

COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

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

800 865114

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

Fare riferimento ai seguenti dati:

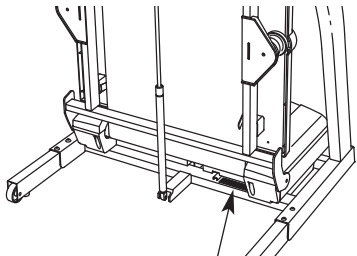
- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL62705.0)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM 660 VX)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE del/i pezzo/i (vedere la LISTA DEI PEZZI alla pagina 31 e la DIAGRAMMA DEI PEZZI al centro di questo manuale)

PRO-FORM[®] 660 VX

MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello N° PETL62705.0

N° di Serie _____



Etichetta del N°. di Serie

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo im-
posti di provvedere alla completa
soddisfazione del cliente. Se
avete domande, oppure rinvenite
pezzi mancanti, per favore chia-
mare il:

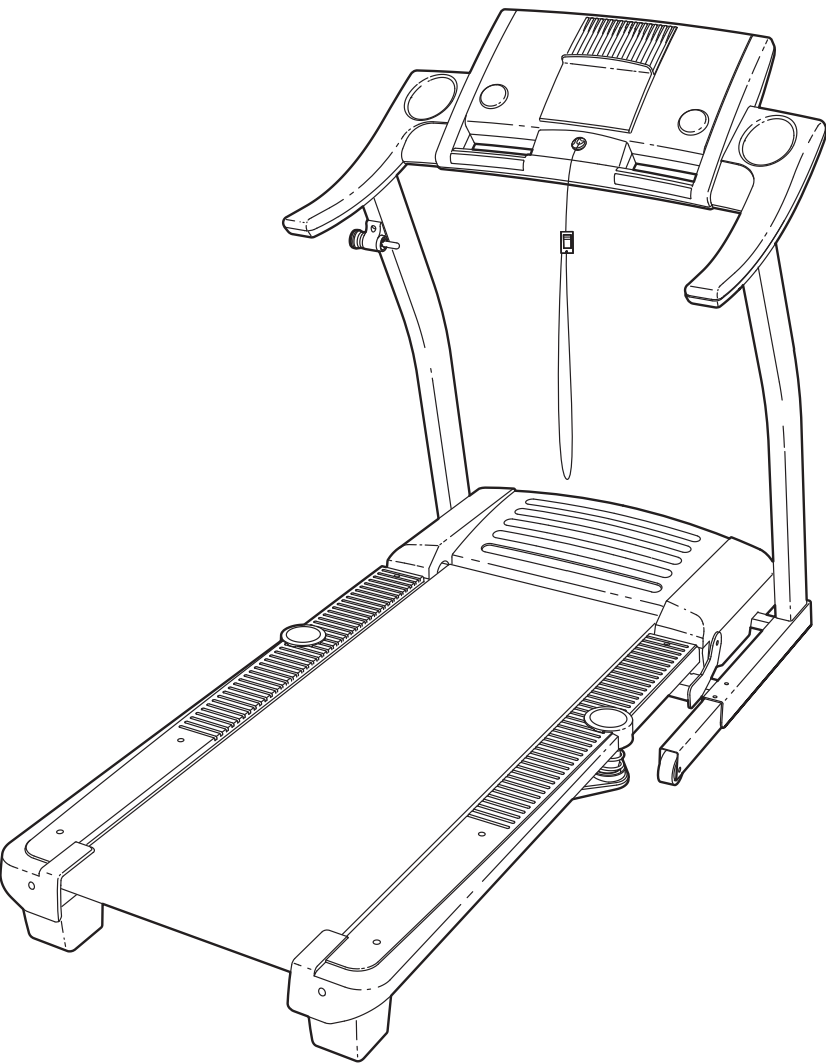
800 865114

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

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e pre-
cauzioni elencate in questo ma-
nuale prima di utilizzare questa
attrezzatura. Conservare il ma-
nuale per future referenze.



Nostro website

www.iconeurope.com



INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3

PRIMA DI INIZIARE 5

MONTAGGIO 6

COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE 9

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 10

COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT 25

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 27

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 30

LISTA DEI PEZZI 31

COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DEI PEZZI al centro di questo manuale.

LISTA DEI PEZZI—Modello N° PETL62705.0

R0805A

Per identificare i pezzi elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DEI PEZZI attaccato al centro di questo manuale.

Chiave N°	Qtà.	Descrizione	Chiave N°	Qtà.	Descrizione	Chiave N°	Qtà.	Descrizione
1	2	Adesivo Isolatore	42	1	Boccola Rotella Anteriore	85	1	Base Consolle
2	6	Vite da 3/4"	43	1	Telaio d'Alzata	86	1	Bullone Motore
3	39	Vite	44	2	Cappuccio Montante			Inclinazione
4	1	Gancio	45	1	Bullone Rotella Anteriore	87	1	Coppiglia Forcella
5	6	Vite Poggia Piedi	46	1	Magnete	88	1	Motore Inclinazione
6	2	Isolatore Anteriore	47	1	Rotella Anteriore	89	2	Gamba d'Estensione
7	4	Vite Calotta	48	1	Nastro Scorrevole	90	2	Sostegno Rotella
8	8	Rondella a Stella	49	1	Piattaforma Nastro			Posteriore
9	2	Bullone Piattaforma, Posteriore	50	2	Vite Chiusura a Scatto	91	2	Isolatore
10	2	Bullone Piattaforma, Anteriore	51	1	Rotella Posteriore	92	2	Cappuccio Inferiore
11	4	Vite Cinghia Guida	52	1	Cappuccio Posteriore			Isolatore
12	2	Cinghia Guida			Sinistro	93	2	Copri Sostegno Isolatore
13	1	Corrimano Sinistro	53	2	Bullone Rotella Posteriore	94	2	Bullone Isolatore, Basse
14	1	Corrimano Destro	54	1	Cappuccio Posteriore	95	1	Bullone Perno Stazionario
15	2	Bullone Perno Telaio			Destro	96	1	Spaziatore Braccio
16	1	Poggia Piedi Sinistro	55	1	Chiave Esagonale			Stazionario
17	1	Poggia Piedi Destro	56	1	Staffa Bloccaggio	97	1	Braccio Stazionario
18	2	Bullone Isolatore, Superiore			Inclinazione	98	1	Molla Braccio Stazionaria
19	2	Cappuccio Superiore	57	1	Filo Massa a Terra	99	2	Rondella Braccio
		Isolatore	58	1	Telaio			Stazionario
20	1	Supporto Telaio Consolle	59	1	Cassetta Bombata	100	1	Dado Braccio Stazionario
21	1	Gruppo Perno Chiusura a Scatto	60	1	Staffa Commutatore	101	1	Puleggia Braccio
			61	1	Fermaglio Commutatore			Stazionario
22	2	Boccola Motore	62	1	Dado Rotella Anteriore	102	1	Bullone Puleggia
23	1	Trasformatore	63	1	Commutatore	103	1	Adattatore Cavo della
24	2	Bullone Motore	64	4	Bullone Consolle			Corrente
25	2	Molla Isolatore	65	4	Bullone Gamba	104	1	Filtro
26	1	Cinghia Motore			d'Estensione	105	1	Fascia de Cardiofre-
27	1	Motore Principale	66	5	Rondella a Stella			quenzimetro
28	2	Rondella Telaio	67	4	Dado Gamba	106	1	Cardiofrequenzimetro
29	4	Dado a U			d'Estensione	107	1	Filo iFIT
30	1	Gruppo Presa	68	2	Adesivo d'Attenzione	108	1	Ammortizzatore
31	2	Bullone Sollevamento	69	1	Adesivo d'Avvertenza	109	1	Ricevitore Pulsazioni
		Telaio	70	2	Dado Piattaforma Nastro	110	1	Prolunga Sensore
32	8	Dado Autobloccante	71	1	Laccio Cavo			Pulsazioni
33	14	Vite da 1/2"	72	1	Coppiglia	111	1	Filo Massa a Terra
34	1	Consolle	73	1	Alloggiamento Chiusura a Scatto	112	2	Fermaglio
35	2	Vite Ventilatore						Ammortizzatore
36	1	Cavo della Corrente	74	4	Morsetto Laccio Cavo	#	1	Filo Blu da 6", 2F
37	1	Ventilatore	75	1	Laccio Sganciabile	#	1	Filo Rosso da 10", F/M
38	1	Regolatore	76	1	Portino Accessibile	#	1	Filo Verde da 12",
39	1	Sostegno Componenti	77	1	Filo Bardato Montante			M/Anello
		Elettronici	78	1	Filo Bardato Consolle	#	1	Filo Nero da 8", 2 Anello
40	2	Rondella Rotella	79	1	Chiave/Fermaglio	#	1	Manuale di Istruzioni
		Posteriore	80	2	Ruota Anteriore			
41	1	Calotta	81	2	Bullone Ruota			
			82	6	Gommino Base			
			83	10	Vite a Punto da 1"			
			84	1	Montante			

