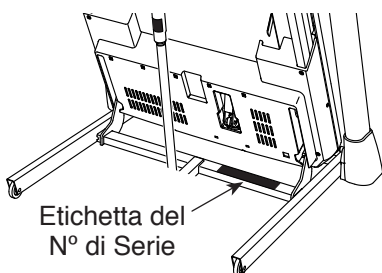


NordicTrack C700

N° del Modello NETL90716.3

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:
iconsupport.eu

E-mail:
csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



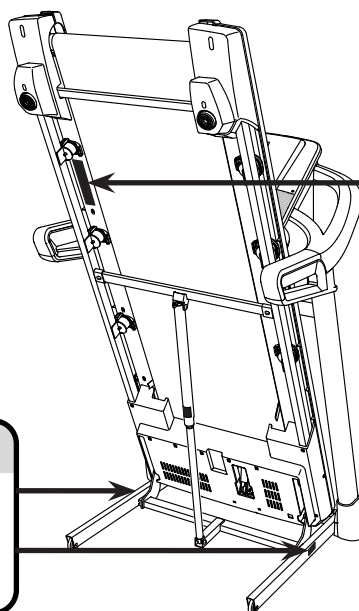
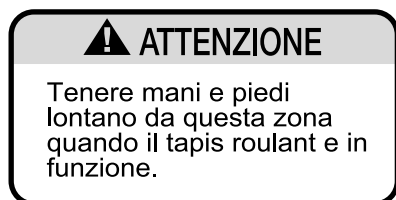
iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL TAPIS ROULANT	17
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	25
LOCALIZZAZIONE GUASTI	26
GUIDA AGLI ESERCIZI	29
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE

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

- Rimanere solamente sui poggiatesta quando si mettono in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'inclinazione su zero.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
9. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
10. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 150 kg.
11. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
12. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
13. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 17) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
14. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
15. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
16. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 26 del presente manuale.)
17. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.

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

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® C 700. Il tapis roulant C 700 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare

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

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

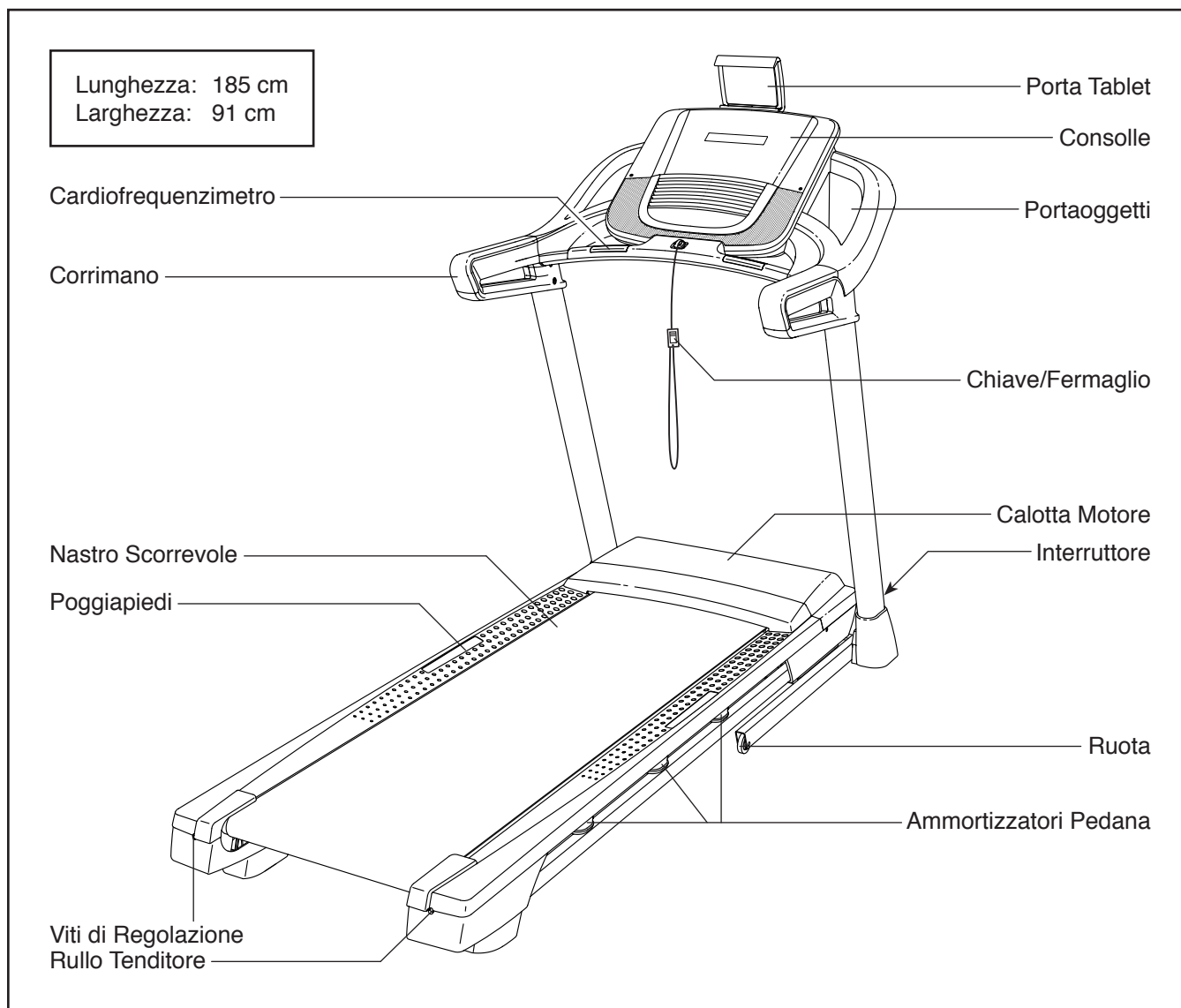
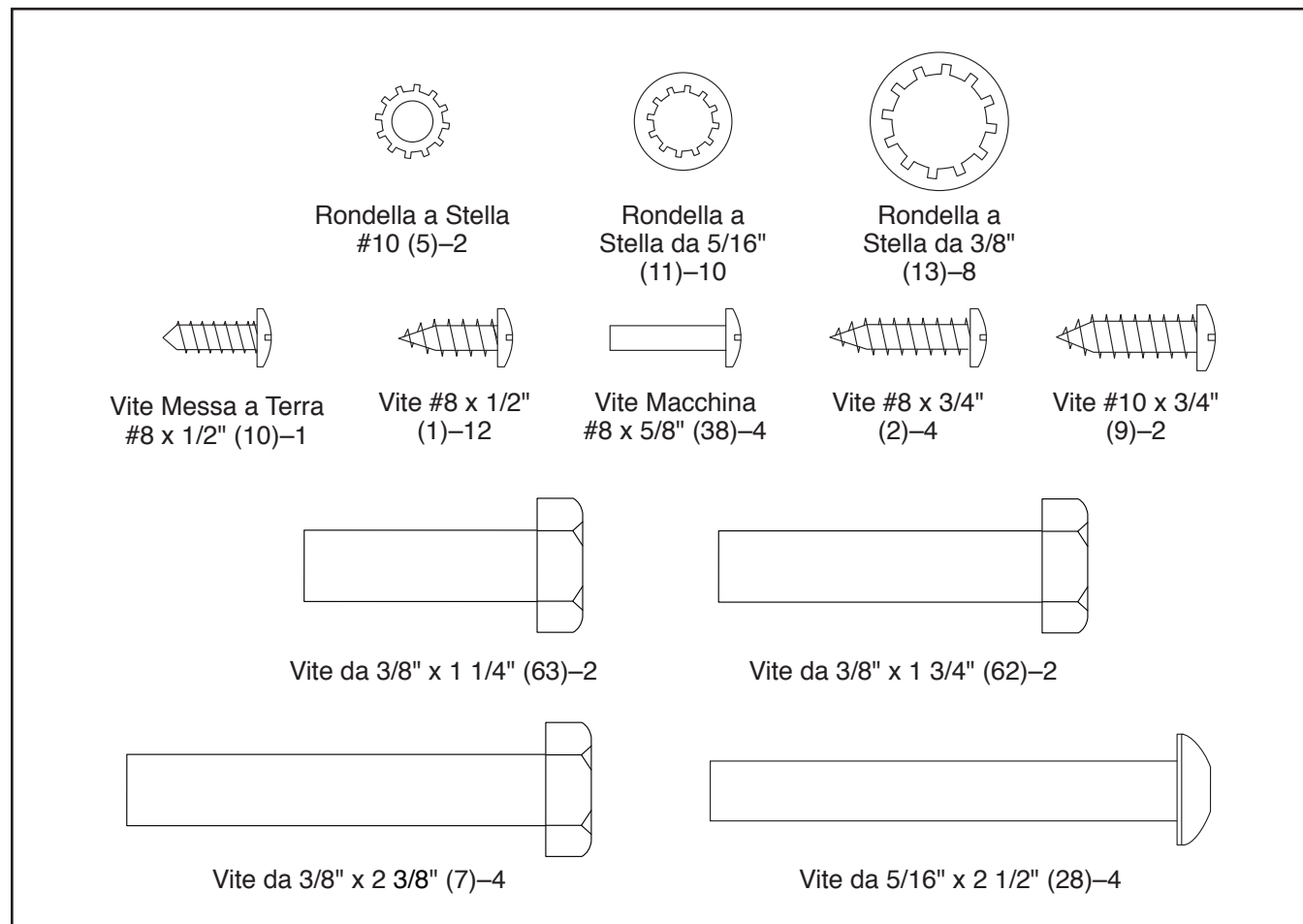


