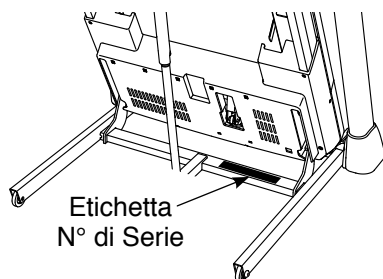


NordicTrack[®] S25i

Modello N° NTL79520-INT.1

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì–venerdì, 9.00–19.00 CET

Sito Internet:

iconsupport.eu/it

E-mail:

csitaly@iconeurope.com

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il manuale per qualsiasi riferimento futuro.

MANUALE D'ISTRUZIONI

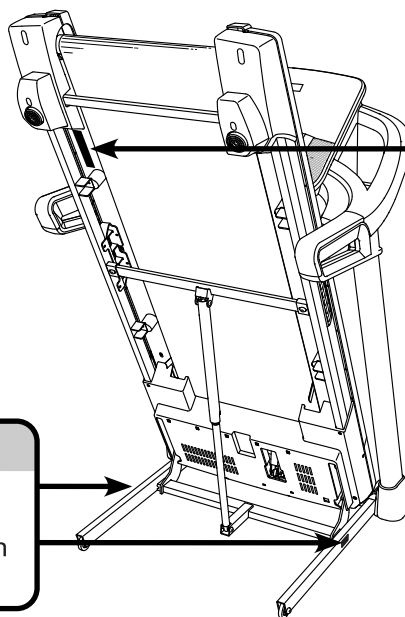


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
USO DEL TAPIS ROULANT.....	17
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	25
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	26
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	29
ELENCO PEZZI.....	30
DISEGNO ESPLOSO.....	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono in dotazione con il prodotto. Applicare le etichette di avvertenza sopra le avvertenze in inglese nelle posizioni indicate. **Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, telefonare al numero indicato nella prima di copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



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

- Rimanere sdraiato sui poggiatesta quando si metti in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'inclinazione su zero.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti diti, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps è un marchio registrato di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Android e Google Play sono marchi registrati di Google LLC. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠️ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di utilizzarlo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
4. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
5. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
8. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
9. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
10. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.
11. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
12. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
13. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 17) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
14. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
15. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
16. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI** a pagina 26 del presente manuale).
17. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 19). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
18. Posizionarsi sempre sui poggiatesta quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.

19. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
20. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole in movimento.
21. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
22. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
23. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni **MONTAGGIO** a pagina 7 e **CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT** a pagina 25). Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
24. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio. Non azionare il tapis roulant quando è chiuso.
25. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
26. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
27. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant.
28. **PERICOLO:** disinserire 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 motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
29. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant NORDICTRACK® S25I. Il tapis roulant S25I offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Per agevolare

l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

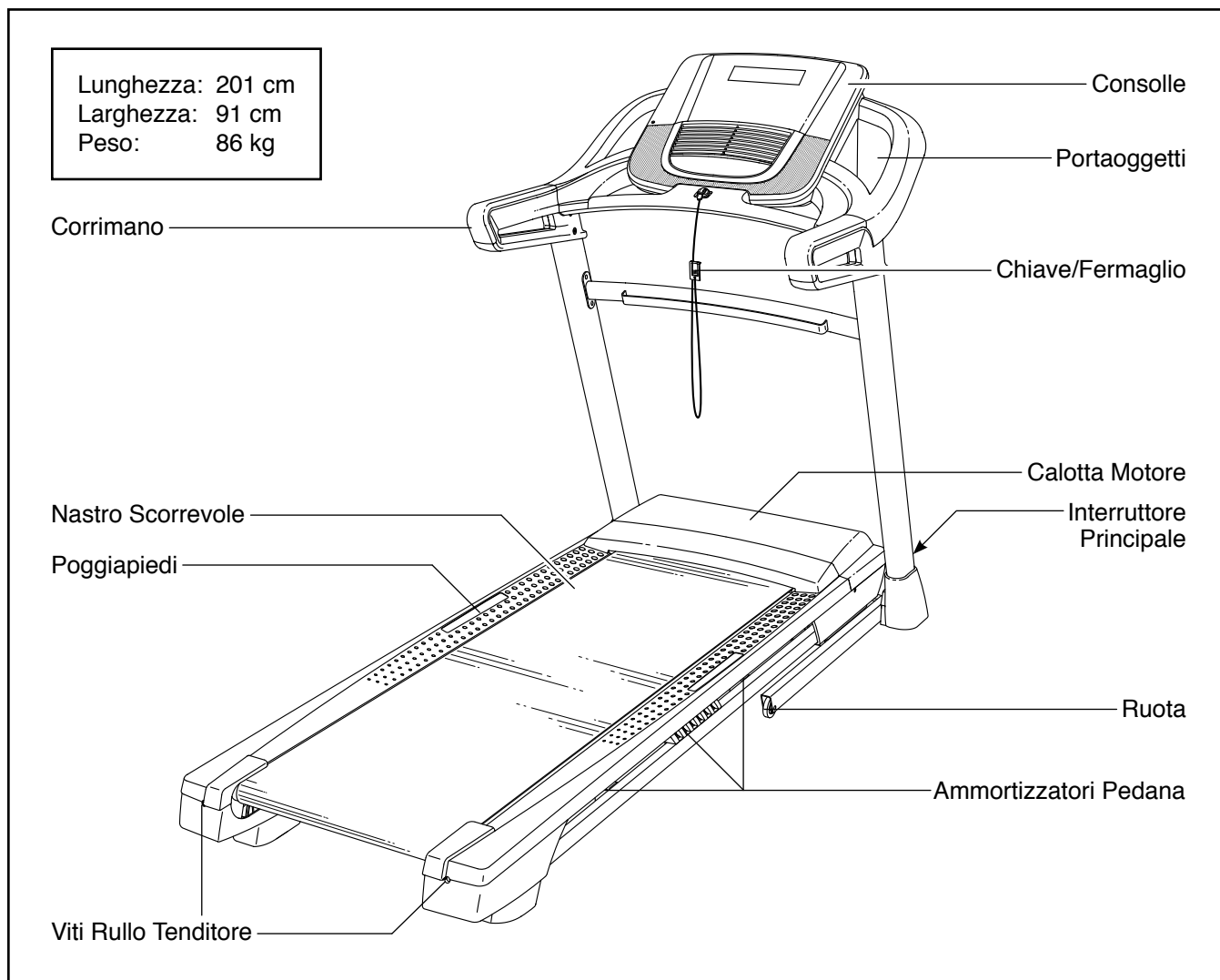
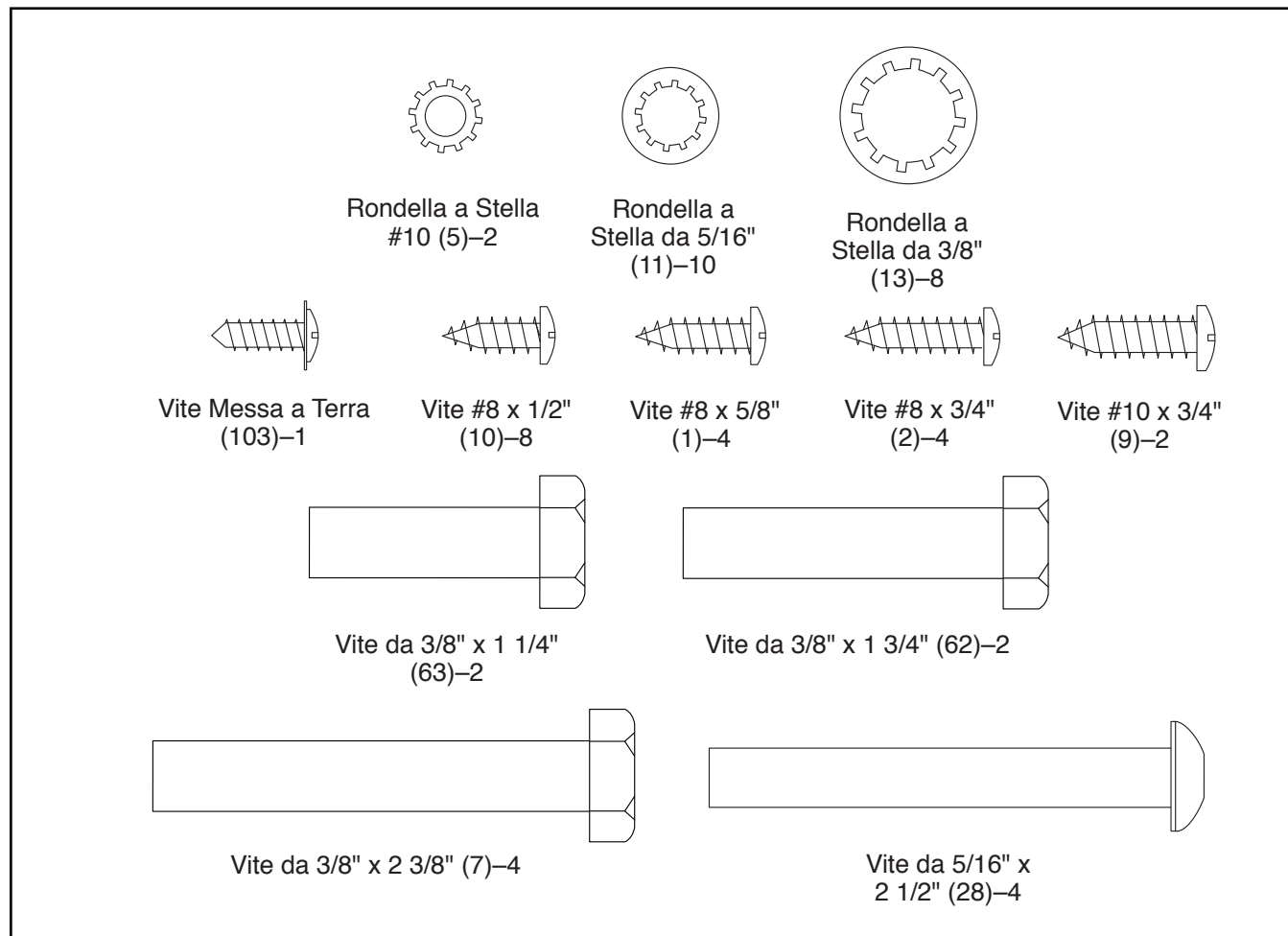

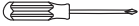



TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli utilizzati nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



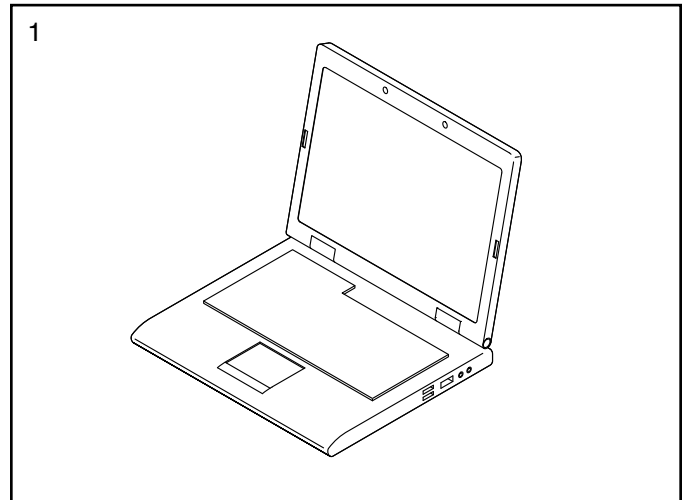
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione, sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - le chiavi esagonali in dotazione 
 - un cacciavite Phillips 
 - una chiave inglese 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicurati il supporto cliente privilegiato in caso ti serva assistenza

Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

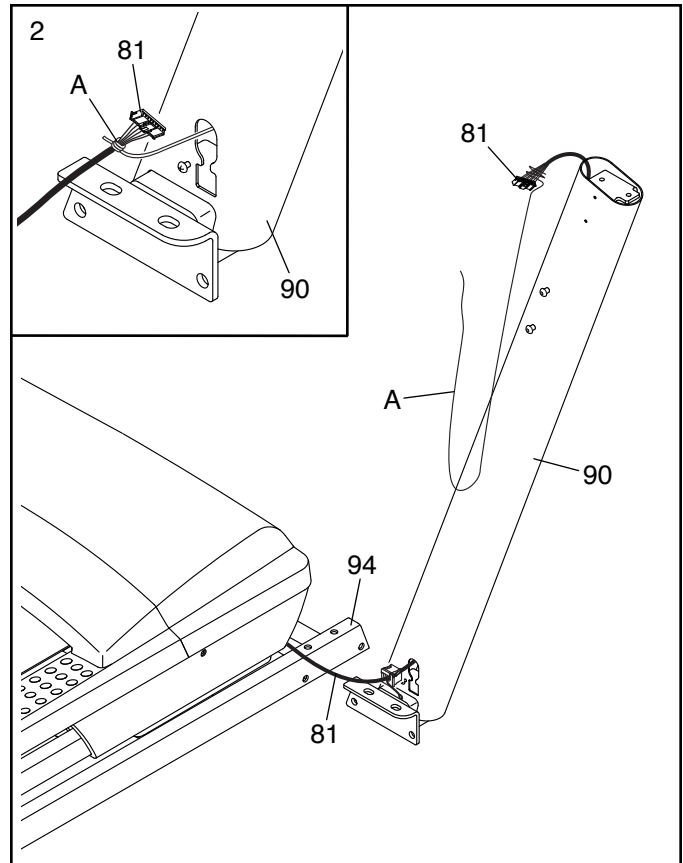


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (81) alla parte anteriore della Base (94).

Quindi, localizzare il Montante Destro (90). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (94).

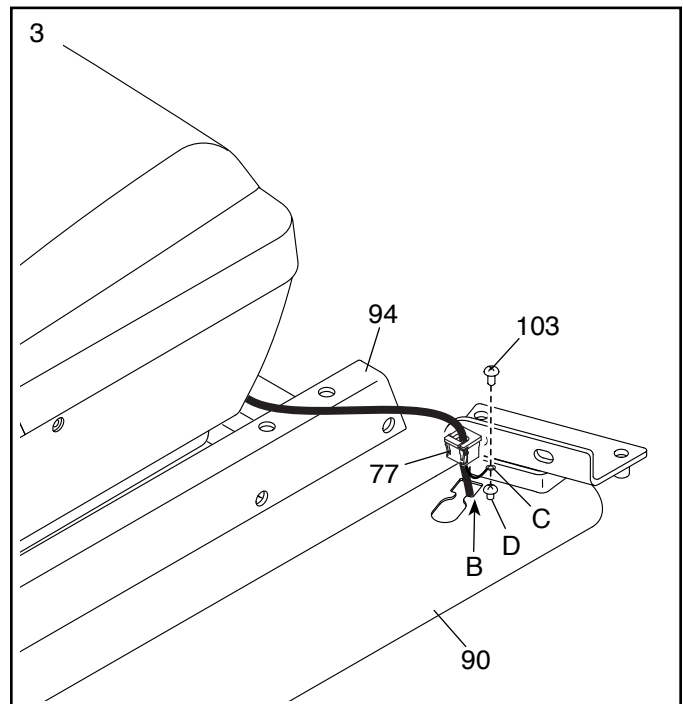
Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (90) attorno all'estremità del Cavo Montante (81). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro ed estrarre l'estremità opposta della fascetta cavo fino a quando il Gruppo Cavi è completamente inserito nel Montante Destro.



3. Appoggiare il Montante Destro (90) vicino alla Base (94). Premere il Gommino di Protezione (77) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro. **Non pizzicare il cavo messa a terra (C).**

Qualora sul Montante Destro (90) fosse stata premontata una vite (D), rimuoverla ed eliminarla.

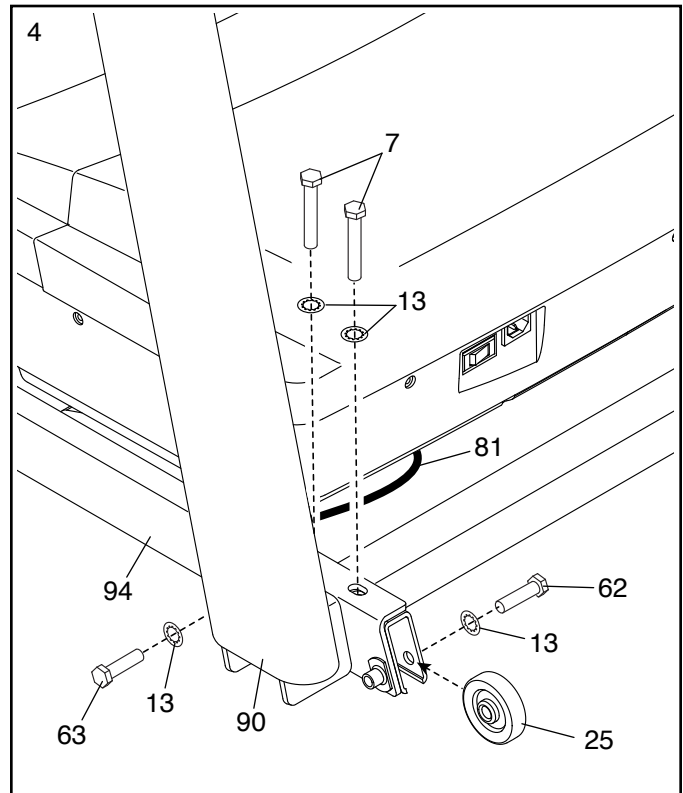
Infine, fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (90) con una Vite Messa a Terra (103).



4. Reggere il Montante Destro (90) contro la Base (94). **Non pizzicare il Cavo Montante (81).**

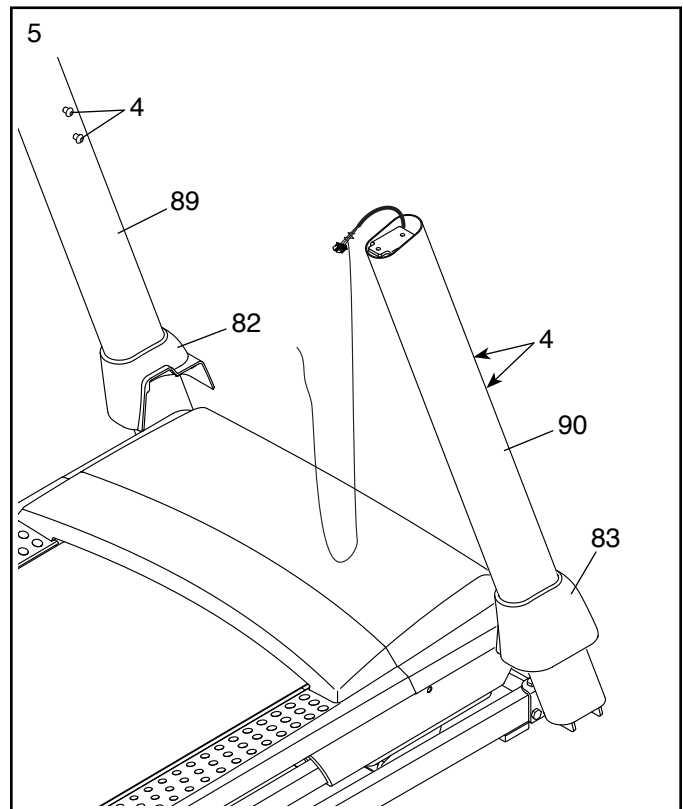
Fissare il Montante Destro (90) e una Ruota (25) con due Viti da 3/8" x 2 3/8" (7), una Vite da 3/8" x 1 1/4" (63), una Vite da 3/8" x 1 3/4" (62) e quattro Rondelle a Stella da 3/8" (13) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) e l'altra Ruota (non raffigurata) nel medesimo modo. Nota: non ci sono cavi sul lato sinistro.



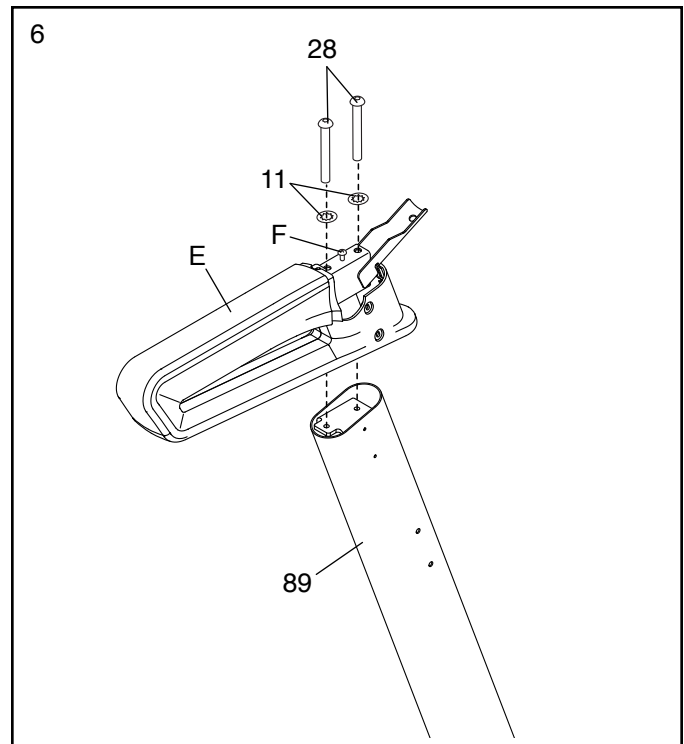
5. **Rimuovere e conservare le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (4).**

Identificare i Copri Base Sinistro e Destro (82, 83). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (89) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (90). **Non posizionare completamente i Copri Base in questa fase.**



6. Identificare il gruppo corrimano sinistro (E).
Fissare il gruppo corrimano sinistro al Montante Sinistro (89) con due Viti da 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella da 5/16" (11); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

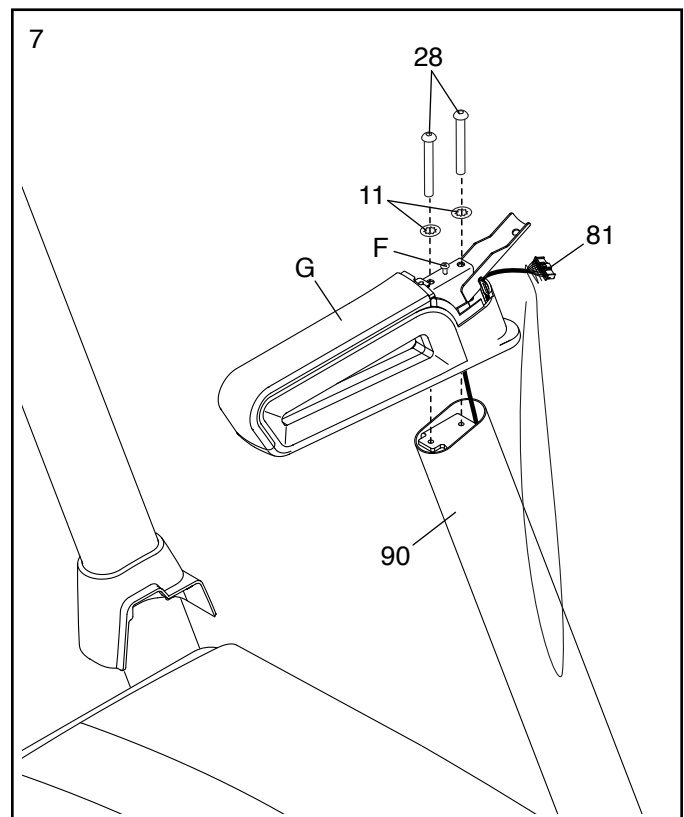
Quindi, rimuovere ed eliminare la vite (F) indicata.



