

## 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.



# NordicTrack®

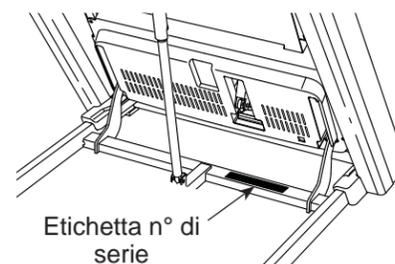
## COMMERCIAL 1750

## MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello n° NTL17124-INT.2

N° di serie \_\_\_\_\_

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



Etichetta n° di serie

### 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 18:00 CET

### ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

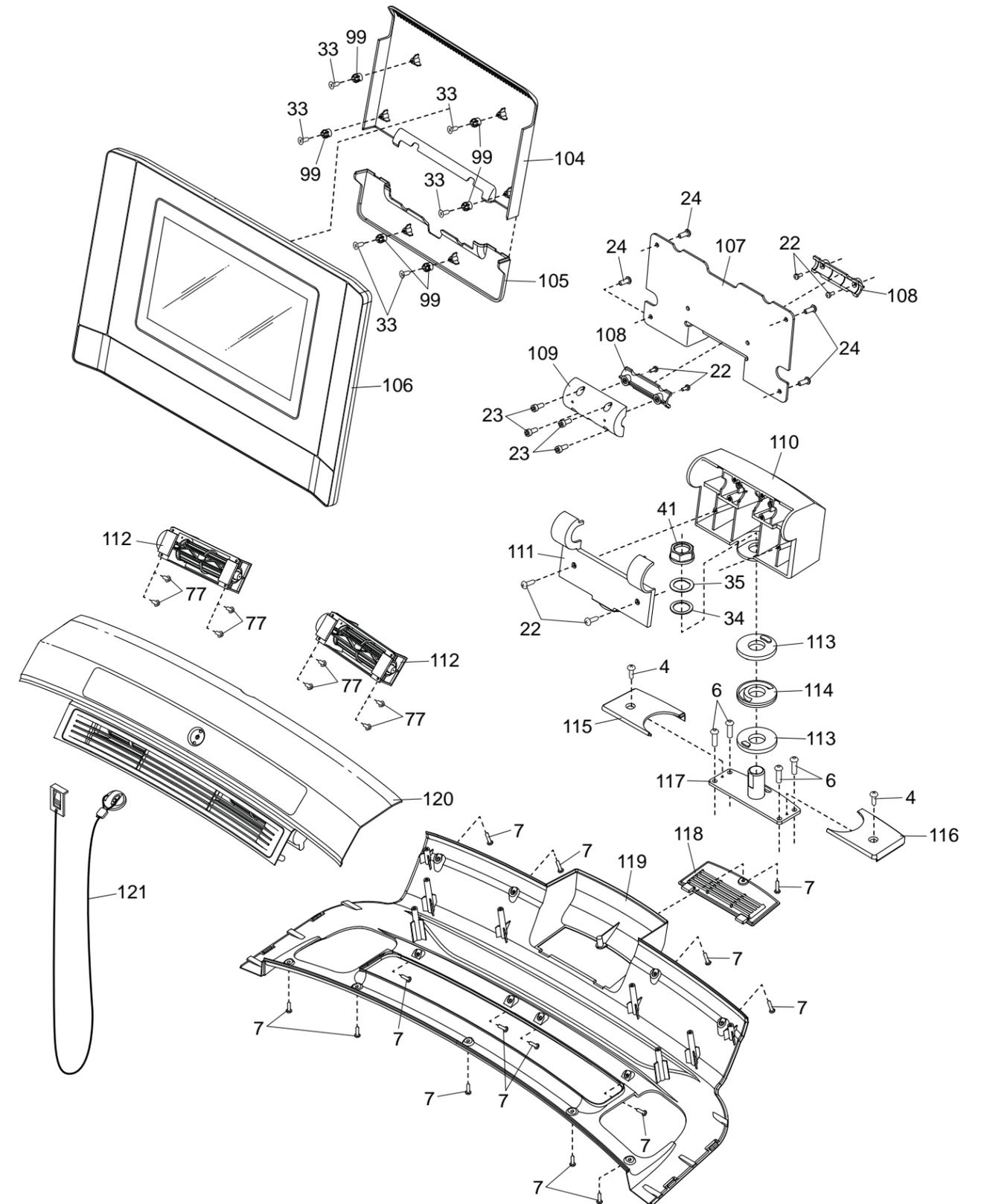


# INDICE

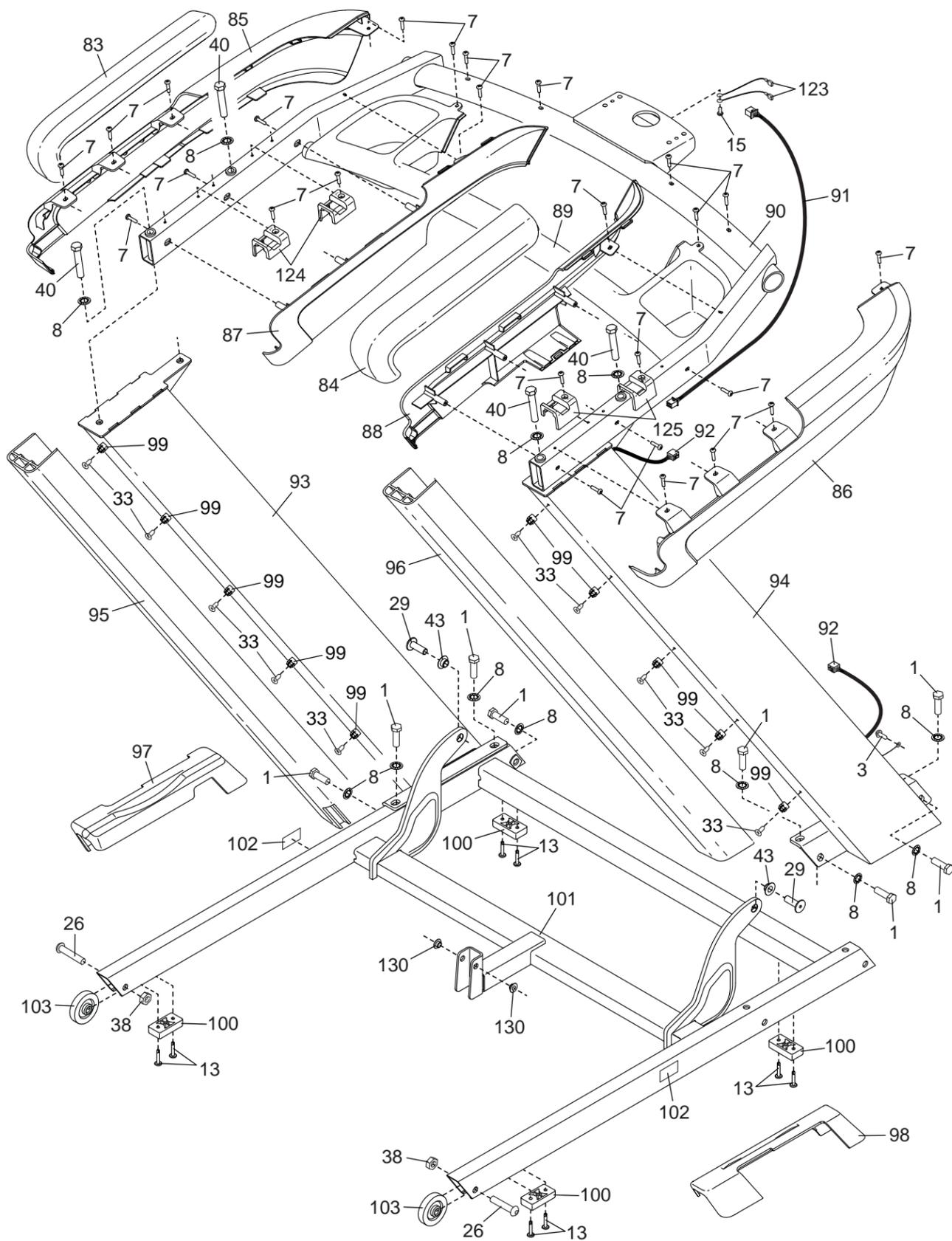
PRECAUZIONI IMPORTANTI .....	3
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA .....	5
PRIMA DI INIZIARE .....	6
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI .....	7
MONTAGGIO .....	8
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE .....	17
USO DEL TAPIS ROULANT .....	18
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT .....	30
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI .....	31
GUIDA AGLI ESERCIZI .....	34
ELENCO PEZZI .....	38
DISEGNO ESPLOSO .....	40
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO .....	Retrocopertina

# DISEGNO ESPLOSO D

Modello n° NTL17124-INT.2 R0223A



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Google Maps è un marchio di Google LLC. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi di Wi-Fi Alliance.



**⚠ 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 noleggjo.
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 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 mm<sup>2</sup> 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 31 del presente manuale).

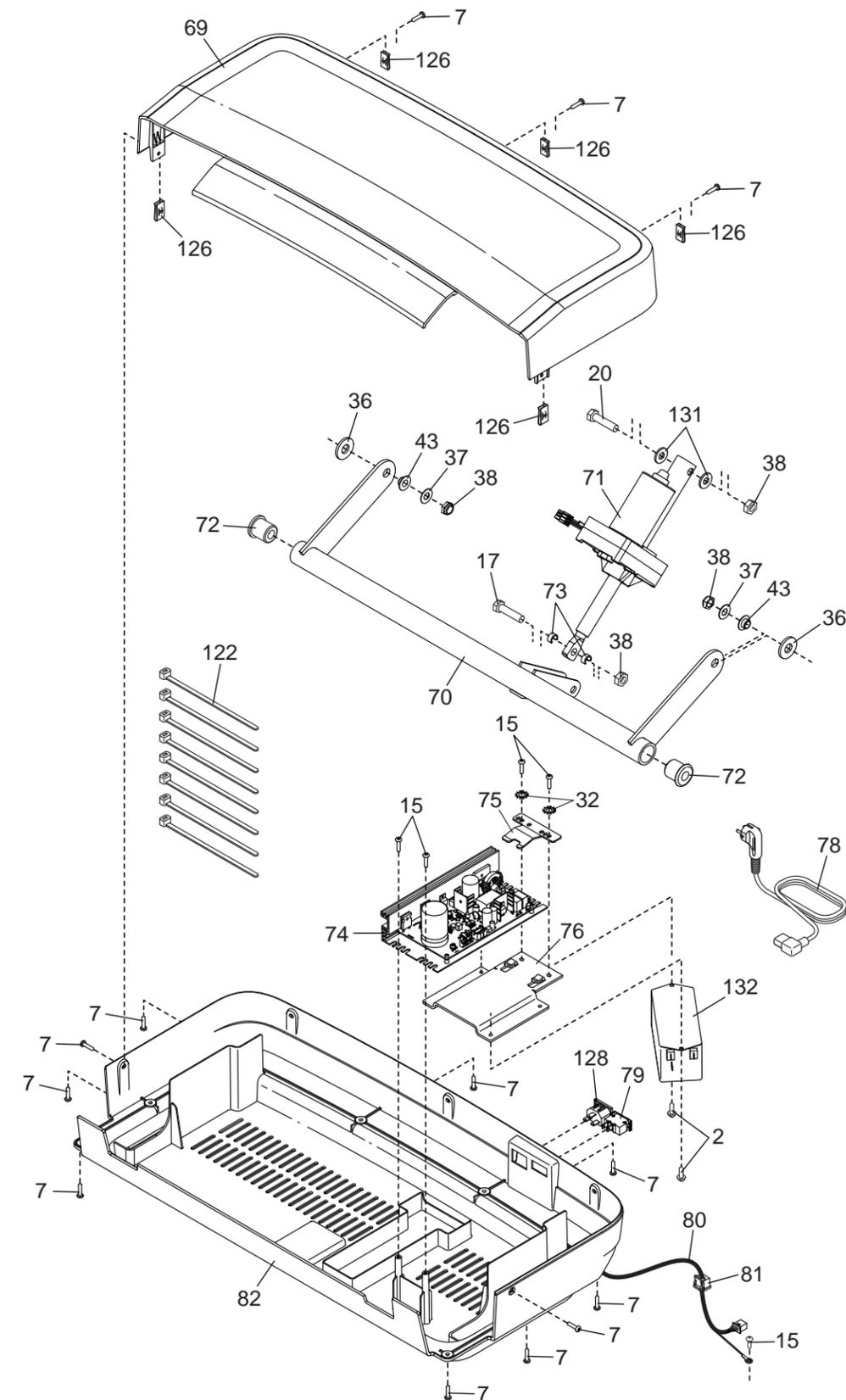
18. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
19. Fare attenzione quando si sale e si scende dal tapis 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 di accensione in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 6 per l'ubicazione dell'interruttore) 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 8 e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 30). 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 d'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

