

**PRO-FORM**<sup>®</sup>

PERFORMANCE & INNOVATION

N. modello PITL50714.0  
N. di serie \_\_\_\_\_

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

## DOMANDE?

In caso di domande o se si riscontrano componenti mancanti, contattare:

Italia

Telefono: 848 35 00 28

Sito web: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

E-mail: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)

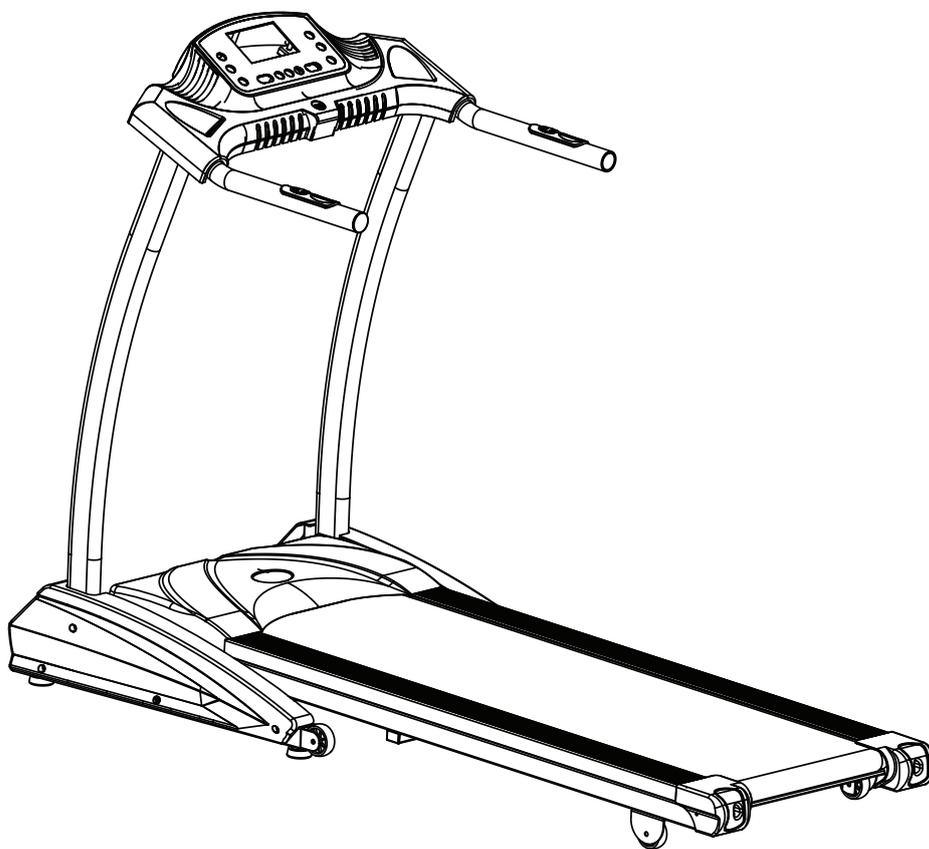
Posta:

ICON Health & Fitness, Ltd.  
c/o HI Group PLC  
Express Way  
Whitwood, West Yorkshire  
WF10 5QJ  
Regno Unito

## ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

# MANUALE UTENTE



Visitare il nostro sito web  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

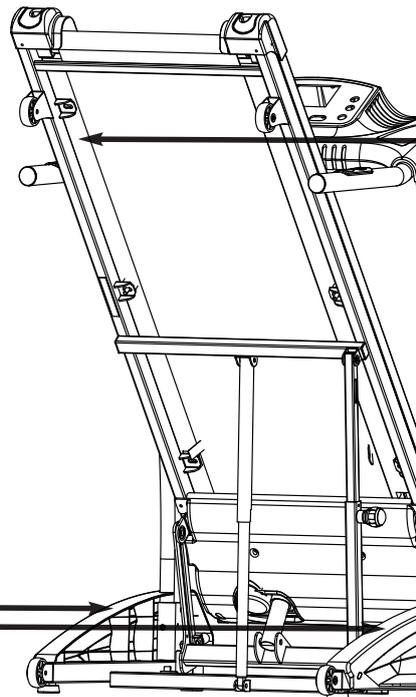
# INDICE

UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE.....	1
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	2
PRIMA DI INIZIARE.....	3
MONTAGGIO.....	4
FUNZIONI DELLA CONSOLE.....	7
MODALITÀ DI UTILIZZO.....	11
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI.....	12
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	13
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO.....	14
ESPLOSI.....	16
ELENCO DEI PEZZI.....	18
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Ultima pagina

## UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della targhetta con le avvertenze. **In caso di targhetta assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la targhetta nel punto indicato.** Nota: è possibile che le targhette non siano illustrate nelle dimensioni reali.

**CAUTION**  
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



**WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.



## PRECAUZIONI IMPORTANTI

**AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.
2. Il proprietario si assume la responsabilità di accertarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati su tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant solo nel modo descritto.
4. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana, lasciando almeno 2,4 m di spazio libero sul retro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette, porre un tappetino sotto il tapis roulant.
5. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non collocare il tapis roulant in un garage o in un cortile coperto, né vicino all'acqua.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone di peso superiore ai 120 kg.
9. Salire sempre sul tapis roulant una persona alla volta.
10. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di abbigliamento sportivo sia per gli uomini sia per le donne. Indossare sempre scarpe da ginnastica; non utilizzare mai il tapis roulant a piedi nudi, solo con le calze o con i sandali.
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 9) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito. Qualora fosse necessario procedere alla sostituzione del fusibile presente nell'adattatore del cavo di alimentazione, utilizzare il tipo BS1362 (da 13 amp.) conforme alle norme ASTA.
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzare solamente un cavo a 3 poli, da 1,2 mm e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente (qualora il tapis roulant non funzionasse in modo corretto, vedere la sezione RISOLUZIONE DEI PROBLEMI a pagina 16).
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE a pagina 11).
16. Non azionare mai il tapis roulant stando sul nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.
18. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore di accensione in posizione spenta quando il tapis roulant non è in uso (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore).

20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato (vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 6 e la sezione CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 15). È necessario essere in grado di sostenere in sicurezza 20 kg per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant.

21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, assicurarsi che il telaio sia fissato saldamente in posizione chiusa.

22. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.

23. Controllare e serrare adeguatamente tutti i componenti del tapis roulant con cadenza regolare. Si raccomanda di utilizzare esclusivamente un cavo a 3 poli, da 1,2 mm e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

24. Non inserire né lasciare cadere qualsiasi oggetto nelle aperture del tapis roulant.

25. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione subito dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore se non in caso di specifiche istruzioni da parte del personale di servizio autorizzato. Le riparazioni diverse dalle procedure descritte nel presente manuale devono essere eseguite solo da personale di servizio autorizzato.

