

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 5271829.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (NETL09912)
- Il NOME del prodotto (NordicTrack® EXP1000 tapis roulant)
- Il NUMERO DELLA SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA ed la DESCRIZIONE dell/e parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 26 e 27 e il DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

NordicTrack è una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

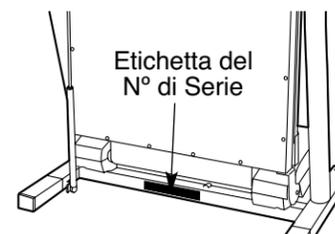
NordicTrack[®] EXP1000

Classe H Prodotto di Fitness

N° di modello NETL09912

N° di serie _____

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



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

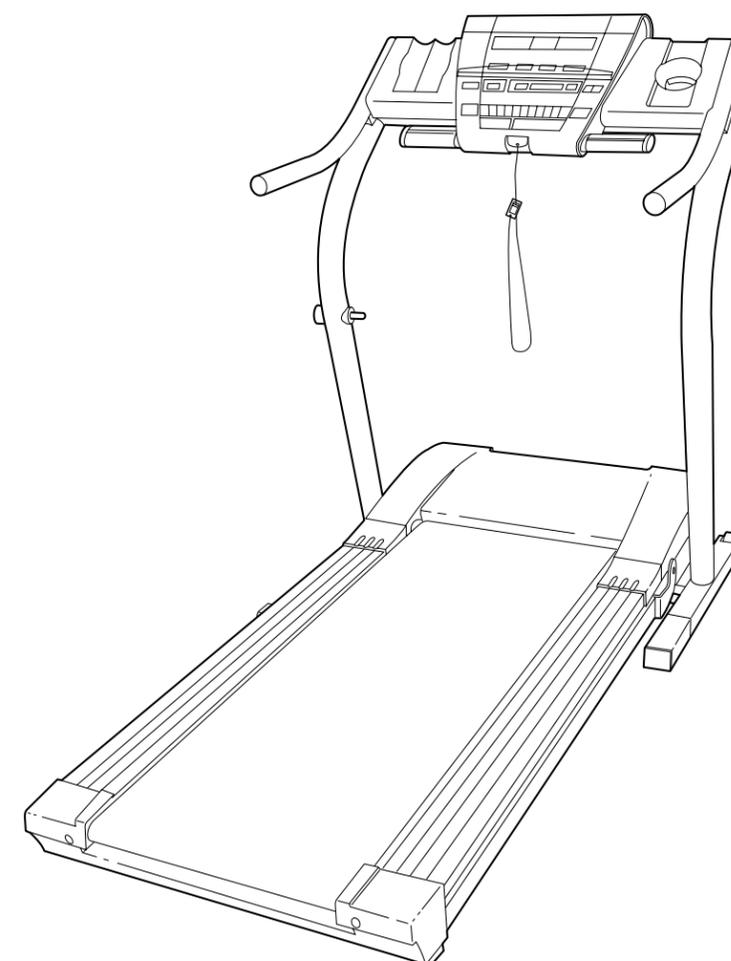
lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

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.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI2
PRIMA DI INIZIARE5
MONTAGGIO6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE8
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT22
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.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Sarà responsabilità del proprietario di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle avvertenze e precauzioni.
2. Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni di questo manuale.
3. 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.
4. Quando scegliete la posizione per il tapis roulant, controllare che ci sia accesso ad una presa elettrica.
5. 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.
6. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Non lasciare i bambini al di sotto dei 12 anni ed animali domestici intorno o sull'attrezzatura.
8. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. 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.
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 8). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.

N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione	N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
103	2	Cappuccio d'Estensione	122	1	Dado Messa a Terra
104	2	Adesivo d'Avvertenza Inclinazione	#	1	Filo Bianco da 8", 2Femina (F)
105	1	Ammortizzatore	#	1	Filo Blu da 4", 2F
106*	1	Montaggio Gamba d'Estensione	#	1	Filo Nero da 4", 2F
107	2	Vite Consolle da 1 3/4"	#	1	Filo Verde da 8", F/Anelli
108	1	Porta Libro	#	1	Filo Blu da 10", 2F
109	1	Set Euro Cavo Elettrico	#	1	Filo Nero da 8", Maschio/Femina (M/F)
110	1	Telaio	#	1	Filo Nero da 4", M/F
111	2	Vite da 3/4"	#	1	Filo Rosa da 8", M/F
112	1	Chiusura a Scatto	#	1	Filo Verde/Giallo da 12"
113	1	Filo Audio da 12"	#	1	Filo Verde/Giallo da 4"
114	1	Nastro Scorrevole	#	1	Filo Verde da 7", M/Anelli
115	2	Boccola Perno Motore	#	1	Filo Bianco da 14", 2F
116	1	Dado Filo Audio	#	1	Filo Blu da 8", 2F
117	1	Spaziatore Manopola di Bloccaggio	#	1	Filo Bianco da 10", 2F
118	1	Piastra Bobina d'Arresto	#	1	Manuale di Istruzioni
119	1	Vite Messa a Terra			
120	1	Rondella a Stella Messa a Terra			
121	3	Rondella in Nylon			

*Include tutte le parti mostrate nella scatola
#Queste sono parti non raffigurate

LISTA DELLE PARTI—N° di modello NETL09912

R1102A

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

N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione	N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	2	Inserto Poggia Piedi	52	1	Piattaforma Nastro
2	2	Poggia Piedi	53	6	Vite Piattaforma
3	2	Vite Cappuccio Poggia Piedi	54	4	Vite Piattaforma Posteriore
4	1	Cappuccio Poggia Piedi Sinistro	55	2	Isolatore Posteriore
5	2	Bullone Perno Telaio	56	14	Vite Messa a Terra/Vite Controllore
6	2	Spaziatore Perno Telaio	57	1	Filo Massa a Terra
7	1	Magnete	58	1	Cappuccio Posteriore
8	1	Rotella Anteriore/Puleggia	59	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore
9	8	Dado Perno Telaio	60	1	Adesivo d'Avvertenza Chiusura a Scatto
10	1	Commutatore/Filo			
11	4	Dado a U	61	1	Chiave di Allen
12	1	Fermaglio Commutatore	62	1	Rotella Posteriore
13	1	Telaio d'Alzata	63	1	Manicotto Perno Motore
14	4	Rondella a Stella	64	1	Filtro
15*	1	Montaggio Motore	65	2	Spaziatore Corrimano
16	1	Motore	66	1	Corrimano
17	1	Puleggia/Volano/Ventola	67	2	Fermaglio Cappuccio
18	1	Cinghia Motore	68	1	Manopola di Bloccaggio
19	1	Bullone Perno Motore	69	1	Montante
20	1	Perno Manopola	70	1	Manicotto Manopola di Bloccaggio
21	1	Bullone Tensione Motore	71	1	Molla
22	1	Bullone Perno Motore	72	1	Collare Perno Bloccaggio
23	1	Calotta	73	1	Fermaglio Perno
24	2	Bullone Motore Inclinazione	74	1	Perno di Bloccaggio
25	4	Spaziatore in Plastica	76	1	Sensore Pulsazioni ad Impugnatura
26	1	Pannello Corrente con Fermaglio	77	4	Boccola Corrimano
27	9	Vite Elettronica	78	4	Bullone Corrimano
28	1	Bobina d'Arresto	79	2	Cappuccio Montante
29	1	Regolatore	80*	1	Montaggio Chiusura a Scatto
30	1	Piastra Elettronica	81	1	Base Consolle
31	1	Filo Controllore Motore	82	1	Consolle
32	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore	83	1	Spaziatore da 3/4" x 3"
33	2	Vite Consolle da 2"	84	1	Chiave/Fermaglio
34	3	Rondella Rotella	85	1	Filo iFIT.com da 15'
35	1	Dado Rotella Anteriore	86	1	Presa Elettrica
36	1	Motore Inclinazione	87	2	Cappuccio Corrimano
37	1	Ferma Motore Inclinazione	88	1	Retro Consolle
38	1	Cassetta Bombata	89	1	Laccio Sganciabile
39	2	Vite Cassetta Bombata (Lunga)	90	10	Vite Consolle da 1"
40	2	Adesivo Avvertenza Statica	91	3	Morsetto Laccio Cavo
41	1	Interruttore Circuito	92	5	Laccio Cavo da 8"
42	1	Presa	93	2	Bullone Perno Alzata
43	1	Interruttore On/Off	94	2	Bullone Ruota
44	1	Inserto Cappuccio Sinistro	95	2	Ruota
45	4	Vite Cinghia Guida	96	1	Inserto Cappuccio Destro
46	1	Guida Cinghia	97	3	Occhiello Metallico
47	4	Isolatore	98	1	Filo Bardato Montante
48	1	Sostegno Messa a Terra	99	4	Gommino Base
49	16	Connecttore	100	13	Vite
50	1	Cassetta Bombata	101	1	Rondella Motore
51	1	Cappuccio Poggia Piedi Destro	102	2	Gamba d'Estensione

14. 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, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)

15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.

16. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.

17. Il sensore pulsazioni ad impugnatura in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni ad impugnatura è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

18. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore on/off quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore On/Off.)

19. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6 e 7, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 22). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.

20. Non tentare di modificare l'inclinazione del tapis roulant collocando oggetti sotto il tapis roulant.

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

21. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

22. Quando usate i CD iFIT ed i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il "bip" 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.

23. Quando usate i CD iFIT ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.

24. Togliere sempre i CD iFIT ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.

25. Ispezionare e stringere appropriatamente a fondo tutte le parti del tapis roulant regolarmente.

26. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.

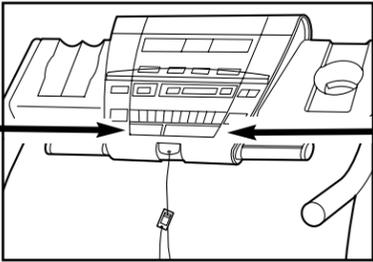
27. **PERICOLO:** Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il treadmill, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

28. 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.

Fare riferimento ai disegni sottostanti. Localizzare gli adesivi sul tapis roulant. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il tapis roulant. Staccare gli adesivi in italiano, attaccarli sugli adesivi in modo da coprire il testo in inglese.

Se manca l'adesivo, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

⚠ ATTENZIONE:
Per ridurre il rischio di lesioni gravi, rimanere sui poggia piedi fino alla completa accensione del treadmill, leggere attentamente il manuale d'istruzioni, tutte le altre istruzioni e avvertimenti prima dell'uso. Tenere lontano dalla portata dei bambini.



IMPORTANTE: L'inclinazione dovrebbe essere al livello più basso prima di piegare il treadmill nella posizione di immagazzinaggio.

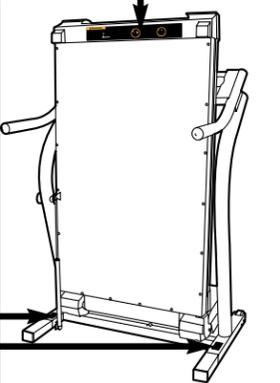
⚠ ATTENZIONE: Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:

- 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.
- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dal nastro in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare il nastro quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

L'adesivo è raffigurato alla 40% delle sue dimensioni reali.

⚠ ATTENZIONE

TENERE MANI E PIEDI LONTANO DA QUESTA ZONA QUANDO IL TREADMILL È IN FUNZIONE.



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.

Il sensore pulsazioni ad impugnatura non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. È importante ricordare che le seguenti informazioni sono di natura generale.

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.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
	Age 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 "training zone" (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'ener-

gia 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 training zone.

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 del vostro training zone.

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 training zone.

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 sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella training zone—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la training zone predeterminata, mantenere questo livello per per 20/60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella training zone 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 stretching per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

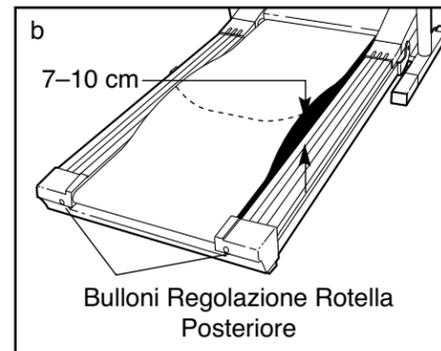
FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

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.

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 metri di lunghezza.

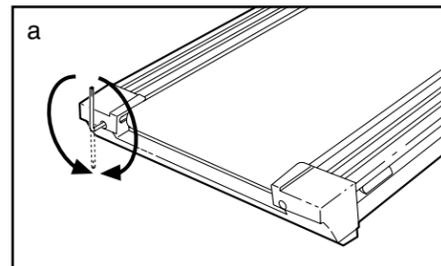
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rotella posteriore di un 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.



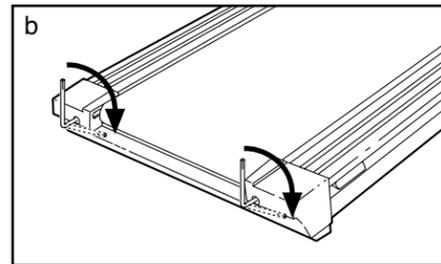
c. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

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 **DISINSERIRE IL CAVO ELETTRICO**. Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra, utilizzare la chiave di allen per girare il bullone rotella 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 elettrica, 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**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rotella 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: Se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto o se non cambia quando si usano iFIT CD o video

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.

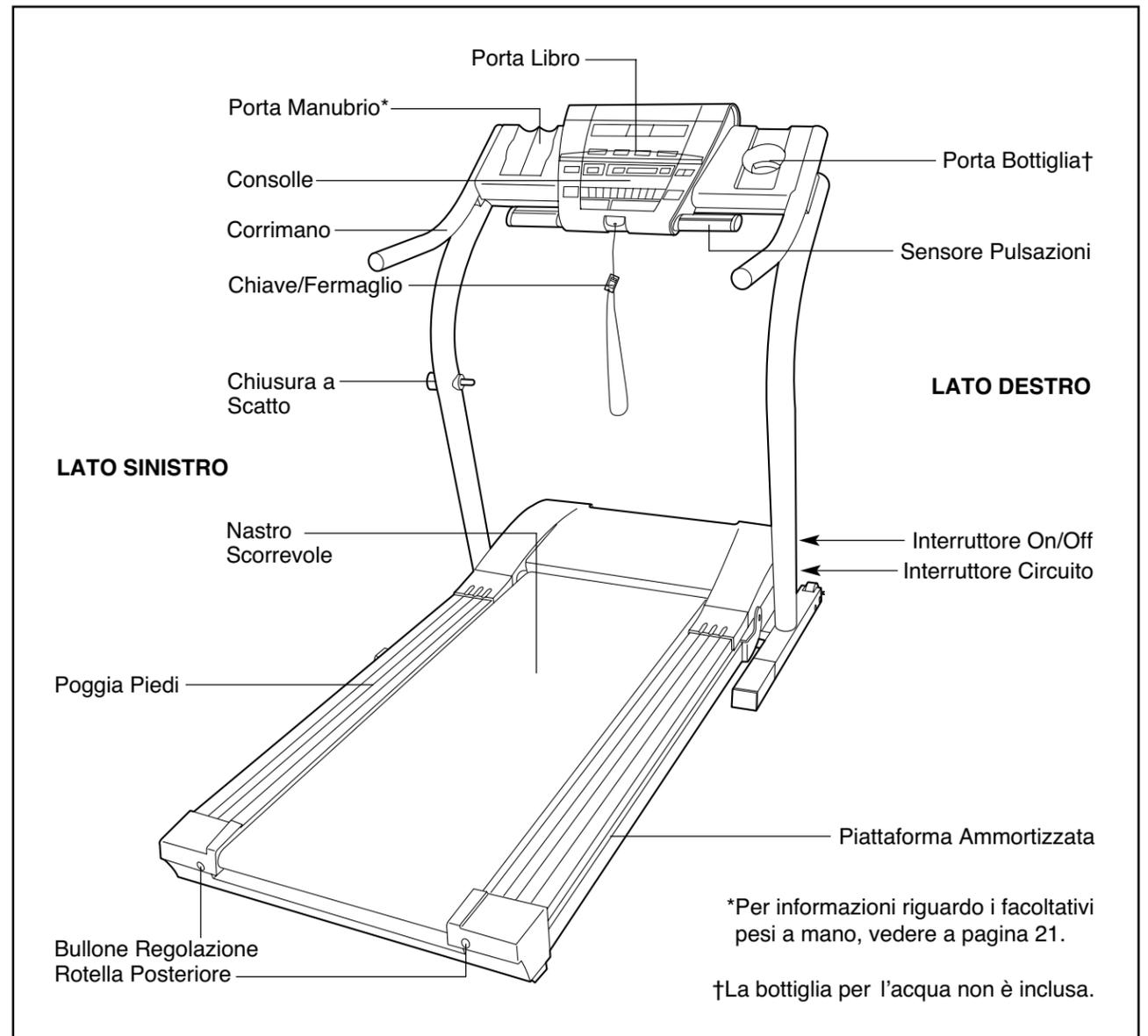
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver selezionato il rivoluzionario tapis roulant NordicTrack® EXP1000. Il tapis roulant EXP1000 combina un' avanzata tecnologia con un innovativo disegno per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro programma di esercizio nella convenienza di casa vostra. E quando non vi state esercitando, l'esclusivo EXP1000 può essere piegato, necessitando meno della metà dello spazio degli altri tapis roulant.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio

Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è NETL09912. Il numero di serie può essere trovato sull'adesivo attaccato al tapis roulant (vederle la copertina anteriore di questo manuale per la localizzazione).