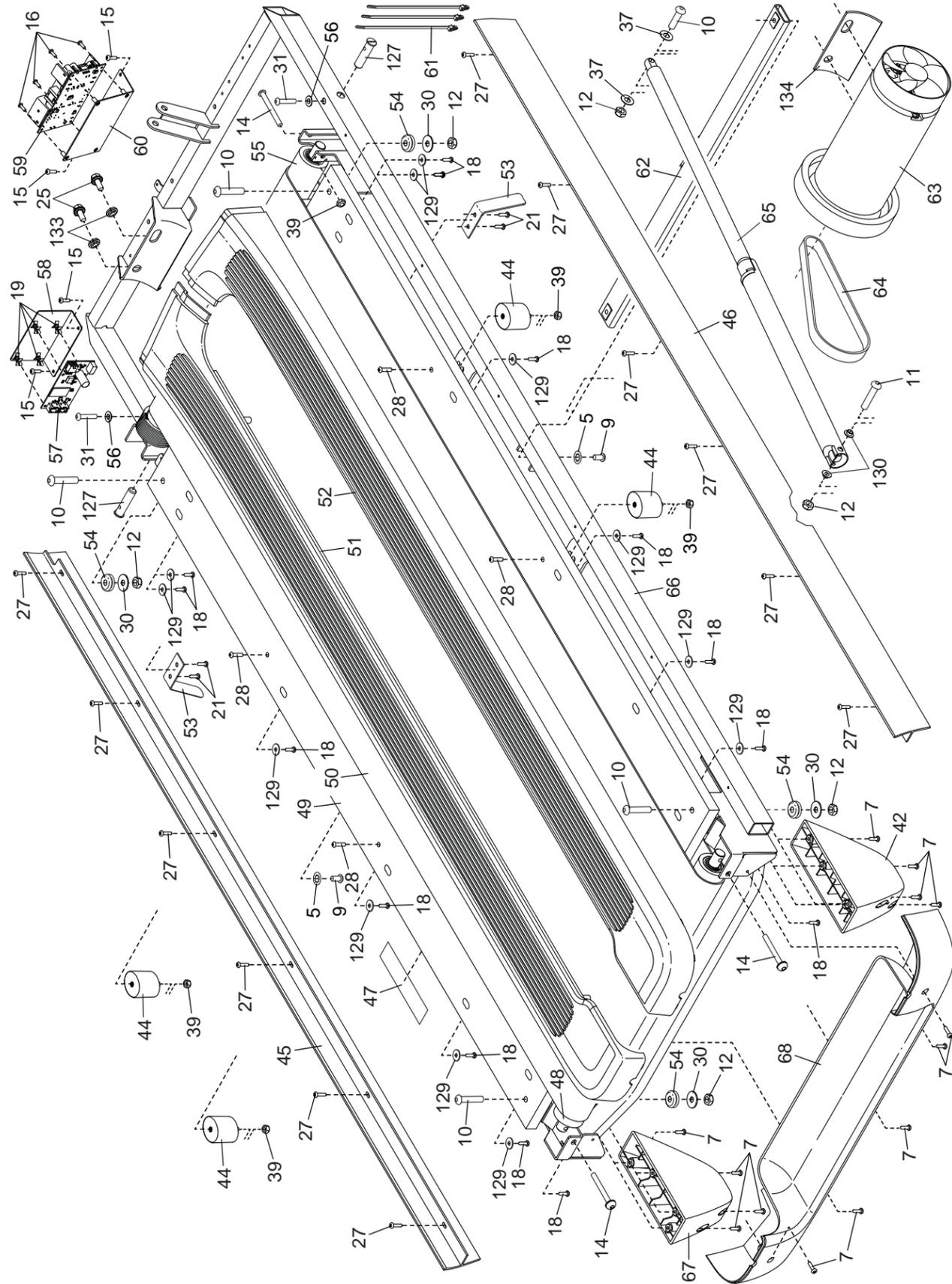
## DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTL17124-INT.2 R0223A



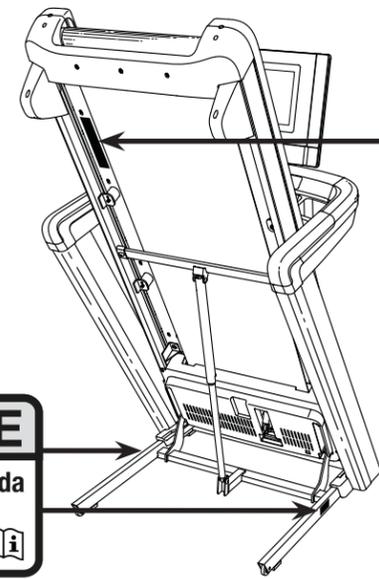
# DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTL17124-INT.2 R0223A



# 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.



**AVVERTENZA**

**Ridurre il rischio di lesioni gravi per sé stessi e gli altri. Leggere il manuale d'istruzioni e:**

- Posizionarsi solo sui poggiatesta quando si inizia o ci si ferma.
- Non consentire ai bambini di utilizzare il tapis roulant e tenerli a debita distanza dall'attrezzo.
- Mantenere gli indumenti, le dita e i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Cambiare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per ridurre il rischio di caduta.
- Durante il funzionamento del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
- In caso di sensazione di svenimento, vertigini o mancanza di fiato fermarsi.
- Rimuovere sempre la chiave di sicurezza quando il tapis roulant non è in uso.
- Non provare mai a regolare o sistemare il nastro mentre è in movimento.
- Durante il funzionamento del tapis roulant indossare sempre scarpe da ginnastica.

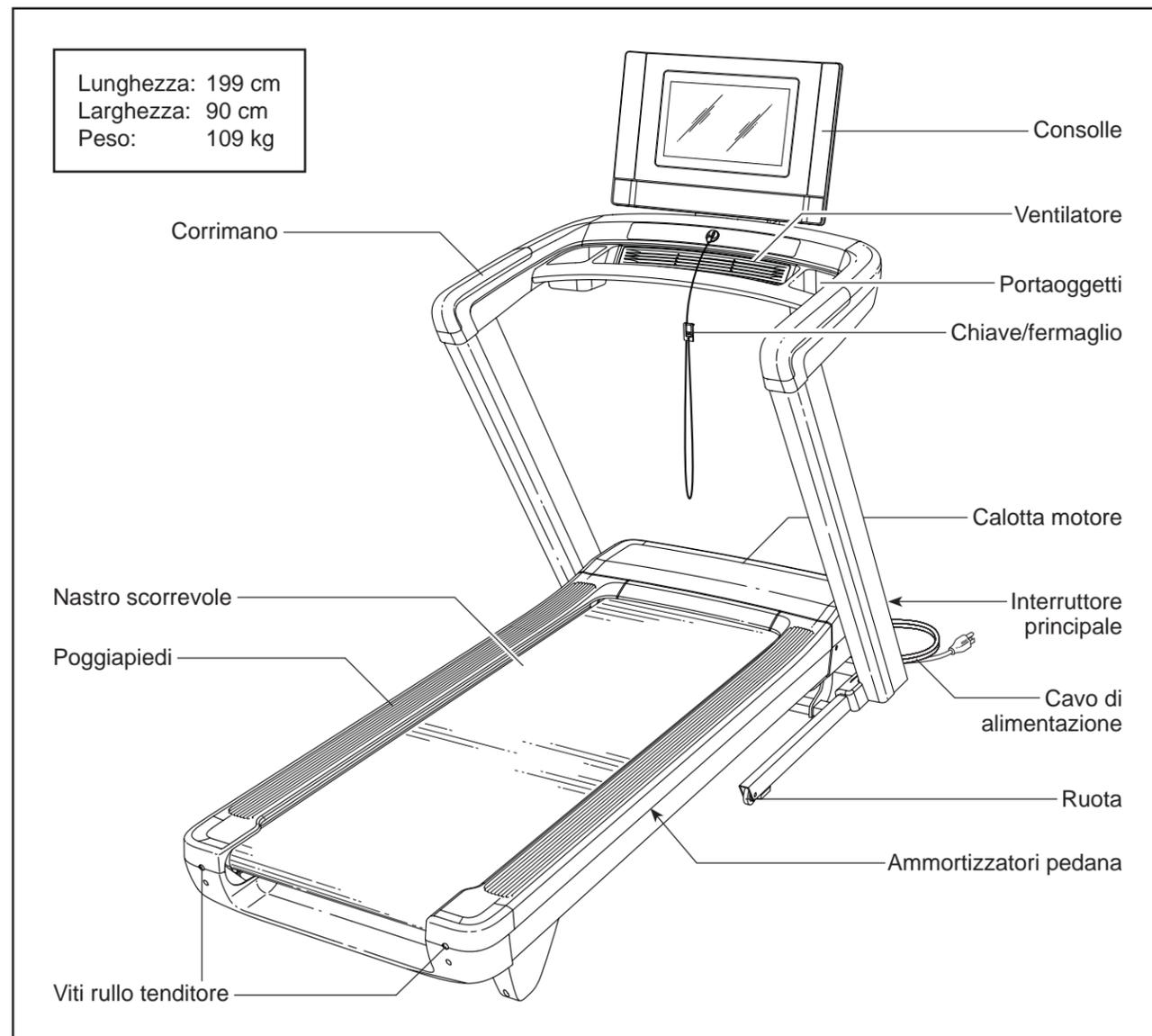
## PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. Il tapis roulant COMMERCIAL 1750 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.



N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
101	1	Base Montante	119	1	Base Consolle
102	2	Etichetta di Avvertenza	120	1	Consolle Principale
103	2	Ruota	121	1	Chiave/Fermaglio
104	1	Copri Consolle Superiore	122	8	Fascetta Cavo
105	1	Copri Consolle Inferiore	123	2	Cavo Messa a Terra Consolle
106	1	Consolle	124	2	Staffa Copri Corrimano Sinistro
107	1	Piastra Posteriore Consolle	125	2	Staffa Copri Corrimano Destro
108	2	Staffa Sella	126	5	Fermaglio
109	1	Copri Perno	127	2	Perno da 1/2"
110	1	Copri Perno Posteriore	128	1	Interruttore Principale
111	1	Copri Perno Anteriore	129	12	Rondella Piatta Piccola
112	2	Ventilatore	130	4	Boccola da 5/16"
113	2	Distanziatore Metallico	131	2	Rondella in Plastica da 3/8"
114	1	Distanziatore in Plastica	132	1	Filtro
115	1	Copri Perno Sinistro	133	2	Boccola Motore
116	1	Copri Perno Destro	134	1	Isolatore Motore
117	1	Staffa Perno Consolle	*	-	Manuale d'Istruzioni
118	1	Pannello di Accesso			

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.

