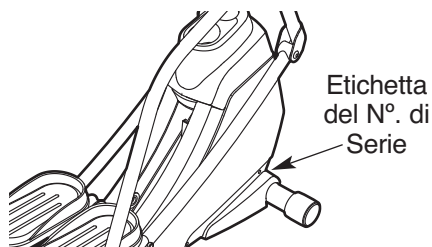


NordicTrack®

FREESTRIDER 35 Si

N° del Modello NTEVSR81910.0
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi fossero mancanti, vi preghiamo di contattarci ai numeri o indirizzi di seguito riportati:

800 865114

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

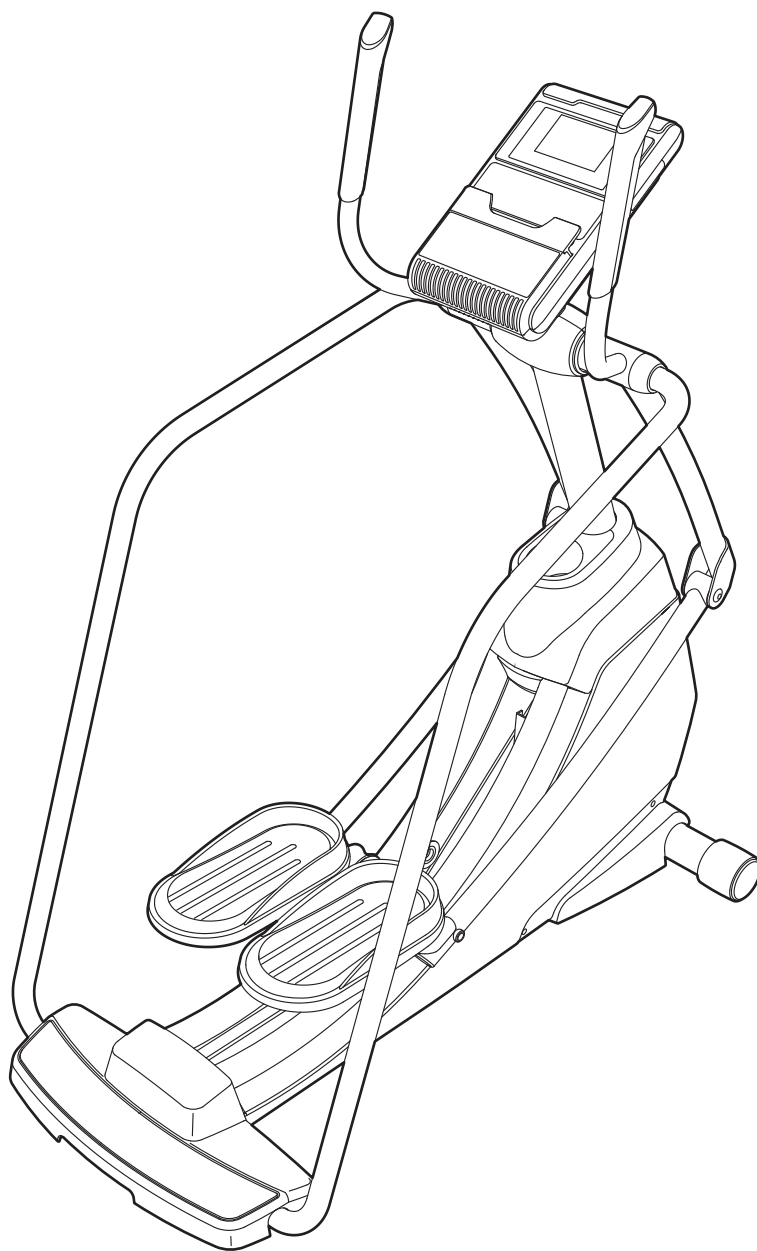
Fax: 0755910105

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

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



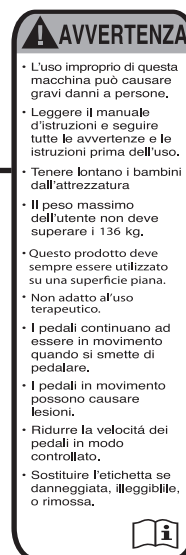
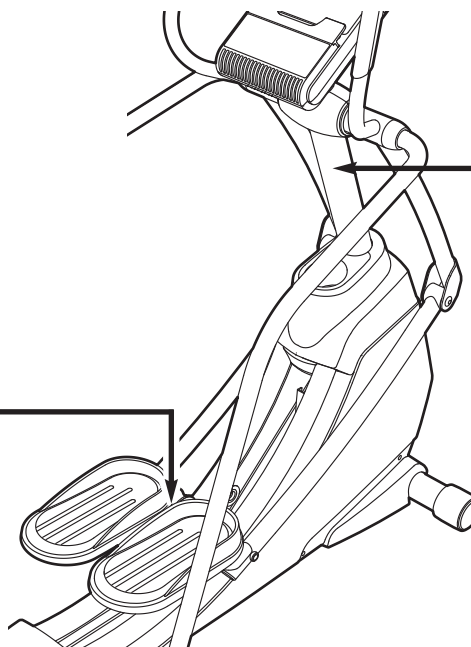
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	11
USO DELLO STRIDER	12
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	18
GUIDA AGLI ESERCIZI	19
ELENCO PEZZI	20
DISEGNO ESPLOSO	21
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio d'incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sullo strider prima di iniziare a utilizzarlo. ICON declina qualsiasi responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo di questo prodotto

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, in particolare per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare lo strider esclusivamente attenendosi alle istruzioni fornite nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dello strider siano opportunamente informati circa tutte le precauzioni.
4. Lo strider è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare lo strider in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Mantenere lo strider in luoghi chiusi, lontano dall'umidità e dalla polvere. Posizionare lo strider su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che davanti e dietro dello strider sia disponibile uno spazio di almeno 0,9 m e sui lati almeno 0,6 m.
6. Ispezionare e serrare tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
7. Mantenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontani dallo strider.
8. Lo strider non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 136 kg.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni, evitare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nello strider. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'allenamento.
10. Tenersi ai manubri o ai corrimano per salire, scendere o utilizzare lo strider.
11. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
12. Mantenere la schiena dritta durante l'uso dello strider; evitare di inarcare la schiena.
13. Un allenamento eccessivo può causare lesioni o anche la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.
14. Lo strider non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.

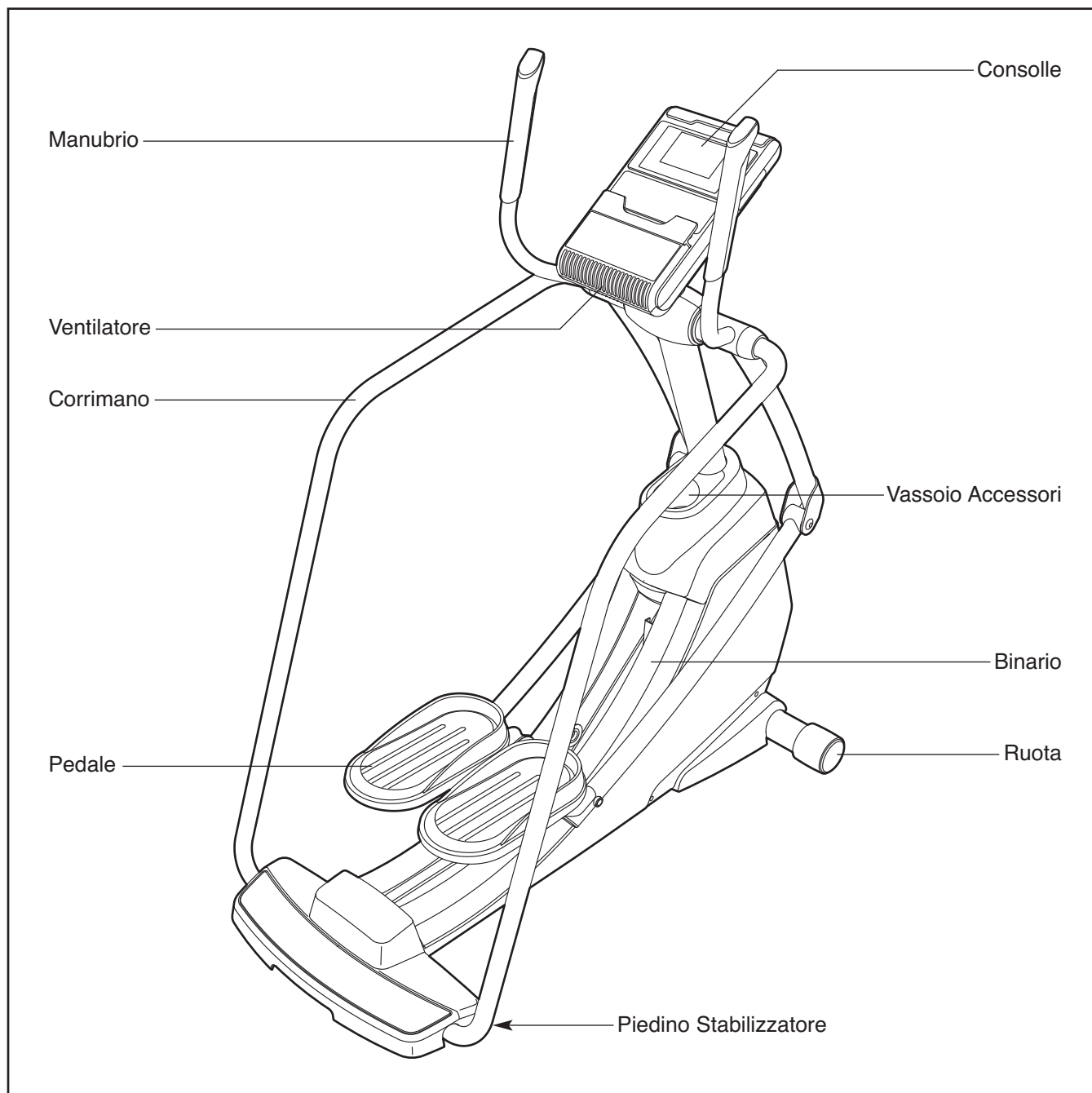
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il rivoluzionario strider NordicTrack® FREESTRIDER 35 SI. Lo strider FREESTRIDER 35 SI offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare lo strider. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del

