

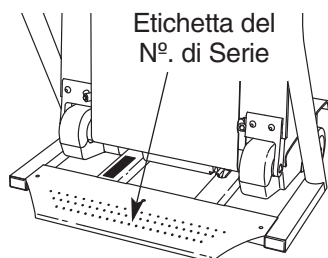
NordicTrack® **4200 R**

Classe H Prodotto di Fitness

Modello N°. NETL92133

Serial N°. _____

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



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

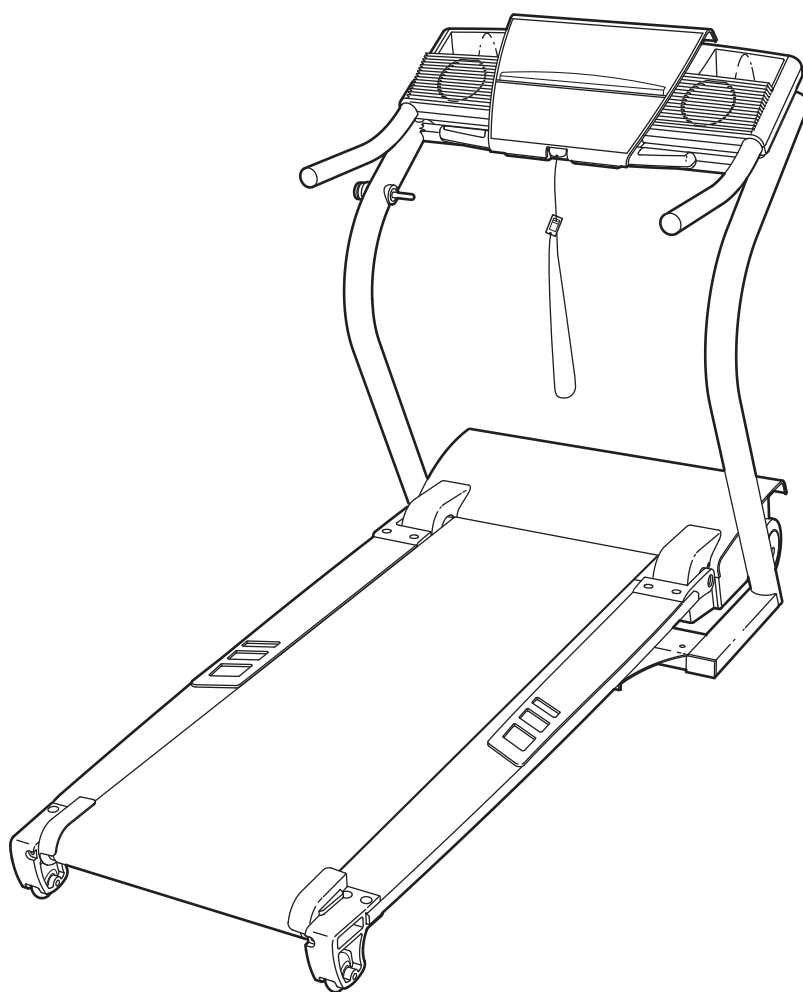
lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

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.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com



NordicTrack[®]

4200 R

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	8
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	9
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT	25
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	27
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	30
LISTA DELLE PARTI	34
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

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

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, delle norme elencate.
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 9). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
11. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
12. Evitare il contatto del cavo della corrente e il dispositivo di protezione di sovracorrente 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 PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)
14. Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.
15. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare salti improvvisi nella velocità.
16. I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni 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 on/off quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore on/off.)
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 25). 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 CD iFIT.com ed i video, un « bip » elettronico vi avviserà quando la

velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « bip » 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 CD iFIT.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « bip » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.

23. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è 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.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

Fare riferimento al disegno sotto. Localizzare l'adesivo d'avvertenza sul tapis roulant. Il testo sull'adesivo d'avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso con il tapis roulant. Staccare l'adesivo che è Italiano, ed attaccarlo sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese. Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO al copertina di questo manuale). Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

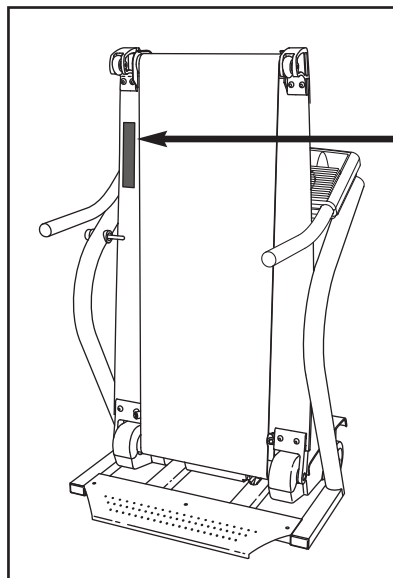
Nota: L'adesivo non è raffigurato nelle dimensioni reali

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

25. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.

26. **PERICOLO:** Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il tapis roulant, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo 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.



⚠ ATTENZIONE:

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



- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.

- Variare la velocità gradatamente.

- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.

- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.

- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.

- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.



- Tenere i bambini lontano dal treadmill.

- Rimuovere la chiave quando non in uso.



- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.

- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.

- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

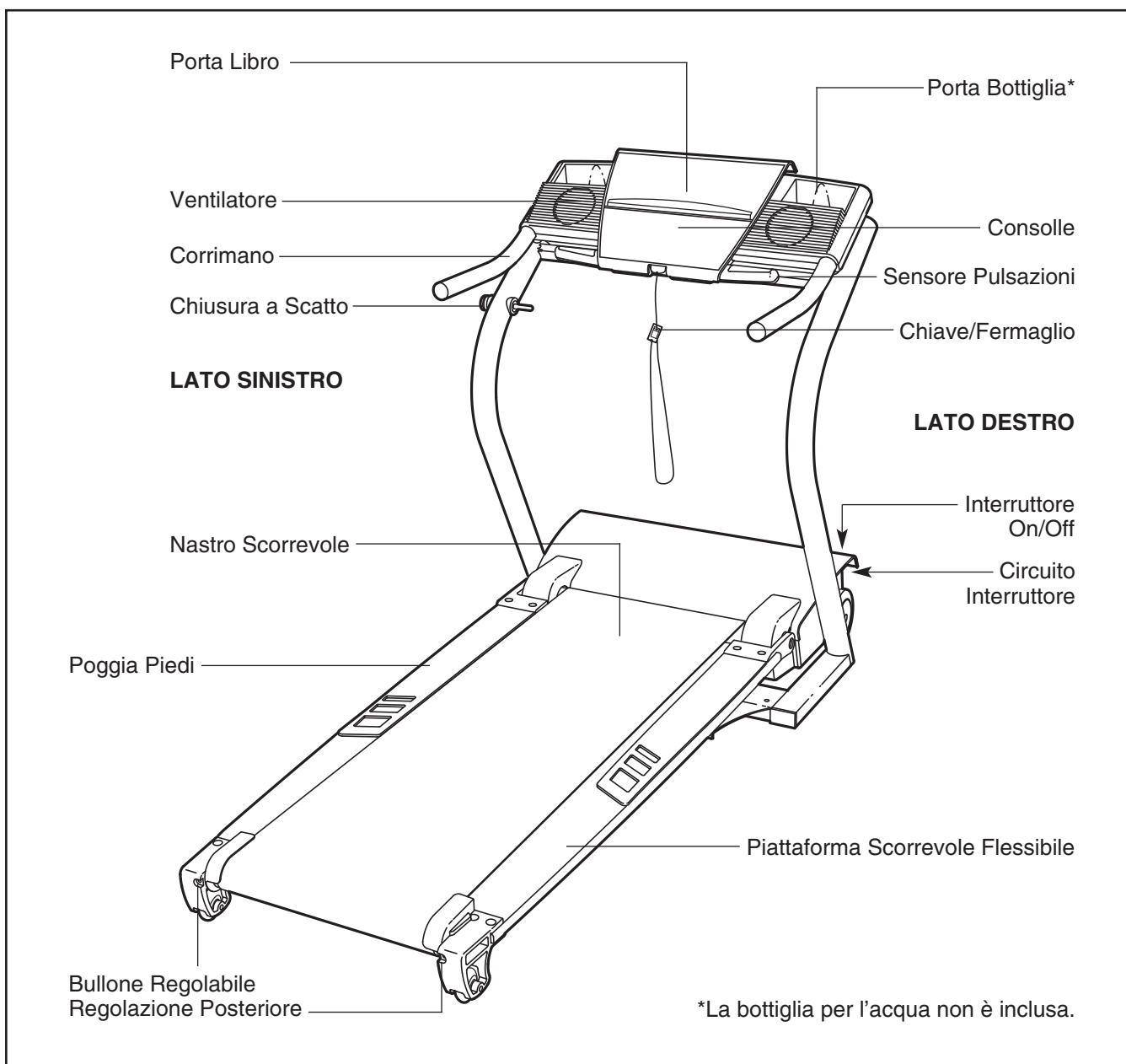
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® 4200 R. Il tapis roulant 4200 R offre un'impressionante varietà di caratteristiche per rendere i vostri allenamenti a casa più gradevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant 4200 R potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

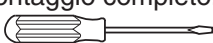
Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al

Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è NETL92133. 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

Il 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. **Il montaggio richiede l'inclusa chiave di Allen**  **e il vostro cacciavite a lama piatta**  **, delle pinze**  **, e una chiave regolabile** .

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.

AVVERTENZA: Non inserire la spina della corrente fino a che il tapis roulant sia completamente montato.

1. Far scivolare il tapis roulant fuori dalla scatola. Inserire i tre Dadi a Gabbia (96) nei tre fori indicati sul tapis roulant.

Per inserire ciascun Dado a Gabbia (96), prima di tutto agganciare un lato del Dado a Gabbia nel foro e poi utilizzare il cacciavite a lama piatta per premere l'altro lato nel foro, come mostrato.