26. Il tapis roulant è previsto solo per uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

27. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

**CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI**

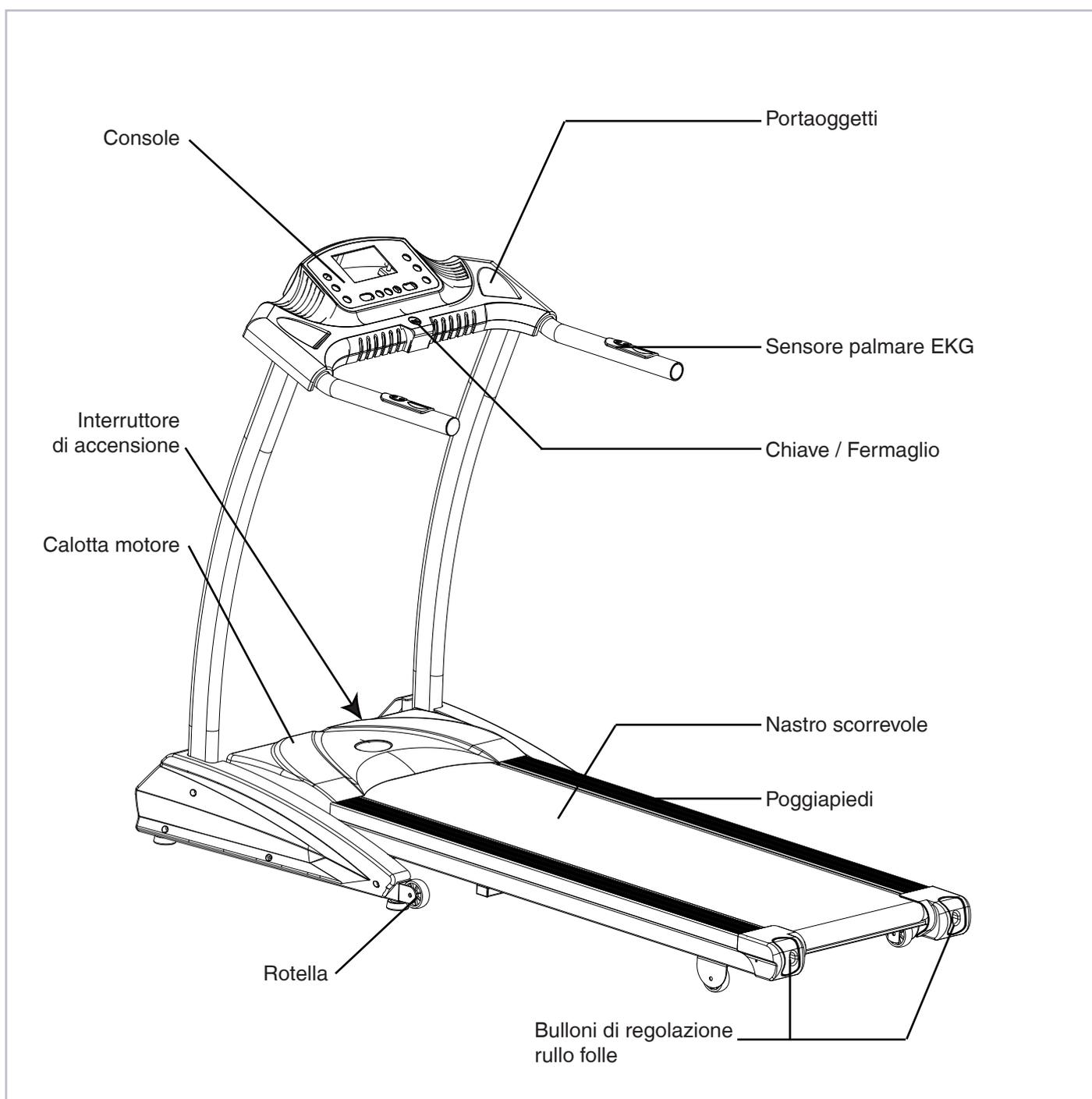
## PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato questo tapis roulant da ProForm. Il tapis roulant offre una serie di funzioni pensate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole. Inoltre, quando non viene utilizzato, questo esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

**Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant.** In caso di

domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è PITL50714.0 e l'ubicazione della targhetta con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel seguente disegno.



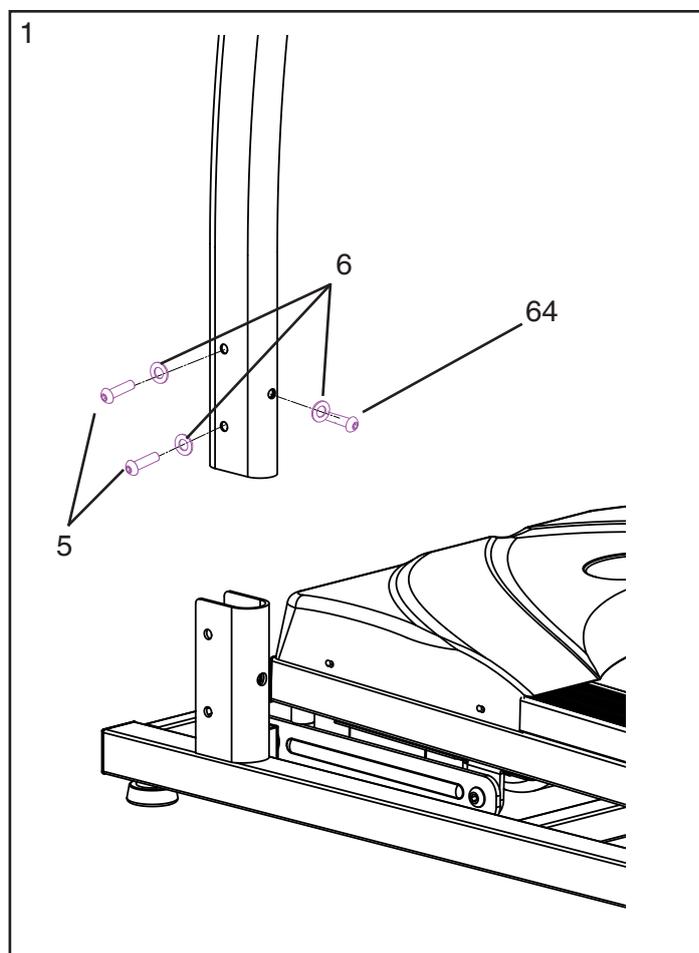
# MONTAGGIO

**Per il montaggio sono necessarie due persone.** Posizionare il tapis roulant in uno spazio libero e rimuovere gli imballaggi; **non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.** Nota: La parte del nastro scorrevole del tapis roulant è rivestita di un lubrificante ad alte prestazioni. È possibile che a causa della spedizione il lubrificante venga a trovarsi anche nella parte superiore del nastro o sulla confezione di trasporto. Ciò non pregiudica affatto le prestazioni del tapis roulant. Se è presente del lubrificante nella parte superiore del nastro, è sufficiente pulirlo con un panno morbido e un detergente delicato, non abrasivo.