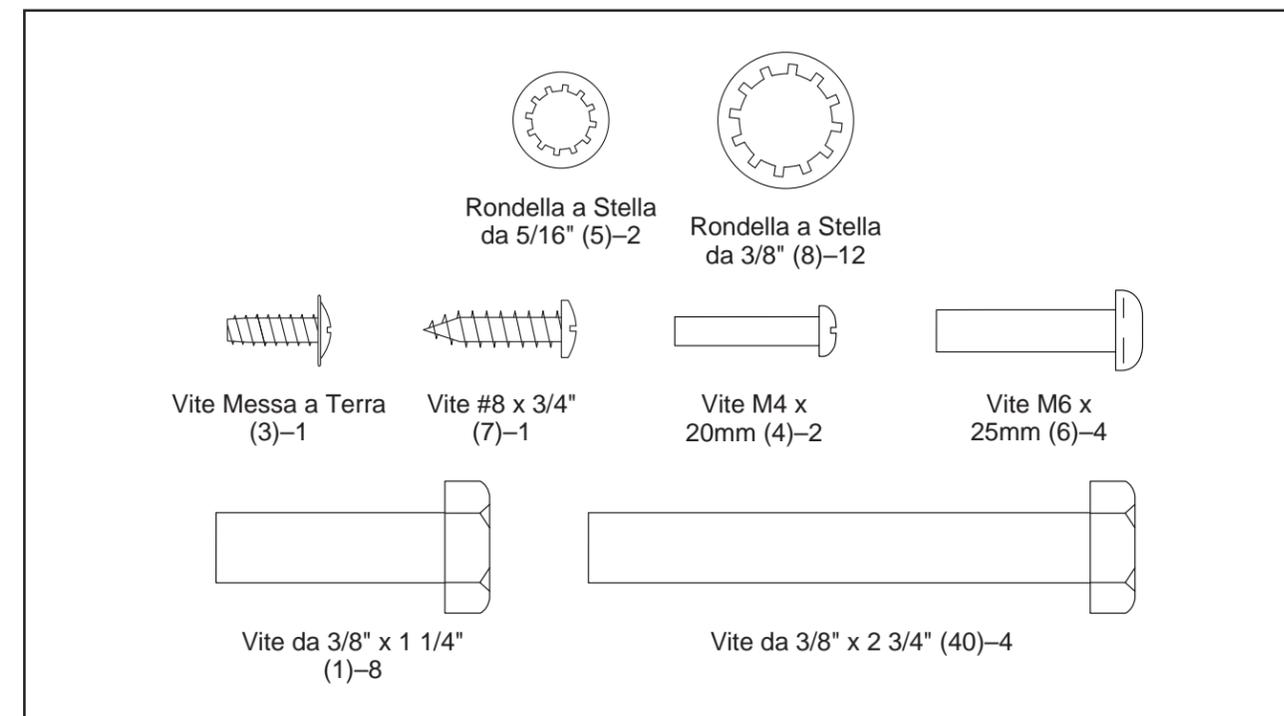
## ELENCO PEZZI

Modello n° NTL17124-INT.2 R0223A

N°	Qtà	Descrizione	N°	Qtà	Descrizione
1	8	Vite da 3/8" x 1 1/4"	51	1	Poggiapiedi Sinistro
2	2	Vite Finta Rondella #8 x 1/2"	52	1	Poggiapiedi Destro
3	1	Vite Messa a Terra	53	2	Guida Nastro
4	2	Vite M4 x 20mm	54	4	Ammortizzatore in Gomma
5	2	Rondella a Stella da 5/16"	55	1	Rullo Trasmissione
6	4	Vite M6 x 25mm	56	2	Boccola in Plastica da 9/32"
7	66	Vite #8 x 3/4"	57	1	Quadro Alimentazione Inclinazione
8	12	Rondella a Stella da 3/8"	58	1	Staffa Quadro Alimentazione
9	2	Vite da 5/16" x 3/4"	59	1	Alimentatore
10	5	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	60	1	Staffa Alimentatore
11	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	61	3	Fascetta Cavo
12	6	Dado da 5/16"	62	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto
13	8	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	63	1	Motore Trasmissione
14	3	Vite da 1/4" x 2 1/2"	64	1	Cinghia Motore
15	10	Vite #8 x 1/2"	65	1	Chiusura a Scatto
16	4	Vite M3 x 12mm	66	1	Telaio
17	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	67	1	Piedino Posteriore Sinistro
18	14	Vite #8 x 5/8"	68	1	Cappuccio Terminale Posteriore
19	4	Isolatore in Plastica	69	1	Calotta Motore
20	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	70	1	Telaio Inclinazione
21	4	Vite Guida Nastro #8	71	1	Motore Inclinazione
22	6	Vite M4 x 10mm	72	2	Distanziatore Telaio
23	4	Vite M6 x 15mm	73	2	Distanziatore Motore Inclinazione
24	4	Vite M6 x 20mm	74	1	Unità di Controllo
25	2	Vite Motore da 5/16"	75	1	Morsetto Unità di Controllo
26	2	Bullone da 3/8" x 1 3/8"	76	1	Staffa Unità di Controllo
27	12	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	77	8	Vite Ventilatore
28	4	Vite da 1/4" x 1"	78	1	Cavo di Alimentazione
29	2	Vite da 3/8" x 1 1/8"	79	1	Presa
30	4	Rondella Piatta da 5/16"	80	1	Cavo Pannello Bombato
31	2	Vite da 1/4" x 1 1/4"	81	1	Gommino di Protezione
32	2	Rondella #8	82	1	Pannello Bombato
33	16	Vite #8 x 5/8"	83	1	Copri Corrimano Sinistro
34	1	Rondella in Plastica da 1"	84	1	Copri Corrimano Destro
35	1	Rondella Reggispinta da 1"	85	1	Copri Corrimano Esterno Sinistro
36	2	Rondella in Plastica da 1/2"	86	1	Copri Corrimano Esterno Destro
37	4	Rondella Reggispinta da 3/8"	87	1	Copri Corrimano Interno Sinistro
38	6	Dado da 3/8"	88	1	Copri Corrimano Interno Destro
39	5	Dado da 1/4"	89	1	Portaoggetti
40	4	Vite da 3/8" x 2 3/4"	90	1	Telaio Corrimano
41	1	Dado M25	91	1	Cavo Corrimano
42	1	Piedino Posteriore Destro	92	1	Cavo Montante
43	4	Boccola in Plastica da 3/8"	93	1	Montante Sinistro
44	4	Ammortizzatore Pedana	94	1	Montante Destro
45	1	Copri Telaio Sinistro	95	1	Copri Montante Sinistro
46	1	Copri Telaio Destro	96	1	Copri Montante Destro
47	1	Etichetta di Avvertenza	97	1	Copri Base Sinistro
48	1	Rullo Tenditore	98	1	Copri Base Destro
49	1	Piattaforma Nastro	99	16	Dispositivo di Fissaggio Richiudibile
50	1	Nastro Scorrevole	100	4	Gommino Base

## 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.**



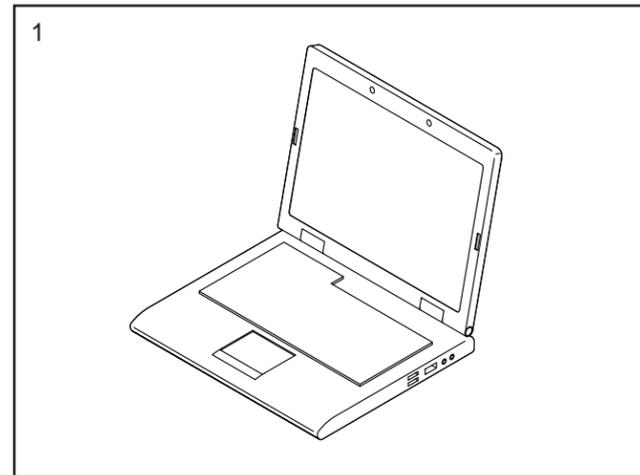
## MONTAGGIO

- 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 7.
  - 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 a stella 
    - una chiave inglese 
- 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
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso 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.



## NOTE

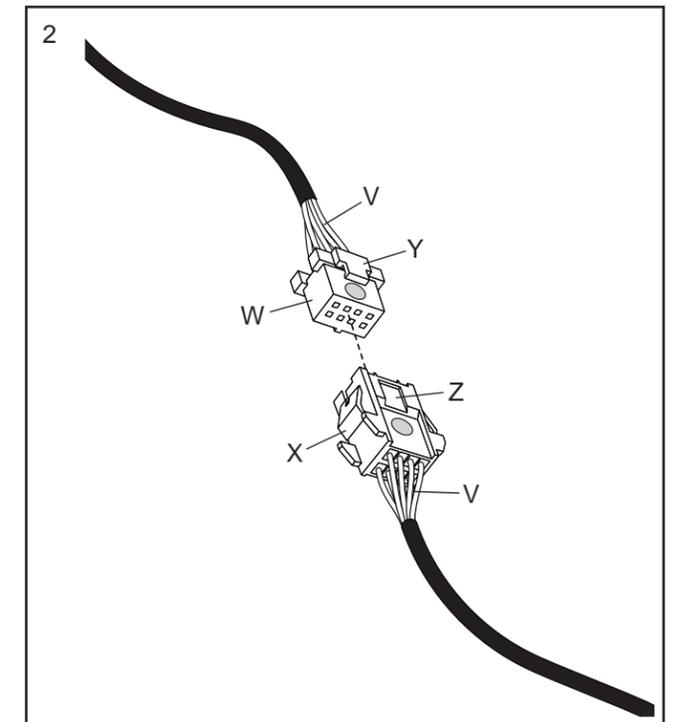
## NOTE

2. **IMPORTANTE:** durante una o più delle seguenti fasi sarà richiesto il collegamento di cavi. Per il corretto funzionamento del tapis roulant collegare i cavi come descritto di seguito. Nota: i cavi reali potrebbero risultare diversi da quelli raffigurati.

Innanzitutto spingere con decisione i cavi (V) in ciascun connettore (W, X) per assicurarsi che i cavi siano completamente in sede.

Quindi, ruotare i cavi in modo che il fermo (Y) su un connettore (W) sia dallo **stesso lato** dell'aggancio (Z) sull'altro connettore (X). (Nota: se sui connettori sono presenti dei punti rossi, ruotare i connettori in modo che i punti rossi siano sullo stesso lato.) Successivamente inserire insieme i connettori; i **connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile.**

Tirare poi i connettori (W, X) per verificare che siano collegati; **non tirare i cavi (V).**



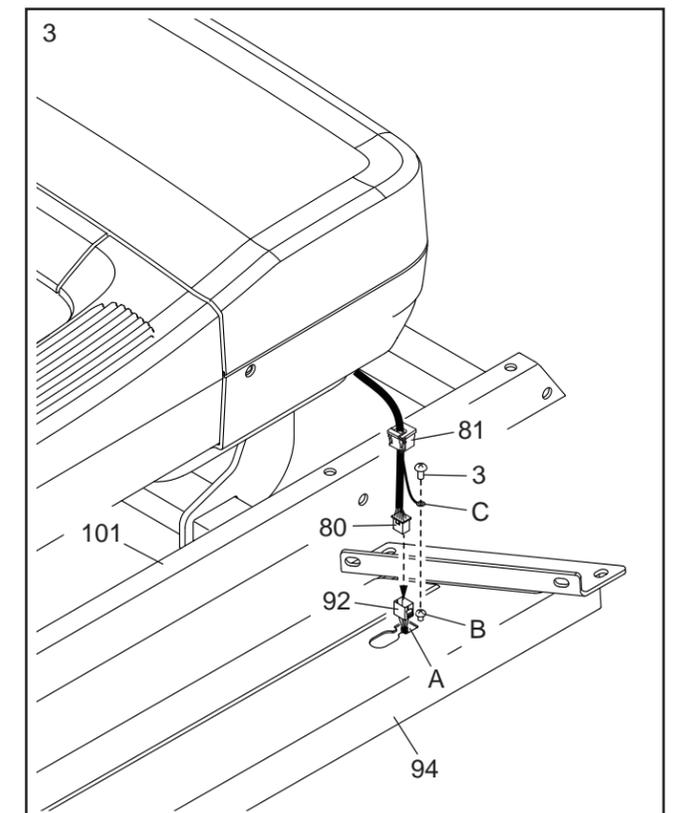
3. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Individuare il Montante Destro (94) e appoggiarlo vicino alla Base Montante (101) come indicato.

