

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL49905.1)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM 470 CX)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI alle pagine 26 a 27 e la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

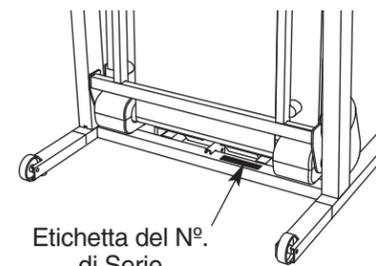
PRO-FORM[®] 470 CX

MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello N° PETL49905.1

N° di Serie _____

Scrivere il numero nello spazio al di sopra per referenze future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

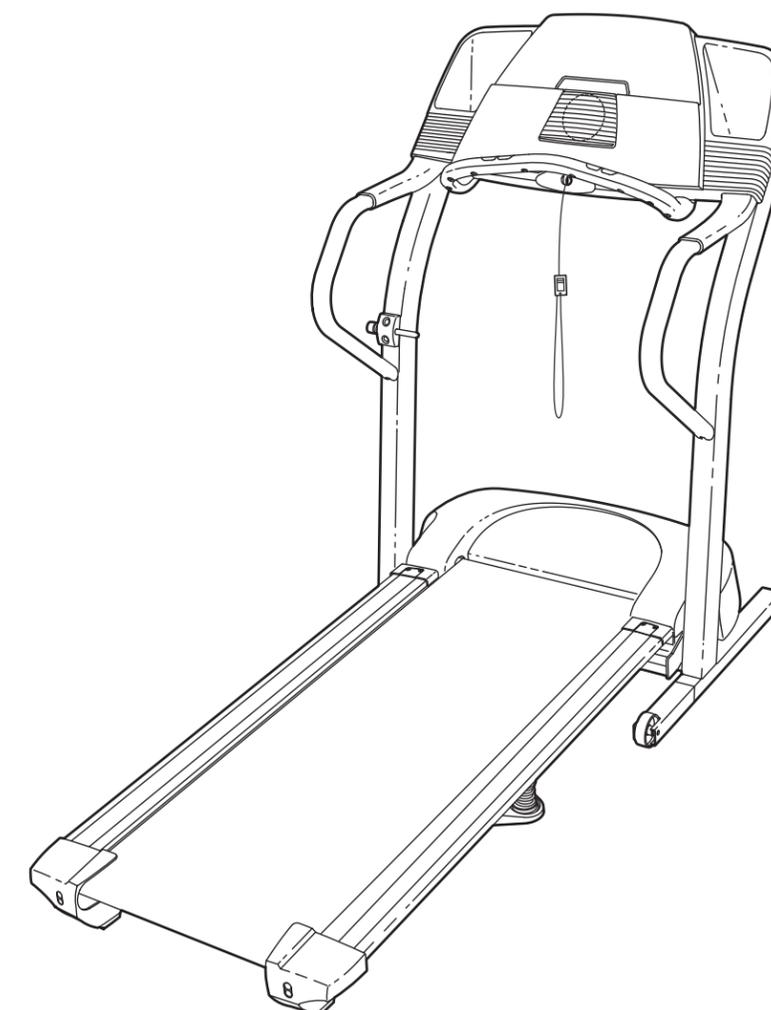
800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

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



Nostro website

www.iconeurope.com

PRO-FORM[®]

470 CX

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE5
MONTAGGIO6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT21
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI23
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO25
LISTA DELLE PARTI26
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

Chiave N°.	Qtà.	Descrizione	Chiave N°.	Qtà.	Descrizione
101	1	Consolle	124	2	Cappuccio Base
102	1	Porta Bicchiere Destro, Superiore	125	7	Gommino Base
103	1	Porta Bicchiere Destro, Inferiore	126	2	Boccola Motore
104	1	Retro Consolle	127	2	Vite Ventilatore
105	1	Sportello d'Accesso	128	2	Rondella da 5/16"
106	1	Impugnatura Sinistra, Superiore	#	1	Filo Verde/Giallo da 4", F/Anello
107	1	Impugnatura Sinistra, Inferiore	#	1	Filo Verde/Giallo da 8", F/Anello
108	2	Corrimano	#	1	Filo de Filtro Verde/Giallo da 8", F/Anello
109	2	Vite Chiusura a Scatto	#	1	Filo Blu da 16", M/F
110	1	Montaggio Chiusura a Scatto	#	1	Filo Blu da 10", F/F
111	1	Bullone Motore Inclinazione, Alto	#	1	Filo Blu da 8", F/F
112	4	Dado a « U »	#	1	Filo Blu da 8", F/F
113	4	Bullone da 5/16" x 1"	#	1	Filo Nero da 6", M/F
114	2	Cappuccio Montante	#	1	Filo Nero da 6", M/F
115	1	Impugnatura Destra, Superiore	#	2	Filo Nero da 4", F/F
116	1	Impugnatura Destra, Inferiore	#	1	Filo Bianco da 10", F/F
117	4	Bullone da 1/4" x 1"	#	1	Filo Bianco da 8", F/F
118	1	Filo Bardato	#	1	Filo Rosso da 8", M/F
119	1	Rondella Massa a Terra	#	1	Manuale di Istruzioni
120	2	Bullone Telaio Alzata			
121	2	Bullone da 5/16" x 3 1/2"			
122	1	Dado Massa a Terra			
123	6	Vite Autoforanti da 1"			

Queste sono parti non raffigurate
Specificazioni possono variare senza preavviso.

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

Chiave			Chiave		
N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	2	Cappuccio Superiore Molla	51	1	Rondella a Stella Motore
2	2	Isolatore	52	17	Vite da 1/2"
3	1	Filtro	53	1	Filo Massa a Terra
4	2	Cappuccio Inferiore Molla	54	1	Regolatore
5	2	Copri Staffa Molla	55	1	Trasformatore
6	2	Bullone Isolatore	56	1	Sostegno Elettronica
7	1	Piastra Chiusura a Scatto	57	1	Occhiello Metallico Staffa
8	2	Vite Piastra Chiusura a Scatto	58	2	Bullone Montaggio Motore
9	1	Adesivo d'Avvertenza	59	1	Bullone Perno Motore
10	2	Dado Piattaforma Posteriore	60	1	Filo Inclinazione
11	1	Cappuccio Posteriore Sinistro	61	2	Sostegno Rotella Posteriore
12	2	Rondella a Stella Rotella	62	1	Interruttore Automatico
13	2	Bullone Rotella Posteriore	63	1	Cavo iFIT
14	4	Rondella Rotella	64	1	Calotta
15	4	Vite Cappuccio Posteriore	65	1	Cassetta Bombata
16	8	Vite Cassetta Bombata	66	1	Laccio Sganciabile
17	1	Piedino Posteriore, Sinistro	67	1	Fermaglio Cassetta Bombata
18	1	Chiave Esagonale	68	1	Interruttore Acceso/Spento
19	1	Cappuccio Posteriore Destro	69	1	Bullone Rotella Anteriore
20	1	Piedino Posteriore, Destro	70	1	Adattatore Cavo della Corrente
21	1	Telaio	71	1	Cavo della Corrente
22	1	Rotella Posteriore	72	2	Adesivo Avvertenza Statica
23	2	Vite Piattaforma, Posteriore	73	1	Laccio in Plastica
24	1	Piattaforma Nastro	74	1	Blocco Laccio
25	2	Poggia Piedi	75	1	Piastra Barra Pulsazioni, Sinistra
26	2	Coperchio Poggia Piede	76	4	Vite Barra pulsazione
27	4	Vite Piattaforma	77	1	Barra pulsazione
28	4	Vite Cinghia Guida	78	1	Piastra Barra Pulsazioni, Destra
29	2	Cinghia Guida	79	4	Dado a Gabbia
30	2	Isolatore Anteriore	80	1	Telaio Consolle
31	1	Chiave Esagonale da 5/32"	81	1	Ventilatore
32	1	Cappuccio Anteriore, Sinistro	82	1	Coperchio Ventilatore
33	33	Vite da 3/4"	83	1	Presa
34	2	Bullone Perno Telaio	84	1	Chiave/Fermaglio
35	1	Magnete	85	2	Adesivo d'Attenzione
36	1	Rotella Anteriore/Puleggia	86	2	Gamba d'Estensione
37	1	Nastro Scorrevole	87	4	Rondella a Stella da 1/4"
38	1	Cappuccio Anteriore, Destro	88	8	Bullone da 1/4" x 1"
39	1	Motore Trasmissione	89	1	Boccola Rotella Anteriore
40	1	Cinghia Motore	90	1	Bullone Motore Inclinazione, Basso
41	1	Dado Motore	91	1	Sostegno Fermo Inclinazione
42	2	Bullone Tensione Motore	92	1	Motore Inclinazione
43	2	Rondella Tensione Motore	93	4	Rondella a Stella
44	2	Dado Tensione Motore	94	2	Ruota
45	8	Dado	95	2	Bullone Ruota
46	2	Spaziatore Telaio	96	1	Base
47	1	Commutatore	97	1	Porta Bicchiere Sinistro, Inferiore
48	1	Sostegno Motore	98	1	Porta Bicchiere Sinistro, Superiore
49	1	Fermaglio Commutatore	99	4	Vite Alloggiamento
50	1	Telaio d'Alzata	100	1	Porta Libro

