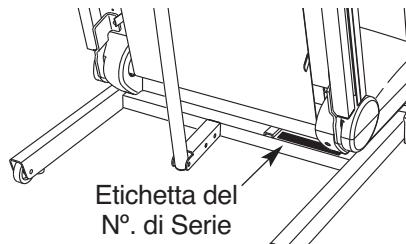


NordicTrack T 7.0

N° del Modello NETL81810.0

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

800 865114

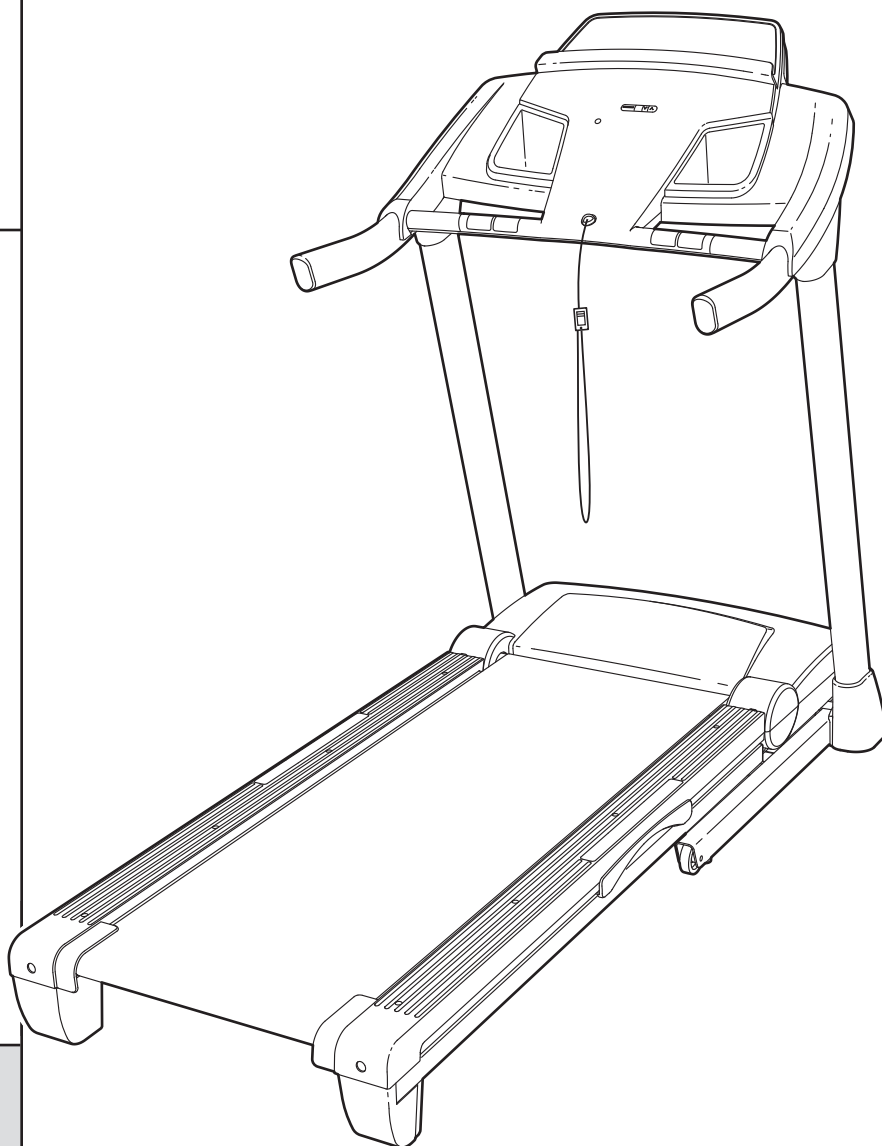
lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e
14.00–18.00 (non accessibile da
telefoni cellulari)

Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

ATTENZIONE

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



www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
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

Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



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

- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- 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 incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 135 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito.
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Non cercare di muovere 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 il capitolo LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 25 del presente manuale.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi

18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca, incluso il movimento dell'utente. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione spenta [OFF] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale.)
20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 6 e la sezione PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 24.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.
21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **PERICOLO:** scollegare 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.
25. Questo tapis roulant è indicato solo per uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
26. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

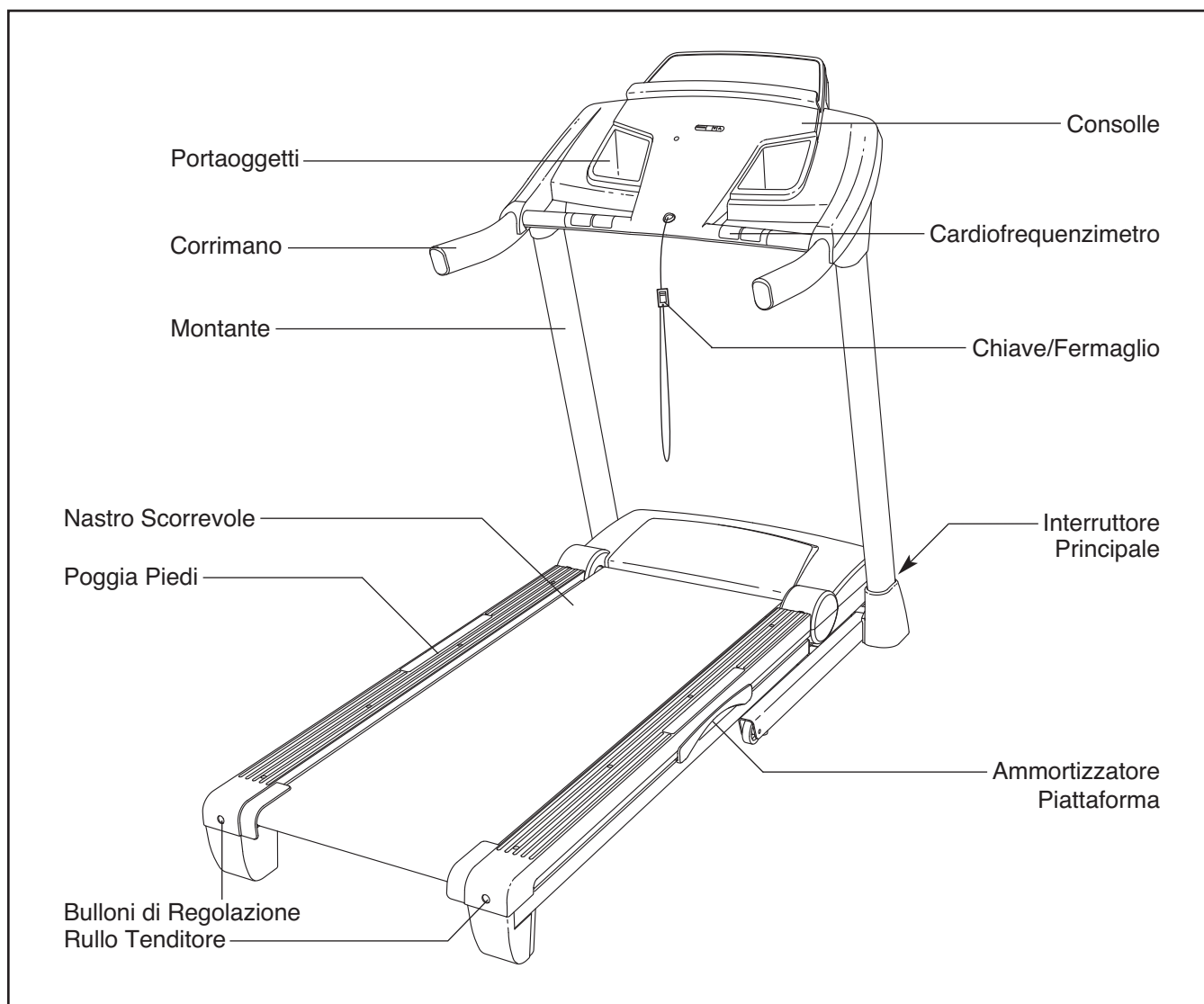
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® T7. Il tapis roulant T7 offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

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

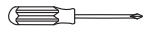
tenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di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

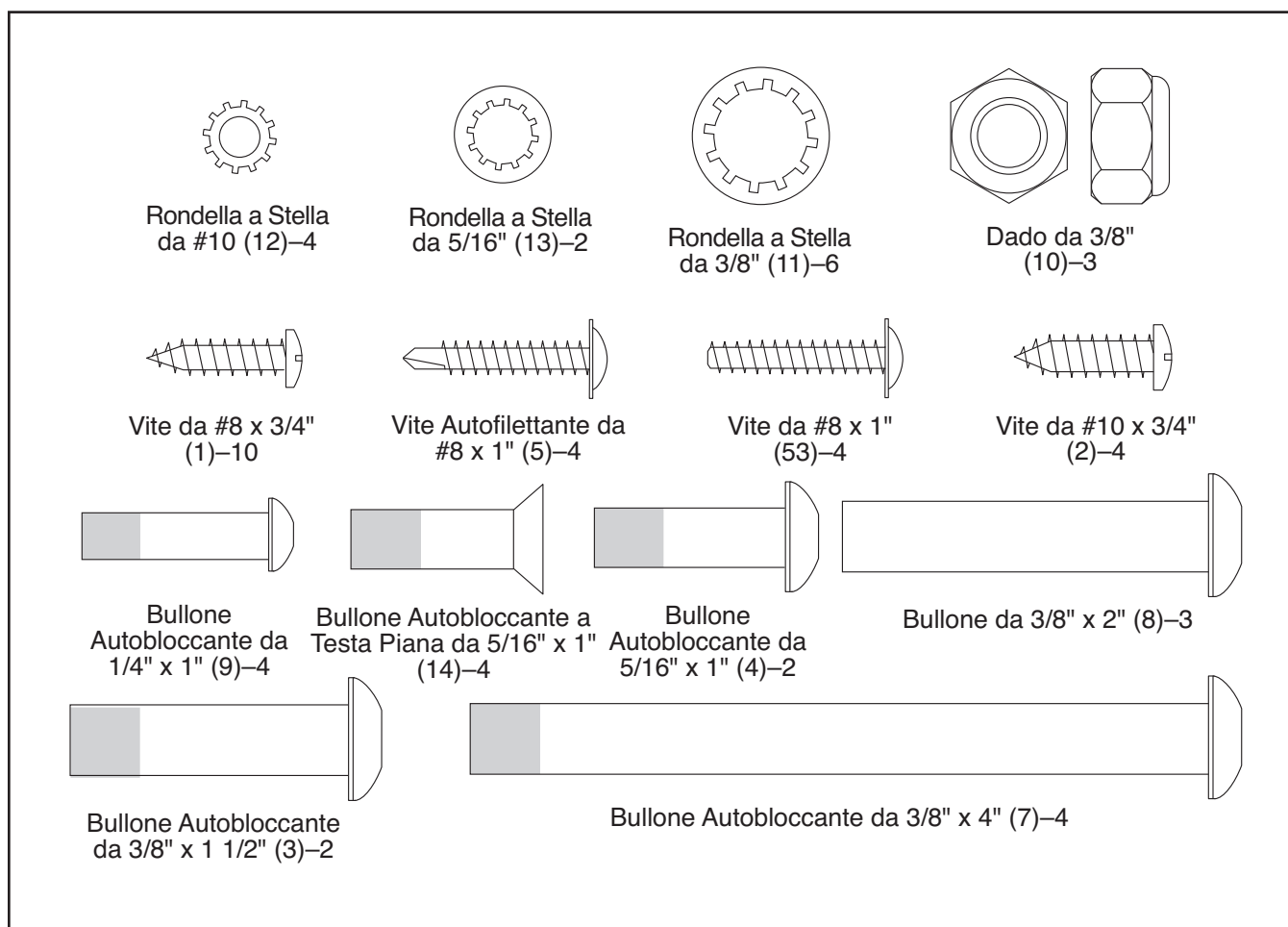


MONTAGGIO

Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.** Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant è cosparsa di lubrificante ad alte prestazioni. Durante l'invio, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione alcuna in quanto il funzionamento del tapis roulant non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede l'uso delle chiavi esagonali in dotazione  **e di un cacciavite Phillips**  , **di una chiave regolabile**  , **di pinze a becchi mezzotondi**  **e di forbici**  .

