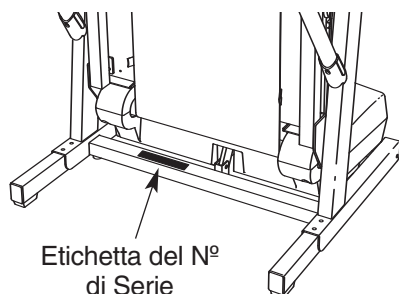


PRO-FORM[®]

X 820

Modello N° PETL37705.0

N° di Serie _____



MANUALE D'ISTRUZIONI

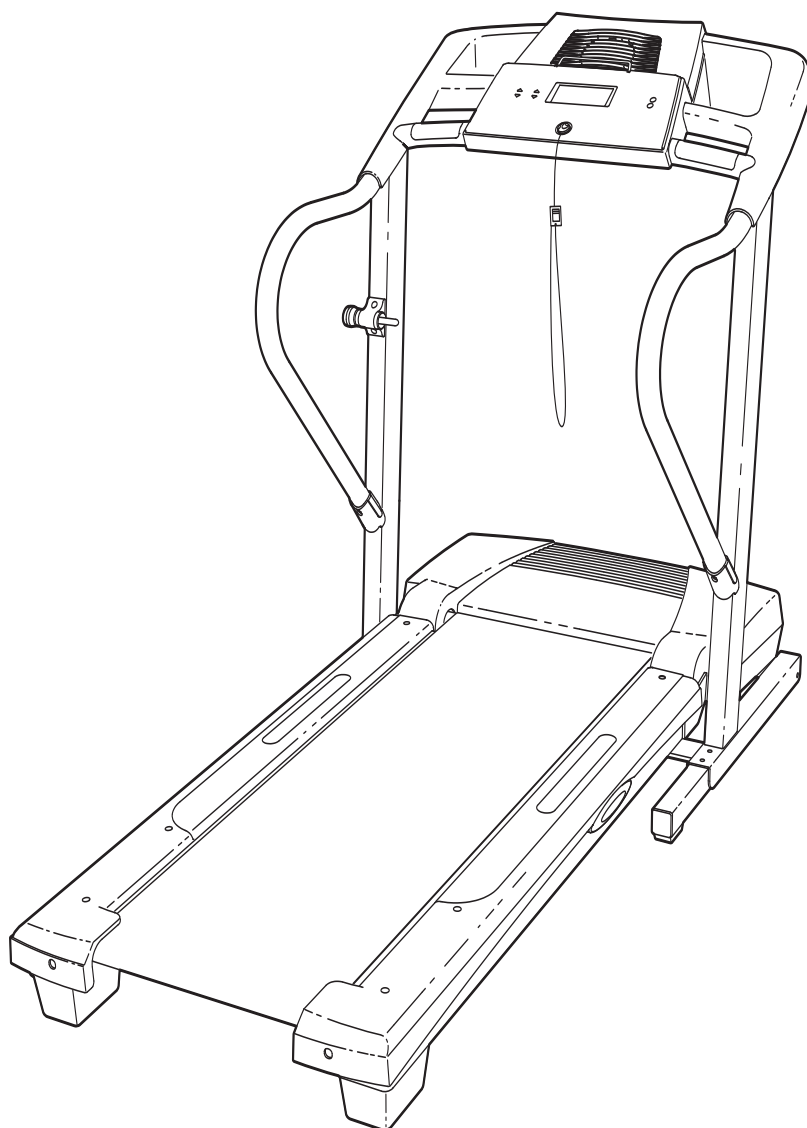
DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite pezzi mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com



AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.



Nostro website

www.iconeurope.com

PRO-FORM[®] **X 820**

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE5
MONTAGGIO6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT23
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI25
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO27
COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO	Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DEI PEZZI e una LISTA DEI PEZZI al centro di questo manuale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.
2. Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.
4. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
5. Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
6. Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
7. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 125 kg.
8. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
9. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
10. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
11. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.
12. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.
13. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 25 di questo manuale.)
14. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE a pagina 10).
15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
16. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
17. I sensori pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
18. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/spento.)
19. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 23.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.

20. Quando usate i programmi iFIT.com, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « fischio » in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.

21. Quando usate i programmi iFIT.com, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.

22. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando non li usate.

23. Durante lo spostamento o quando si piega il

tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

24. Ispezionare e stringere appropriatamente tutti i pezzi del tapis roulant regolarmente.

25. Non inserire nessun oggetto nelle aperture.

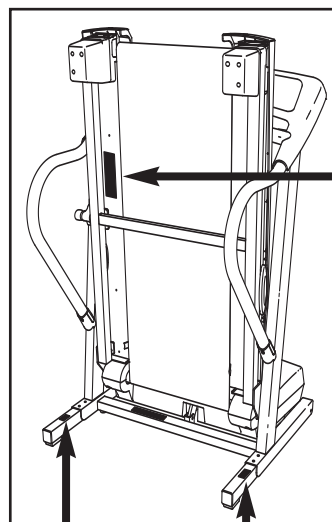
26. **PERICOLO:** Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il tapis roulant, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

27. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

! AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul tapis roulant. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua Italiana e posizzarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata.



! ATTENZIONE
Tenere mani e piedi lontano da questa zona del treadmill e in funzione.

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

- Rimanere solamente sul poggio piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

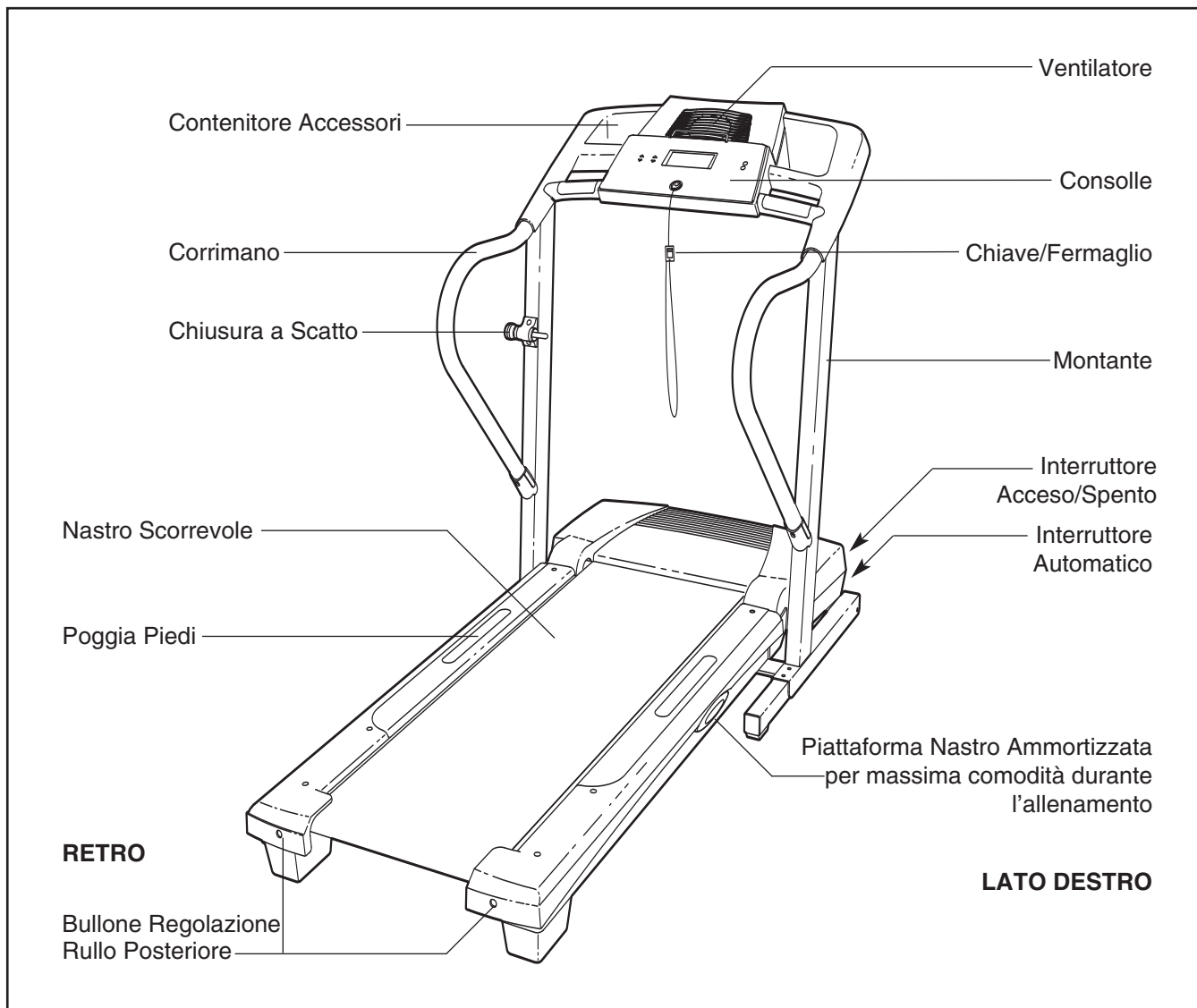
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il tapis roulant PROFORM® X 820. Il tapis roulant X 820 offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo X 820 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi informazione vi preghiamo di

chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL37705.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