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

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



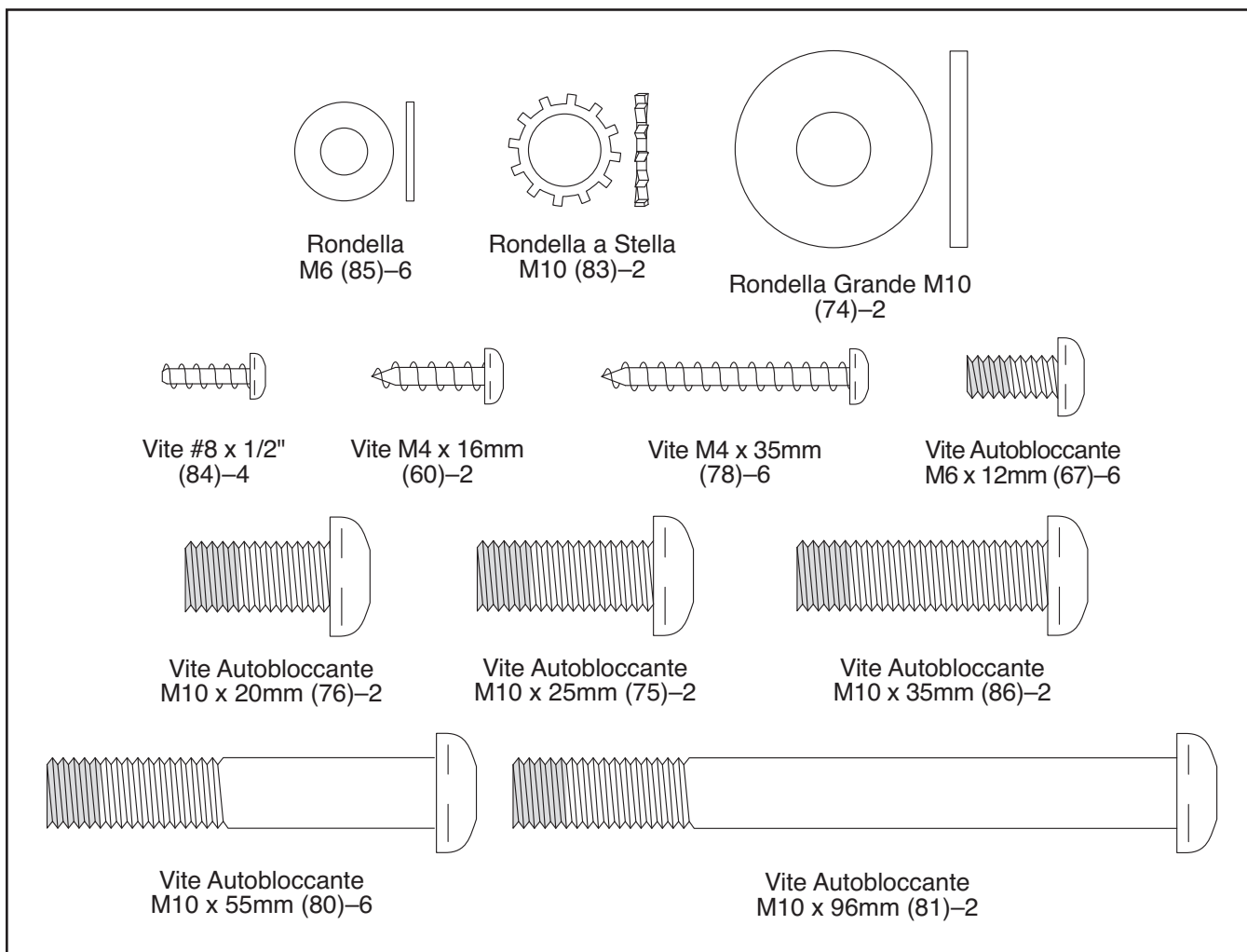
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi dello strider in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips  .

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio dello strider. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.

Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.

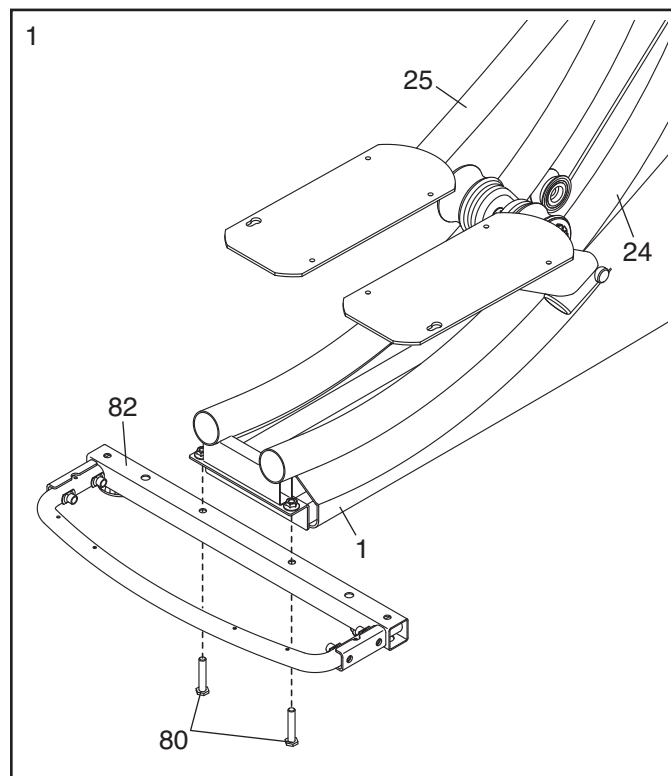


1.

Per agevolare il montaggio, leggere le informazioni a pagina 5 prima di iniziare.

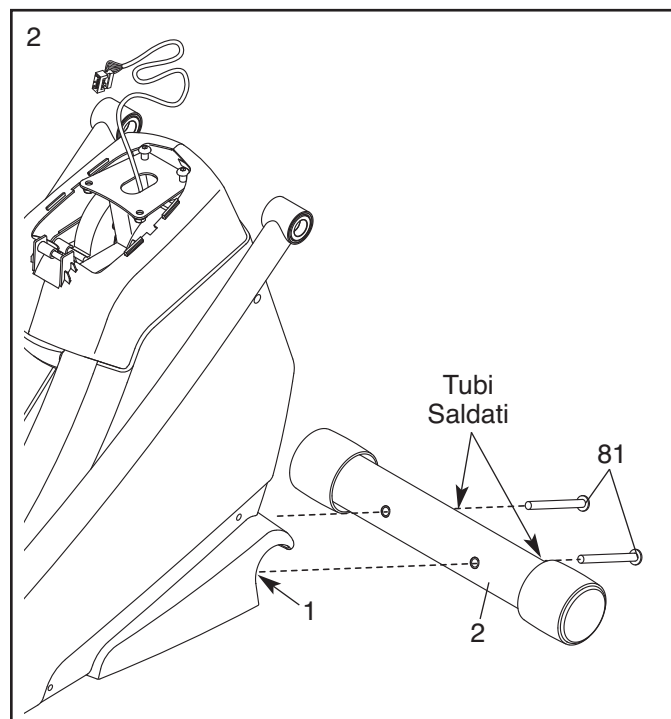
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sollevare la parte posteriore del Telaio (1) e sorreggere i Bracci Pedale Destro e Sinistro (24, 25) in posizione.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (82) al Telaio (1) con due Viti Autobloccanti M10 x 55mm (80).



2. Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (2) in modo tale che i tubi saldati siano rivolti dalla parte opposta del Telaio (1).

Mentre una seconda persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) al Telaio con due Viti Autobloccanti M10 x 96mm (81).



3. Orientare il Cappuccio Pannello Laterale (5) nel modo indicato. Mentre una seconda persona sorregge il Montante (26), infilare il Cappuccio Pannello Laterale verso l'alto attorno al Montante.