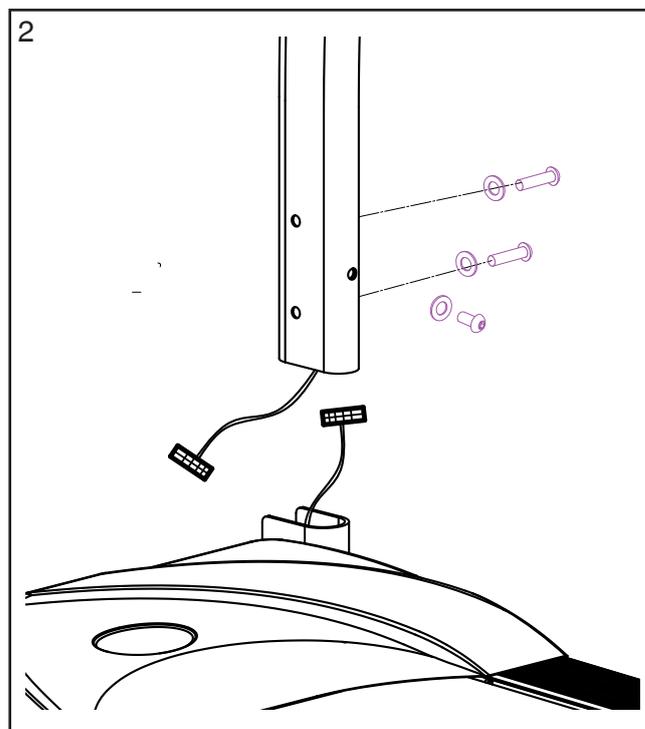
## 1. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Con l'aiuto di un'altra persona, inserire il montante sinistro nella base come illustrato.

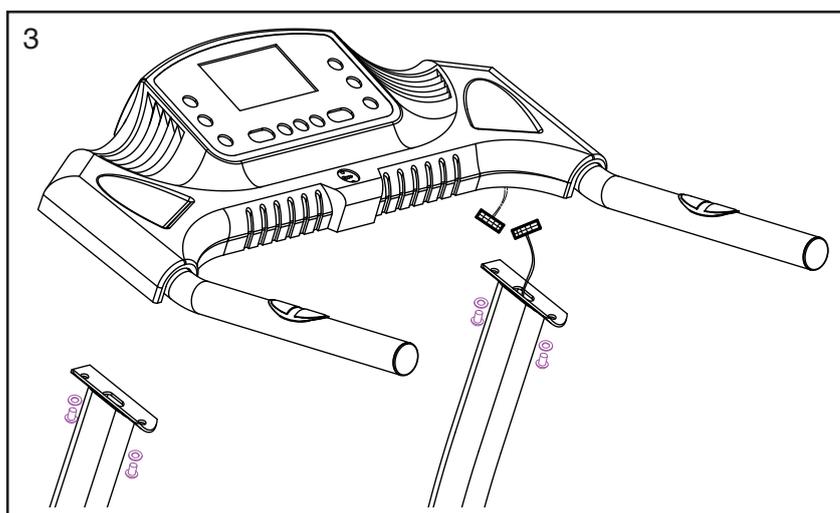
Fissare il montante con 2 viti esagonali M8\*45 (5) e 2 rondelle (6) nella parte sinistra e con una vite esagonale M8\*16 (64) e una rondella (6) nella parte anteriore del montante.



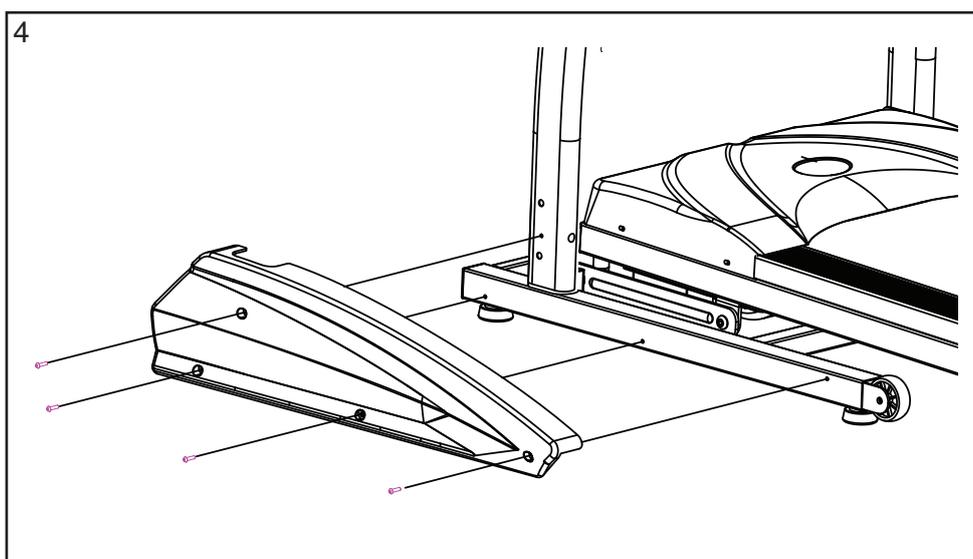
2. Con l'aiuto di un'altra persona, posizionare la parte inferiore del montante destro vicino alla base come mostrato in figura, collegare il cavo proveniente dal montante destro a quello proveniente dalla base. Quindi inserire il montante destro nella base, come si è fatto in precedenza con il montante sinistro, e fissarlo con 2 viti esagonali M8\*45 (5) e 2 rondelle (6) nella parte destra e con una vite esagonale M8\*16 (64) e una rondella (6) nella parte anteriore del montante.



3. Con l'aiuto di un'altra persona, posizionare la console vicino alla parte superiore del montante, collegare il cavo superiore proveniente dal montante destro a quello della console. Posizionare la console sui 2 montanti e collegarla a essi utilizzando 2 viti esagonali M8\*16 (5) e 2 rondelle (6) per ciascun montante.



4. Orientare la copertura della base come nel disegno e fissarla al telaio con una vite (101).



**Accertarsi che tutti i componenti siano serrati correttamente prima di utilizzare il tapis roulant.** Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro. Una delle chiavi esagonali verrà utilizzata per la regolazione del nastro scorrevole (vedere le pagine 17 e 18). Per proteggere il pavimento o la moquette, porre un tappetino sotto il tapis roulant.

# FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

## NASTRO SCORREVOLE PRELUBRIFICATO

Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole ricoperto di un lubrificante ad elevate prestazioni.

**IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze simili al nastro scorrevole o alla piattaforma scorrevole. Tali sostanze possono rovinare il nastro e causare un'eccessiva usura.**

## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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

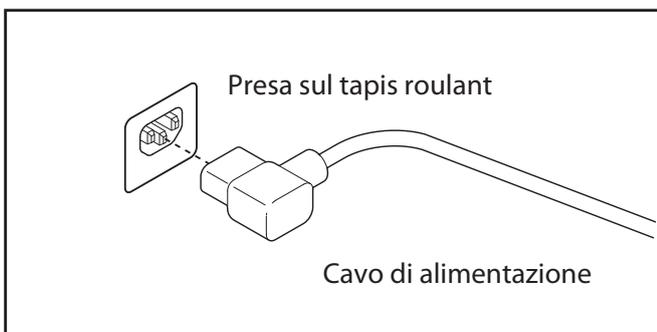
2. Collegare il cavo in una presa a muro adeguata installata nel rispetto delle norme e dei codici vigenti a livello locale.