“#” Queste sono pezzi non raffigu-
rate.
Specificazioni possono variare
senza preavviso.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

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

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

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

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

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

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

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

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

Esercizio Aerobico

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

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

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

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

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di 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.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant di tutte le istruzioni e precauzioni.
2. Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.
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. 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.
5. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
6. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
7. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.
8. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
9. 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.*
10. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
11. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
12. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.
13. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 27.)
14. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
15. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
16. I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
17. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/spento.)
18. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 25.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.
19. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

20. Ispezionare e stringere appropriatamente tutti i pezzi del tapis roulant regolarmente.

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

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

AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é 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

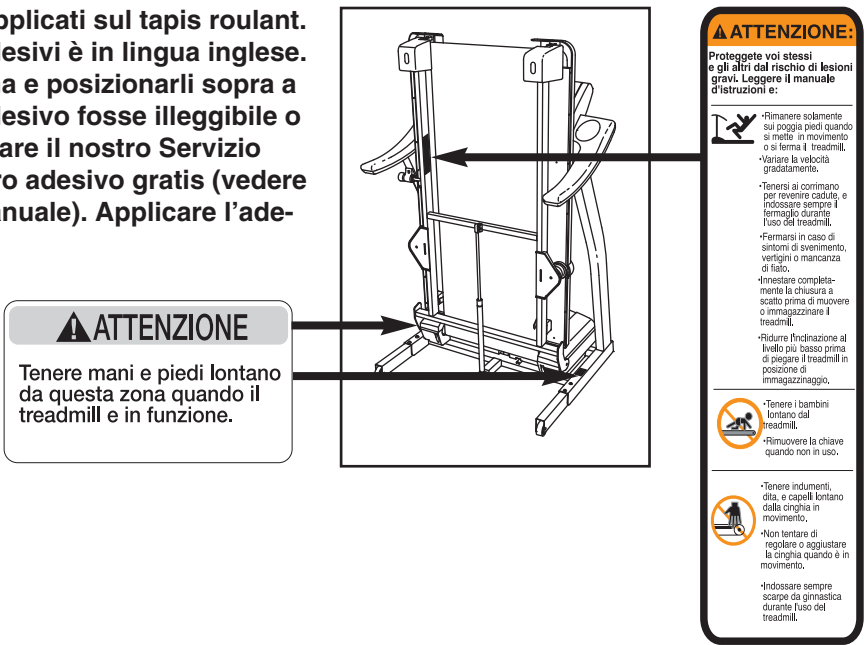
23. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando non li usate.

24. Non inserire nessun oggetto nelle aperture.

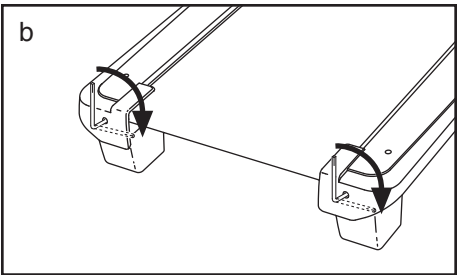
25. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato.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

26. 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.

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



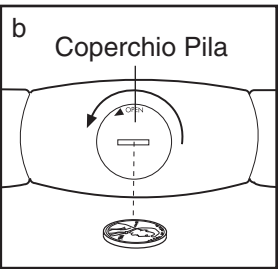
b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 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.



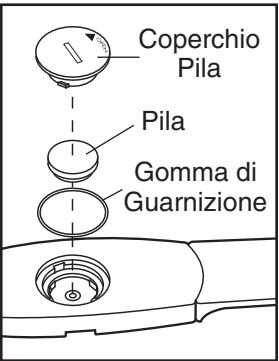
PROBLEMA: Il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

b. Se il cardiofrequenzimetro a torace ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione aperto [OPEN]. Rimuovere il coperchio.



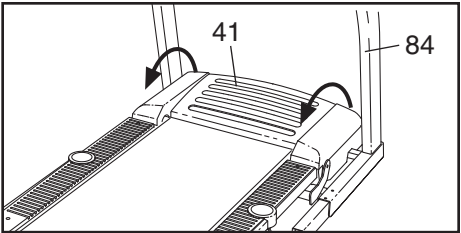
Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila CR 2032, controllando che la pila sia girata **in modo che la parte scritta sia verso l'alto**. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



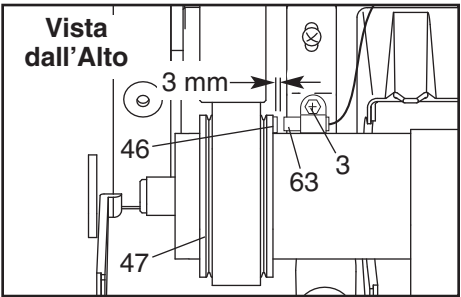
PROBLEMA: L'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

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

Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare il Montante (97) come mostrato nel disegno. Facendo attenzione togliere la Calotta (93).

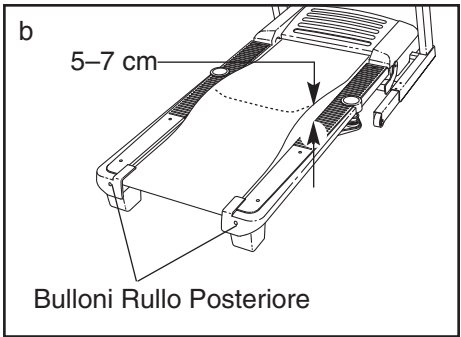


Localizzare il Commutatore (22) ed il Magnete (19) sul lato sinistro della Puleggia (18). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite (108) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



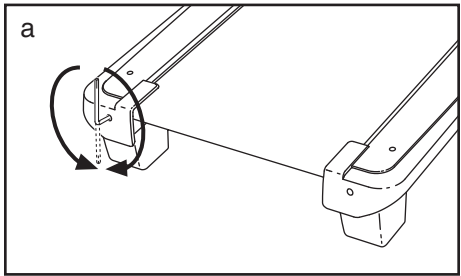
PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- SOLUZIONE:**
- a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.
 - b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.
 - c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.



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

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



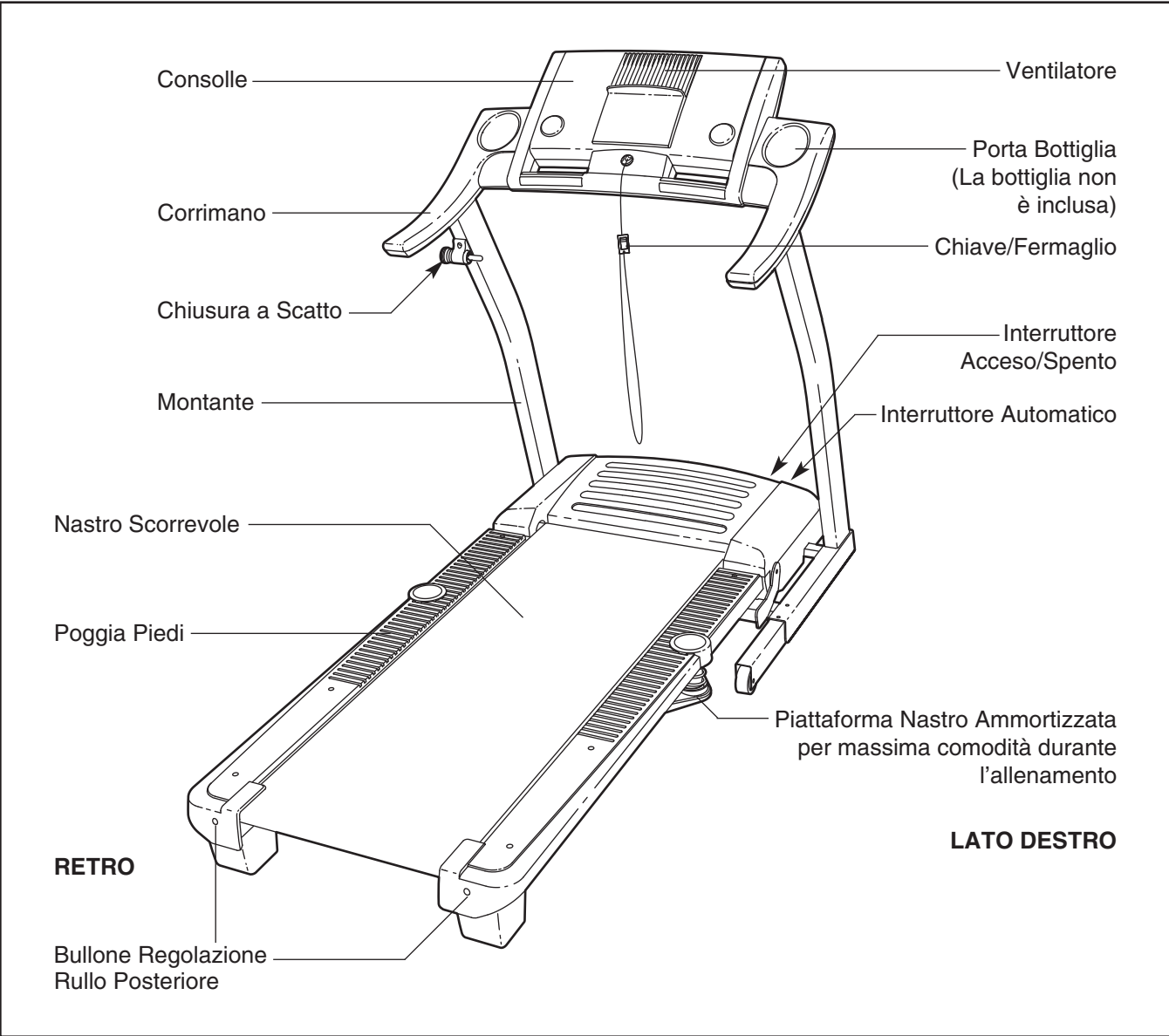
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 660 VX. Il tapis roulant 660 VX offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant 660 VX potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

