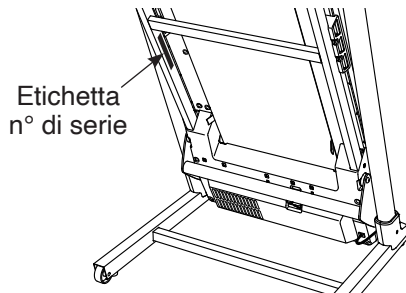


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CC500

Modello n° PFTL39621-INT.0  
N° di serie \_\_\_\_\_

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



### ASSISTENZA PER I MEMBRI

Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu).

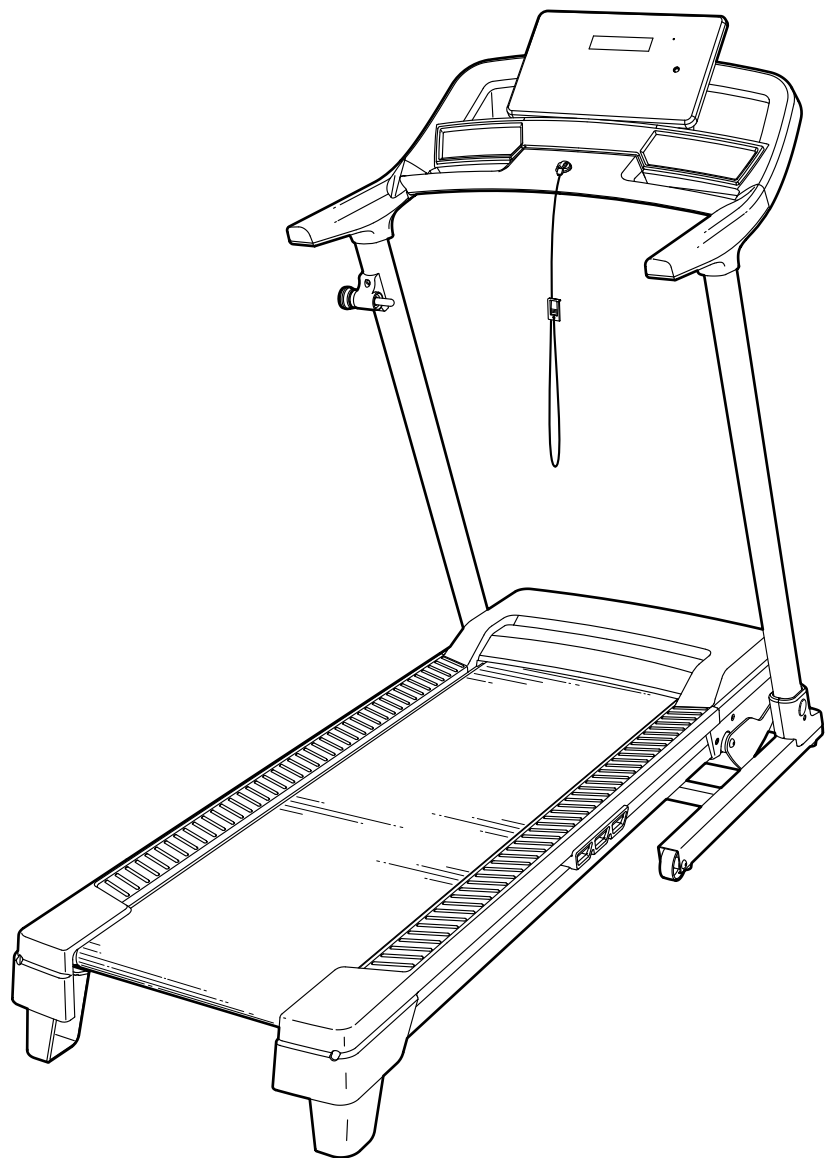
Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì,  
dalle 9:00 alle 19:00 CET

### 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

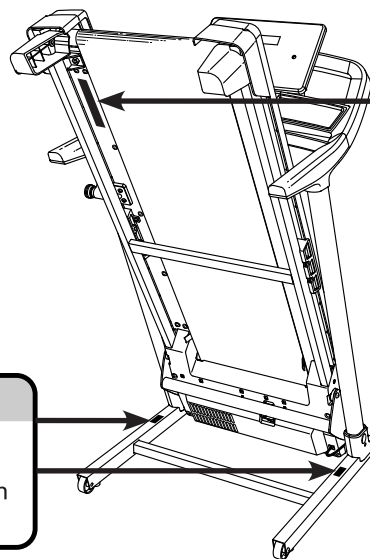


# INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
USO DEL TAPIS ROULANT.....	12
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	20
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	21
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	24
ELENCO PEZZI.....	26
DISEGNO ESPLOSO.....	28
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, si prega di consultare la 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.



PROFORM e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi 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. 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 importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di utilizzare il tapis roulant. iFIT 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 assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare il tapis roulant come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. 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.
6. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
7. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. 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.
9. 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.
10. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
11. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.
12. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
13. 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.*
14. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 12) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
15. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
16. Tenere il cavo di alimentazione e il limitatore di sovracorrente lontano da fonti di calore.
17. 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 21 del presente manuale).

18. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 14). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
19. Fare attenzione quando si sale e si scende dal tapis roulant. Posizionarsi sempre sui poggiapiedi quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
20. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
21. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole in movimento.
22. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
23. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
24. 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 20). Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
25. 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.
26. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
27. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
28. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
29. **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.
30. 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

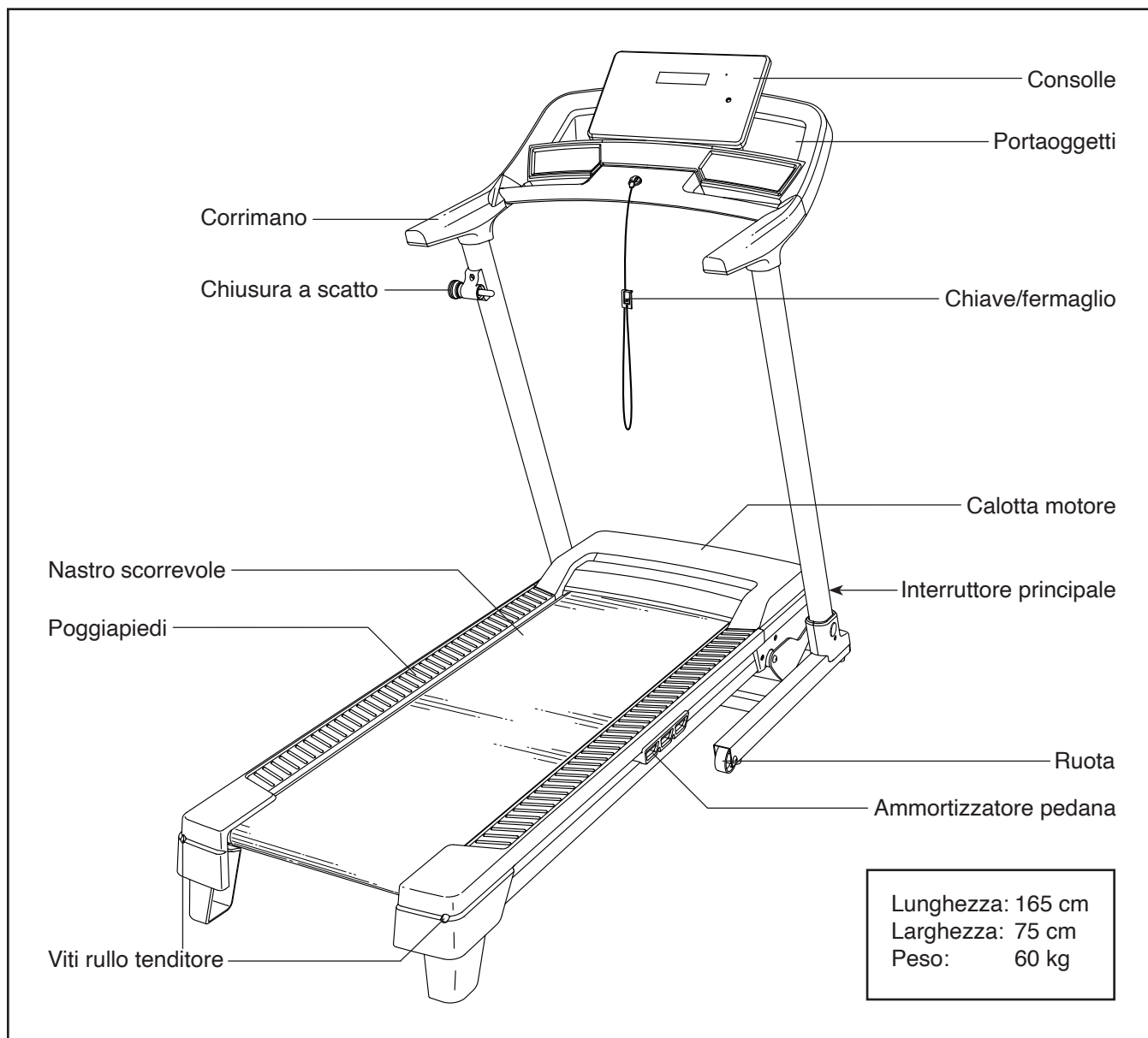
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant PROFORM® CC500. Il tapis roulant CC500 offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più efficaci. E quando non viene utilizzato, il tapis roulant può essere ripiegato, occupando meno della metà dello spazio rispetto ad altri tapis roulant.

**Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant.** In caso di domande dopo la lettura del presente manuale, si prega di consultare

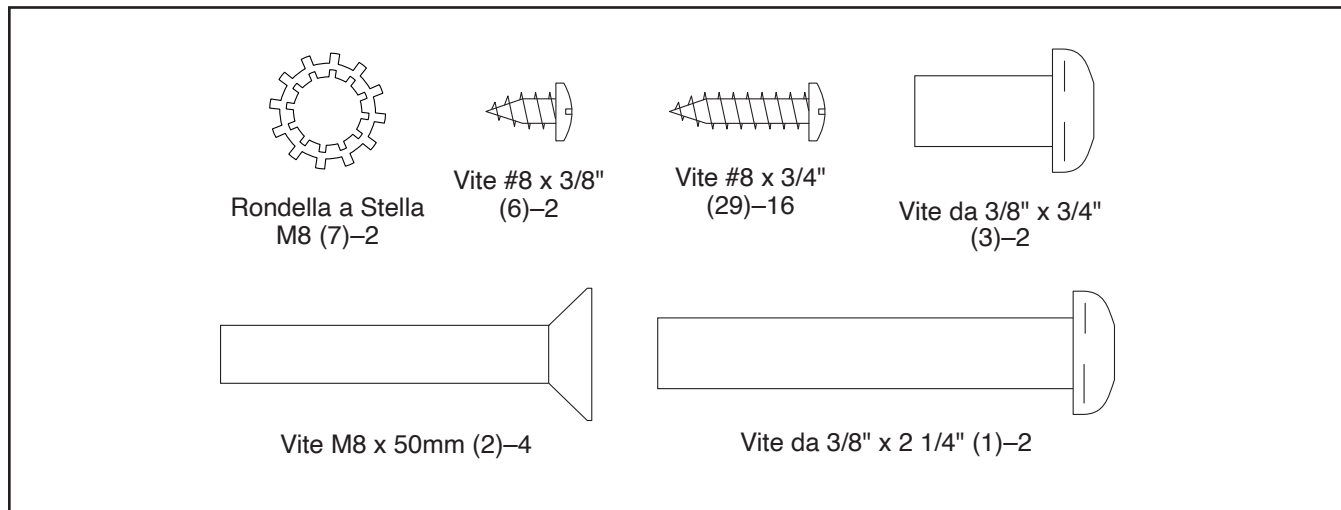
la copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il disegno sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.





## 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

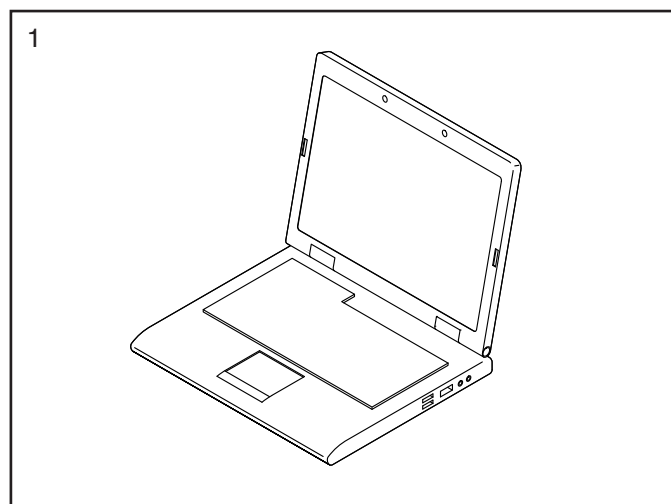
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- A seguito della spedizione, sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente 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 

Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

## 1. Collegarsi al sito [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.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 per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

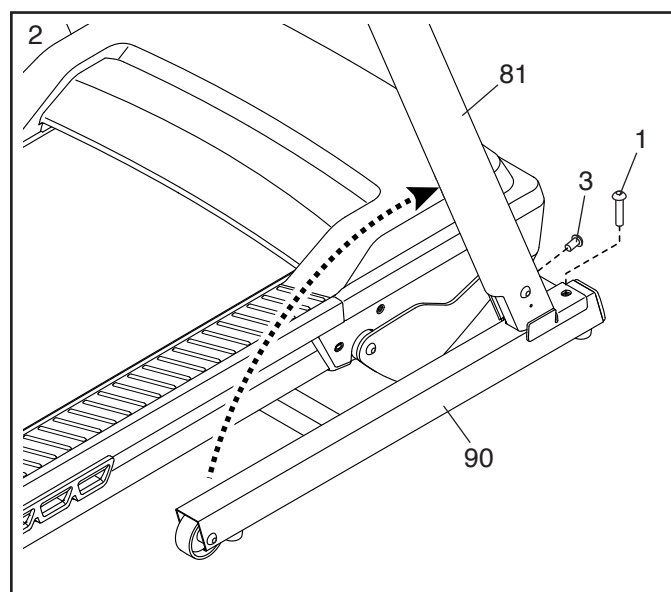


## 2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

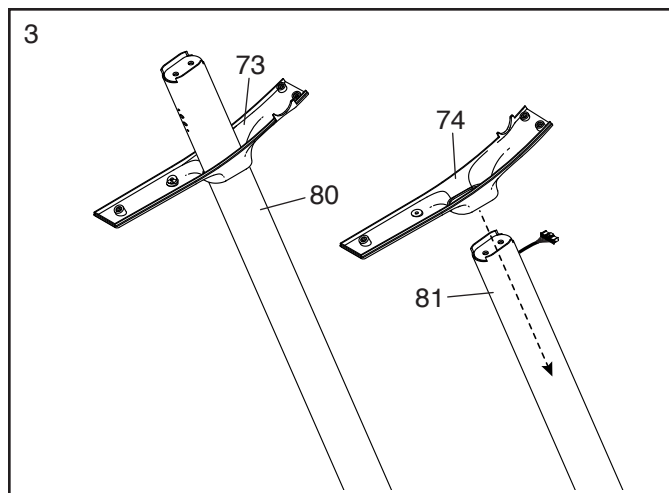
Sollevarlo con attenzione il Montante Destro (81) in posizione verticale.

Quindi, preavvitare una Vite da 3/8" x 2 1/4" (1) e una Vite da 3/8" x 3/4" (3) nella Base (90) e nel Montante Destro (81) come indicato; **preavvitare entrambe le Viti e poi serrarle completamente.**