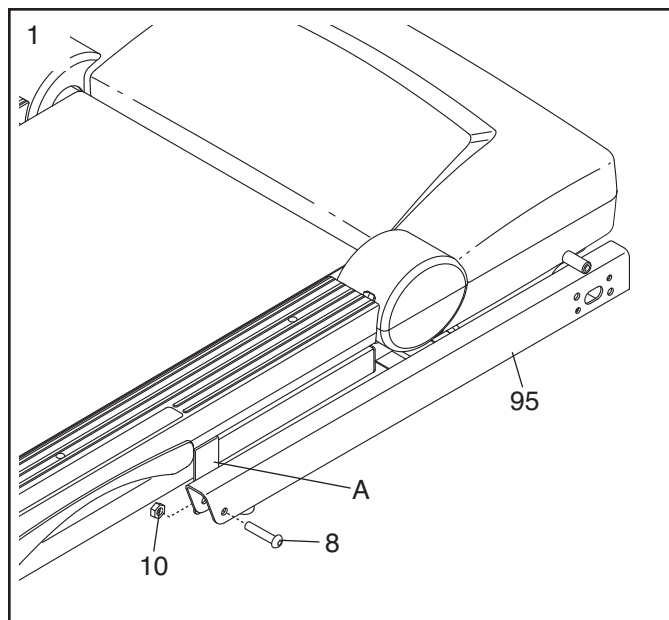
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati premontati. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.**

Rimuovere il Dado da 3/8" (10), il Bullone da 3/8" x 2" (8) e la staffa di spedizione (A) dalla Base (95). **Ripetere questa fase sull'altro lato del tapis roulant.**

I Dadi da 3/8" (10) e i Bulloni da 3/8" x 2" (8) verranno utilizzati nelle fasi di montaggio 3 e 6. Eliminare le staffe di spedizione.



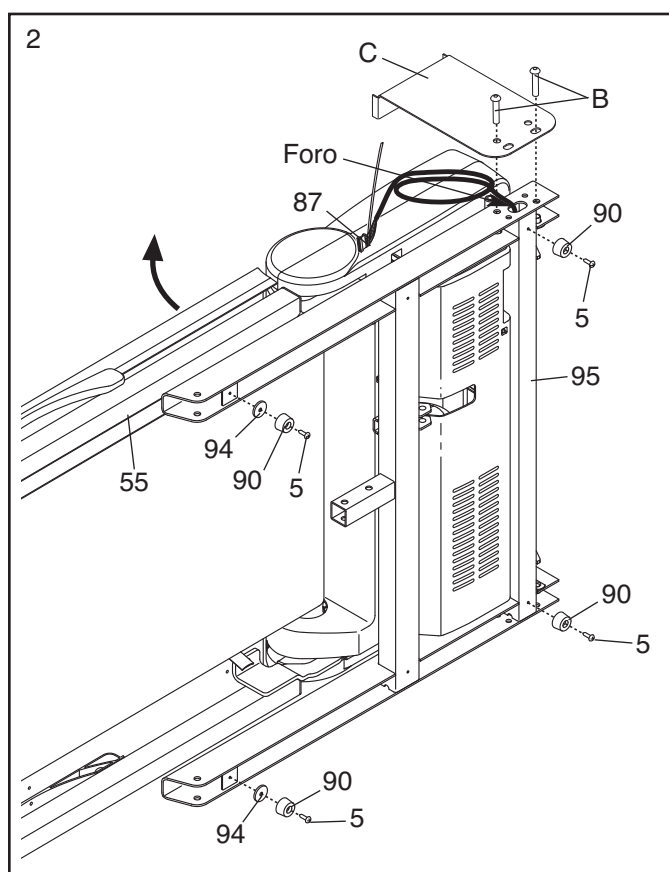
2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

Tagliare le fascette che bloccano il Cavo Montante (87) alla Base (95). Individuare la fascetta in plastica nel foro indicato sulla Base e utilizzare la fascetta per estrarre il Cavo Montante dal foro.

Fissare due Piedini Base (90) alla Base (95) nelle posizioni indicate con due Viti Autoforanti da #8 x 1" (5) e due Distanziatori Piedini Base (94).

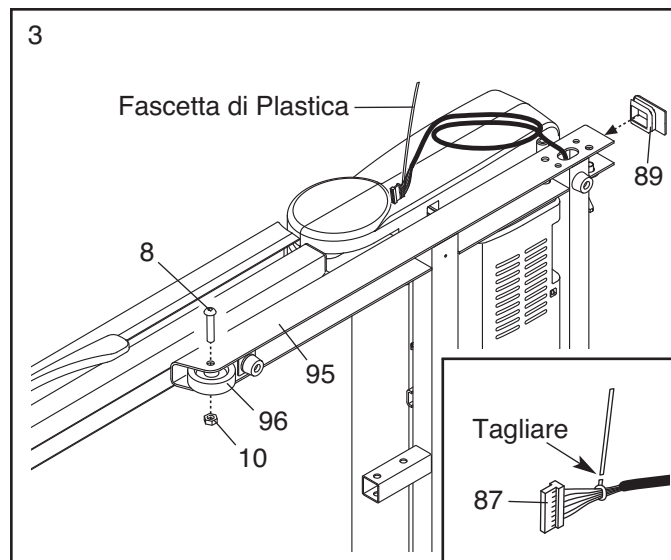
Quindi, fissare gli altri due Piedini Base (90) con due Viti Autoforanti da #8 x 1" (5).



3. **Si veda il disegno nel riquadro.** Tagliare la fascetta in plastica vicino al Cavo Montante (87).

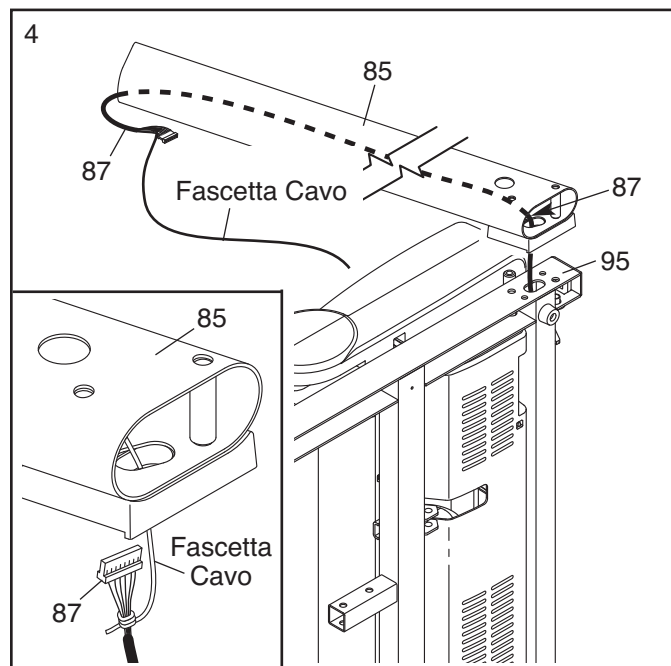
Fissare una Ruota (96) alla Base (95) con il Bullone da 3/8" x 2" (8) e il Dado da 3/8" (10) rimosso durante la fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

Inserire a pressione un Cappuccio Base (89) nella Base (95).



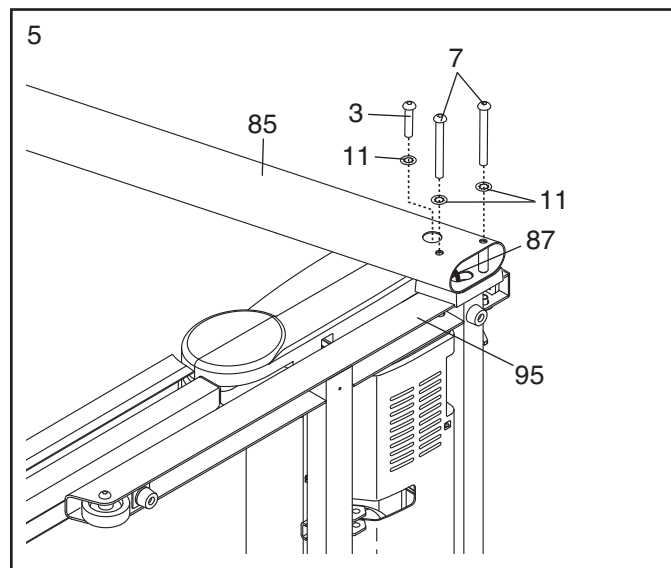
4. Localizzare il Montante Destro (85) contrassegnato con l'adesivo "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Reggere il Montante Destro vicino alla Base (95) come indicato.

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo nel Montante Destro (85) attorno all'estremità del Cavo Montante (87). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.



5. Reggere il Montante Destro (85) contro la Base (95). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).** Inserire due Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (11) nel Montante Destro.

Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e il Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) fino a quando le teste dei Bulloni Autobloccanti toccano il Montante Destro (85); **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.**

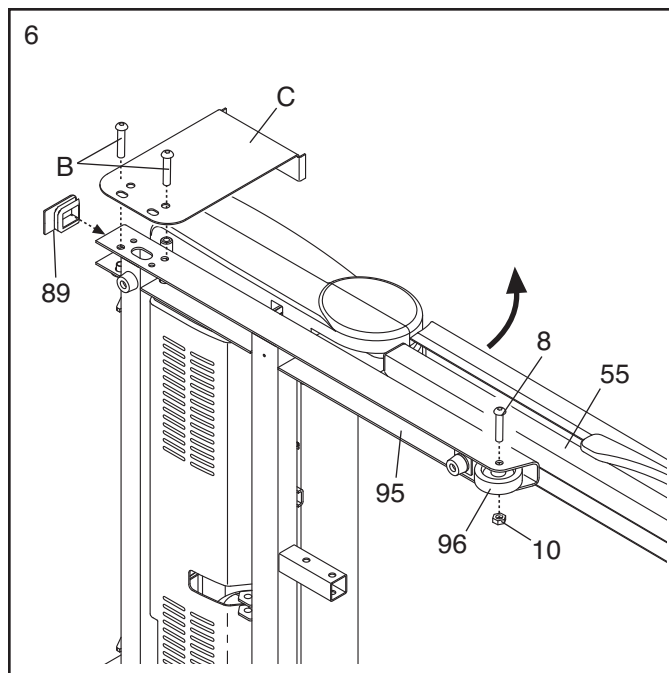


6. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato destro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

Fissare una Ruota (96) alla Base (95) con il Bullone da 3/8" x 2" (8) e il Dado da 3/8" (10) rimosso durante la fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

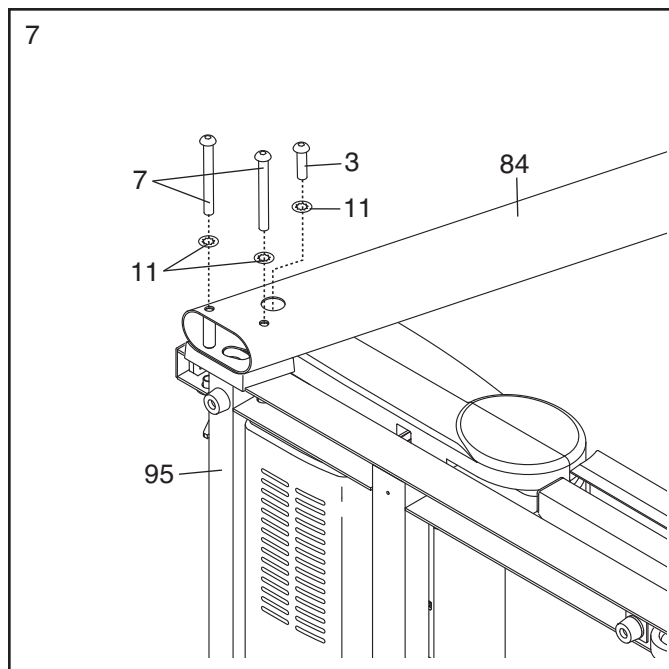
Inserire a pressione un Cappuccio Base (89) nella Base (95).