2. Con l'aiuto di una seconda persona, con attenzione sollevare entrambi i Montanti (99) in posizione verticale. Premere il Manicotto Manopola Chiusura (111) nel Montante sinistro e tenere lo Spaziatore Manopola Chiusura (112) contro il Montante sinistro.

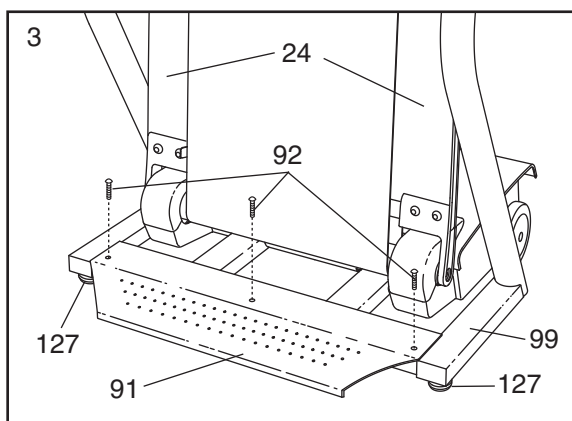
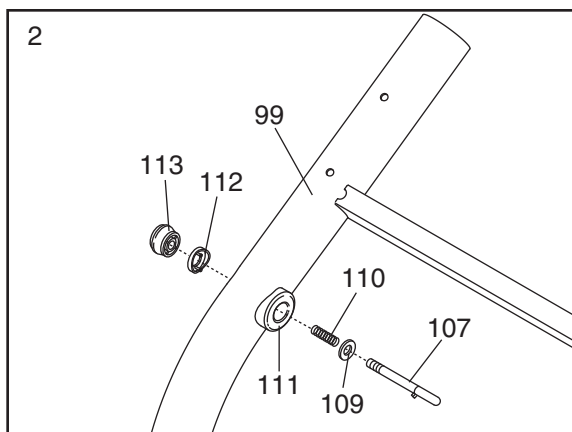
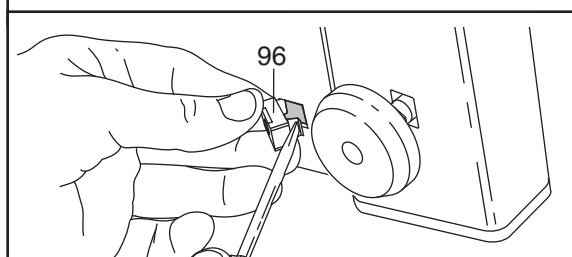
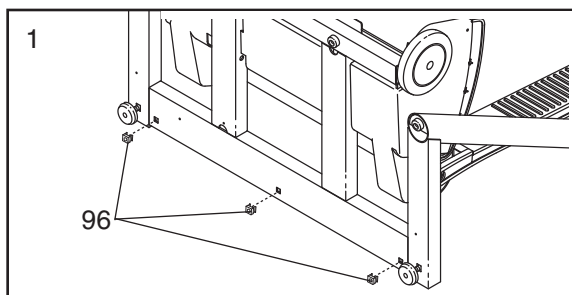
Rimuovere la Manopola Chiusura (113) dal Perno Chiusura (107). Assicurarsi che il Collare Perno Chiusura (109) e la Molla Manopola Chiusura (110) siano sul Perno Chiusura. (Nota: Se ci fossero due Collari Perno Chiusura, posizionarne uno su ciascun lato della Molla). Inserire il Perno Chiusura nel Manicotto Manopola Chiusura (111) e nel Montante (99) sinistro.

Avvitare la Manopola Chiusura (113) sul Perno Chiusura (107).

3. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la Piastraforma Nastro (24) in posizione di immagazzinaggio e assicurarsi che il perno chiusura sia innestato come descritto a pagina 25.

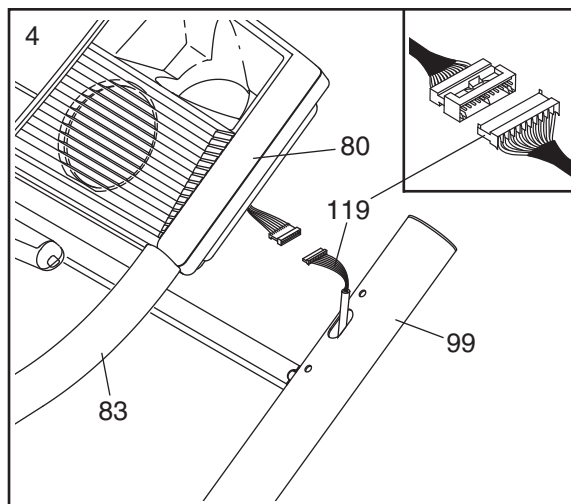
Posizionare la Piastra Base (91) sul tapis roulant come mostrato. Attaccare la Piastra Base con le tre Viti Piastra Base (92). Nota: potrebbe essere d'aiuto se una seconda persona inclinasse leggermente il tapis roulant mentre avvitate le Viti.

Se il tapis roulant dondolasse leggermente, girare uno o entrambi i Piedini Livellazione (127) sotto i Montanti (99) fino a che il dondolio non sia stato eliminato. Con attenzione abbassare la Piastraforma Nastro (24) sul pavimento come descritto a pagina 26.



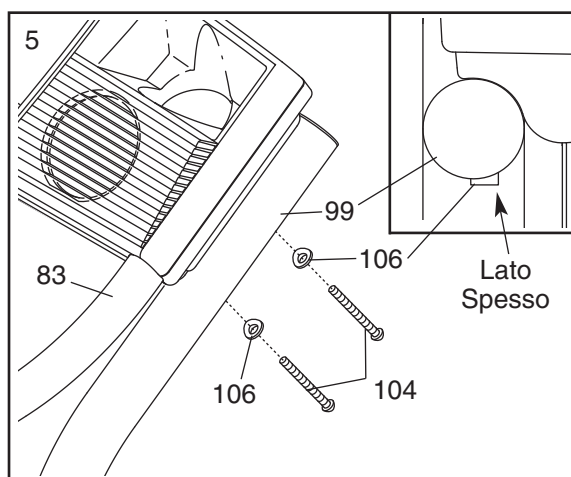
4. Far mantenere i Corrimano (83) vicino ai Montanti (99) da una seconda persona. Connettere il Filo Bardato (119) ai fili che fuoriescono dalla Base Consolle (80) (vedere il disegno nel riquadro). **I connettori dovrebbero scivolare contemporaneamente con facilità e scattare in posizione. Se non dovesse succedere, girare uno dei connettori e provare di nuovo.** Poi, inserire i connettori e il Filo Bardato nel foro sul Montante destro.

Posizionare i Corrimano sui Montanti, facendo attenzione a non pizzicare i fili.



5. Inserire i due Bulloni Corrimano (104) con le Boccole Corrimano (106) nel Montante (99) destro e nel Corrimano (83) destro. **Fare attenzione a non pizzicare i fili.** Assicurarsi che le Boccole Corrimano siano rasenti al Montante destro, con il lato spesso rivolto verso il centro del tapis roulant, come mostrato nel disegno nel riquadro. Poi, sollevare il Corrimano (83) destro leggermente e allineare i Bulloni con i fori sul Corrimano. Infilare i Bulloni sul Corrimano. **Non avvitare i Bulloni per ora.**

Attaccare il Corrimano sinistro (non mostrato) nello stesso modo. **Poi, avvitare tutti e quattro i Bulloni Corrimano (104).**

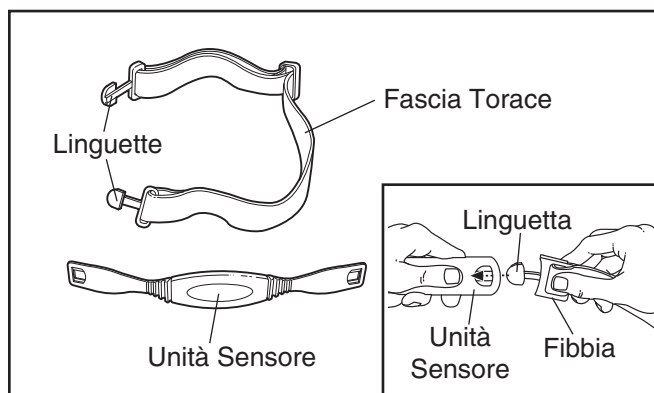


6. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Tenere l'inclusa chiave di allen in un posto sicuro. La chiave di allen viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 28). **Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.**

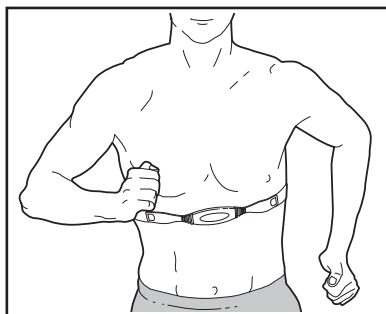
COME UTILIZZARE IL CARDIOFEQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFEQUENZIMETRO A TORACE

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta di una estremità della fascia torace attraverso uno dei fori nell'unità sensore. 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 CARDIOFEQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor 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 monitor 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 alcol, 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 mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc), 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 29).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

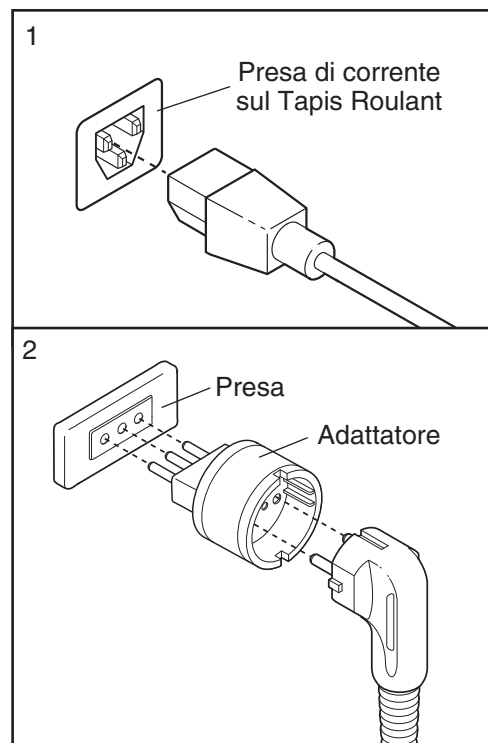
Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