**Ripetere il passaggio sopra descritto sul lato sinistro del tapis roulant.**

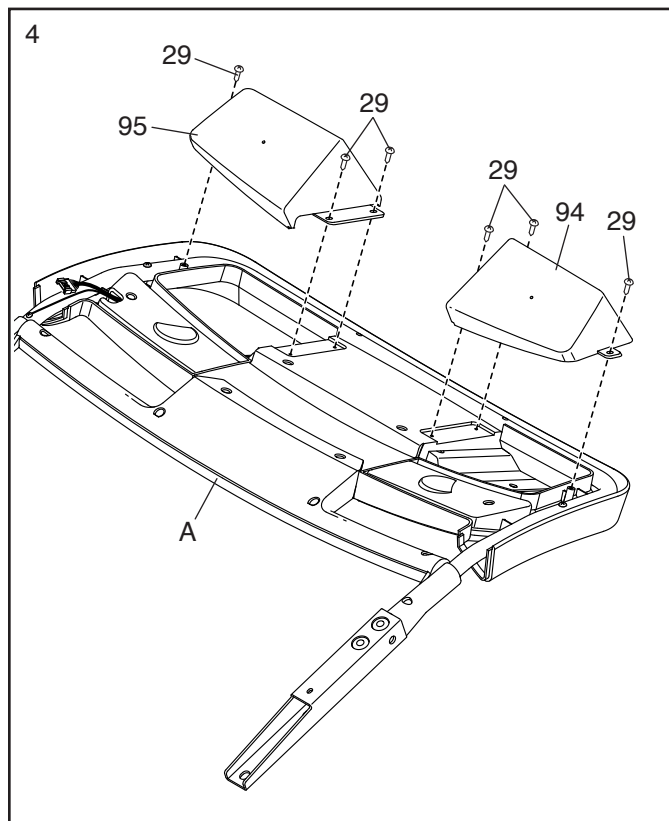


3. Individuare le Parti Inferiori Corrimano Sinistro e Destro (73, 74) e inserirle sui Montanti (80, 81) come indicato.



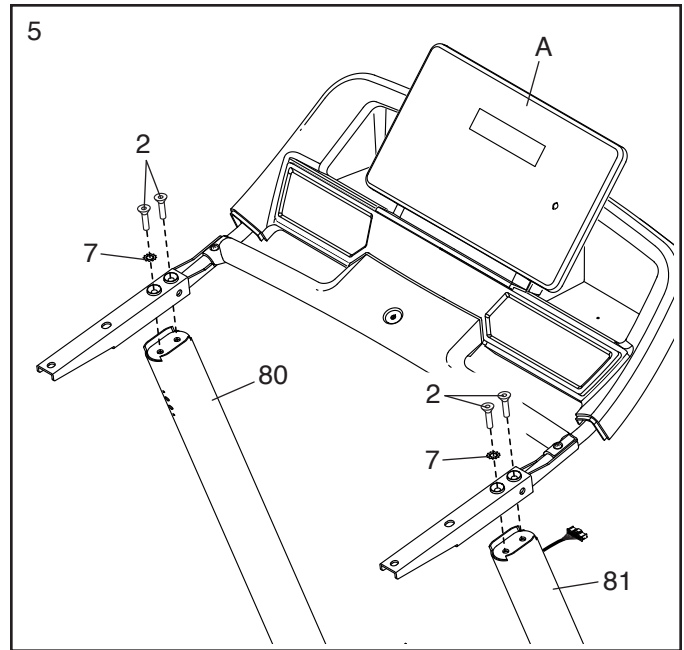
4. Appoggiare il gruppo console (A) rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

Fissare i Portaoggetti Destro e Sinistro (95, 94) con sei Viti #8 x 3/4" (29). **Preavvitare tutte e sei le Viti, quindi serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**



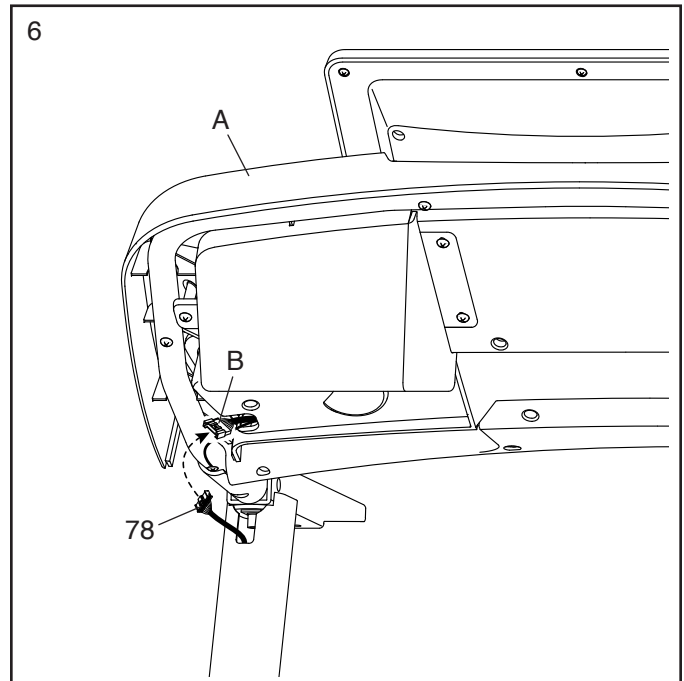


5. Con l'aiuto di un'altra persona collocare il gruppo consolle (A) sui Montanti (80, 81). Fissare il gruppo consolle con quattro Viti M8 x 50mm (2) e due Rondelle a Stella M8 (7); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**



6. Collegare il Cavo Montante (78) al cavo consolle (B). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.**

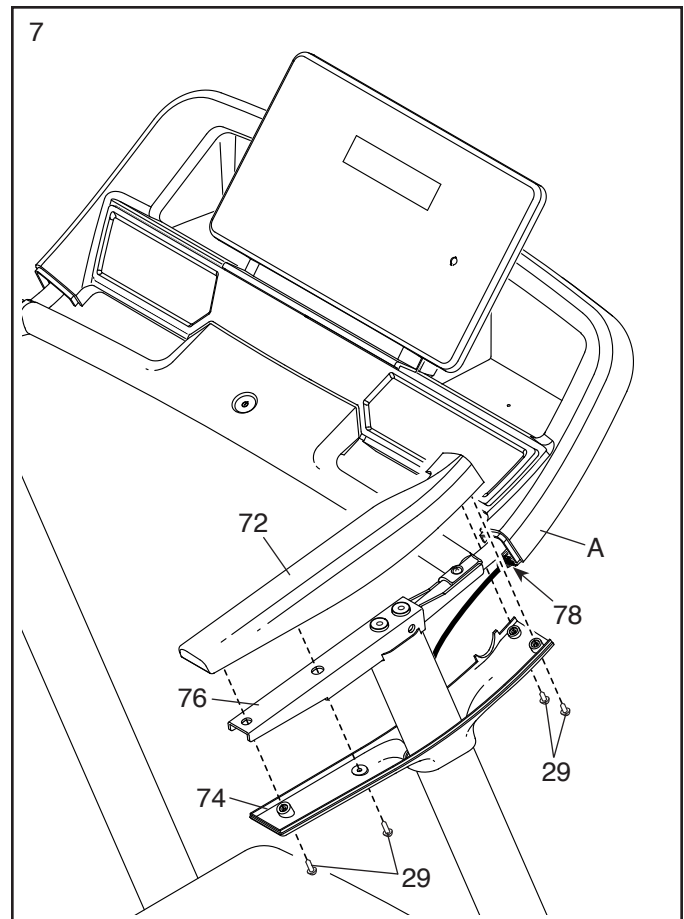
Inserire i cavi in eccesso nel gruppo consolle (A).



7. Localizzare la Parte Superiore Corrimano Destro (72). Posizionare la Parte Superiore Corrimano Destro sul Corrimano (76) e farla scorrere in avanti contro il gruppo consolle (A).

Far scorrere poi verso l'alto la Parte Inferiore Corrimano Destro (74). **Verificare che il Cavo Montante (78) sia coperto dalla Parte Inferiore Corrimano Destro e non sia pizzicato.** Fissare la Parte Inferiore Corrimano Destro con quattro Viti #8 x 3/4" (29); **preavvitare tutte e quattro le Viti, quindi serrarle. Nota: inserire le Viti attenendosi all'angolazione indicata. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente le Viti.**

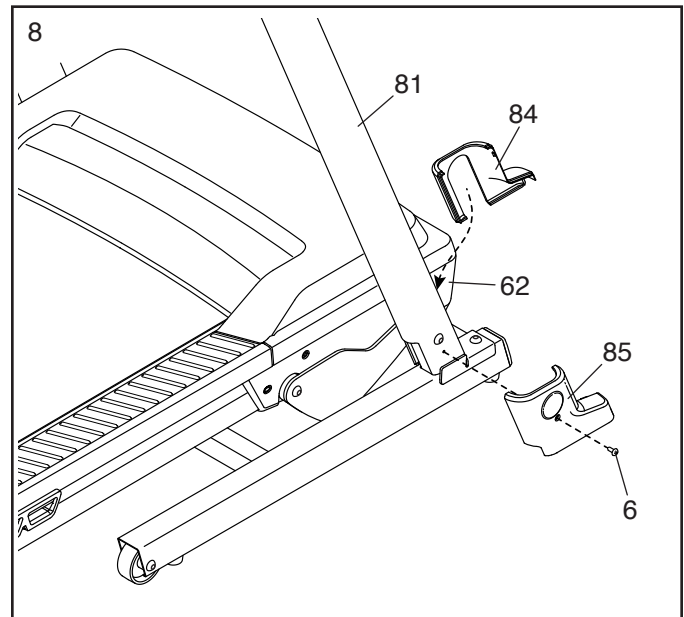
**Montare la Parte Superiore Corrimano Sinistro (non raffigurata) e la Parte Inferiore Corrimano Sinistro (non raffigurata) nel modo illustrato in precedenza. Nota: non ci sono cavi sul lato sinistro.**



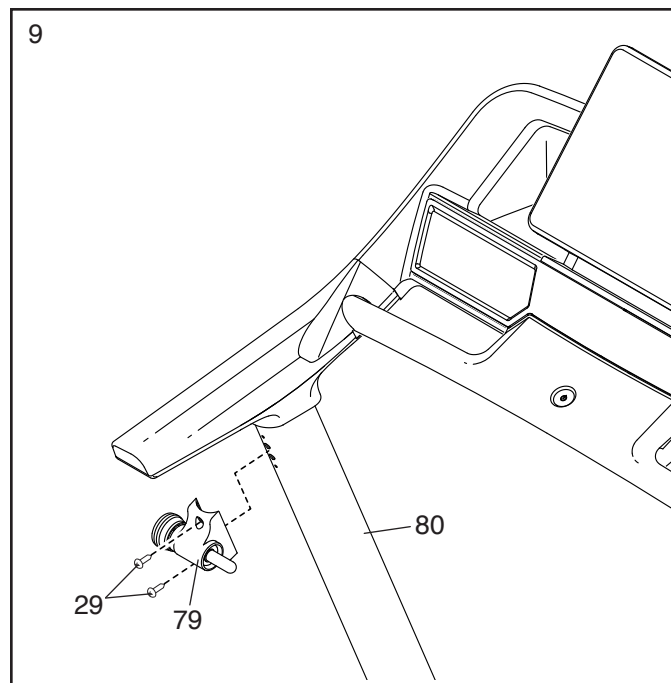
8. Inserire il Copri Montante Interno Destro (84) tra il Montante Destro (81) e la Calotta Motore (62). Quindi, premere il Copri Montante Esterno Destro (85) sul Copri Montante Interno Destro finché scatta in posizione.

