

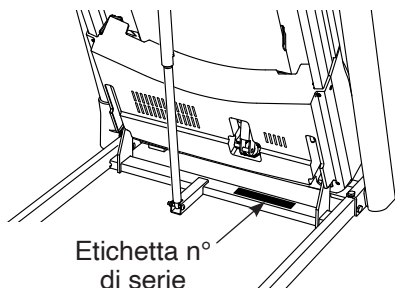
PRO-FORM[®]

SPORT 5.5

Modello n° PFTL50921-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.

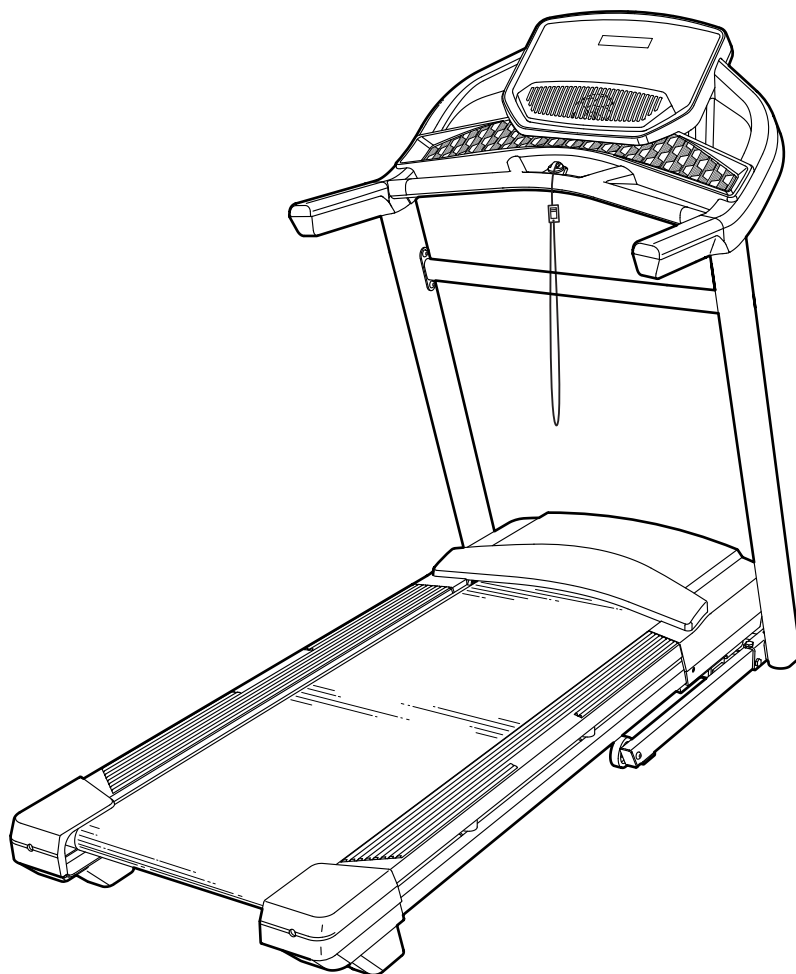
Telefono: 848 35 00 28

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



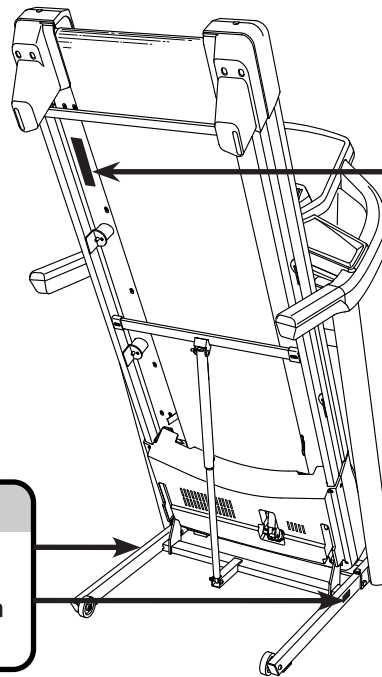
INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
USO DEL TAPIS ROULANT.....	17
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	26
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	27
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	30
ELENCO PEZZI.....	34
DISEGNO ESPLOSO.....	36
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.

ATTENZIONE
Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il tapis roulant è in funzione.



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

- Rimanere solamente sui poggia piedi 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.

PROFORM e IFIT sono marchi registrati di ICON Health & Fitness, 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 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 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 noleggino.
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 136 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 17) 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 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
16. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
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 27 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 19). 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 poggiatesta 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 26). 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® SPORT 5.5. Il tapis roulant SPORT 5.5 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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

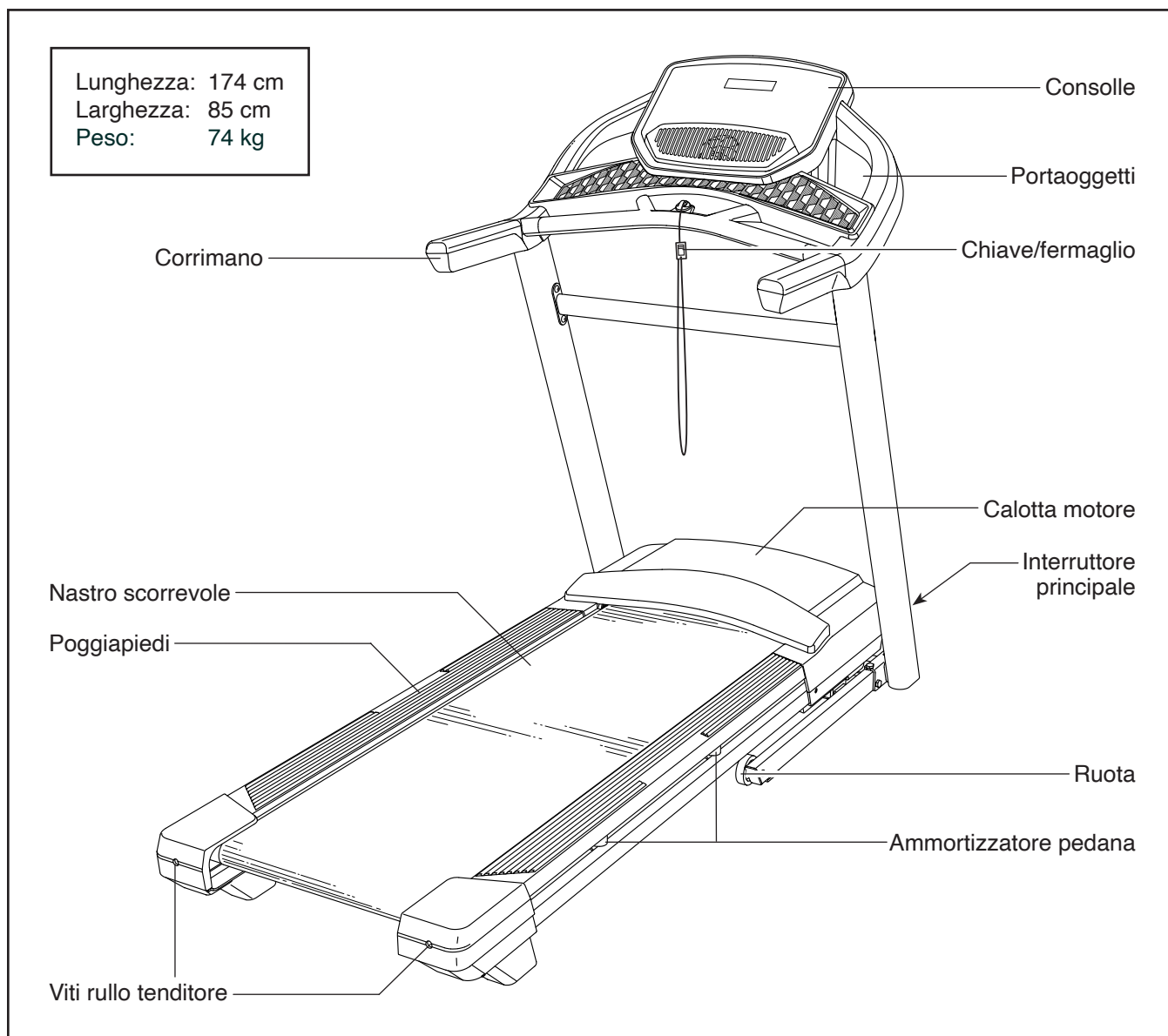
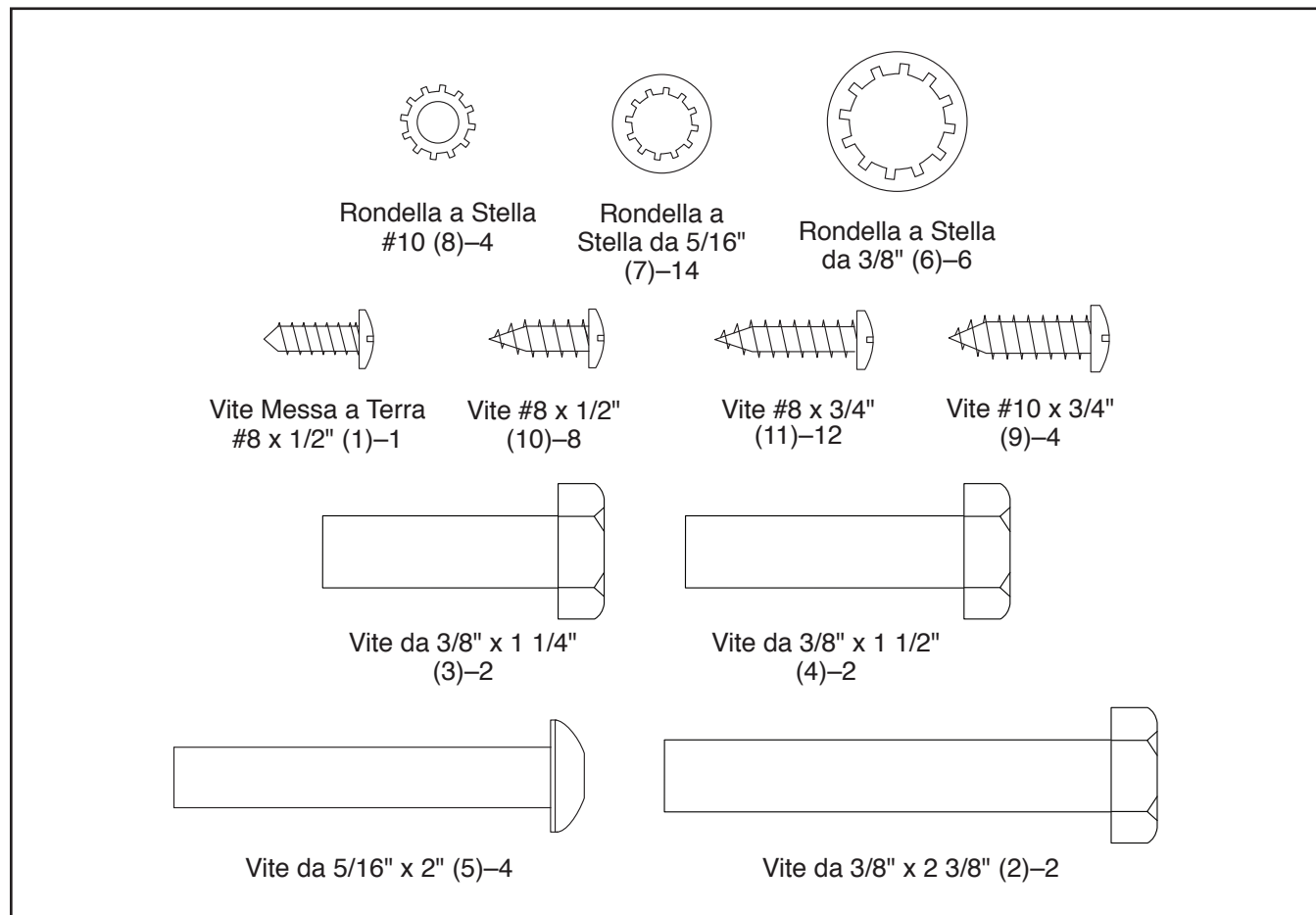

