

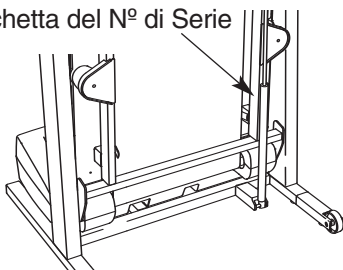
PRO-FORM[®]

570 V

Modello N° PETL51305.0

N° di Serie _____

Etichetta del N° di Serie



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

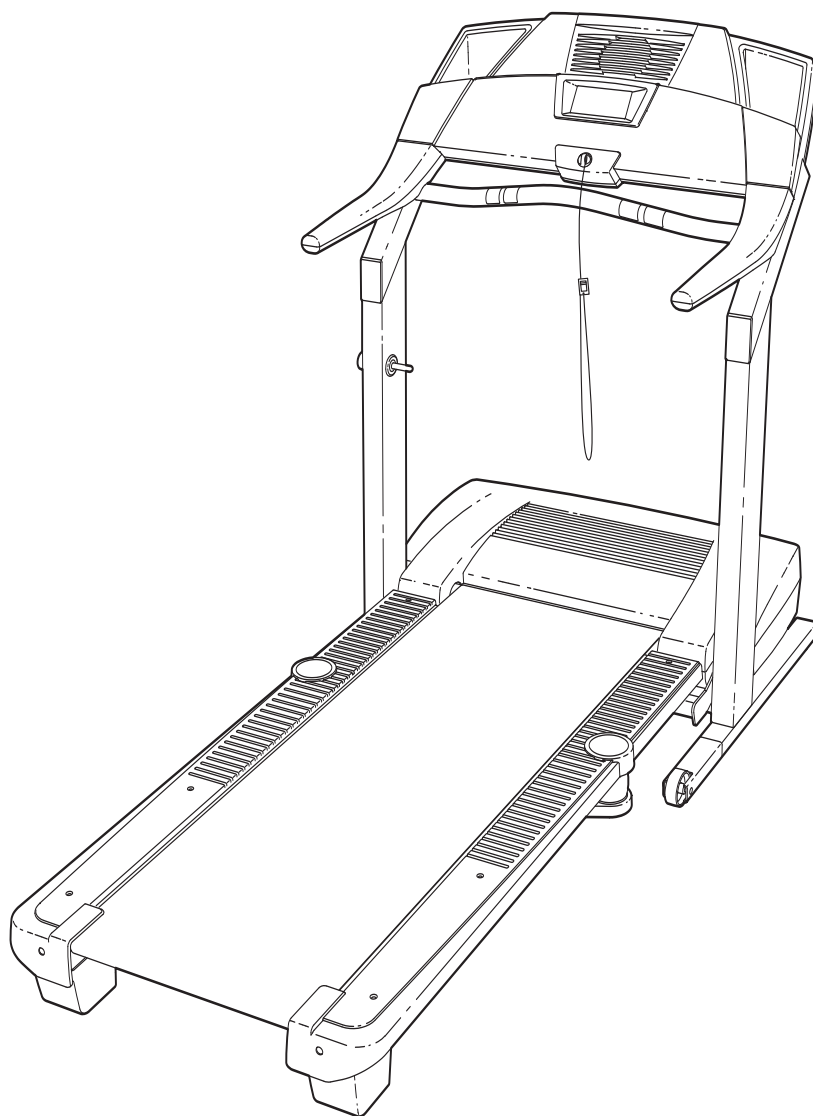
lunedì–venerdì, 15.00–18.00
(non accessibile da telefoni cellulari).

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[®]

570 V

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
MONTAGGIO	6
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE	9
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE	10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT	24
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	26
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	29
LISTA DELLE PARTI	30
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA 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 135 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 26 di questo manuale.)
14. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.
15. Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
16. 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.)
17. 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 24.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.
18. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.
19. 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 i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

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. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.

24. Non inserire nessun oggetto nelle aperture.

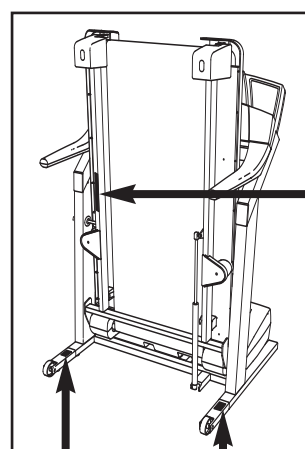
25. **PERICOLO:** Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il tapis roulant, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi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

26. 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 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.

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 posizionarli 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 QUANDO IL TREADMILL È IN FUNZIONE.

ATTENZIONE:

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

- Rimanere solamente sui poggiatesta quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi al centro per evitare cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Arrestare 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.

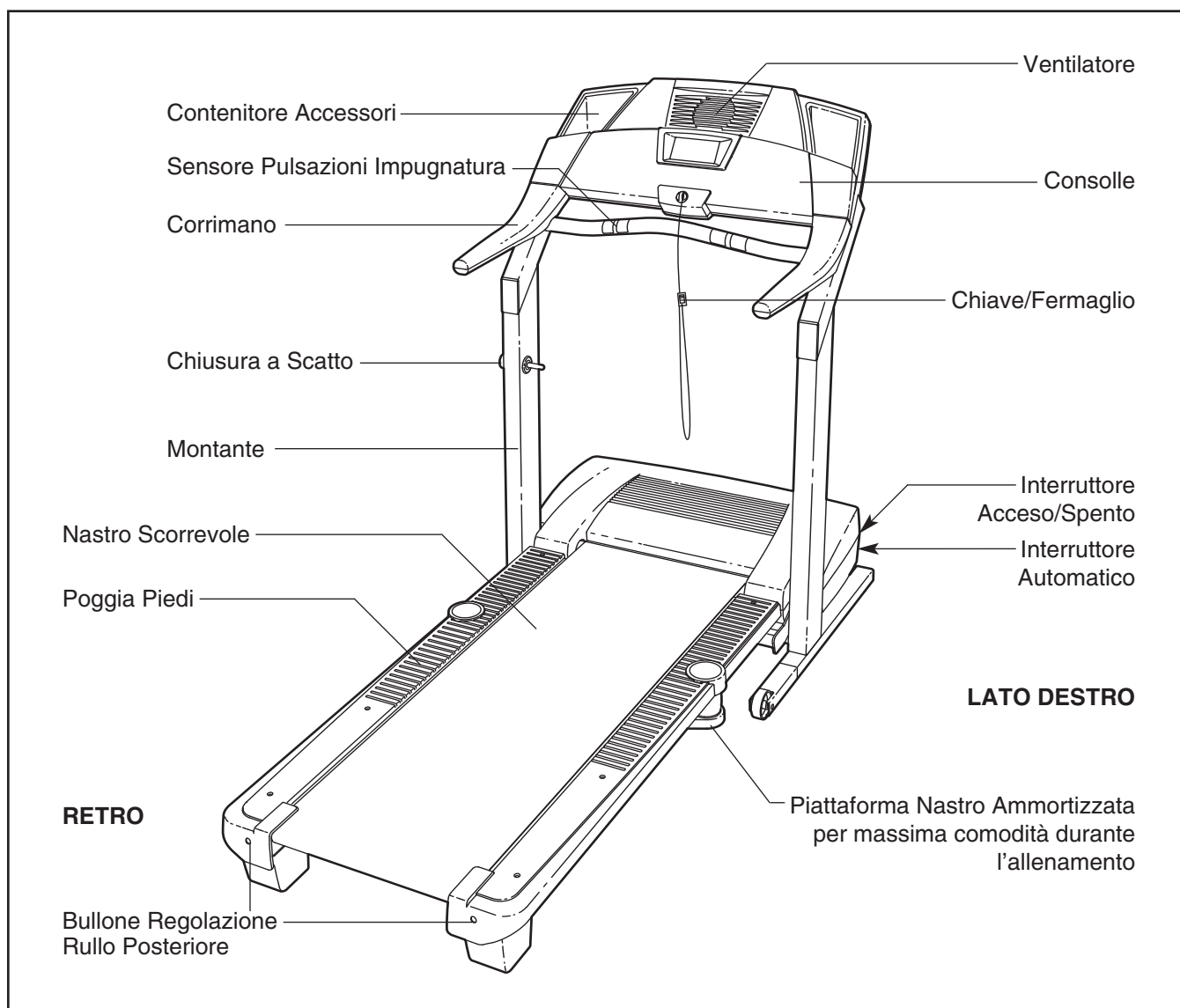
PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il tapis roulant PROFORM® 570 V. Il tapis roulant 570 V offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obiettivi di una buona forma fisica nel conforto della vostra casa. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo 570 V 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

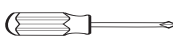
chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL51305.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