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

chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL62705.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

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

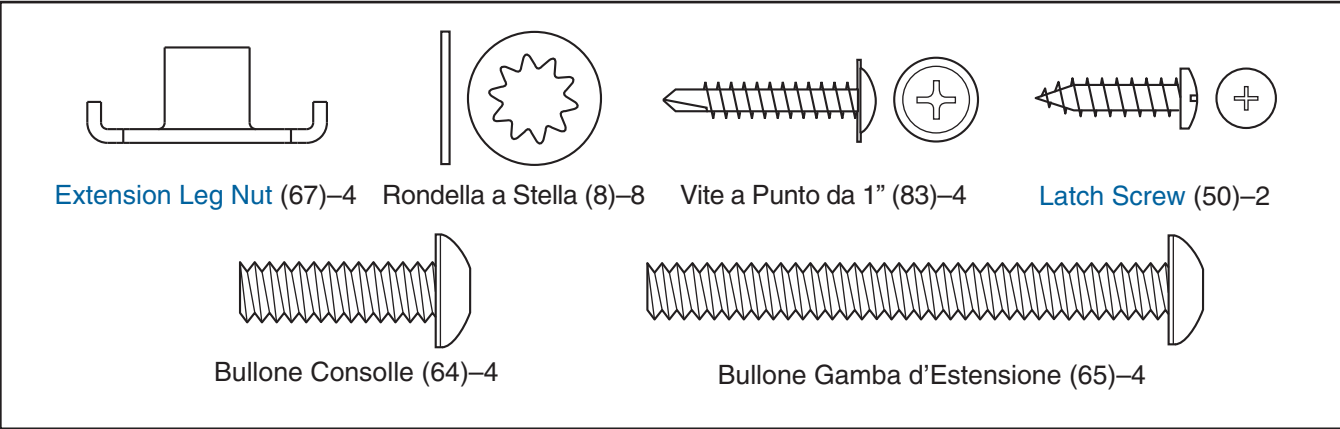


MONTAGGIO

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

Il **montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale**  **e un vostro cacciavite di croce**  **(con un albero di lunghezza pari almeno a 15,3 cm) e una tenaglia**  .

Utilizzare i disegni dei pezzi sottostanti per identificare i pezzi piccole utilizzate nel montaggio. **Nota: Se un pezzo non fosse nel sacchetto dei pezzi, controllare che non sia stata pre-montata.**



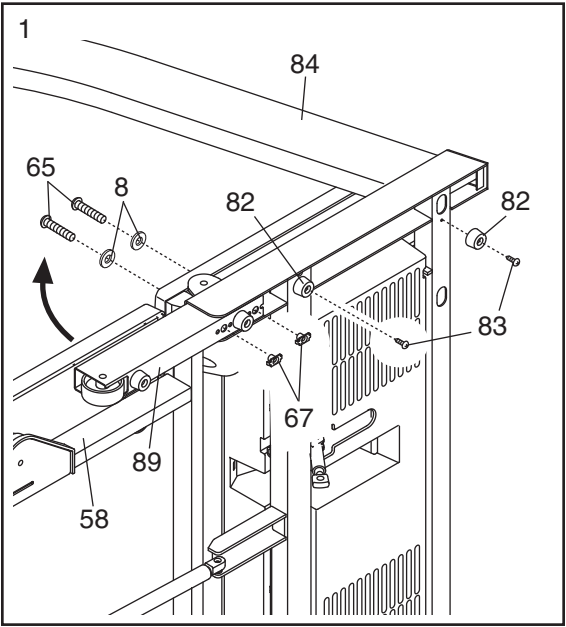
1. Assicurarsi che la spina del cavo elettrico è staccato.

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro come mostrato. Piegare parzialmente il Telaio (58) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non piegare completamente il tapis roulant prima di averlo completamente assemblato.**

Inserire una Gamba d'Estensione (89) nella base dei Montanti (84) come mostrato. Quindi, tenere due Dadi Gamba d'Estensione (67) sul fondo della Gamba d'Estensione. In seguito, inserire due Bulloni Gamba d'Estensione (65) con Rondelle a Stella (8) sulla parte superiore della Gamba d'Estensione e serrare saldamente i Bulloni Gamba d'Estensione nei Dadi Gamba d'Estensione.

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sull'altro lato. Montare l'altra Gamba d'Estensione (non mostrata) come descritto in precedenza.

Montare le quattro Gommini Base (82) (soltanto due sono mostrati) sulla base dei Montanti (84) con quattro Viti Autoforanti da 1" (83).



LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

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

PROBLEMA: La macchina non si accende

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

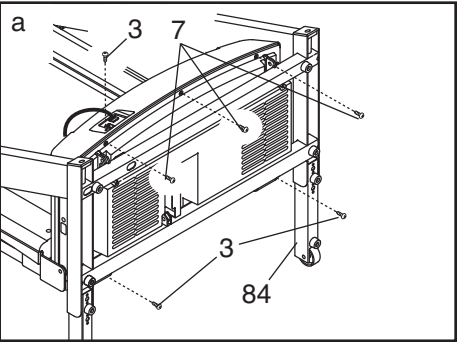


PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

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

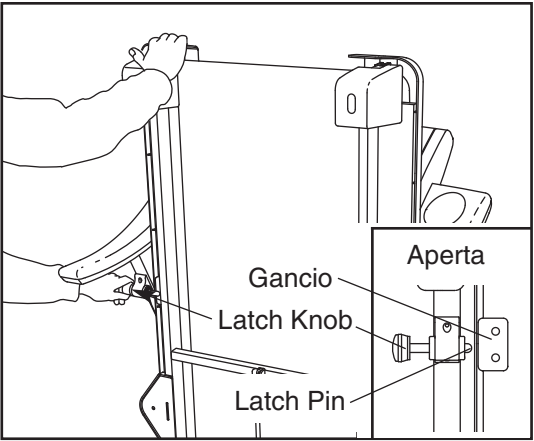
PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare i Montanti (84) verso il basso come mostrato. Quindi, rimuovere le tre Viti (3) e le tre Viti Calotta (7). Nota: É necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 127 mm.

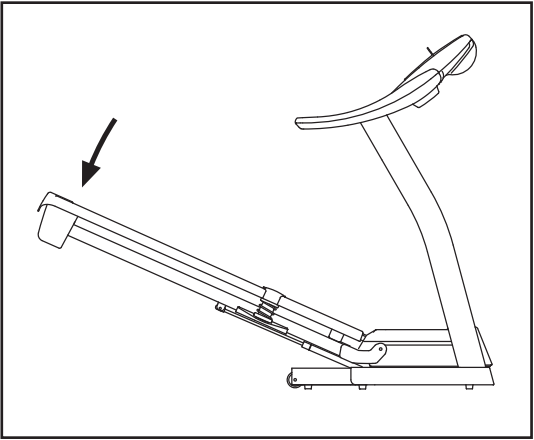


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1.Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Inclinare il telaio verso il basso fino a quando il gancio oltrepassa il perno chiusura a scatto.