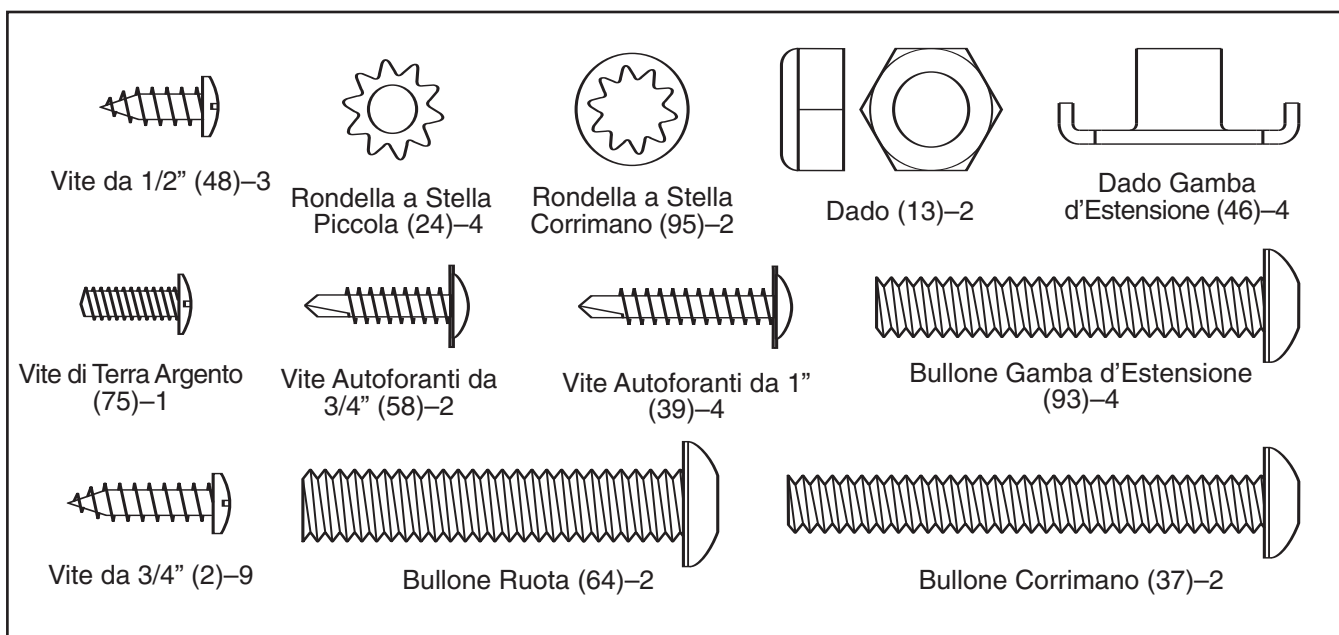


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi del materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale  **e un vostro cacciavite di croce** , **un maglio in gomma** , **e una chiave regolabile** .

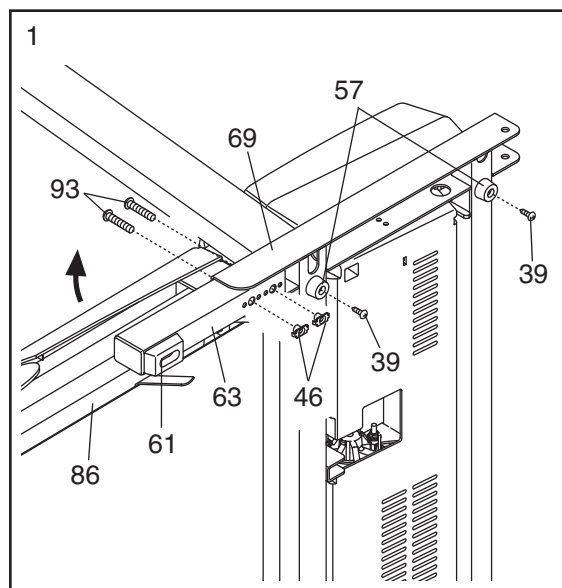
Per l'identificazione dei pezzi per il montaggio, vedere i disegni dei pezzi di seguito. Se un pezzo non fosse nel sacchetto dei pezzi, controllare che non sia stato pre-montato.



1. Assicurarsi che la spina del cavo elettrico è staccato.

Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare il tapis roulant sul suo lato sinistro come mostrato nel disegno. Piegare parzialmente il Telaio (86) in modo che il tapis roulant sarà più stabile. **Non piegare completamente il tapis roulant finché sia completamente montato.**

Inserire una Gamba d'Estensione (63) nella base dei Montanti (69) con la Imbottitura Gamba di Estensione (61) orientato nel modo indicato. Se necessario, utilizzare un maglio in gomma per inserire completamente la Gamba d'Estensione. Quindi, tenere due Dadi Gamba d'Estensione (46) sul fondo della Gamba d'Estensione. In seguito, inserire due Bulloni Gamba d'Estensione (93) sulla parte superiore della Gamba d'Estensione e serrare saldamente i Bulloni Gamba d'Estensione nei Dadi Gamba d'Estensione.

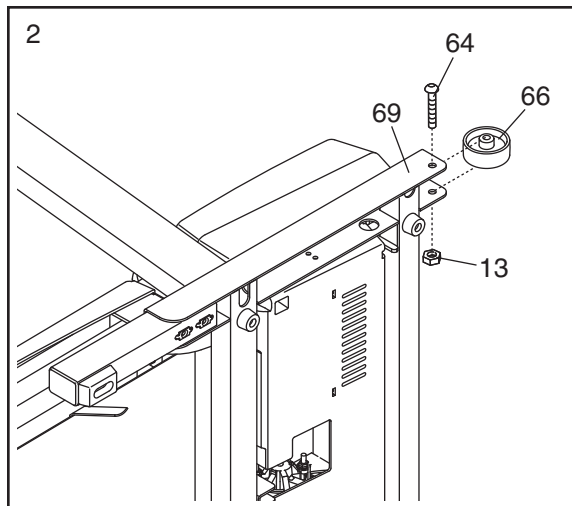


Montare due Gommini Base Rotondi (57) sulla base dei Montanti (69) con due Viti Autoforanti da 1" (39).

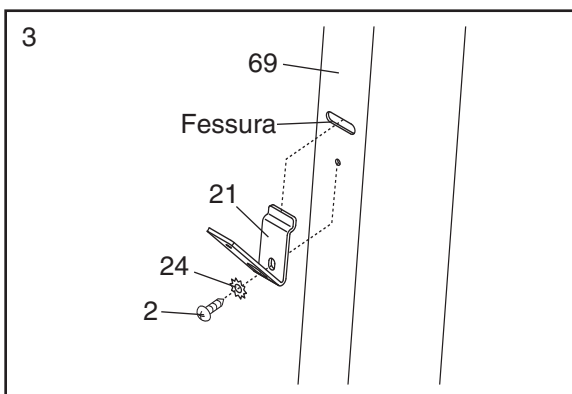
2. Montare una Ruota (66) sulla base dei Montanti (69) con un Bullone Ruota (64) e un Dado (13) come mostrato. **Non serrare eccessivamente il Bullone Ruota;** la Ruota deve poter girare liberamente.

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sull'altro lato. Vedere la fase di montaggio 1 e montare l'altra Gamba d'Estensione (63) e gli altri due Gommini Base Rotondi (57). Quindi, montare l'altra Ruota (66) come descritto sopra.

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant verso il basso in modo che i Montanti (69) si trovino in posizione verticale.