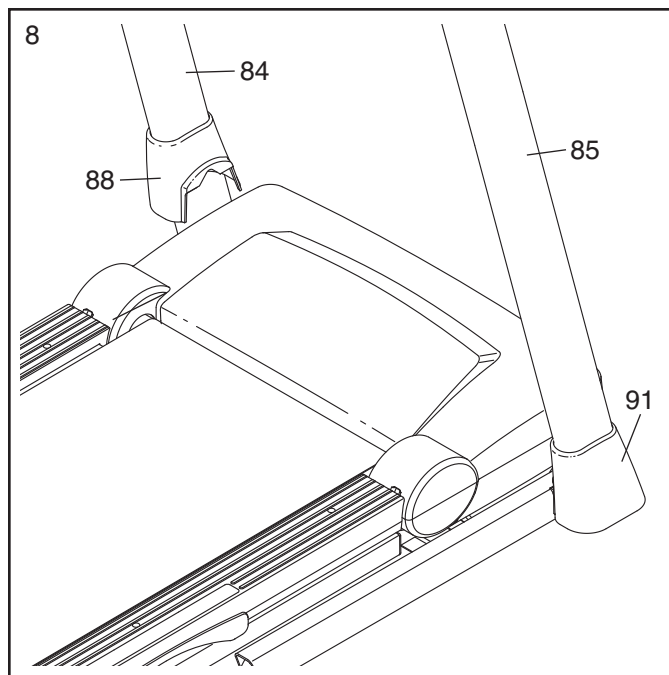
7. Reggere il Montante Sinistro (84) contro la Base (95). Inserire due Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (11) nel Montante Sinistro.

Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e il Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) fino a quando le teste dei Bulloni Autobloccanti toccano il Montante Sinistro (84); **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.**

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (95) poggi sul pavimento.



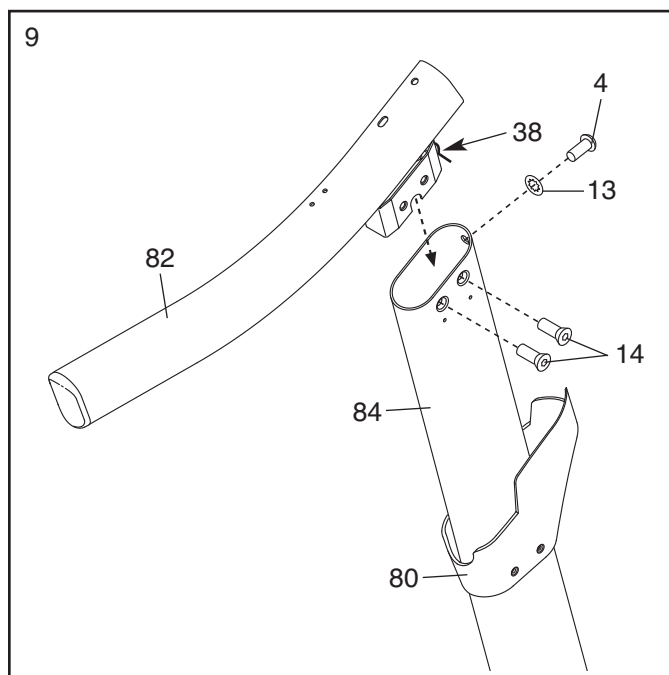
8. Identificare il Copri Base Sinistro (88) e il Copri Base Destro (91). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (84) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (85).



9. Localizzare il Coperchio Montante Sinistro (80). Infilare il Coperchio Montante Sinistro sul Montante Sinistro (84).

Localizzare il Corrimano Sinistro (82). Rimuovere la fascetta dalla staffa sul Corrimano Sinistro. Se necessario, premere i Dadi a Gabbia da 5/16" (38) nuovamente in posizione.

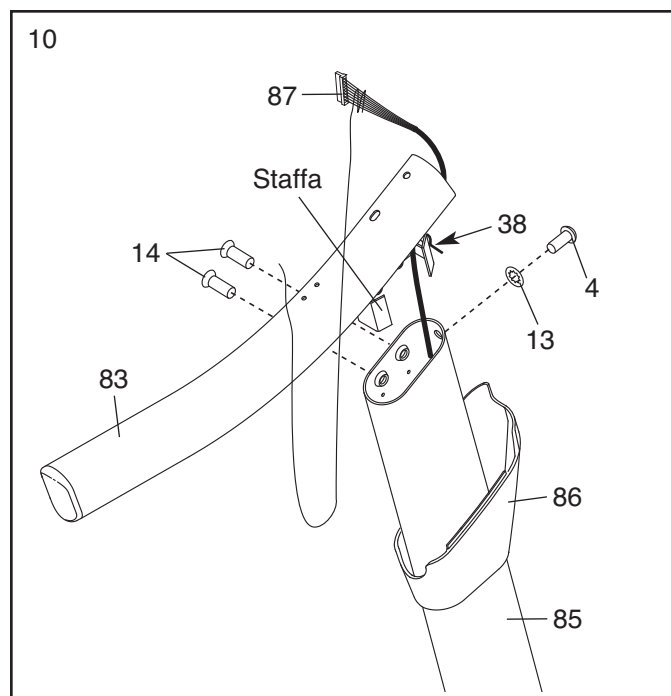
Fissare il Corrimano Sinistro (82) al Montante Sinistro (84) con due Bulloni Autobloccanti a Testa Piana da 5/16" x 1" (14), un Bullone Autobloccante da 5/16" x 1" (4) e due Rondelle a Stella da 5/16" (13) come indicato. **Attendere prima di serrare i Bulloni Autobloccanti.**



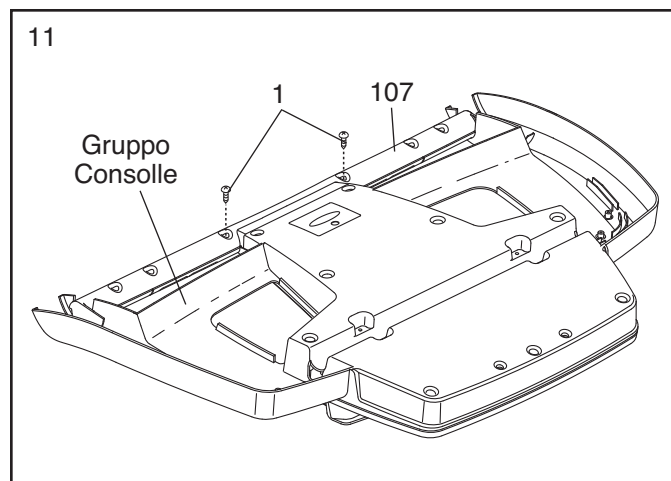
10. Infilare il Coperchio Montante Destro (86) sul Montante Destro (85). Rimuovere la fascetta dalla staffa sul Corrimano Destro (83). Se necessario, premere i Dadi a Gabbia da 5/16" (38) nuovamente in posizione.

Reggere il Corrimano Destro (83) vicino al Montante Destro (85). Inserire il Cavo Montante (87) attraverso la staffa sul fondo del Corrimano Destro. Tirare fuori il Cavo Montante dall'estremità del Corrimano Destro.

Fissare il Corrimano Destro (83) al Montante Destro (85) con due Bulloni Autobloccanti a Testa Piana da 5/16" x 1" (14), un Bullone Autobloccante da 5/16" x 1" (4) e due Rondelle a Stella da 5/16" (13) come indicato. **Attendere prima di serrare i Bulloni Autobloccanti.**



11. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo. Rimuovere quindi le due Viti da #8 x 3/4" (1). Sollevare la Barra Trasversale (107).



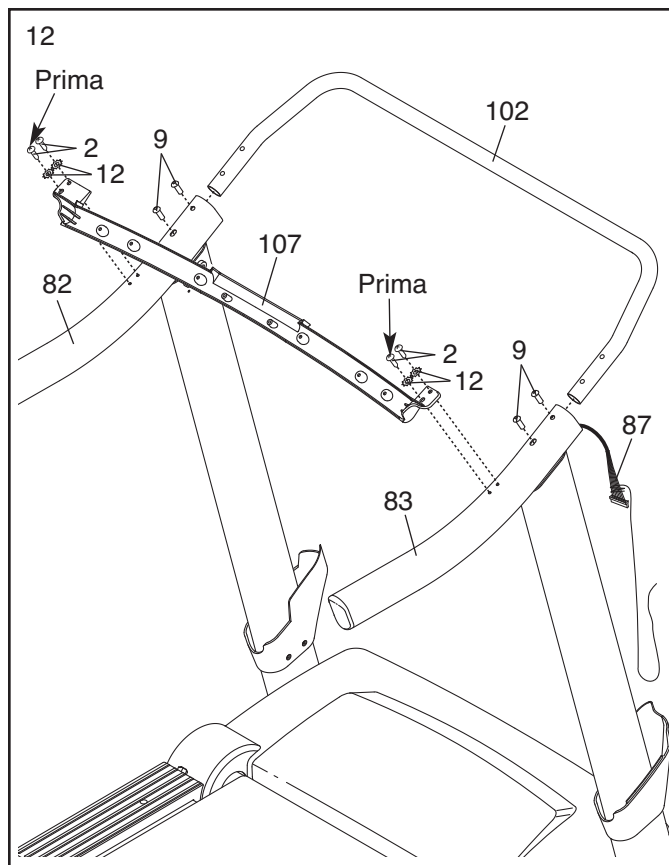
12. **IMPORTANTE:** per non danneggiare la Barra Trasversale (107) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti da da #10 x 3/4" (2).

Orientare la Barra Trasversale (107) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale ai Corrimano (82, 83) con quattro Viti da #10 x 3/4" (2) e quattro Rondelle a Stella da #10 (12); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Inserire il Telaio Consolle (102) nei Corrimano (82, 83). Fissare il Telaio Consolle con quattro Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1" (9); **non serrare i Bulloni Autobloccanti in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).**

Serrare una Vite da #10 x 3/4" (2) in ogni estremità della Barra Trasversale (107); non serrare eccessivamente le Viti. Quindi serrare l'altra Vite da #10 x 3/4" (2) in ogni estremità della Barra Trasversale.

Serrare i quattro Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1" (9).