PRECAUZIONI IMPORTANTI

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

- Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.
- Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.
- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.
- Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
- Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
- Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
- Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
- Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
- Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
- Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.
- Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 23 di questo manuale.)
- Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
- Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
- Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/spento.)
- Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 21.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.
- Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.
- I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

20. Quando usate i programmi iFIT.com, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « fischio » in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.

21. Quando usate i programmi iFIT.com, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.

22. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando non li usate.

23. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.

24. Non inserire nessun oggetto nelle aperture.

26. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

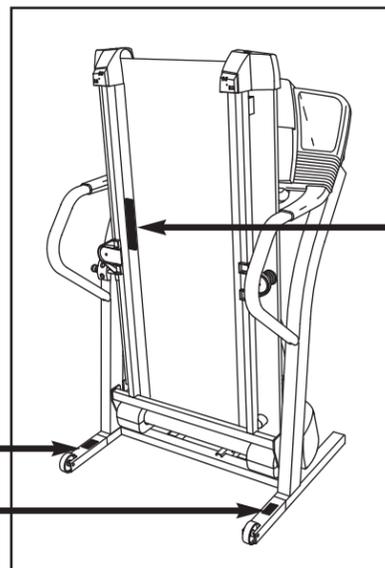
27. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul tapis roulant. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua italiana e posizionarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata. Nota: Gli adesivi non sono raffigurati nelle dimensioni reali.

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



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

- Rimanere solamente sui poggiatesta quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio 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 vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. È solo dopo

i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti dalle scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna in preparazione per l'allenamento.

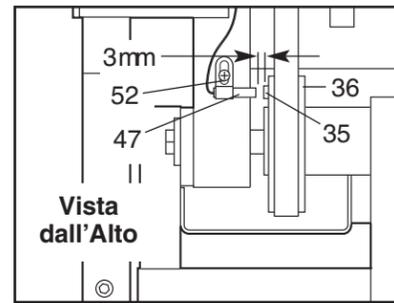
Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

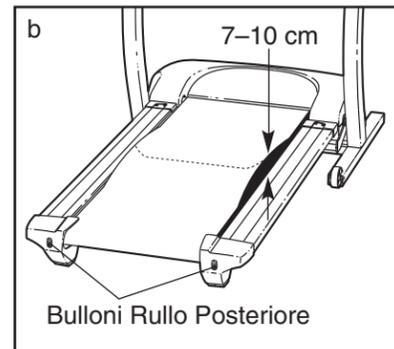
Localizzare il Commutatore (47) ed il Magnete (35) sul lato sinistro della Puleggia (36). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite (52), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Quindi, rimontare la Calotta, accertando che le Viti si trovino nei medesimi fori da cui sono state rimosse (vedere la fase A). Quindi, correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

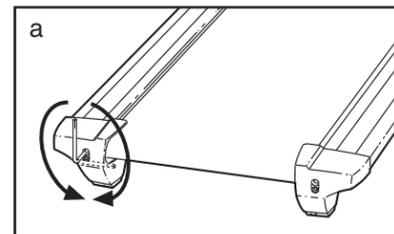
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 7 a 10 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



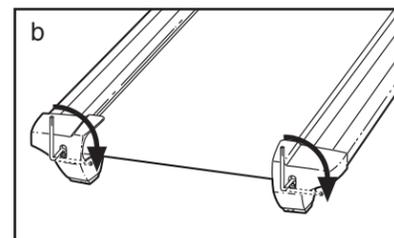
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non è centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra, utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra, girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 7 a 10 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



PROBLEMA: L'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata. Questo ricalibrerà il sistema di inclinazione.

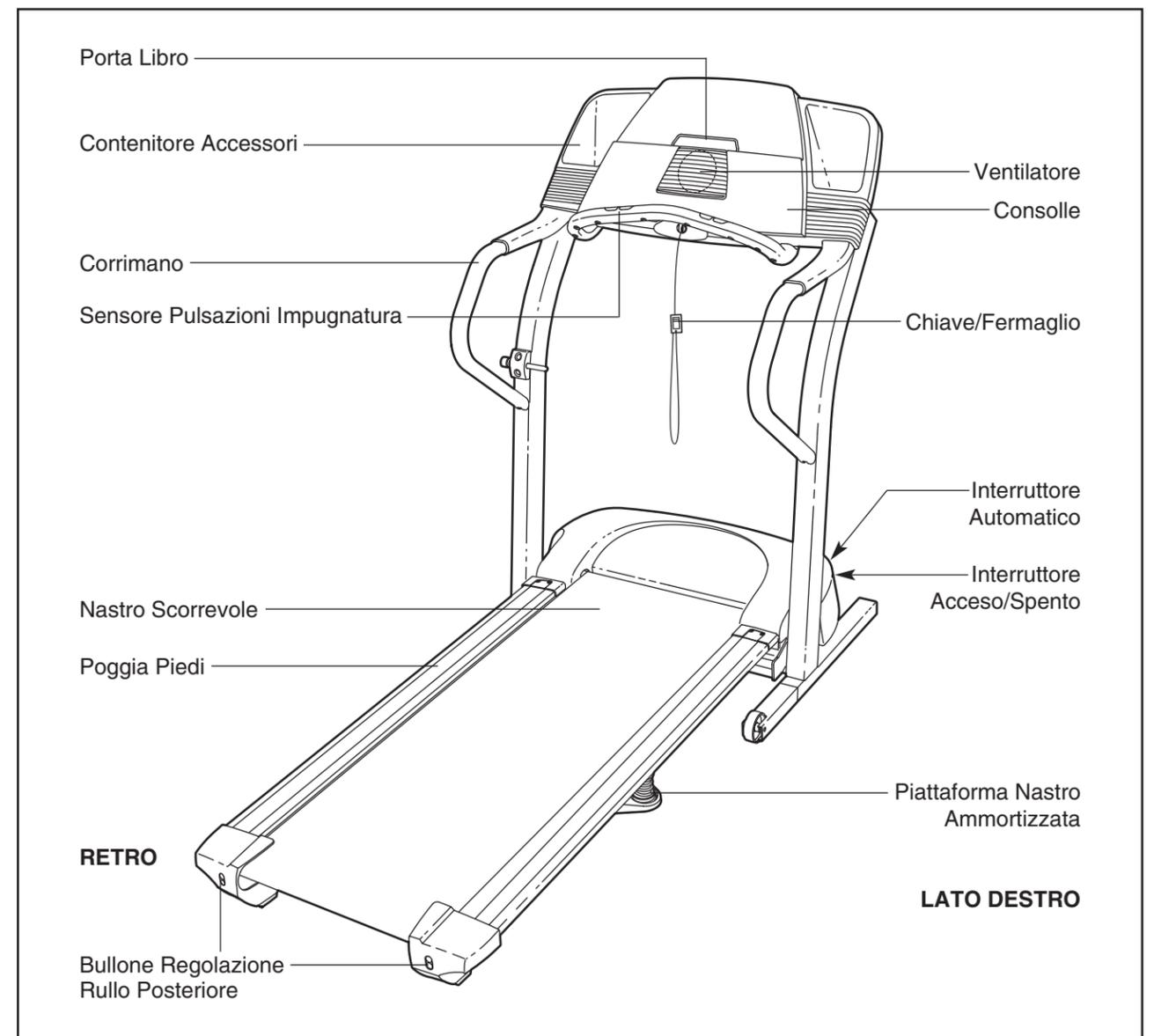
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 470 CX. Il tapis roulant 470 CX offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obiettivi di una buona forma fisica nel comfort della vostra casa. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo 470 CX potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL49905.1. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant Per qualsiasi informazione vi preghiamo di

