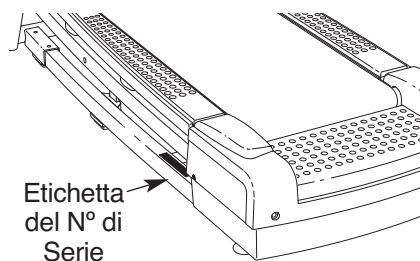


FREEMOTION[®] *incline trainer i7.7*

N° del Modello VMTL83907-INT.0
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

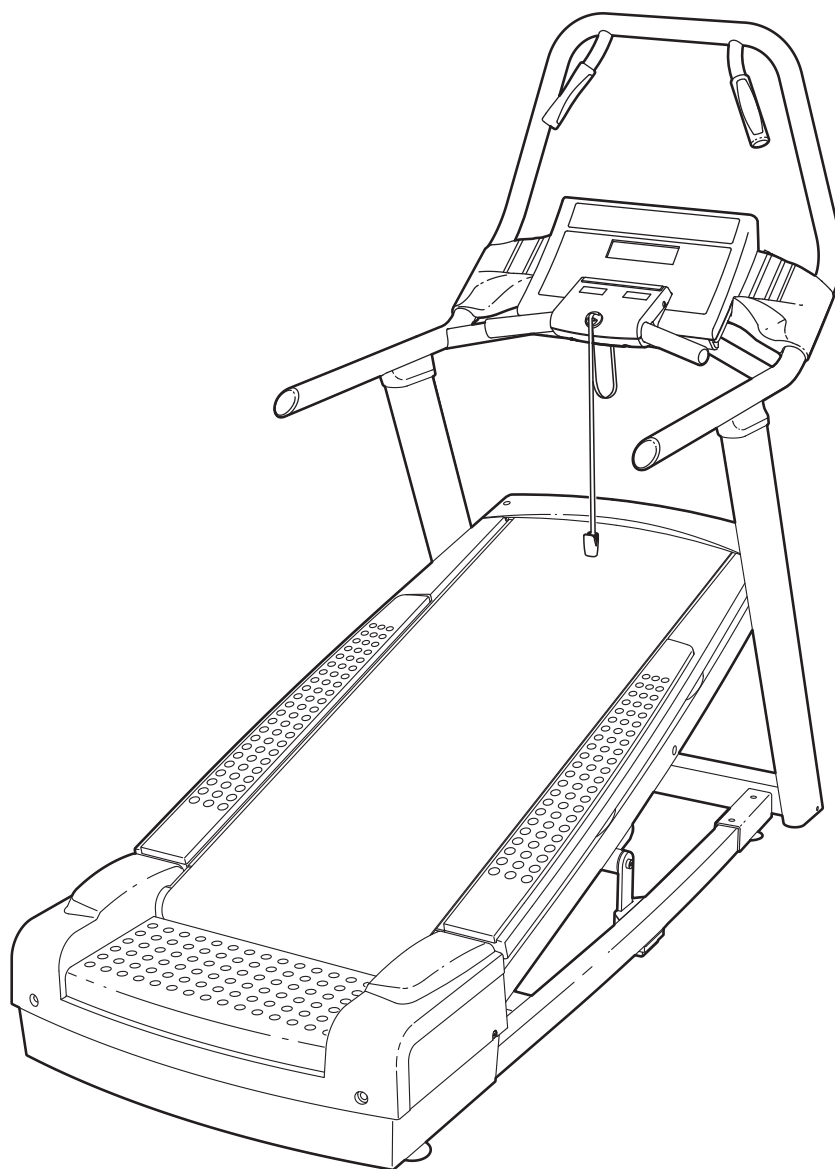
Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi risultassero danneggiati o fossero andati persi, **SI PREGA DI CONTATTARE IL RIVENDITORE DOVE È STATO ACQUISTATO IL PRODOTTO.**

Se non fosse possibile contattare il rivenditore, si prega di consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sulla retrocopertina del presente manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI

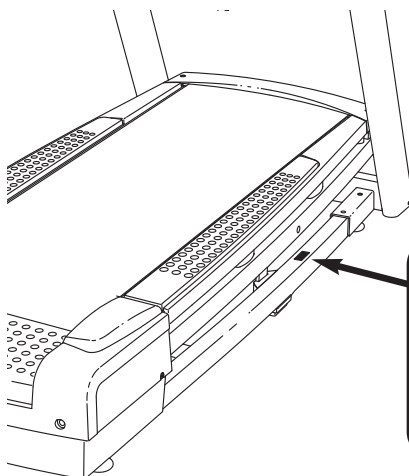


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO	11
FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO	12
MANUTENZIONE PREVENTIVA	24
REGISTRO SEMESTRALE MANUTENZIONE PREVENTIVA	27
LOCALIZZAZIONE GUASTI	28
GUIDA AGLI ESERCIZI	30
ELENCO PEZZI	32
DISEGNO ESPLOSO	34
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette raffigurata a destra è stata applicata nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



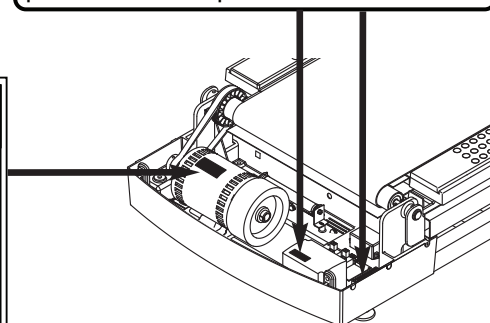
⚠ ATTENZIONE

Tenere mani e piedi lontani da questa zona quando il treadmill è in funzione.

Nota: c'è un'etichetta su ogni lato.

⚠ AVISO : ALTO VOLTAGGIO

Disinserire il cavo elettrico dalla presa prima effettuare opere di manutenzione.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant inclinato prima di iniziare a utilizzarlo. FreeMotion Fitness non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.
2. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant inclinato di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant inclinato, delle norme elencate.
3. Utilizzare il tapis roulant inclinato solo come viene indicato.
4. Posizionare il tapis roulant inclinato su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant inclinato vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant inclinato.
5. Tenere il tapis roulant inclinato al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant inclinato in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant inclinato dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Il tapis roulant inclinato deve essere azionato solo dopo essere stato correttamente montato (si veda MONTAGGIO a pagina 6).
8. Controllare e registrare adeguatamente e regolarmente tutti i componenti del tapis roulant inclinato.
9. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
10. Il tapis roulant inclinato non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 159 kg. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant inclinato.
11. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant inclinato. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant inclinato a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Durante il collegamento del cavo di alimentazione, attenersi alle istruzioni a pagina 12. Al circuito del tapis roulant inclinato non dovrà essere collegata nessuna altra attrezzatura. Non utilizzare una prolunga.
13. Tenere lontano da fonti di calore il cavo di alimentazione e il limitatore di sovracorrente.
14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant inclinato se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant inclinato presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant inclinato non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 28 di questo manuale.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant inclinato, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere a pagina 15).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant inclinato. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
17. Il tapis roulant inclinato è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
18. Non lasciare il tapis roulant inclinato incustodito mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, staccare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione spenta quando il tapis roulant inclinato non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale.)

19. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato mettendo degli oggetti al di sotto del tapis roulant inclinato stesso.

20. Non inserire nessun oggetto in qualsiasi apertura del tapis roulant inclinato.

21. Effettuare tutte le operazioni di manutenzione descritte nel presente manuale. La mancata realizzazione di quanto sopra renderà nulla la garanzia e potrebbe danneggiare il tapis roulant inclinato.

22. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo

l'uso, prima di pulire il tapis roulant inclinato e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

23. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

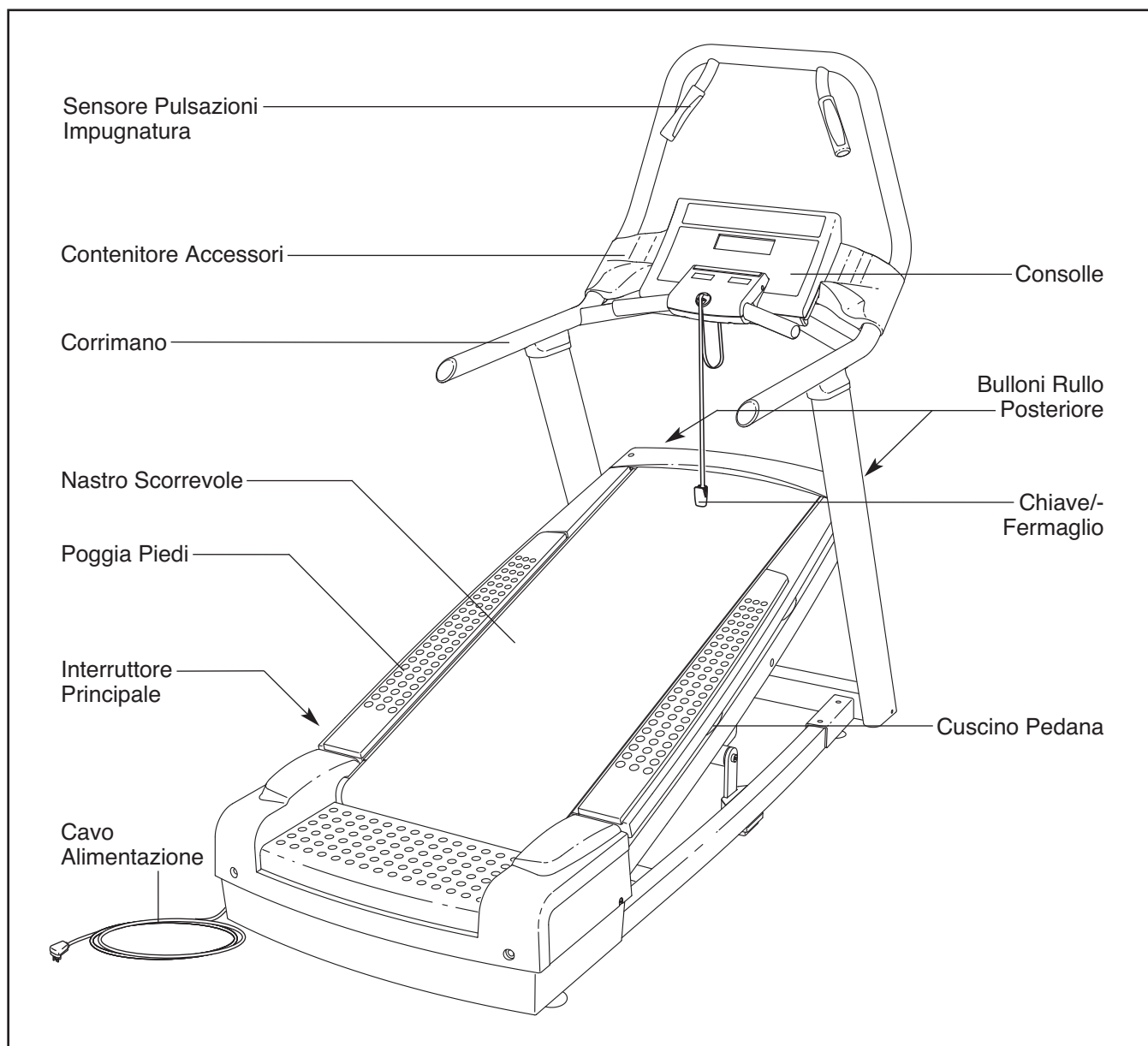
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario FREEMOTION® incline trainer i7.7 (tapis roulant inclinato). Il tapis roulant inclinato incline trainer i7.7 offre un'ampia serie di funzioni progettate per permettervi di raggiungere i vostri obiettivi fitness, comodamente e tranquillamente a casa vostra.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant inclinato. 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.

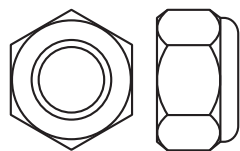


MONTAGGIO

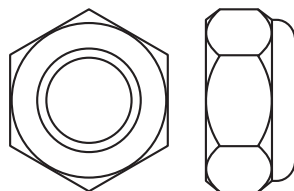
Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant inclinato in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. Non gettate gli imballaggi finché non si è completato il montaggio. **Il montaggio può essere completato utilizzando la chiave esagonale in dotazione e la vostra chiave inglese** .

Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant inclinato è cosparsa di lubrificante ad alte prestazioni. Durante l'invio, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione alcuna in quanto il funzionamento del tapis roulant inclinato non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

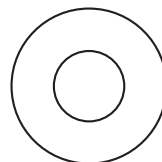
Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato. In dotazione potrà venire fornito altro pezzi. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**



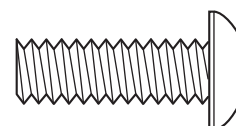
Dado da 3/8" (42)–2



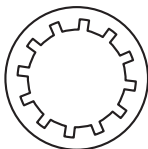
Controdado da 1/2" (5)–4



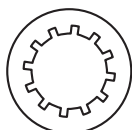
Rondella Ruota da 3/8" (57)–2



Bullone da 5/16" x 1" (2)–8



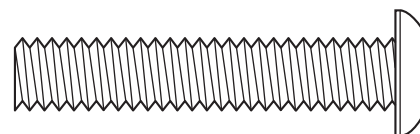
Rondella a Stella da 1/2" (7)–4



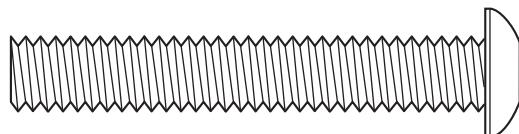
Rondella a Stella da 3/8" (9)–4



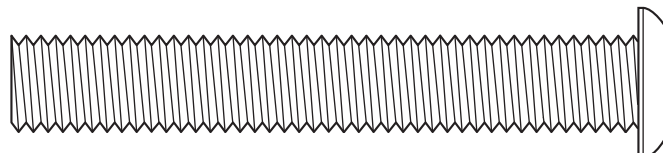
Rondella a Stella da 5/16" (8)–4



Bullone da 3/8" x 2" (3)–4



Bullone Ruota da 3/8" x 2 1/2" (34)–2



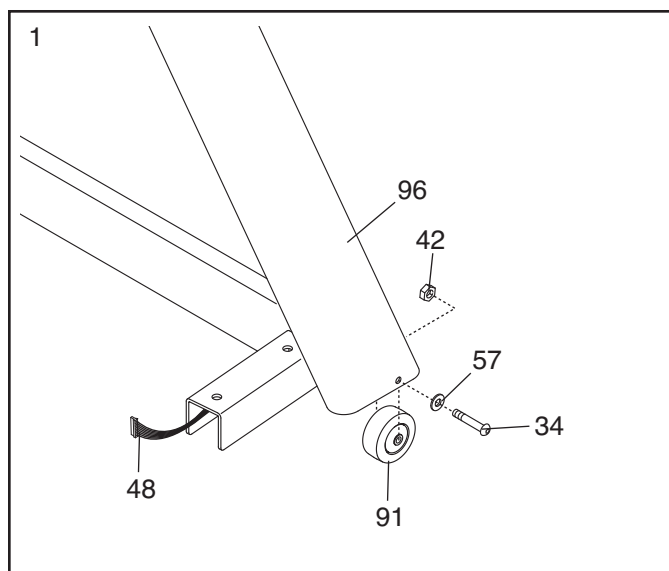
Bullone da 1/2" x 3 1/4" (1)–4

1. **Le Ruote (91) potrebbero essere preassemblate; in caso non lo fossero, completare questa fase.**

Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare con cautela i Montanti (96) e inserire una Ruota (91) nella parte inferiore di ogni Montante.

