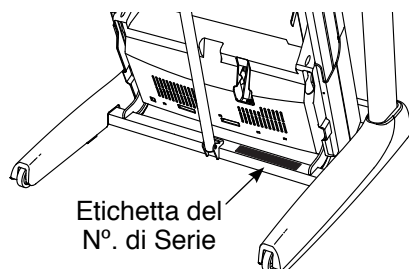


N° del Modello SFTL81913-INT.0
N° di Serie _____

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



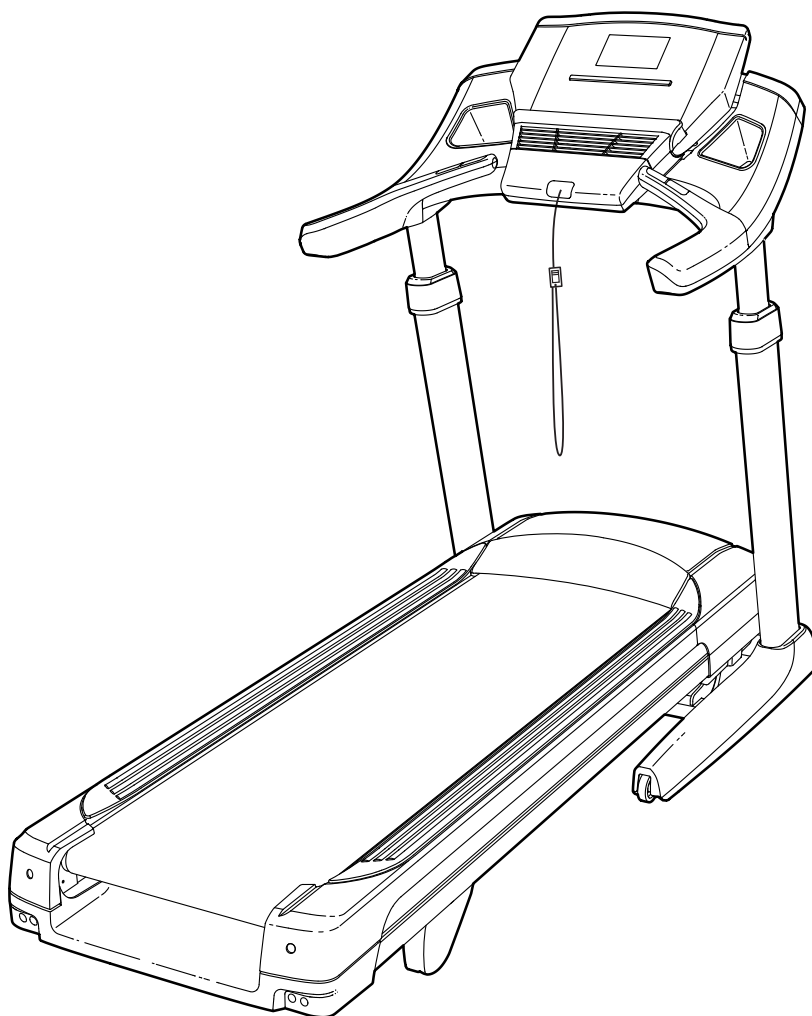
DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.

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

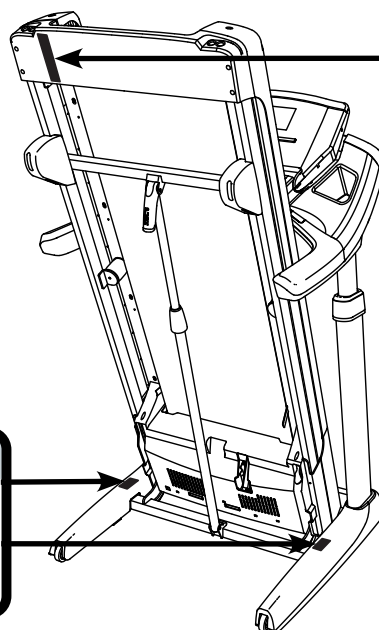


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
IL CARDIOFREQUENZIMETRO	11
USO DEL TAPIS ROULANT	12
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT	28
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	29
GUIDA AGLI ESERCIZI	32
ELENCO PEZZI	33
DISEGNO ESPLOSO	35
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	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 retrocopertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



ATTENZIONE

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

- Rimanere solamente sui poggiatesta quando si mettono in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o innescare 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 dritti e capelli lontani 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.

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. FreeMotion Fitness 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 deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 136 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 12) 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 **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI** a pagina 29 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 14.)
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 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.
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 28.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 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. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
24. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
25. **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.
26. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant FREEMOTION® T 6.9. Il tapis roulant T 6.9 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 retrocopertina 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.

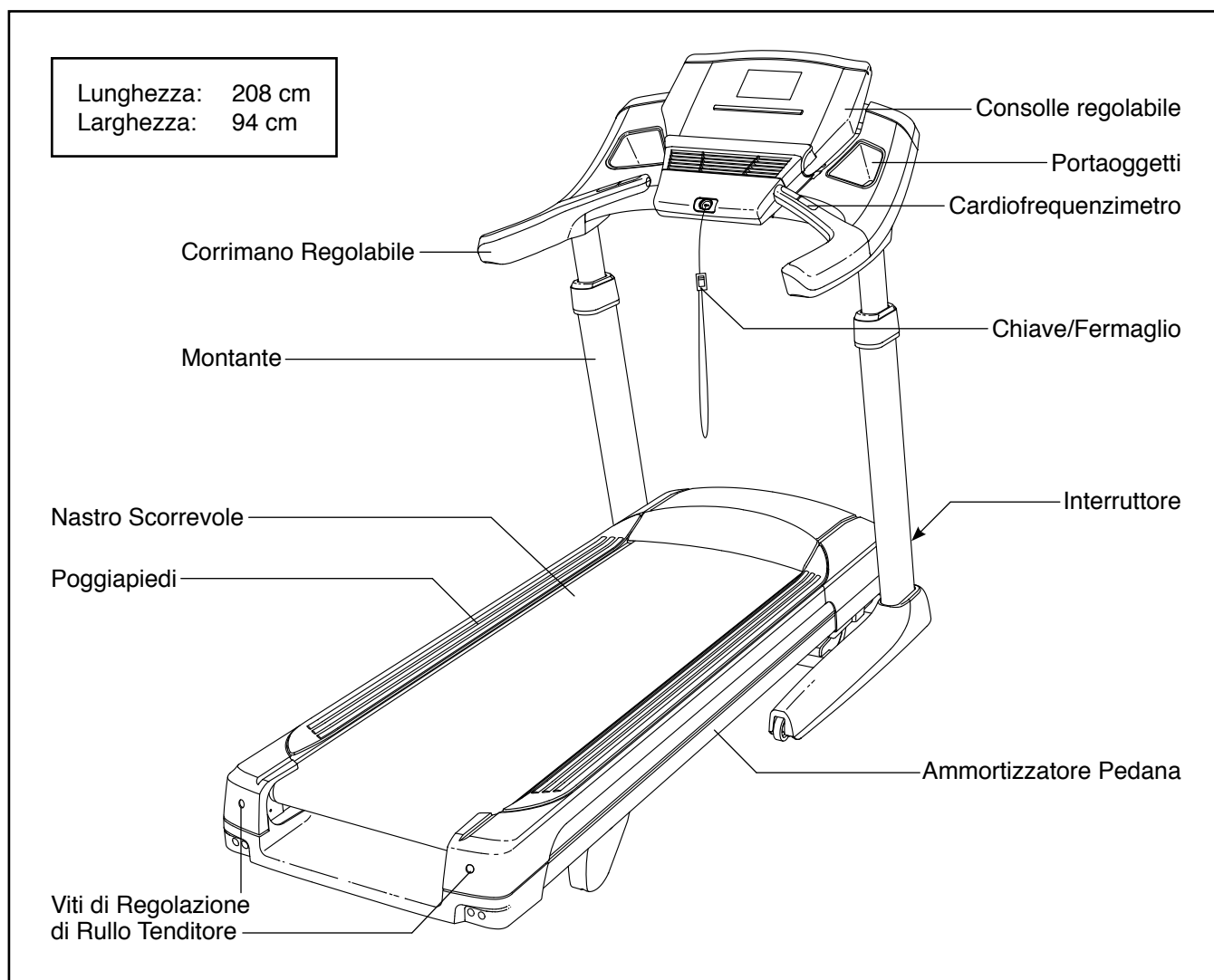
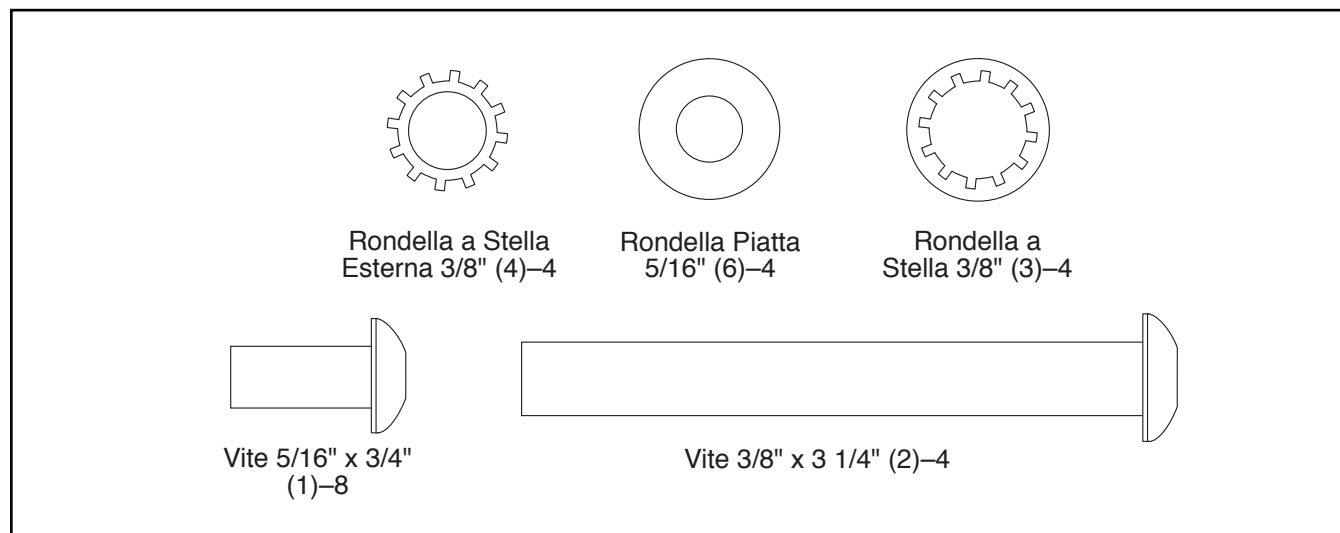


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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 tutti gli imballaggi eccetto quelli presenti sul montante. 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
 - due chiavi regolabili

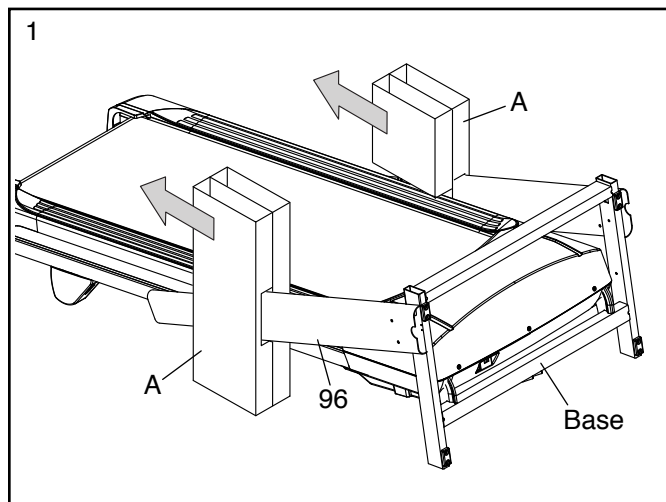


Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito. Assicurarsi di montare il tapis roulant nella posizione dove sarà utilizzato.** Se attorno al tapis roulant è presente una fascetta rimuoverla.