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

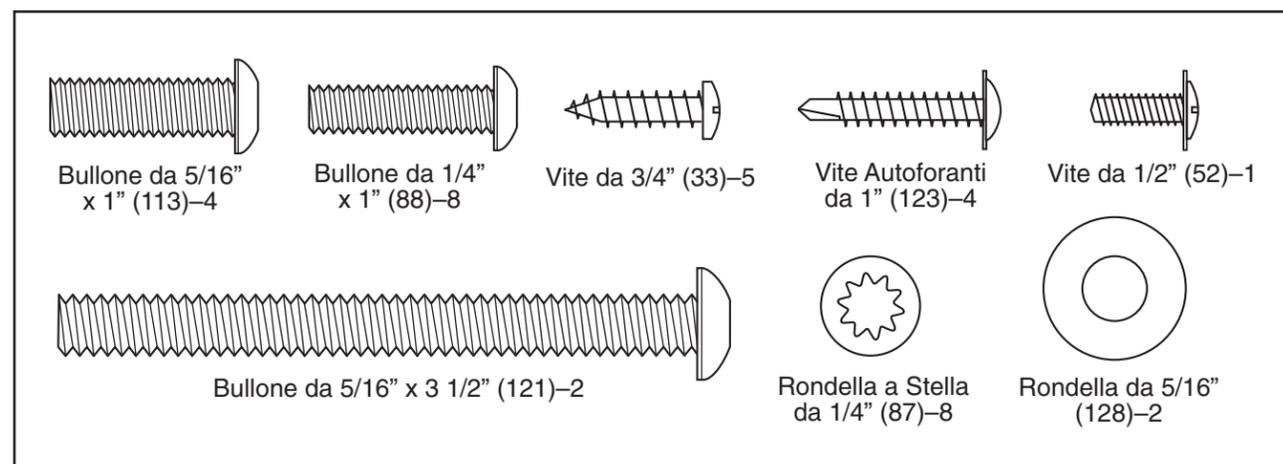


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale e un vostro cacciavite di croce, una tenaglia, e una chiave regolabile.

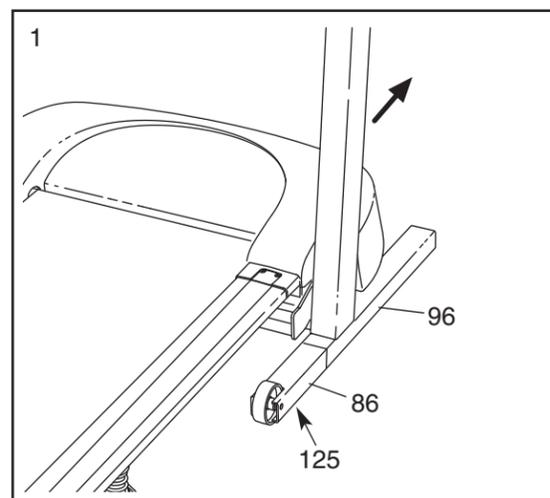
Per l'identificazione dei pezzi per il montaggio, vedere i disegni dei pezzi di seguito. **Nota: Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**



1. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, portare attentamente il tapis roulant in posizione verticale come mostrato.

Inserire una Gamba d'Estensione (86) nel tapis roulant come mostrato. Assicurarsi che la Gamba d'Estensione sia girata in modo che il Gommino Base (125) sia dalla parte di sotto. Potrebbe essere d'aiuto inclinare i Montanti (96) in avanti mentre inserite la Gamba d'Estensione.

Inserire l'altra Gamba d'Estensione (non mostrata) nello stesso modo.

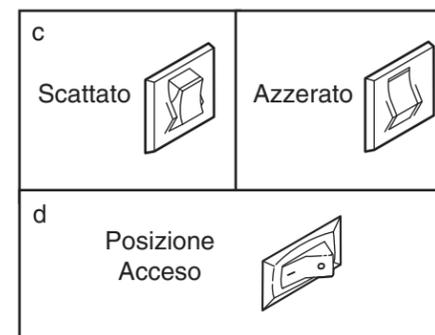


LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

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

PROBLEMA: La macchina non si accende

- SOLUZIONE:**
- Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 10.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).
 - Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.
 - Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.
 - Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.



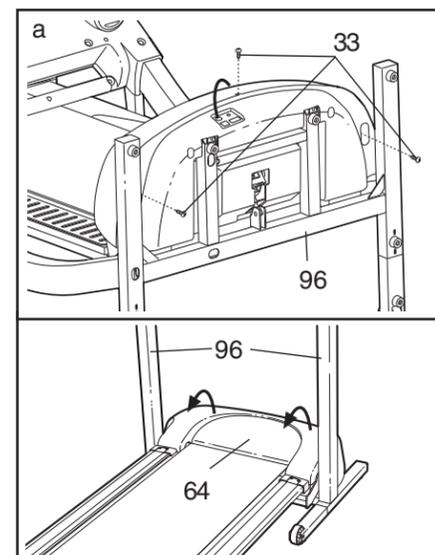
PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
 - Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.
 - Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinsierirla completamente nella consolle.
 - Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.
 - Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

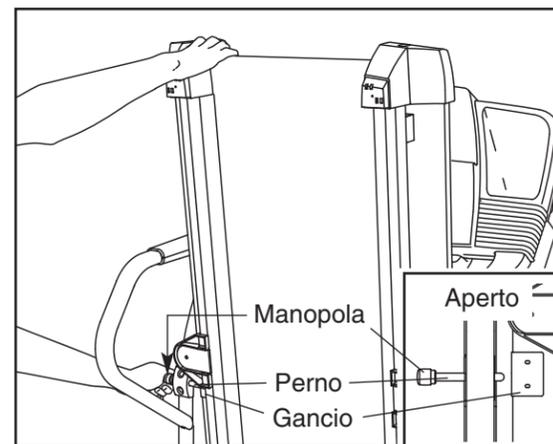
- SOLUZIONE:**
- Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare i Montanti (97) verso il basso come mostrato nel disegno. Rimuovere le tre Viti da 3/4" (33). Nota: È necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 15 cm.

Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare il Montante (96) come mostrato nel disegno. Facendo attenzione togliere la Calotta (64).

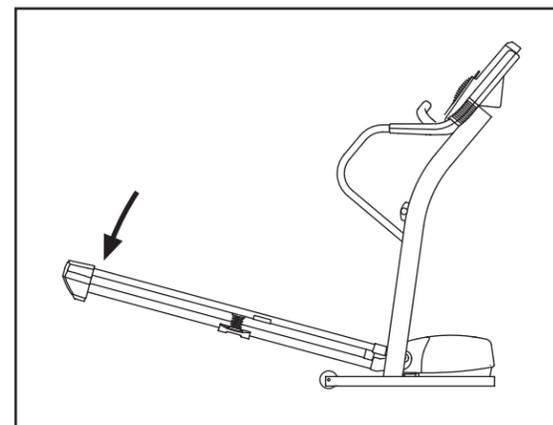


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Abbassare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola.