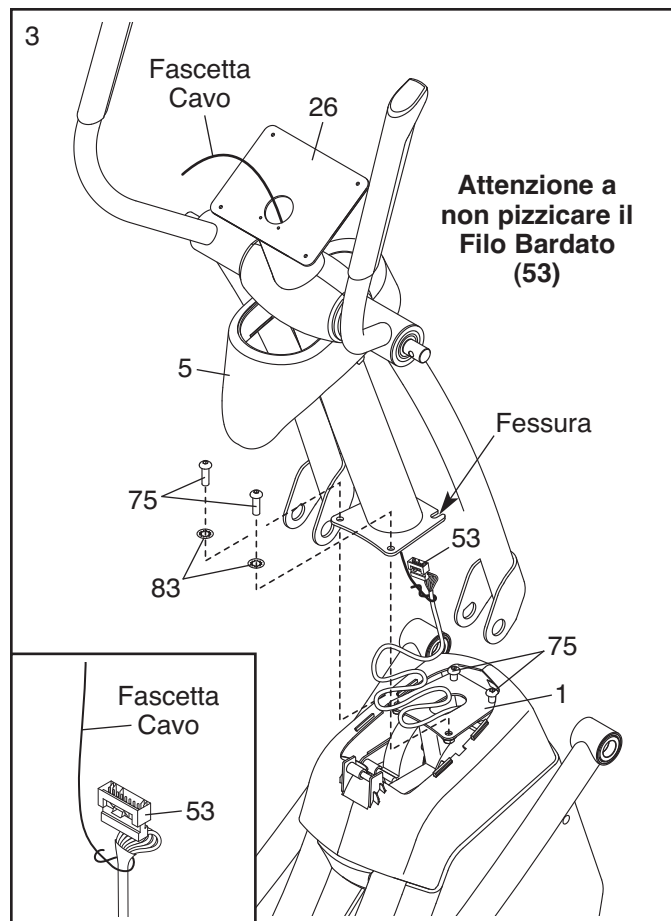
Quindi, localizzare la fascetta cavo nel Montante (26).

Si veda il disegno nel riquadro. Legare l'estremità inferiore della fascetta cavo all'estremità del Filo Bardato (53). Tirare l'estremità superiore della fascetta cavo fino a quando il Filo Bardato attraversa il Montante (26).

Suggerimento: fissare il Filo Bardato (53) con la fascetta, per evitare che cada all'interno del Montante (26).

Suggerimento: attenzione a non pizzicare il Filo Bardato (53). Inserire le fessure nel Montante (26) sotto le due Viti Autobloccanti M10 x 25mm (75) prefissate al Telaio (1).

Fissare il Montante (26) al Telaio (1) con due Viti Autobloccanti M10 x 25mm (75) e due Rondelle a Stella M10 (83). **Non serrare le Viti Autobloccanti in questa fase.**



4. Chiedere a un'altra persona di sorreggere il Braccio Pedale Destro (24) all'interno della staffa sul Manubrio Destro (20).

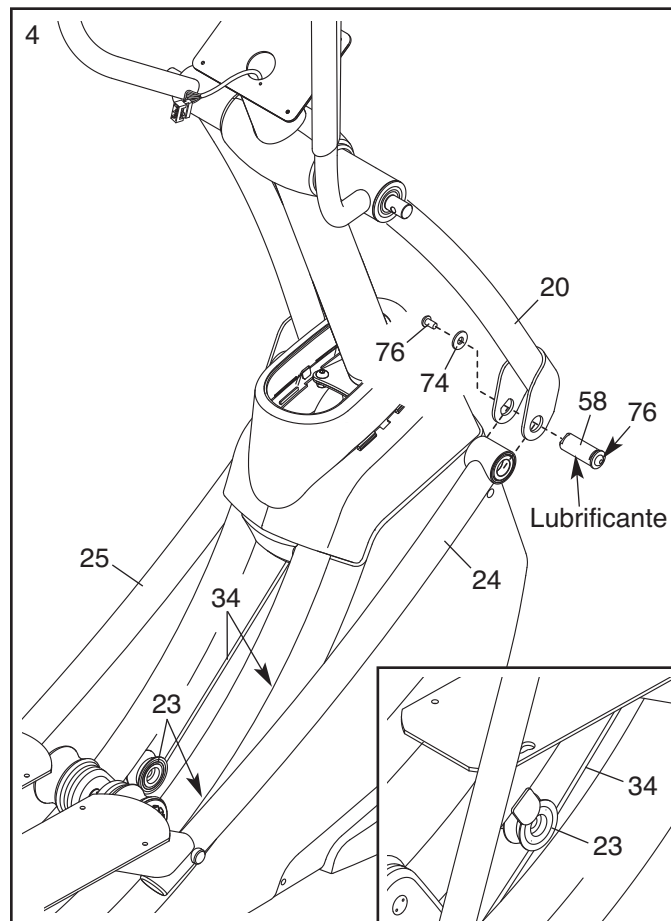
Applicare uno strato di lubrificante in dotazione all'Asse di Collegamento (58). Inserire l'Asse di Collegamento nel Manubrio Destro (20) e nel Braccio Pedale Destro (24) dal senso indicato.

Suggerimento: per inserire l'Asse di Collegamento, potrebbe risultare conveniente utilizzare una chiave esagonale.

Inserire una Vite Autobloccante M10 x 20mm (76) con una Rondella Grande M10 (74) nell'Asse di Collegamento (58). Quindi, serrare contemporaneamente entrambe le Viti Autobloccanti M10 x 20mm (76) nell'Asse di Collegamento (58).

Ripetere questa fase sull'altro lato dello strider.

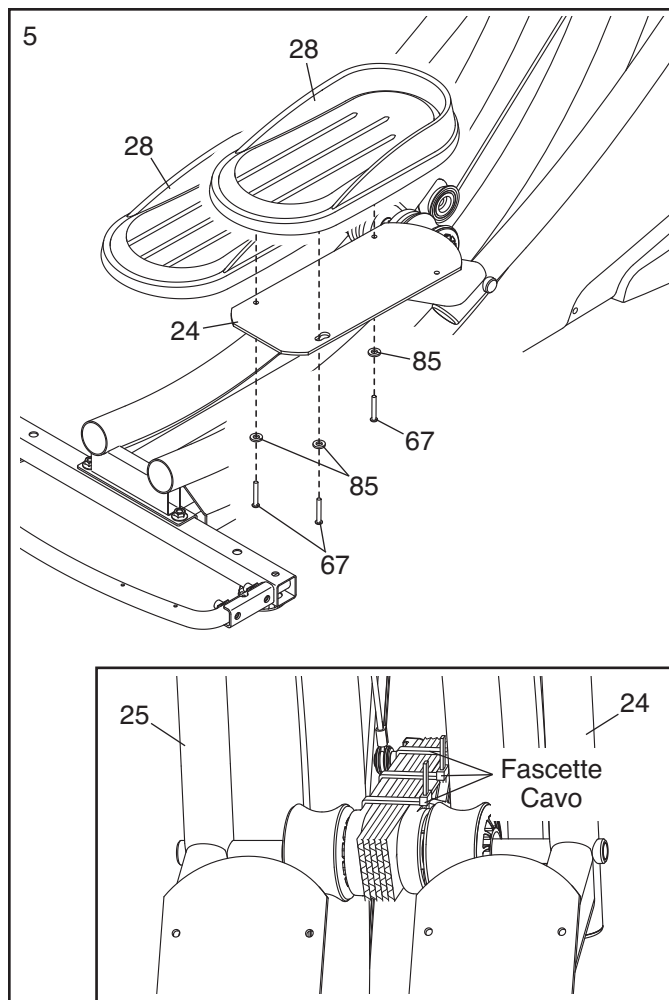
Si veda il disegno nel riquadro. Accertare che i Cavi destro e sinistro (34) siano fatti passare sotto le Puleggie Piccole destra e sinistra (23).



5. **Si veda il disegno nel riquadro.** Rimuovere le tre fascette cavo e i materiali d'imballo presenti tra i Bracci Pedale Destro e Sinistro (24, 25).

Fissare un Pedale (28) al Braccio Pedale Destro (24) con tre Viti Autobloccanti M6 x 12mm (67) e tre Rondelle M6 (85)

Fissare l'altro Pedale (28) al Braccio Pedale Sinistro (non mostrato) nel medesimo modo.

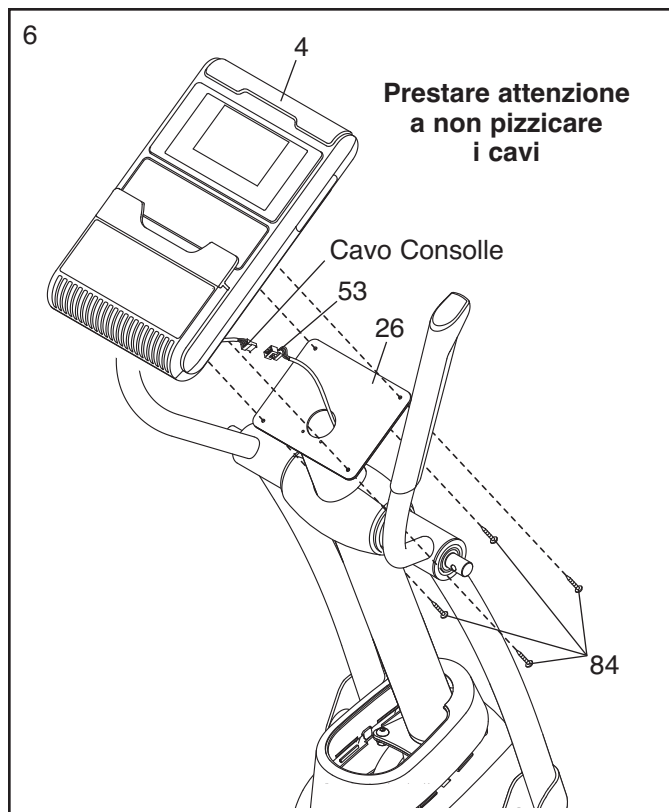


6. Rimuovere ed eliminare la fascetta cavo sul Filo Bardato (53).

Mentre un'altra persona sorregge la Consolle (4), collegare il cavo sulla Consolle al Filo Bardato (53).

