

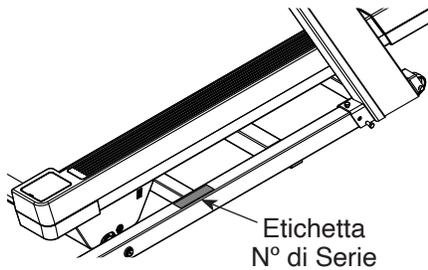
NordicTrack®

X16 TREADMILL

Modello n° NTL29225-INT.0

N° di serie _____

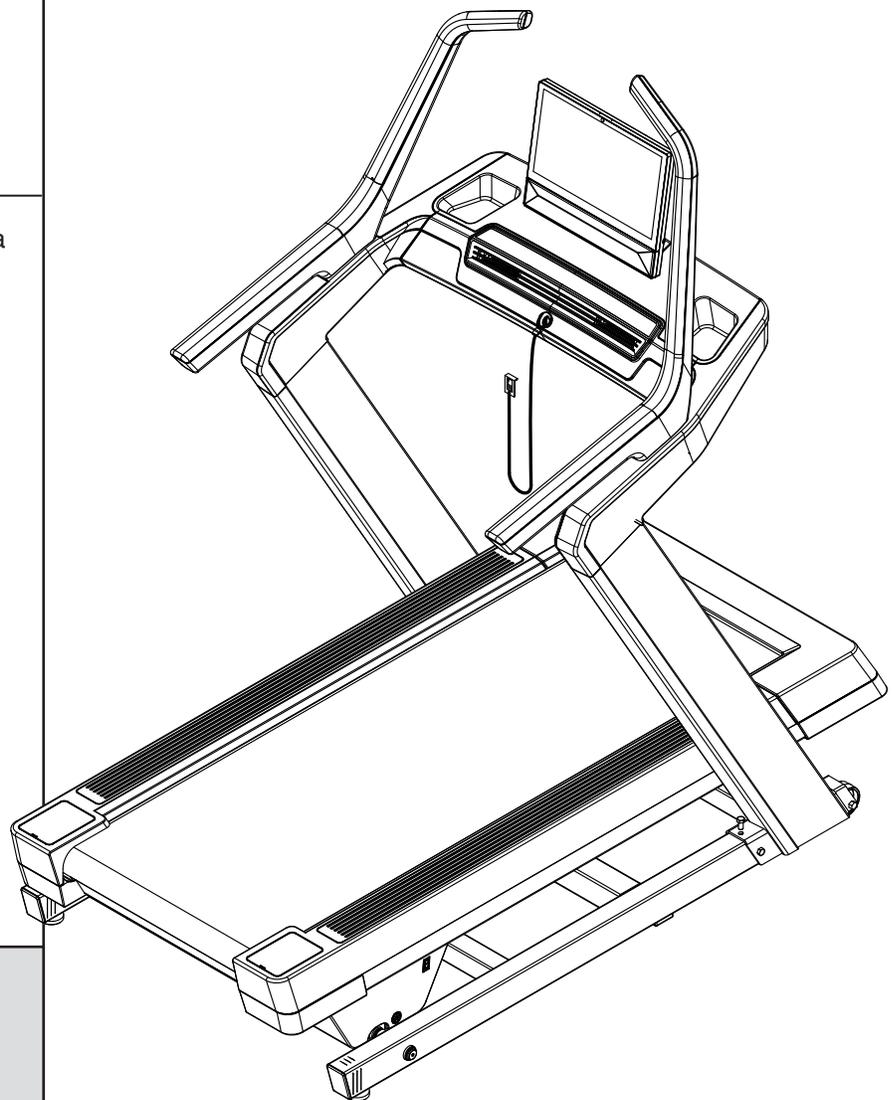
Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



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 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.

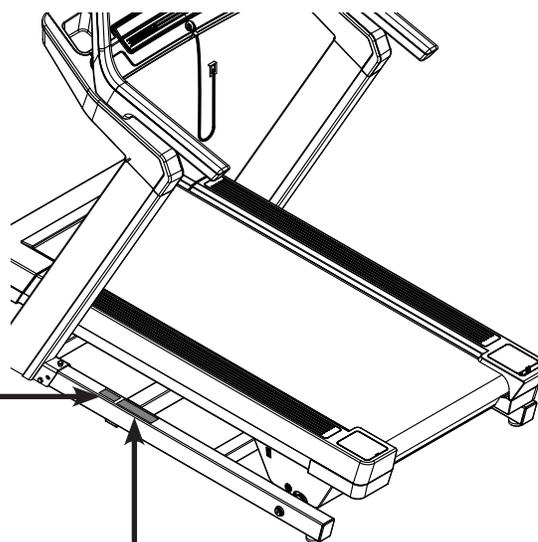
INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.	3
PRIMA DI INIZIARE.	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.	6
MONTAGGIO.	7
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE.	13
USO DEL TAPIS ROULANT.	14
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.	23
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.	24
GUIDA AGLI ESERCIZI.	27
ELENCO PEZZI.	29
DISEGNO ESPLOSOA.	31
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra le posizioni delle etichette di avvertenza. **Se manca un'etichetta o se è 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.

Questa etichetta è collocata su entrambe i lati.



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.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare il tapis roulant come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
6. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
7. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un 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 182 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. Qualora fosse necessario procedere alla sostituzione del fusibile presente nell'adattatore del cavo di alimentazione utilizzare il tipo BS1362 (da 13 amp.) conforme alle norme ASTA.

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. 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 25 del presente manuale).
18. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza. (Consultare la sezione **ACCENSIONE DELLA CONSOLLE** a pagina 15.) 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 i capitoli **MONTAGGIO** a pagina 7, e **SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT** a pagina 24). Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.
25. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
26. 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.
27. **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.
28. 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 rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® X16. Il tapis roulant X16 offre una serie 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 (consultare la copertina del presente manuale).

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

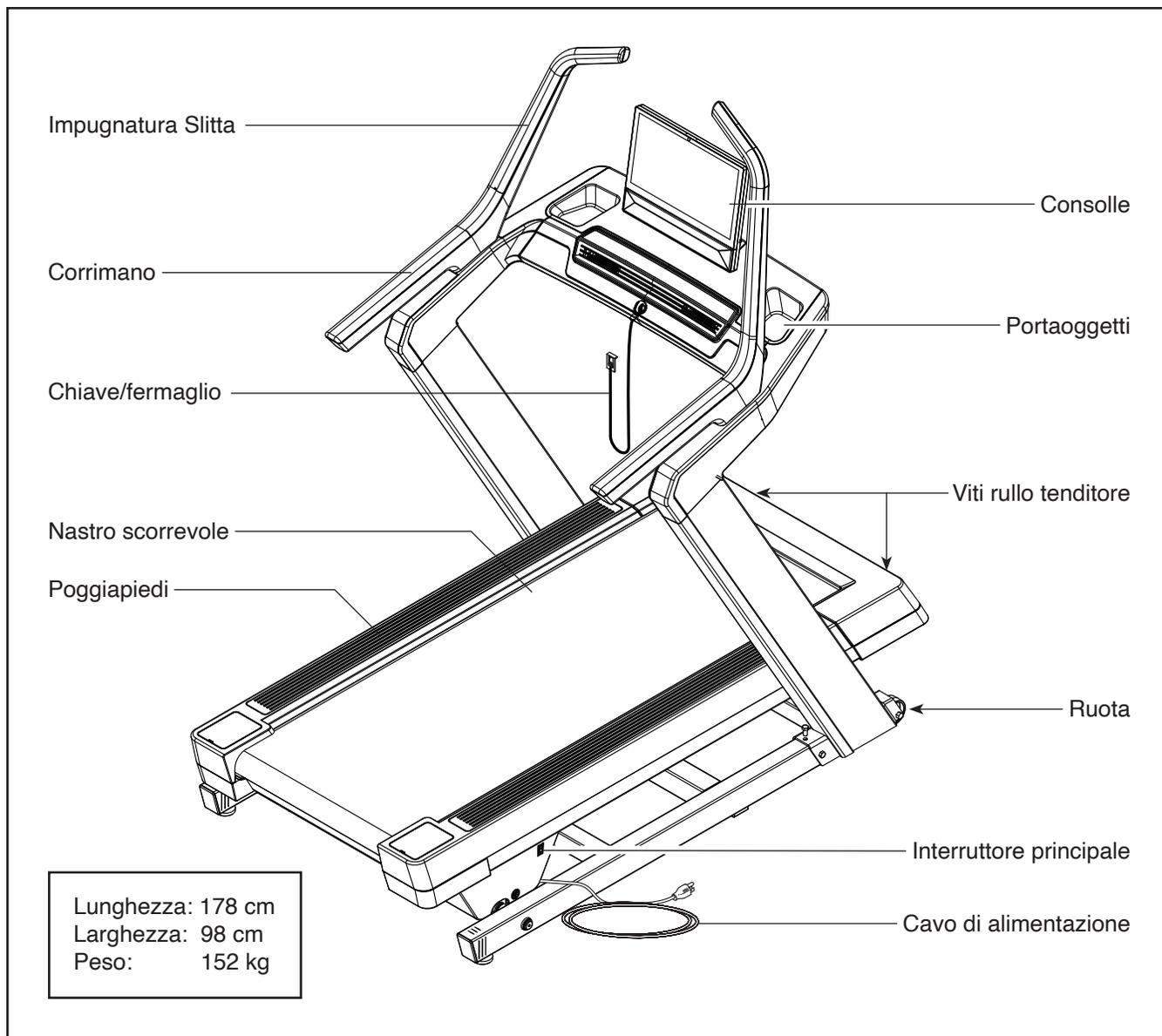
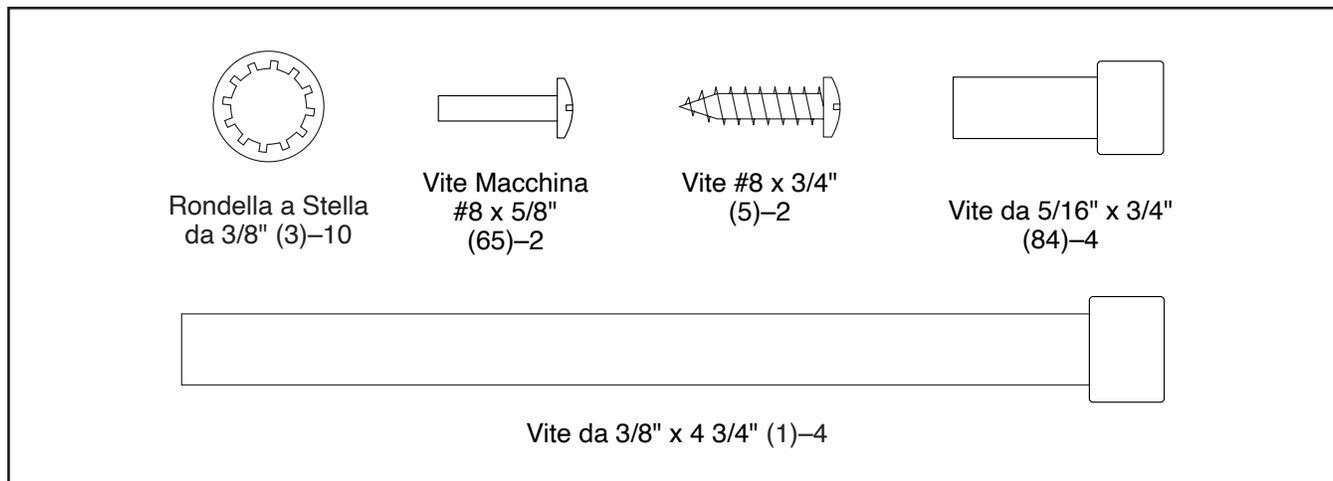