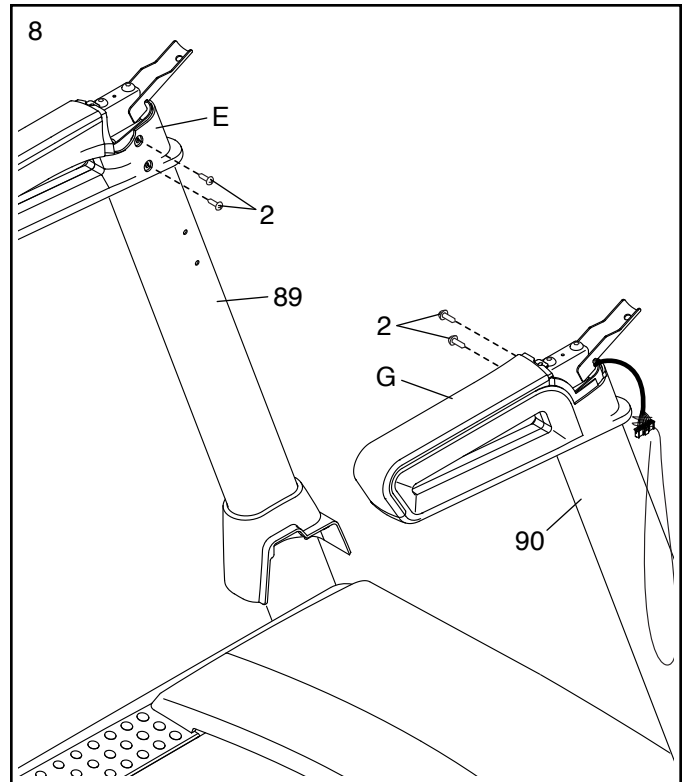
7. Dirigere il Cavo Montante (81) nella parte inferiore del gruppo corrimano destro (G) ed estrarlo dalla parte anteriore come raffigurato.

Montare il gruppo corrimano destro (G) al Montante Destro (90) con due Viti da 5/16" x 2 1/2" (28) e due Rondelle a Stella da 5/16" (11). **Non pizzicare il Cavo Montante (81); non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Quindi, rimuovere ed eliminare la vite (F) indicata.



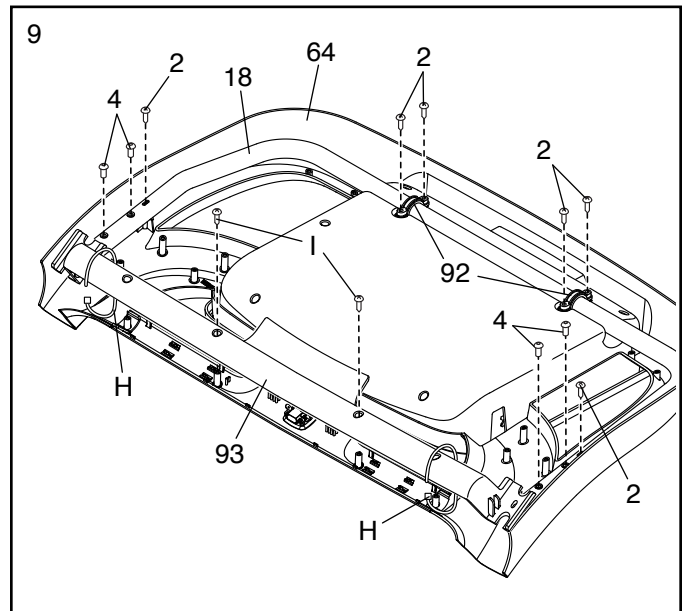
8. Serrare quattro Viti #8 x 3/4" (2) nei gruppi corrimano sinistro e destro (E, G) e nei Montanti Sinistro e Destro (89, 90).



9. Appoggiare la Base Consolle (64) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla. In caso fossero presenti delle fascette (H) che bloccano la Barra Trasversale (93) alla Base Consolle, rimuoverle.

Rimuovere ed eliminare le due viti (I) indicate. Quindi, rimuovere la Barra Trasversale (93).

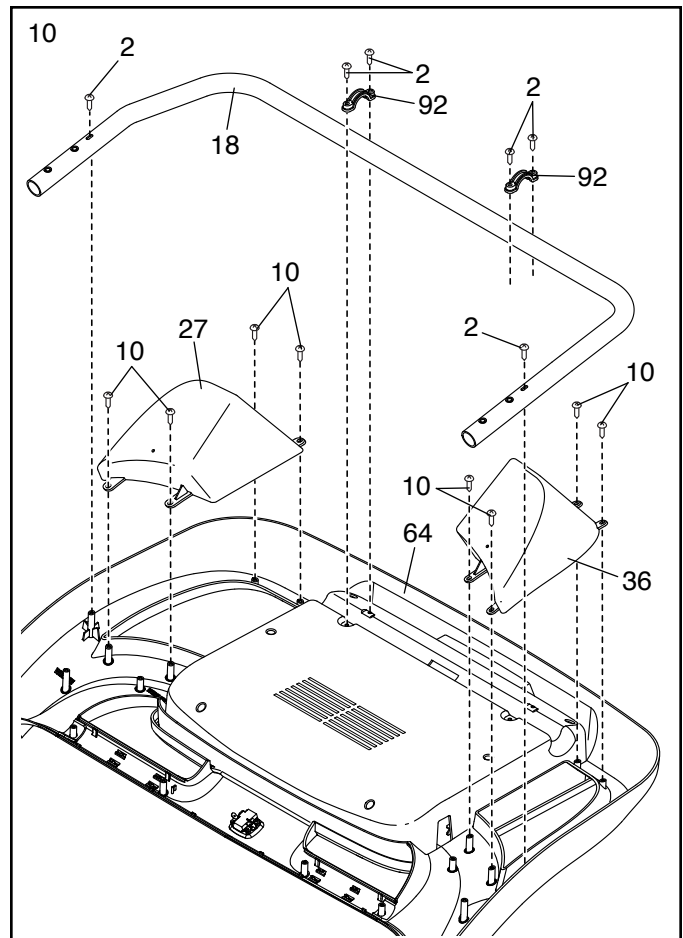
Poi, rimuovere e conservare le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (4) e le sei Viti #8 x 3/4" (2). Quindi togliere, sollevandoli, i due Morsetti Consolle (92) e il Telaio Consolle (18).



10. Identificare i Portaoggetti Destro e Sinistro (27, 36).

Fissare i Portaoggetti (27, 36) alla Base Consolle (64) con otto Viti #8 x 5/16" (10); **non serrare eccessivamente le Viti.**

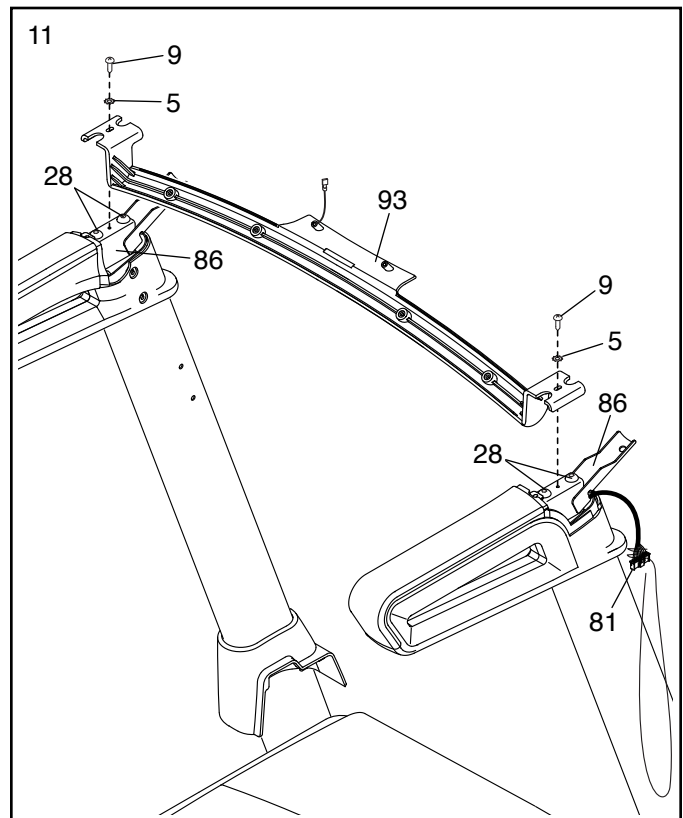
Fissare di nuovo il Telaio Consolle (18) con le sei Viti #8 x 3/4" (2) e i due Morsetti Consolle (92) rimossi nella fase 9; **non serrare eccessivamente le Viti.**



11. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla Barra Trasversale (93) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

Orientare la Barra Trasversale (93) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale ai Corrimano (86) con due Viti #10 x 3/4" (9) e due Rondelle a Stella #10 (5); **preavvitare entrambe le Viti e poi serrarle.**

Non pizzicare il Cavo Montante (81). Serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 2 1/2" (28).



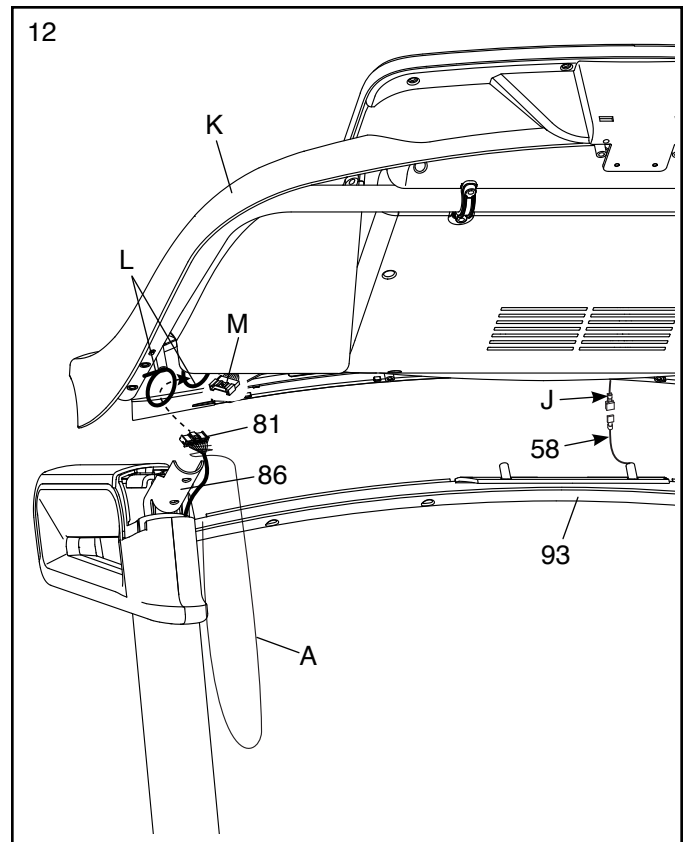
12. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle (K) vicino ai Corrimano (86) (è raffigurato solo un lato).

Collegare il cavo messa a terra (J) che proviene dal gruppo consolle (K) al Cavo Messa a Terra Consolle (58) sulla Barra Trasversale (93).

Quindi, inserire il Cavo Montante (81) attraverso le due fascette ad anello (L) presenti nel gruppo consolle (K).

Collegare il Cavo Montante (81) al cavo consolle (M). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.