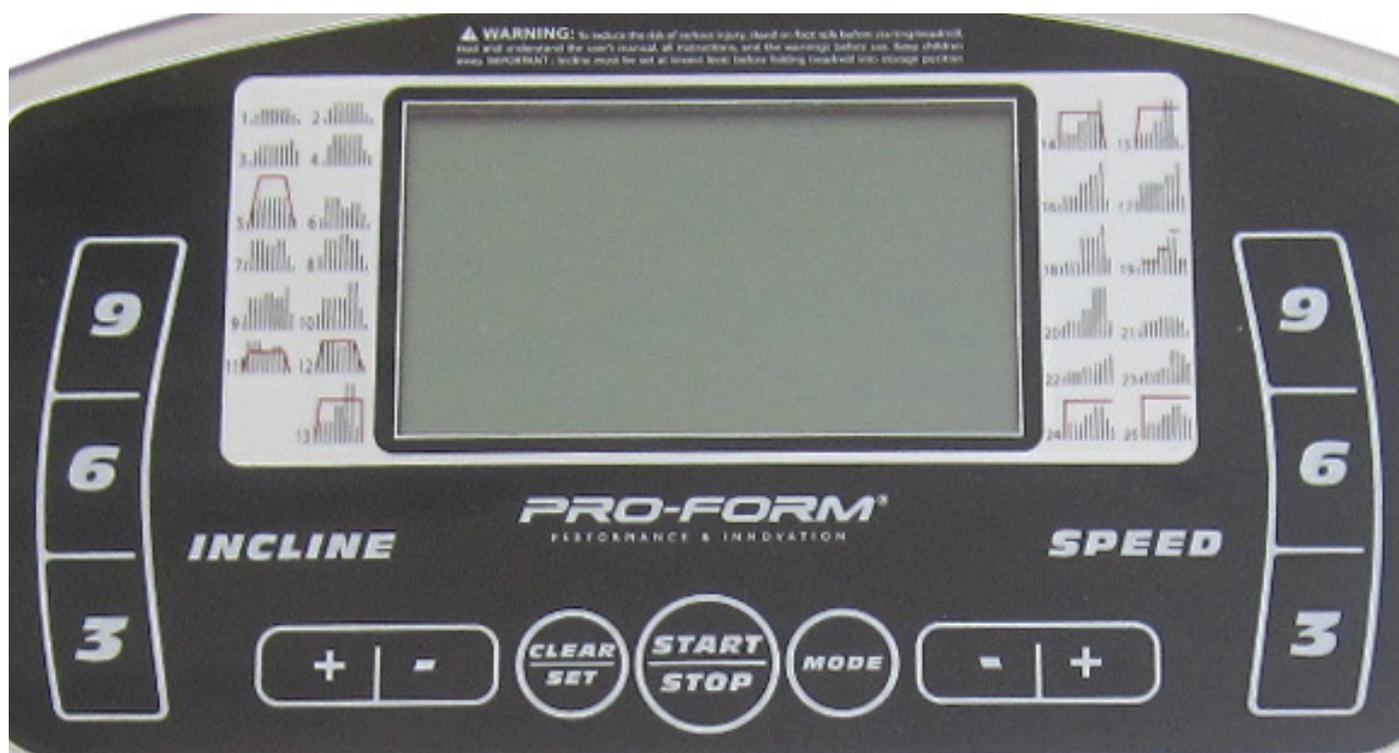
**⚠ PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativi alla messa a terra del prodotto. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto: qualora non si inserisca nella presa a muro, fare installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.

**Attenersi ai passaggi seguenti per il collegamento del cavo di alimentazione.**

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa del tapis roulant.



## SCHEMA DELLA CONSOLE



### FUNZIONI DELLA CONSOLE

La console del tapis roulant offre una serie di funzioni studiate per rendere l'allenamento più efficace. Quando la console è impostata sulla modalità manuale, è possibile regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, il display fornisce un feedback costante. È anche possibile misurare la frequenza cardiaca grazie al sensore per il rilevamento delle pulsazioni integrato.

La console offre inoltre venticinque programmi di allenamento predefiniti. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità, inclinazione

o entrambi i parametri del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento davvero efficace.

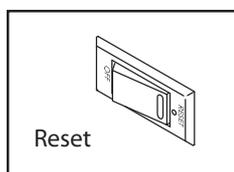
Per l'accensione vedere pagina 9. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 9. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 11.

**IMPORTANTE: rimuovere l'eventuale pellicola di plastica dalla parte superiore della console. Per evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza il tapis roulant. Al primo utilizzo del tapis roulant, osservare l'allineamento del nastro scorrevole e centrare il nastro se necessario (vedere pagina 13).**

## ACCENSIONE

**IMPORTANTE:** se il tapis roulant è stato esposto a basse temperature, lasciarlo riscaldare fino a che raggiunge la temperatura ambiente prima di accenderlo. Altrimenti, si rischia di danneggiare il display della console o altri componenti elettronici.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 9). Quindi individuare l'interruttore di accensione sul telaio del tapis roulant accanto al cavo di alimentazione. Accertarsi che l'interruttore si trovi nella posizione di reset.



Successivamente, salire sui poggiatesta del tapis roulant. Individuare il fermaglio collegato alla chiave (vedere disegno a pagina 10) e inserire il fermaglio nella cintura dei propri indumenti. Quindi inserire la chiave nella console. Dopo pochi istanti il display si illumina. **IMPORTANTE: in caso di emergenza, è possibile estrarre la chiave dalla console per ridurre la velocità del nastro scorrevole fino al completo arresto. Controllare il funzionamento del fermaglio facendo alcuni passi indietro: se la chiave non si estrae dalla console, regolare la posizione del fermaglio.**

## UTILIZZO DELLA MODALITÀ MANUALE

### 1. Inserire la chiave nella console.

Vedere la sezione ACCENSIONE qui accanto.

### 2. Selezionare la modalità manuale.

Quando viene inserita la chiave, viene selezionata la modalità manuale. Se si è selezionato un programma di allenamento predefinito, rimuovere la chiave e inserirla nuovamente.

### 3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante START, il pulsante di aumento velocità (SPEED +) o uno dei pulsanti numerati relativi alla velocità. Se si preme il pulsante START o il pulsante di aumento velocità, il nastro scorrevole comincerà a muoversi alla velocità di 2 km/h. Durante l'allenamento, è possibile modificare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della velocità. A ogni pressione dei pulsanti, la velocità impostata varia di 0,1 km/h; se si tiene premuto il pulsante, la velocità varia per incrementi di 0,5 km/h. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, saranno necessari alcuni secondi perché il nastro raggiunga la velocità selezionata.

Se si preme uno dei pulsanti numerati, la velocità del nastro scorrevole cambierà gradualmente fino a raggiungere quella selezionata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante STOP.

Il tempo inizierà a lampeggiare sul display di sinistra. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante START o il pulsante di aumento velocità (SPEED +).

#### 4. Regolare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per regolare l'inclinazione del tapis roulant, preme i pulsanti di aumento o riduzione dell'inclinazione. A ogni pressione dei pulsanti, l'impostazione dell'inclinazione varia di uno 0,5%; se si tiene premuto il pulsante, l'inclinazione varia più rapidamente.

#### 5. Monitorare l'andamento dell'allenamento mediante il display.

**Percorso** - Il percorso rappresenta una distanza di 402 metri. Durante la camminata o la corsa sul tapis roulant, gli indicatori che circondano il percorso verranno visualizzati in successione, fino a che non verrà visualizzato l'intero percorso. Il percorso completo non sarà più visualizzato, mentre compariranno nuovamente gli indicatori in successione.