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

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

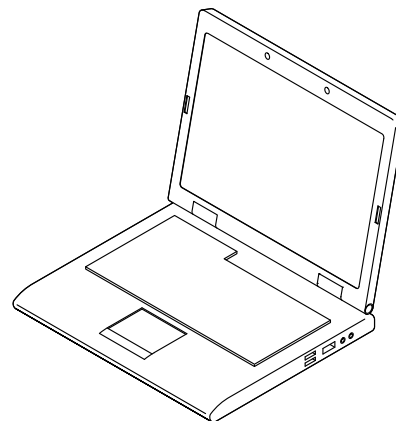


1. Collegarsi al wito iconsupport.eu e registrare il prodotto, questo:

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

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

1

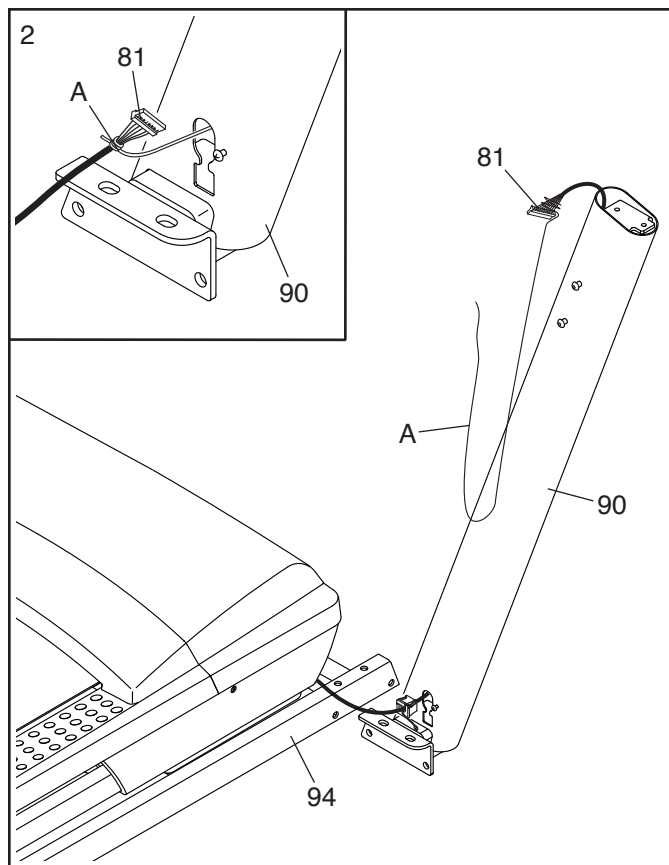


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (81) alla parte anteriore della Base (94).

Quindi, localizzare il Montante Destro (90). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (94).

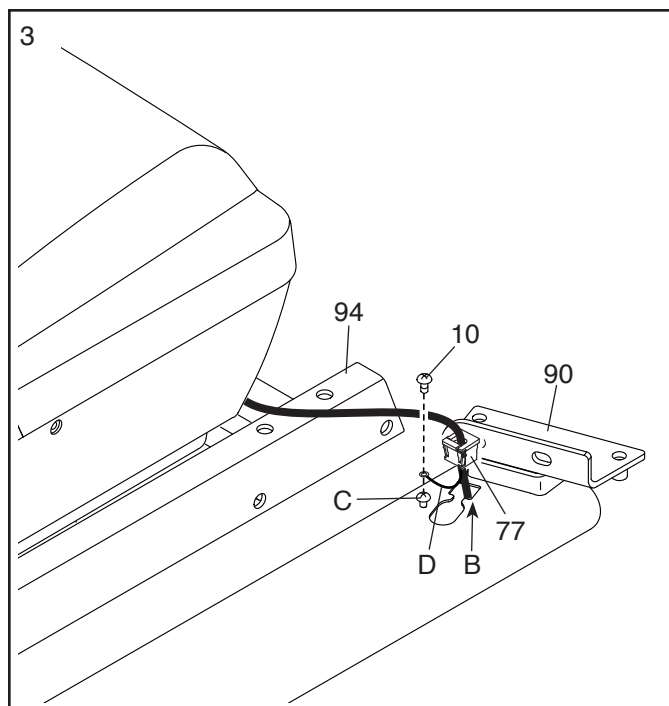
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (90) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.



3. Appoggiare il Montante Destro (90) vicino alla Base (94). Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro (90). **Fare attenzione a non pizzicare il cavo messa a terra.**

Qualora sul Montante Destro (90) fosse stata premontata una vite (C), rimuoverla ed eliminarla.

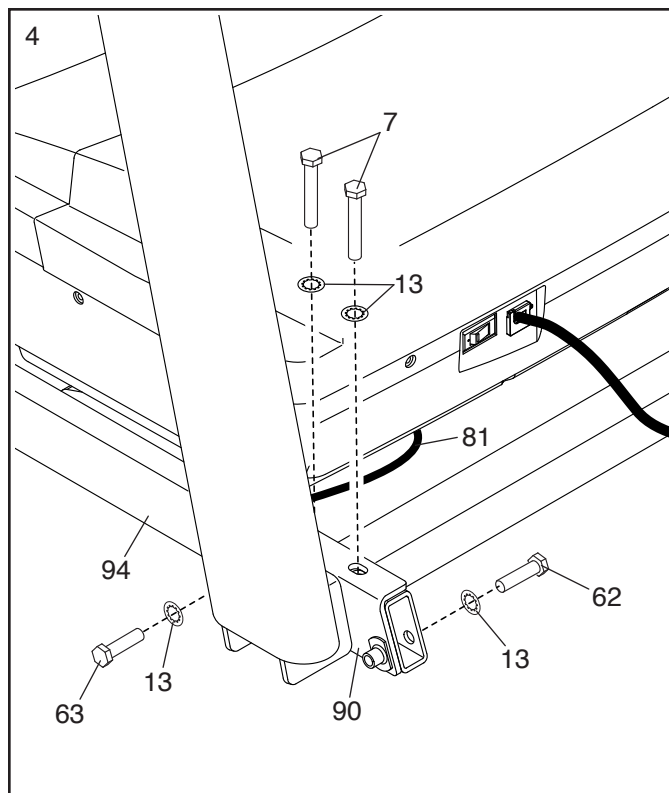
Quindi fissare il cavo messa a terra (D) al Montante Destro (90) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (10).



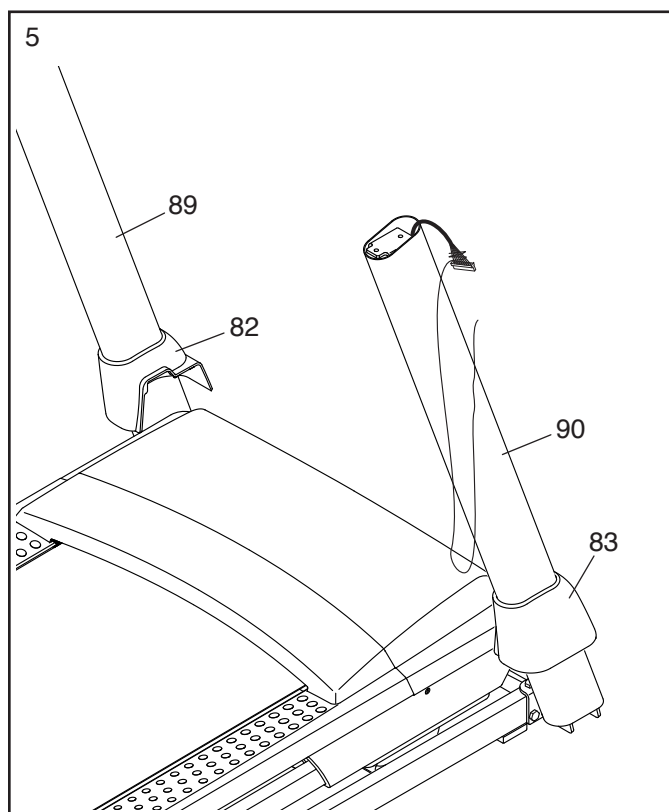
4. Reggere il Montante Destro (90) contro la Base (94). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81).**

Fissare il Montante Destro (90) con due Viti da $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " (7), una Vite da $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (63), una Vite da $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " e quattro Rondelle a Stella da $\frac{3}{8}$ " (13) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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

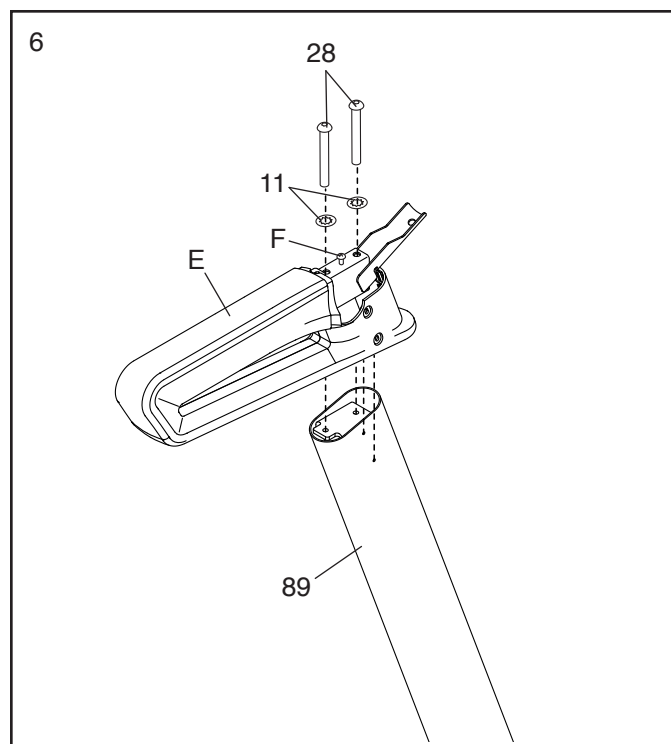


5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**



6. Identificare il gruppo corrimano sinistro (E).
Fissare il gruppo corrimano sinistro al Montante Sinistro (89) con due Viti da 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella da 5/16" (11); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

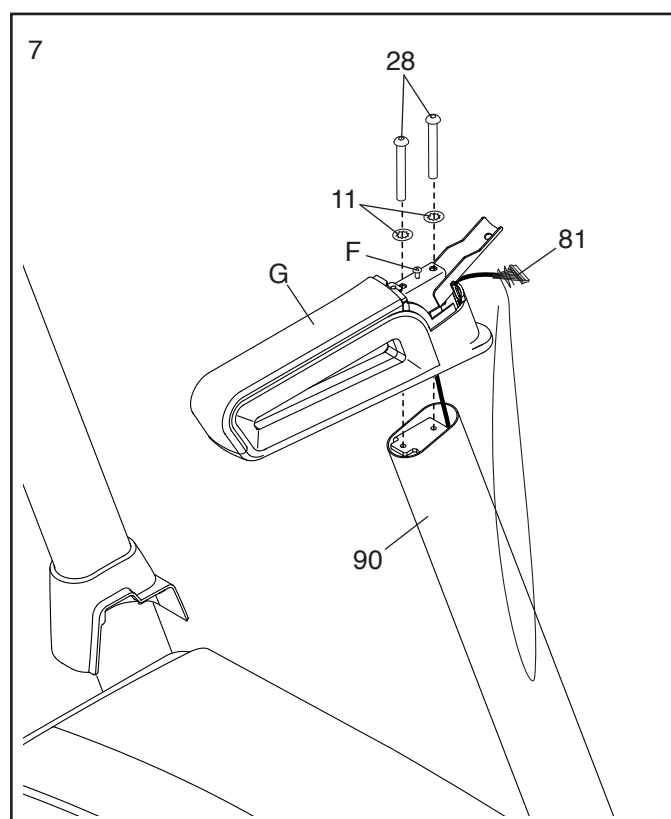
Quindi, rimuovere ed eliminare le due viti indicate (F).