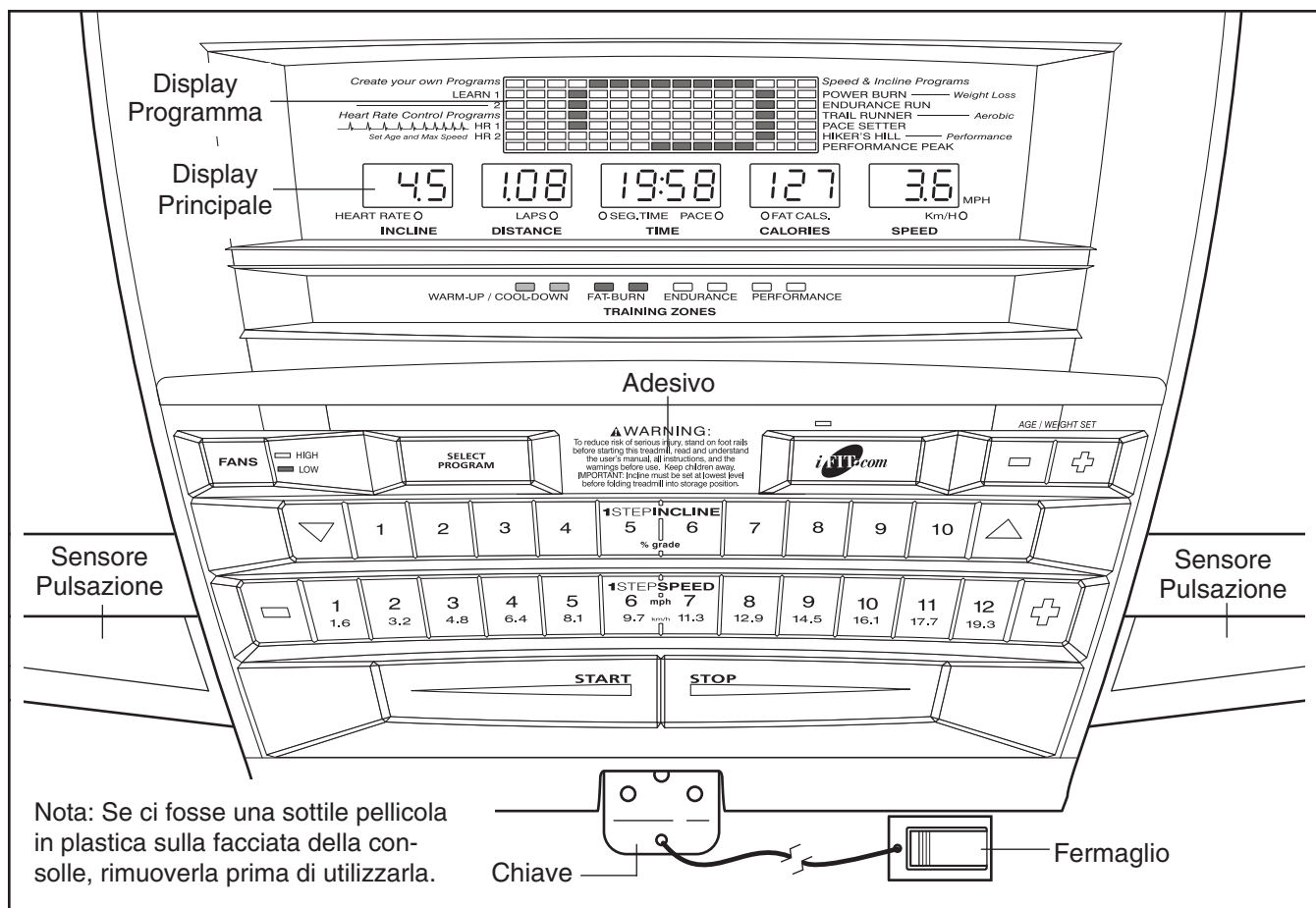
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: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



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo Che è italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi 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, la consolle offre sei programmi di allenamento pre-programmati e due programmi cardiaci. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Potete perfino creare i vostri propri programmi di allenamento e conservarli in memoria per usi futuri.

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 (incluso), 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 CD e videocassetta (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 acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com.**

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 a pagina 11. **Per usare un programma prestabilito**, vedere a pagina 13. **Per creare e utilizzare un proprio programma**, vedere a pagine 15 e 16. **Per usare il programma attivato a pulsazioni**, vedere a pagina 17. **Per usare un programma CD o video iFIT.com**, far riferimento a pagina 21. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 23.

ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del tapis roulant.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico nelle pagina precedente) durante l'uso del tapis roulant.
- Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare salti improvvisi nella velocità.
- I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia tipo ciclista per l'acqua.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 Inserire la spina della corrente.

Vedere a pagina 9.

2 Portare l'interruttore on/off nella posizione on.

Localizzare l'interruttore on/off sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore on/off nella posizione on.



3 Attaccare il fermaglio al girovita dei vostri abiti.

Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 9) e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. I display e i vari indicatori si illumineranno. **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.**

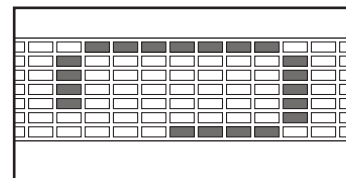
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere il sottostante paragrafo ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT.

2 Selezionare la funzione manuale.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata.



Se un programma è stato selezionato, premere il pulsante Selezione Programma [SELECT PROGRAM] ripetutamente fino a che una pista non appaia sul display programma e l'indicatore sopra il pulsante iFIT.com non si sia acceso.

3 Premere il pulsante Inizio [START] o il pulsante + Velocità per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi.



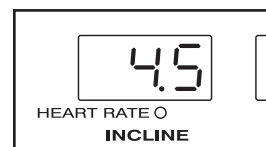
Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare. Per cambiare la velocità del nastro scorrevole, premere i pulsanti Velocità + e -. Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora. Per cambiare velocemente la velocità, premere i pulsanti Velocità 1-fase [1 STEP SPEED]. Nota: Potrebbe volerci un attimo prima che il tapis roulant raggiunga l'velocità selezionata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il display Tempo/Andatura [TIME/PACE] inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Inizio o il pulsante + Velocità.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearli se necessario (vedere a pagina 28).

4 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

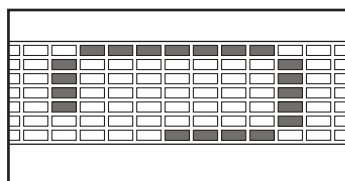
Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti ∇ e Δ Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è



premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Per variare l'inclinazione velocemente, premere i tasti Inclinazione 1-fase [1 STEP INCLINE]. Nota: Potrebbe volerci un attimo prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione selezionata.

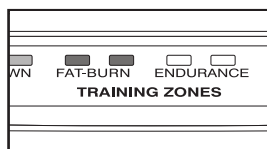
5 Seguire i vostri progressi con i display.

Il display Programma—Quando la funzione manuale o un programma iFIT.com viene selezionato,



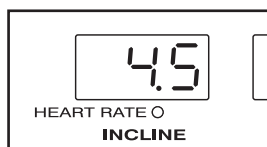
il display programma mostrerà una pista raffigurante 1/4 di miglio. Durante l'esercizio, gli indicatori lungo la pista si illumineranno in sequenza fino a che avrete completato 1/4 di miglio. A questo punto un nuovo giro avrà inizio.

Display Zona Allenamento [TRAINING ZONES]—Mentre vi allenate, il display Zona Allenamento mostrerà il livello approssimato d'intensità del vostro allenamento. Come aumentate l'intensità, ulteriori indicatori si accenderanno.



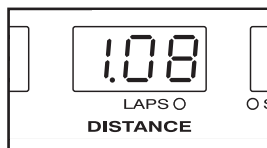
Display Inclinazione/Frequenza Cardiaca [INCLINE/HEART RATE]—

Questo display mostra il livello di inclinazione del tapis roulant. Durante l'uso del sensore pulsazioni impugnatura o del cardiofrequenzimetro, il display mostrerà il vostro battito cardiaco. Nota: Ogni volta che il livello di inclinazione cambia, il display mostrerà il livello di inclinazione.



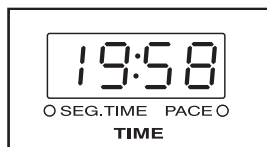
Display Distanza/Giri [DISTANCE/LAPS]—

Questo display mostra la distanza che avete percorso e il numero di giri da 1/4 di miglio che avete completato. Il display cambierà automaticamente da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori Giri sotto il display.



Display Tempo/Andatura [TIME/PACE]—

Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostra il tempo trascorso e la vostra andatura attuale (andatura è



misurata in *miglia al minuto*). Quando un programma viene selezionato, il display mostrerà il tempo rimanente nel programma, il tempo rimanente nel segmento del programma, e il vostro passo. Il display cambierà da un numero al seguente a intervalli di pochi secondi, come mostrato dagli indicatori sotto il display.

Display del Calorie/Calorie Grassi [CALORIES/FAT CALS.]—

Questo display mostra i numeri approssimativi delle calorie e delle calorie provenienti dalla scorta di grasso consumate (vedere DIMAGRIMENTO a pagina 30). Il display cambierà da un numero al seguente a intervalli di pochi secondi, come mostrato dagli indicatori sotto il display.