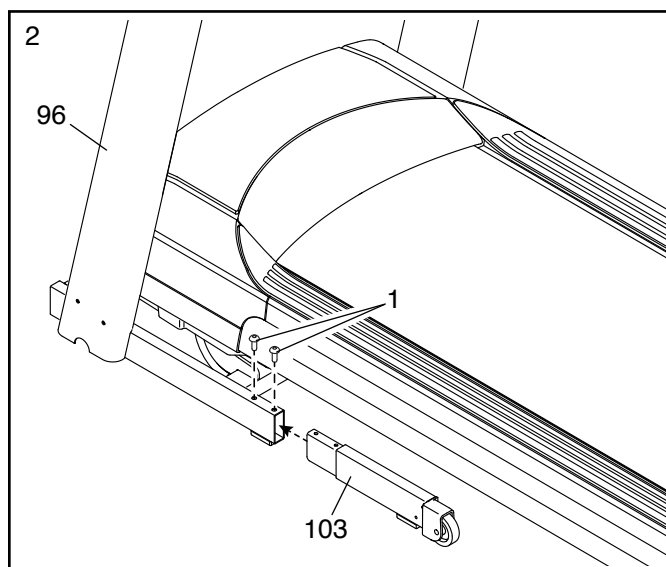
Con l'aiuto di un'altra persona, reggere i Montanti (96) ed eliminare **al contempo** gli imballaggi (A).

Quindi sollevare con cura i Montanti (96) in posizione verticale in modo tale che la base dei Montanti risulti perfettamente appoggiata al pavimento. **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo di Alimentazione.**



2. Localizzare il Braccio Base (103) sinistro. Inserire il Braccio Base Sinistro nel Montante (96) sinistro. Fissare il Braccio Base sinistro con due Viti 5/16" x 3/4" (1). Serrare saldamente le Viti.

Fissare il Braccio Base Destro (non raffigurato) al Montante (96) destro nel medesimo modo.

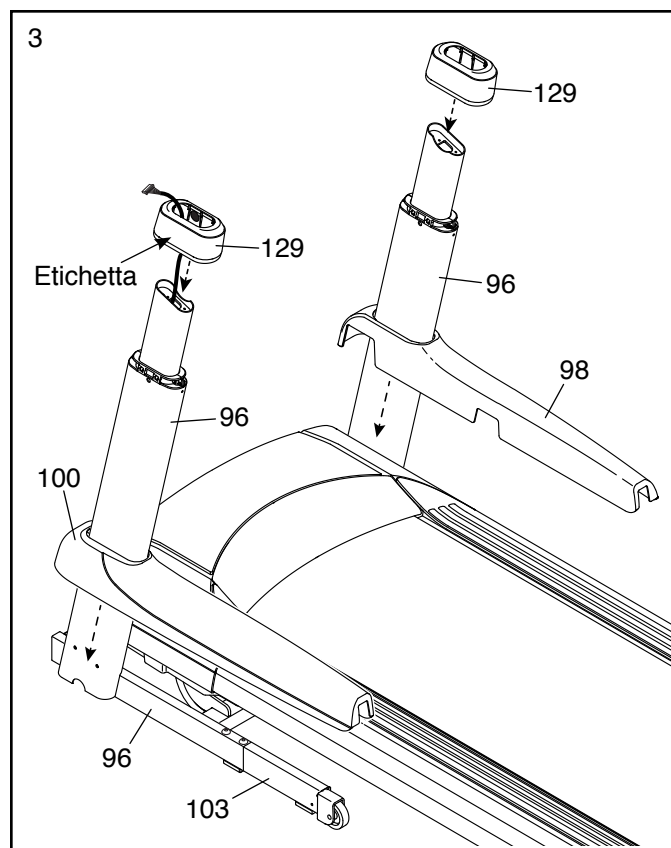


3. Identificare il Copri Base Sinistro (100) e il Copri Base Destro (98).

Infilare il Copri Base Sinistro (100) sul Montante (96) sinistro. Premere il Copri Base Sinistro sulla parte inferiore del Montante e del Braccio Base (103) sinistro fino a quando scatta in posizione.

Premere il Copri Base Destro (98) sul Montante (96) destro nel medesimo modo.

Orientare i Copri Montante (129) in modo tale che l'etichetta sia sul lato raffigurato. Inserire un Copri Montante su ogni montante fino a quando scatta in posizione.



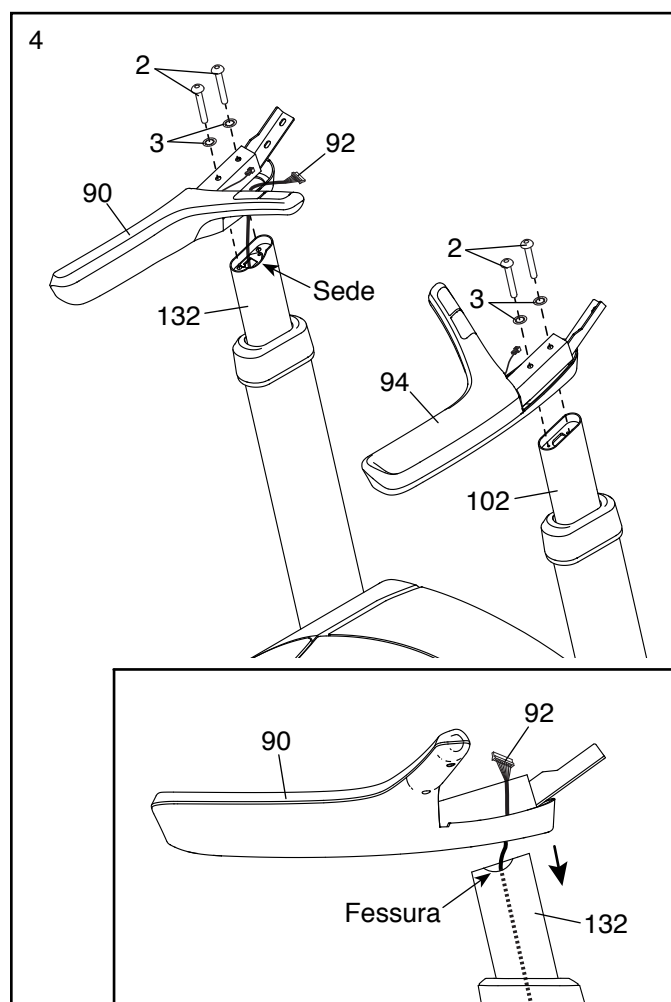
4. Localizzare il Corrimano Sinistro (90). Reggere il Corrimano Sinistro vicino al Montante Regolabile Sinistro (132). Inserire il Cavo Montante (92) nell'apertura presente sul fondo del Corrimano Sinistro.

Si veda il disegno nel riquadro. Inserire premendo il Corrimano Sinistro (90) nel Montante Regolabile Sinistro (132). **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (92).** Verificare che il Cavo Montante rimanga nella fessura posta nella parte superiore del Montante Regolabile Sinistro.

Fissare il Corrimano Sinistro (90) al Montante Regolabile Sinistro (132) con due Viti 3/8" x 3 1/4" (2) e due Rondelle a Stella 3/8" (3).

Fissare il Corrimano Destro (94) al Montante Regolabile Destro (102) nel medesimo modo.

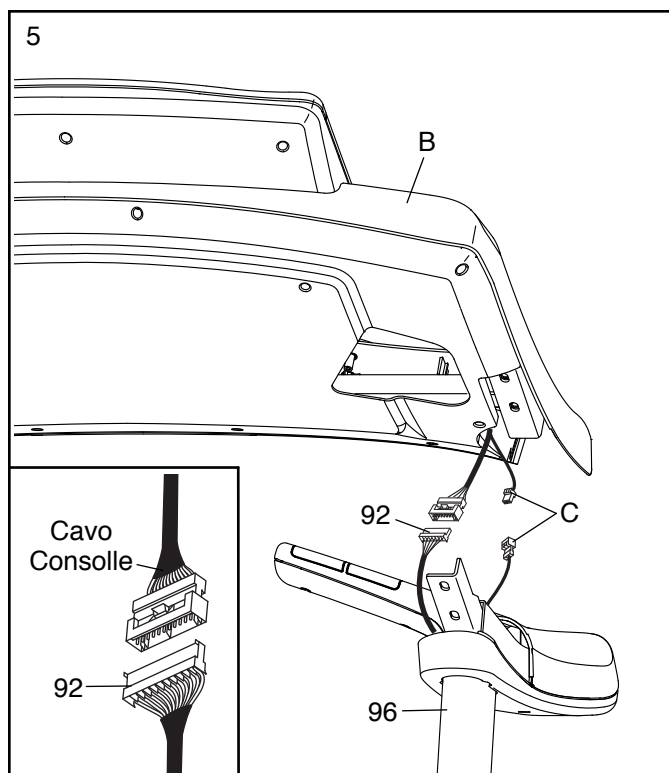
Nota: sul lato destro non è presente il cavo.



5. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle (B) vicino ai Montanti (96).

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (92) al cavo consolle. **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 RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

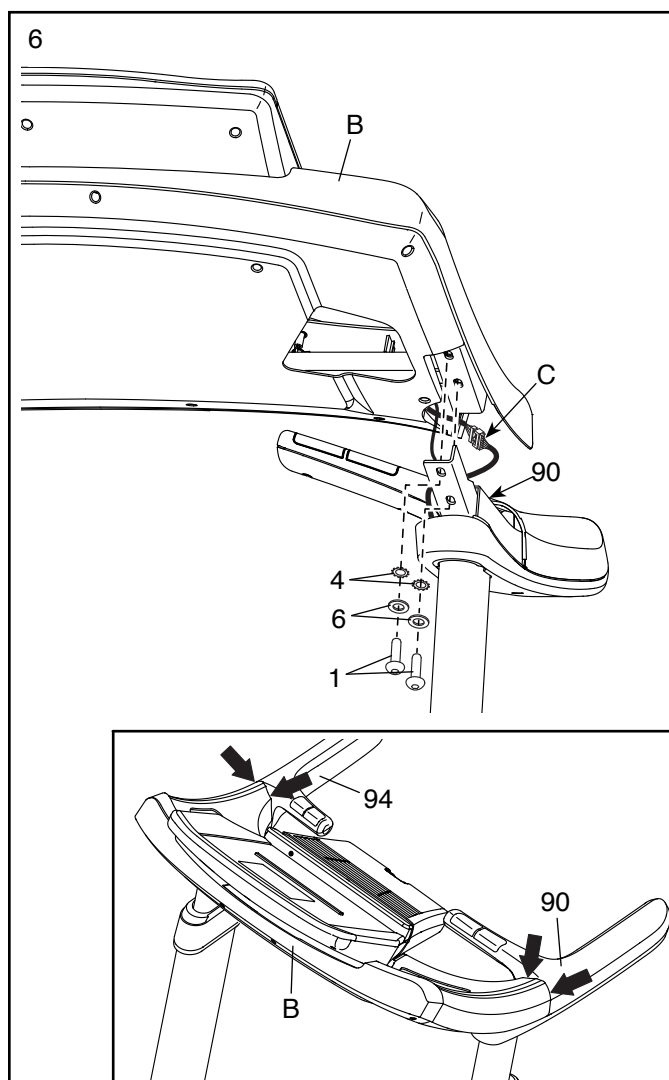
Quindi, collegare i cavi cardiofrequenzimetro (C). **Accertarsi di collegare i cavi cardiofrequenzimetro anche su lato destro del tapis roulant (non raffigurato).**



6. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo consolle (B) vicino al Corrimano Sinistro (90). Sollevare il gruppo consolle abbastanza per posizionare i cavi (C) in modo tale che non vengano pizzicati mentre si monta il gruppo corrimano sinistro. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

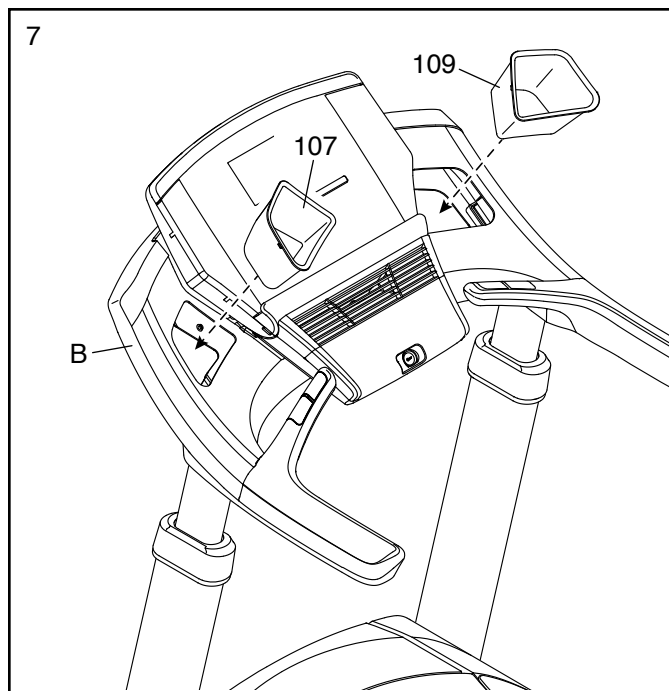
Si veda il disegno nel riquadro. Accertarsi che il gruppo consolle (B) sia allo stesso livello dei Corrimano Sinistro e Destro (90, 94) nelle posizioni indicate dalle frecce.

Fissare il gruppo consolle (B) ai Corrimano Sinistro e Destro (90, 94) con quattro Viti 5/16" x 3/4" (1), quattro Rondelle Piatte 5/16" (6) e quattro Rondelle a Stella Esterne 3/8" (4) come indicato (viene raffigurato solo un lato). **Inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**



7. Identificare i Portaoggetti Sinistro e Destro (107, 109).

Inserire a pressione i Portaoggetti Sinistro e Destro (107, 109) nel gruppo consolle (B).

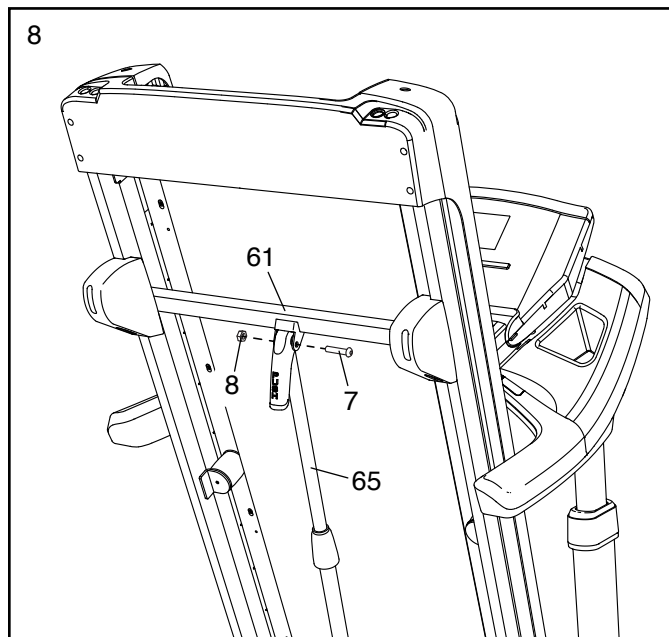


8. Sollevare il Telaio (61) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Rimuovere il Bullone $3/8'' \times 2\ 3/8''$ (7) e il Dado $3/8''$ (8) dalla Chiusura a Scatto. Qualora fosse presente una fascetta nella staffa sul Telaio (61), rimuoverla ed eliminarla.

Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (65) alla staffa sul Telaio (61) con il Bullone $3/8'' \times 2\ 3/8''$ (7) e il Dado $3/8''$ (8) appena tolti. **Non serrare eccessivamente il Dado.**

Abbassare il Telaio (61) come descritto a pagina 28.



9. **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 pagina 30). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

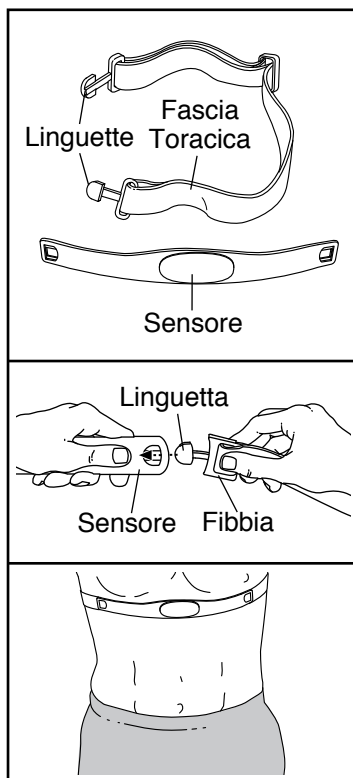
Il cardiofrequenzimetro è composto da una fascia toracica e da un sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità del sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Quindi, inserire l'estremità del sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La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

- Assicurarci 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.

USO DEL TAPIS ROULANT

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

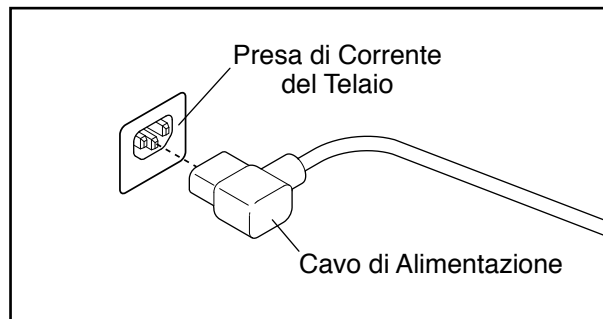
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una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



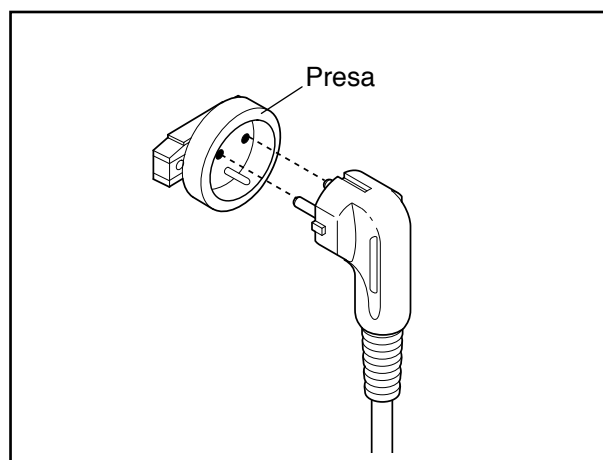
PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora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

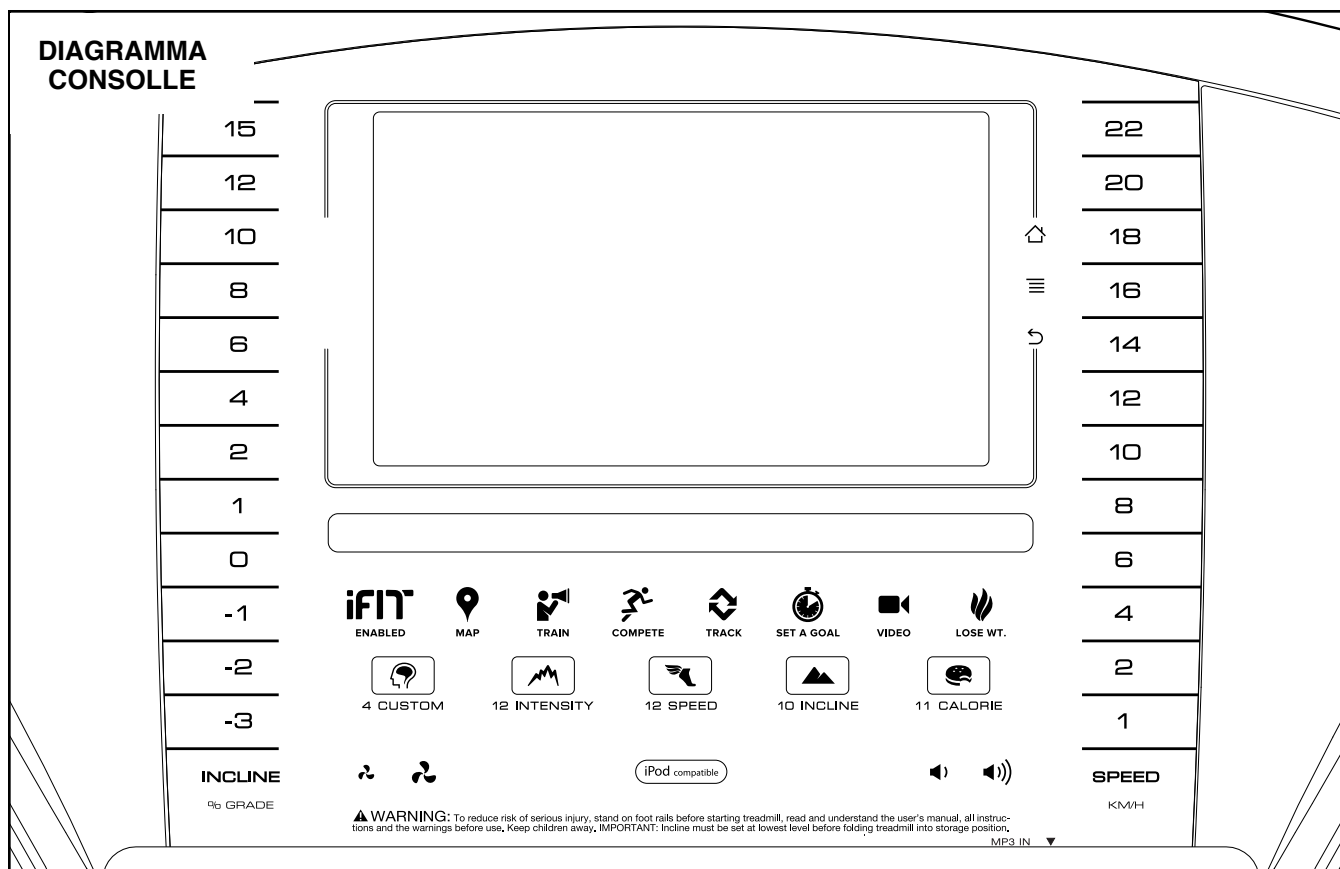
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

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 straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. La console dispone inoltre della rivoluzionaria tecnologia iFit che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless personale. Con la tecnologia iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. **Consultare il sito www.iFit.com per ulteriori informazioni.**

La console è inoltre dotata di una serie di allenamenti predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace. È inoltre possibile impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza, o ritmo.

La console offre inoltre degli allenamenti personalizzati che consentono all'utente di creare allenamenti individuali e memorizzarli per utilizzarli successivamente.