Quindi, collegare il Cavo Pannello Bombato (80) al Cavo Montante (92) nel Montante Destro (94). **Per il corretto funzionamento del tapis roulant accertarsi di collegare i cavi come descritto nella fase 2.**

Poi inserire i Cavi (80, 92) nel foro quadrato indicato (A) e premere il Gommino di Protezione (81) nel foro quadrato.

Infine, rimuovere ed eliminare la vite indicata (B) e fissare il cavo messa a terra (C) al Montante Destro (94) con una Vite Messa a Terra (3).

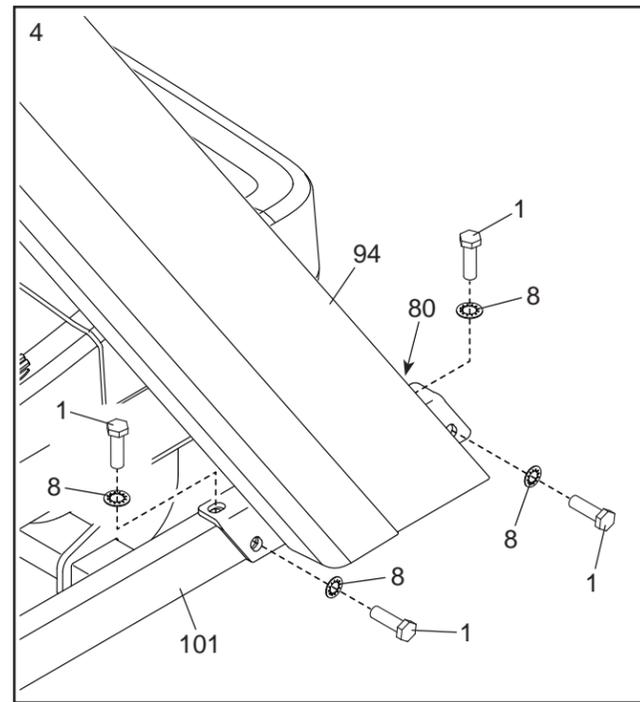


4. **Non pizzicare il Cavo Pannello Bombato (80) in questa fase.** Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro (94) contro la Base Montante (101).

Inserire due Viti da 3/8" x 1 1/4" (1) con due Rondelle a Stella da 3/8" (8) nella parte superiore della staffa presente sul Montante Destro (94) e serrare parzialmente le Viti nella Base Montante (101); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Finire di fissare il Montante Destro (94) con altre due Viti da 3/8" x 1 1/4" (3) e due Rondelle a Stella da 3/8" (8); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

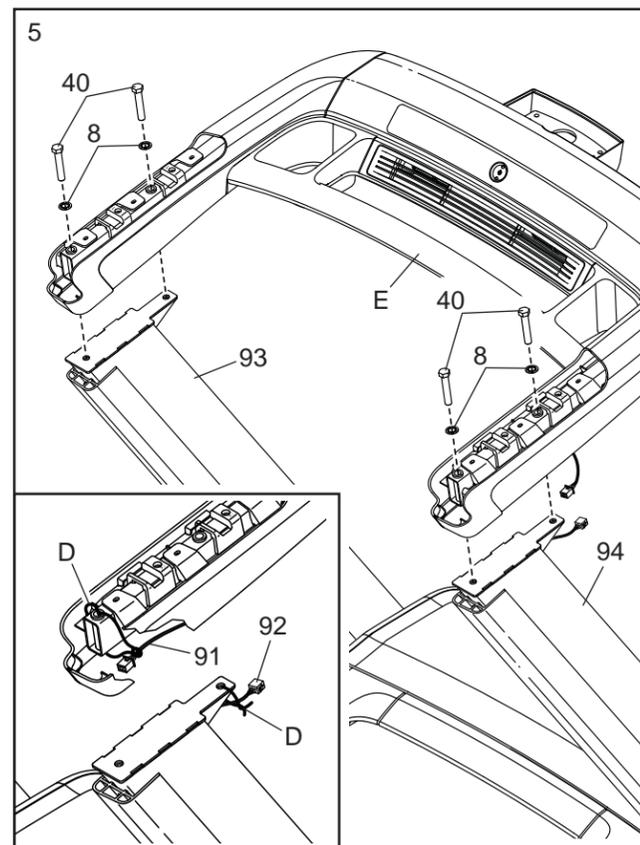
**Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo.** Nota: sul lato sinistro non è presente un cavo.



5. **Non pizzicare i Cavi (91, 92) in questa fase.** Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo corrimano (E) vicino ai Montanti Sinistro e Destro (93, 94) come indicato.

**Si veda il disegno nel riquadro.** Rimuovere le due fascette cavo (D) che bloccano il Cavo Corrimano (91) e il Cavo Montante (92).

Quindi, chiedere all'altra persona di reggere il gruppo corrimano (E) sui Montanti Sinistro e Destro (93, 94). Fissare il gruppo corrimano con quattro Viti da 3/8" x 2 3/4" (40) e quattro Rondelle a Stella da 3/8" (8); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



## 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

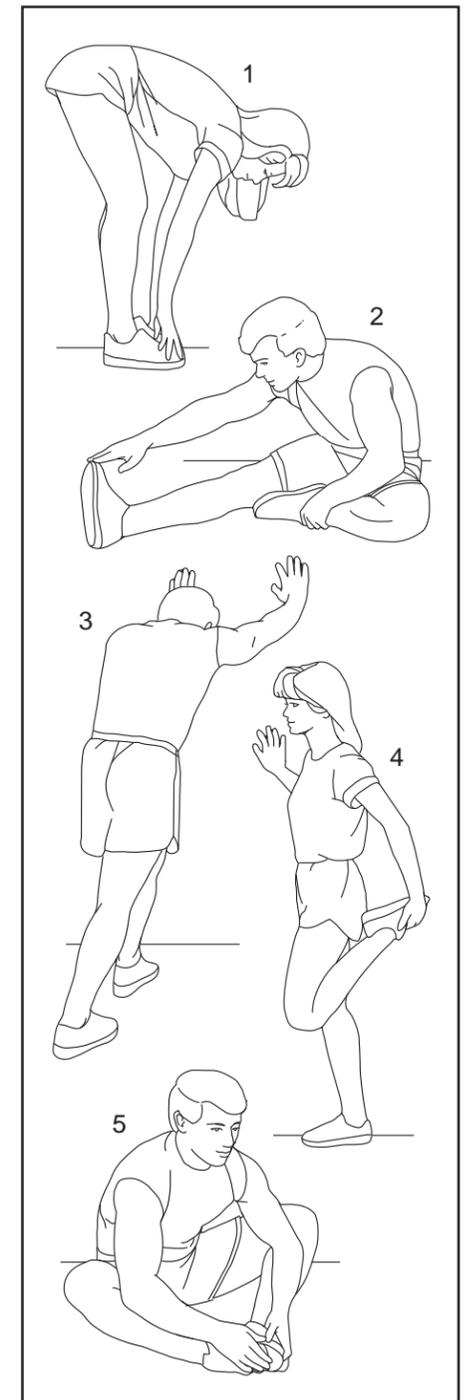
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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



## 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	♥
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.

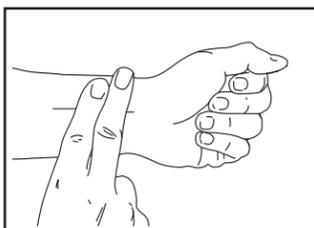
**Consumo di grassi:** per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i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

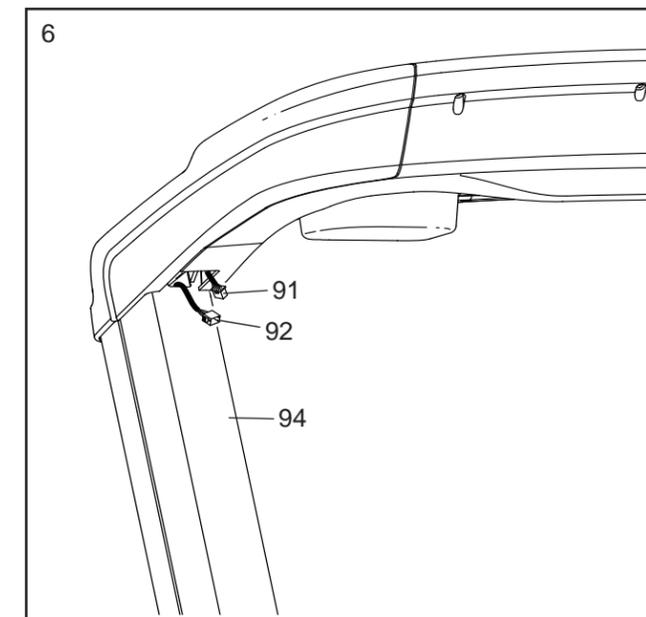
**Esercizio zona di allenamento:** allenarsi per 20-30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento 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

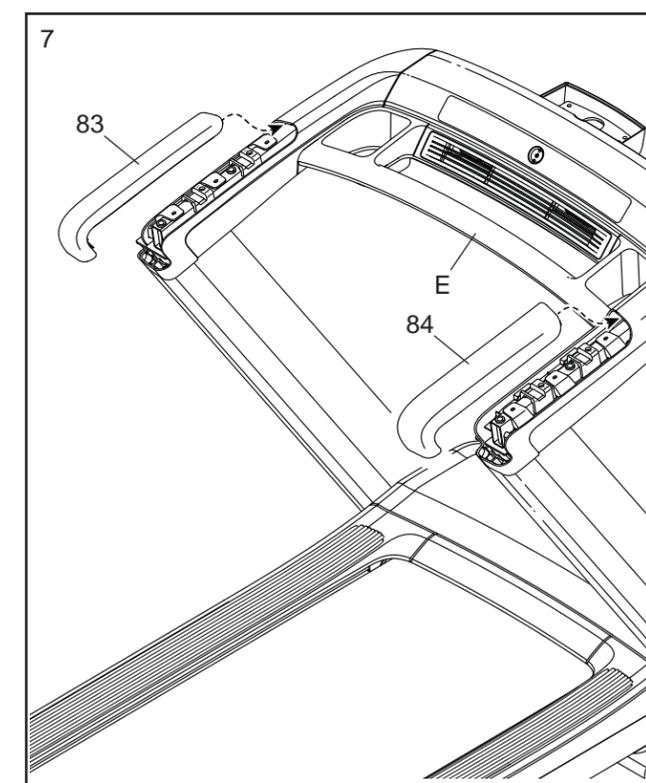
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento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

- Collegare il Cavo Corrimano (91) al Cavo Montante (92). Per il corretto funzionamento del tapis roulant accertarsi di collegare i cavi come descritto nella fase 2. Poi inserire i cavi nel Montante Destro (94).



- Localizzare il Copri Corrimano Destro (84). Inserire il bordo anteriore del Copri Corrimano Destro nella parte superiore del gruppo corrimano (E) sul lato destro del tapis roulant come indicato. Quindi, premere verso il basso la parte superiore del Copri Corrimano Destro fino a quando scatta in posizione.