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

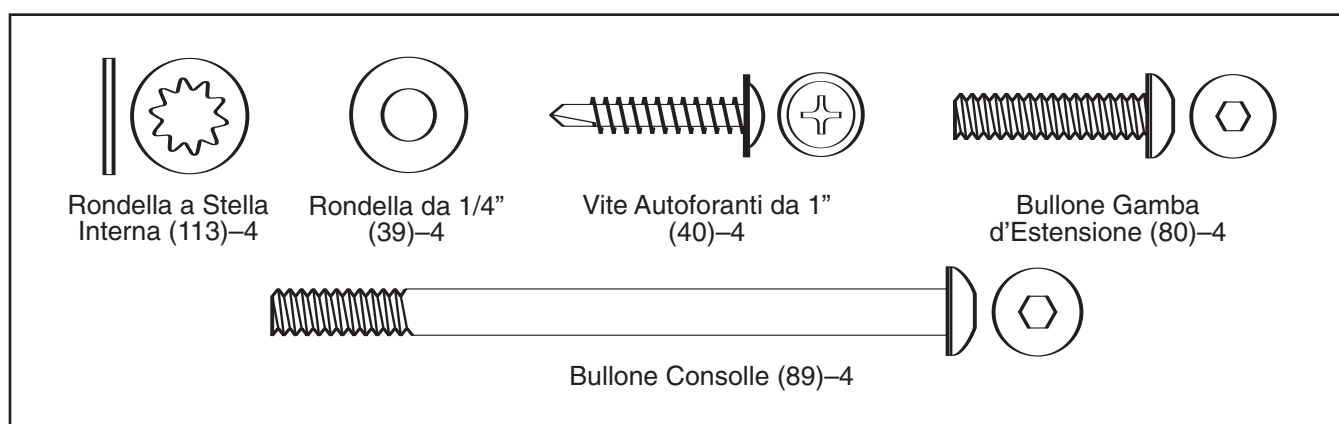


MONTAGGIO

I montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della 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**  **e una tenaglia** .

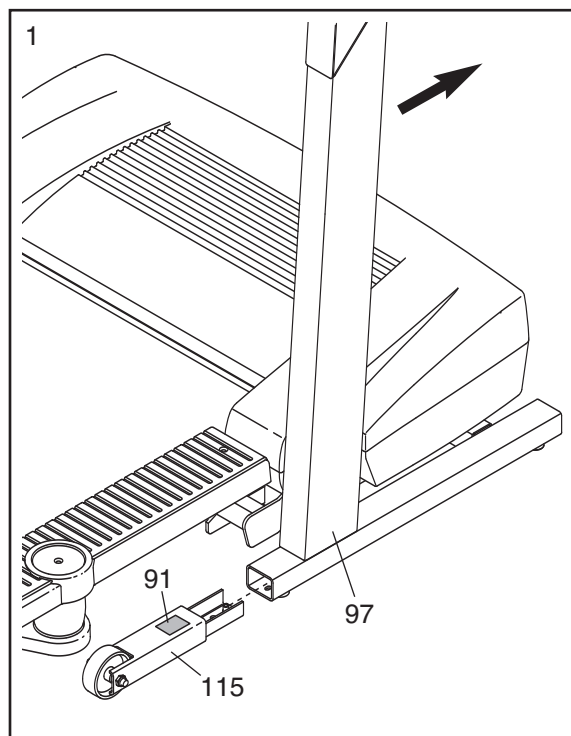
Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI alle pagine 30 e 31. Il numero dopo le parentesi mostra la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: 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.

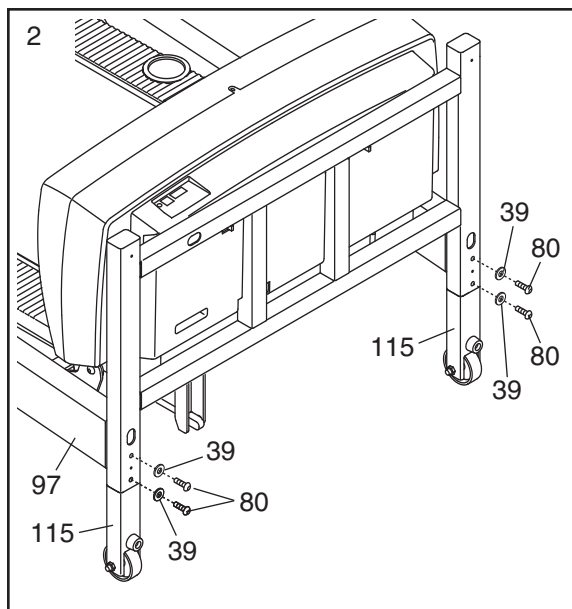
Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare i Montanti (97) nella posizione mostrata nel disegno. Inserire una delle Gambe d'Estensione (115) nella base del Montante destro. (Nota: Potrebbe essere d'aiuto inclinare i Montanti in avanti mentre inserite la Gamba d'Estensione.) Assicurarsi che l'Adesivo d'Avvertenza (91) sia nella posizione indicata.

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



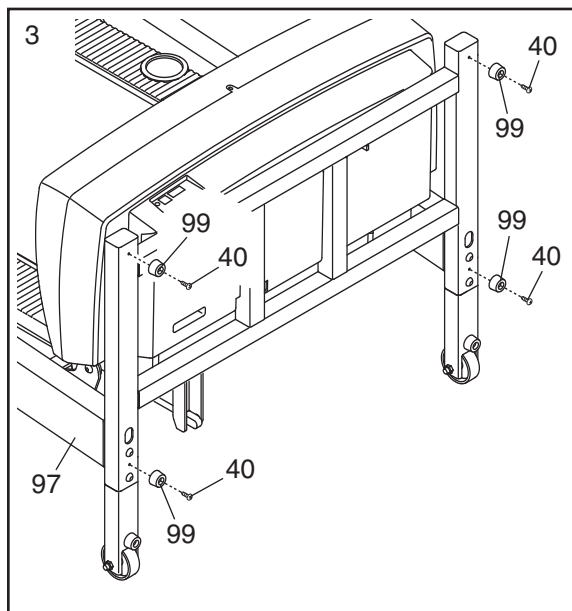
2. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare i Montanti (97) verso il basso come mostrato nel disegno. (Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere un piede su una delle Gambe d'Estensione [115] mentre inclinate i Montanti.) **Assicurarsi che le Gambe d'Estensione rimangano nella Base Montante.**

Montare ogni Gamba di Estensione (115) con due Bulloni Gamba di Estensione (80) e due Rondelle da 1/4" (39) come raffigurato.

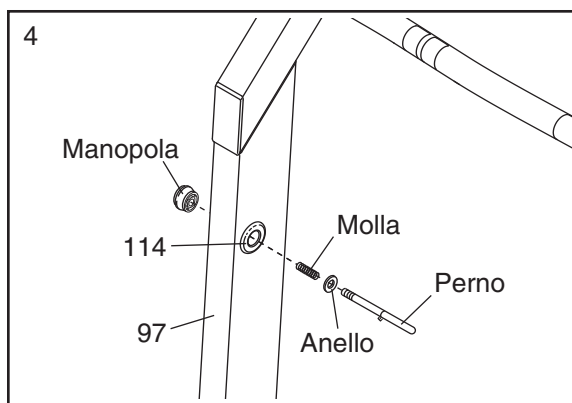


3. Montare le quattro Gommini Base (99) alle Base Montanti (97) con quattro Viti Autoforanti da 1" (40).

Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare i Montanti (97) nella posizione verticale.



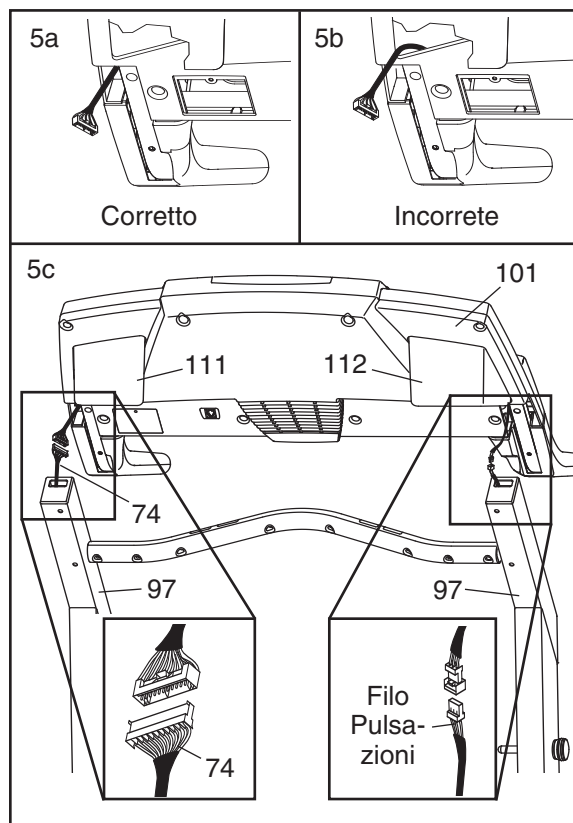
4. Rimuovere la manopola dal perno. Verificare che l'anello e la molla siano sul perno. (Nota: Se ci sono due anelli, posizionarne uno su ogni lato della molla.) Inserire il perno nel Inserto Chiusura a Scatto (114) sul Montante sinistro (97), e riserrare la manopola sul perno.



