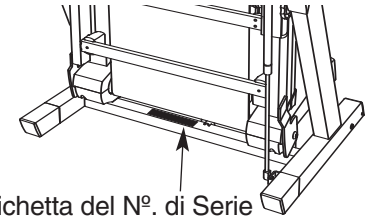
NordicTrack®

E3800

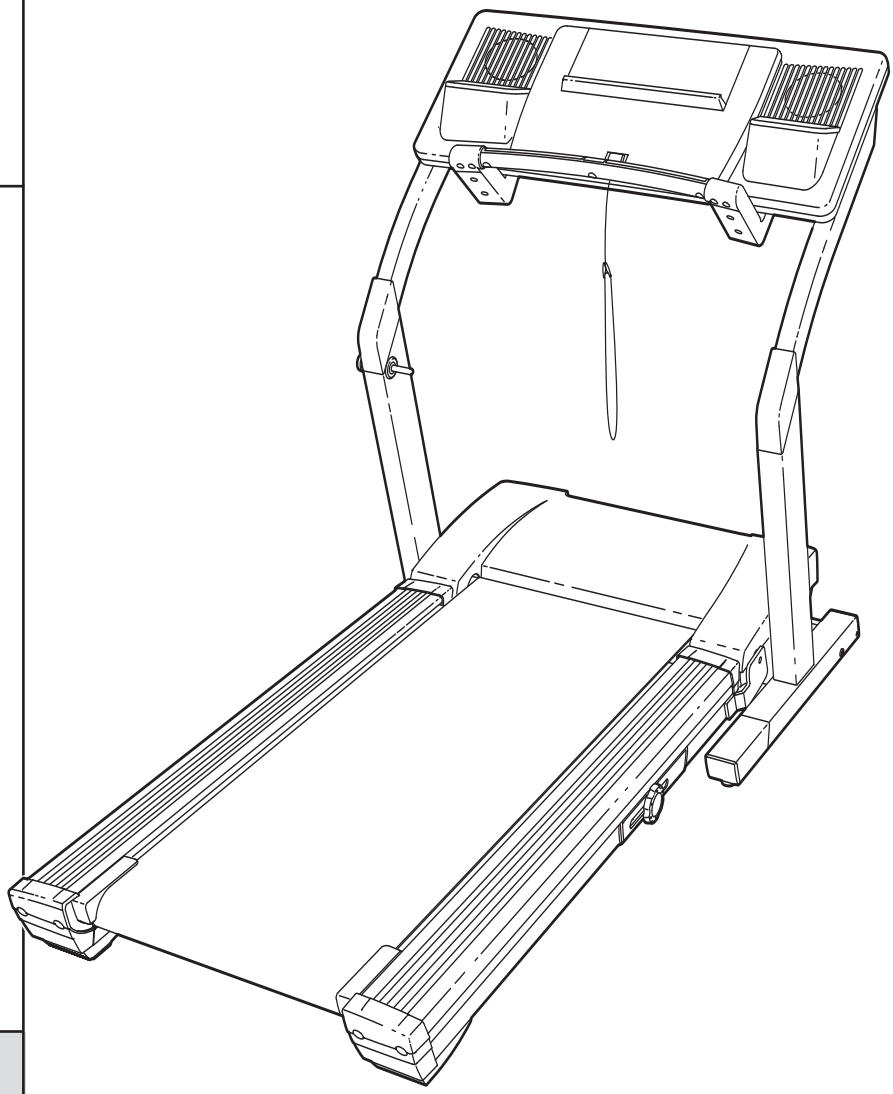
Modello Nº NETL82905.0
Nº di Serie _____

Trovare il numero di seria nel luogo mostrato sotto. Scrivere il numero nello spazio al di sopra per referenze future.



Etichetta del Nº. di Serie

MANUALE D'ISTRUZIONI



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

NordicTrack® E3800

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE 9
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT 27
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 29
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 32
LISTA DELLE PARTI 34
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

NordicTrack è una marchio della ICON IP, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant de tutte le istruzioni e precauzioni.**

2. **Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.**

3. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**

4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**

5. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

7. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.**

8. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

9. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali*.**

10. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**

11. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm^2) che non superi 1,5 m di lunghezza.**

12. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**

13. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 29.)**

14. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.**

15. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**

16. **I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

17. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/ spento.)**

18. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 27.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.**

19. **Non tentare di modificare l'inclinazione del tapis roulant collocando oggetti sotto il tapis roulant.**

20. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

21. Quando usate i programmi iFIT.com, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « fischio » in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.

22. Quando usate i programmi iFIT.com, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.

23. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando non li usate.

24. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.

25. Non inserire nessun oggetto nelle aperture.

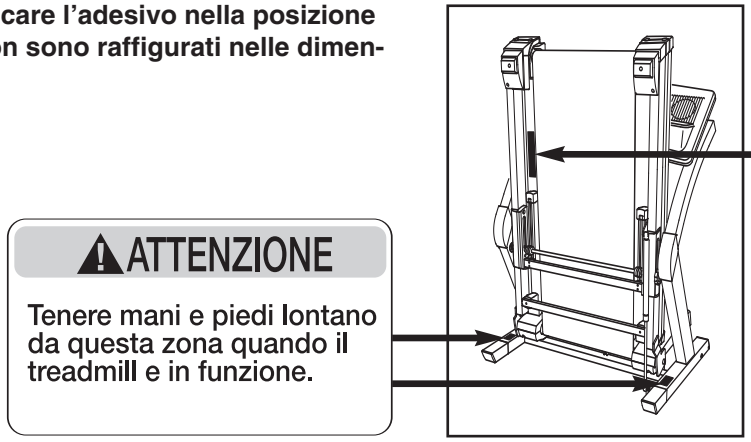
26. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

27. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul tapis roulant. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua Italiana e posizionarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata. Nota: Gli adesivi non sono raffigurati nelle dimensioni reali.

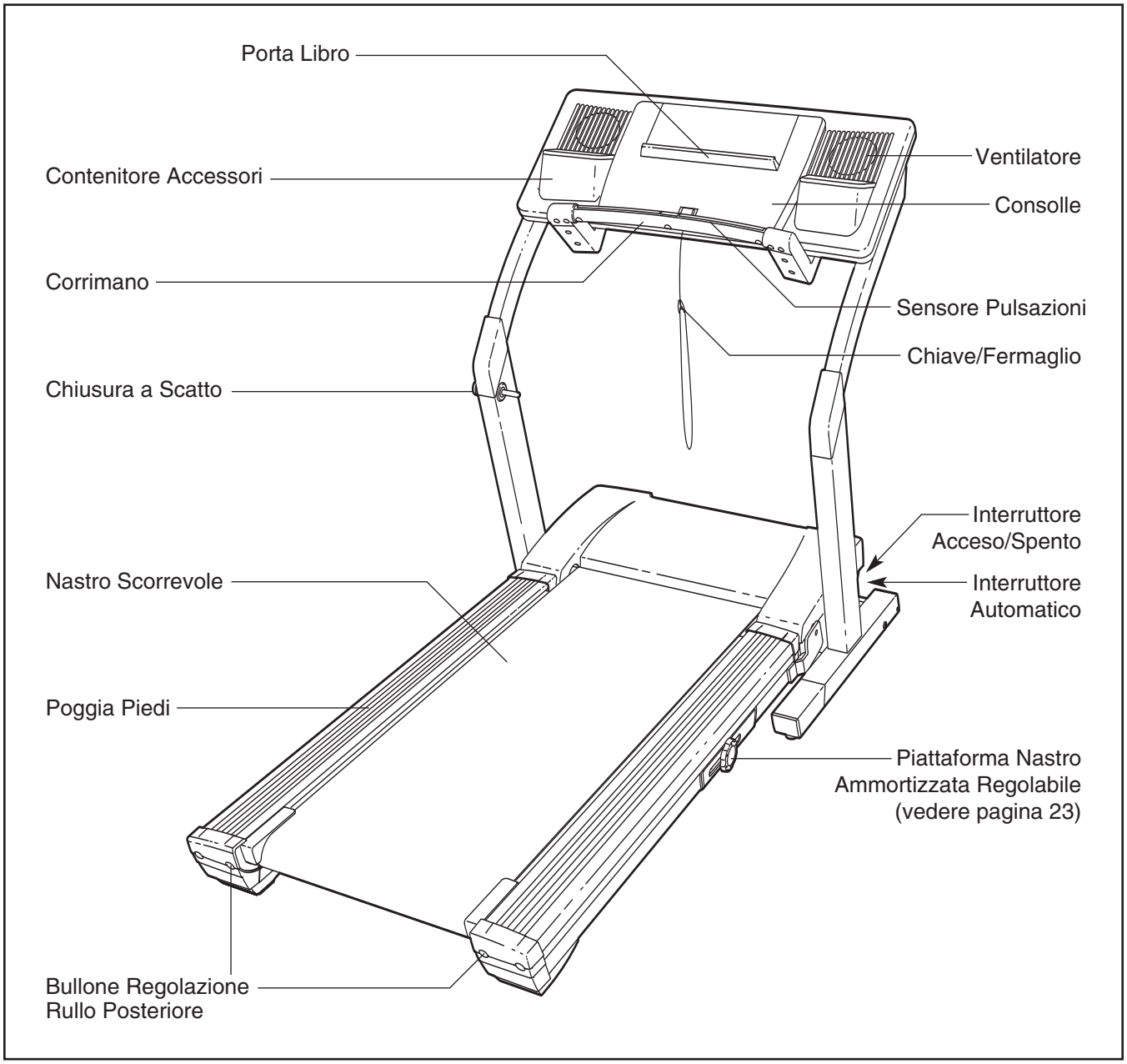


PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® E3800. Il tapis roulant E3800 offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant E3800 treadmill potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant Per qualsiasi informazione vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è NETL82905.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

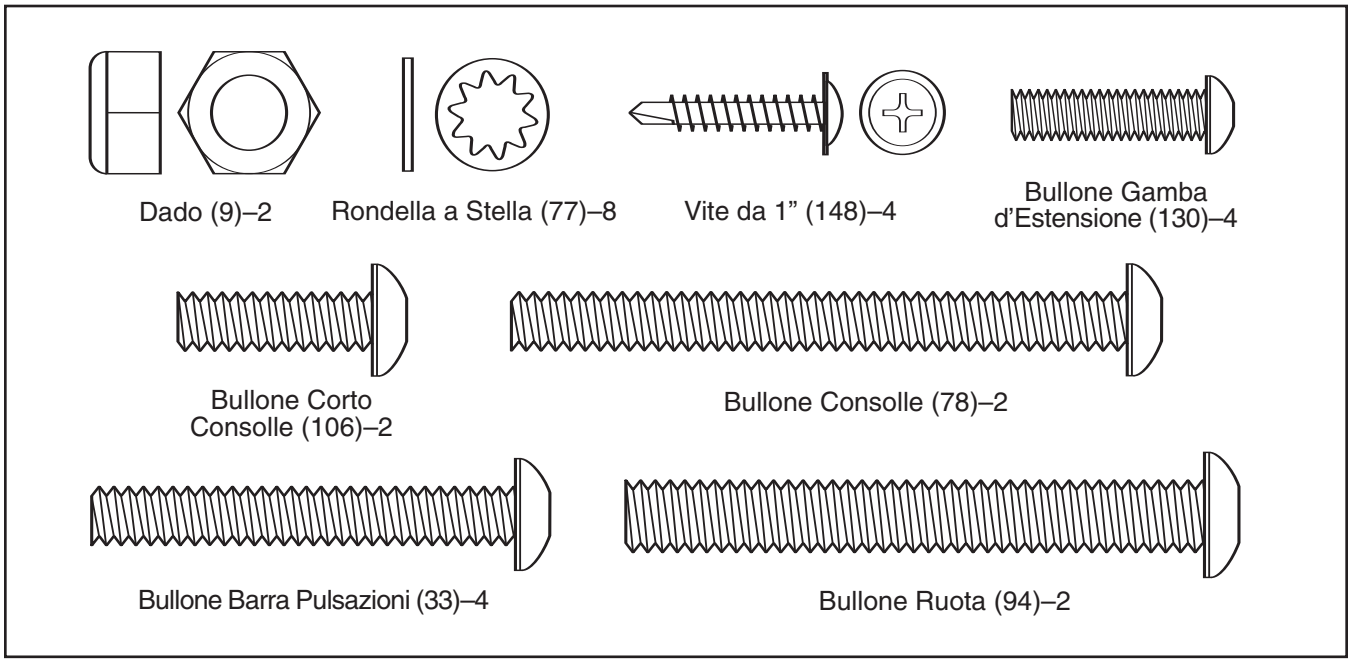


MONTAGGIO

I montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. **Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo.**

Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale e un vostro cacciavite di croce , e una tenaglia , e un martello in gomma . Per l'identificazione dei pezzi per il montaggio, vedere i disegni dei pezzi di seguito.