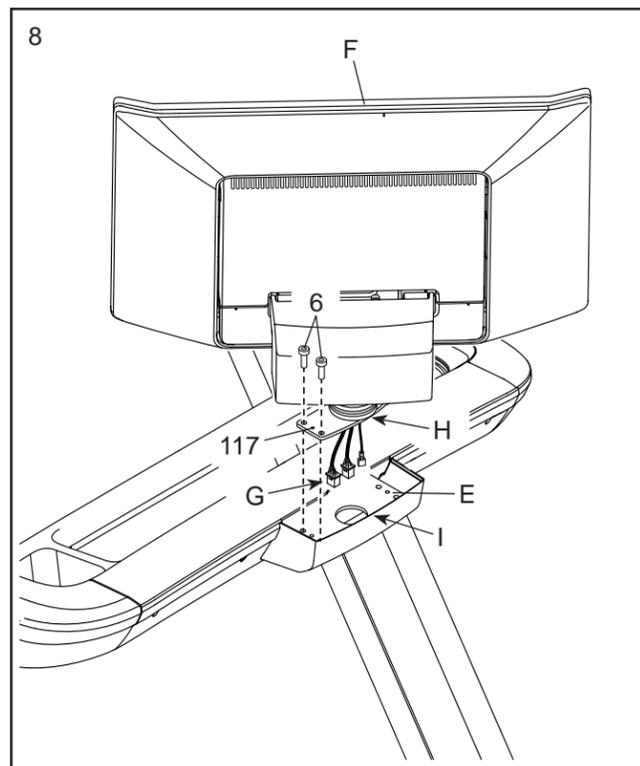
**Fissare il Copri Corrimano Sinistro (83) al lato sinistro del gruppo corrimano (E) nel medesimo modo.**



8. **Non pizzicare i cavi (G) in questa fase.**  
Chiedere a un'altra persona di sorreggere il gruppo consolle (F) vicino al gruppo corrimano (E). **IMPORTANTE: assicurarsi che il gruppo consolle sia correttamente orientato in modo che il bordo curvo (H) della Staffa Perno Consolle (117) sia di fronte alla parte anteriore (I) del gruppo corrimano.**

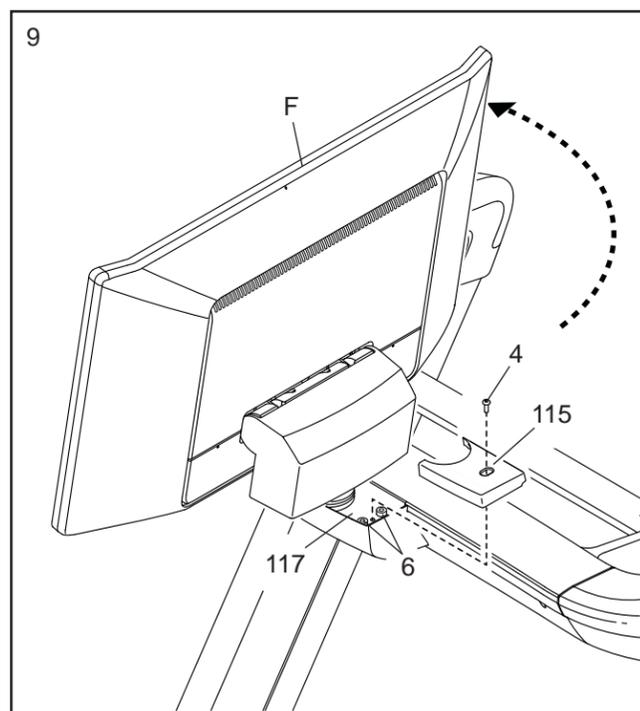
Inserire i cavi (G) nel foro rotondo nel gruppo corrimano (E) mentre si posiziona il gruppo consolle (F) sul gruppo corrimano.

Fissare il gruppo consolle (F) con due Viti M6 x 25mm (6); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**



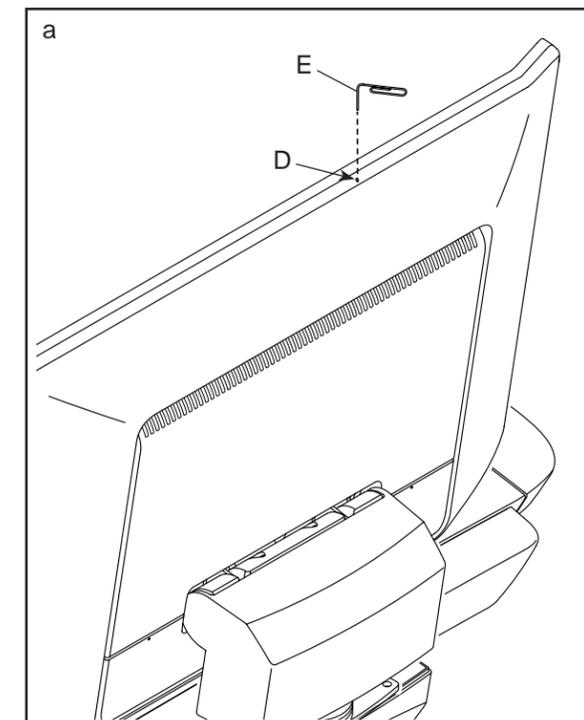
9. **Ruotare il gruppo consolle (F) affinché sia rivolto nella direzione opposta.** Serrare due Viti M6 x 25mm (6) nella Staffa Perno Consolle (117); **preavvitare tutte e due le Viti, quindi serrarle saldamente.**

Quindi individuare il Copri Perno Sinistro (115). Fissare il Copri Perno Sinistro alla Staffa Perno Consolle (117) con una Vite M4 x 20mm (4); **non serrare eccessivamente la Vite.**



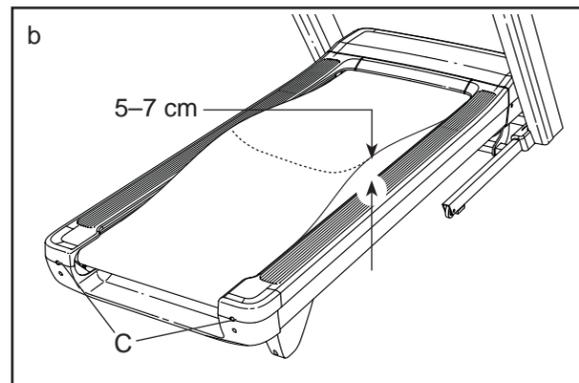
**PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente**

- a. Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle. **IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano tutte le impostazioni personalizzate inserite nella consolle. Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone.** Innanzitutto, premere l'interruttore principale portandolo in posizione Off (spegnimento). Individuare poi la piccola apertura indicata (D) sulla parte superiore della consolle. Con una graffetta aperta (E) premere e mantenere premuto il pulsante piccolo all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di premere l'interruttore principale portandolo in posizione accensione/ripristino. Continuare a mantenere premuto il pulsante all'interno dell'apertura fino all'accensione della consolle. Una volta completata l'operazione di ripristino, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non dovesse farlo, utilizzare l'interruttore principale per spegnere il tapis roulant e poi accenderlo di nuovo. Quando la consolle si è accesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (vedere fase 6 a pagina 27). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**



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

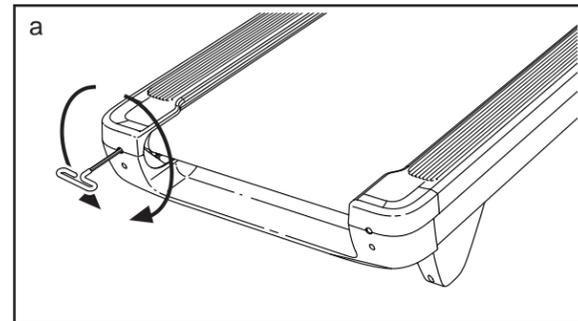
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere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

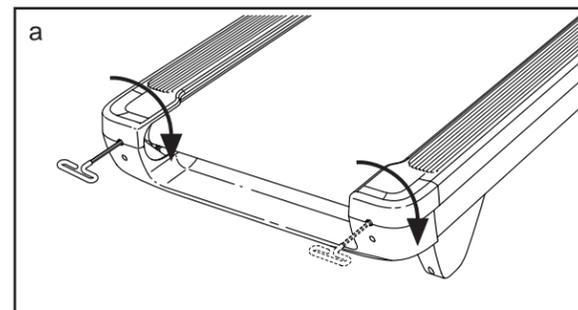
**PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato**

- a. 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.



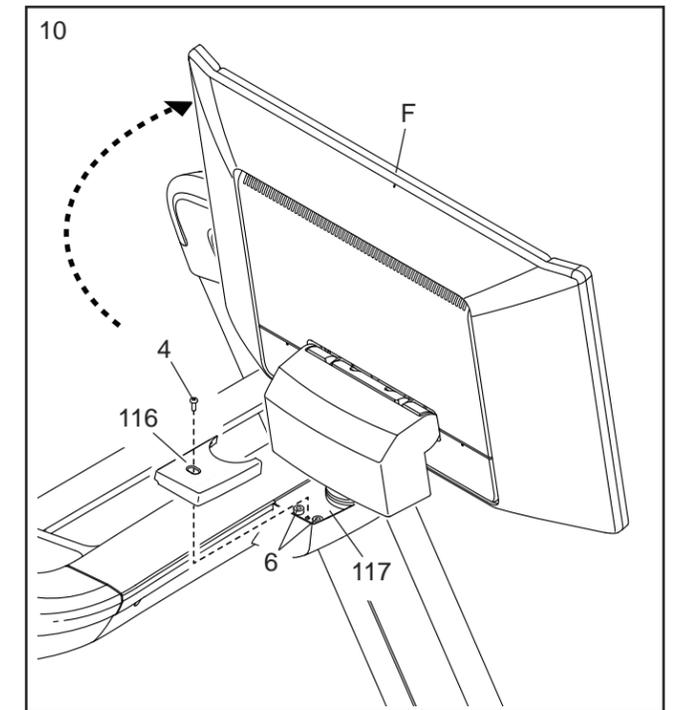
**PROBLEMA: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio**

- 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.



10. Ruotare il gruppo consolle (F) per riportarlo nella posizione originale. Serrare saldamente le due Viti M6 x 25mm (6) fissate nella fase 8.

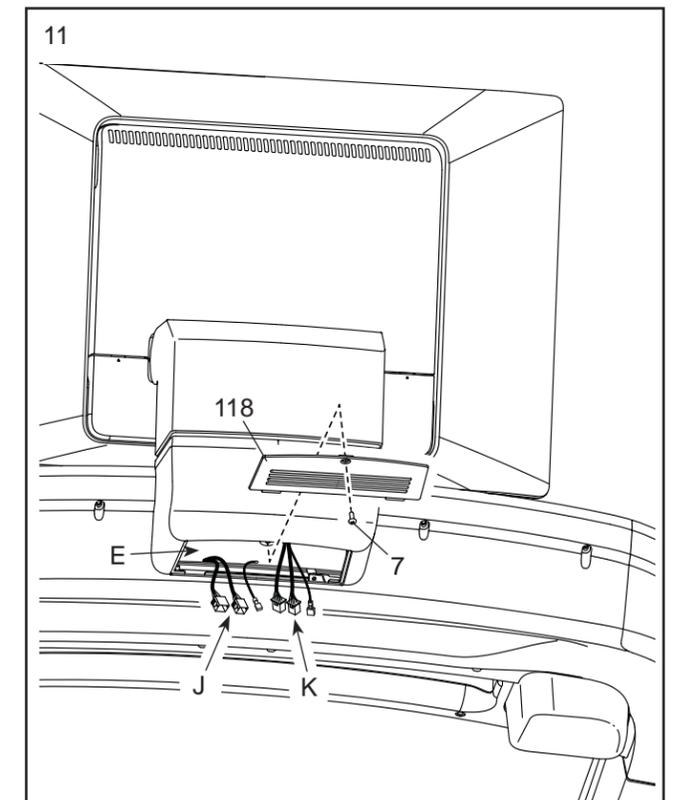
Quindi, localizzare il Copri Perno Destro (116). Fissare il Copri Perno Destro alla Staffa Perno Consolle (117) con una Vite M4 x 20mm (4); **non serrare eccessivamente la Vite**.