5. Far riferimento al disegno 5c. Con l'aiuto di una seconda persona, tenere la Base Consolle (101) vicino ai Montanti (97). Guardare sotto la Base Consolle e localizzare i fili sui lati di essa. Assicurarsi che i fili **non** siano incanalati attraverso le aperture per i Contenitori (111, 112). Il disegno 5a mostra il posto corretto per il quale devono passare i fili. Il disegno 5b mostra quello incorretto.

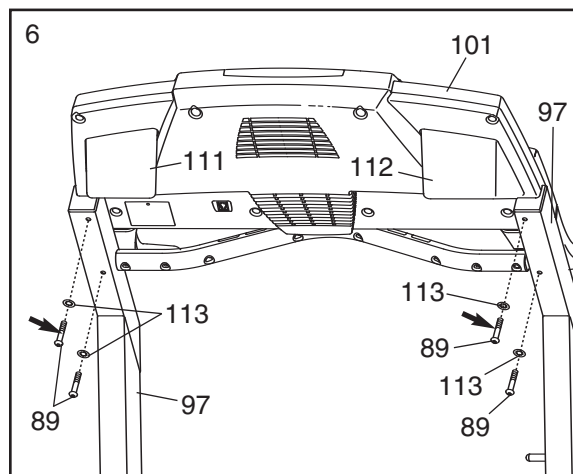
Far riferimento disegno 5c. Tagliare i lacci di plastica che sostengono il Filo Bardato (74) ed il filo pulsazioni nei Montanti (97). Collegare il Filo Bardato ed il filo pulsazioni ad i connettori sui lati della Base Consolle (101).

Assicurarsi di collegare i connettori appropriatamente (vedere i disegni nei riquadri). SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI APPROPRIATAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE DANNEGGIARSI QUANDO VIENE ACCESA. I connettori dovrebbero incastrarsi l'un con l'altro facilmente e scattare sul posto. Se i connettori non dovessero incastrarsi facilmente e scattare sul posto, girare un connettore e provare di nuovo. Inserire il rimanente Filo Bardato ed il filo pulsazioni verso l'alto nella Base Consolle.



6. Collocare la Base Consolle (101) sui Montanti (97). Avvitare i quattro Bulloni Consolle (89) con quattro Rondelle a Stella Interne (113) nei Montanti e nella Base Consolle. **Fare attenzione a non schiacciare i Fili (non mostrati) nei Montanti. Stringere prima i due Bulloni Consolle indicati dalle frecce; stringere i due rimanenti Bulloni Consolle.**

Assicurarsi che i Contenitori Sinistro e Destro (111, 112) siano inseriti nella Base Consolle (101).

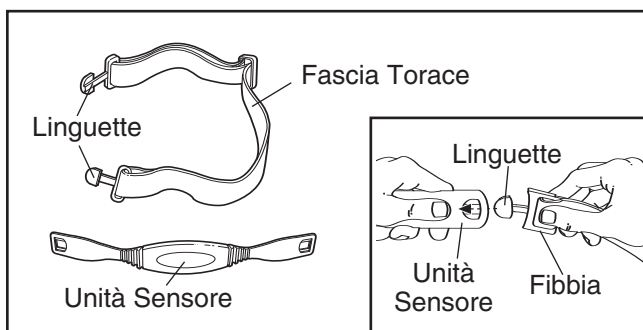


7. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 27). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle.

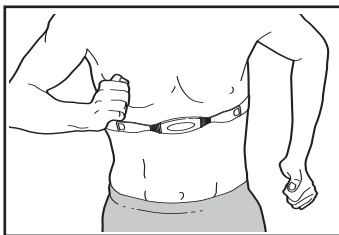
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta di una estremità della fascia torace attraverso il foro nell'unità sensore come mostrato nel disegno. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore dell'unità sensore.



Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, e posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.



Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno (le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze). Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.

- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro viene usato con la console. Se il cardiofrequenzimetro non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole.
Affinché la console mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla console che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni mediche come premature contrazioni ventricolari (pvc's), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 28).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

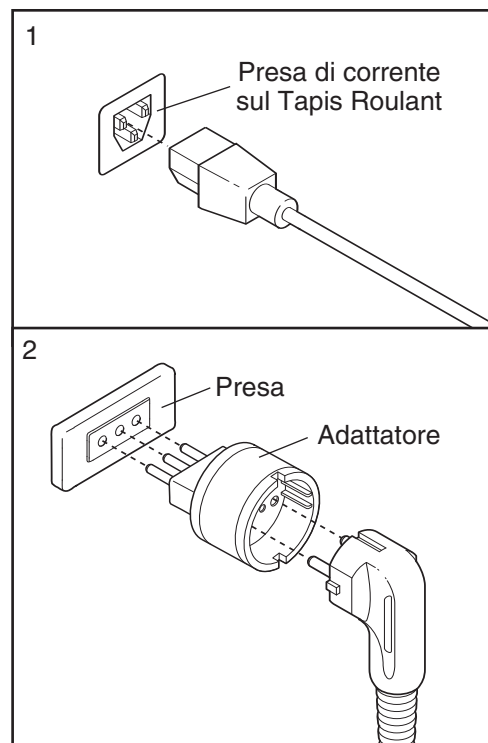
Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare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

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

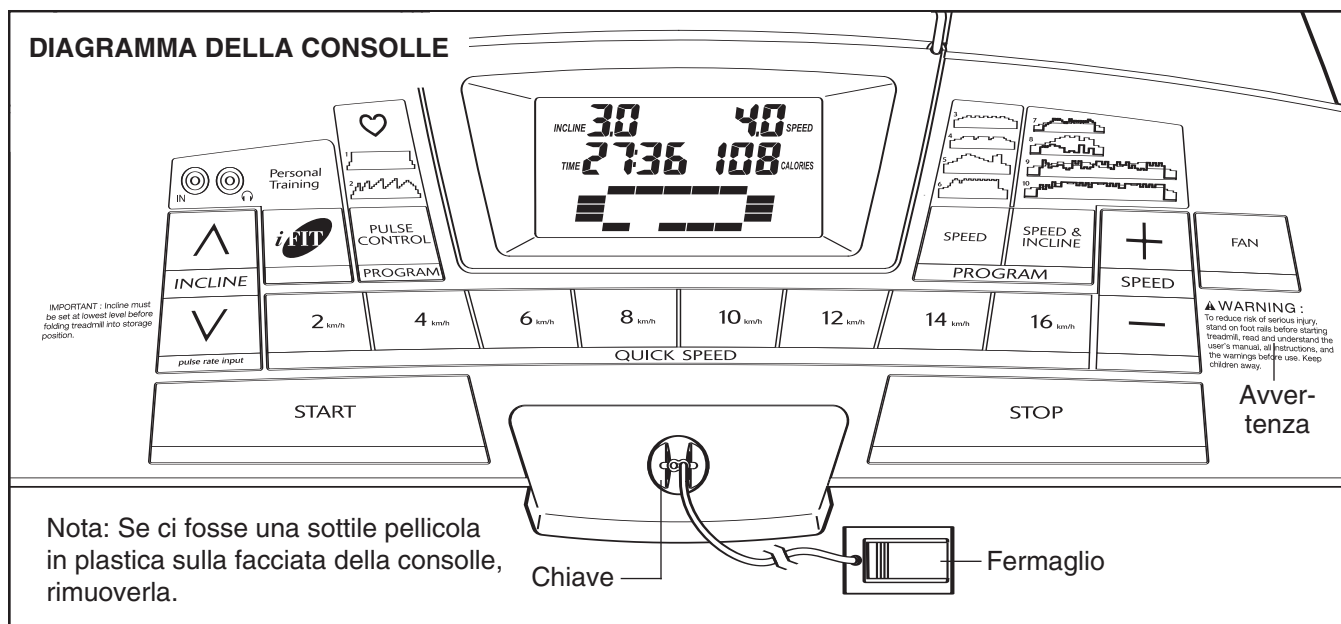
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: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



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'interrogato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

Inoltre la consolle ha quattro programmi di velocità ed inclinazione che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant consentendovi di svolgere un allenamento efficace, e quattro programmi di velocità che controllano la velocità del tapis roulant durante l'allenamento.