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. Il montaggio richiede l'inclusa chiave di allen e un vostro cacciavite di Phillips e una tenaglia.

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.

AVVERTENZA: Non inserire la spina della corrente fino a che il tapis roulant sia completamente montato.

1. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare con attenzione i Montanti (69) in modo tale che il tapis roulant sia nella posizione mostrata.

Far riferimento al disegno nel riquadro. Inserire una delle Gambe d'Estensione (102) nel tapis roulant come raffigurato. Assicurarsi che la Gamba d'Estensione sia girata in modo tale che il Gommino Base (99) sia in basso. Nota: Potrebbe risultare utile piegare i Montanti (69) in avanti mentre inserite la Gamba d'Estensione. Inserire l'altra Gamba d'Estensione (non raffigurata) nello stesso modo.

2. Premere il Manicotto Manopola di Bloccaggio (70) nel Montante (69) sinistro.

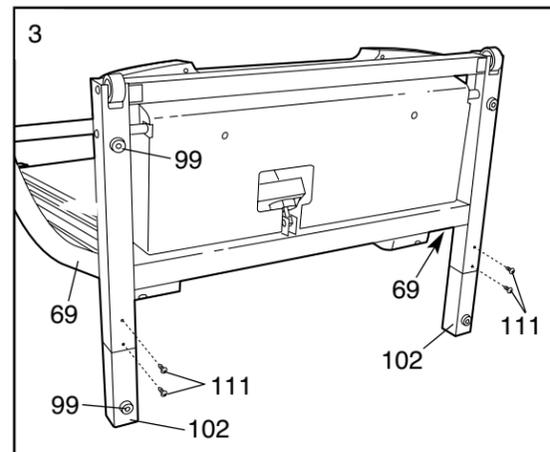
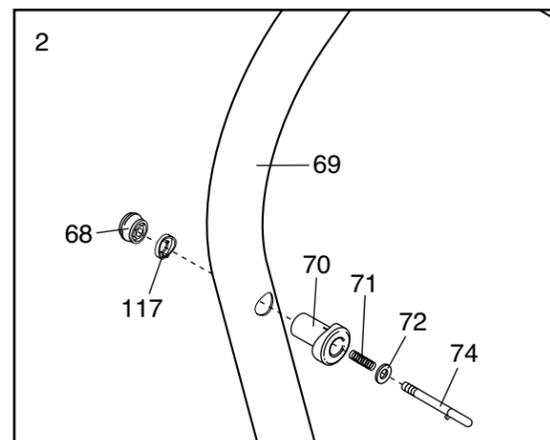
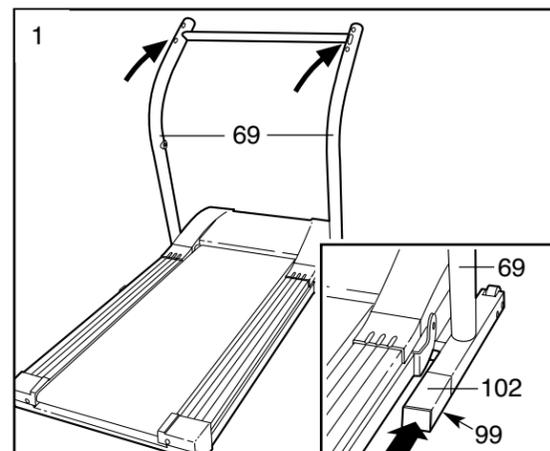
Assicurarsi che il Collare Perno Bloccaggio (72) e la Molla (71) siano sul Perno di Bloccaggio (74). Inserire il Perno di Bloccaggio nel Manicotto Manopola di Bloccaggio (70) e nel Montante (69) sinistro. Premere il Spaziatore Manopola di Bloccaggio (117) nel Montante sinistro. Premere la Manopola di Bloccaggio (68) sul Perno di Bloccaggio.

3. Con l'aiuto di un'altra persona, abbassare i Montanti (69) verso il basso come mostrato. **Assicurarsi che le Gambe Estensione (102) rimangano nei Montanti.**

Attaccare ogni Gamba d'Estensione (102) con due Viti da 3/4" (111) come mostrato.

Con l'aiuto di una seconda persona, portare i Montanti (69) in posizione verticale.

Nota: Potrebbe essere stato incluso un Gommino Base (99) di scorta. Utilizzare il Gommino Base per sostituire qualsiasi Gommino Base che diventi logoro.

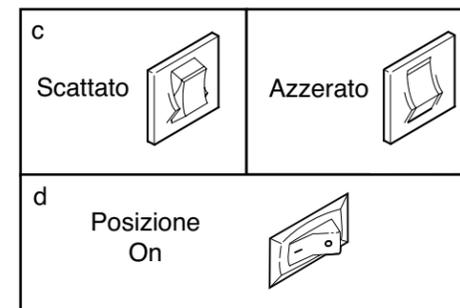


LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00.

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 elettrica con massa a terra. (Vedere a pagina 8.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (1mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
 - Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.
 - Controllare l'interruttore circuito situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore circuito è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore circuito sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.
 - Controllare l'interruttore circuito on/off collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore circuito deve essere in posizione on.

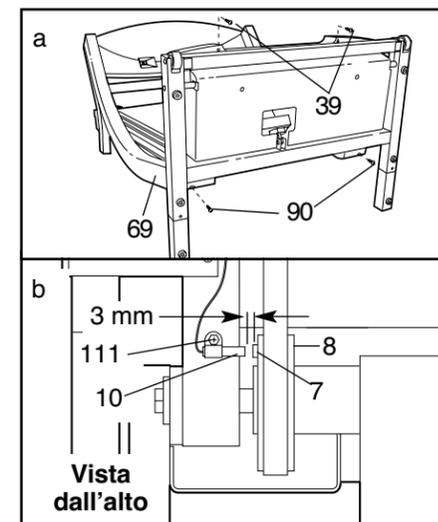


PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

- SOLUZIONE:**
- Controllare l'interruttore circuito 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 elettrica. 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 on/off sia in posizione on.
 - Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- Rimuovere la chiave dalla consolle e **staccare la spina della corrente**. Con attenzione sdraiare il tapis roulant come mostrato nel disegno a. Rimuovere le Viti (39, 90) dalla calotta. Sollevare i Montanti (69) e con attenzione rimuovere la calotta.
 - Localizzare il Filo Commutatore (10) ed il Magnete (7) sul lato sinistro della Puleggia (8). 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 Filo Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite da 3/4" (111) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che ci sia una lettura corretta della velocità.

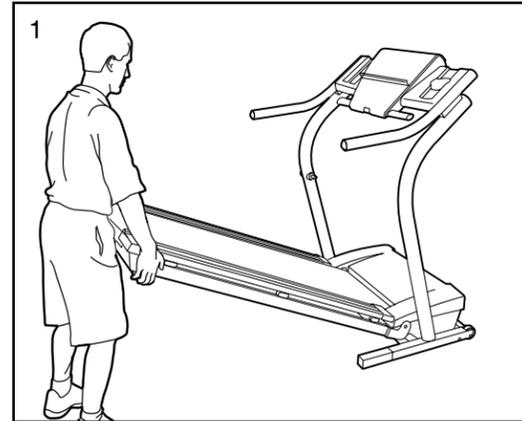


COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

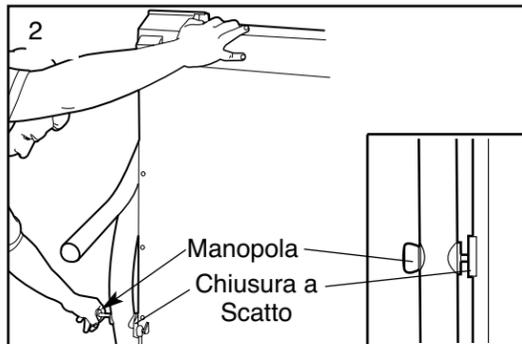
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

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. Poi, rimuovere la chiave e staccare la spina della corrente. **ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.**

1. Tenere il tapis roulant come mostrato. **ATTENZIONE: Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. 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. Tirare la manopola chiusura a sinistra e tenerla. Sollevare il tapis roulant fino a che il perno di bloccaggio sia allineato con il foro sul chiusura a scatto. Inserire il perno di bloccaggio nel chiusura a scatto. **Assicurarsi che il perno sia completamente inserito nella 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.

