2	Vite 1/4" x 3/8"	72	1	Corrimano Destro
24	4	Vite Guida Nastro	73	1	Copri Base Sinistro
25	2	Bullone 5/16" x 1 1/4"	74	1	Copri Base Destro
26	2	Dado Flangiato 5/16"	75	1	Montante Sinistro
27	2	Bullone 5/16" x 1 3/4"	76	1	Montante Destro
28	2	Rondella 5/16"	77	4	Cappuccio Base
29	2	Dado 5/16"	78	2	Etichetta di Avvertenza
30	1	Rondella Piatta 1/4"	79	4	Gommino Base
31	1	Barra Trasversale	80	1	Base
		Cardiofrequenzimetro	81	2	Ruota
32	1	Vite 1/4" x 1 3/4"	82	1	Chiave/Fermaglio
33	8	Vite Autofilettante #8 x 1"	83	1	Base Consolle
34	5	Rondella a Stella #8	84	1	Vano Modulo
35	1	Filtro	85	2	Boccola Motore
36	4	Ammortizzatore Pedana	86	1	Consolle
37	1	Poggiapiedi Sinistro	87	1	Telaio Consolle
38	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto	88	1	Portello di Accesso
39	1	Piattaforma Nastro	89	1	Cavo di Messa a Terra Consolle
40	1	Nastro Scorrevole	90	2	Dado a Gabbia 5/16"
41	2	Guida Nastro	91	2	Fascetta Cavo Consolle
42	2	Distanziatore in Gomma	92	1	Isolatore Motore
43	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	93	1	Copri Montante Destro
44	1	Magnete	94	4	Vite #8 x 1"
45	1	Morsetto Commutatore	95	1	Commutatore
46	1	Cinghia Motore Trasmissione	96	2	Morsetto Consolle
47	1	Motore Trasmissione	97	1	Portaoggetti Sinistro
48	2	Distanziatore Telaio	98	1	Portaoggetti Destro
49	1	Telaio	99	1	Copri Montante Sinistro
			100	2	Distanziatore Gommino Base

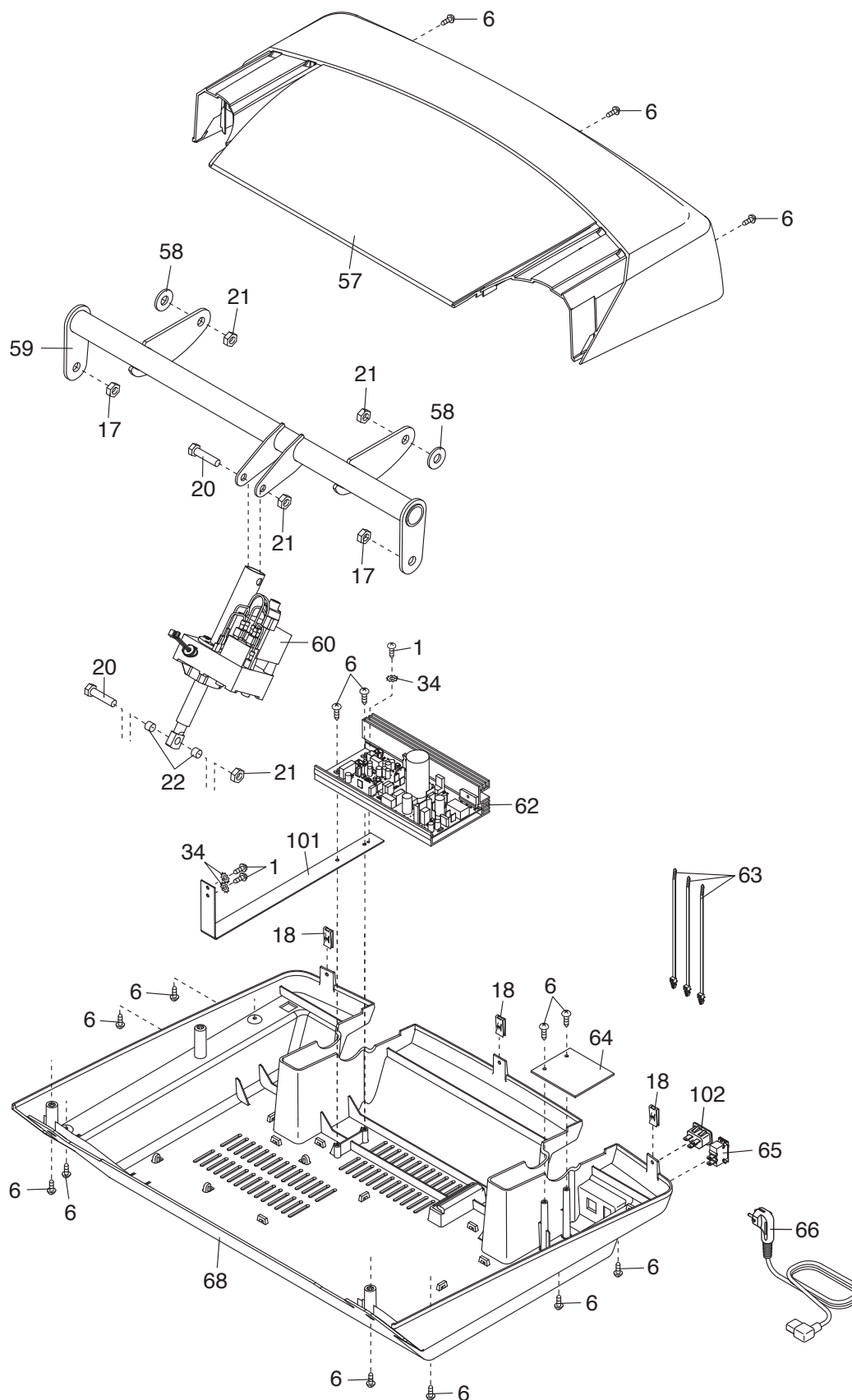
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
101	1	Staffa Messa a Terra	105	2	Vite 1/4" x 1 3/4"
102	1	Presa	106	2	Dado M8
103	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto	*	-	Manuale d'Istruzioni
104	2	Ammortizzatore Piccolo			