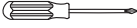



TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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.**



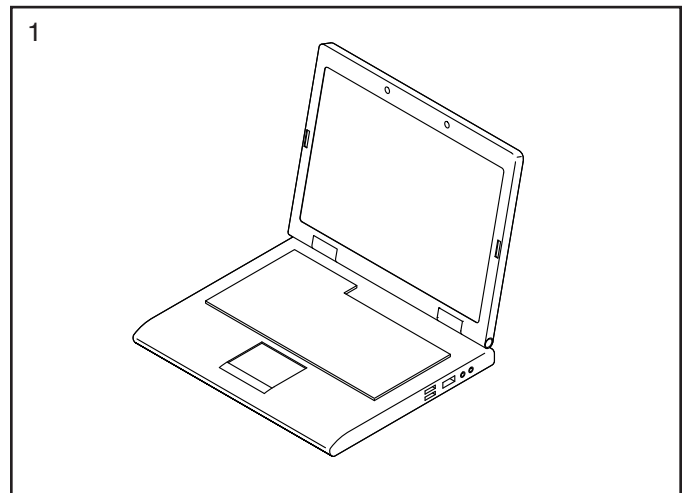
MONTAGGIO

- 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 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 Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

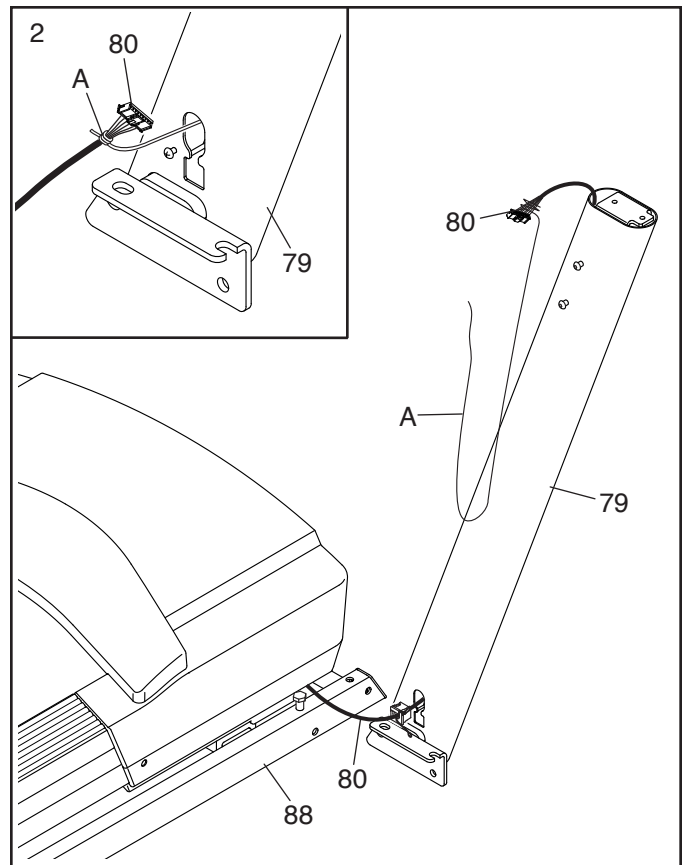


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (80) alla parte anteriore della Base (88).

Quindi, localizzare il Montante Destro (79). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (88).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (79) attorno all'estremità del Cavo Montante (80). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro ed estrarre l'estremità superiore della fascetta cavo fino a quando il Cavo Montante è completamente inserito nel Montante Destro.

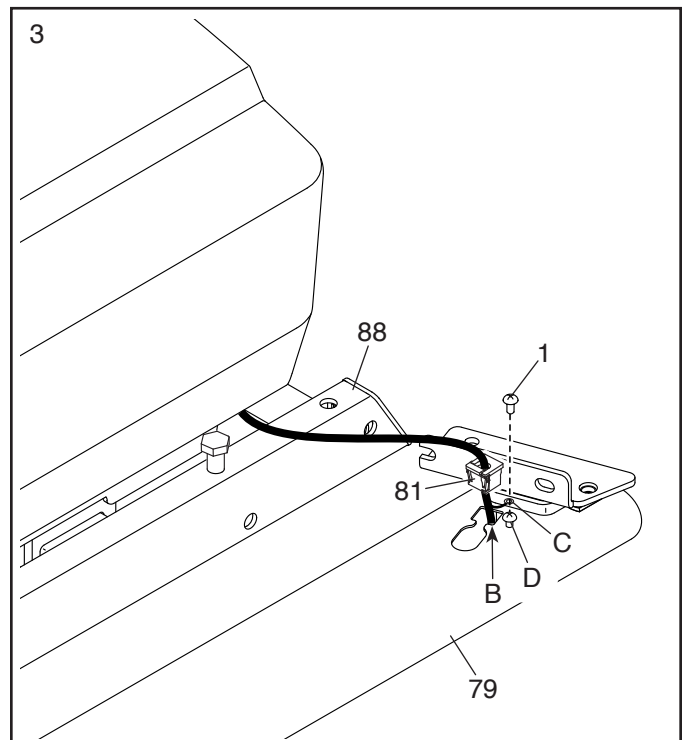


3. Appoggiare il Montante Destro (79) vicino alla Base (88).

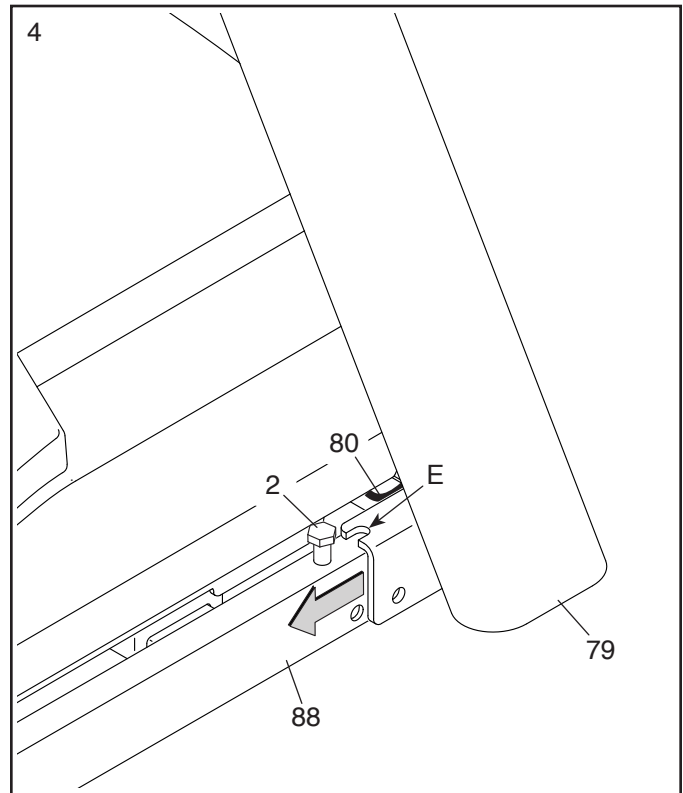
Premere il Gommino di Protezione (81) nel foro quadrato (B) presente nel Montante Destro (79). **Fare attenzione a non pizzicare il cavo messa a terra (C).**

Qualora sul Montante Destro (79) fosse stata premontata una vite (D), rimuoverla ed eliminarla.

Infine, fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (79) con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (1).

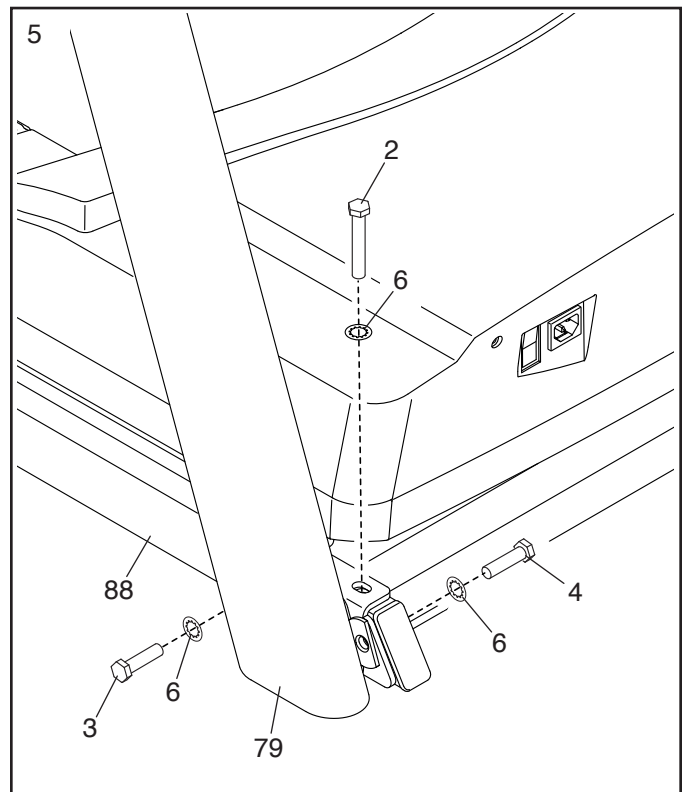


4. Appoggiare il Montante Destro (79) vicino alla Base (88) nel modo indicato. **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (80).** Quindi inserire il Montante Destro in modo che la Vite da $3/8'' \times 2 3/8''$ (2) nella Base sia inserita nell'incavo (E) presente sul Montante Destro. **Attendere prima di serrare la Vite.**

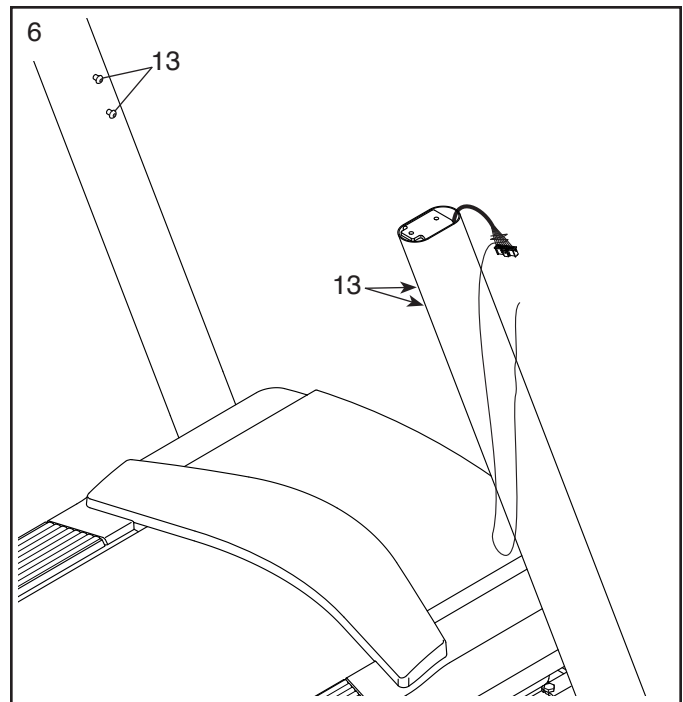


5. Fissare il Montante Destro (79) alla Base (88) con una Vite da $3/8'' \times 2 3/8''$ (2), una Vite da $3/8'' \times 1 1/4''$ (3), una Vite da $3/8'' \times 1 1/2''$ (4) e tre Rondelle a Stella da $3/8''$ (6) come indicato; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) come indicato nelle fasi 4 e 5. Nota: non ci sono cavi sul lato sinistro.