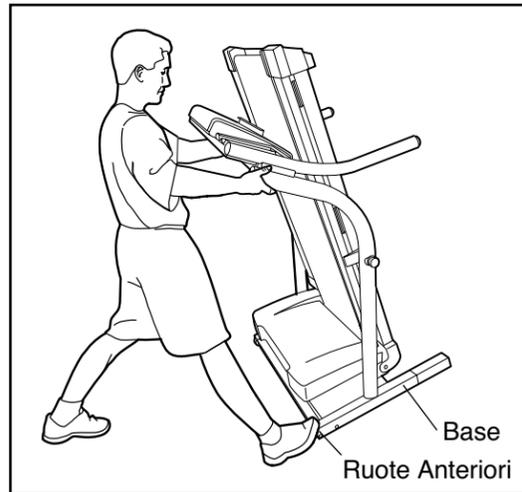
COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante.

Assicurarsi che il perno sulla manopola di bloccaggio sia inserito nella scanalatura del chiusura a scatto.

1. Tenere i corrimani come mostrato 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. **Non muovere mai il tapis roulant senza prima inclinarlo all'indietro. 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 il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

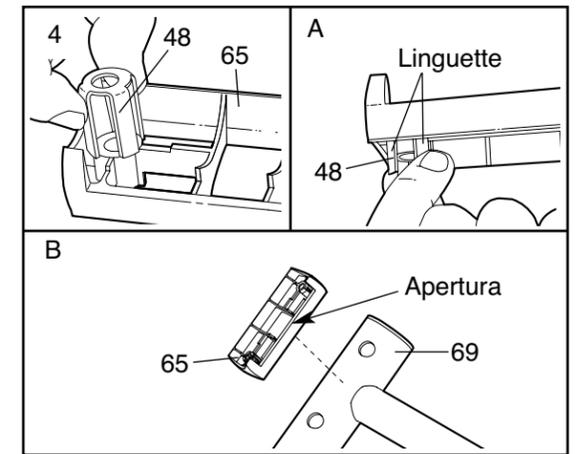
1. Riferirsi al disegno 2. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola di bloccaggio verso sinistra e tenerla. Girare il tapis roulant fino a che il telaio passi il perno sulla manopola di bloccaggio. Nota: Potrebbe essere necessario spingere il corrimano leggermente a lato.

2. Riferirsi al disegno 1. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il tapis roulant sul pavimento. **ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**

4. Far scivolare il Sostegno Messa a Terra (48) su uno degli Spaziatori Corrimano (65) nel luogo mostrato.

Vedere il disegno A nel riquadro. Pizzicare le linguette sul Sostegno Messa a Terra (48) in modo tale che le linguette entrino nel foro sul Montante (69 [vedere disegno B nel riquadro]).

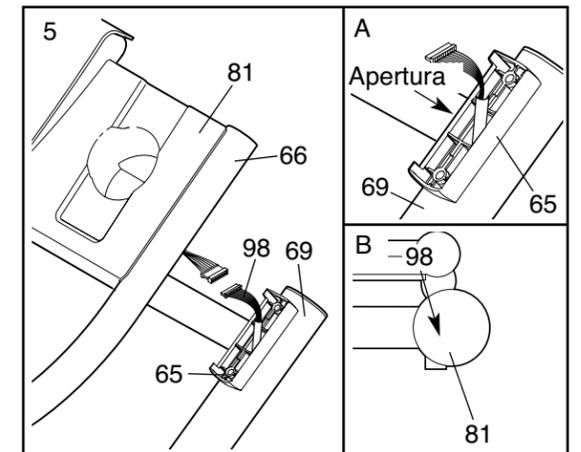
Vedere disegno B nel riquadro. Posizionare lo Spaziatore Corrimano (65) sul Montante (69) sinistro come mostrato, con il ritaglio sul lato indicato. Nota: Assicurarsi che le linguette sul Sostegno Messa a Terra (48 [vedere disegno A nel riquadro]) siano inserite nel foro sul Montante sinistro.



5. Tirare il Gruppo Fili del Montante (98) attraverso l'altro Spaziatore Corrimano (65). Posizionare lo Spaziatore Corrimano sul Montante destro (69) come raffigurato, con il ritaglio sul lato indicato (vedere disegno A nel riquadro).

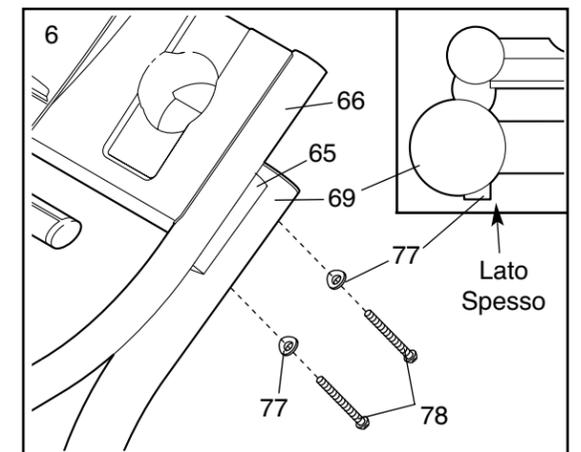
Fare in modo che una seconda persona tenga il Corrimano (66) vicino ai Montanti (69) come mostrato. Collegare il Filo Bardato Montante (98) ai fili che fuoriescono dal Base Consolle (81). Inserire i connettori e il Filo Bardato del Montante nel foro sulla Base Consolle (vedere disegno nel riquadro B).

Fare attenzione a non pizzicare il Filo Bardato Montante (98) mentre collocate i Corrimano (66) sugli Spaziatori Corrimano (65).



6. Inserire due Bulloni Corrimano (78) con le Boccole Corrimano (77), nel Montante (69) destro, e nello Spaziatore Corrimano (65) destro. Girare le Boccole Corrimano in modo tale che combacino contro il Montante con le parti spesse delle Boccole rivolte verso il centro del tapis roulant come mostrato nel disegno nel riquadro. Sollevare il Corrimano (66) destro per allineare i Bulloni con i Fori sul Corrimano. Poi, infilare i Bulloni nel Corrimano. **Non avvitare i Bulloni per ora.**

Attaccare il Corrimano sinistro (non mostrato) nello stesso modo. Avvitare tutti e quattro i Bulloni Corrimano (78).



7. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Se ci fosse una sottile pellicola di plastica trasparente sull'adesivo della calotta e sull'adesivo "ComforTrack", rimuoverla. Tenere l'inclusa chiave di allen in un posto sicuro. La chiave di allen viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 24). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **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 logori.**

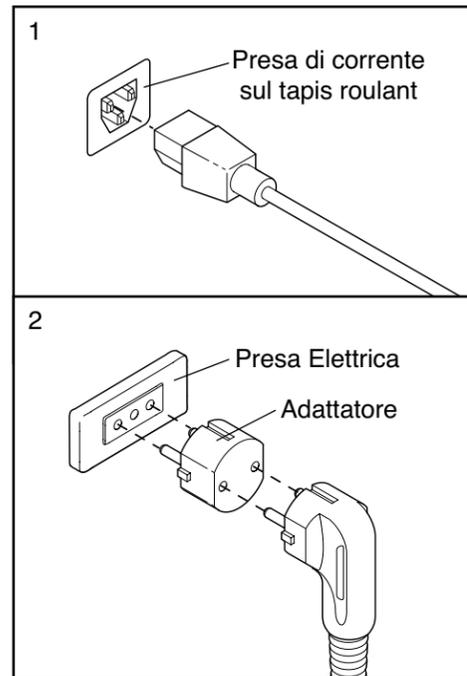
COME INSERIRE LA SPINA DELLA CORRENTE

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.

Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa elettrica. Far riferimento al disegno 1, e 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 elettrica che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordo con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa elettrica.

Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.

⚠ ATTENZIONE: Un collegamento improprio del conduttore messa a terra-macchina può risultare in un maggior rischio di shock elettrici. 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 elettrica a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

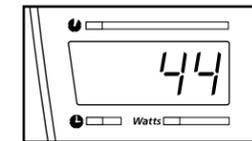


IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

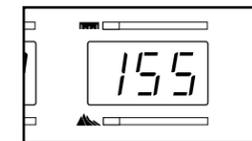
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

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

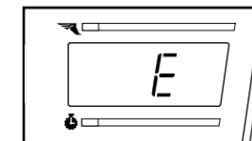
Il display Tempo/Watts mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del tapis roulant.