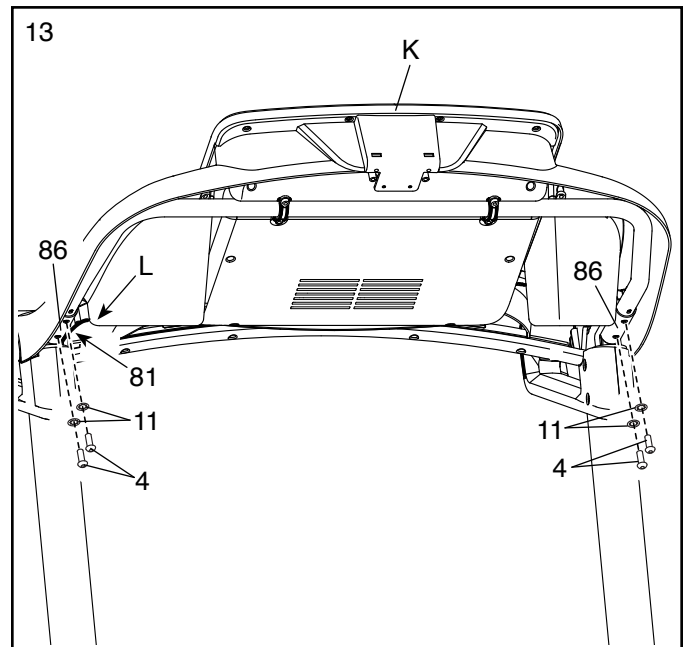
Quindi, rimuovere la fascetta cavo (A) dal Cavo Montante (81).



13. Posizionare il gruppo consolle (K) sulle staffe dei Corrimano (86). **Non pizzicare i cavi.**

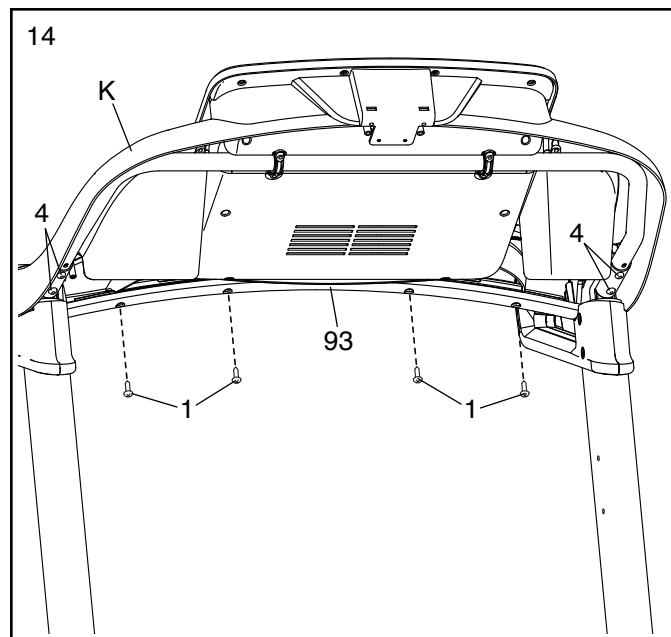
Fissare il gruppo consolle (K) con quattro Viti da 5/16" x 3/4" (4) rimosse durante la fase 9 e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (11); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Inserire il Cavo Montante (81) in eccesso all'interno del gruppo consolle. Quindi, stringere le due fascette (L) facendole aderire al Cavo Montante e tagliare le estremità delle fascette.

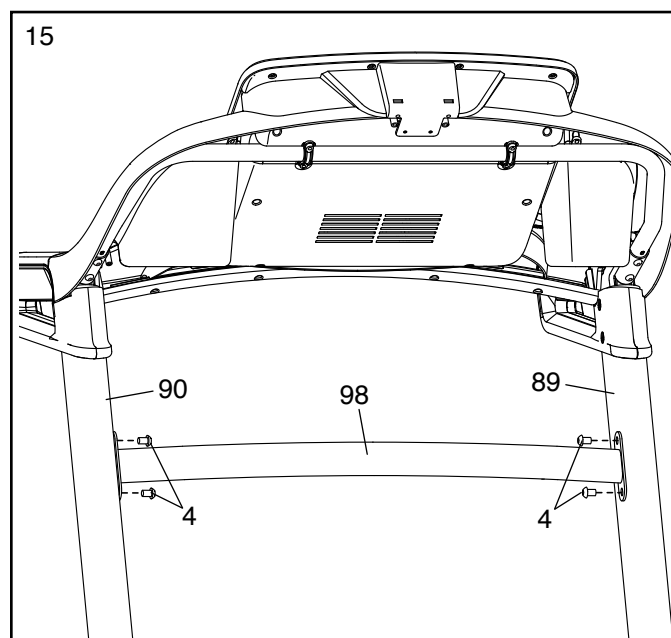


14. Fissare la Barra Trasversale (93) al gruppo consolle (K) con quattro Viti #8 x 1/2" (1); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

Quindi serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (4).



15. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (98) tra i Montanti Sinistro e Destro (89, 90). Fissare la Barra Trasversale Montante con le quattro Viti 5/16" x 3/4" (4) rimosse nella fase 5; **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

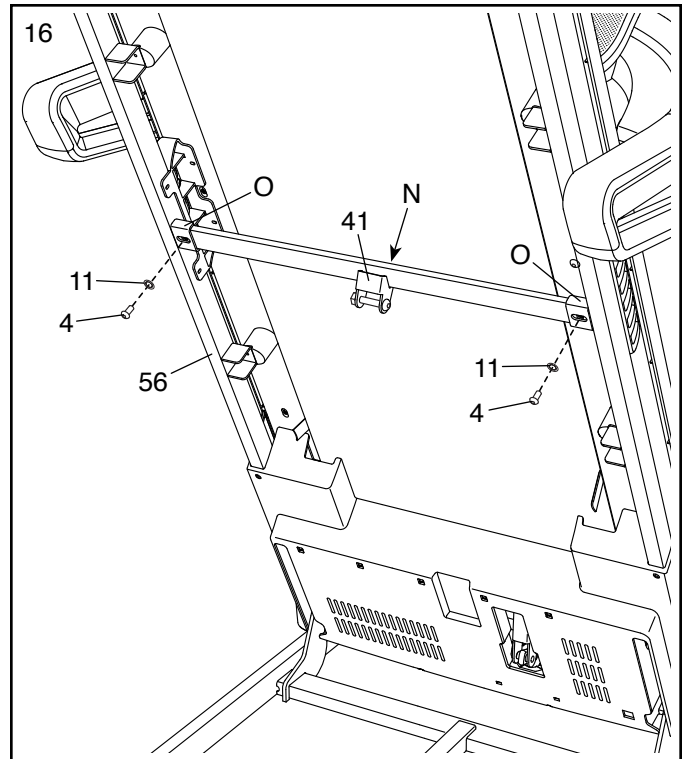


16. **Nota: se il tapis roulant viene montato su una superficie piana in questa fase potrebbe spostarsi in avanti.**

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (4) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41).

Sollevare il Telaio (56) in posizione verticale. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 18.**

Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo (N) riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) sia rivolto verso il tapis roulant.** Montare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe (O) sul Telaio (56) con le due Viti da 5/16" x 3/4" (4) appena rimosse e due Rondelle a Stella da 5/16" (11).

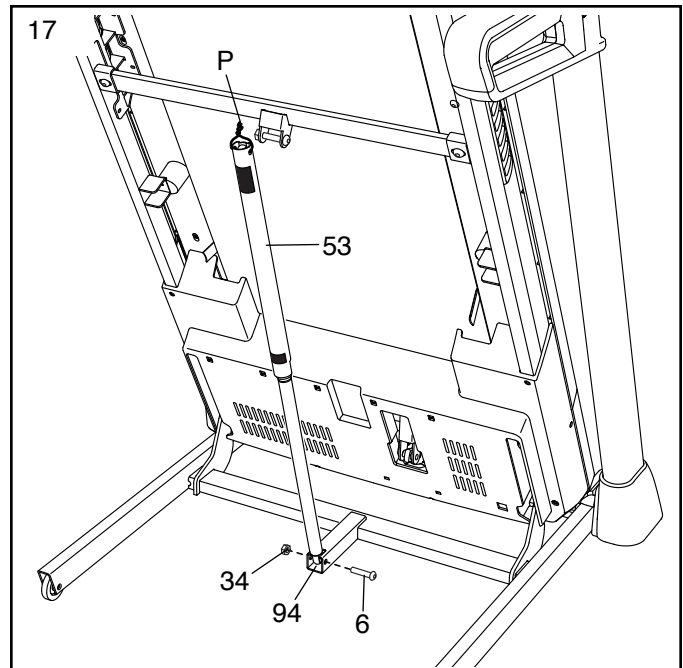


17. Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (6) dalla staffa sulla Base (94).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (53) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (53) alla staffa sulla Base (94) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (6) e un Dado da 5/16" (34) come indicato.

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (53) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (P).

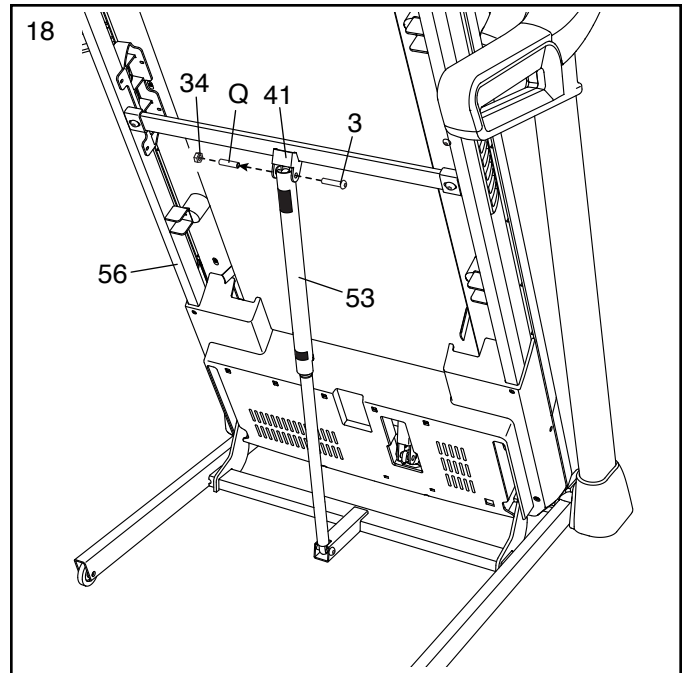


18. Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (53) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (41) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (Q) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare il Dado da 5/16" (34) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (3). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (53) deve poter ruotare.**

Quindi aprire il Telaio (56) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).

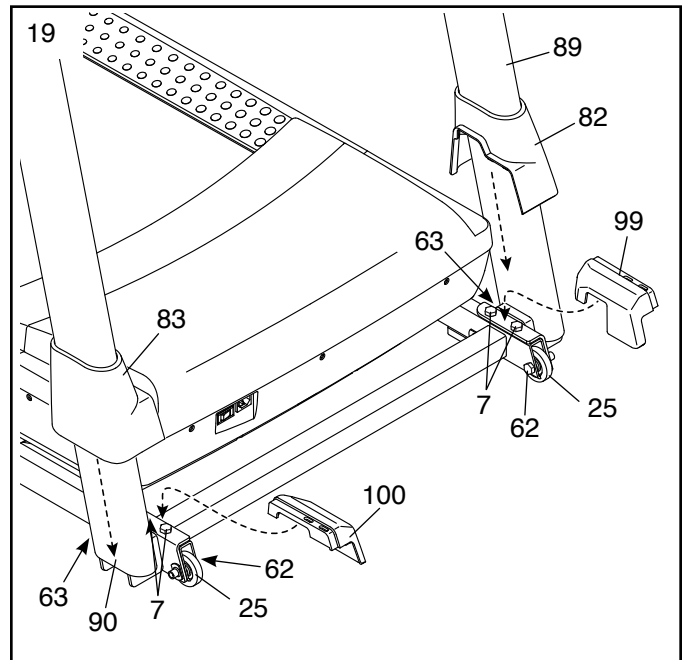


19. **Serrare saldamente le quattro Viti da 3/8" x 2 3/8" (7) e le due Viti da 3/8" x 1 1/4" (63).**

Quindi, serrare le due Viti da 3/8" x 1 3/4" (62); le Ruote (25) devono poter ruotare liberamente.

