

N° del Modello SFETL15813.0

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

848 35 00 28

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

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

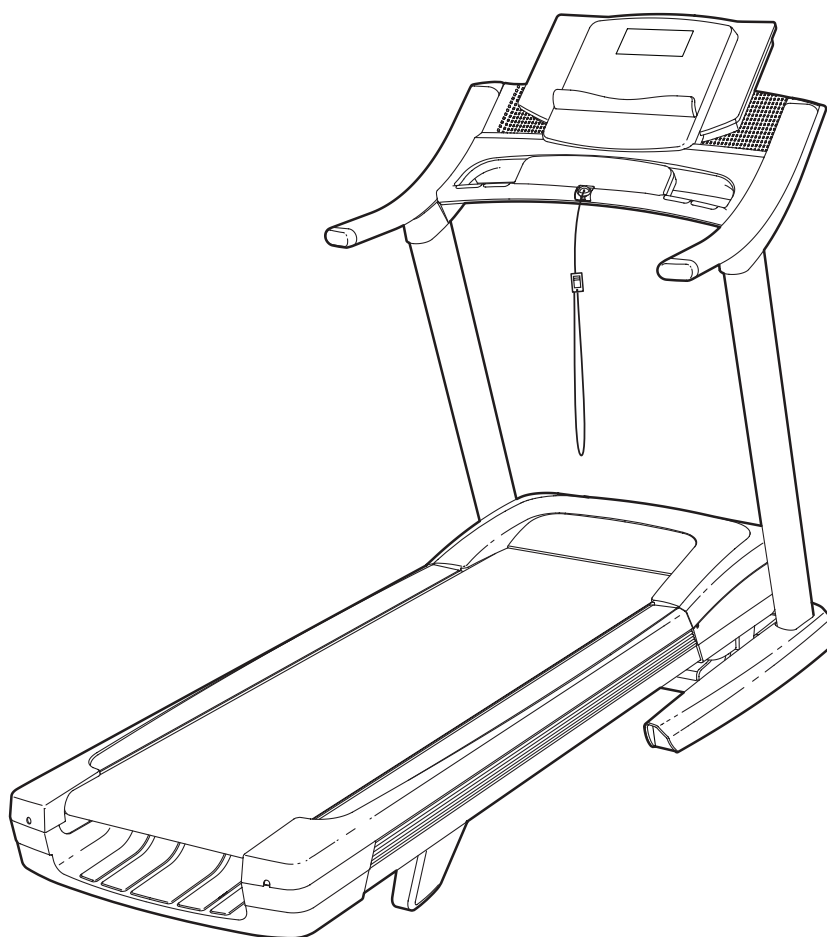
E-mail:

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

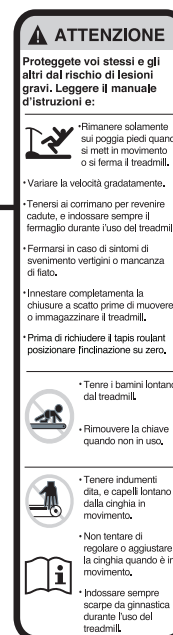
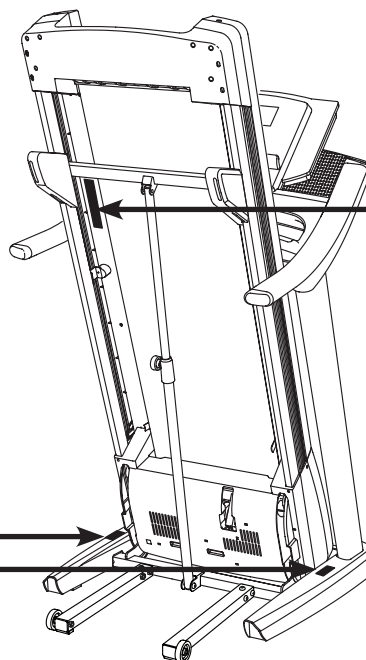


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO.....	14
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI.....	15
FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLLE.....	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	24
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.



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. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
4. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. 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.
6. 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.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 160 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. 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.*
12. 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.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. 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 LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 25 del presente manuale.)
16. 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).
17. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
18. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

19. 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.
20. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore in posizione off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
21. 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.) È necessario essere in grado di sollevare comodamente 20 kg per spostare il tapis roulant.
22. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
23. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
24. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
25. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
26. **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.
27. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant FREEMOTION® S 770. Il tapis roulant S 770 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.

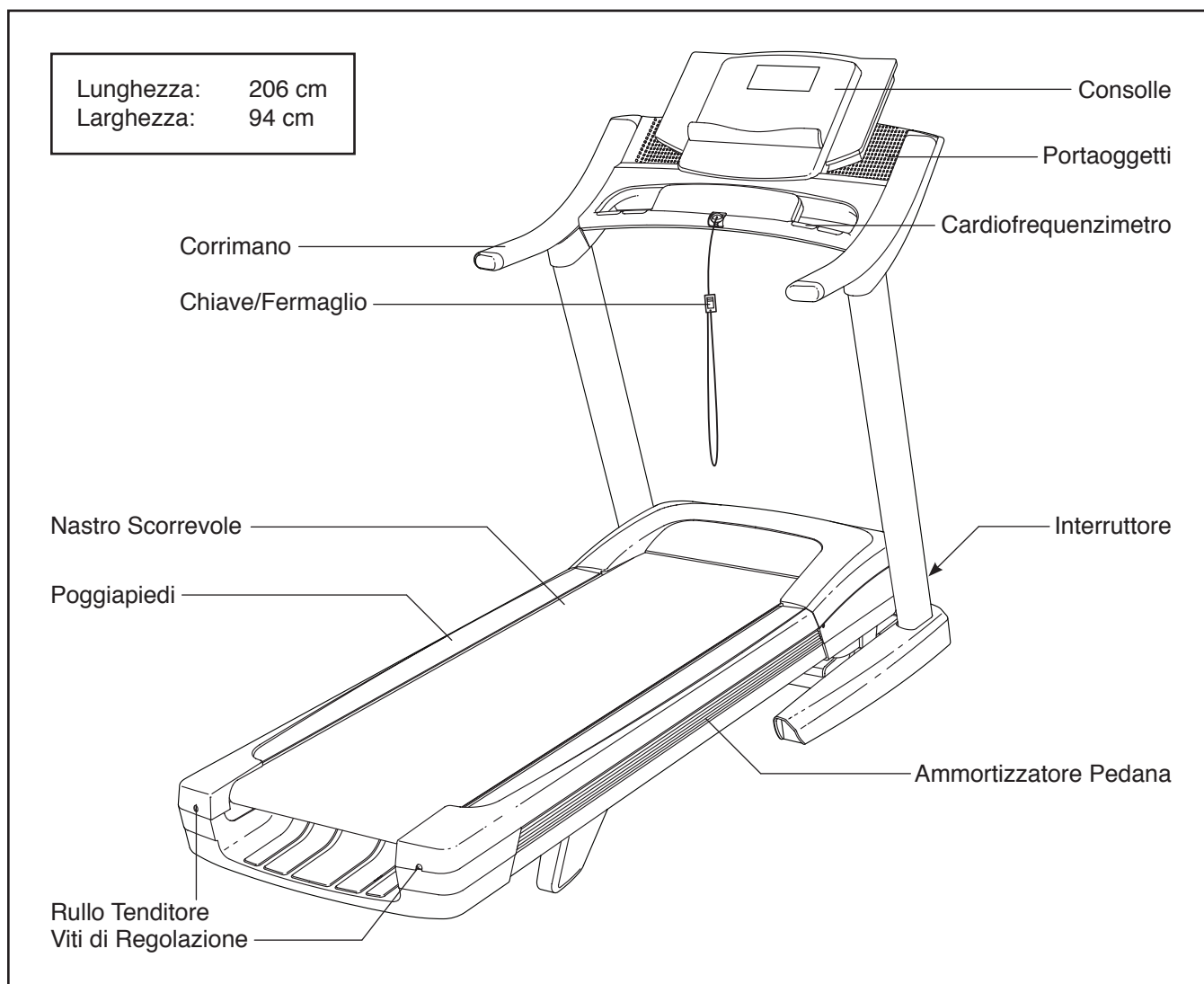
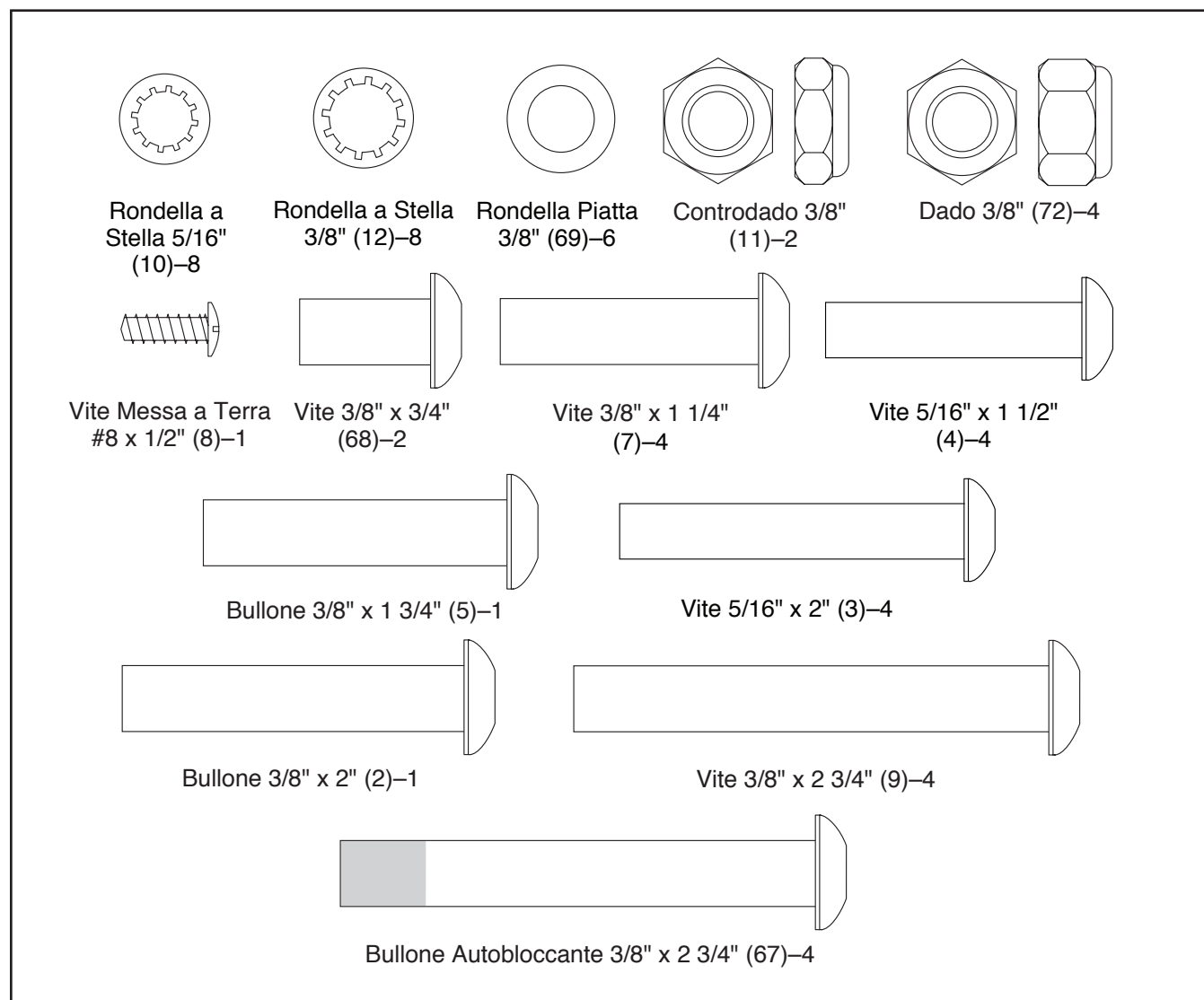
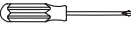