Inserire il Filo Bardato in eccesso verso il basso nel Montante (26) o verso l'alto nella Consolle (4).

Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i fili. Fissare la Consolle (4) al Montante (26) con quattro Viti #8 x 1/2" (84).



7. Localizzare il Corrimano Destro (31) contrassegnato con l'adesivo "Right" e orientarlo nel modo indicato (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

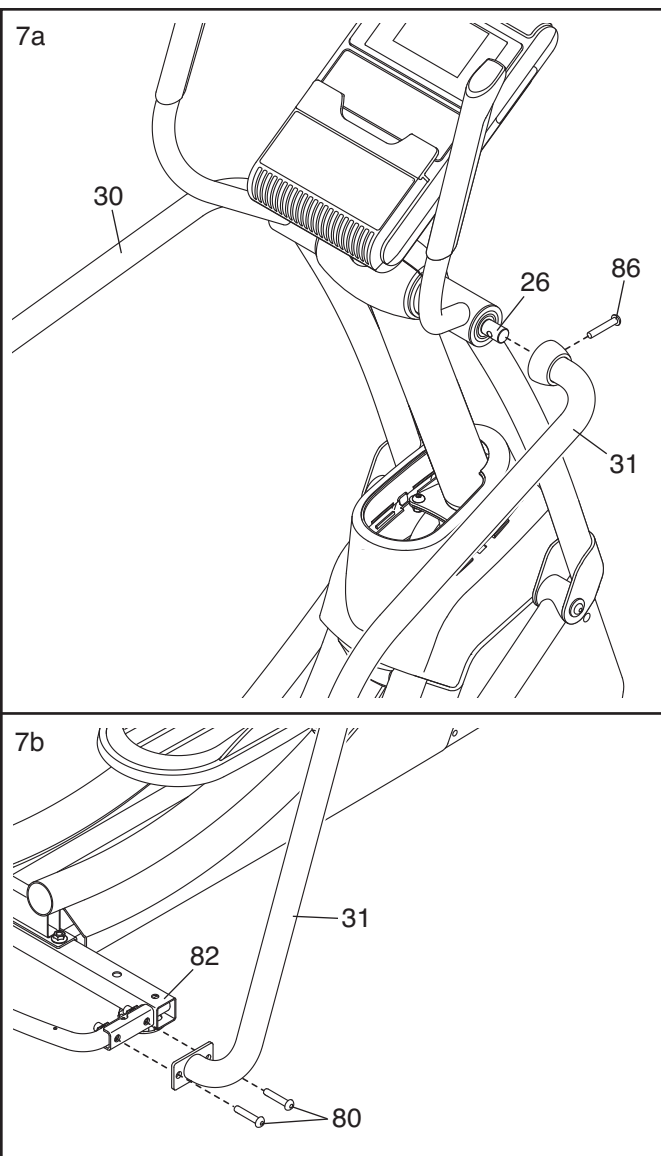
Chiedere a un'altra persona di sorreggere il Corrimano Destro (31) vicino al lato destro dello strider.

Vedere il disegno 7a. Fissare l'estremità superiore del Corrimano Destro (31) all'asse sul Montante (26) con una Vite Autobloccante M10 x 35mm (86). **Non serrare la Vite Autobloccante in questa fase.**

Si veda il disegno 7b. Fissare l'estremità inferiore del Corrimano Destro (31) allo Stabilizzatore Posteriore (82) con due Viti Autobloccanti M10 x 55mm (80). **Non serrare le Viti Autobloccanti in questa fase.**

Ripetere questa fase per il Corrimano Sinistro (30).

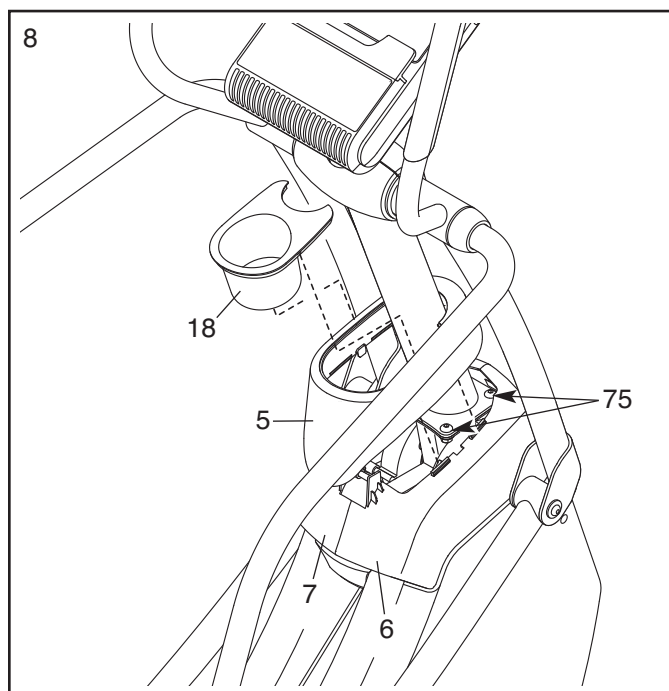
Serrare le due Viti Autobloccanti M10 x 35mm (86) e le quattro Viti Autobloccanti M10 x 55mm (80) utilizzate in questa fase.



8. **Vedere la fase 3 a pagina 7.** Serrare le quattro Viti Autobloccanti M10 x 25mm (75).

Premere il Cappuccio Pannello Laterale (5) verso il basso sui Pannelli Laterali Destro e Sinistro (6, 7).

Orientare il Vassoio Accessori (18) nel modo indicato. Premere il Vassoio Accessori nel Cappuccio Pannello Laterale (5).

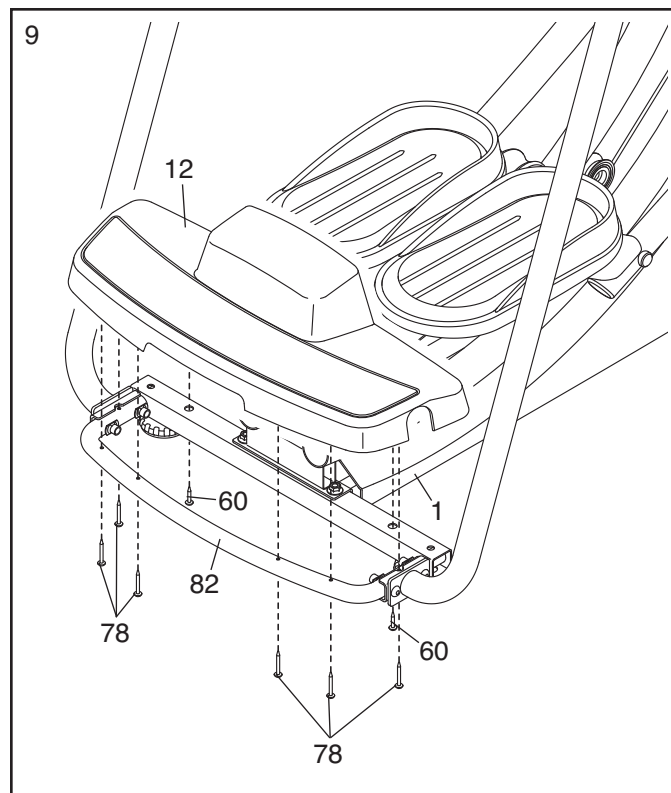


9. Rimuovere alcuni inserti di imballaggio dai materiali d'imballo. Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona, posizionare gli inserti di imballaggio sotto la parte posteriore del Telaio (1).

Chiedere a un'altra persona di sorreggere lo strider al fine di evitare che si capovolga fino al completamento di questa fase.

Fissare il Coperchio Telaio Posteriore (12) allo Stabilizzatore Posteriore (82) con due Viti M4 x 16mm (60) e sei Viti M4 x 35mm (78).

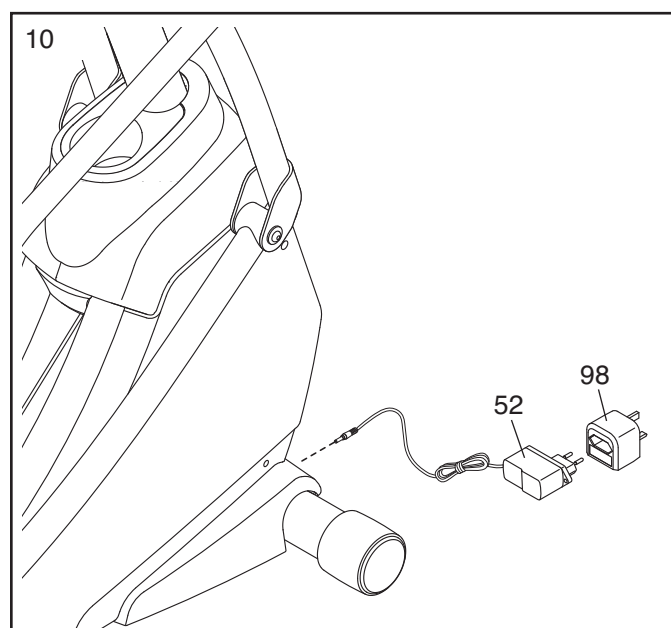
Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona, rimuovere gli inserti di imballaggio e abbassare lo Stabilizzatore Posteriore (82) e il Telaio (1).



10. Inserire l'Alimentatore (52) nella presa sul lato anteriore dello strider.

Se necessario inserire l'Alimentatore (52) nella relativa Spina (98).