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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.**



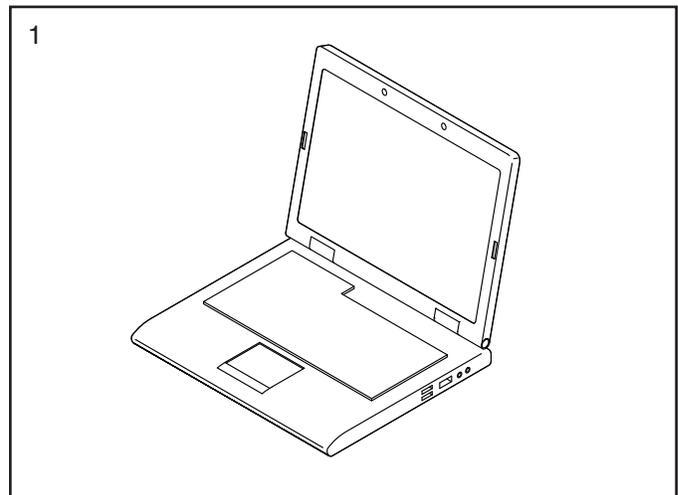
MONTAGGIO

- 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.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Nota: conservare gli attrezzi in dotazione. Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

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

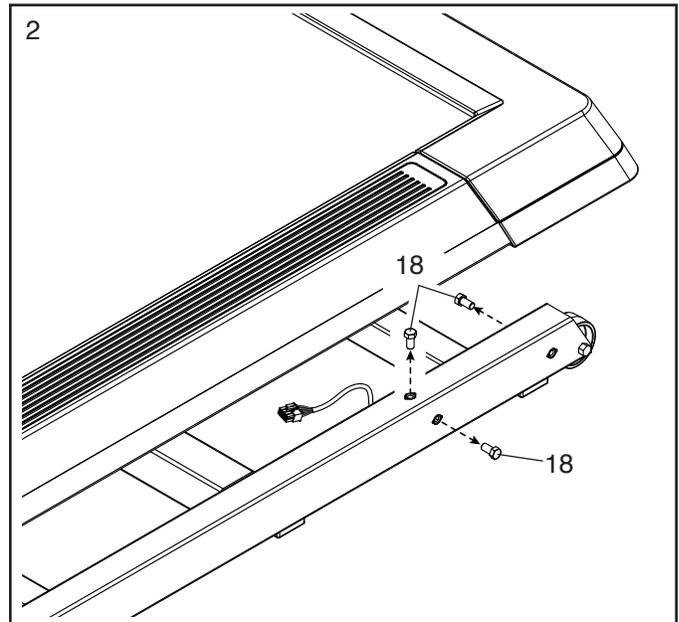
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

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.



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

Rimuovere le sei Viti da 3/8" x 3/4" (18) dalla Base (74) (è raffigurato un solo lato).
Conservare le Viti.



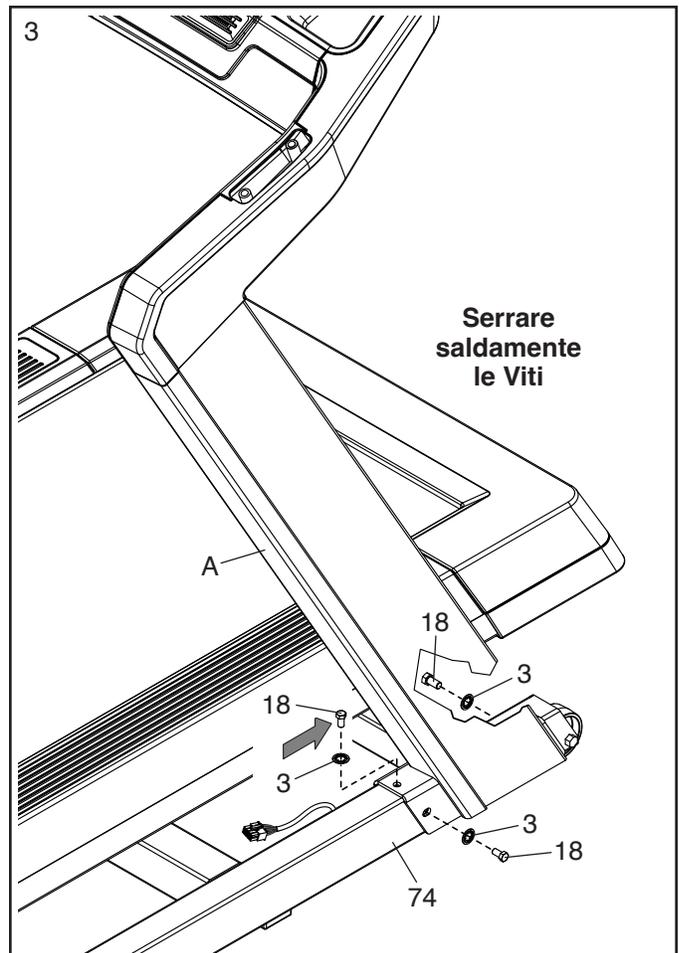
3. **Non pizzicare i cavi in questa fase.** Con l'aiuto di un'altra persona, posizionare il gruppo Montante (A) sulla Base (74) come indicato. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il gruppo montante fino al completamento di questa fase.**

Successivamente, fissare il gruppo montante (A) con le sei Viti da 3/8" x 3/4" (18) rimosse durante la fase di montaggio 2 e le sei Rondelle a Stella da 3/8" (3); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Nota: potrebbe essere necessario spingere leggermente in avanti o indietro il gruppo del montante (A) per allineare i fori delle viti.

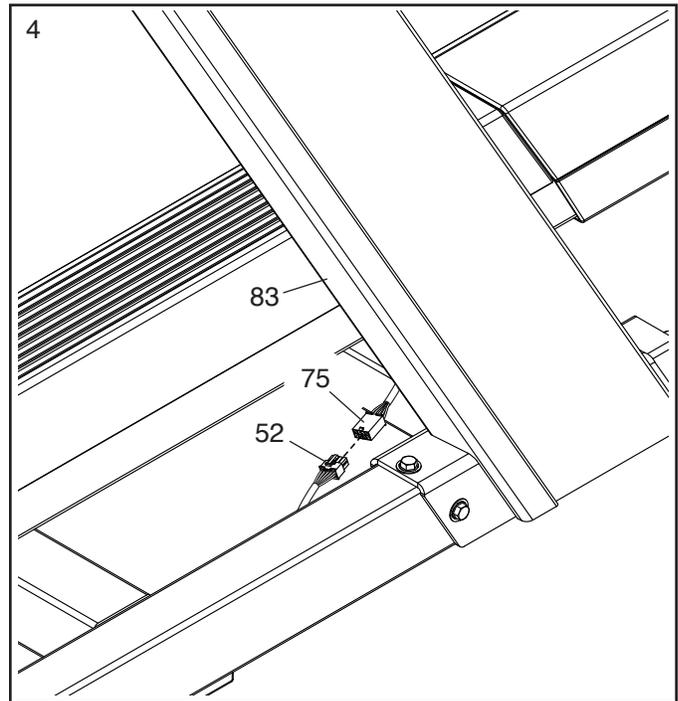
Successivamente, serrare saldamente le Viti da 3/8" x 3/4" (18) indicate dalla freccia su ciascun lato del gruppo Montante (A) (è raffigurato solo un lato).

Quindi **serrare saldamente** le quattro Viti da 3/8" x 3/4" (18).



4. Collegare il Cavo Base (52) al Cavo Montante (75) nel Montante Destro (83).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento del tapis roulant collegare i cavi correttamente.

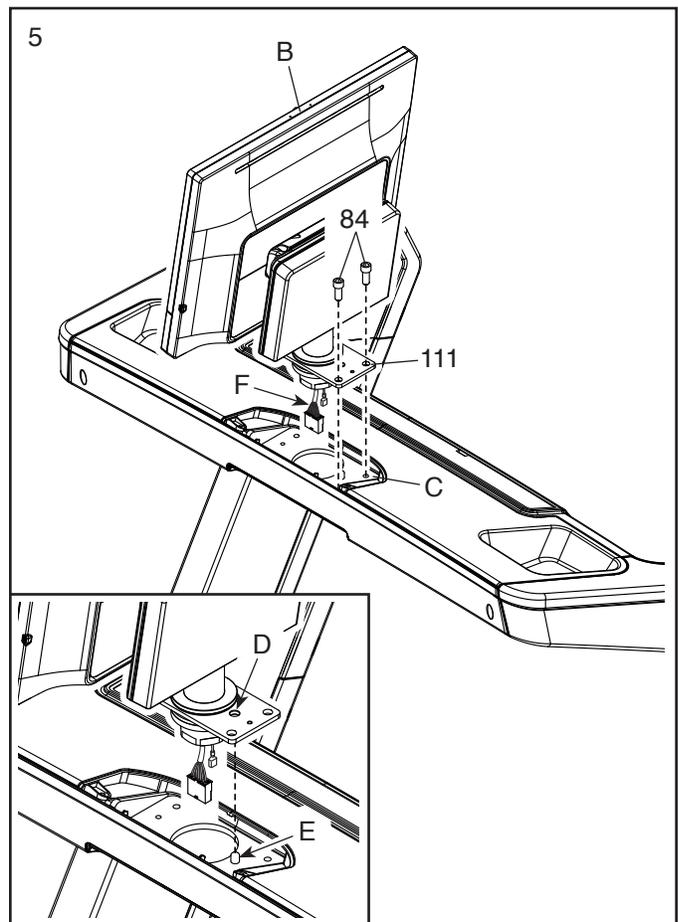


5. Rimuovere la targhetta (non raffigurata) dalla Piastra Perno (111) sul gruppo consolle (B).

Quindi, chiedere a un'altra persona di sorreggere il gruppo consolle (B) vicino al gruppo corrimano (E). **Si veda il disegno nel riquadro.** Assicurarsi che il gruppo consolle sia orientato in modo che il foro indicato (D) sia allineato con il perno di posizionamento (E).