**Display di sinistra** - Durante l'allenamento, nel display di sinistra vengono visualizzati il tempo trascorso e il numero approssimativo di calorie bruciate. Verrà inoltre indicata l'inclinazione del tapis roulant, ogniqualvolta il livello di inclinazione viene modificato.

Infine viene indicata la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore per il rilevamento delle pulsazioni (vedere il punto 5 di questa stessa pagina).

Nota: quando viene impostato un allenamento predefinito, il display di sinistra mostrerà il tempo residuo del programma e non il tempo trascorso.

**Display di destra** - Nel display di destra vengono visualizzate la velocità del nastro scorrevole e la distanza percorsa.

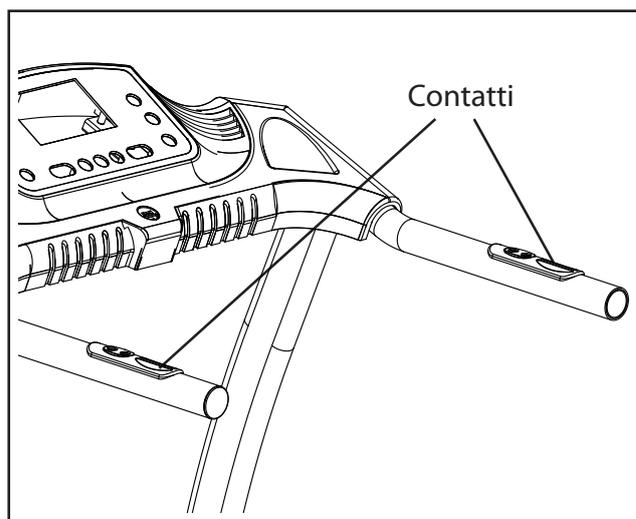
Per reimpostare il display premere il pulsante STOP, rimuovere la chiave, quindi inserirla nuovamente.

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

Per misurare la frequenza cardiaca, **salire sui poggiapiedi** e posizionare le mani sul sensore per il rilevamento delle pulsazioni (vedere il disegno a pagina 10). **Non stringere troppo altrimenti la circolazione del sangue nella mano sarà ridotta e questo potrebbe impedire il rilevamento delle pulsazioni.**

Una volta rilevate le pulsazioni, il piccolo indicatore a forma di cuore sul display di sinistra lampeggia e viene visualizzata la frequenza cardiaca.

**Per garantire la massima accuratezza della lettura, mantenere le mani sui sensori per almeno 15 secondi.**



Se la frequenza cardiaca visualizzata risulta troppo alta o troppo bassa, oppure se non viene visualizzata, sollevare le mani per alcuni secondi, quindi riposizionarle sui sensori per il rilevamento delle pulsazioni. È importante restare fermi durante la misurazione della frequenza cardiaca.

#### 7. Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla console.

Posare i piedi sui poggiapiedi, premere il pulsante STOP e **regolare l'inclinazione del tapis roulant sulla posizione più bassa. L'inclinazione deve essere al livello minimo, in caso contrario il tapis roulant potrebbe danneggiarsi quando viene richiuso.** Quindi, rimuovere la chiave dalla console e riporla in un luogo sicuro.

Quando il tapis roulant non viene utilizzato, spostare l'interruttore nella posizione di spegnimento e disinserire il cavo di alimentazione.

**IMPORTANTE: in caso contrario, i componenti elettrici del tapis roulant rischiano di usurarsi prima del tempo.**

## UTILIZZO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

### 1. Inserire la chiave nella console.

Vedere ACCENSIONE a pagina 8.

### 2. Selezionare uno dei venticinque programmi di allenamento predefiniti.

Per selezionare un programma di allenamento predefinito, premere più volte il pulsante Weight Loss Workouts (Programmi per perdere peso) o il pulsante Intensity Training Workouts (Programmi di allenamento intensivo) fino a che il programma desiderato non viene visualizzato sul display. La velocità massima impostata per l'allenamento lampeggia per alcuni secondi nel display di destra, quindi viene visualizzata la durata dell'allenamento. Inoltre, il profilo delle velocità impostate per l'allenamento scorre sul display.

### 3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il programma premere il pulsante START o il pulsante di aumento velocità (SPEED +). Una volta premuto il pulsante, il tapis roulant applica automaticamente le prime impostazioni di velocità e inclinazione previste dal programma. Tenersi ai corrimano e cominciare a camminare.

Ogni allenamento predefinito è suddiviso in segmenti; per ogni segmento è prevista una impostazione di velocità e inclinazione. Nota: è possibile impostare la stessa velocità e/o inclinazione per più segmenti consecutivi.

Durante l'allenamento, nel profilo viene visualizzato l'avanzamento. Il segmento che lampeggia rappresenta la fase dell'allenamento in corso. L'altezza del segmento che lampeggia indica la velocità impostata per quel segmento.

Al termine di ogni segmento, la console emette un segnale acustico e il segmento successivo del profilo inizia a lampeggiare. Qualora per il segmento successivo sia stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, il nuovo valore verrà visualizzato sul display e il tapis roulant si regolerà automaticamente sulla base delle nuove impostazioni.

L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà e terminerà l'ultimo segmento del profilo nel display. A quel punto il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile modificarle manualmente premendo i pulsanti SPEED o INCLINE. Tuttavia, all'inizio del segmento di allenamento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per tale segmento. È possibile interrompere l'allenamento in qualsiasi momento, premendo il pulsante STOP.

Per riavviare il programma di allenamento, premere il pulsante START o il pulsante di aumento velocità (SPEED +). Il nastro scorrevole comincerà a muoversi alla velocità di 2 km/h. Quando comincia il segmento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità impostata per tale segmento.

### 4. Monitorare l'andamento dell'allenamento mediante il display.

Vedere il punto 5 a pagina 12.

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

Vedere il punto 6 a pagina 12.

### 6. Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla console.

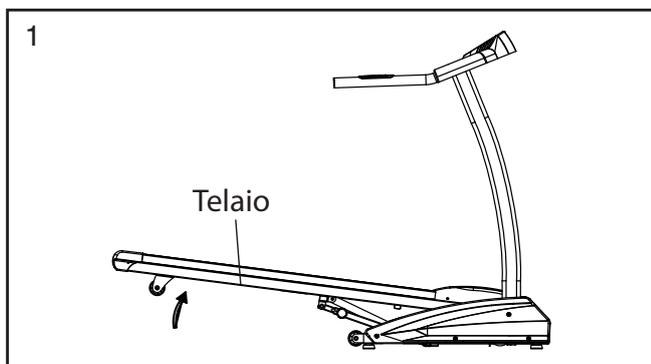
Vedere il punto 7 a pagina 12.

# CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

## CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Prima di chiudere il tapis roulant, regolare l'inclinazione alla posizione più bassa; senza questo accorgimento, si rischia di danneggiare il tapis roulant. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** è necessario essere in grado di sostenere in sicurezza 20 kg per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio di metallo nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE: non reggere il telaio dai poggiapiedi in plastica. Piegarle le gambe e mantenere la schiena diritta.** Sollevare il telaio in una posizione intermedia tra quella orizzontale e quella verticale.