Infine serrare una Vite #8 x 3/8" (6) nel Copri Montante Esterno Destro (85). **Non serrare eccessivamente la Vite.**

**Ripetere il passaggio sopra descritto sul lato sinistro del tapis roulant.**



9. Orientare la Chiusura a Scatto (79) come indicato. Fissare la Chiusura a Scatto al Montante Sinistro (80) con due Viti #8 x 3/4" (29).  
**Preavvitare entrambe le Viti, quindi serrarle.**



10. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** 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 le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro. Una delle chiavi esagonali è utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 22 e 23). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

# USO DEL TAPIS ROULANT

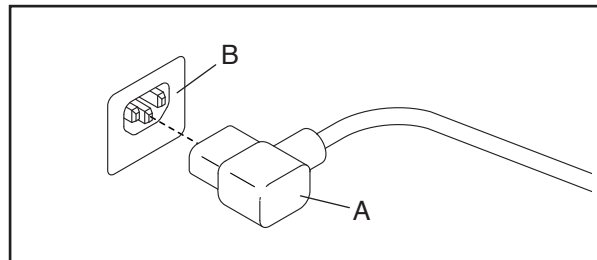
## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.**

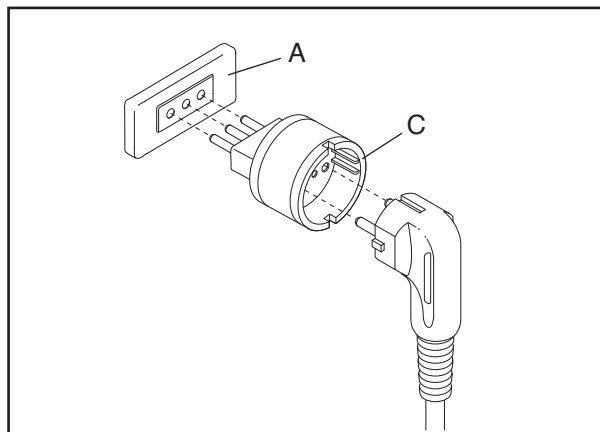
**⚠ PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con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

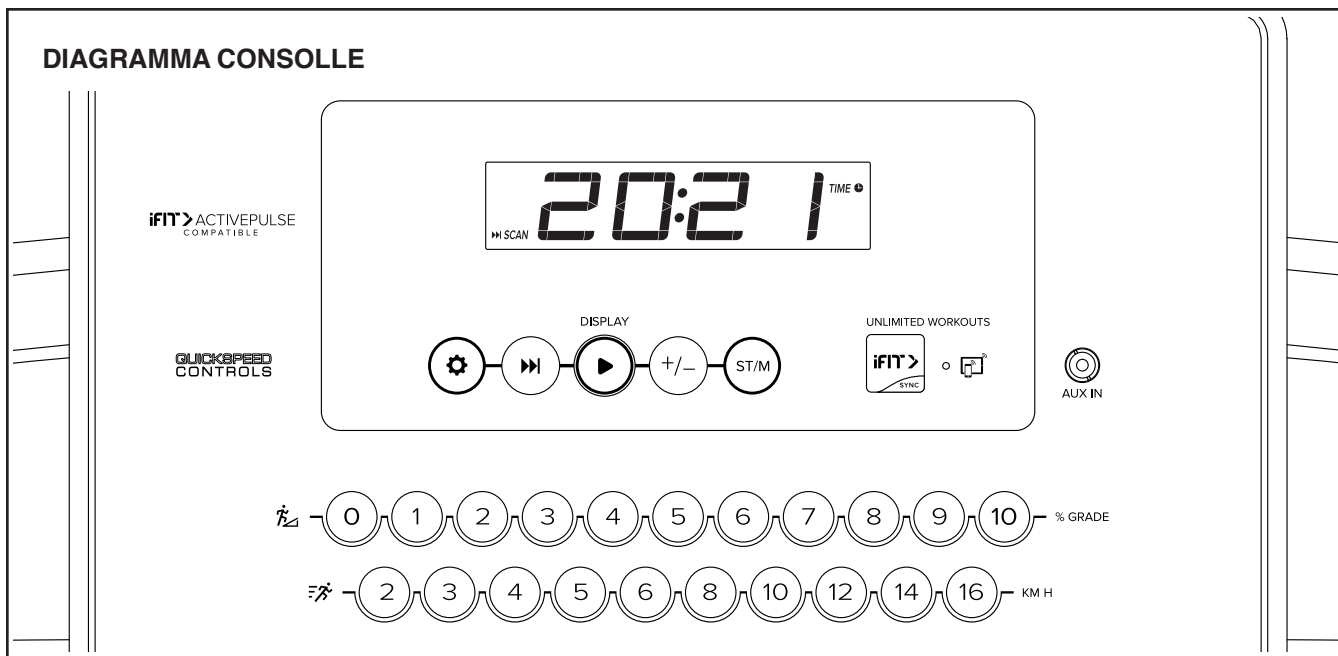
Seguire le indicazioni riportate di seguito per collegare il cavo di alimentazione.

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.





### 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 gli allenamenti 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 di un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 19.**

Con un abbonamento iFIT è anche possibile collegare il tablet personale alla consolle e utilizzare l'app iFIT per accedere all'impareggiabile selezione di allenamenti di iFIT per la palestra e guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo. È inoltre possibile definire obiettivi fitness e registrare gli allenamenti per tenere traccia dei progressi.

Durante l'allenamento il sistema audio della consolle offre anche la possibilità di ascoltare la musica da allenamento e gli audiolibri preferiti.

**Per l'accensione, vedere pagina 14. Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 14. Per utilizzare un allenamento iFIT, vedere pagina 16. Per collegare un cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 17. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 18. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 19.**

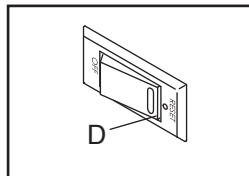
**IMPORTANTE:** qualora sulla consolle fosse presente una pellicola protettiva, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 23).

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 18. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

## ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

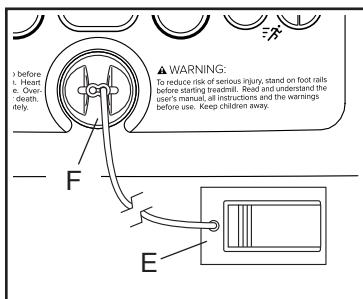
**IMPORTANTE:** qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 12). 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 da esposizione, 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 18 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:** la prima volta che si utilizza il tapis roulant è necessario calibrare il sistema di inclinazione (vedere fase 3 a pagina 18).

## 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 modificherà gradualmente 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 St/M (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 St/M (standard/metrico).

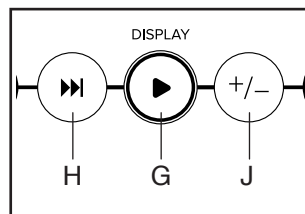
**BPM e simbolo del cuore (pulsazioni):** la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 19).

**MPH o KPH (velocità):** la velocità espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (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 di allenamento desiderate sul display premere ripetutamente il pulsante Display (schermata) (G).



**Modalità ricerca:** la consolle dispone anche di una modalità ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. **Per avviare la modalità ricerca,** premere il pulsante Scan (ricerca) (H); l'indicatore di ricerca (I) 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 (schermata); 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 Display (schermata) 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/Remove (aggiungi/rimuovi) (J) 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 Scan (ricerca) 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 iFIT

La consolle offre l'accesso a un'ampia e varia libreria di allenamenti iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Nota: la consolle supporta connessioni Bluetooth ai dispositivi smart mediante l'app iFIT e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

### 1. Scaricare e installare l'app iFIT sul proprio dispositivo smart.

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App Store<sup>SM</sup> o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.**

Quindi aprire l'app iFIT e seguire le istruzioni per impostare un account iFIT e personalizzare le impostazioni.

Prendersi il tempo necessario per esplorare l'app iFIT e familiarizzare con le sue caratteristiche e impostazioni.

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

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 17.