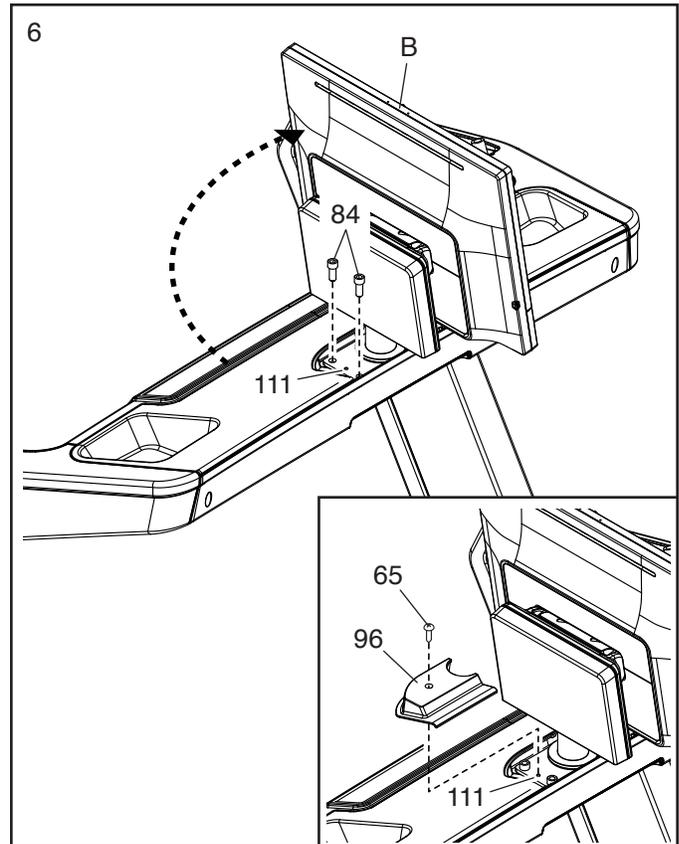
Successivamente, inserire i cavi consolle (F) verso il basso attraverso l'apertura rotonda nel gruppo corrimano (C) mentre si posiziona il gruppo consolle (B) sul gruppo corrimano. **Non pizzicare i cavi.**

Fissare il gruppo consolle (B) con due Viti da 5/16" x 3/4" (84); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**



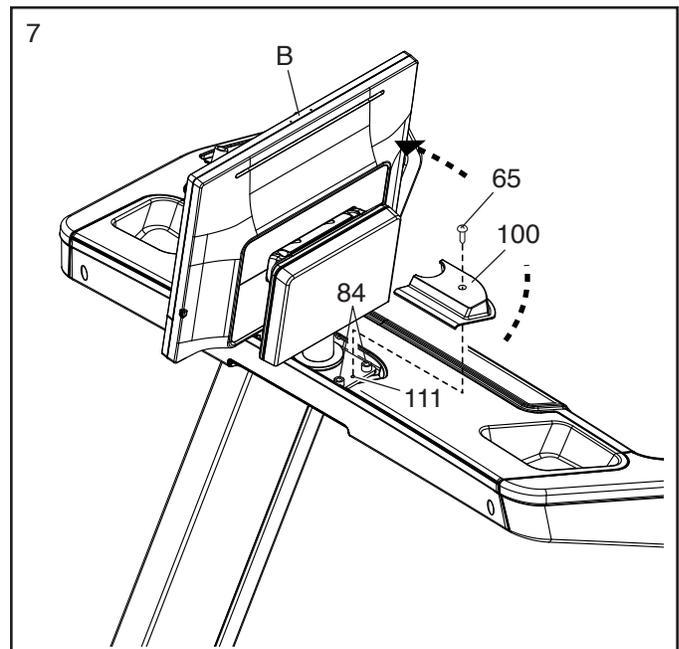
6. **Ruotare il gruppo consolle (B) affinché sia rivolto nella direzione opposta.** Serrare due Viti da 5/16" x 3/4" (84) nella Piastra Perno (111); **preavvitare tutte e due le Viti, quindi serrarle saldamente.**

Si veda il disegno nel riquadro. Localizzare il Copri Perno Sinistro (96). Fissare il Copri Perno Sinistro alla Piastra Perno (111) con una Vite Macchina #8 x 5/8" (65); **non serrare eccessivamente la Vite Macchina.**



7. **Ruotare il gruppo consolle (B) per riportarlo nella posizione originale.** Serrare saldamente le Due Viti da 5/16" x 3/4" (84) fissate nella fase 5.

Fissare il Copri Perno Destro alla Piastra Perno (111) con una Vite Macchina #8 x 5/8" (65); **non serrare eccessivamente la Vite Macchina.**



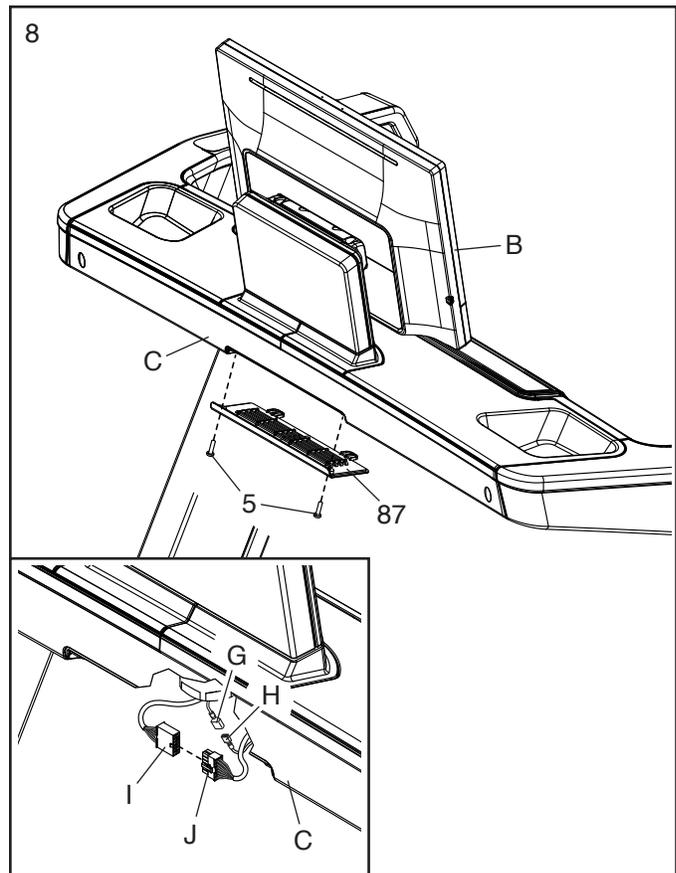
8. Ruotare il gruppo consolle (B) nella posizione indicata.

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il cavo messa a terra della consolle (G) al cavo messo a terra (H) nel gruppo corrimano (C).

Si veda il disegno nel riquadro.

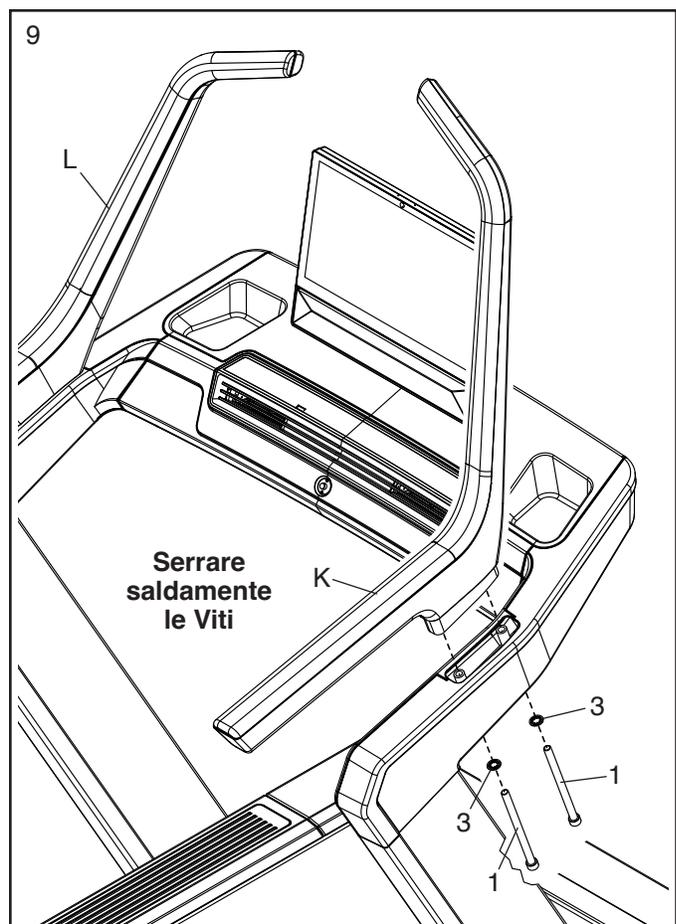
Successivamente, collegare il cavo consolle (G) al cavo (J) presente nel gruppo corrimano (C). **IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento del tapis roulant collegare i cavi correttamente.**

Quindi, spingere con cautela tutti i cavi nel gruppo corrimano (C) e fissare il Pannello di Accesso (87) con due Viti #8 x 3/4" (5): **non serrare eccessivamente le Viti.**



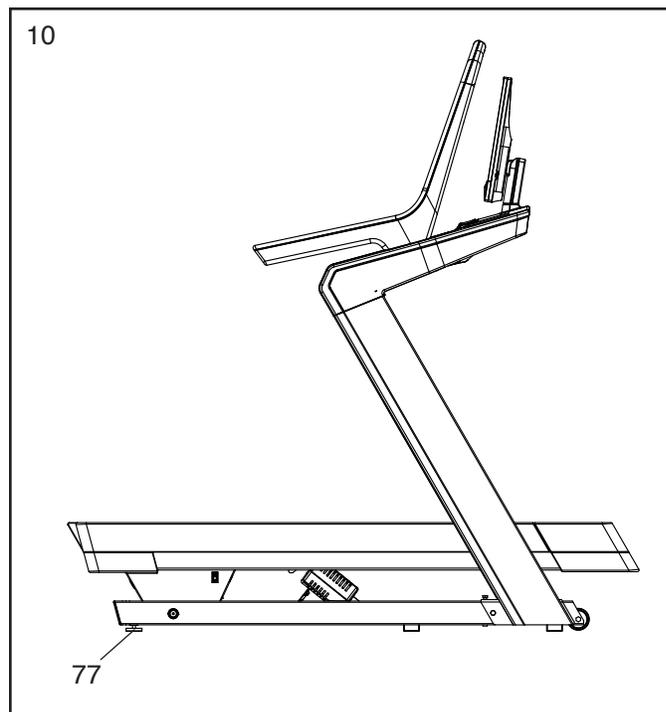
9. Fissare il gruppo corrimano destro (K) al tapis roulant con con due Viti da 3/8" x 4 3/4" (1) e due Rondelle a Stella da 3/8" (3); **serrare saldamente le Viti.**

Montare il gruppo corrimano sinistro (L) nel medesimo modo.