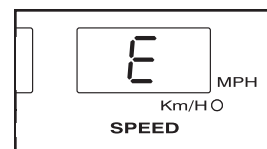


Nota: Il display mostrerà le calorie e le calorie da grasso in modo più accurato se inserirete il vostro peso. Per inserire il vostro peso, la funzione manuale deve essere stata selezionata. Premere i pulsanti Età/Peso [AGE/WEIGHT SET] ripetutamente per inserire il vostro peso. Il vostro peso verrà mostrato sul display Velocità. Pochi secondi dopo aver premuto i pulsanti, il peso sparirà dal display. Il vostro peso sarà stato a questo punto memorizzato.

Display Velocità [SPEED]—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole.



Nota: Quando l'indicatore KM/H sotto il display Velocità è acceso, la consolle mostrerà la velocità e la distanza in chilometri; quando l'indicatore non è acceso, la consolle mostrerà la velocità e la distanza in miglia. Per cambiare l'unità di misura, prima di tutto tener premuto il pulsante Arresto mentre la chiave viene inserita nella consolle. Una « E » per il sistema inglese in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante + Velocità per cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e poi reinserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.**

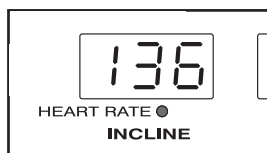
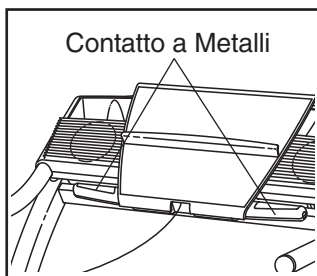


Per azzerare i display fermare il nastro scorrevole, e poi premere il medesimo nuovamente.

6 Measure your heart rate if desired.

Per misurare il vostro battito cardiaco utilizzando il sensore pulsazioni impugnatura, **Salire sui poggia piedi** e collocare le vostre mani sui contatto a metalli.

I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore dei contatti—**evitare di muovere le mani**. Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore della Frequenza Cardiaca lampeggerà regolarmente, tre trattini (— — —) appariranno nel display Inclinazione/Frequenza Cardiaca, e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**



7 Accendere i ventilatori se desiderato.

Per accendere i ventilatori a bassa velocità, premere il pulsante Ventilatori [FANS]. Per accendere i ventilatori ad alta velocità, premere il pulsante Ventilatori per la seconda volta. Per spegnere i ventilatori, premere il pulsante Ventilatori per la terza volta. Nota: Ogni volta che il nastro scorrevole rimane fermo per alcuni minuti, i ventilatori si spegneranno automaticamente.

8 Una volta finito di allenarsi, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave di sicurezza.

Salire sui poggia piedi, premere il tasto Arresto, e regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione di 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 24 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore on/off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione off.

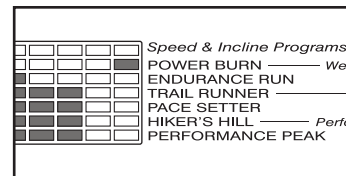
COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Per selezionare uno dei programmi prestabiliti.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato. Per selezionare un programma pre-programmato, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che uno di questi indicatori Calorie Bruciate [POWER BURN], Corsa di Resistenza [ENDURANCE RUN], Andatura Stabilita [PACE SETTER], Salita Collina [HIKER'S HILL], o Salita Ripida [PERFORMANCE PEAK] non si sia acceso.

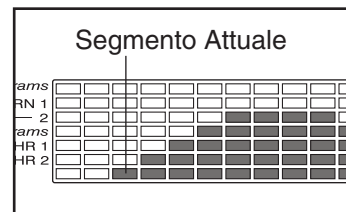


Per circa sei secondi dopo aver selezionato un programma, il display Inclinazione/Frequenza Cardiaca lampeggerà con l'inclinazione massima per il programma, e il display Velocità con la velocità massima per il programma. Il display Tempo/Andatura mostrerà la durata del programma. Il display programma mostrerà le prime dieci velocità per il programma.

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

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 diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. (Il display Tempo/Andatura mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma.) Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. (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 del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) Le velocità per i prossimi diversi 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 treadmill sta per cambiare, il display Velocità e/o il display Inclinazione/Frequenza Cardiaca 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 sulla sinistra, le velocità si sposteranno verso il basso in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sul display programma. Se alcuni degli indicatori della colonna Segmento Corrente non sono accesi quando le velocità si sono spostate di nuovo sulla sinistra, le velocità si sposteranno nuovamente verso l'alto.

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.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale. (Se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle sud-

dette colonne.) **Nota: Quando il segmento seguente inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente le velocità e le inclinazioni per il segmento seguente.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

4 Seguire i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

6 Accendere i ventilatori se desiderato.

Far riferimento alla fase 7 a pagina 14.

7 Alla fine del programma, 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 24 e spegnere il modo demo.**

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

COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

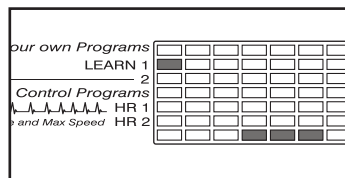
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata.

Per selezionare un programma personalizzato, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che l'indicatore Auto-Programma 1 [LEARN 1] o Auto-Programma 1 [LEARN 2] non si sia acceso.

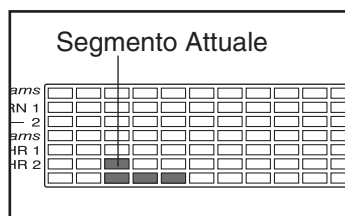


Nota: Se il programma proprio non è stato ancora definito, tre colonne di indicatori si accenderanno nel display programma. Se si accendessero più di tre colonne di indicatori, fare riferimento a COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA a pagina 16.

3 Premere il pulsante Inizio o il pulsante 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.

Riferirsi al display del programma. 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 nel display del programma.) Per programmare la velocità e l'inclina-



zione 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 qualvolta che uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un indicatore si accenderà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale.

Quando il primo segmento del programma è completato, l'attuale velocità e l'attuale inclinazione saranno conservate nella 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. Nota: Dopo che il terzo segmento è completo, le colonne di indicatori nel display programma non si muoveranno più sulla sinistra. Invece, ogni volta che un segmento è completo *la colonna lampeggiante del Segmento Attuale si muoverà una colonna sulla destra*. Se la colonna del Segmento Attuale raggiunge il lato destro del display programma, quando il segmento attuale è completo *tutte le colonne di indicatori nel display programma si muoveranno tre colonne sulla sinistra*.

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. I livelli di velocità e d'inclinazione che avete programmato ed il numero di segmenti che avete programmato saranno allora conservati nella memoria.

4 Seguire i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

6 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 7 a pagina 14.

COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

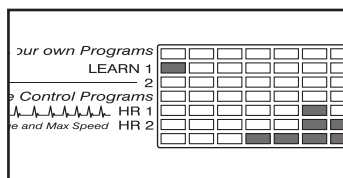
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata.

Per selezionare un programma personalizzato, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che l'indicatore Auto-Programma 1 o Auto-Programma 1 non si sia acceso.

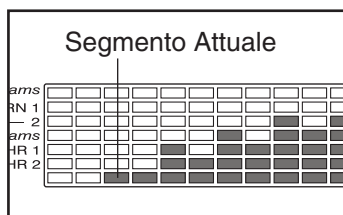


Per circa sei secondi dopo aver selezionato un programma, il display Inclinazione/Frequenza Cardiaca lampeggerà con l'inclinazione massima per il programma, e il display Velocità con la velocità massima per il programma. Il display Tempo/Andatura mostrerà la durata del programma. Il display programma mostrerà le prime dieci velocità per il programma. **Nota: Se sono accese solo tre colonne di indicatori nel display programma, fare riferimento a COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA a pagina 15.**

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

Un attimo dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in parecchi segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) Le velocità per i prossimi diversi 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, di suoni si udiranno. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il di-

splay Velocità e/o il display Inclinazione/Frequenza cardiaca lampeggerà per avvisarvi, e si sentiranno tre toni. Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno 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. Nota: Mentre state aggiungendo segmenti al programma, i livelli di velocità nel display programma non si muoveranno sulla sinistra. Invece, ogni volta che un segmento è completo, *la colonna lampeggiante del Segmento Attuale si muoverà una colonna sulla destra*. Se la colonna del Segmento Attuale raggiunge il lato destro del display programma, quando il segmento attuale è completo *tutte le colonne di indicatori nel display programma si muoveranno tre colonne sulla sinistra*. 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 momentaneamente, premere il pulsante d'Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

4 Seguite i vostri progressi con i displays.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

6 Alla fine del Programma, rimuovere la chiave.

Vedere la fase 7 a pagina 14.

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 fasi sottostanti per usare i programmi di frequenza cardiaca. **Nota:** Dovete indossare il cardiofrequenzimetro a torace per usare i programmi di frequenza cardiaca.

1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

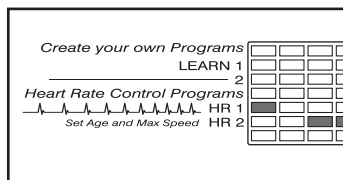
Vedere la pagina 8.

2 Inserire completamente la chiave nella consolle.

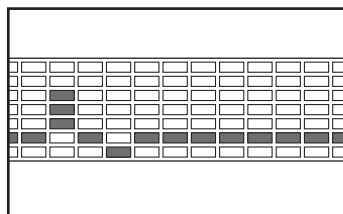
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

3 Selezionare un programma frequenza cardiaca.

Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per selezionare un programma frequenza cardiaca, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che l'indicatore HR1 o HR2 non si sia acceso.