11. **Non pizzicare i cavi (J, K) in questa fase.**

Collegare i cavi indicati (J, K). **Per il corretto funzionamento del tapis roulant accertarsi di collegare i cavi come descritto nella fase 2.**

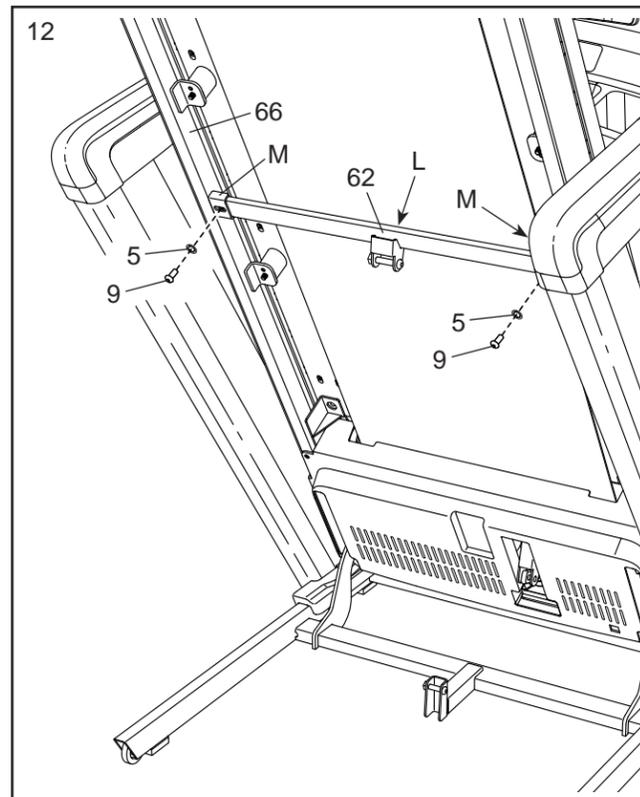
Quindi, collocare i cavi (J, K) all'interno dell'apertura nel gruppo corrimano (E). Inserire poi il bordo anteriore del Pannello di Accesso (118) nell'apertura nel gruppo corrimano e fissare il Pannello di Accesso con una Vite #8 x 3/4" (7); **non serrare eccessivamente la Vite**.



12. Sollevare il Telaio (66) nella posizione indicata. **IMPORTANTE: ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 14.**

Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (9) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (62). Nota: la Barra Trasversale Chiusura a Scatto non è premontata al tapis roulant.

Orientare quindi la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (62) 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 (66) con le due Viti da 5/16" x 3/4" (9) appena rimosse e due Rondelle a Stella da 5/16" (5).

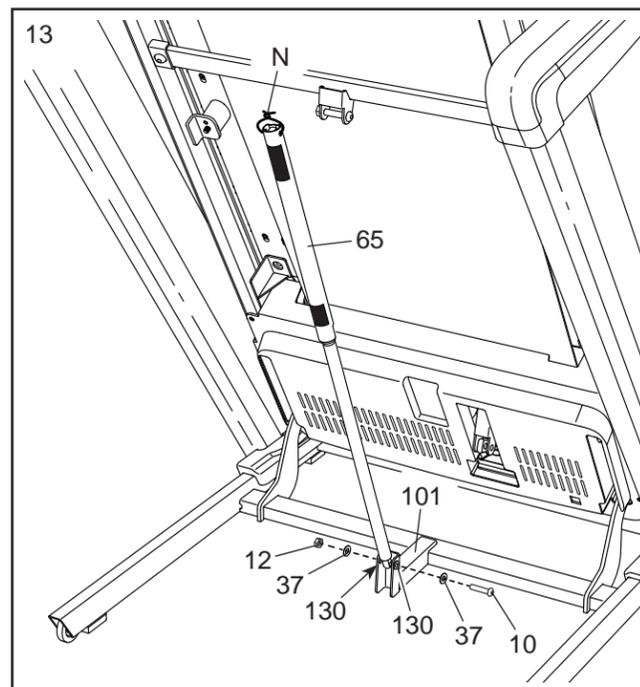


13. Rimuovere il Dado da 5/16" (12), le due Rondelle Reggispinta da 3/8" (37) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (10) dalla staffa sulla Base Montante (101). **Nota: se una delle Boccole da 5/16" (130) fuoriesce, reinserirla.**

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (65) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (65) alla staffa sulla Base Montante (101) con il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (10), le due Rondelle Reggispinta da 3/8" (37) e il Dado da 5/16" (12).

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (65) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (N).



## 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.

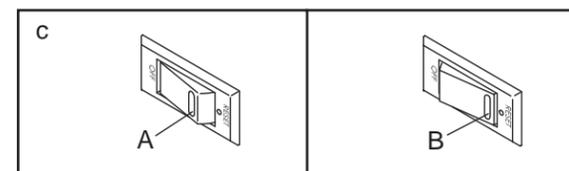
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone 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

**Molti dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti seguendo le semplici procedure riportate di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.**

#### PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm<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 il disegno c soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

#### PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

- Vedere la fase 7 a pagina 27 per calibrare il sistema d'inclinazione.

#### PROBLEMA: il tapis roulant non si connette alla rete wireless

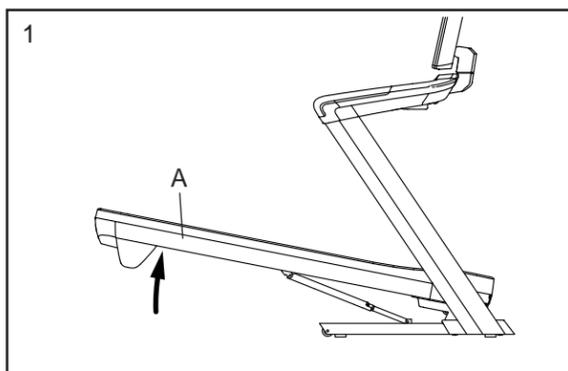
- Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere pagina 28).
- Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- Per eventuali ulteriori domande visitare il sito support.iFIT.com.

# CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

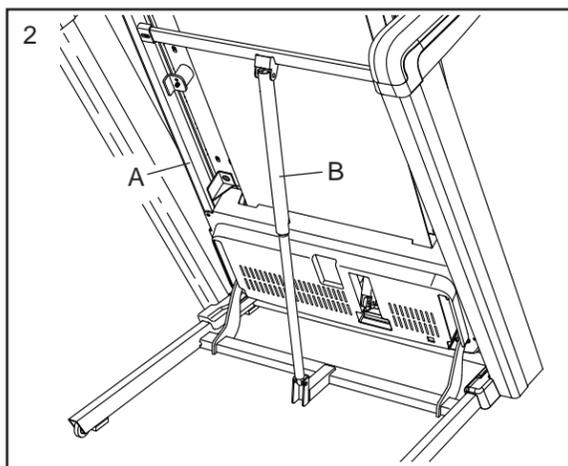
## CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

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 d'immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la chiusura a scatto si blocchi.

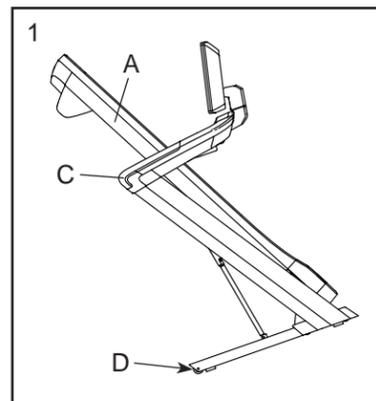


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

## 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 richiede due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento.

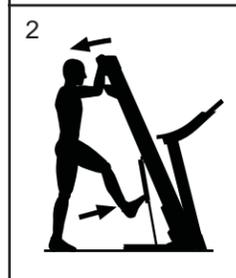
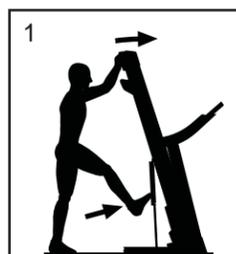
1. Afferrare il telaio (A) e uno dei corrimano (C) e collocare un piede contro una delle ruote (D).



2. Tirare a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote 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 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.

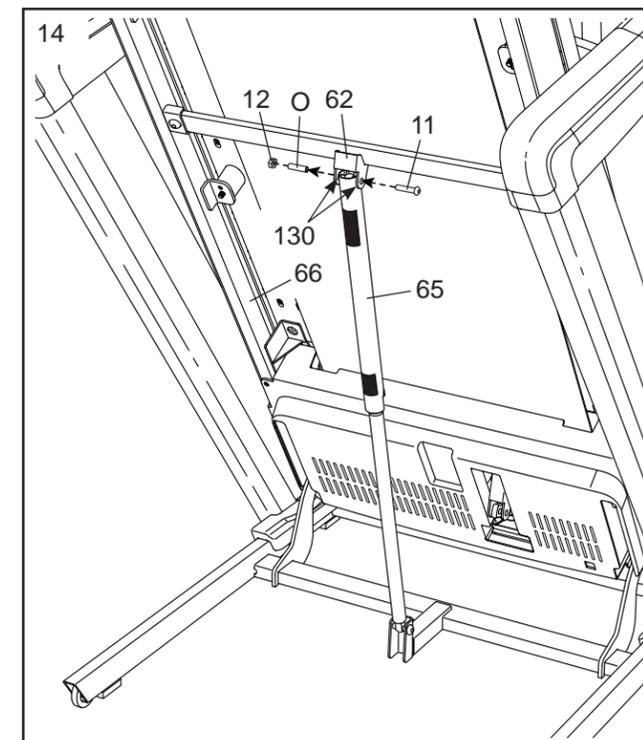


14. Rimuovere il Dado da 5/16" (12) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (11) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (62).

Allineare poi l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (65) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (62) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (11) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire un distanziatore (O) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore. Nota: se una delle Boccole da 5/16" (130) fuoriesce, reinserirla.**

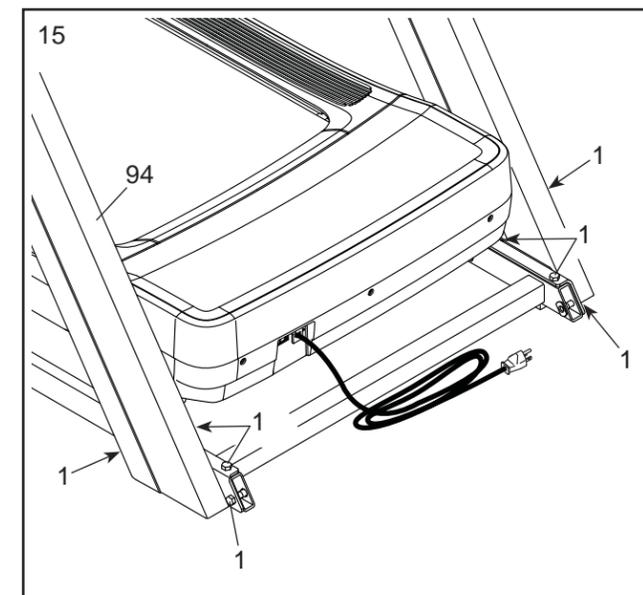
Quindi, serrare il Dado da 5/16" (12) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (11). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (65) deve poter ruotare.**

Infine aprire il Telaio (66) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 30).



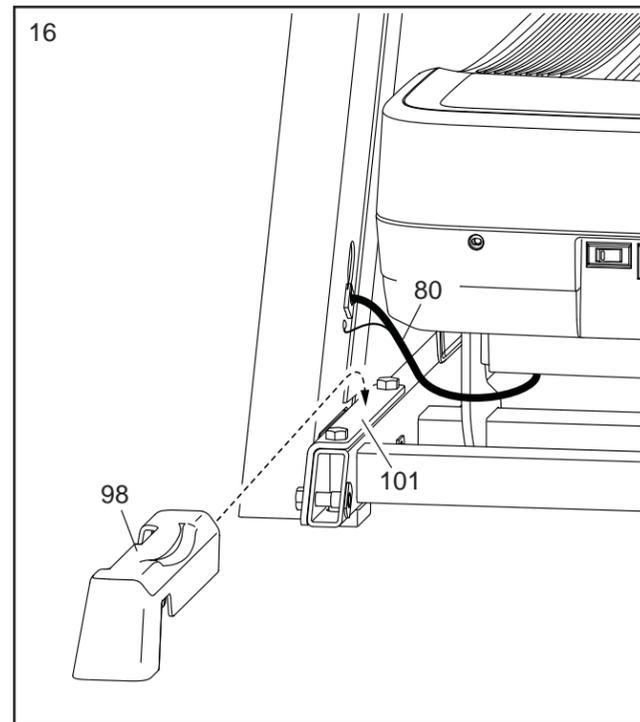
15. Serrare saldamente le quattro Viti da 3/8" x 1 1/4" (1) nel Montante Destro (94).

