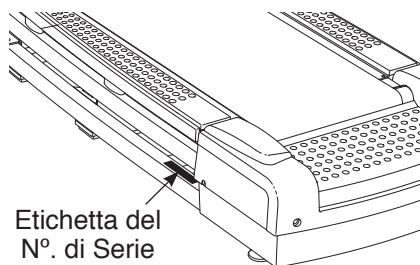


# FREEMOTION® *incline trainer i7.7*

N° del Modello VMTL83907-INT.1  
N° di Serie \_\_\_\_\_

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



## DOMANDE?

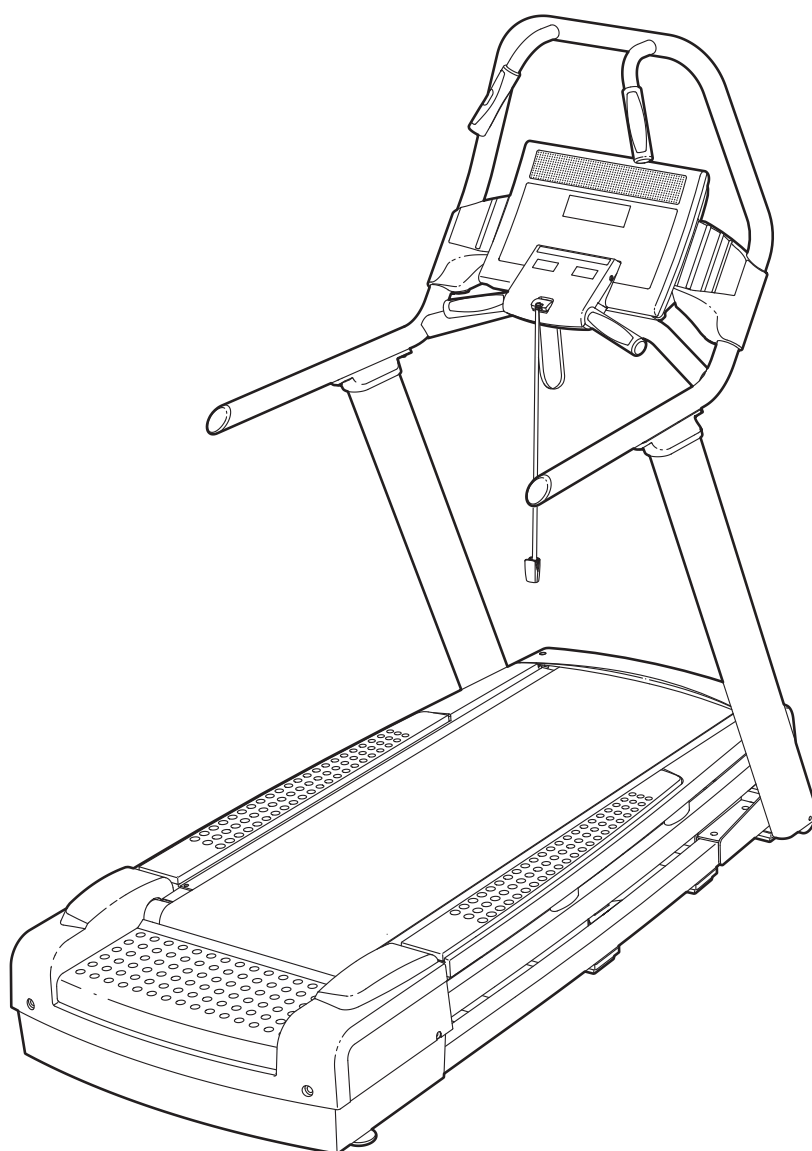
Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi risultassero danneggiati o fossero andati persi, **SI PREGA DI CONTATTARE IL RIVENDITORE DOVE È STATO ACQUISTATO IL PRODOTTO.**

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 riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

## MANUALE D'ISTRUZIONI

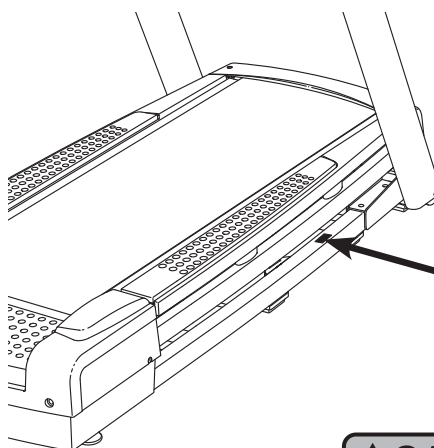


# INDICE

|                                                  |                |
|--------------------------------------------------|----------------|
| POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....     | 2              |
| PRECAUZIONI IMPORTANTI.....                      | 3              |
| PRIMA DI INIZIARE.....                           | 5              |
| MONTAGGIO.....                                   | 6              |
| SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO.....     | 11             |
| INCLINE TRAINER OPERATION.....                   | 12             |
| MANUTENZIONE PREVENTIVA.....                     | 23             |
| REGISTRO SEMESTRALE MANUTENZIONE PREVENTIVA..... | 26             |
| LOCALIZZAZIONE GUASTI.....                       | 27             |
| GUIDA AGLI ESERCIZI.....                         | 29             |
| 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 copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



(c'è un'etichetta su ogni lato)

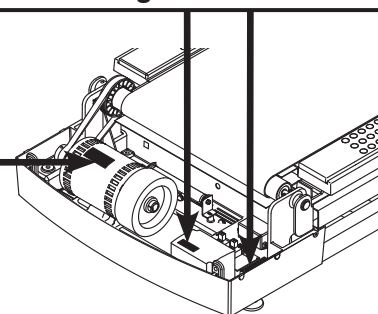


### ⚠ ATTENZIONE

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

### ⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE

Disconnect line cord from outlet before servicing.



# 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. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant inclinato accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant inclinato esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
4. Posizionare il tapis roulant inclinato su una superficie piana con almeno 2,4 m di spazio dietro l'attrezzo e 0,6 m ai lati. Non posizionare il tapis roulant inclinato sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant inclinato al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
5. Mantenere la consolle all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare il tapis roulant inclinato in un garage, sotto una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant inclinato in luoghi dove si usano 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 serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant inclinato con regolarità.
9. Tenere sempre fuori dalla portata del tapis roulant inclinato i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
10. Il tapis roulant inclinato non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 159 kg. Non consentire a più persone contemporaneamente di utilizzare il tapis roulant inclinato.
11. Durante l'uso del tapis roulant inclinato indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant inclinato. 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 inclinato a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Per collegare il cavo di alimentazione, attenersi alle istruzioni a pagina 12. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito del tapis roulant inclinato. Non utilizzare una prolunga.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant inclinato qualora il cavo di alimentazione o la spina della corrente siano danneggiati o il tapis roulant inclinato non funzioni correttamente. (Qualora il tapis roulant inclinato non funzionasse opportunamente, consultare la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 27.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant inclinato, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere pagina 14).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant inclinato. Durante l'uso del tapis roulant inclinato tenersi sempre ai corrimano.

17. Il tapis roulant inclinato può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
18. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant inclinato mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale in posizione spento [OFF] quando il tapis roulant inclinato non è in uso. (Vedere disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale.)
19. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato posizionandovi sotto degli oggetti.
20. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture del tapis roulant inclinato.
21. Accertare di avere eseguito tutte le procedure di manutenzione illustrate nel presente manuale. La mancata esecuzione di tali procedure inficerà la garanzia e potrebbe danneggiare il tapis roulant inclinato.
22. **PERICOLO:** disinserire 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 non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
23. 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 la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
24. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

## CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

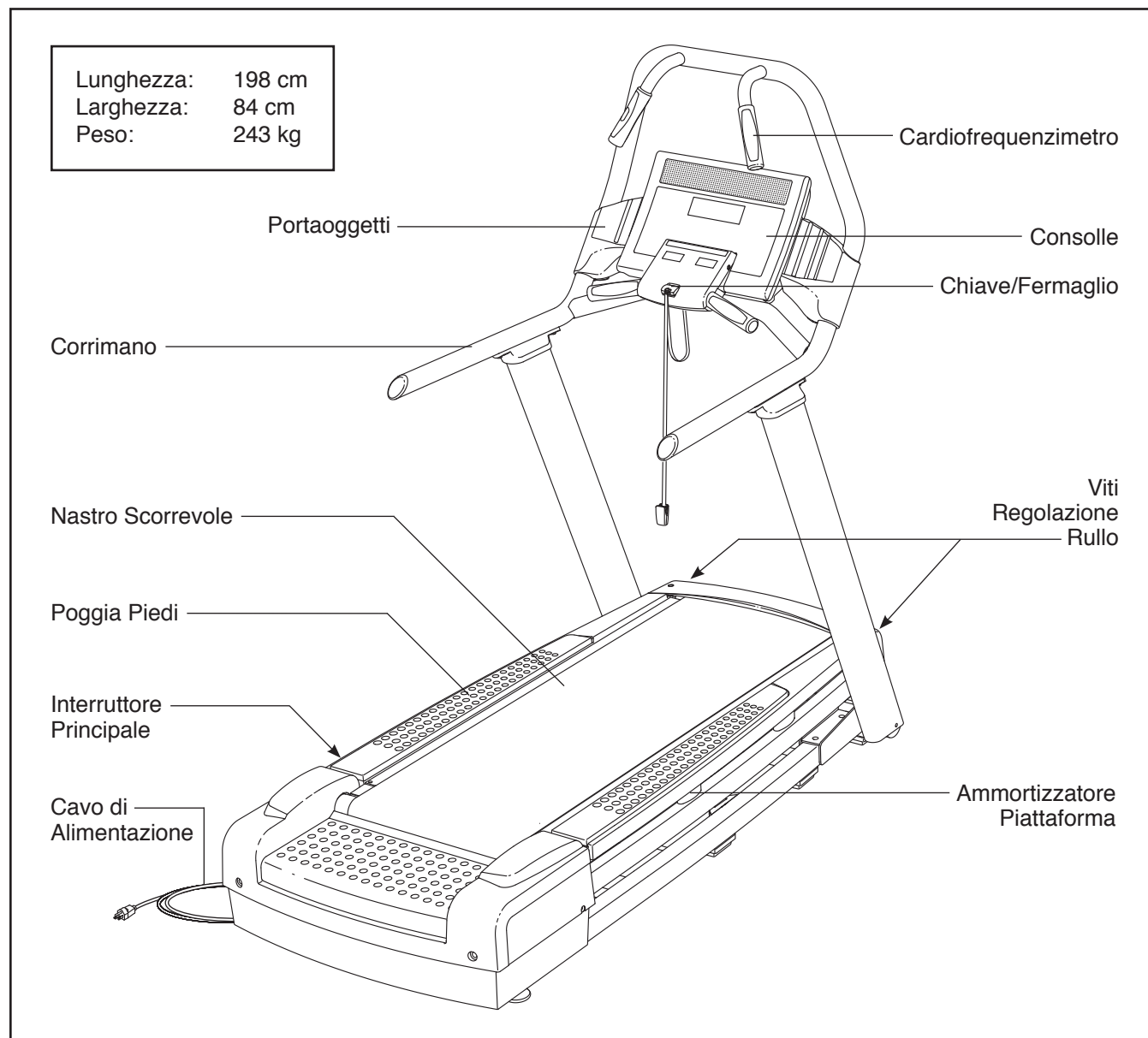
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant inclinato FreeMotion® i7.7. Il tapis roulant inclinato i7.7 offre un'ampia gamma di funzioni progettate per il raggiungimento di obiettivi fitness specifici, nella comodità e privacy della propria casa.

**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.

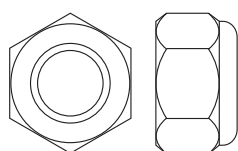


# MONTAGGIO

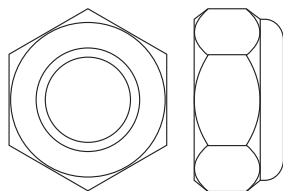
**Per il montaggio sono necessarie due persone.** Posizionare il tapis roulant inclinato in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato. **Il montaggio richiede l'uso di una chiave esagonale da 7/32"  e di una chiave regolabile .**

Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant inclinato è rivestita di lubrificante ad alte prestazioni. Durante la spedizione, parte del lubrificante potrebbe passare sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare alcuna preoccupazione in quanto il funzionamento non viene compromesso. Qualora fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, pulirlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato, non abrasivo.