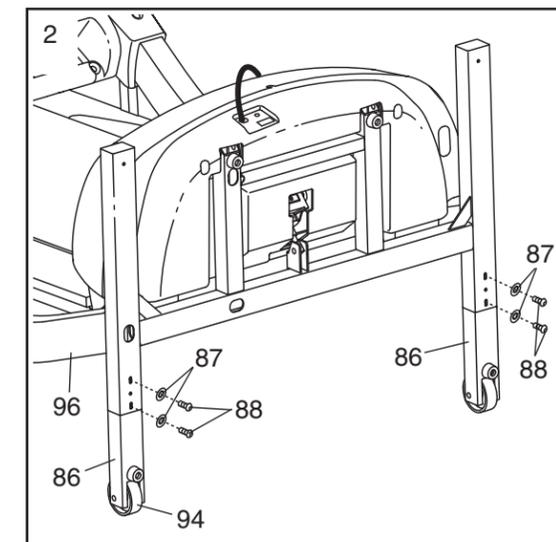


2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



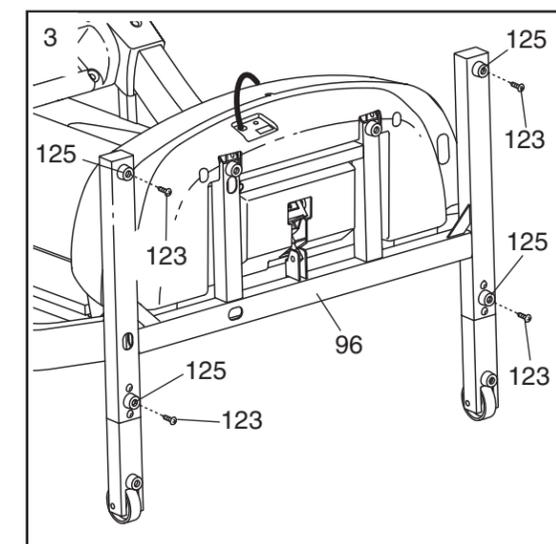
2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, abbassare attentamente i Montanti (96) come mostrato. Nota: Potrebbe risultare utile posizionare un piede su una delle Ruote (94) durante l'inclinazione dei Montanti. **Assicurarsi che le Gambe d'Estensione rimangano nella Base Montante.**

Montare ogni Gamba d'Estensione (86) con due Bulloni da 1/4" x 1" (88) e due Rondelle a Stella da 1/4" (87) come mostrato.



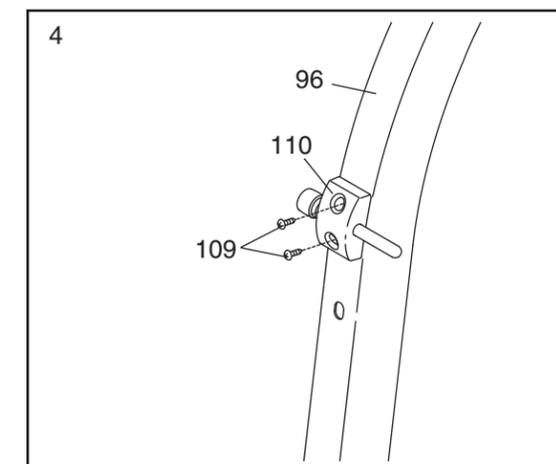
3. Montare i quattro Gommini Base (125) con le quattro Viti Tek da 1" (123) sul fondo dei Montanti (96) nelle posizioni mostrate.

Nota: In dotazione potrà essere fornito un Gommino Base (125) di ricambio. Qualora un Gommino Base divenga usurato e necessiti di sostituzione, utilizzare il Gommino Base di ricambio.



4. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare i Montanti (97) nella posizione verticale.

Rimuovere le due Viti Chiusura a Scatto (109) dal Montante Sinistro (96). Montare il Gruppo Chiusura a Scatto (110) sul Montante Sinistro con le due Viti Chiusura a Scatto. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.



5. Vedere il disegno allegato. Accertare che siano presenti due dadi a "U" (112) nell'estremità superiore di ogni Montante (96). Nota: In dotazione potrebbero essere forniti dadi a U aggiuntivi.

Localizzare i Corrimano (108) destro e sinistro (su ogni Corrimano è presente un adesivo identificativo). Sorreggere il Corrimano destro vicino al Montante destro (96) e passare il Filo Bardato (118) all'interno del foro grande nel Corrimano destro, estraendolo dall'estremità superiore nel modo indicato.

Quindi, sorreggere il Corrimano (108) destro contro il Montante destro (96). Serrare un Bullone da 5/16" x 3 1/2" (121) con una Rondella da 5/16" (128) di tre o quattro giri nel Montante destro e nell'estremità inferiore del Corrimano destro. Quindi, serrare due Bulloni da 5/16" x 1" (113) nell'estremità superiore del Corrimano destro e nel Montante destro. **Prestare attenzione a non fare cadere i Bulloni nei Corrimano.** Se necessario, sollevare o abbassare il Corrimano per avvitarne i Bulloni da 5/16" x 1" nel Montante. **Serrare saldamente tutti e tre Bulloni.**

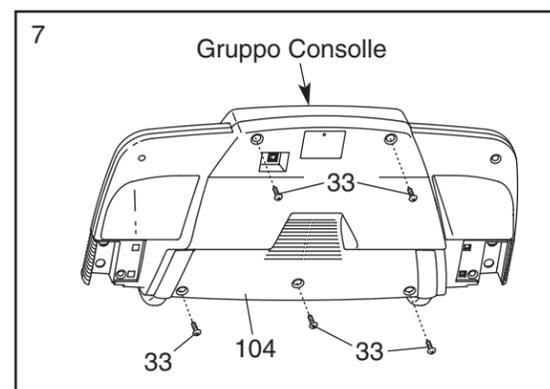
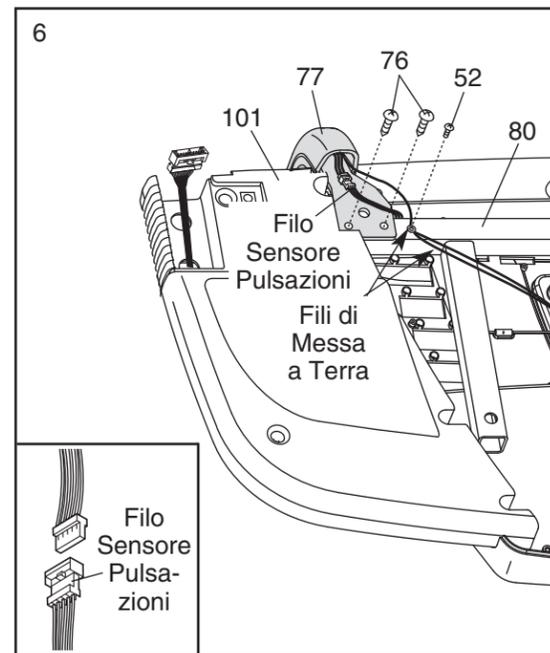
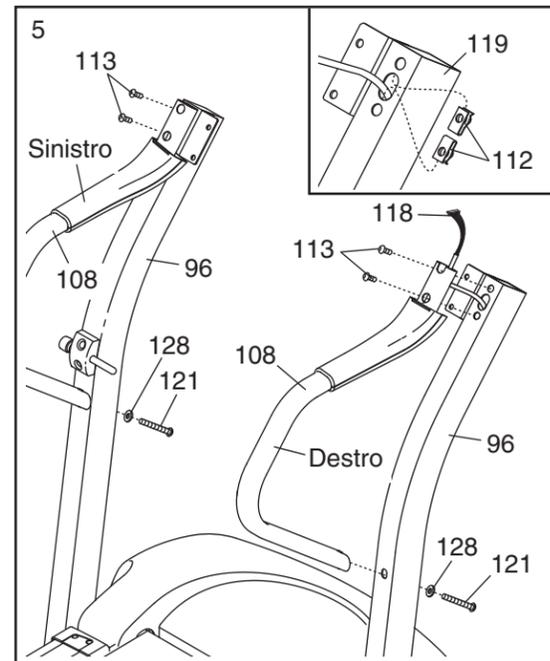
Montare il Corrimano sinistro (108) sul Montante sinistro (96) come descritto in precedenza. Nota: Nel Montante sinistro non è presente il filo bardato.

