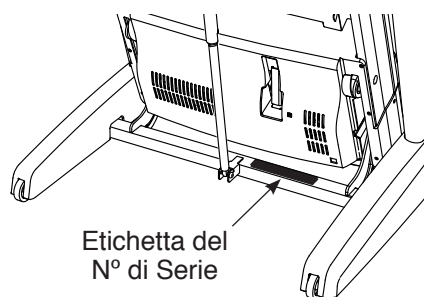


FREEMOTION® **800**

N° del Modello SFETL15716.0

N° di Serie _____

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



Etichetta del
N° di Serie

SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

E-mail:

csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



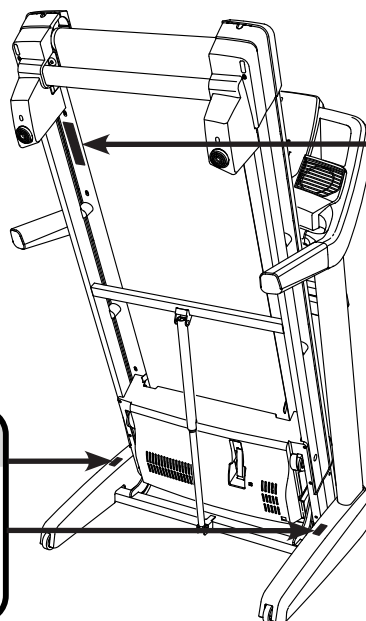
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL TAPIS ROULANT	15
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	24
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	25
GUIDA AGLI ESERCIZI	28
ELENCO PEZZI	30
DISEGNO ESPLOSO	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



ATTENZIONE

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

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

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
9. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
10. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.
11. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
12. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
13. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 15) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
14. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
15. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
16. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI** a pagina 25 del presente manuale.)
17. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 17). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
18. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

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

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il rivoluzionario tapis roulant FREEMOTION® 800. Il tapis roulant 800 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio rispetto ad altri tapis roulant.

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

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 sulla copertina del presente manuale.

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

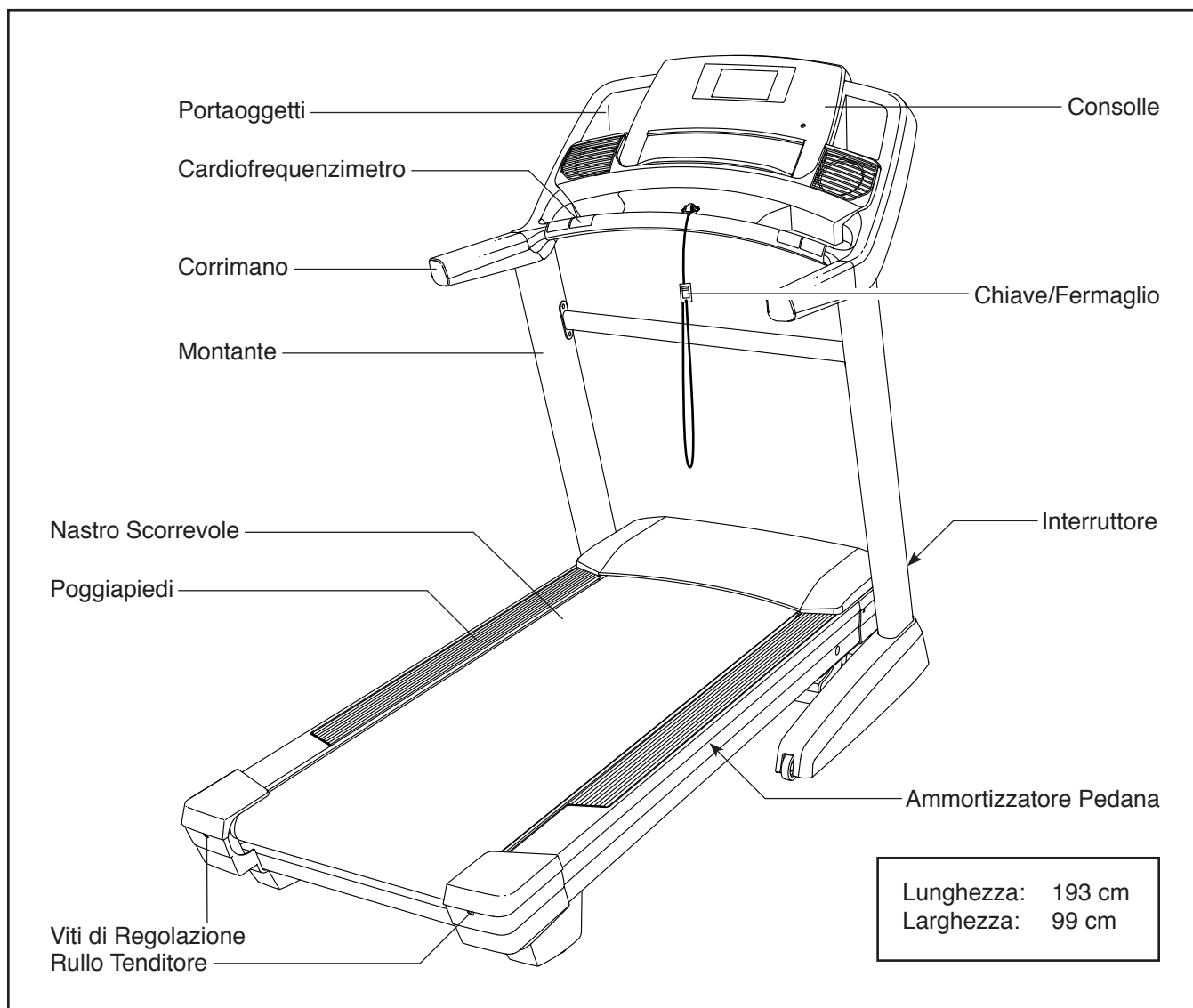
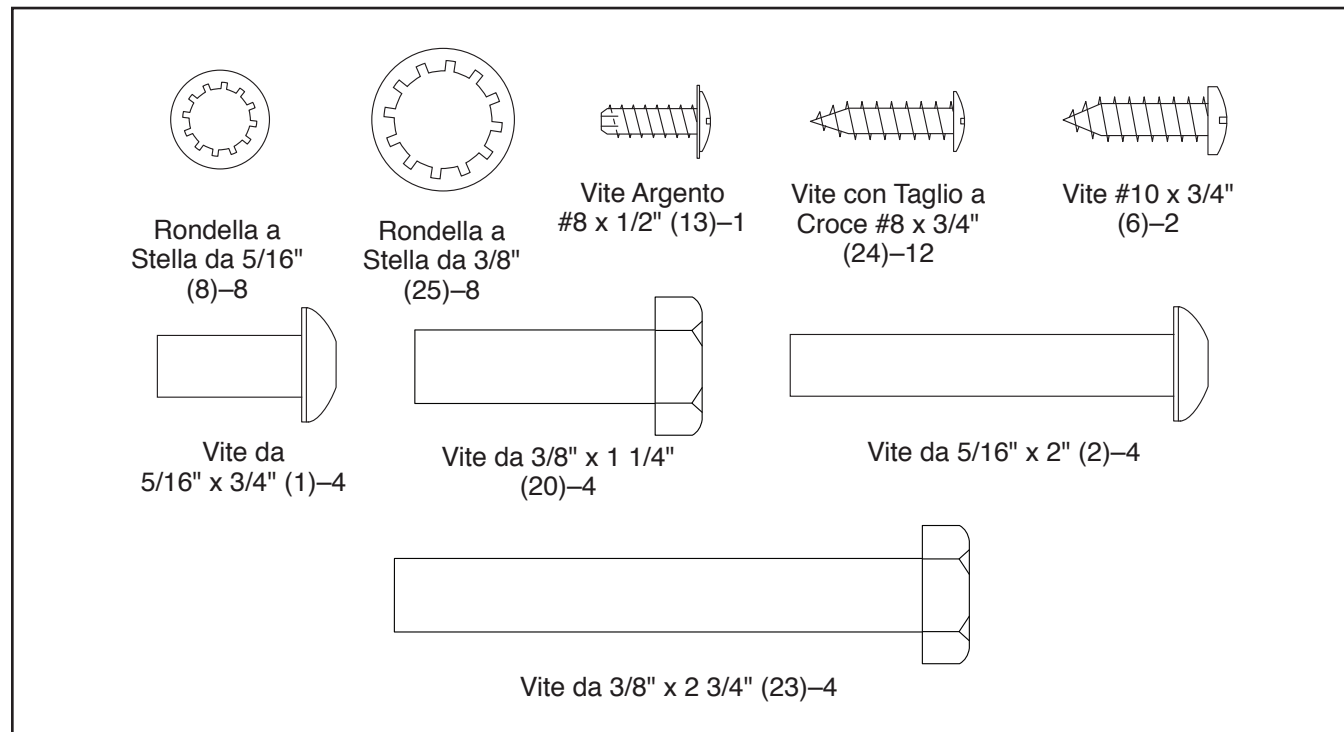


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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



MONTAGGIO

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



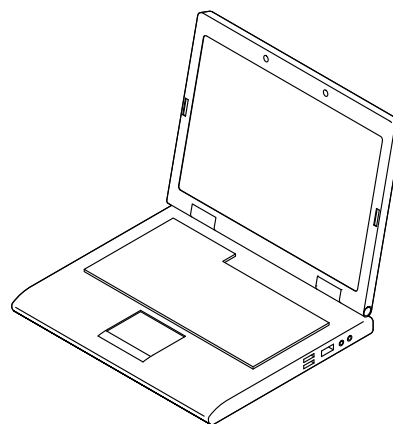
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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