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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

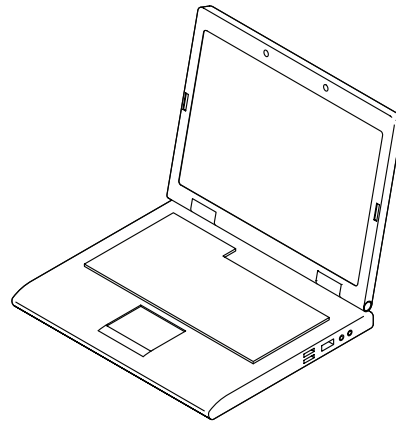
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente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

1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- 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

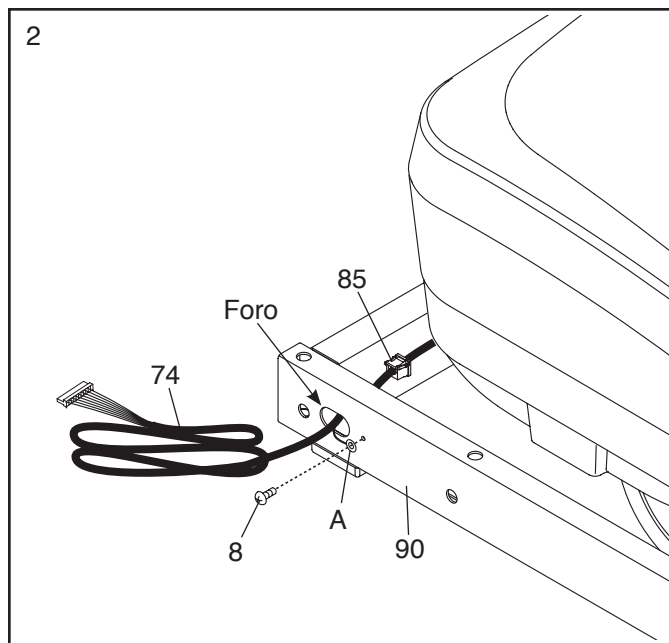


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Estrarre il Cavo Montante (74) e il cavo messa a terra (A) dal foro indicato nella Base (90).

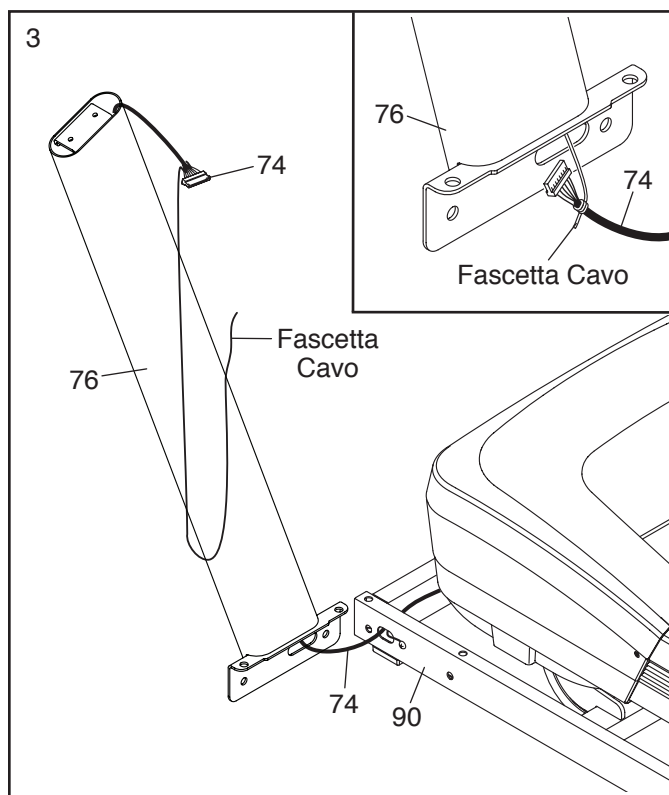
Fissare il cavo messa a terra (A) alla Base (90) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (8).

Poi, premere il Gommino (85) nel foro quadrato presente sulla Base (90).



3. Localizzare il Montante Sinistro (76). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (90).

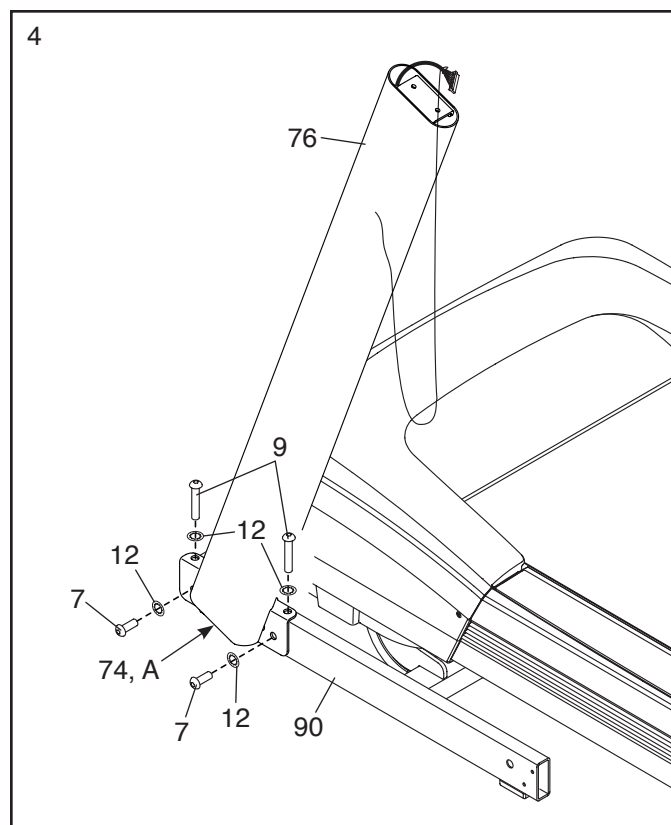
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (76) attorno al Cavo Montante (74). Quindi, tirare l'estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito nel Montante Sinistro.



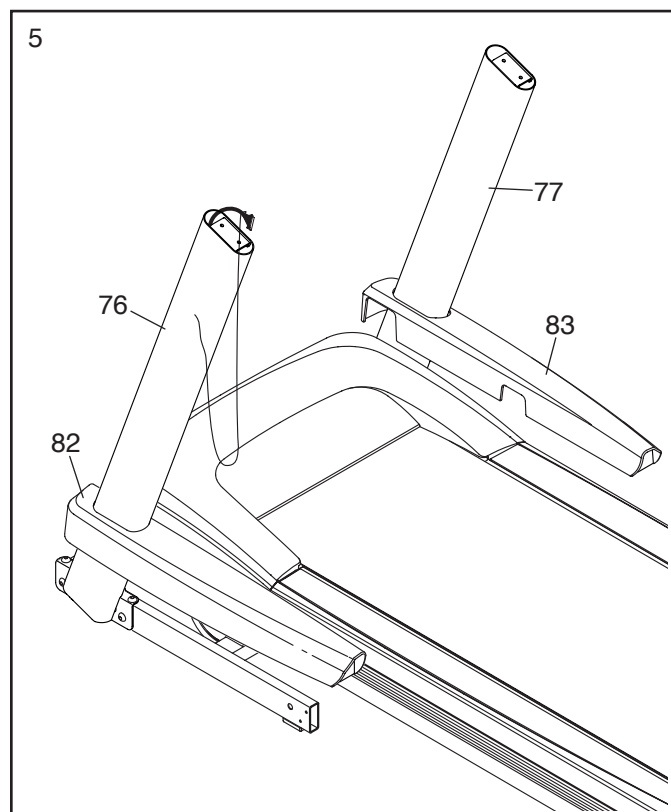
4. Reggere il Montante Sinistro (76) a contatto con la Base (90). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (74) o il cavo messa a terra (A).** Inserire due Viti $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (9) con due Rondelle a Stella $3/8''$ (12) e due Viti $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (7) con due Rondelle a Stella $3/8''$ (12) nel Montante Sinistro.