Il display Distanza/Giri mostrerà il numero totale delle miglia percorse dal nastro scorrevole.

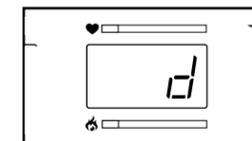


Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità/Miglia-Minuto.



Premere il pulsante Velocità Δ per cambiare l'unità di misura.

IMPORTANTE: Il display Frequenza Cardiaca/Calorie dovrebbe essere spento. Se una "d" appare nel display, la consolle è nella funzione "demo."



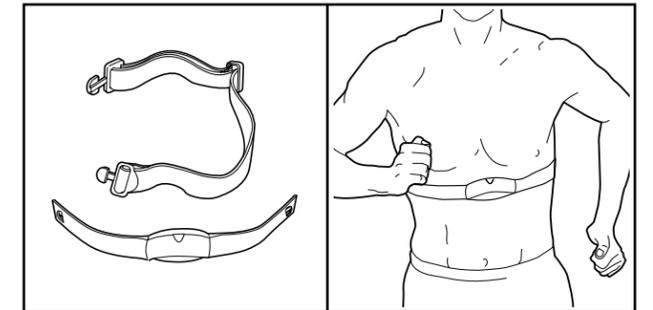
Questa funzione è usata solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa elettrica, la chiave può essere rimossa

dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una "d" nel display Frequenza Cardiaca/Calorie quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità ▽ così il display Frequenza Cardiaca/Calorie si spegne.**

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

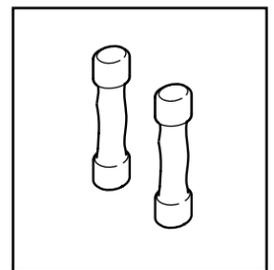
IL FACOLTATIVO CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

Un cardiofrequenzimetro del torace aggiungerà persino più caratteristiche alla consolle. 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, chiamare il nostro Servizio Clienti Assistenza al 800-865114.**



I FACOLTATIVI MANUBRI

Facoltativi manubri vi permettono di includere esercizi della parte superiore del corpo nei vostri allenamenti. I manubri si adattano a comodi porta manubri sulla consolle. **Per acquistare i facoltativi manubri, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al 800-865114.**



COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro nuovo sito internet a www.iFIT.com vi permette di avere accesso ad una vasta selezione di programmi che interattivamente controlleranno il vostro tapis roulant per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete d'allenamento. Inoltre, potete utilizzare i programmi iFIT audio e video direttamente da internet.

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 PER INIZIARE a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà selezionata e l'indicatore-M sarà illuminato. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFIT.com o il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



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 poggiatesta. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza della vostra cintola.

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 "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" 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 "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ . Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,6 km/h. **Quando all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

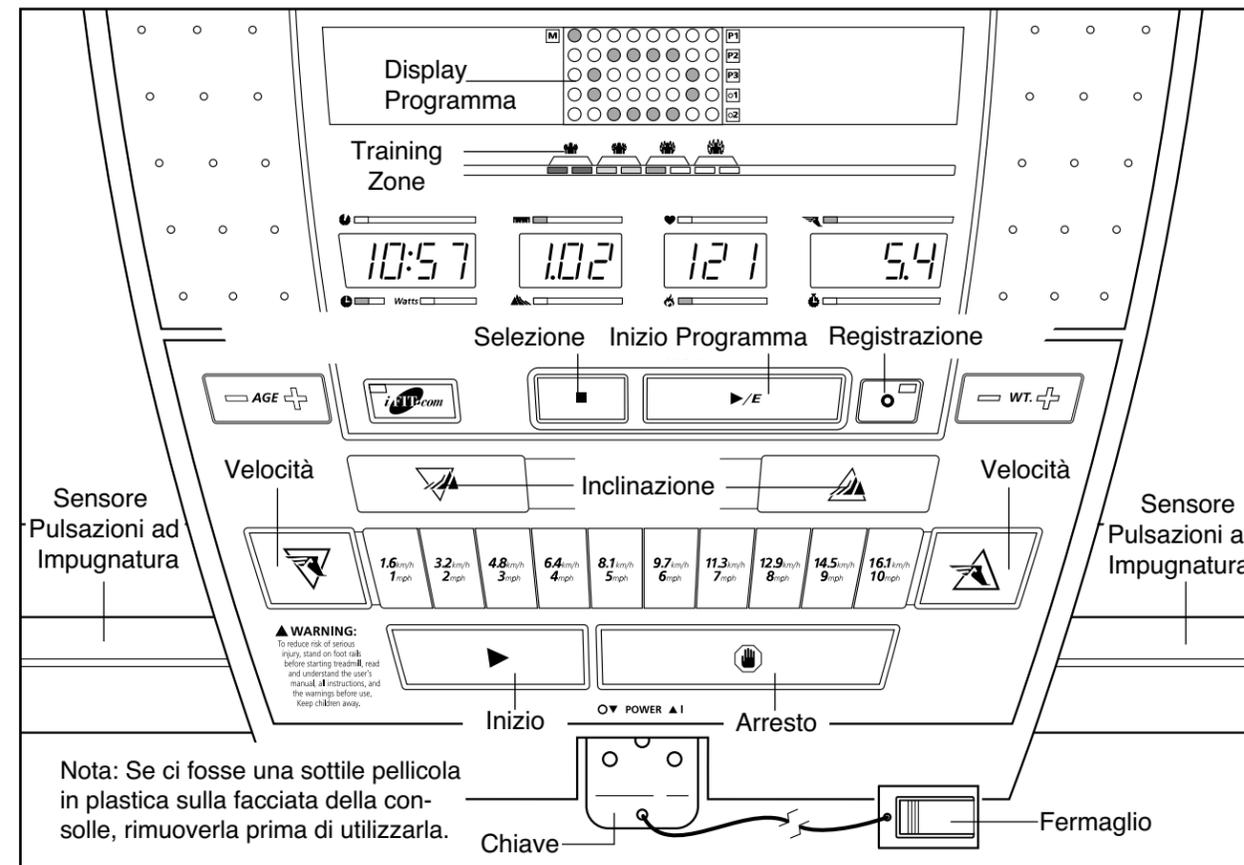
Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del "bip", assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Watts non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa elettrica, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

8 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

9 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 13.



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la consolle è in funzione manuale, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant possono essere controllate col tocco di un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore pulsazioni incorporato.

Sono inoltre offerti tres programmi di allenamento prestabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Potete perfino creare i vostri propri programmi di allenamento e salvarli in memoria per usi futuri.

La consolle comprende anche un'avanzata tecnologia interattiva iFIT. La tecnologia iFIT è come avere un allenatore personale proprio a casa vostra. Usando l'incluso cavo audio, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, stereo portatile, o computer per ascoltare i programmi speciali dei CD iFIT (i CD sono disponibili separatamente). I programmi dei CD iFIT controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del

vostro allenamento. Una musica ad alta energia provvede un'ulteriore motivazione. Ogni CD comprende due programmi differenti creati da esperti allenatori personali.

Inoltre, potete collegare il tapis roulant al vostro videoregistratore e televisione per vedere i video programmi iFIT (le videocassette sono disponibili separatamente). I video programmi offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT, ma aggiungono l'entusiasmo di un allenamento con una classe ed un istruttore.

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, voi potete anche andare al nostro nuovo sito internet www.iFIT.com e accesso ai programmi base, programmi audio, e programmi video direttamente da internet.

Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT.com, spedire un email a workouts@iFIT.com.

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 11. Per usare un programma pre-stabilito, vedere a pagina 12. Per creare e utilizzare un proprio programma, vedere a pagina 14 e 15. Per usare un programma CD o video iFIT, far riferimento a pagina 18. Per usare un programma iFIT direttamente dal nostro sito internet, vedere a pagina 20.

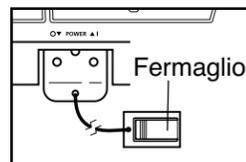
ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del tapis roulant.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico nelle pagina precedente) durante l'uso del tapis roulant.
- Regolare la velocità gradualmente.
- Il sensore pulsazioni non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore pulsazioni è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta. Evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia tipo ciclista per l'acqua.

PER INIZIARE

1 Attaccare il fermaglio alla cintola dei vostri abiti.

Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nella cintola dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle.



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. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle.

2 Inserire la spina della corrente.

Vedere COME INSERIRE LA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 8.