La consolle offre altresì due programmi per il controllo delle pulsazioni che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'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. Ulteriori opzioni saranno presto disponibili. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per utilizzare il programma di velocità e inclinazione**, vedere a pagina 14. **Per utilizzare il programma di velocità**, vedere a pagina 15. **Per utilizzare il programma di controllo delle pulsazioni**, vedere a pagina 16. **Per usare un programma MP3, CD o video iFIT.com**, vedere a pagina 20. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 22.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

Nota: per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite.

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. Successivamente, inserire la chiave nella consolle; il display si illuminerà. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

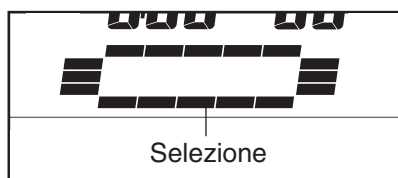
COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente 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 sarà automaticamente selezionata.



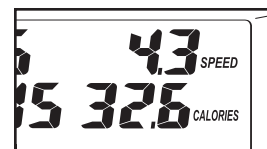
Se un programma è stato selezionato, ri-selezionare la modalità manuale premendo il pulsante Programma Controllo Pulsazioni [PULSE CONTROL] ripetutamente finché appare la selezione nella parte inferiore del display.

3 Accensione del tapis roulant.

Per far partire il tapis roulant, premere il pulsante Inizio, il pulsante Velocità [SPEED] + o uno dei otto pulsanti numerati.

Se è stato premuto il pulsante Inizio [Inizio] o Velocità +, il tapis roulant comincerà a muoversi

alla velocità di 1 miglia all'ora. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità + e -.



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 miglia all'ora. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga la velocità selezionata.

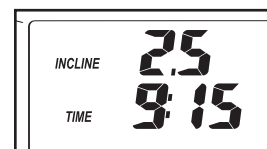
Se viene premuto uno dei otto pulsanti numerati, il tapis roulant aumenterà la propria velocità gradatamente fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per far ripartire il tapis roulant, premere il pulsante Inizio, il pulsante Velocità + o uno dei otto pulsanti numerati.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearli se necessario (vedere alle pagine 27).

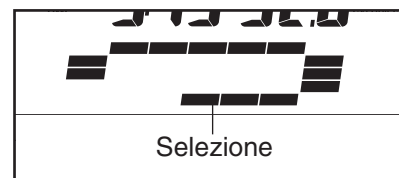
4 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione. 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.



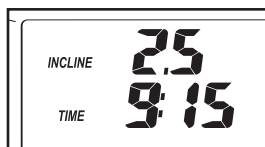
5 Seguite i vostri progressi con il display.

Quando viene selezionata la funzione manuale o quella

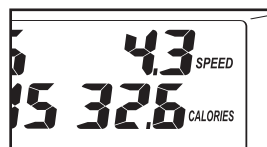


iFIT.com, la parte inferiore del display mostrerà la selezione che rappresenta un 1/4 di miglio (400 m). Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla selezione si visualizzeranno in successione finché non apparirà la selezione completa. La selezione poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.

La parte sinistra del display mostrerà il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant, il tempo trascorso [TIME] e la distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo. Nota: quando viene selezionato un programma (eccetto per il programma controllo delle pulsazioni 1) il display visualizzerà il tempo restante nel programma invece del tempo trascorso.



La parte destra del display visualizzerà la velocità [SPEED] del nastro scorrevole, il numero approssimativo delle calorie [CALORIES] bruciate e il ritmo [PACE] (in minuti per miglio). Il display visualizzerà altresì la frequenza cardiaca quando si usa il sensore incorporato nell'impugnatura o il cardiofrequenzimetro.



Nota: La Consolle può visualizzare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO a pagina 23. **Per semplicità tutte le istruzioni nella presente sezione sono indicate in miglia.**

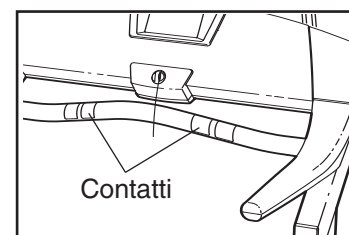
Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Per utilizzare il cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 9. Per utilizzare il sensore incorporato nell'impugnatura, seguire le istruzioni riportate qui di seguito. Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro e un sensore incorporato nell'impugnatura contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso.

Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai

contatti in metallo presenti sul corrimano. Successivamente, **posizionarsi sulla poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di**



muovere le mani. Quando vengono rilevate le pulsazioni, si visualizzerà il simbolo del cuore sul lato destro del display, una o due linee si visualizzeranno e quindi si visualizzerà la frequenza cardiaca [PULSE]. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere la ventilatore 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.

8 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 24 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 IL PROGRAMMA VELOCITÀ E INCLINAZIONE

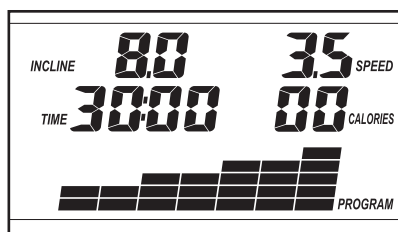
1 Inserire la chiave nella Consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare uno dei programmi velocità e inclinazione.

Per selezionare uno dei programmi velocità e inclinazione, premere il pulsante Programma Velocità e

Inclinazione [SPEED & INCLINE] ripetutamente. Non appena viene selezionato ogni programma di velocità e inclinazione, per alcuni secondi il programma farà apparire la massima velocità impostabile e la massima inclinazione impostabile. Il display visualizzerà anche quanto durerà il programma. La matrice nella parte inferiore del display mostrerà le prime sette velocità impostabili del programma.



3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

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 diviso in 30 o 50 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 co-

lonna Segmento Attuale della matrice. (Le inclina-



zioni 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 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 Attuale 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 Attuale; se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, 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. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4 Seguire i vostri progressi con il display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

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

Salire sui poggia piedi 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. **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 23 e spegnere il modo demo.

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore acceso/spento vicino al cavo elettrico in posizione spento e disinserire il cavo elettrico.

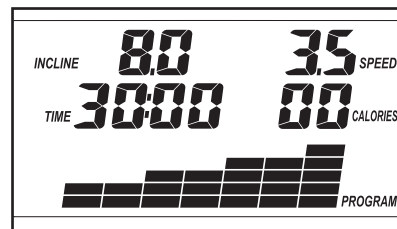
COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA VELOCITÀ

1 Inserire la chiave nella Consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare uno dei programmi velocità.

Per selezionare uno dei programmi velocità, premere il pulsante programma Velocità



[SPEED] ripetutamente. Non appena viene selezionato ogni programma di velocità, per alcuni secondi il programma farà apparire la massima velocità impostabile. Il display visualizzerà anche quanto durerà il programma. La matrice nella parte inferiore del display mostrerà le prime sette velocità impostabili del programma.

3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

Nota: il programma velocità funzionerà nello stesso modo in cui funziona il programma velocità e inclinazione del tapis roulant. Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant durante il programma, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione.

4 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla Consolle.

Vedere la fase 7 a sinistra.

COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLE PULSAZIONI

Il programma 1 di controllo delle pulsazioni regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire il mantenimento della vostra frequenza cardiaca vicino al valore selezionato. Il programma 2 di controllo delle pulsazioni consentirà di mantenere la frequenza cardiaca entro un valore predefinito.

! AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Seguire le indicazioni sottostanti per utilizzare il programma di controllo delle pulsazioni.

1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

Dovete indossare il cardiofrequenzimetro a torace per usare un programma di controllo delle pulsazioni.

2 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

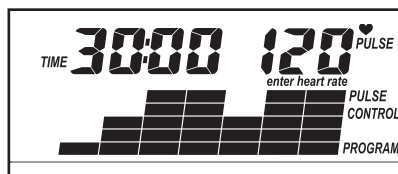
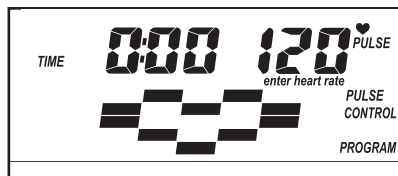
3 Selezionare il programma di controllo delle pulsazioni.

Per selezionare il programma di controllo delle pulsazioni premere il pulsante Controllo delle Pulsazioni [PULSE CONTROL] una o due volte.

Quando viene selezionato il programma 1 di controllo delle pulsazioni,

nella matrice presente nella parte inferiore del display si visualizzerà il simbolo del cuore.