Serrare parzialmente le Viti $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (9) e le Viti $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (7) fino a quando le teste delle Viti toccano il Montante Sinistro (76); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: sul lato destro non è presente il cavo.

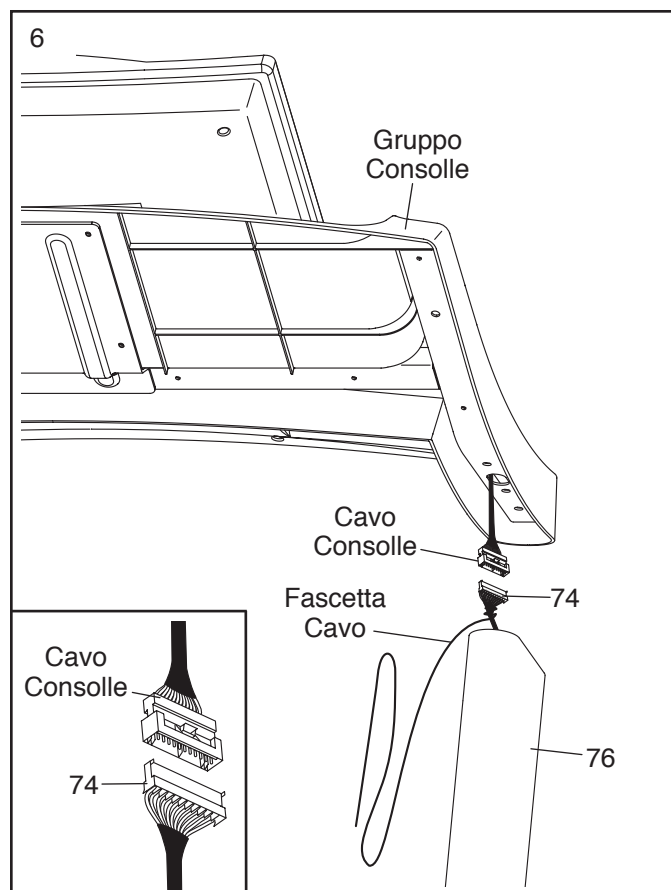


5. Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (76) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (77). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**



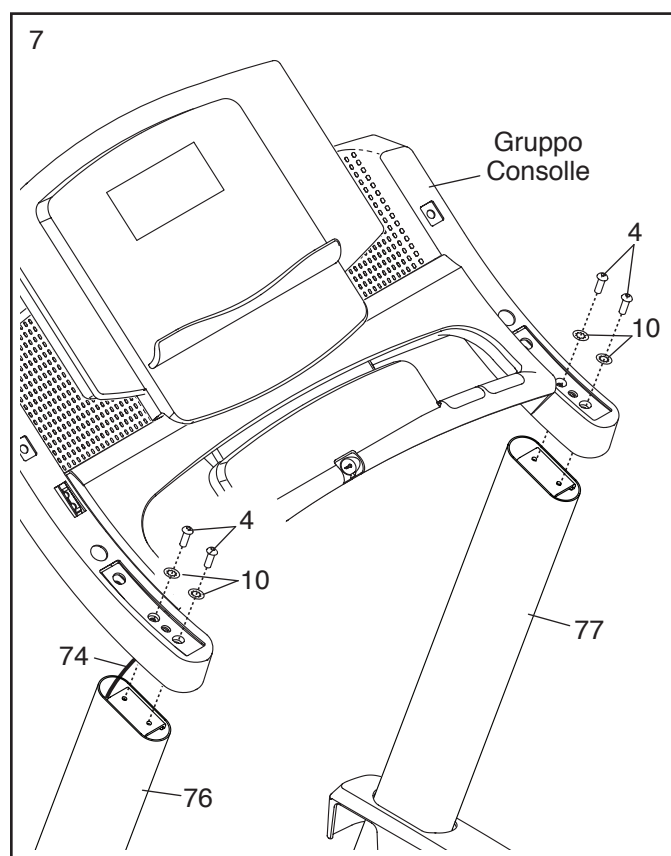
6. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino al Montante Sinistro (76).

Collegare il Cavo Montante (74) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGA COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.



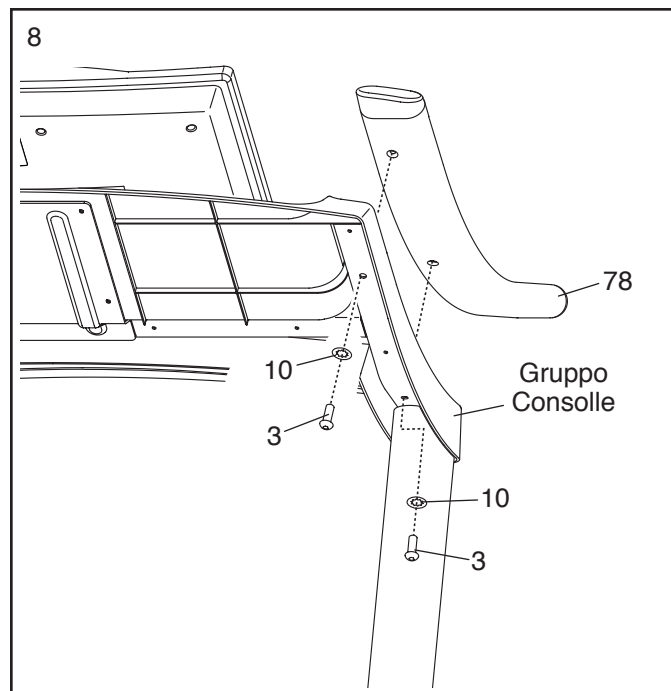
7. Inserire il Cavo Montante (74) nel Montante Sinistro (76) mentre viene posizionato il gruppo consolle sui Montanti. **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante.**

Fissare il gruppo consolle con quattro Viti 5/16" x 1 1/2" (4) e quattro Rondelle a Stella 5/16" (10). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



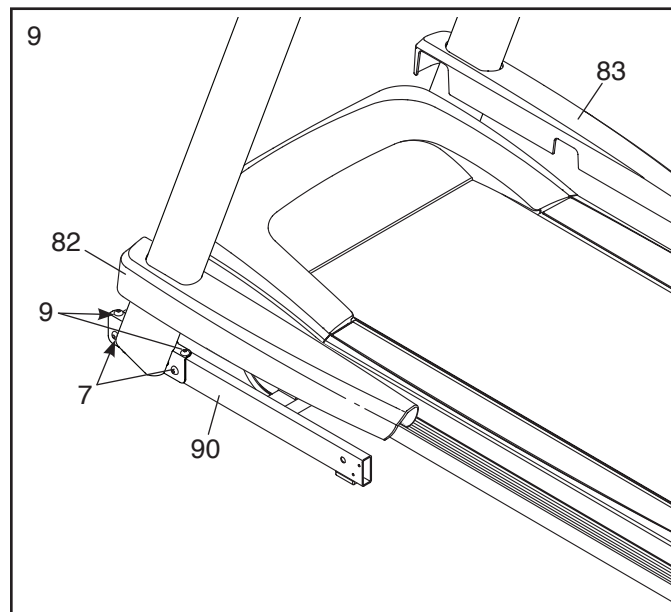
8. Localizzare il Corrimano Sinistro (78). Fissare il Corrimano Sinistro al gruppo consolle con due Viti 5/16" x 2" (3) e due Rondelle a Stella 5/16" (10) come indicato. **Inserire entrambe le Viti e quindi serrarle.**

Fissare il Corrimano Destro (non raffigurato) al gruppo consolle come descritto qui sopra.



9. Serrare saldamente le quattro Viti 3/8" x 2 3/4" (9) e quindi serrare le quattro Viti 3/8" x 1 1/4" (7) (è raffigurato solo un lato).

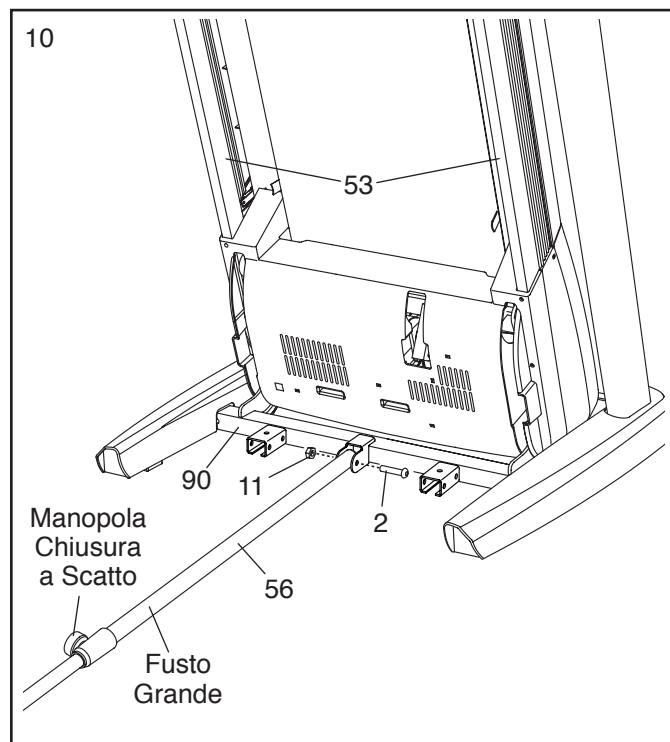
Fissare, premendo, i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83) alla Base (90) fino a quando scattano in posizione.