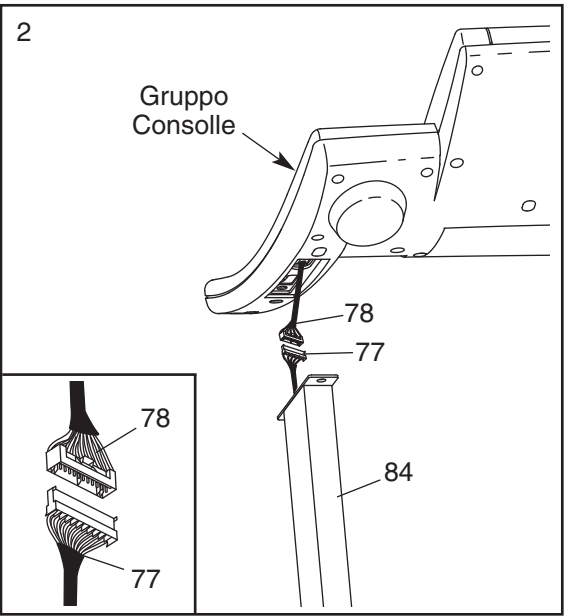
2. Tenere il telaio fermamente con entrambe le mani, e abbassare il telaio sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, portare i Montanti (84) in posizione verticale.

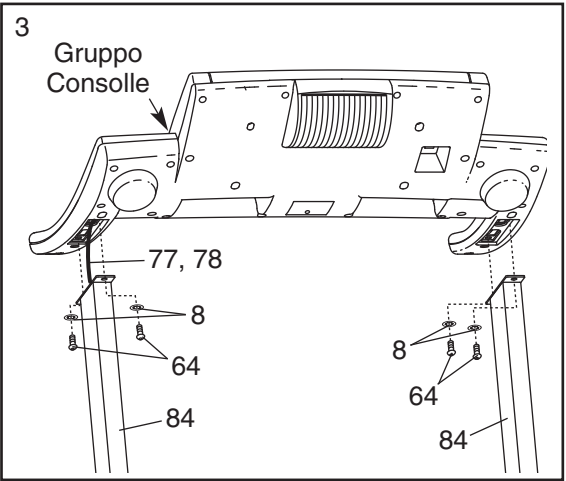
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per mantenere il gruppo consolle vicino i Montanti (84) come mostrato. Guardare sotto il gruppo consolle e localizzare il Filo Bardato Consolle (78).

Tagliare i lacci in plastica fissando il Filo Bardato Montante (77) al Montante (84) destro. Collegare il Filo Bardato Montante al Filo Bardato Consolle (78). **Accertare che i connettori siano opportunamente collegati (vedere disegno allegato). I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.**



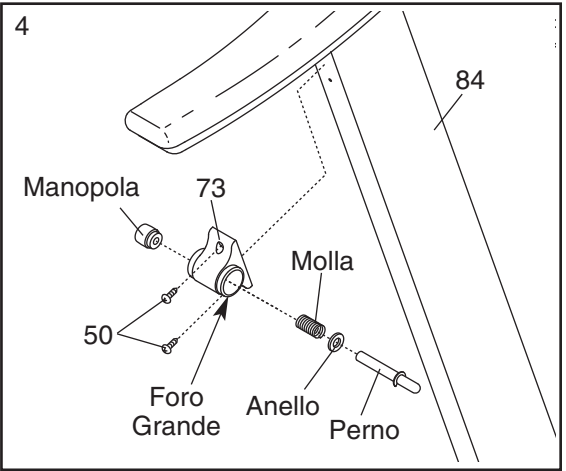
3. Inserire i Fili Bardati (77, 78) in eccesso nel Montante destro (84).

Posizionare il gruppo consolle sui Montanti (84). **Accertare che i Fili Bardati (77, 78) non siano pizzicati.** Ricorrendo all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il gruppo consolle, collegare il gruppo consolle con quattro Bulloni Consolle (64) e quattro Rondelle a Stella (8) come mostrato; **inserire entrambe i quattro Bulloni Consolle e quindi serrarli.**



4. Orientare l'Alloggiamento Chiusura a Scatto (73) in modo che il foro grande si trovi sul lato indicato. Montare l'Alloggiamento Chiusura a Scatto sul Montante sinistro (84) con due Viti Chiusura a Scatto (50); **inserire entrambe le Viti Chiusura a Scatto e quindi serrarle.**

Rimuovere la manopola dal perno. Verificare che l'anello e la molla siano sul perno. (Nota: Se ci sono due anelli, posizionarne uno su ogni lato della molla.) Inserire il perno nell'Alloggiamento Chiusura a Scatto (73). Serrare la manopola sul perno.



5. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO a pagina 25).

Quindi, posizionare l'estremità cilindrica dell'Ammortizzatore (108) vicino alla staffa sulla base dei Montanti (84).

Vedere i due disegni piccoli allegati. Utilizzando un'unghia o l'estremità di un cacciavite, premere sull'estremità del Perno Ammortizzatore (112) per allentarla dall'Ammortizzatore (108). Quindi, ruotare il Perno Ammortizzatore ed estrarlo dall'Ammortizzatore. **Prestare attenzione a non perdere il Perno Ammortizzatore.**

Vedere il disegno 5a. Premere l'estremità cilindrica dell'Ammortizzatore (108) sulla sfera nella staffa. Quindi, inserire l'estremità del Perno Ammortizzatore (112) nei due fori piccoli all'estremità dell'Ammortizzatore. Quindi, ruotare il Perno Ammortizzatore fino a quando si aggancia all'Ammortizzatore.

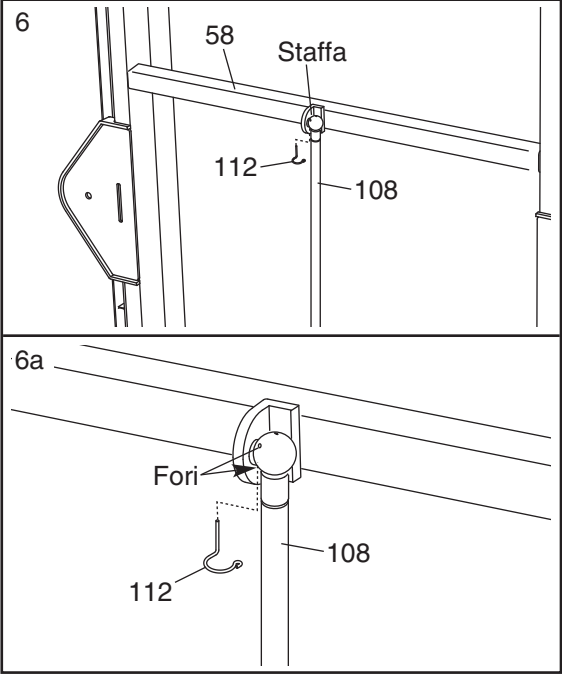
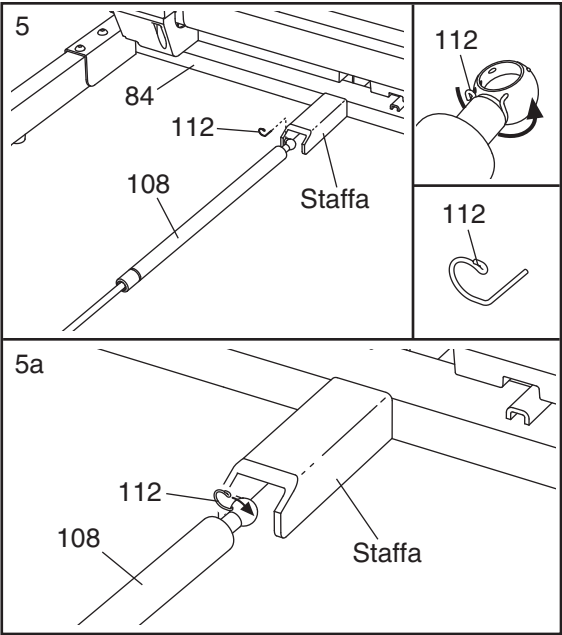
6. Portare l'Ammortizzatore (108) in posizione verticale. Rimuovere il Perno Ammortizzatore (112) dall'estremità sollevata dell'Ammortizzatore come descritto nella fase 5. Se necessario, ruotare l'Ammortizzatore per allineare l'estremità dell'Ammortizzatore con la sfera nella staffa sul Telaio (58).

Inserire il cavo di alimentazione come descritto a pagina 10. Attivare l'alimentazione come descritto a pagina 12. Quindi, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Inclinazione fino a quando la sfera sulla staffa si trova allineata con l'estremità dell'Ammortizzatore (108). Quindi, premere l'estremità dell'Ammortizzatore sulla sfera. Nota: Potrebbe rendersi necessario premere l'estremità dell'Ammortizzatore sulla sfera mentre il Telaio è in movimento.