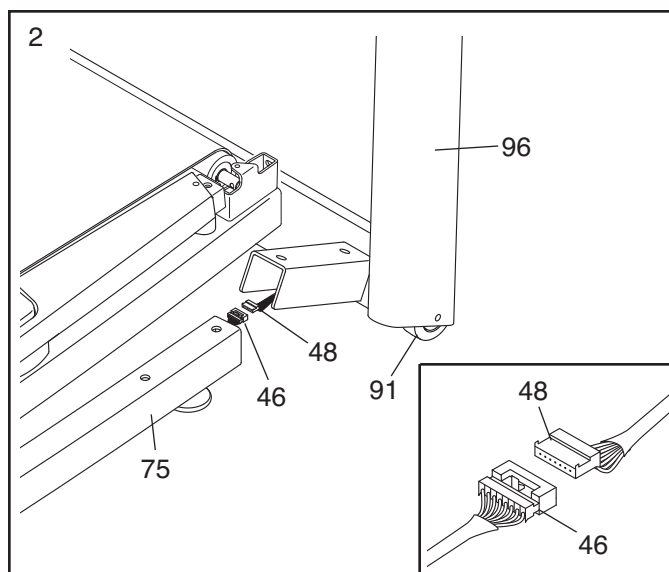
Attenzione a non pizzicare il Filo Bardato da 55" (48).

Montare ogni Ruota (91) con un Bullone Ruota da 3/8" x 2 1/2" (34), una Rondella Ruota da 3/8" (57) e un Dado da 3/8" (42) (viene raffigurato solo un lato). **Non serrare eccessivamente i Dadi; le Ruote devono ruotare liberamente.**

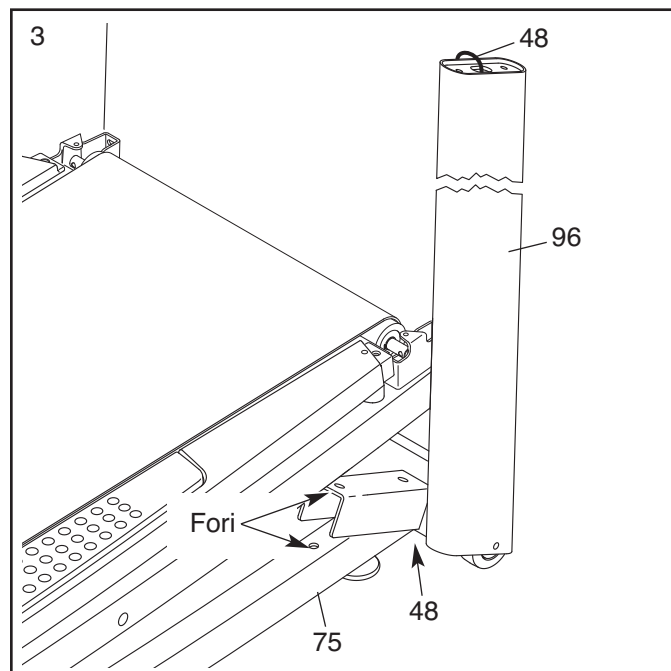


2. Posizionare i Montanti (96) vicino alla parte anteriore del Telaio Base (75). Ricorrere all'aiuto di una seconda persona per inclinare i Montanti in modo tale che scorrano sulle Ruote (91) come indicato.

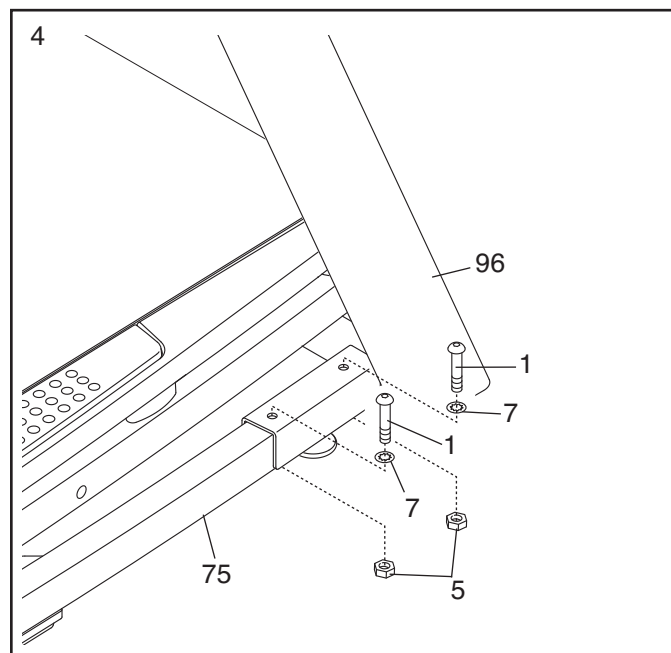
Collegare il Filo Bardato da 80" (46) presente nel Telaio Base (75) al Filo Bardato da 55" (48) nel Montante (96) destro. **Si veda disegno nel riquadro. I connettori devono inserirsi facilmente ed essere collegati correttamente.** Se questo non accade, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE DANNEGGIARSI QUANDO VIENE ACCESA.** Attenzione a non pizzicarvi le dita o i fili bardati.



3. Tirare delicatamente il Filo Bardato da 55" (48) mentre una seconda persona fa scorrere i Montanti (96) verso il Telaio Base (75). Allineare i fori presenti sui Montanti con i fori presenti sul Telaio Base. Abbassare i Montanti sul Telaio Base. **Attenzione a non pizzicarvi le dita o i fili bardati. Assicurarsi di tenere allineati i fori.**



4. Serrare quattro Bulloni da 1/2" x 3 1/4" (1) con quattro Rondelle a Stella da 1/2" (7) e quattro Controdadi da 1/2" (5) (ne vengono raffigurati solo due di ognuno) nei Montanti (96) e nel Telaio Base (75). **Pre-avvitare i quattro Bulloni prima di serrarli definitivamente.**



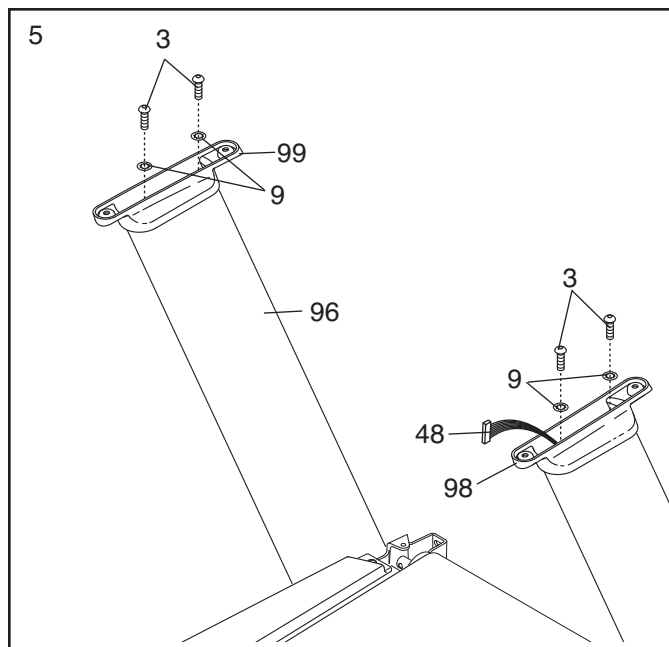
5. **Nota: le Staffe Montante (98, 99) potrebbero essere preassemblate. In caso non lo fossero, completare questa fase.**

Inserire la Staffa Montante Sinistra (99) nel Montante sinistro (96).

Inserire il Filo Bardato da 55" (48) nella Staffa Montante Destra (98). Inserire la Staffa Montante Destra nel Montante destro (96).

Attenzione a non pizzicare il Filo Bardato.

Fissare le Staffe Montante (98, 99) con quattro Bulloni da 3/8" x 2" (3) e quattro Rondelle a Stella da 3/8" (9).

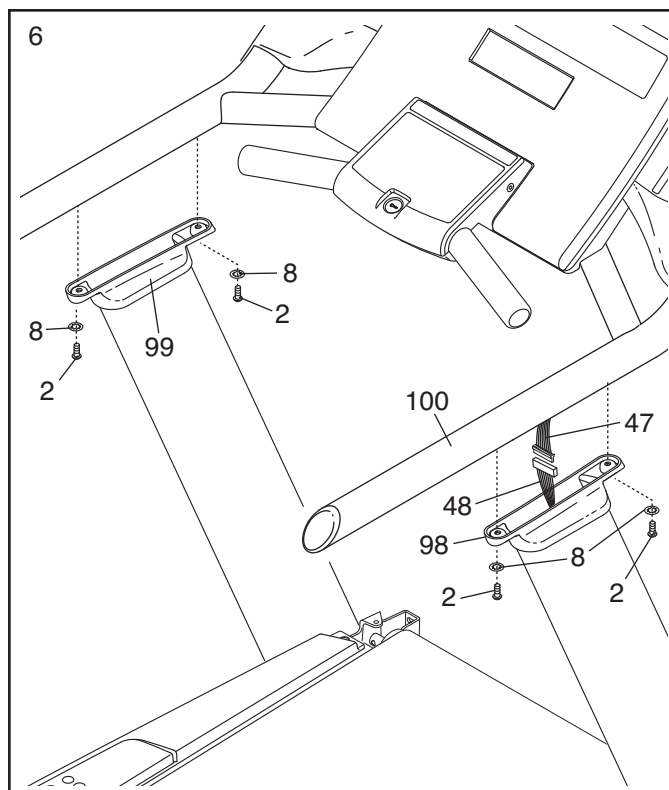


6. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Corrimano (100) vicino alle Staffe Montante (98, 99).

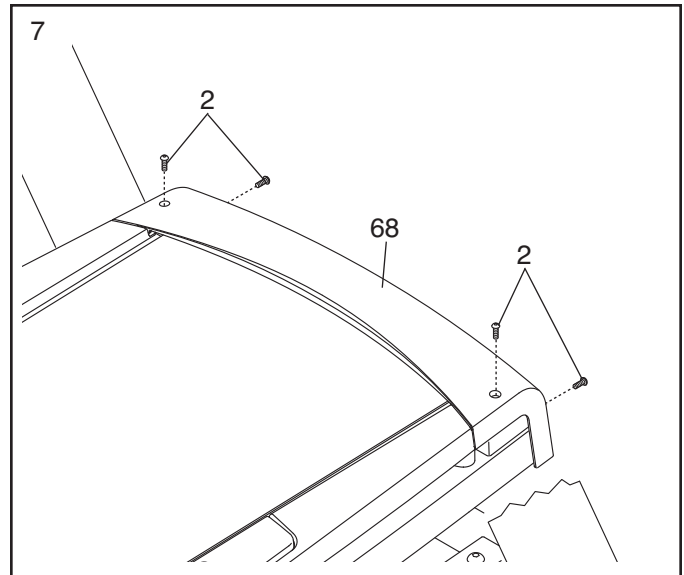
Successivamente collegare il Filo Bardato da 35" (47) al Filo Bardato da 55" (48) nella Staffa Montante Destra (98). **Si veda disegno nel riquadro nella fase 2. I connettori devono inserirsi facilmente ed essere collegati correttamente.** Se questo non accade, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE DANNEGGIARSI QUANDO VIENE ACCESA.**

Inserire i Fili Bardati (47, 48) nel Corrimano (100) mentre si posiziona il Corrimano sulle Staffe Montante (98, 99). **Prestare attenzione a non pizzicare i fili.**

Montare il Corrimano (100) alle Staffe Montante (98, 99) con quattro Bulloni da 5/16" x 1" (2) e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (8). **Preavvitare i quattro Bulloni prima di serrarli definitivamente.**



7. Fissare il Coperchio Cilindro Anteriore (68) con quattro Bulloni da 5/16" x 1" (2).



8. **Verificare che tutti i pezzi siano correttamente montati prima di utilizzare il tapis roulant inclinato.** Per proteggere il pavimento o il tappeto, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato.

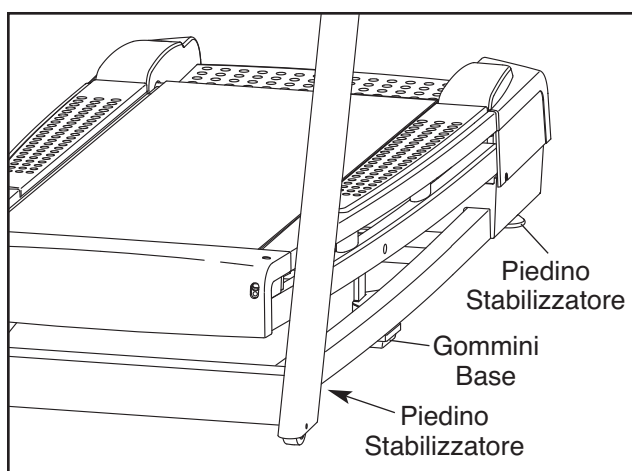
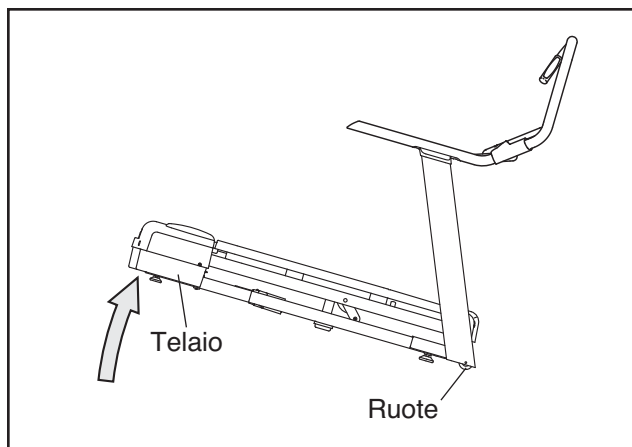
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

Prima di spostare il tapis roulant inclinato, scollegare il cavo di alimentazione.