Quando viene selezionato il programma 2 di controllo delle pulsazioni,

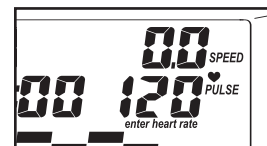


la matrice mostrerà le prime sette impostazioni di frequenza cardiaca del programma.

4 Impostare la frequenza cardiaca.

Se viene selezionato il programma 1 di controllo delle pulsazioni,

l'impostazione della frequenza cardiaca apparirà sul display. Se desiderate, premete il pulsante aumenta/ diminuisci l'inclinazione per cambiare la frequenza cardiaca impostata (si veda **INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO a pagina 29**). Nota: la stessa frequenza cardiaca impostata verrà programmata per tutto il programma.



Se viene selezionato il programma 2 di controllo delle pulsazioni, l'impostazione della frequenza cardiaca apparirà sul display (si veda disegno sottostante). Se desiderate, premete il pulsante aumenta/diminuisci l'inclinazione per cambiare la frequenza cardiaca impostata (si veda **INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO a pagina 29**).

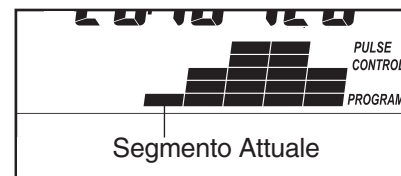
Nota: se viene aumentata o diminuita la frequenza massima impostata, il livello di intensità dell'intero programma aumenterà o diminuirà.

5 Premere il pulsante d'inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

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.

Il programma 1 di controllo delle pulsazioni è suddiviso in 40 segmenti da un minuto. La stessa impostazione di frequenza cardiaca è programmata per tutti i segmenti. (Nota: per un allenamento più breve, fermare semplicemente il programma prima che termini.) Il programma 2 di controllo delle pulsazioni è suddiviso in 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca. Nota: la stessa frequenza cardiaca può essere programmata per due o più segmenti consecutivi.

Se viene selezionato il programma 2 di controllo delle pulsazioni, la frequenza cardiaca impostata per il primo segmento verrà visualizzata nella colonna della matrice Segmento Corrente. Le impostazioni della frequenza car-



diaca per i successivi quattro segmenti verranno visualizzati nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento, sia la colonna del Segmento Corrente che quella a destra lampeggeranno e verranno emessi una serie di suoni. Quando il primo segmento termina, *tutte le impostazioni della frequenza cardiaca si sposteranno di una colonna a sinistra*. L'impostazione della frequenza cardiaca relativa al secondo segmento verrà visualizzata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente.

Durante entrambe i programmi di controllo delle pulsazioni, la consolle paragonerà regolarmente la vostra frequenza cardiaca con l'impostazione corrente della stessa. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo al di sotto o al di sopra di quella impostata, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata. Se la velocità del tapis roulant raggiunge i 7,5 mph e la vostra frequenza cardiaca è ancora al di sotto del valore impostato, anche l'inclinazione del tapis roulant aumenterà.

Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la Consolle paragona la vostra frequenza cardiaca all'obiettivo frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente aumentare o dimi-

nuire per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obiettivo frequenza cardiaca.

Se durante il programma non vengono rilevate le vostre pulsazioni, le lettere "PLS" lampeggeranno sul display e la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant diminuirà automaticamente. Se succede questo, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per far ripartire il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 1 mph. Quando la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca con quella impostata, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può cambiare automaticamente per consentire alla vostra frequenza cardiaca di avvicinarsi a quella impostata.

6 Seguire i vostri progressi con il display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

8 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla Consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

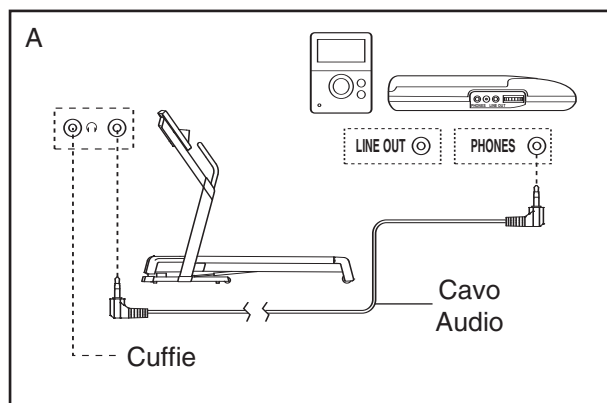
COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM

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 18 e 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 19 per il collegamento. Per utilizzare le videocassette, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 20 per le istruzioni per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE MP3 O CD PORTATILE

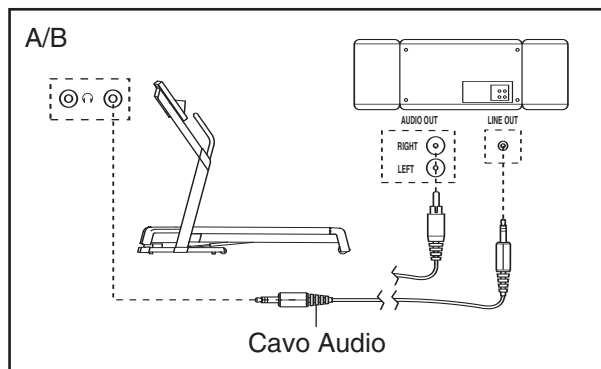
- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

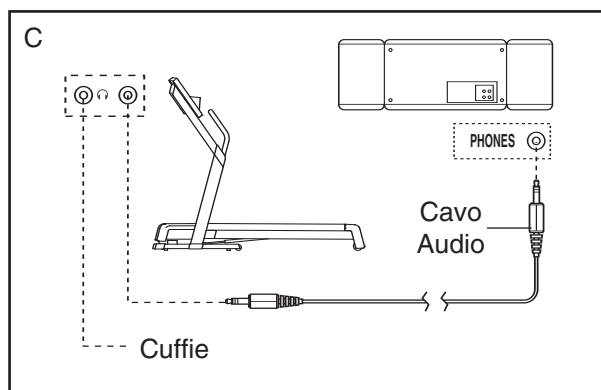
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

- 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.

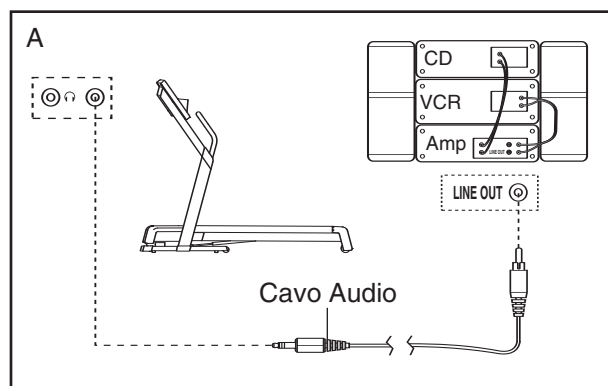
- C. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa cuffie del vostro stereo. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



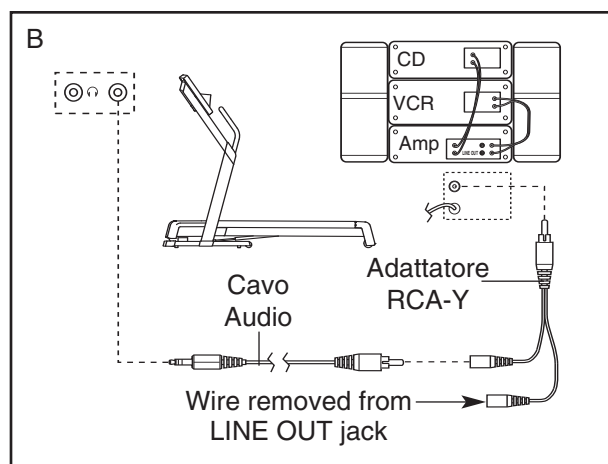
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

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.