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 anche possibile misurare le pulsazioni cardiache utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace.

Mentre ci si allena è possibile navigare su Internet o ascoltare la musica o gli audio libri preferiti con l'impianto stereo della console.

Per l'accensione, vedere pagina 14. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 14. Per l'impostazione della console, vedere pagina 15.

Nota: la console può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per vedere quale unità di misura è stata selezionata, vedere la fase 4 a pagina 23. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

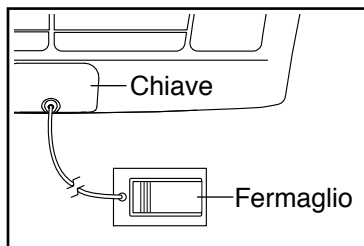
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 12). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino).



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se è attivata la modalità demo, il display visualizzerà una presentazione predefinita dopo aver inserito il cavo di alimentazione. Posizionare l'interruttore nella posizione ripristino prima di inserire la chiave. Per disattivare la modalità demo, vedere la fase 7 a pagina 23.

Successivamente, salire sui poggiapiedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni secondi, 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: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di prendere familiarità con la tecnologia avanzata del tablet.

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito (vedere fase 5 a pagina 16). Tuttavia, non è possibile ingrandire o rimpicciolire trascinando le dita sullo schermo.
- Lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario premere con forza sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare il pulsante Alt. Sfiocare nuovamente il pulsante Alt per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare il pulsante ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante freccia all'insù. Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante freccia. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante freccia. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante indietro - freccia rivolta a sinistra con X.
- Per navigare sul tablet utilizzare questi pulsanti della consolle. Premere il pulsante indietro per ritornare alla schermata precedente. Premere il pulsante impostazioni per accedere al menu impostazioni (vedere pagina 23). Premere il pulsante home per ritornare al menu principale.



IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare il tapis roulant per la prima volta, impostare la consolle.

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Nota: per accedere a Internet, scaricare gli allenamenti iFit e utilizzare altre funzioni della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 26 per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Vedere prima la fase 1 a pagina 23 e la fase 2 a pagina 25 e selezionare la modalità manutenzione. Quindi, vedere la fase 3 a pagina 25 e controllare gli aggiornamenti firmware.

3. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Vedere la fase 4 a pagina 25 e calibrare il sistema d'inclinazione del tapis roulant.

4. Creazione di un account iFit.

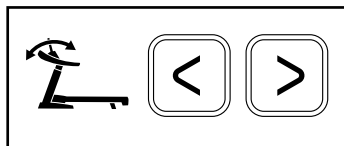
Sfiorare il pulsante globo nell'angolo inferiore sinistro dello schermo e quindi il pulsante iFit.

Nota: per informazioni sulla navigazione nel browser, vedere pagina 27. Il browser si aprirà nella pagina principale di iFit.com.

Attenersi ai messaggi visualizzati nel sito Web per iscriversi a iFit. Se si dispone di un codice di attivazione, selezionare l'opzione attivazione codice.

5. Regolazione dell'angolazione e dell'altezza della consolle.

Premere i pulsanti di orientamento della consolle per regolare l'angolazione della consolle come si desidera.



Premere i pulsanti di regolazione dell'altezza della consolle per regolare l'altezza della consolle come si desidera.



È possibile salvare fino a quattro impostazioni di orientamento e altezza della consolle per vari utenti del tapis roulant. Per salvare le impostazioni di orientamento e altezza attuali della consolle, premere innanzitutto il pulsante Memory (memoria) e subito dopo uno dei pulsanti User (utente) numerati.

Per utilizzare un'impostazione di orientamento e altezza salvata, premere uno dei pulsanti User numerati dopo avere acceso la consolle.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle prossime pagine saranno spiegati i vari allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 16. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento con target impostato**, vedere pagina 19. **Per creare un allenamento personalizzato**, vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento personalizzato**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 22.

Per utilizzare la modalità impostazioni attrezzo, vedere pagina 23. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 25. **Per utilizzare la modalità rete wireless**, vedere pagina 26. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 27. **Per utilizzare il browser Internet**, vedere pagina 27.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle 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 30).

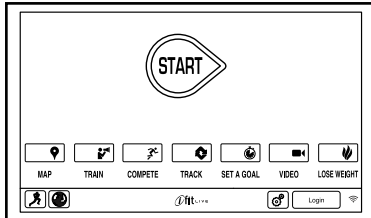
USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14. **Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

2. Selezione del menu principale.

Al momento dell'accensione dell'attrezzo, il menu principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Sfiare il pulsante home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo (non raffigurato) per ritornare al menu principale in qualunque momento.



3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare il pulsante Start (avvio) presente sullo schermo o premere il pulsante Start presente sulla consolle. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/ora.

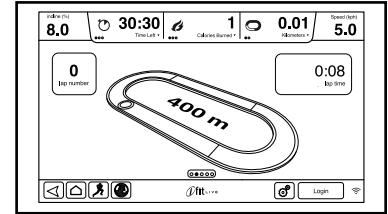
Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

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

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Per avviare 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 i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Incline (inclinazione) numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.



Nota: la prima volta che si regola l'inclinazione è necessario prima di tutto calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 25).

Nota: quando l'inclinazione viene regolata a livelli negativi, la velocità massima del tapis roulant diminuisce.

5. Verifica dei progressi.

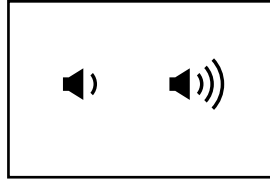
La consolle presenta numerose modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate. Per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata, trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. È inoltre possibile visualizzare altre informazioni sfiorando le caselle rosse sullo schermo.

Camminando o correndo sul tapis roulant, lo schermo è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il livello di inclinazione del tapis roulant
- Il tempo trascorso
- Il tempo rimanente (**Nota:** la modalità manuale non dispone del conto alla rovescia del tempo rimanente.)
- La quantità approssimativa di calorie consumate
- La quantità approssimativa di calorie consumate all'ora

- La distanza percorsa camminando o correndo
- Il numero di metri in salita percorsi
- La velocità del nastro scorrevole
- Una pista che rappresenta 400 m (1/4 di miglio)
- Il ritmo in minuti per miglio
- Il numero di giro corrente
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6)

Se necessario, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume presenti sulla consolle.



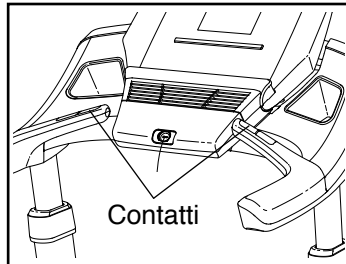
Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare uno dei pulsanti menu sullo schermo o premere il pulsante Stop sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) o premere il pulsante Start. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

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 11.

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

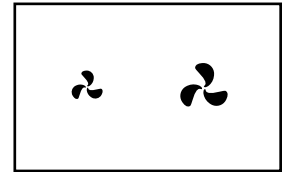


Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggipiedi** e impugnare i contatti in metallo per almeno 10 secondi, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

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

Premere il pulsante di aumento ventilatore per aumentare la velocità della ventola. Premendo una volta il pulsante di aumento ventilatore quando la ventola è alla velocità massima, verrà selezionata la modalità ventilatore automatico. Premere il pulsante di diminuzione ventilatore ripetutamente per ridurre la velocità della ventola o spegnere il ventilatore stesso.



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

Salire sulla piattaforma nastro e sfiorare il pulsante Home o il pulsante indietro sullo schermo, oppure premere il pulsante Stop sulla consolle. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo. Quindi, regolare l'inclinazione del tapis roulant nella posizione 0%. **L'inclinazione dovrà essere a 0% altrimenti quando il tapis roulant viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riportarla in un luogo sicuro.

Quindi, 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.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito premere il pulsante Intensity (intensità), il pulsante Speed (velocità), il pulsante Incline (inclinazione) o il pulsante Calorie sulla consolle. Nota: per selezionare il menu Workouts (allenamenti) si può anche sfiorare il pulsante Runner (corridore) sullo schermo.

Selezionare poi l'allenamento desiderato. La schermata visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. La schermata visualizzerà, inoltre, la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento.

3. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start Workout (avvio allenamento) per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento è suddiviso in vari 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.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Per visualizzare il profilo trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. La linea verticale colorata indica il segmento corrente dell'allenamento. Il profilo in basso rappresenta le impostazioni d'inclinazione del segmento corrente. Il profilo in alto rappresenta le impostazioni della velocità del segmento corrente.

Alla fine del primo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e/o l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare

il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

Qualora l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed (velocità) o Incline (inclinazione). **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 16). **Premendo il pulsante Incline** è possibile controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 16). **Per tornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate per l'allenamento**, visualizzare prima di tutto il profilo. Quindi, sfiorare il pulsante Follow Workout (seguì allenamento).

Per mettere in pausa l'allenamento sfiorare il pulsante indietro o il pulsante home nell'angolo in basso a sinistra dello schermo oppure premere il pulsante Stop presente sulla consolle. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi) sullo schermo o premere il pulsante Start sulla consolle. Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

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.

4. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 16. Lo schermo visualizzerà inoltre un profilo delle impostazioni di velocità e di inclinazione dell'allenamento.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione del menu principale.

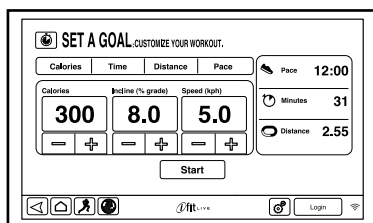
Vedere la fase 2 a pagina 16.

3. Selezione di un allenamento con target impostato.

Per selezionare un allenamento con target impostato sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) sullo schermo o premere il pulsante Set A Goal (imposta target) sulla consolle.

Per impostare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo, sfiorare il pulsante Calories,

Time, Distance, or Pace (calorie, tempo, distanza o ritmo). Quindi, sfiorare i pulsanti di aumento e diminuzione sullo schermo per selezionare un target relativo a calorie, tempo, distanza o ritmo e per selezionare la velocità e l'inclinazione dell'allenamento. Sullo schermo compariranno la durata e la distanza dell'allenamento, oltre alla quantità approssimativa di calorie che si bruceranno durante l'allenamento.



4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start per avviare l'allenamento. Subito dopo aver sfiorato il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

L'allenamento funzionerà analogamente alla modalità manuale (vedere pagine 16 e 17).

L'allenamento proseguirà fino al raggiungimento del target impostato. Il nastro scorrevole quindi rallenterà fino ad arrestarsi e sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

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

5. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione di un allenamento personalizzato.

Per selezionare un allenamento personalizzato, premere il pulsante Custom (personalizza) sulla consolle.

Selezionare l'allenamento desiderato dal menu allenamenti personalizzati. Quindi, sfiorare il pulsante Record New (registra nuovo).

3. Avvio dell'allenamento.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento è possibile programmare un livello di velocità e un livello d'inclinazione.

Per programmare un livello di velocità per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti numerati Speed (velocità).

Per programmare un'inclinazione per il primo segmento, regolare semplicemente l'inclinazione del tapis roulant premendo i pulsanti numerati Incline (inclinazione).

Al termine del primo segmento, il programma memorizzerà la velocità e l'inclinazione memorizzate.

Impostare la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento come descritto precedentemente.

Continuare ad allenarsi quanto si desidera. Infine, premere il pulsante Stop per terminare l'allenamento. L'esercizio creato verrà quindi memorizzato.

Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione di un allenamento personalizzato.

Per selezionare un allenamento personalizzato, premere il pulsante Custom (personalizza) sulla consolle.