10. Se necessario, spostare il tapis roulant nel luogo prescelto (vedere pagina 27).

Una volta posizionato il tapis roulant nell'ubicazione di utilizzo accertare che il tapis roulant appoggi saldamente sul pavimento. Qualora il Tapis roulant oscilli leggermente sul pavimento, ruotare un Piedino Stabilizzatore (77) fino a quando l'oscillazione scompare.



11. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro. Una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 27). 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.

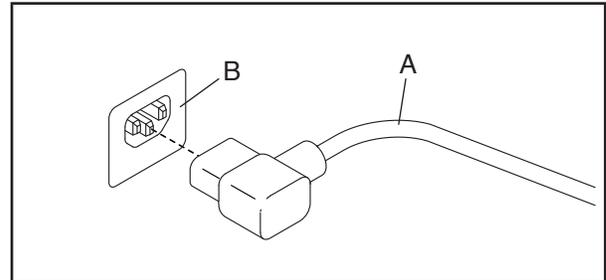
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.**

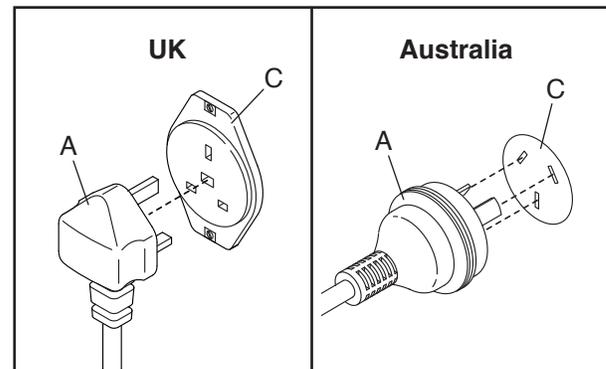
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con il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

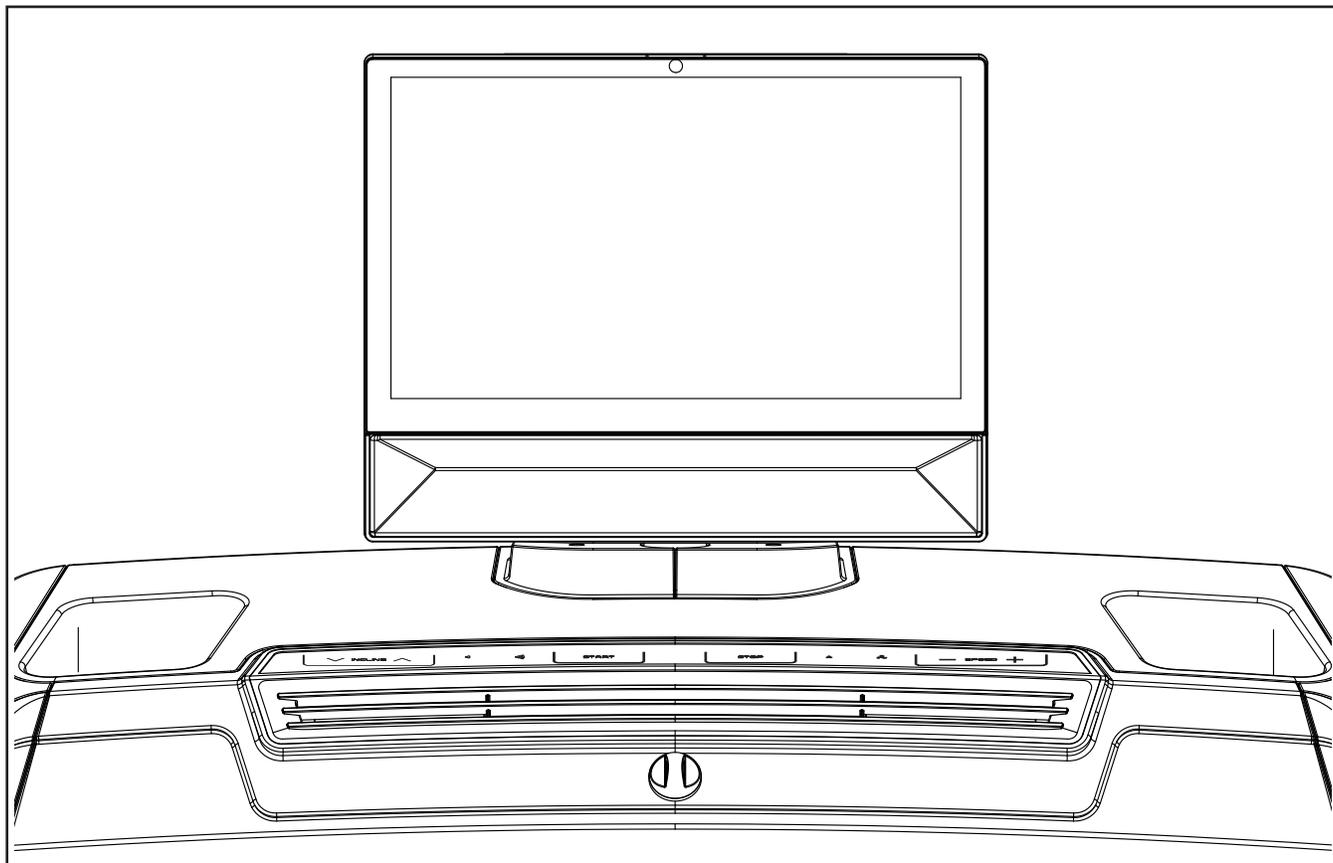
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa (B) sul tapis roulant.



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.



USO DEL TAPIS ROULANT



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci ed entusiasmanti.

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.

La consolle è anche dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione 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.

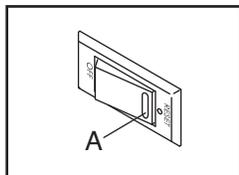
Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a una libreria di migliaia di allenamenti on-demand per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. Consulta il sito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

IMPORTANTE: al fine di evitare danni al tapis roulant, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 27).

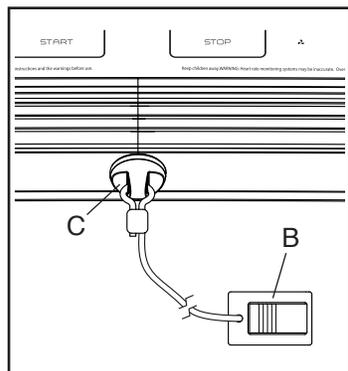
ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

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

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



Successivamente, salire sui poggiapiedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio (B) fissato alla chiave (C) e agganciarlo saldamente alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. **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 alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Terminato uso del tapis roulant, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro. Quindi, portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) 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: per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione zero prima di chiuderlo.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet di ultima generazione con touch screen a colori. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito. Nota: lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario esercitare una pressione eccessiva.

Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri, sfiorare ~[<. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante maiuscolo (simbolo con freccia all'insù). Per cancellare del testo, 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. **Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per collegarsi alla propria 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 (vedere pagina 21 per maggiori informazioni).

2. **Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per scegliere la lingua preferita.**

Nota: per modificare questa impostazione o altre successivamente, veder pagina 20.

3. **Controllo degli aggiornamenti firmware.**

La consolle controllerà automaticamente gli aggiornamenti del firmware e se presenti procederà alla loro installazione. Di conseguenza, alcune nuove impostazioni o funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Nota: gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.

4. **Creazione o accesso all'account personale iFIT.**

Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per creare un account iFIT o per accedere al proprio account personale iFIT. Verranno visualizzate le opzioni di registrazione disponibili.

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.

La consolle è pronta per l'uso. Iniziare dalla pagina iniziale per vedere gli allenamenti disponibili, visualizzare i successi e gli obiettivi raggiunti oppure selezionare un allenamento manuale. **Per imparare a utilizzare la modalità manuale, la funzione spinta slitta, un allenamento presente, un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa o un allenamento iFIT, consultare la pagine seguenti.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. 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, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

3. Modifica della velocità del tapis roulant nel modo desiderato.

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

Pulsanti di 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 schermo: ogni volta che si preme un pulsante, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata. È anche possibile trascinare un pulsante verticalmente per modificare l'impostazione della velocità in incrementi più ridotti.

Nota: se sullo schermo non sono visualizzati i pulsanti, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e poi sfiorare *Controls* (comandi).

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

Anche l'inclinazione del tapis roulant può essere modificata nel medesimo modo della velocità: utilizzare i pulsanti *Incline* (inclinazione) sulla consolle oppure i pulsanti *Incline* numerati sullo schermo.

5. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento verranno visualizzate.

Trascinare il dito verso l'alto sullo schermo per entrare nella modalità di visualizzazione a schermo intero. Trascinare il dito verso il basso 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.



6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per sospendere l'allenamento, innanzitutto **salire sui poggiatesta**. Successivamente, sfiorare lo schermo e poi sfiorare l'icona pausa o premere il pulsante Stop (arresto) sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare l'icona sullo schermo o premere il pulsante Start (avvio) sulla consolle.

