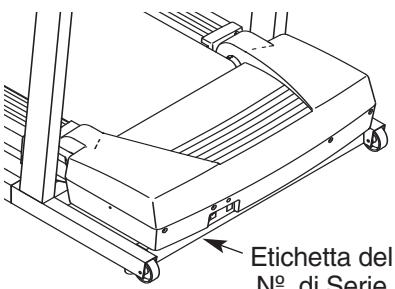


PRO-FORM®

380 P

Modello N° PETL38905.1
Serial N° _____



DOMANDE?

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

800 865114

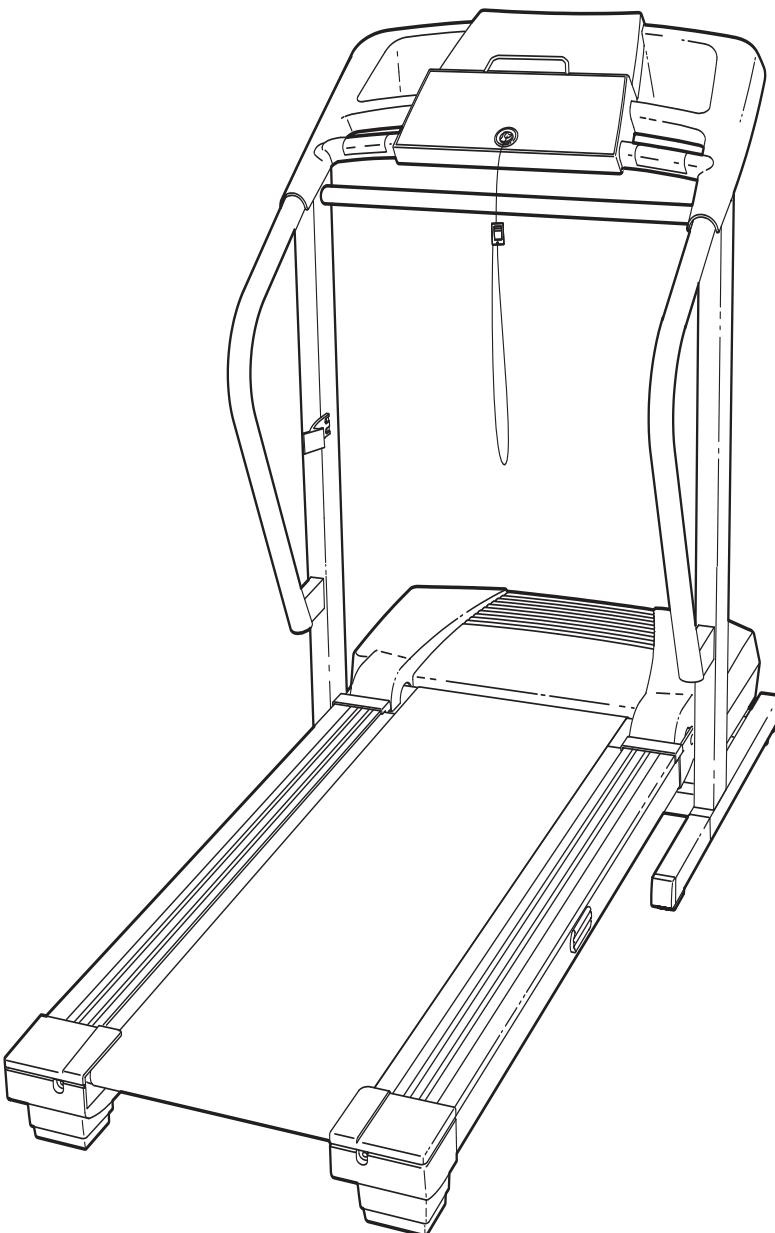
lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

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.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com

PRO-FORM®

380 P

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE5
MONTAGGIO6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE11
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT22
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI24
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO26
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIOBack Cover

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI e un LISTA DELLE PARTI 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.

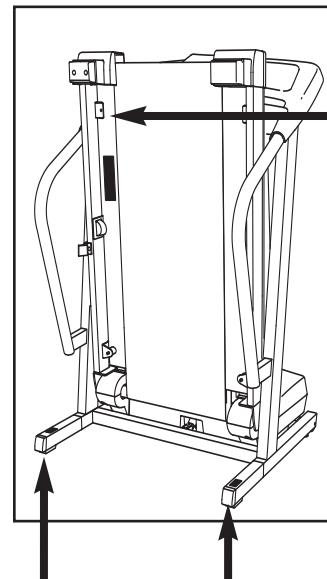
1. Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.
2. Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra 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 113 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 11). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
11. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) 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 24 di questo manuale.)
14. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONE a pagina 11).
15. Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.
16. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare salti improvvisi nella velocità.
17. I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni 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 22) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.

20. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, 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 CD iFIT.com ed i video, 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 del CD o del video.
22. Tiere 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.

AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è 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

Gli etichette mostrati qui sono stati collocati sul tapis roulant. Si prega di osservare che il testo delle etichette è in Inglese. Trovare le etichette in Italiano e incollarle sopra a quelle in Inglese. Se manca l'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione (gratuita). Incollare l'etichetta nella posizione mostrata.



ATTENZIONE

Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il treadmill è in funzione.



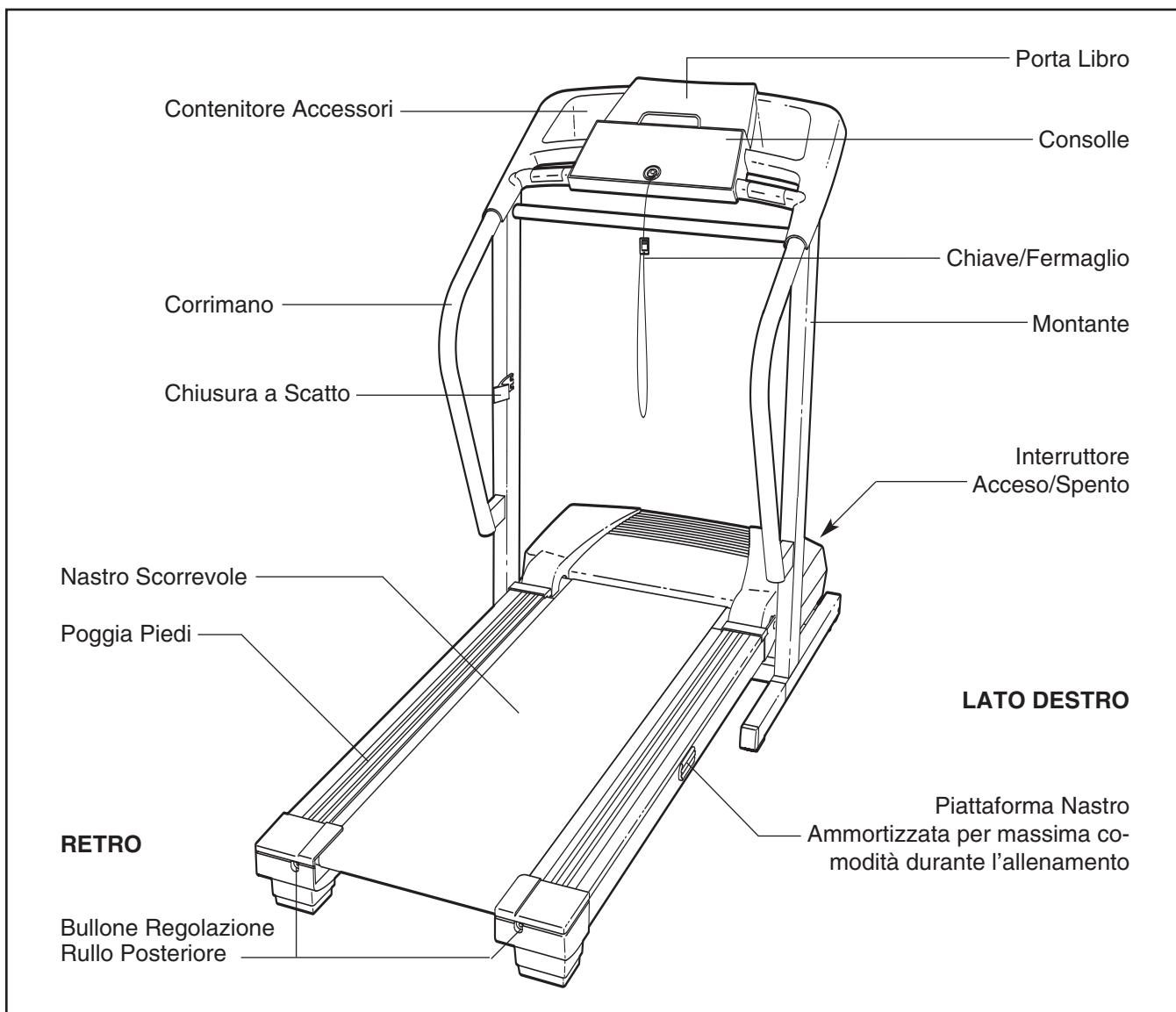
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 380 P. Il tapis roulant 380 P offre una varietà di caratteristiche disegnate per rendere i vostri allenamenti a casa più piacevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant 380 P 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 PETL38905.1. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la localizzazione).