Vedere il disegno 6a. Inserire il Perno Ammortizzatore (112) nei due fori piccoli indicati sull'estremità dell'Ammortizzatore (108). Quindi, ruotare il Perno Ammortizzatore fino a quando si aggancia nell'Ammortizzatore. Nota: In dotazione vengono forniti Fermagli Ammortizzatore aggiuntivi.

Premere il pulsante di diminuzione Inclinazione fino a quando il tapis roulant raggiunge il livello minimo di inclinazione. Quindi, scollegare il cavo di alimentazione.

7. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano avvitati prima dell'uso del tapis roulant.** Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle. Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro; La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 28).



COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

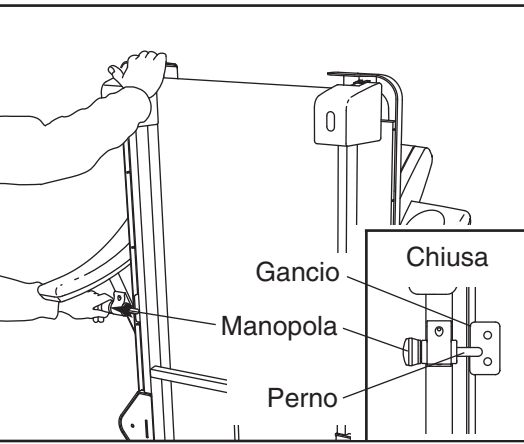
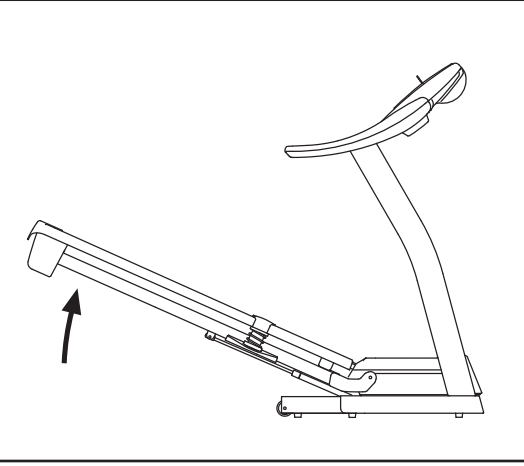
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

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

1. Afferrare il telaio del tapis roulant con le mani nella zona indicata in figura. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. Mentre si solleva il telaio, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.

2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il telaio fino a quando il gancio oltrepassa il perno chiusura a scatto. Quindi, rilasciare lentamente la manopola della chiusura a scatto. **Accertare che il gancio sia appoggiato sul perno chiusura a scatto.**

To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill. Keep the treadmill out of direct sunlight. Do not leave the treadmill in the storage position in temperatures above 85° Fahrenheit.



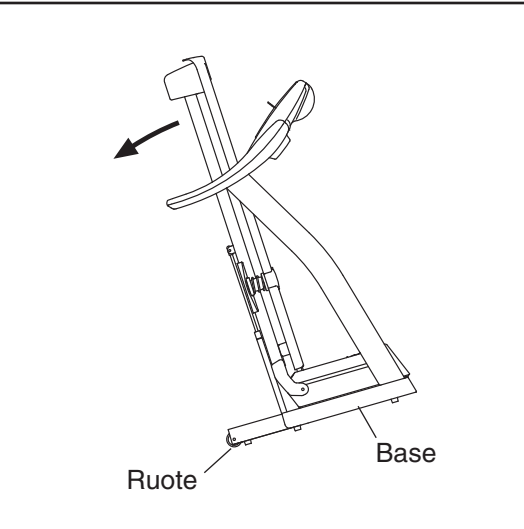
COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Accertare che il gancio sia appoggiato sul perno chiusura a scatto.**

1. Tenere l'estremità superiore dei corrimani. Posizionare un piede contro una delle ruote.

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 contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

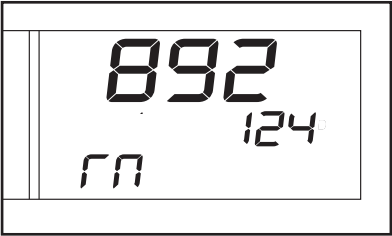


IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

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

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Successivamente, rilasciare il pulsante Arresto. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:

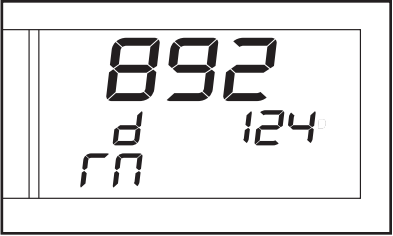
Il display priorità visualizzerà il numero totale di chilometri (o miglia) percorsi dal nastro scorrevole. Nell'angolo in basso a destra del display verrà visualizzato il numero totale di ore d'uso del tapis roulant. Inoltre, nell'angolo in basso a sinistra del display comparirà una *M* per i chilometri del sistema metrico oppure una *E* per le miglia del sistema inglese. Se lo si desidera, premere il pulsante di aumento della Velocità per modificare l'unità di misura.



IMPORTANTE:

Qualora nell'angolo in basso a sinistra del display compaia una "d", la consolle si trova in modalità « demo ». Questa funzione è usata solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una "d" quando la modalità informazioni viene selezionata, premere il pulsante velocità così la "d" scompare.**

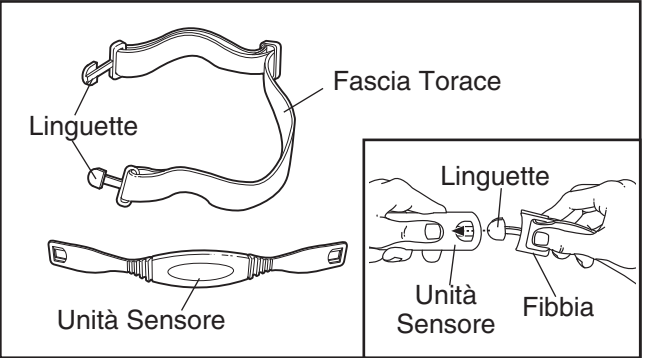
Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.



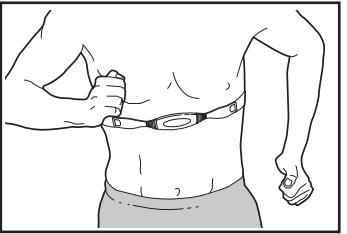
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta su una delle estremità della fascia torace nel foro su una delle estremità dell'unità sensore, come mostrato nel disegno allegato. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore dell'unità sensore.



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario.



Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, e posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno (le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze). Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo

del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro viene usato con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvcs), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 31).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

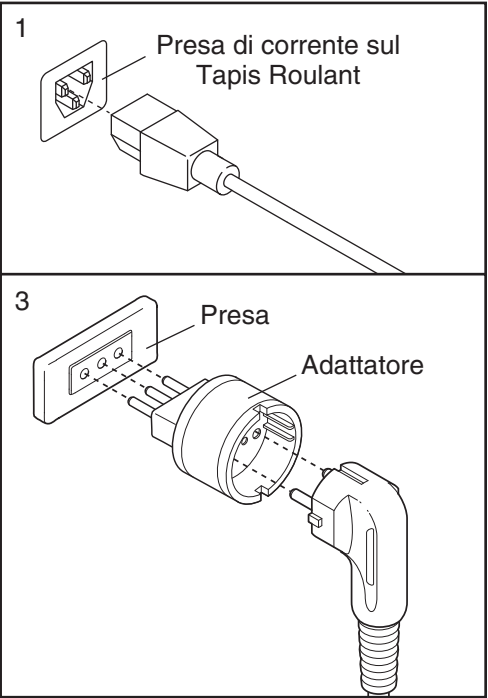
NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

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



COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

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

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

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

- 1

Inserire la chiave nella consolle.
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 10.
- 2

Selezionare la funzione iFIT.com.
Vedere la fase 2 a pagina 21.
- 3

Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.
- 4

Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.
- 5

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

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.
- 6

Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.
- 7

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

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà

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

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

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/ora. **Quando all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

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

- 8

Seguire la progressione sulla matrice e sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.
- 9

Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 15.

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

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

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

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Avvio il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/ora. **All'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma MP3, CD o video, premere il pulsante Arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 21.

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

- **Verificare che le lettere *iFIT* vengano visualizzate sul matrice e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Se il tempo presente**

sul display lampeggia, premere il pulsante Avvio o il pulsante Velocità + sulla consolle.

- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**

- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto.**

- **Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**

4 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

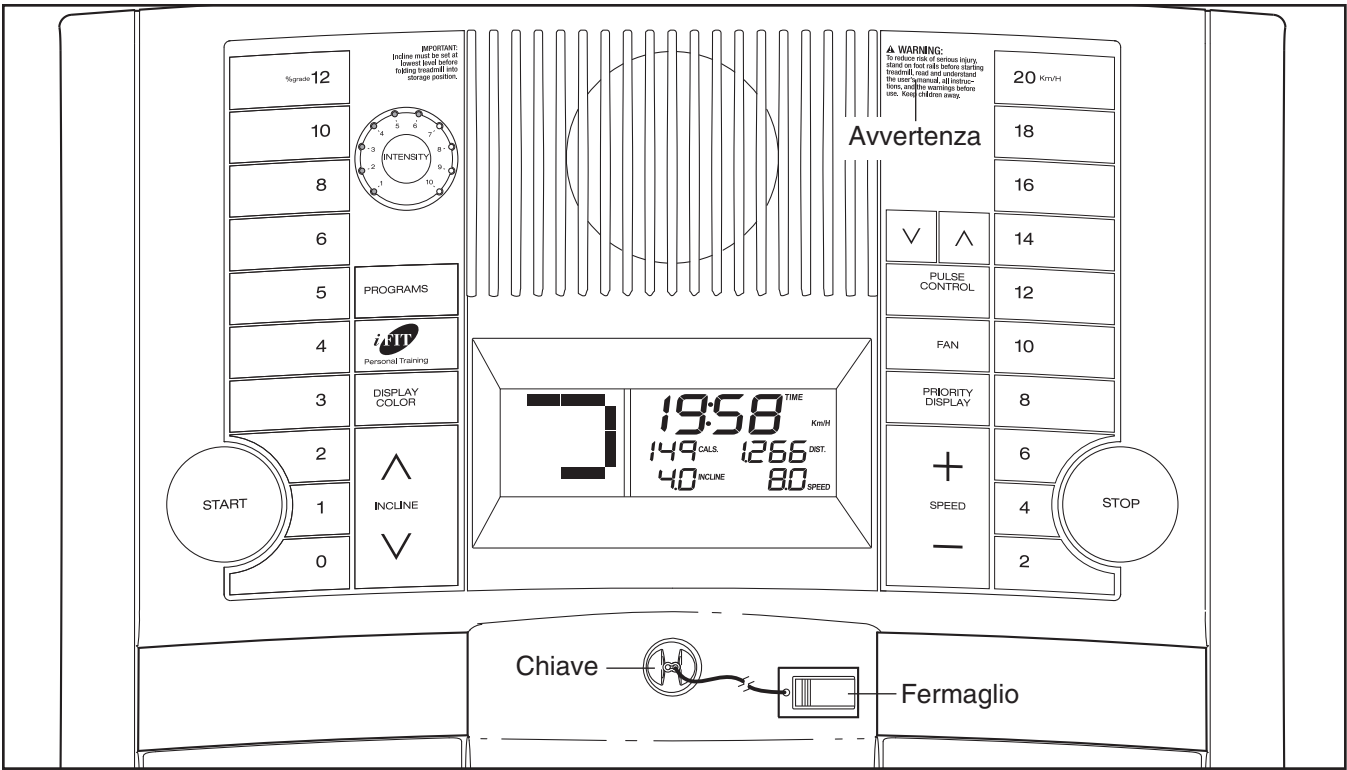
6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

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



APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

La consolle inoltre offre 12 programmi prestabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. La consolle offre altresì quattro programmi per il controllo delle pulsazioni che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'allenamento. Inoltre un programma fitness misura il vostro VO₂ max (consumo massimo di ossigeno) o la vostra capacità aerobica.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di

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

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

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per usare un programma prestabilito,** vedere a pagina 14. **Per utilizzare il programma di pulsazioni,** vedere a pagina 16. **Per utilizzare il programma fitness test,** vedere a pagina 18. **Per usare un programma MP3, CD o video iFIT.com,** vedere a pagina 21. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet,** vedere a pagina 23.

Nota: Qualora sulla superficie della consolle sia presente una pellicola di plastica trasparente, rimuovere la pellicola. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare sempre scarpe pulite durante l'uso del tapis roulant.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 10). Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.



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

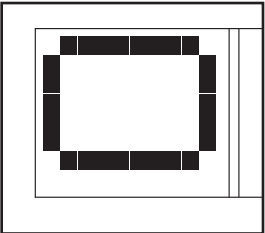
COME USARE la funzione MANUALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 Selezionare la funzione manuale.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata. Qualora sia stato selezionato un programma o la modalità iFIT, riselectare la modalità manuale premendo ripetutamente il pulsante iFIT fino a quando nella matrice compare una pista ma **non** compaia il messaggio *iFIT*.



4 Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante Velocità + [SPEED] oppure uno dei dieci pulsanti velocità numerati.

Se è stato premuto il pulsante Avvio o Velocità +, il tapis roulant comincerà a muoversi alla velocità di 2 chilometro all'ora. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole pre-

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

Qualora venga premuto uno dei dieci pulsanti velocità numerati, la velocità del nastro scorrevole aumenterà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di velocità selezionata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per far ripartire il tapis roulant, premere il pulsante Avvio, il pulsante Velocità + o uno dei dieci pulsanti numerati.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearlo se necessario (vedere alle pagine 28).

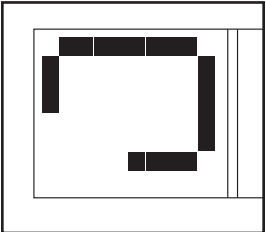
4 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

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

5 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.

Nota: La matrice e il display possono essere retroilluminati in cinque colori diversi. Per selezionare il colore desiderato, premere ripetutamente il pulsante Visualizza Colore [DISPLAY COLOR].

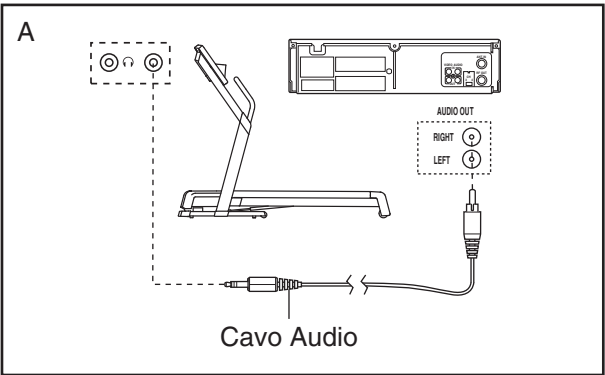
Qualora vengano selezionate la modalità manuale, il programma test fitness o la modalità iFIT.com, la matrice visualizzerà una pista di 400 m. Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla selezione si visualizzeranno in successione finché non apparirà la selezione completa. La selezione poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.



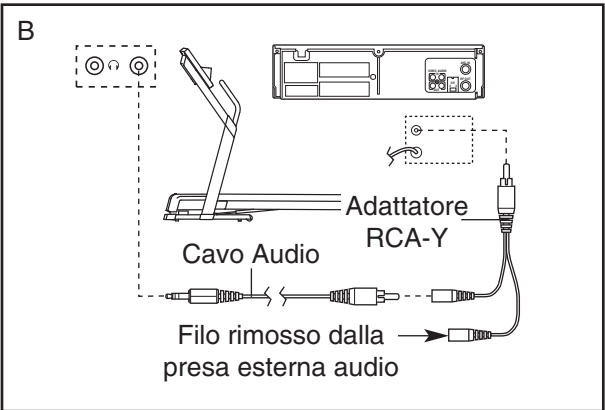
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

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 COLLEGARSE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 20.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



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

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore MP3 o CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM a pagina 18 a 20. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

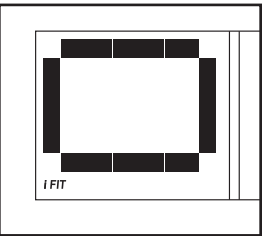
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 10.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere ripetutamente il pulsante iFIT fino a quando nella matrice compare la pista e il termine *iFIT*.



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

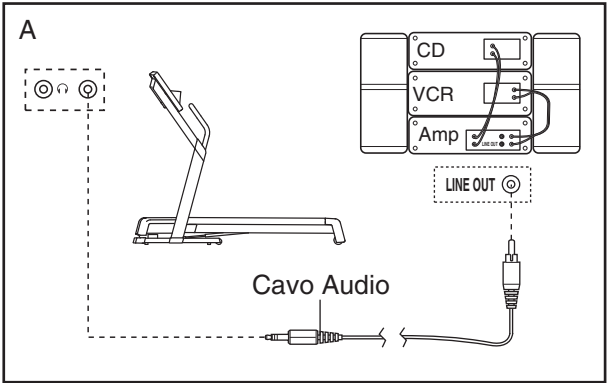
Nota: se si sta utilizzando un CD iFIT.com, inserire il CD nel lettore; se si sta utilizzando una videocassetta iFIT.com inserire la videocassetta nel videoregistratore.