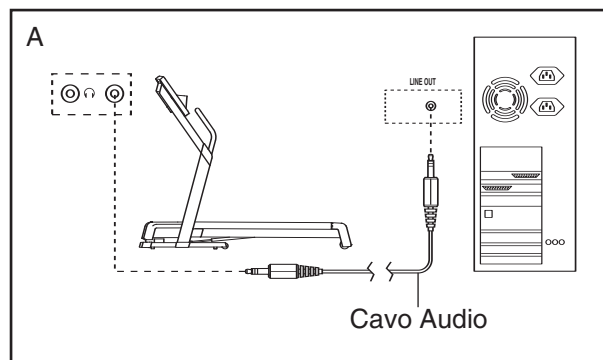


- B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente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



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

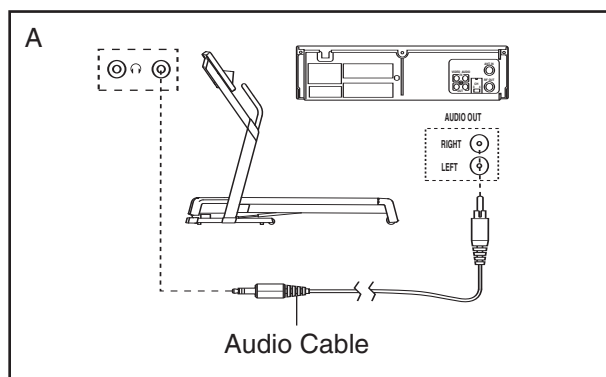
- A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita,, non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



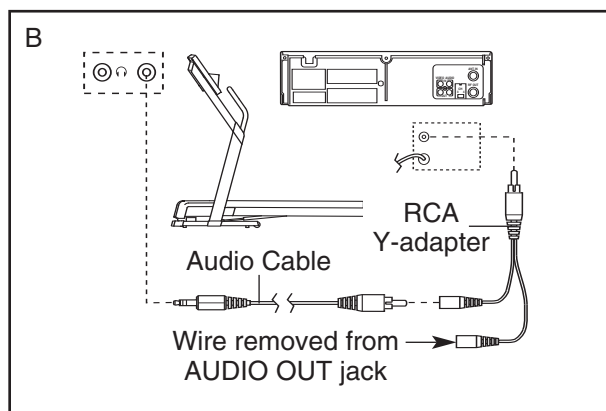
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

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 COLLEGARSI IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 19.

- 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 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 18 a 20. **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.**

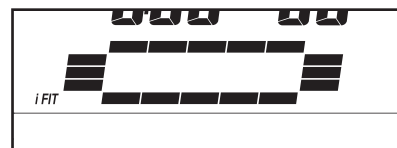
Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella Consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Per selezionare la modalità iFIT.com, premere il pulsante iFIT. Le lettere *iFIT* verranno visualizzate sul display.



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 Inizio o il pulsante 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 Inizio il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 miglio/hr. **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 20.

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

- **Verificare che le lettere iFIT vengano visualizzate sul display e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + 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.**
- **Si vendano le istruzioni riportate a in fondo alla pagina 28.**

4 Seguire i vostri progressi con il display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

7 Accendere i ventilatori se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

8 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

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 19. 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.

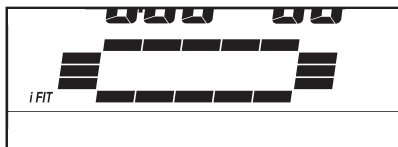
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

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 iFIT. Le lettere *iFIT* verranno visualizzate sul display.



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 » 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. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr. **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 *iFIT* verranno visualizzate sul display e che il tempo non stia lampeggiando sul display. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto.

8 Seguire i vostri progressi con il display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

9 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Inoltre la modalità informazioni permette di selezionare le miglia o i chilometri come unità di misura e per attivare o disattivare la modalità demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Successivamente, rilasciare il pulsante Stop. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:

La parte sinistra del display visualizzerà il numero totale di miglia (o chilometri) fatti dal tapis roulant e il numero totale delle ore di funziona-



mento dello stesso. Una "E" per le miglia inglesi o una "M" per i chilometri verrà visualizzata sulla parte destra del display. Premere il pulsante Velocità + per cambiare l'unità di misura.

IMPORTANTE: Se sulla parte destra del display viene visualizzata una "d", la consolle è 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, 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.

COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

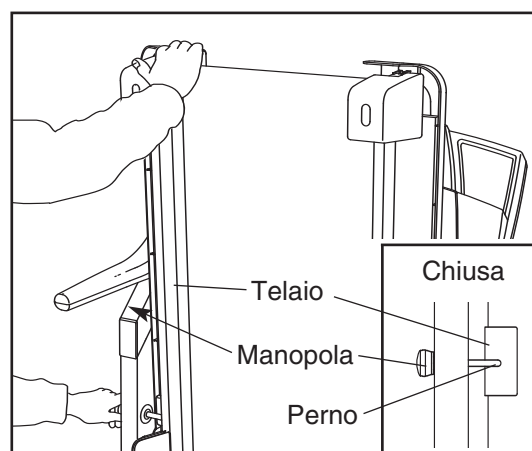
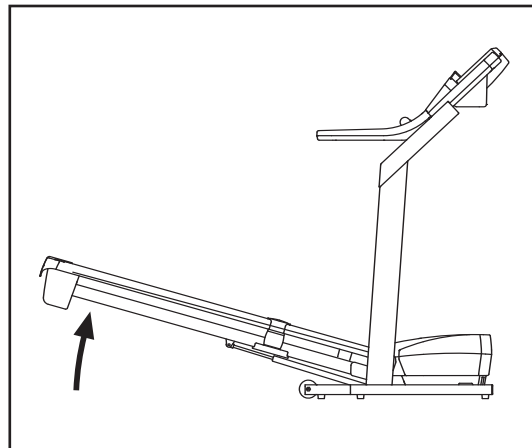
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

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. Staccare la spina del cavo elettrico. **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 dritta. 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. 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 tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola. **Assicurarsi che il telaio sia ben tenuto dal perno della chiusura a scatto.**

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.

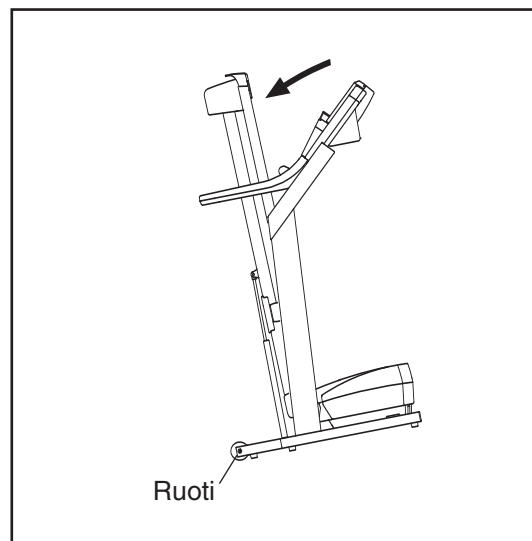


COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante.

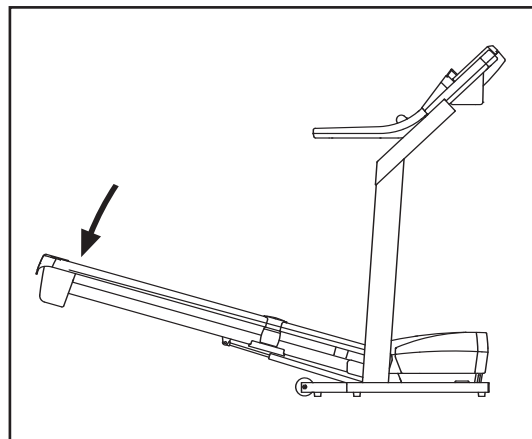
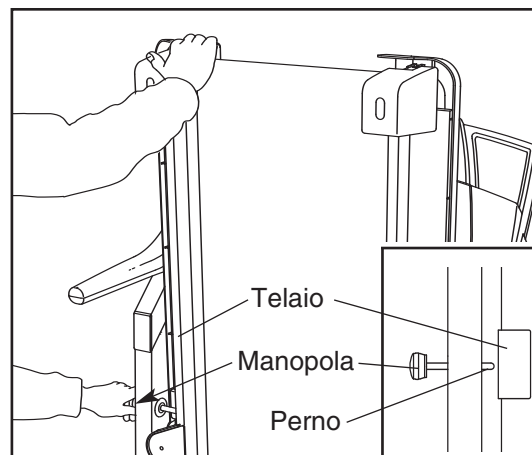
Assicurarsi che il telaio sia ben tenuto dalla chiusura a scatto.

1. Tenere i corrimani 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 sulla base 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 come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Abbassare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola.
2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Non far cadere il telaio del tapis roulant 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.

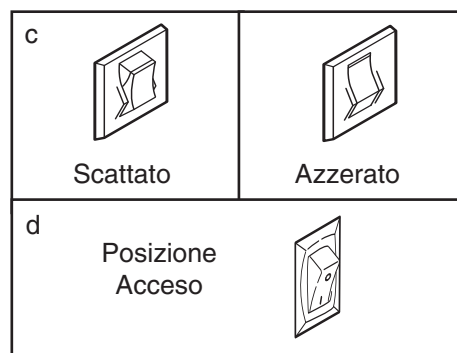
PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo 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 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza. 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.). 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.