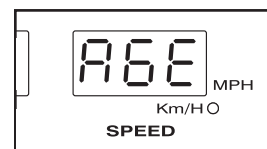


Durante i programmi frequenza cardiaca, il display programma mostrerà un grafico che rappresenta la vostra frequenza cardiaca. Ogni volta che un battito cardiaco viene individuato, apparirà un ulteriore picco.



4 Inserire la vostra età.

Quando viene selezionato un programma frequenza cardiaca, le lettere « AGE » (età) e l'età attuale inizieranno a lampeggiare nel display Velocità. In modo da usare un programma frequenza cardiaca dovete registrare la vostra età. Se avete già inserito la vostra età, premere il pulsante Inizio (premere il pulsante Inizio a questo punto non darà inizio al programma). Se non avete ancora inserito la vostra età, premere i pulsanti Età/Peso fino a che la vostra età non venga mostrata. Poi, premere il pulsante Inizio. La vostra età sarà stata a questo punto memorizzata.



5 Regolare il limite velocità massima per il programma.

Quando viene selezionato il programma frequenza cardiaca, le lettere SPd (velocità) ed il limite velocità massima per il programma lampeggeranno nel display Velocità. Se desiderato, si può cambiare il limite velocità massima premendo i pulsanti Velocità 1-fase.



6 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

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

Ogni programma frequenza cardiaca è suddiviso in 20 segmenti da un minuto. (Il display Tempo/Andatura mostrerà entrambi il tempo rimanente nel programma e il tempo rimanente nel segmento corrente del programma.) Un battito cardiaco bersaglio è stato programmato per ciascun segmento. (Lo stesso battito cardiaco bersaglio potrebbe essere stato programmato per segmenti consecutivi.)

Durante il programma, la consolle paragonerà regolarmente la vostra frequenza cardiaca all'obiettivo frequenza cardiaca attuale. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo al di sotto o al di sopra dell'obiettivo frequenza cardiaca, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obiettivo frequenza cardiaca. Se la velocità raggiunge il limite velocità massima per il programma (vedere la fase 5 a pagina 17) e la vostra frequenza cardiaca è ancora troppo al di sotto dell'obiettivo frequenza cardiaca attuale, l'inclinazione del tapis roulant allora aumenterà anche per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obiettivo frequenza cardiaca.

Il programma continuerà fino a che non rimane più tempo nel programma. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca all'obiettivo frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente aumentare o diminuire per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obiettivo frequenza cardiaca.

Se la vostra frequenza cardiaca non viene individuata durante il programma, le lettere PLS lampeggeranno nel display Inclinazione/Frequenza cardiaca e la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può automaticamente diminuire fino a quando la vostra frequenza cardiaca viene individuata. Se questo succede, fare riferimento alle istruzioni a pagina 8.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. I programmi di frequenza cardiaca non dovrebbero essere fermati temporaneamente per poi iniziarli di nuovo. Per usare un programma di frequenza cardiaca di nuovo, risSelected il programma ed iniziarlo da capo.

7 Seguire i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

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

Far riferimento alla fase 7 a pagina 14.

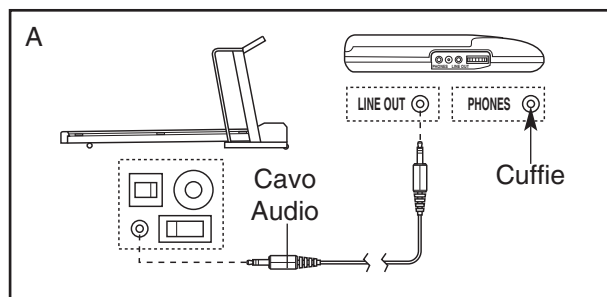
COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 19 e 20 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 21 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 20 per il collegamento.

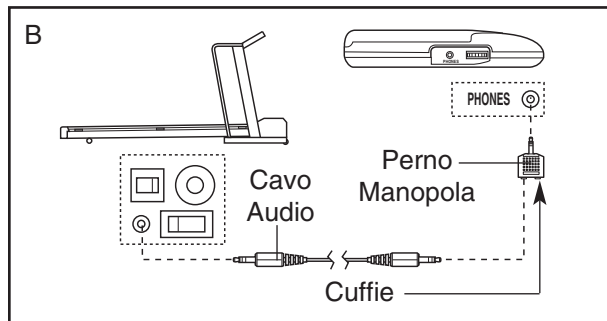
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie (PHONES) e per la linea d'uscita (LINE OUT), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa Linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa Cuffie.



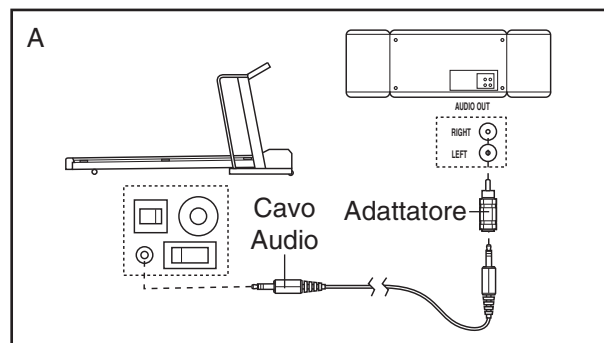
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



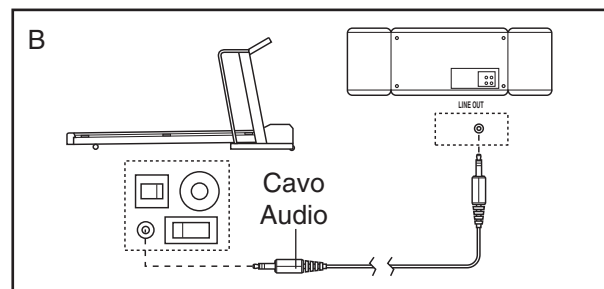
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

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.

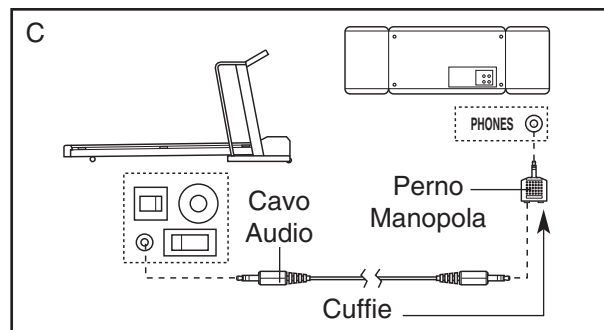
- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa uscita audio del stereo.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo.



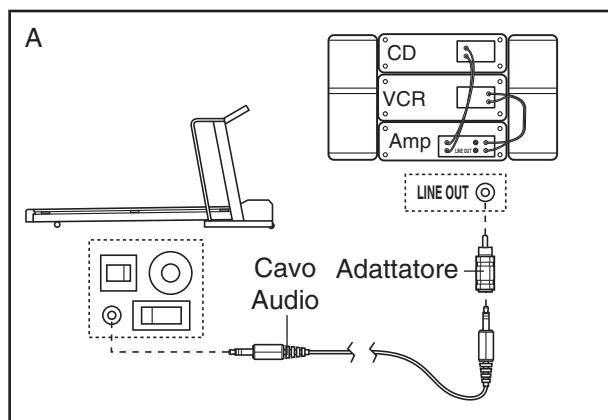
- C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



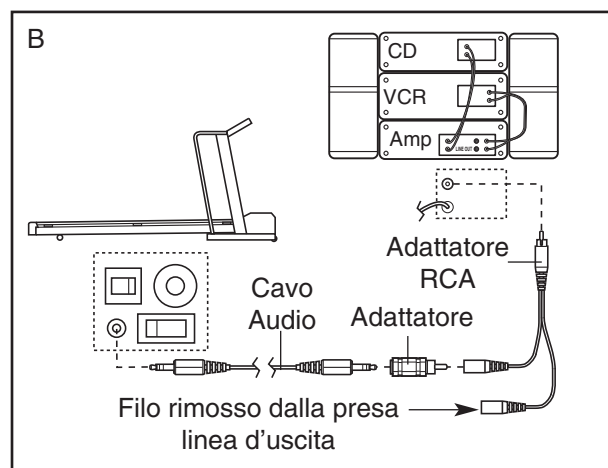
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa Linea d'uscita del vostro stereo.



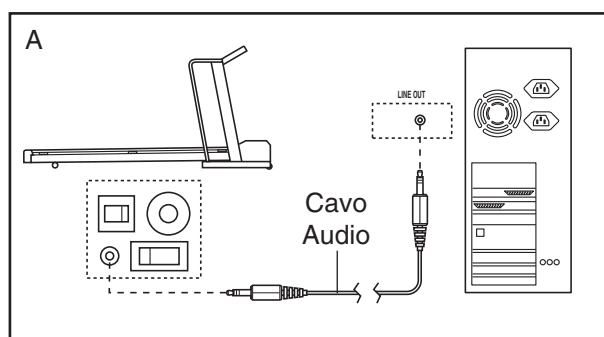
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'Adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente 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.



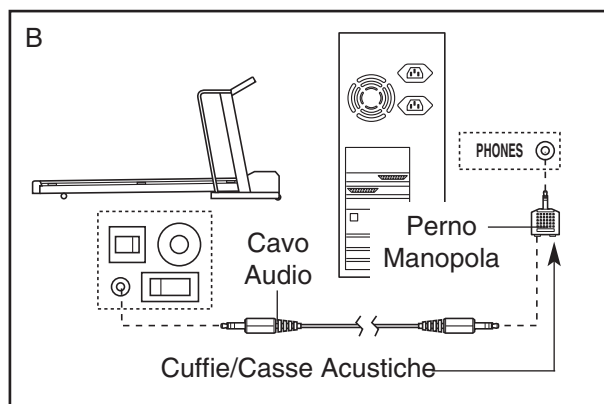
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni B.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer.