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

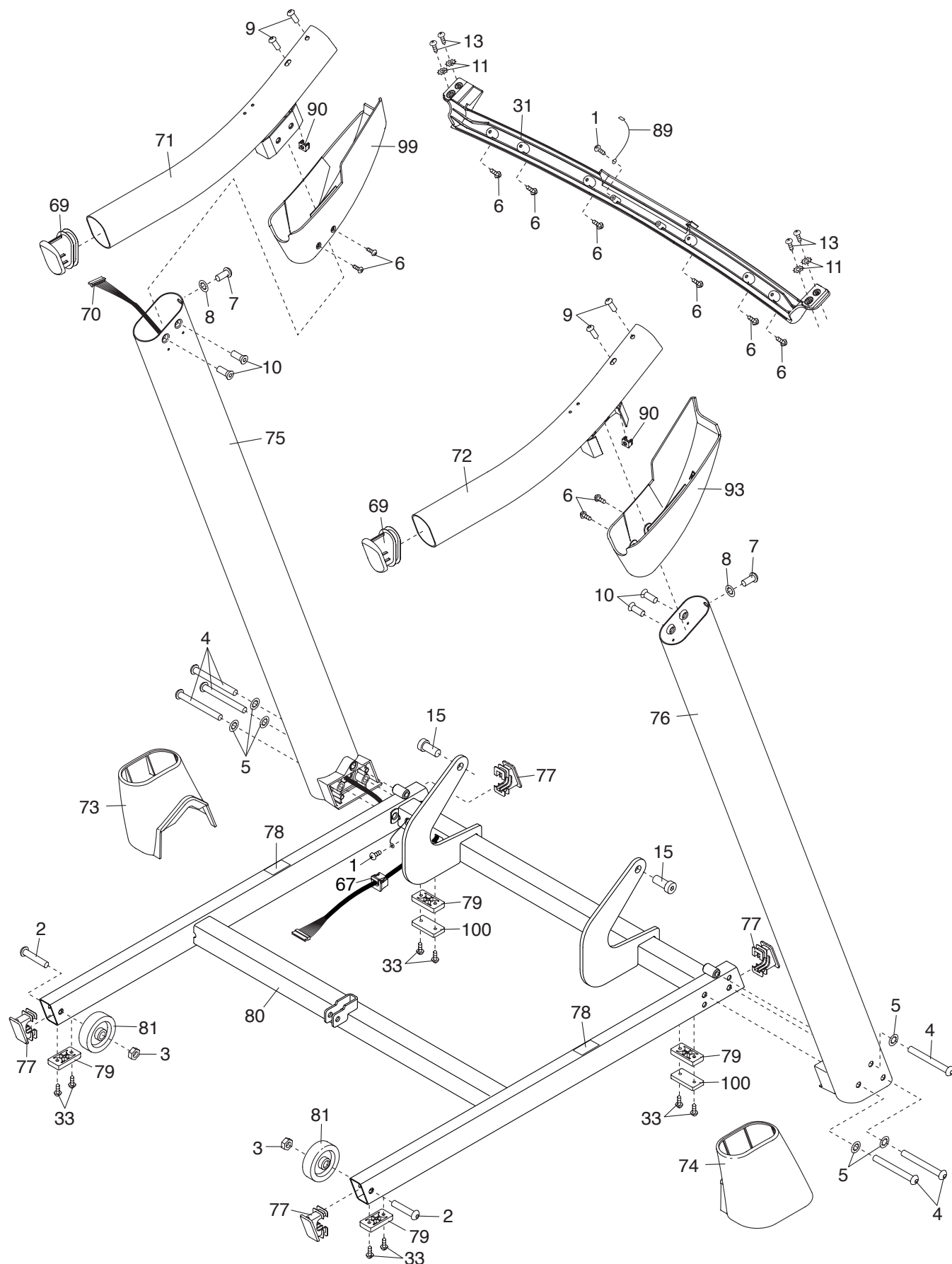
Model No. NETL79811.1 R0513A