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

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

1

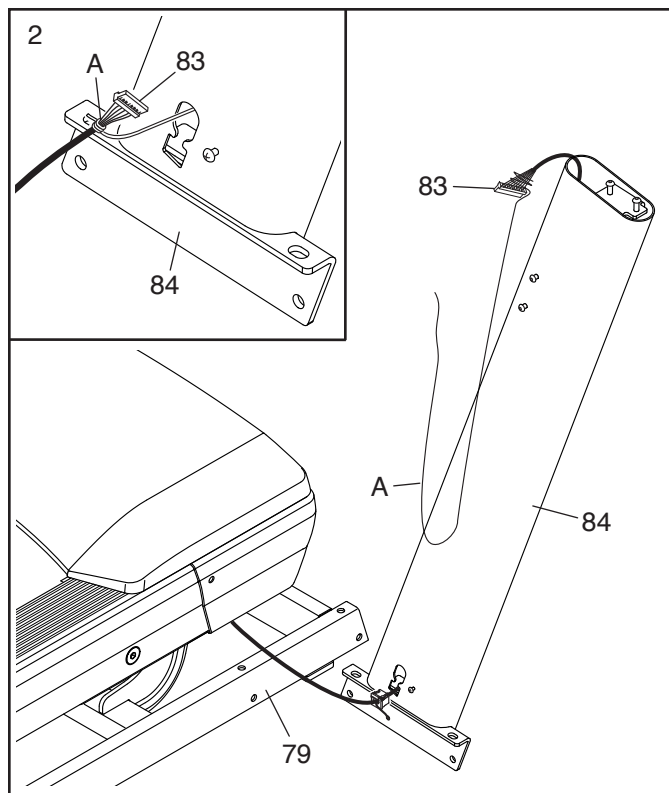


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (83) alla parte anteriore della Base (79).

Quindi, localizzare il Montante Destro (84). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (79).

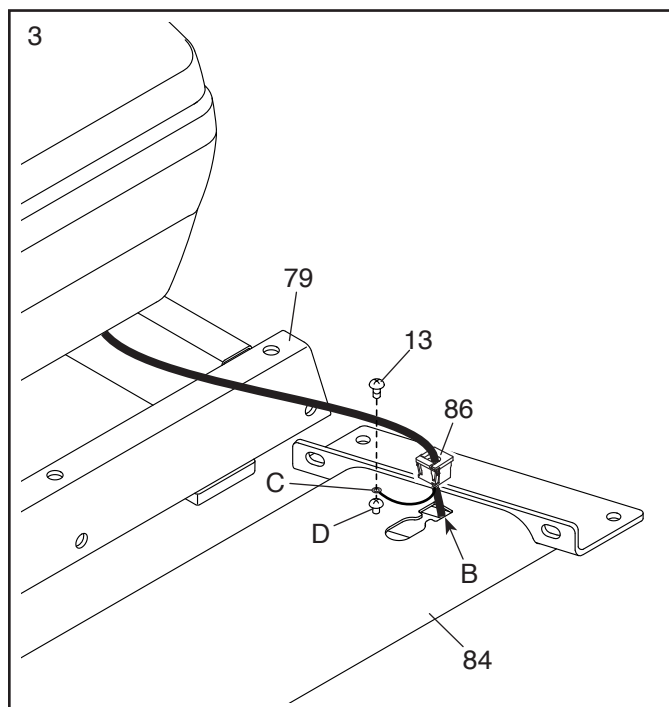
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (84) attorno all'estremità del Cavo Montante (83). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Destro.



3. Appoggiare il Montante Destro (84) vicino alla Base (79). Premere il Gommino di Protezione Montante (86) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro. **Fare attenzione a non pizzicare il cavo messa a terra (C).**

Qualora sul Montante Destro (84) fosse stata premontata una vite (D), rimuoverla ed eliminarla.

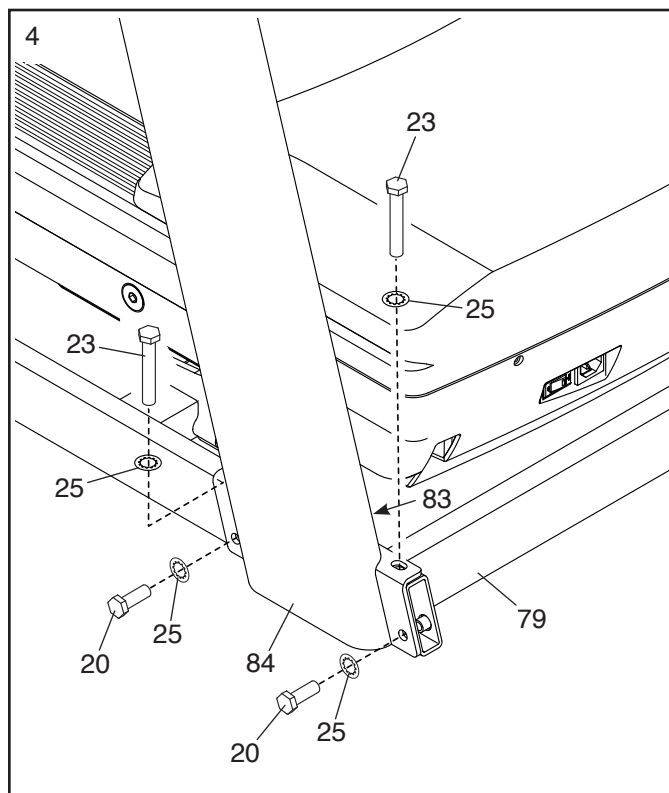
Infine fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (84) con una Vite Argento #8 x 1/2" (13).



4. Reggere il Montante Destro (84) contro la Base (79). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (83).**

Fissare il Montante Destro (84) con due Viti da $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (23), due Viti da $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (20) e quattro Rondelle a Stella da $\frac{3}{8}$ " (25) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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

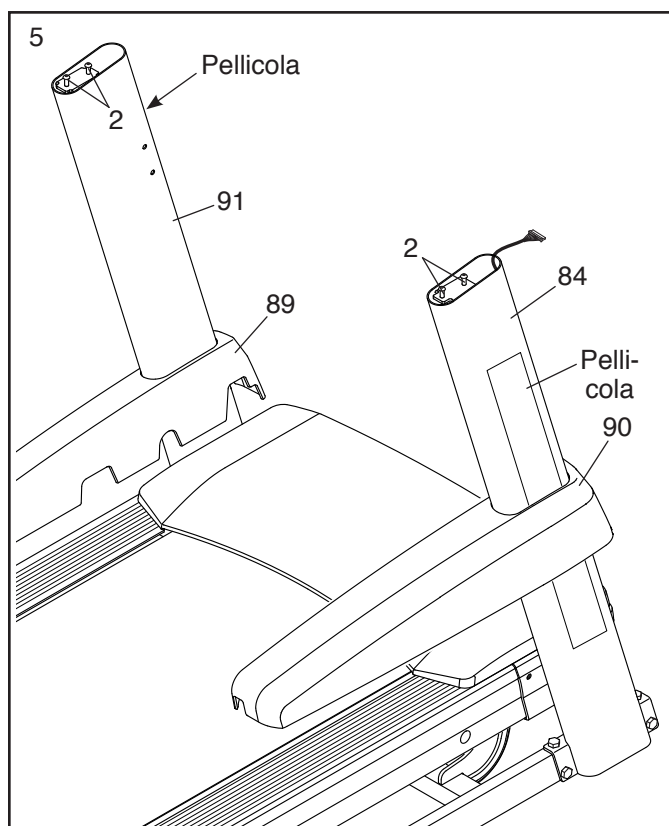


5. Localizzare i Copri Montante Sinistro e Destro (89, 90).

Inserire il Copri Montante Sinistro (89) sul Montante Sinistro (91) e il Copri Montante Destro (90) sul Montante Destro (84). Quindi fissare, premendo, i Copri Montante verso il basso fino a quando scattano in posizione.

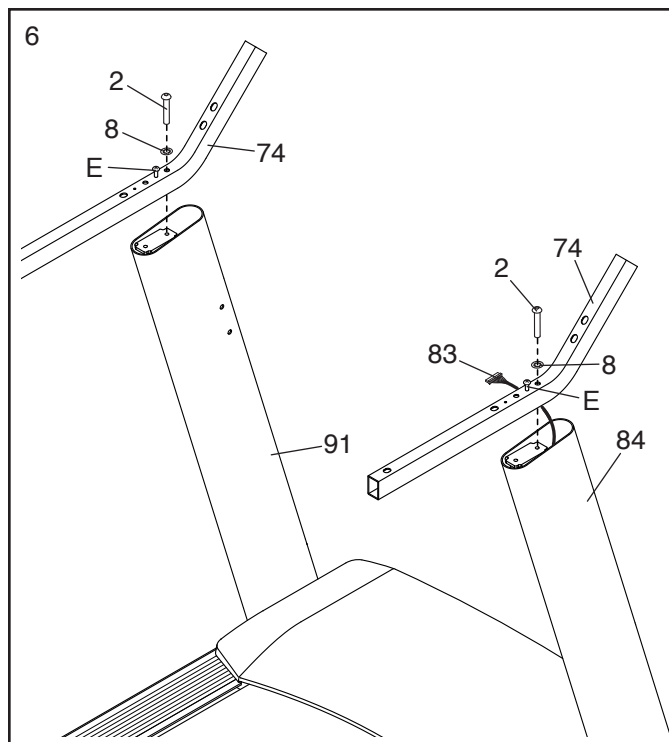
Quindi, rimuovere e conservare le quattro Viti da $\frac{5}{16}$ " x $\frac{1}{2}$ " (2) indicate.

Qualora una pellicola copra l'etichetta sui Montanti (84, 91), rimuoverla delicatamente.