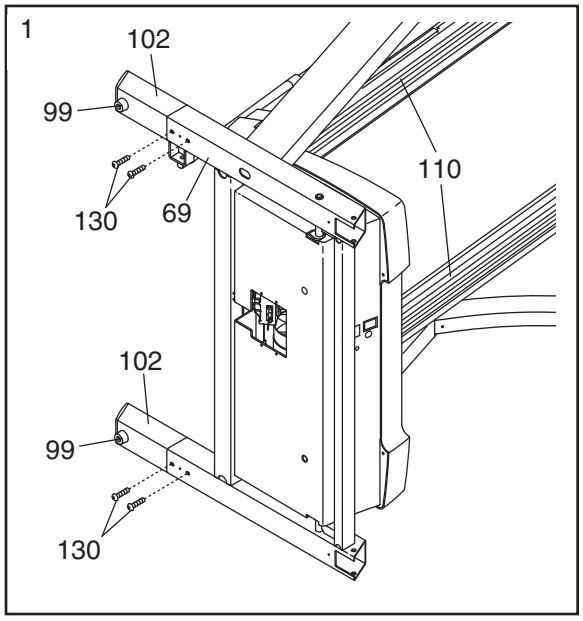


1. **Assicurarsi che la spina del cavo elettrico è staccato.**

   Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro come mostrato. Piegare parzialmente il Telaio (110) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non piegare completamente il tapis roulant prima di averlo completamente assemblato.**

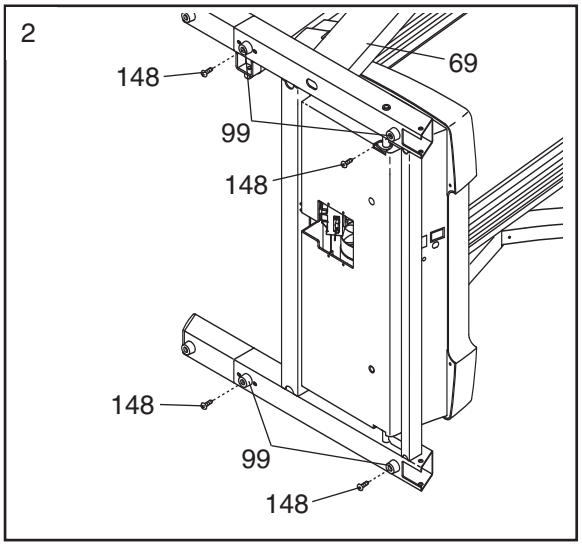
   Inserire le due Gambe d'Estensione (102) nella base dei Montanti (69); accertare che le Gambe d'Estensione siano orientate in modo che i Gommini Base (99) si trovino nella posizione mostrata.

   Montare ogni Gamba d'Estensione (102) con due Bulloni Gamba d'Estensione (130).



2. Montare quattro Gommini Base (99) sulla base dei Montanti (69) con quattro Viti da 1” (148). Nota: In dotazione potrà essere fornito un Gommino Base di ricambio. Utilizzare il Gommino Base per sostituire un eventuale Gommino Base usurato.

   Facendo ricorso all’aiuto di un’altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant verso il basso in modo che i quattro Gommini Base (99) e il Telaio (non mostrato) siano appoggiati sul pavimento e i Montanti (69) si trovino in posizione verticale.

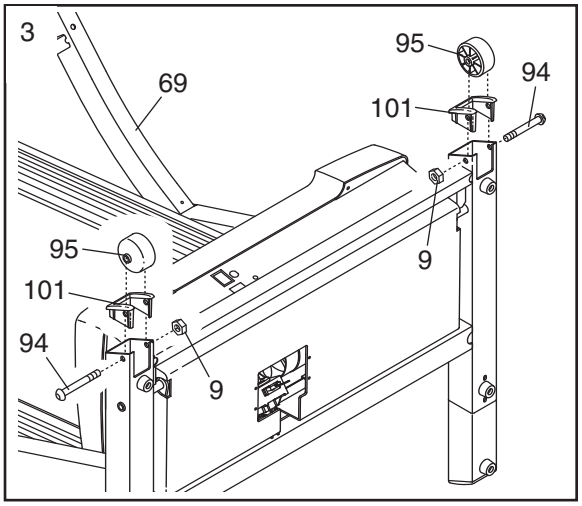


3. Facendo ricorso all’aiuto di un’altra persona, inclinare attentamente i Montanti (69) verso il pavimento come mostrato.

   Orientare una delle Ruote (95) come mostrato e inserirla in uno dei Cappucci Ruota (101). Quindi, premere il Cappuccio Ruota e la Ruota e inserirli nella base dei Montanti (69). Montare il Cappuccio Ruota e la Ruota con due Bulloni Ruota (94) e due Dadi (9). **Non serrare eccessivamente i Bulloni Ruota; le Ruote devono girare liberamente.**

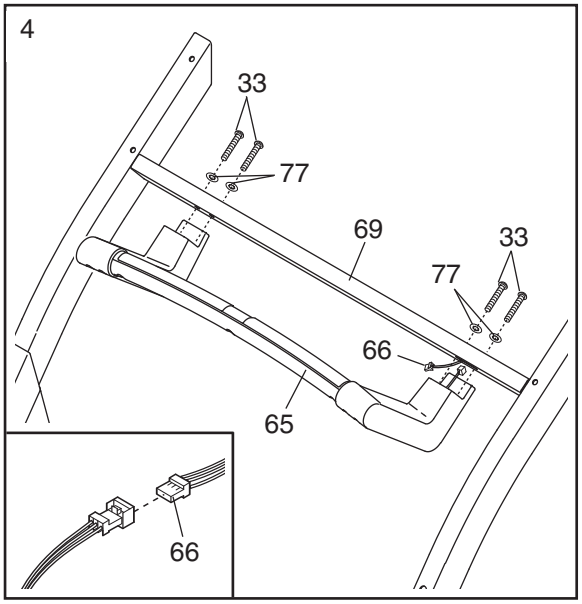
   Montare l’altra Ruota (95) e il relativo Cappuccio Ruota (101) come descritto in precedenza.

   Facendo ricorso all’aiuto di un’altra persona, portare attentamente i Montanti (69) in posizione verticale.



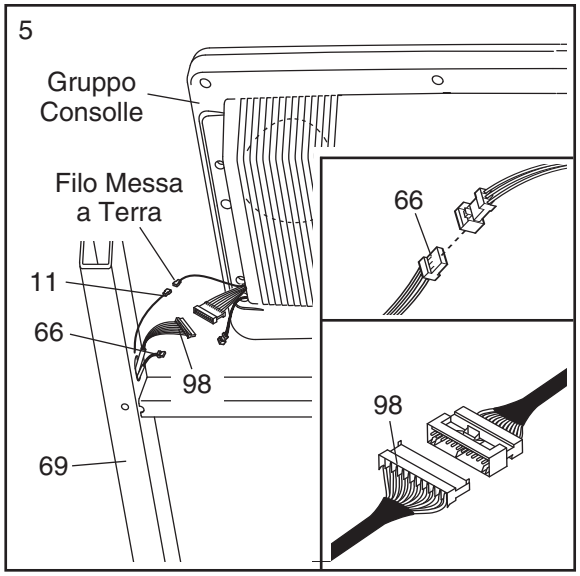
4. Tagliare il laccio che fissa il Filo Sensore Pulsazioni (66) ai Montanti (69). Tenere il Barra Pulsazioni (65) vicino alla barra trasversale sui Montanti. Collegare il Filo Sensore Pulsazioni al filo nel Barra Pulsazioni. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell’altro e scattare in posizione. Qualora ciò non accada, ruotare un connettore e riprovare.** Inserire i fili completamente nella barra trasversale.

   Montare il Barra Pulsazioni (65) sulla barra trasversale dei Montanti (69) con quattro Bulloni Barra Pulsazioni (33) e quattro Rondelle a Stella (77). **Inserire tutti e quattro i Bulloni Barra Pulsazioni, quindi serrarli. Accertare che i fili non siano pizzicati.**



5. Richiedere l'assistenza di un'altra persona per reggere il gruppo consolle vicino ai Montanti (69). Collegare il Filo Bardato Montante (98) e il Filo Sensore Pulsazioni (66) ai fili che fuoriescono dal gruppo consolle. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione. Qualora ciò non accada, ruotare un connettore e riprovare.** Quindi, inserire i connettori nel gruppo consolle.

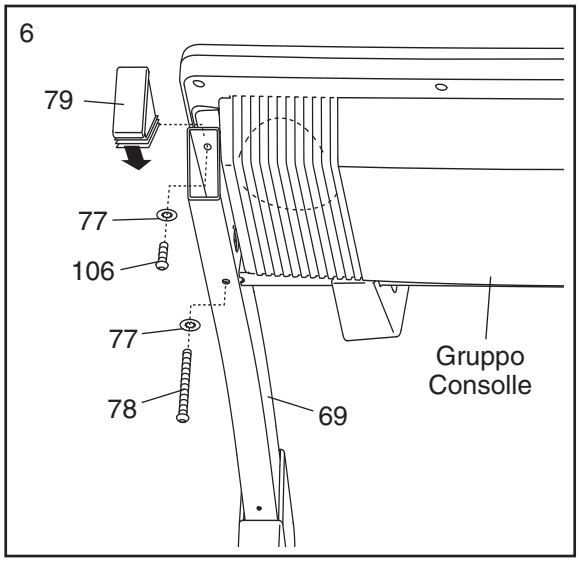
   Collegare il Filo Messa a Terra del Montante (11) al filo di messa a terra che fuoriesce dal gruppo consolle. **Accertare che i fili siano opportunamente collegati.** Quindi, inserire i fili di messa a terra nel gruppo consolle.



6. Posizionare il gruppo consolle sui Montanti (69). **Accertare che i fili non siano pizzicati. Serrare con le dita** un Bullone Consolle (78) con una Rondella a Stella (77) nel foro inferiore in ogni Montante (viene mostrato un solo lato).

   Quindi, **serrare con le dita** un Bullone Consolle Corto (106) con una Rondella a Stella (77) nel foro superiore in ogni Montante (69) (viene mostrato un solo lato). **Prestare attenzione a non fare cadere i Bulloni Consolle Corti nei Montanti.** Serrare saldamente i due Bulloni Consolle (78) e i due Bulloni Consolle Corti.

   Inserire un Cappuccio Montante (79) nella parte superiore di ogni Montante (69) (viene mostrato un solo lato). Nota: Inserire per prima l'estremità del Cappuccio Montante indicata dalla freccia; se necessario, utilizzare un maglio in gomma.