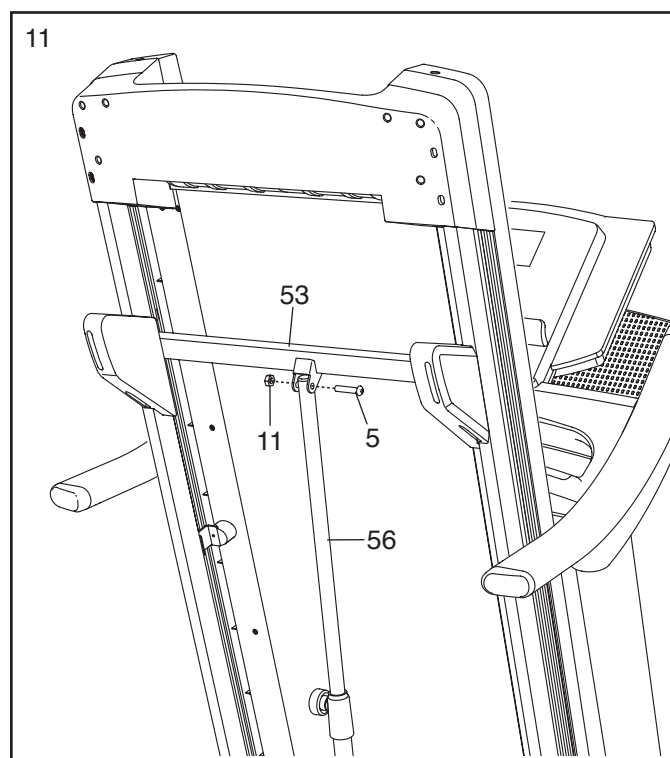
10. Sollevare il Telaio (53) nella posizione indicata.
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.

Orientare la Chiusura a Scatto (56) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto si trovino nelle posizioni indicate.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (56) alla Base (90) con un Bullone 3/8" x 2" (2) e un Controdado 3/8" (11).



11. Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (56) al Telaio (53) con un Bullone 3/8" x 1 3/4" (5) e un Controdado 3/8" (11).

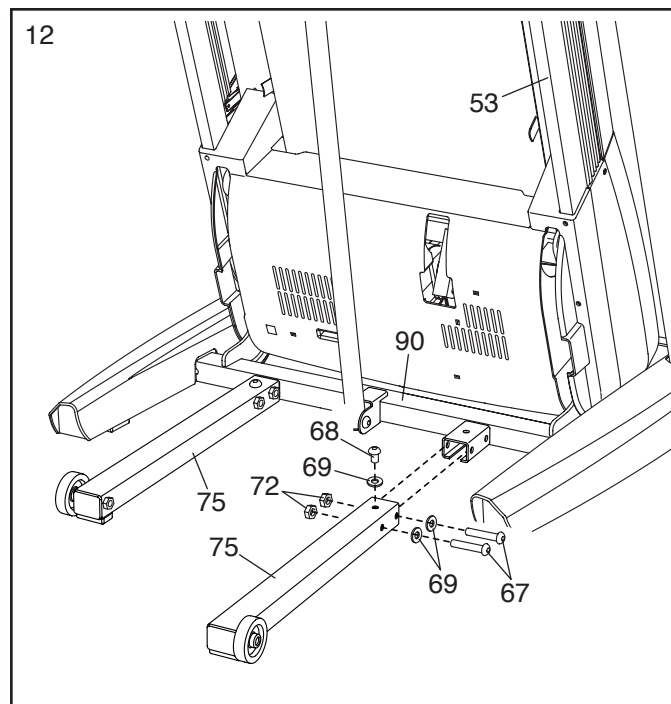


12. Fissare nel mondo indicato la Gamba di Prolunga (75) alla Base (90) con una Vite 3/8" x 3/4" (68) e una Rondella Piatta 3/8" (69).

Finire di montare la Gamba di Prolunga (75) con due Bulloni Autobloccanti 3/8" x 2 3/4" (67), due Rondelle Piatte 3/8" (69) e due Dadi 3/8" (72).

Montare l'altra Gamba di Prolunga (75) come descritto in precedenza.

Consultare la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24. Abbassare il Telaio (53) sul pavimento.



13. **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. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27).

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

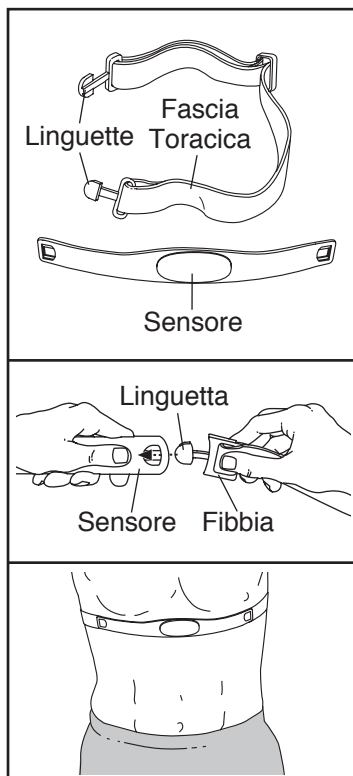
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore del sensore.

Il cardiofrequenzimetro deve essere indossato sotto gli indumenti, direttamente a contatto con la pelle. Avvolgere il cardiofrequenzimetro attorno al torace nella posizione indicata. Verificare che il marchio non sia capovolto. Quindi, fissare l'altra estremità della fascia toracica al sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica.

Allontanare il sensore di pochi centimetri dal corpo e localizzare i due elettrodi coperti da leggere sporgenze. Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Quindi riposizionare il sensore contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Dopo ogni uso asciugare accuratamente il sensore con un panno morbido. L'umidità potrebbe impedire lo spegnimento del sensore, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo caldo e asciutto. Non conservare il cardiofrequenzimetro in una borsa di plastica o in altro contenitore che potrebbe provocare umidità.



- Non esporre il cardiofrequenzimetro alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature superiori ai 50° C o inferiori ai -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il sensore quando si utilizza o ripone il cardiofrequenzimetro.
- Per pulire il sensore utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. Quindi rimuovere il sensore con un panno umido e asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire il sensore. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Se il cardiofrequenzimetro non funziona correttamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, spostarlo leggermente verso il basso o verso l'alto sul torace.
- Se le letture della frequenza cardiaca si visualizzano solo quando si inizia a sudare, inumidire di nuovo gli elettrodi.
- Affinché la consolle visualizzi le letture della frequenza cardiaca è necessario mantenere una distanza non superiore alla lunghezza delle proprie braccia.
- Se sul retro del sensore c'è un copri batteria, sostituire la batteria con una nuova dello stesso tipo.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. I problemi di lettura della frequenza cardiaca possono essere dovuti a patologie mediche quali extrasistole, tachicardia e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Qualora si sospetti un'interferenza magnetica, provare a riposizionare l'attrezzatura ginnica.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

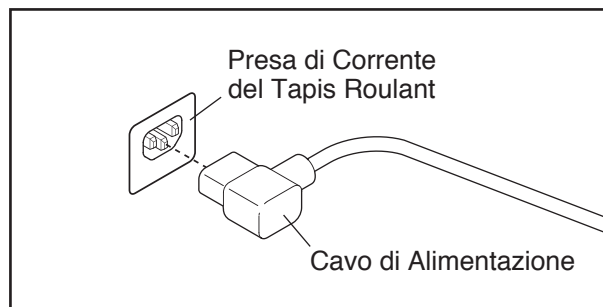
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.**

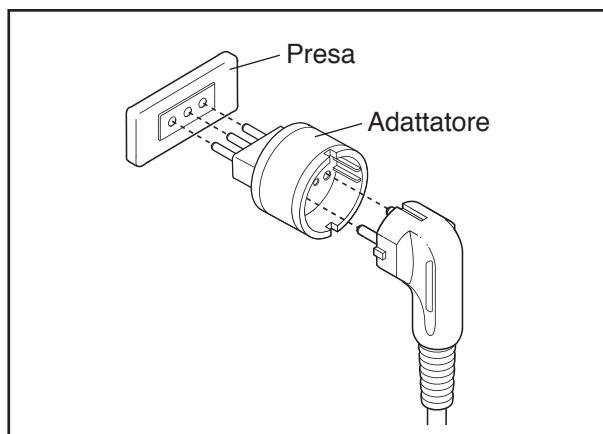
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; 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.