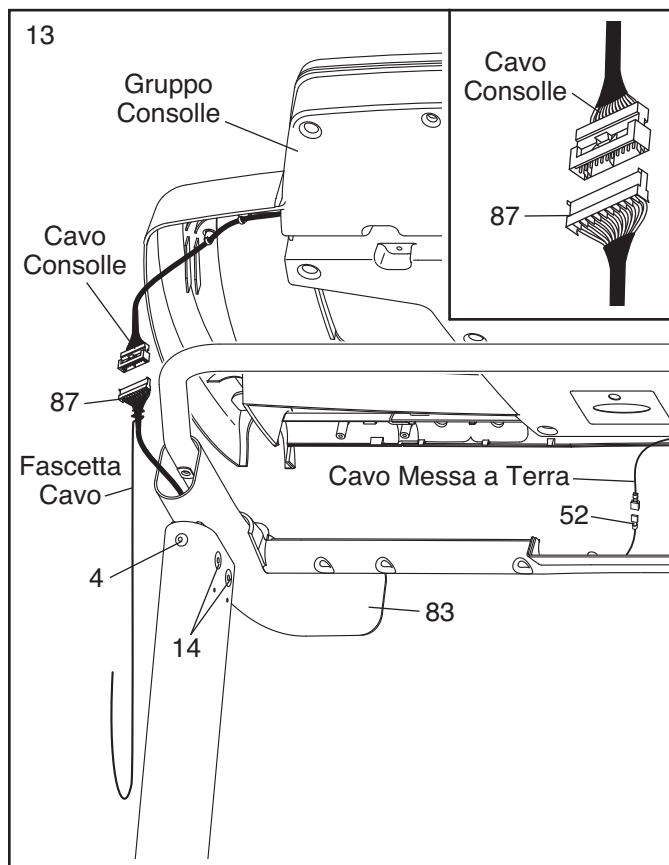
13. Serrare saldamente due Bulloni Autobloccanti da 5/16" x 1" (4) e i quattro Bulloni Autobloccanti a Testa Piana da 5/16" x 1" (14) (è raffigurato solo un lato).

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Destro (83) e Sinistro (non raffigurato).

Collegare il Cavo Montante (87) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. SE I CONNETTORI NON VENGONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.

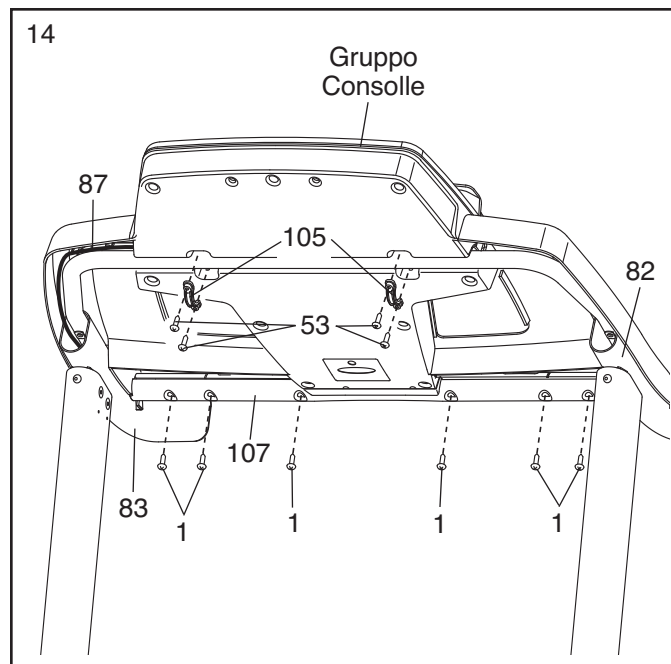
Collegare il cavo di messa a terra che proviene dal gruppo consolle al Cavo di Messa a Terra Consolle (52).



14. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano Sinistro e Destro (82, 83). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (87) in eccesso all'interno del Corrimano Desto.

Fissare il gruppo consolle alla Barra Trasversale (107) con sei Viti da #8 x 3/4" (1). **Inserire manualmente tutte e sei le Viti e poi serrarle.**

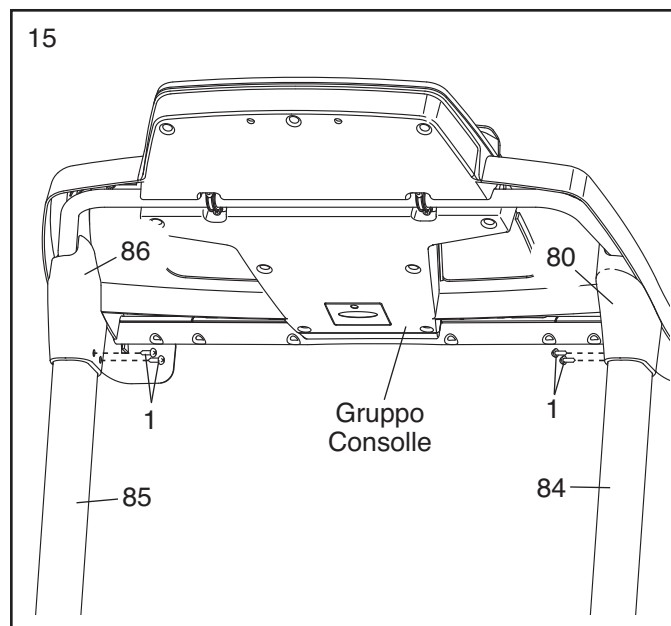
Fissare i due Morsetti Consolle (105) al gruppo consolle con quattro Viti da #8 x 1" (53).



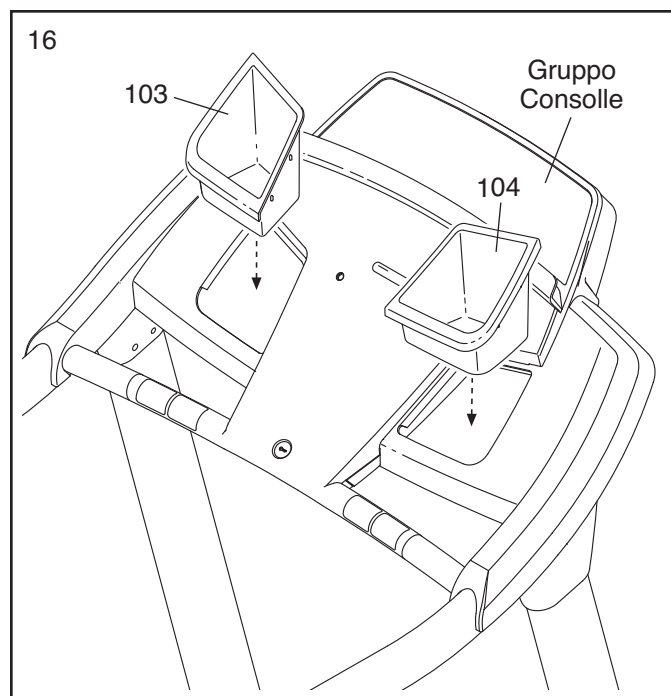
15. Reggere il Coperchio Montante Desto (86) contro il gruppo consolle. Allineare i fori nel Coperchio Montante Desto con i fori nel Montante Desto (85). Fissare il Coperchio Montante Desto con due Viti da #8 x 3/4" (1).

Fissare il Coperchio Montante Sinistro (80) al Montante Sinistro (84) allo stesso modo.

Vedere le fasi 5 e 7. Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 1 1/2" (3).



16. Se necessario inserire a pressione il Portaoggetti Sinistro (103) e il Portaoggetti Destro (104) sul gruppo consolle.



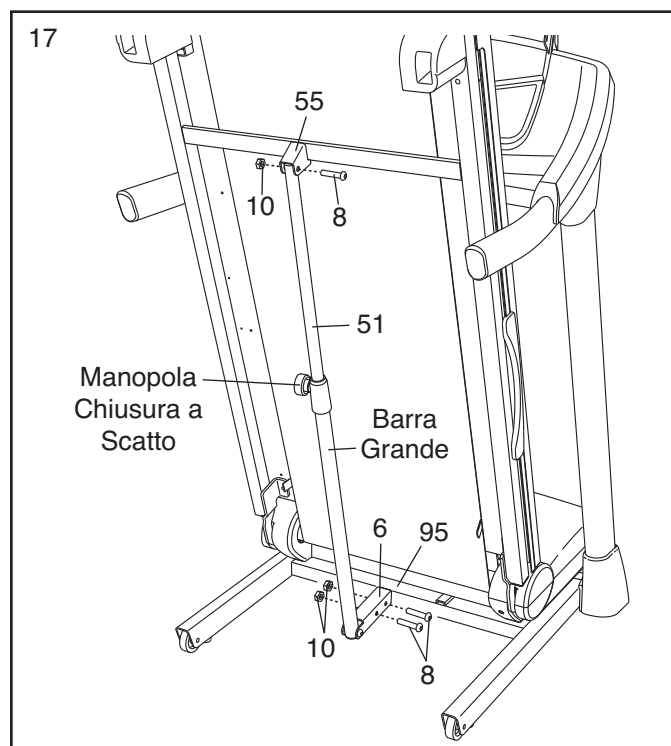
17. Sollevare il Telaio (55) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che il fusto grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

Fissare la Staffa Chiusura a Scatto (6) e la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (95) con due Bulloni da 3/8" x 2" (8) e due Dadi da 3/8" (10).

Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla staffa sul Telaio (55) con un Bullone da 3/8" x 2" (8) e un Dado da 3/8" (10). Nota: potrà rendersi necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con la staffa.

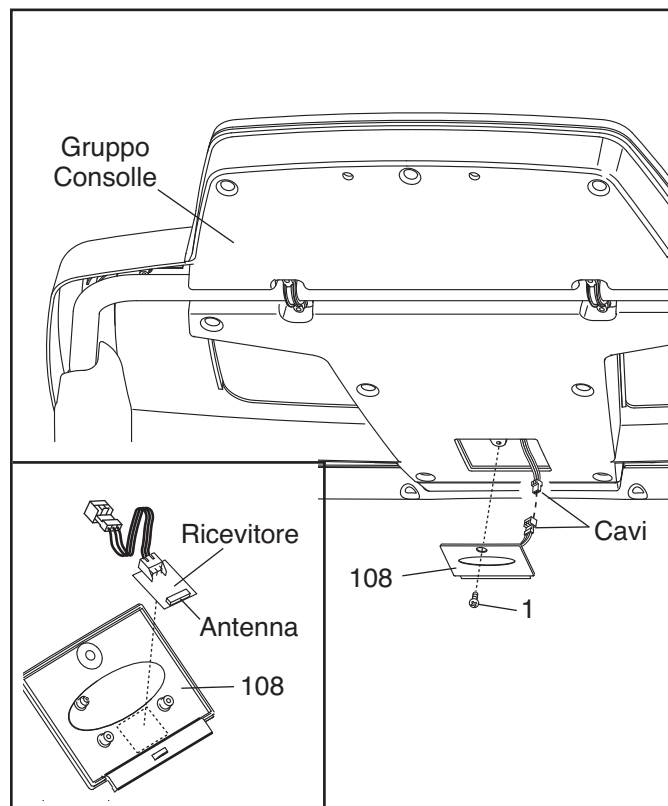
Aprire il Telaio (55) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24).



18. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole di 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 le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27).

Qualora sia stato acquistato il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 23), attenersi alle fasi seguenti per installare il ricevitore accluso al cardiofrequenzimetro a torace.

1. **Verificare che il cavo di alimentazione sia scollegato.** Rimuovere la Vite indicata da #8 x 3/4" (1) dal Portello di Accesso (108) presente sul retro del gruppo consolle.
2. **Si veda il disegno nel riquadro. Reggere il ricevitore in modo tale che l'antenna sia orientata come indicato.** Togliere la carta di protezione dell'adesivo presente sul fondo del ricevitore. Premere il ricevitore contro il Portello di Accesso (108) nella posizione indicata.
3. Collegare il cavo del ricevitore al cavo presente sul gruppo consolle. **Assicurarsi che i cavi non siano impigliati.** Rimontare il Portello di Accesso (108) con la Vite da #8 x 3/4" (1). Eliminare gli altri cavi in dotazione con il ricevitore.



FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE:** non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.

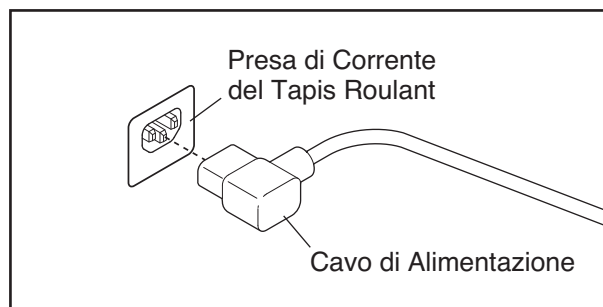
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.