7. Dirigere il Cavo Montante (81) nella parte inferiore del gruppo corrimano destro (G) ed estrarlo dalla parte anteriore come raffigurato.

Montare il gruppo corrimano destro (G) al Montante Destro (90) con due Viti da 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella da 5/16" (11). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81); non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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



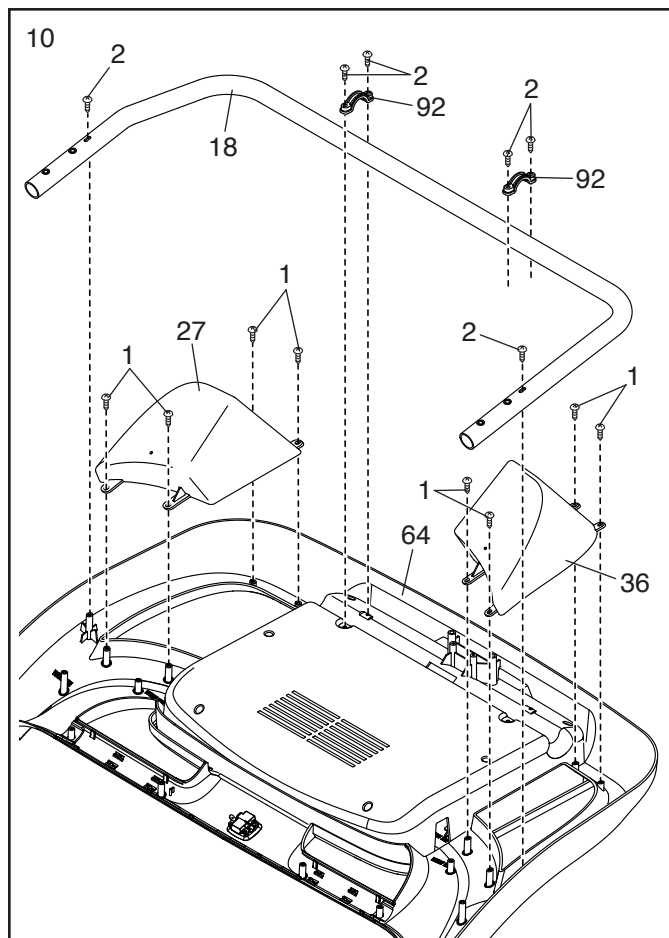
-

-

10. Identificare i Portaoggetti Destro e Sinistro (27, 36).

Fissare i Portaoggetti (27, 36) alla Base Consolle (64) con otto Viti #8 x 1/2" (1); **non serrare eccessivamente le Viti.**

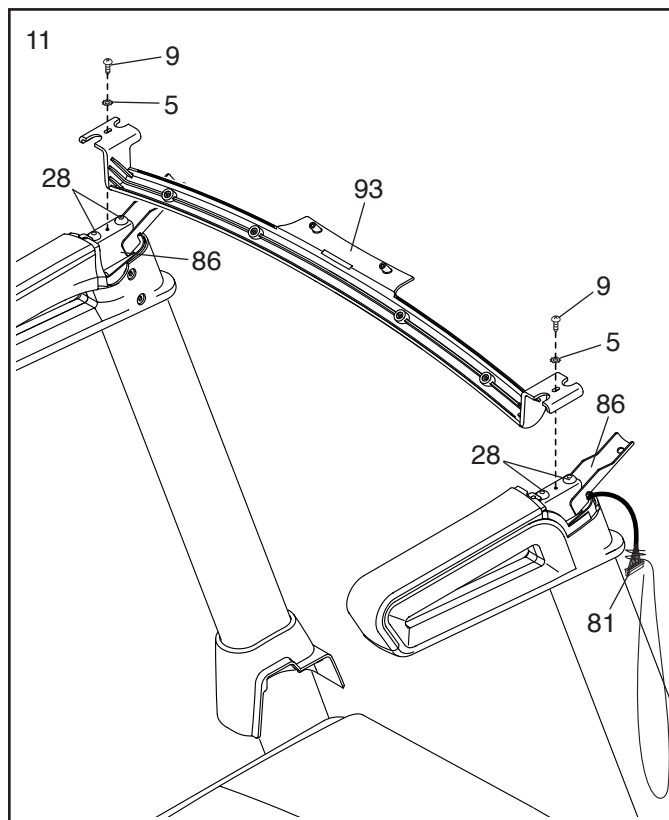
Fissare di nuovo il Telaio Consolle (18) con le sei Viti #8 x 3/4" (2) e i due Morsetti Consolle (92) rimossi nella fase 9; **non serrare eccessivamente le Viti.**



11. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro al Corrimano (86) con due Viti #10 x 3/4" (9) e due Rondelle a Stella #10 (5); **preavvitare entrambe le Viti e poi serrarle.**

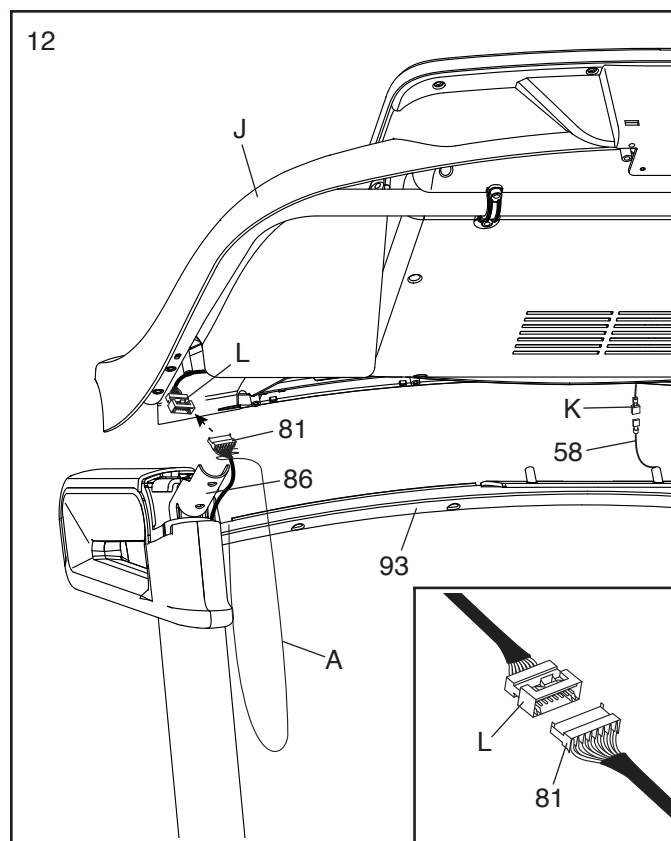
Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (81). Serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle (J) vicino ai Corrimano (86) (è raffigurato solo un lato).

Collegare il cavo messa a terra (K) che proviene dal gruppo consolle (J) al Cavo Messa a Terra Console (58) sulla Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93).

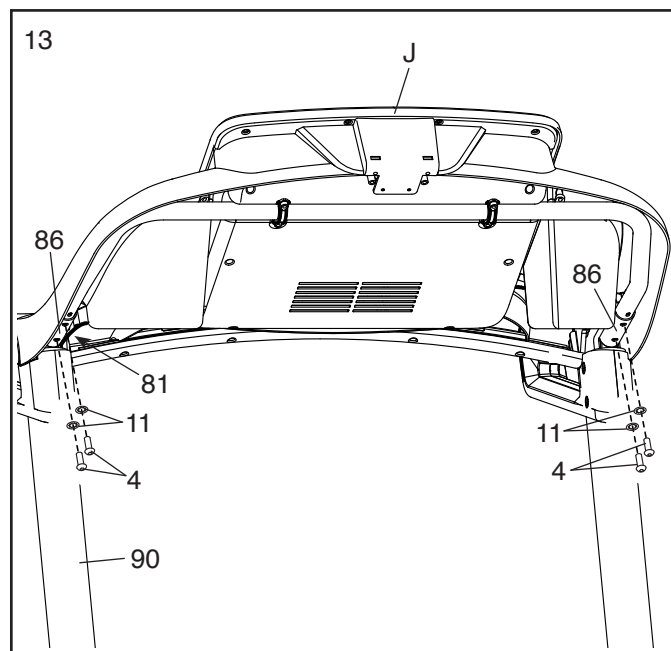
Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle (L). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi, rimuovere la fascetta cavo (A) dal Cavo Montante.