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

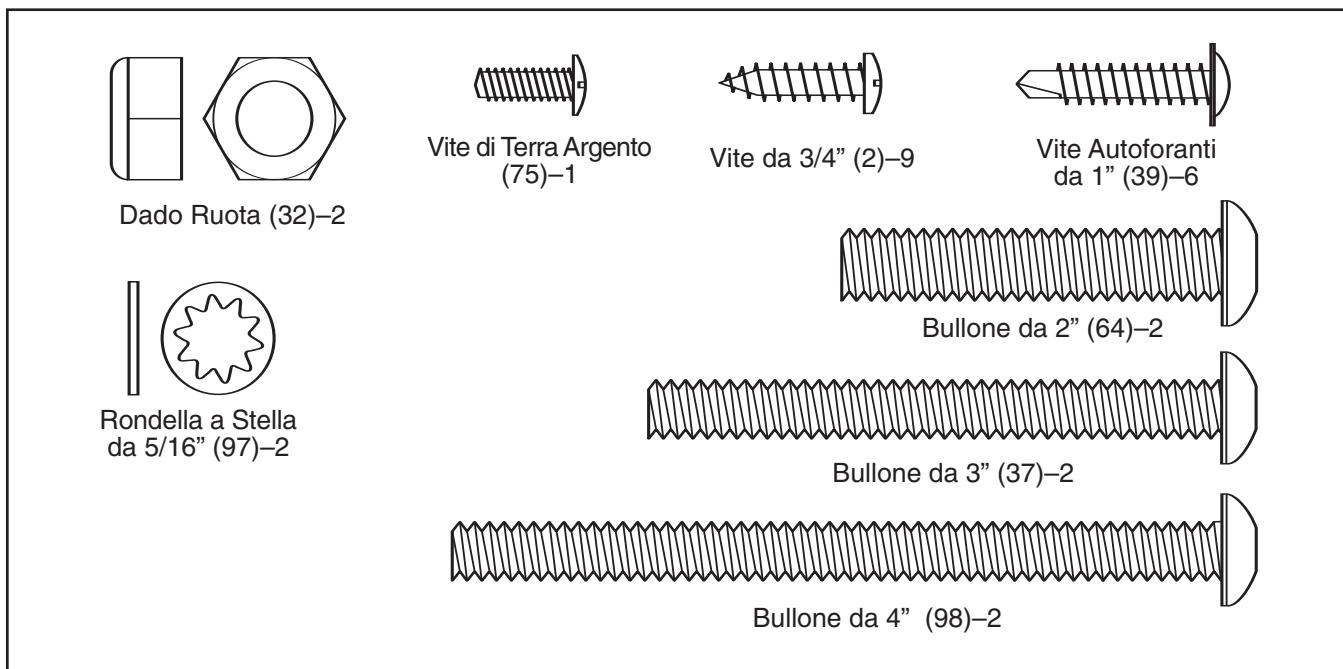


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Collocare il tapis roulant in un luogo che disponga di spazio libero e rimuovere tutto il materiale d'imballaggio. Assicurarsi che siano inclusi tutti i pezzi descritti per completare il montaggio, prima di disfarsi del materiale d'imballaggio. 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 le incluse chiavi esagonali  **il vostro cacciavite a croce**  **, un m-**
glio in gomma  **, e una chiave regolabile** .

Per l'identificazione dei pezzi per il montaggio, vedere i disegni dei pezzi di seguito. Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.

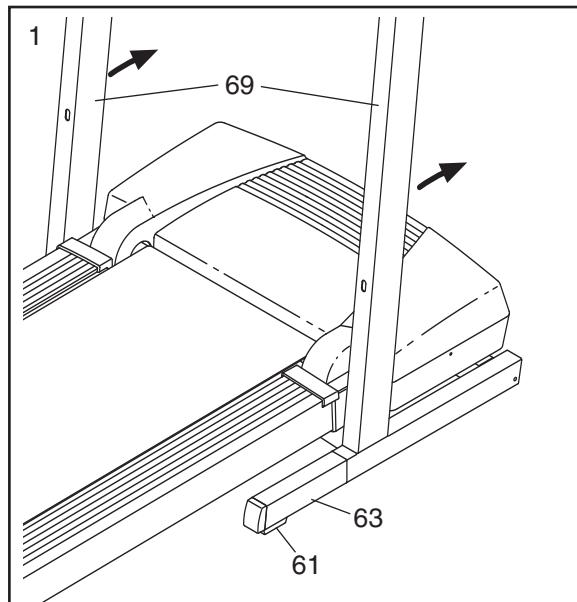


1. Assicurarsi che la spina del cavo elettrico è staccato.

Con l'aiuto di un'altra persona, sollevare con attenzione i Montanti (69) in posizione verticale. Inserire una Gamba d'Estensione (63) nel tapis roulant come mostrato.

(Nota: Potrebbe essere d'aiuto inclinare i Montanti mentre inserite la Gamba Estensione.) Assicurarsi che il Cuscinetto Base (61) sia sotto la Gamba Estensione.

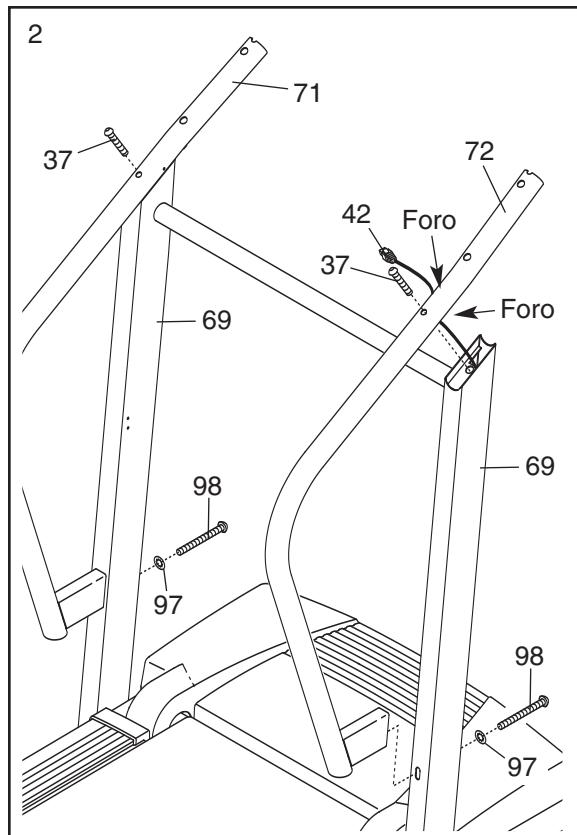
Inserire l'altra Gamba d'Estensione (63) nello stesso modo.



2. Identificare il Corrimano Destro (72), il quale ha un foro largo vicino l'estremità sinistro. Passare il Filo Montante (42) 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.

Attaccare l'estremità superiore del Manubrio Destro (72) al Montante destro (69) con un Bullone da 3" (37). **Non avvitare il Bullone per ora.** Attaccare l'estremità inferiore del Manubrio Destro con un Bullone da 4" (98) e una Rondella a Stella da 5/16" (97). **Non avvitare il Bullone per ora.**

Attaccare l'estremità superiore del Manubrio Sinistro (71) la Montante sinistro (69) con un Bullone da 3" (37). **Non avvitare il Bullone per ora.** Attaccare l'estremità inferiore del Manubrio Sinistro con un Bullone da 4" (98) e una Rondella a Stella da 5/16" (97). **Non avvitare il Bullone per ora.** Nota: Sul lato sinistro non c'è un Filo Montante.