3 Portare l'interruttore on/off nella posizione "on".

Localizzare l'interruttore on/off sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore On/Off nella posizione "on."

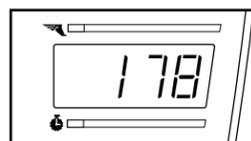


4 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nella cintola dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un attimo, i display e i vari indicatori si illumineranno.

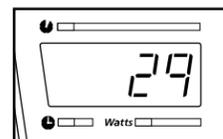
5 Inserire il vostro peso.

Benché possiate usare la consolle senza inserire il vostro peso, la consolle calcolerà le calorie bruciate con più accuratezza se inserite il vostro peso. Per inserire il vostro peso, premere uno dei tasti Peso (WT). L'attuale peso in memoria apparirà sul display Velocità/Andatura. Premere nuovamente i tasti Peso per inserire il vostro peso. Quattro secondi dopo aver premuto i tasti, il peso memorizzato sparirà. A questo punto il vostro peso verrà memorizzato.



6 Inserire la vostra età, se necessario.

Sebbene si può usare la consolle senza inserire la vostra età, alcune funzioni sul nostro sito internet possono richiedere l'inserimento della vostra età (vedere a pagina 20). Per inserire la vostra età, premere uno dei pulsanti Età (AGE). L'età attuale apparirà nel display Tempo/Watts. Premere di nuovo uno dei pulsanti Età per inserire la vostra età. Quattro secondi dopo che uno dei pulsanti viene premuto, l'età scomparirà dal display e verrà conservata nella memoria.



Durante il programma CD o video, il suono di un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il "bip" ed prepararsi 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 "bip" 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 display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio Programma o il pulsante Velocità Δ . Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,6 km/h. **All'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.** Il programma può anche essere fermato premendo il pulsante Arresto sul vostro lettore CD o videoregistratore.

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante Arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 18.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del "bip":

• Assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Watts non stia lampeggiando. Se il display Tempo/Watts sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ 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, che sia completamente inserito nella presa elettrica, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

• 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.

5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.

Vedere la fase 5 a pagina 11.

6 Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

7 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

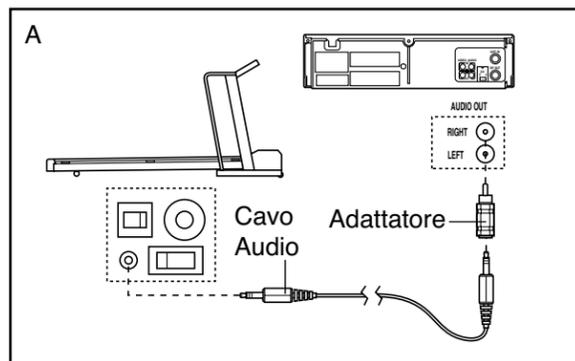
Vedere la fase 6 a pagina 13.

ATTENZIONE: Togliere sempre i CD iFIT ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.

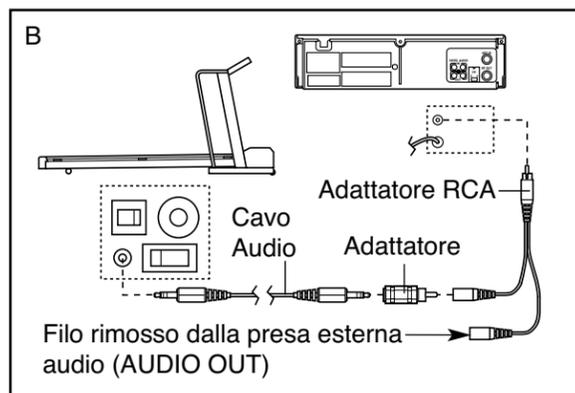
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

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 17.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI CD E VIDEO IFIT

Per usare iFIT.com CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 16. **Nota:** Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT, spedire un email a workouts@ifit.com.

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

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore M si illuminerà. Per utilizzare iFIT CD o le videocassette iFIT, premere il pulsante iFIT o il pulsante Selezione ripetutamente fino che l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.



3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.

Se state usando un CD iFIT, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o 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 display Tempo/Watts sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ sulla consolle. Il tapis roulant non risponderà al programma CD o video quando il display Tempo/Watts sta lampeggiando.

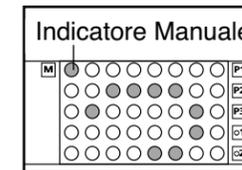
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

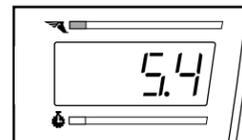
2 Selezionare la funzione manuale.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Se un programma fosse stato selezionato, premere il pulsante Selezione ripetutamente per selezionare la funzione manuale.



3 Premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità (Δ e ∇). Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora. Per cambiare il sistema di velocità rapidamente, premere i pulsanti fra i pulsanti Velocità Δ e ∇ .



Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante inizio o il pulsante Δ Velocità.

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

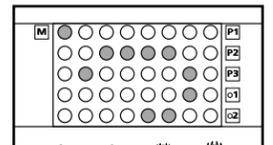
4 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. **Nota:** Dopo che i pulsanti sono stati premuti, potrebbe volerci un attimo prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione selezionata.



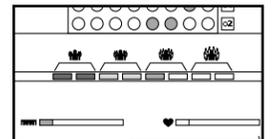
5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e il display.

La pista LED—Quando la funzione manuale o un programma iFIT viene selezionato, il display programma mostrerà una pista LED raffigurante 1/4 di miglio. Durante l'esercizio, gli indicatori lungo la pista si illumineranno in sequenza fino a che avrete completato 1/4 di miglio. A questo punto un nuovo giro avrà inizio.



Il display Training Zone—Il display Training Zone mostrerà il livello di intensità approssimativo del vostro esercizio.

Come aumentate l'intensità del vostro esercizio, ulteriori indicatori si accenderanno sul display della Zona di Allenamento.



Display Tempo/Watt—

Quando la funzione manuale o un programma iFIT viene selezionato, questo display mostrerà il tempo trascorso e la vostra energia attuale in watt. (La consolle calcola i watt moltiplicando il numero di calorie che state bruciando al minuto per un fattore di efficienza del 25%.) Quando un programma prestabilito o proprio viene selezionato, il display mostrerà il rimanente tempo del programma e la vostra energia in watt. Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi.



Display Distanza/Inclinazione—Questo display

mostra la distanza che avete percorso e il livello di inclinazione del tapis roulant. Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi.

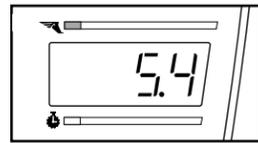


Display Frequenza Cardiaca/Calorie—

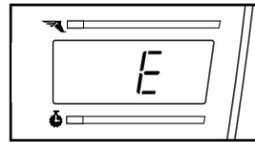
Quando non state usando il sensore pulsazioni ad impugnatura, questo display mostra il numero approssimativo delle calorie che avete bruciato. Quando state usando il sensore pulsazioni ad impugnatura, il display mostrerà il vostro battito cardiaco (vedere fase 6 a pagina 12).



Display Velocità/Andatura—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole e la vostra andatura attuale (andatura è misurata in miglia al minuto). Il display cambierà da un numero all'altro ogni sette secondi.



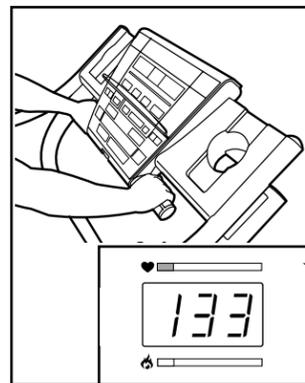
Nota: La consolle può mostrare la velocità sia in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura, prima di tutto tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità/Andatura. Premere il pulsante Velocità Δ per cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e poi reinserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.**



Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto per fermare il nastro scorrevole, e poi premere il medesimo nuovamente.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca, **salire sui poggia piedi** e collocare le vostre mani sui contatti a metalli. I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore dei contatti—**evitare di muovere le mani.**



Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore della frequenza cardiaca lampeggerà regolarmente, tre trattini (---) appariranno nel display Frequenza Cardiaca/Calorie, e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Una volta finito di allenarsi, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave di sicurezza.

Salire sui poggia piedi, premere il tasto Arresto, e regolare l'inclinazione del tapis roulant nella posizione più bassa. **L'inclinazione deve essere nella posizione più bassa 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, fare riferimento a pagina 21 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore on/off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione off.