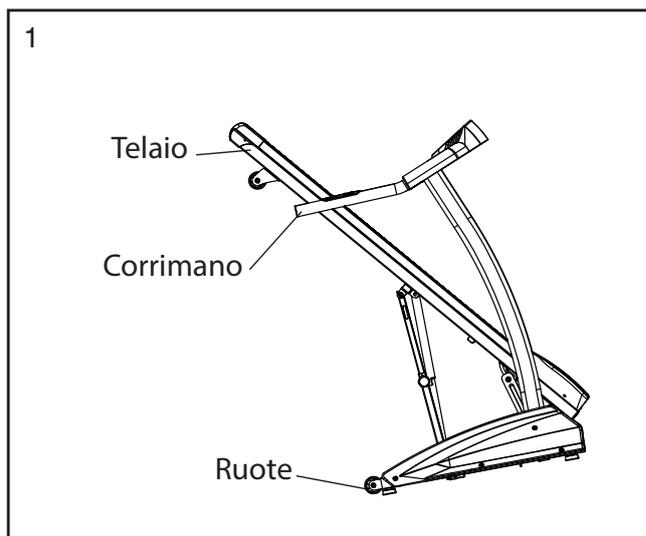
2. Tenere saldamente il tapis roulant con la mano destra come illustrato. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra e tenerla in questa posizione. Sollevare il telaio fino a quando il fermo non supera il perno della chiusura a scatto. Quindi rilasciare lentamente la manopola di chiusura, **assicurandosi che il fermo sia correttamente appoggiato al perno della chiusura a scatto.**

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

## SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant, richiuderlo come descritto qui accanto. **ATTENZIONE:** assicurarsi che il fermo sia correttamente appoggiato al perno della chiusura a scatto. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.

1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano, quindi collocare un piede contro una delle ruote.



2. Tirare a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE: non spostare il tapis roulant senza averlo inclinato all'indietro, non tirare il telaio e non far scivolare il tapis roulant su una superficie irregolare.**

3. Appoggiare un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

## ABBASSAMENTO DEL TAPIS ROULANT PER L'UTILIZZO

1. Tenere saldamente l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra come illustrato. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra e tenerla in questa posizione. Successivamente, abbassare il telaio fino a quando non supera il perno della chiusura a scatto. Quindi rilasciare la manopola della chiusura a scatto.

2. **Vedere il disegno 1 sulla sinistra.** Tenere saldamente il telaio di metallo con entrambe le mani e abbassarlo fino al pavimento. **ATTENZIONE: non reggere il telaio dai poggiapiedi in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegarle le gambe e mantenere la schiena diritta.**

## MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

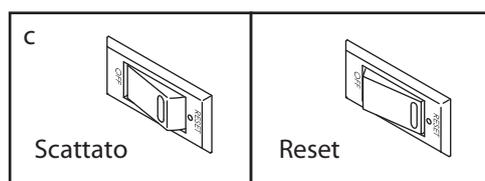
La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta eseguendo i semplici passaggi riportati di seguito. Cercare il sintomo applicabile e seguire i passaggi elencati. Se si necessita di ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

### PROBLEMA: il tapis roulant non si accende

**SOLUZIONE:** a. Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa a muro adeguata (vedere pagina 9). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzare solamente un cavo a 3 poli, da 1,2 mm e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

b. Una volta inserito il cavo di alimentazione, assicurarsi che la chiave sia correttamente inserita nella console.

c. Controllare l'interruttore di accensione sul telaio del tapis roulant accanto al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge come illustrato in figura, significa che è scattato. Per reimpostare l'interruttore, attendere cinque minuti quindi farlo scattare nella posizione opposta.



### PROBLEMA: il tapis roulant si spegne durante l'uso

**SOLUZIONE:** a. Controllare l'interruttore di accensione (vedere il disegno in alto). Se l'interruttore è scattato, attendere cinque minuti quindi farlo scattare nella posizione opposta.

b. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito.

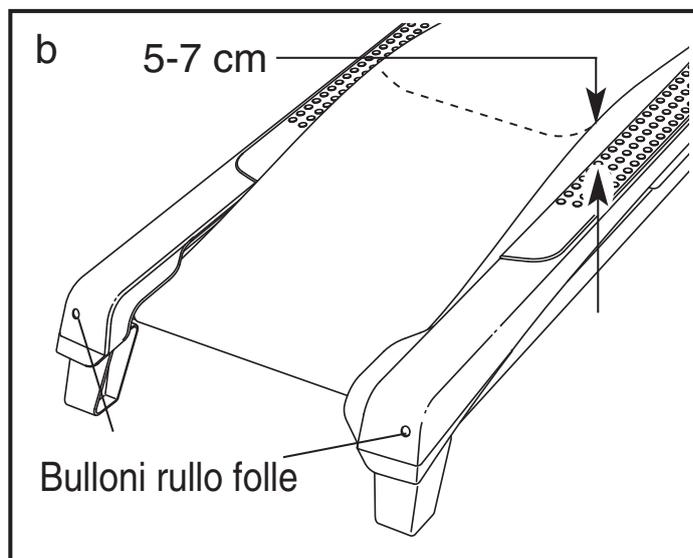
c. Rimuovere la chiave dalla console, quindi inserire nuovamente la chiave nella console.

d. Se il tapis roulant continua a non funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

### PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'utilizzo

**SOLUZIONE:** a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzare solamente un cavo a 3 poli, da 1,2 mm e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

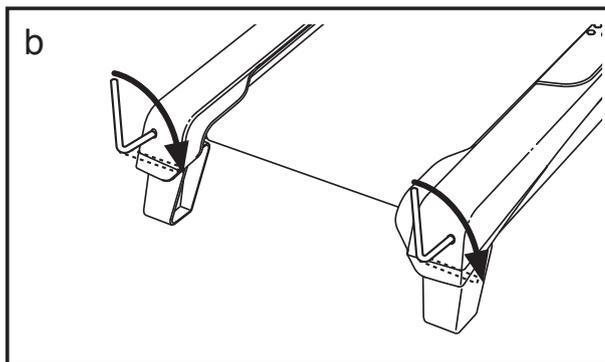
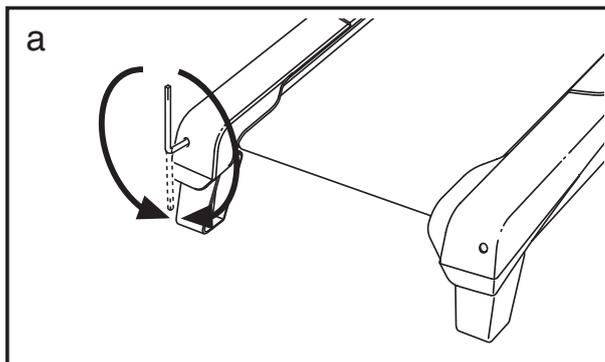
b. Se il nastro scorrevole è eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero essere compromesse e il nastro potrebbe danneggiarsi. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Con la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo folle in senso antiorario per 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è adeguatamente serrato, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5-7 cm dalla piattaforma scorrevole. Mantenere sempre centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a quando il nastro scorrevole non è teso correttamente.



c. Se il nastro scorrevole continua a non rallentare durante il funzionamento, consultare la copertina del presente manuale.

**PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato o slitta durante l'utilizzo**

**SOLUZIONE:** a. **Se il nastro scorrevole si è spostato verso sinistra**, rimuovere innanzitutto la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Con la chiave esagonale, ruotare il bullone del rullo folle di sinistra in senso orario per 1/2 di giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. **Se il nastro scorrevole si è spostato verso destra**, ruotare il bullone del rullo folle di sinistra in senso antiorario per 1/2 di giro. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a che il nastro scorrevole risulta centrato.