3. Con l'aiuto di un'altra persona, abbassare con attenzione i Montanti (69) come mostrato. Nota: Potrebbe essere d'aiuto posizionare un piede su una delle Gambe Estensione (63) mentre inclinate i Montanti. **Assicurarsi che le Gambe Estensione rimangano nei Montanti.**

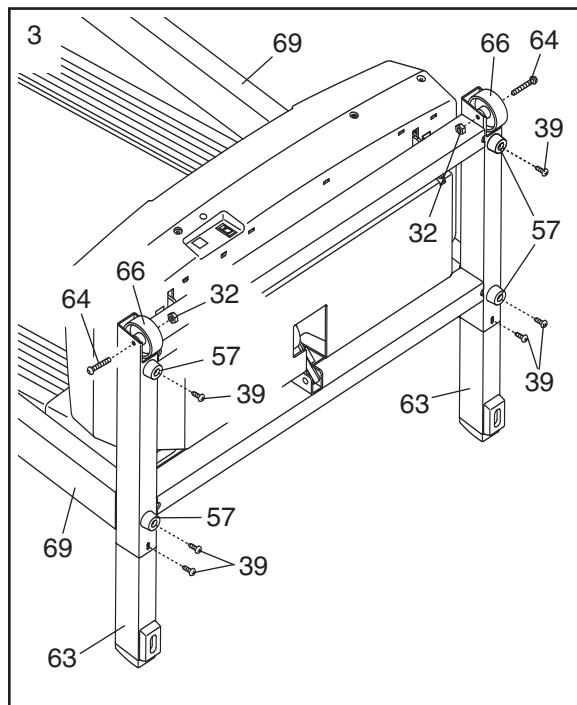
Attaccare ciascuna delle Gambe estensione (63) con due Viti Tek da 1" (39) and un Cuscinetto Base Rotondo (57) come mostrato. **Attaccare la Vite Tek inferiore, senza il Cuscinetto Base Rotondo, per prima.**

Attaccare due Cuscinetti Base Rotondi (57) alla base dei Montanti (69) con due Viti Tek da 1" (39).

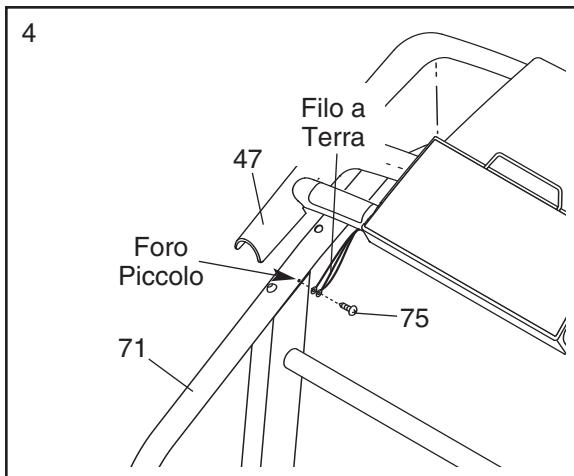
Attaccare due Ruote (66) con due Bulloni da 2" (64) e due Dadi Ruota (32) come mostrato. **Non stringere troppo i Bulloni;** le Ruote devono poter girare liberamente.

Con l'aiuto di un'altra persona, sollevare con attenzione i Montanti (69) in posizione verticale.

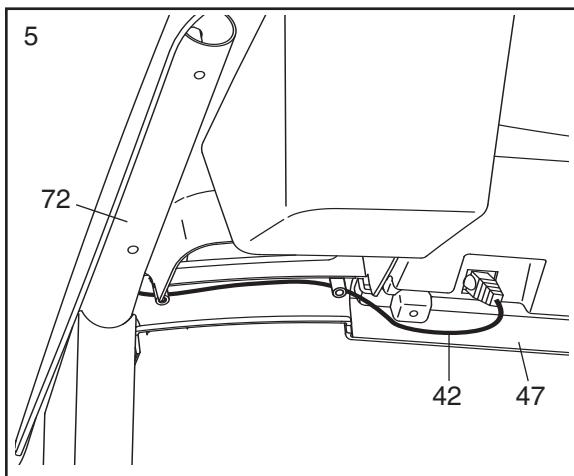
Vedere fase 2. Stringere i due Bulloni da 3" (37) e i Bulloni da 4" (98).



4. Tenere la Base della Consolle (47) vicino al Manubrio Sinistro (71). Attaccare le estremità dei fili messa a terra sulla Base della Consolle al foro piccolo indicato nel Manubrio Sinistro con la Vite Messa a Terra Argentata (75).

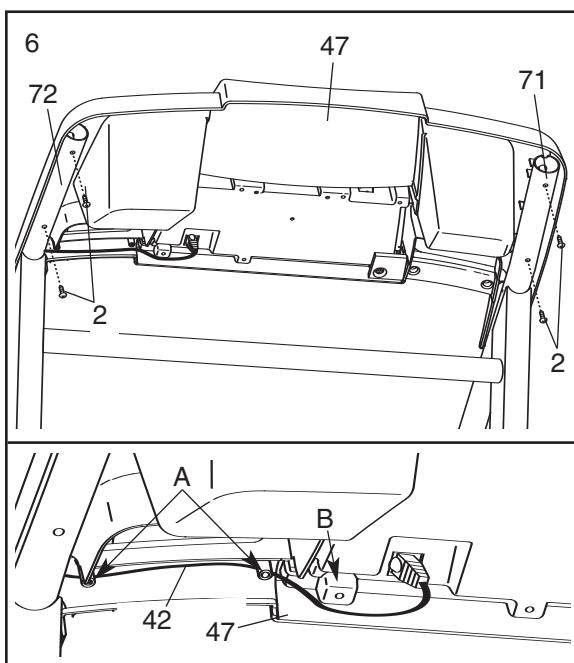


5. **Toccare il Corrimano Destro (72) per scaricare eventuale carica elettrostatica.** Far scivolare il manicotto dal connettore del Filo Montante (42) come mostrato nel disegno nel riquadro. Poi premere l'estremità del Filo Montante nella presa sul fondo della Base Consolle (47). **Il connettore dovrebbe 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.

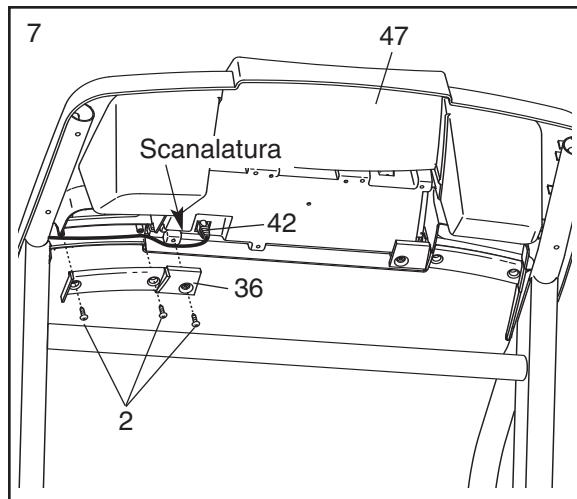


6. Posizionare la Base della Consolle (47) sul Manubrio Destro (72) e sul Manubrio Sinistro (71). Montare la Base Consolle con quattro Viti da 3/4" (2). **Inserire tutte e quattro le Viti prima di serrarle; evitare di serrare eccessivamente le Viti.**

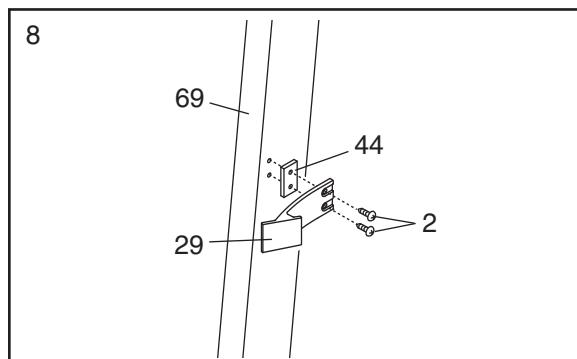
Vedere il disegno sottostante. **Accertare che il Filo Montante (42) sia posizionato sotto i due puntali rotondi indicati (A).** Quindi, premere il Filo Montante nella fessura tra il puntale quadrato (B) e la Base Consolle (47).