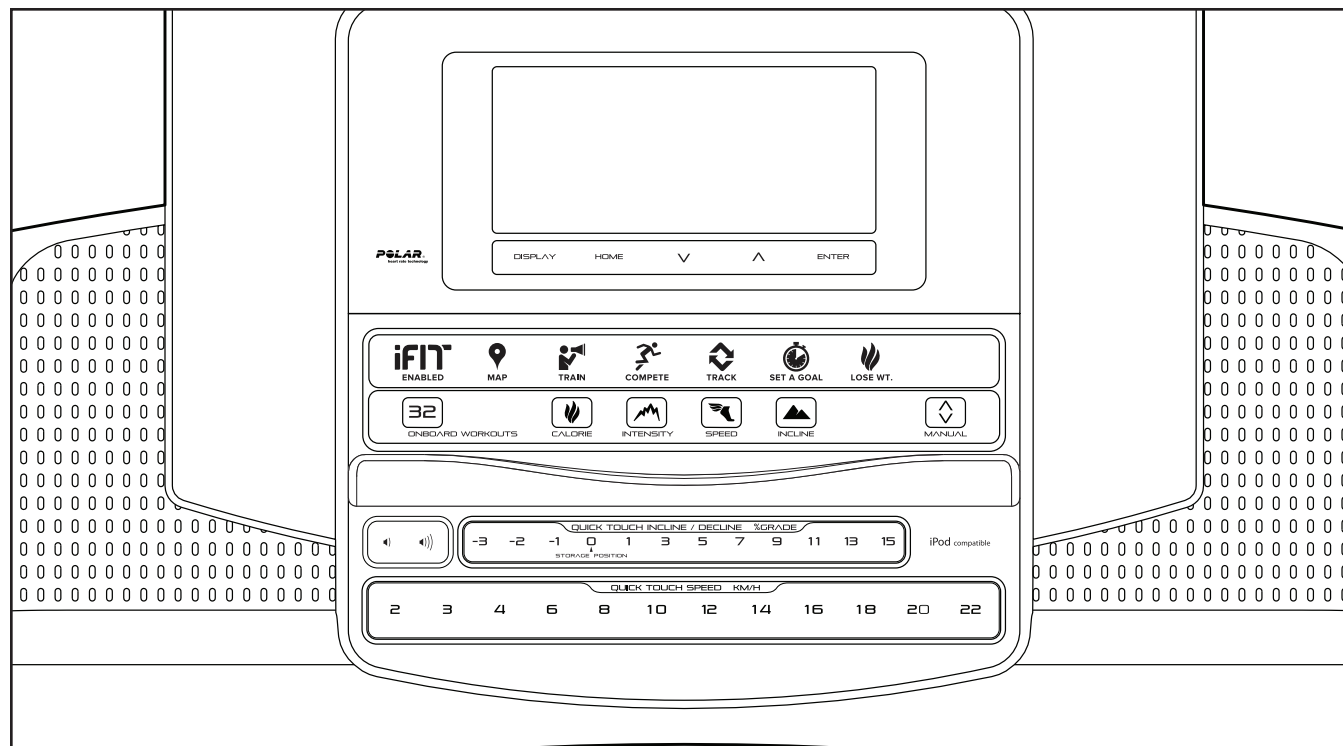
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant.



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.



FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant offre una vasta 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 mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

Inoltre, la console offre un'ampia gamma di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La console dispone inoltre di una modalità iFit che le consente di comunicare con la rete wireless dell'utente tramite un modulo opzionale iFit. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare

i propri allenamenti, verificare i risultati degli allenamenti, gareggiare con altri utenti iFit e accedere a molte altre funzionalità.

Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.

Mentre ci si allena è anche possibile ascoltare la propria musica preferita per l'allenamento o i libri audio con lo stereo della console.

Per l'accensione vedere a pagina 17. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 17. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 20. Per utilizzare un allenamento con target impostato, vedere pagina 21. Per utilizzare un allenamento iFit, vedere pagina 21. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere pagina 22. Per cambiare le impostazioni della console, vedere pagina 23.

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

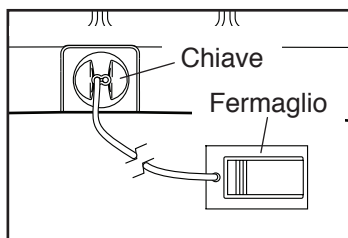
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire 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 di reset (ripristino).



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione di ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

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.

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

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 già stata selezionata, premere il pulsante Manual (manuale) sulla consolle.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio), il pulsante di aumento Speed (velocità), o uno dei pulsanti Quick Touch Speed (velocità a scelta rapida) numerati dal 2 al 22.

Qualora venga premuto il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed, 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/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 numerati Quick Touch Speed, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed.

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) o uno dei pulsanti numerati Quick Touch Incline/Dcline (inclinazione/abbassamento a scelta rapida). 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:

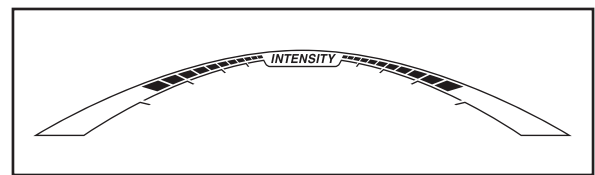
- Il tempo trascorso
- La distanza percorsa camminando o correndo
- La barra intensità allenamento
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 a pagina 19)
- La matrice

La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante di aumento e diminuzione accanto al pulsante Enter (invio) fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

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



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 di default (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.

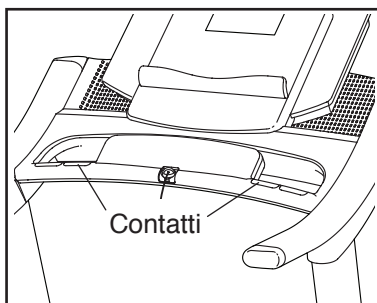


Per ripristinare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

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

Nota: se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa. Per maggiori informazioni relative al cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 14.

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, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

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

Salire sui poggiapiedi, premere il pulsante Stop e premere il pulsante **Quick Touch Incline/Decline** (inclinazione/abbassamento a scelta rapida) contrassegnato con 0. L'inclinazione dovrà essere a 0% altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi. Quindi, togliere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, portare l'interruttore in posizione Off 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.

Vedere ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

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

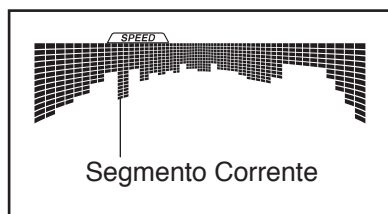
Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata, la distanza e il nome dell'allenamento. Inoltre nella matrice comparirà un profilo delle velocità impostate per l'allenamento. Selezionando un allenamento calorie, nel display calorie comparirà la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno.

3. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Start (avvio) o il pulsante di aumento Speed (velocità) 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 approssimative impostate per il segmento corrente.



Alla fine di ogni segmento qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, tali valori appariranno per alcuni istanti sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente alle nuove impostazioni.

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 (inclinazione). **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. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 Km/h. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 18. 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 19.

6. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezione di un allenamento con target impostato.

Premere il pulsante Set A Goal (imposta target) per selezionare un allenamento con target impostato. Quindi premere i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter (Invio) fino a quando il nome del target desiderato compare sul display. premere il pulsante Enter.

Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter per impostare il target desiderato.

3. Avvio dell'allenamento.

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

L'allenamento funzionerà come in modalità manuale (vedere pagine da 17 a 19).

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

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

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 18.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

6. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla console.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario disporre del modulo opzionale iFit. **Per acquistare il modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.** L'utente deve disporre di un PC con porta USB e connessione a Internet. È inoltre necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). L'utente deve essere iscritto al sito iFit.com. www.iFit.com potrebbe non essere disponibile nella vostra lingua.

1. Inserire la chiave nella console.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Inserimento del modulo iFit nella console.

Per inserire il modulo iFit, attenersi alle istruzioni fornite unitamente al modulo iFit.

IMPORTANTE: al fine di rispettare i limiti di esposizione alle radiofrequenze, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati ad altre antenne o trasmettitori.

3. Selezione di un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente dalla schermata principale iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (invio) per selezionare l'utente.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per selezionare un allenamento iFit premere uno dei pulsanti iFit. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su www.iFit.com.

Premere il pulsante iFit per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante Map (mappa), il pulsante Train (allenamento) o il pulsante Lose Wt. (perdita peso) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella tua coda. Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Premere il pulsante Track (pista) per visualizzare il riepilogo allenamento.

Per ripetere un allenamento iFit recente presente nella lista personale, premere il pulsante Track (pista). Quindi, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Infine, premere il pulsante Enter (invio) per iniziare l'allenamento.

Nota: se la coda non contiene allenamenti del tipo selezionato, viene scaricato l'allenamento successivo presente nella lista.

Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit consultare il sito www.iFit.com.

Selezionando un allenamento iFit, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza da percorrere camminando o correndo, la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno e il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere fase 3 alle pagine 20.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23).

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed (velocità). Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 18.

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

Vedere la fase 6 a pagina 19.

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

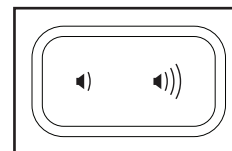
Vedere la fase 7 a pagina 19.

Per ulteriori informazioni sulla modalità iFit, visitare il sito web www.iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo 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 lettore MP3 o del lettore CD; **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 riproduci sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio dispositivo audio personale.



Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, mantenere premuto il pulsante Stop, inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop. Sul display si visualizzerà il menu impostazioni.

Il display tempo visualizzerà il numero totale di ore d'uso del tapis roulant. Il display distanza visualizzerà il numero totale di chilometri o miglia che ha percorso.

Se un modulo iFit è collegato alla consolle, il display visualizzerà il messaggio WIFI MODULE (modulo WiFi) o USB MODULE (modulo USB).

Qualora non sia collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio NO IFIT MODULE (nessun modulo iFit). Qualora non fosse collegato alcun modulo, certe opzioni d'impostazione non saranno disponibili.