**b. Se il nastro scorrevole si sposta durante l'utilizzo**, rimuovere innanzitutto la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Con la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo folle in senso orario per 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è serrato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5-7 cm dalla piattaforma scorrevole. Mantenere sempre centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare con attenzione il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a quando il nastro scorrevole non è teso correttamente.

**PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente**

**SOLUZIONE:** a. Con la chiave inserita nella console, premere uno dei pulsanti relative all'inclinazione. **Durante il cambio di inclinazione, rimuovere la chiave.** Dopo alcuni secondi, inserire nuovamente la chiave. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al livello di inclinazione massimo, poi tornerà al livello minimo. In questo modo il sistema di inclinazione verrà reimpostato.

# LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

## **AVVERTENZA:**

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore per il rilevamento delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico. Per ottenere risultati ottimali, sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

## **INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO**

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri riportati sopra l'età indicano la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare i grassi più velocemente e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

**Bruciare i grassi** - Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento, per produrre energia, il corpo utilizza i carboidrati. Solo dopo i primi minuti di allenamento, il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare i grassi più velocemente, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

**Allenamento aerobico** - Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

## **LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO**

**Riscaldamento** - Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea e la frequenza cardiaca e accelera la circolazione in preparazione all'allenamento.

**Esercizi nella zona di allenamento** - Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento. (nel corso delle prime settimane di esercizio, evitare di tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

**Recupero** - Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

## **FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO**

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera, è possibile effettuare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

## ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei principali esercizi di stretching è mostrata a destra.

Eseguire gli esercizi lentamente e senza molleggiare.

### 1. Allungamento con gambe unite.

Mettersi in piedi con le gambe leggermente piegate e flettere il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle cercando di avvicinare il più possibile le dita alle punte dei piedi. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere tre volte. Zone interessate: polpacci, parte posteriore del ginocchio e schiena.

### 2. Allungamento dei polpacci

Sedersi con una gamba tesa in avanti. Piegarne l'altra gamba appoggiando la pianta del piede contro l'interno coscia della gamba tesa. Flettere il busto in avanti cercando di toccare la punta del piede. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: polpaccio, parte inferiore della schiena e regione inguinale.

### 3. Allungamento del polpaccio e del tendine d'Achille.

Tenendo un piede davanti all'altro, flettersi in avanti e appoggiare le mani contro una parete. Tenere la gamba indietro tesa e il piede indietro aderente al pavimento. Flettere la gamba avanti, protendersi in avanti e spostare il bacino contro la parete. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per allungare ulteriormente i tendini d'Achille, piegare anche la gamba indietro. Zone interessate: polpacci, tendini d'Achille e caviglie.

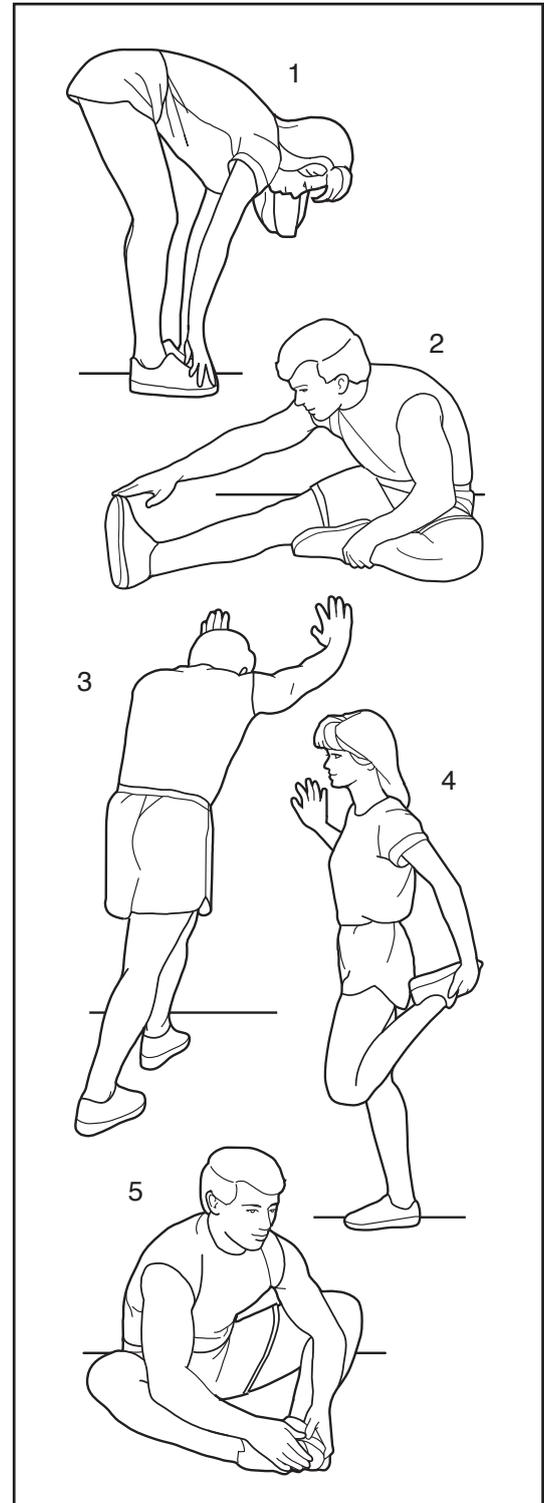
### 4. Allungamento dei quadricipiti.

Mantenendo l'equilibrio appoggiandosi con una mano contro il muro, afferrare un piede da dietro con l'altra mano. Avvicinare il più possibile il tallone ai glutei. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.