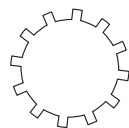
Servirsi dei disegni riportati di seguito per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi di piccole dimensioni potranno essere preassemblati. nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**



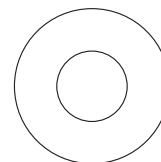
Dado 3/8" (42)–2



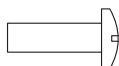
Controdado 1/2" (5)–4



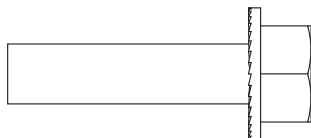
Rondella a  
Stella 1/2" (7)–4



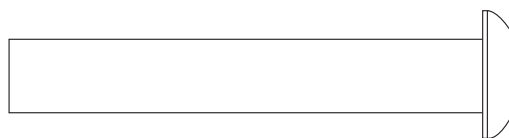
Rondella Ruota  
3/8" (57)–2



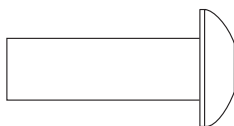
Vite Macchina  
#8 x 1/2"  
(8)–2



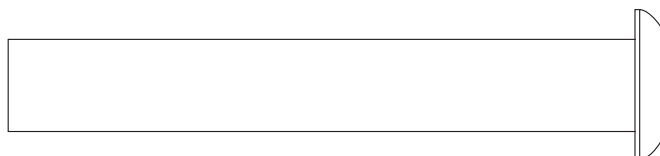
Bullone 5/16" x 1 1/4" (3)–8



Bullone 3/8" x 2 1/2" (34)–2



Vite 5/16" x 1" (2)–4

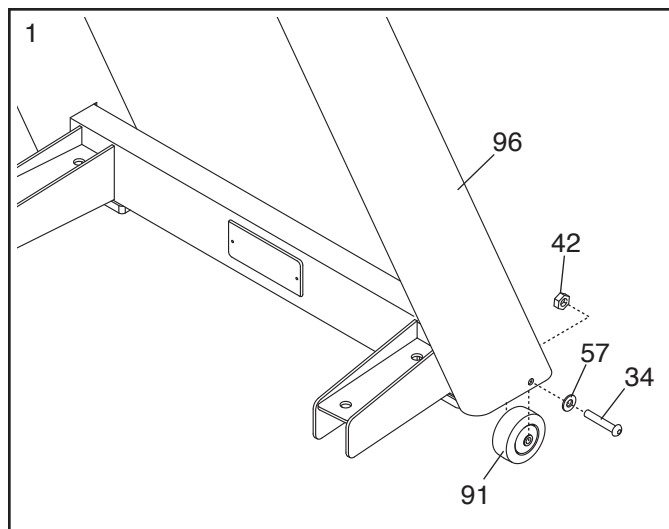


Bullone 1/2" x 3 1/4" (1)–4

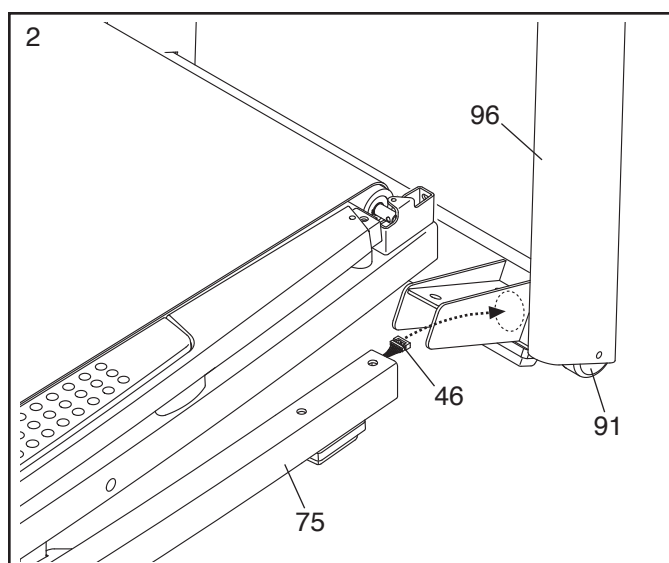
1. **Nota: le Ruote (91) potrebbero essere pre-assemblate. In caso contrario, completare questa fase.**

Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare con cautela il Montante (96) e inserire una Ruota (91) nella parte inferiore del Montante. **Prestare attenzione a non pizzicare il Filo Bardato 65" (non mostrato) nel Montante.**

Fissare le Ruote (91) con due Bulloni 3/8" x 2 1/2" (34), due Rondelle Ruota 3/8" (57) e due Dadi 3/8" (42) (viene raffigurato solo un pezzo per tipo). **Non serrare eccessivamente i Dadi; le Ruote devono poter girare liberamente.**



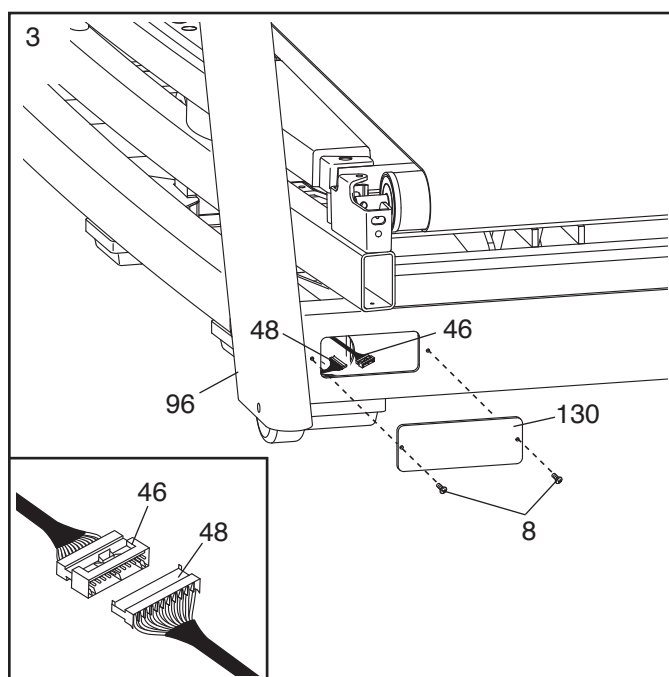
2. Posizionare il Montante (96) vicino alla parte anteriore del Telaio Base (75). Ricorrere all'aiuto di una seconda persona per inclinare il Montante in modo tale che scorra sulle Ruote (91) nel modo indicato. Inserire il Filo Bardato 80" (46) nel foro circolare nel Montante.



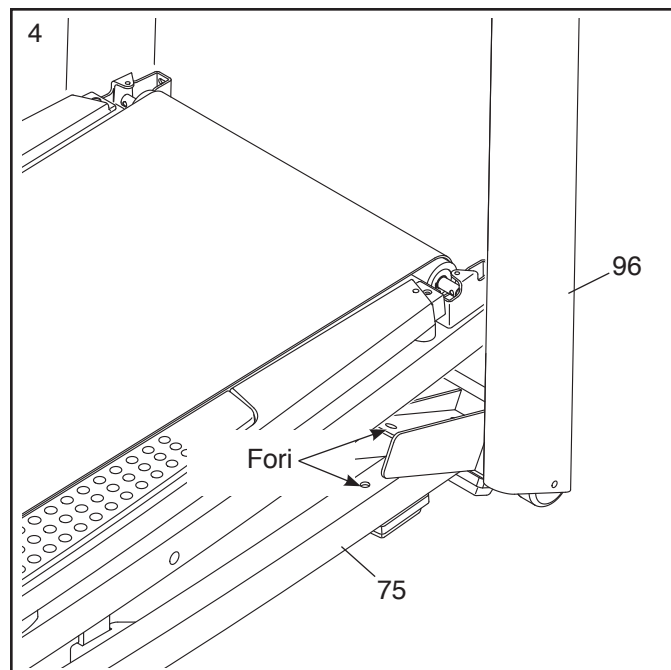
3. Localizzare il Filo Bardato 80" (46) e il Filo Bardato 65" (48) nell'apertura di accesso sul Montante (96).

Collegare il Filo Bardato 80" (46) al Filo Bardato 65" (48) sul lato anteriore del Montante (96). **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO INSERITI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA ALL'ACCENSIONE.**

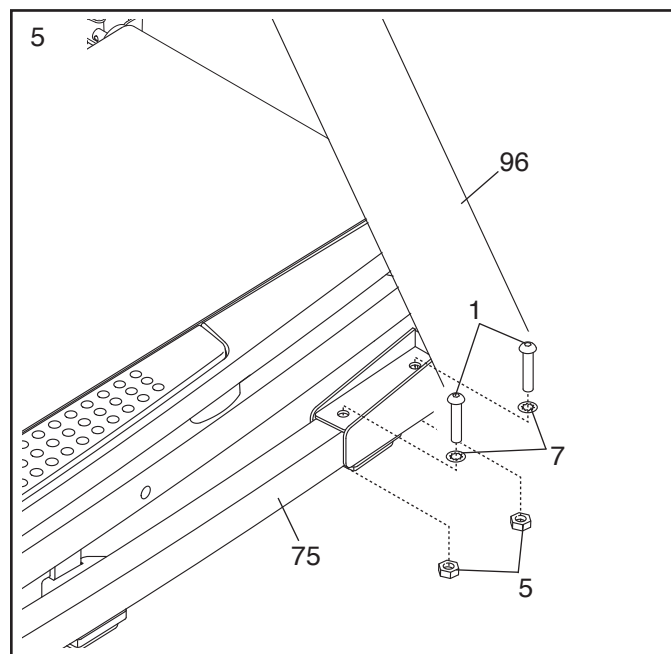
Fissare la Piastra di Accesso (130) al Montante (96) con due Viti Macchina #8 x 1/2" (8).



4. Allineare i fori presenti sul Montante (96) con i fori presenti sul Telaio Base (75). Abbassare il Montante sul Telaio Base. **Prestare attenzione a non pizzicare le dita o il Filo Bardato (non raffigurato). Assicurarsi di mantenere allineati i fori.**



5. Fissare il Montante (96) al Telaio Base (75) con quattro Bulloni  $1/2" \times 3 1/4"$  (1), quattro Rondelle a Stella  $1/2"$  (7) e quattro Controdadi  $1/2"$  (5) (solo due raffigurati per tipo). **Inserire manualmente tutti e quattro i Bulloni, quindi serrarli.**



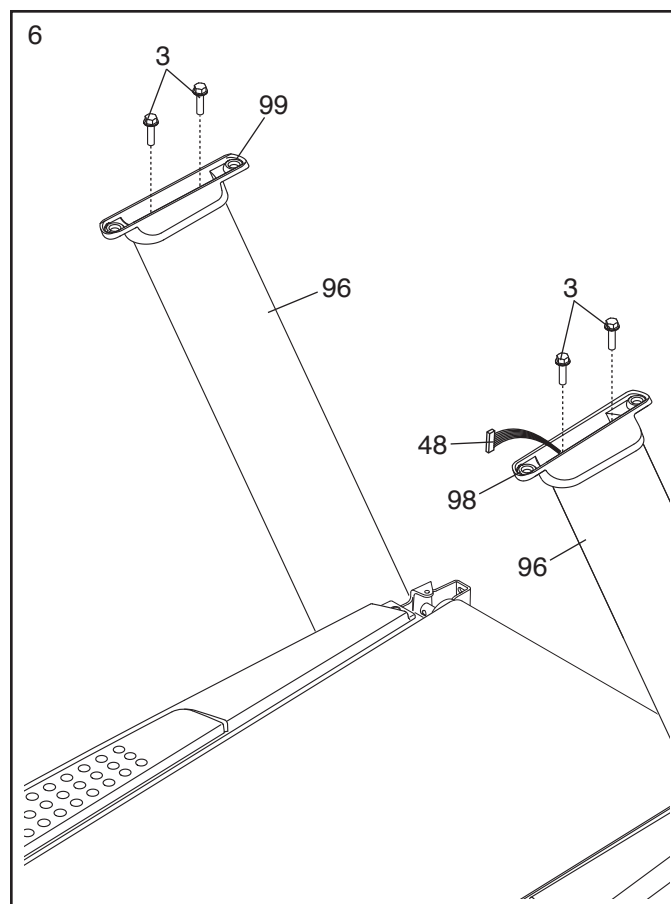
6. **Nota: le Staffe Montante (98, 99) potrebbero essere preassemblate. In caso contrario, completare questa fase.**

Localizzare la Staffa Montante Sinistra (99).

Inserire la Staffa Montante Sinistra (99) sul lato sinistro del Montante (96).

Quindi, inserire il Filo Bardato 65" (48) nella Staffa Montante Destra (98). Inserire la Staffa Montante Destra sul lato destro del Montante (96). **Prestare attenzione a non pizzicare il Filo Bardato.**

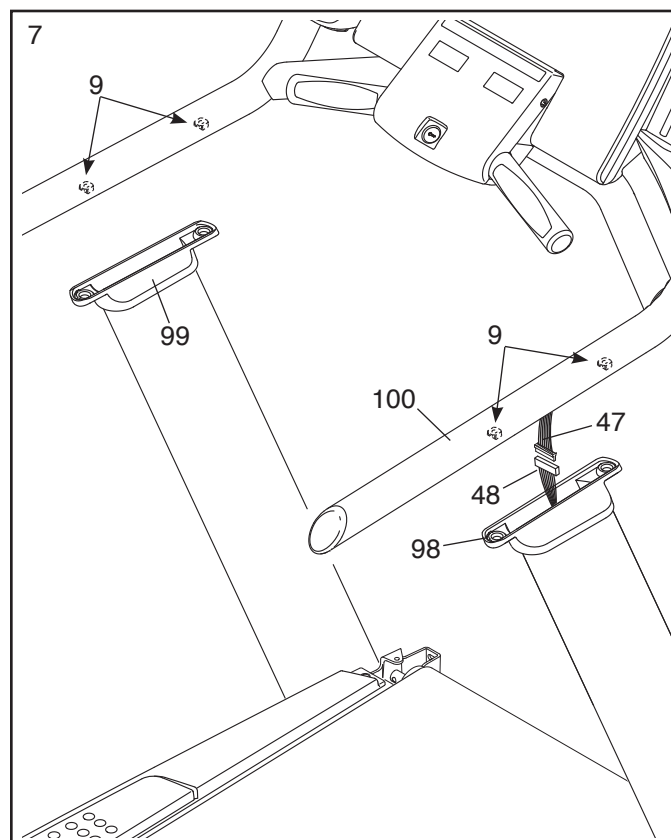
Fissare le Staffe Montante (98, 99) con quattro Bulloni 5/16" x 1 1/4" (3).