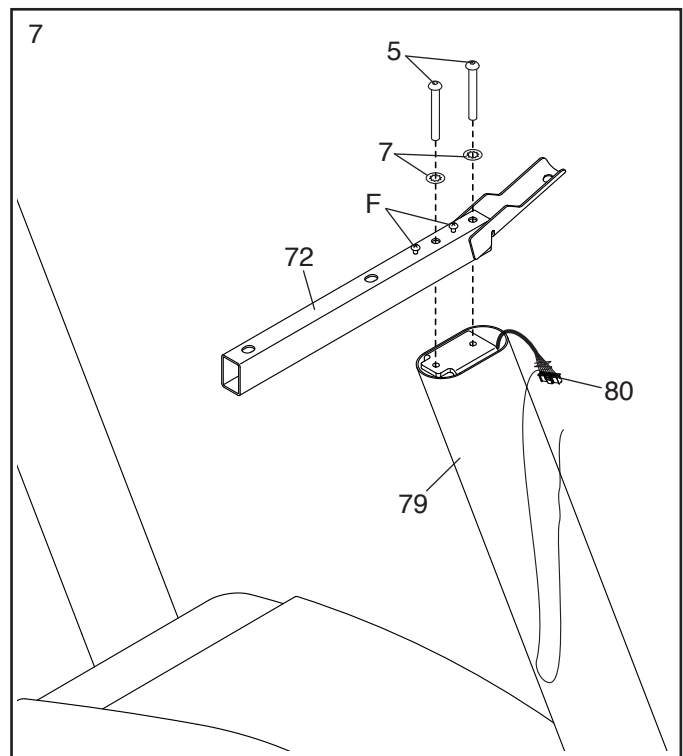


6. Rimuovere e conservare le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) indicate.



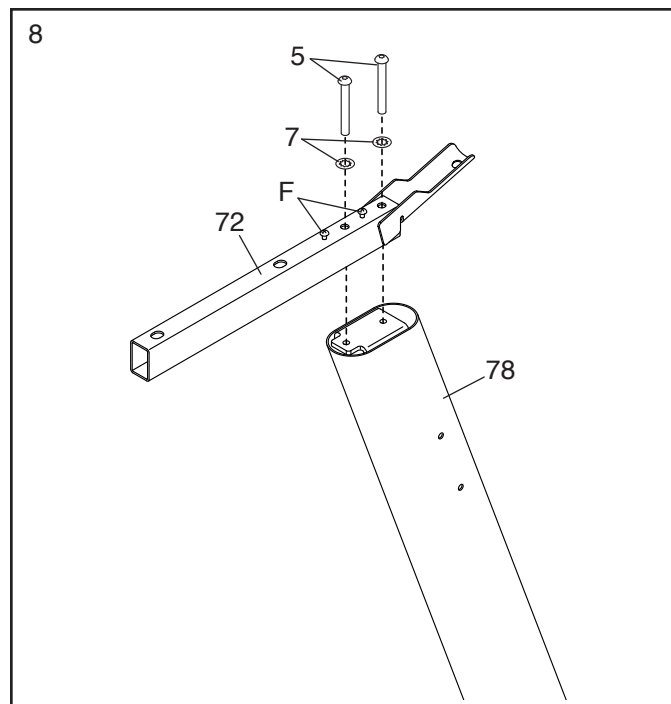
7. Fissare un Corrimano (72) al Montante Destro (79) con due Viti da 5/16" x 2" (5) e due Rondelle a Stella da 5/16" (7); **preavvitare entrambe le Viti e poi serrarle. Non pizzicare il Cavo Montante (80).**

Quindi, rimuovere ed eliminare le due viti indicate (F).

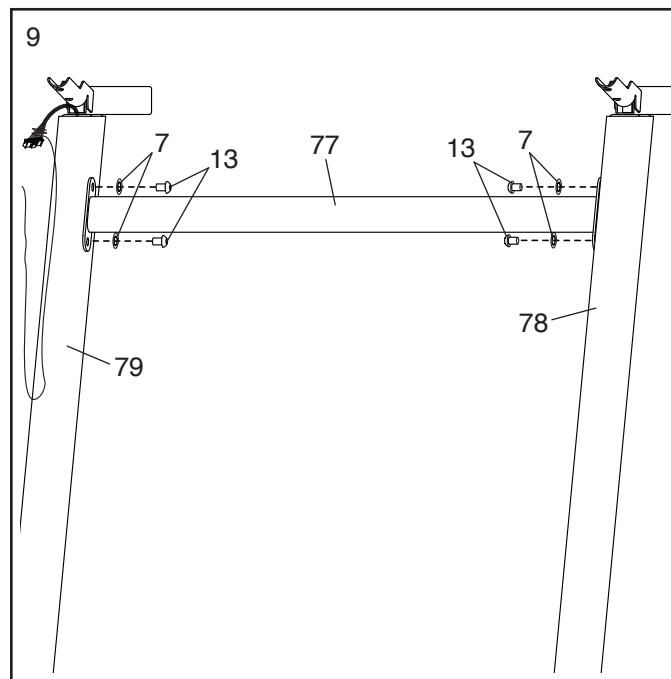


8. Fissare l'altro Corrimano (72) al Montante Sinistro (78) con due Viti da 5/16" x 2" (5) e due Rondelle a Stella da 5/16" (7); **preavvitare entrambe le Viti e poi serrarle.**

Quindi, rimuovere ed eliminare le due viti indicate (F).



9. Far scorrere con cautela la Barra Trasversale Montante (77) tra i Montanti Sinistro e Destro (78, 79). Fissare la Barra Trasversale Montante con le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) rimosse nella fase 6 e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (7); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente.**

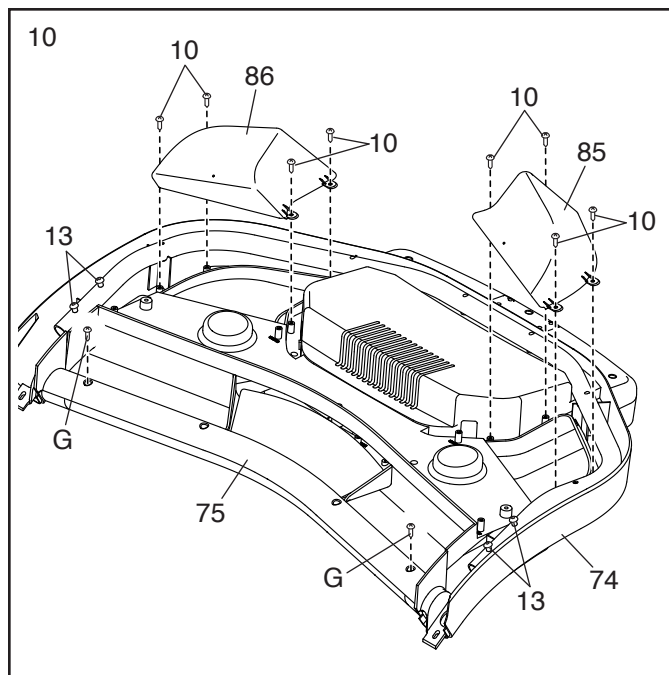


10. Appoggiare la Base Consolle (74) rivolta verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarla.

Rimuovere ed eliminare le due viti indicate (G). Quindi, rimuovere la Barra Trasversale Corrimano (75).

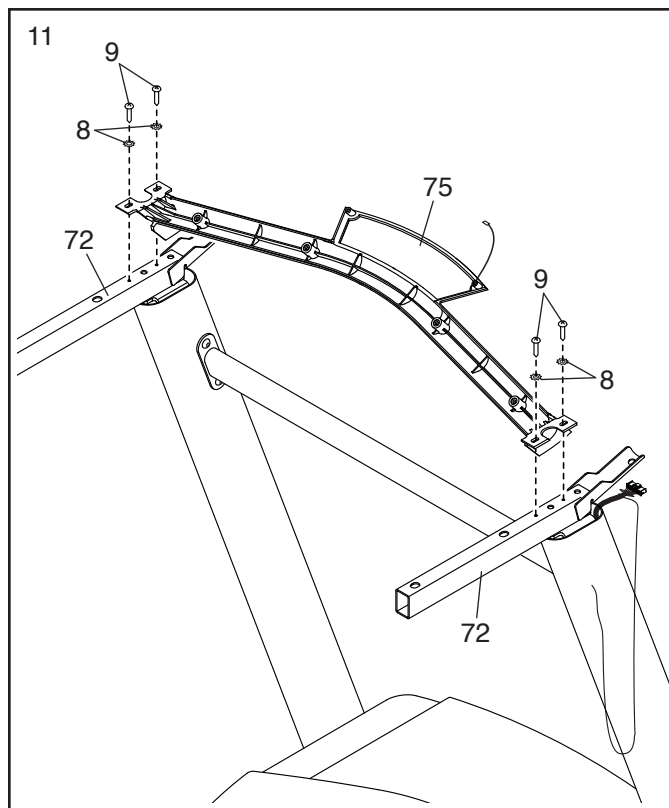
Identificare poi i Portaoggetti Sinistro e Destro (85, 86). Fissare i Portaoggetti alla Base Consolle (74) con otto Viti #8 x 1/2" (10); **non serrare eccessivamente le Viti.**

Quindi, rimuovere e conservare le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) indicate.



11. **IMPORTANTE:** al fine di evitare danni alla Barra Trasversale Corrimano (75) non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente e non serrare eccessivamente le Viti #10 x 3/4" (9).