A causa delle dimensioni e del peso del tapis roulant inclinato, lo spostamento richiede la presenza di due o tre persone. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata a destra. **ATTENZIONE:** per ridurre le possibilità di danni al tapis roulant inclinato o incidenti, non sollevare il telaio dal pannello anteriore in plastica o dal corrimano.

Far scorrere sulle ruote con cautela il tapis roulant inclinato per collocarlo nella posizione desiderata e poi abbassarlo per riportarlo nella posizione corretta di funzionamento. **ATTENZIONE:** al fine di ridurre il rischio di infortunio, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant inclinato. Non tentare di spostare il tapis roulant inclinato sopra superfici irregolari.

Dopo aver collocato il tapis roulant inclinato nella posizione dove poi verrà utilizzato, verificare che entrambe i piedini stabilizzatori e i gommini base aderiscano perfettamente al pavimento (è raffigurato solo un lato). Se il tapis roulant inclinato non aderisce perfettamente alla superficie, ruotare uno dei piedini stabilizzatori in senso orario o antiorario fino a eliminare il dondolio.



FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

⚠ ATTENZIONE: un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato. Non utilizzare un adattatore per collegare la spina a una presa inadatta.

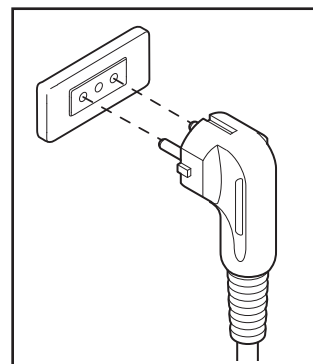
Per l'acquisto di un alimentatore, si prega di contattare il rivenditore dove è stato acquistato il presente prodotto oppure consultare la retrocopertina del presente manuale.

COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE IN ITALIA

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche.

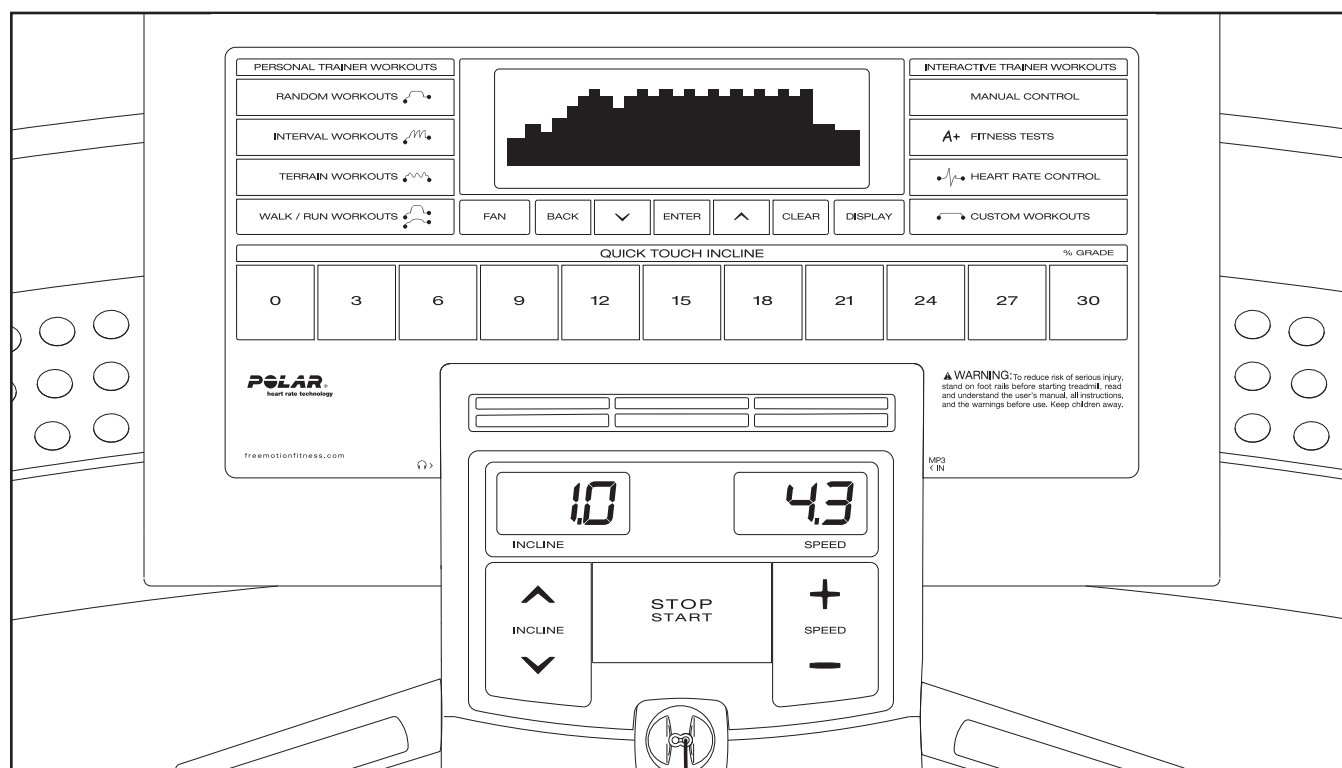
Questo prodotto è indicato per l'uso su un circuito dedicato da 10 Ampere e 240 volt. Non devono essere utilizzate altre attrezzature sullo stesso circuito.

Inserire la spina di messa a terra nella presa come illustrato a destra. Non modificare la spina o la presa. Non utilizzare un adattatore, una protezione per sovratensioni o un cavo di prolunga. La presa deve essere collegata a terra.



NOTE

DIAGRAMMA 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.

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La console del tapis roulant inclinato offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. In modalità manuale della console, la resistenza e l'inclinazione del tapis roulant inclinato potranno essere modificate premendo un pulsante. Durante gli esercizi, la console visualizzerà un feedback continuo sull'allenamento.

Inoltre, la console presenta quattordici allenamenti personal trainer. Ogni allenamento predefinito controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato guidando l'utente durante un efficace esercizio.

La console offre inoltre dodici allenamenti trainer interattivi per consentire all'utente di personalizzare l'allenamento. Gli allenamenti trainer interattivi comprendono tre programmi di frequenza cardiaca che regolano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato in modo da mantenere la frequenza cardiaca dell'utente vicina alle impostazioni di frequenza cardiaca desiderata. Inoltre, sono disponibili tre allenamenti fitness test per misurare il livello di fitness o la VO_2 massima.

La console presenta inoltre il nuovo sistema iFit Interactive Workout. Il sistema iFit è compatibile con le schede iFit Interactive Workout contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio, perdere chili di troppo con il allenamento Perdita Peso o allenarsi per la corsa su lunga distanza con il allenamento Maratona. I programmi iFit controllano automaticamente il tapis roulant inclinato. **Per acquistare schede iFit, vedere la prima di retrocopertina del presente manuale oppure visitare il sito web www.iFit.com. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.**

Sia che si scelga la modalità manuale o un allenamento predefinito, durante l'allenamento è possibile ascoltare i brani preferiti o i gli audio libri grazie all'impianto stereo della console.

Per accendere la corrente, vedere pagina 15. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 15. **Per utilizzare un allenamento personal trainer**, vedere pagina 17. **Per utilizzare il allenamento camminata/corsa o l'allenamento a comando manuale**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento fitness test**, vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento frequenza cardiaca**, vedere pagina 20. **Per usare un allenamento personalizzato**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento iFit**, vedere pagina 22. **Per utilizzare la modalità manutenzione**, vedere pagina 23. **Per usare lo stereo**, vedere pagina 23.

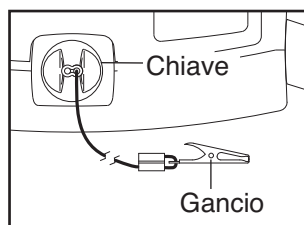
ACCENSIONE

IMPORTANTE: qualora il tapis roulant inclinato sia stato esposto a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di accenderlo. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risulterne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 12). Quindi, localizzare l'interruttore principale sul telaio del tapis roulant inclinato a fianco del cavo di alimentazione. Accertare che l'interruttore sia in posizione di acceso.



Quindi, salire sui poggia piedi del tapis roulant inclinato. Localizzare il gancio fissato alla chiave (vedere disegno a destra) e infilare il gancio saldamente alla cintura. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un istante, il display si illuminerà.



IMPORTANTE: in situazioni di emergenza, la chiave può essere estratta dalla consolle, provocando l'arresto del nastro scorrevole in modo graduale. Verificare il gancio facendo alcuni passi indietro; se la chiave non viene estratta dalla consolle, regolare la posizione del gancio.

IMPORTANTE: qualora sulla superficie della consolle sia presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe sportive pulite durante l'uso del tapis roulant inclinato. La prima volta che si usa il tapis roulant inclinato, verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 29).

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in km o in miglia. Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono alle miglia.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE a sinistra.

2. Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave, viene selezionata la modalità manuale. Qualora sia stato selezionato

un allenamento, premere ripetutamente uno dei pulsanti dell'Allenamenti [WORKOUTS] fino a quando sul display compaiono degli zeri.



3. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Avvio/Arresto [START/STOP], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED]. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Velocità a fianco del pulsante di Avvio/Arresto. Ogni volta che si preme un pulsante, l'impostazione di velocità verrà modificata; qualora si tenga premuto un pulsante, l'impostazione di velocità verrà modificata in incrementi maggiori.

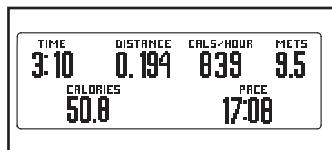
Per arrestare o riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Avvio/Arresto.

4. Modificare l'inclinazione a piacimento.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato, premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti Inclinazione Quicktouch [QUICK TOUCH INCLINE] numerati da 0 a 30. Ogniquale volta viene premuto uno dei pulsanti, l'inclinazione si modificherà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di inclinazione selezionata.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Quando si seleziona la modalità manuale, la consolle offre sette modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.



Camminando o correndo sul tapis roulant inclinato, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo trascorso.
- La distanza percorsa camminando o correndo.
- La velocità del nastro scorrevole.
- Il livello di inclinazione del tapis roulant inclinato.
- Il numero approssimativo di calorie bruciate.
- Il numero approssimativo di calorie bruciate all'ora.
- L'intensità dell'allenamento in met. Un met è la quantità di energia consumata a riposo.
- Il passo della camminata o della corsa in minuti per miglio o minuti per chilometro.
- L'animazione di una strada.

Indipendentemente dalla modalità di visualizzazione selezionata, l'impostazione di velocità o inclinazione comparirà sul display per alcuni secondi ogni volta che viene modificata l'impostazione.

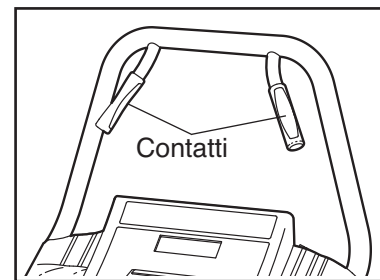
Passando dagli allenamenti alla modalità manuale, la consolle continuerà a registrare la distanza complessiva della camminata o della corsa e il numero approssimativo di calorie bruciate. I valori ottenuti possono essere mantenuti anche passando a un

nuovo allenamento. Per ripristinare la consolle, premere il pulsante Azzera [CLEAR].

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

Prima di utilizzare il sensore pulsazioni a impugnatura, rimuovere la pellicola in plastica trasparente dai contatti metallici.

Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi e impugnare i contatti per circa dieci secondi. Non muovere le mani.** Quando vengono rilevate le pulsazioni, si visualizzerà la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per circa 15 secondi.**

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di due velocità (alta e bassa). Premere il pulsante Ventola [FAN] ripetutamente per selezionare la velocità o per spegnerlo. Nota: se il ventilatore è acceso quando il nastro scorrevole si ferma, il ventilatore si spegnerà automaticamente dopo alcuni minuti.

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

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Avvio/Arresto, rimuovere la chiave dalla consolle e riporre la chiave in un luogo sicuro.

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

USO DI UN ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE a pagina 15.

2. Selezionare uno degli allenamenti personal trainer.

Per selezionare uno degli allenamenti personal trainer, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Casuali

[RANDOM WORKOUTS], il pulsante Allenamenti Intervallati [INTERVAL WORKOUTS] o il pulsante Allenamenti Fuori Strada [TERRAIN WORKOUTS] fino a quando il nome dell'allenamento desiderato compare sul display. Gli allenamenti casuali utilizzano impostazioni di velocità e inclinazione casuali predefiniti. Gli allenamenti intervallati utilizzano impostazioni di velocità che consentono di personalizzare l'allenamento. Gli allenamenti fuori strada utilizzano impostazioni di velocità e inclinazione che simulano una reale camminata.



Selezionando un allenamento, il display visualizza il nome, l'impostazione di inclinazione massima e velocità massima e la durata dell'allenamento. Il display visualizzerà inoltre un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionare l'età, il peso e la durata dell'allenamento utilizzando i pulsanti di Aumento e Diminuzione a fianco del pulsante Invio. **Dopo ogni selezione premere il pulsante Invio.**

Nota: per utilizzare gli allenamenti Intervallati, è necessario inserire le impostazioni di velocità minima e massima utilizzando i pulsanti Inclinazione Quicktouch [QUICK TOUCH INCLINE] o i pulsanti di Aumento e Diminuzione di Inclinazione [INCLINE].