Per terminare l'allenamento, innanzitutto **salire sui poggiatesta**. Quindi, premere il pulsante Stop (arresto) sulla consolle o sfiorare lo schermo, sfiorare l'icona pausa e quindi sfiorare l'icona arresto. Infine, attenersi ai messaggi sullo schermo per terminare l'allenamento e tornare alla schermata principale.

7. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

USO DELLA FUNZIONE SPINTA SLITTA

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità a 1,6 Km/h. Quindi regolare l'inclinazione su 0%.

Vedere le fasi 3 e 4 a pagina 16 per regolare le impostazioni di velocità e inclinazione.

IMPORTANTE: non utilizzare la funzione spinta slitta quando il tapis roulant è spento, quando la velocità impostata è superiore a 1,6 km/h o quando il livello di inclinazione è superiore o inferiore a 0%.

3. Afferrare le impugnature slitta (vedere pagina 5) con entrambe le mani e utilizzare il proprio corpo per far muovere manualmente il nastro scorrevole alla velocità desiderata.

4. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente è necessario che la consolle sia collegata a una rete wireless.

1. 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 già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

Per selezionare la libreria allenamenti, sfiorare *Browse (sfoglia)*.

2. Selezione di un allenamento.

Per selezionare un allenamento dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare l'immagine dell'allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo come necessario.

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 5 a pagina 20).

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.

3. 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, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

4. 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.

Durante l'allenamento, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant si modificheranno automaticamente in base alle impostazioni dell'allenamento. **Qualora il livello di velocità e/o di inclinazione risulti eccessivo o insufficiente**, è possibile escludere l'impostazione manualmente (vedere fasi 3 e 4 a pagina 16). 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 rappresenta solo una stima. 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. **Per attivare la funzione pulsazioni attive**, vedere la fase 3 a pagina 20.

Per seguire la progressione, vedere la fase 5 a pagina 16.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 6 a pagina 16.

5. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

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 e la consolle deve essere collegata a una rete wireless.

1. 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 già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

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

2. 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. Sfiorare 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 proprio allenamento. Se si commette un errore, sfiorare *Undo* (*annulla*).

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

3. Salvataggio dell'allenamento.

Sfiorare *Save New Workout* (*salva nuovo allenamento*). Se lo si desidera, inserire il titolo e la descrizione dell'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, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 25.

5. 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.

6. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento iFIT è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT e la consolle deve essere collegata a una rete wireless.

Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito iFIT.com.

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Accesso all'account personale iFIT.

Se questa operazione non è 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. Sfiorare il nome dell'utente desiderato.

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

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

Per selezionare un allenamento iFIT dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare l'immagine dell'allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo come necessario.

La libreria allenamenti contiene tutti gli allenamenti iFIT organizzati in categorie. Per eseguire una ricerca nella libreria allenamenti, sfiorare il pulsante *Filters* (filtra) 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 4) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 5).

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

Per 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.

5. 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 un elenco di allenamenti iFit contrassegnati come preferiti, sfiorare *Browse* sfoglia) e poi scorrere verso il basso fino a *My List* (elenco personale).

6. 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, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

7. 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.

8. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

Poi sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali) sullo schermo e quindi *Settings* (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

- Languages (lingue)
- 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)

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.

La consolle può visualizzare velocità e distanza in unità di misura standard o metrica. Per selezionare l'unità di misura desiderata, per regolare la luminosità o per cambiare altre impostazioni, sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) o *Equipment Settings* (impostazioni attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

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. 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 non dovesse farlo, portare l'interruttore principale in posizione spenta, attendere alcuni secondi e quindi portare l'interruttore principale in posizione di ripristino. **Nota: potrebbero volerci alcuni secondi 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).

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

1. Selezione del menu principale impostazioni.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

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

2. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Sfiorare *Wi-Fi* per selezionare il menu di rete wireless. Se non è attivato il Wi-Fi, sfiorare il tasto di attivazione del *Wi-Fi*. 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). 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.

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. Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per inserire la password e collegarsi alla rete wireless selezionata. Le password sono case-sensitive.

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. **Per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza, visitare il sito my.iFIT.com.**

3. Uscita dal menu rete wireless.

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

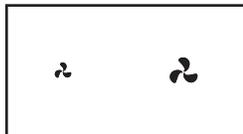
USO DELLA PORTA DI RICARICA

La consolle è dotata di una porta di ricarica USB per ricaricare i dispositivi compatibili USB-C (p. es. gli smartphone e i tablet) durante l'allenamento.

Per utilizzare questa porta, inserire un cavo di ricarica USB-C (non incluso) nella presa presente sul proprio dispositivo e nella porta di ricarica di destra della consolle; **verificare che il cavo di ricarica USB-C sia completamente inserito.** Nota: la porta di ricarica non può essere utilizzata per visualizzare o trasferire dati o per ascoltare musica mediante l'impianto audio della consolle.

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 del ventilatore o per spegnere il ventilatore.



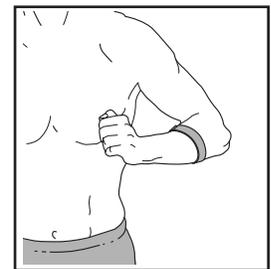
COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

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. La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



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.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

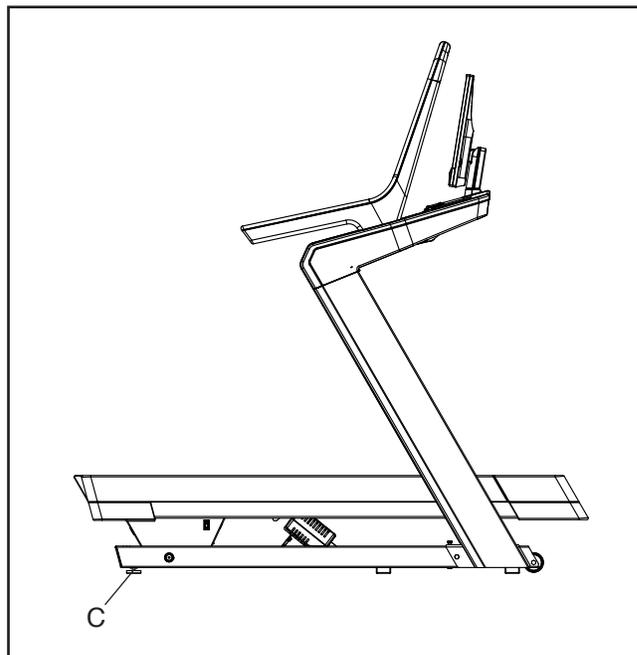
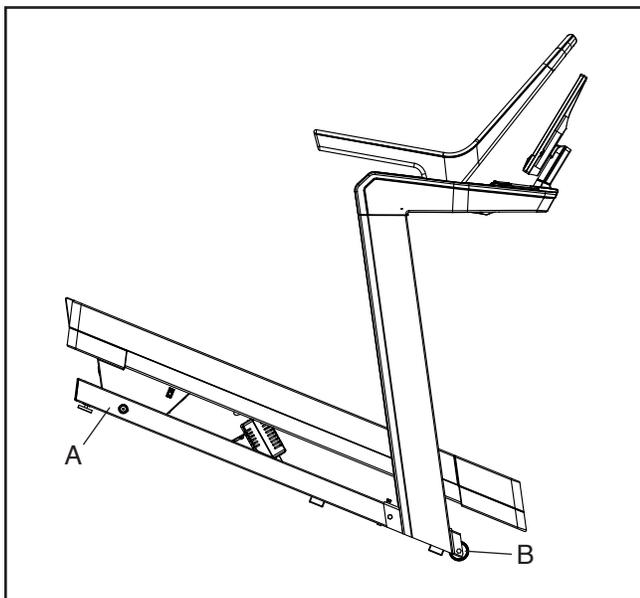
IMPORTANTE: prima di spostare il tapis roulant, inserire la chiave nella consolle, portare l'inclinazione al livello massimo, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione.

ATTENZIONE: a causa delle dimensioni e del peso del tapis roulant, lo spostamento richiede la presenza di due o tre persone. Per ridurre il rischio di lesioni, prestare estrema attenzione durante lo spostamento del tapis roulant. Non spostare il tapis roulant senza sollevare l'estremità posteriore, non tirare la consolle e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.

Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento. Con una persona posizionata su ogni lato del tapis roulant, sollevare con cautela la parte posteriore della base (A) fino a quando il tapis roulant scorre sulle ruote (B).

Spostare con cautela il tapis roulant nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.

Verificare che il tapis roulant appoggi saldamente al pavimento. Qualora il tapis roulant oscilli leggermente sul pavimento, ruotare il piedino stabilizzatore (C) fino a quando l'oscillazione scompare.



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.

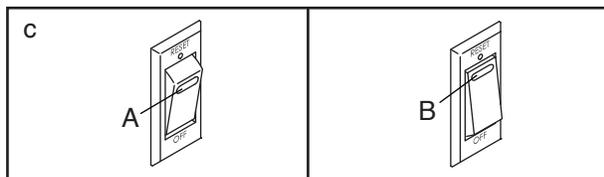
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro.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

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 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato (A) significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo (B).



PROBLEMA: L'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno 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

- Calibrare il sistema d'inclinazione (vedere fase 7 a pagina 21).

PROBLEMA: il tapis roulant non si connette alla rete wireless

- Verificare che le impostazioni della rete wireless sulla consolle siano corrette (vedere pagina 21).
- Verificare che le impostazioni per la rete wireless personale siano corrette.
- Per eventuali ulteriori domande visitare il sito support.iFIT.com.

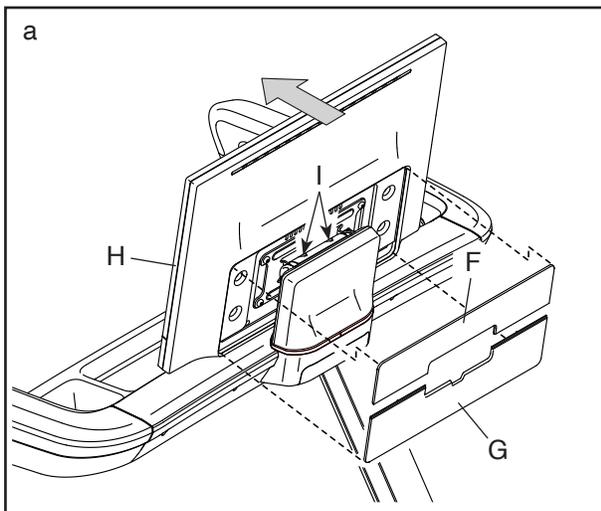
PROBLEMA: Il nastro scorrevole non si muove

Se durante l'allenamento la consolle visualizza il tempo e la distanza, ma il nastro scorrevole non si muove, attenersi alle seguenti indicazioni:

- Spegnere l'attrezzo (vedere pagina 15) e disinserire il cavo di alimentazione.
- Attendere almeno cinque minuti per accertarsi che non vi sia carica elettrica residua nei componenti elettronici del tapis roulant.
- Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 13), accendere l'attrezzo e avviare nuovamente il nastro scorrevole.
- Se il nastro scorrevole non dovesse ancora funzionare, consultare la sezione LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 25 per ulteriori informazioni.