Orientare la Barra Trasversale Corrimano (75) come indicato. Fissare la Barra Trasversale Corrimano ai Corrimano (72) con quattro Viti #10 x 3/4" (9) e quattro Rondelle a Stella #10 (8); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

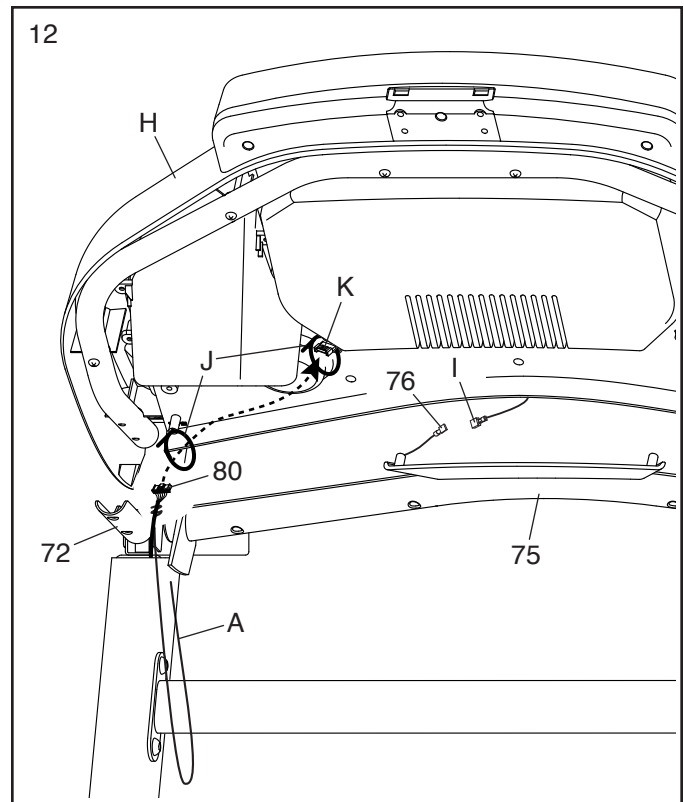


12. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle (H) vicino ai Corrimano (72).

Collegare il cavo messa a terra (I) che proviene dal gruppo consolle (H) al Cavo Messa a Terra Consolle (76) sulla Barra Trasversale Corrimano (75).

Quindi, inserire il Cavo Montante (80) attraverso le due fascette ad anello indicate (J).

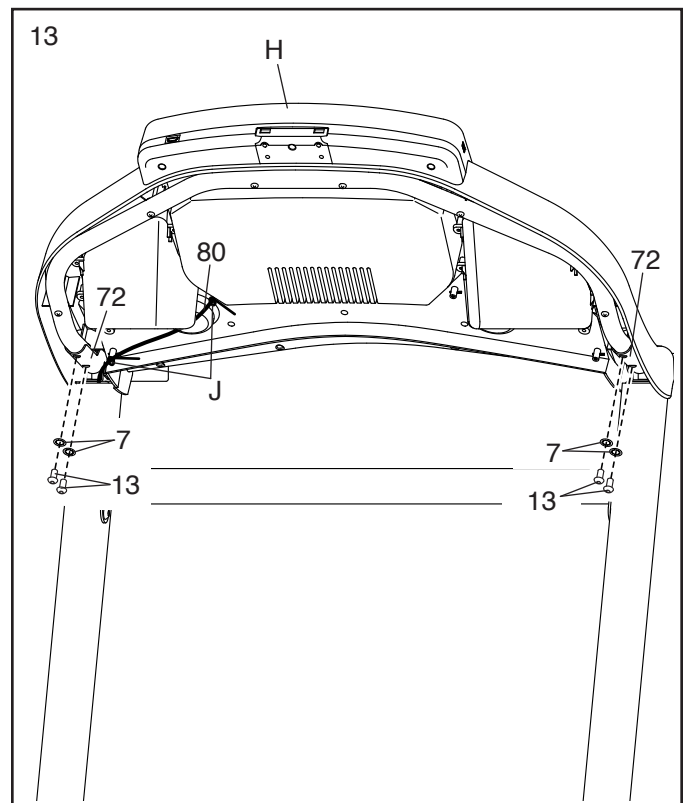
Collegare il Cavo Montante (80) al cavo consolle (K). **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare.** Quindi, rimuovere la fascetta cavo (A) dal Cavo Montante.



13. Posizionare il gruppo consolle (H) sui Corrimano (72). **Non pizzicare i cavi.**

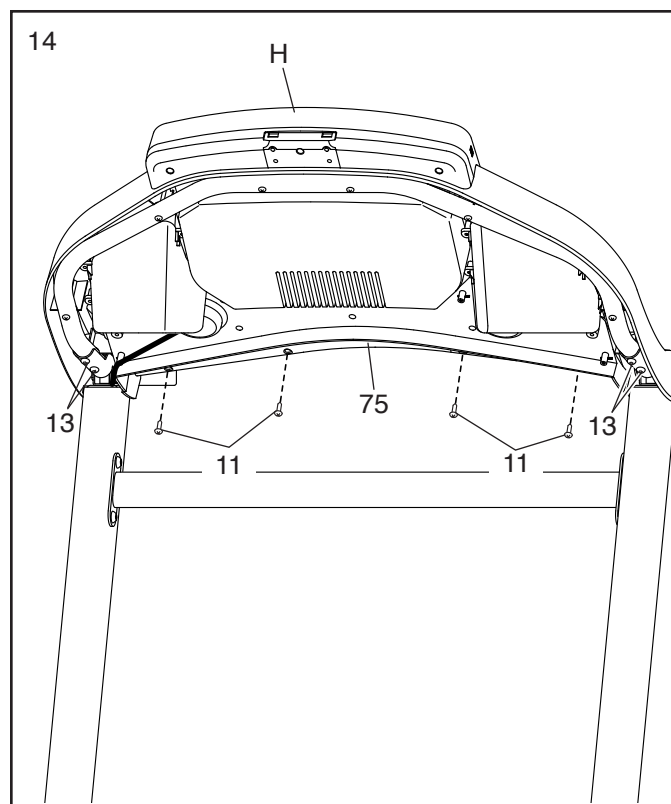
Inserire il Cavo Montante (80) in eccesso all'interno del gruppo consolle (H). Stringere poi le due fascette (J) facendole aderire al Cavo Montante e tagliare le estremità delle fascette.

Quindi fissare il gruppo consolle (H) con le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13) rimosse durante la fase di montaggio 10 e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (7); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**



14. Fissare la Barra Trasversale Corrimano (75) al gruppo consolle (H) con quattro Viti #8 x 3/4" (11); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle completamente. Non serrare eccessivamente le Viti.**

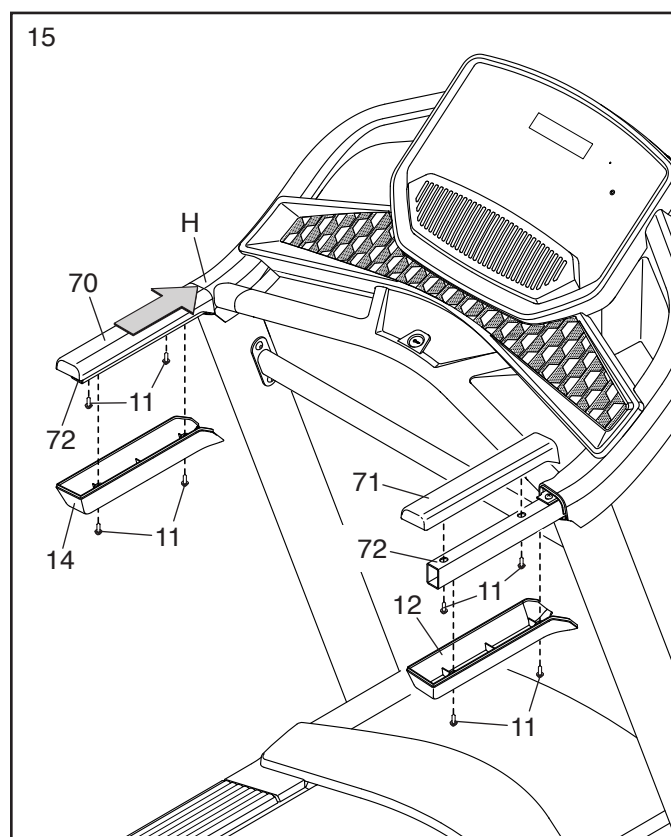
Serrare saldamente le quattro Viti da 5/16" x 3/4" (13).



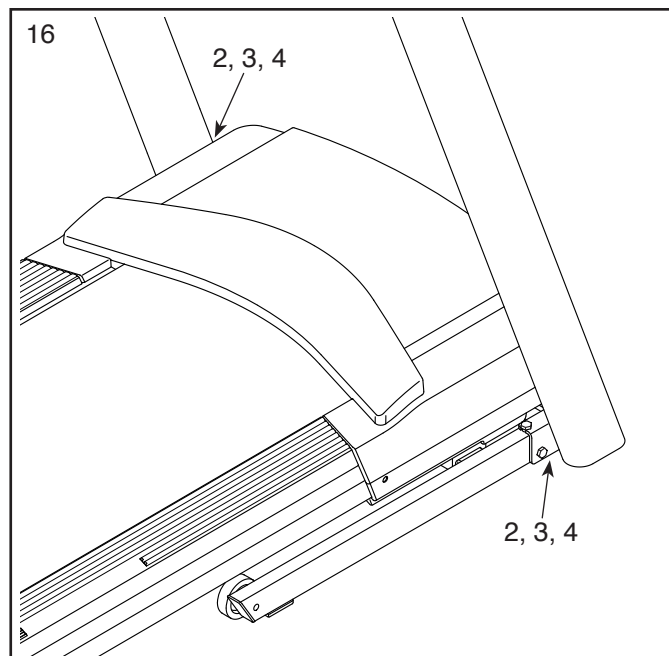
15. Montare il Copri Corrimano Sinistro (70) sul Corrimano (72) sinistro. Avvitare due Viti #8 x 3/4" (11) nel Corrimano sinistro e nel Copri Corrimano Sinistro. Quindi, far scorrere in avanti il Copri Corrimano Sinistro contro il gruppo consolle (H) come indicato. Poi serrare entrambe le Viti.

Fissare infine la Parte Inferiore Corrimano Sinistro (14) al Corrimano (72) con due Viti #8 x 3/4" (11).

Fissare il Copri Corrimano Destro (71) e la Parte Inferiore Corrimano Destro (12) al Corrimano (72) destro come descritto in precedenza.



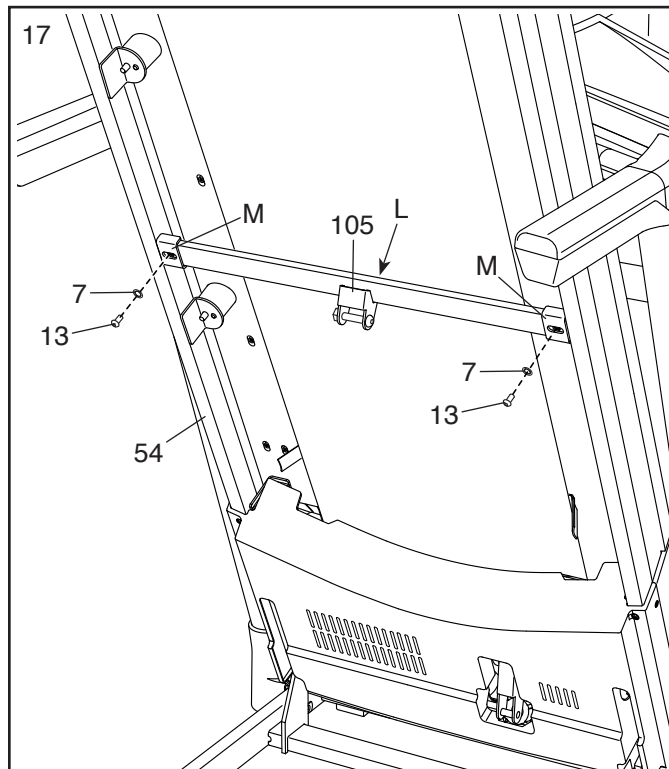
16. Serrare tutte e otto le Viti (2, 3, 4) indicate delle fasi 4 e 5.