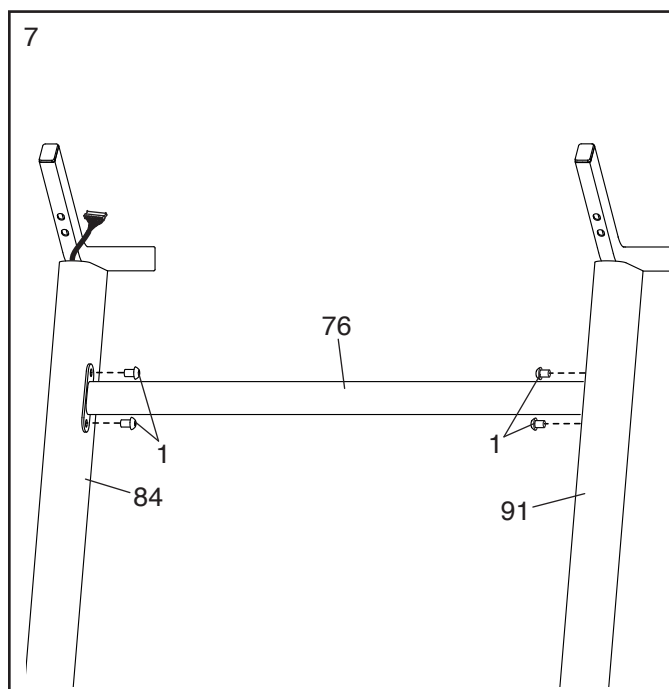


6. Fissare i due Corrimano (74) ai Montanti (84, 91) con due delle Viti da 5/16" x 2" (2) rimosse nella fase 5 e due Rondelle a Stella da 5/16" (8); **attendere prima di serrare completamente le Viti. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (83) sul lato destro.**

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

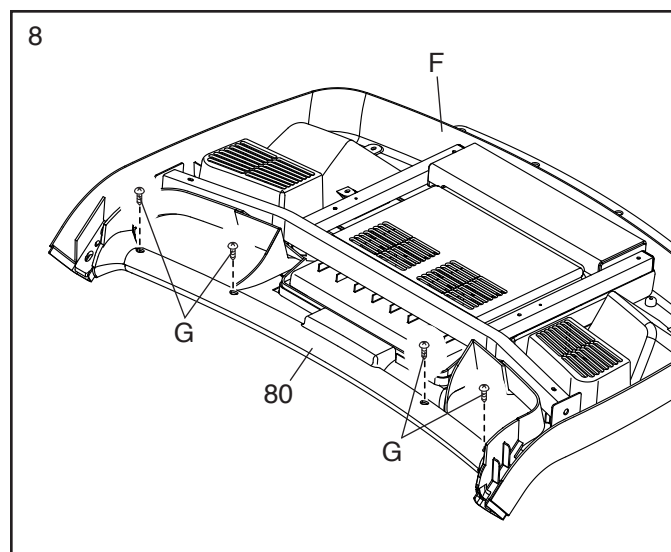


7. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (76) tra i Montanti Destro e Sinistro (84, 91). Fissare la Barra Trasversale Montante con quattro Viti da 5/16" x 3/4" (1); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



8. Appoggiare il gruppo consolle (F) rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

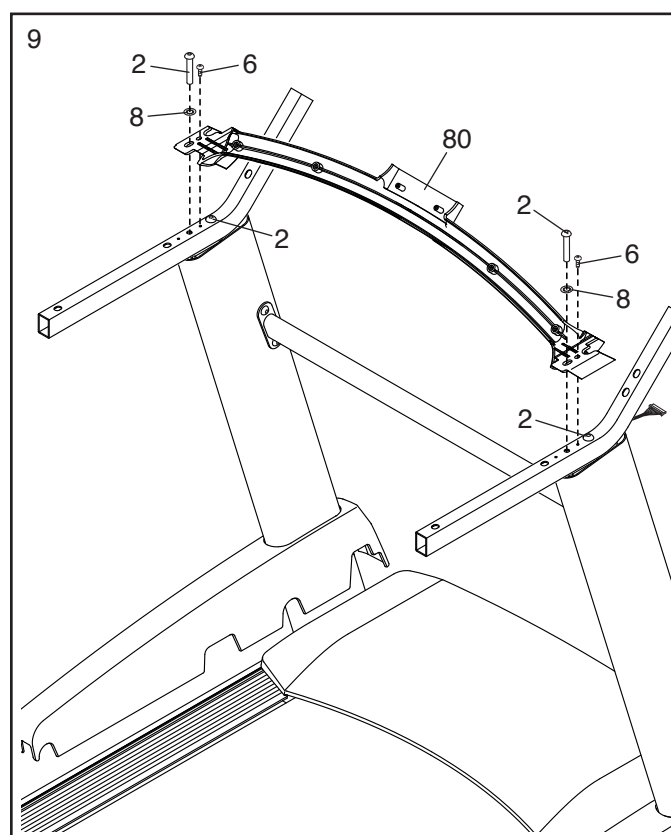
Rimuovere ed eliminare le quattro viti indicate (G). Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80).



9. **IMPORTANTE:** per non danneggiare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (6) o le Viti da 5/16" x 2" (2).

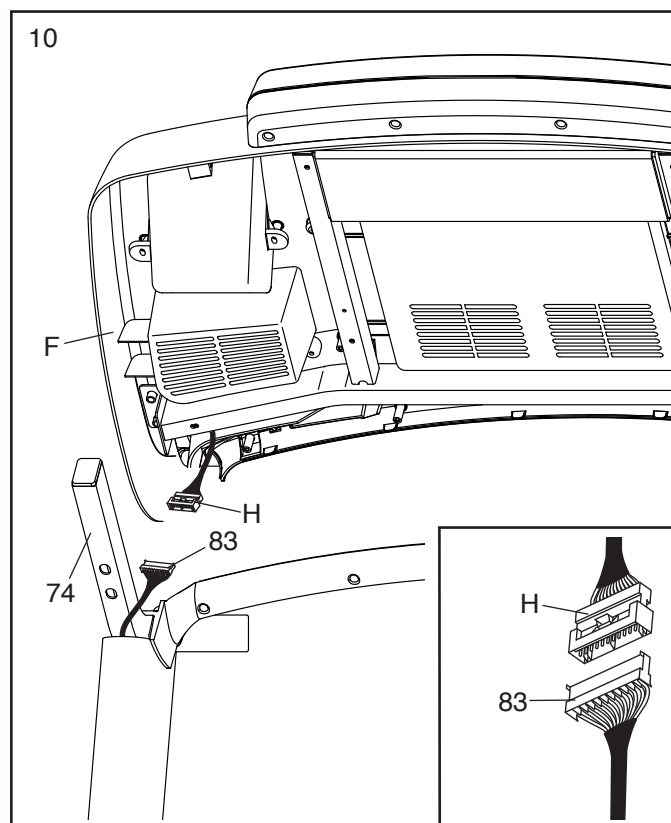
Orientare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro con due delle Viti da 5/16" x 2" (2) rimosse nella fase 5, due Rondelle a Stella da 5/16" (8) e due Viti #10 x 3/4" (6); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

Quindi, serrare le altre due Viti da 5/16" x 2" (2).



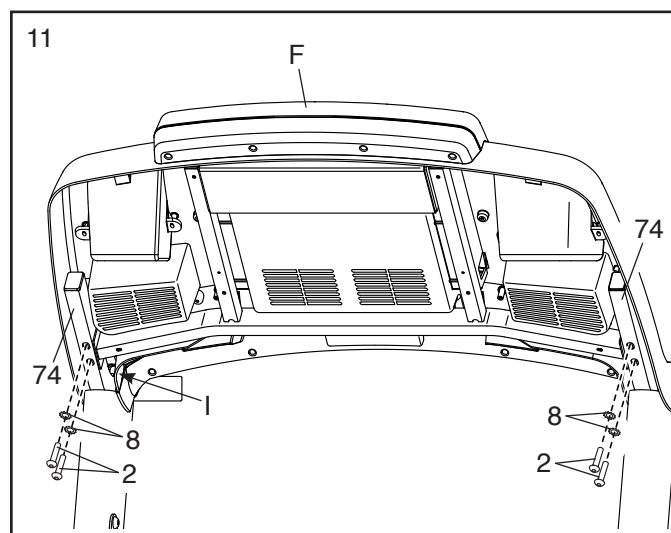
10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle (F) vicino ai Corrimano (74) destro e sinistro.

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (83) al cavo consolle (H). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi, rimuovere le eventuali fascette cavo dal Cavo Montante.

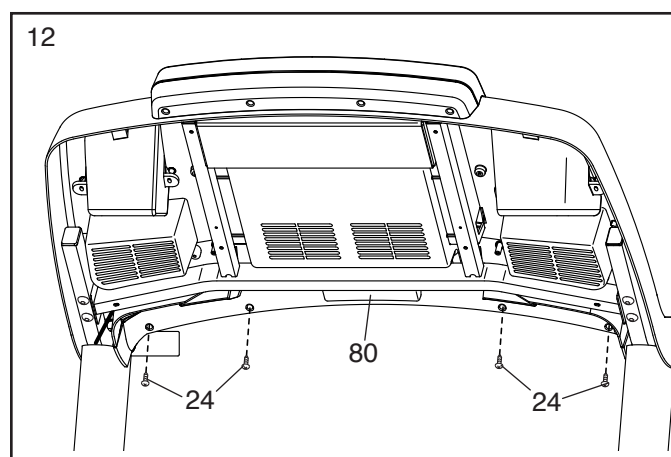


11. Fissare il gruppo consolle (F) ai Corrimano (74) sinistro e destro con quattro Viti da 5/16 x 2" (2) e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (8); **pre-avvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi (I).**

Quindi, inserire verso l'alto i cavi (I) nel gruppo consolle (F).