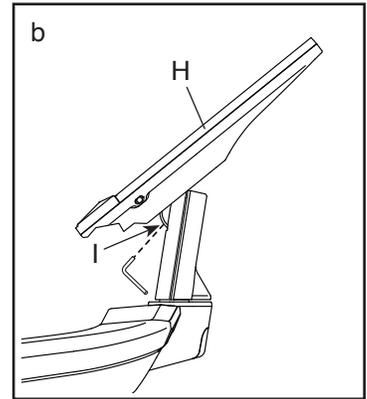
PROBLEMA: la consolle non rimane in posizione quando viene inclinata verso l'alto e verso il basso,

- utilizzando un cacciavite standard, estrarre con cautela il copri consolle superiore (F) e poi il copri consolle inferiore (G) dalla consolle (H). **Prestare attenzione a non danneggiare questi pezzi.** Nota: la consolle potrebbe apparire leggermente diversa da quella rappresentata nel disegno.



Quindi, inclinare la parte superiore della consolle (H) nella direzione indicata dalla freccia e utilizzare una delle chiavi esagonali piccole in dotazione per serrare leggermente le due viti M6 x 15mm (I) indicate.

- Inclinare la consolle (H) verso l'alto, come illustrato, e utilizzare la chiave esagonale piccola per stringere leggermente le due viti M6 x 15 mm (I) indicate, finché la consolle non risulta più allentata.



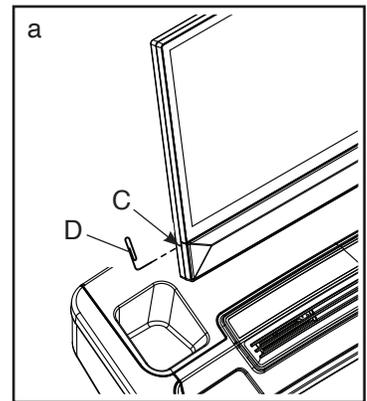
Quindi, consultare il disegno a sinistra e rimontare il copri consolle inferiore (G) e poi il copri consolle superiore (F).

PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

- Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle.

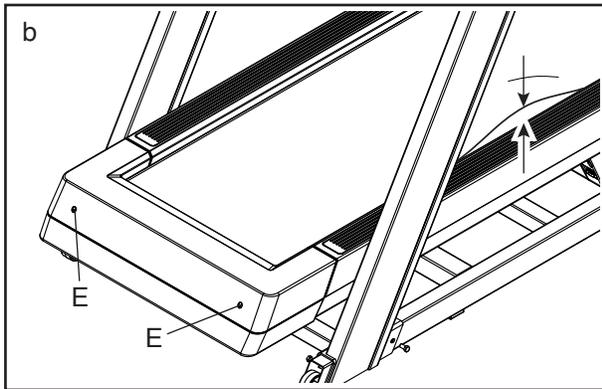
IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano tutte le

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 (C) indicata sul lato sinistro della consolle. Con una graffetta aperta (D) 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 21). **Nota: potrebbero volerci alcuni minuti prima che la consolle sia pronta all'uso.**



PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

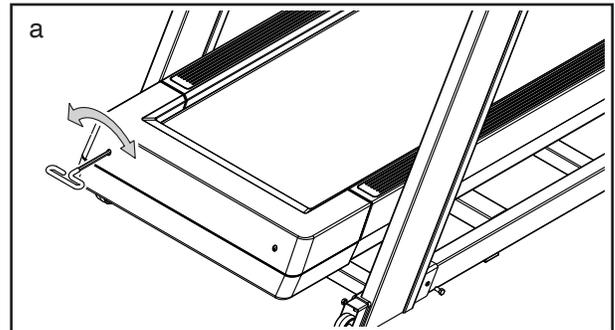
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore (E) in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 8–10 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.

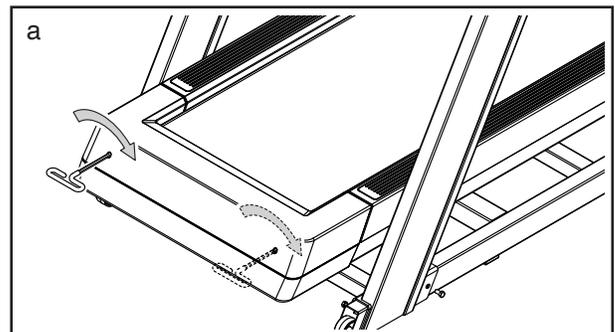
PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato

- 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 rullo tenditore indicata in senso antiorario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite rullo tenditore in senso orario 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 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 8–10 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: 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.

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.

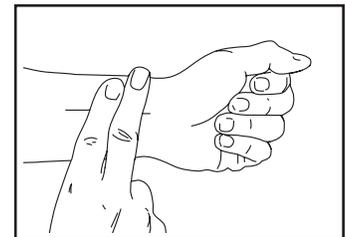
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

NOTE

ELENCO PEZZI

Modello n° NTL29225-INT.0 R0824A

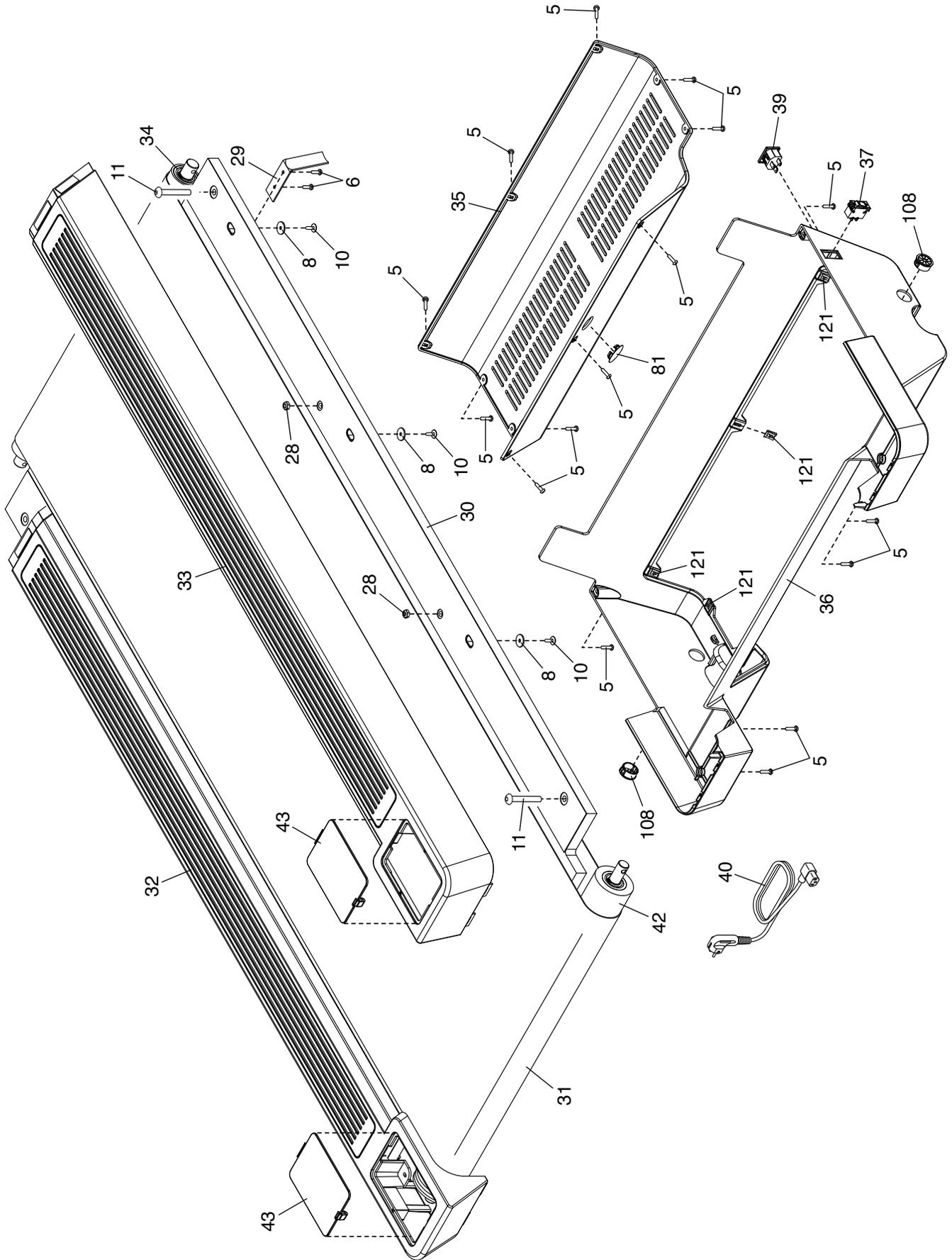
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	4	Vite da 3/8" x 4 3/4"	51	4	Ammortizzatore Grande
2	32	Vite #8 x 5/8"	52	1	Cavo Base
3	10	Rondella a Stella da 3/8"	53	4	Ammortizzatore Piccolo
4	12	Vite a Testa Piana #8 x 5/8"	54	4	Boccola Perno Grande
5	60	Vite #8 x 3/4"	55	1	Coperchio Unità di Controllo
6	4	Vite Guida Nastro #8	56	1	Coperchio Superiore Motore Inclinazione
7	6	Vite Autofilettante #8 x 3/4"			
8	6	Rondella Piatta da 1/4"	57	6	Preso Dispositivo di Fissaggio
9	8	Vite Finta Rondella #8 x 3/4"	58	1	Copri Motore Inclinazione Inferiore
10	6	Vite a Testa Troncoconica #8 x 5/8"	59	4	Boccola Motore Inclinazione
11	4	Vite da 5/16" x 1 1/2"	60	1	Motore Inclinazione
12	2	Vite #8 x 1 1/2"	61	1	Staffa Unità di Controllo
13	2	Vite Finta Rondella da 1/4" x 2 1/2"	62	1	Unità di Controllo
14	1	Bullone M8 x 32mm	63	1	Resistenza
15	1	Bullone M8 x 51mm	64	1	Motore Trasmissione
16	20	Dispositivo di Fissaggio Richiudibile	65	2	Vite Macchina #8 x 5/8"
17	13	Vite Finta Rondella #8 x 1/2"	66	1	Telaio Inferiore
18	6	Vite da 3/8" x 3/4"	67	8	Vite Ventilatore
19	2	Dado M8	68	1	Copri Telaio Sinistro Esterno
20	2	Bullone Motore da 5/16"	69	1	Copri Telaio Sinistro Interno
21	2	Vite da 3/8" x 2 3/8"	70	1	Copri Telaio Destro Interno
22	4	Vite da 3/8" x 2 3/4"	71	1	Copri Telaio Destro Esterno
23	3	Rondella a Stella #8	72	2	Ruota
24	1	Display Principale	73	4	Gommino Base
25	4	Rondella Piatta da 5/16"	74	1	Base
26	2	Dado da 3/8"	75	1	Cavo Montante
27	4	Dado da 5/16"	76	3	Gommino di Protezione Rotondo
28	8	Dado da 1/4"	77	2	Piedino Stabilizzatore
29	2	Guida Nastro	78	2	Asse
30	1	Piattaforma Nastro	79	2	Cappuccio Base
31	1	Nastro Scorrevole	80	2	Supporto Coperchio
32	1	Poggiapiedi Sinistro	81	1	Cappuccio Pannello
33	1	Poggiapiedi Destro	82	1	Montante Sinistro
34	1	Rullo Tenditore	83	1	Montante Destro
35	1	Piastra Pannello Bombato	84	4	Vite da 5/16" x 3/4"
36	1	Pannello Bombato	85	1	Telaio Superiore
37	1	Interruttore Principale	86	6	Vite #4 x 3/8"
38	2	Gommino di Protezione Quadrato	87	1	Pannello di Accesso
39	1	Preso	88	1	Chiave
40	1	Cavo di Alimentazione	89	1	Parte Superiore Corrimano Destro
41	2	Fascetta Cavo	90	1	Parte Superiore Corrimano Sinistro
42	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	91	1	Copri Display Superiore
43	2	Copri Poggiapiedi	92	1	Staffa Display
44	4	Rondella a Stella Esterna da 1/4"	93	1	Display
45	2	Boccola Perno Piccolo	94	1	Portaoggetti
46	1	Cinghia	95	1	Copri Telaio Superiore
47	1	Copertura Anteriore Superiore	96	1	Copri Perno Sinistro
48	1	Copertura Anteriore Inferiore	97	1	Copri Display Inferiore
49	1	Copri Montante Sinistro	98	1	Parte Inferiore Corrimano Sinistro
50	1	Copri Montante Destro	99	1	Parte Inferiore Corrimano Destro