Per inserire l'Alimentatore (52) nella presa, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 12.

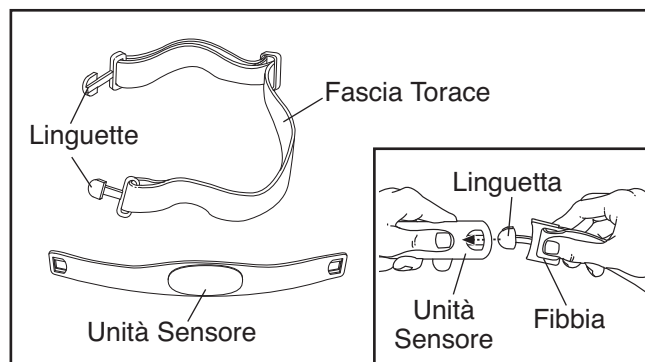


11. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare lo strider.** Nota: potrebbero rimanere alcuni pezzi inutilizzati a montaggio ultimato. Per proteggere il pavimento, collocare un tappeto sotto lo strider.

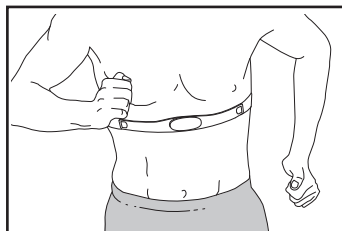
USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia toracica e l'unità sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità dell'unità sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore dell'unità sensore.



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e fissare l'altra estremità della fascia toracica all'unità sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica. Il



cardiofrequenzimetro a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, sotto ai pettorali o al seno, all'altezza che più vi è comoda. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare i due elettrodi sul lato interno (gli elettrodi sono coperti da leggere sporgenze). Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro a torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro a torace si attiva quando gli elettrodi sono umidi e viene indossato; il cardiofrequenzimetro a torace si spegne quando viene rimosso e gli elettrodi sono asciutti. Se il cardiofrequenzimetro a torace non viene asciugato dopo l'uso potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando prematuramente le batterie.

- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il cardiofrequenzimetro a torace in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero provocare umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace alla 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 il cardiofrequenzimetro a torace quando viene usato o riposto.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido. Non usare mai alcol, prodotti abrasivi o chimici. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano l'uso del cardiofrequenzimetro a torace con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funzionasse appropriatamente, provare le procedure di seguito descritte.

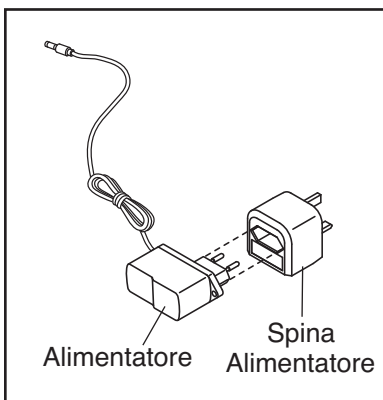
- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro a torace venga indossato come descritto a sinistra. Nota: se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto per inumidire gli elettrodi. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, inumidite di nuovo gli elettrodi.
- 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 a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da patologie mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvc), tachicardia, e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo sia un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.

USO DELLO STRIDER

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

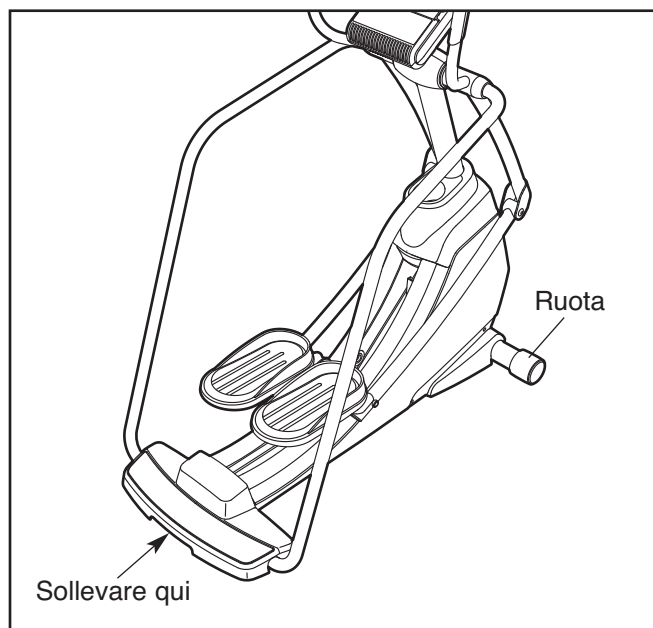
IMPORTANTE: qualora lo strider sia stato esposto a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'alimentatore nella presa sul telaio dello strider. Quindi, se necessario inserire l'alimentatore nella relativa spina. Quindi, inserire l'alimentatore o la spina nella relativa presa opportunamente installata in conformità con tutte le normative e regolamenti locali.



SPOSTAMENTO DELLO STRIDER

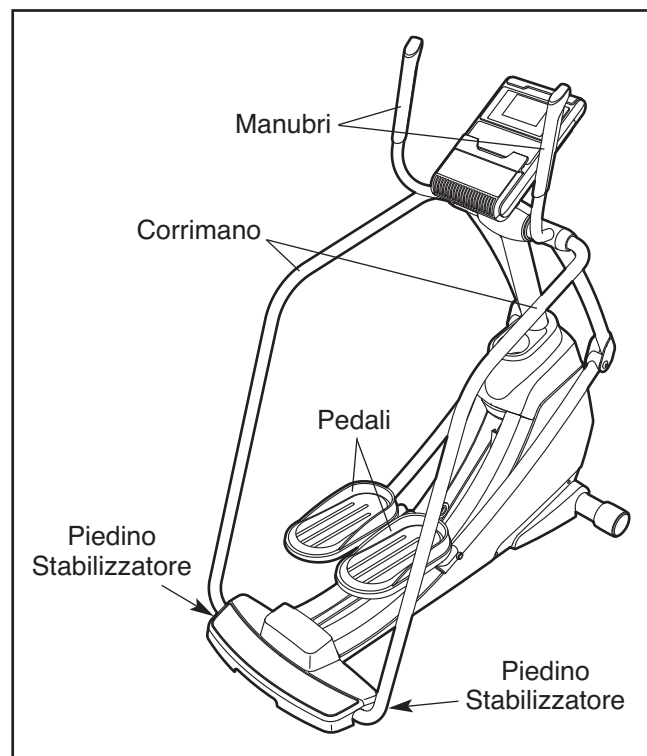
A causa delle dimensioni e del peso dello strider, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Con l'aiuto di due persone sollevare l'estremità dello strider indicata fino a fare scorrere lo strider sulle ruote anteriori. Portare con cautela lo strider nel punto desiderato, quindi riabbassarlo in posizione piana.



ATTENZIONE: al fine di ridurre il rischio di infortunio, piegare le gambe e mantenere la schiena dritta. Assicurarsi di usare le gambe e non la schiena per sollevare lo strider. Non cercare di spostare lo strider sopra una superficie non piana.

ESERCIZI SULLO STRIDER

Per salire sullo strider, afferrare i manubri o i corrimano e appoggiare i piedi sui pedali. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi in avanti e indietro con movimento continuo.

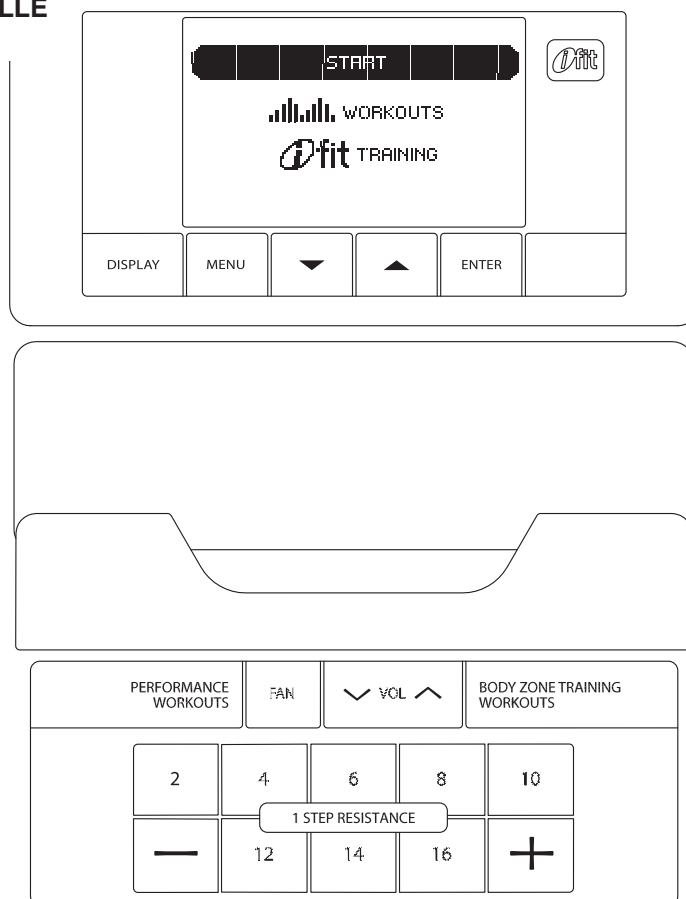


Per scendere dallo strider, attendere fino a quando i pedali saranno completamente fermi. Quando i pedali sono fermi, appoggiandosi ai manubri o ai corrimano scendere dai pedali.