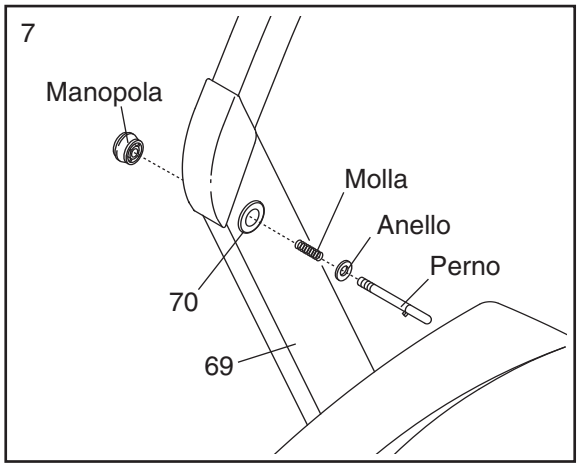


7. Inserire il Manicotto Manopola di Chiusura a Scatto (70) nel Montane (69) sinistro. Nota: Per inserire completamente il Manicotto Manopola Chiusura a Scatto, potrebbe risultare conveniente utilizzare un maglio in gomma.

   Rimuovere la manopola dal perno. Accertare che il collare e la molla si trovino sul perno come mostrato. **Nota: Se ci sono due anelli, posizionarne uno su ogni lato della molla.**

   Inserire il perno nel Manicotto Manopola di Chiusura a Scatto (70) e nel Montante (69) sinistro.

   Serrare nuovamente la manopola sul perno.

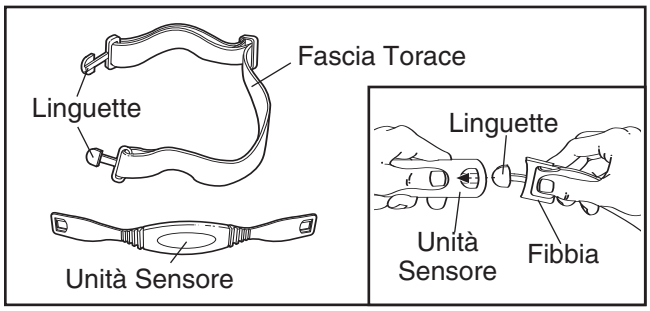


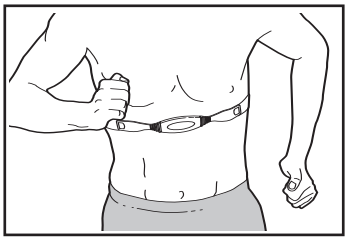
8. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27). **Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.**

COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta su una delle estremità della fascia torace nel foro su una delle estremità dell'unità sensore, come mostrato nel disegno allegato. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore dell'unità sensore.





Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, e posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno (le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze). Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitore viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitore in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro viene usato con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni medicine come premature contrazioni ventricolari (pvcs), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 31).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

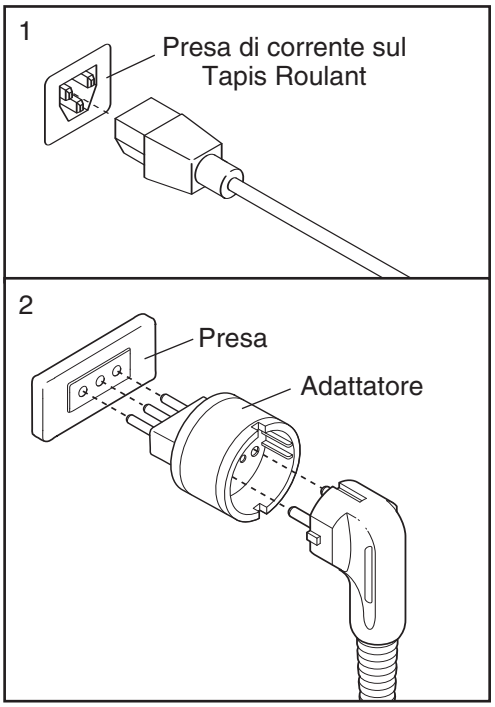
NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

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, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

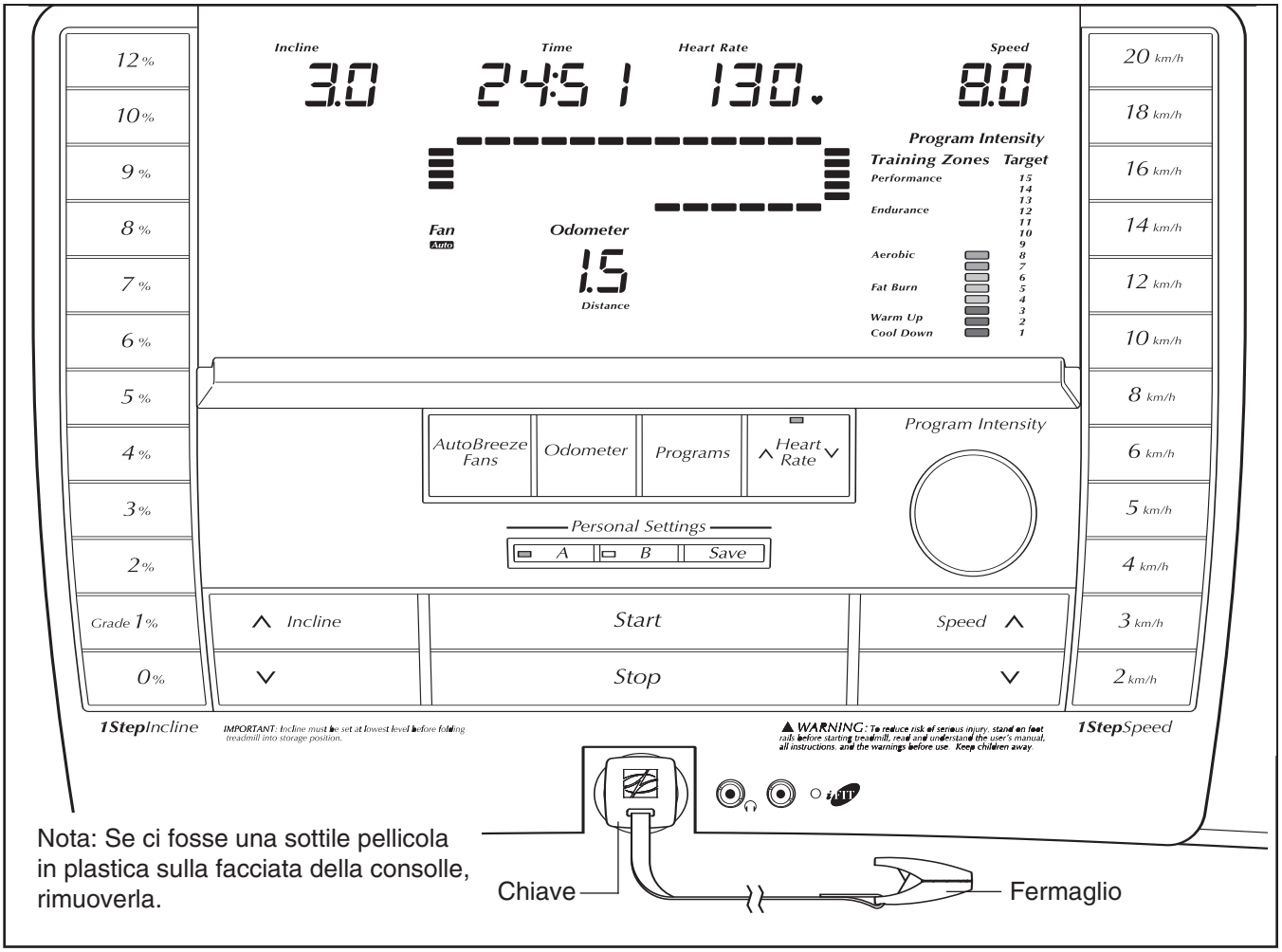
INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. **Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**



⚠ ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.



Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è in inglese. Quest'avvertenza si trova in altre lingue nell'incluso foglio adesivo. Applicare l'adesivo in italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

Inoltre, sono inoltre offerti otto programmi di allenamento pre-programmati. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant consentendovi di svolgere un allenamento efficace. Potete persino creare dei programmi propri e conservarli nella memoria per futuri allenamenti. La consolle offre altresì due programmi per il controllo delle pulsazioni che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'allenamento.diaca entro i valori impostati per l'allenamento.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su MP3, CD e videocassetta (i MP3, i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com su CD e videocassette controllano automaticamente il tapis roulant e vi dettano di variare il vostro passo mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando sottostante. **Per usare un programma prestabilito**, vedere a pagina 15. **Per creare e utilizzare un proprio programma,** vedere a pagine 17 e 18. **Per utilizzare il programma di frequenza cardiaca,** vedere a pagina 19. **Per usare un programma MP3, CD o video iFIT.com,** vedere a pagina 23. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 25.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 10).

2 Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.

3 Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Successivamente, inserire la chiave nella consolle; il display si illuminerà. Nota: Attivando l'alimentazione, il programma selezionato l'ultima volta che è stato premuto il pulsante Salva verrà riselezionato automaticamente. Qualora il pulsante Salva non sia ancora stato premuto, verrà selezionata la modalità manuale.

Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

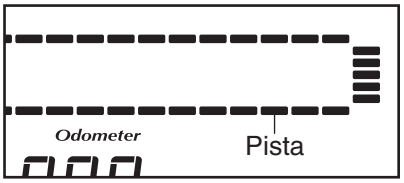
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra

2 Identificarsi quale utente A o utente B.

La consolle può salvare impostazioni di programma per due diversi utenti. Per identificarsi quale utente A, premere il pulsante A; per identificarsi quale utente B, premere il pulsante B.

3 Selezionare la funzione manuale.

Per selezionare la modalità manuale, premere ripetutamente il pulsante Programmi [PROGRAMS] fino a quando al centro del display compare una pista. Accertare che sotto la pista non compaia il termine *Programs* (programmi).



4 Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] oppure uno dei dieci pulsanti Velocità a 1 fase [1 STEP SPEED].

Se è stato premuto il pulsante Inizio [Inizio] o di aumento della Velocità, il tapis roulant comincerà a muoversi alla velocità di 2 chilometro all'ora. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti di aumento e diminuzione della Velocità . Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 chilometri all'ora. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga la velocità selezionata.

Qualora venga premuto uno dei pulsanti Velocità a 1 fase, la velocità del nastro scorrevole aumenterà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di velocità selezionata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per far ripartire il tapis roulant, premere il pulsante Inizio, il pulsante di aumento della Velocità o uno dei pulsanti Velocità a 1 fase.

5 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

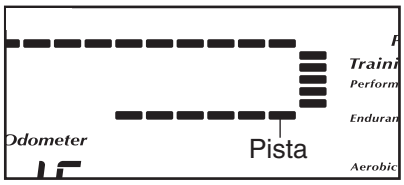
Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione oppure uno dei dodici pulsanti Inclinazione a 1 fase.

Ogni volta che si preme il pulsante di aumento o diminuzione inclinazione [Incline], l'inclinazione verrà modificata dello 0,5%. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione impostata.

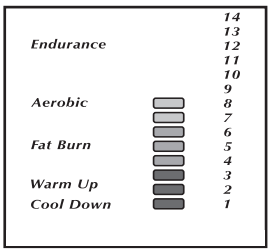
Qualora venga premuto uno dei pulsanti Velocità a 1 fase, l'inclinazione aumenterà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di inclinazione selezionata.

6 **Seguire la progressione sul display.**

Qualora vengano selezionate la modalità manuale o iFIT.com, la zona centrale del display visualizzerà una pista da 400 m. Durante la camminata o la corsa, gli indicatori attorno alla pista si illumineranno, in successione, fino alla completa illuminazione della pista. Quindi la pista si spegnerà e gli indicatori inizieranno a illuminarsi nuovamente in successione.