3. Inserire la linguetta su una delle Staffe del Corrimano (21) nella fessura presente sul Montante destro (69). Montare la Staffa del Corrimano con una Vite da 3/4" (2) e una Rondella a Stella Piccola (24). **Montare, seguendo la stessa procedura, l'altra Staffa del Corrimano al Montante sinistro (non raffigurato).**

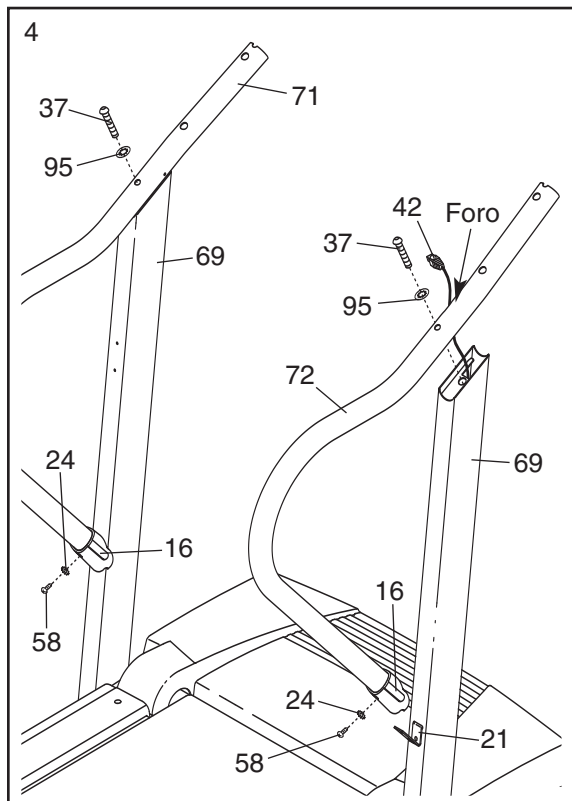


4. Se è presente un'asse tra i Montanti (69), toglierla così come i due bulloni. Gettare l'asse e i bulloni.

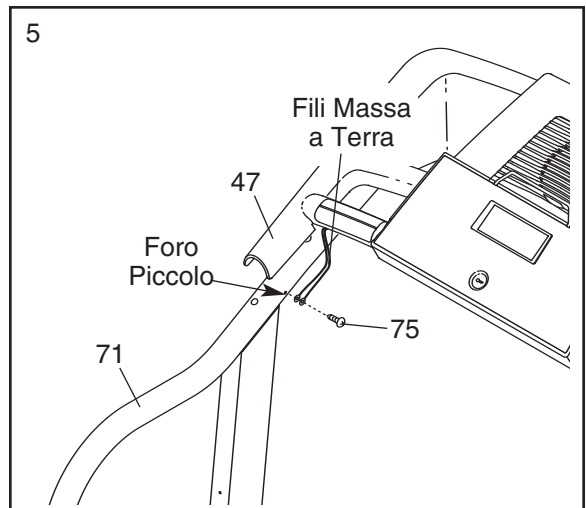
Identificare il Corrimano Destro (72), il quale ha un foro largo vicino l'estremità sinistro. Tagliare la fascetta di plastica che blocca il Cavo del Montante (42) al Montante destro (69). Passare il Filo Montante all'interno del foro sul fondo del Corrimano Destro, estraendolo dal foro grande a lato. Nota: L'uso di pinze a becco appuntito potrebbe risultare utile per fare passare il Filo Montante attraverso il foro.

Inserire il Cappuccio del Corrimano (16) nell'estremità inferiore del Corrimano Destro (72) come indicato. Posizionare il Corrimano Destro al Montante Destro (69) facendo scorrere l'estremità inferiore del Corrimano Destro sulla Staffa del Corrimano destro (21). Stringere il Bullone del Corrimano (37) con una Rondella a Stella del Corrimano (95) nel Corrimano Destro e nel Montante Destro. Successivamente, fissare l'estremità inferiore del Corrimano Destro con una Vite Autoforante da 3/4" (58) e una Rondella a Stella Piccola (24). Successivamente, stringere il Bullone del Corrimano.

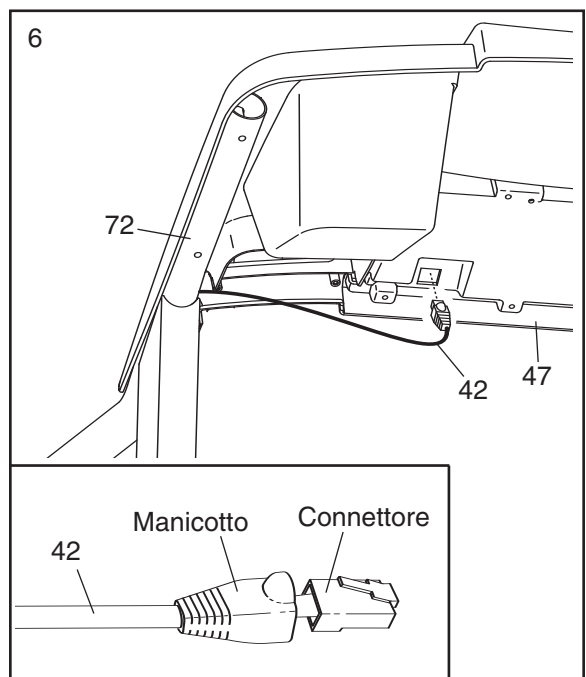
Montare il Corrimano Sinistro (71) nello stesso modo. Nota: Sul lato sinistro non è presente un filo montante.



5. Tenere la Base della Consolle (47) vicino al Corrimano Sinistro (71). Tagliare la fascetta di plastica dalle estremità dei fili messa a terra indicati. Fissare le estremità dei fili messa a terra nel piccolo foro presente nel Corrimano Sinistro con una Vite di Messa a Terra Argento (75).

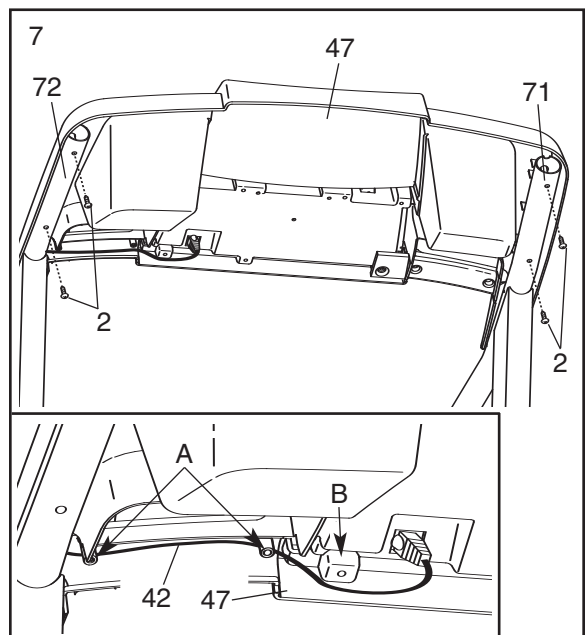


6. **Toccare il Corrimano Destro (72) per scaricare eventuale carica elettrostatica.** Sfilare il manicotto dal connettore sul Filo Montante (42) come mostrato nel disegno allegato. Quindi, premere l'estremità del Filo Montante nella presa sul fondo della Base Consolle (47). **Il connettore dovrebbe inserirsi agevolmente nella presa e scattare in posizione.** Qualora il connettore non si inserisca agevolmente e non scatti in posizione, ruotare il connettore, quindi inserirlo. Quindi, infilare nuovamente il manicotto sopra il connettore.

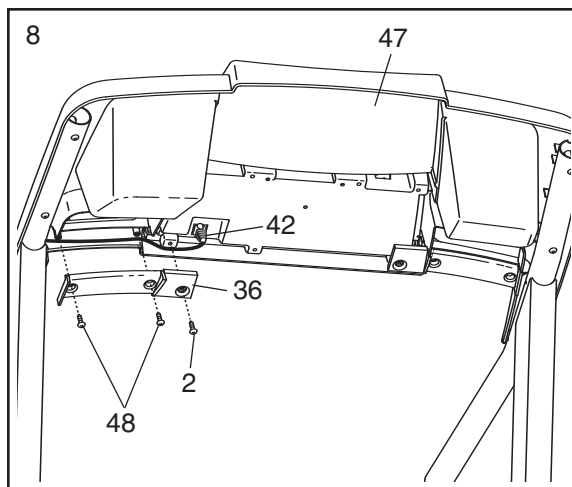


7. Posare la Base Consolle (47) sui Corrimano (71, 72). Montare la Base Consolle con quattro Viti da 3/4" (2). **Inserire tutte e quattro le Viti prima di serrarle; evitare di serrare eccessivamente le Viti.**

Vedere il disegno sottostante. **Accertare che il Filo Montante (42) sia posizionato sotto i due puntali rotondi indicati (A).** Quindi, premere il Filo Montante nella fessura tra il puntale quadrato (B) e la Base Consolle (47).