Montare poi il Copri Base Interno Sinistro (99) sull'estremità inferiore del Montante Sinistro (89). Inserire verso il basso il Copri Base Sinistro (82) e fissarlo sul Copri Base Interno Sinistro.

Quindi, inserire il Copri Base Interno Destro (100) sull'estremità inferiore del Montante Destro (90). Inserire verso il basso il Copri Base Destro (83) e fissarlo sul Copri Base Interno Destro.



20. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenere il tapis roulant lontano dalla luce solare diretta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27 e 28). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

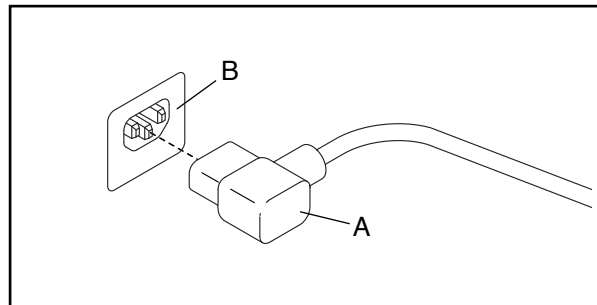
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato alla 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. Il cavo di alimentazione di questo prodotto è dotato di un conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

⚠ PERICOLO: un collegamento errato del filo di terra potrebbe aumentare il rischio di scossa elettrica. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a muro, fare installare un'opportuna presa a muro da un elettricista qualificato.

Seguire le indicazioni riportate di seguito per collegare il cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa del tapis roulant (B).



2. Collegare il cavo di alimentazione (A) in una presa a muro adeguata (C), opportunamente installata e dotata di messa a terra in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

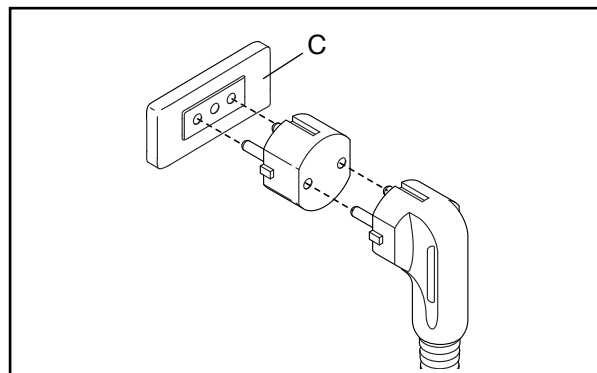
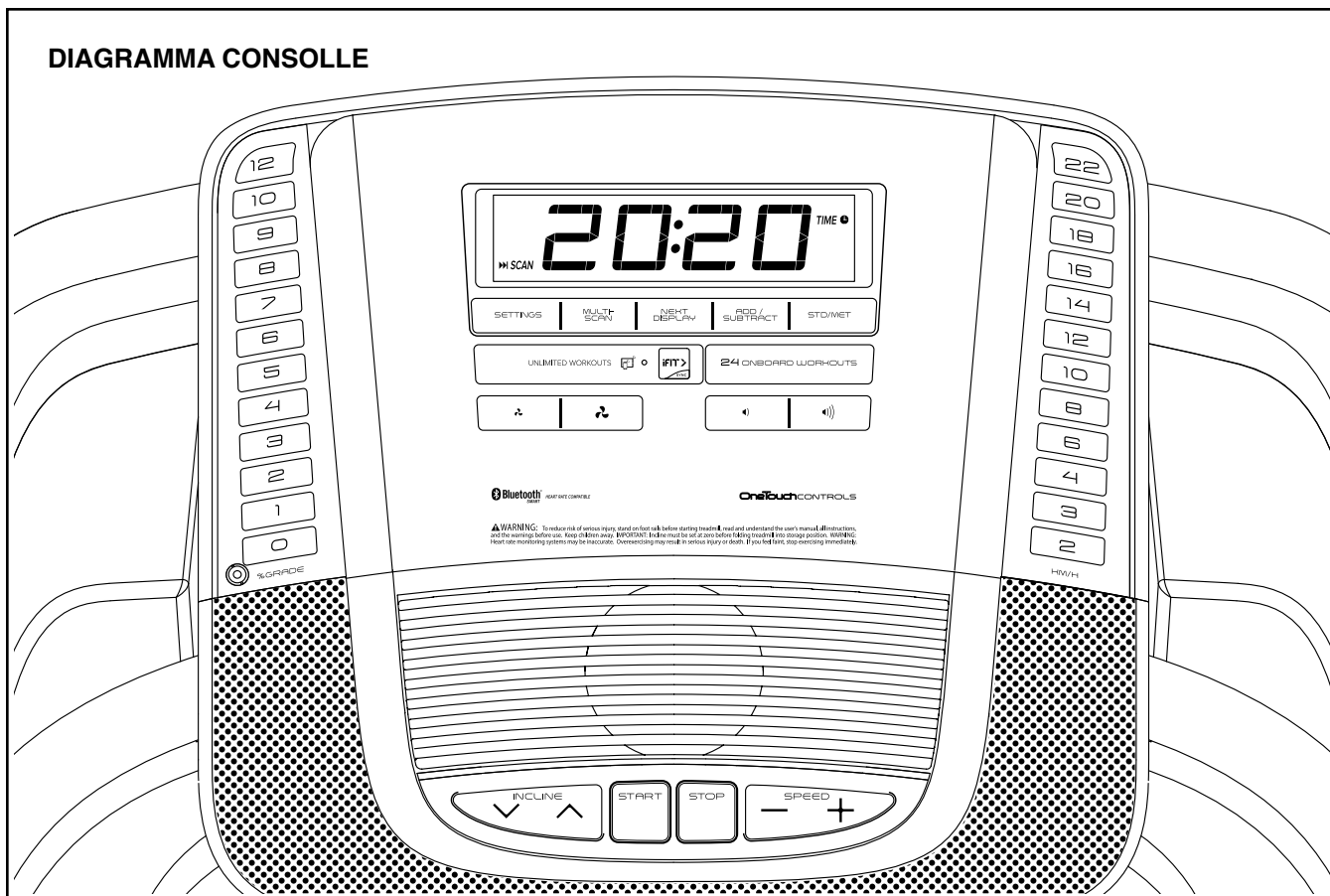


DIAGRAMMA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. È possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant durante l'allenamento semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per informazioni relative all'acquisto del cardiofrequenzimetro indossabile opzionale, vedere pagina 24.**

È inoltre possibile collegare il tablet personale alla consolle e utilizzare l'app iFit®—Workouts at Home per eseguire degli allenamenti automatici guidati dall'istruttore, stabilire i propri obiettivi fitness e tenere traccia dei progressi.

Durante l'allenamento è inoltre possibile ascoltare la musica o gli audiolibri preferiti grazie all'impianto audio della consolle.

Per l'accensione, vedere pagina 19. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 19. Per utilizzare un allenamento predefinito, vedere pagina 21. Per collegare il proprio tablet alla consolle, vedere pagina 22. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 22. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 23. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 24.

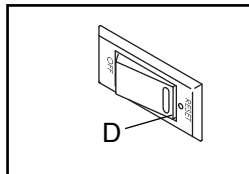
IMPORTANTE: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola protettiva, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 28).

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 23. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante STD/MET (standard/metrico).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

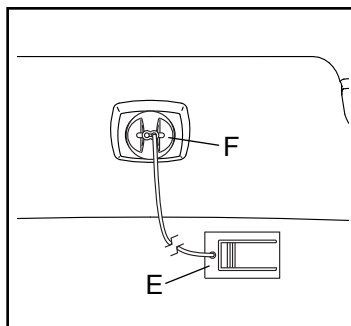
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 17). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino) (D).



IMPORTANTE: la consolle può essere dotata di una modalità demo del display da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora il display si accenda al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino), è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Qualora il display rimanga acceso, consultare la sezione MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggiatesta del tapis roulant. Individuare il fermaglio (E) agganciato alla chiave (F) e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà.



IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

IMPORTANTE: prima di utilizzare il tapis roulant, attenersi alle seguenti istruzioni per assicurarsi che la consolle mostri il corretto livello d'inclinazione del tapis roulant. Innanzitutto premere il pulsante di aumento Incline (inclinazione) una volta. Quindi premere il pulsante di diminuzione Incline (inclinazione) o il pulsante %Grade (inclinazione) con il numero più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio) o uno dei pulsanti numerati velocità.

Qualora venga premuto il pulsante Start (avvio), il nastro scorrevole inizierà a muoversi a bassa velocità. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità). Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di piccoli incrementi; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

Qualora venga premuto uno dei pulsanti numerati velocità, il nastro scorrevole aumenterà progressivamente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio), il pulsante di aumento Speed (velocità), oppure uno dei pulsanti numerati velocità.

3. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti inclinazione numerati. Ogni volta che si preme il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione), quest'ultima varierà dello 0,5%. Premendo uno dei pulsanti numerati inclinazione, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

4. Seguire la progressione sul display.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

CALS (calorie): la quantità approssimativa di calorie consumate.

CALS/HR (calorie/ora): la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante STD/MET (standard/metrico).

%Grade (inclinazione): il livello d'inclinazione del tapis roulant.

Pace (ritmo): la velocità espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante STD/MET (standard/metrico).

BPM e simbolo del cuore (pulsazione): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 24).

MPH o KPH (velocità): la velocità espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante STD/MET (standard/metrico).

Time (tempo): il tempo trascorso.

VRT FT o VRT M (distanza in salita): la distanza percorsa camminando o correndo in salita espressa in piedi o metri.

Per visualizzare le informazioni sull'allenamento desiderate sul display premere ripetutamente il pulsante Next Display (schermata successiva).

Modalità ricerca: la consolle dispone anche di una modalità ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. **Per attivare la modalità ricerca,** premere il pulsante Multi-Scan (ricerca multipla); l'indicatore di ricerca (G) si accenderà sul display.



Per avanzare manualmente nella sequenza di ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (ricerca).

Per arrestare la modalità ricerca, premere il pulsante Display; l'indicatore di ricerca e la parola SCAN (ricerca) si spegneranno.

È inoltre possibile personalizzare la modalità ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

Per personalizzare la modalità ricerca, premere innanzitutto ripetutamente il pulsante Next Display (schermata successiva) fino a quando l'informazione sull'allenamento che si desidera aggiungere o rimuovere dalla sequenza di ricerca compare nel display.

Poi premere il pulsante Add/Subtract (aggiungi/rimuovi) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca. **Quando viene aggiunta un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si accenderà sul display. **Quando viene rimossa un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si spegnerà.

Quindi, premere il pulsante Multi-Scan (ricerca multipla) per tornare alla modalità ricerca.

Per resettare i display premere due volte il pulsante Stop (arresto), togliere la chiave e successivamente reinserirla.

5. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggiatesta, premere il pulsante Stop (arresto) e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a zero. L'inclinazione deve essere a zero quando si richiude il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

Terminato l'uso del tapis roulant, portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 19.

2. Selezione di un allenamento predefinito.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante 10 Onboard Workouts (10 allenamenti predefiniti) fino a quando l'allenamento desiderato compare sul display.

Pochi secondi dopo aver selezionato un allenamento, le impostazioni della durata, della distanza e della velocità massima dell'allenamento compariranno nel display per alcuni secondi.