2. Navigazione nel menu modalità impostazioni.

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

La sezione inferiore del display visualizzerà le istruzioni per la schermata opzionale selezionata.

Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate nella parte inferiore del display.

3. Cambio delle impostazioni nel modo desiderato.

Demo: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, togliendo la chiave, il display resterà acceso, ma i pulsanti non funzioneranno. Se è attivata la modalità demo, nella matrice si visualizzerà il termine ON (acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Enter.

Units (unità): l'unità di misura selezionata comparirà nella matrice. per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Enter. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare ENGLISH. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare METRIC.

Trainer Voice (personal trainer): l'impostazione selezionata per il personal training comparirà sul display. Premere ripetutamente il pulsante Enter per accendere o spegnere la voce del personal trainer.

Default Menu (menu di default): il menu di default comparirà all'inserimento della chiave nella consolle o premendo il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare la schermata principale manuale o la schermata iFit come menu di default.

Contrast (contrasto): per modificare il contrasto del display, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione).

Check Status (controlla stato): i messaggi CHECK WIFI STATUS (controlla stato WiFi) o CHECK USB STATUS (controlla stato USB) compariranno sul display. premere il pulsante Enter. Dopo alcuni secondi, lo stato del modulo iFit apparirà sul display.

Send/Receive (invio/ricezione): il messaggio SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati) comparirà sul display. premere il pulsante Enter. La consolle verificherà se sono presenti download per gli allenamenti iFit e per i firmware.

4. Uscita dalla modalità impostazioni.

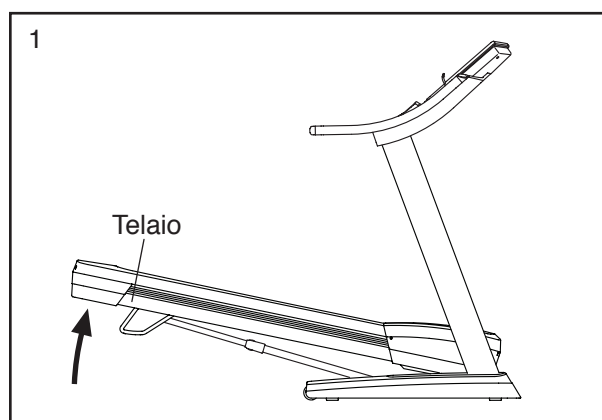
Per uscire dalla modalità impostazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

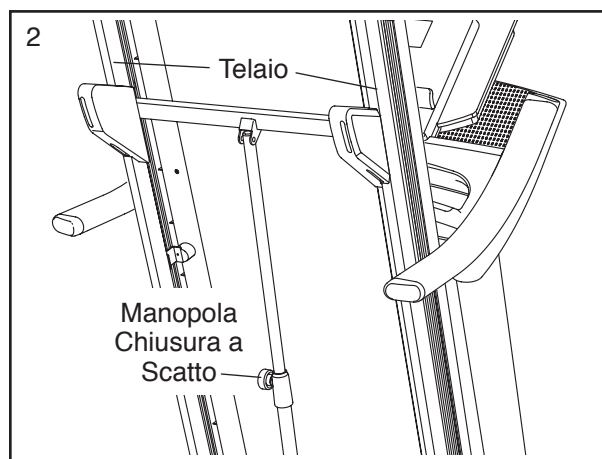
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

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



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

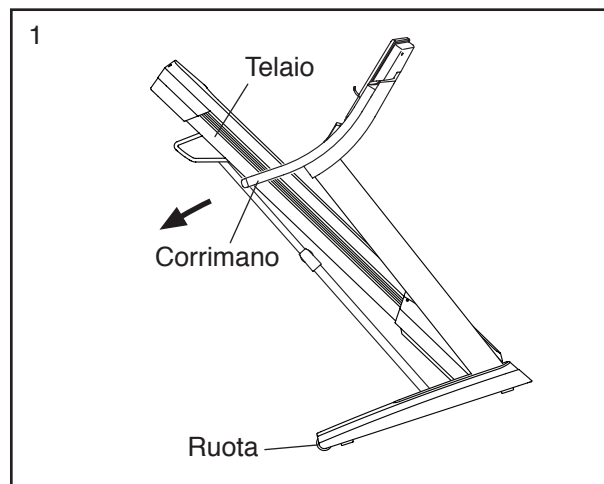


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare di lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

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

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



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

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

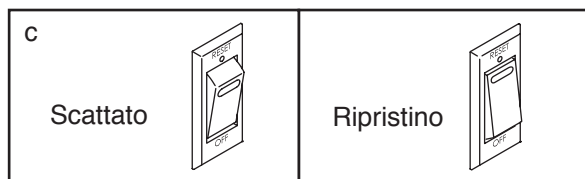
1. **Vedere il disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE:** non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente il telaio in avanti. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggipiedi in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegarle le gambe e mantenere la schiena dritta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti attenendosi alle 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 di 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 ripremarlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi ripremarlo.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.

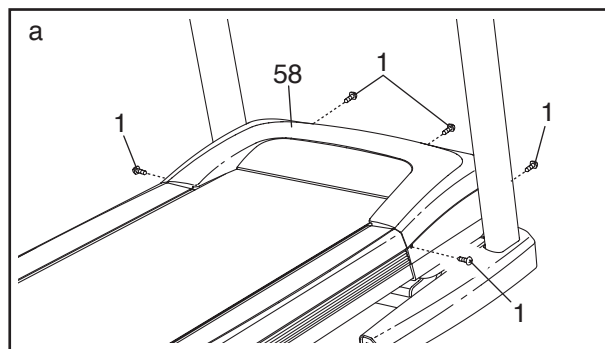
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

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

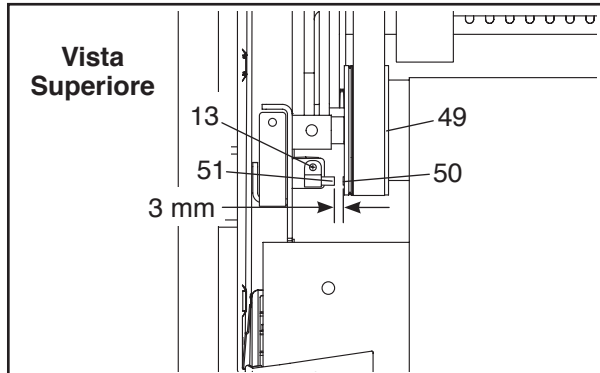
- La consolle è dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display rimane ancora acceso, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

SINTOMO: i 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" (1) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (58) ruotandola.



Localizzare il Commutatore (51) e il Magnete (50) sul lato sinistro della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite Autofilettante #8 x 1/2" (13), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



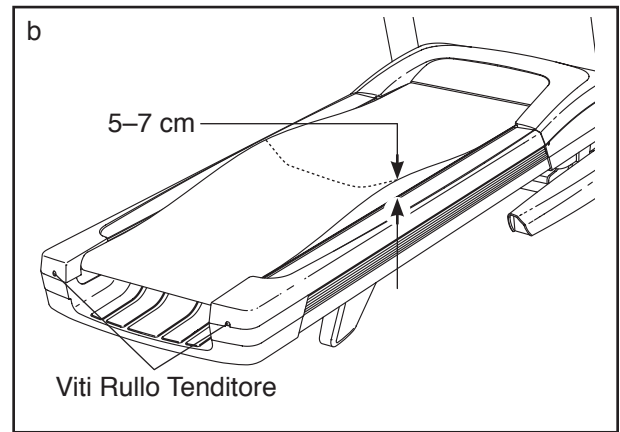
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

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

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 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 far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

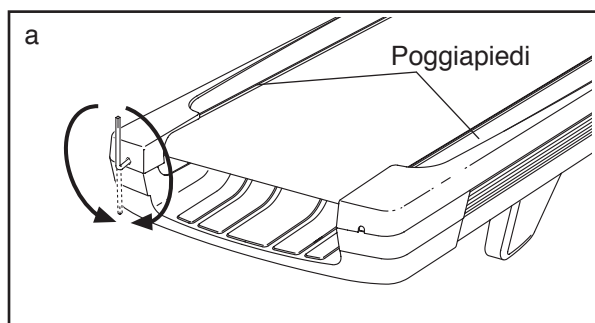


- c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. 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, vedere la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiatesta

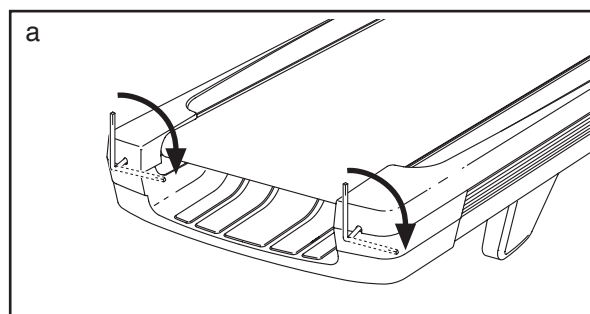
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiatesta potrebbe danneggiare il nastro.

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



SINTOMO: nel display della consolle compaiono delle righe

- a. Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, consultare la sezione **MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE** a pagina 23 e regolare il contrasto del display.

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.