3. Premere il pulsante di Avvio/Arresto per iniziare l'allenamento.

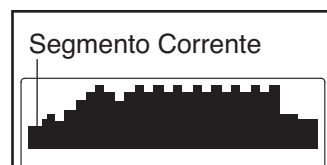
Un momento dopo avere premuto il pulsante di Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

Durante l'allenamento, il profilo visualizzerà la progressione. Il segmento lampeggiante del profilo

rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica

l'impostazione della velocità per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento, il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e per avvisare l'utente sul display compariranno le impostazioni di velocità e inclinazione.



L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando sul display lampeggerà l'ultimo segmento e fino al termine dell'ultimo segmento. Quindi, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi.

Qualora velocità o inclinazione siano eccessive o insufficienti in qualunque momento dell'allenamento, è possibile escludere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti di Velocità [SPEED] o Inclinazione; **tuttavia, all'inizio del segmento successivo, il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione di tale segmento.** Nota: utilizzando un allenamento Intervallato, l'inclinazione non si regolerà automaticamente.

Per arrestare o riavviare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante di Avvio/Arresto.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

La consolle presenta tre modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante Display [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Il display può visualizzare la velocità del nastro scorrevole, l'inclinazione del tapis roulant inclinato, un profilo dell'allenamento, il tempo rimanente, la distanza percorsa camminando o correndo, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie bruciate all'ora, su passo e la potenza sviluppata in watt.

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

Vedere la fase 6 a pagina 16.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

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

Vedere la fase 8 a pagina 16.

USO DEL ALLENAMENTO CAMMINATA/CORSA O DEL ALLENAMENTO A COMANDO MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare il capitolo ACCENSIONE a pagina 15.

2. Selezionare uno dei programmi di allenamento.

Per selezionare un allenamento camminata/corsa, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Cammino/Corsa [WALK/RUN WORKOUTS] fino a quando sul display si visualizza Camminata 5K, Corsa 10K o Corsa Campestre.

Per selezionare un allenamento a controllo manuale, premere ripetutamente il pulsante

Comando Manuale [MANUAL CONTROL] fino a quando sul display si visualizza il allenamento Tempo Manuale, Distanza Manuale Verticale o Calorie Manuale.



Il display visualizzerà il nome, la durata, la distanza o le calorie da bruciare dell'allenamento.

Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare il allenamento desiderato. Selezionare l'età e poi il peso servendosi dei pulsanti Aumenta/Diminuisci accanto al pulsante Invio. **Dopo ogni selezione premere il pulsante Invio.** Nota: per utilizzare i programmi corsa campestre è necessario impostare anche la distanza da raggiungere. Per usare il allenamento a comando manuale, inserire la durata, la distanza o le calorie da bruciare.

3. Premere il pulsante di Avvio/Arresto per iniziare l'allenamento.

Un istante dopo avere premuto il pulsante di Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Durante l'allenamento, il profilo visualizzerà l'impostazione di velocità del tapis roulant inclinato. Durante l'allenamento, variare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Velocità [SPEED] e Inclinazione [INCLINE].

L'allenamento continuerà fino a raggiungere i parametri selezionati per tempo, distanza o calorie. Quindi, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi.

Per arrestare o riavviare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante di Avvio/Arresto.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 16.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

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

Vedere la fase 8 a pagina 16.

USO DI UN ALLENAMENTO FITNESS TEST

Gli allenamenti fitness test misurano il livello di fitness relativo. Per risultati accurati, utilizzare un allenamento fitness test quando non ci senta affaticati, almeno due ore dopo l'ultimo pasto e almeno 24 ore dopo l'ultimo allenamento.

Il tapis roulant inclinato presenta tre allenamenti fitness. Il Test Fit Ebbeling misura la VO₂ massima, o capacità aerobica, e dura 9 minuti. Anche il Test Fitness Gerkin misura la VO₂ massima. Il Test Fit Gerkin inizia con tre minuti di riscaldamento e termina dopo 14 minuti o al raggiungimento di una determinata frequenza cardiaca. Il Test Fit FreeMotion misura il livello di fitness su una scala da 1 a 10. Il Test Fit FreeMotion termina dopo 28 minuti o al raggiungimento di una determinata frequenza cardiaca.

1. Indossare un cardiofrequenzimetro a torace Polar® compatibile (non in dotazione).

Per utilizzare un test fitness è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace o utilizzare il sensore pulsazioni a impugnatura compatibile Polar. Nota: per ottenere risultati ottimali, indossare il cardiofrequenzimetro a torace. Il cardiofrequenzimetro a torace non è in dotazione.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE a pagina 15.

3. Selezionare un allenamento fitness test.

Per selezionare un allenamento fitness test, premere ripetutamente il pulsante Fitness Tests [FITNESS TESTS] fino a quando il nome del fitness test desiderato compare sul display.

Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionare l'età e quindi il peso utilizzando i pulsanti di Aumento e Diminuzione a fianco del pulsante Invio. **Dopo ogni selezione premere il pulsante Invio.** Nota: per l'uso di un Test Fit Ebbeling, verrà richiesto all'utente di inserire anche il genere.

4. Premere il pulsante di Avvio/Arresto per iniziare l'allenamento.

Un momento dopo avere premuto il pulsante di Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione del fitness test. Iniziare a camminare sul tapis roulant inclinato. Nota: per ottenere risultati ottimali, non tenersi ai corrimano durante l'allenamento fitness test.

Durante l'allenamento, velocità e inclinazione del tapis roulant inclinato varieranno periodicamente. Sul display comparirà l'impostazione della velocità o dell'inclinazione, per informare l'utente prima di ogni variazione. **IMPORTANTE: i pulsanti di Velocità [SPEED] e Inclinazione [INCLINE] non saranno funzionanti durante gli allenamenti fitness test.**

Nota: premendo il pulsante di Avvio/Arresto durante il fitness test, questo verrà interrotto.

Al termine dell'allenamento, il nastro scorrevole diminuirà in velocità fino a fermarsi e sul display verrà visualizzata la VO₂ massima o il livello delle condizioni fisiche.

Qualora durante l'allenamento non vengano rilevate le pulsazioni, il messaggio CHECK HEART RATE MONITOR comparirà sul display e la velocità del tapis roulant inclinato potrà diminuire automaticamente. Qualora le pulsazioni non siano ancora rilevabili, il fitness test verrà interrotto.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 17. Nota: il test fitness visualizzerà il livello di forma invece dell'intensità degli esercizi in met.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

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

Vedere la fase 8 a pagina 16.

USO DI UN ALLENAMENTO FREQUENZA CARDIACA

ATTENZIONE: utenti con problemi cardiaci oppure oltre i 60 anni di età e inattivi dovranno astenersi dall'uso degli allenamenti pulsazioni. Coloro che assumono farmaci regolarmente, dovranno consultare il proprio medico per verificare se i farmaci influenzano sulla frequenza cardiaca durante l'esercizio.

1. Indossare un cardiofrequenzimetro a torace Polar® compatibile (non in dotazione).

Per utilizzare un allenamento frequenza cardiaca è necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace o utilizzare il sensore pulsazioni a impugnatura compatibile Polar. Nota: per ottenere risultati ottimali, indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

2. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE a pagina 15.

3. Selezionare uno degli allenamenti frequenza cardiaca.

Per selezionare un allenamento frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Controllo Frequenza Cardiaca [HEART RATE CONTROL] fino a quando l'allenamento desiderato compare sul display. Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato.

Selezionare l'età e quindi il peso utilizzando i pulsanti di Aumento e Diminuzione a fianco del pulsante Invio. **Dopo ogni selezione premere il pulsante Invio.** Nota: per utilizzare gli allenamenti a frequenza cardiaca costante e variabile è necessario immettere la frequenza cardiaca massima desiderata. Qualora venga modificata l'impostazione della frequenza cardiaca massima desiderata, ne risulterà modificato il livello di intensità dell'intero allenamento. Nota: per calcolare la frequenza cardiaca massima raggiungibile consultare il capitolo INTENSITÀ ESERCIZIO a pagina 30.

4. Premere il pulsante di Avvio/Arresto per iniziare l'allenamento.

Un istante dopo avere premuto il pulsante di Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant incli-

nato si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Gli allenamenti frequenza cardiaca sono suddivisi in vari segmenti da 1 minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di frequenza cardiaca desiderata. È possibile programmare la medesima frequenza cardiaca per più segmenti consecutivi. Per un allenamento più breve, è sufficiente fermarsi prima che questo giunga al termine.

Durante tutti gli allenamenti di frequenza cardiaca, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata. Qualora la frequenza cardiaca dell'utente sia eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata per il segmento corrente, la velocità del nastro scorrevole aumenterà o diminuirà automaticamente per fare in modo che il valore si avvicini a quello impostato.

Qualora durante l'allenamento l'impostazione della velocità o dell'inclinazione risulti eccessiva o insufficiente, è possibile regolarla con i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. Tuttavia, ogni volta che la consolle confronta la frequenza cardiaca dell'utente con l'impostazione della frequenza cardiaca desiderata, la velocità del tapis roulant inclinato potrà variare automaticamente in modo da portare la frequenza cardiaca a un valore più vicino a quello dell'impostazione della frequenza cardiaca desiderata.

Per arrestare o riavviare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante di Avvio/Arresto.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 17.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

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

Vedere la fase 8 a pagina 16.

CREAZIONE E USO DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare il capitolo ACCENSIONE a pagina 15.

2. Selezionare uno dei programmi di allenamento personalizzati.

Per selezionare un allenamento di allenamento personalizzato, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Personalizzati [CUSTOM WORKOUTS] fino a quando l'allenamento desiderato compare sul display.

Il display mostrerà il nome, l'impostazione di inclinazione e velocità massime nonché la durata dell'allenamento. **Nota: per creare un allenamento personalizzato, vedere la fase 3 a pagina 23.**

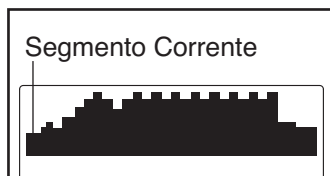
Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionare l'età e poi il peso servendosi dei pulsanti Aumenta/Diminuisci accanto al pulsante Invio.

3. Premere il pulsante di Avvio/Arresto per iniziare l'allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la prima velocità e l'inclinazione impostate precedentemente per l'esercizio. Reggere i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento personalizzato è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono stati programmati una velocità e un'inclinazione predefiniti.

Durante l'allenamento, il profilo visualizzerà i progressi. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il seg-



mento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica l'inclinazione impostata per il segmento in corso. Alla fine di ogni segmento, verranno emessi una serie di segnali sonori e il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare. La velocità o l'inclinazione impostate per il segmento successivo si visualizzeranno sul display per avvisare l'utente.

L'allenamento continuerà in questo modo finché l'ultimo segmento del profilo lampeggerà nel display e l'ultimo segmento terminerà. Il nastro scorrevole successivamente rallenterà e si fermerà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero troppo alte o troppo basse, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]; **tuttavia quando il segmento di allenamento successivo inizia, il tapis roulant inclinato regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per arrestare o riavviare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante di Avvio/Arresto. La velocità del nastro scorrevole aumenta gradualmente fino a raggiungere la velocità impostata per il segmento in corso.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e controllare i propri progressi sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 16.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

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

Vedere fase 8 a pagina 16.

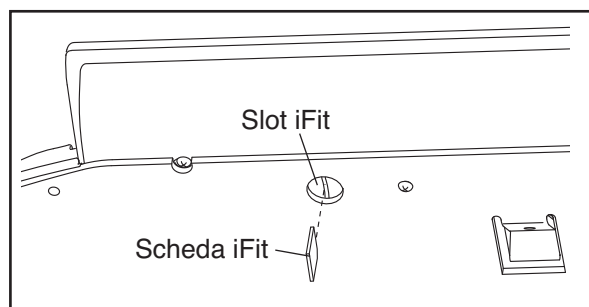
USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE a pagina 15.

2. Inserire una scheda iFit e selezionare un allenamento.

Per utilizzare un allenamento iFit, inserire una scheda iFit nello slot iFit sul retro della consolle; accertare che la scheda iFit sia orientata in modo che l'angolo mancante sia rivolto verso il basso e inserito nello slot.



Quindi, selezionare un allenamento iFit premendo i pulsanti di Aumento e Diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER]. Qualora sia stato selezionato un allenamento iFit, il display visualizzerà il nome dell'allenamento, l'impostazione di inclinazione massima del allenamento, l'impostazione di velocità massima e la durata dell'allenamento.

Ogni allenamento iFit è suddiviso in numerosi segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di velocità e una di inclinazione. Nota: è possibile programmare la medesima impostazione di velocità e/o inclinazione per più segmenti consecutivi.

3. Premere il pulsante di Avvio/Arresto per iniziare l'allenamento.

Un momento dopo avere premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alle prime impostazioni di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Alla fine di ogni segmento di un minuto, sul display compariranno le impostazioni di velocità e inclinazione per il segmento successivo e verrà emessa una serie di segnali acustici per avvisare l'utente. Qualora per il segmento successivo sia programmata un'impostazione di velocità e/o inclinazione diversa, verranno emessi tre segnali acustici.

Qualora la velocità o inclinazione per il segmento corrente siano eccessive o insufficienti, è possibile escludere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti di Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]; **tuttavia, all'inizio del segmento successivo, il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione di tale segmento.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Avvio/Arresto. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio/Arresto o il pulsante di aumento della Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Quando ha inizio il segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant inclinato si regola automaticamente all'impostazione di velocità e inclinazione per tale segmento.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e monitorare la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 17.

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

Vedere la fase 6 a pagina 16.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

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

Vedere la fase 8 a pagina 16.

ATTENZIONE: rimuovere sempre le schede iFit dal relativo slot quando non sono in uso.

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

La consolle è dotata di una modalità manutenzione che registra in numero complessivo di ore d'uso del tapis roulant inclinato e la distanza complessiva percorsa dal nastro scorrevole. La modalità manutenzione consente inoltre di regolare il tempo massimo dell'allenamento, la pausa e la sospensione. Inoltre è possibile selezionare la lingua desiderata e disattivare o attivare la chiave di sicurezza.

1. Selezionare la modalità manutenzione.

Per selezionare la modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti Azzera [CLEAR] e Invio [ENTER] per tre secondi.

Premere il pulsante Display [DISPLAY] per spostarsi tra le schermate. Premere il pulsante Indietro [BACK] per ritornare alla schermata precedente. Per modificare le impostazioni, premere i pulsanti di Aumento e Diminuzione a lato del pulsante Invio.