7. Accertare che i quattro Dadi a Gabbia 5/16" (9) si trovino sul fondo del Corrimano (100) nelle posizioni indicate. Nota: viene fornito un Dado a Gabbia 5/16" di riserva.

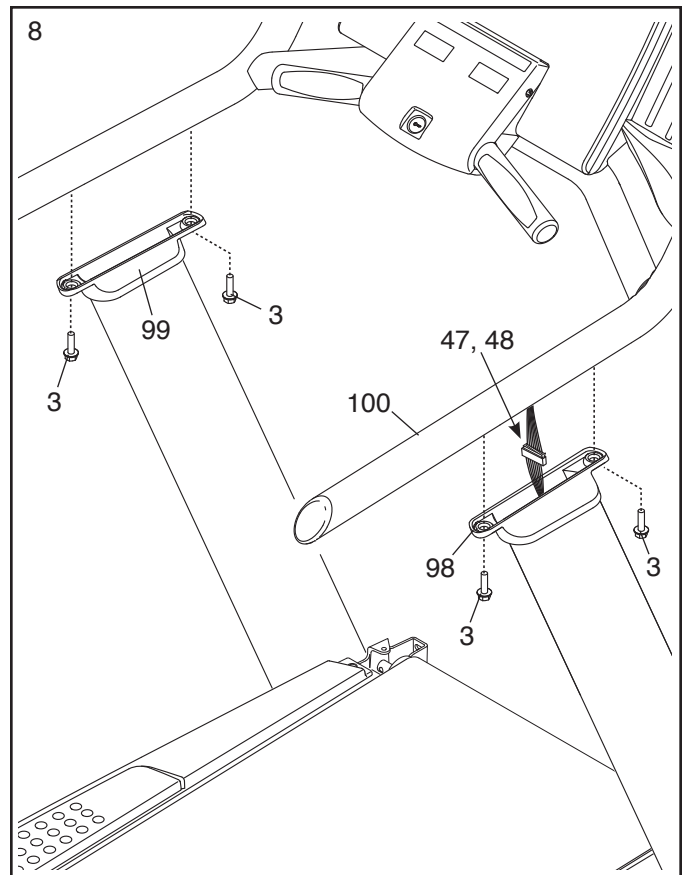
Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Corrimano (100) vicino alle Staffe Montante (98, 99).

Collegare il Filo Bardato 65" (48) nella Staffa Montante Destra (98) al Filo Bardato 35" (47). **Si veda il disegno nel riquadro nella fase 3. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

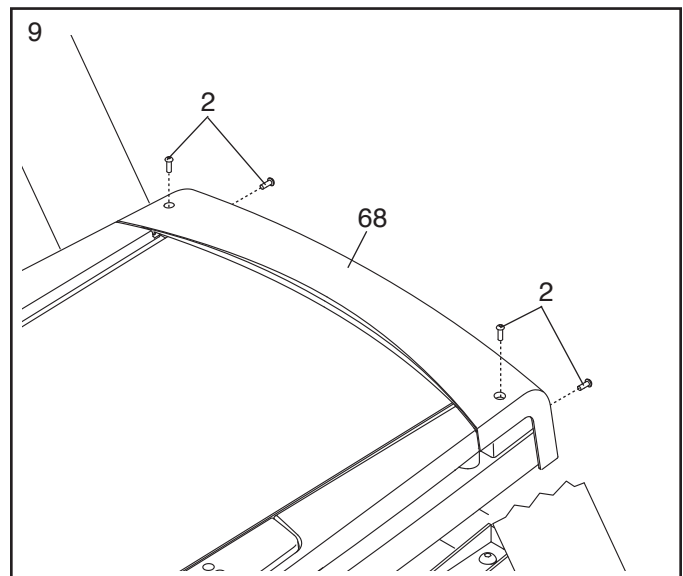


8. Inserire i Fili Bardati (47, 48) nel Corrimano (100) mentre si posiziona il Corrimano sulle Staffe Montante (98, 99). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

Fissare il Corrimano (100) alle Staffe Montante (98, 99) con quattro Bulloni 5/16" x 1 1/4" (3). **Inserire manualmente tutti e quattro i Bulloni, quindi serrarli.**



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



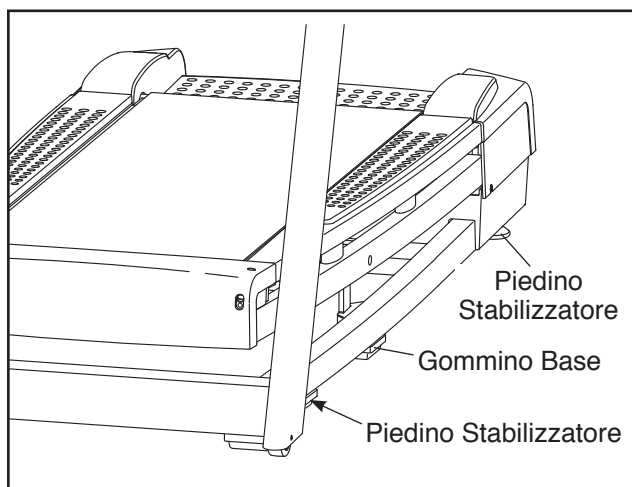
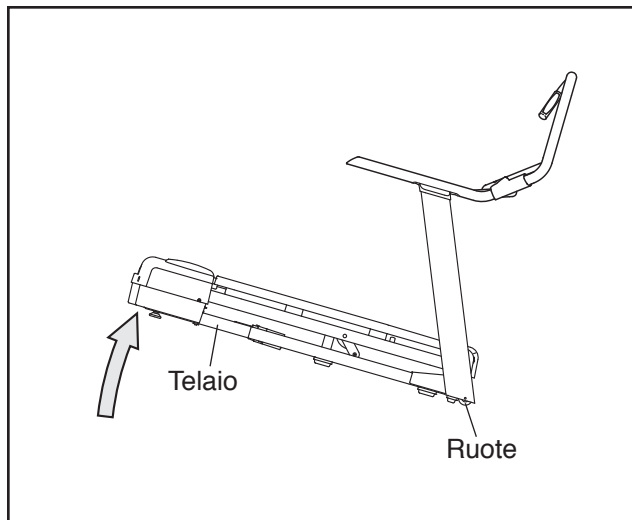
10. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant inclinato.**  
Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.

# SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT INCLINATO

Prima di spostare il tapis roulant inclinato, disinserire 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 indicata a destra. **ATTENZIONE:** per ridurre le possibilità di danni al tapis roulant inclinato o di incidenti, evitare di sollevare il telaio dal pannello anteriore in plastica o dal corrimano. Far scorrere con cautela sulle ruote il tapis roulant inclinato per collocarlo nella posizione desiderata, quindi abbassarlo per riportarlo in posizione di funzionamento. **ATTENZIONE:** al fine di ridurre il rischio d'infortuni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant inclinato. Evitare di spostare il tapis roulant inclinato sopra superfici non piane.

Dopo aver collocato il tapis roulant inclinato nella posizione di utilizzo, verificare che entrambi i piedini stabilizzatori e i gommini base aderiscano perfettamente al pavimento (è raffigurato solo un lato). Qualora il tapis roulant inclinato non aderisca 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.

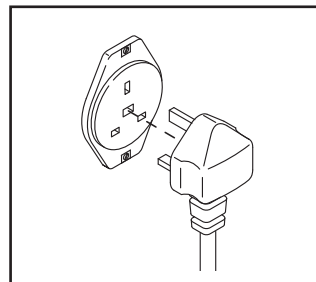
Per l'acquisto di un alimentatore, si prega di contattare il rivenditore dove è stato acquistato il presente prodotto oppure consultare la retrocopertina del presente manuale.

## COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE IN ITALIA

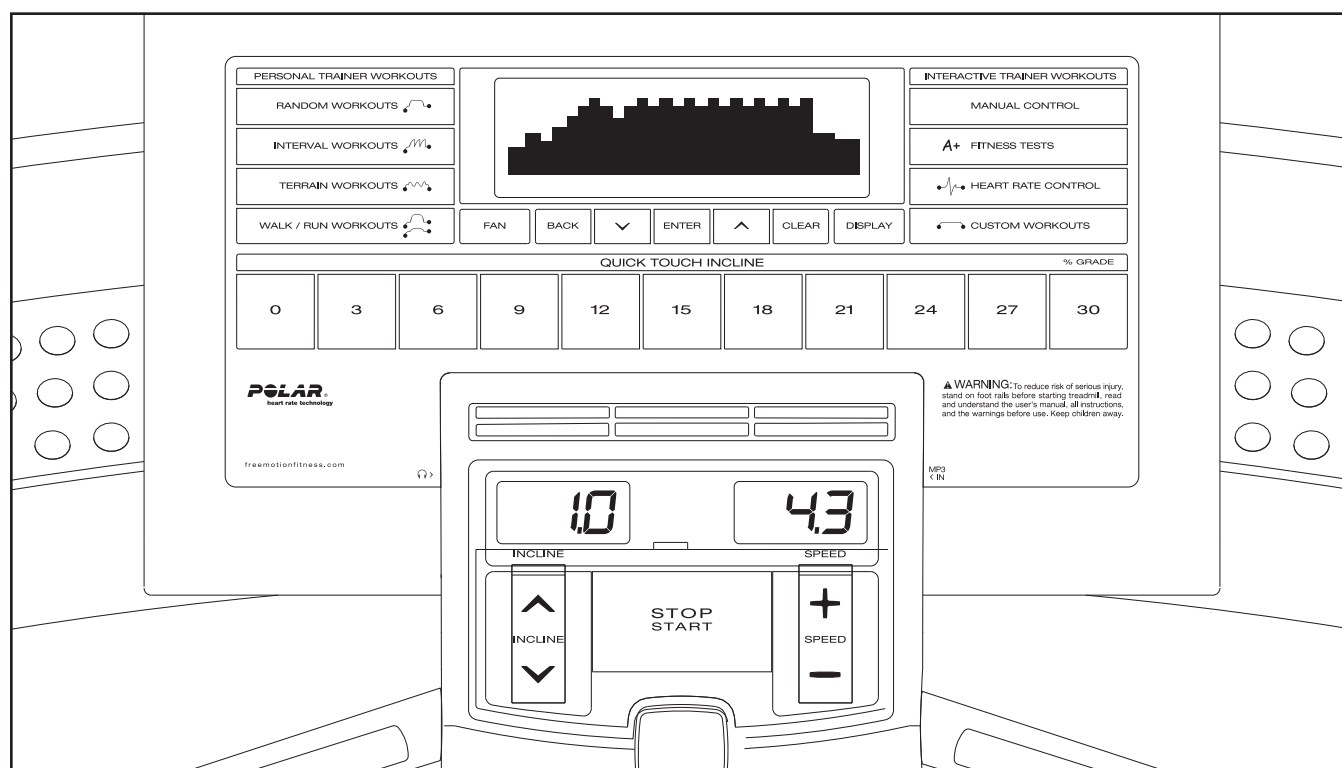
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche.

**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.



## DIAGRAMMA CONSOLLE



### APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

### CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant inclinato offre una straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Selezionando la modalità manuale, è possibile modificare velocità e inclinazione del tapis roulant inclinato semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio.

Inoltre, la consolle offre quattordici allenamenti personal trainer. Ogni allenamento predefinito controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant inclinato per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle offre inoltre dodici allenamenti trainer interattivi per consentire all'utente di personalizzare l'allenamento. Gli allenamenti trainer interattivi includono tre allenamenti cardio che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'allenamento. Inoltre, sono disponibili tre allenamenti test fitness per misurare il livello di forma o il  $VO_2$  Max.

La consolle presenta inoltre il nuovo sistema di allenamento interattivo iFit. Il sistema iFit accetta schede iFit contenenti allenamenti studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Per esempio perdere chili di troppo con il Programma Dimagrimento di 8 settimane. I programmi iFit controllano automaticamente il tapis roulant inclinato. Le schede iFit sono disponibili a parte. **Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o telefonare al numero indicato sulla retrocopertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.**

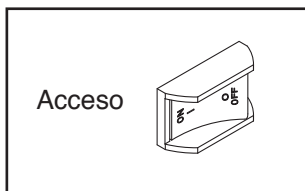
Sia che si scelga la modalità manuale o un programma predefinito, durante l'allenamento è possibile ascoltare la propria musica preferita o audio libri grazie all'impianto stereo della consolle.