### 3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT Sync sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quindi, attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFIT per collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

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

### 4. Selezione di un allenamento iFIT.

Nell'app iFIT sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare il menu principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento dal menu principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare il pulsante di allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni verso l'alto o verso il basso, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

Quando si seleziona un allenamento, lo schermo visualizzerà una panoramica dell'allenamento che include dettagli come la durata e la distanza dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

### 5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento).

Durante alcuni allenamenti, un coach iFIT illustrerà all'utente un video dell'allenamento. Sfiore il pulsante del suono (simbolo note musicali) per selezionare le opzioni di musica, voce del trainer e volume dell'allenamento.

Durante alcuni allenamenti lo schermo mostrerà una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiore i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Qualora l'impostazione della velocità o dell'inclinazione del segmento corrente dell'allenamento risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Speed (velocità) o Incline (inclinazione) sulla consolle. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, la velocità e l'inclinazione si regoleranno automaticamente in base all'impostazione programmata per il segmento successivo.**

**Nota: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è una stima delle calorie che verranno consumate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la velocità venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.**



Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo o premere il pulsante Stop (arresto). Per continuare l'allenamento, premere sull'icona play sullo schermo o premere il pulsante Start (avvio).

Per terminare l'allenamento, sfiorare lo schermo per mettere in pausa l'allenamento, quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare al menu principale.

Quando l'allenamento termina, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali l'aggiunta dell'allenamento alla lista personale o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti. Sfiore poi *Save Workout* (salva allenamento) per tornare al menu principale.

## **6. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.**

Per scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFIT. 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 (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

## **7. Una volta terminato l'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 5 a pagina 15.

## **COLLEGAMENTO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE**

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart. **Per informazioni relative all'acquisto di un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 19.**

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.

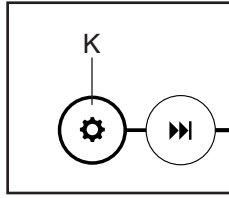
Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

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 dell'ingranaggio (K). 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.

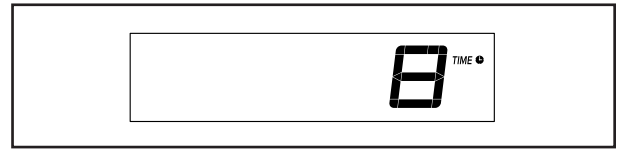
**Calibrazione del sistema di inclinazione:** le lettere CAL (calibrazione) compariranno nel display. Se il sistema di inclinazione non funziona correttamente significa che deve essere calibrato. Per calibrare il sistema di inclinazione, premere i pulsanti di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). 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. **Nota: in alcuni casi, la calibrazione dell'inclinazione potrebbe avvenire automaticamente, all'accensione del tapis roulant. Attendere il completamento della calibrazione prima di provare a usare il tapis roulant.**



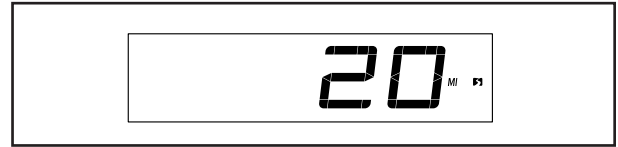
**Test display:** questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

**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.



**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 un'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 dell'ingranaggio (K) per uscire dalla modalità impostazioni.

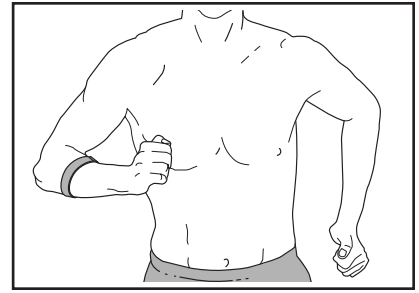
## USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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, consultare la copertina del presente manuale.**



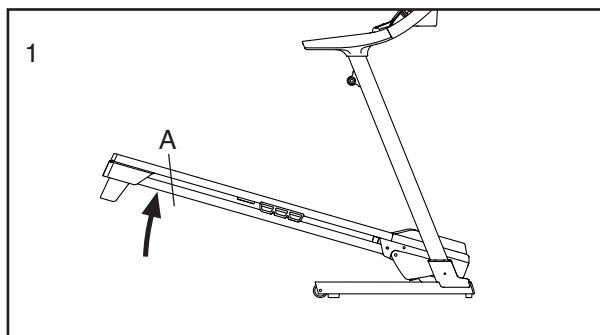
Nota: la consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth Smart.

# CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

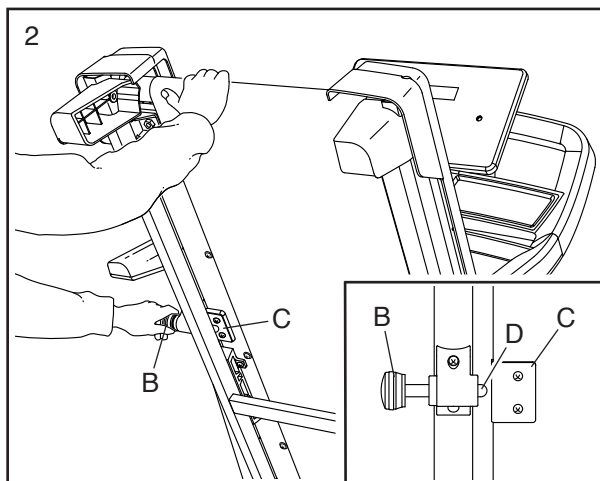
## CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Prima chiudere il tapis roulant, 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. Piegarle le gambe e mantenere la schiena diritta. Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.



2. Tenere saldamente il tapis roulant con la mano destra come raffigurato. Tirare la manopola chiusura a scatto (B) verso sinistra e mantenerla in questa posizione. Poi sollevare il telaio fino a quando la piastra chiusura a scatto (C) supera il perno chiusura a scatto (D). Quindi rilasciare lentamente la manopola chiusura a scatto; assicurarsi che la piastra chiusura a scatto si trovi contro il perno chiusura a scatto.

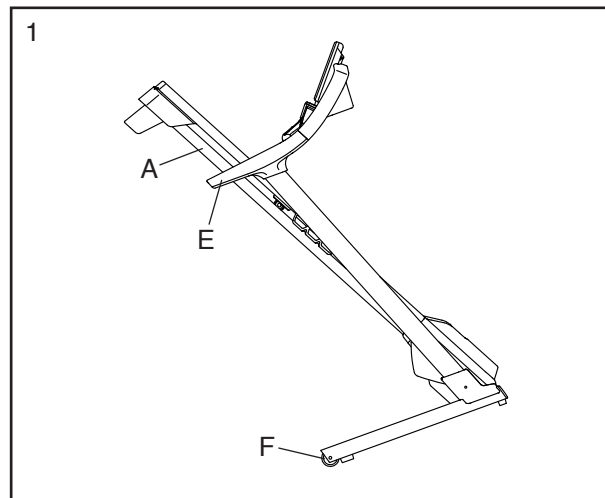


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

## SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** verificare che la piastra chiusura a scatto (C) si trovi contro il perno chiusura a scatto (D). Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento.

1. Afferrare il telaio (A) e uno dei corrimano (E) e collocare un piede contro una delle ruote (F).



2. Tirare a sé il corrimano (E) fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote (F) e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo inclinato, non tirare il telaio (A) e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Appoggiare un piede contro una delle ruote (F) e aprire delicatamente il tapis roulant.

## APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. **Vedere il disegno 2 a sinistra.** Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola chiusura a scatto (B) verso sinistra e mantenerla in questa posizione. Quindi, abbassare il telaio finché supera il perno chiusura a scatto (D). Successivamente, rilasciare la manopola chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo (A) saldamente con entrambe le mani e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggiatesta in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegarle le gambe e mantenere la schiena diritta.

# 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. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

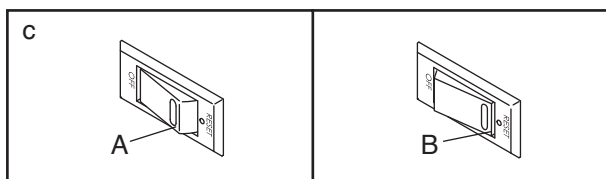
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **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 2mm<sup>2</sup> 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 disegno c a sinistra). 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

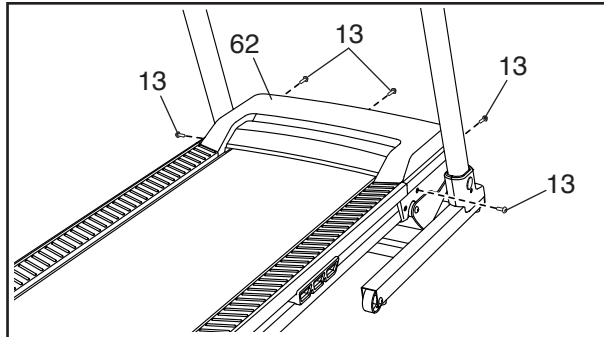
- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 3 a pagina 18).