3. Avvio del nastro scorrevole.

Premere il pulsante Start (avvio). Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento è suddiviso in vari segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: la stessa velocità e/o inclinazione possono essere programmate per i segmenti successivi.

Alla fine di ogni segmento, la velocità e/o l'inclinazione impostati per il segmento successivo lampeggeranno sul display per avvisare l'utente se l'impostazione sta per cambiare. Il tapis roulant si regolerà quindi automaticamente alla velocità e inclinazione per il segmento successivo.

L'allenamento continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Qualora velocità o inclinazione per il segmento corrente siano eccessive o insufficienti, è possibile escludere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti Speed (velocità) o Incline (inclinazione); tuttavia, **al termine del segmento corrente, il tapis roulant adotterà automaticamente le impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.**

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop (arresto). Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Start (avvio). Il nastro scorrevole comincerà a muoversi a bassa velocità. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 4 a pagina 20.

5. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 5 a pagina 20.

COLLEGAMENTO DEL TABLET ALLA CONSOLLE

La consolle supporta connessioni Bluetooth ai tablet mediante l'app iFit–Workouts at Home e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Nota: altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFit–Workouts at Home sul proprio tablet.

Eeguire la ricerca dell'app gratuita iFit–Workouts at Home dal proprio tablet iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio tablet.

Assicurarsi di avere attivato sul proprio tablet l'opzione Bluetooth.

Quindi aprire l'app iFit–Workouts at Home e seguire le istruzioni per impostare un account iFit e personalizzare le impostazioni.

2. Se lo si desidera, collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle.

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il tablet, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del tablet.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE in questa pagina.

3. Collegamento del tablet alla consolle.

Premere il pulsante iFit Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Attenersi quindi alle istruzioni contenute nell'app iFit–Workouts at Home per collegare il proprio tablet alla consolle.

Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu.

4. Registrazione e traccia delle informazioni allenamento.

Attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFit–Workouts at Home per registrare e tenere traccia delle informazioni allenamento.

5. Scollegare il proprio tablet dalla consolle, se lo si desidera.

Per scollegare il tablet dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFit–Workouts at Home. Quindi premere e mantenere premuto il pulsante iFit Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (inclusi tutti i tablet, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFit Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte.

Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFit Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (inclusi tutti i tablet, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni). Nel display comparirà la prima schermata impostazioni. Nota: qualora sia stato selezionato un allenamento, premere ripetutamente il pulsante Stop (arresto) per ritornare al menu principale prima di selezionare la modalità impostazioni.

2. Navigazione nella modalità impostazioni.

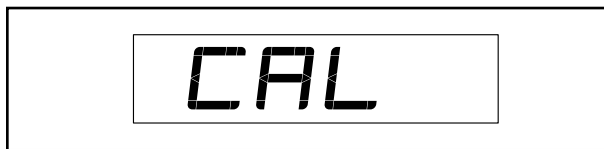
In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Stop (arresto) per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Numero Versione Software: il numero della versione del software comparirà nel display.

Calibrazione del Sistema di Inclinazione:

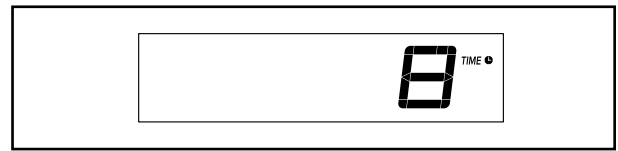
le lettere CAL (calibrazione) compariranno nel display. Se il sistema di inclinazione non funziona correttamente significa che deve essere calibrato. Per calibrare il sistema di inclinazione, premere i pulsanti di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Quando il tapis roulant smette di muoversi significa che la calibrazione del sistema di inclinazione è stata eseguita.



Test Display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

Test Pulsante: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un determinato pulsante funziona correttamente.

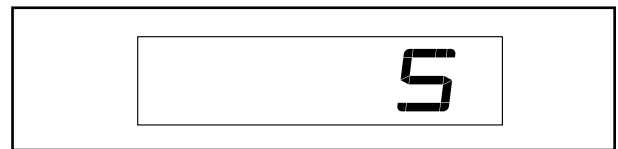
Tempo Totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Distanza Totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno sul display. Il display visualizzerà la distanza totale (in miglia o chilometri) che il nastro scorrevole ha percorso.



Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il contrasto.



Modalità Demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è dotata di una modalità demo, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Speed (velocità) per selezionare l'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare DON (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare DOFF (demo disattivata).



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante Settings (impostazioni) per uscire dalla modalità impostazioni.

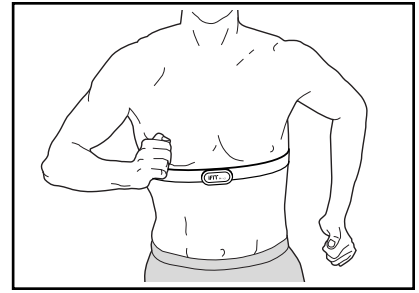
USO DELL'IMPIANTO AUDIO

Per riprodurre musica o audiolibri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo audio maschio/maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del riproduttore audio personale; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante di riproduzione sul proprio lettore audio. Regolare il volume usando i controlli presenti sul lettore audio.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro indossabile opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro indossabile, consultare la copertina del presente manuale.**



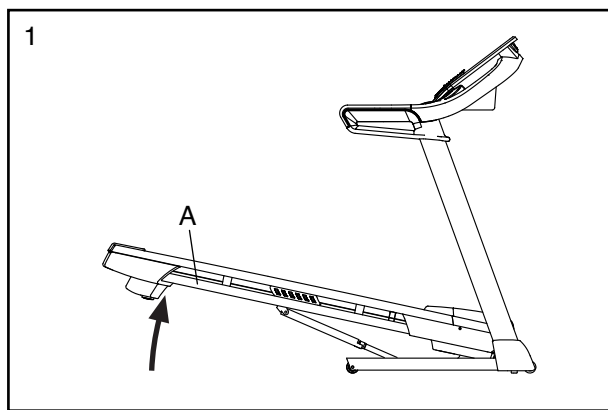
Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

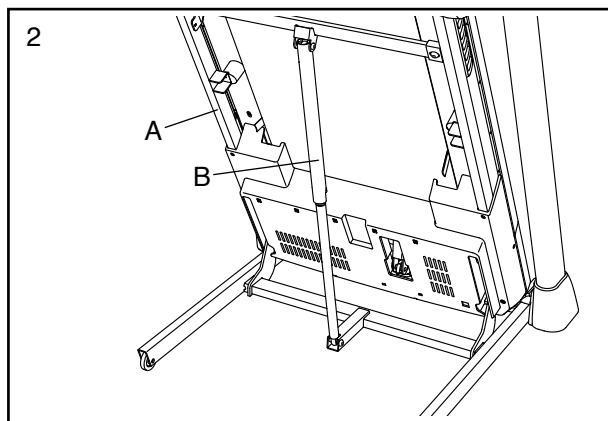
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione zero prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico (A) nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggiatesta in plastica. Piegate le gambe e mantenere la schiena dritta.



2. Sollevare il telaio (A) fino a bloccare la chiusura a scatto (B) nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la chiusura a scatto si blocchi.

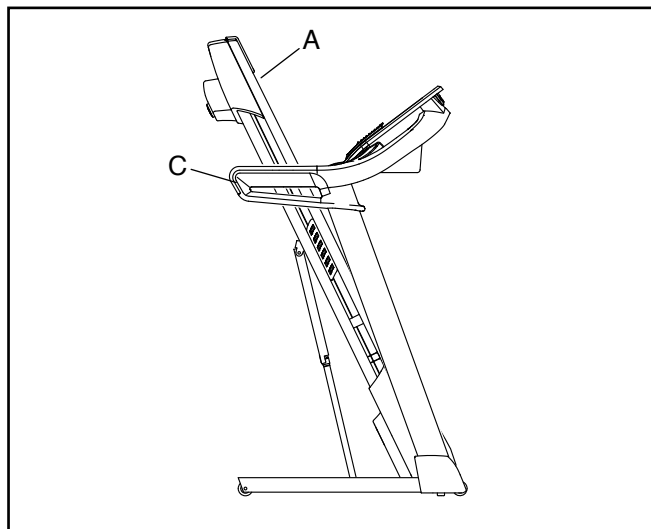


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

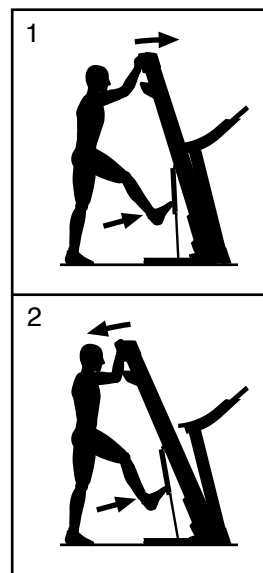
Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la chiusura a scatto sia in posizione bloccata. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.

Reggere i corrimano (C) con entrambe le mani e spingere delicatamente il tapis roulant nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non tirare il telaio (A) e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.



APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Spingere l'estremità superiore del telaio in avanti e contemporaneamente premere delicatamente la parte superiore della chiusura a scatto con il piede.
2. Mentre si preme la chiusura a scatto con il piede, tirare l'estremità superiore del telaio verso di sé.
3. Indietreggiare e lasciare aprire il telaio.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi.** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

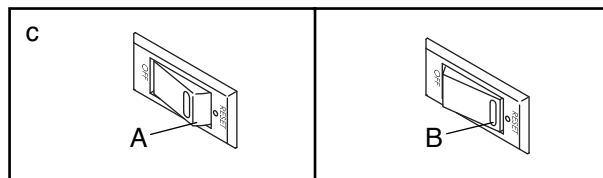
LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.

- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato (A) significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo (B).



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

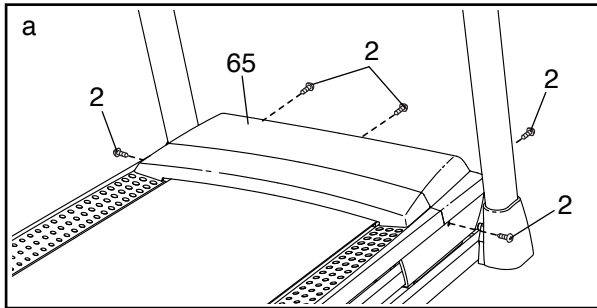
- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

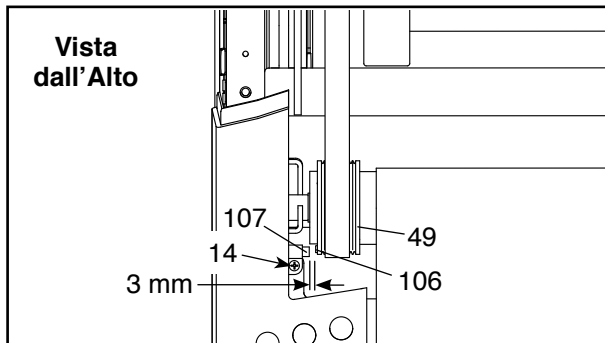
- Vedere la fase 3 a pagina 23 per calibrare il sistema l'inclinazione.

PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

- a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Quindi rimuovere le cinque Viti #8 x 3/4" (2) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (65) ruotandola.