6. Capovolgere la Consolle (101); prestare attenzione a non graffiarla. Rimuovere le fasce e il Retro Consolle (104) (vedere disegno 7) dalla Consolle. Qualora le quattro Viti Barra Pulsazioni (76) (ne vengono mostrate soltanto due) siano inserite nel Telaio Consolle (80), rimuoverle.

Tenere le estremità della Barra Pulsazioni (77) contro il Telaio Consolle (80) come mostrato. Collegare il filo sensore pulsazioni nella Consolle (101) al filo sensore pulsazioni nella Barra Pulsazioni (vedere disegno allegato). **I connettori dovrebbero scivolare insieme facilmente e bloccarsi in posizione.** Se i connettori non scivolassero insieme facilmente e non si bloccassero in posizione, girare un connettore e provare a collegarli di nuovo. Montare la Barra Pulsazioni sul telaio Consolle con quattro Viti Barra Pulsazioni (76). **Serrare saldamente le Viti Barra Pulsazioni. Prestare attenzione a non danneggiare i fili.**

Collegare l'estremità di ogni filo di messa a terra al Telaio Consolle (80) con una Vite di Messa a Terra da 1/2" (52). Nota: Non sono presenti fili sull'altro lato della Barra Pulsazioni (77).

7. Montare il Retro Consolle (104) sul gruppo consolle con cinque Viti da 3/4" (33). **Prestare attenzione a non danneggiare i fili.**



COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Staccare la spina del cavo elettrico. **ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.**

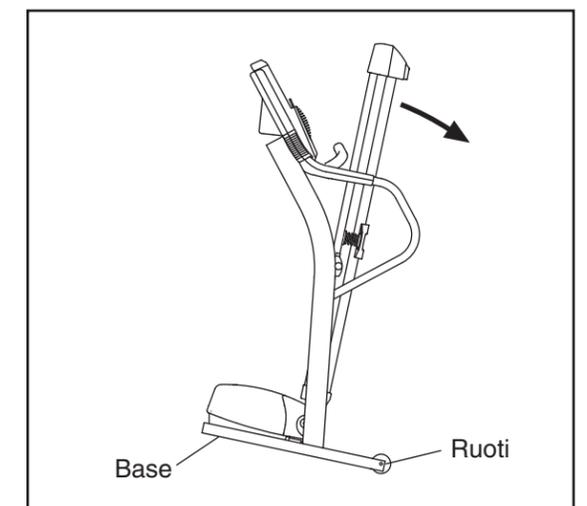
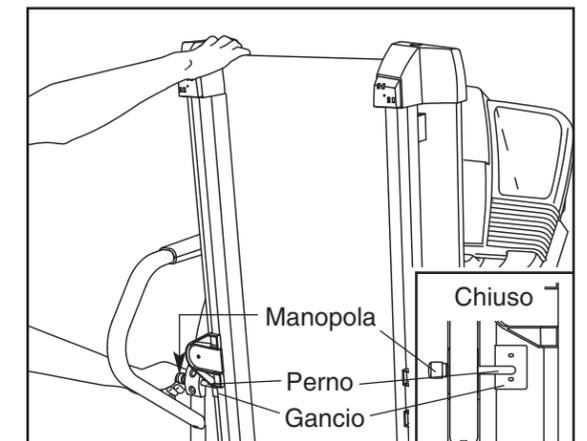
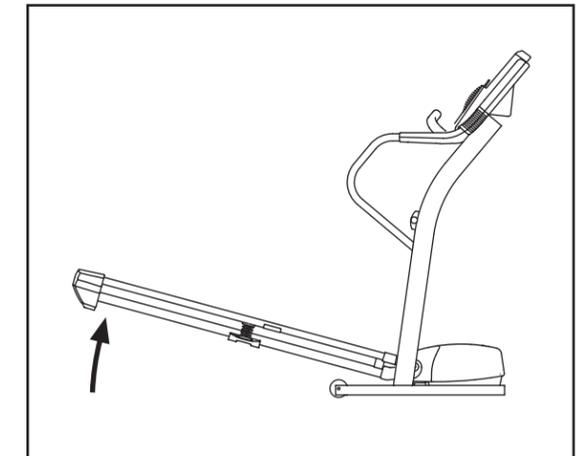
1. Afferrare il tapis roulant con le mani nella zona indicata in figura. **ATTENZIONE: Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.
2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il tapis roulant fino a quando il gancio oltrepassa il perno chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola. **Accertare che il gancio sia saldamente fissato al perno chiusura a scatto.**

Per proteggere la zona sottostante il tapis roulant, mettere un tappeto tra il pavimento ed il tapis roulant. Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Accertare che il gancio sia saldamente fissato al perno chiusura a scatto.**

1. Tenere i corrimani e mettere un piede contro una ruota.
2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare la base fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.



Nota: Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio », assicurarsi che le lettere *IFIT* verranno visualizzate sul display sinistro e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto.

8 Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

9 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

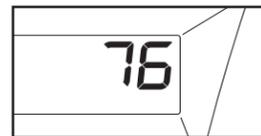
Vedere la fase 8 a pagina 13.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di chilometri che il nastro scorrevole ha percorso. La modalità informazioni permette di selezionare le chilometri o miglia i come unità di misura e per attivare o disattivare la modalità demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Successivamente, rilasciare il pulsante Stop. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

Il display sinistro visualizzerà il numero totale di ore d'uso del tapis roulant.



Il display destro visualizzerà il numero totale di chilometri o miglia percorsi dal nastro scorrevole. Inoltre, nel display destro comparirà una "M" per i chilometri del sistema metrico oppure una "E" per le miglia del sistema inglese. Se lo si desidera, premere il pulsante di aumento della Velocità per modificare l'unità di misura.

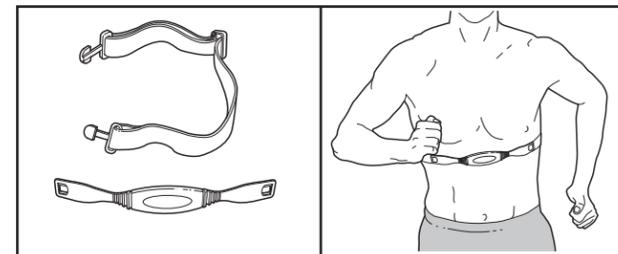


IMPORTANT: Qualora nel display destro compaia una *d*, la consolle si trova in modalità « demo ». Questa funzione è usata solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Qualora compaia una *d* mentre è selezionata la modalità informazioni, premere il pulsante di diminuzione della Velocità per farla scomparire.**

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

IL FACOLTATIVO CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

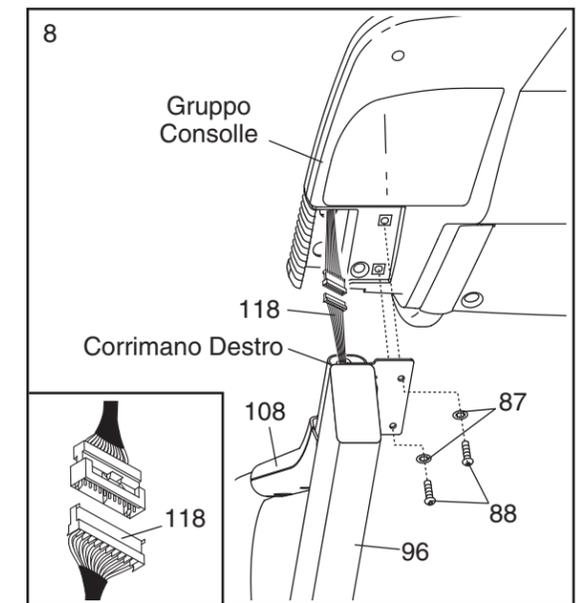
Il cardiofrequenzimetro del torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro frequenza cardiaca durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo cardiofrequenzimetro del torace, vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.**



8. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino al Montante destro (96) e al Montante sinistro (non mostrato).