### PROBLEMA: i display della consolle rimangono accesi una volta tolta la chiave dalla consolle

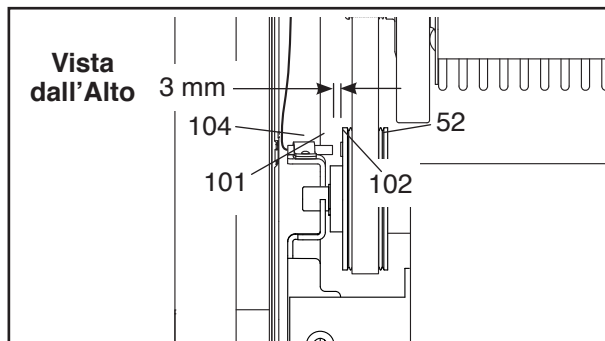
- La consolle è dotata di una modalità demo da esposizione, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, consultare la sezione MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 18 per disattivare la modalità demo.

**PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente**

- a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Rimuovere le cinque Viti Finta Rondella M4,2 x 19mm (13) indicate. Successivamente togliere delicatamente la Calotta Motore (62).

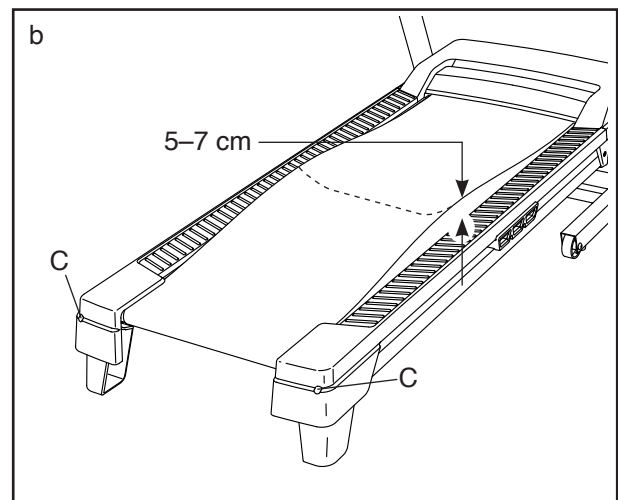


Localizzare il Commutatore (101) e il Magnete (102) sul lato sinistro della Puleggia (52). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore**. Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (104), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite con Taglio a Croce. Rimontare la Calotta Motore e poi camminare sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



**PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio**

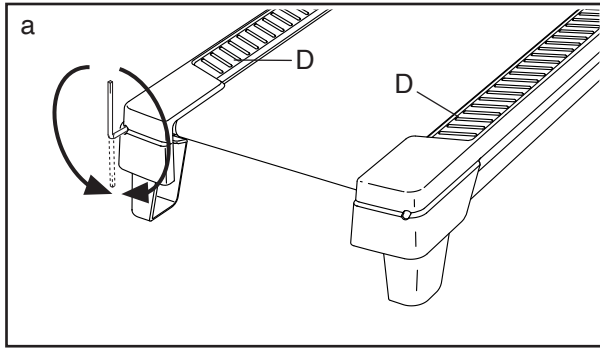
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere 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.

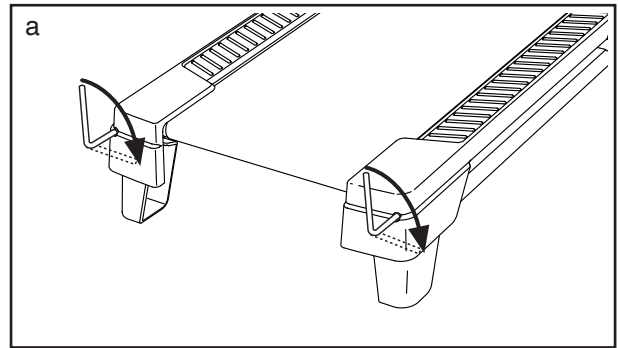
**PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggipiedi**

- 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.

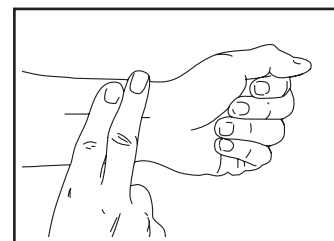
**Consumo di grassi:** per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia 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.



## ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

### 1. Toccare i piedi con le mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

### 2. Stretching del bicipite femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di sé e appoggiarla contro la parte interna della coscia della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare ed inguine.

### 3. Stretching polpaccio/tendine di Achille

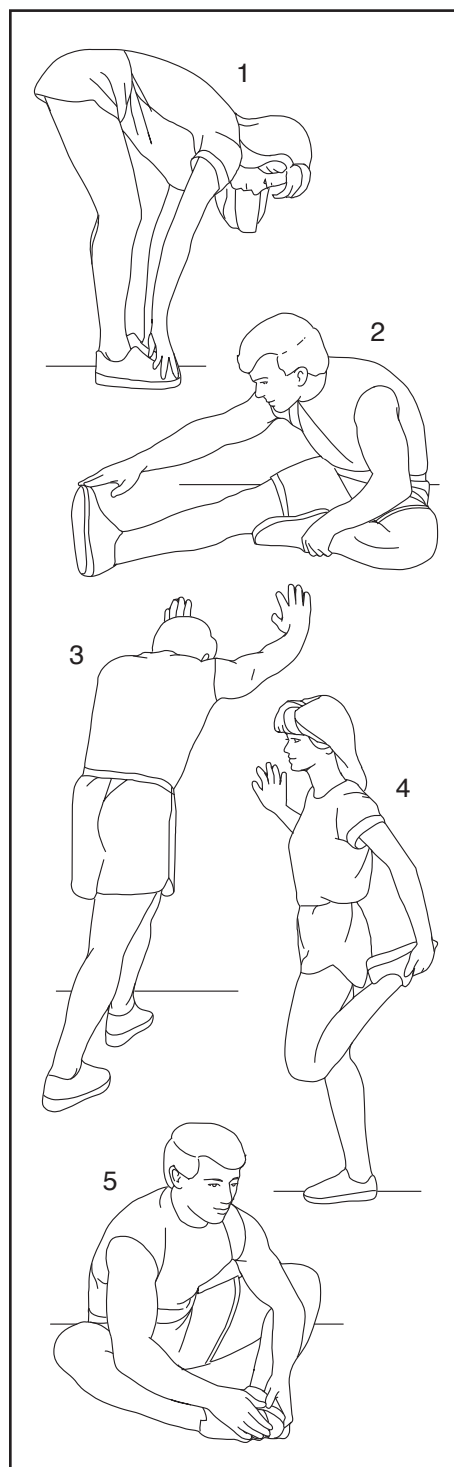
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