**Per l'accensione vedere pagina 14. Per usare la modalità manuale vedere pagina 14. Per usare un programma personal trainer vedere pagina 16. Per usare un programma camminata/corsa o un programma a controllo manuale vedere pagina 17. Per usare un programma test fitness vedere pagina 18. Per usare un programma cardio vedere pagina 19. Per usare un programma personalizzato vedere pagina 20. Per usare un programma iFit vedere pagina 21. Per usare la modalità manutenzione vedere pagina 22. Per usare l'impianto stereo vedere pagina 22.**

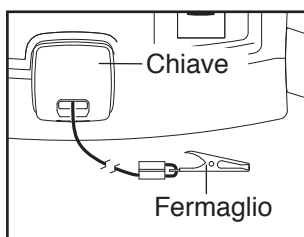
## ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

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

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 12). Localizzare quindi l'interruttore principale ubicato sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione acceso [ON].



Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà. **IMPORTANTE:** in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.



**IMPORTANTE:** qualora sia presente una pellicola di plastica sullo schermo della consolle, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica 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 28).

Nota: la consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in chilometri o in miglia. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

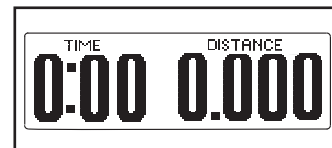
## USO DELLA MODALITÀ MANUALE

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

### 2. Selezionare la modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave verrà selezionata la modalità manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento [WORKOUT], premere ripetutamente uno dei pulsanti allenamento fino a quando sul display compaiono degli zeri.



### 3. Attivazione del nastro scorrevole e regolazione della velocità.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP] o il pulsante di aumento Velocità. Durante l'allenamento, modificare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento o diminuzione velocità a fianco del pulsante Avvio/Arresto. Ogni volta che si preme un pulsante, l'impostazione della velocità si modificherà; mantenendo premuto un pulsante, l'impostazione della velocità varierà di incrementi maggiori.

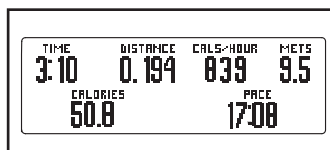
Per arrestare o riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio/Arresto.

### 4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant inclinato, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione [INCLINE] oppure uno dei pulsanti Inclinazione a Scelta Rapida [QUICK TOUCH INCLINE] numerati da 0 a 30. Ogni volta che si preme 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.

Selezionando la modalità manuale, la consolle propone sette modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate. Premere ripetutamente il pulsante Display per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.



Mentre si cammina o corre sul tapis roulant inclinato, lo schermo superiore è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

- Il tempo [TIME] trascorso.
- La distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo.
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole.
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant inclinato
- La quantità approssimativa di calorie [CALORIES] bruciate.
- La quantità approssimativa di calorie bruciate all'ora [CALS/HOUR].
- L'intensità dell'allenamento in met [METS]. Un met corrisponde alla quantità di energia utilizzata a riposo.
- Il ritmo [PACE] della camminata o della corsa in minuti per chilometro o in minuti per miglio.
- La potenza sviluppata in watt [WATTS].
- L'animazione di una strada

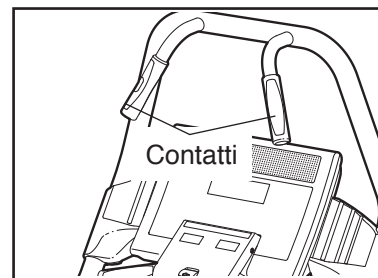
A prescindere dalla modalità di visualizzazione selezionata, l'impostazione della velocità o dell'inclinazione saranno visualizzate sul display per alcuni secondi ogni volta che si cambia l'impostazione.

Quando si passa dai programmi alla modalità manuale, la consolle memorizzerà la distanza totale percorsa camminando o correndo e la

quantità approssimativa di calorie bruciate. I valori ottenuti possono essere mantenuti anche passando a un nuovo allenamento. Per ripristinare la consolle, premere il pulsante Cancella [CLEAR].

## 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.**



Prima di utilizzare un 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 poggia piedi e impugnare i contatti 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 è dotato di due velocità (alta e bassa). Premere il pulsante Ventilatore [FAN] ripetutamente per selezionare la velocità o per spegnerlo. Nota: qualora il ventilatore sia 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 Arresto [STOP], rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant inclinato, portare l'interruttore principale in posizione spenta [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 inclinato.**

## USO DI UN ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER

### 1. Inserire la chiave nella console.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

### 2. Selezionare uno degli allenamenti personal trainer.

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



Allenamenti Intervallati [INTERVAL WORKOUTS], Allenamenti Fuori Strada [TERRAIN WORKOUTS] o Allenamenti Casuali [RANDOM WORKOUTS] fino a quando il nome dell'allenamento desiderato compare sul display. Gli allenamenti casuali usano impostazioni di velocità e inclinazione casuali predefinite. Gli allenamenti intervallati usano impostazioni di inclinazione per creare un allenamento personalizzato. Gli allenamenti fuori strada usano impostazioni di velocità e inclinazione volte a simulare una camminata reale.

Una volta selezionato l'allenamento, il display mostrerà il nome, l'impostazione di inclinazione e velocità massime nonché la durata dell'allenamento. Il display visualizzerà inoltre un profilo delle impostazioni di inclinazione 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 allenamenti Intervallati è inoltre necessario impostare un valore minimo e massimo di inclinazione mediante i pulsanti a Scelta Rapida Inclinazione [QUICK TOUCH INCINE] o i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione.

### 3. Premere il pulsante Avvio/Arresto per avviare l'allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente ai primi valori di velocità e inclinazione impostati per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento



corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica l'inclinazione impostata per il segmento in corso. Al termine di ogni segmento, il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare e la velocità e l'inclinazione impostate compariranno sul display per avvisare l'utente.

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

Qualora in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile modificarle manualmente premendo i pulsanti Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINE]. **Tuttavia, all'inizio del segmento di allenamento successivo, il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per il segmento successivo.** Nota: se si utilizza un allenamento Intervallato, la velocità non si regolerà automaticamente.

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

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

La console dispone di tre modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate. Premere ripetutamente il pulsante 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 dell'allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo, la quantità approssimativa di calorie bruciate, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate per ora, il ritmo sostenuto dall'utente e la potenza sviluppata dall'utente in watt.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

**6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

**USO DELL'ALLENAMENTO CAMMINATA/CORSA O A COMANDO MANUALE**

**1. Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

**2. Selezionare uno degli allenamenti.**

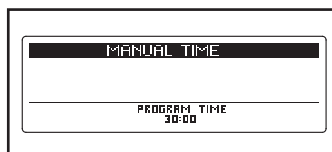
Per selezionare un allenamento camminata/corsa, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Camminata/Corsa [WALK/RUN WORKOUTS] fino a quando sul display si visualizza Camminata 5K [5K WALK], Corsa 10K [10K WALK] o Corsa Campestre [CROSS COUNTRY].

Per selezionare un allenamento a comando manuale, premere ripetutamente il pulsante Comando Manuale

[MANUAL CONTROL] fino a quando sul display compare l'allenamento Tempo Manuale [MANUAL TIME], Distanza in Salita Manuale [MANUAL VERTICAL DISTANCE] o Calorie Manuale [MANUAL CALORIES].

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

Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionare l'età e poi



il peso servendosi dei pulsanti di aumento e diminuzione a fianco del pulsante Invio. Dopo ogni selezione premere il pulsante Invio. Nota: per utilizzare gli allenamenti corsa campestre è necessario impostare anche la distanza da raggiungere. Per usare l'allenamento a comando manuale, inserire la durata, la distanza in salita o le calorie da bruciare.

**3. Premere il pulsante Avvio/Arresto per avviare l'allenamento.**

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

L'allenamento continuerà fino a quando non si saranno raggiunti la durata, la distanza in salita o le calorie da bruciare. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

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

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

Vedere fase 4 a pagina 16.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

**6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

## USO DI UN ALLENAMENTO TEST FITNESS

Gli allenamenti test fitness misurano il livello di forma relativo. Per risultati accurati, utilizzare un allenamento test fitness quando non ci sente 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 Fitness di Ebbeling misura il  $\text{VO}_2$  Max (massimo consumo di ossigeno) o la massima potenza aerobica e ha una durata di 9 minuti. Anche il Test Fitness di Gerkin misura il  $\text{VO}_2$  Max. Il Test Fitness di Gerkin inizia con tre minuti di riscaldamento e termina dopo 14 minuti o al raggiungimento di una determinata frequenza cardiaca. Il Test Fitness FreeMotion misura il livello di forma su una scala da 1 a 10. Il Test Fitness 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 un cardiofrequenzimetro a torace compatibile Polar o utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura. Nota: per ottenere risultati ottimali, indossare un cardiofrequenzimetro a torace. Il cardiofrequenzimetro non è in dotazione.

### 2. Inserire la chiave nella console.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

### 3. Selezionare un allenamento test fitness.

Per selezionare un allenamento test fitness, premere ripetutamente il pulsante Test Fitness fino a quando il nome del test fitness desiderato compare sul display.

Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionare l'età e poi il peso servendosi dei pulsanti di aumento e diminuzione a fianco del pulsante Invio. **Dopo ogni selezione premere il pulsante Invio.** Nota: per utilizzare il Test Fitness di Ebbeling è necessario inserire anche il sesso.

### 4. Premere il pulsante Avvio/Arresto per avviare l'allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente ai primi valori di velocità e inclinazione impostati per il fitness test. Iniziare a camminare sul tapis roulant inclinato. Nota: per ottenere risultati ottimali, non tenersi ai corrimano durante l'allenamento test fitness.

Durante l'allenamento, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant inclinato varieranno periodicamente. L'impostazione della velocità o dell'inclinazione comparirà sul display per avvertire l'utente prima di ogni variazione. **IMPORTANTE: i pulsanti di Velocità e Inclinazione non saranno attivi durante l'allenamento test fitness.**

Nota: premendo il pulsante Avvio/Arresto durante il test fitness, il test si arresta.

Al termine dell'allenamento, il nastro scorrevole rallenterà fino ad arrestarsi e il livello di forma o di  $\text{VO}_2$  max comparirà sul display.

Qualora durante l'allenamento non venisse rilevata la frequenza cardiaca, sul display si comparirà il messaggio Controllare Monitor Frequenza Cardiaca [CHECK HEART RATE MONITOR] e la velocità del tapis roulant diminuirà automaticamente. Qualora non si rilevi ancora la frequenza cardiaca il test fitness verrà annullato.

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

Vedere la fase 4 a pagina 16. Nota: il test fitness visualizzerà il livello di forma invece dell'intensità dell'esercizio in met.

### 6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

**ATTENZIONE:** in caso di problemi cardiaci o di età superiore ai 60 anni e prolungata inattività non utilizzare gli allenamenti cardio. Coloro che assumono regolarmente farmaci, dovranno consultare il proprio medico per verificare se i farmaci influiscono sulla frequenza cardiaca durante l'allenamento.

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

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

### 2. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

### 3. Selezionare uno degli allenamenti cardio.

Per selezionare un allenamento cardio, 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 poi il peso servendosi dei 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 inoltre immettere la frequenza cardiaca massima desiderata. Modificando il valore massimo della frequenza cardiaca, varierà il livello di intensità dell'intero allenamento. Nota: per calcolare la frequenza cardiaca massima raggiungibile consultare il capitolo INTENSITÀ ESERCIZIO a pagina 29.

### 4. Premere il pulsante Avvio/Arresto per avviare l'allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il nastro scorrevole inizierà a

muoversi e il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alla prima velocità e inclinazione impostate per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Gli allenamenti cardio sono suddivisi in vari segmenti da 1 minuto. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca. È possibile programmare la medesima frequenza cardiaca per più segmenti consecutivi. Per un allenamento più breve è sufficiente arrestarlo prima che giunga al termine.

Durante tutti gli allenamenti cardio la consolle opererà un raffronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata. Qualora la frequenza cardiaca risulti eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata per il segmento corrente, la velocità del nastro scorrevole aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata.

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 Velocità [SPEED] o Inclinazione [INCLINACIÓN]. Tuttavia ogni volta che la consolle paragona la frequenza cardiaca dell'utente con quella impostata, la velocità del tapis roulant inclinato potrà variare automaticamente per consentire alla frequenza cardiaca dell'utente di avvicinarsi a quella impostata.

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

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

Vedere fase 4 a pagina 16.

### 6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

## USO DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

### 2. Selezionare uno degli allenamenti personalizzati.

Per selezionare un 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 22.**

Premere il pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'allenamento desiderato. Selezionare l'età e poi il peso servendosi dei pulsanti di aumento e diminuzione a fianco del pulsante Invio.