2. Impostare le preferenze utente.

Selezionando la modalità manuale, il display visualizzerà la quantità complessiva di ore d'uso e di miglia (o chilometri) percorsi dal nastro scorrevole. Premere il pulsante Display per passare alla schermata successiva.

Se lo si desidera, impostare la pausa. La pausa inizia all'arresto del nastro scorrevole. Al termine della pausa, il display ritornerà alla schermata principale e la distanza e il conteggio delle calorie verranno azzerate.

Premere il pulsante Display per spostare il cursore su sospensione. Se lo si desidera, impostare la sospensione. La sospensione inizia quando il display ritorna alla schermata principale. Al termine della sospensione, l'inclinazione diminuirà fino all'impostazione minima e comparirà il salva-schermo.

Premere il pulsante Display per passare alla schermata successiva. Per utilizzare un lettore personale, selezionare la modalità MP3.

Premere il pulsante Display per passare al volume di default. Se lo si desidera, impostare il volume di default.

3. Creazione di un allenamento personalizzato.

Se lo si desidera creare un allenamento personalizzato premere il pulsante Display fino a quando l'allenamento personalizzato desiderato si visualizza. Premere successivamente il pulsante Invio. Impostare la velocità e l'inclinazione per il primo segmento da un minuto premendo i pulsanti Velocità [SPEED] e Inclinazione [INCLINE]. Premere il pulsante Invio per spostarsi al segmento successivo e continuare la programmazione per i 30 segmenti successivi. Premere il pulsante Invio dopo aver programmato l'ultimo segmento. Successivamente premere il pulsante Display fino all'uscita definitiva dalla modalità informazioni.

4. Attivare o disattivare la chiave di sicurezza.

Se lo si desidera, attivare o disattivare la chiave di sicurezza. Una volta attivata la chiave di sicurezza, per l'accensione del tapis roulant inclinato la chiave dovrà essere inserita nella consolle. Per disattivare la chiave di sicurezza, premere il pulsante di Aumento o Diminuzione. Nota: per disattivare o attivare la chiave di sicurezza, è necessario rimuovere la chiave dalla consolle prima di entrare in modalità manutenzione. Per ottenere risultati ottimali, utilizzare il tapis roulant con la chiave di sicurezza attivata.

Per uscire dalla modalità manutenzione in qualsiasi momento, rimuovere la chiave dalla consolle.

USO DELLO STEREO

Per ascoltare la musica o i libri audio con le casse della consolle è necessario collegare un lettore MP3, CD o un altro dispositivo audio personale alla consolle. Individuare il cavo audio e inserirlo nella presa MP3 vicino al pulsante Avvio/Arresto [START/STOP]. Successivamente inserire l'altra estremità nella presa del lettore MP3, CD o di un altro dispositivo audio personale. **Verificare che il cavo audio sia inserito correttamente.**

Successivamente premere il pulsante Riproduci [PLAY] sul lettore MP3, CD, o su un altro dispositivo audio personale. Poi regolare il volume del dispositivo audio personale. Per utilizzare le cuffie, inserire lo spinotto nell'apposita presa che si trova accanto al pulsante Avvio/Arresto.

Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salta posizionalo sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

MANUTENZIONE PREVENTIVA

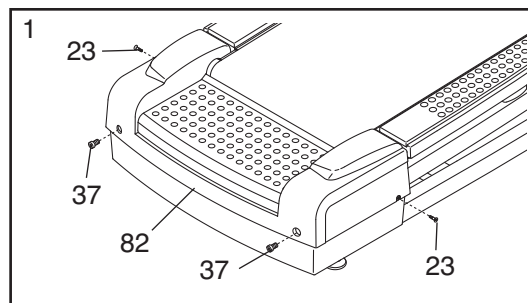
Per assicurarne la durata e il corretto funzionamento è necessario effettuare una regolare manutenzione del tapis roulant inclinato. Si consiglia di leggere e attenersi alle istruzioni riportate qui di seguito. Se non si esegue la manutenzione del tapis roulant inclinato come riportato, i componenti potrebbero usurarsi eccessivamente, il tapis roulant inclinato potrebbe danneggiarsi e la garanzia sarà nulla. Per qualsiasi chiarimento riguardante la manutenzione si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale. **ATTENZIONE: verificare di aver tolto la chiave e di aver scollegato il cavo di alimentazione prima di eseguire qualsiasi tipo di manutenzione.**

MANUTENZIONE SETTIMANALE

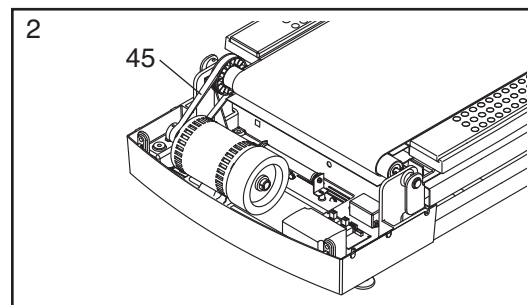
1. **Scollegare il cavo di alimentazione.** Controllare e registrare adeguatamente tutti i componenti esterni del tapis roulant inclinato.
2. Per rimuovere le tracce di polvere e sporcizia da corrimano, montante, appoggia piedi, telaio e calotta motore versare del detersivo delicato multiuso su un panno di puro cotone. Inoltre, pulire la piattaforma nastro lungo i lati del nastro scorrevole. **Non pulire sotto al nastro scorrevole.** Versare una piccola quantità di detersivo delicato multiuso su un panno di puro cotone e pulire la consolle e gli schermi. **Non spruzzare il detersivo direttamente sul tapis roulant inclinato e non utilizzare assolutamente ammoniaca o detersivi a base di acidi.**
3. Verificare che il nastro scorrevole sia centrato e correttamente montato. Se è centrato e funziona senza problemi non effettuare alcuna regolazione. Se il nastro scorrevole deve essere regolato, vedere pagine 28 e 29.

MANUTENZIONE MENSILE

1. **Scollegare il cavo di alimentazione.** Togliere i due Bulloni da 1/4" x 3/4" (23) e i due Bulloni da 1/2" x 1" (37) che fissano la Calotta Motore (82) e toglierla sollevandola.



2. Utilizzando un aspirapolvere portatile, pulire la zona sotto alla Calotta Motore (non raffigurata). **Attenzione a non toccare alcun componente.** Controllare che la Cinghia Trasmissione (45) non sia usurata o crepata. Se la Cinghia Trasmissione deve essere sostituita consultare la retrocopertina del presente manuale.



3. Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave nella consolle. Premere il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP]. **IMPORTANTE: attenzione a non ferirsi; tenere lontane dalle parti in movimento le mani e verificare che ciò che si indossa non rimanga impigliato nelle parti in movimento.** Quando il nastro scorrevole è in movimento verificare che il tapis roulant inclinato non produca rumori od odori. Se uno di questi fattori si verificasse, vi preghiamo di consultare la retrocopertina del presente manuale. **Togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione. Vedere fase 1.** Rimontare la Calotta Motore (82) con i due Bulloni da 1/4" x 3/4" (23) e i due Bulloni da 1/2" x 1" (37).

SOSTITUZIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

Quando il nastro scorrevole si usura deve essere sostituito. Il nastro scorrevole deve essere sostituito ogni 16.000/24.000 Km. Consultare il Manuale di Manutenzione per le istruzioni relative alla sostituzione. Si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale per ordinare un nuovo nastro scorrevole.

SOSTITUZIONE DELLA PIATTAFORMA NASTRO

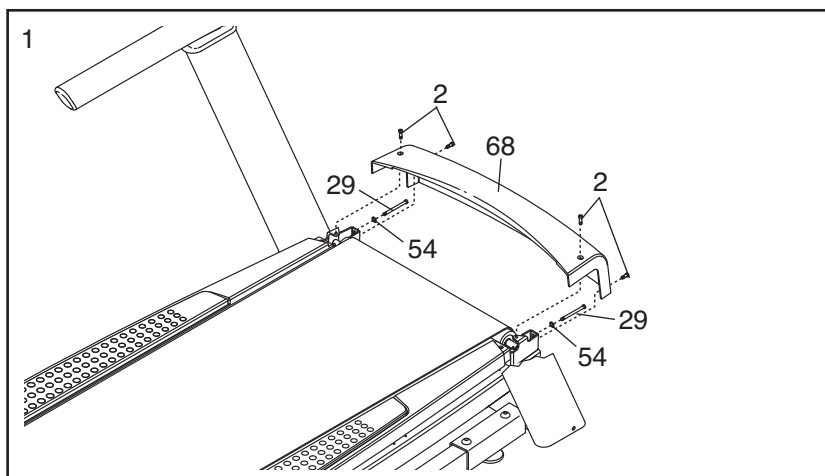
Quando entrambe le parti della piattaforma nastro si usurano è necessario procedere alla sostituzione della piattaforma stessa. La piattaforma nastro deve essere sostituita ogni 32.000/48.000 Km. Si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale per ordinare una nuova piattaforma. Seguire le istruzioni a sotto per sostituire la piattaforma nastro.

CAPOVOLGIMENTO PIATTAFORMA NASTRO

Entrambe i lati della piattaforma nastro sono stati progettati per essere utilizzati come superfici di corsa. Controllare periodicamente la piattaforma nastro per eventuali usure. Se attraverso il rivestimento fenolico si scorge del legno o se la superficie è danneggiata, la piattaforma nastro deve essere capovolta dall'altro lato. La piattaforma nastro deve essere capovolta e il nastro scorrevole deve essere sostituito (vedere sopra) ogni 16.000/24.000 Km. Seguire le istruzioni qui di seguito per capovolgere la piattaforma nastro.

1. Togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.

Rimuovere i quattro Bulloni da 5/16" x 1" (2) e il Coperchio Cilindro Anteriore (68). Rimuovere i Bulloni da 5/16" x 4 3/8" (29) e le Rondelle a Stella da 5/16" (54).

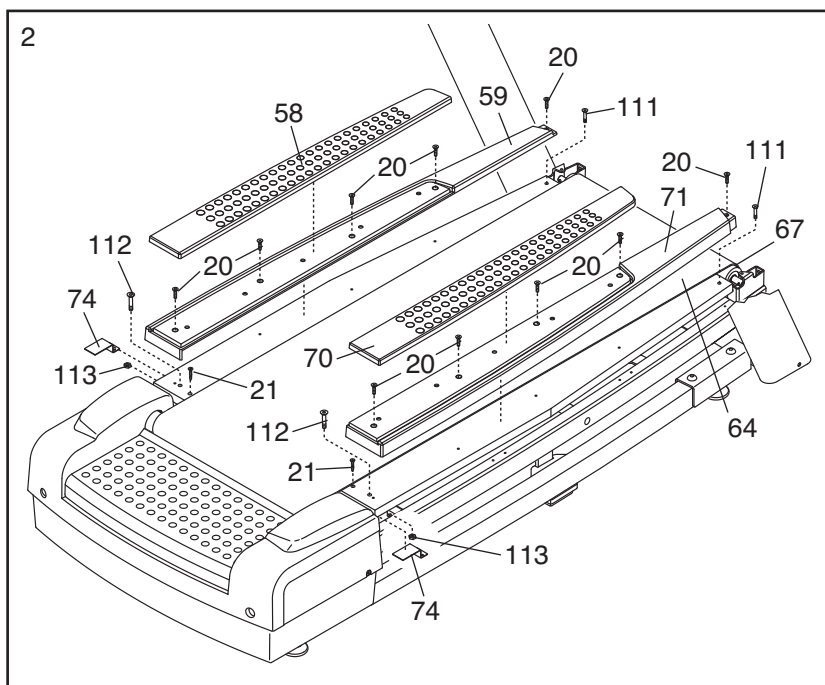


2. Rimuovere i Copri Poggia Piedi Sinistro e Destro (58, 70). Rimuovere le Viti da #12 x 1" (20) e gli Poggia Piedi Destro e Sinistro (59, 71).

Rimuovere i Bulloni da 1/4" x 1 1/2" (111), i Bulloni da 3/8" x 1 3/4" (112) e i Dadi Pedana da 3/8" (113).

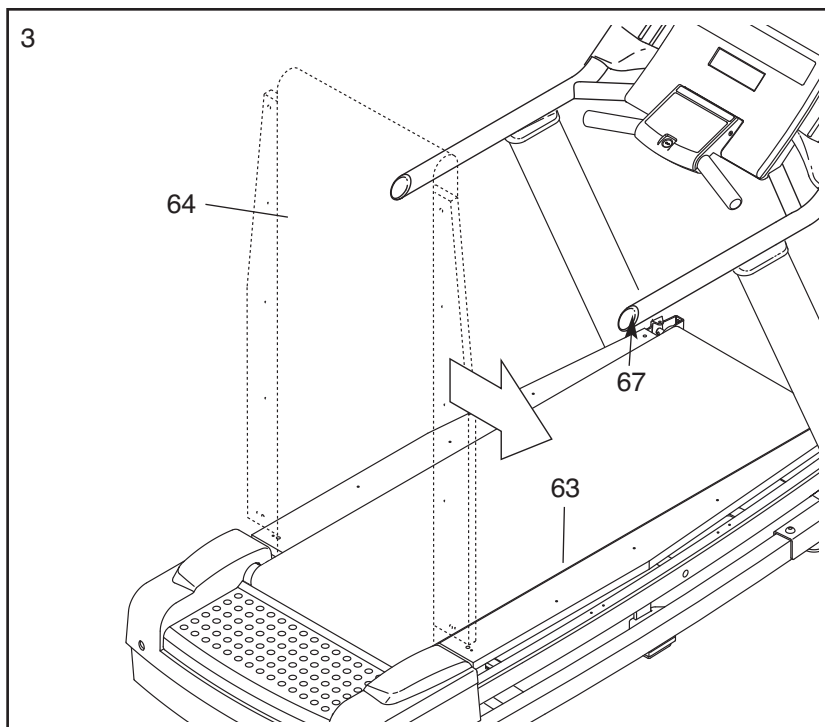
Rimuovere le Viti da #10 x 1 1/2" (21) e le Protezioni Cilindro (74).

Sollevare il Cilindro Anteriore (67) ed estrarlo dal Nastro Scorrevole (64).