Collegare il Filo Bardato (118) al filo bardato nel gruppo consolle. **Assicurarsi di collegare i connettori appropriatamente (vedere i disegni nei riquadri). I connettori dovrebbero incastrarsi l'un con l'altro facilmente e scattare sul posto.** Se i connettori non scivolassero insieme facilmente e non si bloccassero in posizione, girare un connettore e provare a collegarli di nuovo. **SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI APPROPRIATAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE DANNEGGIARSI QUANDO VIENE ACCESA.** Inserire il filo bardato in eccesso nuovamente nel Corrimano destro (108).

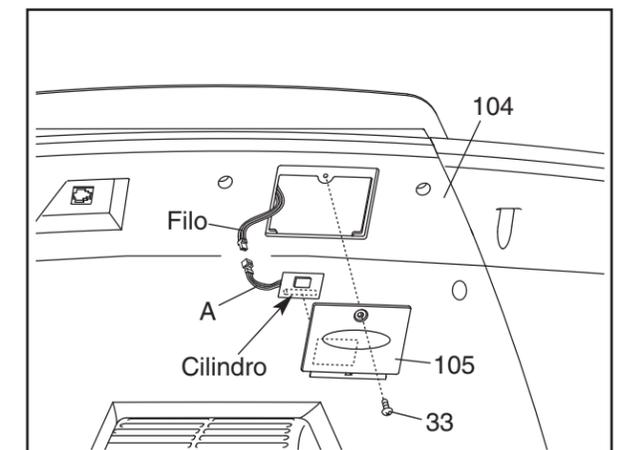
Posizionare il gruppo consolle sul Montante (96) destro e sul Montante sinistro (non mostrato). Inserire due Bulloni da 1/4" x 1" (88) con Rondelle a Stella da 1/4" (87) in ogni lato del gruppo consolle. **Dopo avere inserito tutti e quattro i Bulloni, serrarli.**



9. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 24). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle.

Qualora sia stato acquistato il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 20), seguire le fasi di seguito per installare il ricevitore accluso al cardiofrequenzimetro a torace.

1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.** Rimuovere la Vite da 3/4" (33) e lo Sportello d'Accesso (105) dal Retro Consolle (104).
2. Collegare il filo sul ricevitore (A) al filo indicato che fuoriesce dal Retro Consolle (104). Rimuovere la carta dal cuscinetto adesivo sul dorso del ricevitore. **Sorreggere il ricevitore in modo che il cilindro piccolo sia vicino al bordo inferiore del ricevitore e sia rivolto verso il Retro Consolle come mostrato.** Premere con fermezza il ricevitore sull'angolo indicato dello Sportello d'Accesso (105). Nota: Qualora in dotazione con il cardiofrequenzimetro a torace vengano fornite due viti e due puntali in plastica all'interno dello Sportello d'Accesso, montare il ricevitore sui puntali in plastica sullo Sportello d'Accesso con le due viti.



3. **Assicurarsi che nessun filo venga pizzicato.** Riattaccare lo Sportello d'Accesso (94) con la Vite da 3/4" (6). Gli altri fili inclusi con il ricevitore possono essere messi da parte.

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

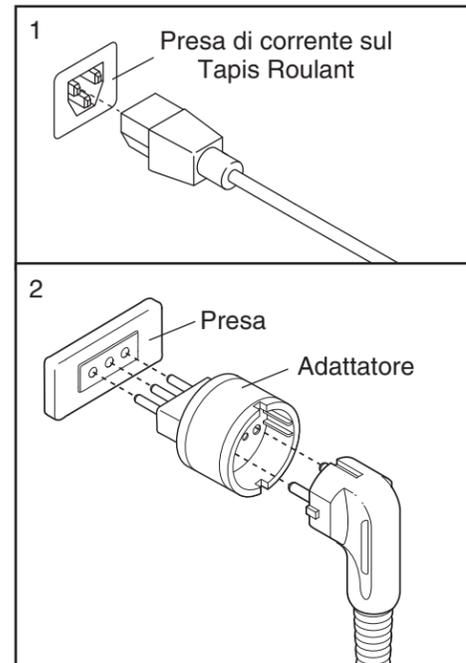
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

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 provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa.

Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).



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 provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

4 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

7 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla Consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 13.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD iFIT ed le videocassette iFIT.com dal lettore CD o dal vostro videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando avete finito di usarli.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro sito Web www.iFIT.com permette di accedere ai programmi base, ai programmi audio e a quelli video direttamente da Internet. Delle opzioni supplementari saranno presto disponibili. Per dettagli consultare il sito www.iFIT.com.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 17. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella Consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere il pulsante iFIT. Le lettere *iFIT* verranno visualizzate sul display sinistro.

3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo

7 Ritornare al tapis roulant e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « fischio » ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display sinistro. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità. Dopo un istante, il nastro scorrevole inizierà ad avanzare a 2 km/ora. **All'emissione del segnale acustico successivo, la velocità e/o l'inclinazione verranno modificate in base alle impostazioni successive del programma.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma MP3, CD o video, premere il pulsante arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 5.

COME USARE I PROGRAMMI DEI MP3, CD E VIDEO IFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore MP3 o CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM a pagina 15 a 17. Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.

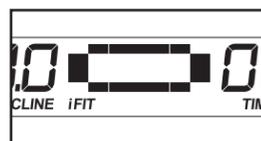
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella Consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare la modalità iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere il pulsante iFIT. Le lettere *iFIT* verranno visualizzate sul display sinistro.



3 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore MP3, lettore CD o videoregistratore

Nota: se si sta utilizzando un CD iFIT.com, inserire il CD nel lettore; se si sta utilizzando una videocassetta iFIT.com inserire la videocassetta nel videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità sulla consolle. Il tapis roulant non caricherà nessun programma MP3, CD, o video mentre il tempo lampeggia sul display.