### 3. Premere il pulsante Avvio/Arresto per avviare l'allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [START/STOP], il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alla prima velocità e inclinazione impostate precedentemente. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del



segmento lampeggiante indica l'inclinazione impostata per il segmento in corso. Al termine di ogni segmento, verranno emessi una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare. La velocità o l'inclinazione impostate per il segmento successivo compariranno sul display per avvisare l'utente.

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

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

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

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

Vedere fase 4 a pagina 16.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

### 6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

## USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

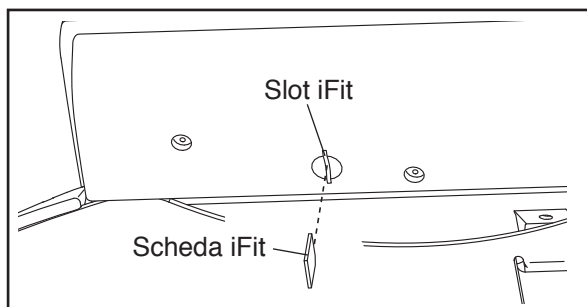
Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) o telefonare al numero indicato sulla retrocopertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 14.

### 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]. Selezionando un allenamento iFit il display visualizzerà il nome dell'allenamento, la durata dell'allenamento e le impostazioni di velocità e inclinazione massime dell'allenamento.

Ogni allenamento iFit è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione può essere programmata per segmenti consecutivi.

### 3. Premere il pulsante Avvio/Arresto per avviare l'allenamento.

Subito dopo aver premuto il pulsante Avvio/Arresto [Start/Stop], il tapis roulant inclinato si regolerà

automaticamente ai primi valori di velocità e inclinazione impostati per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Al termine di ogni segmento da 1 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 fosse programmata un'impostazione di velocità e/o inclinazione diversa, verranno emessi tre segnali acustici.

Qualora 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 arrestare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Avvio/Arresto. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio/Arresto o il pulsante di aumento Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi. All'inizio del segmento successivo, il tapis roulant inclinato si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per tale segmento.

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

Vedere fase 4 a pagina 16.

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

Vedere la fase 6 a pagina 15.

### 6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15. Rimuovere la scheda iFit dal relativo slot.

## USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

La consolle è dotata di una modalità manutenzione che registra il 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 la durata massima dell'allenamento, la pausa e la sospensione. Inoltre è possibile selezionare la lingua desiderata e disattivare o attivare la chiave di sicurezza.

### 1. Selezione della modalità manutenzione.

Per selezionare la modalità manutenzione, mantenere premuti i pulsanti Cancella [CLEAR] e Invio [ENTER] per alcuni secondi.

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

### 2. Impostare le preferenze utente.

Selezionando la modalità manutenzione, il display visualizzerà il numero complessivo di ore d'uso del nastro scorrevole e il numero complessivo di chilometri o miglia che ha percorso. Premere il pulsante Display per passare alla schermata successiva.

Se lo si desidera, impostare il tempo massimo dell'allenamento per gli allenamenti Casuale [RANDOM], Intervallato [INTERVAL], Fuori Strada [TERRAIN], Tempo Manuale [MANUAL TIME] e Cardio [HEART RATE], utilizzando i pulsanti di aumento e diminuzione.

Quindi, premere il pulsante Display per spostare il cursore su pausa. Se lo si desidera, impostare la pausa. La pausa inizia all'arresto del nastro scorrevole. Quando termina la pausa, il display ritornerà alla schermata principale e il valore distanza e calorie verrà azzerato.

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 ritornerà all'impostazione minima e apparirà lo screen saver.

Quindi, premere il pulsante Display per passare alla schermata successiva. Se lo si desidera impostare l'ingresso predefinito. 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.

Quindi, premere il pulsante Display per passare alla schermata successiva. È possibile selezionare tra cinque lingue per il display. Se lo si desidera, selezionare una lingua per il display.

### 3. Creazione di un allenamento personalizzato.

Se lo si desidera creare un allenamento personalizzato Premere il pulsante Display fino a quando compare l'allenamento personalizzato desiderato. Quindi premere il pulsante Invio. Impostare la velocità e l'inclinazione per il primo segmento da un minuto premendo i pulsanti Velocità e Inclinazione. Premere il pulsante Invio per spostarsi al segmento successivo e continuare la programmazione per i 30 segmenti successivi. Dopo aver programmato l'ultimo segmento, premere il pulsante Invio. Quindi premere il pulsante Display fino a uscire dalla modalità manutenzione.

### 4. Attivazione o disattivazione della chiave.

Se lo si desidera, attivare o disattivare la chiave di sicurezza. Con la chiave di sicurezza attivata, è necessario inserirla nella consolle per l'accensione del tapis roulant inclinato. Per disattivare la chiave di sicurezza, premere il pulsante di aumento o diminuzione. Nota: Per attivare o disattivare la chiave di sicurezza è necessario rimuoverla dalla consolle prima di entrare nella modalità manutenzione. Per ottenere risultati ottimali, utilizzare il tapis roulant inclinato con la chiave di sicurezza attivata.

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

## USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle. Individuare il cavo audio e inserirlo nella presa MP3 vicino al pulsante Avvio/Arresto [START/STOP]. Quindi, inserire l'altra estremità nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante di riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Poi regolare il volume sul lettore audio personale.

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

# MANUTENZIONE PREVENTIVA

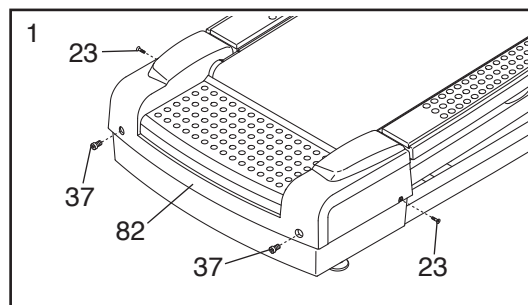
Per assicurarne la durata e il corretto funzionamento è necessario effettuare una regolare manutenzione del tapis roulant inclinato. Si consiglia di leggere e attenersi alle istruzioni riportate qui di seguito. Se non si esegue la manutenzione del tapis roulant inclinato come riportato, i componenti 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

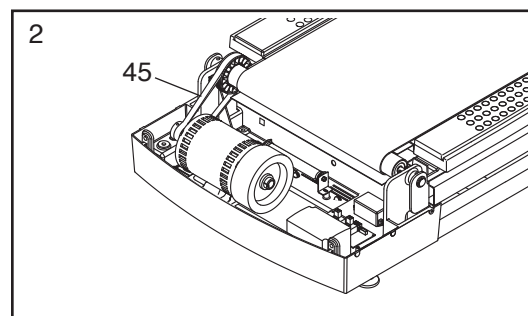
1. **Scollegare il cavo di alimentazione.** Controllare e registrare adeguatamente tutti i componenti esterni del tapis roulant inclinato.
2. Per rimuovere le tracce di polvere e sporcizia da corrimano, montante, appoggia piedi, telaio e calotta motore versare del detersivo delicato multiuso su un panno 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 27 e 28.

## MANUTENZIONE MENSILE

1. **Scollegare il cavo di alimentazione.** Togliere i due Viti 1/4" x 3/4" (23) e i due Viti 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 Viti 1/4" x 3/4" (23) e i due Viti 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.

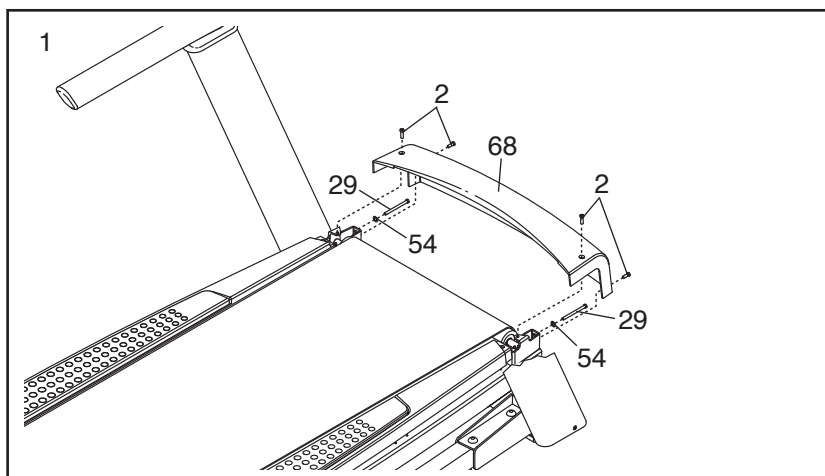
## SOSTITUZIONE DELLA PIATTAFORMA NASTRO

Quando entrambe le parti della piattaforma nastro si usurano è necessario procedere alla sostituzione della piattaforma stessa (vedere CAPOVOLGIMENTO PIATTAFORMA NASTRO sotto). 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 Viti 5/16" x 1" (2) e il Coperchio Cilindro Anteriore (68). Rimuovere i Viti 5/16" x 4 3/8" (29) e le Rondelle a Stella 5/16" (54).

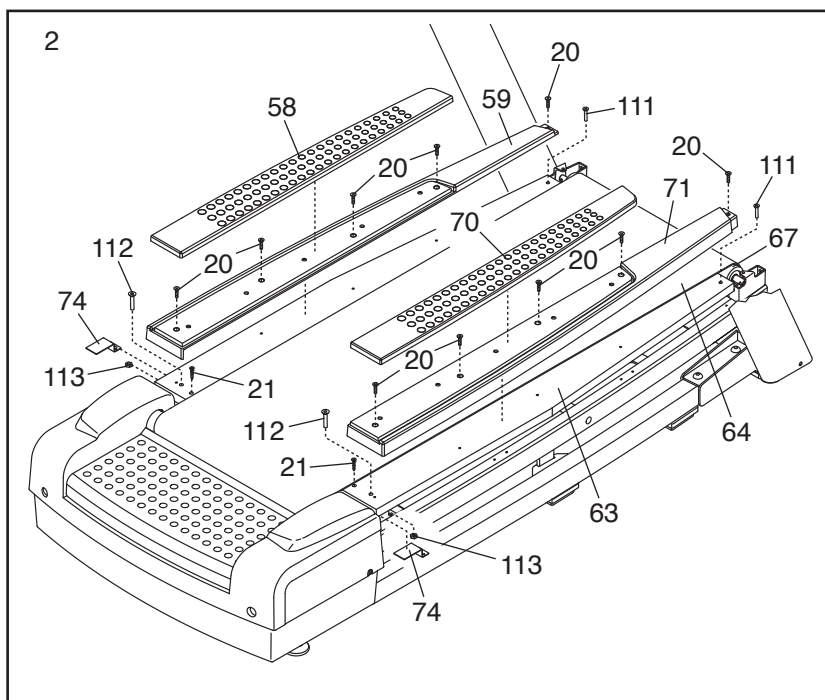


2. Rimuovere i Copri Poggia Piedi Sinistro e Destro (58, 70). Rimuovere le Viti #12 x 1" (20) e gli Poggia Piedi Destro e Sinistro (59, 71).

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

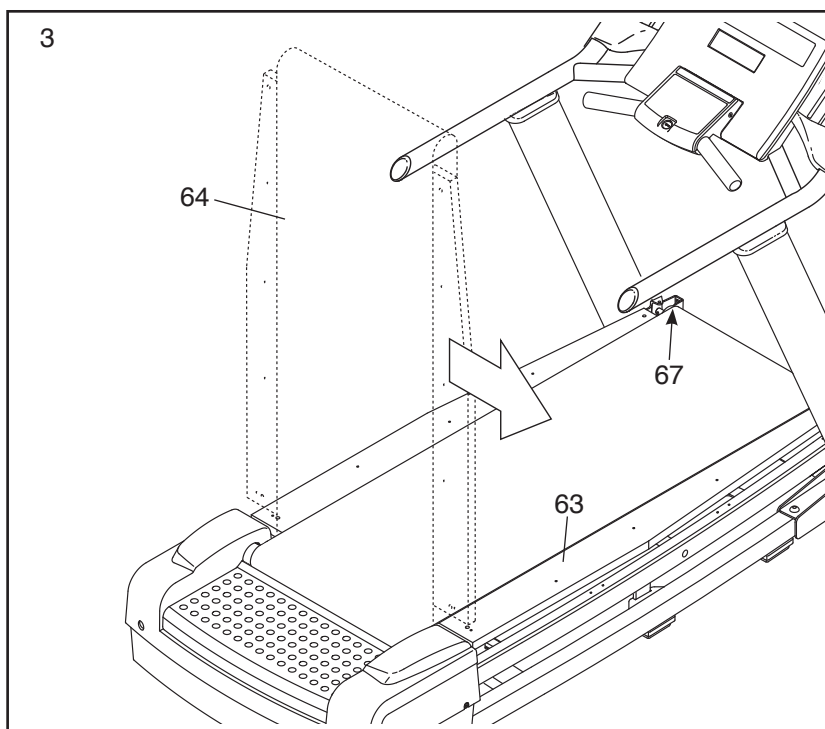
Rimuovere le Bulloni #10 x 1 1/2" (21) e le Protezioni Cilindro (74).