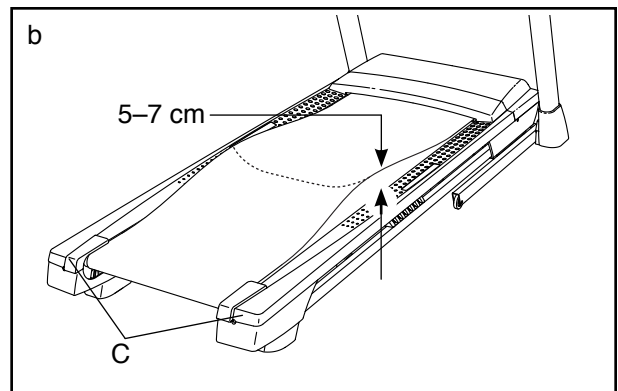


Individuare il Commutatore (107) e il Magnete (106) sul lato sinistro della Puleggia (49). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se è necessario, allentare la Vite Autofilettante M4,2 x 13mm (14) e muovere leggermente il Commutatore e poi riserrare la Vite Autofilettante. Rimontare la Calotta Motore (vedere sopra) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

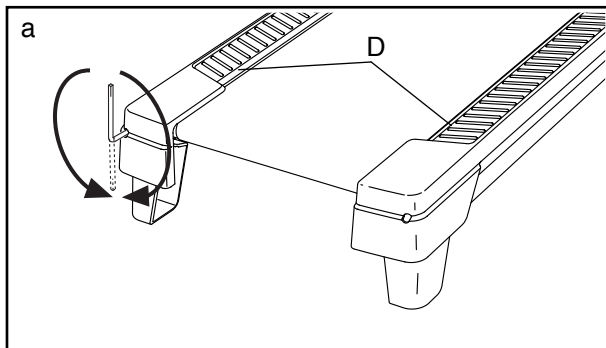
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore (C) in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



- c. Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Tali sostanze possono deteriorare il nastro scorrevole e provocare un'usura eccessiva.** Se si ritiene che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- d. Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, consultare la copertina del presente manuale.

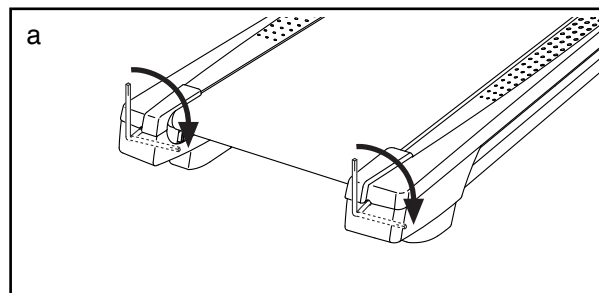
PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggipiedi

- a. **IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggipiedi (D) potrebbe danneggiare il nastro scorrevole.** Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



PROBLEMA: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠️ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la "zona di allenamento". Il valore più basso rappresenta la frequenza cardiaca per consumare grassi; il valore medio rappresenta la frequenza cardiaca per un consumo massimo di grassi, mentre quello più alto rappresenta la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

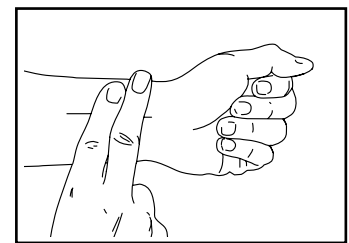
Consumo di Grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi accumulati. Qualora l'obiettivo fosse consumare grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più basso della

propria zona di allenamento. Per un consumo di grassi massimo, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al valore medio della propria zona di allenamento.

Allenamento Aerobico: qualora l'obiettivo fosse potenziare il sistema cardiovascolare, è necessario svolgere un allenamento aerobico, un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità del proprio allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più alto della propria zona di allenamento.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente, fermarsi e posizionare due dita sul polso come indicato.



Misurare il battito per sei secondi e poi moltiplicare il risultato per 10 per ottenere la propria frequenza cardiaca. Per esempio, se il battito durante i sei secondi è di 14, la frequenza cardiaca è pari a 140 battiti al minuto.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Riscaldamento: iniziare l'allenamento con 5–10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizio Zona di Allenamento: allenarsi per 20–30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento: terminare con 5–10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI

Modello n° NTL79520-INT.1 R0521A

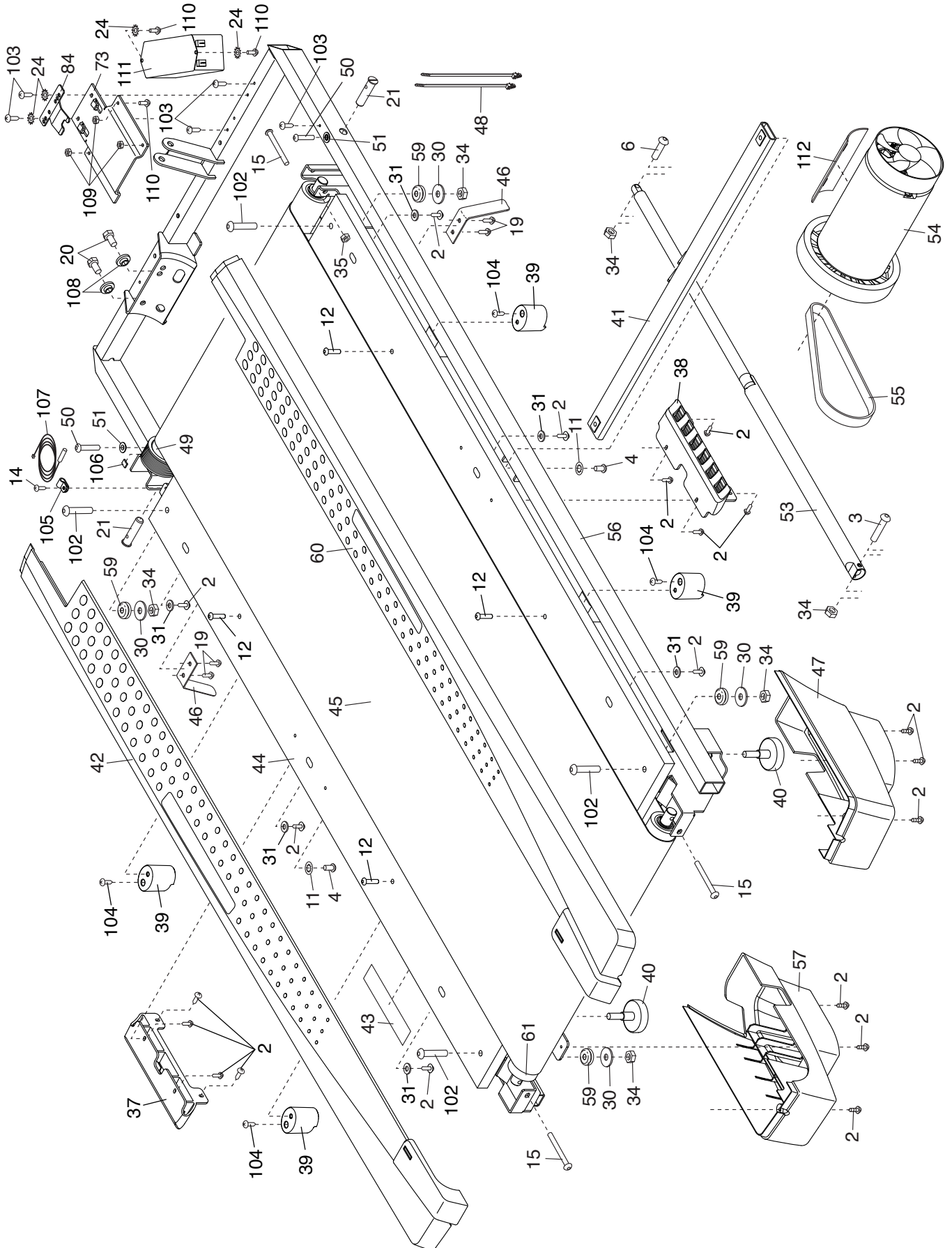
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	4	Vite #8 x 1/2"	51	2	Boccola in Plastica da 9/32"
2	71	Vite #8 x 3/4"	52	4	Boccola in Plastica da 3/8"
3	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	53	1	Chiusura a Scatto
4	10	Vite da 5/16" x 3/4"	54	1	Motore Trasmissione
5	2	Rondella a Stella #10	55	1	Cinghia Motore
6	1	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	56	1	Telaio
7	4	Vite da 3/8" x 2 3/8"	57	1	Piedino Posteriore Sinistro
8	1	Chiave/Fermaglio	58	2	Cavo Messa a Terra Consolle
9	2	Vite #10 x 3/4"	59	4	Ammortizzatore in Gomma
10	8	Vite #8 x 5/16"	60	1	Poggiapiedi Destro
11	10	Rondella a Stella da 5/16"	61	1	Rullo Tenditore
12	4	Bullone da 1/4" x 1"	62	2	Vite da 3/8" x 1 3/4"
13	8	Rondella a Stella da 3/8"	63	2	Vite da 3/8" x 1 1/4"
14	1	Vite Autofilettante M4,2 x 13mm	64	1	Base Consolle
15	3	Vite da 1/4" x 2 1/2"	65	1	Calotta Motore
16	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	66	1	Calotta Decorativa
17	2	Bullone Ruota da 3/8" x 1 1/2"	67	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
18	1	Telaio Consolle	68	5	Fermaglio
19	4	Vite #8 x 7/16"	69	1	Motore Inclinazione
20	2	Vite Motore da 5/16"	70	1	Telaio Inclinazione
21	2	Perno da 3/8"	71	2	Distanziatore Telaio
22	2	Bullone da 3/8" x 1 1/8"	72	1	Unità di Controllo
23	-	Non Utilizzato	73	1	Piastra Unità di Controllo
24	4	Rondella a Stella #8	74	1	Presa
25	4	Ruota	75	1	Interruttore Principale
26	2	Fascetta Cavo	76	1	Cavo di Alimentazione
27	1	Portaoggetti Destro	77	1	Gommino di Protezione
28	4	Vite da 5/16" x 2 1/2"	78	1	Pannello Bombato
29	1	Bullone a Testa Esagonale da 3/8" x 1 3/4"	79	1	Copri Corrimano Sinistro
30	4	Rondella Piatta da 5/16"	80	1	Consolle
31	6	Rondella Piccola	81	1	Cavo Montante
32	2	Distanziatore Motore Inclinazione	82	1	Copri Base Sinistro
33	6	Controdado da 3/8"	83	1	Copri Base Destro
34	6	Dado da 5/16"	84	1	Morsetto Unità di Controllo
35	1	Dado da 1/4"	85	1	Copri Corrimano Destro
36	1	Portaoggetti Sinistro	86	2	Corrimano
37	1	Ammortizzatore Sinistro Pedana	87	1	Copri Corrimano Esterno Sinistro
38	1	Ammortizzatore Destro Pedana	88	1	Copri Corrimano Interno Sinistro
39	4	Ammortizzatore Pedana Piccolo	89	1	Montante Sinistro
40	2	Piedino Posteriore	90	1	Montante Destro
41	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto	91	2	Etichetta di Avvertenza
42	1	Poggiapiedi Sinistro	92	2	Morsetto Consolle
43	1	Etichetta di Avvertenza	93	1	Barra Trasversale
44	1	Piattaforma Nastro	94	1	Base
45	1	Nastro Scorrevole	95	1	Copri Corrimano Interno Destro
46	2	Guida Nastro	96	1	Copri Corrimano Esterno Destro
47	1	Piedino Posteriore Destro	97	2	Gommino Base
48	4	Fascetta Cavo	98	1	Barra Trasversale Montante
49	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	99	1	Copri Base Interno Sinistro
50	2	Vite da 1/4" x 1 1/4"	100	1	Copri Base Interno Destro
			101	2	Rondella da 3/8"

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
102	4	Bullone con Collare da 5/16" x 1 3/4"	108	2	Boccola Motore
103	7	Vite Messa a Terra	109	3	Dado #8
104	4	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"	110	3	Vite Macchina #8 x 1/2"
105	1	Fermaglio	111	1	Filtro
106	1	Magnete	112	1	Isolatore Motore
107	1	Commutatore	*	–	Manuale d'Istruzioni