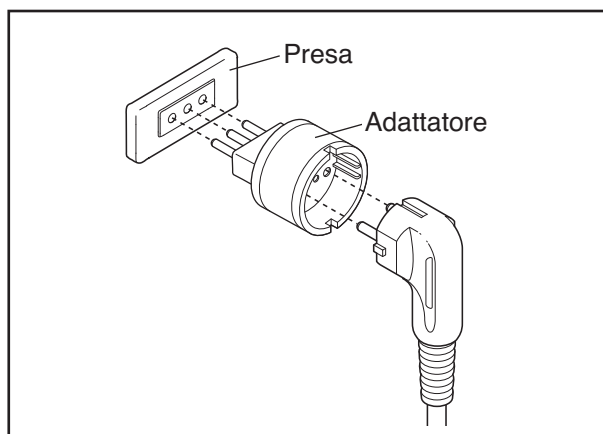
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

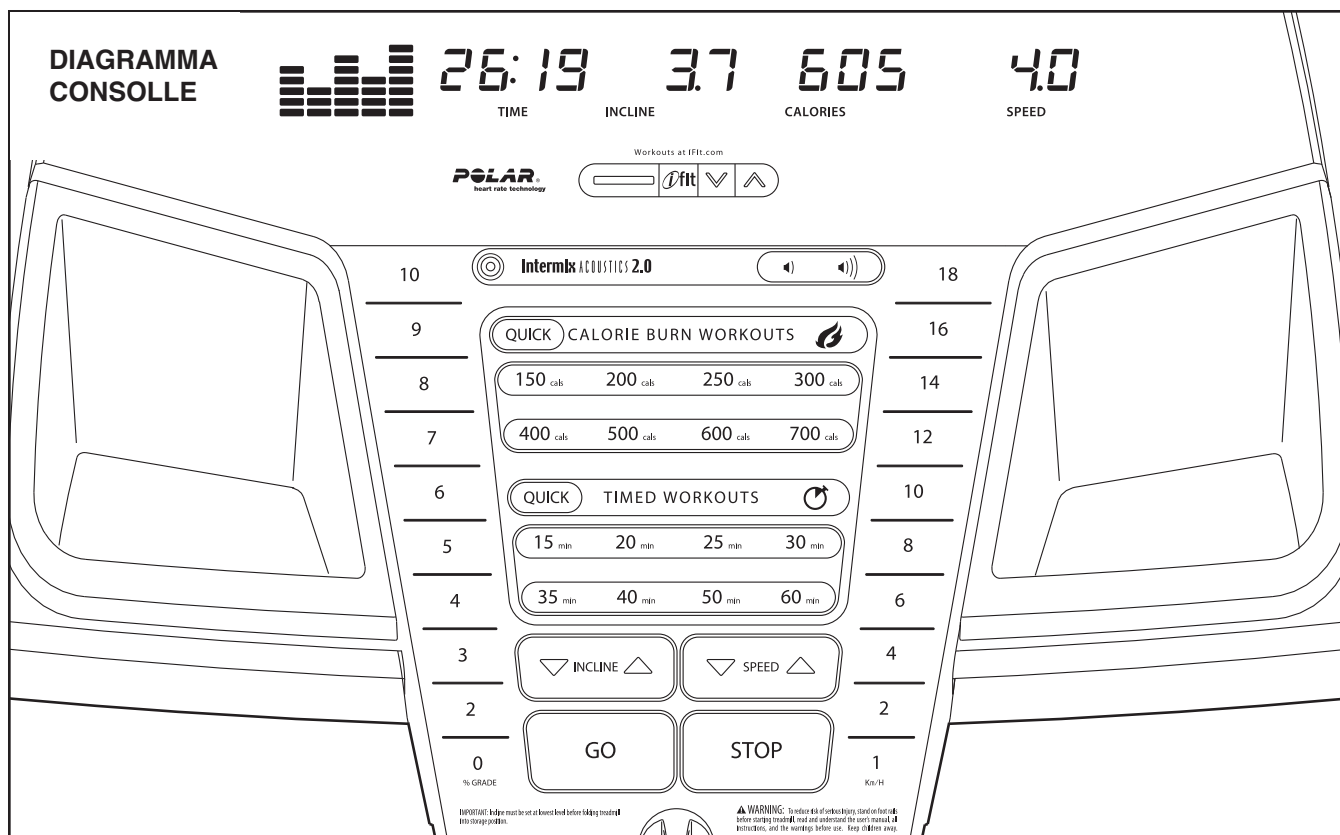
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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





APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi più efficaci e piacevoli.

Quando si seleziona la modalità manuale della consolle è possibile cambiare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

La consolle offre inoltre sedici allenamenti predefiniti—otto per bruciare le calorie e otto a tempo predefinito. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle presenta inoltre il nuovo sistema di allenamento interattivo iFit. Il sistema iFit accetta schede iFit

contenenti allenamenti studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio perdere chili di troppo con l'allenamento Dimagrimento di 8 settimane. Gli allenamenti iFit controllano automaticamente il tapis roulant. Le schede iFit sono disponibili a parte. **Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o telefonare al numero indicato sulla copertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.**

Mentre ci si allena è anche possibile ascoltare la musica o gli audio libri preferiti grazie al sistema stereo della consolle.

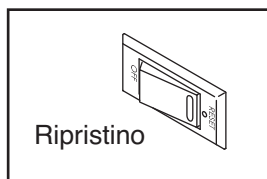
Per accendere l'attrezzo, vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 21. **Per utilizzare la modalità allenamento iFit**, vedere pagina 22. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 23. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere 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).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

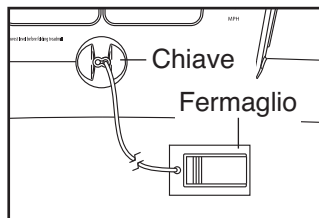
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale sulla posizione di ripristino [RESET].



IMPORTANTE: la consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena s'inserisce la spina nella corrente e si sposta l'interruttore principale in posizione di ripristino, si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se i display rimangono accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio collegato alla chiave (vedere disegno a destra) e applicare il fermaglio nella cintura dei propri indumenti. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un istante, il display si illuminerà. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza, la chiave può essere rimossa dalla consolle, per il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. 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.



Nota: la consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura vedere il capitolo MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo paragrafo fanno riferimento ai chilometri.

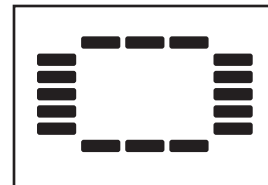
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare il capitolo ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Quando la chiave è inserita, si selezionerà la modalità in manuale e nella matrice si visualizzerà una traccia. Se è stato selezionato un allenamento predefinito rimuovere la chiave e reinserirla.



3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [GO], il pulsante aumenta Velocità [SPEED] o uno dei pulsanti velocità numerati da 1 a 18.

Se il tasto Avvio o il tasto aumenta Velocità viene premuto, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Mentre ci si allena, cambiare la velocità del nastro scorrevole come si desidera premendo i pulsanti aumenta o diminuisci Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà 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.

Se viene premuto uno dei pulsanti velocità numerati, il nastro scorrevole aumenterà progressivamente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Arresto [STOP]. Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante aumenta Velocità o uno dei pulsanti velocità numerati da 1 a 18.

4. Cambiare l'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci

Inclinazione [INCLINE]

o uno dei pulsanti incli-

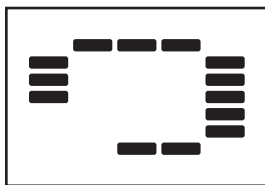
nazione numerati. Ogni volta che si preme il pulsante aumenta/diminuisci Inclinazione, quest'ultima varierà dello 0,5%. Se si preme uno dei pulsanti inclinazione numerati, il tapis roulant si regolerà sull'impostazione di inclinazione scelta. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che il tapis roulant raggiunga l'impostazione di inclinazione selezionata.



5. Controllare i propri progressi con l'ausilio della matrice e dei display.

Matrice—Quando si seleziona la modalità manuale la matrice visualizzerà una pista che rappresenta i 402 metri.

Durante l'allenamento compariranno degli indicatori in successione attorno alla pista, fino al completamento dell'intera pista. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori cominceranno di nuovo a illuminarsi in sequenza.



Display Tempo—

Quando è selezionata la modalità in manuale, il display visualizzerà il tempo [TIME] trascorso.

Quando viene selezionato un allenamento, il display visualizzerà il tempo rimanente invece del tempo trascorso.



Display Distanza/-

Inclinazione—Questa modalità visualizza la distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo. Il display visualizzerà inoltre l'inclinazione [INCLINE] per vari secondi ogni volta che l'inclinazione cambia.



Display Calorie/-

Pulsazioni—Questo display visualizza il numero approssimativo di calorie [CALORIES] bruciate. Il display visualizzerà al-

tresi la frequenza cardiaca [PULSE] quando si usa il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il livello del volume quando si preme il pulsante aumenta/diminuisci Volume [Volume].



Display Velocità—

Questa modalità visualizza la velocità [SPEED] del nastro scorrevole.

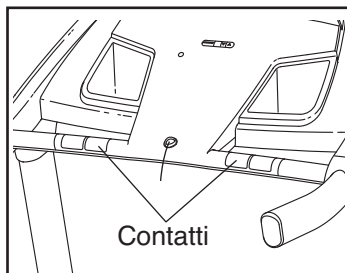


Per resettare i display premere il pulsante di Arresto, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

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

Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro a impugnatura e un cardiofrequenzimetro a torace opzionale, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso. Per informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 23.

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



Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare i contatti in metallo per 10 secondi circa. **Non 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'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione deve essere al minimo altrimenti quando il tapis viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, spostare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF] e scollegare 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. Selezionare un allenamento predefinito.

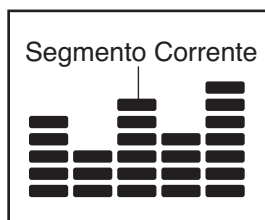
Per selezionare un allenamento predefinito premere uno dei pulsanti Allenamenti per Bruciare le Calorie [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS] oppure uno dei pulsanti Allenamenti a Tempo Predefinito [QUICK TIMED WORKOUTS].

Quando si seleziona un allenamento predefinito i display visualizzeranno la durata dell'allenamento, l'inclinazione e la velocità massime impostabili dell'allenamento. Inoltre nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma di allenamento. Se si seleziona un allenamento per bruciare le calorie, sul display si visualizzerà anche la quantità di calorie da bruciare.

3. Avviare il nastro scorrevole.

Premere il pulsante Avvio [GO] o il pulsante aumento Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione impostate per l'esercizio. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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



Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verranno emessi una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se

per il segmento successivo si programma una velocità o un'inclinazione diverse, questi due valori lampeggeranno sul display come avviso. Il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

Nota: le calorie da bruciare rappresentano una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

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

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento l'impostazione di velocità o inclinazione sia eccessiva o insufficiente, è possibile escluderla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione [INCLINE]; **tuttavia, al termine del segmento corrente, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/h. Quando il segmento successivo del programma di allenamento inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Controllare i propri progressi con l'ausilio della matrice e dei display.

Vedere fase 5 a pagina 19.

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

Vedere fase 6 a pagina 20.

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

Vedere fase 7 a pagina 20.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

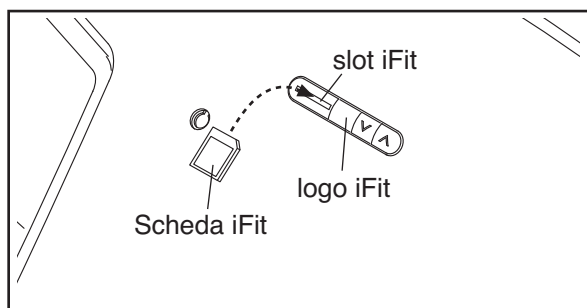
Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o telefonare al numero indicato sulla copertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Inserire una scheda iFit e selezionare un allenamento.