13. Posizionare il gruppo consolle (J) sulle staffe dei Corrimano (86). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

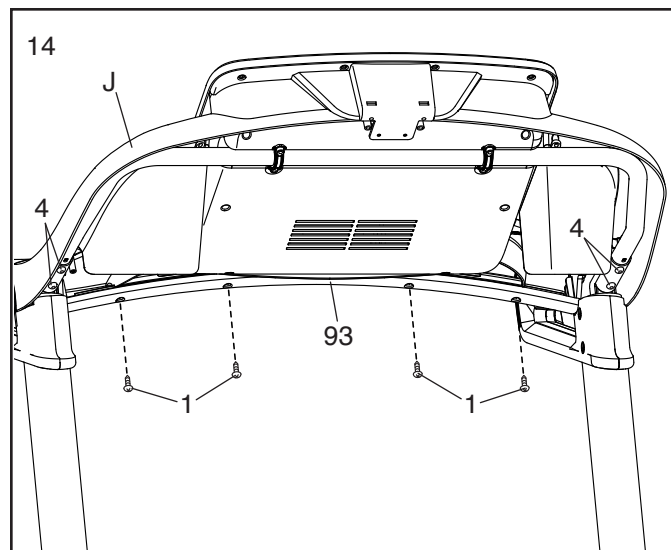
Fissare il gruppo consolle (J) alle staffe sui Corrimano (86) con le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (4) rimosse nella fase 9 e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (11); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Inserire il Cavo Montante (81) in eccesso all'interno del Montante Destro (90).



14. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (93) al gruppo consolle (J) con quattro Viti #8 x 1/2" (1); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

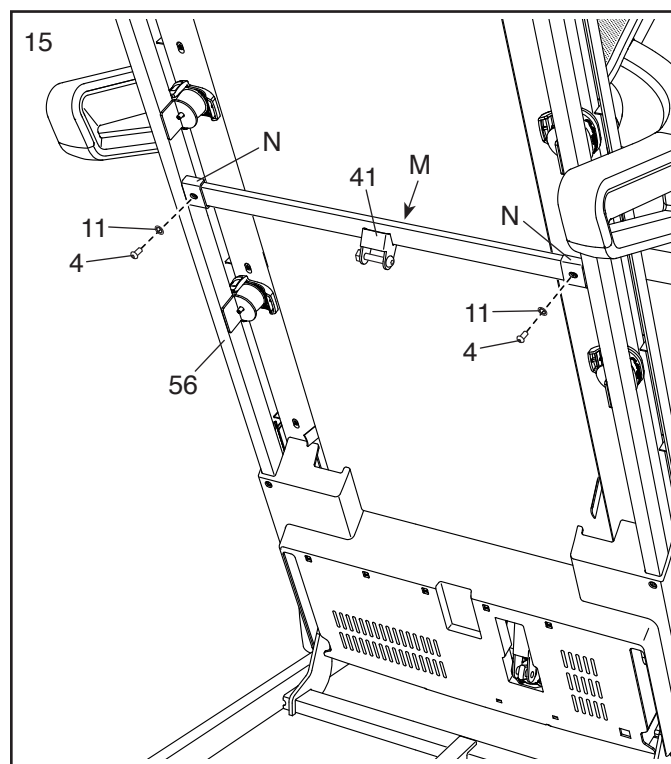
Quindi serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (4).



15. Sollevare il Telaio (56) in posizione verticale. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 17.**

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (4) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41).

Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (M) sia rivolto verso il tapis roulant.** Montare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe (N) sul Telaio (56) con due Viti da 5/16" x 3/4" (4) appena rimosse e due Rondelle a Stella da 5/16" (11).

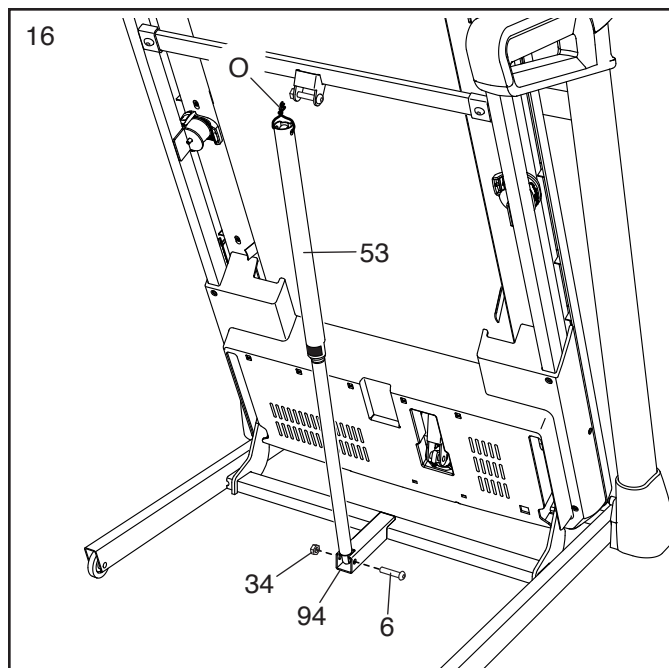


16. Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (6) dalla staffa sulla Base (94).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (53) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (53) alla staffa sulla Base (94) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (6) e un Dado da 5/16" (34) come indicato.

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (53) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (O).

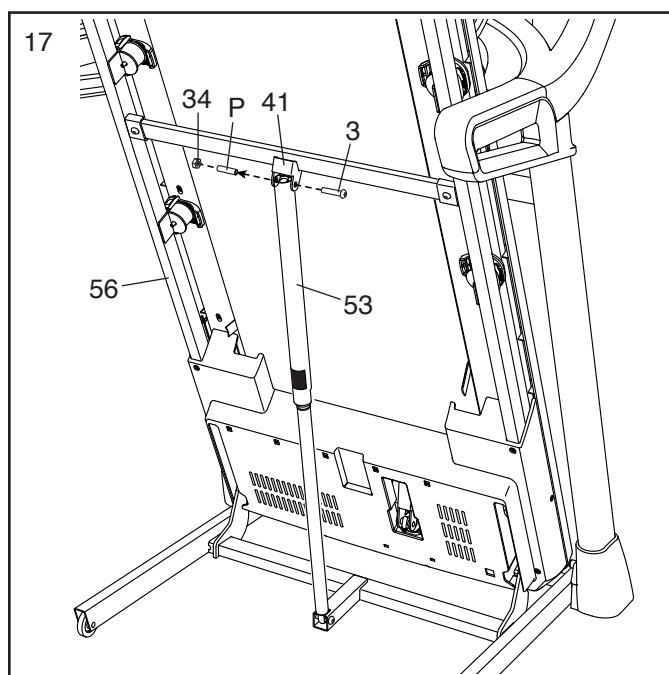


17. Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (53) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (P) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare il Dado da 5/16" (34) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (53) deve poter ruotare.**

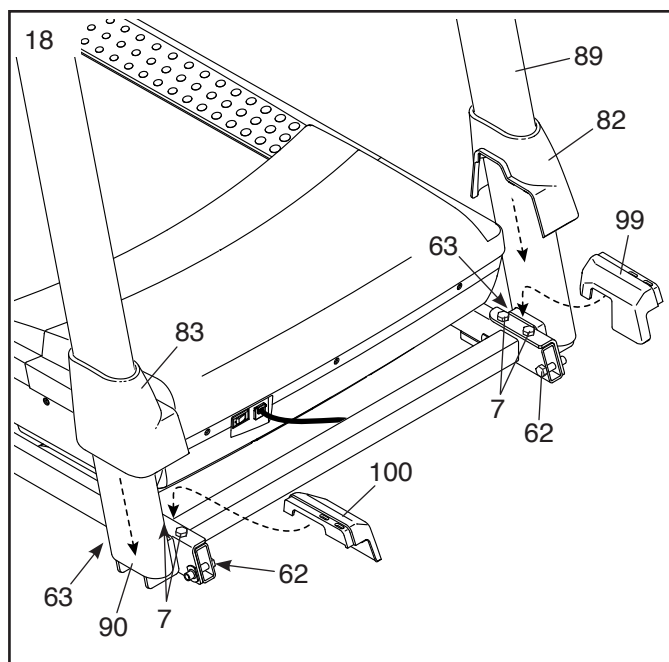
Quindi aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).



18. **Serrare saldamente le quattro Viti da 3/8" x 2 3/8" (7), le due Viti da 3/8" x 1 3/4" (62) e le due Viti da 3/8" x 1 1/4" (63).**

Quindi montare il Copri Base Interno Sinistro (99) sull'estremità inferiore del Montante Sinistro (89). Inserire verso il basso il Copri Base Sinistro (82) e fissarlo sul Copri Base Interno Sinistro.

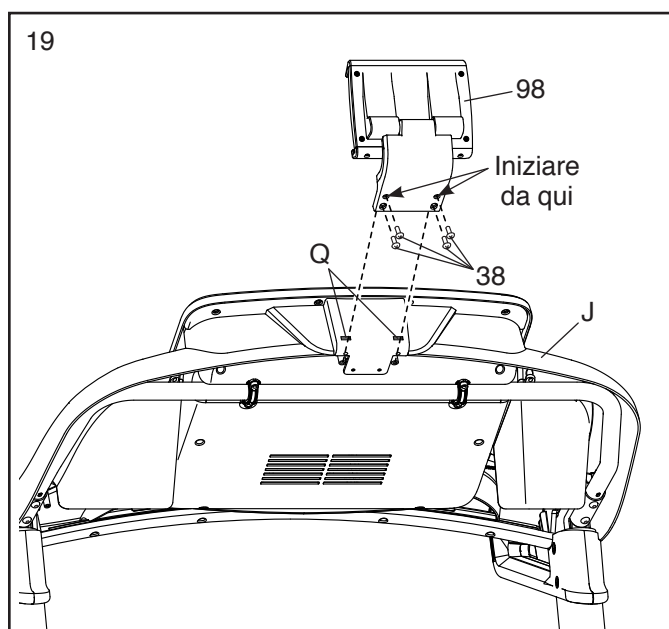
Quindi, montare il Copri Base Interno Destro (100) sull'estremità inferiore del Montante Destro (90). Inserire verso il basso il Copri Base Destro (83) e fissarlo sul Copri Base Interno Destro.