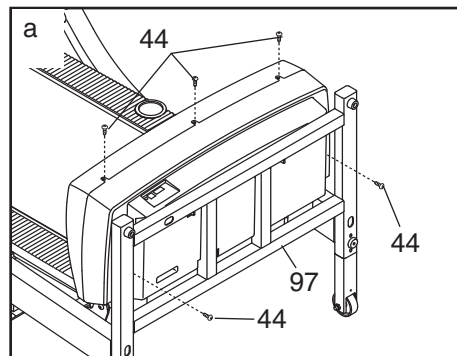
c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

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

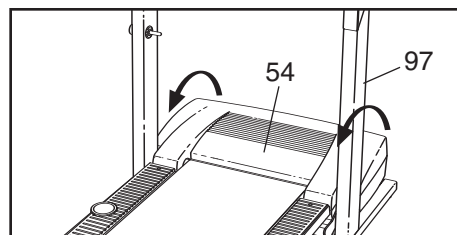
e. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

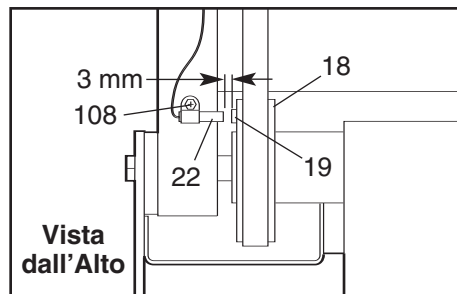
SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare i Montanti (97) verso il basso come mostrato nel disegno. Togliere le cinque Viti Calotta (44). Nota: È necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 127 mm.



Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare il Montante (97) come mostrato nel disegno. Facendo attenzione togliere la Calotta (93).



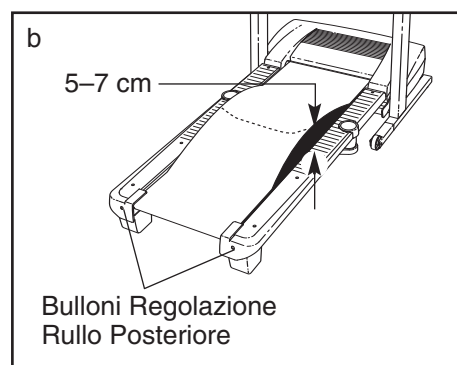
Localizzare il Commutatore (22) ed il Magnete (19) sul lato sinistro della Puleggia (18). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite (108) e muovere leggermente 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.

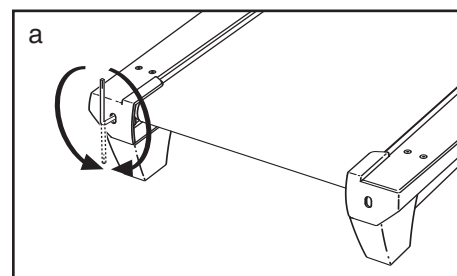
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo 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.



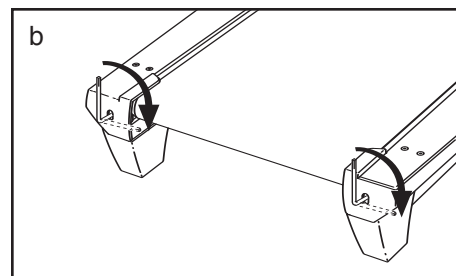
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é 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.



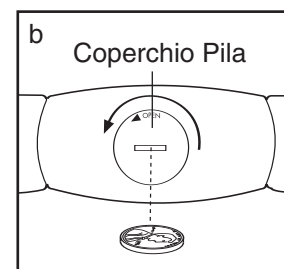
- b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARLA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovrete 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.



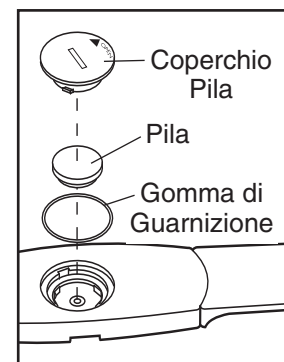
PROBLEMA: Il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

- b. Se il cardiofrequenzimetro a torace ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione aperto [OPEN]. Rimuovere il coperchio.



Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila CR 2032, controllando che la pila sia girata **in modo che la parte scritta sia verso l'alto**. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



PROBLEMA: L'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata. Questo ricalibrerà il sistema di inclinazione.

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 i 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.

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

Chiave			Chiave		
N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Poggia Piedi Sinistro	52	1	Presa
2	8	Vite Poggia Piedi	53	3	Fermaglio Cassetta Bombata
3	2	Vite Ricevitore Pulsazioni	54	1	Cassetta Bombata
4	2	Adesivo Isolatore	55	2	Laccio Sganciabile
5	1	Gancio	56	1	Filo Interruttore Foto
6	2	Isolatore Anteriore	57	2	Morsetto Ferma Laccio
7	2	Isolatore	58	9	Laccio Cavo
8	1	Ricevitore Pulsazioni	59	1	Telaio
9	2	Copri Sostegno Isolatore	60	1	Piedino Posteriore Destro
10	2	Vite Isolatore	61	2	Bullone Tensione Motore
11	1	Boccola Rotella	62	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore
12	2	Bullone Isolatore	63	1	Rotella Posteriore
13	1	Piattaforma Nastro Scorrevole	64	1	Chiave Esagonale
14	2	Cinghia Guida	65	1	Cardiofrequenzimetro
15	4	Vite Cinghia Guida	66	1	Piedino Posteriore Sinistro
16	2	Vite Piattaforma Nastro (Posteriore)	67	1	Poggia Piedi Destro
17	2	Bullone Perno Telaio	68	1	Nastro Scorrevole
18	1	Dado Rotella/Puleggia	69	1	Adesivo d'Avvertenza Chiusura a Scatto
19	1	Magnete			
20	9	Dado Perno	70	1	Piastra Motore
21	2	Spaziatore Perno	71	2	Rondella Tensione Motore
22	1	Commutatore	72	1	Rondella a Stella Motore
23	2	Dado Tensione Motore	73	2	Rondella a Stella Piccola
24	1	Fermaglio Commutatore	74	1	Filo Bardato
25	1	Bullone Motore d'Alzata, Superiore	75	1	Dado Perno Motore
26	1	Sostegno Motore	76	1	Corrimano Destro
27	1	Impugnatura Inferiore Destro	77	1	Filo Massa a Terra
28	1	Cinghia Motore	78	2	Dado Piccolo
29	1	Filtro	79	1	Bullone Motore d'Alzata, Inferiore
30	1	Trasformatore	80	4	Bullone Gamba d'Estensione
31	1	Impugnatura Destro Superiore	81	1	Impugnatura Sinistro Superiore
32	1	Motore Principale	82	1	Montaggio Chiusura a Scatto
33	1	Telaio d'Alzata	83	1	Filo Controllore
34	1	Sostegno Fermo	84	1	Bullone Perno Motore
35	2	Dado Piattaforma Nastro	85	1	Dado Rotella Anteriore
36	2	Boccola in Plastica	86	2	Cappuccio Montante, Grande
37	1	Motore Inclinazione	87	1	Sostegno Consolle
38	2	Bullone Motore Inclinazione	88	2	Sostegno Rotella Posteriore
39	4	Rondella da 1/4"	89	4	Bullone Consolle
40	6	Vite Autoforanti da 1"	90	2	Bullone Ruota
41	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore	91	2	Adesivo d'Avvertenza
42	2	Vite Piattaforma Nastro Anteriore	92	1	Filo iFIT.com
43	1	Impugnatura Inferiore Sinistro	93	1	Calotta
44	54	Vite Calotta	94	2	Ruota
45	1	Ammortizzatore	95	2	Cappuccio Montante, Piccolo
46	1	Sostegno Controllore	96	1	Portino Accessibile
47	1	Interruttore Acceso/Spento	97	1	Base Montante
48	1	Regolatore	98	1	Interruttore Foto
49	1	Cavo Elettrico	99	6	Gommino Base
50	1	Adattatore Cavo della Corrente	100	2	Bullone Piccolo
51	1	Interruttore Automatico	101	1	Base Consolle, Superiore

Chiave N°.	Qtà.	Descrizione
102	1	Disco Ottico
103	1	Retro Consolle
104	1	Chiave Fermaglio
105	1	Corrimano Sinistro
106	1	Ventilatore
107	1	Consolle
108	21	Vite
109	2	Bullone Sostegno Motore
110	1	Barra Pulsazioni
111	1	Contenitore Destro
112	1	Contenitore Sinistro
113	4	Rondella a Stella Interna
114	1	Inserto Chiusura a Scatto
115	2	Gamba d'Estensione
116	2	Cappuccio Base
117	1	Fascia de Cardiofrequenzimetro

Chiave N°.	Qtà.	Descrizione
#	1	Filo Nero da 8", 2 Anello
#	1	Filo Nero da 6", 2 Anello
#	2	Filo Nero da 4", 2 F
#	1	Filo Rosso da 18", M/F
#	1	Filo Rosso da 16", M/F
#	1	Filo Rosso da 4", M/F
#	1	Filo Blu da 12", 2 F
#	1	Filo Blu da 6", M/F
#	1	Filo Blu da 10", 2 F
#	1	Filo Verde/Giallo da 6", F/Anello
#	1	Filo Verde/Giallo da 4", F/Anello w/Torrid
#	2	Filo Bianco da 10", 2 F
#	1	Manuale di Istruzioni
#Queste sono parti non raffigurate		
Specificazioni possono variare senza preavviso.		