Per utilizzare un allenamento iFit, inserire una Scheda iFit nello slot iFit; accertare che la scheda iFit sia orientata in modo che i contatti metallici siano rivolti verso il basso e inseriti nello slot iFit. Quando la scheda iFit è inserita correttamente, il logo iFit si accenderà.



Quindi selezionare un allenamento iFit premendo i pulsanti iFit aumenta e diminuisci posti accanto allo slot iFit. Quando si seleziona un allenamento iFit i display visualizzeranno la durata dell'allenamento, l'inclinazione e la velocità massime impostabili dell'allenamento. Inoltre nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma di allenamento.

Ogni allenamento iFit è suddiviso in vari segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

3. Avviare il nastro scorrevole.

Premere il pulsante Avvio [GO] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione impostate per l'esercizio. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Nel corso dell'allenamento, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento.

Se la velocità o l'inclinazione impostate per il segmento corrente sono eccessive o insufficienti, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione [INCLINE].

Tuttavia quando inizia il segmento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione impostate per il segmento successivo.

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumenta Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/h. Quando il segmento successivo del programma di allenamento inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Controllare i propri progressi con l'ausilio della matrice e dei display.

Vedere fase 5 a pagina 19.

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

Vedere fase 6 a pagina 20.

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

Vedere fase 7 a pagina 20.

ATTENZIONE: rimuovere sempre le schede iFit dal relativo slot quando non sono in uso.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che registra il numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant e la distanza complessiva percorsa dal nastro scorrevole. La modalità informazioni consente inoltre di selezionare le miglia o i chilometri quali unità di misura e di attivare e disattivare la modalità demo.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante di Arresto. Quando si seleziona la modalità informazioni si visualizzeranno le seguenti informazioni:

Il display Tempo [TIME] mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Il display Distanza/-Inclinazione [DISTANCE/-INCLINE] mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha effettuato.



Nel display Calorie/Pulsazioni [CALORIES/PULSE] verrà visualizzata una "M" per i chilometri o una "E" per le miglia. Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante aumenta Velocità [SPEED].



La consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la consolle funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino [reset] e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, se si toglie la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno. Quando la modalità demo è accesa, nel display Velocità [SPEED] si visualizzerà una "d", mentre la modalità informazioni è selezionata. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante diminuisci Velocità.



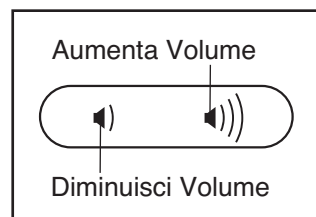
Per uscire dalla modalità informazioni, togliere la chiave dalla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle mediante la presa audio.

Per utilizzare la presa audio, individuare il cavo audio e inserirlo nella presa a lato dello slot iFit. Quindi, inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

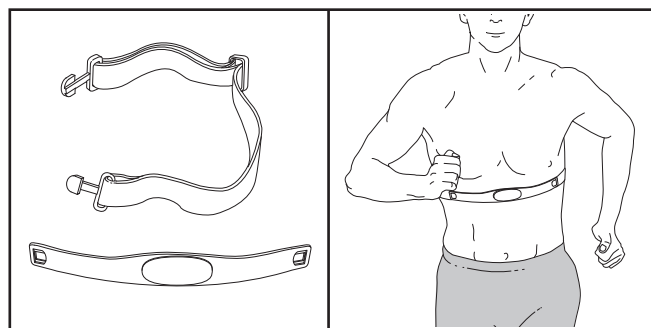
Quindi premere il pulsante Riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante aumenta/diminuisci Volume sulla consolle.



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

CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale è in grado di misurare la frequenza cardiaca durante l'allenamento senza avere le mani impegnate. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, telefonare al numero indicato nella prima di copertina del presente manuale.**

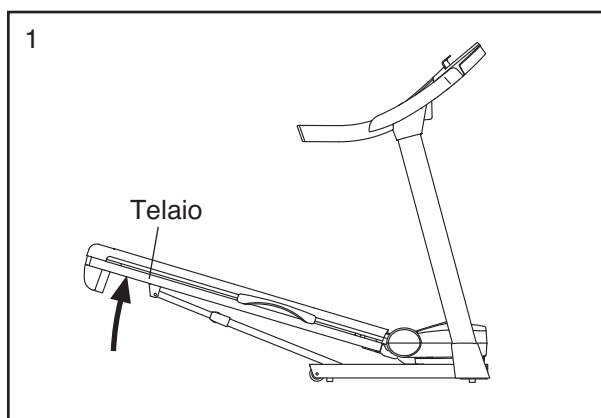


PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

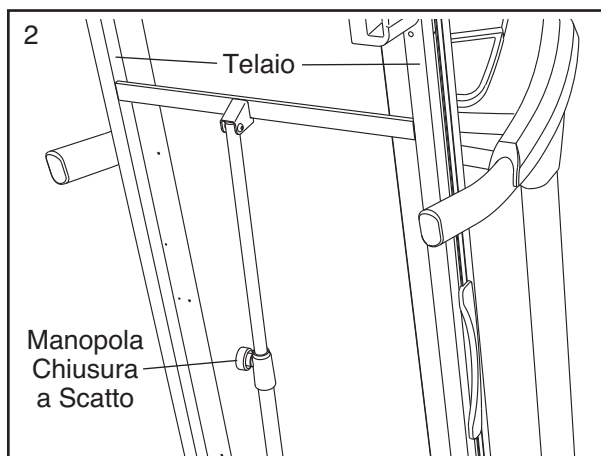
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

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



2. Sollevare il telaio fino a quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** accertare che le manopole di chiusura a scatto si blocchino.

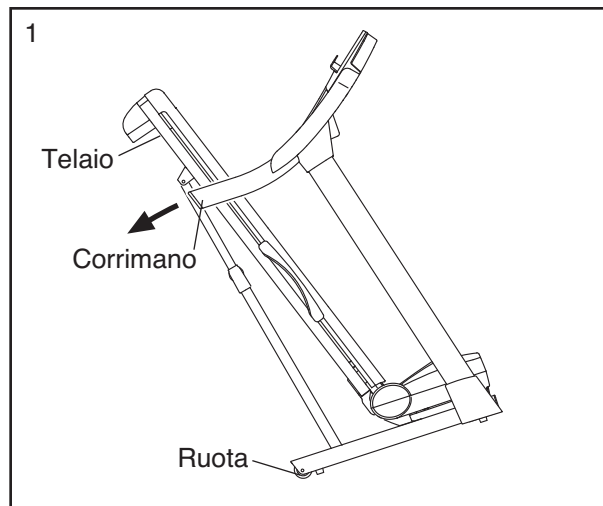


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la 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 indietro tramite il corrimano fino a quando il tapis roulant scorrerà sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare dal telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Mettere un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

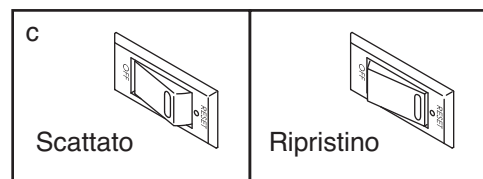
1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra; se necessario spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio saldamente con entrambe le mani, e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica e non far cadere il telaio. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi riscontrabili nel tapis roulant sono risolvibili attenendosi alle istruzioni descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le istruzioni elencate. Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

- SOLUZIONE:**
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, 1 mm² non più lunga di 1,5 m.
 - Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
 - Controllare l'interruttore automatico sul telaio del tapis roulant vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore sporge come indicato, l'interruttore automatico è scattato. Per ripristinare l'interruttore automatico, attendere cinque minuti poi riportarlo in posizione di ripristino.



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- Controllare l'interruttore automatico (si veda disegno sopra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e poi riportarlo in posizione di ripristino.
 - Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è collegato, scollegarlo, attendere cinque minuti e poi ricollegarlo nuovamente.
 - Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserire la chiave nella consolle.
 - Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

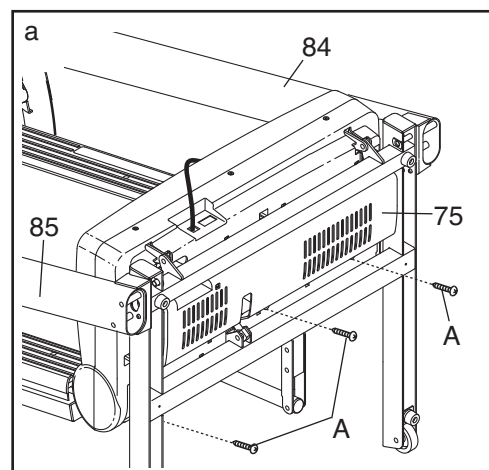
PROBLEMA: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- SOLUZIONE:**
- 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 la modalità demo è accesa. Per spegnere la modalità demo, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONE a pagina 23 per spegnere la modalità demo.

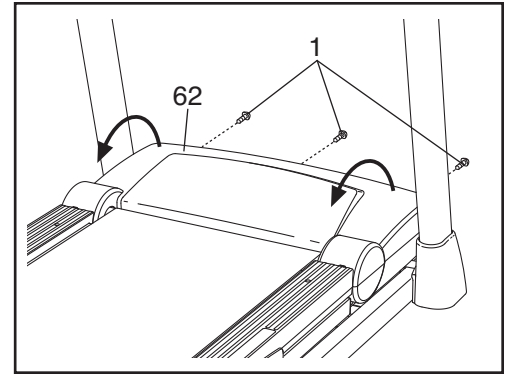
PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- Rimuovere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare con cautela i Montanti (84, 85). Dovrebbero essere presenti tre Viti da #8 x 2" (A) sul fondo del Pannello Bombato (75). Nel caso fossero presenti, rimuoverle. Nota: è necessario un cacciavite Phillips lungo almeno 13 cm.

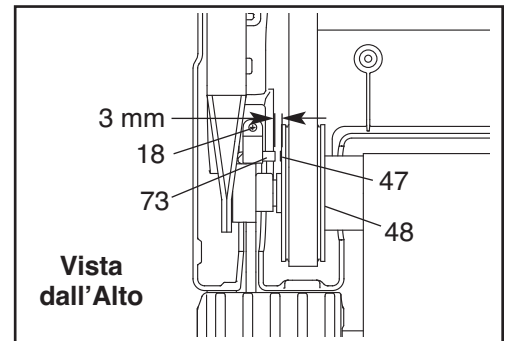
Poi sollevare i Montanti (84, 85).



Rimuovere le tre Viti #8 x 3/4" (1) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (62) ruotandola.



Individuare il Commutatore (73) e il Magnete (47) sul lato sinistro della Puleggia (48). Ruotare la Puleggia fino a che il Magnete è allineato 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" (18), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) con le Viti da #8 x 3/4". Se necessario, rimontare le Viti da #8 x 2". Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.



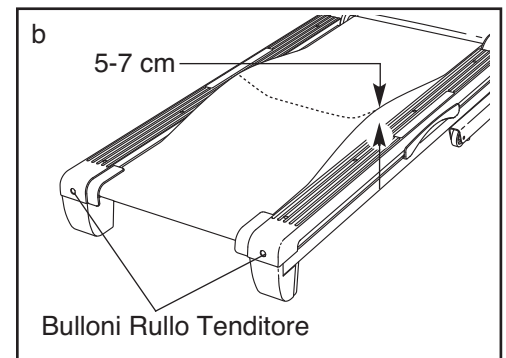
PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti Inclinazione [INCLINE]. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo alcuni secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.