LIVELLAMENTO DELLO STRIDER

Qualora lo strider oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto il retro del telaio (vedere il disegno soprastante) fino a quando l'oscillazione scompare.

DIAGRAMMA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. Utilizzando il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione, è possibile inoltre misurare la frequenza cardiaca.

La consolle offre inoltre venticinque allenamenti predefiniti (dieci allenamenti di potenziamento e quindici allenamenti per gruppi muscolari). Ogni allenamento modifica automaticamente la resistenza dei pedali e suggerisce all'utente di variare il ritmo della pedalata per permettere un allenamento efficace.

La consolle offre inoltre una modalità di allenamento iFit che consente alla consolle di comunicare con una rete wireless mediante il modulo iFit Live. Il modulo iFit Live consente di scaricare allenamenti personalizzati, di creare i propri allenamenti e di seguire i risultati degli allenamenti sul sito web iFit Live.

È possibile collegare il lettore MP3 o il lettore CD all'impianto audio della consolle e ascoltare la musica preferita o gli audio libri durante l'allenamento.

Per accendere la consolle, vedere pagina 14. **Per spegnere la consolle**, vedere pagina 14. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 14. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 15. **Per utilizzare la modalità di allenamento iFit**, vedere pagina 17. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 17. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 17.

Nota: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

Per il funzionamento dello strider deve essere utilizzato l'alimentatore in dotazione. Vedere la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 12. Quando l'alimentatore è inserito i display si illumineranno e la consolle sarà pronta per l'uso.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Se i pedali non vengono spostati per alcuni secondi, verrà emesso un segnale acustico e la consolle entrerà in pausa.

Se non si pedala per alcuni minuti e non si preme alcun pulsante, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

Una volta terminato l'esercizio, disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dello strider.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

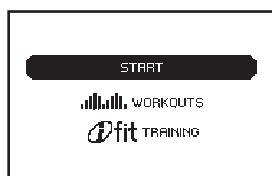
1. **Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.**

Vedere sopra ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE.

2. **Selezionare la modalità manuale.**

Ogni volta che si accende la consolle, compare il menu principale.

Per selezionare la modalità manuale, premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione a lato del pulsante Invio ed evidenziare avvio [START]. Quindi, premere il pulsante Invio.



Qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

3. **Modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.**

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo uno dei pulsanti Resistenza a 1 Fase [1STEP RESISTANCE] numerati oppure i pulsanti di Aumento e Diminuzione resistenza a 1 Fase.

Nota: dopo avere premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. **Seguire la progressione sul display.**

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento vengono visualizzate. Premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni:

Calorie [CALORIES]—questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie bruciate.

Distanza [DISTANCE]—questa modalità di visualizzazione indica la distanza percorsa in miglia.

Profilo [PROFILE]—quando si seleziona un allenamento, il display visualizza un profilo delle impostazioni di resistenza per l'allenamento.

Pulsazioni [PULSE]—questa modalità visualizza la frequenza cardiaca se si utilizza il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione (vedere pagina 11).

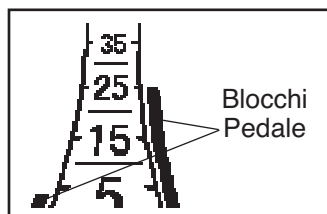
Resistenza [RESISTANCE]—questa modalità visualizza il livello di resistenza dei pedali per alcuni secondi ogni volta che si modifica l'impostazione della resistenza stessa.

Contagiri [RPM]—questa modalità visualizza la velocità della pedalata in giri al minuto.

Lunghezza Pedalata [STRIDE LENGTH]—questa modalità visualizza la lunghezza della pedalata in pollici.

Contatore Lunghezza Pedalata—

selezionando un allenamento, questa modalità visualizza la lunghezza delle pedalate. I blocchi pedale registrano il movimento effettivo dei pedali durante l'allenamento.



Pedale [STRIDES]—questa modalità visualizza il numero complessivo di pedalate effettuate.

Tempo [TIME]—quando è selezionata la modalità manuale, questa modalità visualizza il tempo trascorso. Quando viene selezionato un allenamento, questa modalità visualizza il tempo rimanente invece del tempo trascorso.

Piedi Verticali [VERTICAL FEET]—questa modalità visualizza il numero complessivo di piedi verticali percorsi.

Modificare il livello del volume della consolle premendo i pulsanti di Aumento/Diminuzione Volume [VOL.].

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

Per misurare la frequenza cardiaca, utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace in dotazione. Vedere pagina 11.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore può presentare diverse impostazioni di velocità. Premere ripetutamente il pulsante Ventilatore [FAN] per selezionare la velocità o per spegnerlo.

7. Una volta terminato l'utilizzo dello strider, la consolle si spegnerà automaticamente.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 14.

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 14.

2. Selezionare un allenamento predefinito.

Qualora sia stato selezionato un allenamento o la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu [MENU] per ritornare al menu principale.

Per selezionare un allenamento predefinito, prima di tutto premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] ed evidenziare **WORKOUTS** (allenamenti). Quindi, premere il pulsante Invio [ENTER].



Quindi, premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione per evidenziare la categoria di allenamento desiderata. Quindi, premere il pulsante Invio.

È inoltre possibile premere il pulsante Allenamenti di Potenziamento [PERFORMANCE WORKOUTS] o il pulsante Allenamenti per Gruppi Muscolari [BODY ZONE TRAINING WORKOUTS].

Premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione per evidenziare la categoria di allenamento desiderata. Quindi, premere il pulsante Invio.

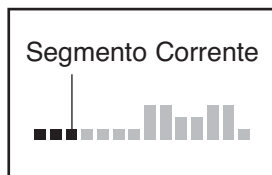
Premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione per evidenziare il nome dell'allenamento desiderato. Sul lato destro del display compariranno inoltre la durata, l'impostazione massima dei giri (passo della pedalata) e un profilo delle impostazioni di resistenza del programma. Quindi, premere il pulsante Invio.

3. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di resistenza e di giri/minuto (velocità della pedalata) desiderati. Nota: È possibile che per più segmenti consecutivi sia programmata la medesima impostazione di resistenza e/o giri/minuto desiderati.

Il profilo dell'allenamento visualizzerà la progressione. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento in corso dell'allenamento.

L'altezza del segmento lampeggiante indica il livello di resistenza del segmento corrente.



Al termine del primo segmento dell'allenamento, sul display compariranno per alcuni secondi i giri/minuto e il livello di resistenza impostati per il secondo segmento, a titolo informativo. Il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e i pedali si regoleranno automaticamente al livello di resistenza programmato per il segmento successivo.

Durante l'allenamento, mantenere i giri/minuto (velocità della pedalata) a un valore prossimo all'impostazione desiderata dei giri/minuto per il segmento corrente.

IMPORTANTE: l'impostazione dei giri/minuto è volta esclusivamente a motivare l'utente. I giri/minuto effettivi (velocità della pedalata) potranno essere inferiori a quelli impostati. Durante l'allenamento si consiglia di tenere un passo confortevole.

Qualora il livello di resistenza del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistenza a 1 Fase [1 STEP RESISTANCE]. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente termina, i pedali si regoleranno automaticamente all'impostazione di resistenza per il segmento successivo.**

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento.

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Verrà emesso un segnale acustico. Selezionando la modalità tempo, il tempo inizierà a lampeggiare sul display. Per riavviare l'allenamento, semplicemente riprendere a pedalare.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 14.

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

Vedere la fase 5 a pagina 15.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 15.

7. Una volta terminato l'utilizzo dello strider, la console si spegnerà automaticamente.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 14.

USO DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO IFIT

Il modulo iFit Live consente alla consolle di comunicare con una rete wireless e offre nuove straordinarie funzioni. Per esempio, è possibile scaricare allenamenti personalizzati e seguire e analizzare i risultati degli allenamenti sul sito web iFit Live.

Per selezionare la modalità di allenamento iFit, premere il pulsante Menu quindi premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione a lato del pulsante Invio ed evidenziare *IFIT TRAINING* (allenamento iFit). Quindi, premere il pulsante Invio [ENTER].

Per ulteriori informazioni sul modulo di allenamento iFit, visitare il sito web www.iFit.com. Nota: Per utilizzare il modulo iFit Live, è necessario avere accesso ad un computer con connessione a internet e porta USB. È inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dall'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio in dotazione nella presa a lato della consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese.**

Quindi, premere il pulsante di riproduzione sul lettore MP3 o sul lettore CD. Regolare il livello del volume utilizzando il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD oppure premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione Volume [VOL.] sulla consolle.

USO DELLA MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle presenta una modalità informazioni che consente di visualizzare informazioni sull'utilizzo, di regolare il livello del contrasto del display e di visualizzare lo stato del Modulo iFit Live.

Per selezionare la modalità informazioni, premere e mantenere premuto per alcuni secondi il pulsante Display [DISPLAY] fino a quando viene visualizzata la schermata modalità informazioni.

Il display visualizzerà il numero complessivo di pedalate (in migliaia) effettuate sullo strider. Il display visualizzerà inoltre il numero complessivo di ore d'uso dello strider.

INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO ADVANCE	

Inoltre sul display verrà visualizzato il livello di contrasto selezionato. Per selezionare il livello di contrasto desiderato, premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione a lato del pulsante Invio. Premere il pulsante Display per memorizzare l'impostazione del livello di contrasto e passare alla schermata successiva.