19. Inserire a pressione le due linguette sul Porta Tablet (98) nelle fessure (Q) presenti nel gruppo consolle (J).

Fissare il Porta Tablet (98) al gruppo consolle (J) con quattro Viti Macchina #8 x 5/8" (38). **Nota: preavvitare prima le due Viti Macchina superiori e poi preavvitare le due Viti Macchina inferiori. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti Macchina.**

IMPORTANTE: il Porta Tablet (98) è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo elettronico o un oggetto nel Porta Tablet.



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

USO DEL TAPIS ROULANT

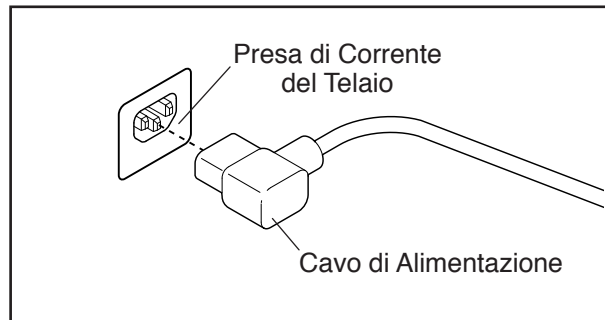
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

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

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

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



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

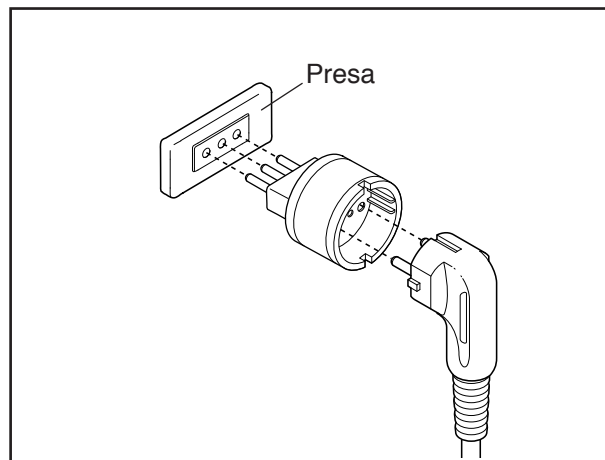
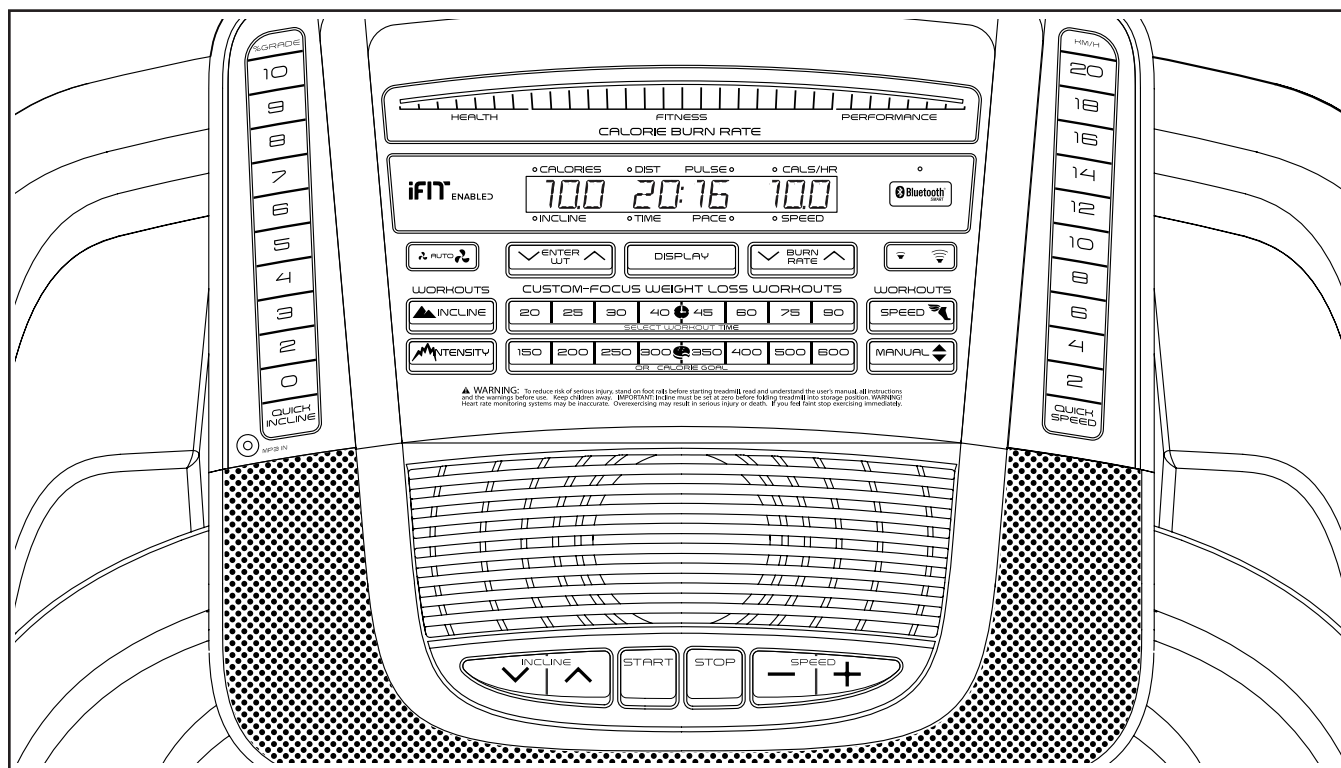


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 23.**

La console è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

È inoltre possibile collegare il proprio dispositivo smart alla console e utilizzare un'app iFit® per registrare e tenere traccia di propri allenamenti.

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

Per l'accensione, vedere pagina 19. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 19. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 21. Per utilizzare un allenamento dimagrimento personalizzato, vedere pagina 22. Per collegare il proprio dispositivo smart alla console, vedere pagina 22. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla console, vedere pagina 23. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 23. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 24.

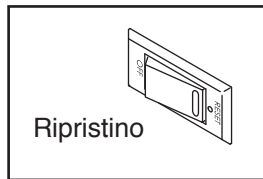
Nota: la console può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 24. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla console fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 28).

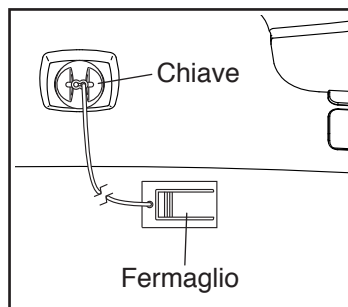
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

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

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 17). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione di Reset (ripristino).



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



IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Premere il pulsante Manual (manuale) per selezionare la modalità manuale.

3. Inserimento del peso.

Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Enter Wt (inserire peso) per inserire il peso. Questa informazione farà in modo che la barra Calorie Burn Rate (media consumo calorie) sia più precisa.

4. Avvio del nastro scorrevole.

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

Qualora venga premuto il pulsante Start il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/h. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà in incrementi di 0,5 km/h. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

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

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start.

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

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

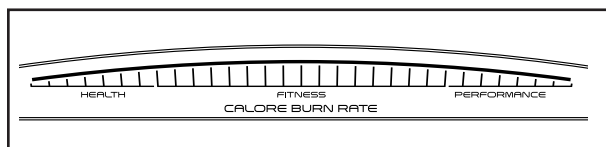
6. Seguire la progressione sul display.

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

- La quantità approssimativa di calorie consumate
- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- La distanza percorsa camminando o correndo
- Il tempo trascorso
- La frequenza cardiaca (vedere fase 7)
- Il proprio ritmo
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora
- La velocità del nastro scorrevole

Premere il pulsante Display fino a quando compare l'informazione desiderata.

Mentre ci si allena, la barra Calorie Burn Rate indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento. Per regolare il tasso consumo calorie, premere il pulsante di aumento e diminuzione Burn Rate (media consumo). Le impostazioni di velocità e/o inclinazione del tapis roulant aumenteranno o diminuiranno automaticamente per raggiungere la media consumo calorie desiderato.



Per resettare il display premere il pulsante Stop, ripetutamente, o togliere la chiave e successivamente reinserirla.

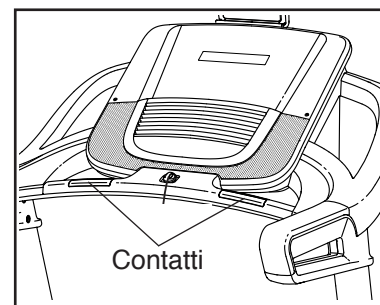
7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro a torace compatibile. **Per ulteriori informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 23.**

La consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 23.

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

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

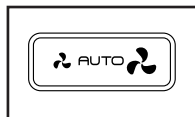


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggiatesta** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore dispone di varie impostazioni velocità e di una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola aumenta o diminuisce automaticamente a seconda della velocità del nastro scorrevole.

Premere ripetutamente i pulsanti del ventilatore per selezionare la velocità o la modalità automatica, o per spegnerlo.



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

Salire sui poggiapiedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a 0%.** **L'inclinazione dovrà essere a 0% altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Inserimento del peso.

Vedere la fase 3 a pagina 19.

3. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Incline (inclinazione), il pulsante Intensity (intensità) o il pulsante Speed (velocità) fino a quando sul display compare l'allenamento desiderato.

Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata dell'allenamento.

4. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop (arresto). Per continuare l'allenamento, premere il pulsante Start. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 Km/h. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

5. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 20. Selezionando un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 7 a pagina 20.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 8 a pagina 21.

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

Far riferimento alla fase 9 a pagina 21.

USO DELL'ALLENAMENTO DIMAGRIMENTO PERSONALIZZATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Inserimento del peso.

Vedere la fase 3 a pagina 19.

3. Impostazione di calorie o tempo target.

Premere il pulsante Workout Time (tempo allenamento) o Calorie Goal (calorie target) desiderato.

4. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) per avviare il programma. Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

L'allenamento funzionerà come in modalità manuale (vedere pagine da 19 a 21).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente.

5. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 20. Il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 7 a pagina 20.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 8 a pagina 21.

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

Vedere la fase 9 a pagina 21.