- Premere il Filo Montante (42) nella scanalatura nella parte sottostante la Base della Consolle (47) nell'area indicate. Coprire il Filo Montante con la Piastra Impugnatura Destra (36). **Prestare attenzione a non pizzicare il Filo Montante.** Serrare le tre Viti da 3/4" (2) nella Piastra Impugnatura Destra e nella Base Consolle (47).



- Attaccare la Chiusura a Scatto (29) con il Distanziatore Chiusura a Scatto (44) al Montante Sinistro (69) con due Viti da 3/4" (2). **Non avvitare i Viti per ora.**



- Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusa chiave esagonale in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 25). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.

NOTAS

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

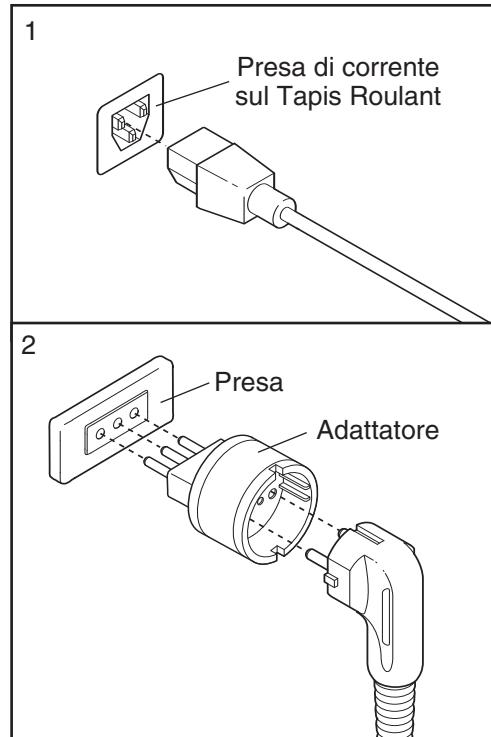
Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

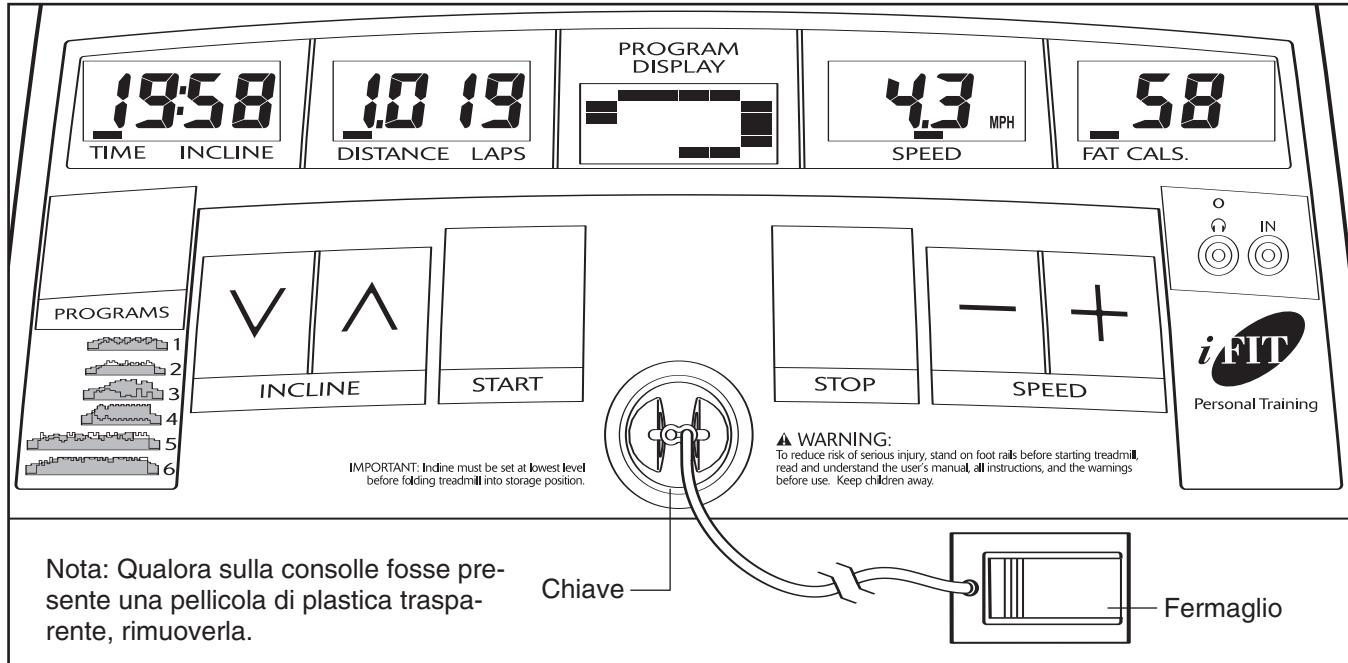
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: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

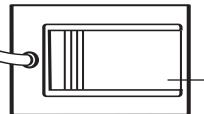


ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta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



Nota: Qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

Chiave



Fermaglio

APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

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

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Mentre vi esercitate, i cinque display provvederanno continuamente informazioni sul vostro allenamento. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il facoltativo cardiofrequenzimetro.

Sono inoltre offerti sei programmi predefiniti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un efficace 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 su CD e videocassette 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.

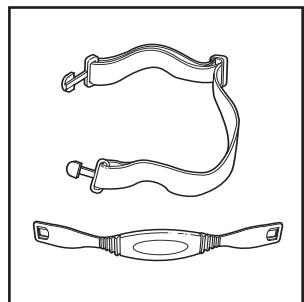
Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 13. **Per usare un programma predefinito**, vedere a pagina 15. **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.

Nota: per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare periodicamente l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 25).

IL FACOLTATIVO CARDIOFREQUENZI-METRO DEL TORACE

Un sensore pulsazioni a torace è disponibile separatamente. Il sensore pulsazioni a torace monitora continuamente il vostro battito cardiaco e offre la possibilità di operare a mani libere. **Per acquistare il facoltativo cardiofrequenzimetro del torace, vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.**



ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 11).



2 Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.

3 Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 12) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Successivamente, inserire la chiave nella consolle; il display si illuminerà. **Importante:** In una situazione di emergenza, la chiave può essere rimossa dalla consolle, facendo rallentare il nastro scorrevole fino a fermarsi. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estraе dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 Selezionare la funzione manuale.

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà selezionata. Qualora sia stato selezionato un programma o la modalità iFIT rimuovere la chiave e poi reinserirla.

3 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

Un attimo dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenere i manubri e cominciare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità. Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 chilometri all'ora.

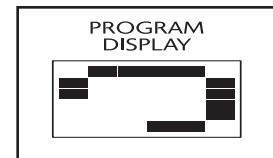
Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Sul display Inclinazione/Tempo inizierà a lampeggiare il Tempo. Per far ripartire il tapis roulant, premere il pulsante Avvio, il pulsante aumento Velocità o uno dei otto pulsanti numerati.

4 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%.

5 Seguire la progressione sui cinque display.

Il display Programma— Qualora sia stato selezionato un programma o la modalità iFIT, una pista da 1/4 di miglio (400 metri) apparirà sulla matrice sul display Programma. Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla selezione si visualizzeranno in successione finché non apparirà la selezione completa. La selezione poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.



Display Inclinazione/Tempo— Qualora sia stato selezionato un programma o la modalità iFIT, questo display visualizzerà il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant e il tempo trascorso [TIME]. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori nel display. Quando un programma pre-configurato viene selezionato, il display mostrerà il tempo rimanente nel programma e il livello di inclinazione del tapis roulant.



Display Distanza/Giri— Questo display mostra la distanza che avete percorso camminando o correndo e il numero di giri da 1/4 di miglio che avete completato. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori nel display.



Display Velocità

[SPEED]—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole.