### 4. Stretching quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

### 5. Stretching dell'interno coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



# ELENCO PEZZI

Modello n° PFTL39621-INT.0 R1021A

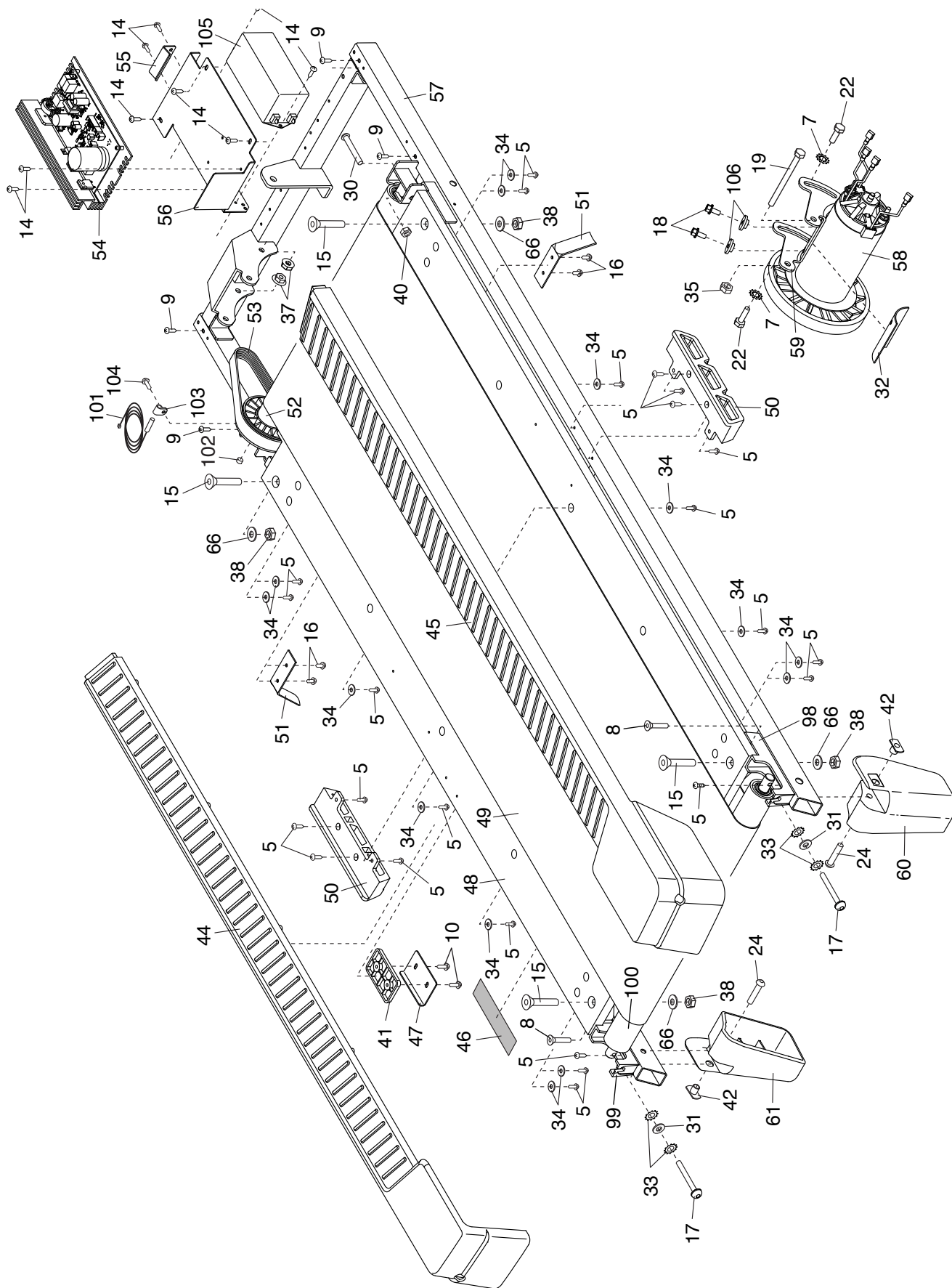
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	2	Vite da 3/8" x 2 1/4"	48	1	Piattaforma Nastro
2	4	Vite M8 x 50mm	49	1	Nastro Scorrevole
3	2	Vite da 3/8" x 3/4"	50	2	Ammortizzatore Pedana
4	5	Fermaglio Calotta	51	2	Guida Nastro
5	24	Vite M4,2 x 19mm	52	1	Rullo Trasmissione/Puleggia
6	2	Vite #8 x 3/8"	53	1	Cinghia Trasmissione
7	4	Rondella a Stella M8	54	1	Unità di Controllo
8	2	Vite M8 x 35mm	55	1	Morsetto Unità di Controllo
9	4	Vite Finta Rondella M4,2 x 13mm	56	1	Staffa Unità di Controllo
10	2	Vite M4,2 x 25mm	57	1	Telaio
11	2	Vite #8 x 5/8"	58	1	Motore Trasmissione
12	4	Vite Autofilettante M4,2 x 19mm	59	1	Staffa Motore Trasmissione
13	7	Vite Finta Rondella M4,2 x 19mm	60	1	Piedino Posteriore Destro
14	13	Vite M4 x 10mm	61	1	Piedino Posteriore Sinistro
15	4	Vite M8 x 30mm	62	1	Calotta Motore
16	4	Vite Guida Nastro M4,2 x 13mm	63	4	Distanziatore Telaio
17	2	Vite M6 x 70mm	64	1	Motore Inclinazione
18	2	Vite da 1/4" x 3/8"	65	1	Telaio di Sollevamento
19	1	Bullone M8 x 102mm	66	4	Rondella Piattaforma
20	2	Vite #10 x 3/4"	67	1	Cavo di Alimentazione
21	2	Rondella a Stella #10	68	1	Presca
22	2	Bullone M8 x 20mm	69	1	Interruttore Principale
23	2	Bullone da 3/8" x 2"	70	1	Pannello Bombato
24	2	Vite M8 x 40mm	71	1	Parte Superiore Corrimano Sinistro
25	2	Bullone M10 x 58mm	72	1	Parte Superiore Corrimano Destro
26	2	Vite M10 x 58mm	73	1	Parte Inferiore Corrimano Sinistro
27	1	Bullone da 3/8" x 1 1/4"	74	1	Parte Inferiore Corrimano Destro
28	1	Bullone a Testa Esagonale da 3/8" x 2"	75	2	Cavo Messa a Terra
29	32	Vite #8 x 3/4"	76	1	Corrimano
30	1	Bullone M6 x 60mm	77	1	Barra Trasversale
31	2	Rondella Piatta da 1/4"	78	1	Cavo Montante
32	1	Isolatore Motore	79	1	Chiusura a Scatto
33	4	Rondella a Stella M6	80	1	Montante Sinistro
34	14	Rondella Piccola	81	1	Montante Destro
35	1	Controdado M8	82	1	Copri Montante Esterno Sinistro
36	2	Rondella M10	83	1	Copri Montante Interno Sinistro
37	2	Dado Flangiato M8	84	1	Copri Montante Interno Destro
38	4	Dado M8	85	1	Copri Montante Esterno Destro
39	4	Controdado da 3/8"	86	2	Cappuccio Base
40	1	Dado M6	87	4	Gommino Base Rotondo
41	1	Distanziatore Piastra Chiusura a Scatto	88	1	Gommino di Protezione
42	2	Dado Saldato M8	89	1	Chiave/Fermaglio
43	2	Dado M10	90	1	Base
44	1	Poggiapiedi Sinistro	91	2	Etichetta di Avvertenza
45	1	Poggiapiedi Destro	92	2	Fascetta Cavo
46	1	Etichetta di Avvertenza	93	2	Ruota
47	1	Piastra Chiusura a Scatto	94	1	Portaoggetti Sinistro
			95	1	Portaoggetti Destro
			96	1	Base Consolle

<b>N°</b>	<b>Qtà</b>	<b>Descrizione</b>	<b>N°</b>	<b>Qtà</b>	<b>Descrizione</b>
97	1	Consolle	103	1	Fermaglio
98	1	Staffa Rullo Tenditore Destro	104	1	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"
99	1	Staffa Rullo Tenditore Sinistro	105	1	Filtro
100	1	Rullo Tenditore	106	2	Boccola Motore
101	1	Commutatore	*	–	Manuale d'Istruzioni
102	1	Magnete			

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.

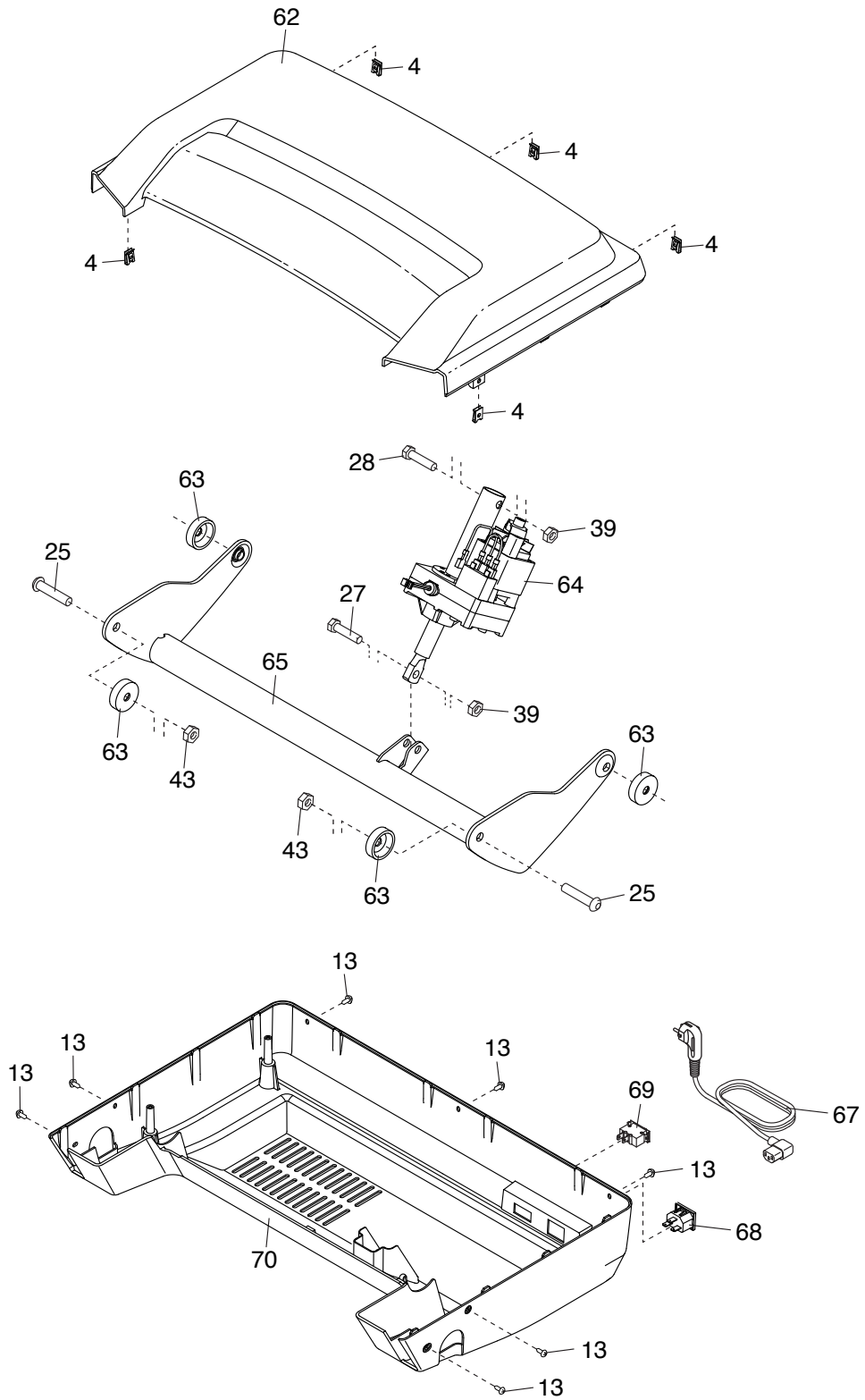
# DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° PFTL39621-INT.0 R1021A