17. Sollevare il Telaio (54) in posizione verticale. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 19.**

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (13) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (105).

Orientare quindi la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (105) nel modo indicato. **Verificare che l'adesivo (L) 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 (M) sul Telaio (54) con le due Viti da 5/16" x 3/4" (13) appena rimosse e due Rondelle a Stella da 5/16" (7).

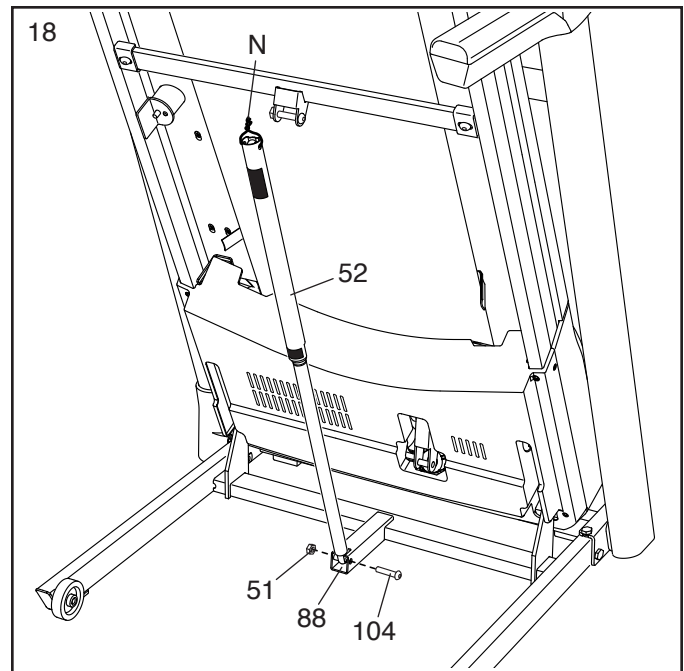


18. Rimuovere il Dado da 5/16" (51) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (104) dalla staffa sulla Base (88).

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (52) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (52) alla staffa sulla Base (88) con un Bullone da 5/16" x 1 3/4" (104) e un Dado da 5/16" (51) come indicato.

Solleverei poi la Chiusura a Scatto (52) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (N).

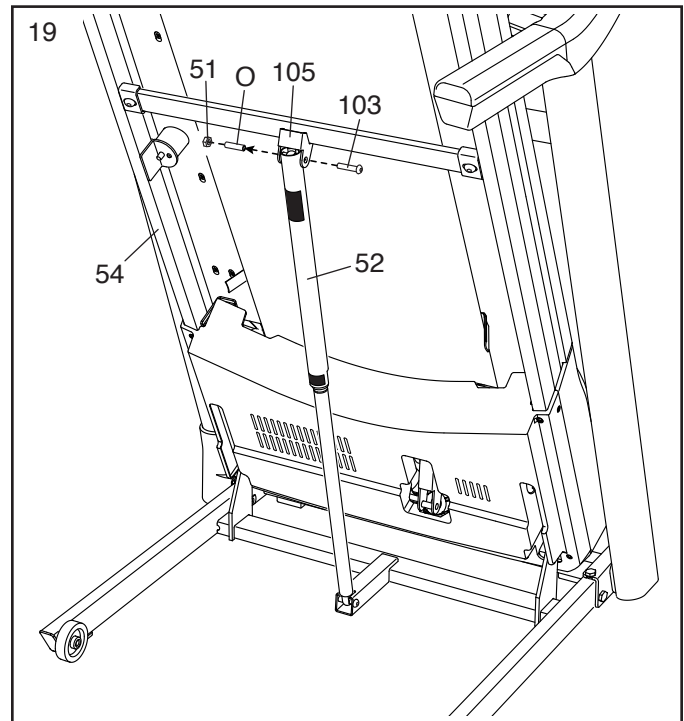


19. Rimuovere il Dado da 5/16" (51) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (103) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (105).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (52) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (105) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (103) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire il distanziatore (O) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare il Dado da 5/16" (51) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (103). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (52) deve poter ruotare.**

Infine aprire il Telaio (54) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 26).



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 28 e 29). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DEL TAPIS ROULANT

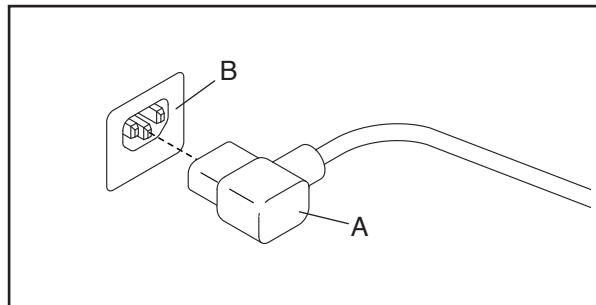
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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 (B) sul tapis roulant.



2. Collegare il cavo di alimentazione 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.

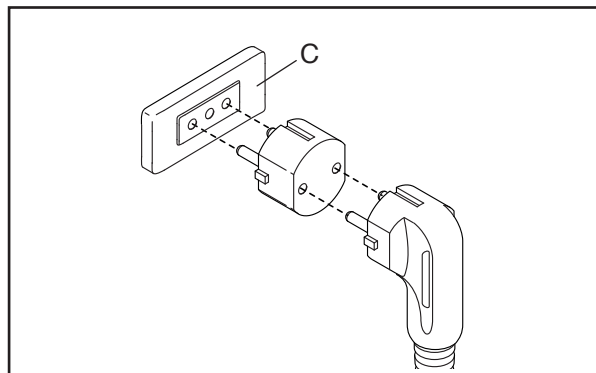
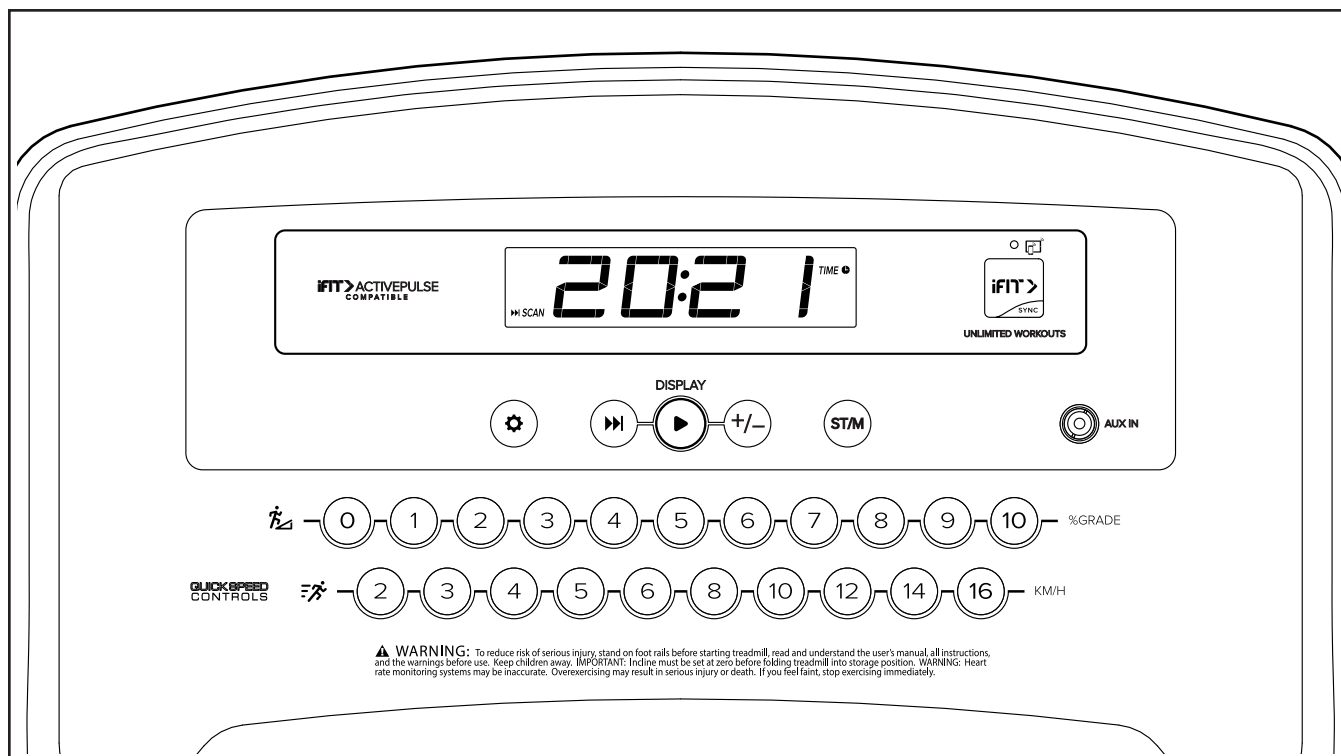


DIAGRAMMA CONSOLLE



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. Quando si seleziona la funzione manuale della consolle è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant 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 25.**

Con un abbonamento iFIT è 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. Ogni programma di allenamento modifica automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre un coach iFIT guida l'utente durante l'allenamento. È inoltre possibile definire obiettivi fitness e registrare gli allenamenti per tenere traccia dei progressi.

Durante l'allenamento è inoltre possibile ascoltare la musica di allenamento 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 iFIT, vedere pagina 21. Per collegare un cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 23. Per utilizzare la modalità impostazioni, vedere pagina 23. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 24.

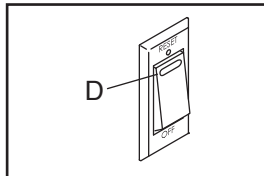
IMPORTANTE: qualora sulla consolle fosse presente una pellicola protettiva, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 29).

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 St/M (standard/metrico).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

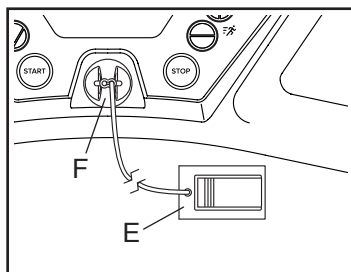
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

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



IMPORTANTE: la consolle può essere dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano 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 i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ IMPOSTAZIONI alle pagine 23 e 24 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 Incline (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 Speed (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 Speed (velocità) numerati, 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) o uno dei pulsanti numerati Speed (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 Incline (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 Incline (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).

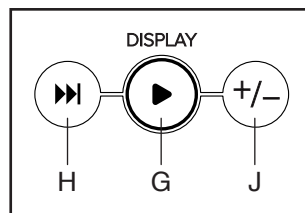
BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per informazioni relative all'acquisto di un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 25.**

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).

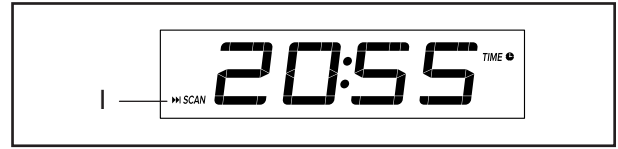
Time (tempo): il tempo trascorso.