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



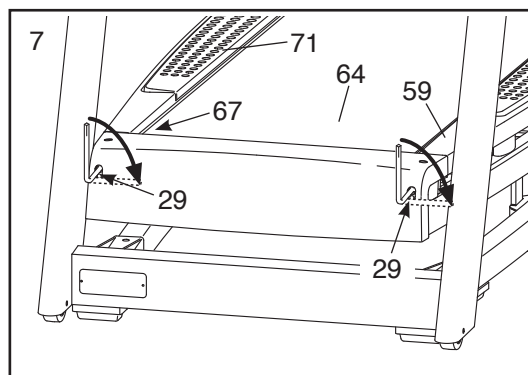
3. **Nota: attenzione a non scheggiare o danneggiare il rivestimento fenolico della Piattaforma Nastro (63).** Sollevare la Piattaforma Nastro e il Nastro Scorrevole (64) nella posizione indicata dal tratteggio. Estrarre la Piattaforma Nastro dal Nastro Scorrevole, ruotarla e poi reinserirla nel Nastro 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 Viti 5/16" x 4 3/8" (29) e le Rondelle a Stella 5/16" (54). **Verificare che il nastro scorrevole sia centrato. Attendere prima di serrare completamente i Bulloni; i Viti 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 Viti 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 Viti lo stesso numero di volte.**

7. Ora la tensione del Nastro Scorrevole (64) deve essere regolata. Avvitare ognuno dei Viti 5/16" x 4 3/8" (29) in senso orario quattro volte. Se necessario centrare il Nastro Scorrevole (vedere a pagina 28). 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 Viti; 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.

# DOCUMENTAZIONE SEMESTRALE DELLA MANUTENZIONE PREVENTIVA

Fotocopiare questo modulo e utilizzarlo per registrare gli interventi di manutenzione preventiva eseguiti sul tapis roulant inclinato. Ogni copia del modulo può essere utilizzata per sei mesi (26 settimane). Quando vengono eseguiti gli interventi di manutenzione, indicare la data negli appositi spazi. **Accertare di avere eseguito tutte le procedure di manutenzione descritte alle pagine 25 a 27. Qualora le procedure non vengano eseguite nel modo indicato, i componenti potrebbero risultarne eccessivamente usurati, il tapis roulant inclinato danneggiato e la garanzia invalidata.**

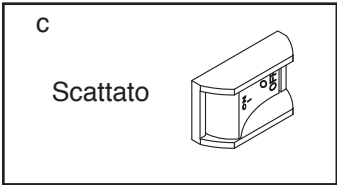
|              | Manutenzione Settimanale                                                  |                                    |                                                                             | Manutenzione Mensile                                   |                                                                                   |                                                                                          |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Controllare e serrare tutte le parti esterne del tapis roulant inclinato. | Pulire il tapis roulant inclinato. | Controllare l'opportuno tensionamento e allineamento del nastro scorrevole. | Rimuovere la calotta motore e aspirare il vano motore. | Verificare che la cinghia motore non presenti incrinature o altri segni di usura. | Controllare il motore per formazione di arco; controllare la presenza di rumori o odori. |
| Settimana 1  | / /                                                                       | / /                                | / /                                                                         |                                                        |                                                                                   |                                                                                          |
| Settimana 2  | / /                                                                       | / /                                | / /                                                                         |                                                        |                                                                                   |                                                                                          |
| Settimana 3  | / /                                                                       | / /                                | / /                                                                         |                                                        |                                                                                   |                                                                                          |
| 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 che insorgono con il tapis roulant inclinato sono risolvibili attenendosi alle semplici fasi descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per ulteriori informazioni consultare la retrocopertina del presente manuale.

## SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Accertare che il tapis roulant inclinato si trovi su un circuito dedicato da 10 Ampere e 240 volt. **Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.** Inserire la spina di messa a terra in opportuna presa dotata di messa a terra. Non modificare la spina o la presa. Non utilizzare un adattatore, una protezione per sovratensioni o un cavo di prolunga.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale ubicato sul telaio del tapis roulant inclinato vicino al cavo di alimentazione.  


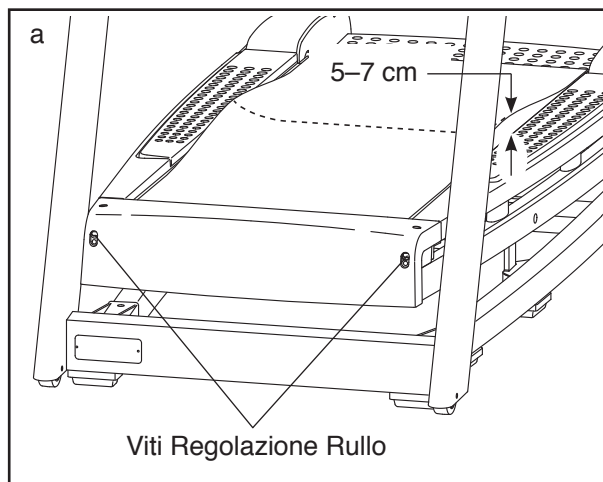
Qualora l'interruttore sporga nel modo indicato, significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi riprenderlo.

## SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi riprenderlo.
- Assicurarsi 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 ricollegarlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Qualora il tapis roulant inclinato non dovesse ancora funzionare, consultare la retrocopertina del presente manuale.

## SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

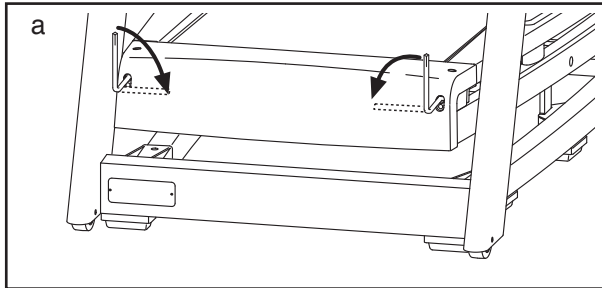
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Qualora sia necessario effettuare delle regolazioni, prima rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **Utilizzando una chiave esagonale da 7/32", ruotare entrambe le viti di regolazione del rullo in senso antiorario di 1/4 di giro.** Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant inclinato per alcuni minuti. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato. Nota: per serrare il nastro scorrevole, si veda la fase c a pagina 28.



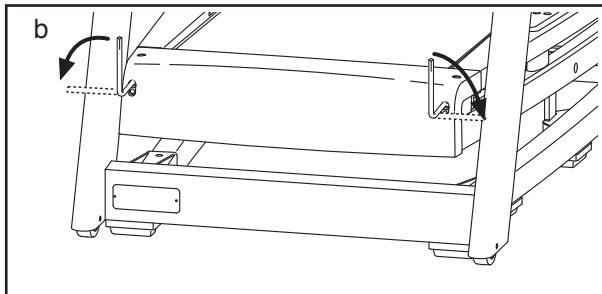
- Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, vedere la retrocopertina del presente manuale.

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

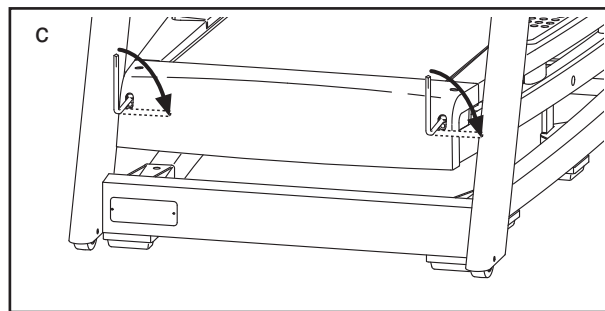
- a. **Se il nastro scorrevole si è spostato a sinistra togliere prima di tutto la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.** Utilizzare la chiave esagonale 7/32", ruotare i viti di regolazione del rullo nelle direzioni indicate di 1/4 di giro. Attenzione a non serrare eccessivamente il nastro scorrevole. 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 viti di regolazione del rullo 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 viti di regolazione del rullo 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**

- 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 con problemi di salute preesistenti.

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

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

## INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

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

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

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

## FREQUENZA ESERCIZI

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

## ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

### 1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

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

### 2. Stretching del Bicipite Femorale

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

### 3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

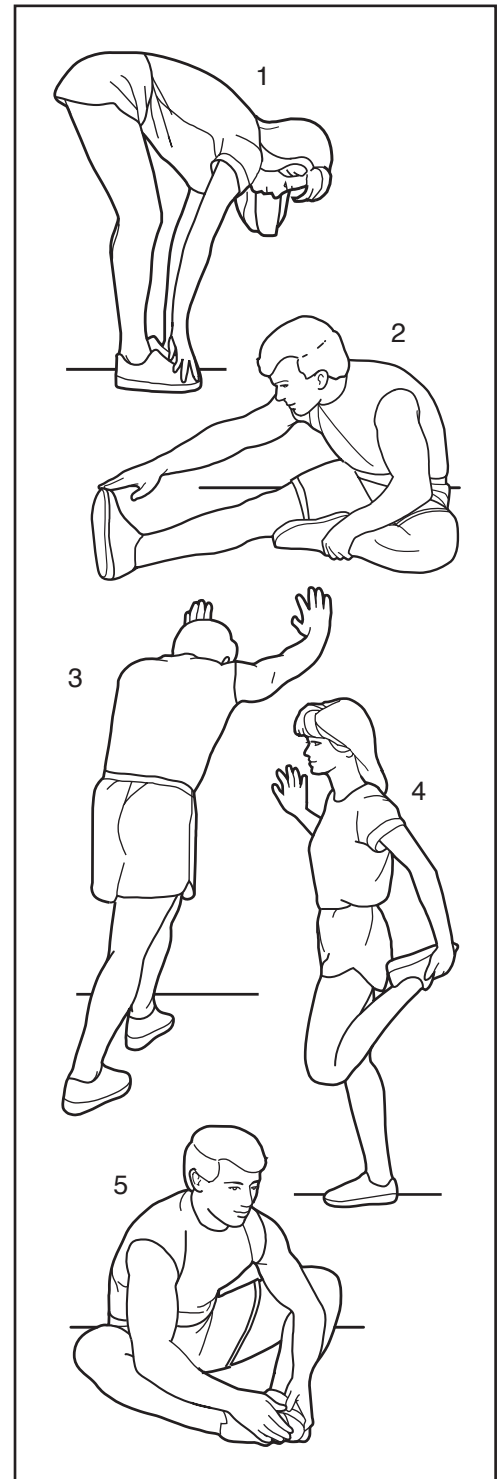
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