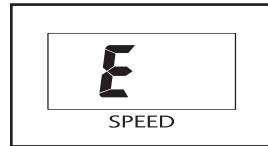


Display Grassi/Calorie

Calorie—Questo display mostra il numero approssimativo delle *calorie [CALORIES]* delle *calorie derivanti dai grassi [FAT CALS]* che avete bruciato (vedere DIMAGRIMENTO a pagina 25). Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori nel display. Il display inoltre mostrerà la vostra frequenza cardiaca [PULSE] quando state usando il sensore pulsazioni (vedere la fase 6).



Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Le lettere "MPH" (per miglia) o "Km/H" (per chilometri) appariranno sul display Velocità per mostrare quale unità di misura viene selezionata. Per cambiare l'unità di misura, premere il pulsante Stop mentre inserite la chiave nella consolle, e poi rilasciare il pulsante Stop. Una « E » per il sistema inglese in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante + Velocità per cambiare l'unità di misura.



Mentre la funzione informazione viene selezionata, il display Tempo/Inclinazione mostrerà il numero totale di ore in cui il tapis roulant è stato utilizzato, e il display Distanza/Giri mostrerà il numero totale di miglia o chilometri che il nastro scorrevole ha percorso.

Importante: Se la lettera "d" appare sul display Grassi/Calorie, la funzione "demo" è stata selezionata. Questa fun-

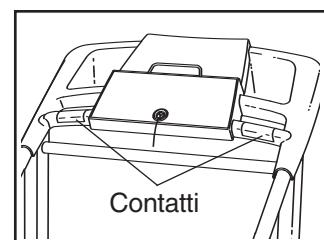


zione è usato solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, 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.**

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Inoltre, accertare di avere le mani pulite. Successivamente, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, nell'angolo in basso a sinistra del display comparirà un indicatore a forma di cuore, 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.**



7 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Salire sui Poggia Piedi, premere il tasto arresto, e assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia al minimo. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant viene sollevato in posizione d'immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro.

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore acceso/spento in posizione off.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 Inserire la chiave nella consolle.

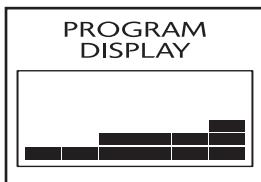
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2 Per selezionare uno dei programmi prestabiliti.

Per selezionare un programma prestabilito, premere il pulsante Programma ripetutamente. Il display Distanza/Giri mostrerà quale programma prestabilito (da P-1 a P-6) è stato selezionato.



Quando un programma prestabilito viene selezionato, il display Tempo/Inclinazione lampeggerà mostrando lo stato dell'inclinazione massima del programma per alcuni secondi, e il display Velocità lampeggerà mostrando lo stato della velocità massima. Il display Tempo/Inclinazione mostrerà quindi la durata del programma. Inoltre, i diversi stati di velocità del programma scorreranno sulla matrice del display Programma.



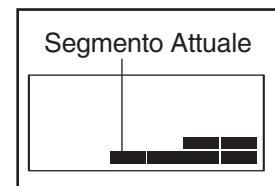
3 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

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 30 o 50 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono program-

mati 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 Attuale della matrice. (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 Attuale 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 display Velocità e/o il display Tempo/Inclinazione lampeggerà per avvertirvi. 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 Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti gli indicatori sulla colonna del Frammento Attuale sono accesi dopo che gli stati di velocità si sono spostati sulla sinistra, *le velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice. Se alcuni degli indicatori sulla colonna del Frammento Attuale non sono accesi quando gli stati di velocità si sono nuovamente spostati sulla sinistra, gli stati di velocità torneranno indietro.

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. Premendo un pulsante Velocità alcune volte, compare o scompare un indicatore aggiuntivo nella colonna del Segmento Corrente. (Qualora una o più colonne a destra della colonna del Segmento Corrente presentino il medesimo numero di indicatori della colonna del Segmento Corrente, potrà comparire o scomparire un indicatore aggiuntivo altresì in tali colonne). **Nota: Quando inizia il segmento seguente del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

4 Seguire i vostri progressi con i cinque display.

Vedere la fase 5 a pagina 13.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

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

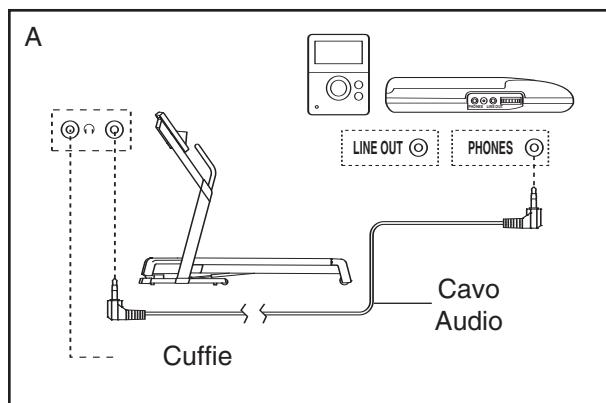
Vedere la fase 7 a pagina 14.

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 MP3 o CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer. Vedere a pagina 17–19 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

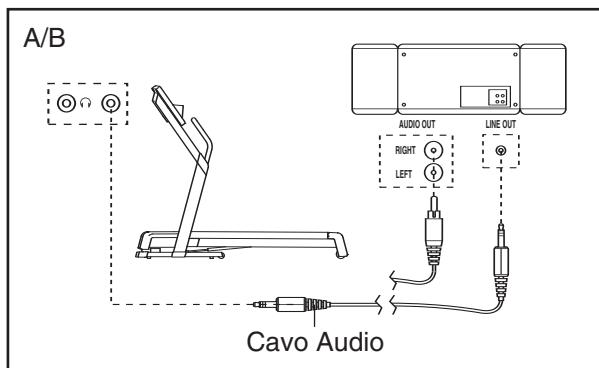
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

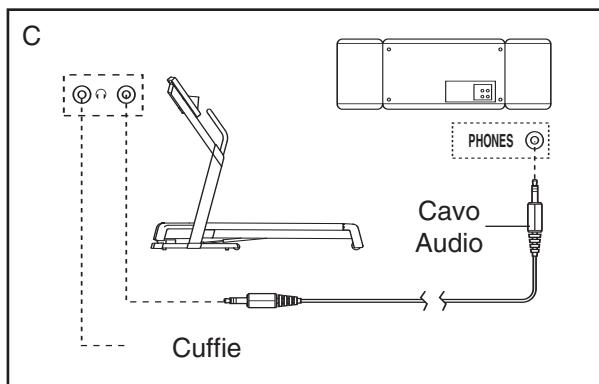
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

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 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.

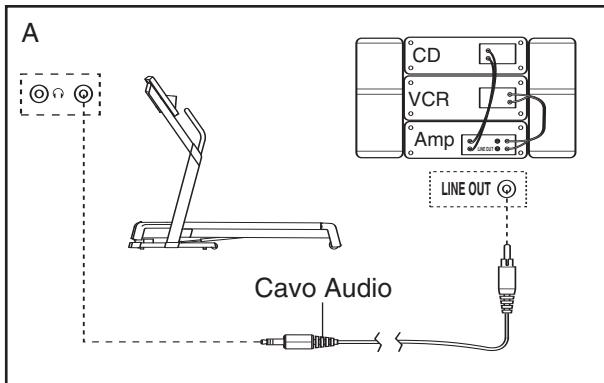
C. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa cuffie del vostro stereo. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



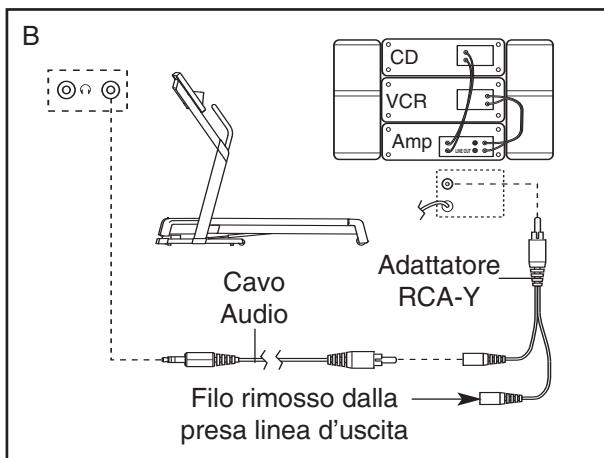
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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 [LINE OUT] 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.