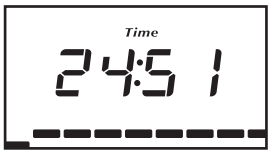


La zona in basso a destra del display visualizzerà una barra con le zone di allenamento [Training Zone] che indica l'intensità approssimativa dell'esercizio. Se, per esempio, sono illuminati otto indicatori, la barra indica che il passo è ideale per un esercizio aerobico.



La zona Inclinazione/Carbo del display mostrerà il livello di inclinazione [Incline] del tapis roulant e la quantità approssimativa di carboidrati [Carbs] bruciati in grammi. Nota: Ogni volta che viene variata l'inclinazione, il display visualizzerà l'impostazione dell'inclinazione per alcuni secondi.

La zona Tempo del display visualizzerà il tempo trascorso [Time]. Nota: Qualora sia stato selezionato un programma, il display visualizzerà il tempo rimanente nel programma invece del tempo trascorso.

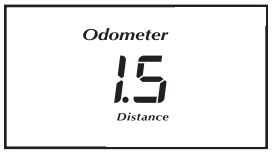


La zona Frequenza Cardiaca/Calorie del display visualizzerà la quantità approssimativa di calorie che sono state bruciate. Il display mostra inoltre la frequenza cardiaca [Heart Rate] quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

La zona Passo/Velocità del display mostrerà la velocità [Speed] del nastro scorrevole e il passo [Pace] dell'utente (il passo è misurato in minuti per chilometro).

Nota: La consolle può visualizzare velocità e distanza sia in km che in miglia. Per determinare l'unità di misura selezionata tenere premuto il pulsante Stop mentre si inserisce la chiave nella consolle. Nella zona Passo/Velocità del display comparirà una *M* per il chilometri del sistema metrico oppure una *E* per le miglia del sistema inglese. Premere il pulsante di aumento della Velocità per modificare l'unità di misura. Una volta selezionata l'unità di misura desiderata, rimuovere la chiave e reinserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.**

La zona Contachilometri del display mostrerà la distanza [Distance] percorsa camminando o correndo durante l'esercizio.



Per visualizzare il numero complessivo dei chilometri percorsi dal nastro scorrevole da quando è stato acquistato, premere il pulsante Contachilometri [Odometer]; sul display compariranno il messaggio *Total Dist.* (distanza totale) e il numero complessivo dei chilometri.

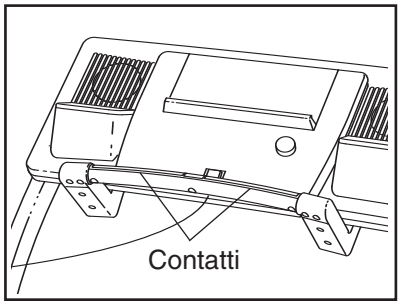
Per visualizzare il numero di chilometri percorsi dal nastro scorrevole nell'ultima settimana, nell'ultimo mese o in un altro periodo di tempo, premere nuovamente il pulsante Contachilometri; sul display compariranno il messaggio *My Dist.* (distanza utente) e il numero complessivo dei chilometri. Per azzerare questo numero tenere premuto il pulsante Contachilometri per alcuni secondi.

Per visualizzare nuovamente la distanza percorsa camminando o correndo durante l'esercizio, premere nuovamente il pulsante Contachilometri.

Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

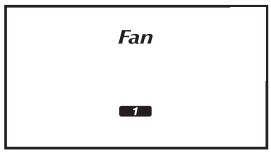
7 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 9. Per utilizzare il sensore incorporato nell'impugnatura, seguire le istruzioni riportate qui di seguito. **Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro e un sensore incorporato nell'impugnatura contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso.**



Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Successivamente, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Quando vengono rilevate le pulsazioni, si visualizzerà il simbolo del cuore sul lato destro del display, una o due lineette si visualizzeranno e quindi si visualizzerà la frequenza cardiaca [PULSE]. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

8 Se lo si desidera, attivare le ventole.



Per attivare le ventole a bassa velocità, premere il pulsante Ventole AutoBrezza [AutoBreeze Fan]; sul display sotto il termine Ventola comparirà il numero 1. Per attivare le ventole a velocità media, premere il pulsante una seconda volta; comparirà il numero 2. Per attivare le ventole a velocità elevata, premere il pulsante una terza volta; comparirà il numero 3. Per selezionare la modalità Auto, premere nuovamente il pulsante; comparirà il termine *Auto*. Una volta selezionata la modalità auto, la velocità delle ventole aumenterà e diminuirà automaticamente con l'aumento e la diminuzione della velocità del nastro scorrevole.

Per disattivare le ventole, premere nuovamente il pulsante Ventole BrezzaAuto. Nota: Alcuni minuti dopo l'arresto del nastro scorrevole, le ventole si spegneranno automaticamente.

9 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 26 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore automatico acceso/spento collocato vicino al cavo della corrente nella posizione spenta.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearlo se necessario (vedere alle pagine 30).

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

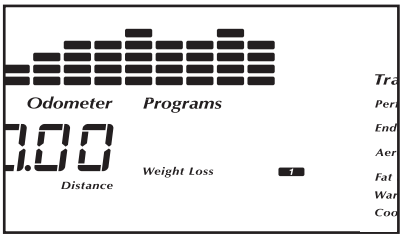
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Identificarsi quale utente A o utente B.

La consolle può salvare impostazioni di programma per due diversi utenti. Per identificarsi quale utente A, premere il pulsante A; per identificarsi quale utente B, premere il pulsante B.

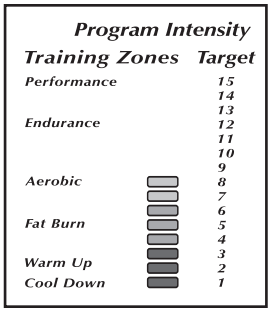
3 Selezionare uno dei programmi predefiniti.



Per selezionare uno degli otto programmi predefiniti, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando nella zona centrale in basso del display compariranno i messaggi *Weight Loss* (perdita peso), *Aerobic* (aerobico) o *Performance* (prestazioni) e il numero 1, 2 o 3.

Una volta selezionato un programma predefinito, sul display lampeggeranno per alcuni secondi l'impostazione di velocità massima e l'impostazione di inclinazione massima del programma. La zona Tempo del display visualizzerà la durata del programma. Inoltre, lungo la matrice al centro del display scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma.

4 Se lo si desidera, regolare il livello di intensità del programma.



La zona in basso a destra del display visualizzerà il livello d'intensità del programma selezionato; sono presenti quindici livelli di intensità. Se lo si desidera, ruotare la rotella di Intensità Programma per aumentare o ridurre il livello di intensità del programma. Se si modifica il livello di intensità, sul display lampeggeranno per alcuni secondi la nuova impostazione di velocità massima del programma e la nuova impostazione di inclinazione massima. Inoltre, il profilo nella matrice mostrerà le nuove impostazioni di velocità del programma. Se si desidera salvare il nuovo livello di intensità del programma per esercizi futuri, premere il pulsante Salva [Save].

5 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in 30 o 40 segmenti da un minuto..Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale della matrice nella zona in alto al centro del display. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi quattro segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udiranno una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il livello di velocità e/o il livello di inclinazione lampeggerà per avvisarvi.

Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra.* La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti gli indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate, *le velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Qualora le impostazioni di velocità e/o inclinazione del programma fossero eccessive o insufficienti, è possibile modificare il livello di intensità del programma in qualsiasi momento ruotando la rotella di Intensità Programma. Se si desidera salvare il nuovo livello di intensità del programma per esercizi futuri, premere il pulsante Salva.

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante pulsante di aumento della Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 2 chilometro all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

6 **Seguire la progressione sul display.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

7 **Come misurare la vostra frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 7 a pagina 14.

8 **Se lo si desidera, attivare le ventole.**

Vedere la fase 8 a pagina 14.

9 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Salire sui poggia piedi e **assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 26 e spegnere il modo demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore acceso/spento vicino al cavo elettrico in posizione spenta e disinserire il cavo elettrico.

COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

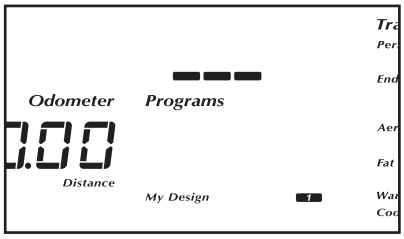
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Identificarsi quale utente A o utente B.

La consolle può salvare impostazioni di programma per due diversi utenti. Per identificarsi quale utente A, premere il pulsante A; per identificarsi quale utente B, premere il pulsante B.

3 Selezionare uno dei programmi propri.



Per selezionare un programma proprio, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando sul display compare il messaggio *My Design* (design utente) oppure il numero *1* o *2*.

Nota: Qualora il programma proprio non sia ancora stato definito, lungo la matrice al centro del display scorreranno solo tre colonne di indicatori. Qualora compaiano più di tre colonne di indicatori, consultare la sezione USO DI UN PROGRAMMA PROPRIO a pagina 18.

4 Premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità per programmare i livelli desiderati di velocità o inclinazione.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.

Fare riferimento alla matrice. Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni segmento. La velocità del primo segmento è mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. (Le inclinazioni non sono mostrate nella matrice.) Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti Velocità viene premuto, si accenderà o spegnerà un ulteriore indicatore nella colonna Segmento Attuale.

Quando termina il primo segmento del programma, verranno emessi una serie di segnali acustici e le impostazioni correnti di velocità e di inclinazione verranno salvate in memoria. *Le tre colonne di indicatori si muoveranno poi una colonna sulla sinistra*, e la velocità per il secondo segmento sarà mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. Programmare la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento come descritto sopra.

Continuare a programmare la velocità e l'inclinazione per tutti i livelli desiderati; i programmi propri possono avere fino a quaranta segmenti. Quando avete finito con il vostro allenamento, premere due volte il pulsante Arresto. La velocità e l'inclinazione che avete programmato ed il numero dei segmenti che avete programmato verranno poi conservati nella memoria.

5 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 16.

COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

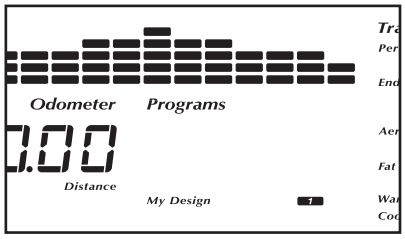
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Identificarsi quale utente A o utente B.

La consolle può salvare impostazioni di programma per due diversi utenti. Per identificarsi quale utente A, premere il pulsante A; per identificarsi quale utente B, premere il pulsante B.

3 Selezionare uno dei programmi propri.



Per selezionare un programma proprio, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando sul display compare il messaggio *My Design* (design utente) oppure il numero *1* o *2*.

Una volta selezionato un programma proprio, sul display lampeggeranno per alcuni secondi l'impostazione di velocità massima e l'impostazione di inclinazione massima del programma. La zona Tempo del display visualizzerà la durata del programma. Inoltre, lungo la matrice al centro del display scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma. **Nota: Se ci sono solo tre colonne di indicatori accesi nella matrice, vedere COME CREARE UN PROGRAMMA PROPRIO a pagina 17.**

4 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni proprio programma è diviso in parecchi segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: È possibile programmare la medesima impostazione di velocità e/o inclinazione per due o più segmenti consecutivi.