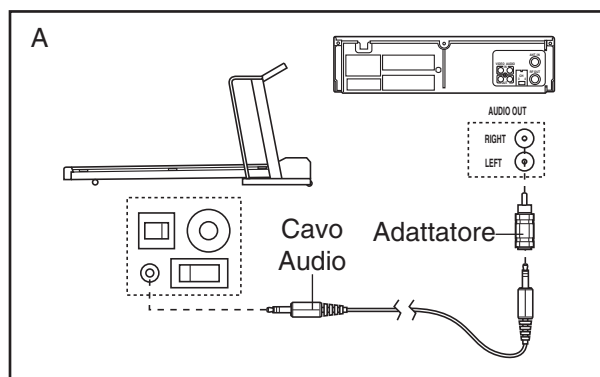
- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



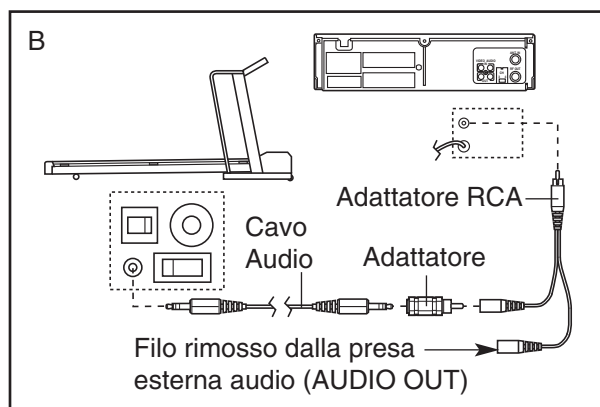
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

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 20.

- A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



- B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). 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 IL PROGRAMMI DEI CD E VIDEO iFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 19 a 21. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com.**

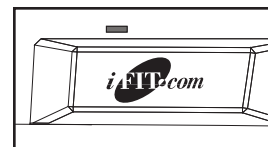
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere il soprastante paragrafo ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare i CD o le videocassette iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o 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 display Tempo/Andatura sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle. Il tapis roulant non risponderà al programma CD o video quando il display Tempo/Andatura sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un « bip » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare.

ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « bip » 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'ascolto del « bip » 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 display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 miglio/hr. **All'ascolto del « bip » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante Arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 21.

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

• **Assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Andatura non stia lampeggiando. Se il Display Tempo/Andatura sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante 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, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.**

• **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.**

• **Vedere le istruzioni vicino al fondo della pagina 29.**

5 Seguire i vostri progressi con la i display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 Misurate la frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

7 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 7 a pagina 14.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD e le videocassette iFIT.com dal vostro suona CD o videoregistratore quando avete finito di usarli.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Attraverso il nostro sito Internet www.iFIT.com potete accedere direttamente a programmi basilari, programmi audio, e programmi video. Ulteriori opzioni saranno presto disponibili. Per dettagli vedere 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 20. 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.

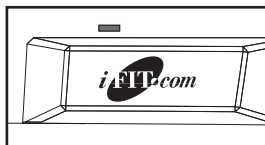
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante Selezione Programme ripetutamente fino a che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



3 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 « bip » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « bip » 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 « bip » 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 Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr. **Quando all'ascolto del « bip » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « bip », assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Andatura non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

8 Seguire i vostri progressi con il display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 12.

9 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 7 a pagina 14.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

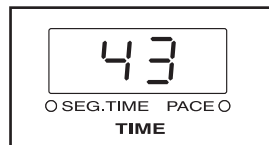
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

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:

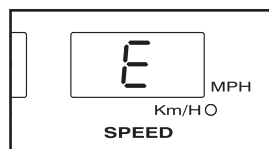
Il display Distanza/Giri mostrerà il numero totale delle miglia o chilometri percorse dal nastro scorrevole.



Il display Tempo/Andatura mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del tapis roulant.



Una « E » per il sistema inglese in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante Velocità + per cambiare l'unità di misura.



IMPORTANTE: Il display Calorie/Calorie Grassi dovrebbe essere spento. Se una « d » appare nel display, la consolle è nella funzione « demo. » Questa funzione è usata 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 displays e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una « d » nel display Calorie/Frequenza Cardiaca quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità – così il display si spegne.**



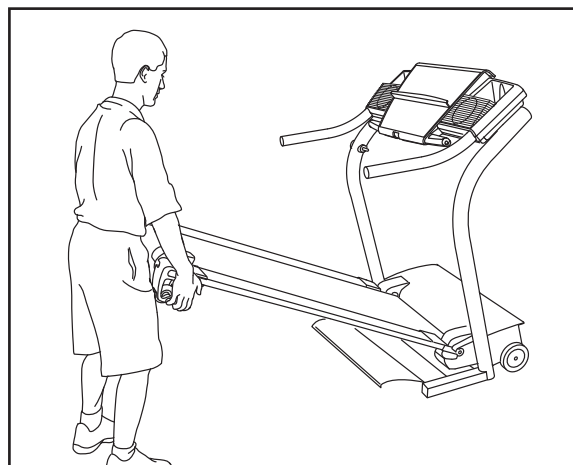
Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

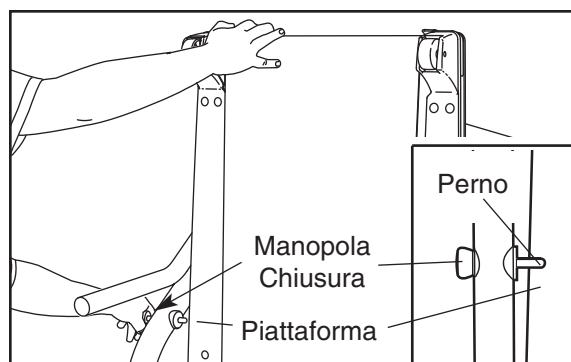
Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Poi, staccare la spina della corrente. **ATTENZIONE:** Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Afferrare il tapis roulant con le mani nella zona indicata in figura. **ATTENZIONE:** Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. 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. Tirare la manopola chiusura verso sinistra e tenerla tirata. Sollevare il tapis roulant fino a che la piattaforma non abbia sorpassato il perno sulla manopola chiusura. Rilasciare la manopola chiusura. **Assicurarsi che la piattaforma sia posata contro il perno come mostrato.**

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 soprantate.

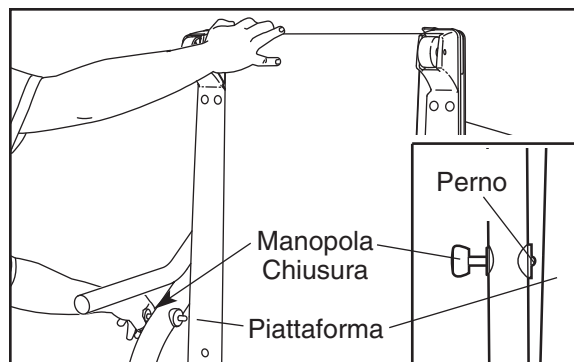
Assicurarsi che il perno sulla manopola di bloccaggio stia tenendo fermamente la piastra chiusura a scatto.

1. Tenere i corrimani come mostrato e mettere un piede contro una ruota.
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.

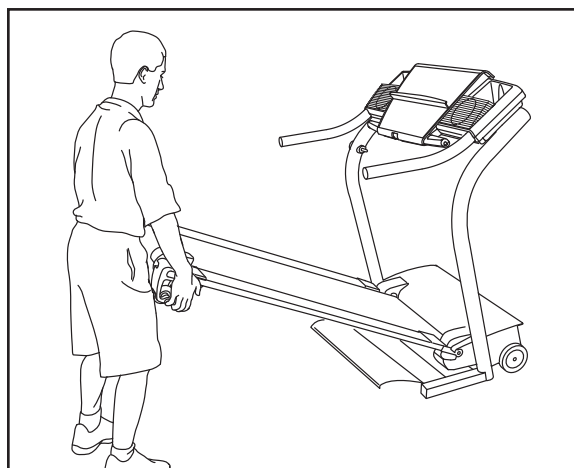


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Tirare la manopola chiusura verso sinistra e tenerla tirata. Far girare il tapis roulant verso il basso fino a che il telaio non abbia sorpassato il perno sulla manopola chiusura. Lentamente rilasciare la manopola chiusura.



2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Non far cadere il telaio del tapis roulant sul pavimento. ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: La macchina non si accende

- SOLUZIONE:**
- a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 9.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1 mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.
 - 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 on/off collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione on.



PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

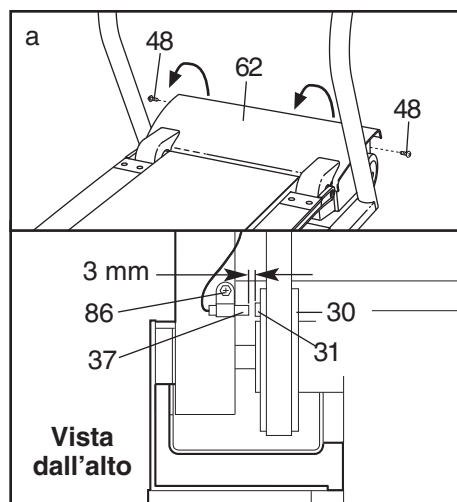
- SOLUZIONE:**
- a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
 - b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina 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 on/off sia in posizione on.
 - e. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Rimuovere le Viti indicate (48) dalla Calotta (62). Con attenzione ruotare e sollevare la Calotta.

Localizzare il Commutatore (37) ed il Magnete (31) sul lato sinistro della Puleggia (30). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore.