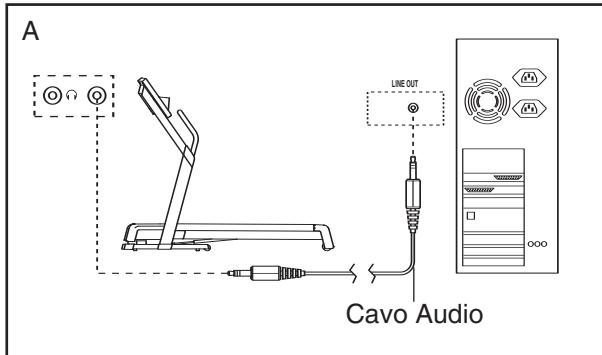


- B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA-Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente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



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

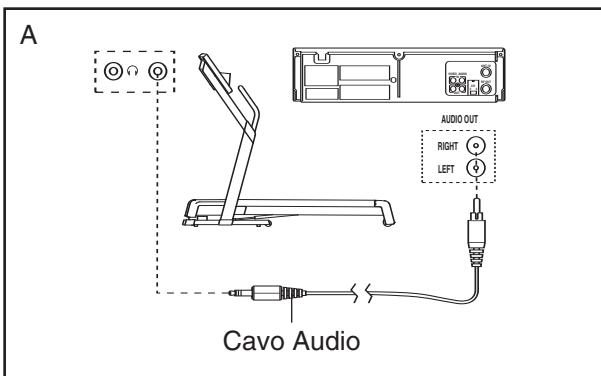
- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non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



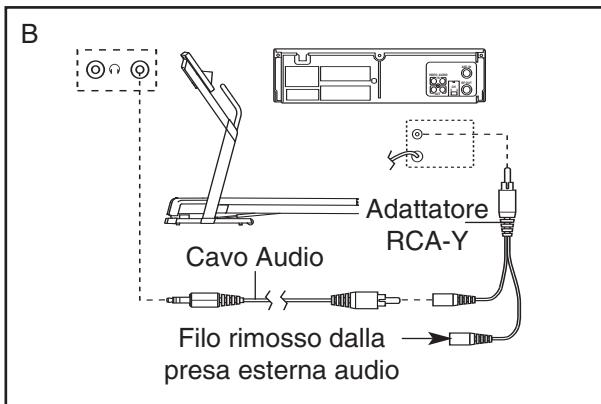
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

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 l'istruzione 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-Y. Inserire l'adattatore RCA-Y nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



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

Per usare i 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 di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.

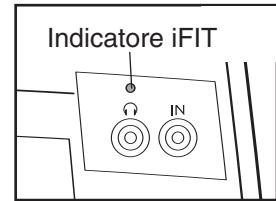
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 13.

2 Selezionare la modalità iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere ripetutamente il pulsante Programmi fino a quando l'indicatore 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 PLAY, 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 o il pulsante aumento Velocità sulla consolle. Il tapis roulant non caricherà nessun programma MP3, CD, o video mentre il tempo lampeggia sul display.

Durante il programma CD o video, 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 » ed 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. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Avvio il pulsante aumento Velocità. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 mph. **All'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma del CD o video 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 18.

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

- Verificare che le lettere *iFIT* vengano visualizzate sul matrice e che il tempo non stia lam-

peggiando sul display. Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumento Velocità sulla consolle.

- Regolare il volume del vostro lettore MP3, 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 sulla matrice e sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 13.

5 Misurare la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 14

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

Vedere la fase 7 a pagina 14.

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 13.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Vedere la fase 2 a pagina 19.

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.iconeurope.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 » ed 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. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumento Velocità. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 mph. **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 le lettere i/F/T verranno visualizzate sul matrice e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto.

8 Seguire la progressione sulla matrice e sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 14.

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

Vedere la fase 8 a pagina 17.

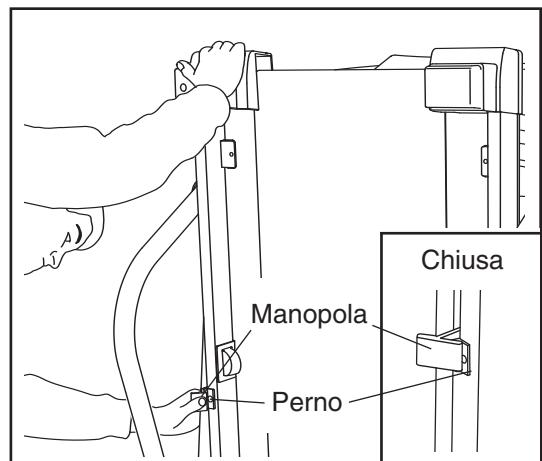
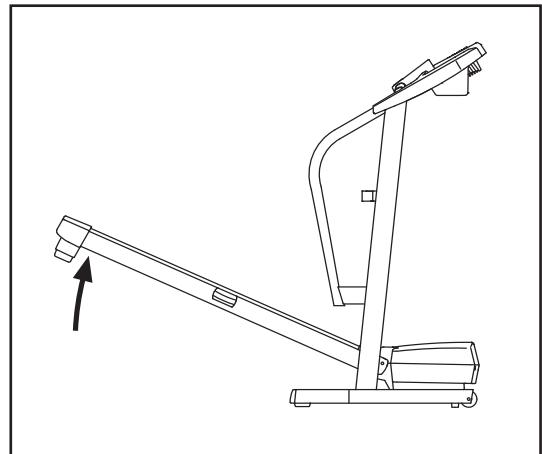
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

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

1. Afferrare il tapis roulant con le mani nella zona indicata in figura. **ATTENZIONE:** Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena. Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.
2. Spostare la vostra mano destra nella posizione mostrata e tenere il tapis roulant con fermezza. Utilizzando il vostro pollice sinistro, premere la chiusura immagazzinaggio verso sinistra. Sollevare il telaio fino a che la chiusura immagazzinaggio non si chiuda sul gancio. **Assicurarsi che il telaio sia bloccato fermamente dalla chiusura immagazzinaggio.**

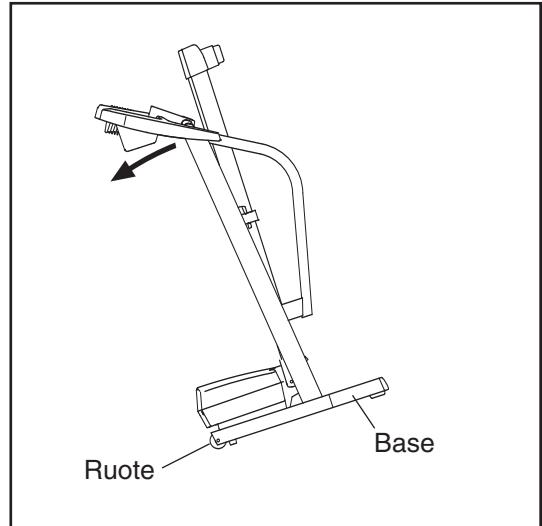
Per proteggere la zona sottostante il tapis roulant, mettere un tappeto tra il pavimento ed il tapis roulant.
Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole.
Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.



COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

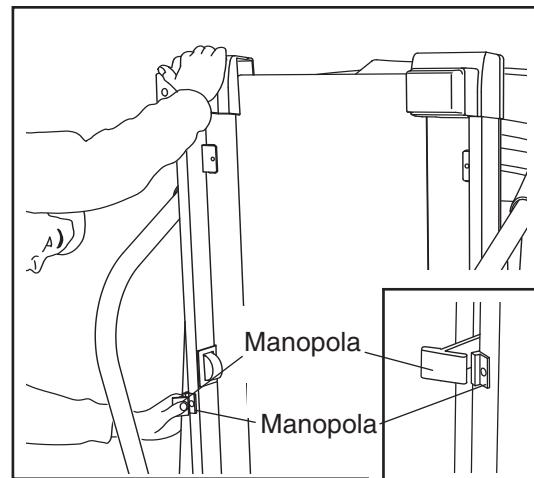
Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni sopra indicate.
Assicurarsi che la piattaforma sia posata contro il perno.