La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale della matrice. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi diversi segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, sia la colonna Segmento Attuale che la colonna sulla destra lampeggeranno, e si sentiranno una serie di suoni, l'impostazione della velocità e l'impostazione dell'inclinazione lampeggeranno sul display principale, *e tutti i livelli di velocità si sposteranno di una colonna sulla sinistra*. La velocità per il secondo segmento sarà allora mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale ed il tapis roulant si regolerà automaticamente ai livelli di velocità ed inclinazione per il secondo segmento.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento è mostrata nella colonna del Segmento Attuale e non rimane più tempo. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se desiderato, potete cambiare il programma mentre lo state usando. **Per cambiare la velocità o l'inclinazione durante il segmento attuale,** premere semplicemente i pulsanti Velocità o Inclinazione. Quando il segmento attuale è completo, il nuovo programma sarà conservato nella memoria. **Per aumentare la lunghezza del programma,** prima aspettare fino a che il programma è completo. Dopo, premere il pulsante Inizio e programmare i livelli di velocità ed inclinazione per quanti ulteriori segmenti sono desiderati. Quando avete aggiunto tutti i segmenti desiderati, premere due volte il pulsante Arresto. **Per diminuire la lunghezza del programma,** premere due volte il pulsante Arresto in qualsiasi momento prima che il programma è completo.

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante pulsante di aumento della Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 2 chilometro all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

5 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

7 Se lo si desidera, attivare le ventole.

Vedere la fase 8 a pagina 14.

8 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 16.

COME USARE I PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

⚠ AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Seguire le indicazioni sottostanti per utilizzare un programma di frequenza cardiaca.

1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

Dovete indossare il cardiofrequenzimetro a torace per usare un programma di frequenza cardiaca.

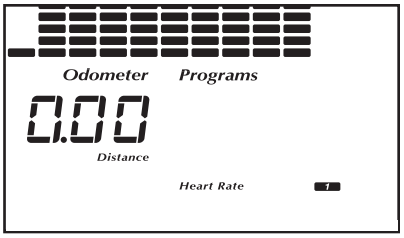
2 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

3 Identificarsi quale utente A o utente B.

Vedere la fase 2 a pagina 12.

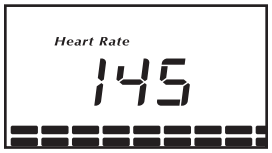
4 Selezionare il programma di frequenza cardiaca.



Per selezionare un programma di frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando nella zona in basso al centro del display comparirà il messaggio *Heart Rate* (frequenza cardiaca) e il numero 1 o 2.

Quando si seleziona un programma di frequenza cardiaca, lungo la matrice al centro del display scorre un profilo delle impostazioni della frequenza cardiaca desiderata per il programma selezionato.

5 Inserire un'impostazione massima per la frequenza cardiaca desiderata.



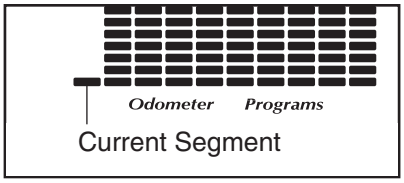
Quando viene selezionato un programma di frequenza cardiaca, il messaggio *Heart Rate* compare nella zona Frequenza Cardiaca/ Calorie del display e l'impostazione massima per la frequenza cardiaca desiderata inizia a lampeggiare. Se lo si desidera, premere i pulsanti di aumento e diminuzione della Frequenza Cardiaca per modificare l'impostazione massima per la frequenza cardiaca desiderata. Per salvare la nuova impostazione massima per la frequenza cardiaca desiderata per esercizi futuri, premere il pulsante Salva. Nota: Vedere la tabella della frequenza cardiaca a pagina 33 per indicazioni sulla frequenza cardiaca.

6 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma di frequenza cardiaca è suddiviso in 20 segmenti da 1 minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di frequenza cardiaca da raggiungere. Nota: la stessa frequenza cardiaca può essere programmata per due o più segmenti consecutivi.

L'impostazione della frequenza cardiaca desiderata per il primo segmento verrà mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente della matrice. Le impostazioni della frequenza cardiaca desiderata per i dodici segmenti successivi verranno mostrate nelle colonne a destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, sia la colonna Segmento Attuale che la colonna sulla destra lampeggeranno, e si sentiranno una serie di suoni. Inoltre, sul display lampeggeranno l'impostazione della velocità e/o dell'inclinazione. La tra la *frequenza cardiaca* per il secondo segmento sarà allora mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale ed il tapis roulant si regolerà automaticamente ai livelli di velocità ed inclinazione per il secondo segmento.

Nel corso di ogni segmento, la consolle effettuerà un confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata. Qualora la frequenza cardiaca dell'utente sia eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata, la velocità del nastro scorrevole aumenterà o diminuirà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato. Qualora la velocità raggiunga il valore massimo impostato nel programma (12 km/ora) e la frequenza cardiaca dell'utente sia ancora eccessivamente inferiore a quella impostata, anche l'inclinazione del tapis roulant aumenterà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato.

Il programma continuerà in questo modo fino a quando nella colonna del Segmento Corrente verrà mostrata l'impostazione della frequenza cardiaca desiderata per l'ultimo segmento e terminerà l'ultimo segmento. Quindi, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi.

Qualora le impostazioni di velocità e/o inclinazione del programma fossero eccessive o insufficienti, è possibile modificare il livello di intensità del programma in qualsiasi momento premendo i pulsanti di aumento e diminuzione della Frequenza cardiaca per modificare l'impostazione massima per la frequenza cardiaca desiderata. Se si desidera salvare la nuova impostazione massima per la frequenza cardiaca desiderata per esercizi futuri, premere il pulsante Salva.

Qualora durante il programma le pulsazioni non vengano rilevate, il messaggio "PLS" lampeggerà nella zona Frequenza Cardiaca/Calorie del display e la velocità e l'inclinazione del tapis roulant potranno diminuire automaticamente fino al rilevamento delle pulsazioni. In tal caso, consultare la sezione INDIVIDUAZIONE GUASTI PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 10.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per far ripartire il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 km/ora. Quando la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca con quella impostata, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può cambiare automaticamente per consentire alla vostra frequenza cardiaca di avvicinarsi a quella impostata.

7 **Seguire la progressione sul display.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

8 **Se lo si desidera, attivare le ventole.**

Vedere la fase 8 a pagina 14

9 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

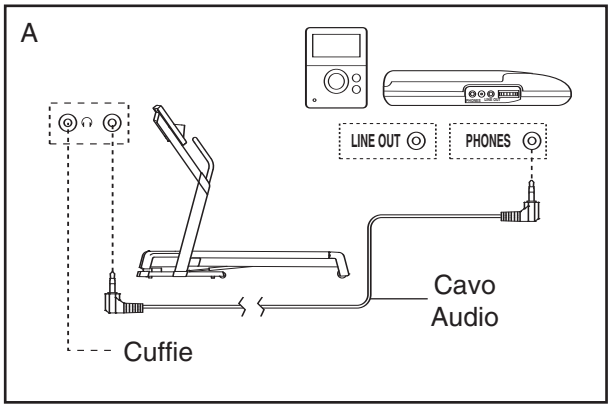
Vedere la fase 9 a pagina 16.

COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM

Per utilizzare i CD o MP3 iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 21 e 22 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 23 per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 20 per le istruzioni per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE MP3 O CD PORTATILE

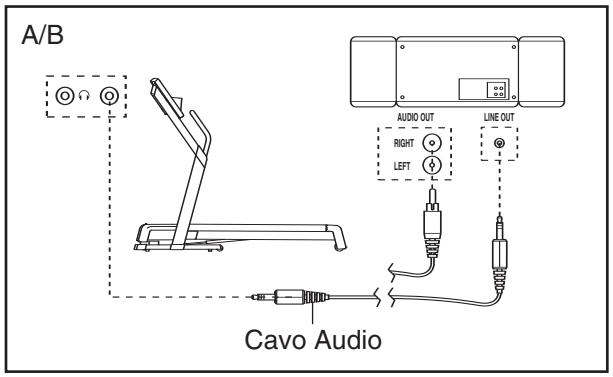
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

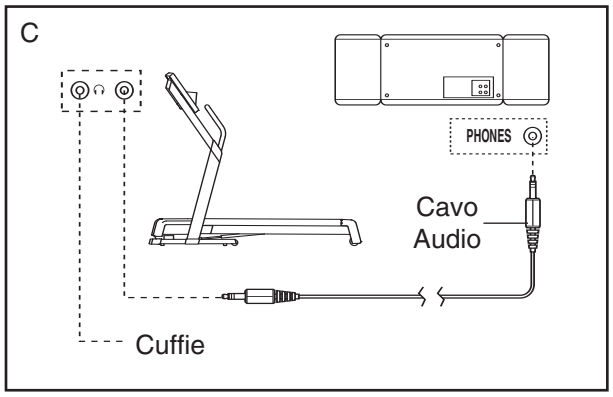
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa uscita audio del vostro stereo.



B. Si veda disegno in alto. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

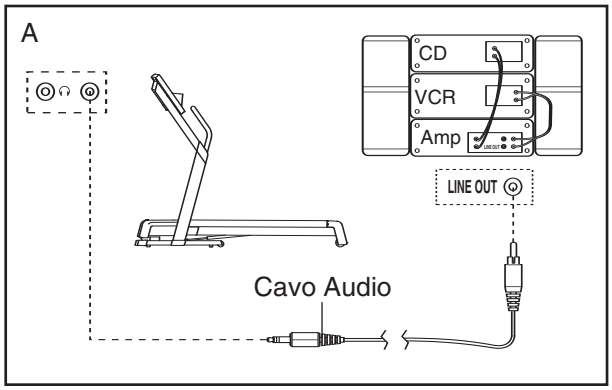
C. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa cuffie del vostro stereo. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



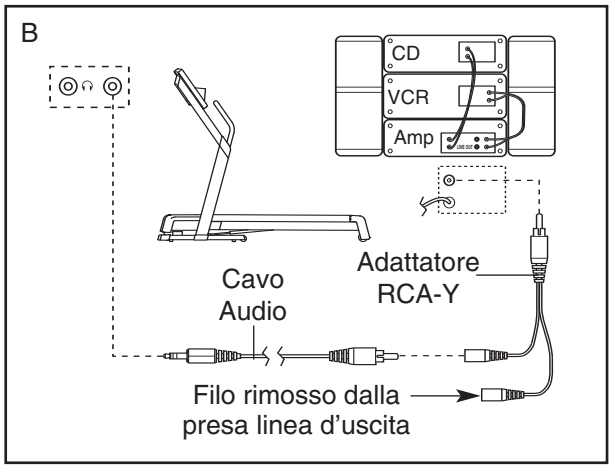
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita [LINE OUT] è utilizzata, vedere istruzioni B.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

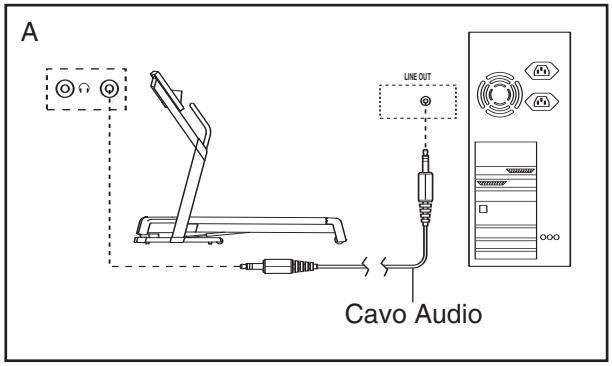


B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre l'adattatore Y è inserito nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

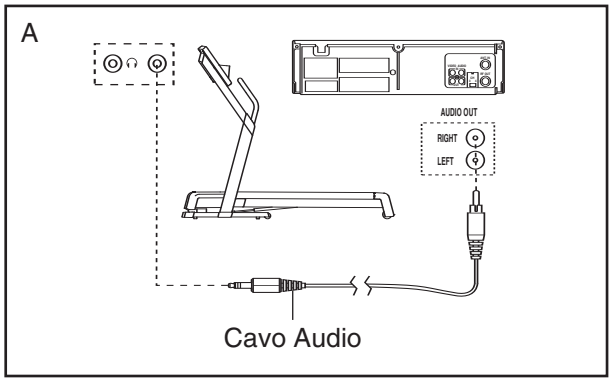
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita,, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



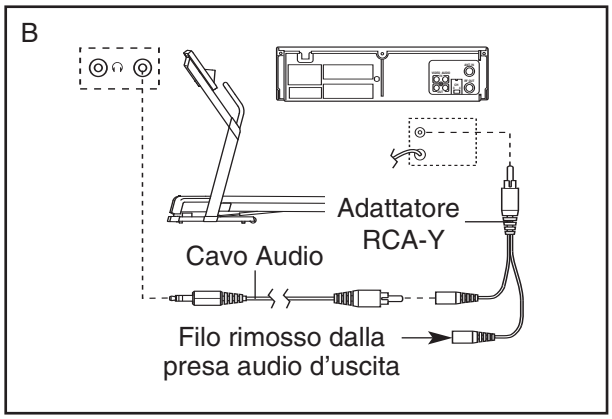
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 19.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI MP3, CD E VIDEO IFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore MP3 o CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM a pagina 18 a 20. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

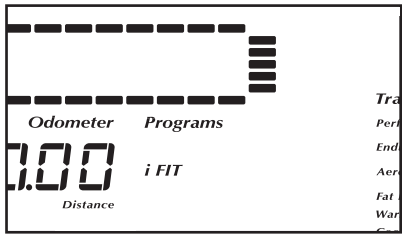
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Identificarsi quale utente A o utente B.