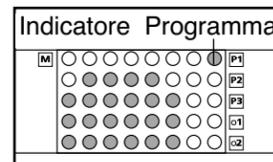
COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

2 Per selezionare uno dei 3 programmi prestabiliti.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato, e l'indicatore-M si accenderà. Per selezionare uno dei programmi prestabiliti, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che gli indicatori P1, P2, o P3, siano accesi.



Quando selezionate un programma prestabilito, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma che avete selezionato. Per esempio, il profilo soprastante mostra che l'intensità del programma selezionato sarà maggiore durante la parte centrale del programma e minore all'inizio e alla fine. Il display Tempo/Watts mostrerà la durata del programma.

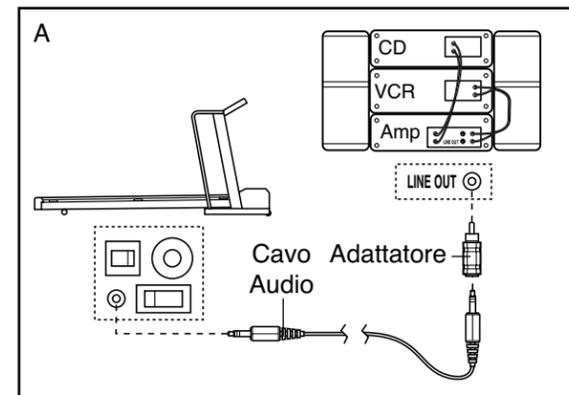
3 Premere il pulsante Inizio Programma o il pulsante Velocità Δ per iniziare il programma.

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

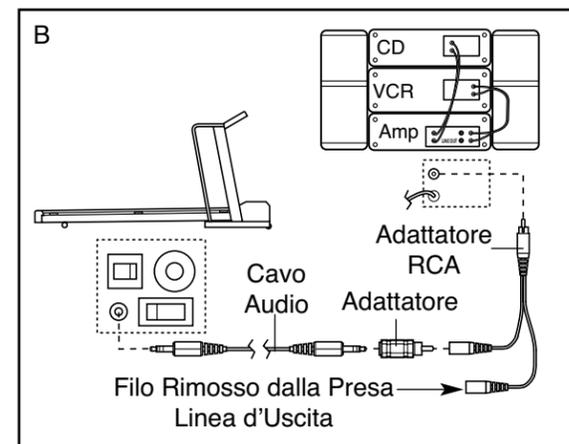
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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 (LINE OUT) è utilizzata, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa linea d'uscita del vostro stereo.



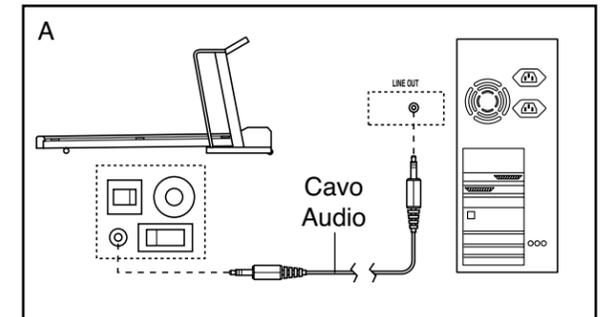
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa Linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa Linea d'uscita del vostro stereo.



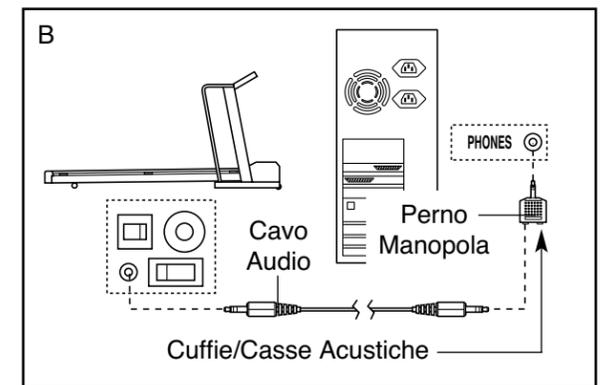
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



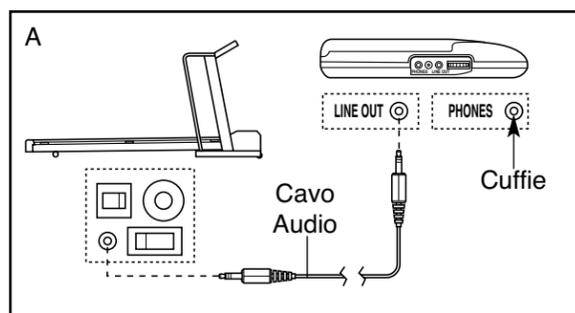
COME COLLEGARE IL tapis roulant AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 16 e 17 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare le videocassette, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 18 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.

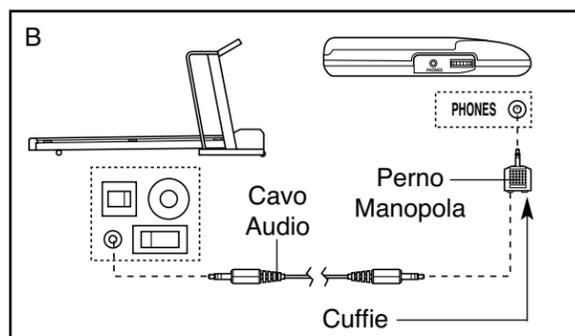
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie (PHONES) e per la linea d'uscita (LINE OUT), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa cuffie.



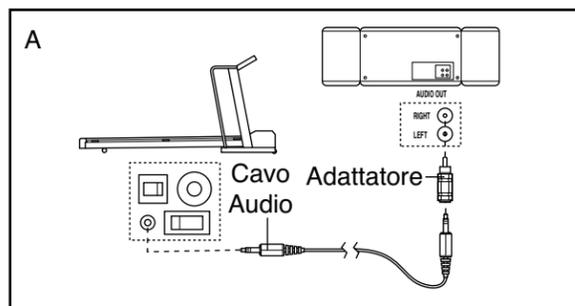
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



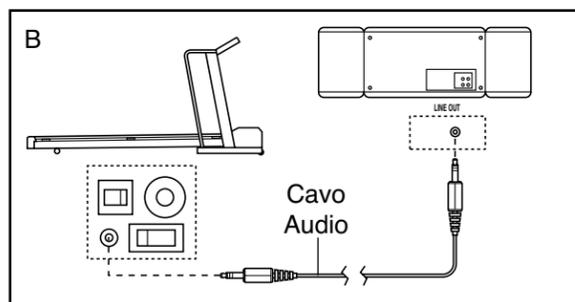
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

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.

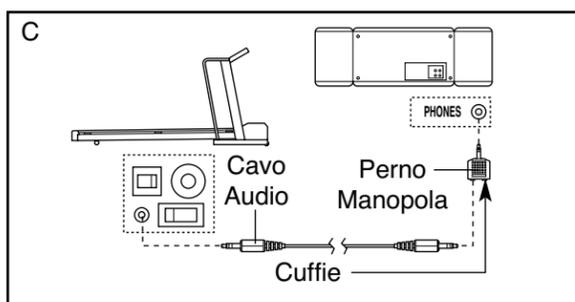
A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa uscita audio del stereo.



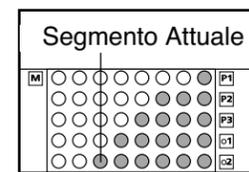
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo.



C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo/Watts mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi 5 segmenti verrà mostrata dalle 5 colonne sulla destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno, una serie di suoni si udiranno, e tutte le velocità si sposteranno di una colonna a sinistra. A questo punto, 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.

Il programma continuerà in questo modo fino a che la velocità per l'ultimo segmento verrà mostrata nella colonna Segmento Attuale e nessun tempo rimane sul display Tempo/Watts. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Nota: Ogni volta che un segmento finisce e la velocità si sposta di una colonna a sinistra, se tutti gli indicatori della colonna Segmento Attuale sono illuminati, la velocità si sposterà verso il basso cosicché solo gli indicatori più alti nella colonna appariranno nel display programma. Quando la velocità si sposta di nuovo a sinistra e non tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale sono scuro, la velocità si sposterà di nuovo verso l'alto.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna

Segmento Attuale. 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. Nota: Se doveste regolare manualmente la velocità cosicché tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale siano accesi, la velocità nel display programma non si sposterà verso il basso come sopra descritto. Nota: Se cancellate manualmente la velocità o l'inclinazione per il segmento attuale, quando il segmento termina il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il prossimo segmento.