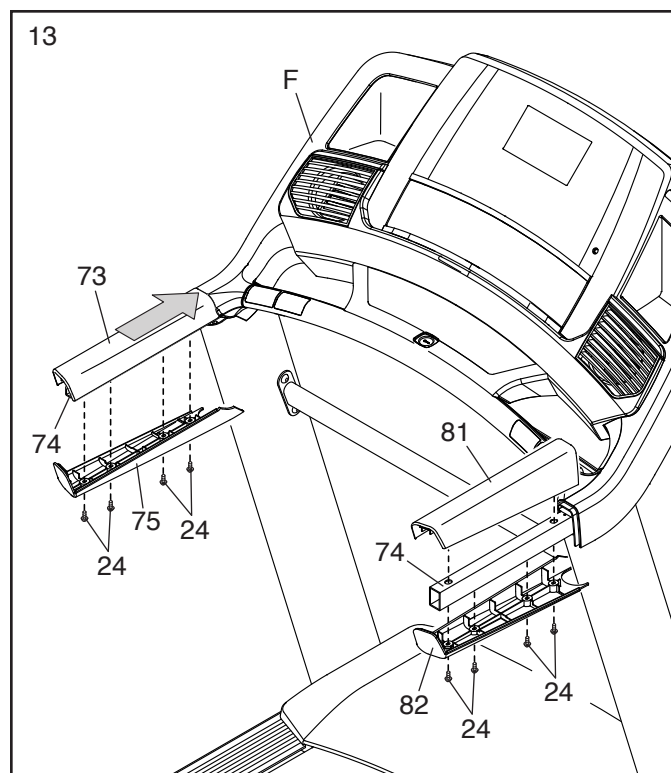


12. Inserire quattro Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24) nella Barra Trasversale Cardiofrequenzimetro (80) e quindi serrarle; **non serrare eccessivamente le Viti.**



13. Montare il Copri Corrimano Sinistro Superiore (73) sul Corrimano (74) sinistro. Inserire le quattro Viti con Taglio a Croce #8 x 3/4" (24) nel Copri Corrimano Sinistro Inferiore (75), nel Corrimano sinistro e nel Copri Corrimano Sinistro Superiore. Quindi, far scorrere in avanti i Copri Corrimano Sinistro Superiore e Inferiore contro il gruppo consolle (F) come indicato. Infine serrare le quattro Viti con Taglio a Croce.

Montare i Copri Corrimano Destro Superiore e Inferiore (81, 82) sul Corrimano (74) destro come descritto in precedenza.



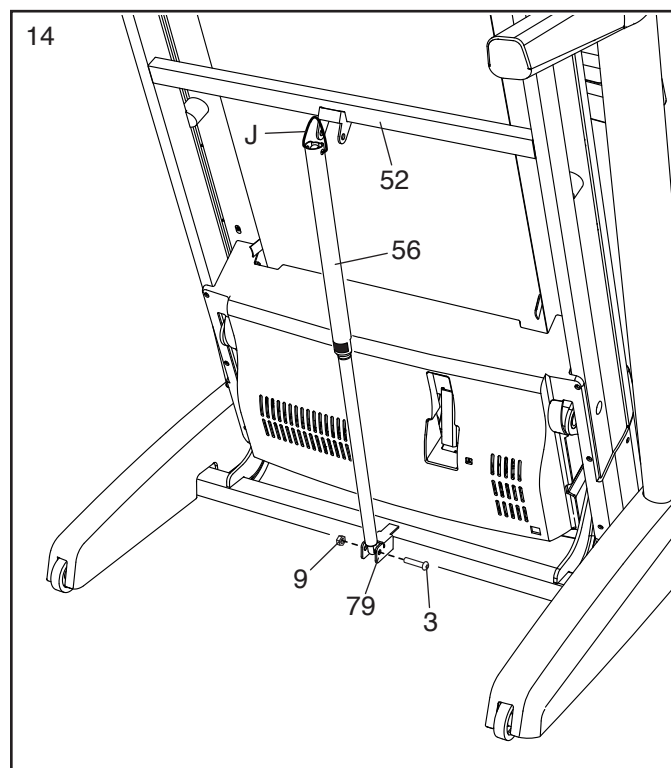
14. Sollevare il Telaio (52) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 15.**

Rimuovere il Dado da 5/16" (9) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (3) dalla staffa sulla Base (79).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (56) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (56) alla staffa sulla Base (79) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (3) e un Dado da 5/16" (9).

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (56) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (J).

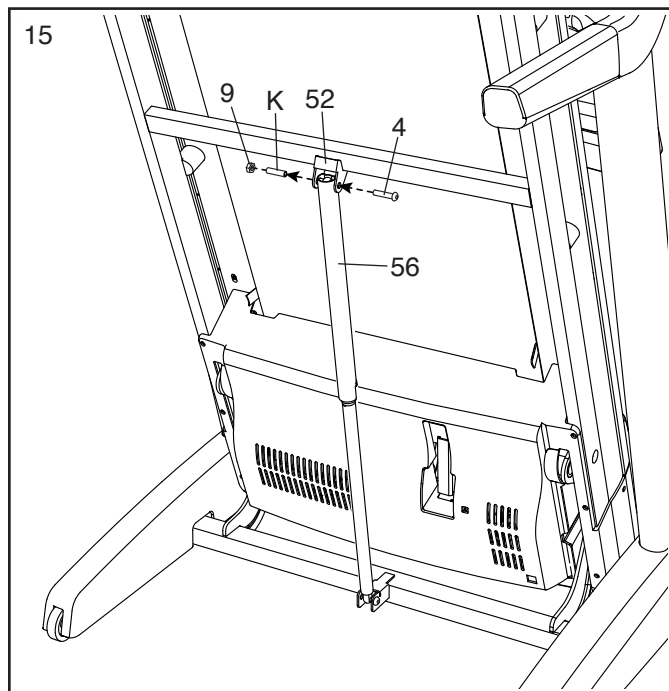


15. Rimuovere il Dado da 5/16" (9) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (4) dalla staffa sul Telaio (52).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (56) con la staffa sul Telaio (52). Inserire un Bullone da 5/16" x 2 1/4" (4) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (K) dall'altra estremità; eliminare il distanziatore.**

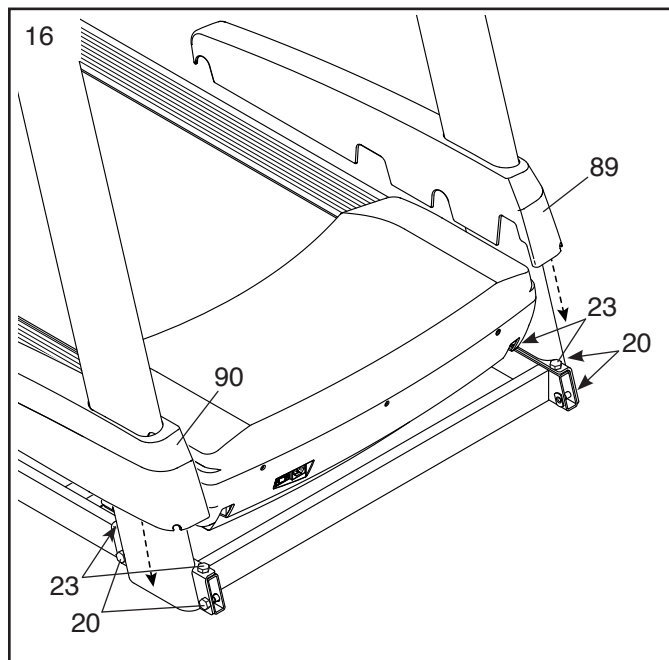
Quindi, serrare il Dado da 5/16" (9) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (4). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (56) deve poter ruotare.**

Aprire il Telaio (52) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24).



16. **Serrare saldamente le quattro Viti da 3/8" x 2 3/4" (23) e le quattro Viti da 3/8" x 1 1/4" (20).**

Quindi fissare, premendo, i Copri Montante Sinistro e Destro (89, 90) verso il basso fino a quando scattano in posizione.



17. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

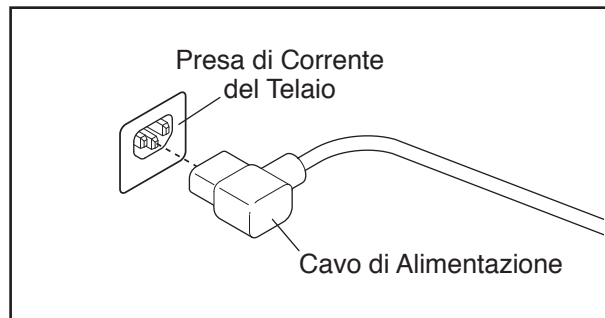
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

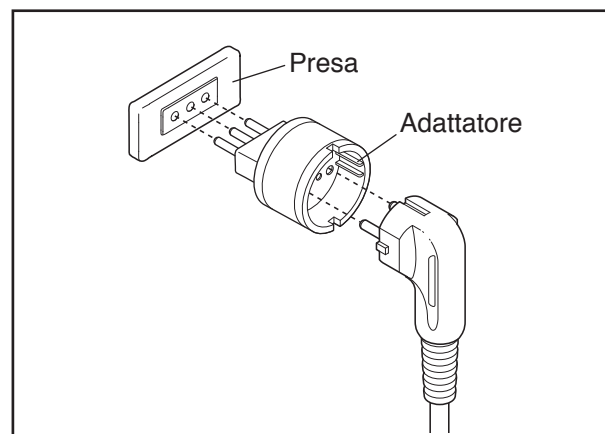
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