Vedere la fase 2 a pagina 12.

3 Selezionare la modalità iFIT.com.



Per selezionare la modalità iFIT.com, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando sul display compare il messaggio *iFIT*.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore MP3, lettore CD o videoregistratore

Nota: se si sta utilizzando un CD iFIT.com, inserire il CD nel lettore; se si sta utilizzando una videocassetta iFIT.com inserire la videocassetta nel videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità sulla consolle. Il tapis roulant non caricherà nessun programma MP3, CD, o video mentre il tempo lampeggia sul display.

Durante il programma CD o video, il suono di un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « fischio » ed preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti velocità o inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'socolto del « fischio » successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità. Dopo un istante, il nastro scorrevole inizierà ad avanzare a 2 km/ora. **All'emissione del segnale acustico successivo, la velocità e/o l'inclinazione verranno modificate in base alle impostazioni successive del programma.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma MP3, CD o video, premere il pulsante arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 23.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio »:

- **Verificare che le lettere iFIT vengano visualizzate sul display e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità sulla consolle.**
- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**
- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto.**
- **Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**

5 **Seguire la progressione sul display.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 **Come misurare la vostra frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 7 a pagina 14.

7 **Se lo si desidera, attivare le ventole.**

Vedere la fase 8 a pagina 14.

8 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 9 a pagina 16.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD iFIT ed le videocassette iFIT.com dal lettore CD o dal vostro videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando avete finito di usarli.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro sito Web www.iFIT.com permette di accedere ai programmi direttamente da Internet. Delle opzioni supplementari saranno presto disponibili. Per dettagli consultare il sito www.iFIT.com.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 22. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Identificarsi quale utente A o utente B.

Vedere la fase 2 a pagina 12.

3 Selezionare la modalità iFIT.com.

Vedere la fase 3 a pagina 23.

4 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 Ritornare al tapis roulant e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « fischio » ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/ora. **Quando all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

Nota: Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio », assicurarsi che le lettere *iFIT* verranno visualizzate sul display e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto.

9 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

10 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

11 Se lo si desidera, attivare le ventole.

Vedere la fase 8 a pagina 14.

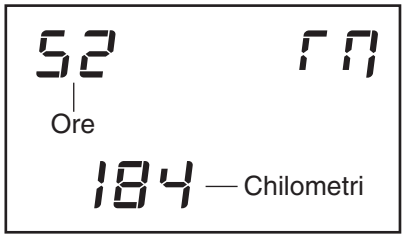
12 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 16.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di chilometri che il nastro scorrevole ha percorso. La modalità informazioni consente inoltre di selezionare chilometri o miglia quali unità di misura per la consolle, di attivare e disattivare la modalità demo e di ripristinare tutti i programmi alle impostazioni originali.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:



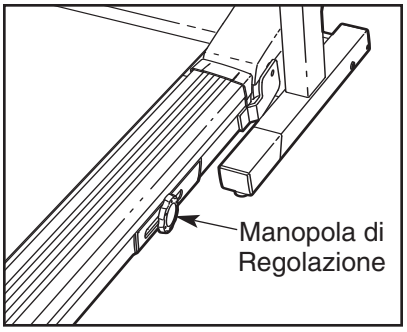
La zona Tempo del display visualizzerà il numero totale di ore d'uso del tapis roulant. La zona Contachilometri visualizzerà il numero totale di chilometri percorsi dal nastro scorrevole. Nella zona Passo/Velocità comparirà una "M" per il chilometri del sistema metrico oppure una "E" per le miglia del sistema inglese. Se lo si desidera, premere il pulsante di aumento della Velocità per modificare l'unità di misura.

IMPORTANTE: Qualora nella zona Frequenza Cardiaca/Calorie del display compaia una "d", la consolle si trova in modalità "demo". Questa funzione è usato solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Qualora compaia una "d" mentre è selezionata la modalità informazioni, premere il pulsante di diminuzione della Velocità per farla scomparire.**

Per ripristinare tutti i programmi alle impostazioni originali, prima premere il pulsante Avvio. Nella zona Passo/Velocità del display comparirà il messaggio "SALVA". Per ripristinare tutti i programmi, premere il pulsante Salva. Se non si desidera ripristinare tutti i programmi, premere il pulsante Stop..

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

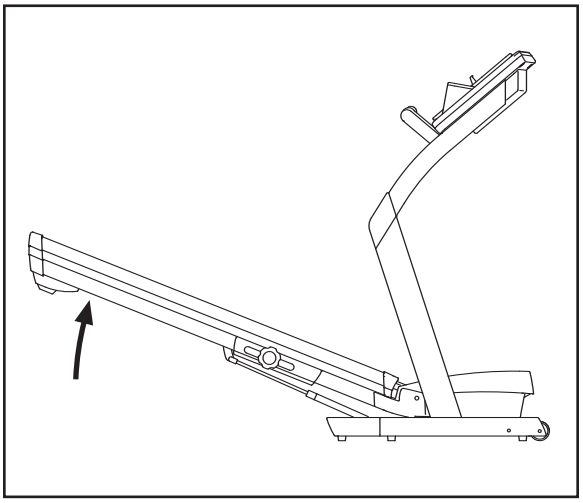


Il tapis roulant è dotato di un sistema ammortizzatore che riduce l'impatto durante la camminata o la corsa. Per incrementare la rigidità della piattaforma nastro, spostare le levette ammortizzatore (viene mostrata solo la levetta ammortizzatore destra) verso il retro del tapis roulant. Per diminuire la rigidità, spostare le levette ammortizzatore verso la parte anteriore del tapis roulant. **Nota: Accertare che entrambe le levette siano impostate al medesimo livello di rigidità. La rigidità della piattaforma nastro dovrà essere direttamente proporzionale alla velocità o al peso dell'utente.**

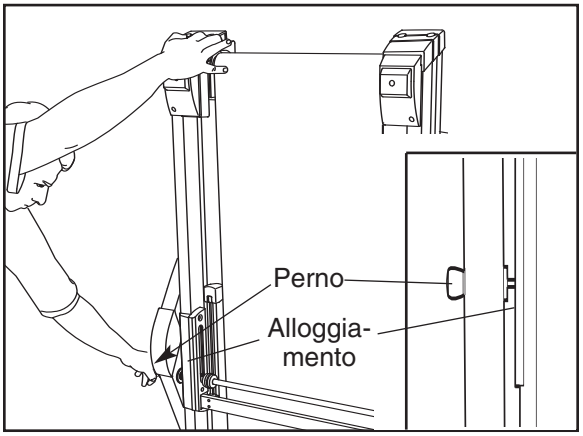
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione. ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.



1. Afferrare il tapis roulant con le mani nella posizione indicata dalla freccia alla destra. **ATTENZIONE: Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.

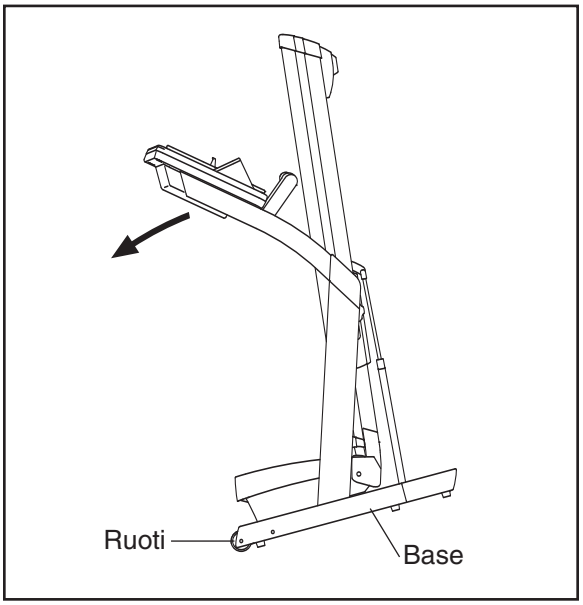


2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Sollevare il tapis roulant fino ad allineare il perno della chiusura a scatto con il foro sull'alloggiamento e inserire il perno della chiusura a scatto nel foro. **Accertare che il perno della chiusura a scatto venga completamente inserito nel foro.** Nota: Sil la perno (vedere la pagina 26) cozza il montante destro, premere sul la perno.

   Per proteggere la zona sottostante il tapis roulant, mettere un tappeto tra il pavimento ed il tapis roulant. Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Accertare che il perno della chiusura a scatto sia completamente inserito nel foro sull'alloggiamento.**



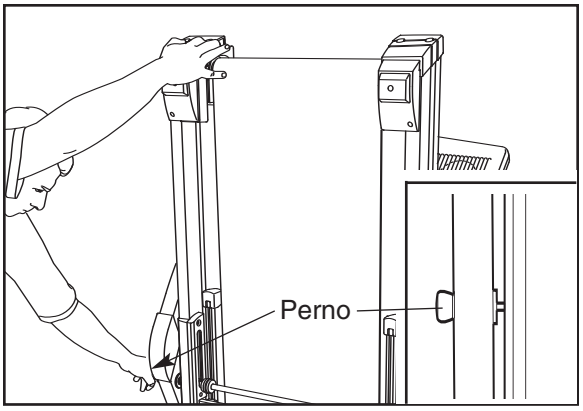
1. Sorreggere l'estremità superiore dei montanti e posizionare un piede contro una delle ruote.

2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

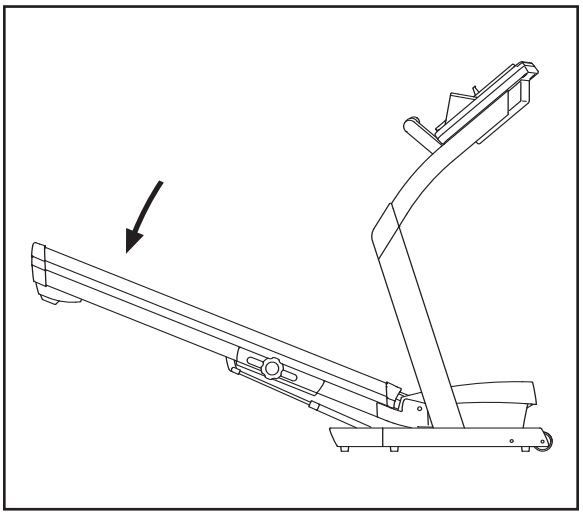
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1.Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Abbassare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto.