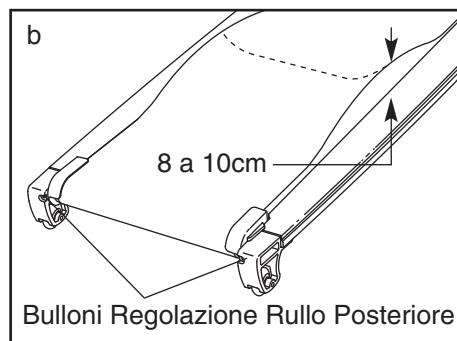
Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore. Se è necessario, svitare la Vite (86) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



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 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

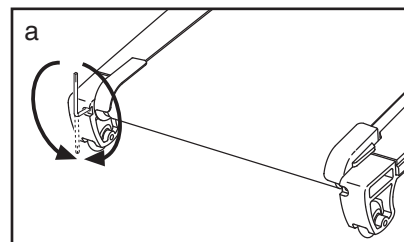
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 8 a 10 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.



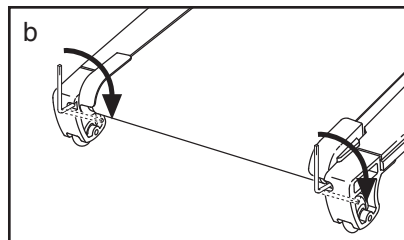
- c. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

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

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra**, utilizzare la chiave di allen 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.

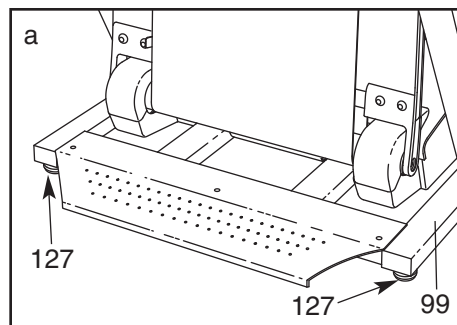


- b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 8 a 10 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 tapis roulant dondola durante l'uso

SOLUZIONE: a. Se il tapis roulant dondolasse leggermente durante l'uso, girare uno o entrambi i Piedini Livellazione (127) sotto il Montante (99) fino a che il dondolio non sia stato eliminato. Nota: Se necessario, inclinare il tapis roulant in avanti e utilizzare un cacciavite philips per girare i Piedini Livellazione.



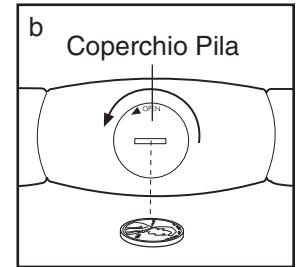
PROBLEMA: Se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto o se non cambia quando si usano i CD iFIT.com o video

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, rinsertire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata. Questo ricalibrerà il sistema di inclinazione.

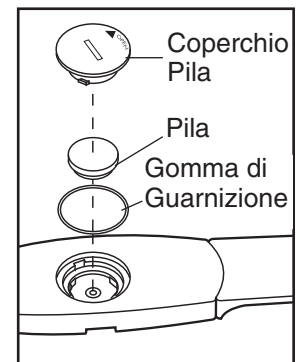
PROBLEMA: Il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 8.

- 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 « open » (aperto). 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.



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 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.

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.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento, usare il sensore pulsazioni sul consolle.

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. È 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 training zone.

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 del vostro training zone.

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 training zone.

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 sanguigna in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la training zone predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella training 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 stretching 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. Stretching Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi 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

Sedersi 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

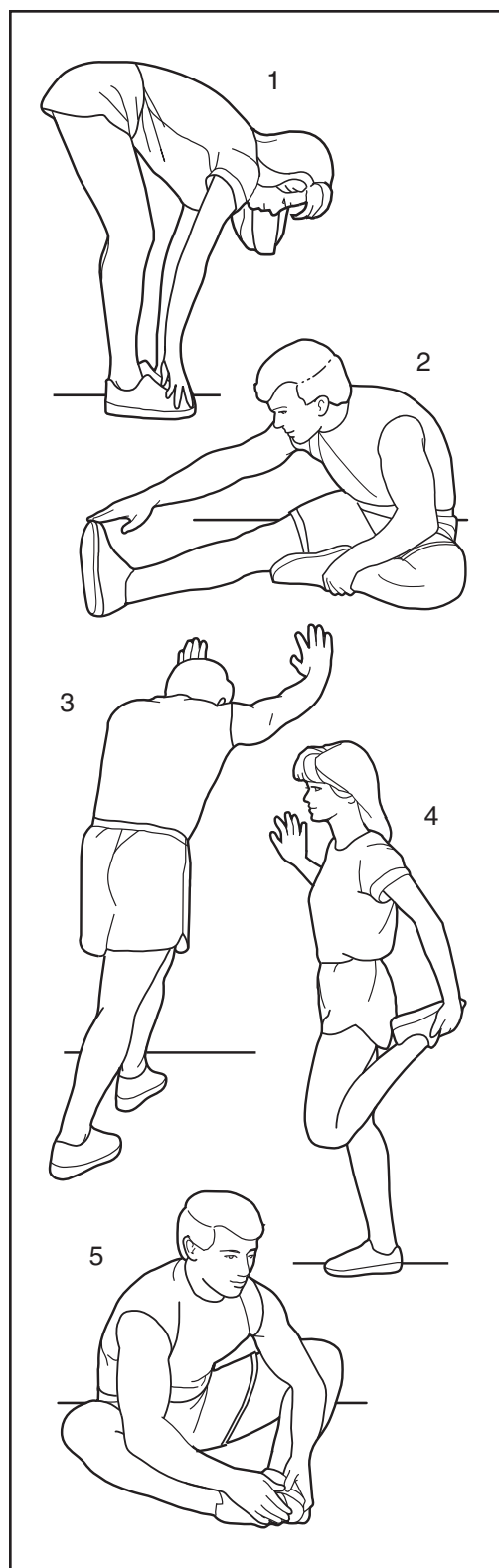
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 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.



NOTE

NOTE

LISTA DELLE PARTI—Modello N°. NETL92133

R0504A

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

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Chiave di Allen	50	1	Motore Inclinazione
2	2	Bullone Ruota Posteriore	51	1	Bullone Motore Inclinazione (Bottom)
3	1	Cappuccio Posteriore (Sinistro)	52	1	Sostegno Motore Inclinazione
4	2	Rondella a Stella Rotella	53	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore
5	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore	54	1	Dado Rotella Anteriore
6	2	Ruota Posteriore	55	2	Bullone Motore
7	4	Dado a U	56	1	Filo Sensore Pulsazioni
8	8	Bullone Cappuccio	57	1	Gamba Alzata
9	1	Protezione Rotella (Sinistro)	58	1	Scatola del Ventilatore Sinistro
10	1	Protezione Rotella (Destra)	59	2	Dado a Gabbia Largo
11	1	Cappuccio Posteriore (Destra)	60	2	Spaziatore in Plastica
12	8	Dado Cappuccio	61	1	Cappuccio Anteriore (Destro)
13	8	Rondella Cappuccio	62	1	Calotta Motore
14	1	Rotella Posteriore	63	2	Fermaglio Calotta
15	1	Adesivo d'Avvertenza	64	1	Regolatore
16	1	Cappucci Anteriore (Sinistro)	65	1	Sostegno Controllore
17	1	Ricevitore Pulsazioni	66	1	Filo Controllore Motore
18	2	Cinghia Guida	67	2	Cavo della Corrente
19	1	Bobina d'Arresto	68	1	Presa
20	2	Bullone Perno Telaio	69	1	Interruttore Circuito
21	2	Rondella Perno Telaio	70	1	Filo Audio da 12"
22	1	Poggia Piedi Sinistro	71	1	Dado Filo Audio
23	1	Nastro Scorrevole	72	1	interruttore on/off
24	1	Piattaforma Nastro	73	2	Adesivo Statica
25	1	Poggia Piedi Destro	74	1	Cassetta Bombata
26	1	Sostegno Elettronica	75	4	Ferma Laccio
27	1	Filo Massa a Terra	76	1	Sostegno Cassetta Bombata
28	4	Vite Sostegno Supporto	77	2	Vite Sostegno Supporto
29	1	Sostegno Supporto	78	1	Filo Filtro
30	1	Rotella Anteriore/Puleggia	79	1	Filo Massa a Terra Consolle
31	1	Magnete	80	1	Base Consolle
32	1	Cinghia Motore	81	1	Consolle
33	1	Motore	82	1	Porta Libro
34	2	Boccola Perno Telaio	83	1	Corrimano
35	2	Spaziatore Perno Telaio	84	2	Cappuccio Corrimano
36	1	Fermaglio Commutatore	85	1	Pulsazioni Impugnatura Corrimano
37	1	Commutatore	86	21	Vite
38*	1	Montaggio Stazionario	87	26	Vite Consolle
39	1	Bullone Puleggia Stazionaria	88	4	Vite Consolle da 2"
40	1	Boccola Puleggia	89	1	Retro Consolle
41	1	Puleggia Stazionaria	90	1	Respingente Piastra Base
42	8	Dado Motore d'Alzata/Dado Stazionario	91	1	Piastra Base
43	4	Boccola Tensione	92	3	Vite Piastra Base
44	2	Bullone Motore Inclinazione (Top)	93	9	Vite Base
45	1	Bronzina Braccio Stazionario	94	1	Porta Filo
46	1	Braccio Stazionario	95	4	Gommino Base
47	1	Molla Stazionaria	96	3	Dado a Gabbia
48	9	Vite Supporto Calotta	97	2	Cappuccio Montante
49	5	Supporto Calotta	98	1	Chiave/Fermaglio
			99	1	Montante