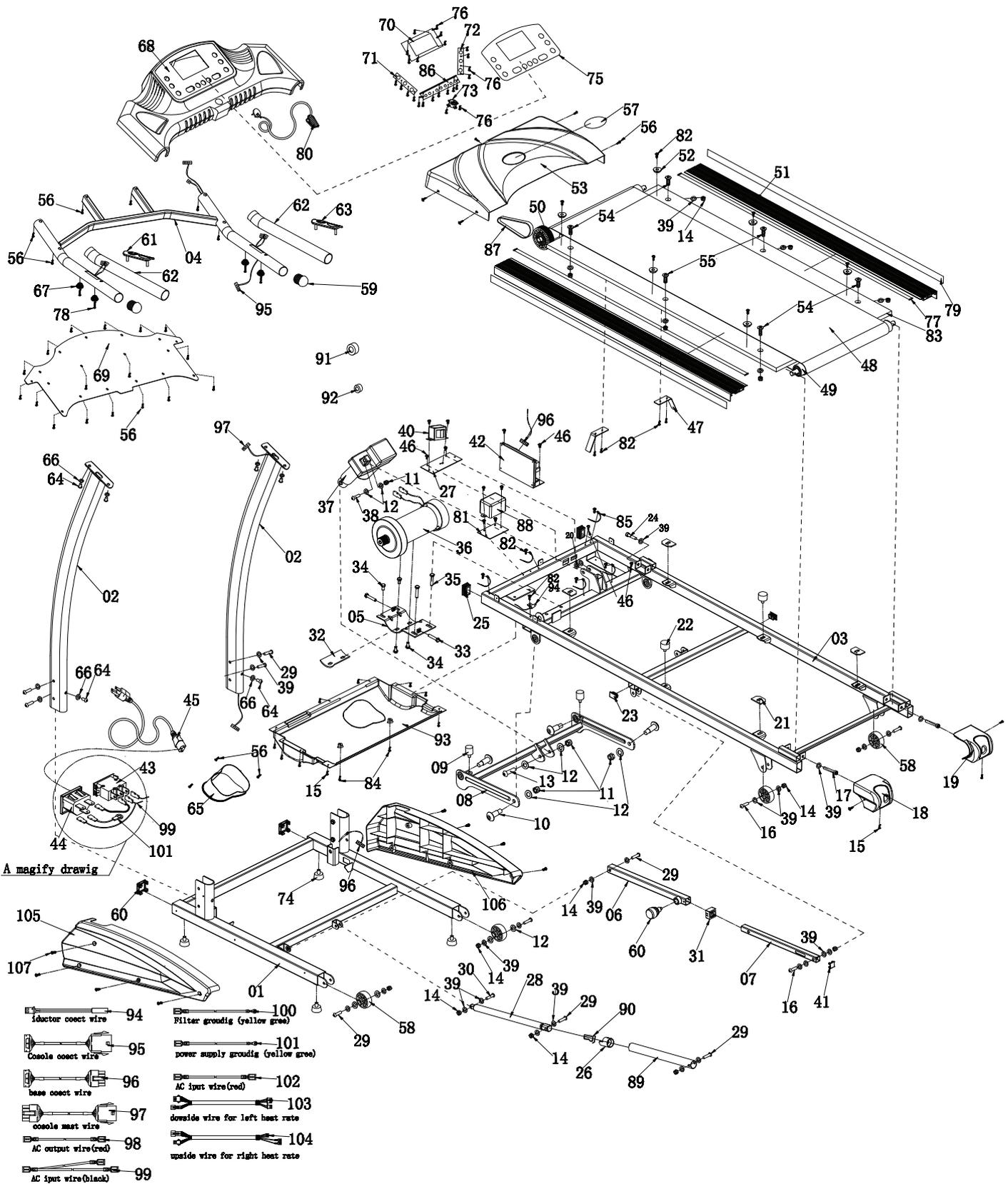
### 5. Allungamento dell'interno coscia.

Sedersi con le ginocchia rivolte verso l'esterno, appoggiando le piante dei piedi una contro l'altra.

Tirare i piedi il più possibile verso l'inguine. Contare fino a 15, quindi rilassare. Ripetere tre volte. Zone interessate: quadricipiti e muscoli delle anche.



# DISEGNO ESPLOSO - Modello n. PITL50714.0



# ELENCO DEI PEZZI - Modello n. PITL50714.0

Arti colo	Descrizione	Q.tà	Arti colo	Descrizione	Q.tà
1	Telaio inferiore	1	53	Copertura motore	1
2	Supporto console	1	54	Bullone M8*35 con testa a croce	4
3	Telaio principale	1	55	Bullone M8*20 con testa a croce	2
4	Supporto manubrio	1	56	Bullone calotta ST4.2*12 con testa a croce	31
5	Supporto motore	1	57	Logo	1
6	Tube inferiore supporto	1	58	Ruote 60	4
7	Tube superiore supporto	1	59	Cappuccio corrimano	2
8	Supporto inclinazione	1	60	Pomello a molla	1
9	Ammortizzatore in gomma	2	61	Piastra sensore pulsazioni sinistra	1
10	Vite M10 a spalla	4	62	Manopola in schiuma	2
11	Controdado M10	4	63	Piastra sensore pulsazioni destra	1
12	Rondella piatta M10	10	64	Vite M8*16	6
13	Bullone esagonale M10*65	1	65	Pezzo in plastica	1
14	Controdado M8	14	66	Rondella a sella	6
15	Vite ST4.2*13	13	67	Gruppo vite plastica	2
16	Vite M8*40	3	68	Console	1
17	Vite M8*80	2	69	Copertura inferiore console	1
18	Cappuccio rullo sinistro	1	70	Piastra dispositivo controllo console	1
19	Cappuccio rullo destro	1	71	Piastra tasti inclinazione	1
20	Rondella in plastica	2	72	Piastra tasti velocità	1
21	Ammortizzatore piattaforma	4	73	Piastra sensore chiave di sicurezza	1
22	Ammortizzatore in gomma piattaforma	2	74	Piedino	4
23	Cappuccio 30*20	2	75	Adesivo console	1
24	Vite M8*55	1	76	Vite ST2.9*8	24
25	Cappuccio 40*25 mm	2	77	Striscia adesiva in EVA	2
26	Piastra posizionamento ruota	2	78	Vite ST4.2*25	4
27	Piastra reattore	1	79	Striscia adesiva in EVA	2
28	Ammortizzatore	1	80	Chiave di sicurezza	1
29	Vite M8*45	8	81	Piastra di fissaggio filtro	1
30	Vite M8*35	1	82	Vite ST4.2*13	27
31	Cappuccio 25*25 mm	1	83	Piattaforma di corsa	1
32	Ammortizzatore motore	1	84	Vite ST4.2*13	2
33	Bullone esagonale M8*30	2	85	Fascetta per cavi	4
34	Bullone esagonale M8*12	4	86	Scheda chiave di controllo principale	1
35	Bullone esagonale M8*35	2	87	Cinghia di trasmissione	1
36	Motore CC	1	88	Filtro	1
37	Motore inclinazione	1	89	Copertura inferiore montante sinistro	1
38	Bullone esagonale M10*50	1	90	Copertura inferiore montante destro	1
39	Rondella piatta 8	31	91	Anello magnetico	1
40	Reattore	1	92	Anello magnetico	1
41	Cappuccio 20*20 mm	1	93	Copertura inferiore motore	1
42	Dispositivo di controllo	1	94	Interruttore reed	1
43	Interruttore reset/spegnimento	1	95	Cavo di collegamento console	1
44	Presa	1	96	Cavo di collegamento base	1
45	Cavo di alimentazione	1	97	Cavo sostegno console	1
46	Vite M4*8	13	98	Cavo uscita CA (rosso)	2
47	Guida nastro	2	99	Cavo ingresso CA (nero)	1
48	Nastro scorrevole	1	100	Messa a terra filtro (giallo verde)	1
49	Rullo posteriore	1	101	Messa a terra alimentazione (giallo verde)	1
50	Rullo anteriore	1	102	Cavo ingresso CA (rosso)	1
51	Poggiapiedi	2	103	Cavo frequenza cardiaca sinistra	2
52	Guida	6	104	Cavo frequenza cardiaca destra	2

---

## ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

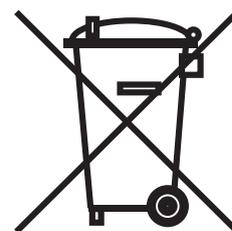
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

---

## INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.



---

## SPECIFICHE TECNICHE

Peso del prodotto (netto / lordo): 55 / 66 kg

Dimensioni del prodotto: 178 x 84 x 125 cm (Lungh.\*Largh.\*Altezza)

Informazioni tecniche: motore 1,75 CV