Il display visualizzerà inoltre eventuali accessori collegati alla consolle. Qualora sia collegato il modulo iFit Live, il display visualizzerà il messaggio STATO WIFI. Qualora sia collegato un dispositivo USB, il display visualizzerà il messaggio STATO USB. Qualora non sia collegato alcun accessorio, il display visualizzerà il messaggio NESSUN MODULO RILEVATO.

Per uscire dalla modalità informazioni, premere e mantenere premuto per alcuni secondi il pulsante Display.

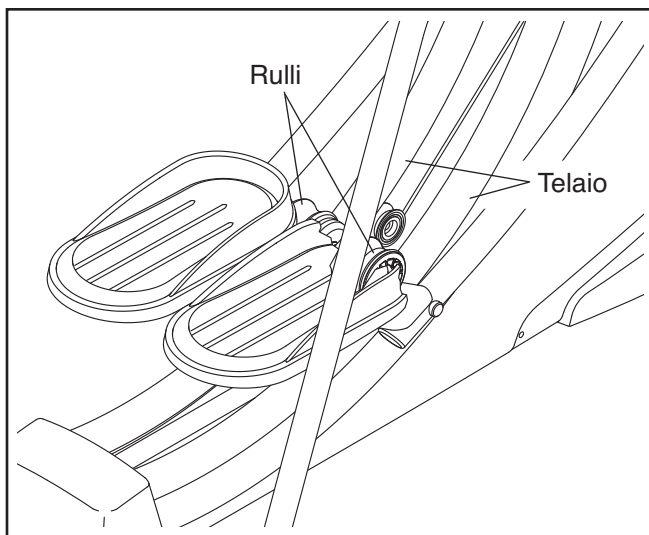
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, vedere la prima di copertina del manuale.

Controllare e serrare opportunamente tutte le parti dello strider con regolarità. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire lo strider, utilizzare un panno inumidito e una piccola quantità di detergente delicato. Pulire regolarmente i rulli e il telaio su cui scorrono i rulli.

IMPORTANTE: al fine di evitare danni alla consolle, mantenerla lontano da liquidi e dalla luce solare diretta.



RISOLUZIONE GUASTI CONSOLLE

Qualora la consolle non si accenda, accertare che l'alimentatore a CA sia opportunamente inserito. Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca quando si indossa il cardiofrequenzimetro a torace o qualora la frequenza cardiaca visualizzata sembri eccessiva o insufficiente, vedere LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 11.

LIVELLAMENTO DELLO STRIDER

Qualora lo strider oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, consultare la sezione LIVELLAMENTO DELLO STRIDER a pagina 12.

LUBRIFICAZIONE DEI RULLI

Qualora i rulli scricchiolino nello spostamento lungo il telaio, applicare una piccola quantità di lubrificante marino bianco in modo omogeneo sulla superficie esterna di ciascun rullo. Quindi, pedalare sullo strider fino a distribuire uno strato sottile di lubrificante lungo telaio. Quindi, eliminare eventuale lubrificante in eccesso.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

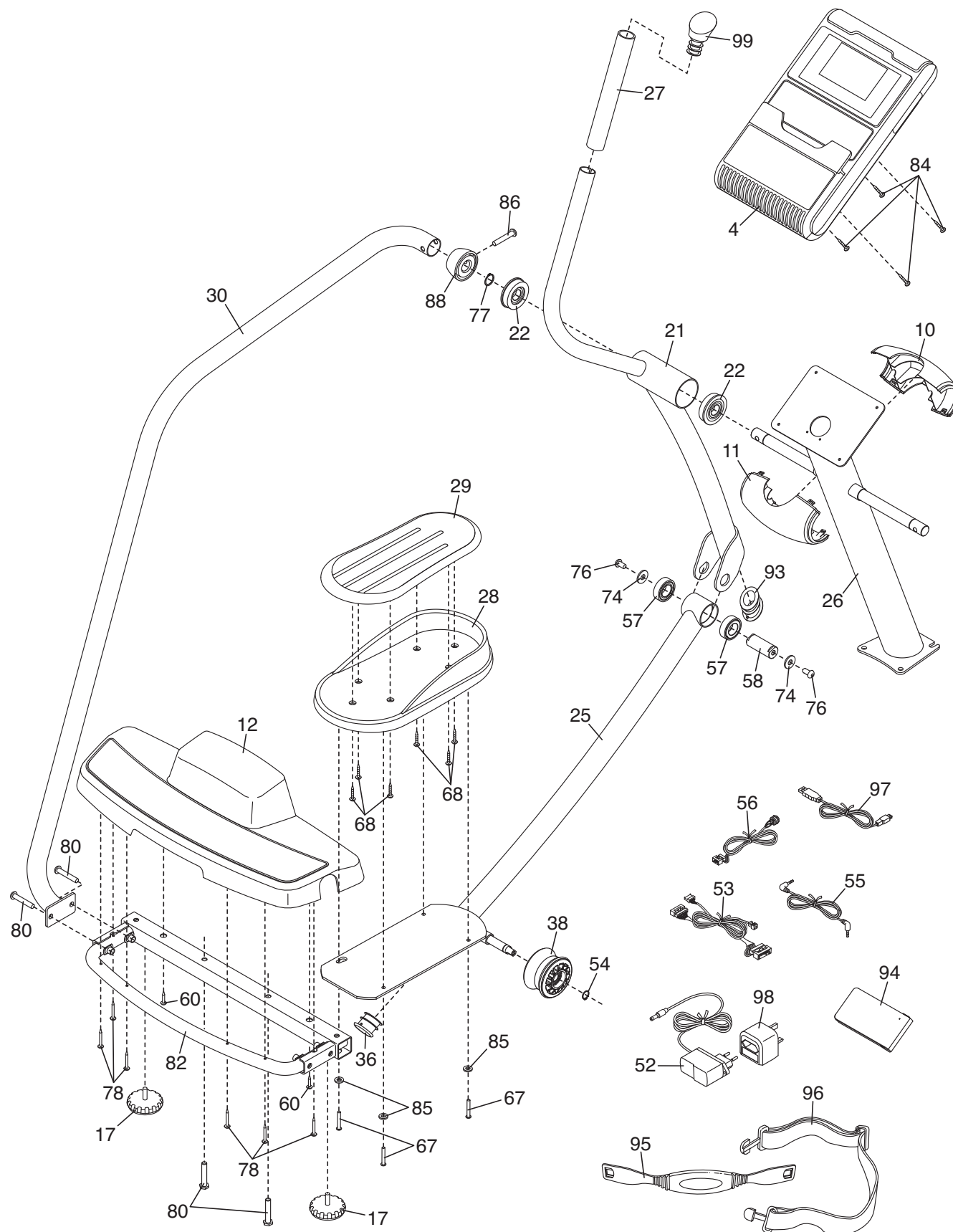
ELENCO PEZZI—N° del Modello NTEVSR81910.0