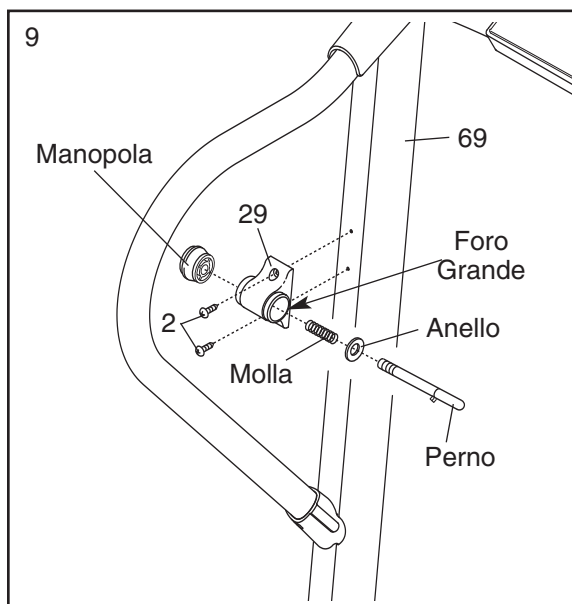


8. Coprire il Filo Montante (42) con la Piastra Impugnatura Destra (36). **Prestare attenzione a non pizzicare il Filo Montante.** Serrare le due Viti da 1/2" (48) e una vite da 3/4" (2) nella Piastra Impugnatura Destra e nella Base Consolle (47).



9. Fissare la Sede della Chiusura a Scatto (29) al Montante Sinistro (69) con due Viti da 3/4" (2). **Verificare che il foro più grande presente nella Sede della Chiusura a Scatto sia nel lato mostrato.**

Rimuovere la manopola dal perno. **Accertare che il collare e la molla si trovino sul perno come mostrato.** Inserire il perno nell'Alloggiamento Chiusura a Scatto (29). Serrare la manopola sul perno.



10. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano avvitati prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

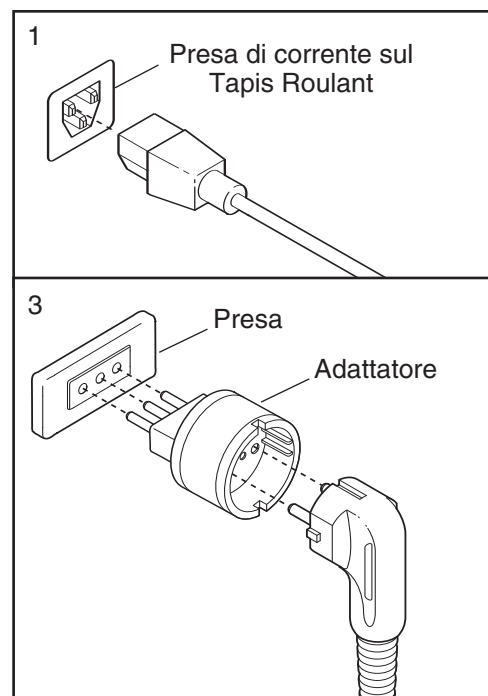
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

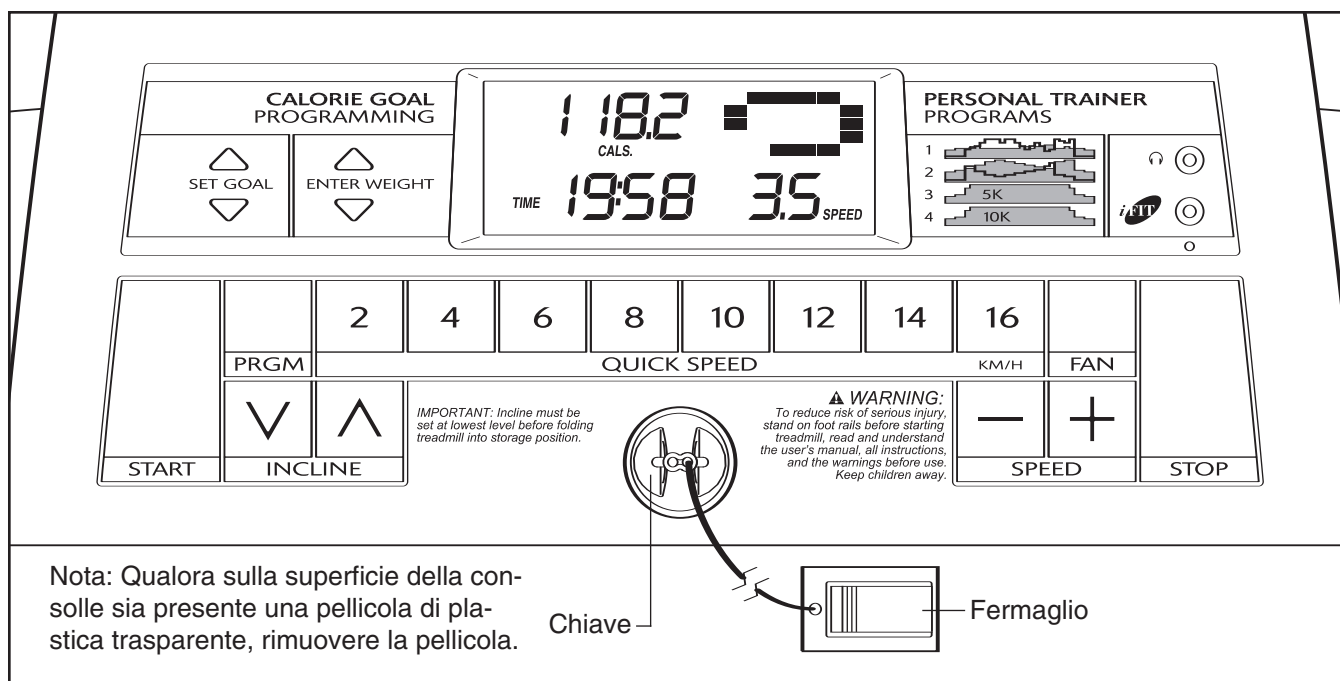
Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa.

Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).



⚠ ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è in inglese. Quest'avvertenza si trova in altre lingue nell'incluso foglio adesivo. Applicare l'adesivo in italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento.

Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

La consolle inoltre offre due programmi prestabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. La consolle dispone di due programmi distanza—il programma 5K fa un conto alla rovescia a partire da 5000 metri via che si va completando una corsa da 5 chilometri e il programma 10K fa un conto alla rovescia a partire da 10000 metri. E un programma innovativo per la misurazione delle calorie permette di impostare il numero di calorie da bruciare per ogni allenamento.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su MP3, CD e videocassetta (i MP3, i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com controllano automaticamente il tapis roulant e vi dettano di variare il vostro passo mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3, consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. Per usare un programma prestabilito, vedere a pagina 14. Per utilizzare il programma distanza, vedere a pagina 15. Per usare il programma calcola delle calorie, vedere a pagina 16. Per usare un programma MP3, CD o video iFIT.com, vedere a pagina 19. Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, vedere a pagina 21.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 10). Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.



Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un istante, il display si illuminerà. **Importante: in caso di emergenza, la chiave può essere tolta dalla consolle, provocando così il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

Nota: per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. La prima volta che si utilizza il tapis roulant, controllare l'allineamento della pedana e centrarla se necessario (si veda pagina 26).

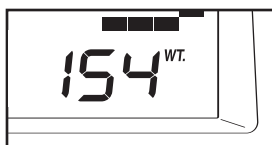
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 Inserire il proprio peso se si desidera.

Mentre ci si allena, la consolle mostrerà il numero approssimativo di calorie bruciate. Per un conteggio delle calorie più preciso, inserire il proprio peso nella consolle premendo ripetutamente il pulsante aumenta/diminuisci Peso [ENTER WEIGHT]. Per inserire velocemente il proprio peso, tenere premuto uno dei pulsanti. Nota: una volta che è stato inserito il peso, lo stesso resterà memorizzato.



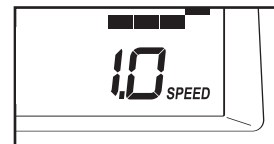
3 Selezionare la modalità in manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Se è stato selezionato un programma, rifelezionare la modalità in manuale togliendo la chiave e reinserendola.