COLLEGAMENTO DEL TABLET ALLA CONSOLLE

La consolle supporta connessioni BLUETOOTH ai tablet mediante l'app iFit Bluetooth Tablet e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Nota: altre connessioni BLUETOOTH non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFit Bluetooth Tablet sul proprio tablet.

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

Quindi aprire l'app iFit Bluetooth Tablet e seguire le istruzioni per impostare un account iFit e personalizzare le impostazioni.

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

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il tablet, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del tablet.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 23.

3. Collegamento del tablet alla consolle.

Premere il pulsante Bluetooth Smart sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà nel display. Attenersi quindi alle istruzioni contenute nell'app iFit Bluetooth Tablet per collegare il proprio tablet alla consolle.

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

4. Registrazione e traccia delle informazioni allenamento.

Attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFit Bluetooth Tablet per registrare e tenere traccia dei propri allenamenti.

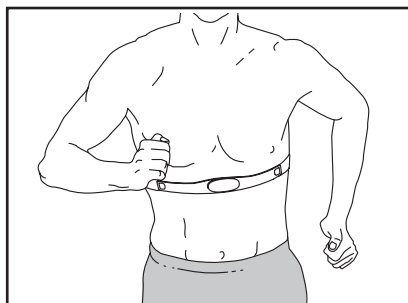
5. Scollegare il proprio tablet dalla consolle, se lo si desidera.

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

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

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di



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

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

COLLEGAMENTO DEL CADIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH Smart.

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

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

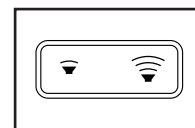
Per scollegare il cardiofrequenzimetro premere e mantenere premuto il pulsante Bluetooth Smart sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

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

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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

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



MODALITÀ IMPOSTAZIONI

La consolle possiede una modalità impostazioni che memorizza l'uso del tapis roulant e permette di selezionare un'unità di misura per la consolle.

Per selezionare la modalità informazioni, inserire la chiave nella consolle mentre si tiene premuto il pulsante Stop (arresto). Quindi, rilasciare il pulsante Stop. Nota: se è stato selezionato un allenamento è necessario premere il pulsante Stop due volte per uscire dall'allenamento prima di accedere alla modalità informazioni. Selezionando la modalità informazioni compariranno le seguenti informazioni:

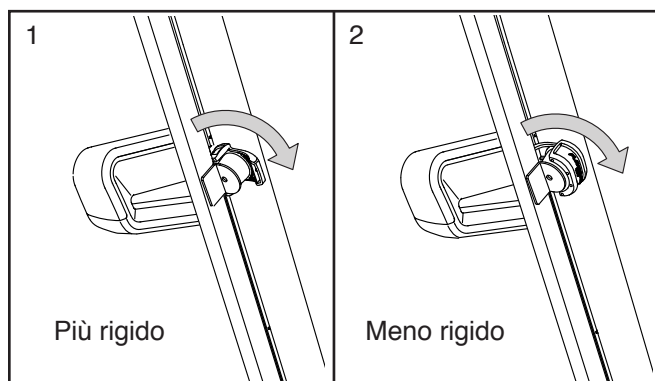
Sul display comparirà una "E" per le miglia del sistema inglese oppure una "M" per i chilometri del sistema metrico. Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante di aumento Speed (velocità).

Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle oppure premere ripetutamente il pulsante Stop.

REGOLAZIONE DEL SISTEMA AMMORTIZZATORE

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

Rimuovere la chiave dalla consolle e disinserire il cavo di alimentazione. Per regolare gli ammortizzatori è necessario richiudere il tapis roulant (consultare la sezione CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 25).

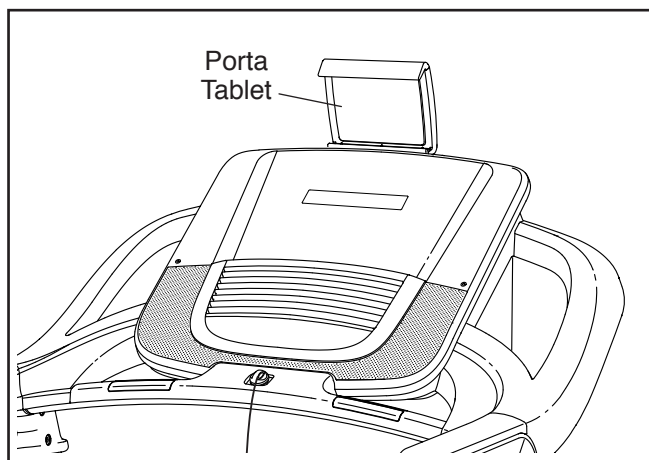


Per una maggiore rigidità della piattaforma nastro, ruotare un ammortizzatore nella posizione mostrata nel disegno 1; per una minore rigidità della piattaforma nastro ruotare l'ammortizzatore nella posizione mostrata nel disegno 2. Regolare gli altri ammortizzatori nel medesimo modo. **Nota: verificare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

USO DEL PORTA TABLET

IMPORTANTE: il porta tablet è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo elettronico o un oggetto nel porta tablet.

Per inserire un tablet nel porta tablet, posizionare il bordo inferiore del tablet nel portaoggetti. Quindi tirare il fermaglio sul bordo superiore del tablet. **Accertare che il tablet sia saldamente posizionato nel porta tablet.** Per rimuovere il tablet dal porta tablet eseguire la procedura sopra descritta al contrario.

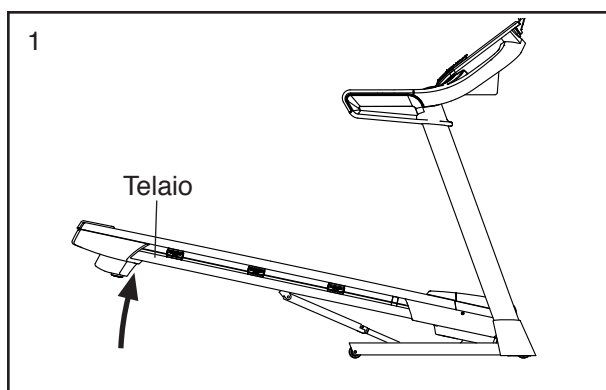


CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

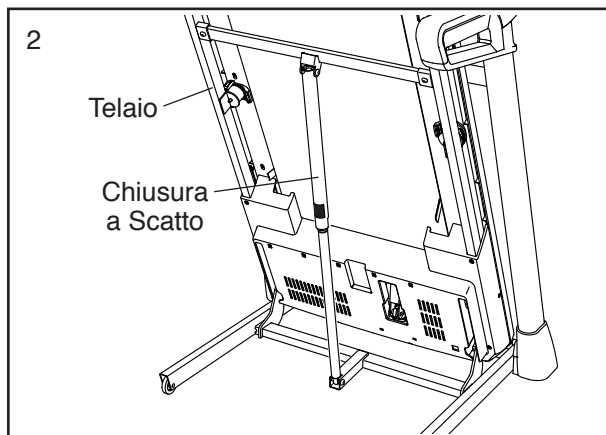
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

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



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

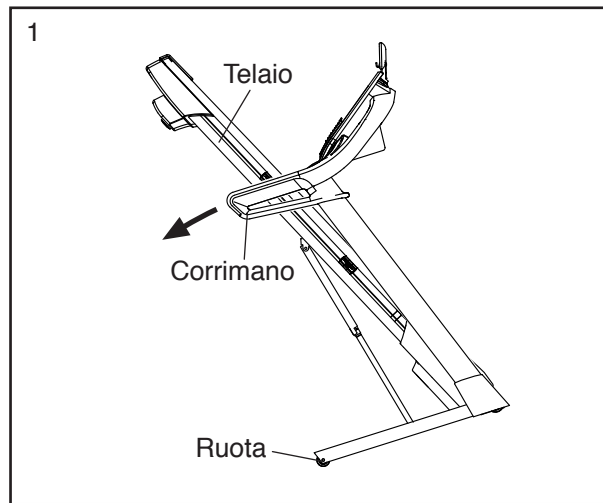


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare di lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori a 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

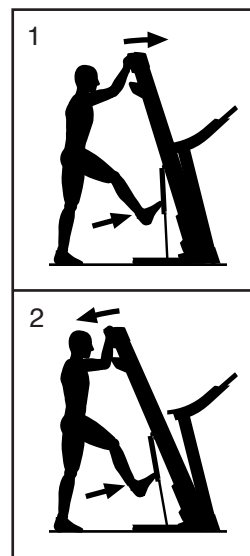
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

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



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

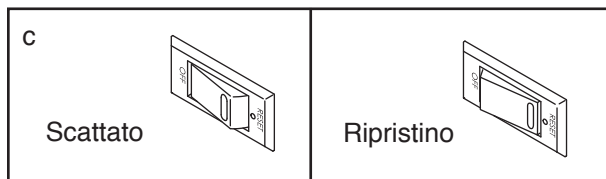
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. **Portare l'interruttore in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 17). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.

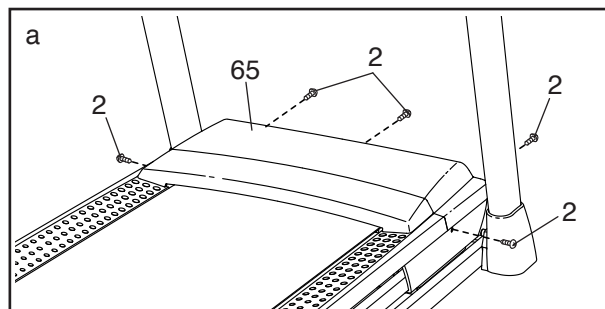


SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

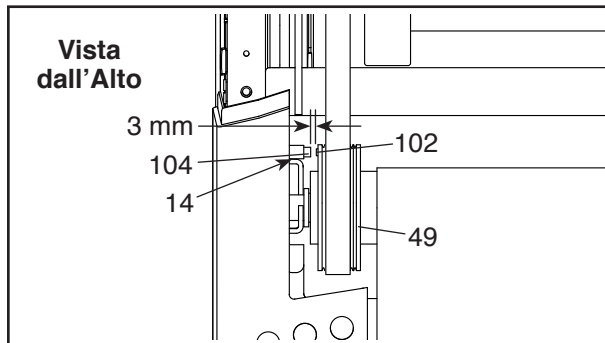
- Controllare l'interruttore (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque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

SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Successivamente, rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (2), ed estrarre con cautela la Calotta Motore (65).