1. Tenere i corrimani come mostrato e mettere un piede contro una ruota.
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.

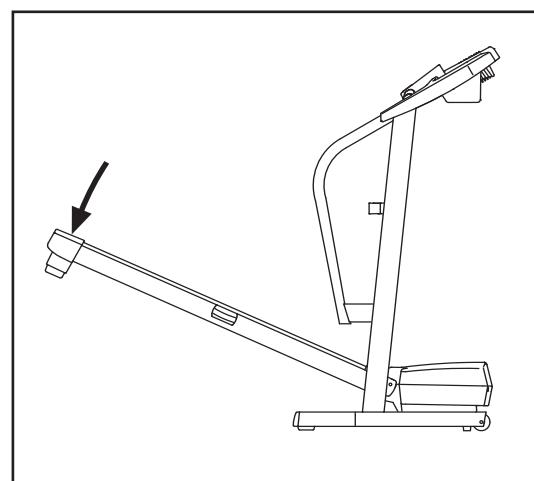


COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra. Premere la chiusura immagazzinaggio verso sinistra. Far girare il telaio verso il basso fino a che il telaio e il poggia piedi non passino la chiusura immagazzinaggio.



2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Non lasciare cadere il tapis roulant sul pavimento. Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**

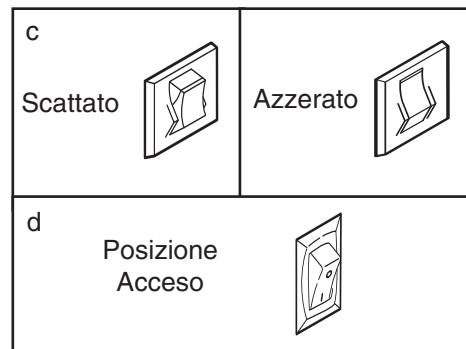


LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

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:**
- Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 11.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).
 - Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.
 - 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.
 - Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.

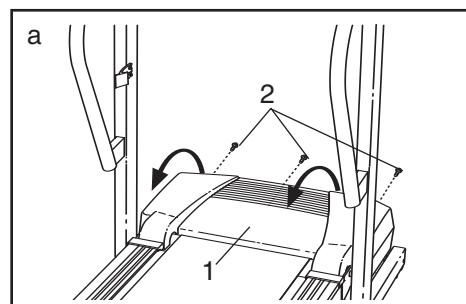


PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

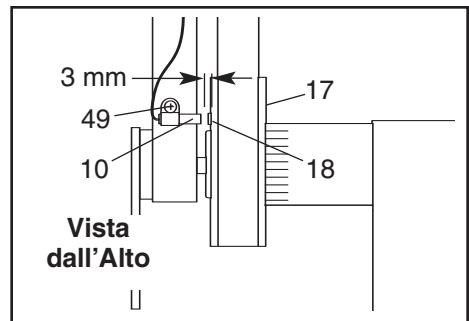
- SOLUZIONE:**
- Controllare l'interruttore automatico acceso/spento situato sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
 - Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.
 - Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.
 - Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.
 - Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

- SOLUZIONE:**
- Rimuovere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Rimuovere le quattro Viti (2) dalla Calotta (1). Con attenzione ruotare e sollevare la Calotta.

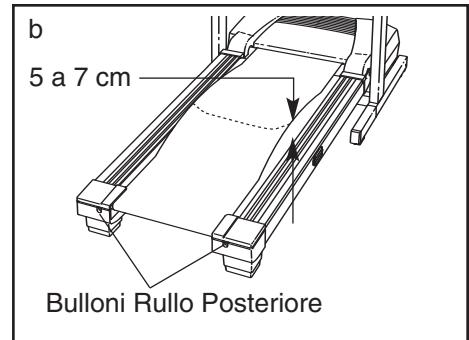


Localizzare il Commutatore (10) ed il Magnete (18) sul lato sinistro della Puleggia (17). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite (49) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta (non mostrato). Far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



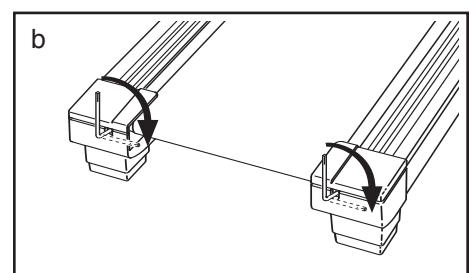
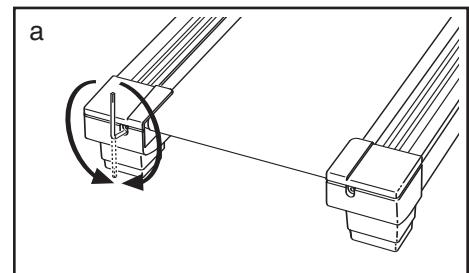
PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- SOLUZIONE:**
- Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, $3 \times 1\text{mm}^2$ che non superi 1,5 m di lunghezza.
 - Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. 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 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.
 - 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:**
- Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSESSIRE IL 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.
 - Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. 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, dovreste 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 fcamminare sul 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 i 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 *calorie 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 trattenere 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.

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

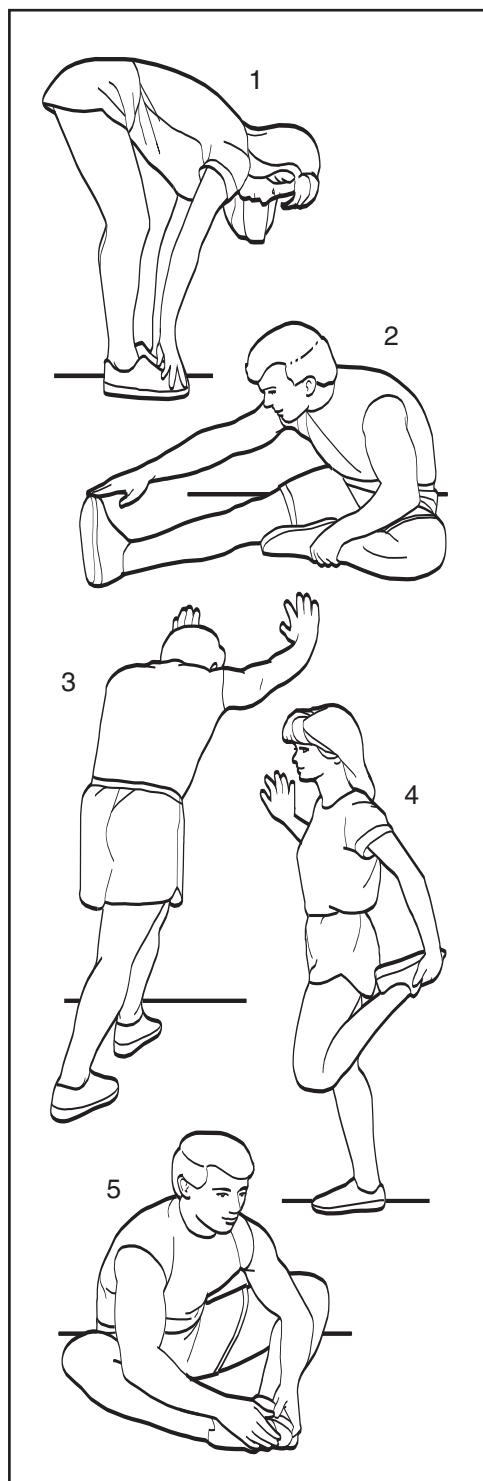
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