4 Premere il pulsante Avvio [START] per accendere il tapis roulant.

Quando viene premuto il pulsante Start, il tapis roulant inizia a muoversi alla velocità di 2 km/h.

Durante l'allenamento, è possibile cambiare la velocità del tapis roulant selezionando il pulsante aumenta/diminuisci Velocità [SPEED] oppure uno degli otto pulsanti Velocità numerati. Ogni volta che viene premuto il pulsante aumenta/diminuisci Velocità, l'impostazione della velocità cambia di 0,1 km/h; se invece si mantiene premuto uno dei pulsanti l'impostazione della velocità aumenta di 0,5 km/h. Se viene premuto uno dei pulsanti numerati, il tapis roulant aumenterà la propria velocità gradatamente fino a raggiungere quella impostata. Nota: dopo aver premuto un pulsante, trascorre qualche secondo prima che il tapis roulant raggiunga la velocità impostata.



Per arrestare il tapis roulant premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il tapis roulant, premere il pulsante Avvio e poi regolare l'impostazione della velocità come precedentemente descritto.

5 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione [INCLINE]. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione impostata.



6 Seguire la progressione sul display.

Quando viene selezionata la modalità in manuale, il programma distanza, il programma calcolo delle calorie o la modalità iFIT.com, nell'angolo superiore destro del display si visualizzerà una selezione che rappresenta 400 metri (1/4 di miglio). Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla pista si visualizzeranno in successione finché non apparirà la pista completa. La pista poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.



Nell'angolo sinistro superiore del display si visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.



Nota: quando viene selezionato il programma calcolo delle calorie bruciate il display mostrerà il numero delle calorie che restano da bruciare.

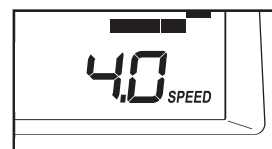
Nell'angolo sinistro inferiore del display si visualizzerà il tempo trascorso e la distanza percorsa (camminando o correndo) durante l'allenamento.



Nell'angolo sinistro inferiore del display si visualizzerà anche il livello d'inclinazione del tapis roulant per alcuni secondi ogni volta che l'impostazione dell'inclinazione varia.

Nota: quando viene selezionato un programma predefinito o il programma calcolo calorie bruciate, nell'angolo sinistro inferiore del display verrà visualizzato il tempo restante del programma invece di quello trascorso.

Nell'angolo destro inferiore del display verrà visualizzata la velocità del tapis roulant.



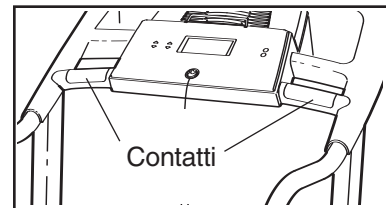
Quando si usa il sensore impugnatura, nell'angolo inferiore destro del display verrà visualizzata anche la frequenza cardiaca. Nota: quando viene selezionato il programma distanza, nell'angolo inferiore destro del display verrà visualizzato anche il numero approssimativo di calorie bruciate.

Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo inserirla di nuovo.

Nota: La consolle può visualizzare velocità, distanza e peso in chilometri e chilogrammi o in miglia e libbre. Per capire quale sistema di misura è stato selezionato o per selezionare un sistema diverso, si veda a pagina 22 IL MODO INFORMAZIONI/MODALITÀ DEMO. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri e chilogrammi.**

7 Misurare la Vostra Frequenza Cardiaca se desiderata.

Nota: prima di usare il sensore impugnatura, togliere le protezioni di plastica trasparente dai contatti metallici presenti sul sensore stesso. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la vostra frequenza cardiaca, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, nell'angolo nel display lampeggerà ad ogni battito cardiaco, compariranno una o due linee e quindi verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

8 Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere il ventilatore a basso velocità premere il pulsante Ventilatore [FAN]. Per avere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante una seconda volta. Per spegnerlo, premere il pulsante una terza volta. Nota: Pochi minuti dopo aver fermato il nastro scorrevole, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

9 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 22 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore automatico acceso/spento collocato vicino al cavo della corrente nella posizione spenta.

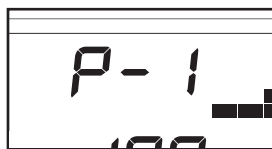
COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare un Programma Predefinito.

Per selezionare un programma predefinito, premere il pulsante Programma [PRGM] ripetutamente finché sul display si visualizza



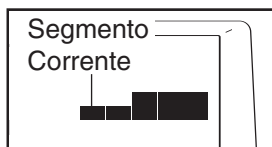
“P-1” o “P-2”. Non appena viene selezionato il programma predefinito, la velocità massima e l'inclinazione massima impostabili del programma lampeggeranno nel display per alcuni secondi. Il display visualizzerà poi la durata del programma e il numero approssimativo di calorie che verranno bruciate durante il programma. Un profilo delle impostazioni di velocità del programma scorrerà nei Led presenti nell'angolo superiore destro del display.

3 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in numerosi segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Corrente della matrice nella zona



in alto al centro del display. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi quattro segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Corrente e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udiranno una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il livello di velocità e/o il livello di inclinazione lampeggerà per avvisarvi.

Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra*. La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Corrente e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti gli indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate, *le velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Corrente; se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Corrente ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Corrente, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne. **Importante: Quando inizia il secondo segmento del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il programma, premere il pulsante Start. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 13.

7 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

See step 9 on page 13.

COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA DISTANZA

1 Inserire la chiave nella consolle.

Si veda ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare un programma distanza.

Per selezionare un programma distanza, premere il pulsante Programma ripetutamente finché sul display si visualizza “P-3”



o “P-4”. Non appena viene selezionato il programma distanza, per alcuni secondi il programma farà apparire la massima velocità impostabile. Sul display si visualizzeranno due distanze tipo: 5.000 metri o 10.000.

3 Premere il pulsante Start per avviare il programma.

Subito dopo aver premuto il pulsante Start il tapis roulant inizia a muoversi alla velocità di 4 km/h. Reggere i corrimano e iniziare a camminare.

Quasi alla fine del secondo minuto del programma, la velocità impostata lampeggerà sul display e verranno emessi una serie di suoni. La velocità del tapis roulant sarà poi aumentata di 5 km/h.

Quasi alla fine del quarto minuto di programma, la velocità impostata lampeggerà sul display e verranno emessi una serie di suoni. La velocità del tapis roulant sarà poi aumentata di 8 km/h.

Quasi alla fine del quinto minuto di programma, la velocità impostata lampeggerà sul display e verranno emessi una serie di suoni. La velocità del tapis roulant sarà poi aumentata di 10 km/h.

Nota: per variare la velocità del tapis roulant o la sua inclinazione in qualsiasi momento del pro-

gramma, premere i relativi pulsanti (Velocità o Inclinazione).

Nell'angolo superiore sinistro del display verranno visualizzati i metri ancora da percorrere. Quando mancano solo 20 metri il display lampeggerà e verranno emessi una serie di suoni.

Per arrestare il programma in qualsiasi momento premere il pulsante Stop. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il programma, premere il pulsante Start. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 km/h. Se necessario regolare la velocità del tapis roulant premendo il pulsante aumenta/diminuisci Velocità oppure uno degli otto pulsanti Velocità numerati.

Una volta percorsa la distanza di 5 chilometri o 10 chilometri, il tempo totale impiegato lampeggerà nell'angolo sinistro inferiore del display e le parole “cool” e “down” (defaticamento) lampeggeranno nell'angolo sinistro superiore del display. Se la velocità del tapis roulant è superiore a 8 km/h, allora il tapis roulant scenderà a 8 km/h per un minuto. Dopo un minuto il tapis roulant scenderà a 5 km/h per 2 minuti. Il tapis roulant scenderà poi a 4 km/h per 2 minuti. Il tapis roulant successivamente si fermerà.

4 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

5 Misurare la vostra Frequenza Cardiaca se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 13.

7 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 13.

COME USARE IL PROGRAMMA CALCOLO DELLE CALORIE

1 Inserire la chiave nella consolle.

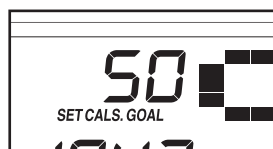
Si veda il capitolo COME ACCENDERE L'AT TREZZO a pagina 12.

2 Inserire il proprio peso se si desidera.

Consultare fase 2 a pagina 12.