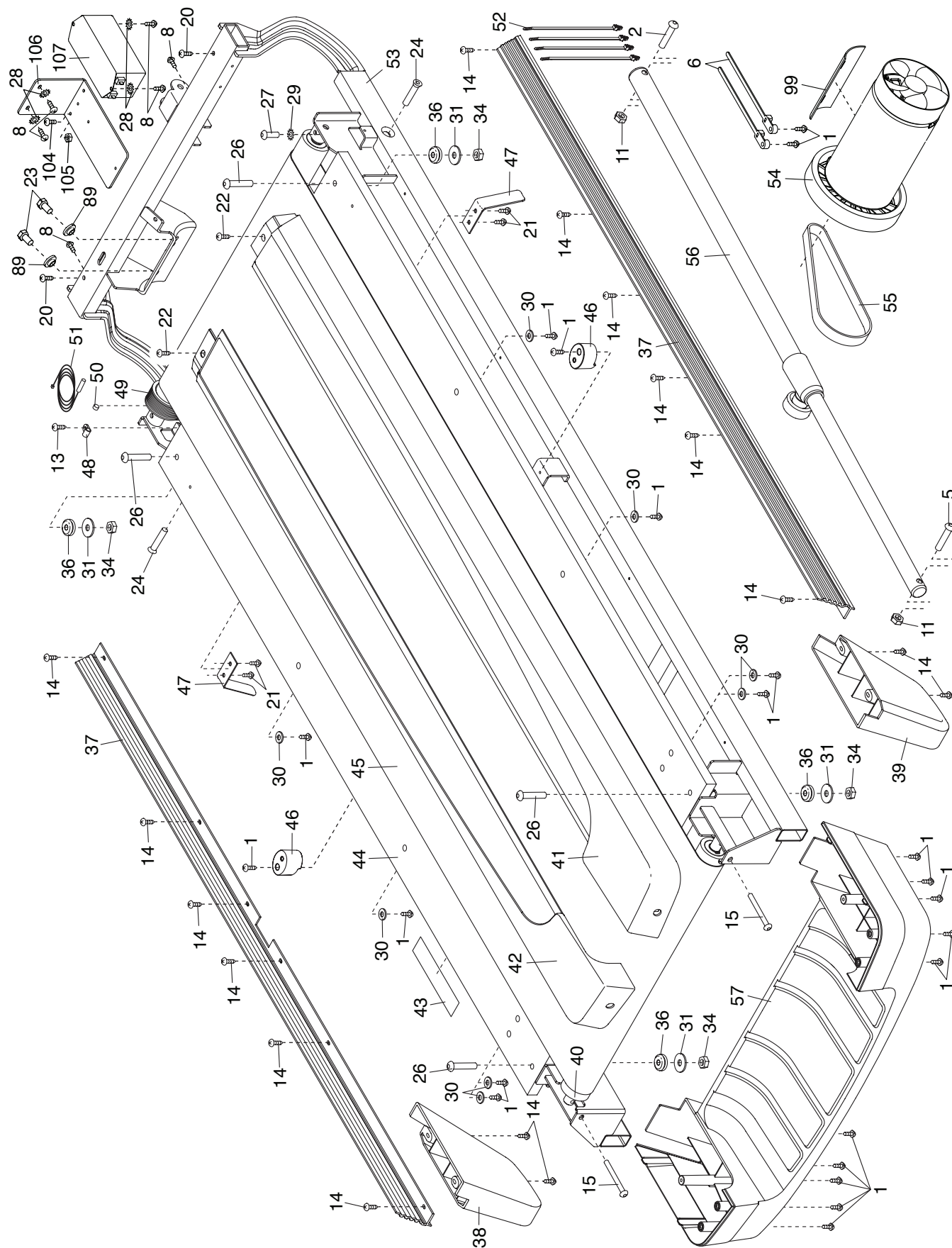
ELENCO PEZZI

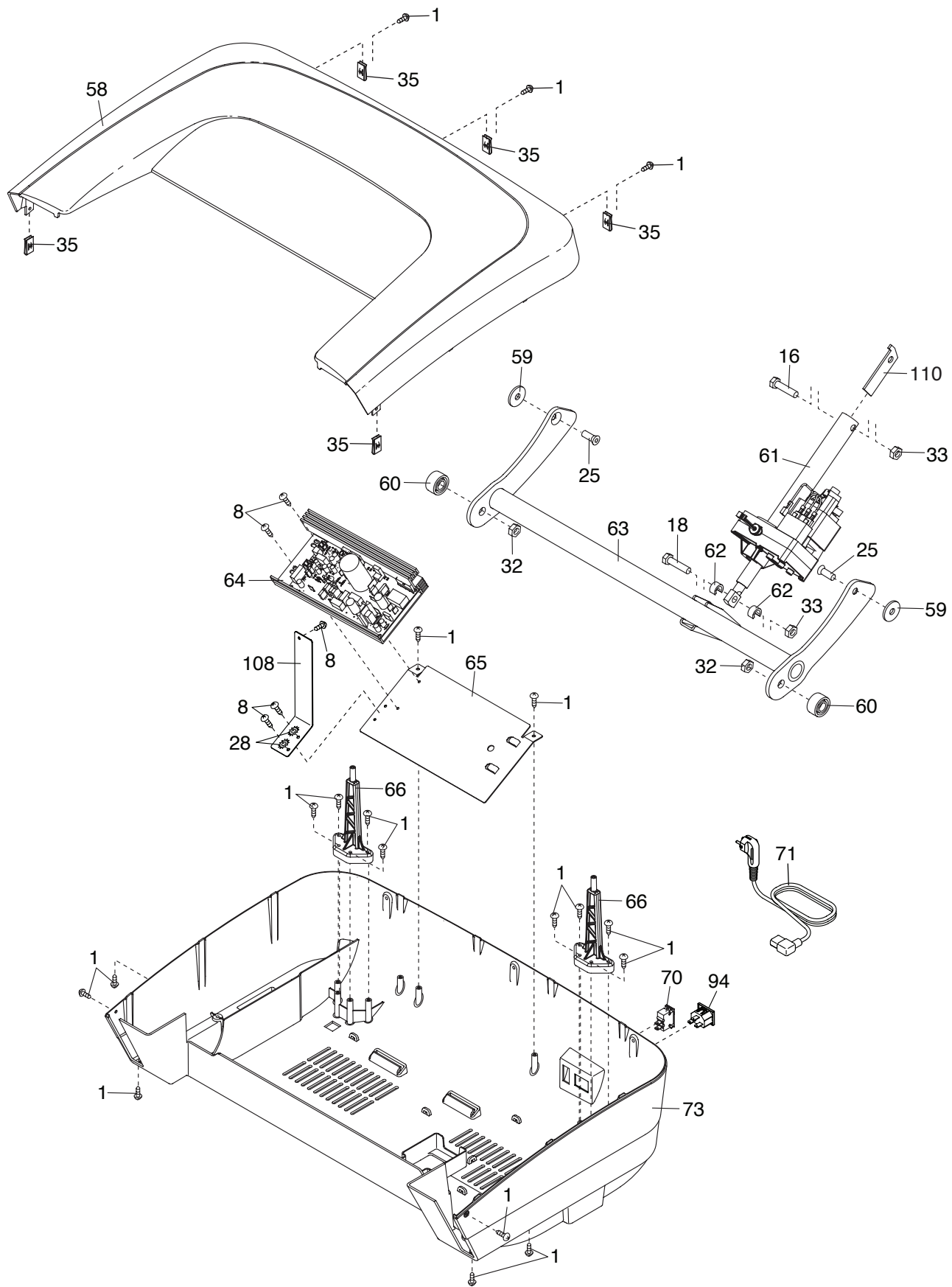
N° del Modello SFETL15813.0 R1013A

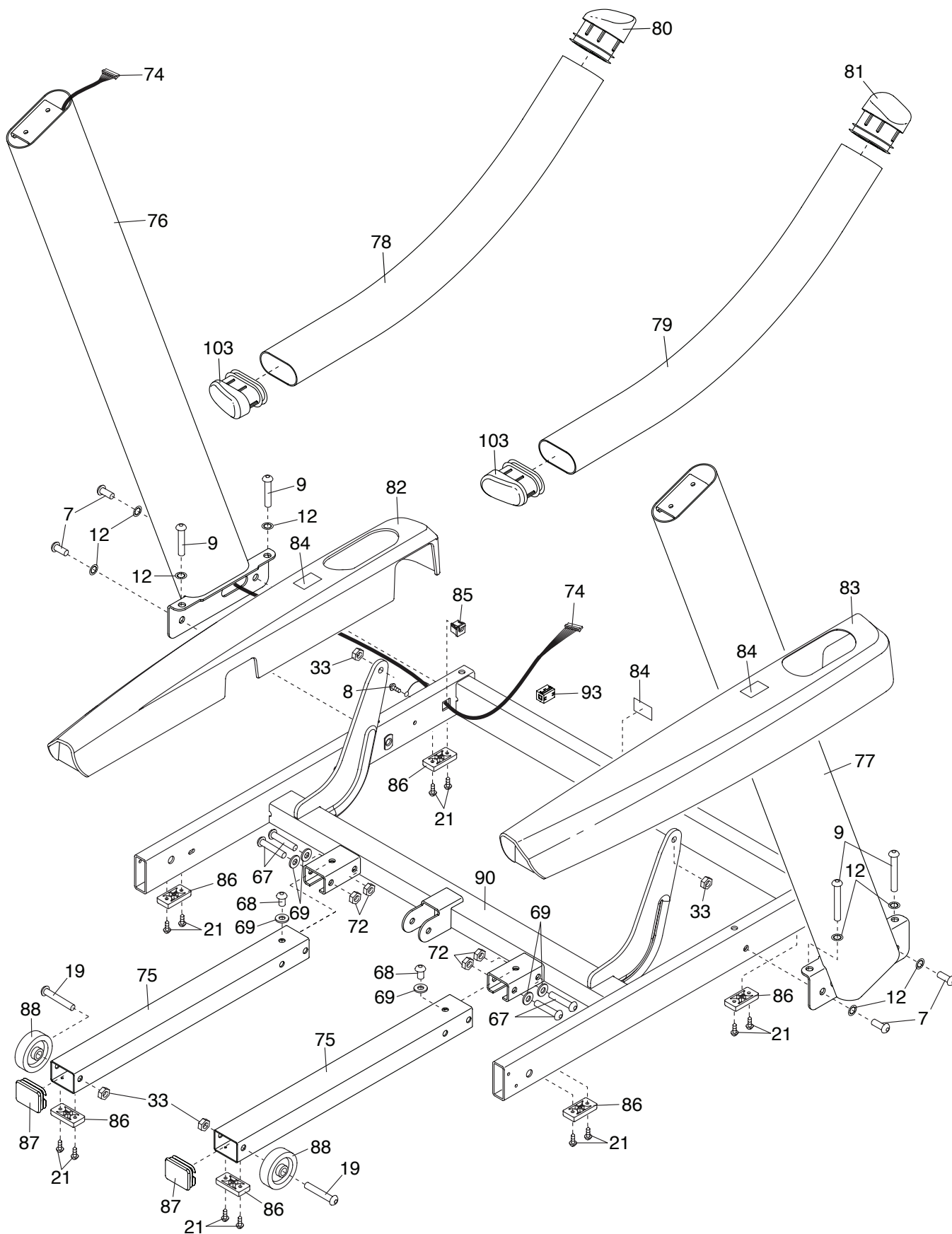
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	61	Vite #8 x 3/4"	51	1	Commutatore
2	1	Bullone 3/8" x 2"	52	4	Fascetta Cavo
3	4	Vite 5/16" x 2"	53	1	Telaio
4	4	Vite 5/16" x 1 1/2"	54	1	Motore Trasmissione
5	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"	55	1	Cinghia Motore Trasmissione
6	6	Fascetta Cavo	56	1	Chiusura a Scatto
7	4	Vite 3/8" x 1 1/4"	57	1	Cappuccio Posteriore
8	13	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	58	1	Calotta Motore
9	4	Vite 3/8" x 2 3/4"	59	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
10	8	Rondella a Stella 5/16"	60	2	Distanziatore Telaio
11	2	Controdado 3/8"	61	1	Motore Inclinazione
12	8	Rondella a Stella 3/8"	62	2	Distanziatore Motore Inclinazione
13	1	Vite Autofilettante #8 x 1/2"	63	1	Gamba di Inclinazione
14	16	Vite #8 x 1/2"	64	1	Unità di Controllo
15	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	65	1	Staffa Unità di Controllo
16	1	Bullone a Testa Esagonale 3/8" x 2"	66	2	Supporto Pannello Bombato
17	4	Vite #8 x 1 1/2"	67	4	Bullone Autobloccante 3/8" x 2 3/4"
18	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	68	2	Vite 3/8" x 3/4"
19	2	Bullone Ruota 3/8" x 2"	69	6	Rondella Piatta 3/8"
20	2	Vite #8 x 1 3/4"	70	1	Interruttore
21	16	Vite #8 x 7/16"	71	1	Cavo di Alimentazione
22	2	Vite #12 x 1"	72	4	Dado 3/8"
23	2	Vite Motore Trasmissione 5/16"	73	1	Pannello Bombato
24	2	Bullone 1/2" x 2 1/2"	74	1	Cavo Montante
25	2	Bullone 3/8" x 1"	75	2	Gamba di Prolunga
26	4	Bullone 5/16" x 1 3/4"	76	1	Montante Sinistro
27	1	Vite 1/4" x 1 3/4"	77	1	Montante Destro