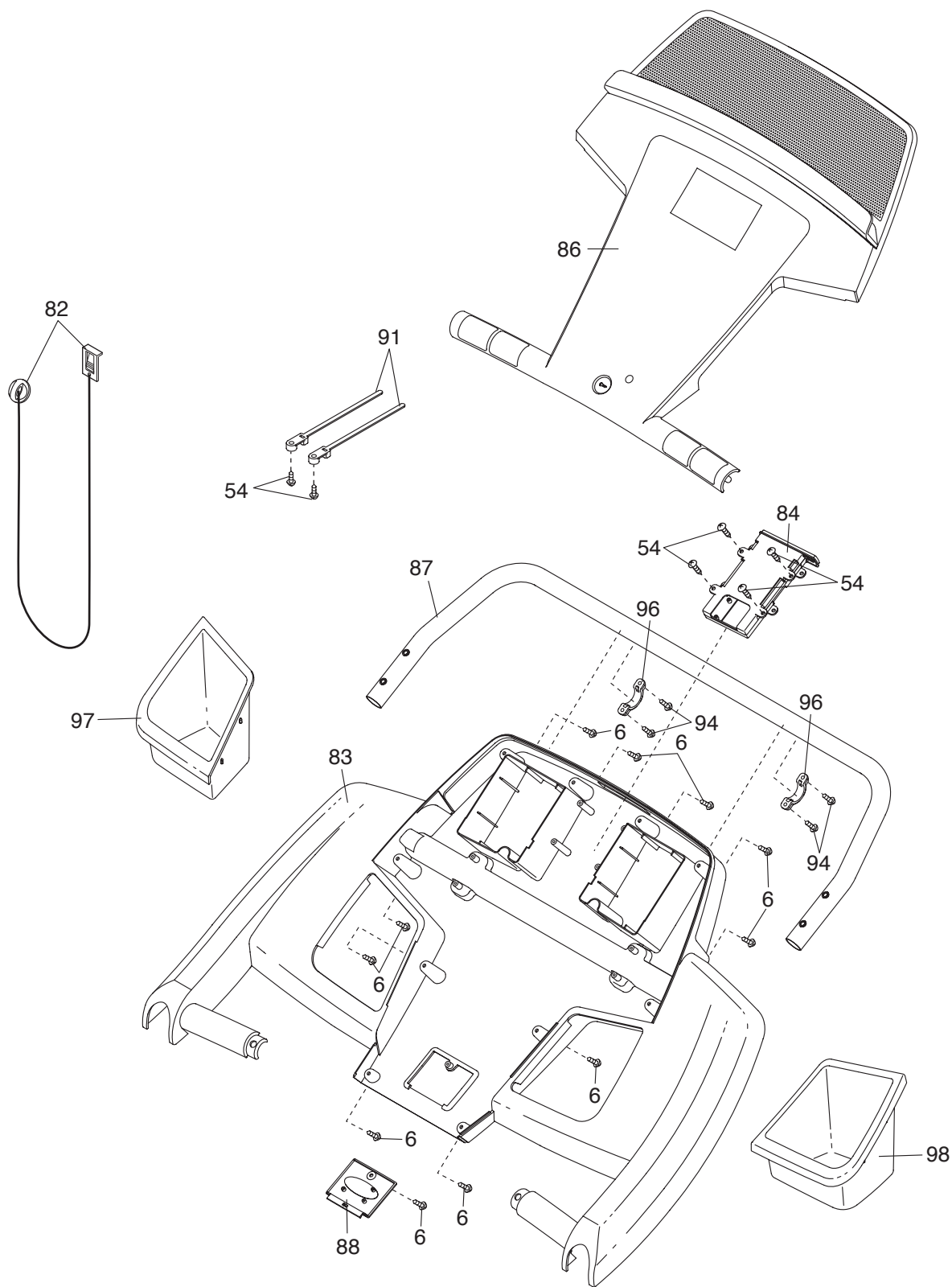




DISEGNO ESPLOSO C

Model No. NETL79811.1 R0513A





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.