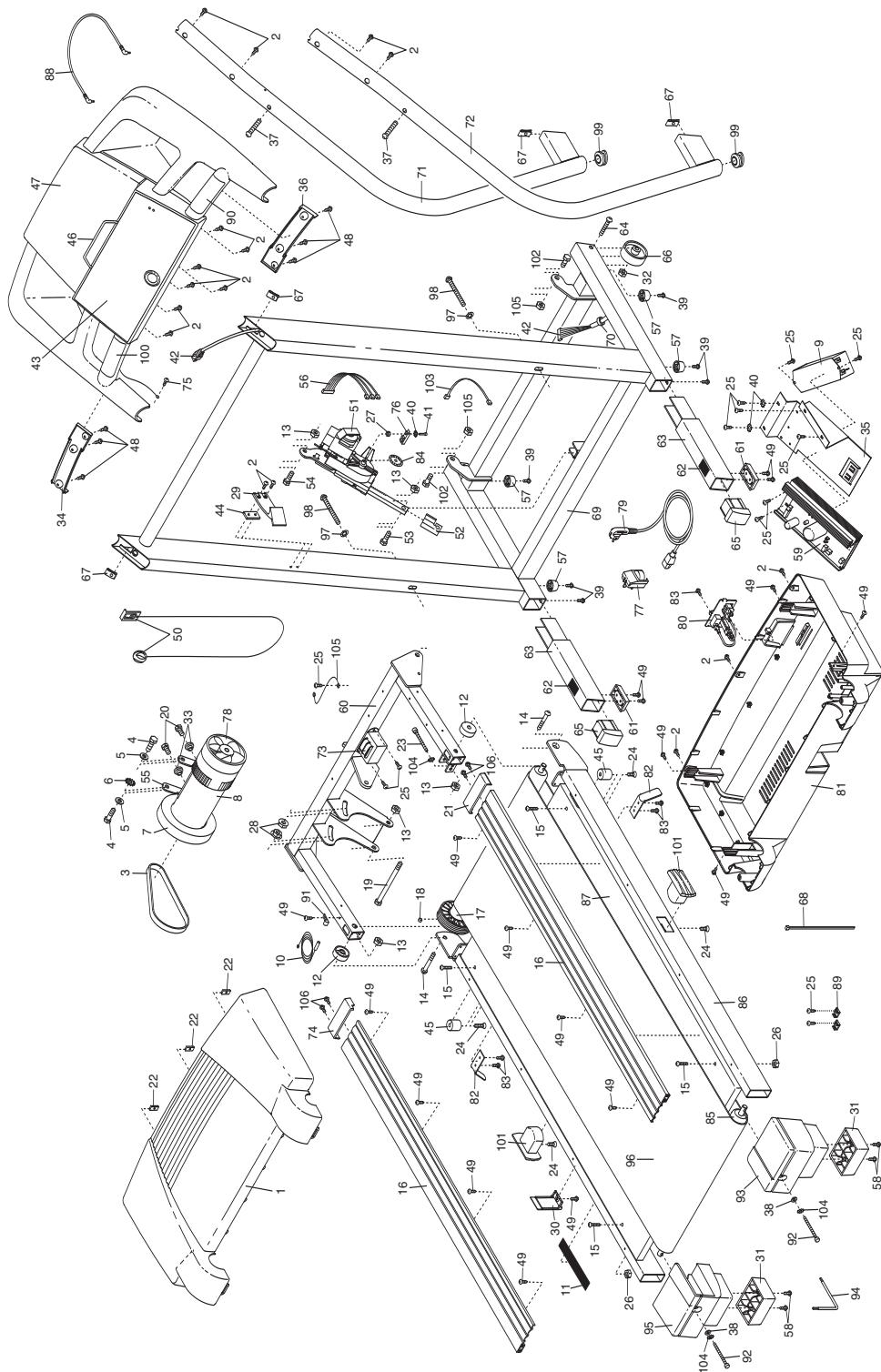
LISTA DEI PEZZI—Modello N° PETL38905.1

R1006A

Chiave			Chiave			Chiave		
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Calotta			Piccola	84	1	Disco Ottico
2	16	Vite da 3/4"	41	2	Bullone Piccolo	85	1	Rotella Posteriore
3	1	Cinghia Motore	42	1	Filo Montante	86	1	Telaio
4	2	Bullone Tensione	43	1	Consolle	87	1	Piattaforma Nastro
		Motore	44	1	Spaziatore Chiusura a Scatto	88	1	Adesivo d'Avvertenza delle Consolle
5	5	Rondella da 3/8"						
6	1	Rondella a Stella	45	2	Isolatore	89	2	Morsetto Laccio Cavo
		Motore	46	1	Porta Libro	90	1	Piastra Pulsazioni, Destra
7	1	Volano	47	1	Base Consolle			Fermaglio
8	1	Motore Principale	48	7	Vite da 1/2"	91	1	Commutatore
9	1	Filtro	49	17	Vite Calotta/ Vite Cappuccio	92	2	Bullone Regolazione
10	1	Commutatore	50	1	Chiave/Fermaglio	93	1	Rotella Posteriore
11	1	Adesivo d'Avvertenza	51	1	Motore Inclinazione	94	1	Cappuccio Posteriore
		Chiusura a Scatto	52	1	Staffa Inclinazione	95	1	Destro
12	2	Spaziatore Telaio	53	1	Bullone Motore	96	1	Chiave Esagonale
13	5	Dado Motore			Inclinazione, Inferiore	97	2	Cappuccio Posteriore
14	2	Bullone Perno Telaio	54	1	Bullone Inclinazione, Superiore	98	2	Sinistro
15	4	Vite Piattaforma	55	1	Staffa Montaggio	99	1	Nastro Scorrevole
		Nastro	56	1	Motore	100	1	Rondella a Stella da 5/16"
16	2	Poggia Piedi	57	4	Filo Controllore Motore	101	2	Bullone da 4"
17	1	Rotella Anteriore/ Puleggia	58	4	Gommino Base	102	2	Cappuccio Corrimano
		Magnete	59	1	Rotondo	103	1	Piastra Pulsazioni, Sinistra
19	1	Bullone Perno Motore	60	1	Vite Cappuccio	104	3	Ammortizzatore Isolatore
20	2	Bullone Staffa Motore	61	2	Controllore	105	2	Bullone Perno da Telaio d'Alzata
21	1	Cappuccio Poggia	62	2	Telaio d'Alzata	106	4	Bullone da 2"
		Piedi Destro	63	2	Gommino Base	107	1	Filo Interruttore Foto
22	3	Fermaglio Cassetta	64	2	Adesivo d'Avvertenza	108	1	Rondella a Stella Rotella
		Bombata	65	2	Gamba d'Estensione	109	1	Dado Perno da Telaio
23	1	Bullone Regolazione	66	2	Bullone da 8"	110	2	d'Alzata
		Rotella Anteriore	67	4	Corrimano Sinistro	111	1	Vite Cappuccio
24	4	Vite Isolatore	68	1	Corrimano Destro	112	1	Filo iFIT
25	13	Vite Messa a Terra	69	1	Dado-U	113	1	Filo Nero da 10", M/F
26	2	Dado Piattaforma	70	1	Laccio Cavo da 8"	114	1	Filo Blu da 14", 2F
27	2	Dado Piccolo	71	1	Montante	115	1	Filo Bianco da 8", 2F
28	2	Dado Tensione Motore	72	1	Gommino di Protezione	116	1	Filo Blu da 6", 2F
29	1	Chiusura a Scatto	73	1	Trasformatore	117	1	Filo Verde da 8", F/R
		Immgazzinaggio	74	1	Cappuccio Poggia	118	1	Filo Bianco da 6", 2F
30	1	Fermo Chiusura a Scatto	75	1	Piedi Sinistro	119	1	Filo Rosso da 12", M/F
31	2	Cappuccio Posteriore	76	1	Vite di Terra Argento	120	1	Filo Verde/Giallo da 8", F/R
		Cuscinetto	77	1	Interruttore Foto	121	1	Filo Verde/Giallo da 4", F/R
32	2	Dado Ruota	78	1	Adattatore Cavo della Corrente	122	1	Manuale d'Istruzioni
33	2	Boccola Motore	79	1	Coppa Ventilatore			
34	1	Piastra Impugnatura	80	1	Cavo della Corrente			
		Sinistra	81	1	Gruppo Presa			
35	1	Sostegno Elettronica	82	2	Cassetta Bombata			
36	1	Piastra Impugnatura	83	5	Cinghia Guida			
		Destra			Vite Cinghia Guida			# Questi sono pezzi non raffigurate
37	2	Bullone da 3"						
38	2	Rondella						
39	6	Vite Autoforanti da 1"						
40	3	Rondella a Stella						

DIAGRAMMA DEI PEZZI—Modello N° PETL38905.1

R1006A



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 (PETL38905.1)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM 380 P)
- 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 la DIAGRAMMA DEI PEZZI al centro di questo manuale)