Nº.	Qtà.	Descrizione	Nº.	Qtà.	Descrizione
100	2	Bullone Ruota Anteriore	129	1	Filtro
101	2	Boccola Ruota Anteriore	130	2	Boccola Motore
102	2	Ruota Anteriore	131	2	Rondella Regolazione Rotella
103	1	Perno Manopola	132	1	Fascia de Cardiofrequenzimetro
104	4	Bullone Corrimano	133	1	Cardiofrequenzimetro
105	2	Ventilatore	134	1	Isolatore
106	4	Boccola Corrimano	135	1	Adattatore del Cavo della Corrente
107	1	Perno Chiusura	136	4	Vite Gommino Base
108	1	Fermaglio Perno	137	3	Vite Calotta (Posteriore)
109	1	Collare Perno Chiusura	138	2	Dado Perno Telaio
110	1	Molla Manopola Chiusura	139	1	Trasformatore
111	1	Manicotto Manopola Chiusura	140	1	Vite Messa a Terra
112	1	Spaziatore Manopola Chiusur	141	1	Rondella Dado Massa a Terra
113	1	Manopola Chiusura	142	2	Spaziatore Motore
114*	1	Montaggio Chiusura a Scatto	#	1	Filo Blu da 12", 2 Ring
115	1	Porta Bicchiere Sinistro	#	1	Filo Verde da 8", F/Ring
116	1	Porta Bicchiere Destro	#	1	Filo Verde da 6", 2 Ring
117	1	Scatola del Ventilatore Destro	#	1	Filo Verde da 4", F/Ring
118	2	Cappuccio Montante (Rotondo)	#	1	Filo Blu da 8", 2F
119	2	Filo Bardato	#	1	Filo Blu da 4", 2F
120	2	Supporto Calotta Montante (Laterale)	#	1	Filo Nero da 4", 2F
121	4	Laccio Cavo da 8"	#	1	Filo Bianco da 8", 2F
122	1	Cavo Audio da iFIT	#	1	Manuale d'Istruzioni
123	1	Adattatore da iFIT			
124	1	Laccio Sganciabile			
125	1	Gancio			
126	1	Boccola Braccio Stazionario			
127	2	Piedino Livellatore			
128	1	Pannello Corrente			

Indica una parte non illustrata.

* Include tutte le parti raffigurate nel grafico inserito in figura.

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.

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (NETL92133)
- il NOME del prodotto (tapis roulant NordicTrack® 4200 R)
- 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 a pagina 34 e 35 e il DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. NETL92133 R0504A

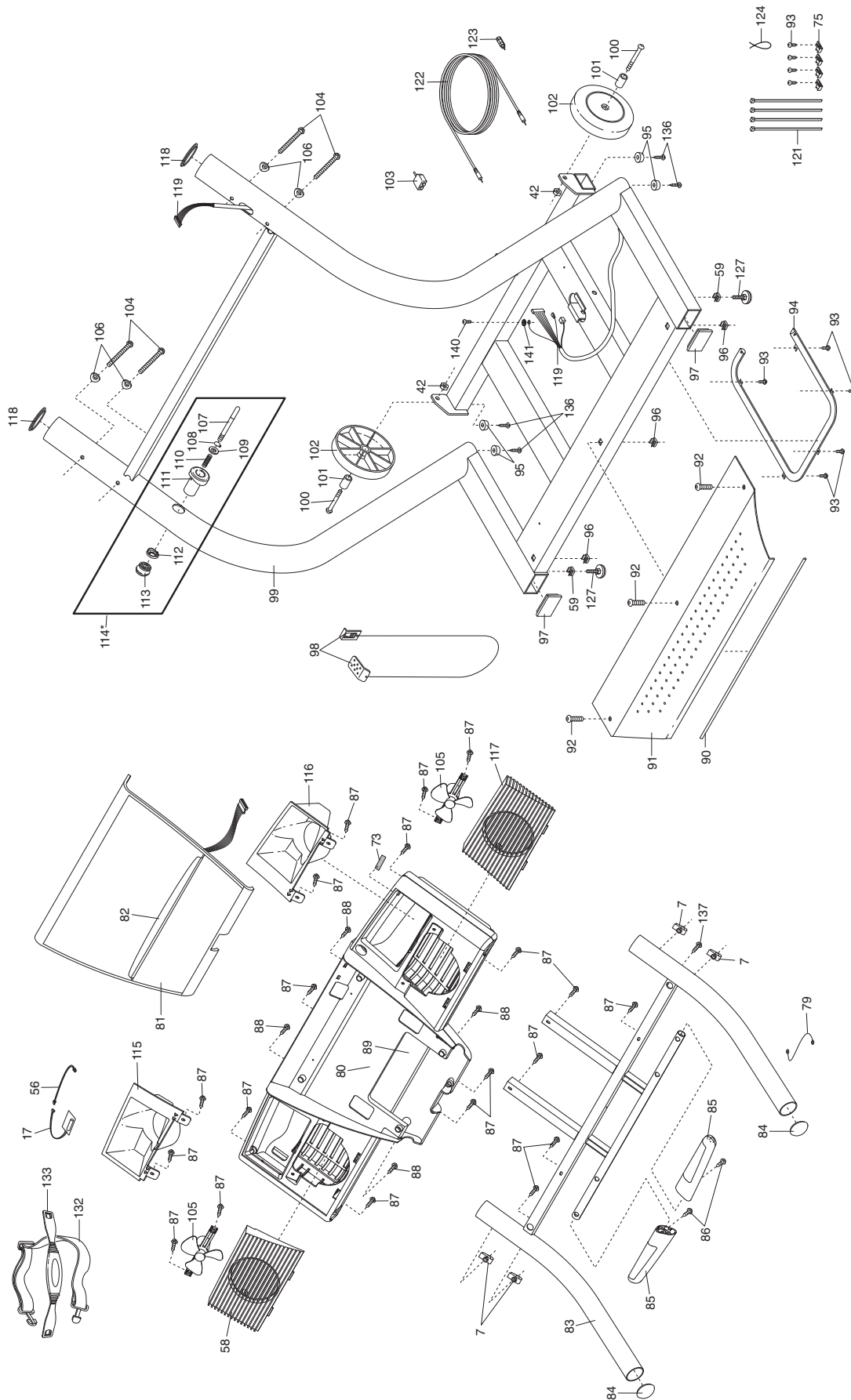
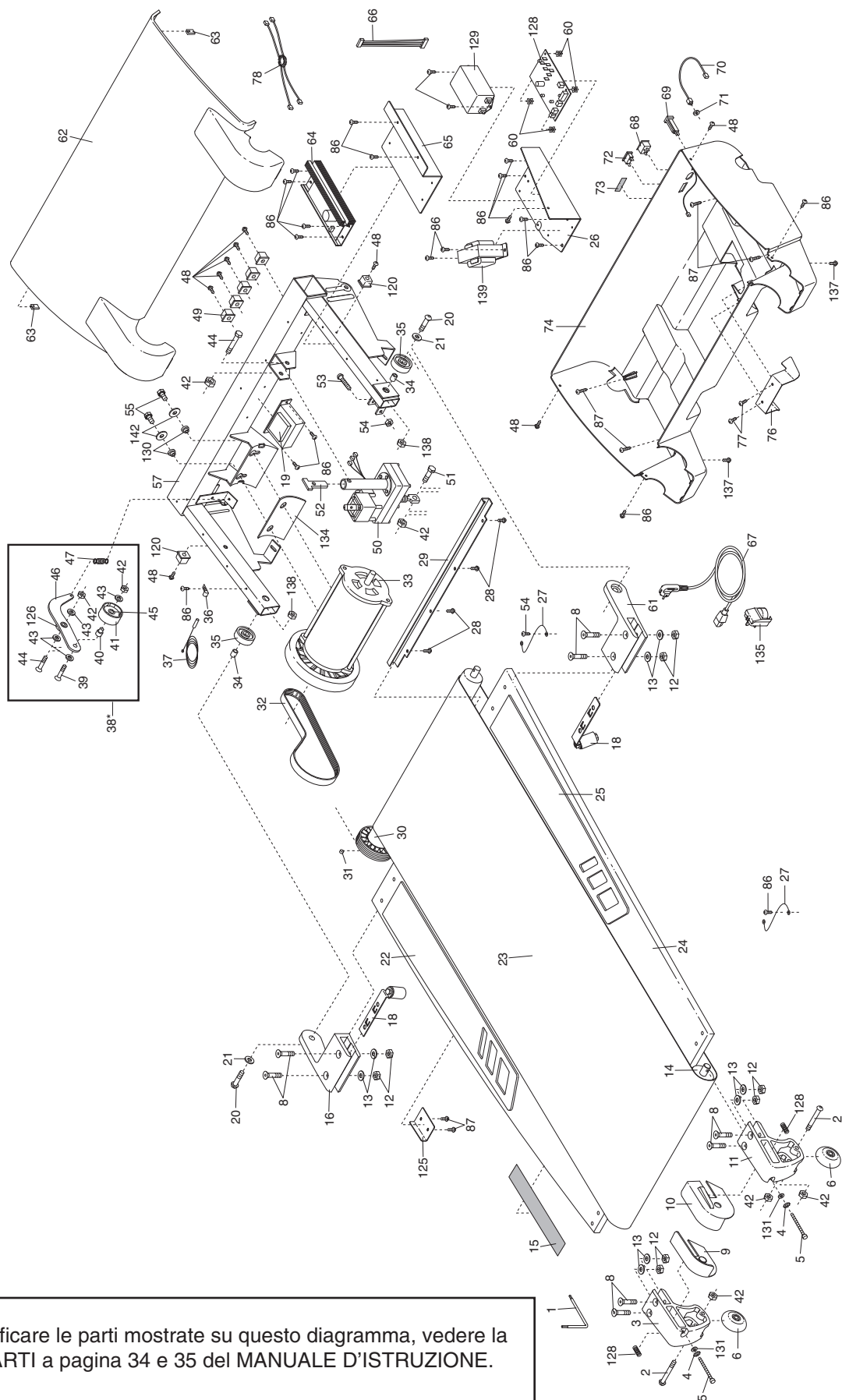


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. NETL92133 R0504A



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