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N° PETL51305.0 R0705A

Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA PARTI a pagina 30 e 31 del Manuale d'Istruzione.

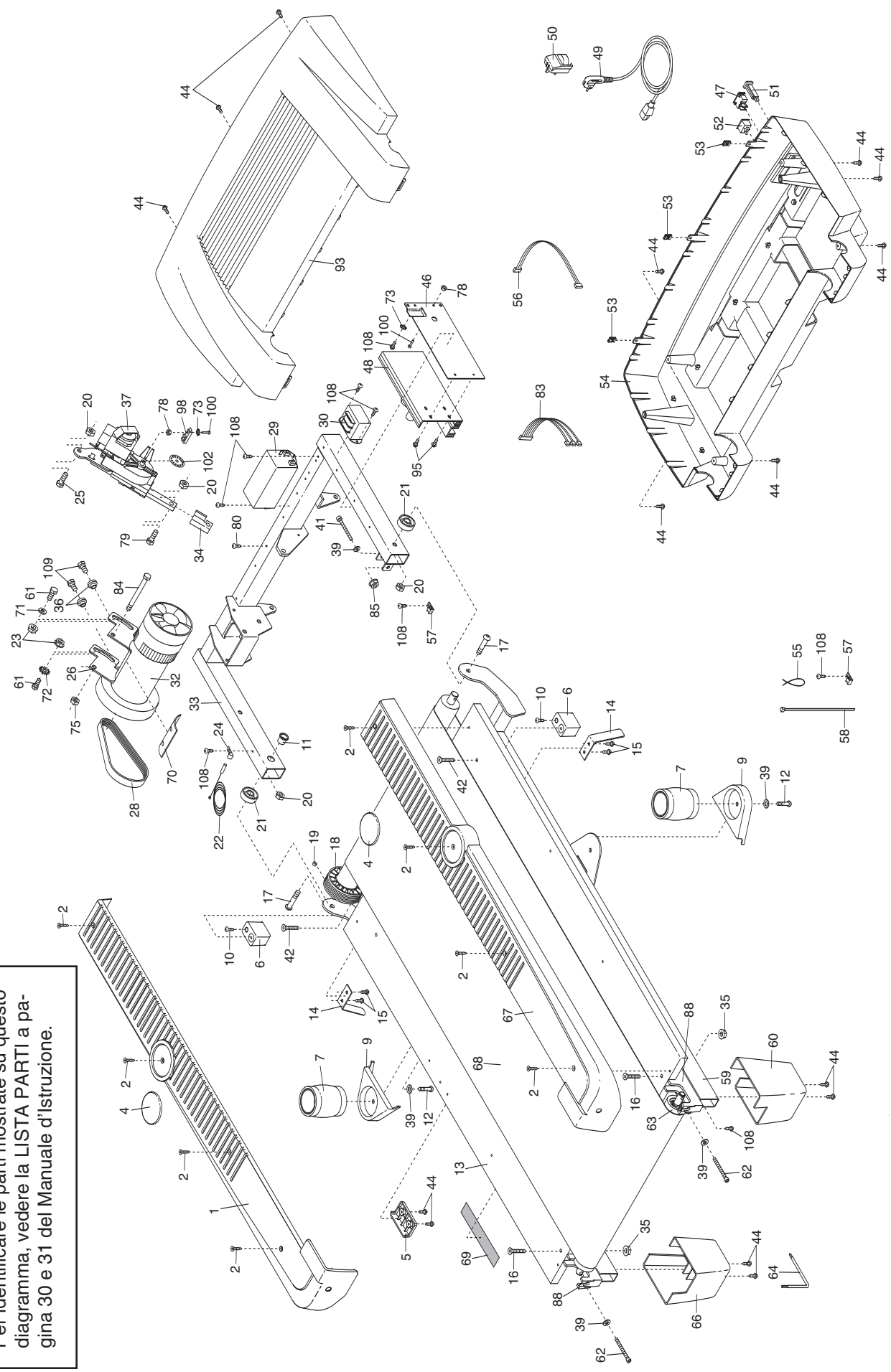
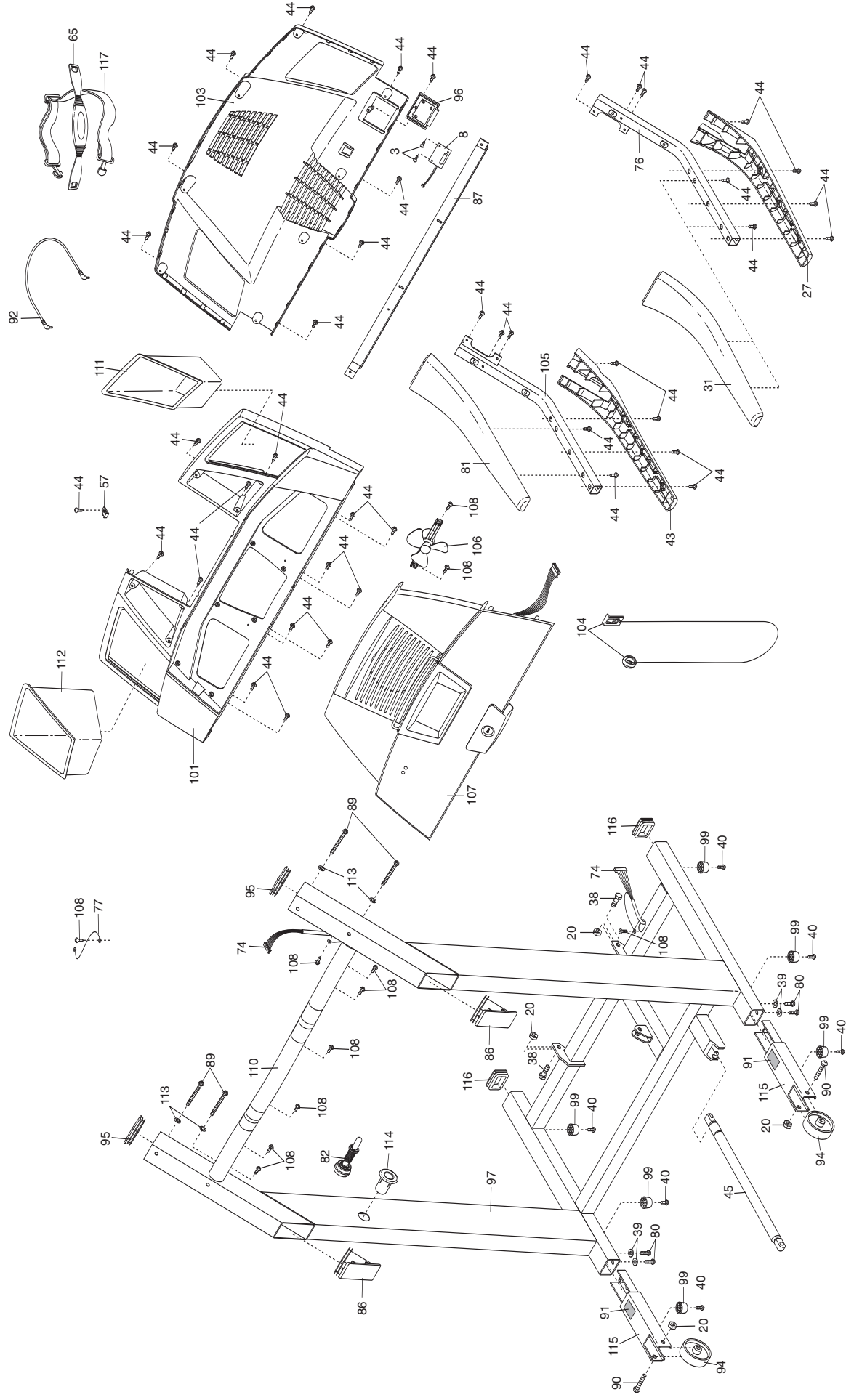


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N° PETL51305.0

R0705A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti 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 (PETL51305.0)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM® 570 V)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale e la LISTA DELLE PARTI a pagina 30)