3 Selezionare il programma calcolo delle calorie.

Per selezionare il programma calcolo delle calorie, premere il pulsante Programma ripetutamente finché appare il valore 50 calorie e la scritta « SET CALS. GOAL » (Imposta Cal.) nell'angolo superiore sinistro del display. Quando viene selezionato il programma calcolo delle calorie, l'impostazione della velocità lampeggerà sul display. Il display visualizzerà anche quanto durerà il programma.



Se necessario, cambiare il valore delle calorie premendo il pulsante aumenta/diminuisci Imposta Calorie [SET GOAL].



Ogni volta che viene premuto il pulsante, il valore delle calorie varierà di 50 in 50; l'impostazione delle calorie da bruciare può andare da 50 a 450. Inoltre per modificare l'impostazione della velocità premere il pulsante aumenta/diminuisci Velocità o uno degli otto pulsanti Velocità numerati.

Nota: quando si modifica l'impostazione delle calorie o della velocità, il tempo del programma

verrà automaticamente ricalcolato—più alta è l'impostazione delle calorie o più bassa è l'impostazione della velocità e più il programma dura.

4 Premere il pulsante Start per avviare il programma.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant inizierà a muoversi. Reggere i corrimano e iniziare a camminare.

Per variare la velocità del tapis roulant o la sua inclinazione in qualsiasi momento del programma, premere i relativi pulsanti (Velocità o Inclinazione). Nota: ogni volta che si cambia la velocità del tapis roulant, il tempo che resta per terminare il programma verrà automaticamente ricalcolato.

Durante l'allenamento la consolle visualizzerà il numero delle calorie che si devono ancora bruciare. Quando viene raggiunto l'obiettivo delle calorie da bruciare, il tapis roulant si arresterà.

5 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

6 Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderata.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 13.

8 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 13.

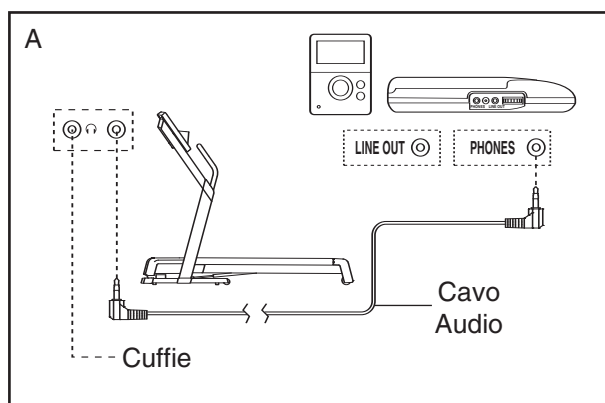
COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM

Per utilizzare i CD o MP3 iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 17 e 18 per le istruzioni per il collegamento.

Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 18 per il collegamento. Per utilizzare le videocassette, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 19 per le istruzioni per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE MP3 O CD PORTATILE

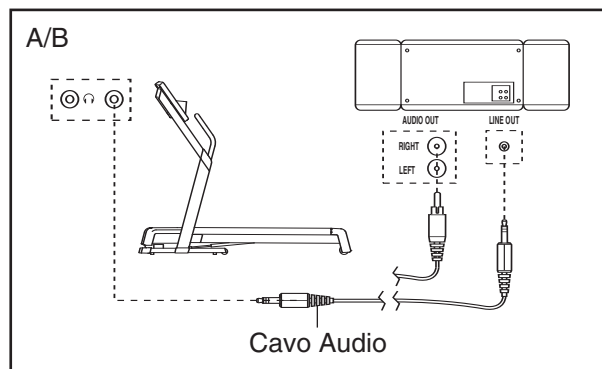
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

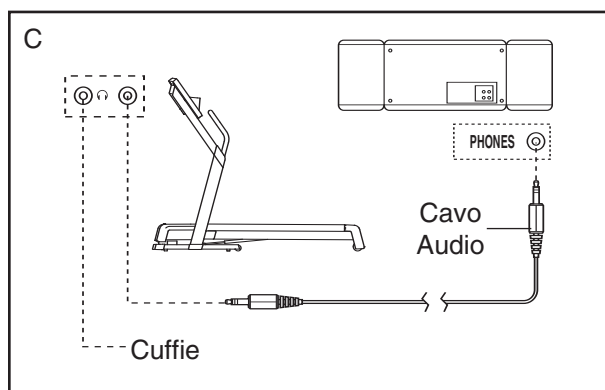
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa uscita audio del vostro stereo.



B. Si veda il disegno in alto. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

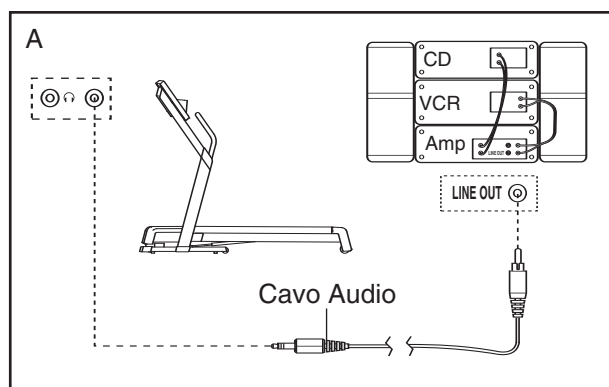
C. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa cuffie del vostro stereo. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



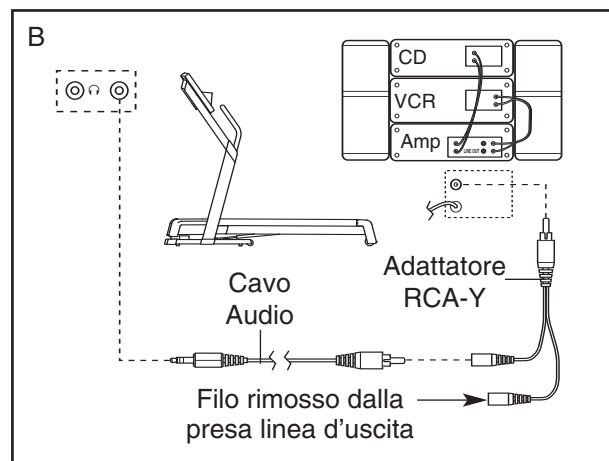
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita è utilizzata, vedere istruzioni B.

- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

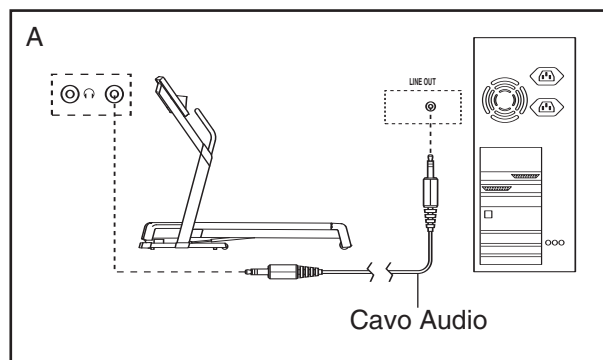


- B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA Y. Collegare l'adattatore RCA alla presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre l'adattatore Y è inserito nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

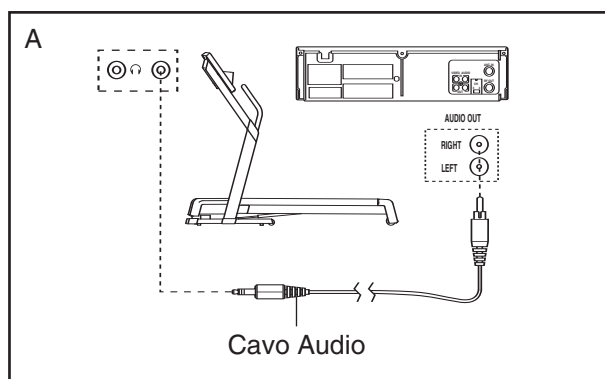
- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



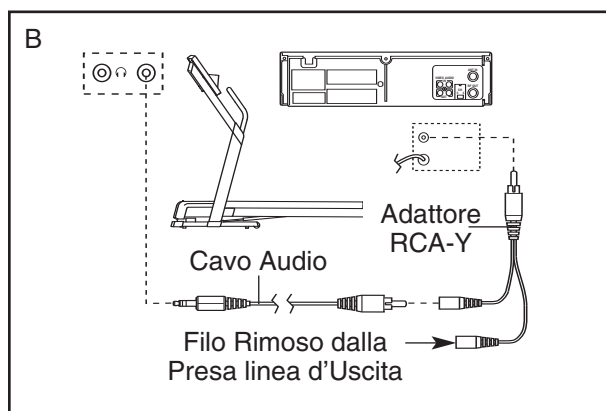
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere le istruzioni B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere **COME COLLEGARSE IL VOSTRO STEREO DI CASA** a pagina 18.

- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



- B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI MP3, CD O VIDEO iFIT.COM

Per usare i programmi MP3, CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore MP3 o CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere **COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM** a pagina 17 a 19. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero verde indicato sulla copertina del presente manuale.**

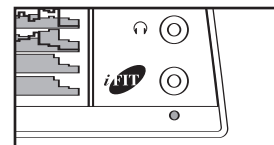
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere **ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT** a pagina 12.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere ripetutamente il pulsante Programma [PRGM] fino a quando la spia luminosa iFIT si accende.



3 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore MP3, lettore CD o videoregistratore

Nota: se si sta utilizzando un CD iFIT.com, inserire il CD nel lettore; se si sta utilizzando una videocassetta iFIT.com inserire la videocassetta nel videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Avvio sulla consolle. Il tapis roulant non caricherà nessun programma MP3, CD, o video mentre il tempo lampeggia sul display.

Durante il programma, il suono di un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « fischio » e preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Avvio. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/ora.

All'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.

Quando il programma viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma MP3, CD o video, premere il pulsante Arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 19.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio »:

- **Verificare che la spia luminosa iFIT é accesa e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Avvio sulla consolle.**
- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o**

troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.

- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto.**
- **Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**

4 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

5 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 8 a pagina 13.

7 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 13.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD iFIT ed le videocassette iFIT.com dal lettore CD o dal vostro videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando avete finito di usarli.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro sito Web www.iFIT.com permette di accedere ai programmi base, ai programmi audio e a quelli video direttamente da Internet. Delle opzioni supplementari saranno presto disponibili. Per dettagli consultare il sito www.iFIT.com.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 18. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

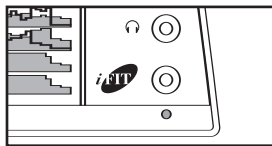
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere il pulsante Programma ripetutamente finché si illumina l'indicatore iFIT.



3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.

4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.

5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 Ritornare al tapis roulant e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « fischio » e prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Avvio. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/ora. **Quando all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

Nota: Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio », assicurarsi che la spia luminosa é accesa e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto.

8 Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

9 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 9 a pagina 13.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

La consolle possiede una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e permette di selezionare un sistema di misura.

Per selezionare la modalità informazioni, inserire la chiave nella consolle mantenendo premuto il pulsante Stop e rilasciandolo successivamente. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:

Nell'angolo inferiore destro del display si visualizzerà una "M" (per metrico) o una "E" (per Inglese). Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante aumenta Velocità. **IMPORTANTE:** Qualora nell'angolo del display compaia una "d", la consolle si trova in modalità « demo ». Questa funzione è usata solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo

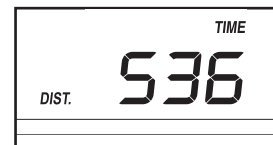


della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, e il display rimarrà acceso; sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una "d" quando la modalità informazioni viene selezionata, premere il pulsante velocità così la "d" scompare.**

Nell'angolo sinistro superiore del display verrà visualizzato il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Nell'angolo sinistro inferiore del display verrà visualizzato il numero totale di miglia o chilometri percorsi dal tapis roulant.



Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

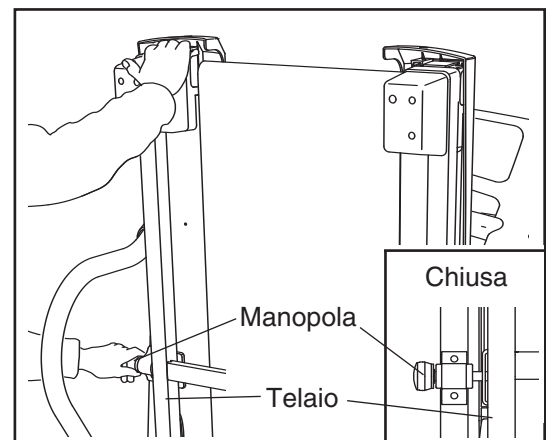
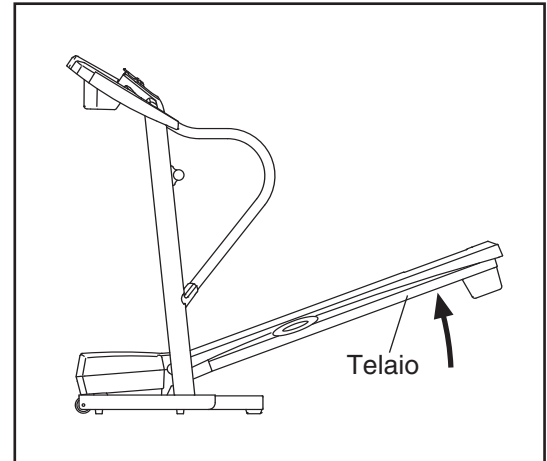
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il telaio può essere danneggiato permanentemente. Staccare la spina del cavo elettrico. **ATTENZIONE:** Per sollevare, abbassare o spostare il telaio, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. **ATTENZIONE:** per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Piegare le gambe e mantenere la schiena eretta; mentre si solleva il telaio, fare forza sulle gambe e non sulla schiena. Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.
2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il telaio fino a quando il foro nel telaio è allineato con il perno chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola chiusura a scatto; **assicurarsi che il perno chiusura a scatto sia completamente inserito nel telaio.**

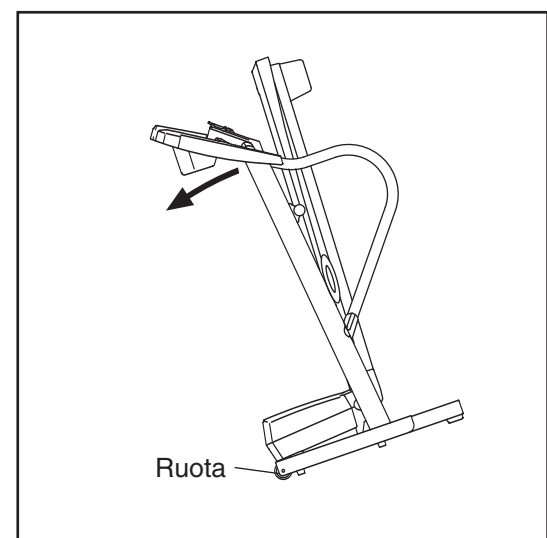
Per proteggere il pavimento o il tappeto, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant. Tenere lontano dalla luce solare il tapis roulant. Non lasciare il tapis roulant in luoghi con temperature superiori ai 30° C (85° F).



COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

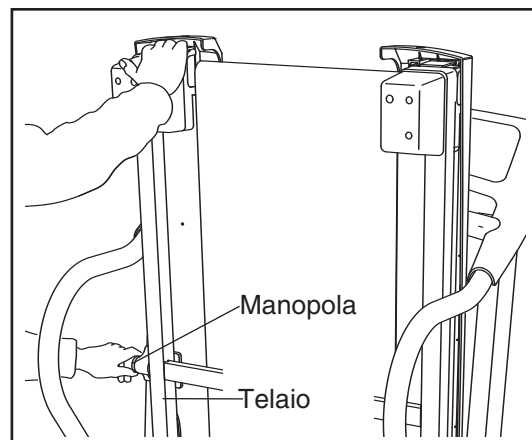
Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Accertare che il gancio sia appoggiato sul perno chiusura a scatto.**

1. Tenere l'estremità superiore dei corrimani. Posizionare un piede contro una delle ruote.
2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**
3. Collocare un piede contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

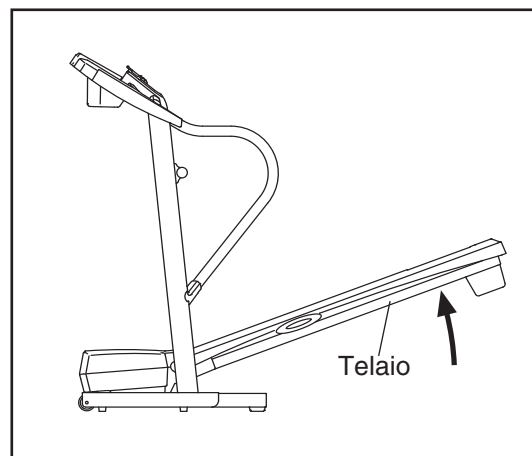


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere il tapis roulant con la mano destra come raffigurato. Tirare la manopola chiusura a scatto verso sinistra e reggerla. Ruotare il telaio verso il basso finché supera il perno chiusura a scatto.