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 attivare la modalità ricerca,** premere il pulsante Scan (ricerca) (H); l'indicatore di ricerca (I) e la parola SCAN (ricerca) si accenderanno 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 +/- (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.

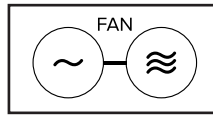
Quindi, premere il pulsante Scan (ricerca) per tornare alla modalità ricerca.

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

5. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di varie impostazioni di velocità.

Premere ripetutamente i pulsanti Fan (ventilatore) per selezionare la velocità del ventilatore o per accenderlo/spengerlo.



6. 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 riportarla 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 StoreSM 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 23.

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 la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento dalla schermata 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 lo schermo 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) e Incline (inclinazione) sulla consolle. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, la velocità si regolerà 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 alla schermata 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 *Finish* (fine) per tornare alla schermata 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 6 a pagina 21.

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 25.**

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.

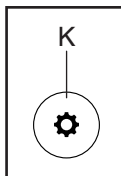
Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde.

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, potrebbe essere necessario premere ripetutamente il pulsante Stop (arresto) per ritornare alla schermata principale prima di selezionare la modalità impostazioni.



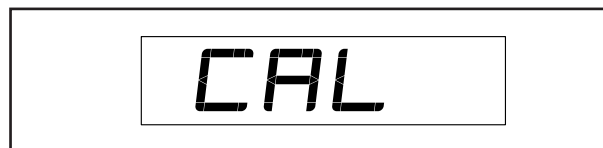
2. Navigazione nella modalità impostazioni.

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.



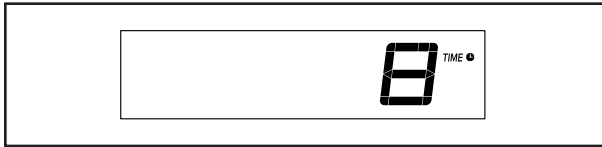
Unità di misura: l'unità di misura attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante aumenta Speed (velocità). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità standard, selezionare Std (standard). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità di misura metrica, selezionare Met (metrico).



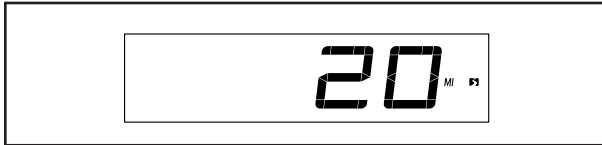
Test display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

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

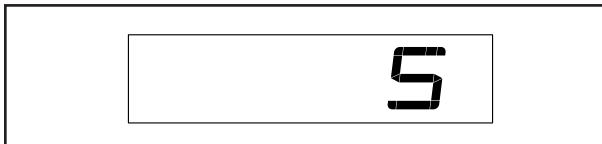
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



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 un'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare Don (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare Doff (demo disattivata).



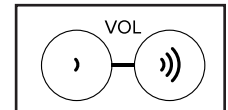
4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante dell'ingranaggio per uscire dalla modalità impostazioni (vedere pagina 23).

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

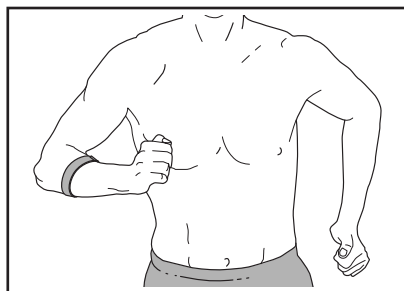
Per riprodurre musica o audiolibri sull'impianto audio della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo audio maschio/maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e in una presa del riproduttore audio personale; accertare di avere inserito completamente il cavo audio. Nota: 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 premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul proprio lettore audio.



IL CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

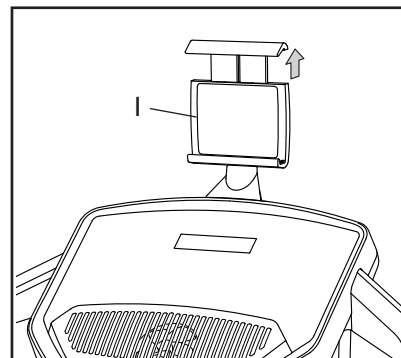
Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro indossabile opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, 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.

PORTA TABLET OPZIONALE

Il porta tablet opzionale (I) manterrà saldamente in posizione il tablet e consentirà di utilizzarlo durante l'allenamento. Il porta tablet opzionale è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. **Per acquistare il porta tablet, vedere la copertina del presente manuale.**

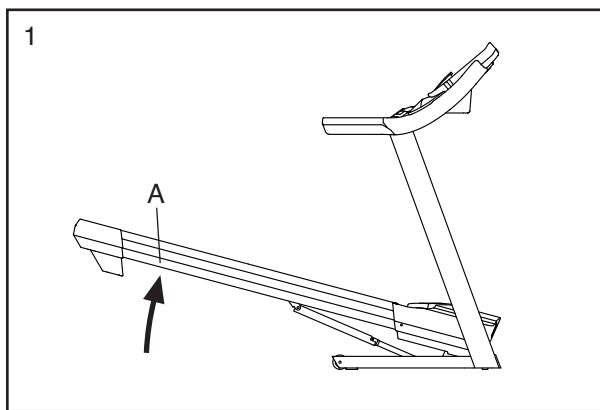


CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

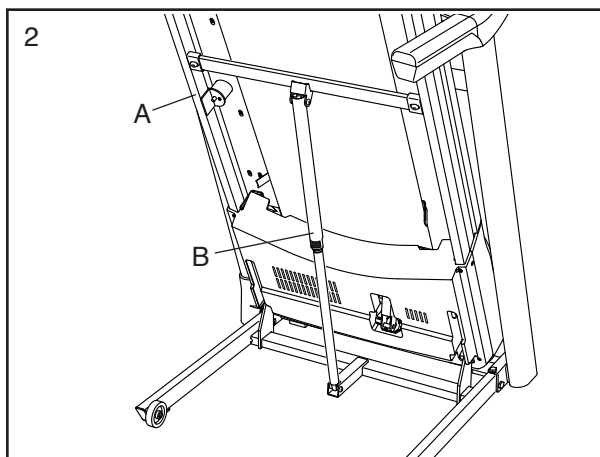
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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. Piegarle 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.

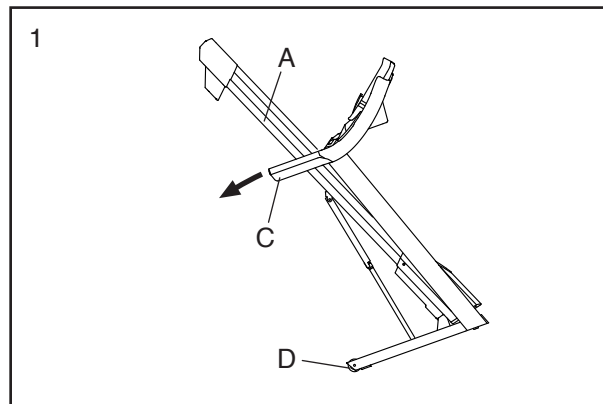


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

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.

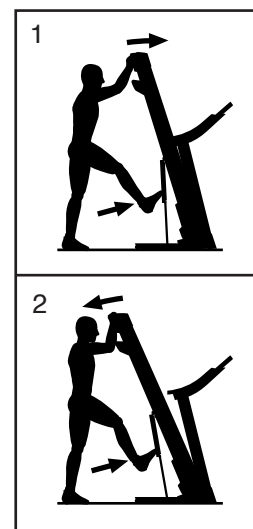
1. Afferrare il telaio (A) e uno dei corrimano (C) e collocare un piede contro una delle ruote (D).



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

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. 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 2mm² 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, quindi ripremere (B).



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

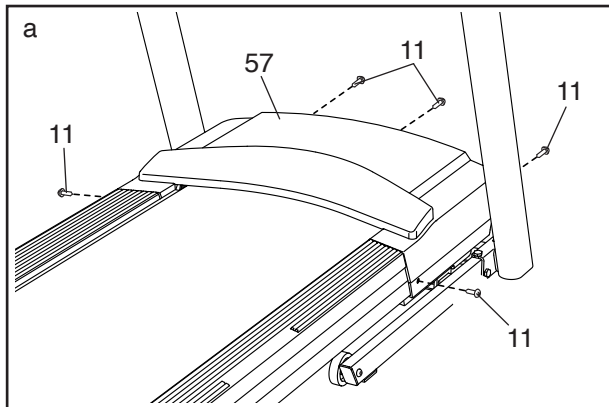
- Controllare l'interruttore principale (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere 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

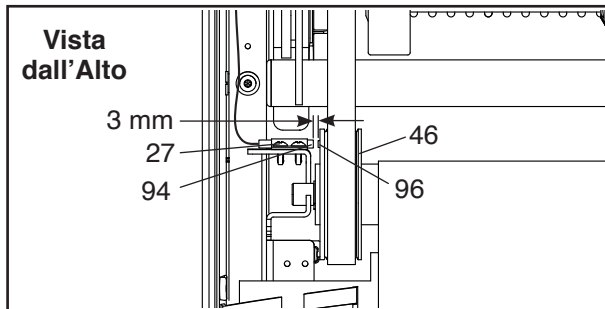
- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 3 a pagina 23).

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" (11) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (57) ruotandola.

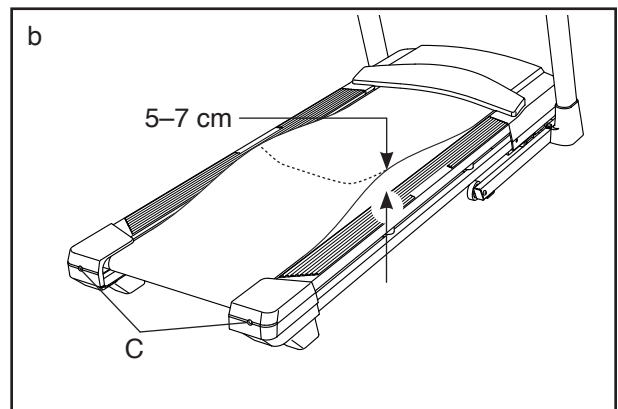


Individuare il Commutatore (94) e il Magnete (96) sul lato sinistro della Puleggia (46). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra il Magnete e il Commutatore.** Se necessario, allentare le Viti Finta Rondella #8 x 1/2" (27), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente le Viti. Rimontare la Calotta Motore (57) e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

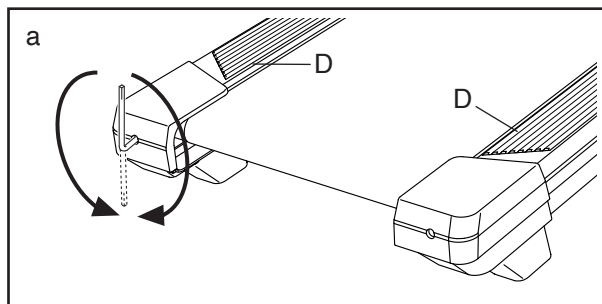
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave 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.