2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**



LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.

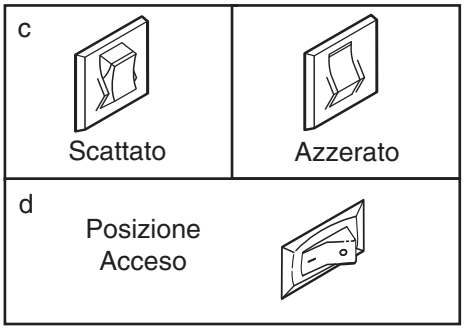
PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE : a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 10.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm^2 che non superi 1,5 m di lunghezza. Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.



PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE : a. Controllare l'interruttore (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premere l'interruttore e porlo nella posizione di ripristino.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

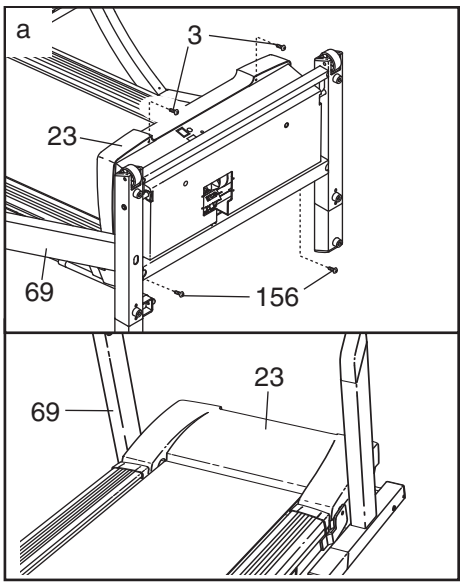
d. Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.

e. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

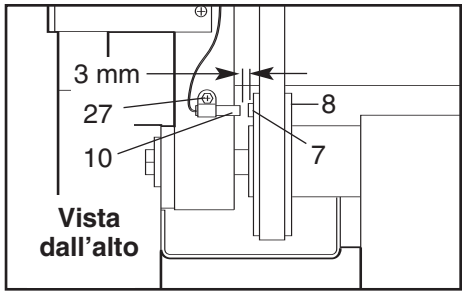
PROBLEMA : I display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE : a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Inclinare attentamente i Montanti (69) verso il pavimento come mostrato a destra. Rimuovere le Viti Cassetta Bombata da 1' (156) e le Viti Cassetta Bombata da 2" (3) dalla Calotta (23).

Sollevare i Montanti (69) e rimuovere la Calotta (23).



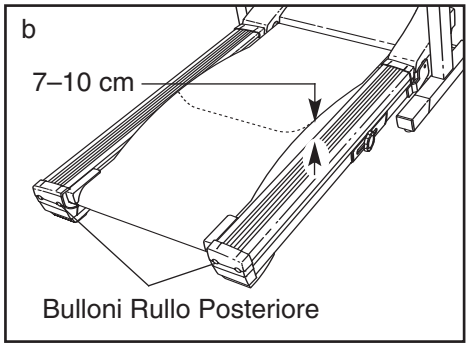
Localizzare il Commutatore (10) ed il Magnete (7) sul lato sinistro della Puleggia (8). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite (27), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta (non mostrata), accertando che le viti si trovino nei medesimi fori da cui sono state rimosse.Far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm^2 che non superi 1,5 m di lunghezza.

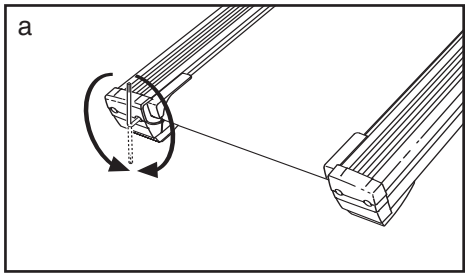
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



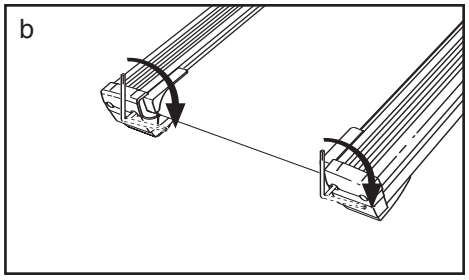
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



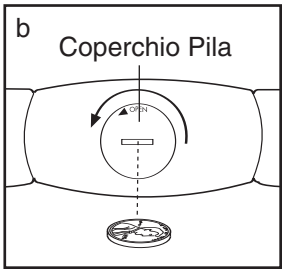
b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



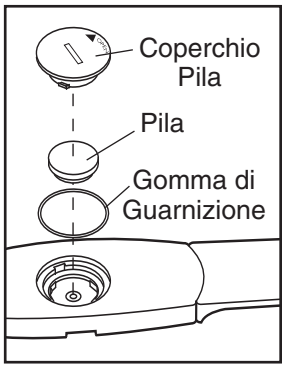
PROBLEMA: Il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

b. Se il cardiofrequenzimetro a torace ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione aperto [OPEN]. Rimuovere il coperchio.



Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila CR 2032, controllando che la pila sia girata **in modo che la parte scritta sia verso l'alto**. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



PROBLEMA: L'ammortizzatore non sostiene l'abbassamento del telaio del tapis roulant

SOLUZIONE: a. Fattori ambientali come temperature rigide possono compromettere le prestazioni dell'ammortizzatore. Per ripristinare le prestazioni dell'ammortizzatore, tenere saldamente le estremità del telaio vicino ai cappucci con entrambe le mani e abbassare attentamente il telaio verso il pavimento, quindi sollevarlo numerose volte. **Al fine di ridurre il rischio di infortunio, piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.**

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio 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 vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti dalle scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—non trattenere mai il fiato.

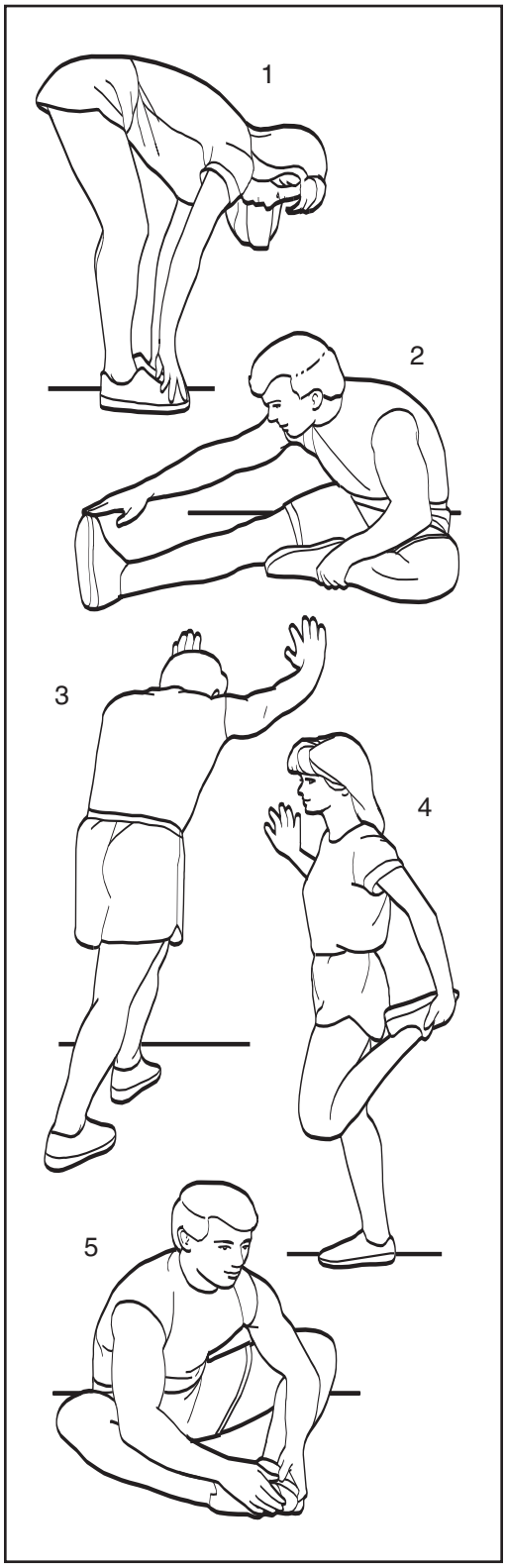
Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stretching senza mai saltare.



1. Streching Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stretching dei Muscoli delle Cosce

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stretching dei Polpacci e del Tallone d'Achille

Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stretching dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stretching dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.

LISTA DELLE PARTI—Modello Nº NETL82905.0

R0805A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

Chiave Nº.	Qtà.	Descrizione
1	2	Inserto Poggia Piedi
2	1	Poggia Piedi Sinistro
3	2	Vite Cassetta Bombata da 2”
4	1	Cappuccio Anteriore Sinistro
5	2	Bullone Perno Telaio
6	2	Spaziatore Perno Telaio
7	1	Magnete
8	1	Rotella Anteriore/Puleggia
9	5	Dado
10	1	Commutatore/Filo Sensore
11	1	Filo Massa a Terra Montante
12	1	Fermaglio Commutatore
13	1	Telaio d’Alzata
14	1	Nastro Scorrevole
15	14	Vite Poggia Piedi/Vite Cappuccio
16	1	Motore
17	1	Presa
18	2	Bullone Motore
19	1	Boccola Rotella Anteriore
20	2	Dado Perno Telaio
21	1	Bullone Telaio d’Alzata
22	1	Cinghia Motore
23	1	Calotta
24	1	Bullone Motore Inclinazione
25	2	Boccola Motore
26	1	Presa Doppia
27	19	Vite Componenti Elettronici
28	2	Imbottitura in Gommapiuma
29	1	Regolatore
30	1	Scatola Esterna Sinistra
31	1	Filo Controllore Motore
32	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore
33	4	Bullone Barra Pulsazioni
34	6	Rondella Rotella/Rondella Barra Flessibile
35	1	Protezione Rotella Sinistra
36	1	Motore Inclinazione
37	1	Ferma Motore Inclinazione
38	1	Cassetta Bombata Motore
39	1	Dado Filo Audio
40	1	Adesivo Avvertenza Statica
41	1	Interruttore Acceso/Spento
42	1	Cavo della Corrente
43	1	Protezione Rotella Destra
44	4	Bullone Barra Flessibile
45	4	Vite Cinghia Guida
46	2	Cinghia Guida
47	2	Isolatore
48	1	Dado Puleggia
49	1	Vite Massa a Terra
50	4	Dado Barra Flessibile
51	1	Cappuccio Anteriore (Destro)
52	1	Piattaforma Nastro
53	2	Vite Piattaforma Anteriore
54	2	Vite Piattaforma Posteriore
55	2	Gommino Barra Flessibile
56	2	Barra Flessibile
57	1	Filo Massa a Terra Stazionario
58	1	Cappuccio Posteriore (Destra)
59	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore
60	1	Adesivo d’Avvertenza
61	1	Chiave Esagonale
62	1	Rotella Posteriore
63	1	Filo Audio
64	1	Cardiofrequenzimetro
65	1	Barra Pulsazioni
66	1	Filo Pulsazioni
67	2	Vite Gommino Barra Flessibile
68	1	Chiave Esagonale da 5/16”
69	1	Montante
70	1	Manicotto Manopola di Chiusura a Scatto
71	1	Fascia de Cardiofrequenzimetro
72	1	Rondella a Stella Rotella
73	1	Filtro
74	1	Adattatore
75	1	Filo Filtro
76	1	Manopola Controllo
77	8	Rondella a Stella
78	2	Bullone Consolle
79	2	Cappuccio Montante
80	1	Portino Accessibile
81	1	Base Consolle
82	1	Consolle
83	2	Copri Montante
84	1	Chiave/Fermaglio
85	1	Filo iFIT.com
86	1	Presa Elettrica
87	1	Inserto Consolle
88	1	Retro Consolle
89	1	Laccio Sganciabile
90	14	Vite da Consolle
91	2	Morsetto Laccio Cavo
92	5	Laccio Cavo da 8"
93	2	Bullone Perno Alzata
94	2	Bullone Ruota
95	2	Ruota
96	1	Cappuccio Posteriore, Sinistro
97	1	Occhiello Metallico