Selezionare l'allenamento desiderato dal menu allenamenti personalizzati. Quindi, sfiorare il pulsante Repeat (ripeti).

Nota: per creare un allenamento personalizzato, sfiorare il pulsante Record New (registra nuovo). Consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO a pagina 20.

La schermata visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento,

3. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare il pulsante Start Workout (avvio allenamento) per avviare l'allenamento.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmati un livello di velocità e un livello di inclinazione predefiniti. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti consecutivi.

Nel corso dell'allenamento i profili mostreranno l'avanzamento. Per visualizzare i profili trascinare o sfiorare lo schermo con le dita. La linea verticale colorata indica il segmento corrente dell'allenamento. Il profilo inferiore rappresenta il livello d'inclinazione del segmento corrente. Il profilo in alto rappresenta il livello di velocità del segmento corrente.

Qualora l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare eccessiva o insufficiente in qualsiasi momento dell'allenamento, si potrà modificare tale impostazione premendo i pulsanti Speed (velocità) o Incline (inclinazione). **Premendo il pulsante Speed** è possibile controllare manualmente la velocità (vedere fase 3 a pagina 16). **Premendo il pulsante Incline (inclinazione)** è possibile

controllare manualmente l'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 16). **Per tornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate per l'allenamento**, visualizzare prima di tutto il profilo. Quindi, sfiorare il pulsante Follow Workout (segui allenamento).

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.

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare il pulsante indietro o il pulsante home in fondo allo schermo. Per continuare l'allenamento, sfiorare il pulsante Resume (riprendi). Per terminare l'allenamento, sfiorare il pulsante End Workout (fine allenamento).

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Dopo aver preso visione del riepilogo dell'allenamento, sfiorare il pulsante Finish (fine) per ritornare al menu principale. È inoltre possibile salvare o pubblicare i propri risultati con l'ausilio di una delle opzioni visualizzate sullo schermo.

4. Modificare l'allenamento nel modo desiderato.

Se lo si desidera è possibile modificare l'allenamento. Consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO a pagina 20.

5. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

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

Vedere la fase 5 a pagina 17.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Nota: per utilizzare un allenamento iFit è necessario avere accesso a una rete wireless (vedere la sezione USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS a pagina 26). È necessario inoltre disporre di un account iFit.

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

2. Selezione del menu principale.

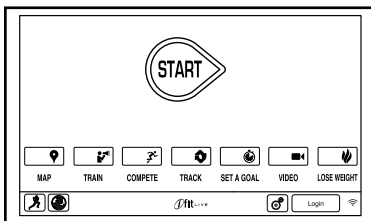
Vedere la fase 2 a pagina 16.

3. Connessione all'account personale iFit.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante Login per accedere al proprio account iFit. Sullo schermo verrà chiesto di inserire il nome utente e la password iFit.com. Dopo averli inseriti, sfiorare il pulsante Login. Sfiore il pulsante Cancel (annulla) per uscire dalla schermata di accesso.

4. Selezione di un allenamento iFit.

Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, sfiorare il pulsante Map (mappa), Train (allenamento), Video o Lose Weight (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Nota: attraverso queste opzioni è possibile accedere agli allenamenti demo anche senza accedere a un account iFit.



Sfiore il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza. Per visualizzare la Workout History (cronologia degli allenamenti), sfiorare il pulsante Track (seguire). Per utilizzare un allenamento con target impostato, sfiorare il pulsante Set A Goal (imposta target) (vedere pagina 19). Nota: è inoltre possibile premere uno dei pulsanti iFit sulla consolle.

Per cambiare utente all'interno dell'account, sfiorare il pulsante utente nell'angolo inferiore destro dello schermo.

Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

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

Quando si seleziona un allenamento iFit, lo schermo visualizzerà il nome, la durata e la distanza dell'allenamento. Lo schermo visualizzerà inoltre la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

5. Avvio dell'allenamento.

Vedere la fase 3 a pagina 18.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento.

6. Verifica dei progressi.

Vedere la fase 5 a pagina 16. Lo schermo può anche visualizzare una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo.

Durante l'allenamento gara, lo schermo visualizzerà le velocità degli utenti iFit e le distanze che hanno percorso. Lo schermo visualizzerà inoltre il numero di secondi di distacco, in positivo o negativo, degli altri utenti iFit rispetto all'utente.

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

Vedere la fase 6 a pagina 17.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 17.

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

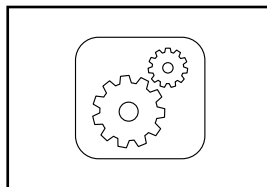
Vedere la fase 8 a pagina 17.

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

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI ATTREZZO

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Inserire la chiave nella consolle (consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14). Quindi, selezionare il menu principale (vedere fase 2 a pagina 16). Sfiare il pulsante marce vicino all'angolo inferiore destro dello schermo per selezionare il menu principale impostazioni. È inoltre possibile premere il pulsante Settings (impostazioni).



2. Selezione della modalità impostazioni attrezzo.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Equipment Settings (impostazioni attrezzo). Nota: per scorrere le opzioni sfiorare o trascinare il dito sullo schermo.

3. Selezione della lingua.

Per selezionare una lingua, sfiorare il pulsante Language (lingua) e selezionare la lingua desiderata. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo per ritornare alla modalità impostazioni attrezzo. Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva.

4. Selezione dell'unità di misura.

Sfiare il pulsante US/Metric (US/metrico) per visualizzare l'unità di misura selezionata. Se lo si desidera modificare l'unità di misura. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

5. Selezione del fuso orario.

Sfiare il pulsante Timezone (fuso orario). Selezionare il fuso orario per fare in modo che la consolle sia sincronizzata con la propria ora locale. Quindi, premere il pulsante indietro sullo schermo.

6. Selezione orario di aggiornamento.

Per selezionare un orario per gli aggiornamenti automatici della consolle, sfiorare il pulsante Update Time (orario di aggiornamento) e selezionare l'orario desiderato. Quindi, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

IMPORTANTE: dopo l'uso del tapis roulant è necessario disinserire il cavo di alimentazione. Impostare l'orario degli aggiornamenti in un momento della giornata in cui generalmente si utilizza il tapis roulant in modo tale da essere presenti per disinserire il cavo di alimentazione dopo l'aggiornamento.

7. Attivazione o disattivazione della modalità di visualizzazione 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 in posizione Reset (ripristino) e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, quando si rimuove la chiave, lo schermo visualizzerà una presentazione demo.

Per attivare/disattivare la modalità di visualizzazione demo, sfiorare innanzitutto il pulsante Demo Mode (modalità demo). Quindi, sfiorare la casella di controllo On oppure Off. Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

8. Attivazione o disattivazione del browser Internet.

Per attivare o disattivare il browser Internet, premere il pulsante Browser. Quindi, selezionare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

9. Attivazione o disattivazione di Street View.

Nel corso di alcuni allenamenti, sullo schermo potrà comparire una mappa. Per attivare o disattivare la funzione Street View nelle mappe, sfiorare il pulsante Street View. Poi, selezionare la casella di controllo Enable (attiva) o Disable (disattiva). Infine, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

10. Attivazione o disattivazione della chiave.

Nota: questa funzione potrebbe non essere attiva nel tapis roulant.

È possibile disattivare la chiave in modo tale che il tapis roulant non richieda l'uso della chiave, se lo si desidera. Sfiare il pulsante Safety Key (chiave di sicurezza). Per disattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo disattiva. **ATTENZIONE: leggere l'avviso di sicurezza sullo schermo prima di disattivare la chiave.** Per riattivare la chiave, sfiorare la casella di controllo Enable.

11. Attivazione o disattivazione di un codice di protezione.

La consolle è dotata di un codice di protezione per la sicurezza dei bambini, progettato per impedire a utenti non autorizzati di utilizzare il tapis roulant.

Sfiare il pulsante Passcode (codice di protezione). Per attivare un codice di protezione, sfiorare la casella di controllo Enable (attiva). Quindi, digitare il codice di protezione di 4 cifre che si è scelto. Sfiare Save (salva) per utilizzare questo codice di controllo. Sfiare Cancel (annulla) per ritornare alla modalità impostazioni attrezzo e non utilizzare un codice di protezione. Per disattivare il codice di protezione, sfiorare la casella di controllo Disable (disattiva).

Nota: se si è attivato un codice di protezione, la consolle chiederà regolarmente all'utente di inserire il codice. La consolle resterà bloccata fino all'inserimento del codice di protezione corretto.

IMPORTANTE: qualora si dimentichi il codice di protezione, digitare il seguente codice di protezione principale per sbloccare la consolle: 1985.

12. Uscita dalla modalità impostazioni attrezzo.

Per uscire dalla modalità impostazioni attrezzo, sfiorare il pulsante Settings (impostazioni) o il pulsante indietro sullo schermo.

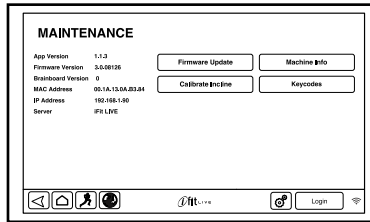
USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 23.

2. Selezione della modalità manutenzione.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Maintenance (manutenzione) per entrare nella modalità manutenzione.



La schermata principale della modalità manutenzione visualizzerà le informazioni sul modello e la versione del tapis roulant.

3. Aggiornamento del firmware della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.

Sfiorare il pulsante Update Firmware (aggiorna firmware) per controllare gli aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente.

Per evitare di danneggiare il tapis roulant, non spegnerlo o rimuovere la chiave mentre si sta aggiornando il firmware.

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, il tapis roulant si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore in posizione Off. Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore in posizione Reset (ripristino). Nota: potrebbero essere necessari alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per rendere l'allenamento più piacevole ed efficace.

4. Calibrazione del sistema di inclinazione del tapis roulant.

Sfiorare il pulsante Calibrate Incline (calibra inclinazione). Quindi, sfiorare il pulsante Begin (inizia) per calibrare il sistema d'inclinazione. Il tapis roulant si alzerà automaticamente al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo di inclinazione e quindi ritornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema di inclinazione. Premere il pulsante Cancel (annulla) per ritornare alla modalità manutenzione. Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, premere il pulsante Finish (fine).

IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata del tapis roulant gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione. In caso di emergenza, estrarre la chiave dalla consolle per arrestare la calibratura dell'inclinazione.

5. Visualizzazione informazioni attrezzo.

Sfiorare il pulsante Machine Info (info attrezzo) per visualizzare le informazioni relative al tapis roulant. Dopo aver visualizzato le informazioni, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

6. Determinazione dei keycode.

Il pulsante Keycodes viene utilizzato dal tecnico per verificare se un determinato pulsante funziona correttamente.

7. Uscita dalla modalità manutenzione.

Per uscire dalla modalità manutenzione, sfiorare il pulsante indietro sullo schermo.

USO DELLA MODALITÀ RETE WIRELESS

La consolle dispone di una modalità rete wireless che consente di impostare la connessione a una rete wireless.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Vedere la fase 1 a pagina 23.

2. Selezione della modalità rete wireless.

Nel menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante Wireless Network (rete wireless) per entrare nella modalità rete wireless.

3. Attivazione del Wi-Fi.

Verificare che la casella di controllo Wi-Fi sia stata contrassegnata con un segno di spunta verde. In caso negativo, sfiorare l'opzione di menu Wi-Fi una volta e attendere alcuni secondi. La consolle cercherà le reti wireless disponibili.

4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Quando il Wi-Fi è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco di reti wireless.

Verificare che la casella di controllo nell'opzione di menu Network Notification (notifica di rete) sia contrassegnata con un segno di spunta verde affinché la consolle possa comunicare quando nelle vicinanze è presente una rete wireless disponibile.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla.