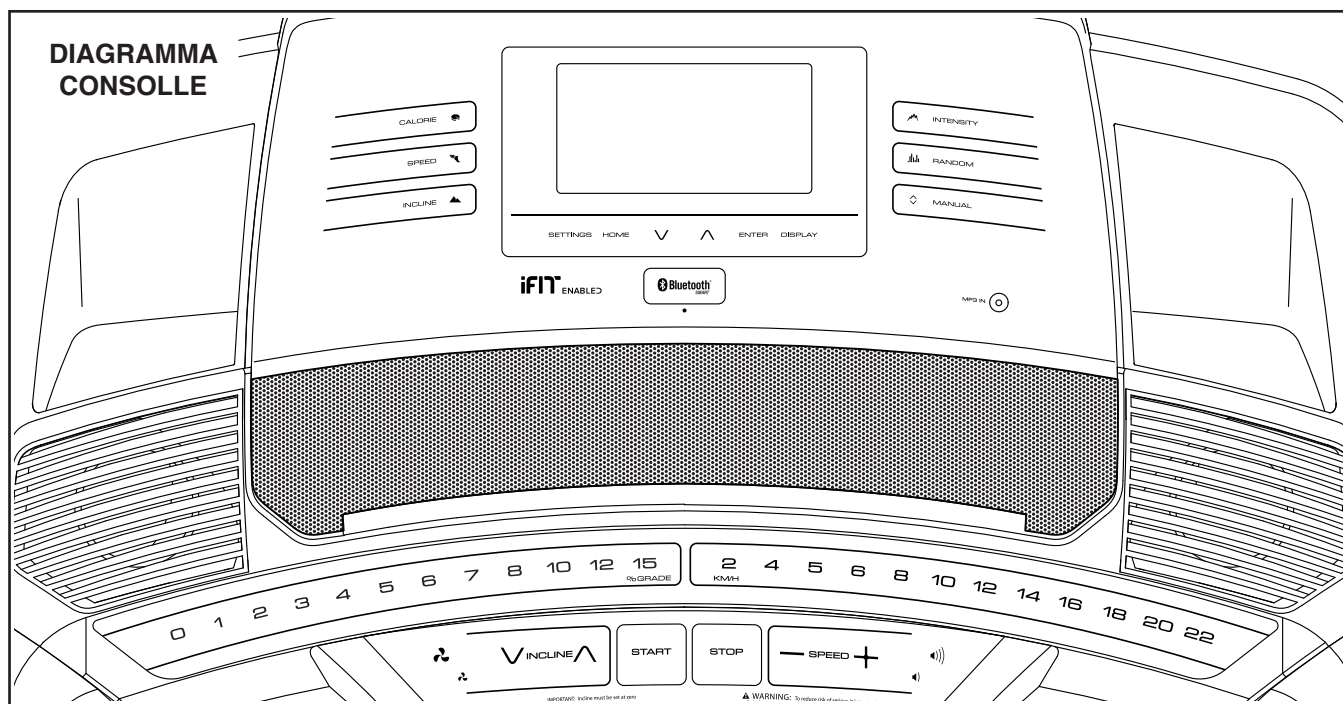
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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



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





APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. In modalità manuale, è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro a torace opzionale. **Per informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 22.**

È inoltre possibile collegare il proprio dispositivo smart alla console e utilizzare un'app iFit® per registrare e tenere traccia dei propri allenamenti. La console è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

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

Per l'accensione, vedere pagina 17. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 17. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 19. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 21. Per collegare il proprio dispositivo smart alla console, vedere pagina 21. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla console, vedere pagina 22. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 22.

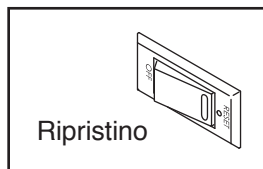
Nota: la console può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 22. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

IMPORTANTE: qualora sulla console fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 27).

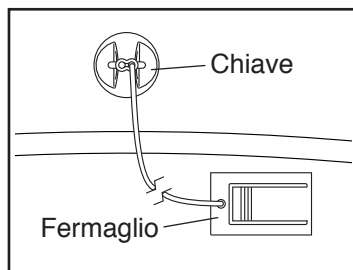
ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

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

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 15). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore in posizione Reset (ripristino).



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



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

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Qualora la modalità manuale non sia selezionata, premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio), oppure uno dei pulsanti velocità numerati.

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

Premendo uno dei pulsanti velocità numerati, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

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

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

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

5. Seguire la progressione sui display.

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

- Il tempo trascorso
- La distanza percorsa camminando o correndo
- La barra intensità allenamento
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il numero di metri in salita (VM) percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)
- La matrice

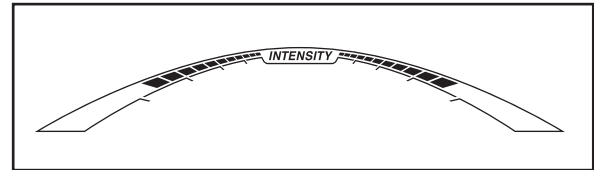
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante Display fino a quando compare la scheda desiderata.

La scheda Incline visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento. La scheda Speed visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

La scheda My Trail (la mia pista) visualizzerà una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio). Mentre ci si allena il rettangolo bianco visualizzerà l'avanzamento. La scheda My Trail visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

La scheda Calorie visualizzerà il numero approssimativo di calorie consumate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie consumate durante tale segmento. Quando si seleziona la scheda Calorie, la finestra delle calorie mostra il numero approssimativo di calorie consumate all'ora.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



Premere il pulsante Home per ritornare al menu principale. Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Per ripristinare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

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

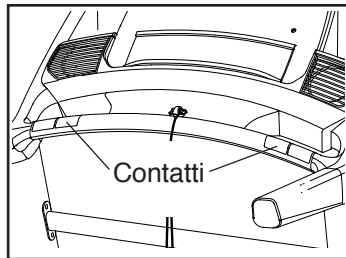
È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o un cardiofrequenzimetro a torace compatibile. **Per ulteriori informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere pagina 22.**

La consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH® Smart. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 22.

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

Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo della barra cardiofrequenzimetro.

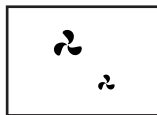
Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



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

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di impostazioni velocità multiple. Premere ripetutamente i pulsanti del ventilatore per selezionare la velocità o per accenderlo/spegnere.



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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie, il pulsante Speed (velocità), il pulsante Incline (inclinazione), il pulsante Intensity (intensità) o il pulsante Random (casuale) ripetutamente fino a quanto l'allenamento desiderato appare sul display.

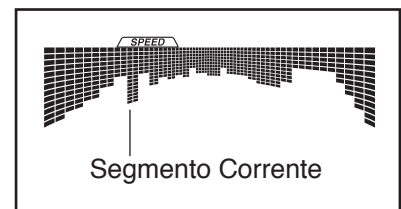
Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Inoltre nella matrice comparirà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento.

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

Durante l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente.



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

Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

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

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

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 18. Selezionando un allenamento predefinito, il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

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

Vedere la fase 6 a pagina 18.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

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

Vedere la fase 8 a pagina 19.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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

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



COLLEGAMENTO DEL DISPOSITIVO SMART ALLA CONSOLLE

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

1. Scaricare e installare l'app iFit sul proprio dispositivo smart.

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFit dal proprio dispositivo iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione BLE.**

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

2. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFit per collegare il proprio dispositivo smart alla consolle. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà blu. Premere il pulsante Bluetooth sulla consolle per confermare la connessione; il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu.

3. Registrazione e traccia delle informazioni allenamento.

Attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFit per registrare e tenere traccia delle informazioni allenamento.

4. Disinserire il proprio dispositivo smart dalla consolle, se lo si desidera.

Per disinserire il proprio dispositivo smart dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante Bluetooth sulla consolle per 5 secondi.

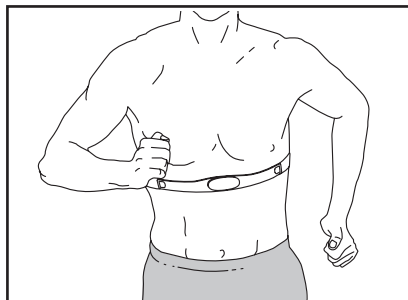
Nota: tutte le connessioni BLUETOOTH tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi altro dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno disinserite.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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

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

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



COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLE

La consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri BLUETOOTH Smart.

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro BLUETOOTH Smart alla consolle, premere il pulsante Bluetooth sulla consolle. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà due volte. Nota: ci vorranno circa 15 secondi.

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

Per scollegare il proprio cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante Bluetooth sulla consolle per 5 secondi.

Nota: tutte le connessioni BLUETOOTH tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi altro dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno disinserite.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI

La consolle è dotata di una modalità impostazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni). Selezionando la modalità impostazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display tempo mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distance (distanza) visualizzerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha percorso.

2. Selezione delle schermate opzionali.

In modalità impostazioni, la matrice visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di aumento vicino al pulsante Enter (invio) per selezionare ognuna delle schermate seguenti:

UNITS (unità): per modificare l'unità di misura premere ripetutamente il pulsante Enter (invio). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH (inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC (metrico).

INCLINE CALIBRATION (calibrazione inclinazione): premere il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione serve per calibrare nuovamente il sistema di inclinazione. Una volta calibrato il sistema di inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

CONTRAST LVL (livello contrasto): premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il livello di contrasto del display.