**Ripetere questa fase sul lato sinistro del tapis roulant.**



16. Localizzare il Copri Base Destro (98). Far scorrere il Copri Base Destro sotto al Cavo Pannello Bombato (80) e sulla Base Montante (101). **Assicurarsi che il Copri Base Destro sia sotto al Cavo Pannello Bombato.**

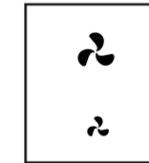
**Ripetere questa fase sul lato sinistro del tapis roulant con il Copri Base Sinistro (non raffigurato).** Nota: sul lato sinistro non è presente un cavo.



17. **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 le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 32). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

## USO DEL VENTILATORE

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità del ventilatore aumenta o diminuisce automaticamente a seconda della velocità del nastro scorrevole. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione ventilatore sulla consolle per selezionare la velocità di ventilatore o per spegnere il ventilatore.



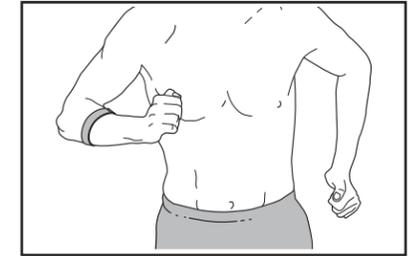
## COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

Per collegare le cuffie Bluetooth personali alla consolle, innanzitutto accendere le cuffie, metterle in modalità accoppiamento e posizionarle vicino alla consolle. Quindi, iniziare un allenamento. Infine, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero, sfiorare l'opzione per collegare le cuffie e selezionare le cuffie personali dall'elenco sullo schermo.

Quando l'accoppiamento delle cuffie personali con la consolle si è concluso correttamente, l'audio della consolle è riprodotto nelle cuffie.

## USO DI UN 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 opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**

La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart.

Quando il cardiofrequenzimetro compatibile è acceso e messo in modalità accoppiamento, la consolle lo collegherà automaticamente. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata sullo schermo la frequenza cardiaca.

## COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless.

### 1. Selezione della schermata principale.

Innanzitutto accendere la consolle e inserire la chiave nella consolle (vedere la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19).  
**Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

### 2. Selezione del menu rete wireless.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) e quindi *Wi-Fi* per selezionare il menu rete wireless.

### 3. Attivazione Wi-Fi®.

Verificare che il Wi-Fi sia attivato. Se non è attivato, sfiorare il tasto di attivazione del *Wi-Fi* per attivarlo.

### 4. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Quando il Wi-Fi è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco delle reti wireless.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla.

Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire la password e collegarsi alla rete wireless selezionata. (Per utilizzare la tastiera, consultare la sezione USO DEL TOUCH SCREEN a pagina 19).

Quando la consolle è collegata alla rete wireless, sullo schermo compare un messaggio di conferma.

Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. Nota: le password sono case-sensitive.

Nota: la consolle supporta crittografie protette e non (WEP, WPA™ e WPA2™). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

**Nota: per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza visitare il sito [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com).**

### 5. Uscita dal menu rete wireless.

Per uscire dal menu rete wireless sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

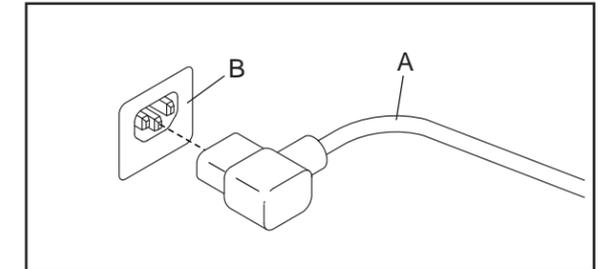
## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

**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.**

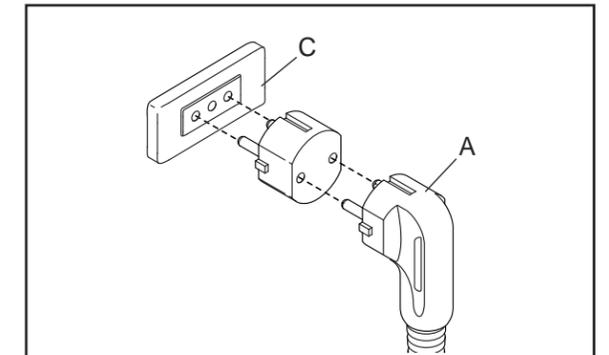
**⚠ PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con 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.

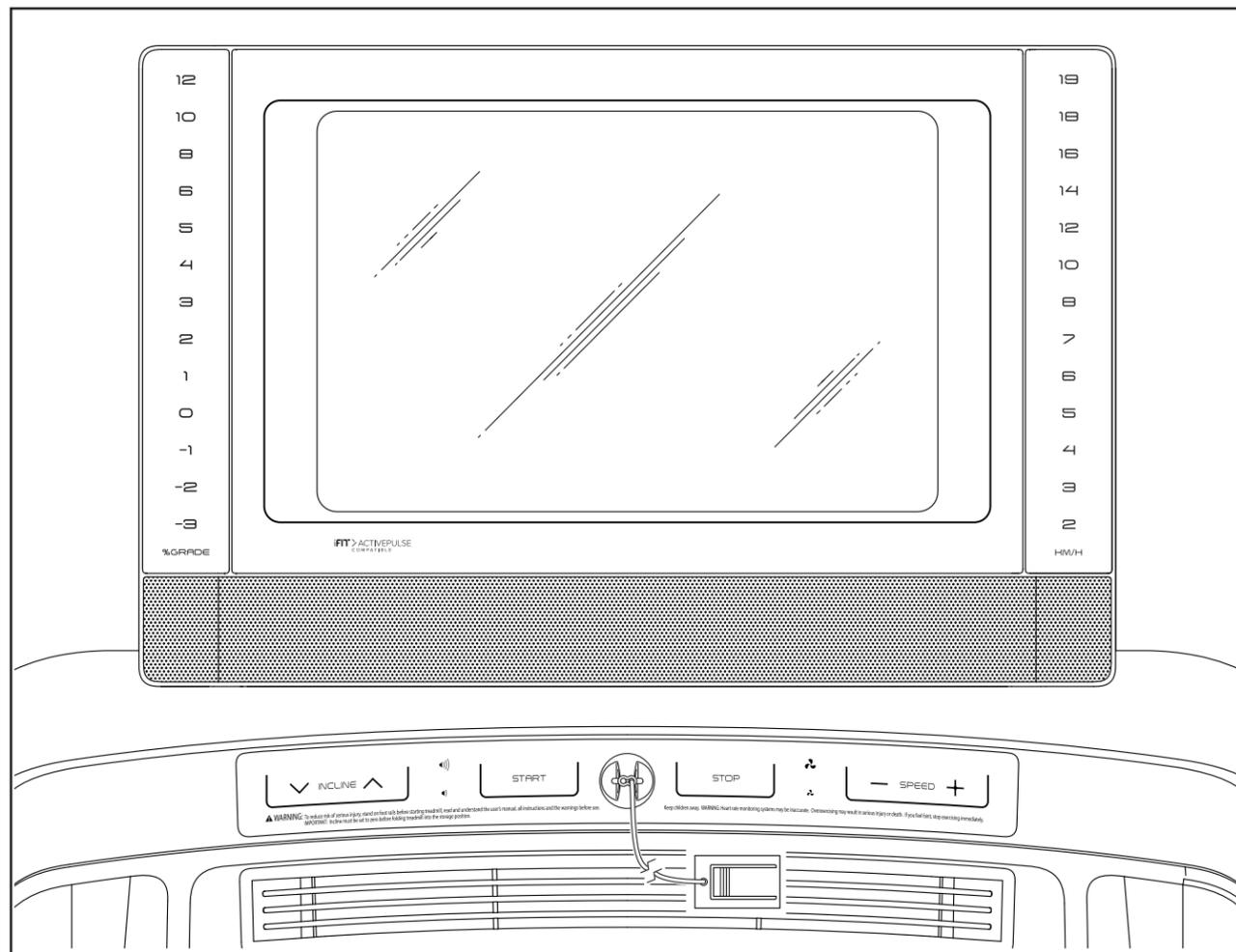
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa (B) sul tapis roulant.



2. Inserire l'altra estremità del 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.



## USO DEL TAPIS ROULANT



### 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 avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

Quando si utilizza 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 un feedback immediato dell'esercizio.

È anche possibile monitorare la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 29.**

La consolle è anche dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione a rotazione di allenamenti presenti che controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant, mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento coinvolgenti.

Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a una libreria ampia e varia di migliaia di allenamenti on-demand per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

**Per accendere e spegnere la consolle,** vedere pagina 19. **Per imparare a utilizzare il touch screen,** vedere pagina 19. **Per l'impostazione della consolle,** vedere pagina 20.

### 3. Personalizzazione delle impostazioni allenamento.

Per personalizzare le impostazioni allenamento e attivare le funzioni allenamento, sfiorare *In Workout* (modalità allenamento) e poi le impostazioni desiderate.

Se è abilitata la funzione pulsazioni attive, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile. Per abilitare la funzione pulsazioni attive, sfiorare il tasto di attivazione pulsazioni attive. Quindi selezionare le pulsazioni a riposo e la frequenza cardiaca massima e regolare le relative impostazioni nel modo desiderato.

### 4. Personalizzazione dell'unità di misura e di altre impostazioni.

Per personalizzare l'unità di misura, il fuso orario o altre impostazioni, sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) o *Equipment Settings* (impostazioni attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

La consolle può visualizzare velocità e distanza in unità di misura standard o metrica.

### 5. Visualizzazione delle informazioni attrezzo o delle informazioni relative all'app della consolle.

Sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) e quindi *Machine Info* (info attrezzo) oppure *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative al tapis roulant o all'app della consolle.

### 6. Aggiornamento del firmware della consolle.

**Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.** Sfiorare *Maintenance* (manutenzione) e quindi *Update* (aggiorna) per controllare la presenza di aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare il tapis roulant, attendere il completo aggiornamento del firmware prima di premere l'interruttore principale o disinserire il cavo di alimentazione.**

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se ciò non accade, posizionare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento). Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente.

### 7. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Per calibrare il sistema d'inclinazione sfiorare *Maintenance* (manutenzione) e poi nell'ordine *Calibrate Incline* (calibra inclinazione) e *Begin* (inizia). Il telaio si solleverà automaticamente fino al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo e poi tornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema d'inclinazione. Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, sfiorare *Finish* (fine).

**IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata del tapis roulant gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando il sistema d'inclinazione. In caso di emergenza, rimuovere la chiave dalla consolle per arrestare la calibrazione dell'inclinazione.**

**Nota: in alcuni casi, la calibrazione del sistema d'inclinazione potrebbe avvenire automaticamente, all'accensione del tapis roulant. Attendere l'arresto del movimento del telaio prima di provare a usare il tapis roulant.**

### 8. Uscita dal menu principale impostazioni.

Per uscire dal menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

## 7. Preparazione all'allenamento.

Sfiorare *Start Workout* (inizia allenamento); il nastro scorrevole inizierà muovendosi lentamente dando inizio a un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 29.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth, vedere pagina 29.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 29.

## 8. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure camminare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento. L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 5 a pagina 23).

## 9. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 19.

Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito [iFIT.com](http://iFIT.com).

## MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

**IMPORTANTE:** gli aggiornamenti del firmware (vedere fase 6) sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente. Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni.

## 1. Selezione del menu principale impostazioni.

Innanzitutto accendere la consolle e inserire la chiave nella consolle (vedere la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

Quindi, selezionare la schermata principale (pulsante Home). Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Poi sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi Settings (impostazioni). Sullo schermo comparirà il menu impostazioni.