Durante il programma CD o video, il suono di un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « fischio » ed preparativi ai cambi di velocità**

e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti velocità o inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

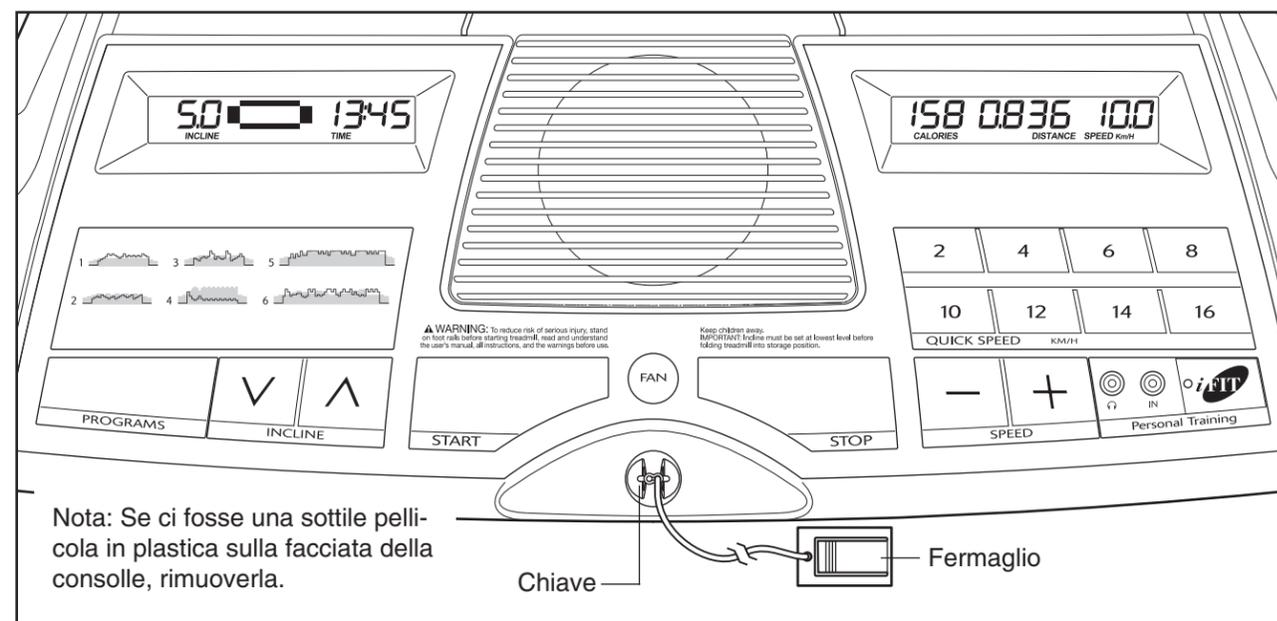
Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display sinistro. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità. Dopo un istante, il nastro scorrevole inizierà ad avanzare a 2 km/ora. **All'emissione del segnale acustico successivo, la velocità e/o l'inclinazione verranno modificate in base alle impostazioni successive del programma.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma MP3, CD o video, premere il pulsante arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 20.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio »:

- **Verificare che le lettere iFIT vengano visualizzate sul display e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità sulla consolle.**
- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**
- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto.**
- **Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**
- **Vedere L'INCLINAZIONE DEL TAPIS ROULANT NON CAMBIA CORRETTAMENTE a pagina 24.**

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è in inglese. Quest'avvertenza si trova in altre lingue nell'incluso foglio adesivo. Applicare l'adesivo in italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento.

Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il facoltativo cardiofrequenzimetro (vedere a pagina 20).

Inoltre, la consolle inoltre offre sei programmi predefiniti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva

iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su MP3, CD e videocassetta (i MP3, i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com su CD e videocassette controllano automaticamente il tapis roulant e vi dettano di variare il vostro passo mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorare www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. Per usare un programma predefiniti, vedere a pagina 14. Per usare un programma MP3, CD o video iFIT.com, vedere a pagina 18. Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, vedere a pagina 19.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 10).

2 Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.



3 Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Successivamente, inserire la chiave nella consolle; il display si illuminerà. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

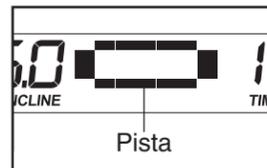
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 Selezionare la funzione manuale.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà selezionata. Qualora sia stato selezionato un programma, rifelezionare la modalità manuale premendo ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando sul display sinistro compare una pista.



3 Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti velocità numerati da 2 a 16.

Se è stato premuto il pulsante Avvio [START] o di aumento della Velocità, il tapis roulant comincerà a muoversi alla velocità di 2 chilometri all'ora. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del

nastro scorrevole premendo i pulsanti di aumento e diminuzione della Velocità. Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 chilometri all'ora. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga la velocità selezionata.



Qualora venga premuto uno dei pulsanti velocità numerati [QUICK SPEED], la velocità del nastro scorrevole verrà modificata gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di velocità selezionata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante di aumento della Velocità oppure uno dei pulsanti velocità numerati.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearli se necessario (vedere alle pagine 24).

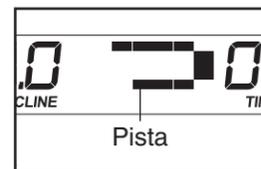
4 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumento/diminuisci inclinazione [INCLINE]. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione impostata.



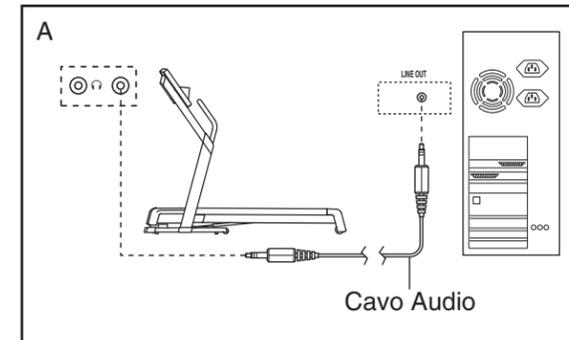
5 Seguire la progressione sui display.

Qualora vengano selezionate la modalità manuale o iFIT.com, il display sinistro visualizzerà una pista di 400 m. Durante la camminata o la corsa, gli indicatori attorno alla pista si illumineranno, in successione, fino alla completa illuminazione della pista. Quindi la pista si spegnerà e gli indicatori inizieranno a illuminarsi nuovamente in successione.



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

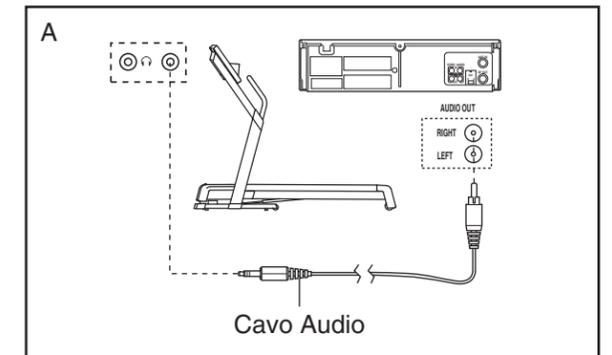
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



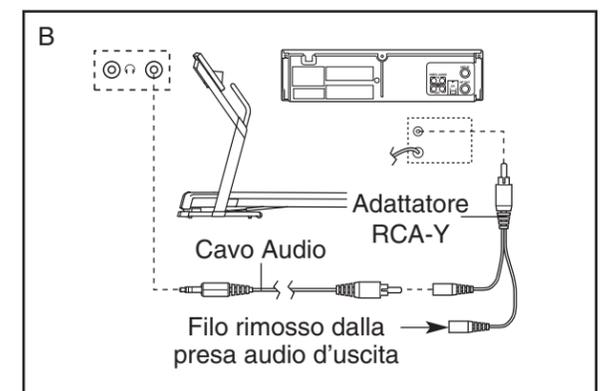
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 16.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



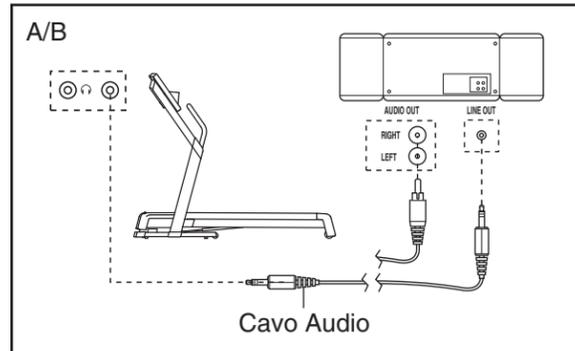
B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore Y. Inserire l'adattatore Y nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

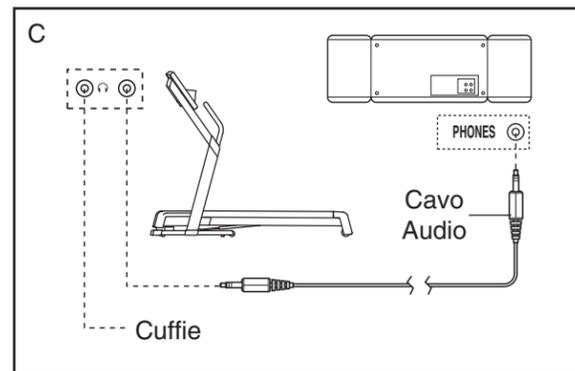
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa uscita audio del vostro stereo.