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
100	1	Copri Perno Destro	116	1	Copri Perno
101	1	Rondella in Plastica da 1"	117	1	Staffa Sella Grande
102	4	Vite M3 x 12mm	118	4	Vite M6 x 16mm
103	1	Alimentatore	119	5	Vite M4 x 10mm
104	1	Unità di Controllo Motore	120	4	Vite M6 x 25mm
		Inclinazione	121	10	Dado Fermaglio
105	4	Isolatore a Cappe	122	2	Dado Autobloccante #8
106	2	Ventilatore	123	2	Vite Finta Rondella da 1/4" x 2 1/2"
107	1	Dado M30	124	2	Boccola Motore
108	2	Gommino Pannello Bombato	125	1	Isolatore Motore
109	1	Distanziatore Metallico	126	1	Filtro
110	1	Distanziatore in Plastica	127	1	Cavo Messa a Terra
111	1	Piastra Perno	128	2	Rondella Reggispinta da 3/8"
112	1	Copri Perno Anteriore	*	–	Kit strumenti di Montaggio/ Regolazione
113	1	Copri Perno Posteriore			
114	1	Staffa Perno	*	–	Manuale d'Istruzioni
115	1	Staffa Sella Piccola			

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.

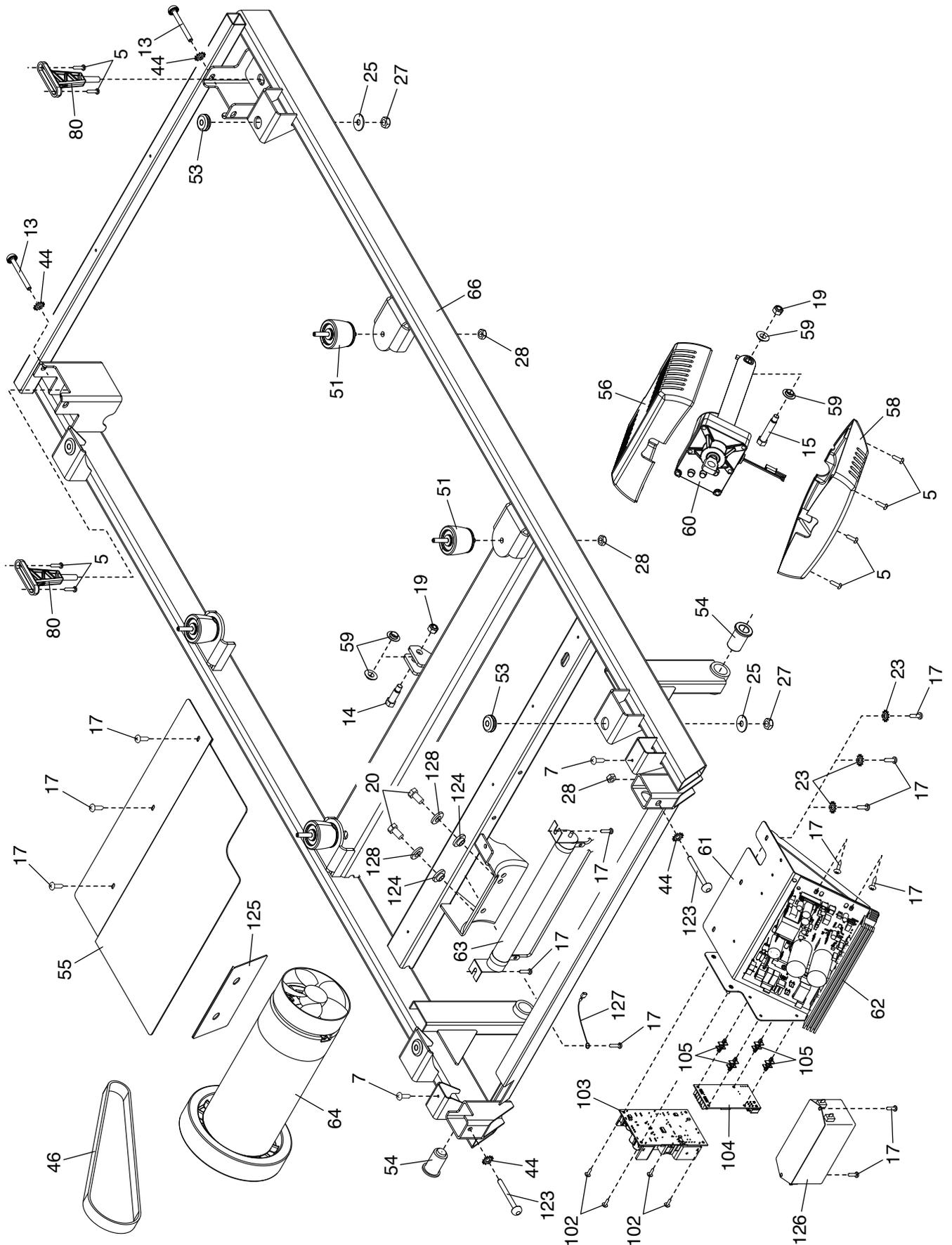
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTL29225-INT.0 R0824A



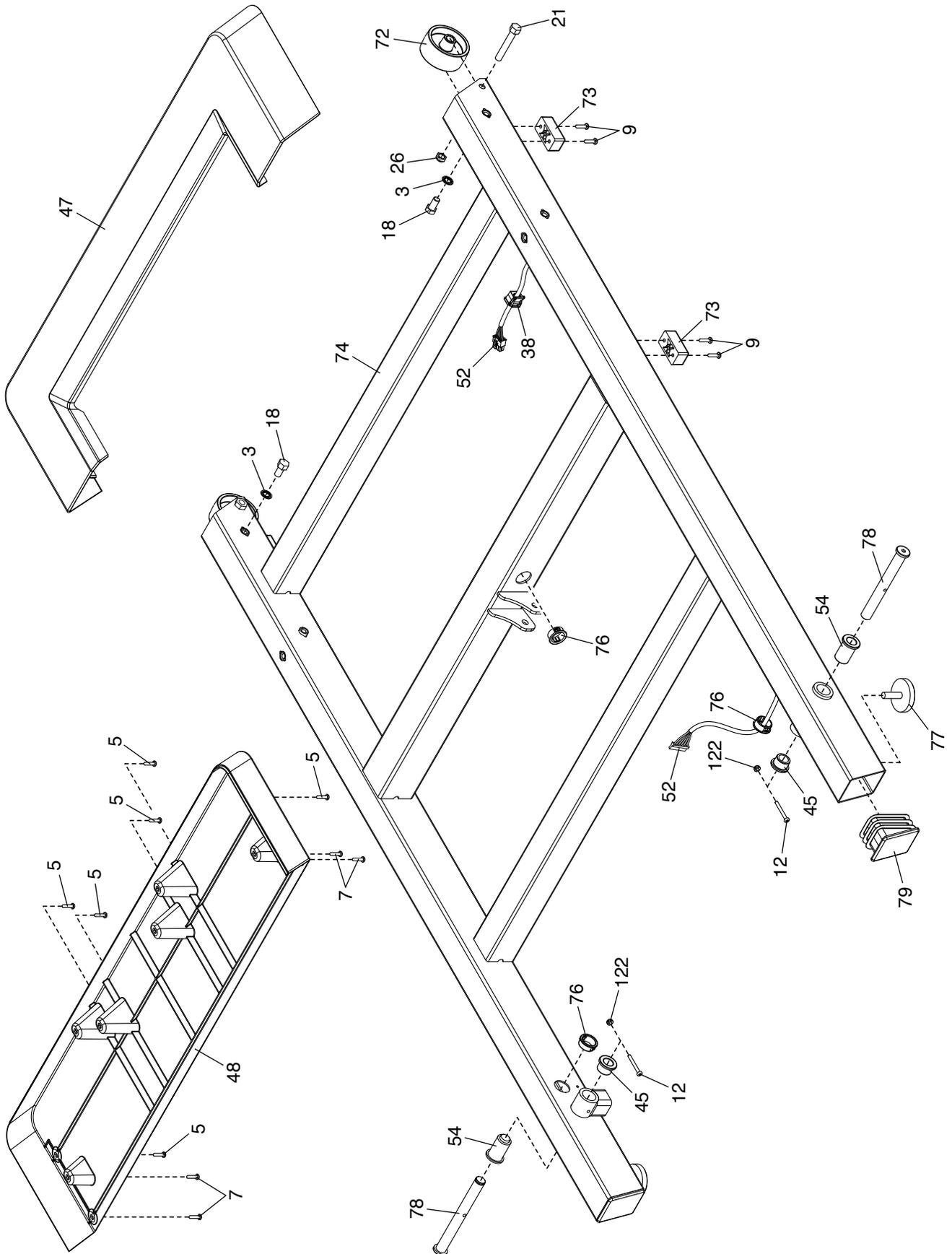
DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTL29225-INT.0 R0824A