3. Uscita dalla modalità impostazioni.

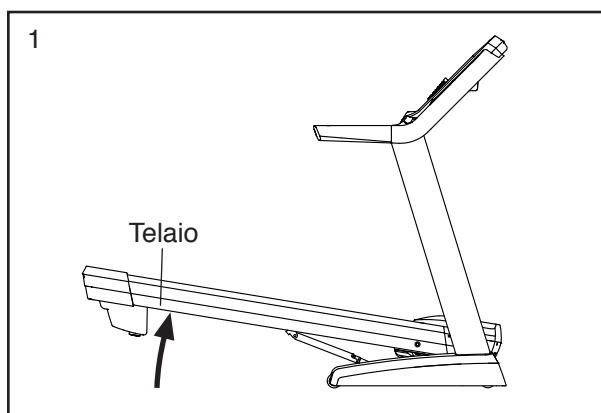
Per uscire dalla modalità impostazioni, premere il pulsante Settings.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

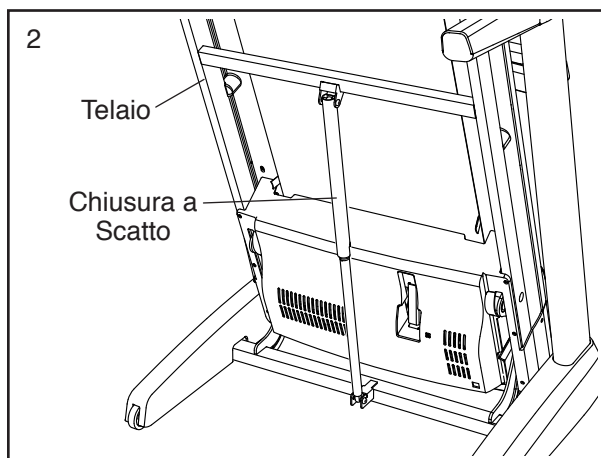
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

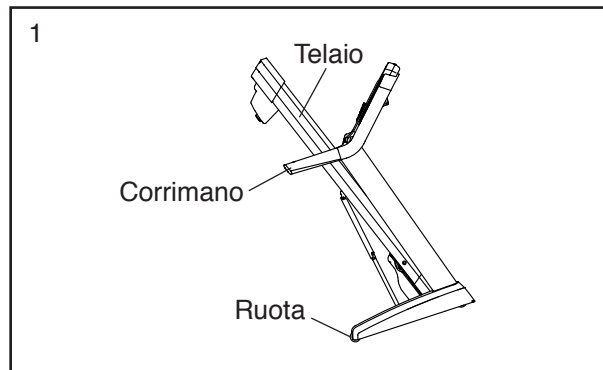


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in luoghi con temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

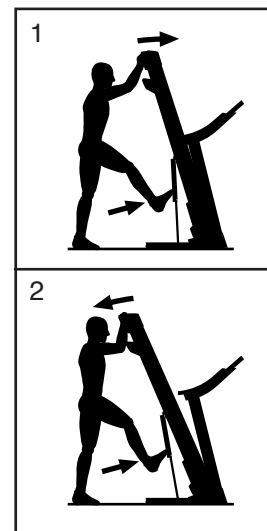
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

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



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

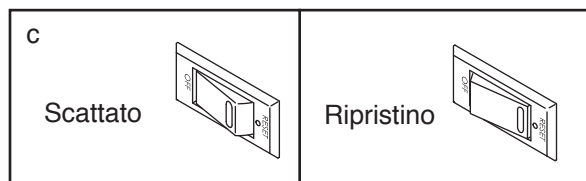
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 15). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

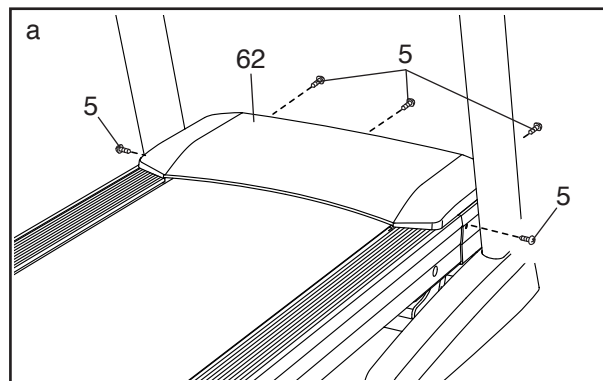
- Controllare l'interruttore (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque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

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

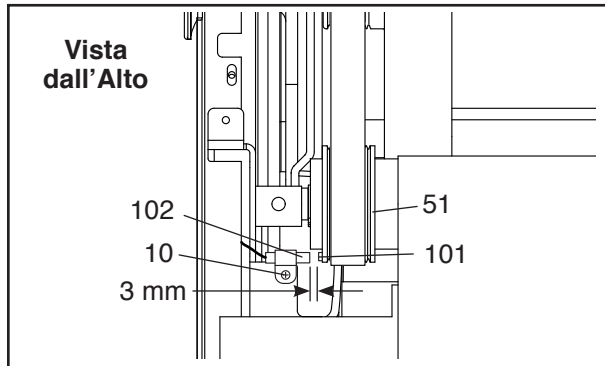
- La consolle è dotata di una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se lo schermo visualizza una presentazione demo quando si rimuove la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per disattivare la modalità demo, vedere a pagina 22.

SINTOMO: il display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (5). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (62).



Localizzare il Commutatore (102) e il Magnete (101) sul lato sinistro della Puleggia (51). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite Autofilettante #8 x 3/4" (10), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite Autofilettante. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.

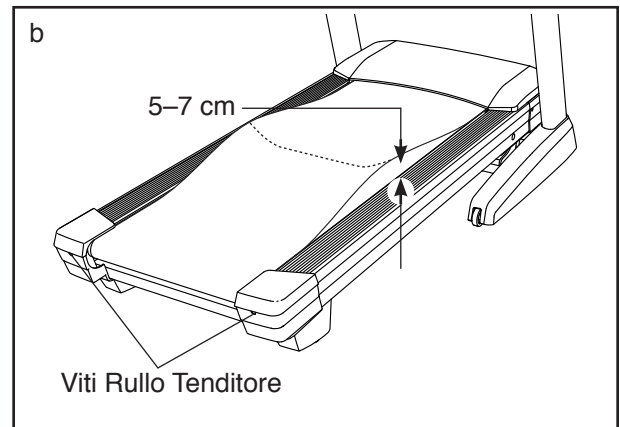


SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- a. Calibrare il sistema di inclinazione del tapis roulant (vedere a pagina 23).

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

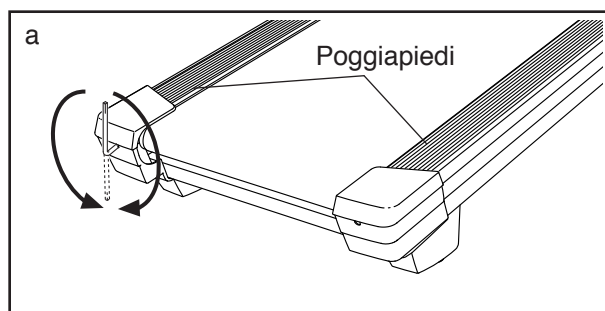
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



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

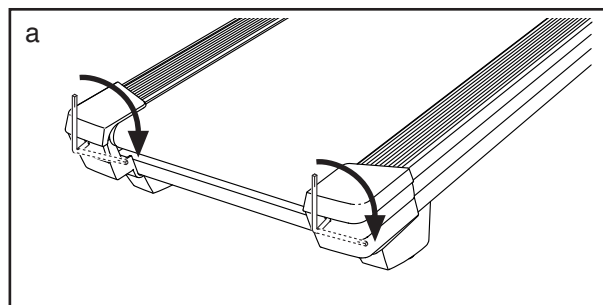
SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato

- a. **IMPORTANTE: il nastro scorrevole deve essere centrato tra i poggiapiedi; lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.** Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare con cautela sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono 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.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

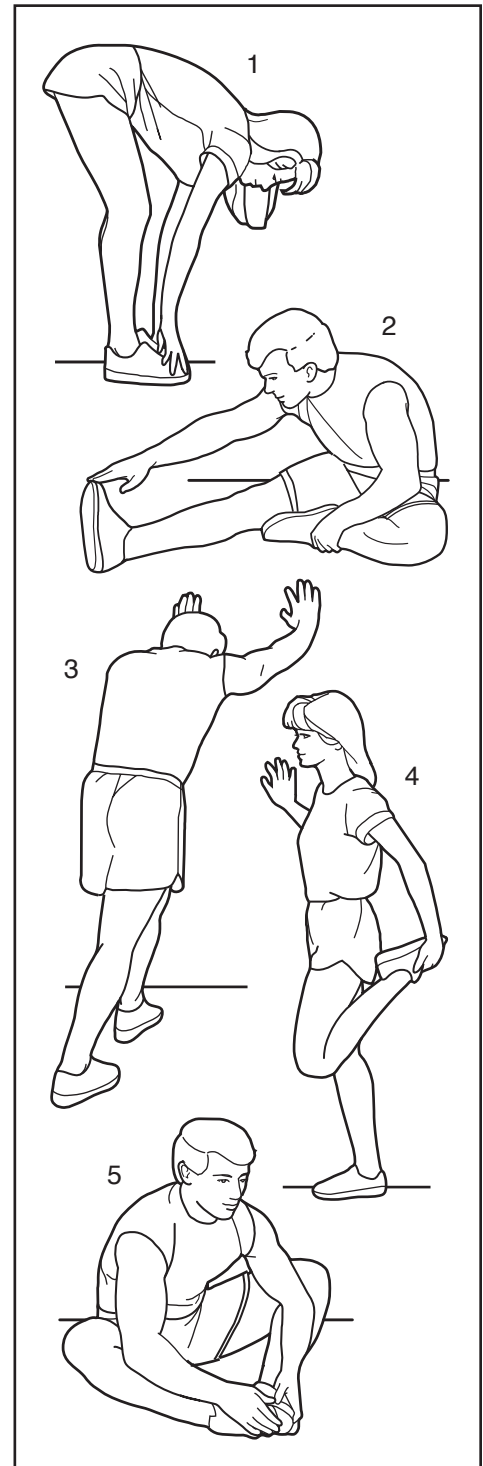
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