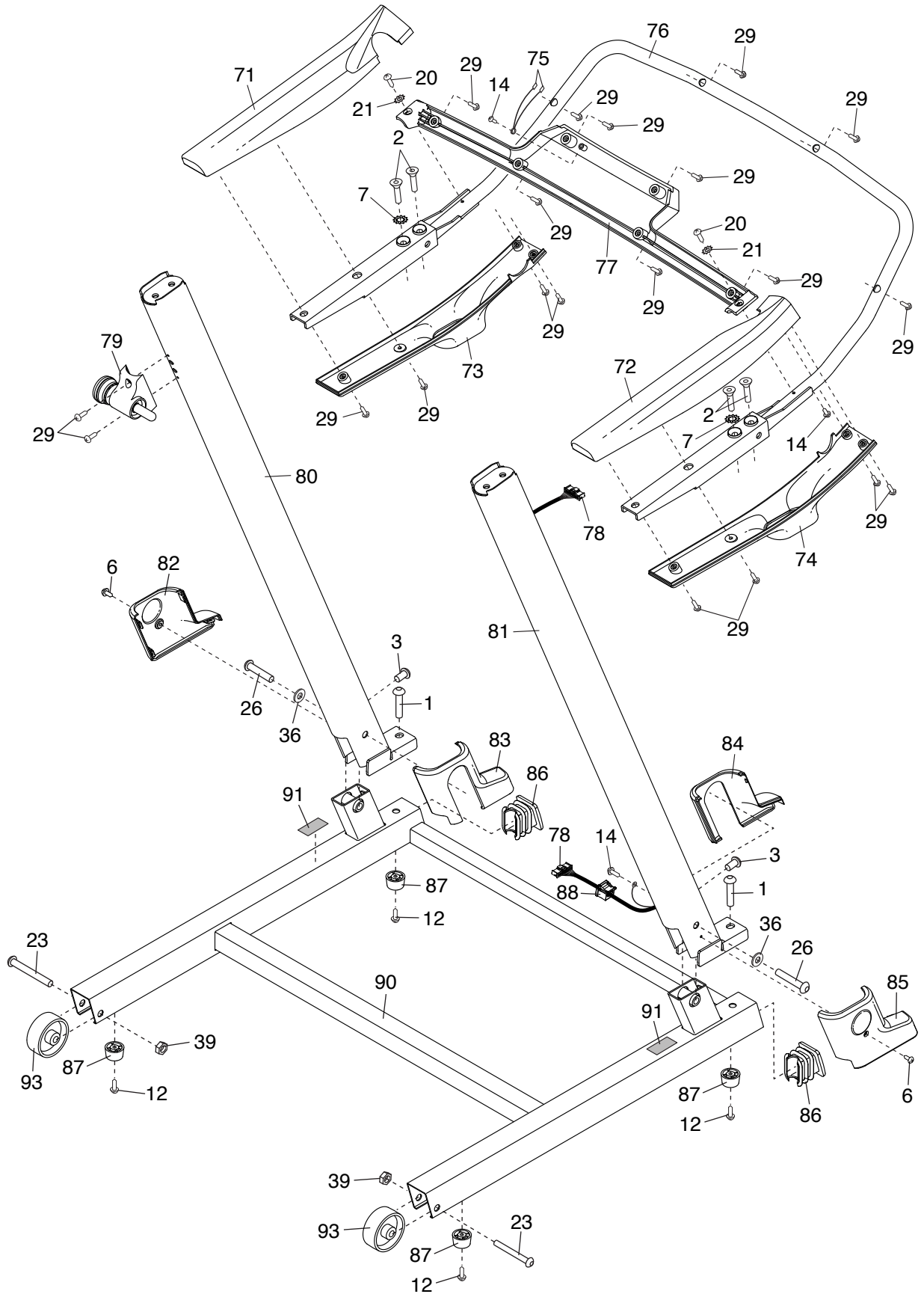
# DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° PFTL39621-INT.0 R1021A



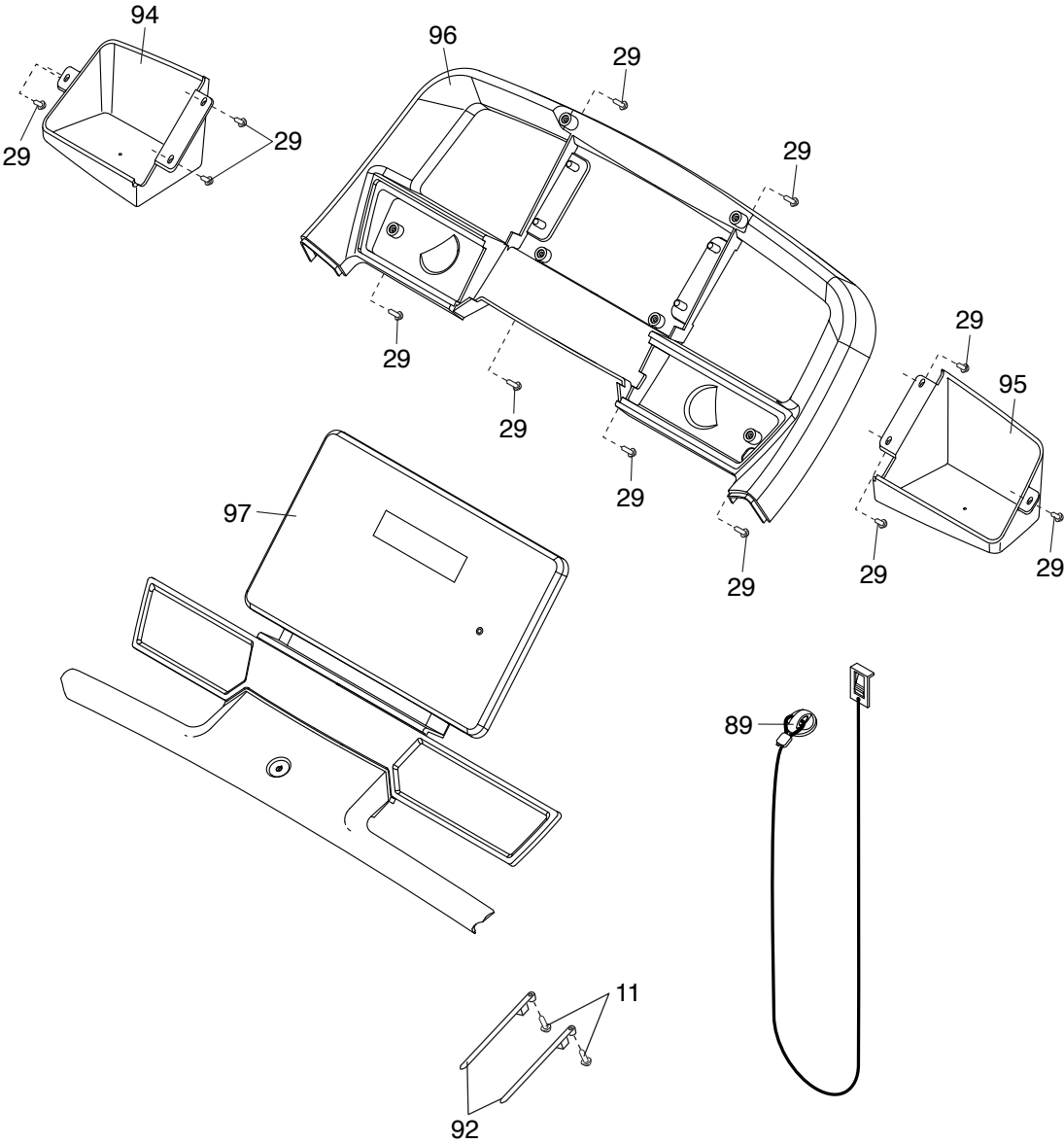
# DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° PFTL39621-INT.0 R1021A



# DISEGNO ESPLOSO D

Modello n° PFTL39621-INT.0 R1021A



---

## ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- numero del modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare 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.