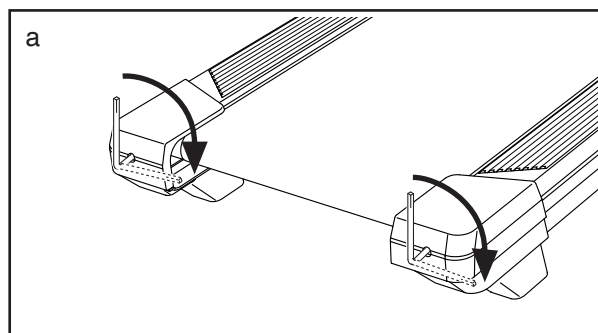
PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggipiedi

- 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.

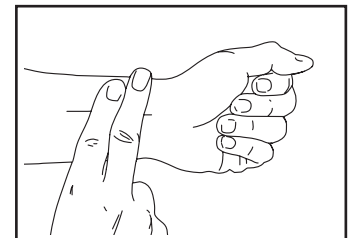
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare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

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

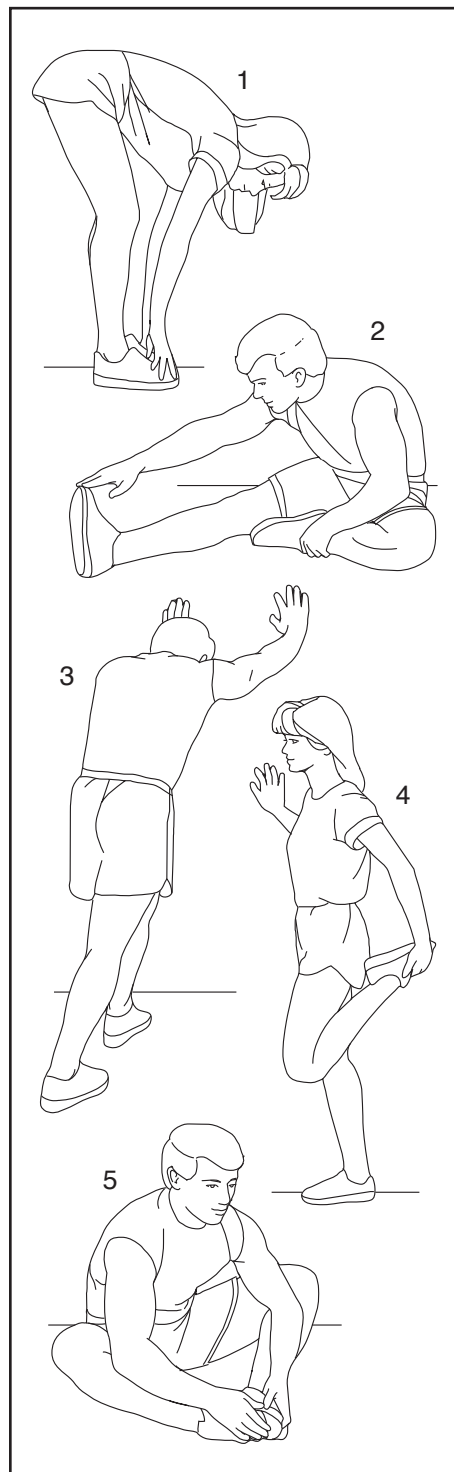
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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.



NOTE

NOTE

ELENCO PEZZI

Modello n° PFTL50921-INT.0 R0821A

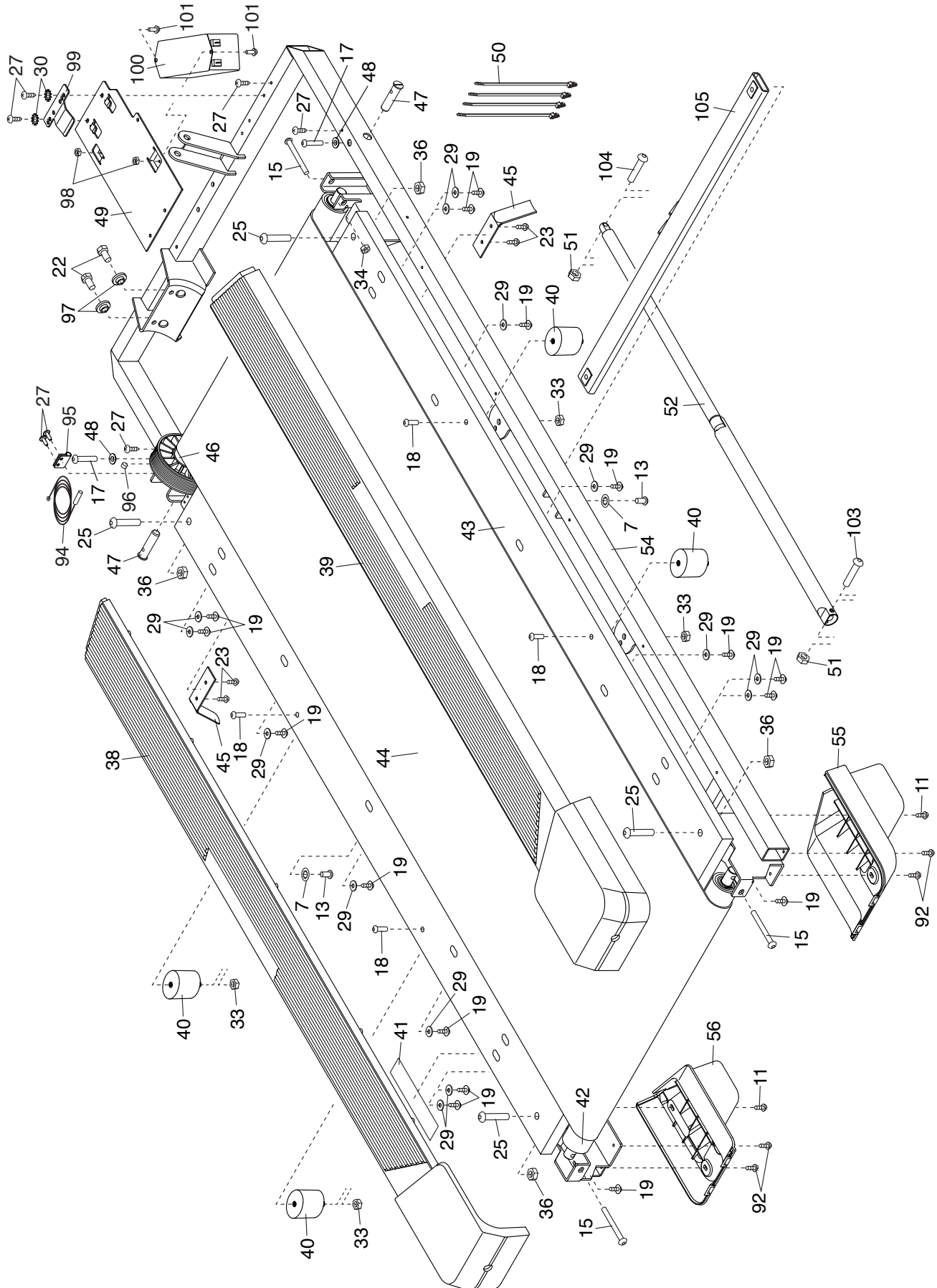
N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	2	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	50	4	Fascetta in Plastica
2	4	Vite da 3/8" x 2 3/8"	51	2	Dado da 5/16"
3	2	Vite da 3/8" x 1 1/4"	52	1	Chiusura a Scatto
4	2	Vite da 3/8" x 1 1/2"	53	1	Cinghia Motore
5	4	Vite da 5/16" x 2"	54	1	Telaio
6	6	Rondella a Stella da 3/8"	55	1	Piedino Posteriore Destro
7	14	Rondella a Stella da 5/16"	56	1	Piedino Posteriore Sinistro
8	4	Rondella a Stella #10	57	1	Calotta Motore
9	4	Vite #10 x 3/4"	58	1	Calotta Decorativa
10	8	Vite #8 x 1/2"	59	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
11	46	Vite #8 x 3/4"	60	4	Boccola in Plastica da 3/8"
12	1	Parte Inferiore Corrimano Destro	61	1	Motore Inclinazione
13	10	Vite da 5/16" x 3/4"	62	2	Distanziatore Telaio
14	1	Parte Inferiore Corrimano Sinistro	63	1	Telaio Inclinazione
15	3	Vite M6 x 55mm	64	2	Distanziatore Motore Inclinazione
16	2	Vite da 3/8" x 1 1/8"	65	1	Unità di Controllo
17	2	Vite da 1/4" x 1 1/4"	66	1	Cavo di Alimentazione
18	4	Vite da 1/4" x 1"	67	1	Presa
19	16	Vite #8 x 5/8"	68	1	Interruttore Principale
20	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	69	1	Pannello Bombato
21	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	70	1	Copri Corrimano Sinistro
22	2	Vite Motore da 5/16"	71	1	Copri Corrimano Destro
23	4	Vite #8 x 7/16"	72	2	Corrimano
24	2	Ruota	73	1	Telaio Consolle
25	4	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	74	1	Base Consolle
26	1	Chiave/Fermaglio	75	1	Barra Trasversale Corrimano
27	7	Vite Finta Rondella #8 x 1/2"	76	1	Cavo Messa a Terra Consolle
28	6	Vite #8 x 1"	77	1	Barra Trasversale Montante
29	14	Rondella da 7/32"	78	1	Montante Sinistro
30	2	Rondella a Stella #8	79	1	Montante Destro
31	1	Consolle	80	1	Cavo Montante
32	2	Rondella Reggispinta da 3/8"	81	2	Gommino di Protezione
33	4	Controdado da 1/4"	82	4	Cappuccio Base
34	1	Dado M6	83	2	Gommino Base Anteriore
35	3	Fermaglio #8	84	2	Gommino Base
36	10	Controdado da 3/8"	85	1	Portaoggetti Sinistro
37	2	Bullone da 3/8" x 2 1/2"	86	1	Portaoggetti Destro
38	1	Poggiapiedi Sinistro	87	2	Etichetta di Avvertenza
39	1	Poggiapiedi Destro	88	1	Base
40	4	Ammortizzatore Pedana	89	1	Ventilatore
41	1	Etichetta di Avvertenza	90	2	Fascetta Cavo
42	1	Rullo Posteriore	91	1	Motore Trasmissione
43	1	Piattaforma Nastro	92	12	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"
44	1	Nastro Scorrevole	93	2	Vite Ventilatore
45	2	Guida Nastro	94	1	Commutatore
46	1	Rullo Anteriore/Puleggia	95	1	Morsetto Commutatore
47	2	Perno da 3/8"	96	1	Magnete
48	2	Boccola in Plastica da 9/32"	97	2	Boccola Motore
49	1	Piastra Unità di Controllo	98	2	Dado #8

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
99	1	Morsetto Unità di Controllo	103	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"
100	1	Filtro	104	1	Bullone da 5/16" x 1 3/4"
101	2	Vite Macchina #8 x 1/2"	105	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto
102	1	Isolatore Motore	*	–	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.