Una finestra chiederà se si desidera connettersi alla rete wireless. Sfiare il pulsante Connect (connetti) per connettersi alla rete oppure il pulsante Cancel (annulla) per tornare all'elenco reti. Se la rete è dotata di password, sfiorare la casella di testo della password. Sullo schermo comparirà una tastiera. Per visualizzare la password mentre la si digita, sfiorare la casella di controllo Show Password (mostra password).

Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 14.

Quando la consolle è collegata alla rete wireless, l'opzione di menu Wi-Fi nella parte superiore dello schermo visualizzerà il messaggio CONNECTED (Connesso). Quindi, premere il pulsante indietro sulla consolle per ritornare alla modalità rete wireless.

Per disconnettersi da una rete wireless, selezionare la rete wireless e poi sfiorare il pulsante Forget (annulla).

Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. Nota: le password sono case-sensitive.

Nota: la modalità iFit supporta crittografie protette e non (WEP, WPA e WPA2). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito support.iFit.com.

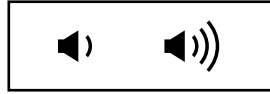
5. Uscita dalla modalità rete wireless.

Per uscire dalla modalità rete wireless, premere il pulsante indietro sulla consolle.

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/video. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale.



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

USO DEL BROWSER INTERNET

Nota: per usare il browser è necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Per aprire il browser, sfiorare il pulsante globo nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Quindi selezionare un sito Internet.

Per tornare alla pagina Web precedente premere il pulsante indietro sulla consolle o sfiorare il pulsante Browser Back (indietro browser) sullo schermo. Per uscire dal browser, premere il pulsante home sulla consolle o sfiorare il pulsante Return (precedente) sullo schermo.

Per inserire un indirizzo Web diverso nella barra degli indirizzi, spostare innanzitutto il dito verso il basso dello schermo per visualizzare la barra degli indirizzi, se necessario. Quindi sfiorare la barra degli indirizzi, usare la tastiera per inserire l'indirizzo e sfiorare il pulsante Go (vai). Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 14.

Nota: mentre si utilizza il browser i pulsanti Speed, Incline, Fan e Volume (velocità, inclinazione, ventilatore e volume) continueranno a funzionare, mentre i pulsanti Workout (allenamento) non funzioneranno.

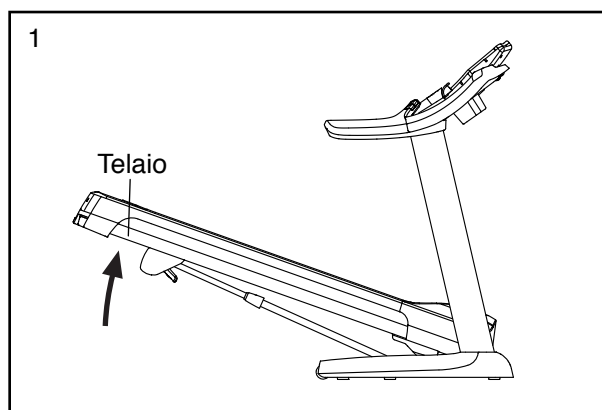
Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito support.iFit.com.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

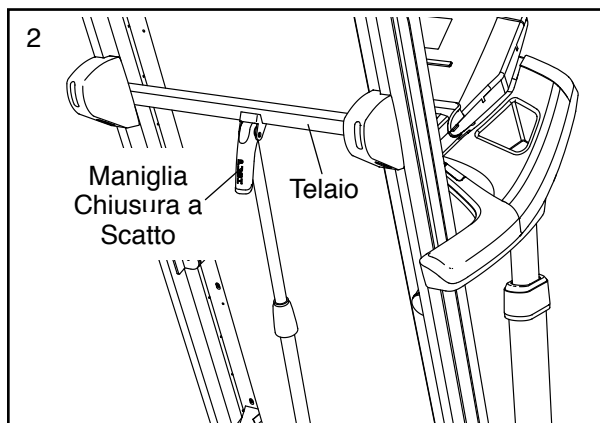
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.



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

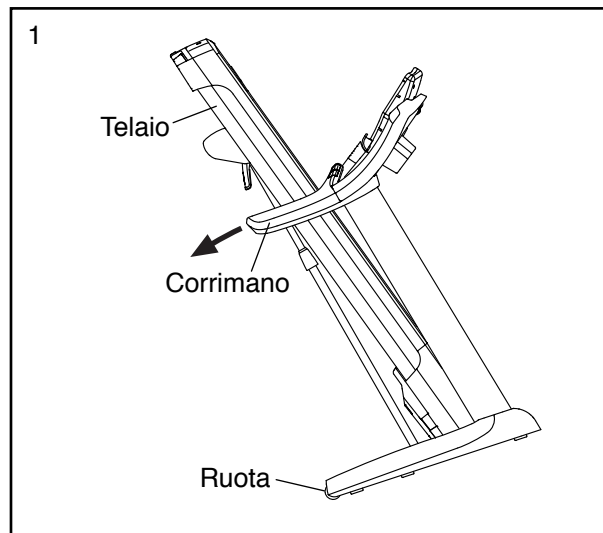


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la maniglia 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. **Si veda disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con una mano. Premere la manopola chiusura a scatto con l'altra mano; se necessario spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e quindi allentare la manopola 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. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

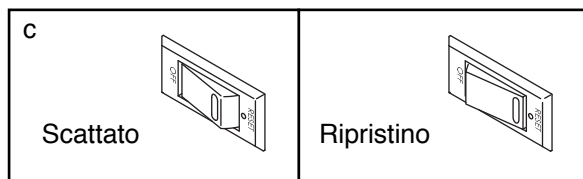
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. **Portare l'interruttore in posizione off e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per nozn 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 indicate. Per ulteriori informazioni consultare la retrocopertina 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 12). 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 ripremerlo.
- 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 retrocopertina del presente manuale.

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

- La consolle contiene una modalità demo, 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 uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display è ancora acceso, consultare la fase 7 a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

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

- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 4 a pagina 25).

SINTOMO: la modalità iFit non funziona correttamente

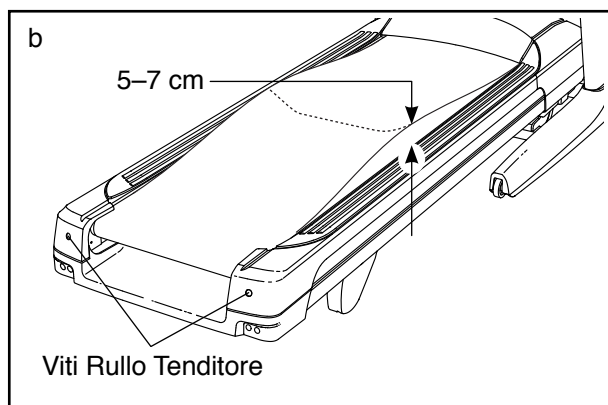
- Qualora la modalità iFit non funzioni correttamente, verificare che sia stato scaricato il firmware più recente per il tapis roulant (vedere fase 3 a pagina 25).

SINTOMO: il tapis roulant non si connette alla rete wireless

- Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere fase 4 a pagina 26).
- Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- Per ulteriori domande o dubbi, consultare la retrocopertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5-10 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.

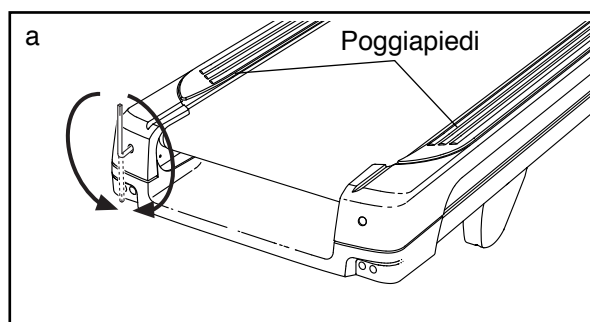


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggiapiedi

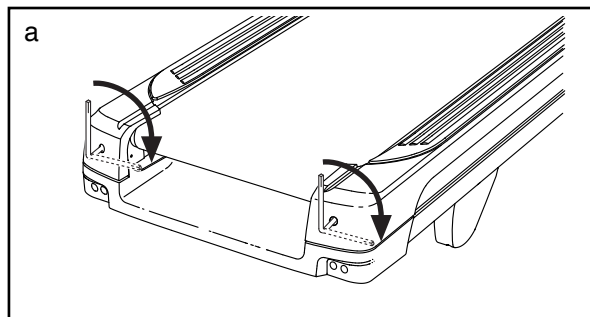
IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggiapiedi potrebbe danneggiare il nastro.

- 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.