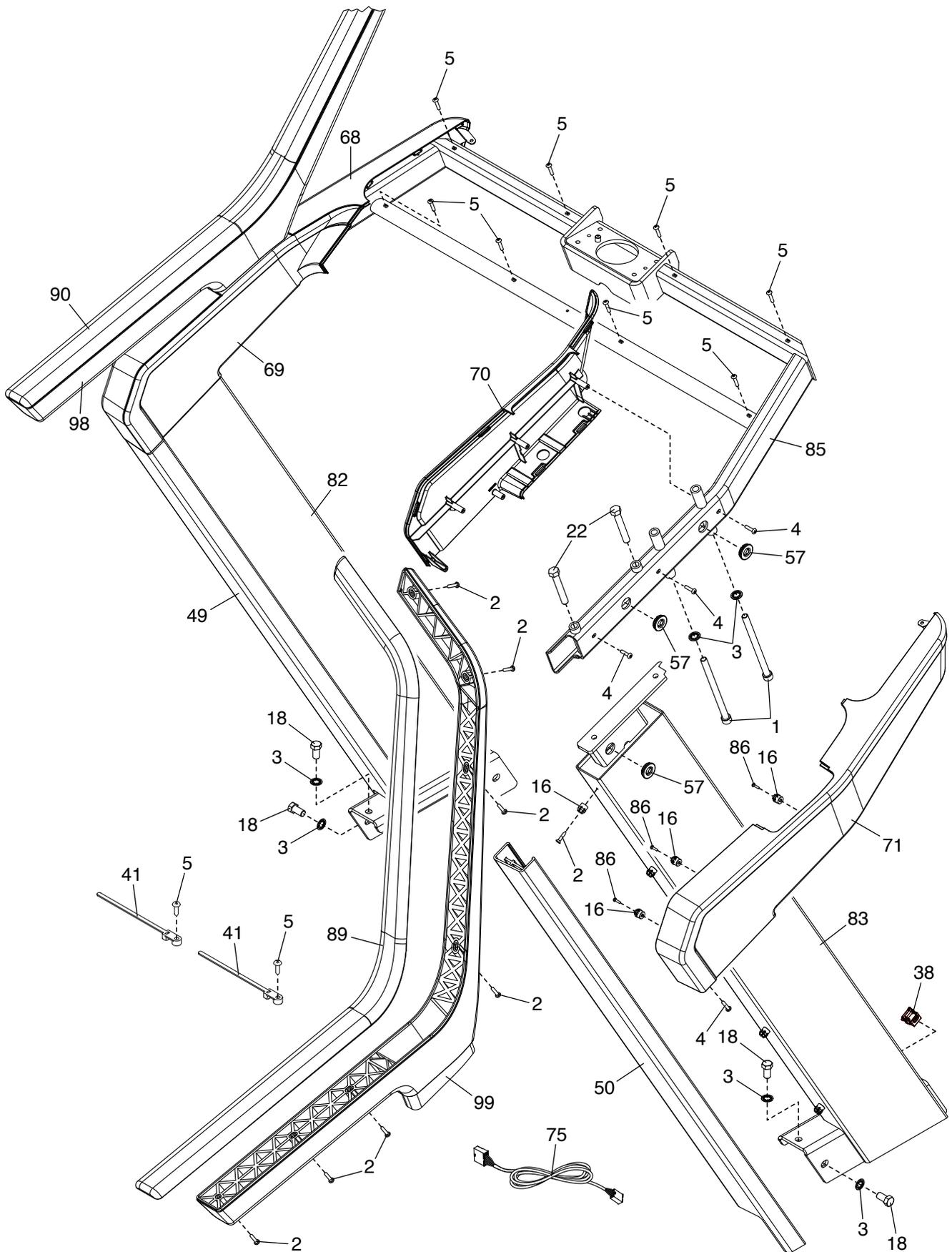
DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NTL29225-INT.0 R0824A



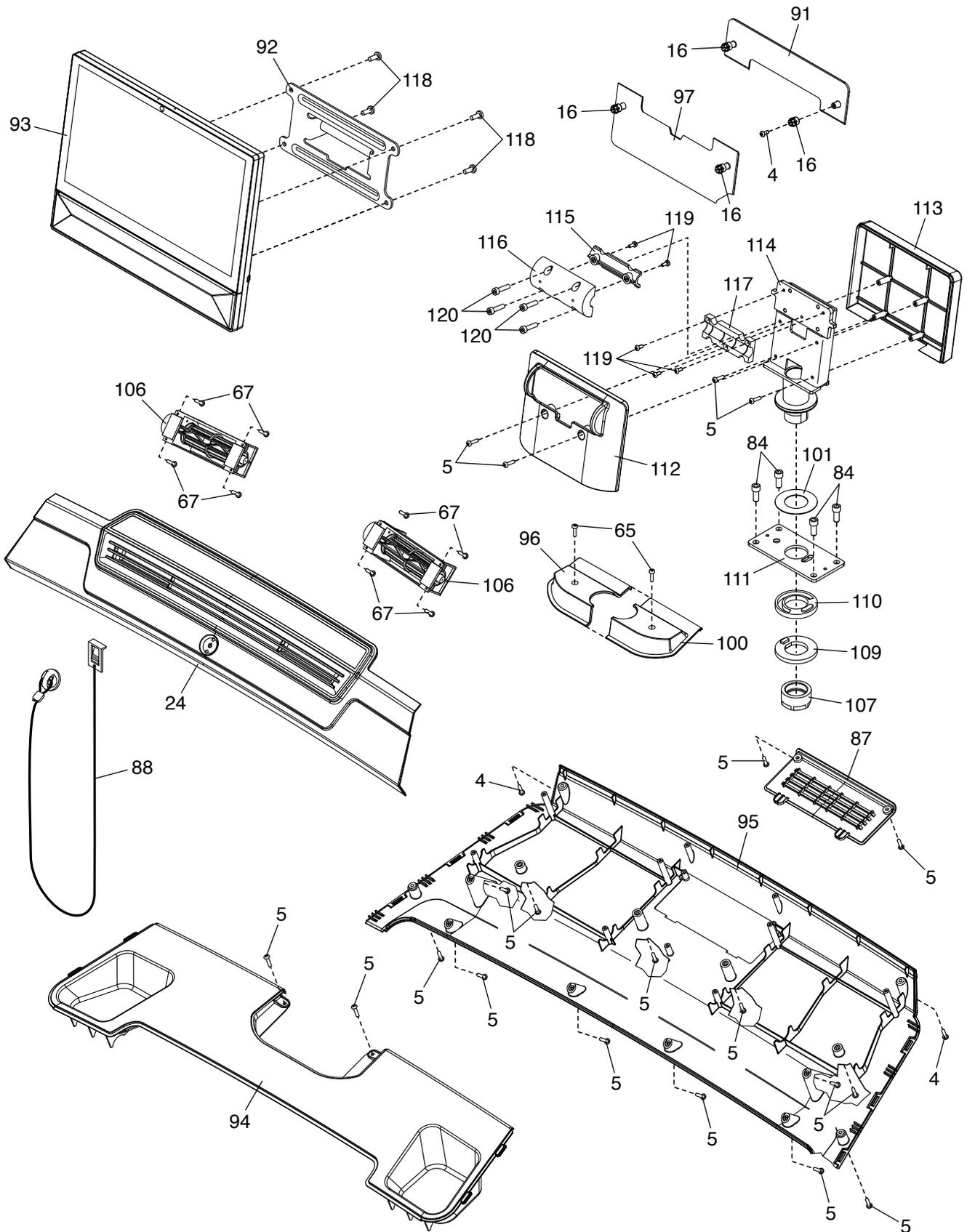
DISEGNO ESPLOSO D

Modello n° NTL29225-INT.0 R0824A



DISEGNO ESPLOSO E

Modello n° NTL29225-INT.0 R0824A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

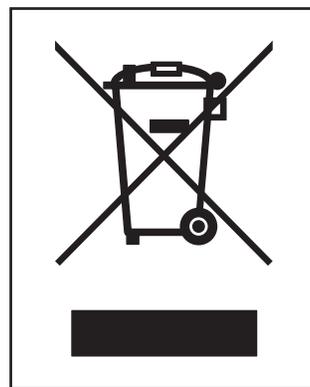
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- 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.



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

L'attrezzo NTL29225-INT contiene il Tablet MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo Tablet MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V è conforme alla Direttiva 2017/53/UE e al Regolamento UE 2017 relativo alle Apparecchiature Radio.

iFIT Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84320, USA

La presente dichiarazione di conformità è stata redatta dal fabbricante sotto la sua esclusiva responsabilità.

Oggetto della dichiarazione: FCCID OMC453084 o OMC453584V - Frequenza di trasmissione e potenza massima EIRP: 2.4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Il funzionamento nella banda 5,15-5,35Ghz è limitato all'uso interno nei seguenti paesi:

Certificazione: articolo 3.1a - Sicurezza EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Articolo 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Articolo 3.2 – Parametri radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Rappresentante Regno Unito: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Regno Unito

Rappresentante UE: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112, Fourqueux, Francia

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