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

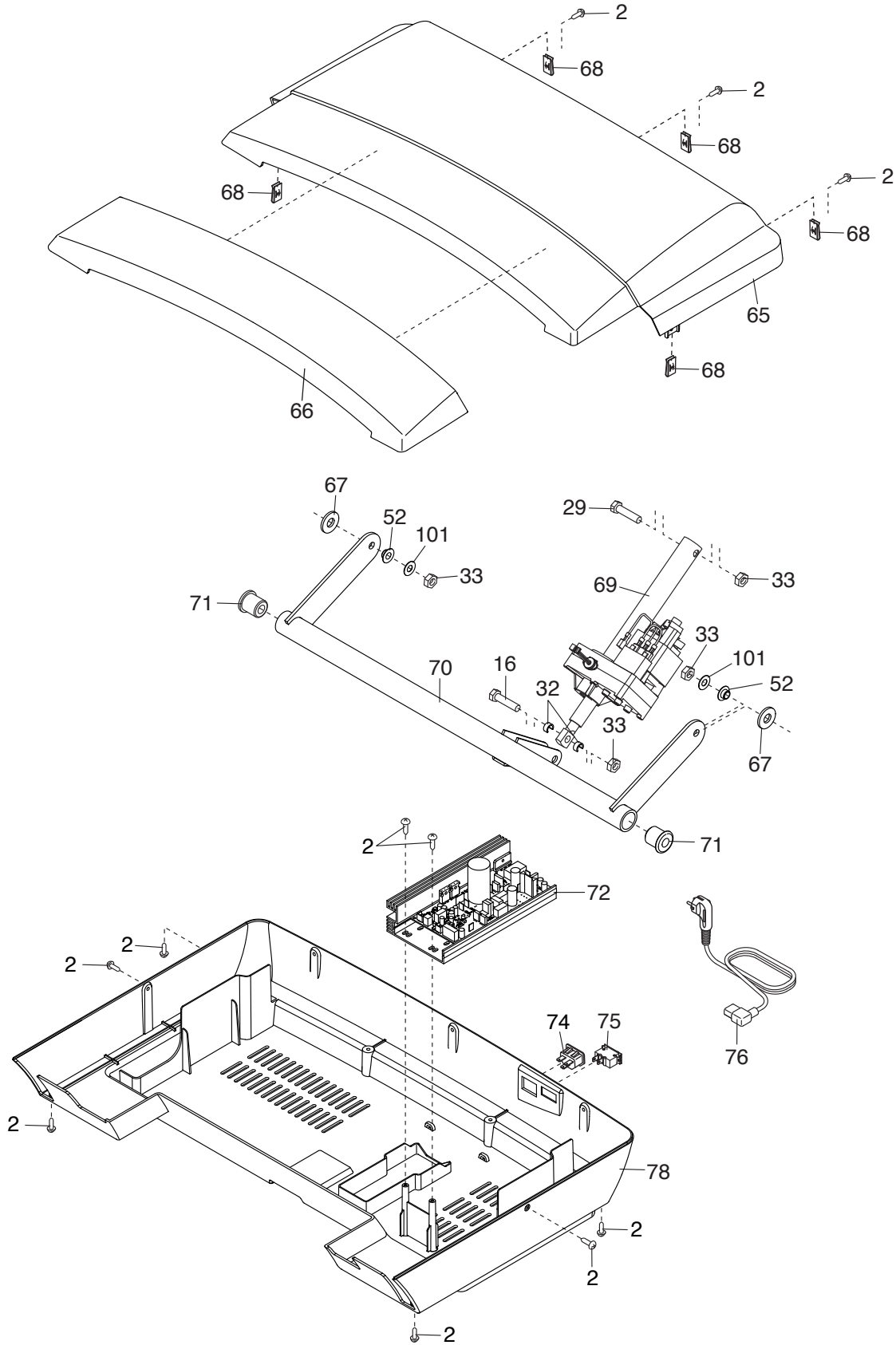
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTL79520-INT.1 R0521A



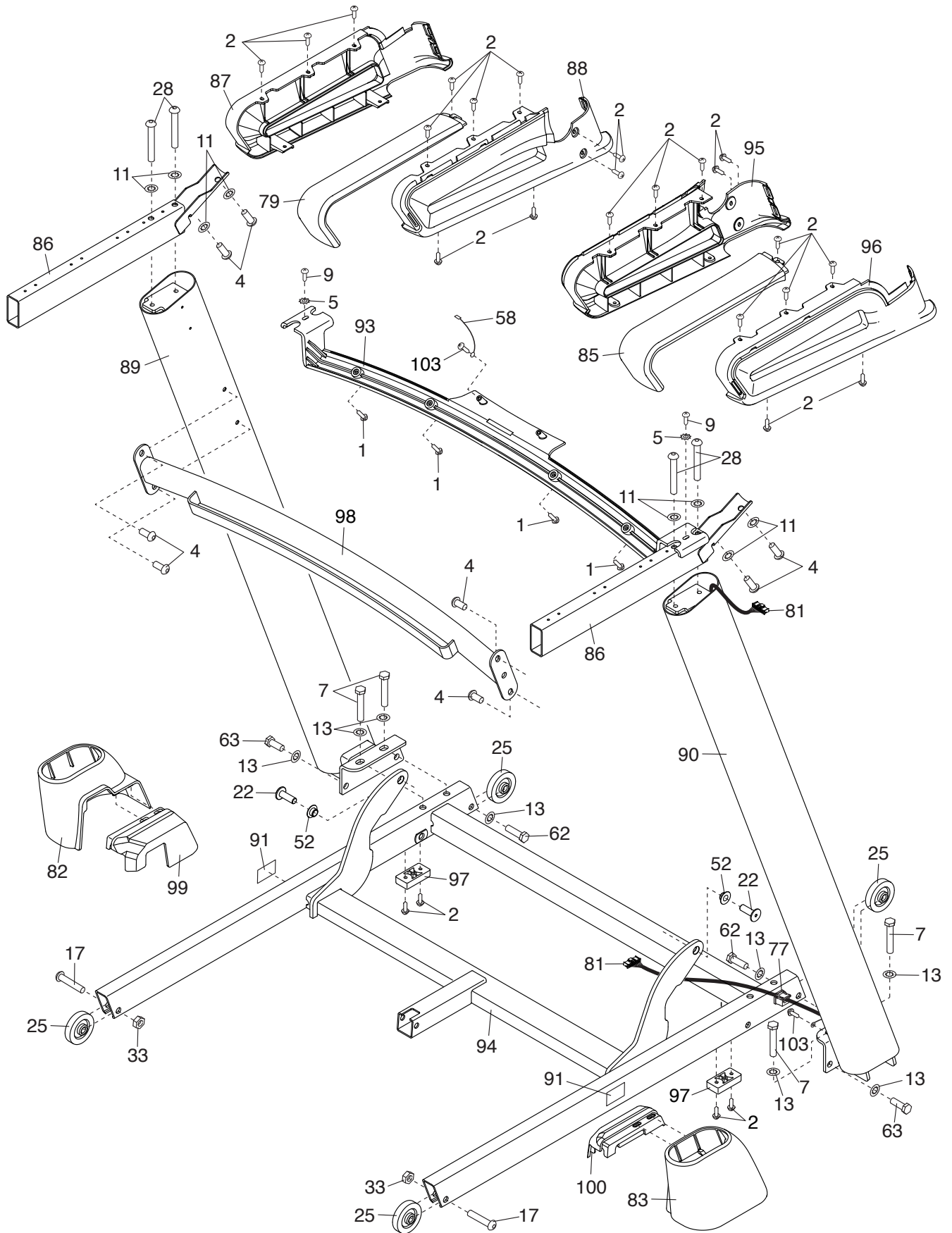
DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTL79520-INT.1 R0521A



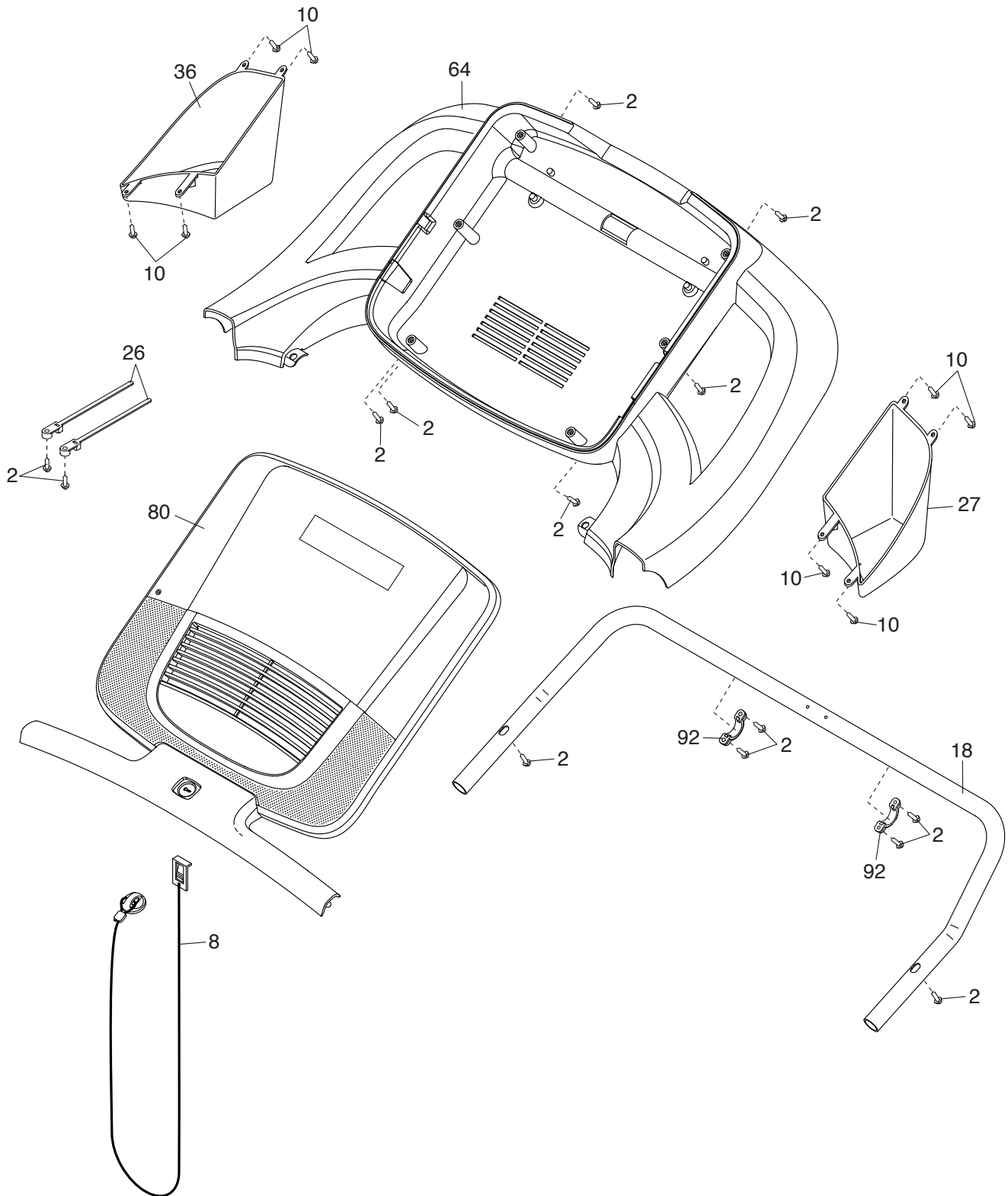
DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NTL79520-INT.1 R0521A



DISEGNO ESPLOSO D

Modello n° NTL79520-INT.1 R0521A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero di riferimento e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali per il riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