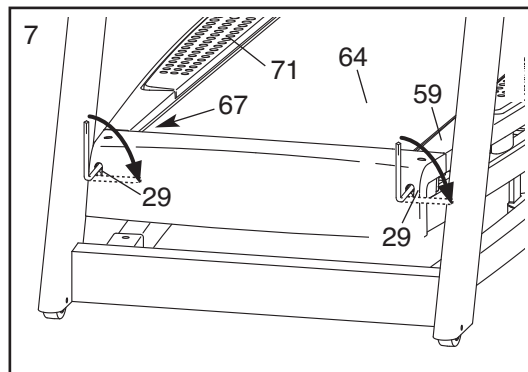
3. **Nota: attenzione a non scheggiare o danneggiare il rivestimento fenolico della Piattaforma Nastro (63).** Sollevare la Piattaforma Nastro e il Nastro Scorrevole (64) nella posizione indicata dal tratteggio. Estrarre la Piattaforma Nastro dal Nastro Scorrevole, ruotarla e poi reinserirla nel Nastro Scorrevole. **Nota:** se sostituisce la Piattaforma Nastro, inserire la nuova Piattaforma Nastro nel Nastro Scorrevole.

Appoggiare la Piattaforma Nastro (63) e il Nastro Scorrevole (64). Reinserire il Cilindro Anteriore (67) nel Nastro Scorrevole.



4. **Consultare fase 1.** Rifissare i Bulloni da 5/16" x 4 3/8" (29) e le Rondelle a Stella da 5/16" (54). **Verificare che il nastro scorrevole sia centrato. Attendere prima di serrare completamente i Bulloni; i Bulloni dovranno essere serrati fino a quando il Nastro Scorrevole non avrà più gioco.**
5. **Consultare fase 2.** Rimontare le Protezioni Cilindro (74), la Piattaforma Nastro (63), gli Poggia Piedi (59, 71) e i Copri Poggia Piedi (58, 70).
6. **Consultare fase 1.** Rimontare il Coperchio Cilindro Anteriore (68). **Verificare che il Nastro Scorrevole (64) sia centrato sul Cilindro Anteriore (67).** Poi, serrare parzialmente i Bulloni da 5/16" x 4 3/8" (29) finché il Nastro Scorrevole non possa essere spinto a destra o sinistra del Cilindro Anteriore. **Assicurarsi di avvitare entrambe i Bulloni lo stesso numero di volte.**

7. Ora la tensione del Nastro Scorrevole (64) deve essere regolata. Avvitare ognuno dei Bulloni da 5/16" x 4 3/8" (29) in senso orario quattro volte. Se necessario centrare il Nastro Scorrevole (vedere a pagina 29). Poi salire sugli Poggia Piedi (59, 71), inserire la chiave nella consolle e premere il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP]. Reggere i corrimano e appoggiare delicatamente uno dei piedi sul Nastro Scorrevole. Se il Nastro Scorrevole si arresta, togliere la chiave dalla consolle e ruotare ogni Bullone un'altra volta. Continuare a controllare la tensione del Nastro Scorrevole fino a quando non slitta più. Assicurarsi che il Nastro Scorrevole sia centrato. **Se il Cilindro Anteriore (67) si arresta, non serrare ulteriormente i Bulloni; consultare la retrocopertina del presente manuale.**



IMPORTANTE: la tensione ideale è sufficiente per evitare che il nastro scorrevole slitti. Ciò prolungherà la durata del nastro scorrevole, del rullo e del sistema di trasmissione. L'eccessivo tensionamento del nastro scorrevole può comportarne la rottura prematura e un'eccessiva usura dei cuscinetti e dei componenti della trasmissione.

REGISTRO SEMESTRALE MANUTENZIONE PREVENTIVA

Fotocopiare questo modulo e utilizzarlo per registrare la manutenzione preventiva eseguita sul tapis roulant inclinato. Ogni copia del modulo può essere usata per sei mesi (26 settimane). Una volta effettuata la manutenzione, riportare la data negli appositi spazi. **Eseguire la procedura di manutenzione come descritto da pagina 24 a 26. Se non si eseguono le procedure come riportato, i componenti potrebbero usurarsi eccessivamente, il tapis roulant inclinato potrebbe danneggiarsi e la garanzia sarà nulla.**

	Manutenzione Settimanale			Manutenzione Mensile		
	Controllare e registrare adeguatamente tutti i componenti esterni del tapis roulant inclinato.	Pulire il tapis roulant inclinato.	Controllare che il nastro scorrevole sia tensionato e allineato correttamente.	Rimuovere la calotta motore e pulire con un aspirapolvere il vano motore.	Controllare che la cinghia motore non presenti crepe o altro tipo di usura.	Controllare che il motore non presenti problemi; verificare che non ci siano rumori od odori.
Settimana 1	/ /	/ /	/ /			
Settimana 2	/ /	/ /	/ /			
Settimana 2	/ /	/ /	/ /			
Settimana 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 5	/ /	/ /	/ /			
Settimana 6	/ /	/ /	/ /			
Settimana 7	/ /	/ /	/ /			
Settimana 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 9	/ /	/ /	/ /			
Settimana 10	/ /	/ /	/ /			
Settimana 11	/ /	/ /	/ /			
Settimana 12	/ /	/ /	/ /			
Settimana 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 14	/ /	/ /	/ /			
Settimana 15	/ /	/ /	/ /			
Settimana 16	/ /	/ /	/ /			
Settimana 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 18	/ /	/ /	/ /			
Settimana 19	/ /	/ /	/ /			
Settimana 20	/ /	/ /	/ /			
Settimana 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Settimana 22	/ /	/ /	/ /			
Settimana 23	/ /	/ /	/ /			
Settimana 24	/ /	/ /	/ /			
Settimana 25	/ /	/ /	/ /			
Settimana 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Piattaforma Nastro Capovolta/Sostituita	/ /	/ /	Nastro Scorrevole Sostituito	/ /
---	-----	-----	------------------------------	-----

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla retrocopertina del presente manuale.

PROBLEMA: la macchina non si accende

- SOLUZIONE:**
- a. Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia collegato a un limitatore di sovracorrente e che quest'ultimo sia collegato a una presa con messa a terra (vedere a pagina 12). Usare solo un limitatore di sovracorrente a presa semplice conforme alle specifiche riportate a pagina 12.
 - b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.
 - c. Controllare l'interruttore principale sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore principale è nella posizione spento, l'interruttore automatico è scattato. Per ripristinare l'interruttore automatico, attendere cinque minuti poi riportarlo in posizione di acceso.

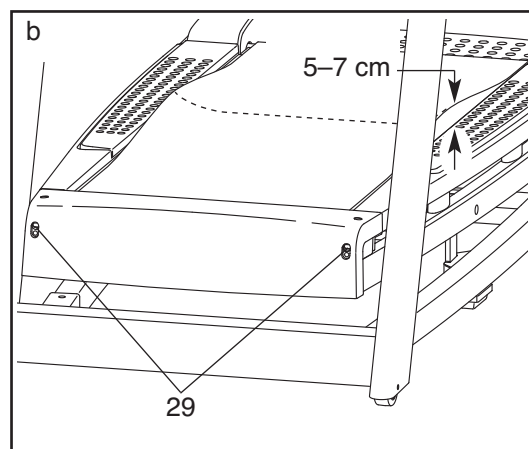


PROBLEMA: la macchina si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- a. Controllare l'interruttore principale (vedi disegno sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
 - b. Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia ben inserita nella presa. Staccare il cavo di alimentazione, aspettare cinque minuti e quindi attaccare il cavo.
 - c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.
 - d. Se il tapis roulant inclinato non dovesse ancora funzionare, consultare la retrocopertina del presente manuale.

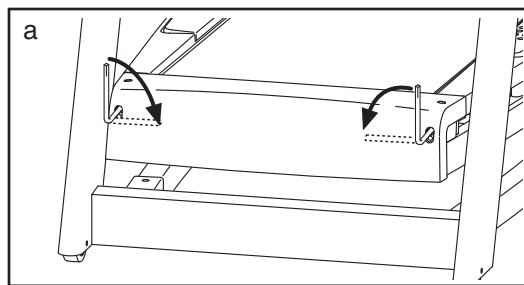
PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta quando ci si cammina sopra

- SOLUZIONE:**
- a. Usare solo un limitatore di sovracorrente a presa semplice conforme alle specifiche riportate a pagina 12.
 - b. Se il nastro scorrevole è stato eccessivamente serrato, le prestazioni si riducono e potrebbe danneggiarsi. Se il nastro scorrevole è stato tensionato correttamente, dovrete essere in grado di sollevare ogni bordo del nastro di 5-7 cm fuori dalla piattaforma nastro. **Se è necessario eseguire delle regolazioni, togliere la chiave innanzitutto e scollegare il cavo di alimentazione.** Utilizzare la chiave esagonale 7/32" inclusa, ruotare entrambe i bulloni da 5/16" x 4 3/8" (29) in senso antiorario di 1/4 di giro. Successivamente collegare il cavo di alimentazione, inserire la chiave e usare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Attenzione a tenere centrato il nastro scorrevole. Ripetere l'operazione finché il nastro scorrevole sarà correttamente serrato. Nota: per serrare il nastro scorrevole, si veda fase c a pagina 29.
 - c. Se il nastro scorrevole continua a rallentare mentre si cammina, si veda la retrocopertina del presente manuale.

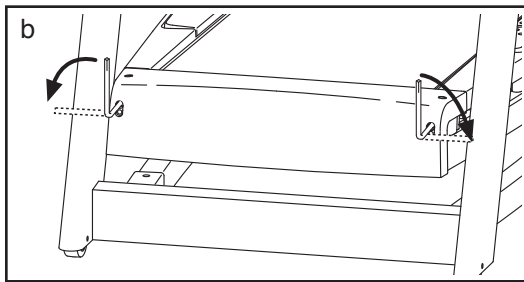


PROBLEMA: il nastro scorrevole è scenterato o slitta quando viene utilizzato

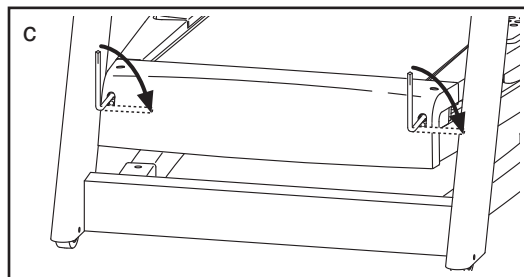
SOLUZIONE: a. **Se il nastro scorrevole si è spostato a sinistra togliere prima di tutto la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.** Utilizzare la chiave esagonale 7/32", ruotare i bulloni da 5/16" x 4 3/8" nelle direzioni indicate di 1/4 di giro. Attenzione a non serrare eccessivamente il nastro scorrevole. Successivamente collegare il cavo di alimentazione, inserire la chiave e usare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere l'operazione finché il nastro scorrevole sarà centrato.



b. **Se il tapis roulant inclinato si è spostato a sinistra togliere prima di tutto la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.** Utilizzare la chiave esagonale 7/32", ruotare i bulloni da 5/16" x 4 3/8" nelle direzioni indicate di 1/4 di giro. Attenzione a non serrare eccessivamente il nastro scorrevole. Successivamente collegare il cavo di alimentazione, inserire la chiave e usare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere l'operazione finché il nastro scorrevole sarà centrato.



c. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato: togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.** Utilizzare la chiave esagonale 7/32" inclusa, ruotare entrambe i bulloni da 5/16" x 4 3/8" in senso orario di 1/4 di giro. Se il nastro scorrevole è stato tensionato correttamente, dovrete essere in grado di sollevare ogni bordo del nastro di 5–7 cm fuori dalla piattaforma nastro. Il centro del nastro scorrevole deve toccare appena la piattaforma nastro. Assicurarsi che il nastro scorrevole rimanga centrato. Successivamente collegare il cavo di alimentazione, inserire la chiave e accendere il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Ripetere l'operazione finché il nastro scorrevole sarà correttamente serrato. Nota: quando si avvitano i bulloni di registrazione del rullo, il rullo anteriore si muoverà. **Se il rullo anteriore si arresta, non serrare ulteriormente i bulloni di registrazione del rullo; si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale.**



PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant inclinato non cambia correttamente

SOLUZIONE: a. Il sistema di inclinazione deve essere ricalibrato. Per eseguire la procedura di calibratura, spegnere l'interruttore, attendere 5 secondi e poi riattivare l'interruttore. Durante la procedura di calibratura, il tapis roulant inclinato si sposterà automaticamente al livello di inclinazione massimo e poi ritornerà al livello iniziale.

b. Se il sistema di inclinazione continuasse a non funzionare correttamente, si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale.

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 che hanno comprovati problemi di salute.

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono influire sulla precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni 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.

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. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di 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). Successivamente individuare i tre numeri sopra all'età impostata. I tre numeri definiscono la « zona di allenamento ». I due numeri più bassi rappresentano le frequenze cardiache indicate per bruciare i grassi; il numero più alto è la frequenza cardiaca consigliata per l'allenamento aerobico.

Brucia Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di inten-

sità 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 i *grassi* accumulati. Se l'obiettivo è quello di bruciare grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero medio della propria zona di allenamento.

Allenamento Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». L'allenamento aerobico è un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. In questo modo il cuore pompa una quantità maggiore di sangue ai muscoli e i polmoni lavorano maggiormente per ossigenare il sangue. Per l'allenamento aerobico, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero massimo della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare l'allenamento 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.

Esercizio Zona di Allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando le pulsazioni arrivano nella zona di allenamento e continuare per 20/30 minuti. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, non mantenere le pulsazioni nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare ogni sessione di allenamento con 5/10 minuti di stretching per rilassarsi. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli ed eviterà problemi post allenamento.