Chiave Nº.	Qtà.	Descrizione
98	1	Filo Bardato Montante
99	6	Gommino Base
100	12	Vite da 3/4”
101	2	Cappuccio Ruota
102	2	Gamba d’Estensione
103	2	Cappuccio Gamba d’Estensione
104	2	Adesivo d’Avvertenza Inclinazione
105	1	Bullone Braccio Stazionario
106	2	Bullone Corto Consolle
107	2	Ventilatore
108	1	Porta Libro
109	1	Scatoletta con Ferrite
110	1	Telaio
111	1	Montaggio Chiusura a Scatto
112	1	Filo Massa a Terra Consolle
113	2	Piastra Barra Flessibile
114	1	Dado Massa a Terra
115	1	Contenitore Sinistro
116	1	Contenitore Destro
117	1	Scatola Interna Sinistra
118	1	Scatola Interna Destra
119	1	Scatola Esterna Destra
120	2	Perno Regolazione Ammortizzatore
121	2	Ingranaggio Regolazione Ammortizzatore
122	2	Ruota Regolazione Ammortizzatore
123	2	Asta Regolazione Ammortizzatore
124	1	Manopola Regolazione Ammortizzatore
125	1	Vite Regolazione Ammortizzatore
126	1	Ricevitore Pulsazioni
127	1	Sostegno Componenti Elettronici
128	2	Spaziatore Piastra Barra Flessibile
129	2	Rastrelliera Ingranaggio
130	4	Bullone Gamba d’Estensione
131	1	Interruttore Automatico
132	1	Isolatore Motore
133	1	Braccio Stazionario

Chiave Nº.	Qtà.	Descrizione
134	1	Molla Stazionaria
135	2	Rondella in Nylon Braccio Stazionario
136	1	Dado Sostegno
137	1	Rondella Puleggia Braccio Stazionario
138	1	Puleggia Braccio Stazionario
139	1	Spaziatore Braccio Stazionario
140	1	Piedino Posteriore Sinistro
141	1	Piedino Posteriore Destro
142	1	Ammortizzatore
143	1	Trasformatore
144	2	Vite Isolatore
145	1	Poggia Piedi Destro
146	2	Dado Piattaforma Nastro
147	2	Dado Anteriore Perno Telaio Inclinazione
148	6	Vite da 1”
149	2	Fermaglio Ammortizzatore
150	1	Filo Massa a Terra Telaio d’Alzata
151	4	Vite Ventilatore
152	1	Bullone Sostegno
153	1	Cappuccio Manopola
154	1	Vite Cassetta Bombata
155	3	Vite Cassetta Bombata da 3/4”
156	2	Vite Cassetta Bombata da 1”
#	1	Filo Verde da 8”, F/Anello
#	1	Filo Verde da 8”, 2 Anello
#	1	Filo Verde da 4”, F/Anello
#	1	Filo Blu da 16”, 2F
#	1	Filo Blu da 6”, 2F
#	1	Filo Bianco da 16”, 2F
#	1	Filo Nero da 12”, 2 Anello
#	1	Manuale di Istruzioni

#Queste sono parti non raffigurate

Specificazioni possono variare senza preavviso.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº NETL82905.0R0805A

Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA PARTI a pagina 34 e 35 del MANUALE D'ISTRUZIONE.

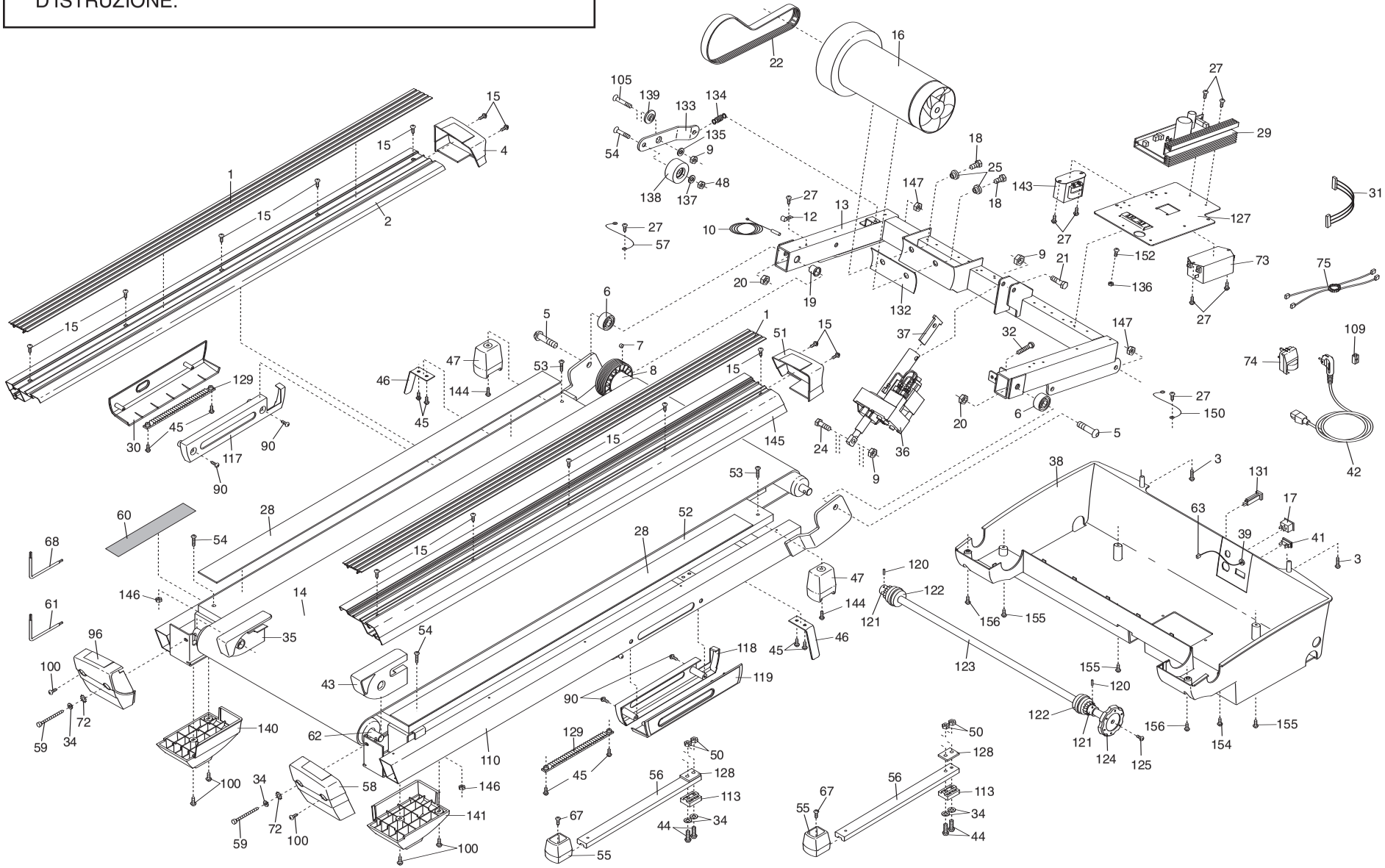
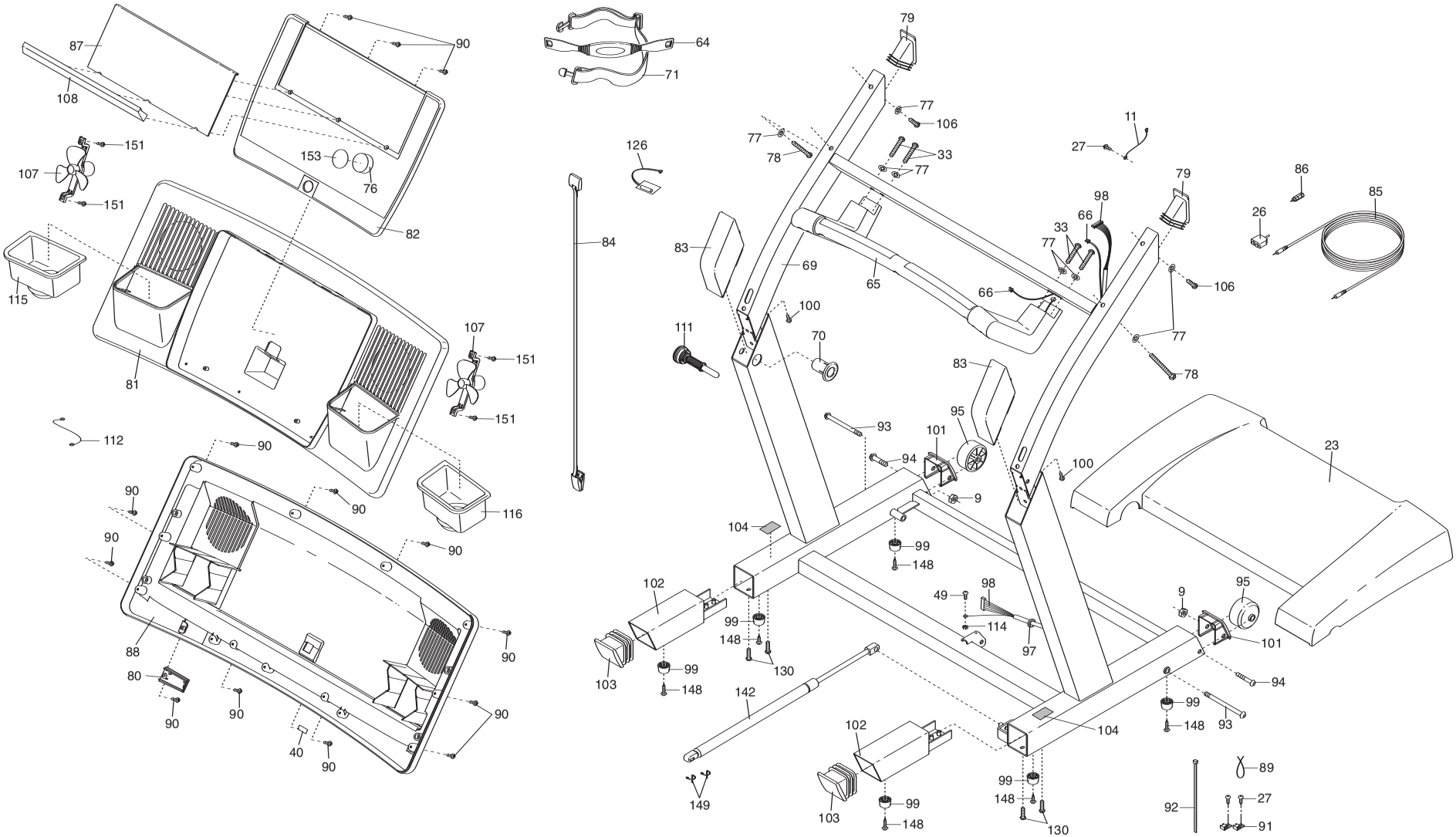


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº NETL82905.0R0805A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (NETL82905.0)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant NordicTrack E3800)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI alle pagine 30 a 31 e la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

Parte Nº 227853 R0805A
Stampato nel USA © 2005 ICON IP, Inc.