R0410A

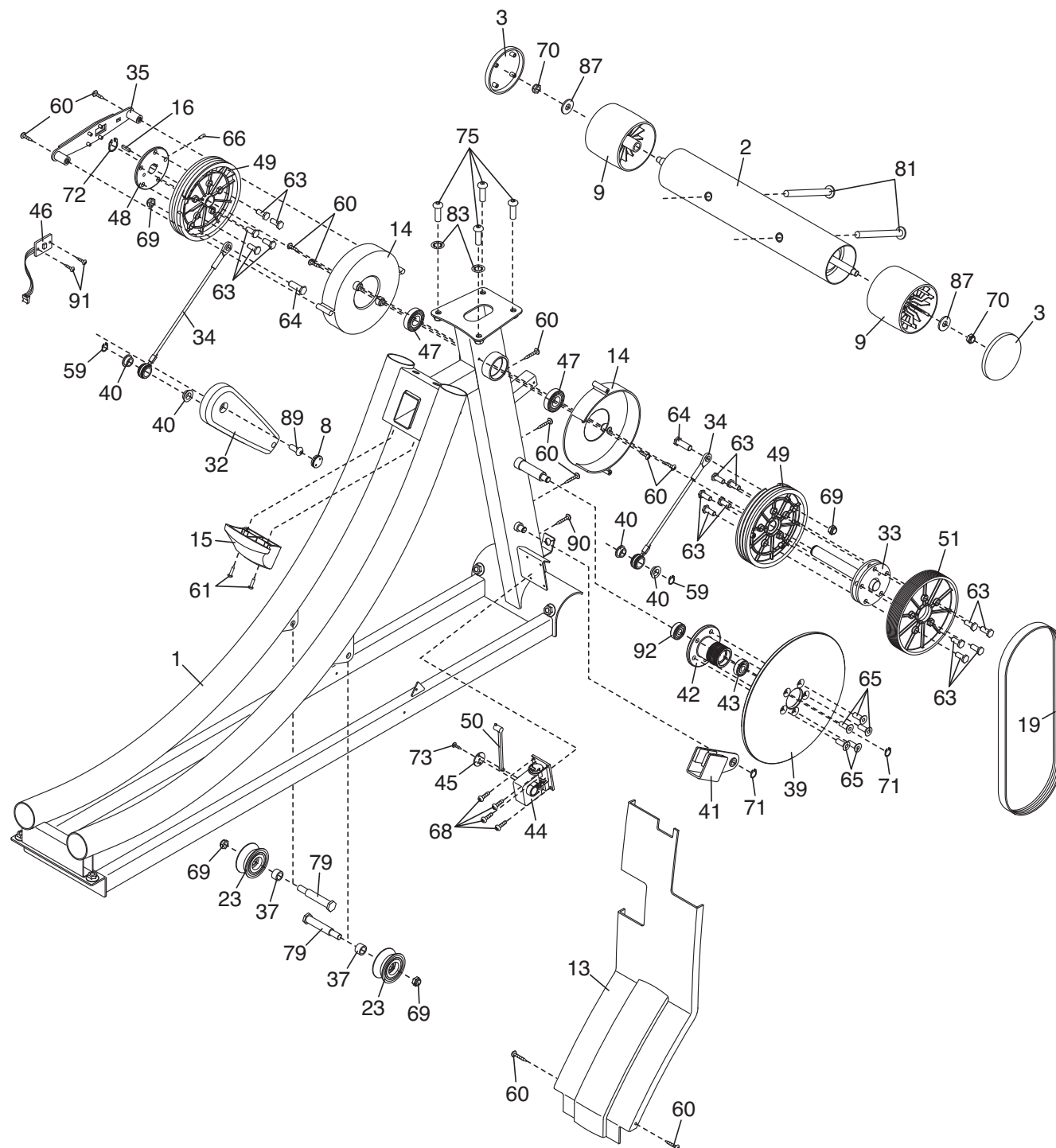
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	53	1	Filo Bardato
2	1	Stabilizzatore Anteriore	54	2	Anello a Scatto da 5/8"
3	2	Cappuccio Ruota	55	1	Cavo Audio
4	1	Consolle	56	1	Cavo Alimentatore
5	1	Cappuccio Pannello Laterale	57	4	Boccola di Collegamento
6	1	Pannello Laterale Destro	58	2	Asse di Collegamento
7	1	Pannello Laterale Sinistro	59	2	Anello a Scatto da 1/2"
8	2	Coperchio Braccio Cavo	60	23	Vite M4 x 16mm
9	2	Ruota	61	2	Vite M4 x 25mm
10	1	Pannello Laterale Anteriore	62	1	Vite M4 x 19mm
11	1	Pannello Laterale Posteriore	63	15	Vite da 5/16" x 20mm
12	1	Coperchio Telaio Posteriore	64	2	Vite M10 x 30mm
13	1	Pannello Laterale Interno	65	5	Vite da 5/16" x 18mm
14	2	Copri Bobina	66	1	Vite #10 x 10mm
15	1	Ammortizzatore	67	6	Vite Autobloccante M6 x 12mm
16	1	Chiave Mozzo	68	16	Vite Flangia da M4 x 12mm
17	2	Piedino Stabilizzatore	69	4	Dado Autobloccante M10
18	1	Vassoio Accessori	70	2	Controdado M10
19	1	Cinghia di Trasmissione	71	2	Anello a Scatto da 10mm
20	1	Manubrio Destro	72	1	Anello a Scatto da 3/4"
21	1	Manubrio Sinistro	73	1	Vite M3,5 x 12mm
22	1	Boccola Manubrio	74	4	Rondella Grande M10
23	2	Puleggia Piccola	75	4	Vite Autobloccante M10 x 25mm
24	1	Braccio Pedale Destro	76	4	Vite Autobloccante M10 x 20mm
25	1	Braccio Pedale Sinistro	77	2	Anello a Scatto da 7/8"
26	1	Montante	78	6	Vite M4 x 35mm
27	2	Impugnatura	79	2	Bullone con Collare M10 x 37,6mm
28	2	Pedale	80	6	Vite Autobloccante M10 x 55mm
29	2	Inserto Pedale	81	2	Vite Autobloccante M10 x 96mm
30	1	Corrimano Sinistro	82	1	Stabilizzatore Posteriore
31	1	Corrimano Destro	83	2	Rondella a Stella M10
32	2	Braccio Cavo	84	4	Vite #8 x 1/2"
33	1	Asse Bobina	85	6	Rondella M6
34	2	Cavo	86	2	Vite Autobloccante M10 x 35mm
35	1	Staffa Sensore	87	4	Rondella Piccola M10
36	2	Cappuccio Asta Pedale	88	2	Coperchio Corrimano
37	2	Distanziatore Puleggia	89	2	Vite Flangia da 5/16" x 17mm
38	2	Rullo	90	1	Vite di Terra M4 x 16mm
39	1	Volano	91	2	Vite M2,5 x 7mm
40	4	Boccola Cavo	92	1	Cuscinetto 6903
41	1	Staffa Magnete	93	2	Cappuccio Manubrio Inferiore
42	1	Mozzo Volano	94	1	Modulo iFit Live
43	1	Cuscinetto Volano	95	1	Trasmettitore Cardiofrequenzimetro
44	1	Motore di Resistenza	96	1	Fascia Toracica Cardiofrequenzimetro
45	1	Disco Motore			
46	1	Sensore Bobina	97	1	Cavo USB
47	2	Cuscinetto Bobina	98	1	Spina Alimentatore
48	1	Mozzo Bobina	99	2	Cappuccio Manubrio Superiore
49	2	Bobina Cavo	*	—	Manuale d'Istruzioni
50	1	Barra Resistenza	*	—	Attrezzo di Montaggio
51	1	Puleggia Cinghia di Trasmissione	*	—	Confezione di Lubrificante
52	1	Alimentatore			

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

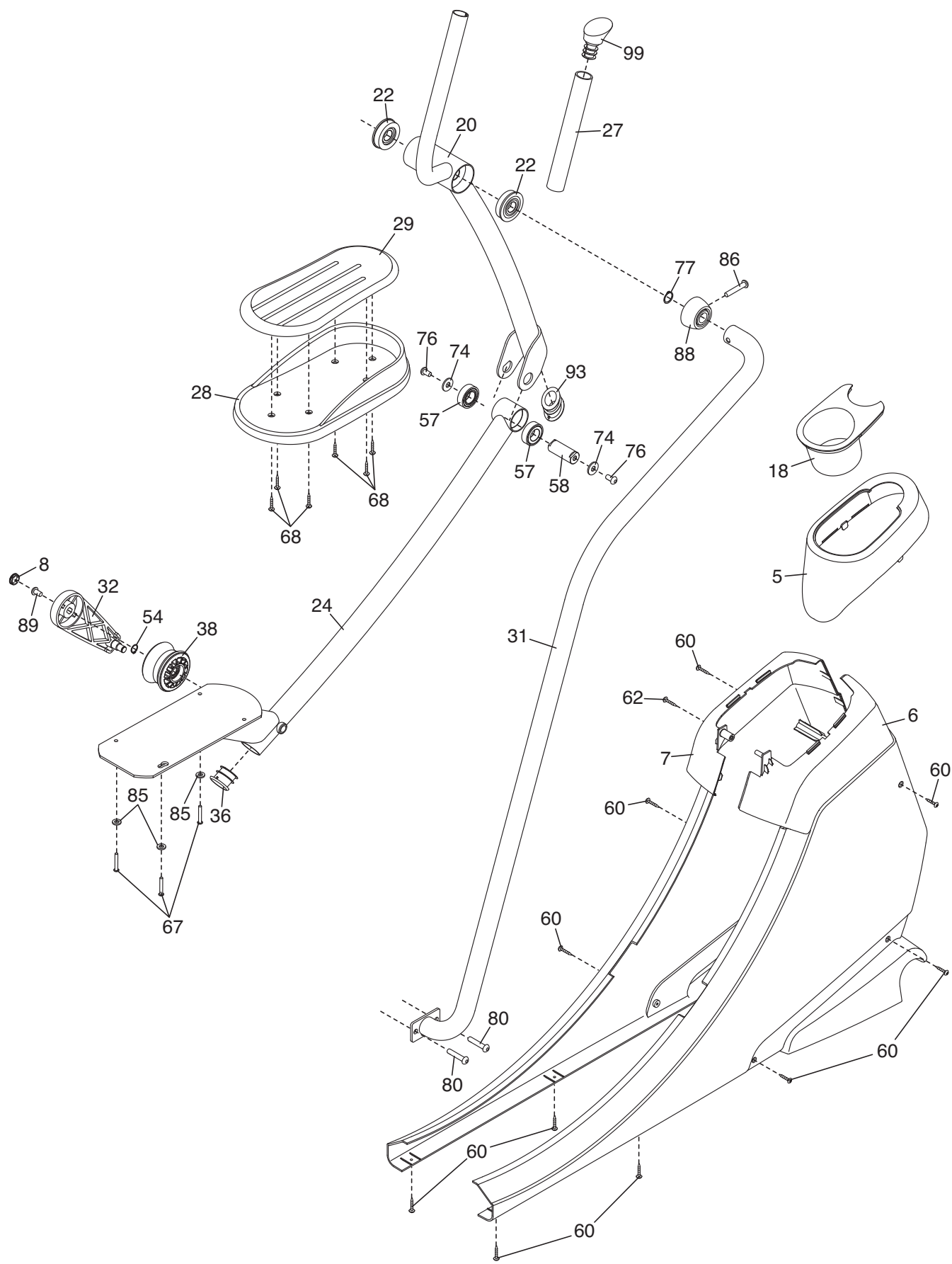
DISEGNO ESPLOSO A—N° del Modello NTEVSR81910.0 R0410A



DISEGNO ESPLOSO B—N° del Modello NTEVSR81910.0 R0410A



DISEGNO ESPLOSO C—N° del Modello NTEVSR81910.0 R0410A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