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, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. La chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

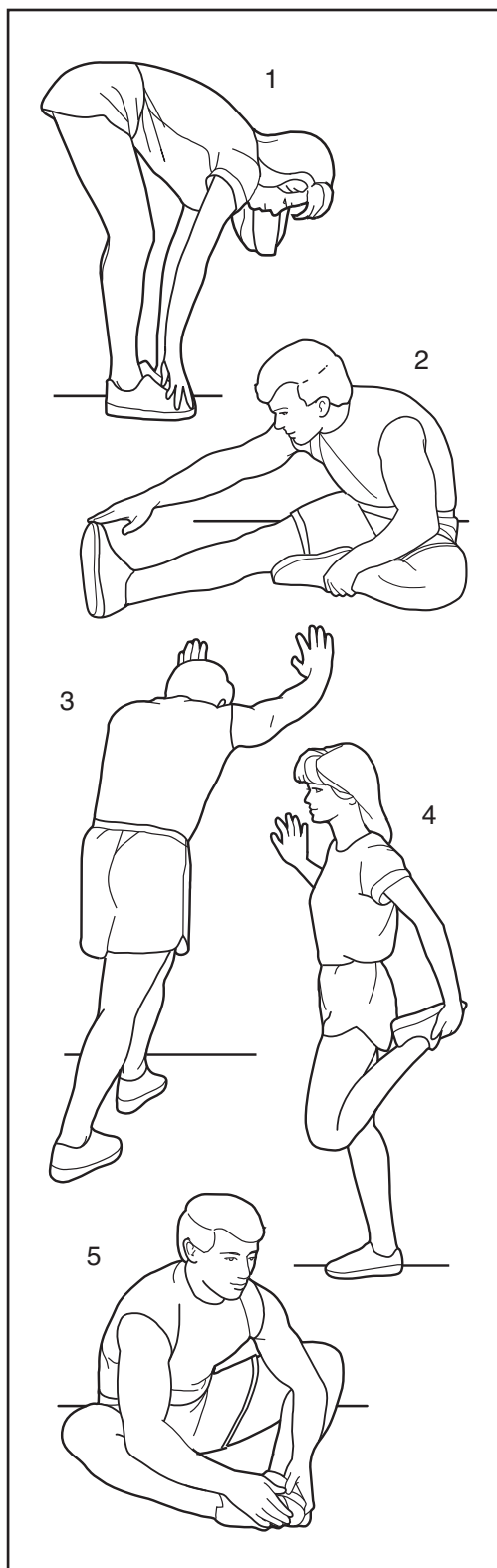
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



ELENCO PEZZI—N° del Modello VMTL83907-INT.0

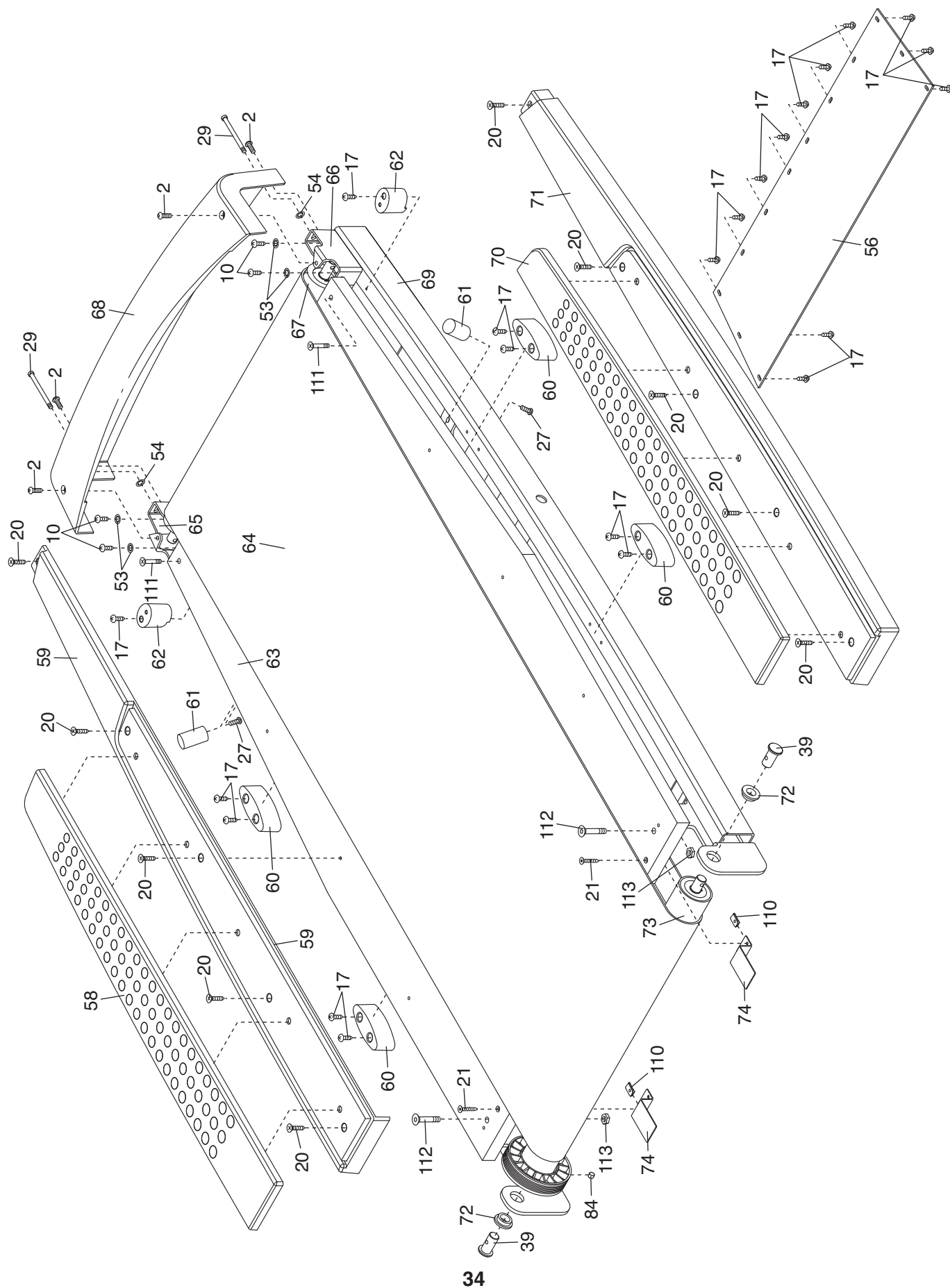
R0810A

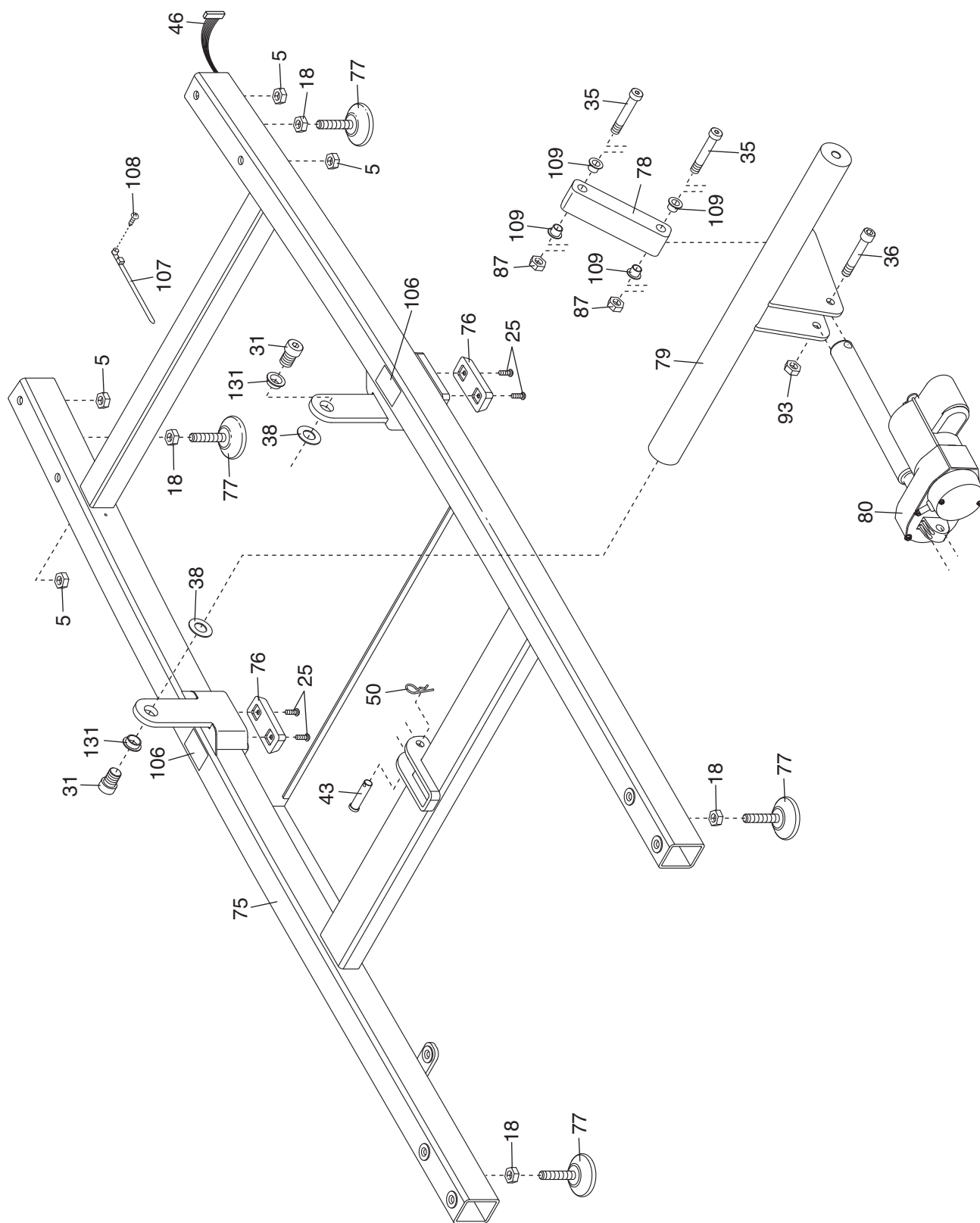
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	4	Bullone da 1/2" x 3 1/4"	52	8	Rondella Motore
2	8	Bullone da 5/16" x 1"	53	4	Rondella a Stella da 1/4"
3	4	Bullone da 3/8" x 2"	54	2	Rondella a Stella da 5/16"
4	4	Vite Montaggio Supporto Accessori	55	4	Rondella a Stella da 3/8"
5	4	Controdado da 1/2"	56	1	Pannello Bombato Anteriore
6	4	Dado "U" da 1/4"	57	2	Rondella Ruota da 3/8"
7	4	Rondella a Stella da 1/2"	58	1	Copri Poggia Piedi Sinistro con Adesivo
8	4	Rondella a Stella da 5/16"	59	1	Poggia Piedi Sinistro
9	4	Rondella a Stella da 3/8"	60	4	Cuscino Pedana
10	4	Vite Staffa Rotella	61	2	Cinghia Guida
11	4	Bullone da 1/4" x 1"	62	2	Cuscino Pedana Anteriore
12	1	Consolle	63	1	Piattaforma Nastro
13	1	Messa a Terra Cavo di Alimentazione	64	1	Nastro Scorrevole
14	1	Cavo Messa a Terra Motore	65	1	Staffa Cilindro Sinistro
15	6	Vite da #8 x 1/2"	66	1	Staffa Cilindro Destro
16	1	Cavo Messa a Terra Quadro Elettrico	67	1	Cilindro Anteriore
17	24	Vite da #8 x 3/4"	68	1	Coperchio Cilindro Anteriore
18	4	Dado da 1/2"	69	1	Telaio
19	2	Vite da #6 x 1/4"	70	1	Copri Poggia Piedi Destro con Adesivo
20	10	Vite da #12 x 1"	71	1	Poggia Piedi Destro
21	2	Vite da #10 x 1 1/2"	72	2	Boccola Telaio
22	6	Vite da #10 x 3/4"	73	1	Cilindro Posteriore
23	2	Bullone da 1/4" x 3/4"	74	2	Protezione Cilindro
24	4	Viti Sensore Pulsazioni	75	1	Telaio Base
25	4	Bullone da 1/4" x 1/2"	76	2	Gommino Base
26	1	Bullone da 1/4" x 2"	77	4	Piedino Livellatore
27	2	Bullone Guida Cinghia da 1/4" x 3/4"	78	1	Braccio Connettivo
28	13	Vite da #8 x 3/4"	79	1	Telaio d'Alzata
29	2	Bullone da 5/16" x 4 3/8"	80	1	Motore Inclinazione
30	6	Bullone Motore da 3/8" x 1"	81	1	Pannello Calotta con Adesivo
31	2	Bullone da 3/4" x 1/2"	82	1	Calotta Motore
32	3	Vite da #10 x 1/4"	83	1	Controllore
33	4	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	84	1	Magnete
34	2	Bullone Ruota da 3/8" x 2 1/2"	85	2	Impugnatura
35	2	Bullone da 3/8" x 2 1/4"	86	1	Consolle Piccola
36	1	Bullone da 1/2" x 3"	87	2	Dado Autobloccante da 3/8"
37	2	Bullone da 1/2" x 1"	88	1	Para Polvere
38	2	Rondella Piatta da 3/4"	89	1	Cassetta Bombata
39	2	Perno del Telaio	90	1	Staffa Cavo di Alimentazione
40	2	Dado Sensore di Velocità da #4	91	2	Ruota
41	1	Rondella a Stella da #10	92	1	Interruttore Principale
42	2	Dado da 3/8"	93	1	Dado da 1/2"
43	1	Perno a Testa Piana	94	1	Isolante Motore Principale
44	1	Dado da 1/4"	95	1	Motore Principale
45	1	Cinghia Trasmissione	96	1	Montante
46	1	Filo Bardato da 80"	97	1	Rondella a Stella Cilindro da 1/4"
47	1	Filo Bardato da 35"	98	1	Staffa Montante Destra
48	1	Filo Bardato da 55"	99	1	Staffa Montante Sinistra
49	1	Retro Consolle	100	1	Corrimano
50	1	Vite da #8 x 1/2"	101	5	#8 Dado Rivetto
51	1	Chiave/Fermaglio	102	1	Sensore di Velocità