- B. Si veda disegno in alto. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

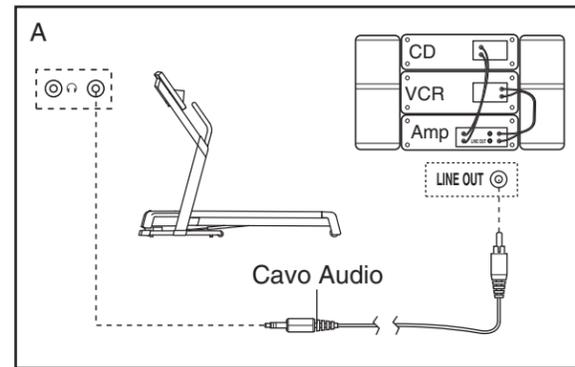
- C. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa cuffie del vostro stereo. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



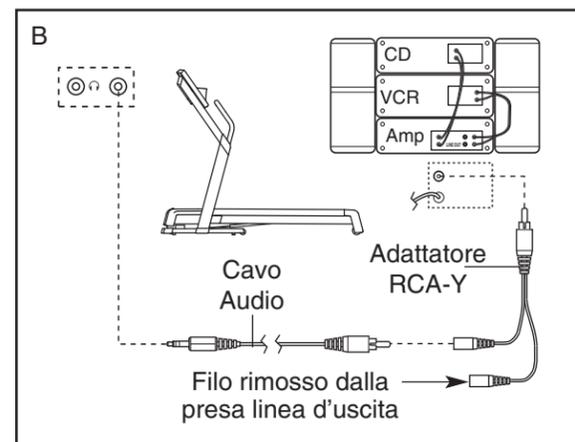
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita è utilizzata, vedere istruzioni B.

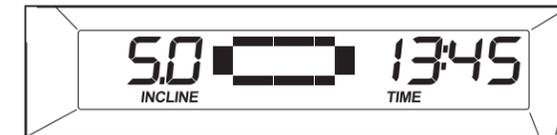
- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



- B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore Y. Collegare l'adattatore Y alla presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre l'adattatore Y è inserito nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



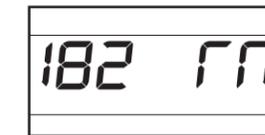
Il display sinistro mostrerà il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant e il tempo trascorso [TIME]. Il display mostrerà inoltre la frequenza cardiaca [PULSE] quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale. Nota: Ogni volta che viene modificata l'impostazione della velocità, il display mostrerà per alcuni secondi il passo [PACE] (in minuti per chilometro). Quando viene selezionato un programma il display visualizzerà il tempo restante nel programma invece del tempo trascorso.



Il display destro visualizzerà la quantità approssimativa di calorie [CALORIES] bruciate, la quantità approssimativa di grassi [FAT CALORIES] bruciati (consultare la sezione DIMAGRIMENTO a pagina 25), la distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo e la velocità [SPEED] del nastro scorrevole.



Nota: La consolle può visualizzare velocità e distanza sia in chilometri [Km/H] che in miglia [MPH]. Per modificare l'unità di misura, prima tenere premuto il pulsante Stop mentre si inserisce la chiave nella consolle. Quindi rilasciare il pulsante Stop. Sul display destro comparirà una "M" per il chilometri del sistema metrico oppure una "E" per le miglia del sistema *English* (inglese). Premere il pulsante di aumento della Velocità per modificare l'unità di misura. Una volta selezionata l'unità di misura desiderata, rimuovere la chiave. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.**

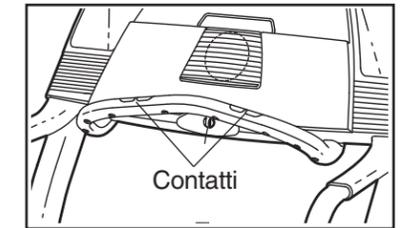


Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Nota: Qualora si utilizzi contemporaneamente il sensore pulsazioni a impugnatura e il cardiofre-

quenzimetro a torace, la consolle non visualizzerà accuratamente la frequenza cardiaca. Prima di utilizzare il sensore pulsazioni a impugnatura, rimuovere la pellicola in plastica trasparente dai contatti metallici. Inoltre, accertare di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionare i piedi sui poggia piedi** e impugnare i contatti metallici sull'impugnatura, **evitando di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, sul display sinistro lampeggerà un indicatore a forma di cuore a ogni battito cardiaco, compariranno una o due linee e verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere la ventilatore premere il pulsante Ventilatore [FAN]. Per avere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante una seconda volta. Per spegnerlo, premere il pulsante una terza volta. Nota: Pochi minuti dopo aver fermato il nastro scorrevole, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

8 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 20 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore automatico acceso/spento collocato vicino al cavo della corrente nella posizione spenta.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare uno dei sei programmi predefiniti.

Per selezionare uno dei sei programmi predefiniti, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando "P1", "P2", "P3", "P4", "P5" o "P6" compare sul display sinistro. Quando si seleziona un programma predefinito, il display sinistro visualizzerà la durata del programma e lungo la matrice nel display scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità. Alcuni secondi dopo avere selezionato un programma predefinito, sul display lampeggerà per alcuni secondi l'impostazione di inclinazione massima del programma. Inoltre, sul display destro (non mostrato) lampeggerà per alcuni secondi l'impostazione di velocità massima del programma.

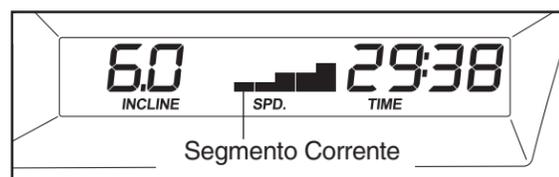


3 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimani ed iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in 30 o 50 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

L'impostazione della velocità per il primo segmento verrà mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente della matrice nel display sinistro. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi quattro segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udiranno una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il livello di velocità e/o il livello di inclinazione lampeggerà per avvisarvi.

Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra*. La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti gli indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate, *le velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Premendo un pulsante Velocità alcune volte, si illumina o si spegne un indicatore aggiuntivo nella colonna del Segmento Corrente; se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne. **Importante: Quando inizia il secondo segmento del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 2 chilometri all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

7 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 13.

COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM

Per utilizzare i CD o MP3 iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 15 e 17 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 17 per il collegamento. Per utilizzare le videocassette, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 17 per le istruzioni per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE MP3 O CD PORTATILE

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.

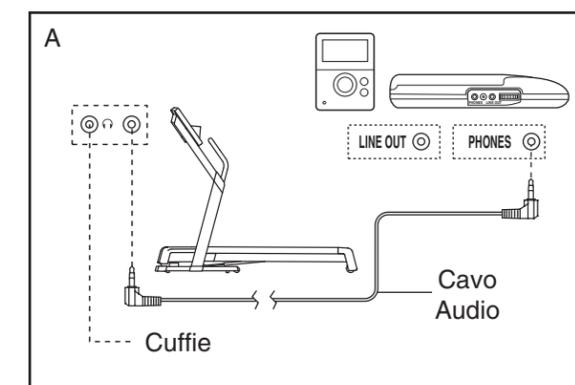


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N° PETL49905.1 R0805A

Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 26 e 27.