## 2. Accedere ai menu impostazioni e modificare le impostazioni come desiderato.

Per scorrere le opzioni verso l'alto o verso il basso, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo. Per visualizzare il menu impostazioni è sufficiente sfiorare il nome del menu. Per uscire da un menu sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia). È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu impostazioni:

### Account

- My Profile (profilo personale)
- In Workout (modalità allenamento)
- Manage Accounts (gestisci account)

### Equipment (attrezzatura)

- Equipment Info (info attrezzatura)
- Equipment Settings (impostazioni attrezzatura)
- Maintenance (manutenzione)
- Wi-Fi

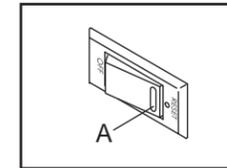
### About (informazioni)

- Legal (informazioni legali)

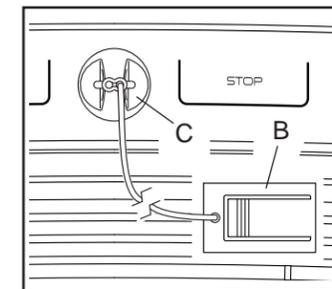
## ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

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

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



Successivamente, salire sui poggiatesta del tapis roulant. Individuare il fermaglio (B) fissato alla chiave (C) e agganciarlo saldamente alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle.



**Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso. 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.**

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 26.

## SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Terminato l'uso del tapis roulant, innanzitutto rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

**IMPORTANTE: prima di chiudere il tapis roulant, assicurarsi che l'inclinazione sia regolata al livello corretto** (consultare la sezione CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 30).

## USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. Le informazioni che seguono consentiranno di acquisire familiarità con la tecnologia avanzata del tablet:

- La consolle funziona come gli altri tablet. Per spostare alcune immagini sullo schermo, come i display di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito.
- Lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario premere con forza sullo schermo.
- Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare prima la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri sulla tastiera, sfiorare ?123. Per visualizzare altri caratteri, sfiorare ~/<. Sfiore nuovamente ?123 per ritornare al tastierino numerico. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante maiuscolo (simbolo con freccia all'insù). Per scrivere utilizzando tutte lettere maiuscole, sfiorare di nuovo il pulsante maiuscolo. Per tornare ai caratteri minuscoli, sfiorare una terza volta il pulsante maiuscolo. Per cancellare l'ultimo carattere, sfiorare il pulsante cancella (freccia rivolta a sinistra con X).

## IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare il tapis roulant per la prima volta, impostare la consolle.

### 1. Collegamento alla rete wireless personale.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Seguire le indicazioni sullo schermo per collegare la consolle alla propria rete wireless.

### 2. Personalizzazione delle impostazioni.

Seguire le indicazioni sullo schermo per impostare l'unità di misura desiderata e il proprio fuso orario.

Nota: per modificare queste impostazioni successivamente, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 26.

### 3. Accesso o creazione di un account iFIT.

Seguire le indicazioni sullo schermo per accedere al proprio account iFIT o crearne uno.

### 4. Controllo degli aggiornamenti firmware.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali), quindi sfiorare nell'ordine *Settings* (impostazioni), *Maintenance* (manutenzione) e *Update* (aggiorna). La consolle verificherà la presenza di aggiornamenti del firmware. Per maggiori informazioni, vedere la fase 6 a pagina 27.

**Gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente.** Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere

descritte nel presente manuale. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni.

### 5. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali), quindi sfiorare nell'ordine *Settings* (impostazioni), *Maintenance* (manutenzione) e *Calibrate Incline* (calibra inclinazione) e seguire le indicazioni sullo schermo. Durante la calibrazione il telaio si solleva e si abbassa. Per maggiori informazioni, vedere la fase 7 a pagina 27.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti gli allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

**Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento presente**, vedere pagina 22. **Per creare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa**, vedere pagina 24. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 25.

**Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 26. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 28.

**IMPORTANTE: qualora sulla consolle fossero presenti pellicole in plastica, rimuoverle. 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, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 32).**

## USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento iFIT è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 3 di seguito) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 28).

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

### 2. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

### 3. Accesso all'account personale iFIT.

Se questa operazione non è ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Log in* (accesso) per accedere al proprio account iFIT. Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Per cambiare utente all'interno dell'account personale iFIT, sfiorare il pulsante del menu, sfiorare *Settings* (impostazioni) e quindi *Manage Accounts* (gestisci account). Qualora all'account sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiore il nome dell'utente desiderato.

### 4. Selezione di un allenamento iFIT dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti.

Sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento iFIT 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.

Gli allenamenti iFIT presenti mostrati sulla schermata principale cambieranno periodicamente.

La libreria allenamenti contiene tutti gli allenamenti iFIT disponibili per il tapis roulant, organizzati in categorie. Per eseguire una ricerca nella libreria allenamenti, sfiorare il pulsante di ricerca (simbolo della lente di ingrandimento) e selezionare le opzioni di filtro desiderate.

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

È anche possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 6).

### 5. Aggiunta di un allenamento iFIT al calendario, se lo si desidera.

Se lo si desidera, è possibile programmare un allenamento iFIT per una data futura. È sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato, sfiorare *Schedule* (lista personale) e quindi selezionare la data desiderata sul calendario.

Quando arriverà la data selezionata, l'allenamento iFIT programmato dall'utente comparirà sulla schermata principale.

### 6. Creazione di un elenco di allenamenti iFIT preferiti, se lo si desidera.

Per contrassegnare un allenamento iFIT come preferito, è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato e sfiorare il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore).

Per visualizzare l'elenco degli allenamenti iFIT contrassegnati come preferiti, selezionare la libreria allenamenti (pulsante Browse) e poi sfiorare *My List* (elenco personale).

## CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 3 a pagina 25) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 28).

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

### 2. Selezione di un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare il pulsante Create (crea) in fondo allo schermo.

### 3. Traccia un allenamento sulla mappa.

Accedere alla sezione della mappa dove si vuole tracciare l'allenamento digitando nella casella di ricerca o trascinando le dita sullo schermo. Sfiore lo schermo per aggiungere il punto di partenza dell'allenamento. Quindi sfiorare lo schermo per aggiungere il punto di arrivo dell'allenamento.

Se si vuole iniziare e terminare l'allenamento nello stesso punto, sfiorare *Close Loop* (chiudi circuito) o *Out & Back* (andata e ritorno) nelle opzioni mappa. È anche possibile decidere di agganciare alla strada il allenamento.

Se si commette un errore, sfiorare *Undo* (annulla) nelle opzioni mappa.

Sullo schermo saranno visualizzate le statistiche dell'allenamento relative al dislivello e alla distanza.

### 4. Salvataggio dell'allenamento.

Sfiore le opzioni sullo schermo per salvare l'allenamento. Se lo si desidera, inserire il titolo e la descrizione dell'allenamento.

### 5. Preparazione all'allenamento.

Sfiore *Start Workout* (inizia allenamento); il nastro scorrevole inizierà muovendosi lentamente dando inizio a un periodo di riscaldamento.

**Per utilizzare il ventilatore**, vedere pagina 29.

**Per utilizzare le cuffie Bluetooth**, vedere pagina 29.

**Per utilizzare un cardiofrequenzimetro**, vedere pagina 29.

### 6. Avvio dell'allenamento.

Sfiore *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure camminare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento. L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 5 a pagina 23).

### 7. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 19.

## USO DELLA MODALITÀ MANUALE

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

### 2. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

### 3. Preparazione all'allenamento.

Per avviare il nastro scorrevole, sfiorare *Manual Start* (avvio manuale) sullo schermo o premere il pulsante Start (avvio) presente sulla consolle. Il nastro scorrevole inizierà muovendosi lentamente dando inizio a un periodo di riscaldamento.

**Per utilizzare il ventilatore**, vedere pagina 29.

**Per utilizzare un cardiofrequenzimetro**, vedere pagina 29.

### 4. Modifica della velocità del tapis roulant nel modo desiderato.

È possibile modificare la velocità del nastro scorrevole nei seguenti modi:

**Pulsanti di aumento e diminuzione Speed (velocità) presenti sulla consolle:** ogni volta che si preme un pulsante, l'impostazione della velocità si modificherà di piccoli incrementi; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

**Pulsanti numerati della velocità presenti sulla consolle:** ogni volta che si preme un pulsante, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la

velocità fino a raggiungere quella impostata. Per impostare una velocità con decimali, per esempio 3,5 mph, premere due pulsanti numerati in sequenza. Per esempio per impostare una velocità di 3,5 mph, premere il pulsante 3 e immediatamente dopo il pulsante 5. Nota: questa modalità non funziona quando la consolle è impostata sul sistema metrico.

**Cursore velocità sullo schermo:** quando si sfiora e si trascina il cursore velocità, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere l'impostazione selezionata.

Nota: per visualizzare il cursore velocità sullo schermo, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e poi sfiorare le opzioni dei comandi per attivare questa funzione.

### 5. Modifica dell'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

**IMPORTANTE: la prima volta che si utilizza il tapis roulant è necessario calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 7 a pagina 27).**

È possibile modificare l'inclinazione del tapis roulant nei seguenti modi:

**Pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) presenti sulla consolle:** ogni volta che si preme un pulsante, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione selezionata.

**Pulsanti numerati dell'inclinazione presenti sulla consolle:** ogni volta che si preme un pulsante, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione selezionata.

**Cursore inclinazione sullo schermo:** quando si sfiora e si trascina il cursore inclinazione, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione selezionata.

Nota: per visualizzare il cursore inclinazione sullo schermo, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e poi sfiorare le opzioni dei comandi per attivare questa funzione.

## 6. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina quali informazioni dell'allenamento vengono visualizzate.

Trascinare il dito verso l'alto sullo schermo per entrare nella modalità di visualizzazione a schermo intero. Trascinare il dito verso il basso sullo schermo per visualizzare i display delle informazioni sull'allenamento.

Sfiorare i display delle informazioni sull'allenamento per visualizzare altre opzioni. Sfiorare il pulsante espandi (simbolo +) per visualizzare le statistiche o le tabelle. Sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare le altre opzioni della modalità di visualizzazione.

Se lo si desidera, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione volume presenti sulla consolle.



## 7. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per sospendere l'allenamento, innanzitutto **salire sui poggiatesta**. Quindi, premere il pulsante Stop (arresto) o sfiorare lo schermo e quindi sfiorare l'opzione pausa.

Per continuare l'allenamento, premere il pulsante Start (avvio) sulla consolle o sfiorare l'opzione avvio sullo schermo.

Per terminare la sessione di allenamento, **salire sui poggiatesta**. Quindi, premere il pulsante Stop (arresto) sulla consolle o sfiorare lo schermo, sfiorare l'opzione pausa e quindi sfiorare l'opzione arresto.

Infine, seguire le indicazioni sullo schermo per terminare l'allenamento e tornare alla schermata principale.

## 8. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 19.

## USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente, la consolle deve essere collegata a una rete wireless (consultare la sezione COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS a pagina 28).

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 19. **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**

### 2. Selezione della schermata principale o della libreria allenamenti.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle.

Se è stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e seguire le indicazioni per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale. Se si desidera tornare alla schermata principale da un menu impostazioni selezionato, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

Sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

### 3. Selezione di un allenamento.

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, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

Gli allenamenti presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Per salvare uno degli allenamenti presenti per un uso futuro, è possibile aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore). È necessario avere effettuato l'accesso al proprio account iFIT per salvare un allenamento presente (vedere fase 3 a pagina 25).

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 24.

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.

## 4. Preparazione all'allenamento.

Sfiorare *Start Workout* (inizia allenamento); il nastro scorrevole inizierà muovendosi lentamente dando inizio a un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 29.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth, vedere pagina 29.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 29.

## 5. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure camminare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento.

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare e 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. Sfiorare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

**Qualora la velocità e/o l'inclinazione risultino eccessive o insufficienti**, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti sulla consolle o sfiorando i cursori sullo schermo (vedere le fasi 4 e 5 a pagina 21).

Per ritornare alle impostazioni di velocità e/o inclinazione programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Workout* (segui allenamento).

Se è abilitata la funzione di regolazione intelligente, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base dei controlli manuali delle impostazioni di velocità e inclinazione dell'utente.

Per attivare la funzione di regolazione intelligente, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e quindi sfiorare il tasto di attivazione della regolazione intelligente.

**IMPORTANTE: 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 o l'inclinazione venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.**

Se è abilitata la funzione pulsazioni attive, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 29).

Per attivare la funzione pulsazioni attive, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 26 e 27.

Per seguire la progressione con le modalità di visualizzazione, vedere la fase 6 a pagina 22.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 7 a pagina 22.

## 6. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 19.