### 4. Stretching Quadricipiti

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

### 5. Stretching dell'Interno Coscia

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



---

## NOTE

---

**NOTE**

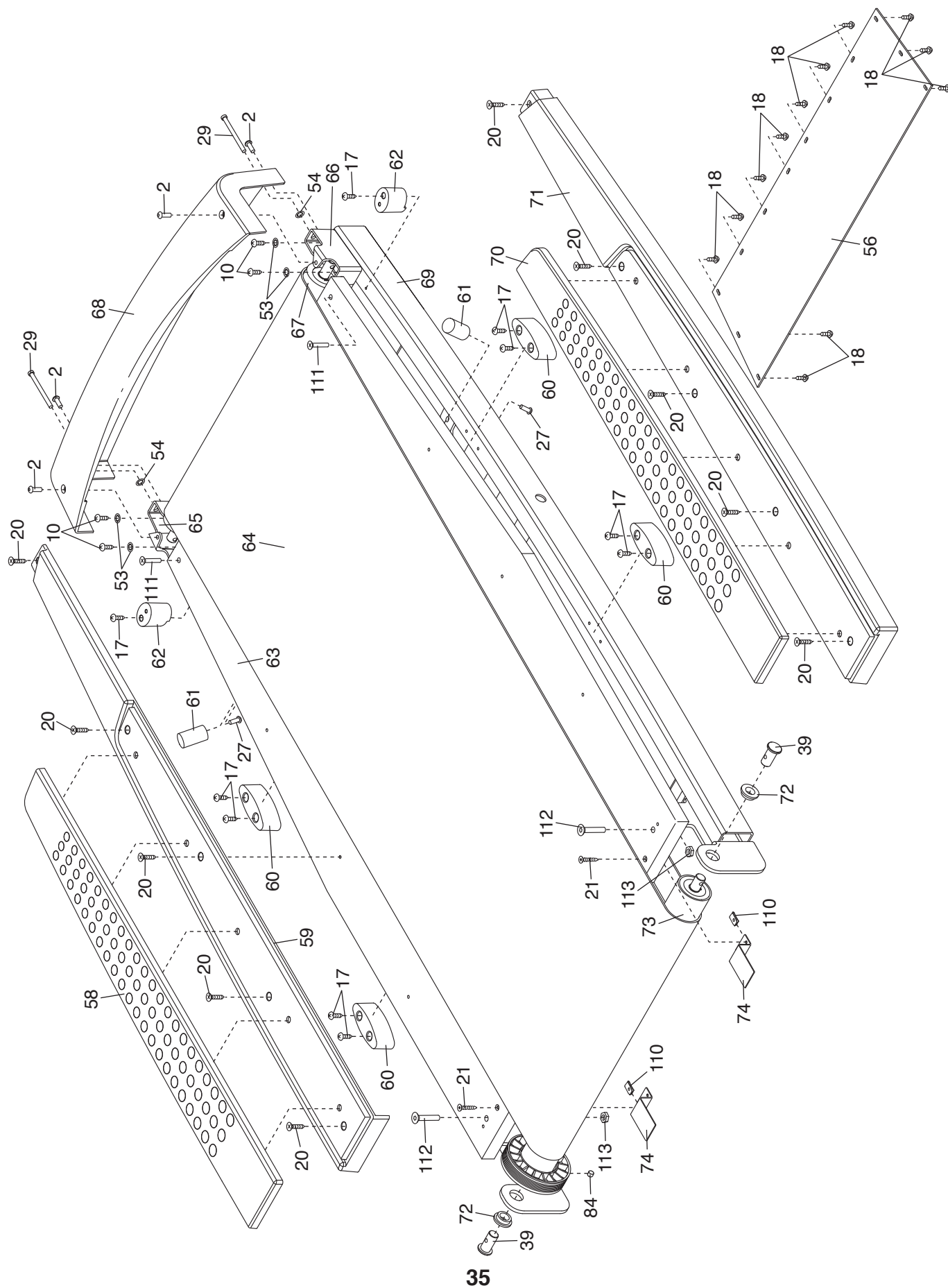
# ELENCO PEZZI

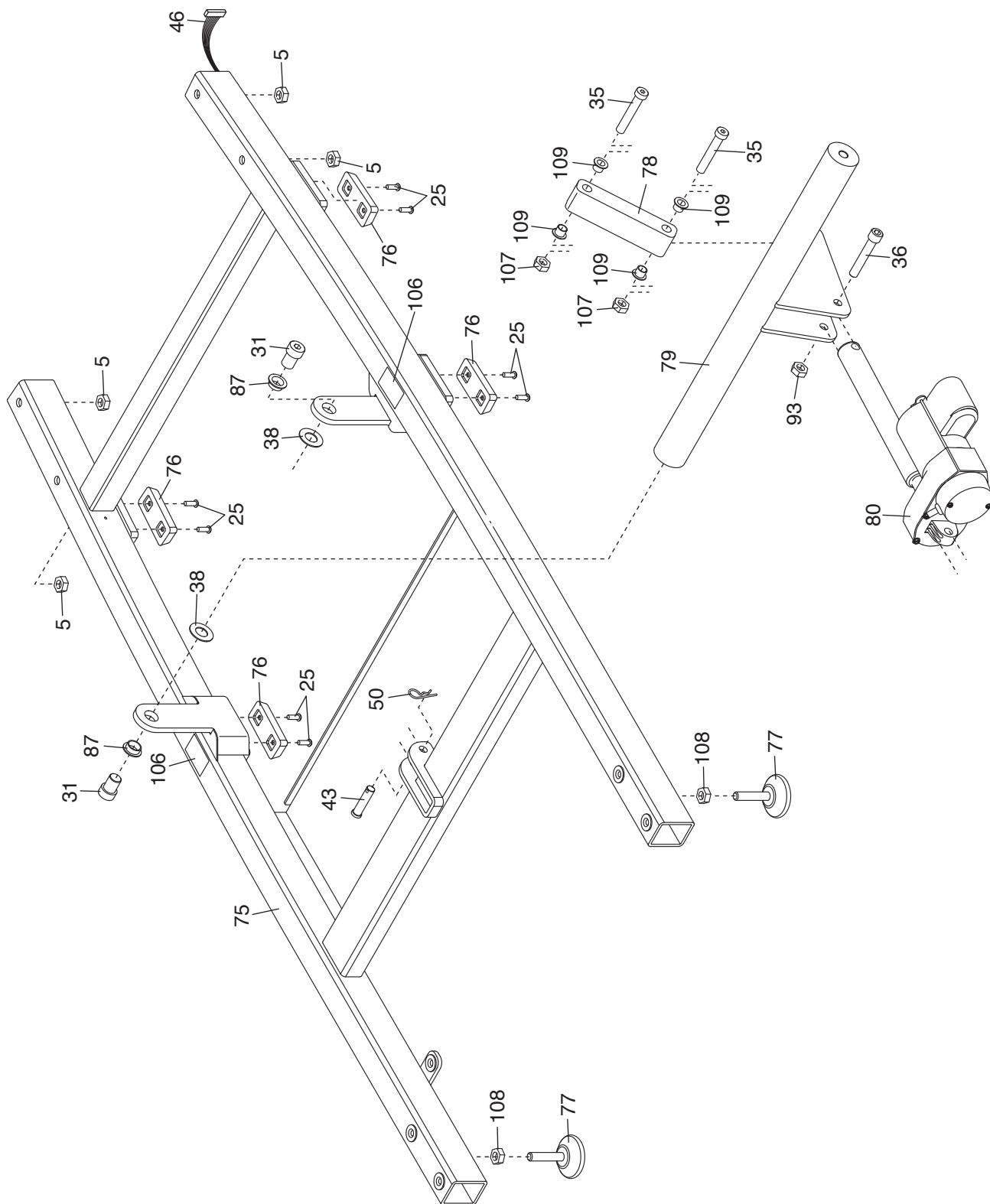
N° del Modello VMTL83907-INT.1 R1111A

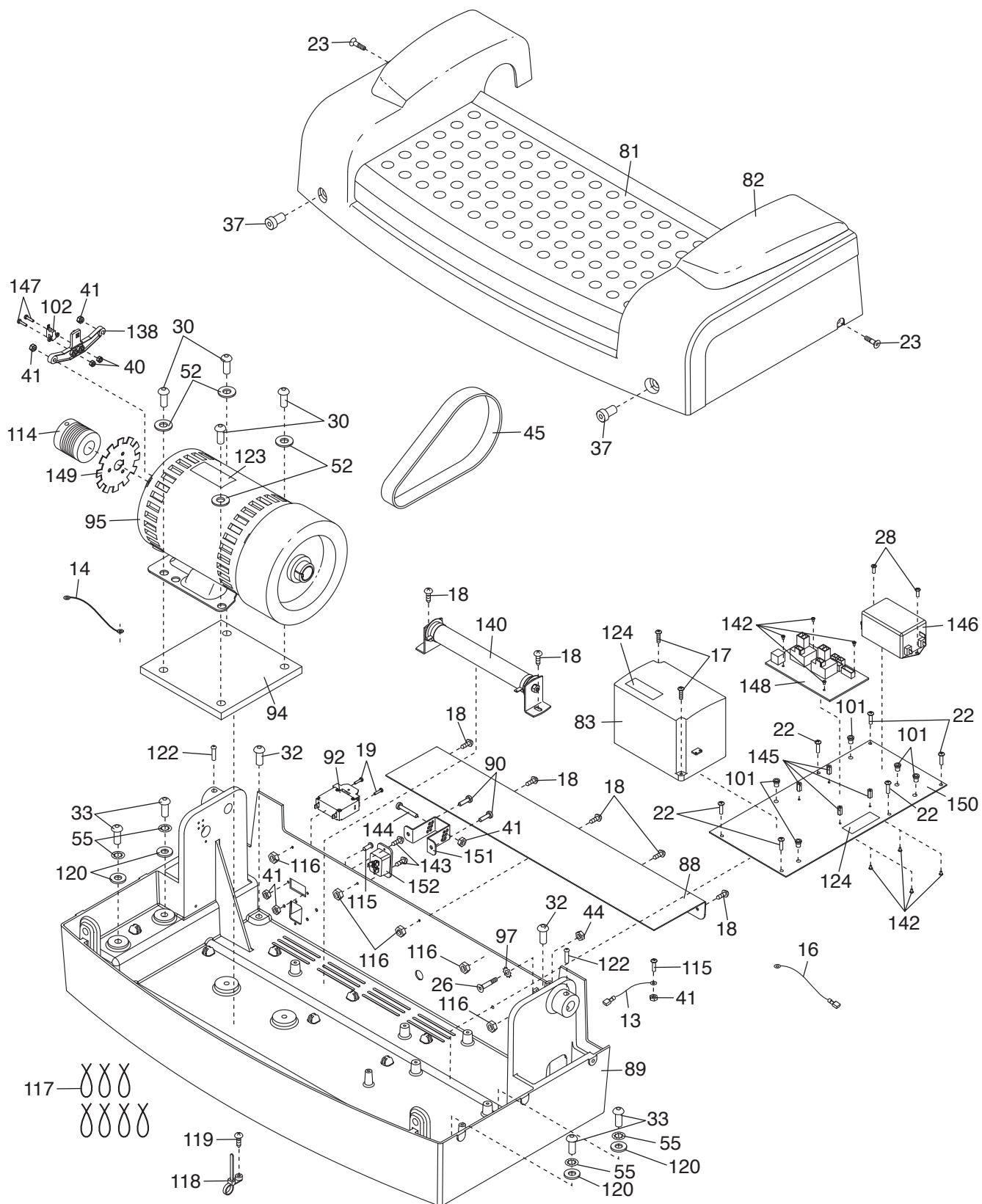
| N° | Qtà. | Descrizione                     | N° | Qtà. | Descrizione                             |
|----|------|---------------------------------|----|------|-----------------------------------------|
| 1  | 4    | Bullone 1/2" x 3 1/4"           | 51 | 1    | Chiave/Fermaglio                        |
| 2  | 4    | Vite 5/16" x 1"                 | 52 | 4    | Rondella Motore                         |
| 3  | 8    | Bullone 5/16" x 1 1/4"          | 53 | 4    | Rondella a Stella 1/4"                  |
| 4  | 6    | Vite 1/4" x 3/4"                | 54 | 2    | Rondella a Stella 5/16"                 |
| 5  | 4    | Controdado 1/2"                 | 55 | 4    | Rondella a Stella 3/8"                  |
| 6  | 4    | Dado a U 1/4"                   | 56 | 1    | Pannello Bombato Anteriore              |
| 7  | 4    | Rondella a Stella 1/2"          | 57 | 2    | Rondella Ruota 3/8"                     |
| 8  | 4    | Vite Macchina #8 x 1/2"         | 58 | 1    | Copri Poggia Piedi Sinistro con Adesivo |
| 9  | 4    | Dado a Gabbia 5/16"             | 59 | 1    | Poggia Piedi Sinistro                   |
| 10 | 4    | Vite Staffa Rullo               | 60 | 4    | Ammortizzatore Piattaforma              |
| 11 | 4    | Bullone 1/4" x 3/4"             | 61 | 2    | Guida Nastro                            |
| 12 | 1    | Consolle                        | 62 | 2    | Ammortizzatore Piattaforma Anteriore    |
| 13 | 1    | Cavo di Terra Alimentazione     | 63 | 1    | Piattaforma Nastro                      |
| 14 | 1    | Cavo di Terra Motore            | 64 | 1    | Nastro Scorrevole                       |
| 15 | 8    | Vite #8 x 1/2"                  | 65 | 1    | Staffa Cilindro Sinistra                |
| 16 | 1    | Cavo di Terra Quadro Elettrico  | 66 | 1    | Staffa Cilindro Destra                  |
| 17 | 12   | Vite #8 x 3/4"                  | 67 | 1    | Cilindro Anteriore                      |
| 18 | 19   | Vite Pannello Bombato #8 x 1/2" | 68 | 1    | Coperchio Cilindro Anteriore            |
| 19 | 2    | Vite #6 x 1/4"                  | 69 | 1    | Telaio                                  |
| 20 | 10   | Vite #12 x 1"                   | 70 | 1    | Copri Poggia Piedi Destro con Adesivo   |
| 21 | 2    | Bullone #10 x 1 1/2"            | 71 | 1    | Poggia Piedi Destro                     |
| 22 | 6    | Vite #10 x 3/4"                 | 72 | 2    | Boccola Telaio                          |
| 23 | 2    | Vite 1/4" x 3/4"                | 73 | 1    | Cilindro Posteriore                     |
| 24 | 4    | Vite Sensore Pulsazioni         | 74 | 2    | Protezione Cilindro                     |
| 25 | 12   | Vite 1/4" x 1/2"                | 75 | 1    | Telaio Base                             |
| 26 | 1    | Bullone 1/4" x 2"               | 76 | 6    | Gommino Base                            |
| 27 | 2    | Vite Guida Cinghia 1/4" x 3/4"  | 77 | 2    | Piedino Stabilizzatore                  |
| 28 | 2    | Vite Filtro                     | 78 | 1    | Braccio di Collegamento                 |
| 29 | 2    | Vite 5/16" x 4 3/8"             | 79 | 1    | Telaio Sollevamento                     |
| 30 | 4    | Vite Motore 3/8" x 1"           | 80 | 1    | Motore Inclinazione                     |
| 31 | 2    | Vite 3/4" x 5/8"                | 81 | 1    | Copri Calotta con Adesivo               |
| 32 | 2    | Vite 3/8" x 1"                  | 82 | 1    | Calotta Motore                          |
| 33 | 4    | Vite 3/8" x 1 1/2"              | 83 | 1    | Unità di Controllo                      |
| 34 | 2    | Bullone 3/8" x 2 1/2"           | 84 | 1    | Magnete                                 |
| 35 | 2    | Bullone 3/8" x 5"               | 85 | 2    | Impugnatura                             |
| 36 | 1    | Bullone 1/2" x 3"               | 86 | 1    | Consolle Piccola                        |
| 37 | 2    | Vite 1/2" x 1"                  | 87 | 2    | Boccola Telaio Sollevamento             |
| 38 | 2    | Rondella Piatta 3/4"            | 88 | 1    | Para Polvere                            |
| 39 | 2    | Perno Telaio                    | 89 | 1    | Pannello Bombato                        |
| 40 | 2    | Dado #6                         | 90 | 2    | Bullone #8 x 1/2"                       |
| 41 | 6    | Dado #8                         | 91 | 2    | Ruota                                   |
| 42 | 2    | Dado 3/8"                       | 92 | 1    | Interruttore Principale                 |
| 43 | 1    | Spinotto a Testa Piatta         | 93 | 1    | Dado 1/2"                               |
| 44 | 1    | Dado 1/4"                       | 94 | 1    | Isolatore Motore Trasmissione           |
| 45 | 1    | Cinghia Trasmissione            | 95 | 1    | Motore Trasmissione                     |
| 46 | 1    | Filo Bardato 80"                | 96 | 1    | Montante                                |
| 47 | 1    | Filo Bardato 35"                | 97 | 1    | Rondella a Stella 1/4"                  |
| 48 | 1    | Filo Bardato 65"                |    |      |                                         |
| 49 | 1    | Retro Consolle                  |    |      |                                         |
| 50 | 1    | Coppiglia                       |    |      |                                         |