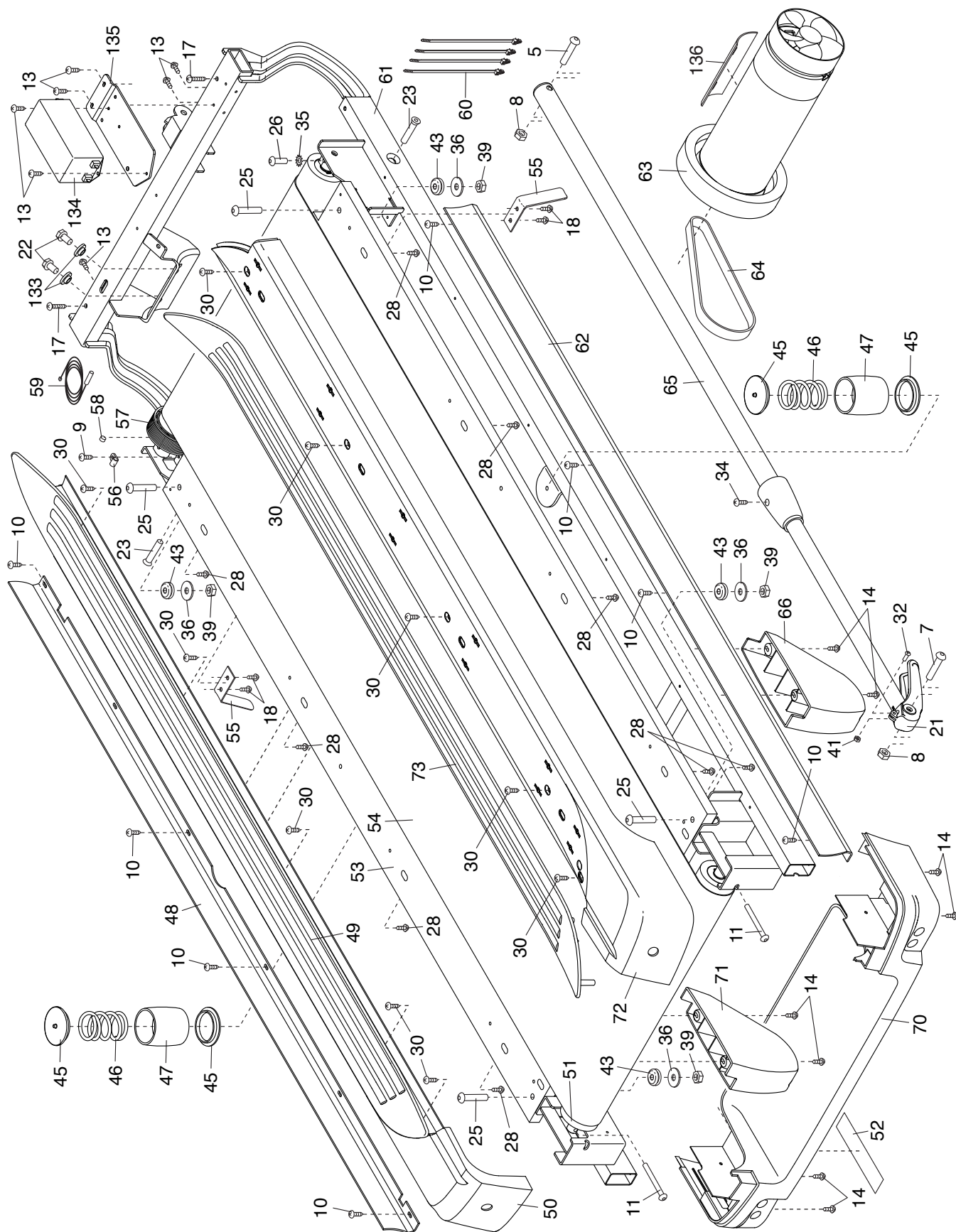
ELENCO PEZZI

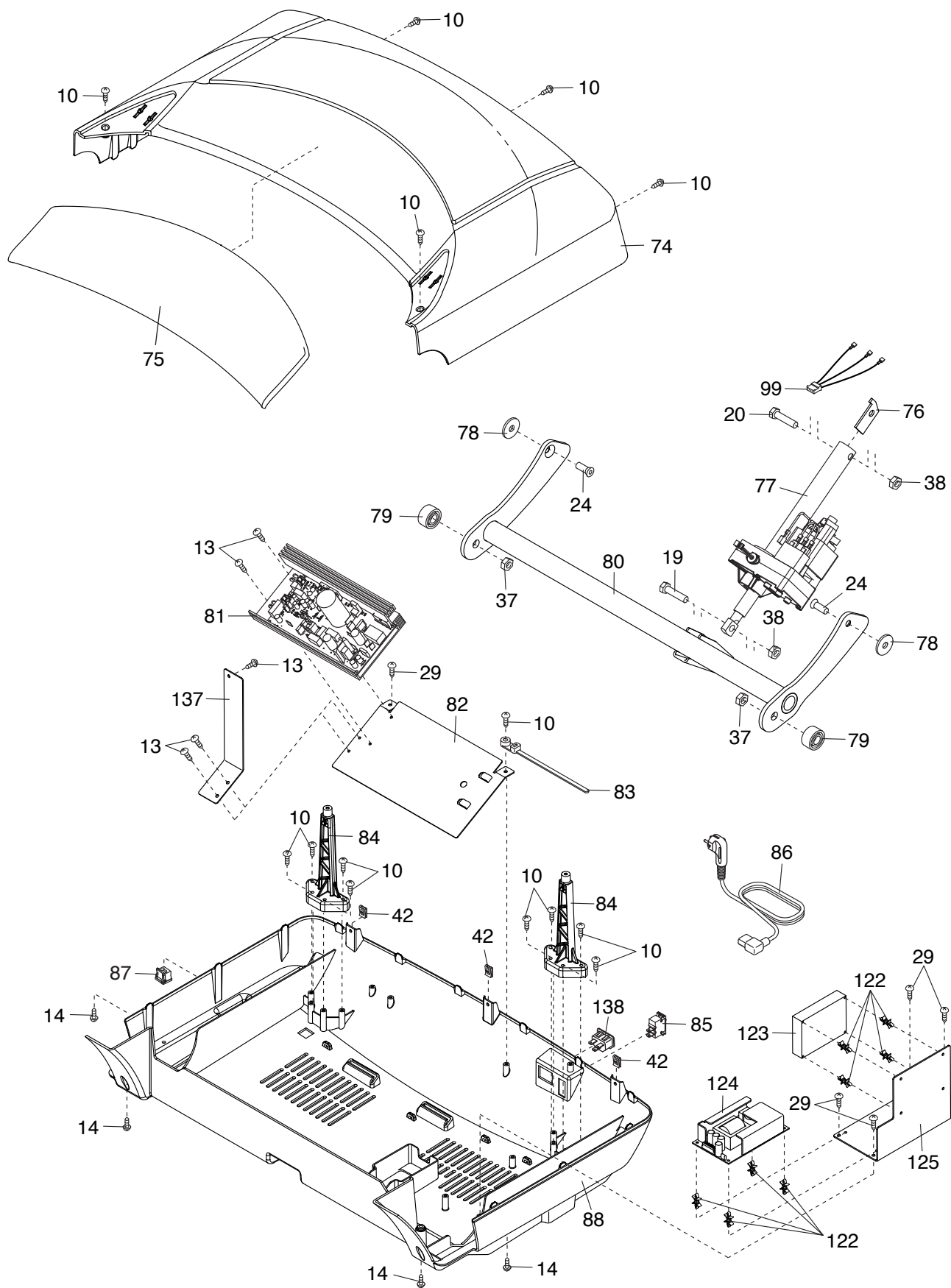
N° del Modello SFTL81913-INT.0 R0414A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	8	Vite 5/16" x 3/4"	50	1	Poggiapiedi Sinistro
2	4	Vite 3/8" x 3 1/4"	51	1	Rullo Tenditore
3	4	Rondella a Stella 3/8"	52	1	Etichetta di Avvertenza
4	4	Rondella a Stella Esterna 3/8"	53	1	Piattaforma Nastro
5	1	Bullone 3/8" x 2"	54	1	Nastro Scorrevole
6	4	Rondella Piatta 5/16"	55	2	Guida Nastro
7	1	Bullone 3/8" x 2 3/8"	56	1	Morsetto Commutatore
8	2	Dado 3/8"	57	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
9	13	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	58	1	Magnete
10	77	Vite #8 x 3/4"	59	1	Commutatore
11	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	60	4	Fascetta Cavo
12	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	61	1	Telaio
13	16	Vite #8 x 1/2"	62	1	Copri Telaio Destro
14	12	Vite Autofilettante a Testa Troncoconica #8 x 3/4"	63	1	Motore Trasmissione
15	2	Bullone 1/4" x 1 1/2"	64	1	Cinghia Motore
16	1	Retro Base Ventilatore	65	1	Chiusura a Scatto
17	2	Vite #8 x 1 3/4"	66	1	Piedino Posteriore Destro
18	4	Vite Guida Nastro #8	67	2	Motore Montante
19	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	68	1	Copri Ventilatore
20	1	Bullone 3/8" x 2"	69	1	Chiave/Fermaglio
21	1	Maniglia Chiusura a Scatto	70	1	Cappuccio Posteriore
22	2	Vite Motore 5/16"	71	1	Piedino Posteriore Sinistro
23	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	72	1	Poggiapiedi Destro
24	2	Bullone 3/8" x 1"	73	1	Copri Poggiapiedi Destro
25	4	Bullone 5/16" x 1 3/4"	74	1	Calotta Motore
26	1	Vite 1/4" x 1 3/4"	75	1	Calotta Decorativa
27	4	Vite #8 x 1"	76	1	Staffa di Bloccaggio Inclinazione
28	9	Vite #8 x 5/8"	77	1	Motore Inclinazione
29	17	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"	78	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
30	10	Vite #12 x 1"	79	2	Inserito Telaio Inclinazione
31	2	Bullone 1/4" x 4"	80	1	Telaio Inclinazione
32	1	Bullone #8 x 5/8"	81	1	Unità di Controllo
33	8	Vite 1/2" x 1/2"	82	1	Piastra Unità di Controllo
34	1	Vite #8 x 1/4"	83	10	Fascetta Cavo
35	1	Rondella a Stella 1/4"	84	2	Supporto Calotta
36	4	Rondella 5/16"	85	1	Interruttore Principale
37	2	Dado 1/2"	86	1	Cavo di Alimentazione
38	6	Controdado 3/8"	87	4	Gommino di Protezione
39	4	Dado 5/16"	88	1	Pannello Bombato
40	3	Dado 1/4"	89	1	Copri Corrimano Sinistro
41	1	Dado #8	90	1	Corrimano Sinistro
42	3	Fermaglio Calotta	91	1	Parte Inferiore Corrimano Sinistro
43	4	Distanziatore in Gomma	92	1	Cavo Montante
44	4	Vite #3 x 5/16"	93	1	Copri Corrimano Destro
45	4	Cappuccio Isolatore	94	1	Corrimano Destro
46	2	Molla Isolatore	95	1	Parte Inferiore Corrimano Destro
47	2	Isolatore	96	1	Montante
48	1	Copri Telaio Sinistro	97	2	Etichetta di Avvertenza
49	1	Copri Poggiapiedi Sinistro	98	1	Copri Base Destro
			99	1	Cavo Motore Inclinazione

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
100	1	Copri Base Sinistro	120	1	Retro Consolle
101	6	Gommino Base	121	1	Ventilatore
102	1	Montante Regolabile Destro	122	8	Isolatore a Cappe
103	2	Braccio Base	123	1	Dispositivo di Controllo Montante
104	1	Sede Ruota Sinistra	124	1	Alimentatore
105	1	Sede Ruota Destra	125	1	Staffa Unità di Controllo
106	2	Ruota	126	2	Guida Montante Superiore
107	1	Portaoggetti Sinistro	127	2	Guida Montante Inferiore
108	1	Base Consolle	128	1	Staffa Gommino di Protezione
109	1	Portaoggetti Destro	129	2	Copri Montante
110	1	Motore Regolazione Consolle	130	8	Vite #8 x 3/8"
111	1	Copri Motore Regolazione Consolle	131	2	Vite 1/4" x 1 1/2"
112	1	Telaio Base Consolle	132	1	Montante Regolabile Sinistro
113	2	Morsetto Consolle	133	2	Boccole Motore
114	8	Boccola Consolle	134	1	Filtro
115	2	Cavo Messa a Terra Consolle	135	1	Staffa Filtro
116	1	Retro Base Consolle	136	1	Isolatore Motore
117	1	Consolle	137	1	Staffa Messa a Terra
118	1	Telaio Consolle	138	1	Presa
119	1	Portello di Accesso	*	—	Manuale d'Istruzioni