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

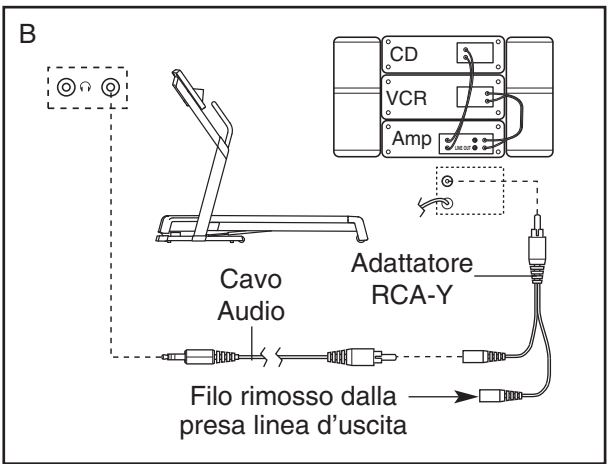
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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

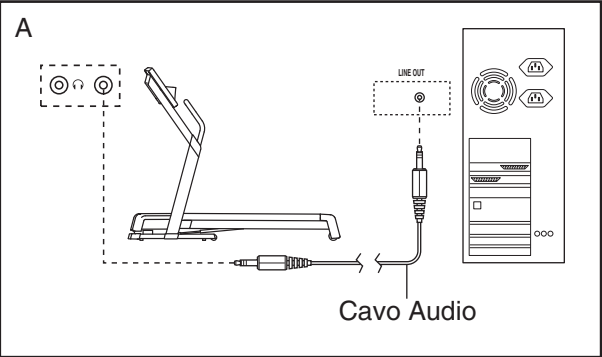


- B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre l'adattatore Y è inserito nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

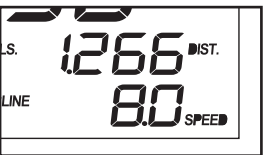
- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita,, non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



Nell'angolo in basso a sinistra del display verrà visualizzata la quantità approssimativa di calorie [CALS.] bruciate e il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant. Quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace, nell'angolo in basso a sinistra del display verrà inoltre visualizzata la frequenza cardiaca [PULSE].



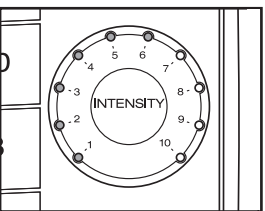
Nell'angolo in basso a destra del display verrà visualizzata la distanza [DIST.] percorsa camminando o correndo, il tempo trascorso [TIME], il passo [PACE] (in minuti per miglio) e la velocità [SPEED] del nastro scorrevole. Nota: quando viene selezionato un programma (eccetto per il programma fitness e controllo delle pulsazioni 2), l'angolo in basso a destra del display visualizzerà il tempo restante nel programma invece del tempo trascorso.



Al centro del display si trova il display priorità. Premere ripetutamente il pulsante Display Priorità [PRIORITY DISPLAY] fino a quando il display priorità visualizza le informazioni che l'utente ritiene più significative.



Il display Intensità indicherà il livello approssimativo d'intensità [INTENSITY] dell'esercizio. Il livello 10 è il massimo livello di intensità.



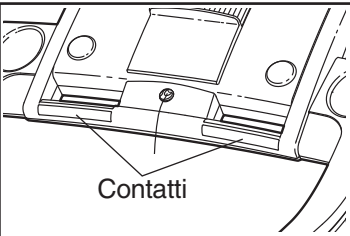
Nota: La consolle può visualizzare velocità e distanza sia in chilometri che in miglia. Quando la consolle visualizza velocità e distanza in chilometri, sul lato destro del display comparirà l'indicazione "Km/H". Per modificare l'unità di misura, consultare la sezione IL MODO INFORMAZIONE/ MODO DEMO a pagina 24. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.**

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

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 9. Per utilizzare il sensore incorporato nell'impugnatura, seguire le istruzioni riportate qui di seguito. Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro e un sensore incorporato nell'impugnatura contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso.

Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano.



Inoltre, accertare di avere le mani pulite. Successivamente, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, nell'angolo in basso a sinistra del display comparirà un indicatore a forma di cuore, compariranno una o due linee e quindi verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

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

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

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 24 e spegnere il modo demo.**

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

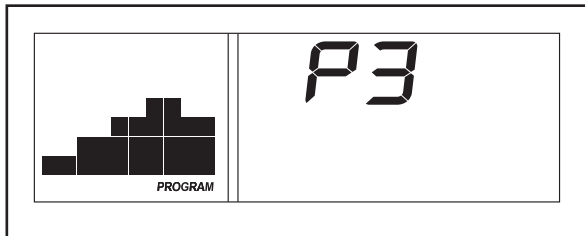
COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare uno dei programmi predefiniti.

Per selezionare un programma predefinito, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando "P1" "P2", "P3" o "P12" compare sul display priorità.



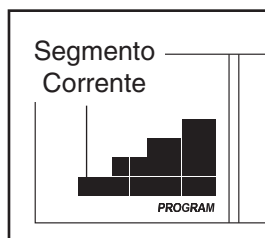
Alcuni secondi dopo aver selezionato un programma predefinito, sul display lampeggeranno per alcuni secondi l'impostazione di velocità massima e l'impostazione di inclinazione massima del programma. Il display visualizzerà inoltre la durata del programma. Lungo la matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di velocità del programma.

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

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

La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Corrente della matrice nella zona in alto al centro del display. (Le inclinazioni non vengono mo-



strate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi quattro segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

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

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

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

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

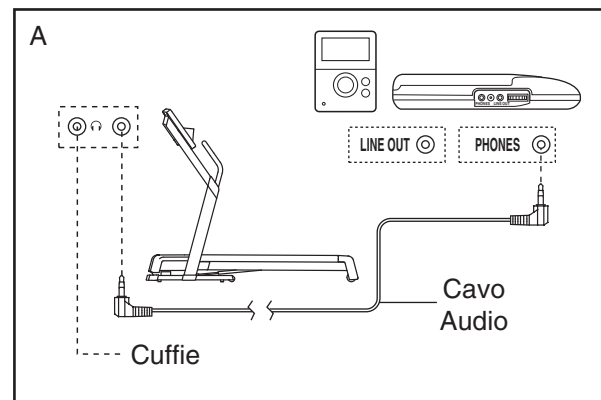
Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Per riattivare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante Velocità +. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 2 chilometro all'ora. All'avvio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

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

Per utilizzare i CD o MP3 iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 19 e 20 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 20 per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 21 per le istruzioni per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE MP3 O CD PORTATILE

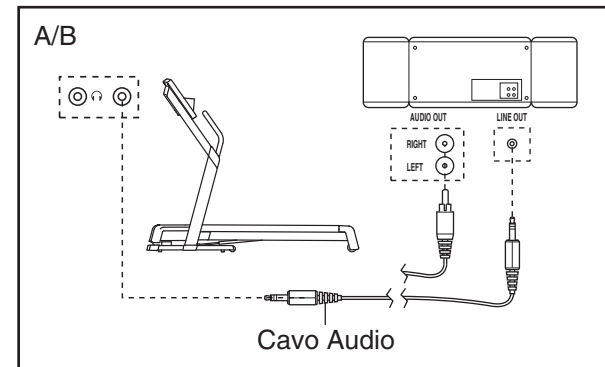
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

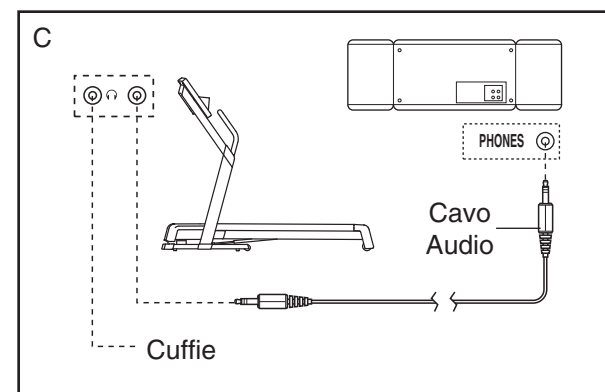
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa uscita audio del vostro stereo.