| N°  | Qtà. | Descrizione                             | N°  | Qtà. | Descrizione                                          |
|-----|------|-----------------------------------------|-----|------|------------------------------------------------------|
| 98  | 1    | Staffa Montante Destro                  | 126 | 1    | Portaoggetti Sinistro                                |
| 99  | 1    | Staffa Montante Sinistro                | 127 | 4    | Base Sensore Pulsazioni                              |
| 100 | 1    | Corrimano                               | 128 | 4    | Cardiofrequenzimetro                                 |
| 101 | 5    | Dado Rivetto #8                         | 129 | 2    | Tappo Corrimano                                      |
| 102 | 1    | Sensore Velocità                        | 130 | 2    | Piastra di Accesso                                   |
| 103 | 3    | Vite Staffa 1/4" x 1/2"                 | 131 | 2    | Impugnatura                                          |
| 104 | 1    | Staffa Impugnatura                      | 132 | 2    | Boccola Pattino                                      |
| 105 | 1    | Coperchio Consolle                      | 133 | 1    | Griglia Ventola                                      |
| 106 | 2    | Etichetta d'Attenzione                  | 134 | 1    | Vassoio Lettore Digitale                             |
| 107 | 2    | Dado Autobloccante 3/8"                 | 135 | 1    | Ventilatore                                          |
| 108 | 2    | Dado Piedino 1/2"                       | 136 | 4    | Vite Ventilatore                                     |
| 109 | 4    | Boccola Braccio di Collegamento         | 137 | 1    | Cavo Audio                                           |
| 110 | 2    | Dado a U #10                            | 138 | 1    | Staffa Sensore                                       |
| 111 | 2    | Vite 1/4" x 1 1/2"                      | 139 | 2    | Cappuccio Corrimano                                  |
| 112 | 2    | Bullone 3/8" x 1 3/4"                   | 140 | 1    | Gruppo Resistore                                     |
| 113 | 2    | Dado Piattaforma 3/8"                   | 141 | 1    | Cavo Cardiofrequenzimetro                            |
| 114 | 1    | Puleggia Motore                         | 142 | 8    | Vite #5 x 0,188"                                     |
| 115 | 2    | Bullone di Messa a Terra<br>#8 x 3/4"   | 143 | 2    | Vite #6 x 1/2"                                       |
| 116 | 5    | Dado Autobloccante #8                   | 144 | 1    | Bullone #8 x 1 5/8"                                  |
| 117 | 7    | Fascetta Cavo 8"                        | 145 | 4    | Boccola Distanziatrice Esagonale in<br>Plastica 1/4" |
| 118 | 1    | Fascetta Cavo                           | 146 | 1    | Filtro                                               |
| 119 | 1    | Vite Fascetta Cavo #10 x 3/4"           | 147 | 2    | Bullone #6 x 3/8"                                    |
| 120 | 4    | Rondella Piatta 3/8"                    | 148 | 1    | Quadro Elettrico                                     |
| 121 | 5    | Vite con Taglio a Croce #8 x 1/2"       | 149 | 1    | Disco Velocità                                       |
| 122 | 2    | Vite 5/16" x 1 3/4"                     | 150 | 1    | Piastra Elettronica                                  |
| 123 | 1    | Etichetta d'Avvertenza Alta<br>Tensione | 151 | 1    | Staffa Cavo di Alimentazione                         |
| 124 | 2    | Adesivo Attenzione Alta Tensione        | 152 | 1    | Presca Cavo di Alimentazione                         |
| 125 | 1    | Portaoggetti Destro                     | *   | —    | Manuale 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.

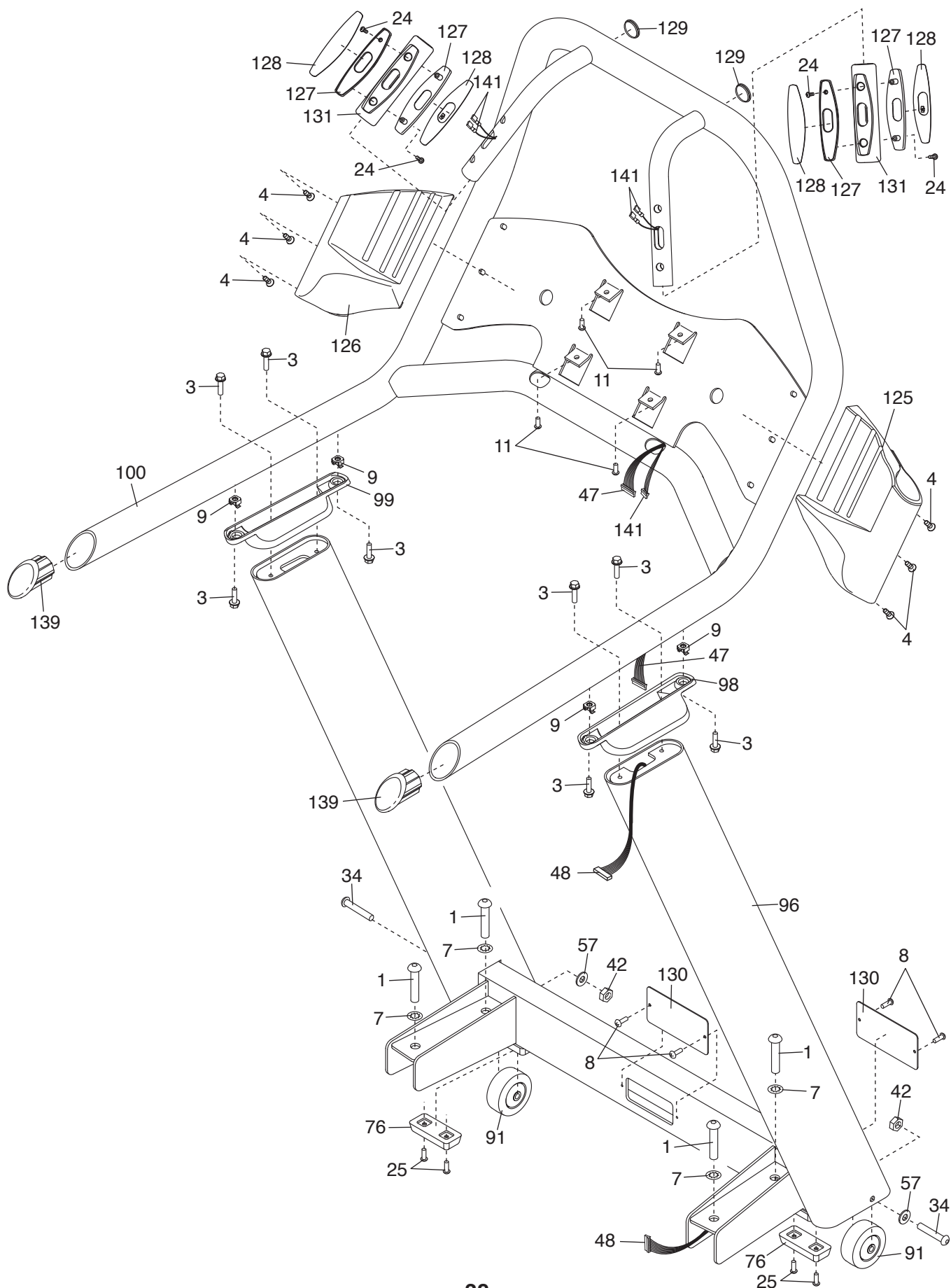


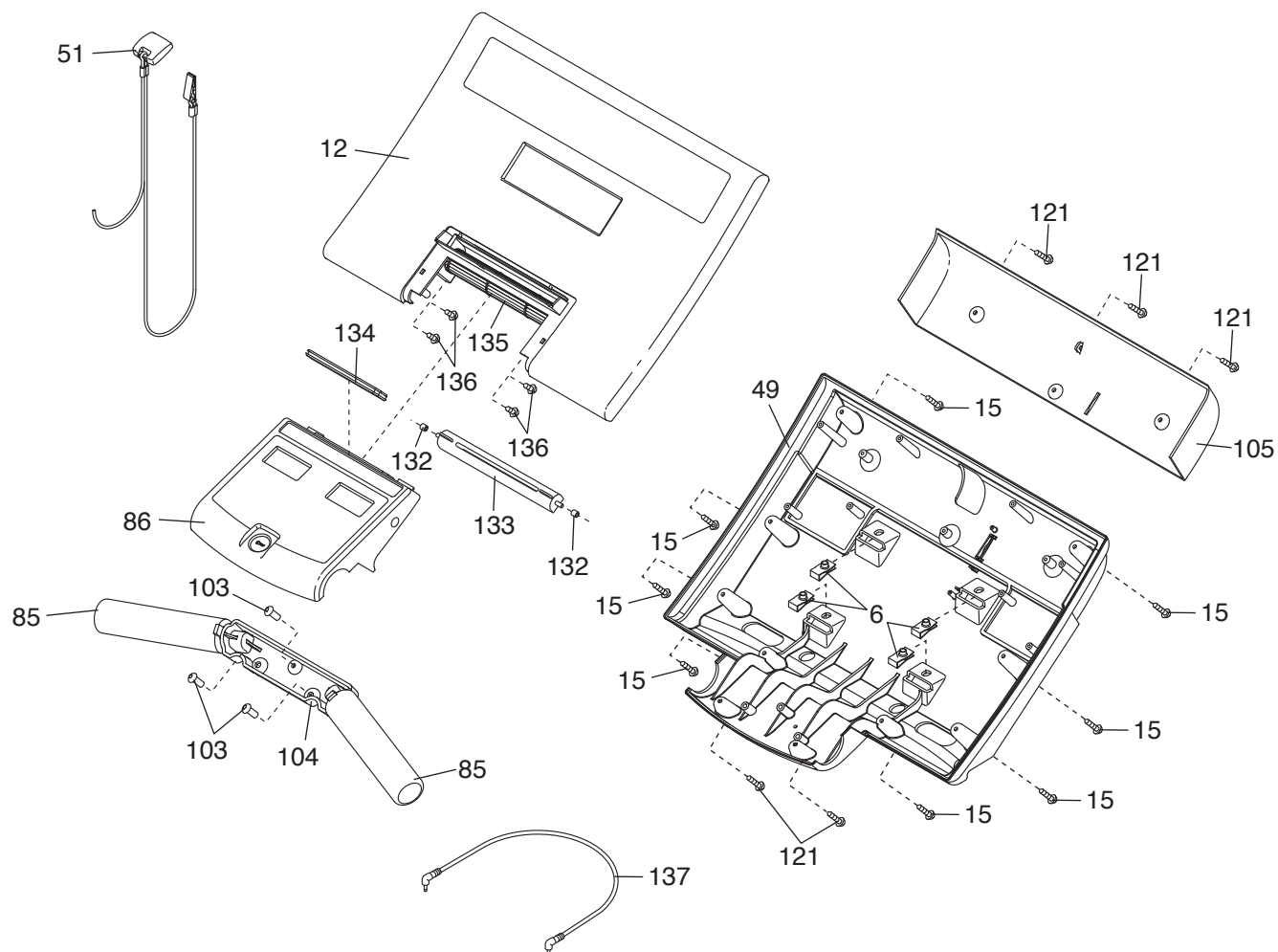




# DISEGNO ESPLOSO D

N° del Modello VMTL83907-INT.1 R1111A





# 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](mailto: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.