Quindi individuare il Commutatore (104) e il Magnete (102) sul lato sinistro della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare la Calotta Motore (vedere disegno a) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



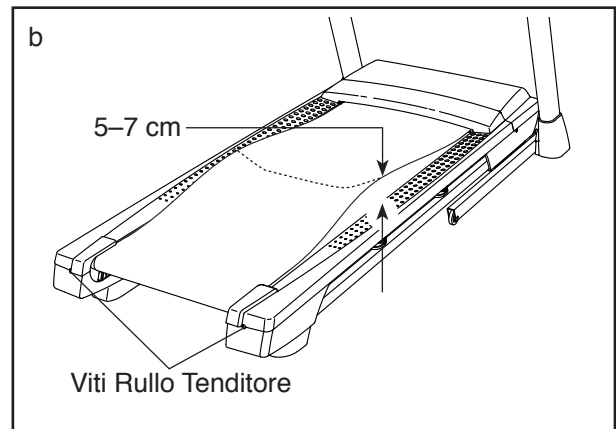
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

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

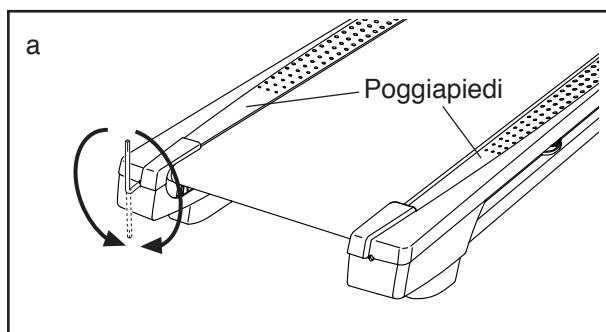
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore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



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

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

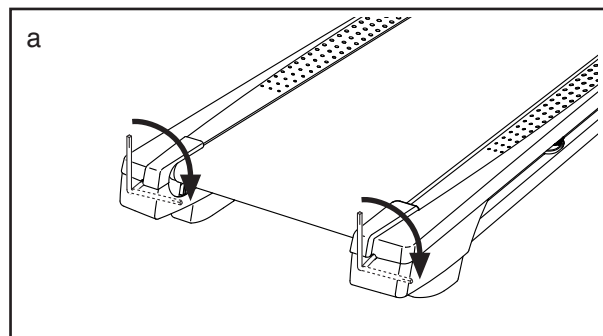
- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**,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



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

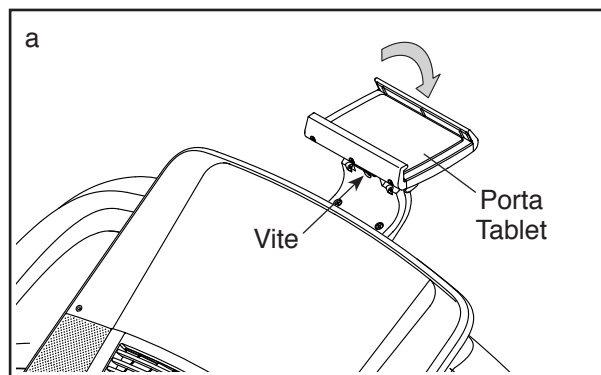
- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro

scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



SINTOMO: il porta tablet non rimane in posizione

- a. Ruotare all'indietro il porta tablet. Quindi serrare leggermente la vite indicata fino a quando il porta tablet rimane in posizione quando è ruotato nella posizione desiderata.



GUIDA AGLI ESERCIZI



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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