ELENCO PEZZI

N° del Modello SFETL15716.0 R0616A

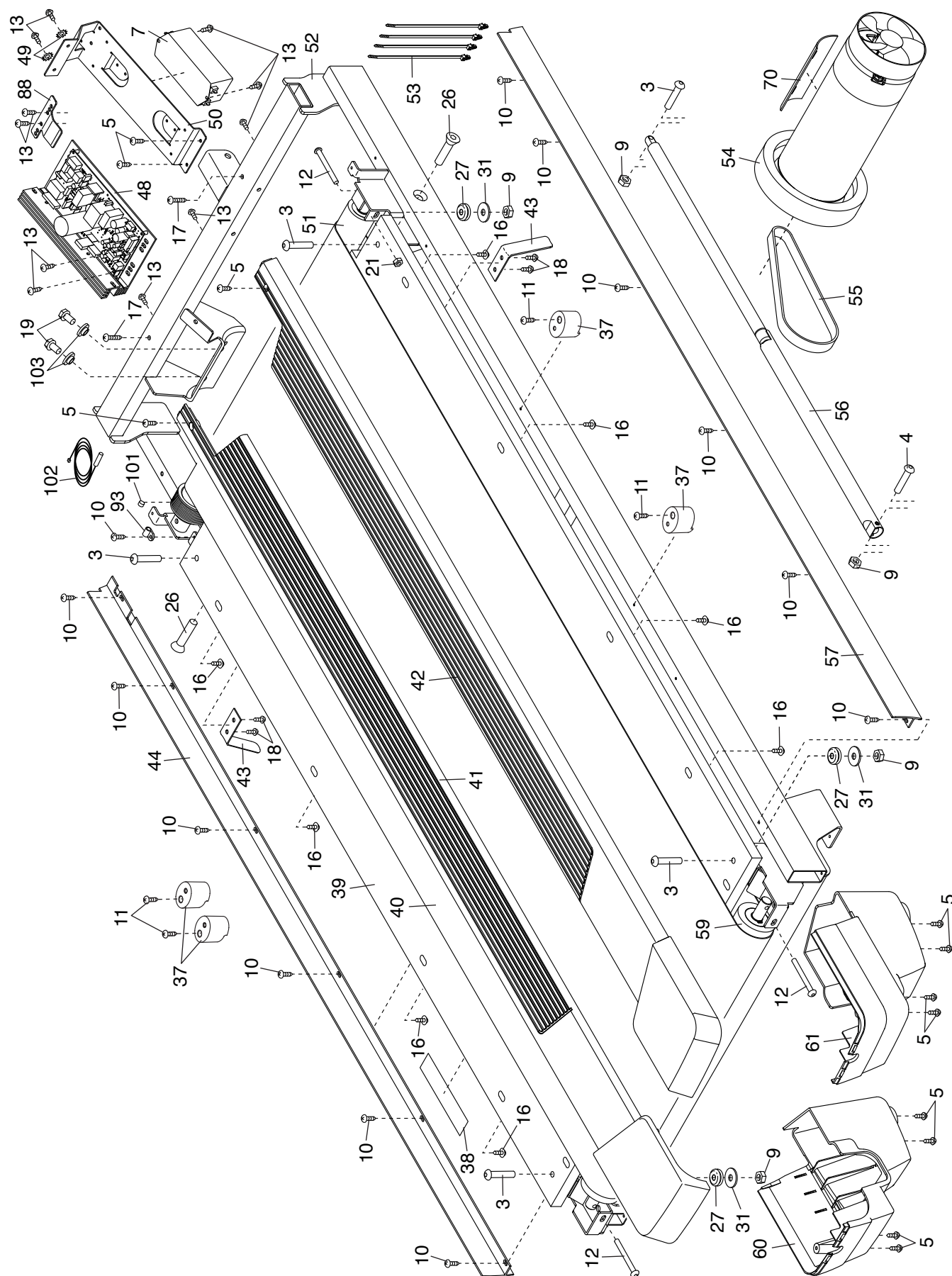
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	4	Vite da 5/16" x 3/4"	50	1	Staffa Unità di Controllo
2	8	Vite da 5/16" x 2"	51	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
3	5	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	52	1	Telaio
4	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	53	4	Fascetta
5	37	Vite #8 x 3/4"	54	1	Motore Trasmissione
6	2	Vite #10 x 3/4"	55	1	Cinghia Motore
7	1	Filtro	56	1	Chiusura a Scatto
8	8	Rondella a Stella da 5/16"	57	1	Copri Telaio Destro
9	6	Dado da 5/16"	58	1	Base Consolle
10	21	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	59	1	Rullo Tenditore
11	24	Vite #8 x 1/2"	60	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
12	3	Vite da 1/4" x 2 1/2"	61	1	Cappuccio Posteriore Destro
13	12	Vite Argento #8 x 1/2"	62	1	Calotta Motore
14	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	63	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
15	1	Bullone da 3/8" x 2"	64	2	Distanziatore Telaio
16	8	Vite a Rondella #8 x 3/4"	65	1	Telaio Inclinazione
17	2	Vite #8 x 1 3/4"	66	1	Motore Inclinazione
18	4	Vite Guida Nastro #8	67	2	Distanziatore Motore Inclinazione
19	2	Bullone Motore da 5/16"	68	2	Supporto Calotta
20	4	Vite da 3/8" x 1 1/4"	69	1	Cavo di Alimentazione
21	1	Dado da 1/4"	70	1	Isolatore Motore
22	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	71	1	Interruttore
23	4	Vite da 3/8" x 2 3/4"	72	1	Pannello Bombato
24	12	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	73	1	Copri Corrimano Sinistro Superiore
25	8	Rondella a Stella da 3/8"	74	2	Corrimano
26	2	Bullone da 1/2" x 2"	75	1	Copri Corrimano Sinistro Inferiore
27	4	Ammortizzatore in Gomma	76	1	Barra Trasversale Montante
28	2	Vite da 3/8" x 1"	77	2	Cappuccio Corrimano
29	8	Vite #6 x 1/2"	78	2	Cappuccio Telaio Consolle
30	4	Gommino Base	79	1	Base
31	4	Rondella Piatta da 5/16"	80	1	Barra Trasversale
32	1	Portaoggetti Destro			Cardiofrequenzimetro
33	1	Telaio Consolle	81	1	Copri Corrimano Destro Superiore
34	2	Dado da 1/2"	82	1	Copri Corrimano Destro Inferiore
35	6	Dado da 3/8"	83	1	Cavo Montante
36	5	Fermaglio Calotta	84	1	Montante Destro
37	4	Ammortizzatore	85	3	Etichetta di Attenzione
38	1	Etichetta di Avvertenza	86	1	Gommino di Protezione Montante
39	1	Piattaforma Nastro	87	1	Presa
40	1	Nastro Scorrevole	88	1	Morsetto Unità di Controllo
41	1	Poggiapiedi Sinistro	89	1	Copri Montante Sinistro
42	1	Poggiapiedi Destro	90	1	Copri Montante Destro
43	2	Guida Nastro	91	1	Montante Sinistro
44	1	Copri Telaio Sinistro	92	2	Ruota Posteriore
45	4	Boccola da 3/8"	93	1	Fermaglio Commutatore
46	2	Rondella Reggispinta da 3/8"	94	1	Portaoggetti Sinistro
47	2	Rondella Reggispinta da 1/2"	95	2	Ventilatore
48	1	Unità di Controllo	96	1	Consolle
49	2	Rondella a Stella #8			

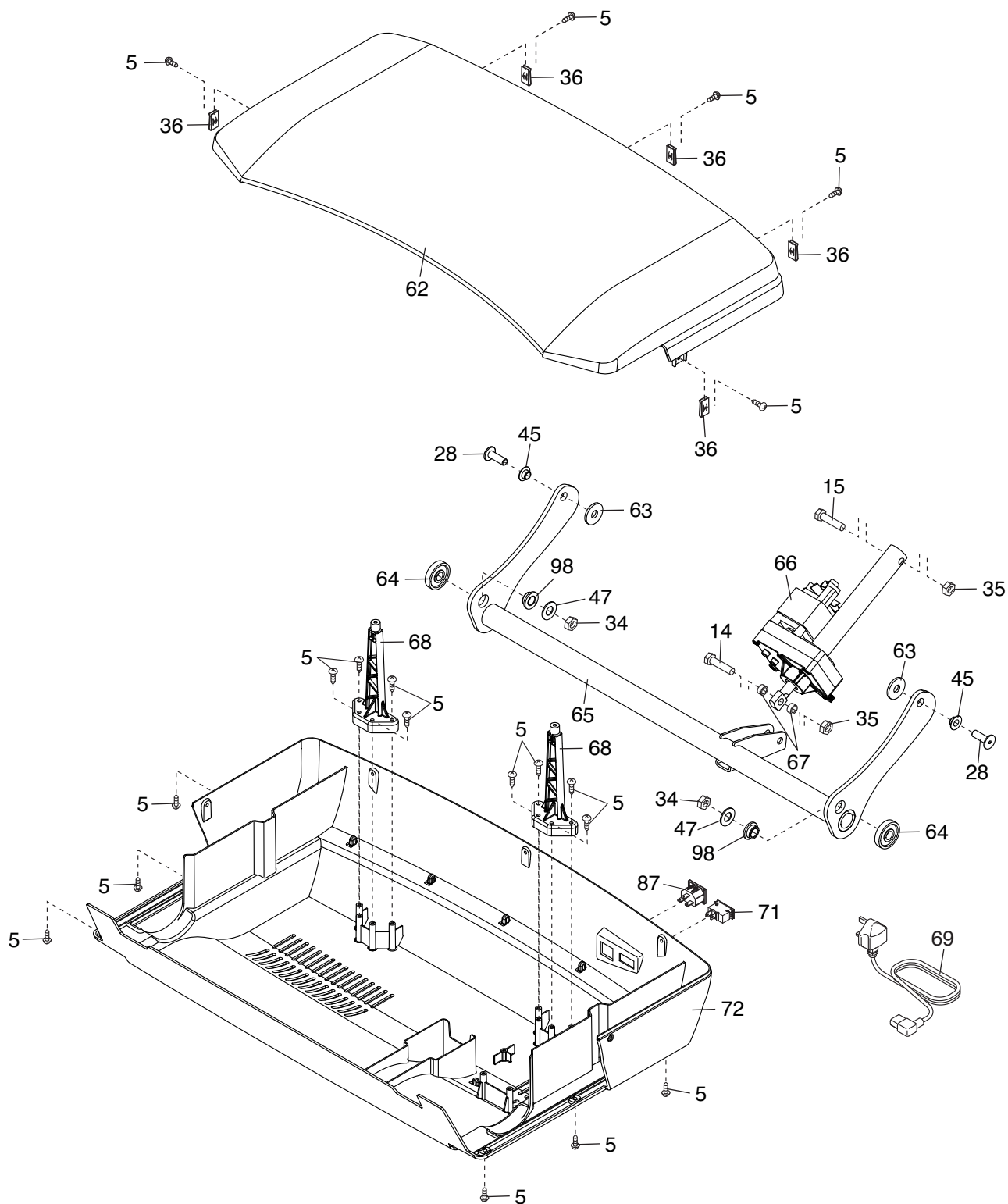
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
97	1	Chiave/Fermaglio	101	1	Magnete
98	2	Boccola da 1/2"	102	1	Commutatore
99	2	Altoparlante	103	2	Boccola Motore
100	4	Fascetta Cavo	*	—	Manuale d'Istruzioni