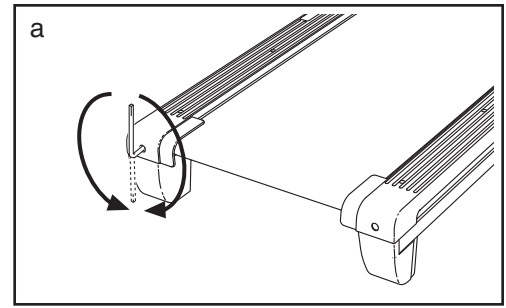
b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario 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.



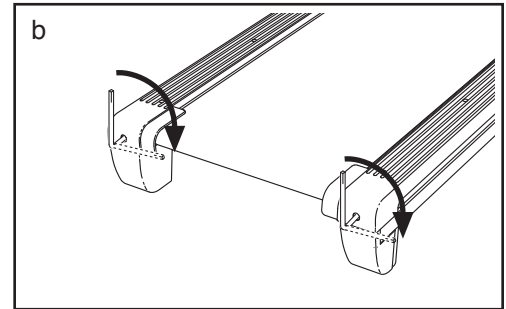
c. Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: il nastro scorrevole è scenterato o slitta quando viene utilizzato

SOLUZIONE: a. **Se il nastro scorrevole è scenterato**, rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare il bullone sinistro del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare il bullone sinistro in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere troppo 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.



b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 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.



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 influenzare 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

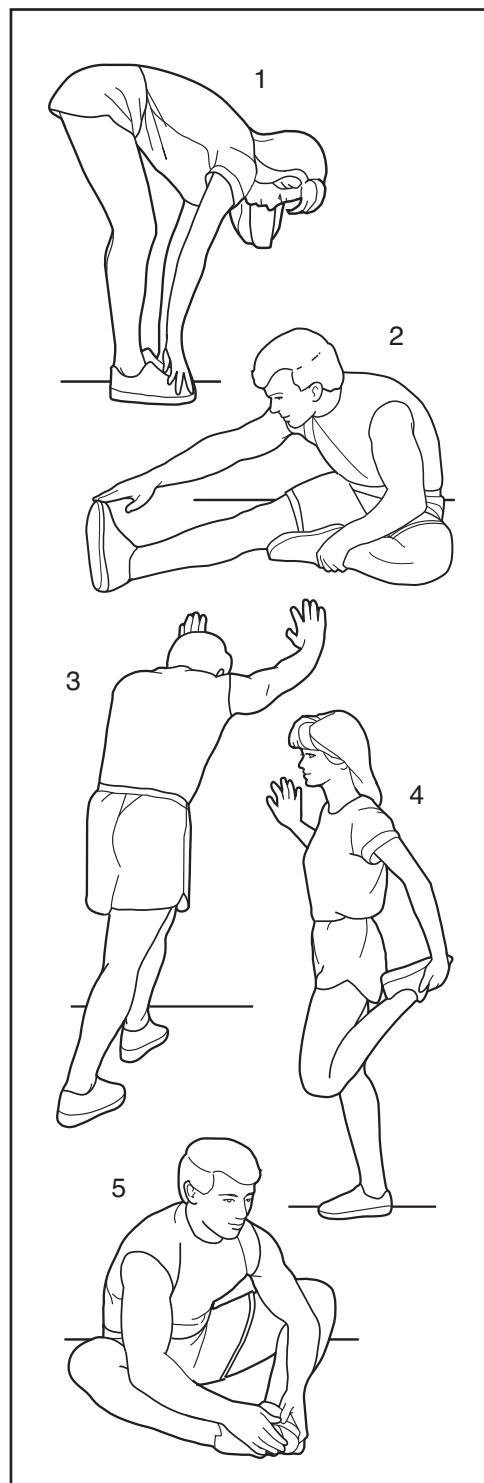
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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.

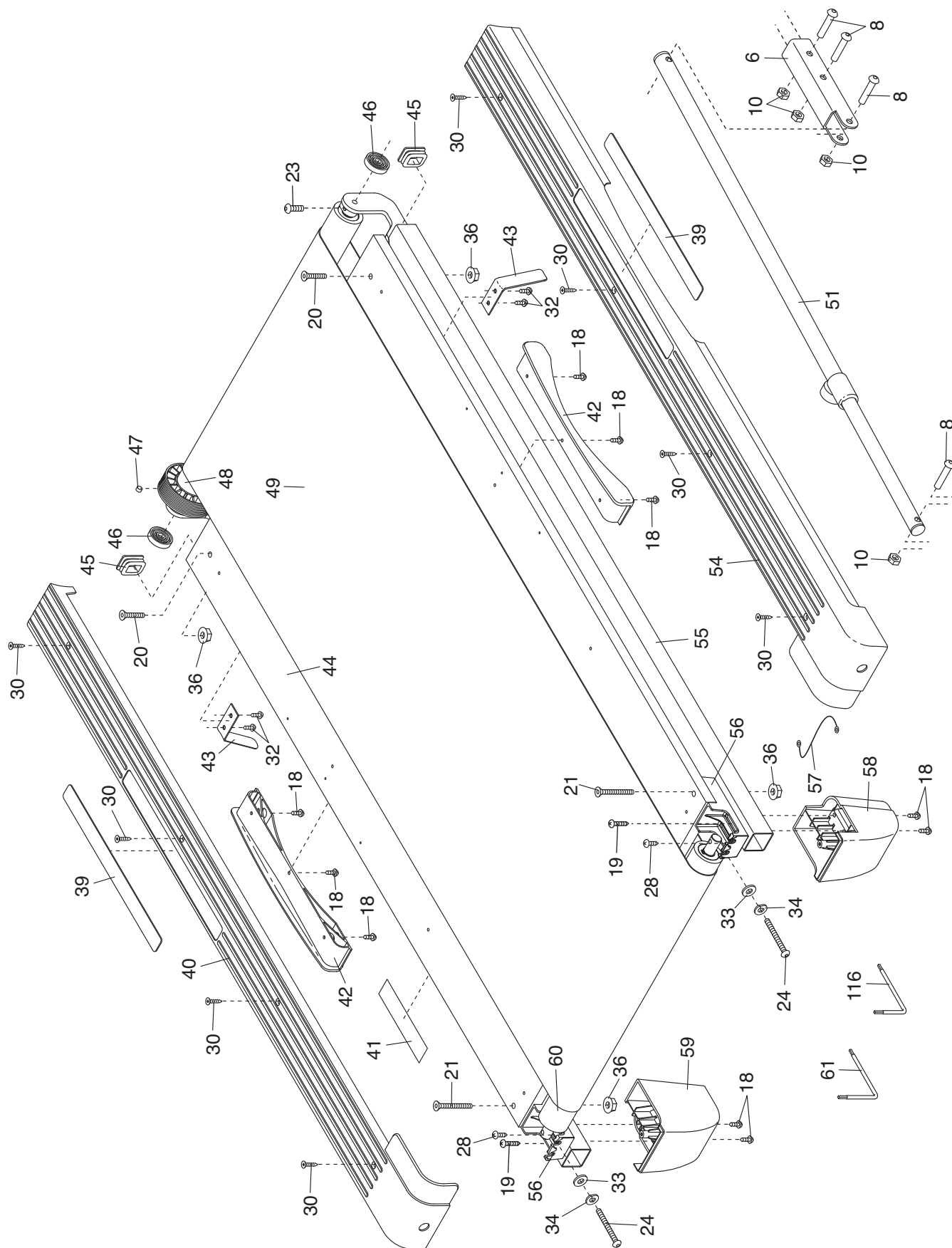


Per identificare i pezzi elencati di seguito, consultare il DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale.

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	23	Vite da #8 x 3/4"	48	1	Rullo Anteriore/Puleggia
2	4	Vite da #10 x 3/4"	49	1	Nastro Scorrevole
3	2	Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2"	50	1	Cavo Audio
4	2	Bullone Autobloccante da 5/16" x 1"	51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
5	4	Vite Autofilettante da #8 x 1"	52	1	Cavo di Messa a Terra Consolle
6	1	Staffa Chiusura a Scatto	53	4	Vite da #8 x 1"
7	4	Bullone Autobloccante da 3/8" x 4"	54	1	Poggia Piedi Destro
8	6	Bullone da 3/8" x 2"	55	1	Telaio
9	4	Bullone Autobloccante da 1/4" x 1"	56	2	Staffa Rotella
10	6	Dado da 3/8"	57	1	Cavo Messa a Terra Rullo
11	6	Rondella a Stella da 3/8"	58	1	Piedino Posteriore Destro
12	4	Rondella a Stella da #10	59	1	Piedino Posteriore Sinistro
13	2	Rondella a Stella da 5/16"	60	1	Rullo Tenditore
14	4	Bullone Autobloccante a Testa Piana da 5/16" x 1"	61	1	Chiave Esagonale
15	5	Vite Autofilettante da #8 x 3/4"	62	1	Calotta Motore
16	1	Adattatore Cavo di Alimentazione	63	1	Calotta Decorativa
17	2	Vite da #8 x 1/2"	64	1	Telaio Sollevamento
18	11	Vite con Taglio a Croce da #8 x 3/4"	65	1	Cavo Messa a Terra Telaio Sollevamento
19	2	Vite da #8 x 1 1/2"	66	1	Cinghia Motore Trasmissione
20	2	Bullone da 5/16" x 1 1/2"	67	1	Motore Trasmissione
21	2	Bullone da 5/16" x 3 5/8"	68	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
22	2	Bullone da 3/8" x 1"	69	1	Cavo di Alimentazione
23	1	Bullone da 1/4" x 1"	70	1	Presa
24	2	Bullone Rullo Tenditore	71	1	Interruttore Principale
25	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	72	1	Unità di Controllo
26	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	73	1	Commutatore
27	2	Bullone da 3/8" x 3/4"	74	1	Morsetto Commutatore
28	15	Vite Tornita da #8 x 1/2"	75	1	Pannello Bombato
29	1	Vite di Messa a Terra da #8 x 1/2"	76	3	Fascetta Cavo
30	8	Vite da #12 x 1 1/4"	77	8	Fascetta da 8"
31	2	Bullone Motore	78	2	Fascetta da 15"
32	9	Vite da #8	79	4	Fascetta Sganciabile
33	2	Rondella da 1/4"	80	1	Coperchio Montante Sinistro
34	2	Rondella Grower da 1/4"	81	2	Cappuccio Corrimano
35	4	Controdado da 3/8"	82	1	Corrimano Sinistro
36	4	Dado Flangia da 5/16"	83	1	Corrimano Destro
37	3	Fermaglio Calotta	84	1	Montante Sinistro
38	2	Dado a Gabbia da 5/16"	85	1	Montante Destro
39	2	Etichetta Poggia Piedi	86	1	Coperchio Montante Destro
40	1	Poggia piedi Sinistro	87	1	Cavo Montante
41	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto	88	1	Copri Base Sinistro
42	2	Ammortizzatore Piattaforma	89	2	Cappuccio Base
43	2	Guida Nastro	90	4	Piedino Base
44	1	Piattaforma Scorrevole	91	1	Copri Base Destro
45	2	Cappuccio Telaio	92	2	Etichetta d'Attenzione
46	2	Distanziatore Telaio	93	1	Cavo Inclinazione
47	1	Magnete	94	2	Distanziatore Piedino Base
			95	1	Base