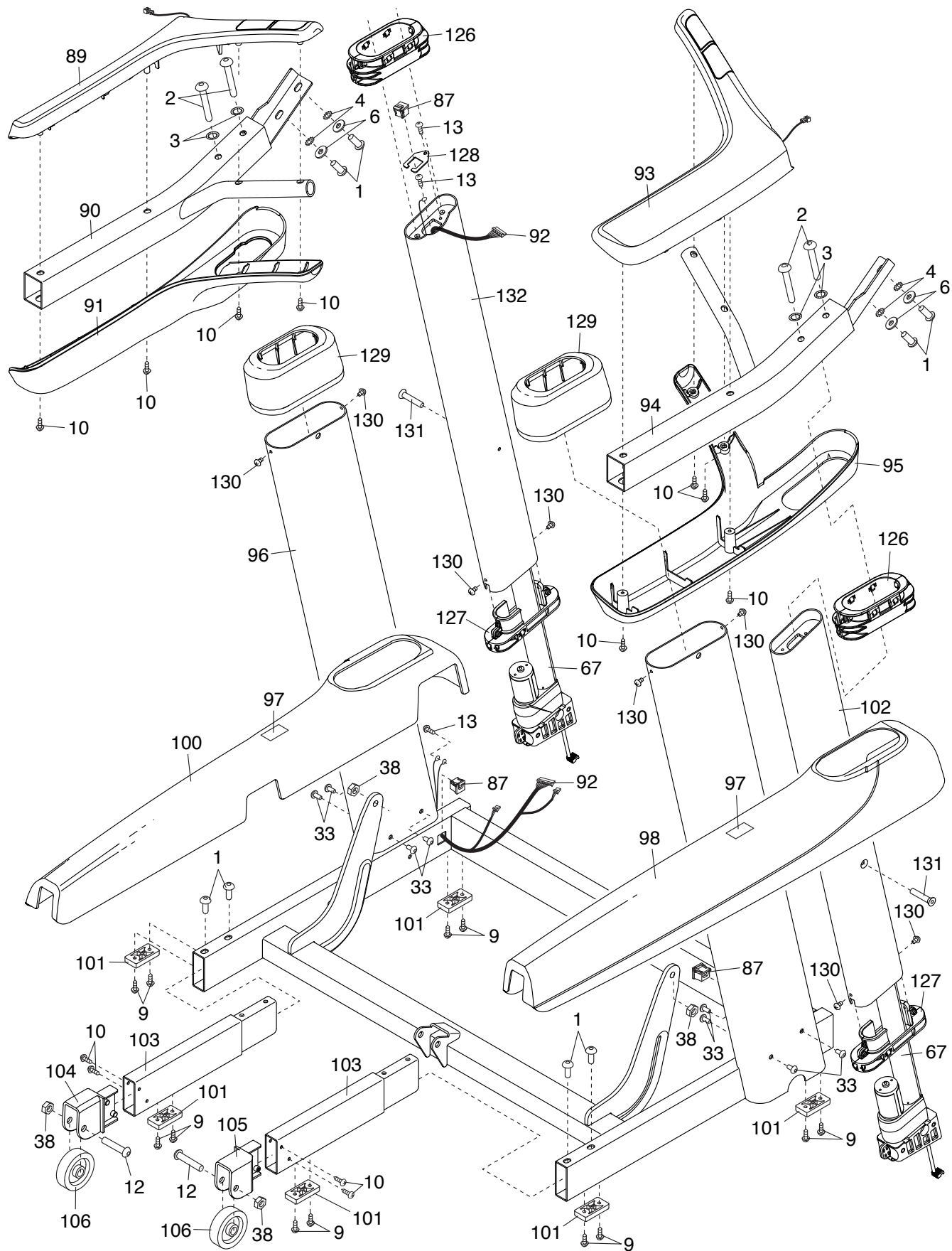
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

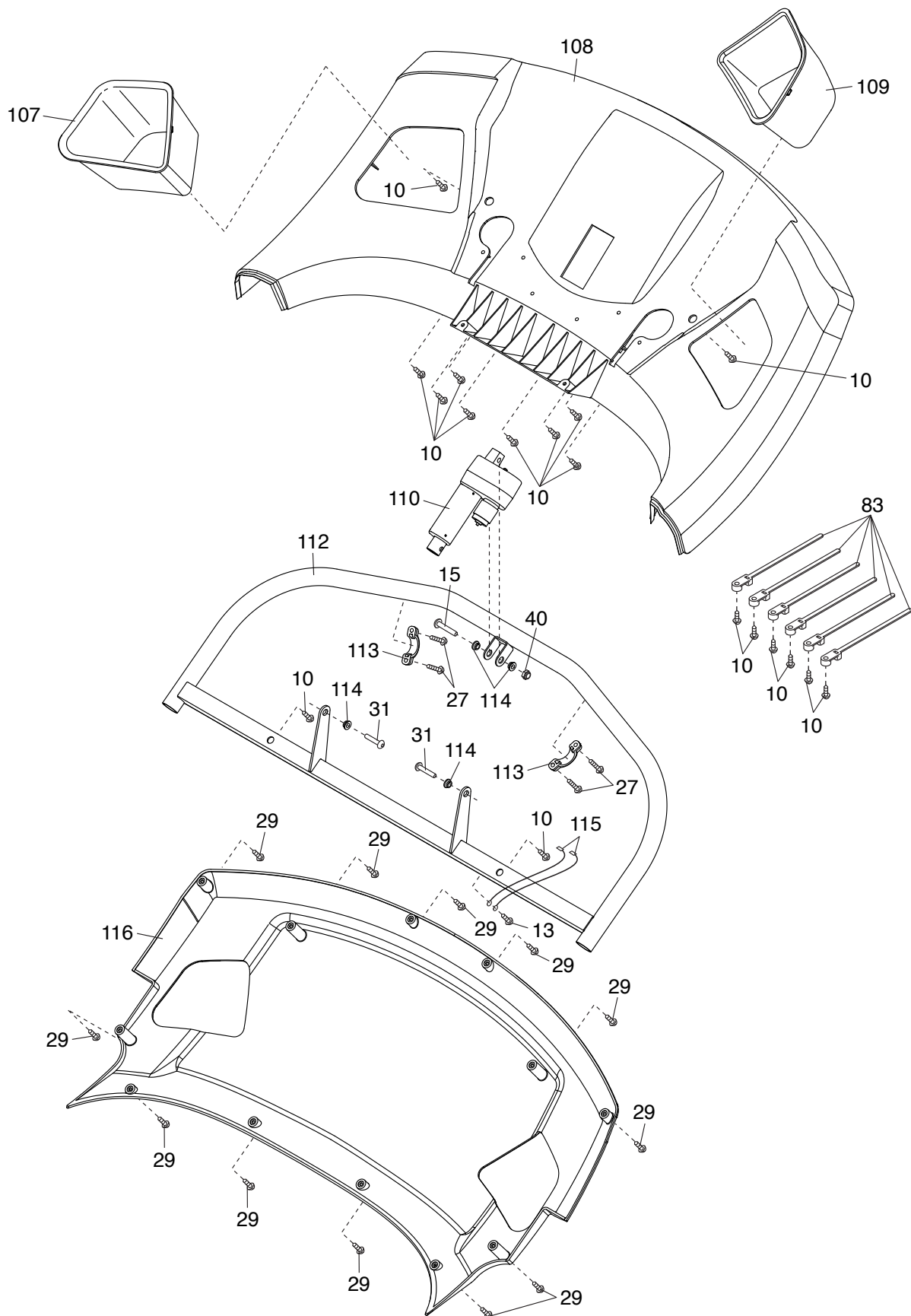


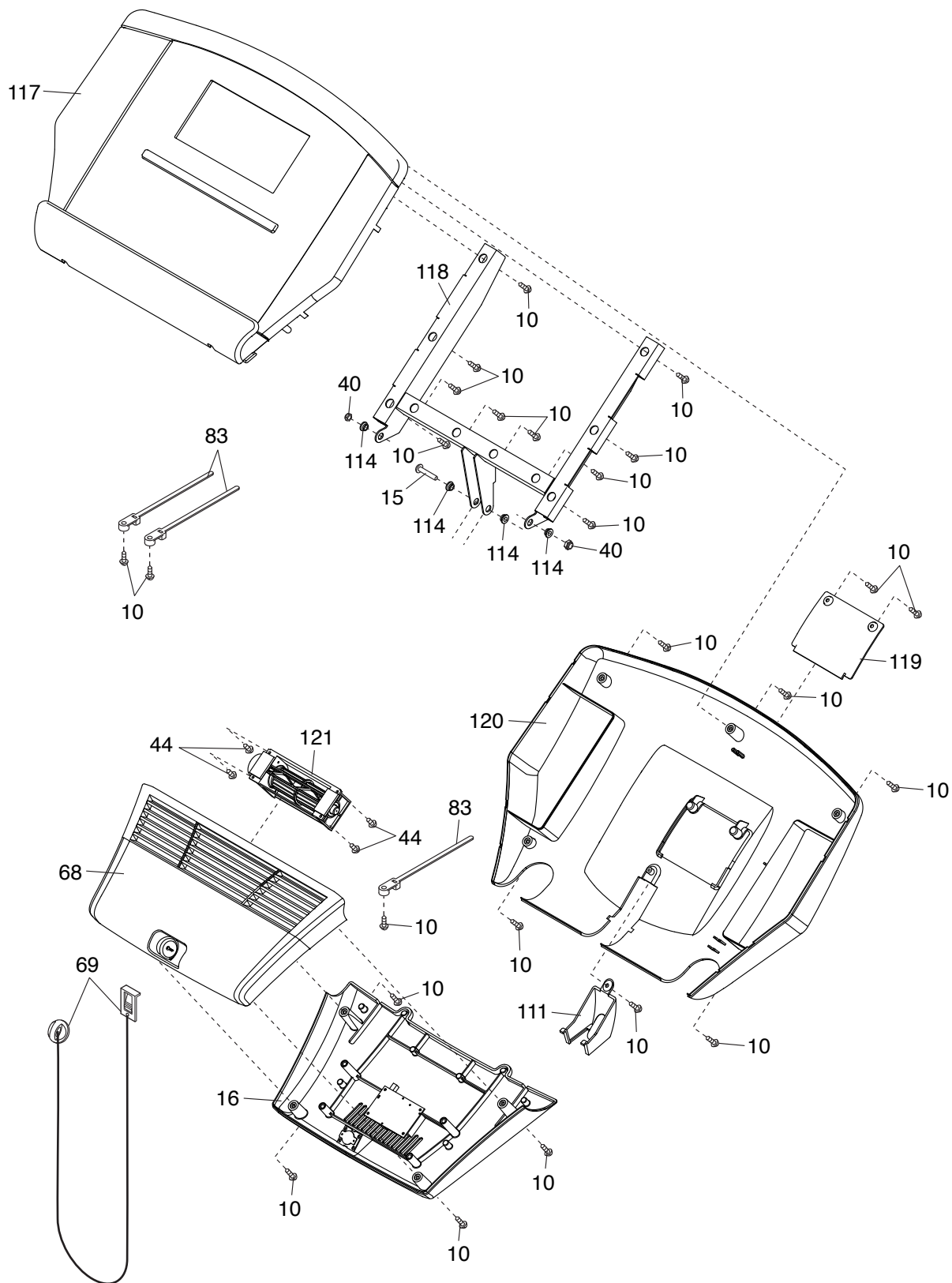


DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello SFTL81913-INT.0 R0414A







CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti ai numeri di telefono o agli indirizzi sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero del pezzo e la relativa descrizione (vedere la l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Numero verde: 1-800-201-2109, Lun.-Ven.
dalle 6.00 alle 18.00 MT
E-mail: customercare@freemotionfitness.com
Scrivere a:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Numero verde: 001-800-527-5417 o
001-435-786-3521,
Lun.-Ven. dalle 6.00 alle 18.00 USA Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

FreeMotion Fitness Inc. garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. Il telaio e il motore trasmissione sono garantiti a vita. I pezzi sono garantiti per cinque (5) anni dalla data di acquisto. La garanzia relativa all'assistenza è di due (2) anni dalla data di acquisto.

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi. Per i pezzi di ricambio spediti quando il prodotto è ancora in garanzia, al cliente sarà addebitato il costo minimo delle spese di spedizione. Per l'assistenza a domicilio al cliente verrà addebitata una minima parte delle spese di viaggio. La presente garanzia non si estende a eventuali danni al prodotto provocati da o attribuibili a trasporto, manomissione, negligenza, uso o cura impropri o anomali, o riparazioni non effettuate da centri servizio autorizzati FreeMotion, prodotti utilizzati per uso commerciale o noleggio o prodotti utilizzati quali modelli da vetrina. FreeMotion Fitness non autorizza alcuna altra garanzia oltre a quella sopra espressamente specificata.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. Alcune regioni non consentono esclusioni o limitazioni di danni incidentali o indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi al cliente.

La garanzia qui di seguito offerta sostituisce tutte le altre garanzie, e qualsiasi garanzia implicita, di commerciabilità o di compatibilità per un particolare uso, è limitata allo scopo e alla durata dei termini stabiliti qui di seguito. Alcune regioni non consentono limitazioni relativamente alla durata di garanzie implicite. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi al cliente.

La presente garanzia accorda diritti legali specifici; è possibile che sussistano per il cliente altri diritti che variano da stato a stato.

FreeMotion Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813