Per fermare il programma brevemente, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ. Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

4 Seguire i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

6 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Salire sui poggia piedi e assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia nella posizione più bassa. L'inclinazione deve essere nella posizione più bassa quando il tapis roulant viene sollevato in posizione di immagazzinaggio. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimasero accesi dopo aver rimosso la chiave, far riferimento a pagina 21 per spegnere la funzione demo.

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

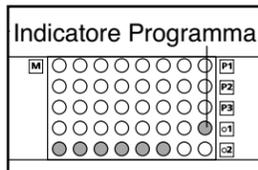
COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Per selezionare uno dei programmi speciali, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che gli indicatori o1 o o2 si accenderanno.



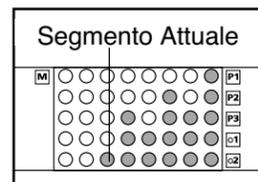
3 Premere il pulsante Inizio Programma o il pulsante Velocità Δ per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.

4 Premere il pulsante di Registrazione e programmare la velocità e l'inclinazione desiderata.

Quando il pulsante di Registrazione è premuto, l'indicatore sul pulsante si accenderà. **La velocità e l'inclinazione possono essere programmate solo quando l'indicatore sul pulsante è acceso.** Nota: Quando l'indicatore sul pulsante Registrare è acceso, il display Tempo/Giri mostrerà il tempo trascorso invece che il tempo rimanente del programma.

Riferirsi al display del programma. Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni segmento. La velocità del primo segmento è mostrata nella colonna lampeggiante



del Segmento Attuale. (Le inclinazioni non sono mostrate nel display del programma). Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione. Ogni qualvolta che uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un indicatore si accenderà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale.

Quando il primo segmento del programma è completato, l'attuale velocità e l'attuale inclinazione saranno conservate nella memoria. Dopo, tutte le colonne nel display del programma si muoveranno di una posizione sulla sinistra, e la velocità del secondo segmento sarà mostrata nella colonna lampeggiante Segmento Attuale. Programmare l'inclinazione e la velocità per il secondo segmento come descritto sopra.

Ripetere questa procedura fino a che avete programmato la velocità e l'inclinazione per tanti segmenti quanti ne desiderate—i propri programmi possono avere da uno a quaranta segmenti.

Per fermare il programma brevemente, premere il pulsante Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità Δ .

5 Premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e reinserire la chiave.

Quando avete programmato la velocità e l'inclinazione per tanti segmenti quanti ne desiderate, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e poi reinserirla. La velocità e l'inclinazione che avete programmato ed il numero di segmenti fanno allora conservati nella memoria. Per usare di nuovo il programma, vedere COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA a pagina 15.

6 Rimuovere la chiave.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

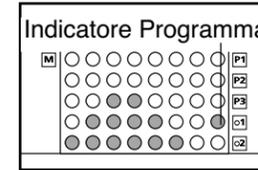
COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Per selezionare uno dei propri programmi, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente fino a che l'indicatore o1 o o2 si accenda.



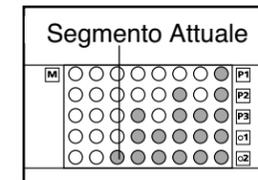
Quando un proprio programma viene selezionato, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma. Il display Tempo/Watts mostrerà la durata del programma.

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità Δ per iniziare il programma.

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

Ogni programma è diviso in parecchi segmenti da un minuto. Il display Tempo/Watts mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla

lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi 5 segmenti verrà mostrata dalle 5 colonne sulla destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno, una serie di suoni si udiranno, e

tutte le velocità si sposteranno di una colonna a sinistra. A questo punto, la velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione che avete programmato precedentemente.

Il programma continuerà in questo modo fino a che la velocità per l'ultimo segmento verrà mostrata nella colonna Segmento Attuale e nessun tempo rimane nel display Tempo/Watts. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Nota: Se il programma è troppo facile o troppo difficile, la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento può essere regolata con i pulsanti Velocità o Inclinazione. I cambiamenti non saranno conservati nella memoria. Per **riprogrammare** la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento, premere il pulsante di Registrazione. L'indicatore sul pulsante si accenderà. **Le scelte di velocità e d'inclinazione possono essere programmate solo quando l'indicatore sul pulsante è acceso.** (Nota: Quando l'indicatore sul pulsante di Registrazione è acceso, il display Tempo/Watts mostrerà il tempo trascorso invece che il tempo rimanente del programma.) Regolare la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Dopo che il segmento è completato, premere di nuovo il pulsante di Registrazione. La nuova scelta sarà allora conservata nella memoria.

Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo/Watts inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio Programma o il pulsante Velocità Δ . Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

4 Seguite i vostri progressi con i display.

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

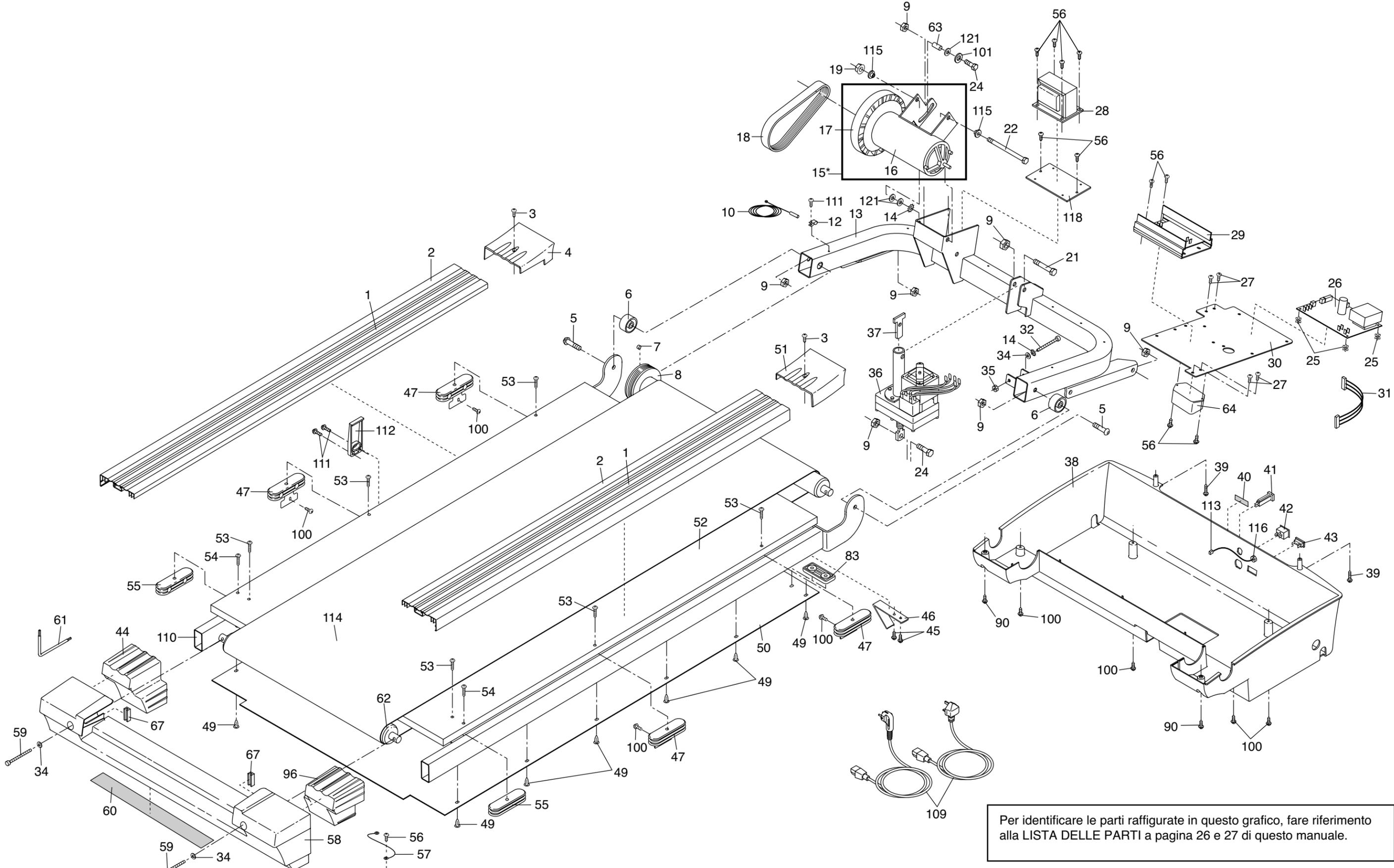
5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

6 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—N° di Modello NETL09912 R1102A



Per identificare le parti raffigurate in questo grafico, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 26 e 27 di questo manuale.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—N° di Modello NETL09912 R1102A