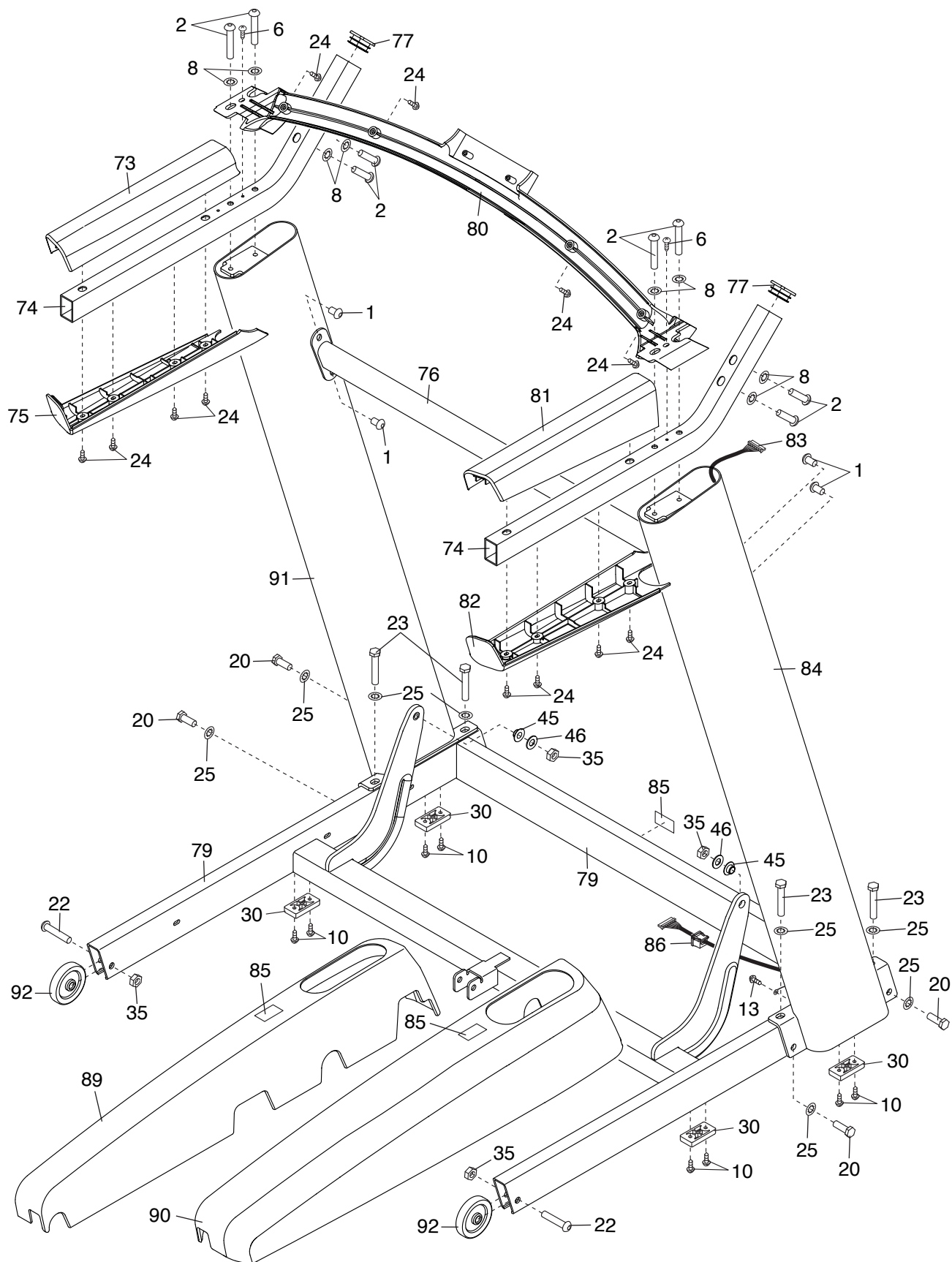
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

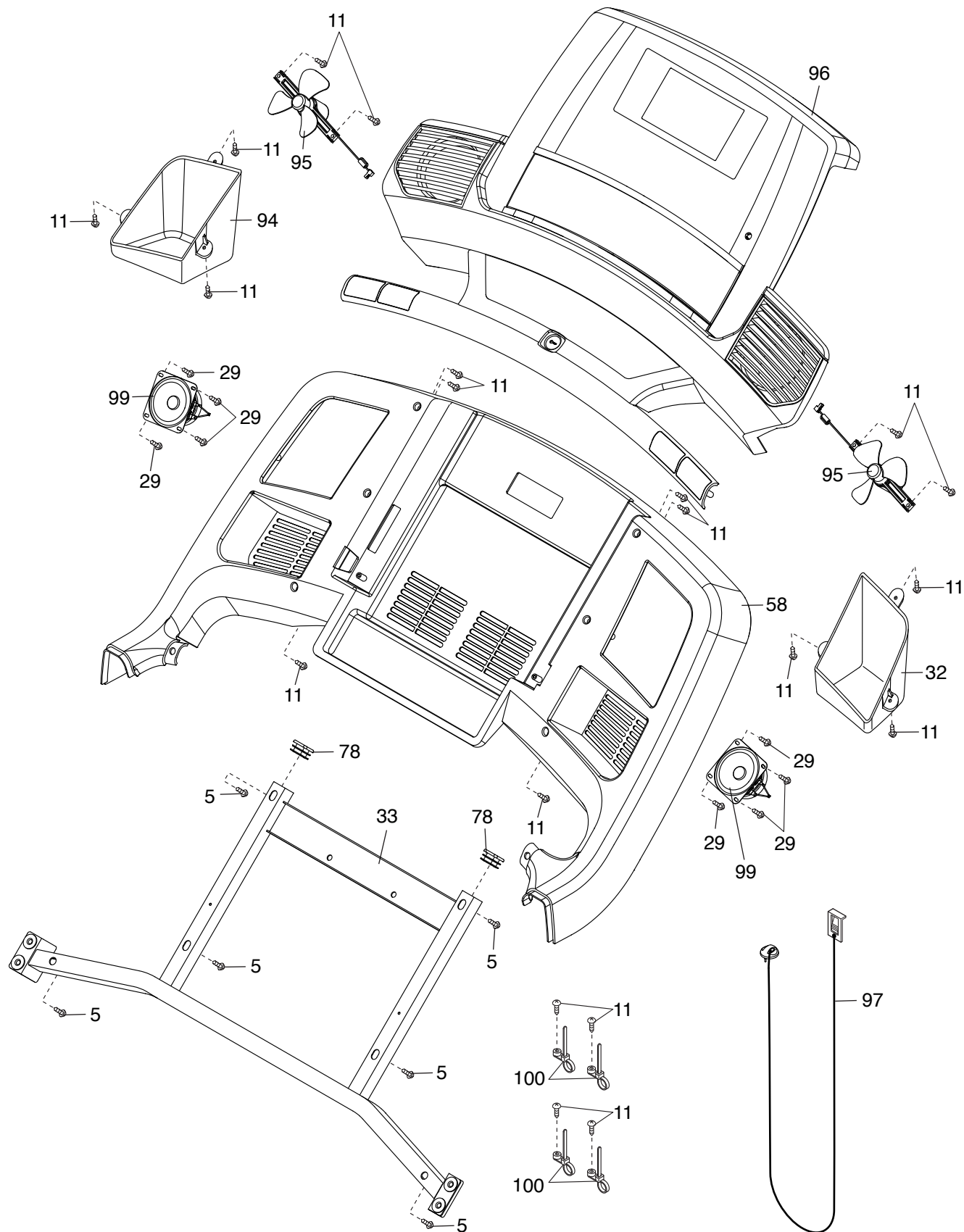
DISEGNO ESPLOSO A

N° del Modello SFETL15716.0 R0616A









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.