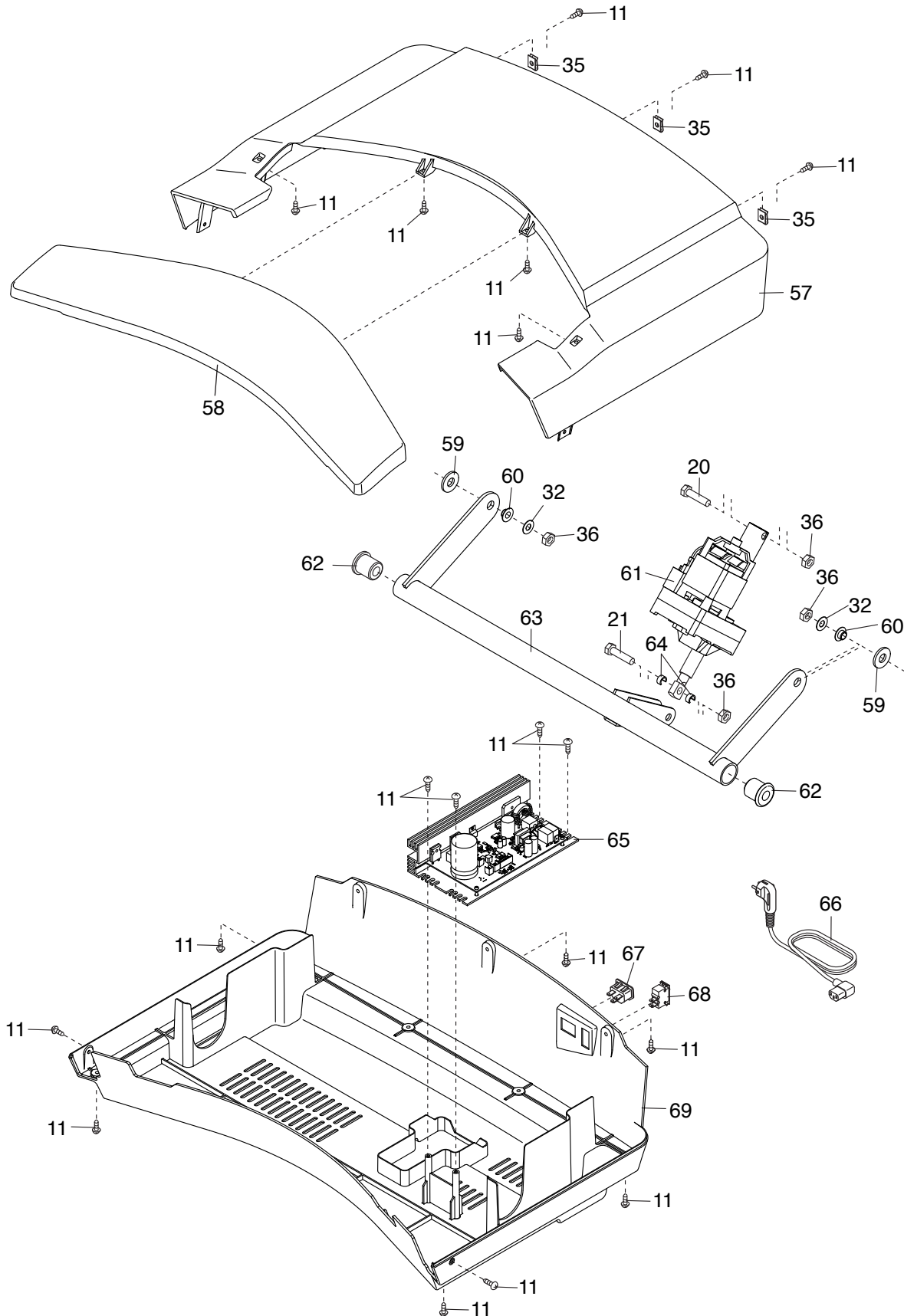
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° PFTL50921-INT.0 R0821A



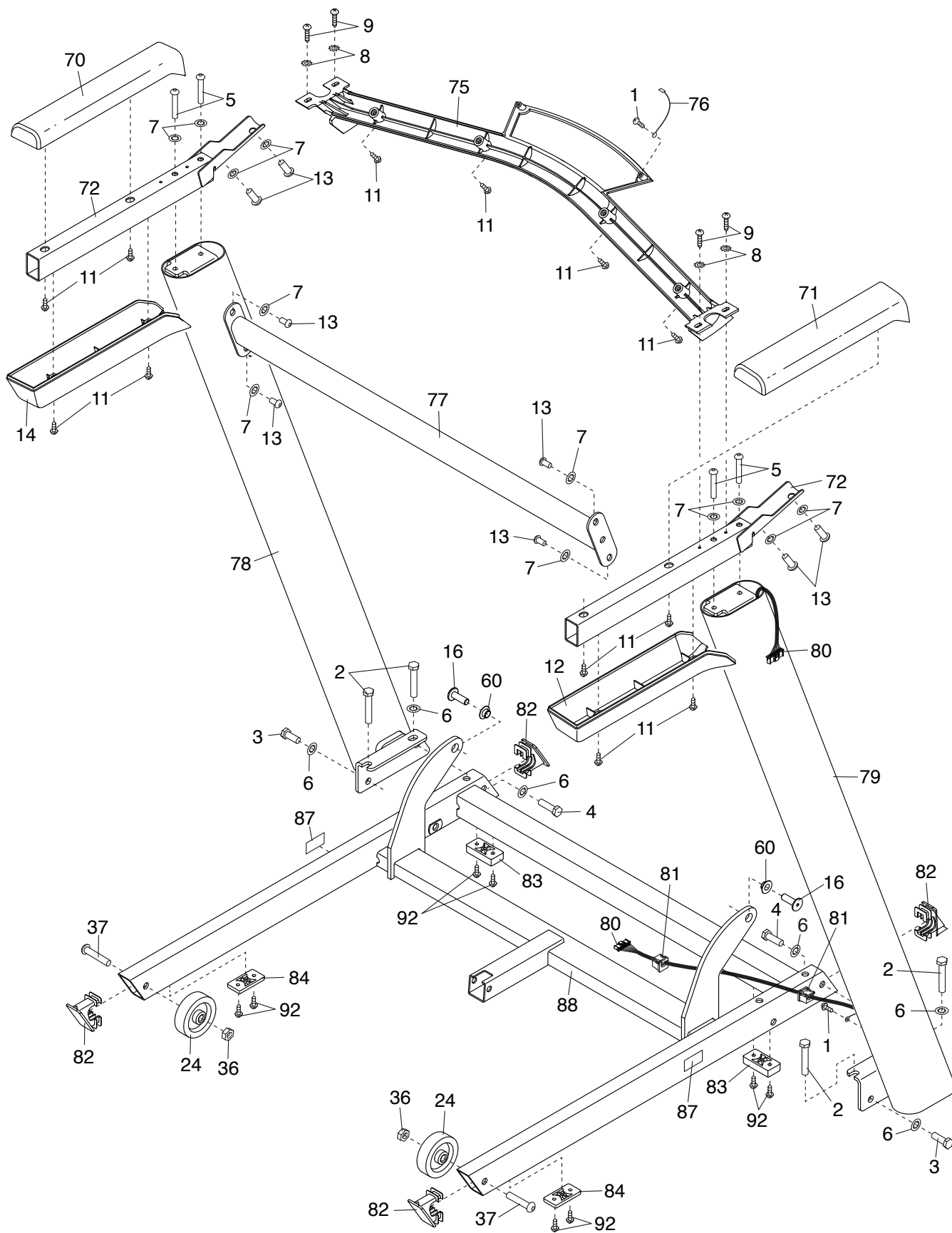
DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° PFTL50921-INT.0 R0821A



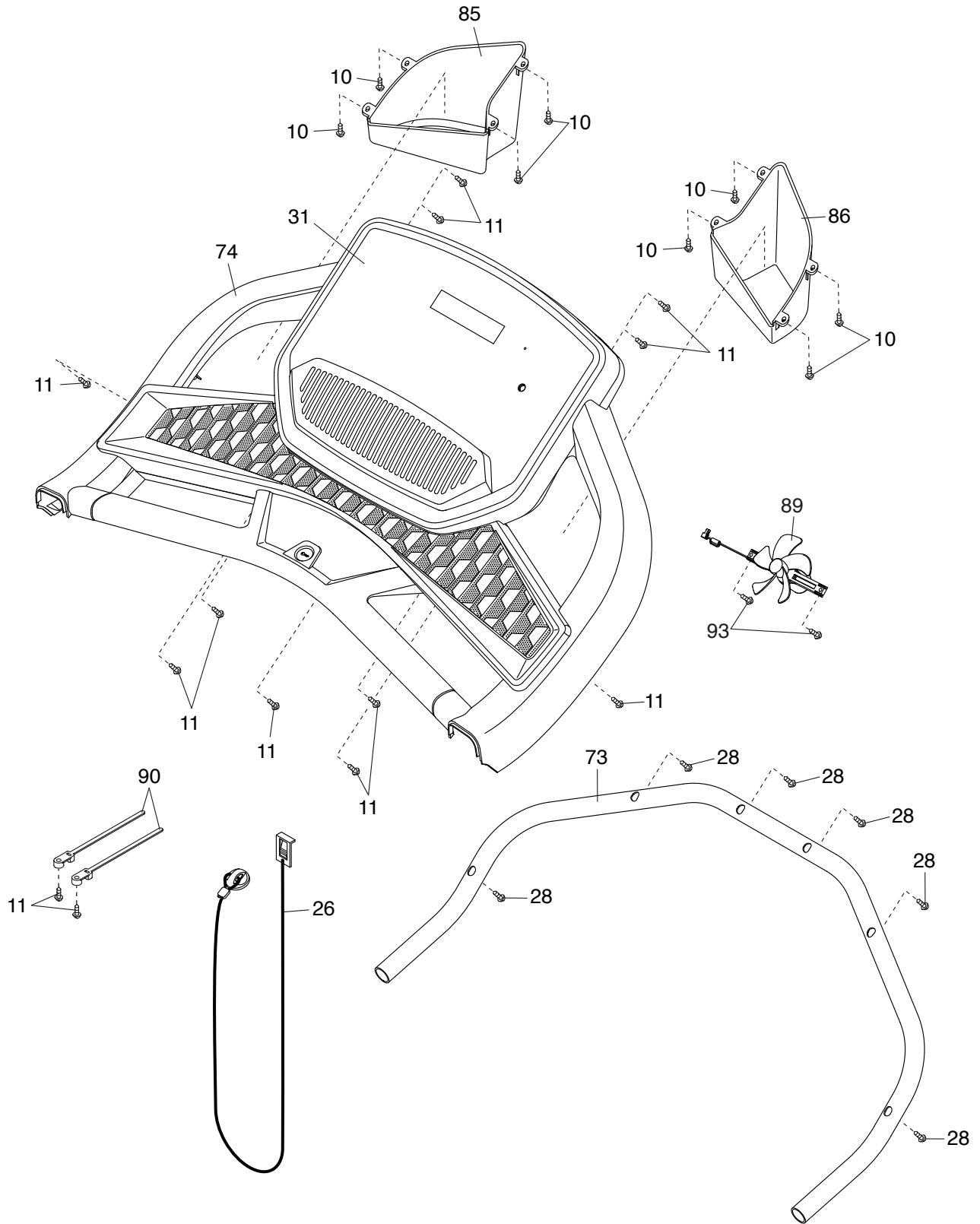
DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° PFTL50921-INT.0 R0821A



DISEGNO ESPLOSO D

Modello n° PFTL50921-INT.0 R0821A



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.