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
103	3	Bullone Staffa da 1/4" x 1/2"	128	1	Supporto Accessori Destro
104	1	Staffa Impugnatura	129	2	Adesivo Alta Tensione
105	1	Copri Console	130	1	Adesivo Attenzione Alta Tensione
106	2	Adesivo d'Attenzione	131	2	Boccola Telaio di Sollevamento
107	1	Vite da #8 x 1 5/8"	132	2	Boccola Cilindretto
108	2	Vite da #4 x 3/8"	133	1	Griglia Ventola
109	4	Boccola Braccio di Collegamento	134	1	Supporto Lettore Digitale
110	2	Dado a "U" da #10	135	1	Ventolatore
111	2	Bullone da 1/4" x 1 1/2"	136	4	Vite Ventilatore
112	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	137	1	Cavo Audio
113	2	Dado Pedana da 3/8"	138	1	Presa Cavo di Alimentazione
114	1	Puleggia Motore	139	1	Gruppo Resistore
115	1	Vite Messa a Terra da #8 x 3/4"	140	2	Cappuccio Corrimano
116	4	Dado Autobloccante da #8	141	1	Filo Pulsazioni
117	7	Laccio Cavo da 8"	142	8	Viti da #5 x ,188"
118	1	Fascetta Cavo	143	2	Viti da #6 x 1/2"
119	1	Vite Fascetta Cavo da #10 x 3/4"	144	2	Dado in Plastica
120	2	Copri Foro	145	4	Boccola Distanziatrice Esagonale in Plastica da 1/4"
121	6	Vite Supporto Accessori			
122	1	Rondella a Stella da 1/4"	146	1	Filtro
123	1	Staffa Sensore	147	2	Vite Staffa Sensore
124	2	Impugnatura	148	1	Quadro Elettrico
125	4	Sensore Pulsazioni	149	1	Disco Velocità
126	4	Base Sensore Pulsazioni	150	1	Piastra Elettronica
127	1	Supporto Accessori Sinistro	*	—	Manuale d'Istruzioni

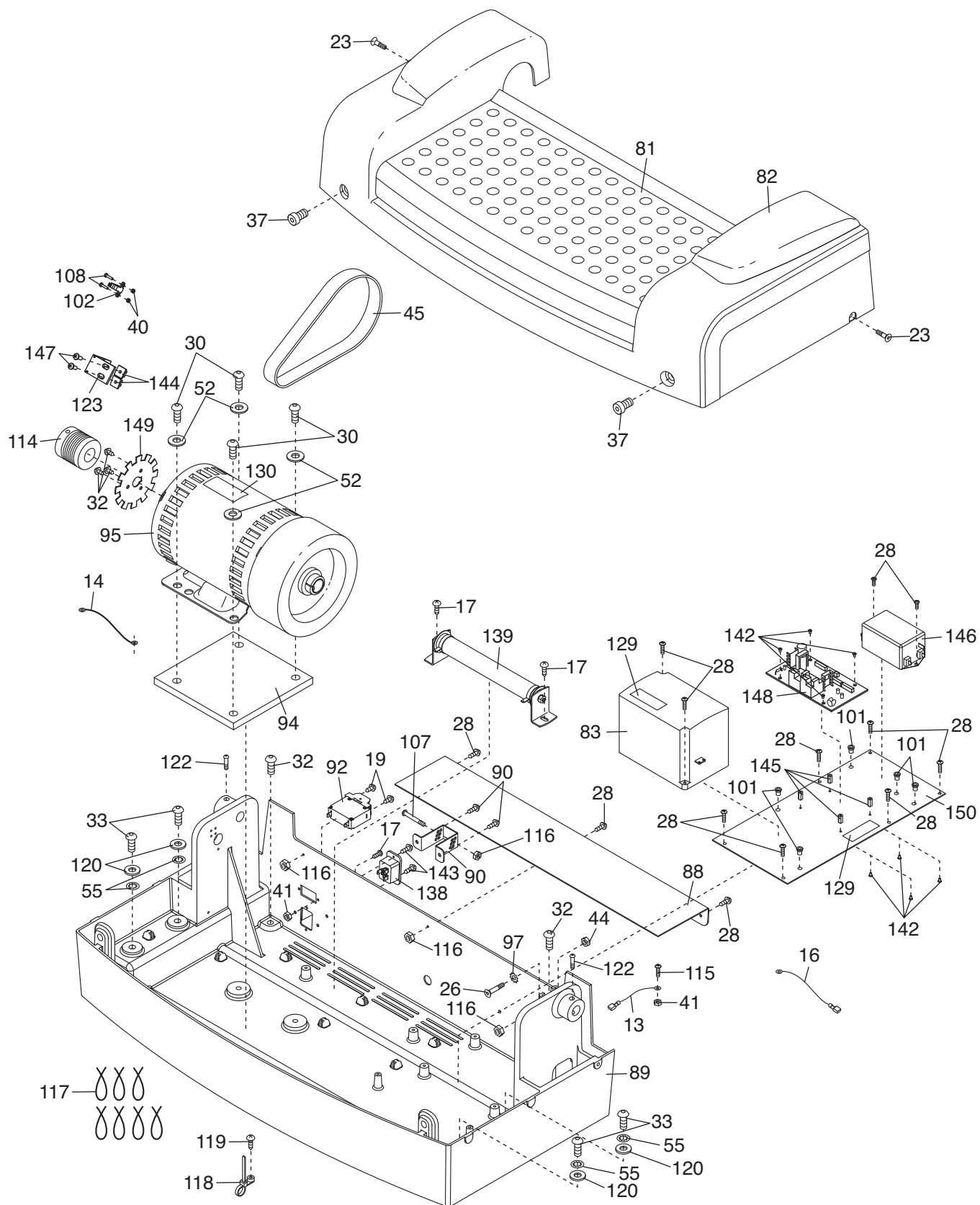
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

DISEGNO ESPLOSO A—N° del Modello VMTL83907-INT.0 R0810A



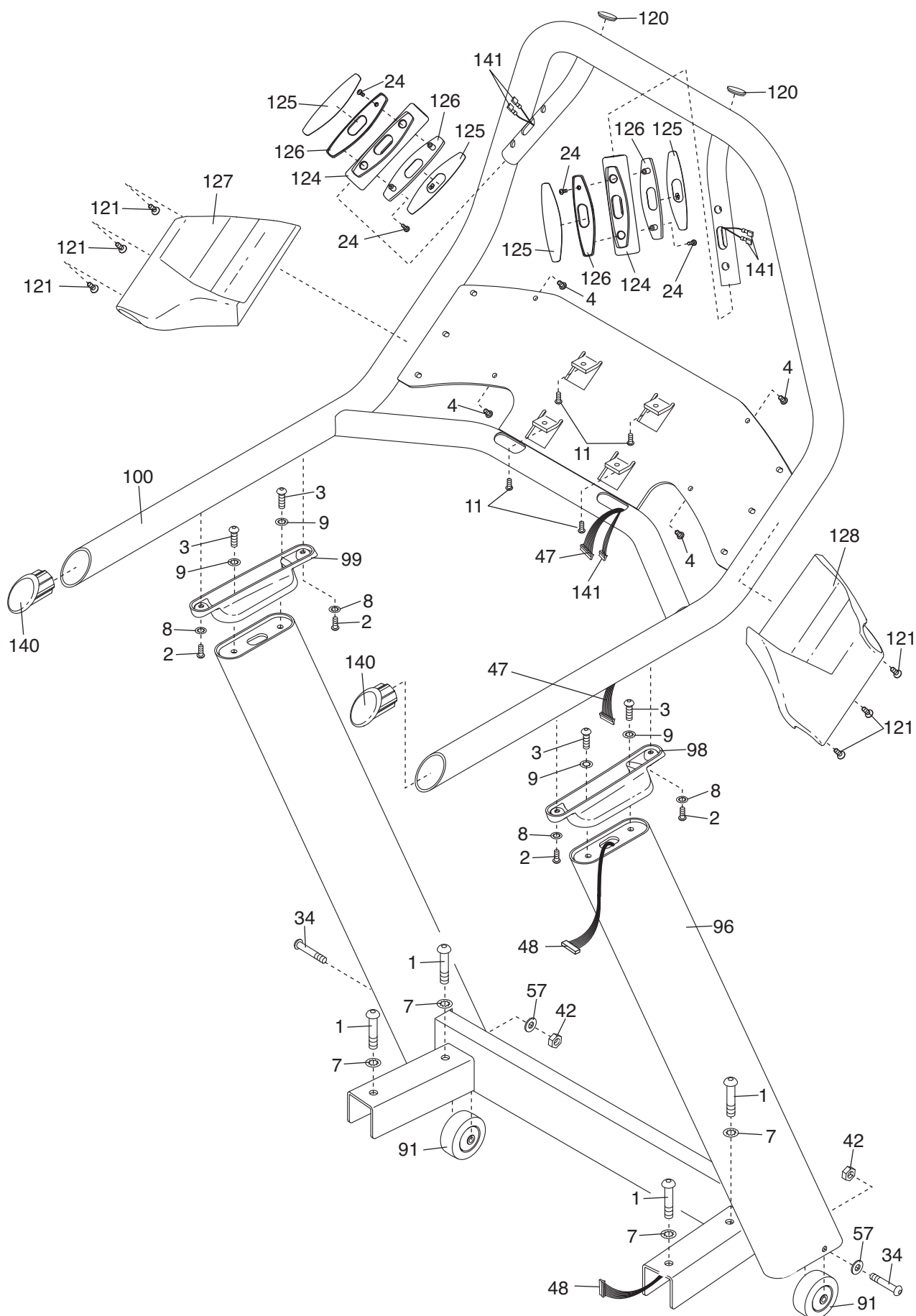


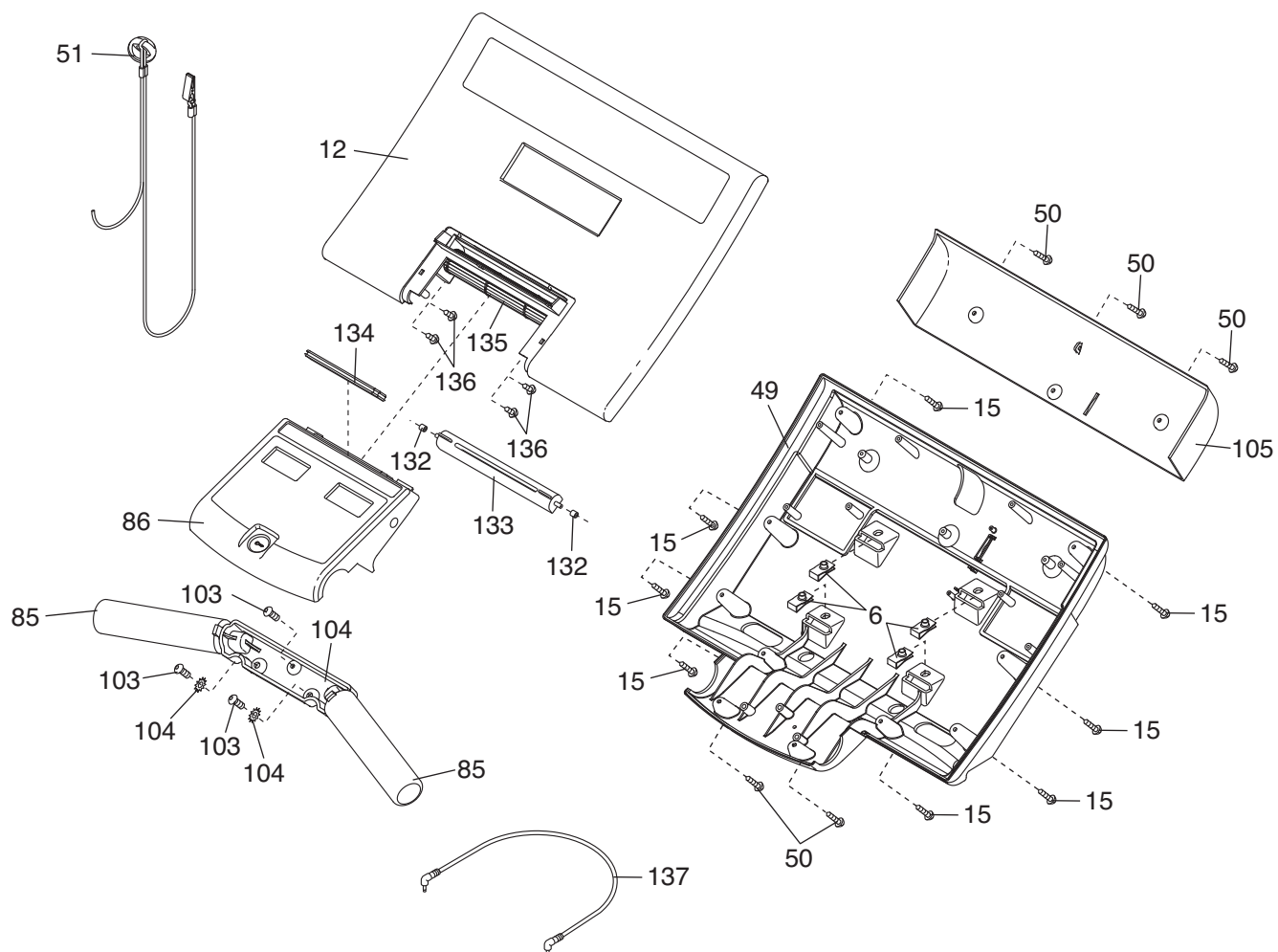
DISEGNO ESPLOSO C—N° del Modello VMTL83907-INT.0 R0810A



DISEGNO ESPLOSO D—N° del Modello VMTL83907-INT.0 R0810A

R0810A





NOTE

CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi risultassero danneggiati o fossero andati persi, **si prega di contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto**. Nel caso in cui non riusciste a contattare il rivenditore, contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono 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 pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti

Chiamare: 1-866-799-8946, Lun.–Ven. dalle
8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

Uso Domestico

Telaio : 7 anni
Motore: 10 anni
Pezzi: 5 anni

Uso Commerciale Interno

Telaio: 7 anni
Motore: 3 anni
Pezzi: 2 anni

Con uso commerciale interno si intendono tutti quei luoghi (hotel, condomini, aziende, stazioni di polizia o dei vigili del fuoco, ospedali o centri di riabilitazione) dove viene allestita una sala fitness non a pagamento. Questo prodotto non è stato concepito per l'uso in grandi centri fitness, nei licei o università, nei centri pubblici o in strutture dell'esercito. La garanzia decade se il prodotto sarà utilizzato in una delle summenzionate strutture.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'acquirente originale.
2. La garanzia relativa all'assistenza è valida solo per i prodotti venduti in USA e Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Utenti che pesano più di 159 kg.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.

6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni causati da collegamenti elettrici errati o alimentazione insufficiente.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO SI NECESSITI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stata acquistata l'apparecchiatura. 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.

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. Alcuni leggi locali non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto, la limitazione di cui sopra potrebbe non essere applicabile all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che esistano altri diritti basati sulle leggi locali.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sopra.