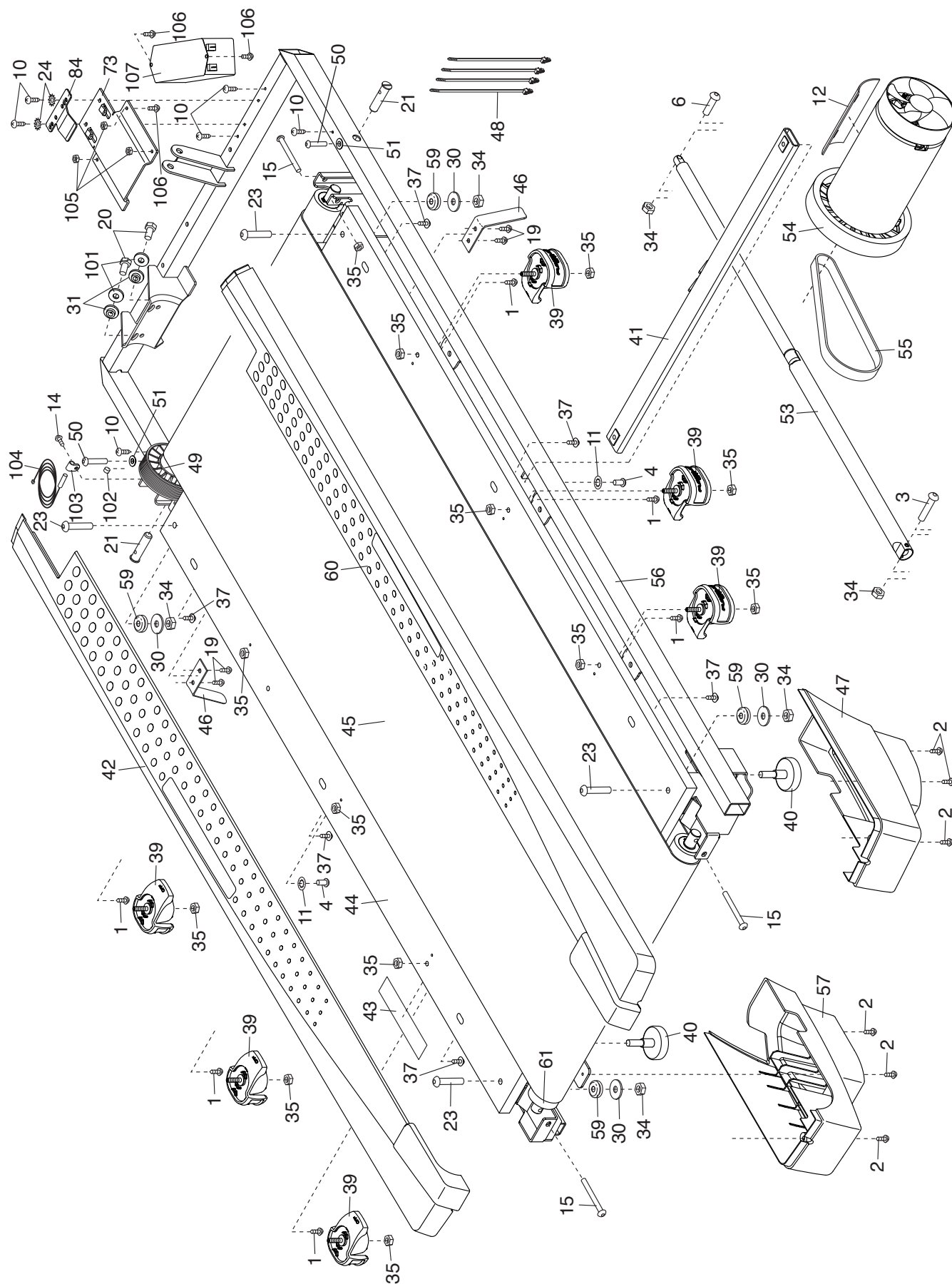
ELENCO PEZZI

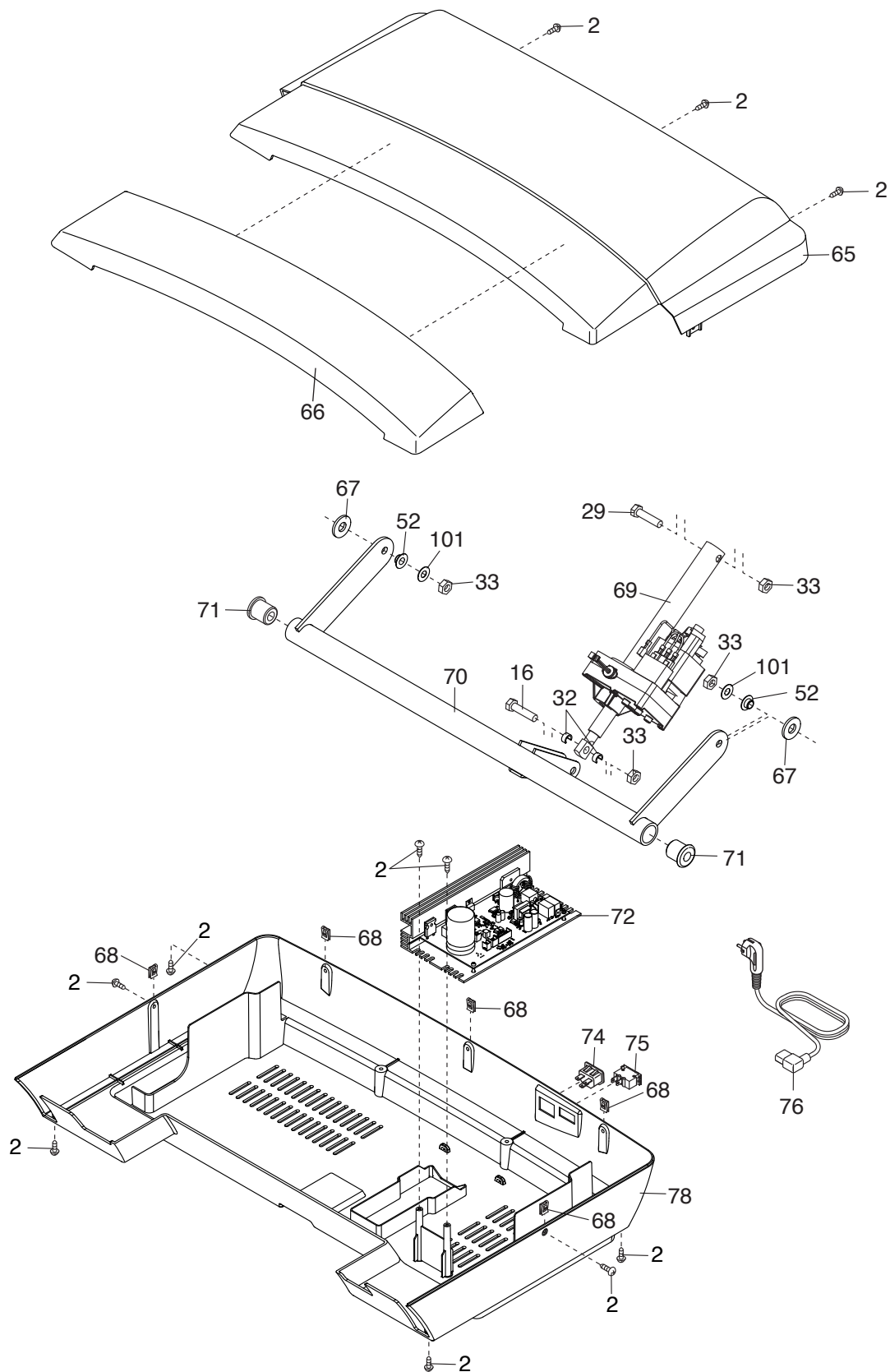
N° del Modello NETL90716.3 R0917A

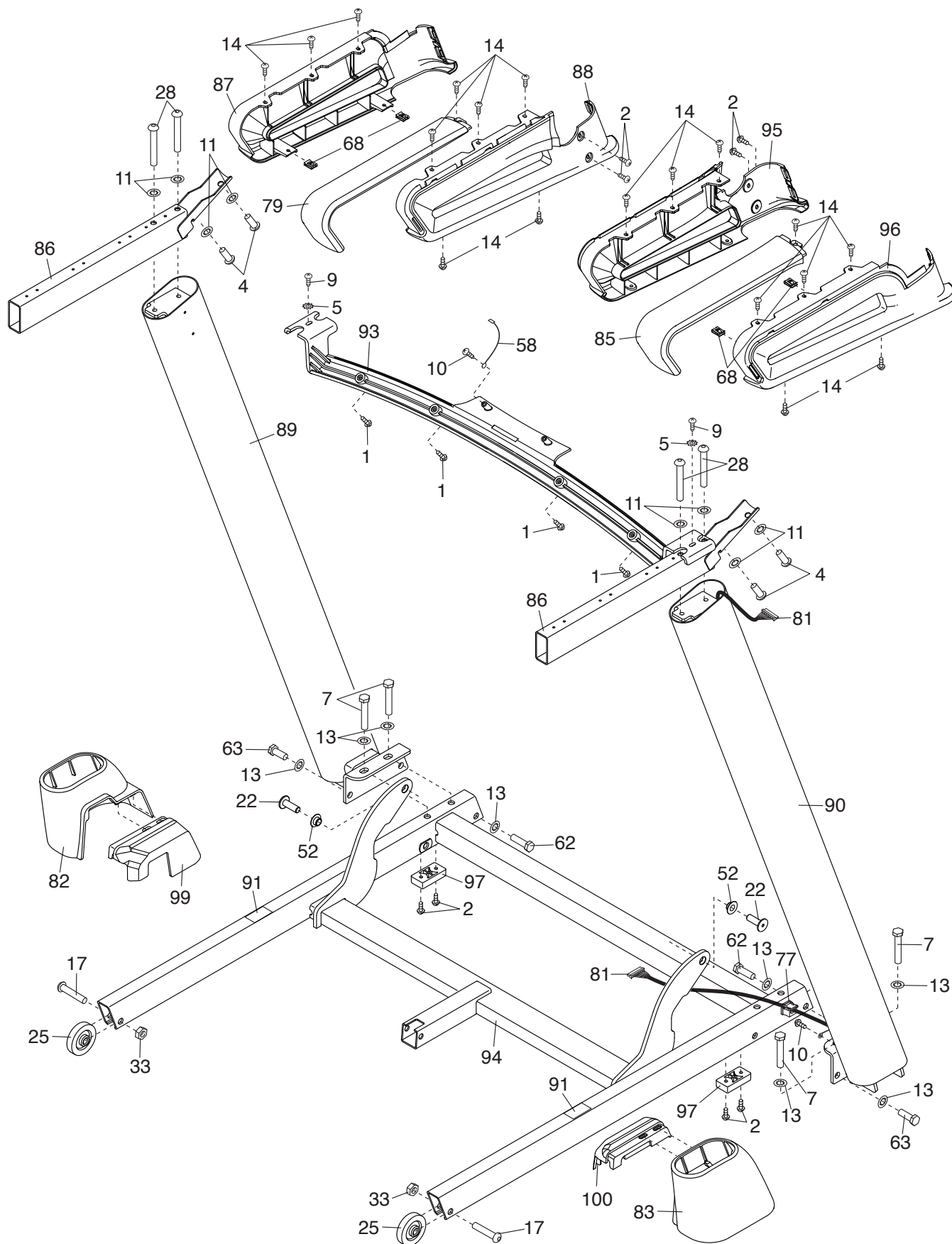
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	18	Vite #8 x 1/2"	46	2	Guida Nastro
2	39	Vite #8 x 3/4"	47	1	Piedino Posteriore Destro
3	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	48	4	Fascetta Cavo
4	6	Vite da 5/16" x 3/4"	49	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
5	2	Rondella a Stella #10	50	2	Vite 1/4" x 1 1/4"
6	1	Bullone da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

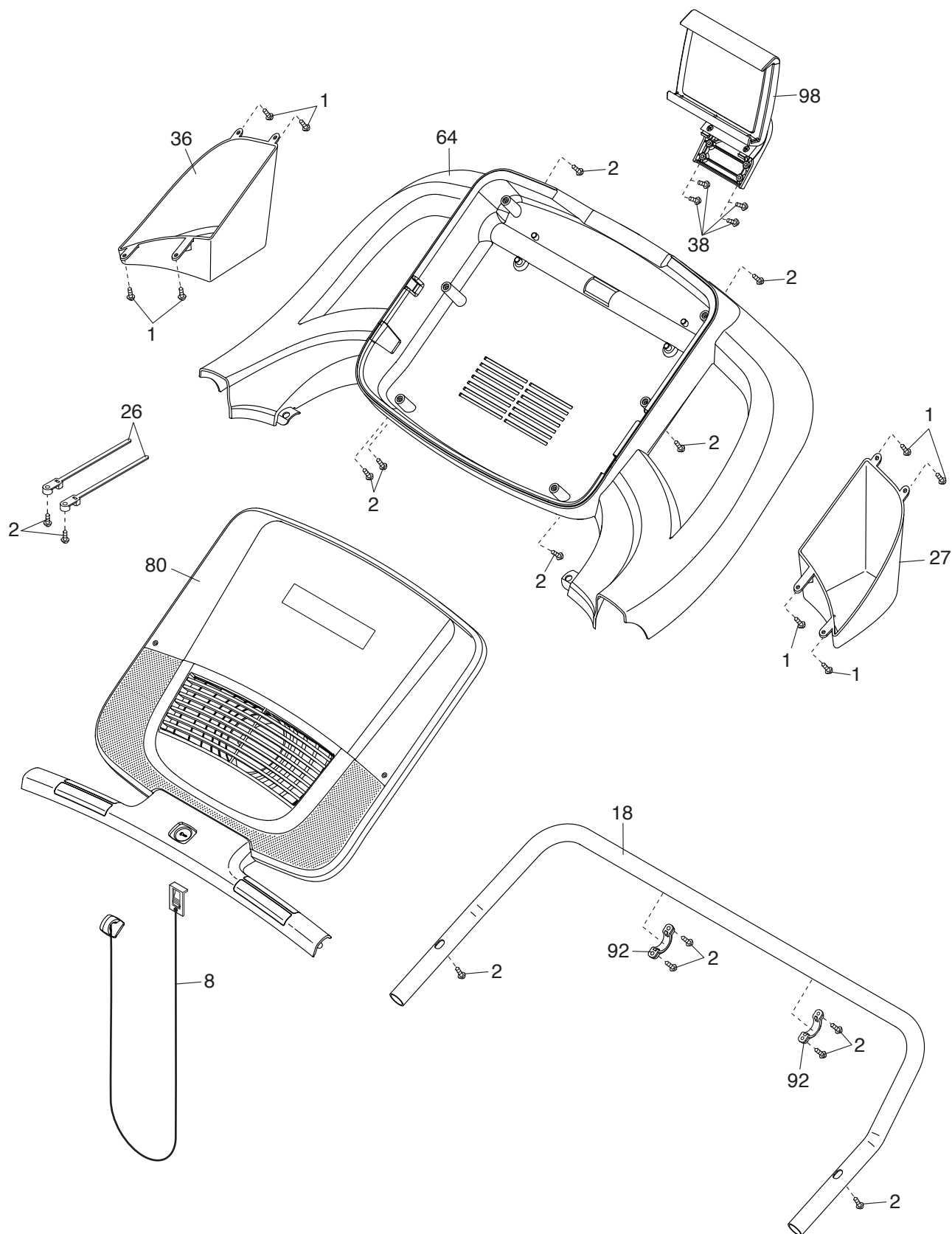
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
93	1	Barra Trasversale	101	4	Rondella da 3/8"
		Cardiofrequenzimetro	102	1	Magnete
94	1	Base	103	1	Fermaglio Commutatore
95	1	Copri Corrimano Interno Destro	104	1	Commutatore
96	1	Copri Corrimano Esterno Destro	105	3	Dado #8
97	2	Gommino Base	106	3	Vite Macchina #8 x 1/2"
98	1	Porta Tablet	107	1	Filtro
99	1	Copri Base Interno Sinistro	*	—	Manuale d'Istruzioni
100	1	Copri Base Interno Destro			

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









ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