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

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



COME USARE IL PROGRAMMA FITNESS TEST

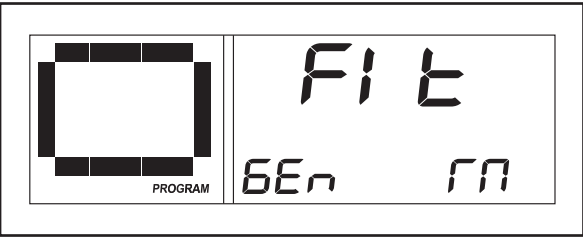
Inoltre il programma fitness misura il vostro VO_2 max (consumo massimo di ossigeno) approssimativo o la vostra capacità aerobica. VO_2 max corrisponde alla misura della vostra capacità di incamerare e usare ossigeno per generare energia per svolgere attività di resistenza quali la corsa e la bicicletta. In termini tecnici, VO_2 max rappresenta il volume massimo di ossigeno, in millilitri, che il corpo può usare in un minuto per ogni chilo di peso corporeo. Un VO_2 max alto indica un altro livello di resistenza cardiorespiratoria. Nota: per avere maggiori informazioni sul VO_2 max, consultare la bibliografia pertinente o rivolgersi a proprio medico.

Per risultati più precisi, usare un programma fitness quando non ci sente stanchi o non si è mangiato per almeno due ore o non si è fatta attività fisica per almeno 24 ore. Seguire le indicazioni sottostanti per utilizzare il programma.

1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.
Dovete indossare il cardiofrequenzimetro a torace per usare un programma fitness test.

2 Inserire la chiave nella consolle.
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

3 Selezione del programma test fitness.
Per selezionare un programma test fitness, premere ripetutamente il pulsante Controllo Pulsazioni [PULSE CONTROL] fino a quando sul display priorità compare il termine *F/t*.



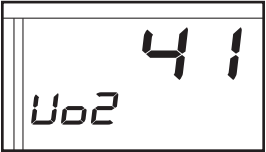
4 Inserire il sesso.
Quando viene selezionato il programma fitness, le lettere *GEN* (*gender*[sesso]) e *M* (maschile) o *F* (femminile) verranno visualizzate sul display (vedere il disegno soprastante). Premere i pulsanti di aumento e diminuzione sopra il pulsante Controllo Pulsazioni per immettere il genere e quindi premere il pulsante Avvio. Nota: Premendo il pulsante Avvio in questo momento non si attiverà il programma fitness.

5 Inserire l'età.
Successivamente, la parola *AGE* (età) e l'impostazione dell'età corrente verrà visualizzata sul display. Qualora non sia stata immessa l'età, premere i pulsanti di aumento e diminuzione sopra il pulsante Controllo Pulsazioni per immettere l'età.

6 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di Velocità +.
Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Iniziare a camminare sul tapis roulant; per risultati più precisi, non appoggiarsi al corrimano durante il programma fitness.

Durante il programma, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant cambieranno periodicamente. L'impostazione della velocità o dell'inclinazione lampeggerà sul display per avvertirvi prima di ogni cambio. **Importante: i pulsanti di velocità e inclinazione non saranno attivi durante il programma.**

Il programma è stato progettato per durare nove minuti. Quando il programma termina, il tapis roulant rallenterà e il vostro VO_2 max apparirà sul display.



Nota: se le vostre pulsazioni non vengono rilevate per parecchi secondi durante il programma (le lettere *PLS* lampeggeranno sul display), o se la vostra frequenza cardiaca supera l'85% del valore standard riferito alla vostra età per parecchi secondi durante il programma, quest'ultimo potrebbe arrestarsi e potrebbe visualizzarsi *Vo2* ---. Se ciò accade provate il programma ancora o un altro giorno. Assicurarsi di aver indossato il cardiofrequenzimetro come descritto a pagina 9.

7 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.
Vedere la fase 5 a pagina 12.

8 Accendere il ventilatore se desiderato.
Vedere la fase 7 a pagina 13.

9 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.
Vedere la fase 8 a pagina 15.

4 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.
Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.
Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.
Vedere la fase 7 a pagina 13.

7 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.
Quando il programma si ferma, e assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia al minimo.

L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant viene sollevato in posizione di immagazzinaggio. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riportla in posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ».** Fare riferimento a pagina 24 e spegnere il modo demo.

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

USO DEL PROGRAMMA PULSAZIONI

AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Per l'uso di un programma pulsazioni attenersi alle fasi illustrate di seguito.

1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

Per utilizzare un programma pulsazioni è necessario indossare un cardiofrequenzimetro a torace.

2 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

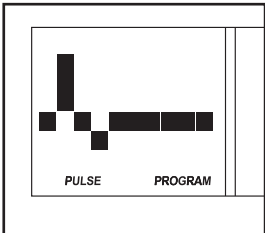
3 Selezionare uno dei programmi pulsazioni.

Per selezionare un programma pulsazioni, premere ripetutamente il pulsante Controllo Pulsazioni [PULSE CONTROL] fino a quando "PLS1", "PLS2", "PLS3" o "PLS4" compare sul display priorità.



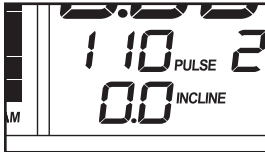
Qualora venga selezionato il programma pulsazioni 1, 2 o 3, lungo la matrice scorrerà un profilo delle impostazioni della frequenza cardiaca desiderata per il programma (vedere disegno sottostante).

Qualora venga selezionato il programma pulsazioni 4, lungo la matrice scorrerà il simbolo delle pulsazioni.



4 Immettere un'impostazione di frequenza cardiaca desiderata.

Qualora venga selezionato il programma pulsazioni 1, 2 o 3, sul display lampeggerà l'impostazione massima della frequenza cardiaca desiderata per il programma. Se lo si desidera, premere i pulsanti di aumento e diminuzione sopra il pulsante Controllo Pulsazioni per modificare l'impostazione della frequenza cardiaca massima desiderata (vedere ESERCIZIO INTENSITÀ a pagina 30). Nota: Qualora venga modificata l'impostazione della frequenza cardiaca desiderata, ne risulterà modificato il livello di intensità dell'intero programma.



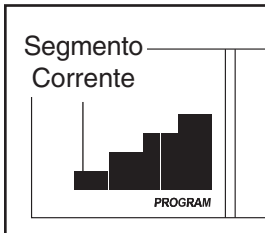
Qualora venga selezionato il programma pulsazioni 4, sul display priorità lampeggerà l'impostazione della frequenza cardiaca desiderata per l'intero programma. Se lo si desidera, premere i pulsanti di aumento e diminuzione sopra il pulsante Controllo Pulsazioni per modificare l'impostazione della frequenza cardiaca desiderata (vedere ESERCIZIO INTENSITÀ a pagina 30).

5 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di Velocità +.

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.

I programmi pulsazioni 1, 2 e 3 sono suddivisi in numerosi segmenti da un minuto. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di frequenza cardiaca da raggiungere. (Nota: È possibile programmare la medesima frequenza cardiaca per due o più segmenti consecutivi). Il programma 4 di controllo delle pulsazioni è suddiviso in 40 segmenti da un minuto. La stessa impostazione di frequenza cardiaca è programmata per tutti i segmenti. (Nota. per un allenamento più breve, fermare semplicemente il programma prima che termini.)

Se viene selezionato il programma 1, 2, o 3 di controllo delle pulsazioni, la frequenza cardiaca impostata per il primo segmento verrà visualizzata nella colonna della matrice Segmento Corrente.



Le impostazioni della frequenza cardiaca per i successivi segmenti verranno visualizzati nelle colonne a destra. Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento, sia la colonna del Segmento Corrente che quella a destra lampeggeranno e verranno emessi una serie di suoni.

Quando il primo segmento termina, tutte le impostazioni della frequenza cardiaca si sposteranno di una colonna a sinistra. L'impostazione della frequenza cardiaca relativa al secondo segmento verrà visualizzata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente.

Durante tutti i programmi pulsazioni, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo al di sotto o al di sopra di quella impostata, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata.

Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca all'impostazione della frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente aumentare o diminuire per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obiettivo frequenza cardiaca.

Se durante il programma non vengono rilevate le vostre pulsazioni, le lettere PLS lampeggeranno sul display e la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant diminuirà automaticamente. Se succede questo, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Per far ripartire il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante Velocità +. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 chilometro all'ora. Quando la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca con quella impostata, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può cambiare automaticamente per consentire alla vostra frequenza cardiaca di avvicinarsi a quella impostata.

6 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

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

Vedere la fase 8 a pagina 15.

DIAGRAMMA DEI PEZZI—Modello N° PETL62705.0

R0805A

Per identificare i pezzi mostrati su questo diagramma, vedere la LISTA DEI PEZZI a pagina 30 del manuale d'istruzione.