28	6	Rondella a Stella #8	78	1	Corrimano Sinistro
29	1	Rondella a Stella 1/4"	79	1	Corrimano Destro
30	8	Rondella Piatta #8	80	1	Cappuccio Corrimano Superiore Sinistro
31	4	Rondella Piatta 5/16"	81	1	Cappuccio Corrimano Superiore Destro
32	2	Dado 1/2"	82	1	Copri Base Sinistro
33	6	Controdado 3/8"	83	1	Copri Base Destro
34	4	Dado 5/16"	84	3	Etichetta di Avvertenza
35	5	Fermaglio Calotta	85	1	Gommino
36	4	Ammortizzatore in Gomma	86	6	Gommino Base
37	2	Copri Telaio	87	2	Cappuccio Gamba di Prolunga
38	1	Piedino Posteriore Sinistro	88	2	Ruota
39	1	Piedino Posteriore Destro	89	2	Boccola Motore
40	1	Rullo Tenditore	90	1	Base
41	1	Poggiapiedi Destro	91	1	Base Consolle
42	1	Poggiapiedi Sinistro	92	1	Cardiofrequenzimetro
43	1	Adesivo d'Avvertenza	93	1	Ferrite
44	1	Piattaforma Nastro	94	1	Presa
45	1	Nastro Scorrevole	95	1	Portello di Accesso
46	2	Ammortizzatore	96	1	Consolle
47	2	Guida Nastro	97	1	Chiave/Fermaglio
48	1	Morsetto Commutatore	98	1	Gruppo Barra Cardiofrequenzimetro
49	1	Rullo Trasmissione/Puleggia			
50	1	Magnete			

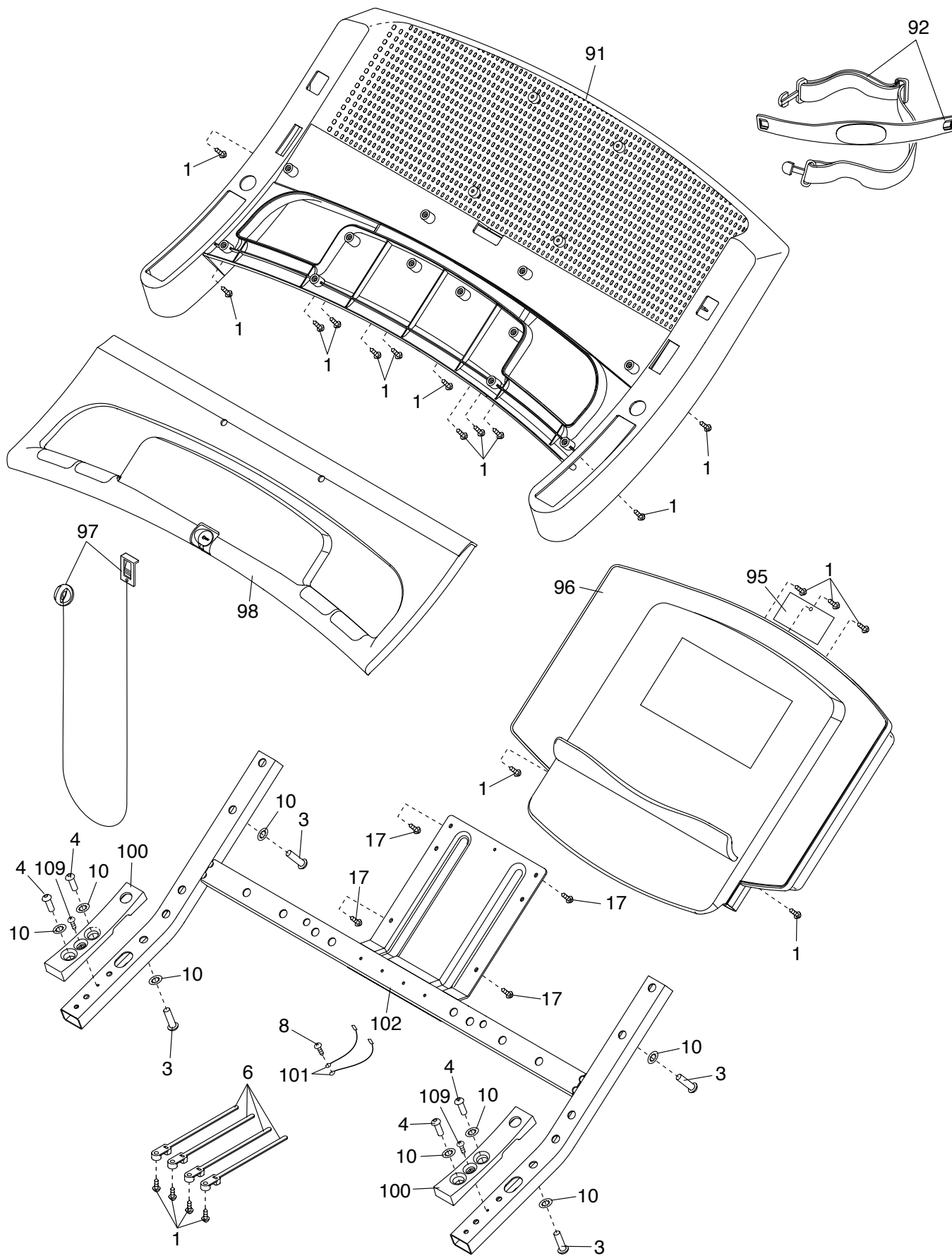
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
99	1	Isolatore Motore	106	1	Staffa Filtro
100	2	Distanziatore Corrimano	107	1	Filtro
101	2	Cavo Messa a Terra	108	1	Staffa Messa a Terra
102	1	Telaio Consolle	109	2	Vite Autofilettante #8 x 3/4"
103	2	Cappuccio Corrimano Inferiore	110	1	Staffa Bloccaggio Inclinazione
104	1	Bullone Macchina #8 x 3/4"	*	—	Manuale d'Istruzioni
105	1	Dado #8			

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









ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

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

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