2. **Tenere il telaio fermamente con entrambe le mani**, e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE: per evitare incidenti, non abbassare il telaio impugnando solo i poggiatesta di plastica. Non lasciare cadere il telaio sul pavimento. Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena dritta.**



LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.

PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE : a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 10.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1 mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



d. Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.

PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE : a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c. sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinsierirla completamente nella consolle.

d. Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.

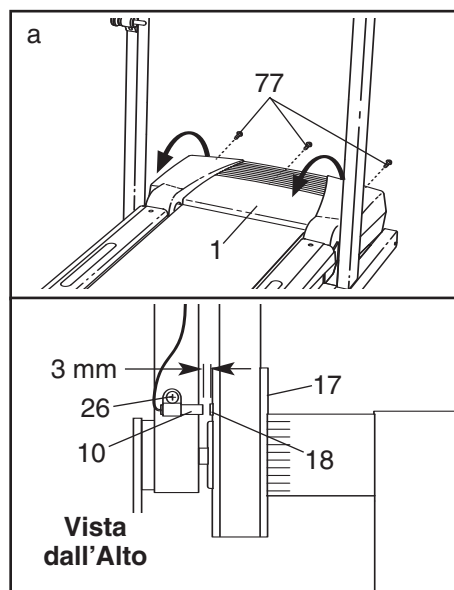
e. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il display della consolle non funziona correttamente

SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Togliere le tre Viti (77) dalla Calotta (1) e togliere delicatamente la Calotta.

Localizzare il Commutatore (10) ed il Magnete (18) sul lato sinistro della Puleggia (17). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore.

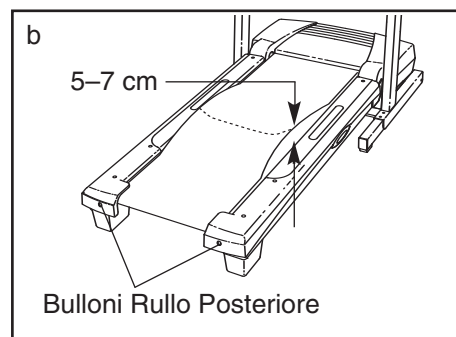
Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore. Se è necessario, svitare la Vite (26) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

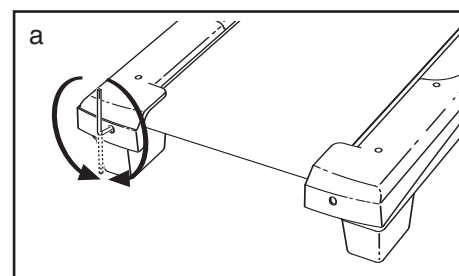
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi i suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



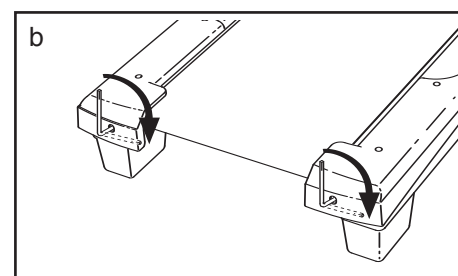
- c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non è centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra**, utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra**, girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



- b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio 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 vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. È solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *ca-*

lorie derivanti dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—non trattenerne mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

LISTA DEI PEZZI—Modello N° PETL37705.0

R0106A

Chiave			Chiave			Chiave		
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Calotta	40	1	Filo Massa a Terra			Posteriore
2	24	Vite da 3/4"	41	2	Rondella a Stella	81	1	Cassetta Bombata
3	1	Cinghia Motore			della Rotella	82	2	Cinghia Guida
4	2	Bullone Tensione			Posteriore	83	4	Vite Cinghia Guida
5	1	Cappuccio Posteriore	42	1	Filo Montante	84	4	Vite Isolatore
		Destro	43	1	Consolle	85	2	Ammortizzatore
6	1	Rondella a Stella	44	2	Piastra Rotella			Isolatore
		Motore			Posteriore	86	1	Telaio
7	1	Volano	45	1	Porta Libro	87	1	Laccio Sganciabile
8	1	Motore Principale	46	4	Dado Gamba	88	1	Trasformatore
9	2	Coperchio Poggia			d'Estensione	89	4	Morsetto Laccio Cavo
		Piede	47	1	Base Consolle	90	1	Rondella a Stella
10	1	Commutatore	48	13	Vite da 1/2"			della Rotella Anteriore
11	1	Adesivo d'Avvertenza	49	3	Morsetto Filo	91	1	Fermaglio
		Chiusura a Scatto	50	1	Chiave/Fermaglio			Commutatore
12	2	Spaziatore Telaio	51	1	Motore Inclinazione	92	4	Vite Messe a Terra
13	9	Dado	52	2	Rondella Rotella	93	4	Bullone Gamba
14	2	Bullone Perno Telaio			Posteriore			d'Estensione
15	2	Vite Piattaforma	53	1	Bullone Motore	94	1	Chiave Esagonale
		Nastro			Inclinazione, Inferiore	95	2	Rondella a Stella
16	2	Cappuccio Corrimano	54	3	Bullone Perno			Corrimano
17	1	Rotella Anteriore/			Inclinazione	96	1	Nastro Scorrevole
		Puleggia	55	1	Ventilatore Motore	97	1	Piattaforma Nastro
18	1	Magnete	56	1	Filo Controllore Motore	98	1	Poggia Piedi Destro
19	1	Bullone Perno Motore	57	4	Gommino Base	99	2	Dado a « U »
20	2	Bullone Staffa Motore			Rotondo	100	1	Rotella Posteriore
21	2	Sostegno Corrimano	58	10	Vite Autoforanti da 3/4"	101	1	Disco Ottico
22	3	Fermaglio Calotta	59	1	Controllore	102	1	Sensore Diso Ottico
23	2	Rondella Piattaforma	60	1	Telaio d'Alzata	103	1	Staffa Montaggio
		Nastro	61	2	Imbottitura Gamba di			Motore
24	7	Rondella a Stella			Estensione	104	1	Gruppo Perno
		Piccola	62	2	Adesivo d'Avvertenza			Chiusura a Scatto
25	10	Vite Poggia Piede	63	2	Gamba d'Estensione	105	2	Dado Piccolo
26	12	Vite Sostegno	64	2	Bullone Ruota	106	2	Bullone Piccolo
27	1	Ventilatore della	65	2	Cappuccio Base	107	1	Vite Controllore
		Consolle	66	2	Ruota	108	1	Gruppo di
28	2	Dado Tensione Motore	67	2	Dado Piattaforma			Connessione
29	1	Alloggiamento	68	10	Laccio Cavo da 8"	109	1	Adattatore Cavo della
		Chiusura a Scatto	69	1	Montante/Base			Corrente
30	1	Fermo Chiusura a	70	1	Gommino di	110	2	Boccola Motore
		Scatto			Protezione	111	1	Filtro
31	1	Cappuccio Posteriore	71	1	Corrimano Sinistro	112	1	Sostegno Elettronica
		Sinistro	72	1	Corrimano Destro	#	1	Filo Blu da 20", M/F
32	2	Vite Piattaforma,	73	3	Bullone Regolazione	#	1	Filo Blu da 14", 2F
		Posteriore			Rotella	#	1	Filo Blu da 6", 2F
33	1	Piatra Motore	74	1	Poggia Piedi Sinistro	#	1	Filo Verde da 8", F/R
34	1	Piastra Impugnatura	75	1	Vite di Terra Argento	#	1	Filo Verde da 4", F/R
		Sinistra	76	1	Cavo iFIT.com	#	1	Filo Rosso da 12",
35	1	Filo d'Inclinazione	77	5	Vite Cassetta Bombata			M/F
36	1	Piastra Impugnatura	78	1	Sostegno Fermo	#	1	Filo Nero da 10", M/F
		Destra			Inclinazione	#	1	Filo Bianco da 6", 2F
37	2	Bullone Corrimano	79	1	Gruppo Cavo di	#	1	Manuale d'Istruzioni
38	1	Sede Ventilatore			Alimentazione			
39	4	Vite Autoforanti da 1"	80	2	Sostegno Rotella			# Questi sono pezzi non raffigurati

COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare pezzi di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL37705.0)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM X 820)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE del/i pezzo/i (vedere la LISTA DEI PEZZI e il DIAGRAMMA DEI PEZZI al centro di questo manuale)