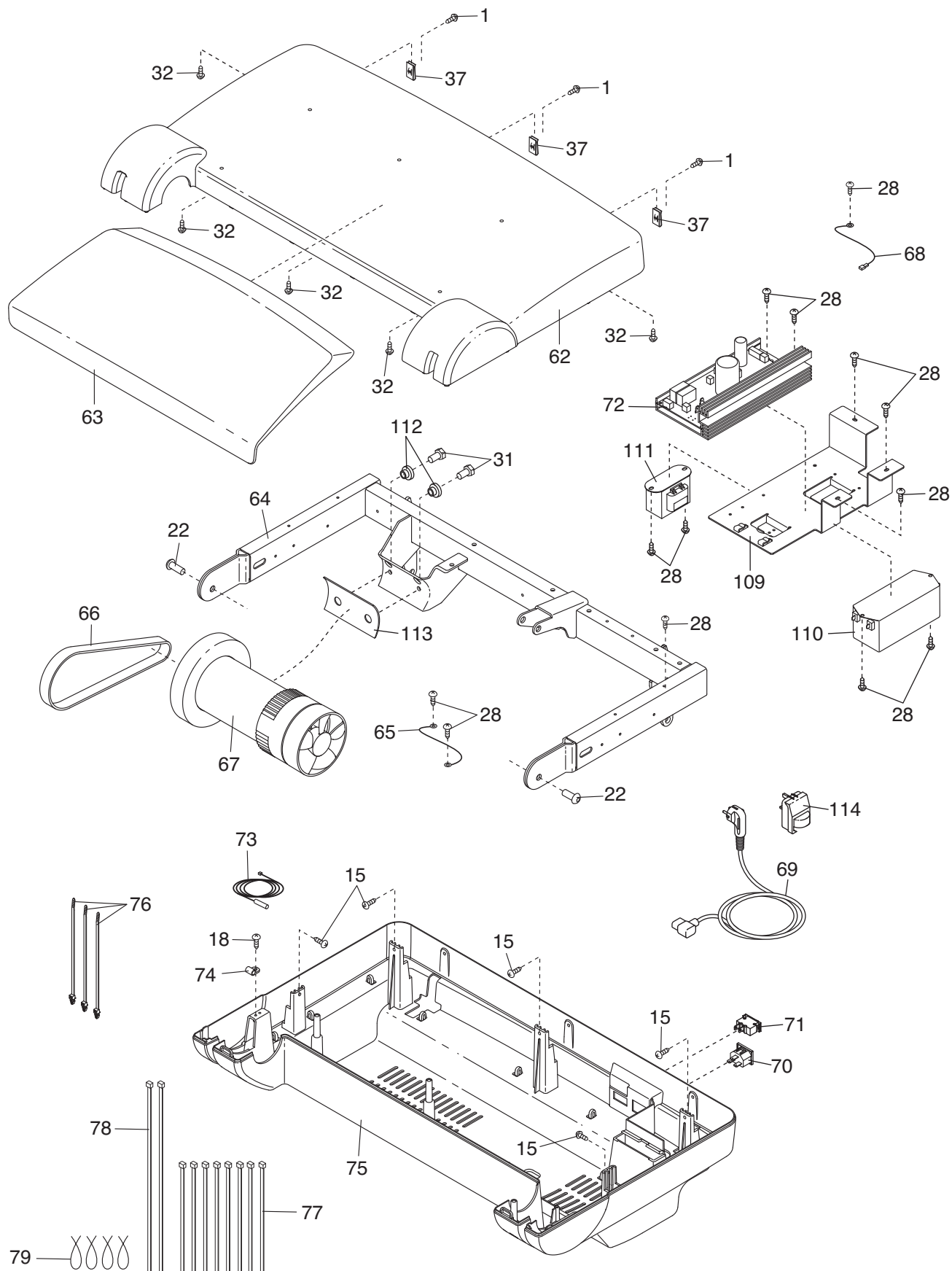
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
96	2	Ruota	106	1	Base Consolle
97	1	Motore Inclinazione	107	1	Barra Trasversale
98	1	Distanziatore Motore Inclinazione	108	1	Portello di Accesso
99	1	Chiave/Fermaglio	109	1	Staffa Componenti Elettronici
100	2	Fascetta Cavo	110	1	Filtro
101	1	Consolle	111	1	Trasformatore
102	1	Telaio Consolle	112	2	Boccola Motore
103	1	Portaoggetti Sinistro	113	1	Isolatore Motore
104	1	Portaoggetti Destro	114	1	Chiave Esagonale da 5/32"
105	2	Morsetto Consolle	*	—	Manuale d'Istruzioni

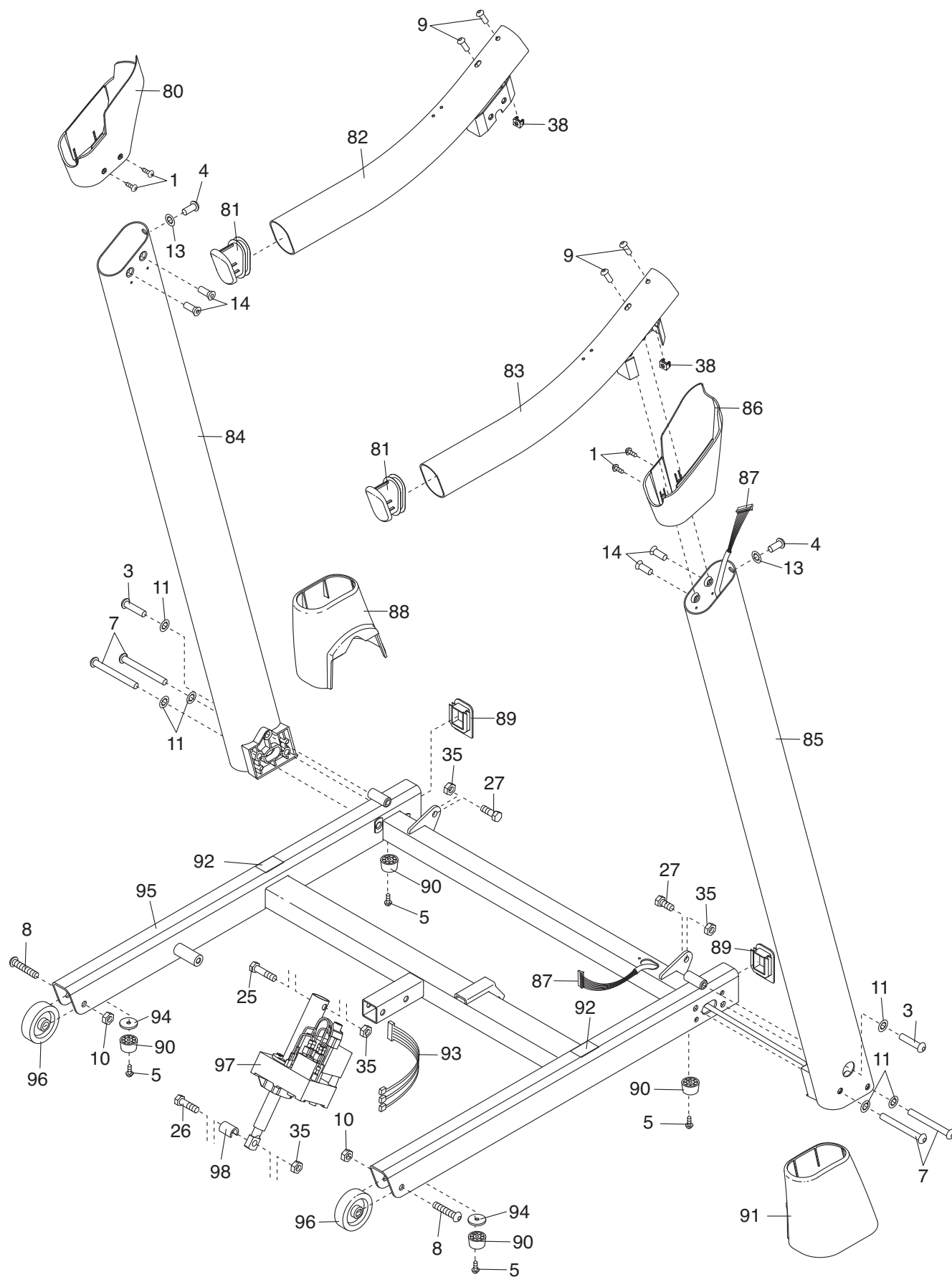
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.



DISEGNO ESPLOSO B—N° del Modello NETL81810.0

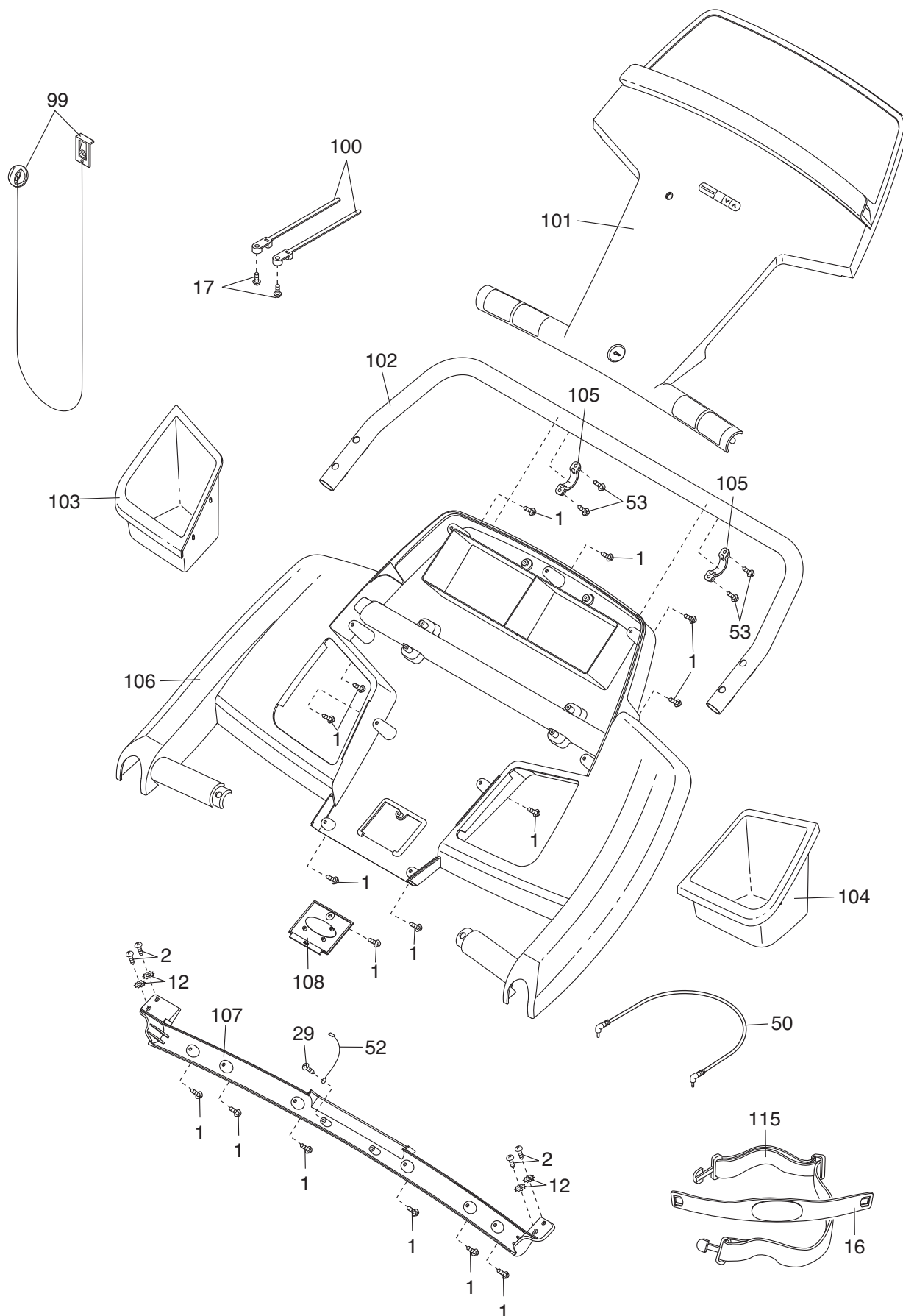
R0710A





DISEGNO ESPLOSO D—N° del Modello NETL81810.0

R0710A



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.

