

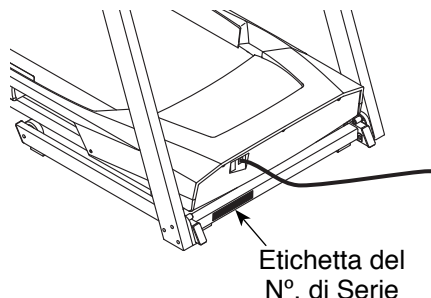
PRO-FORM[®]

530 ZLT

N° del Modello PETL59814.2

N° di Serie _____

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



SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

Lunedì–Venerdì, 8.00–20.00 CET e
il Sabato 9.00–13.00 CET

Fax: 02 95 44 10 08

Sito Internet:

www.iconsupport.eu

E-mail:

csitaly@iconeurope.com

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.



www.iconeurope.com

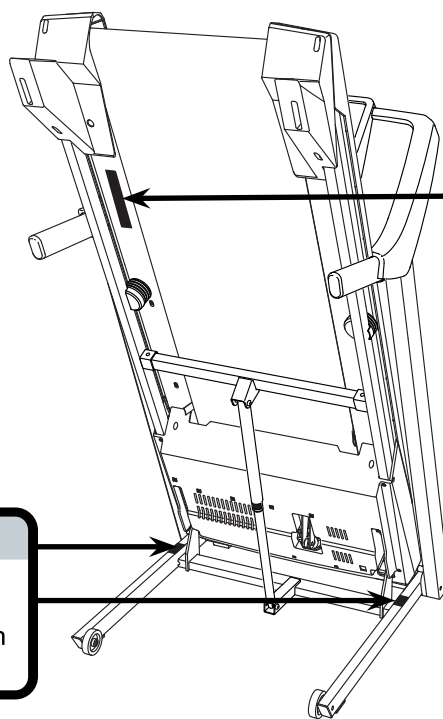
INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI.....	15
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	21
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	22
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	25
ELENCO PEZZI.....	28
DISEGNO ESPLOSO.....	29
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLO.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.**

Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.



⚠ ATTENZIONE

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

⚠ ATTENZIONE

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

- Rimanere solamente sui poggi piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradualmente.
- Tenersi al corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Prima di richiudere il tapis roulant posizionare l'inclinazione su zero.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.
- Tenere indumenti diti, 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.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
4. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
7. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
8. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
9. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 136 kg.
10. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
11. Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.*
12. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 15) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
13. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
14. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
15. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI** a pagina 22 del presente manuale).
16. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELL'ATTREZZO** a pagina 17). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
17. Posizionarsi sempre sui poggiapiedi quando si attiva o si arresta il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
18. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.

19. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole movimento.
20. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
21. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, compresi i movimenti dell'utente, possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
22. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore in posizione di Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore).
23. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 21). È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
24. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
25. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
26. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
27. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
28. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
29. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant PROFORM® 530 ZLT. Il tapis roulant 530 ZLT offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare

rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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

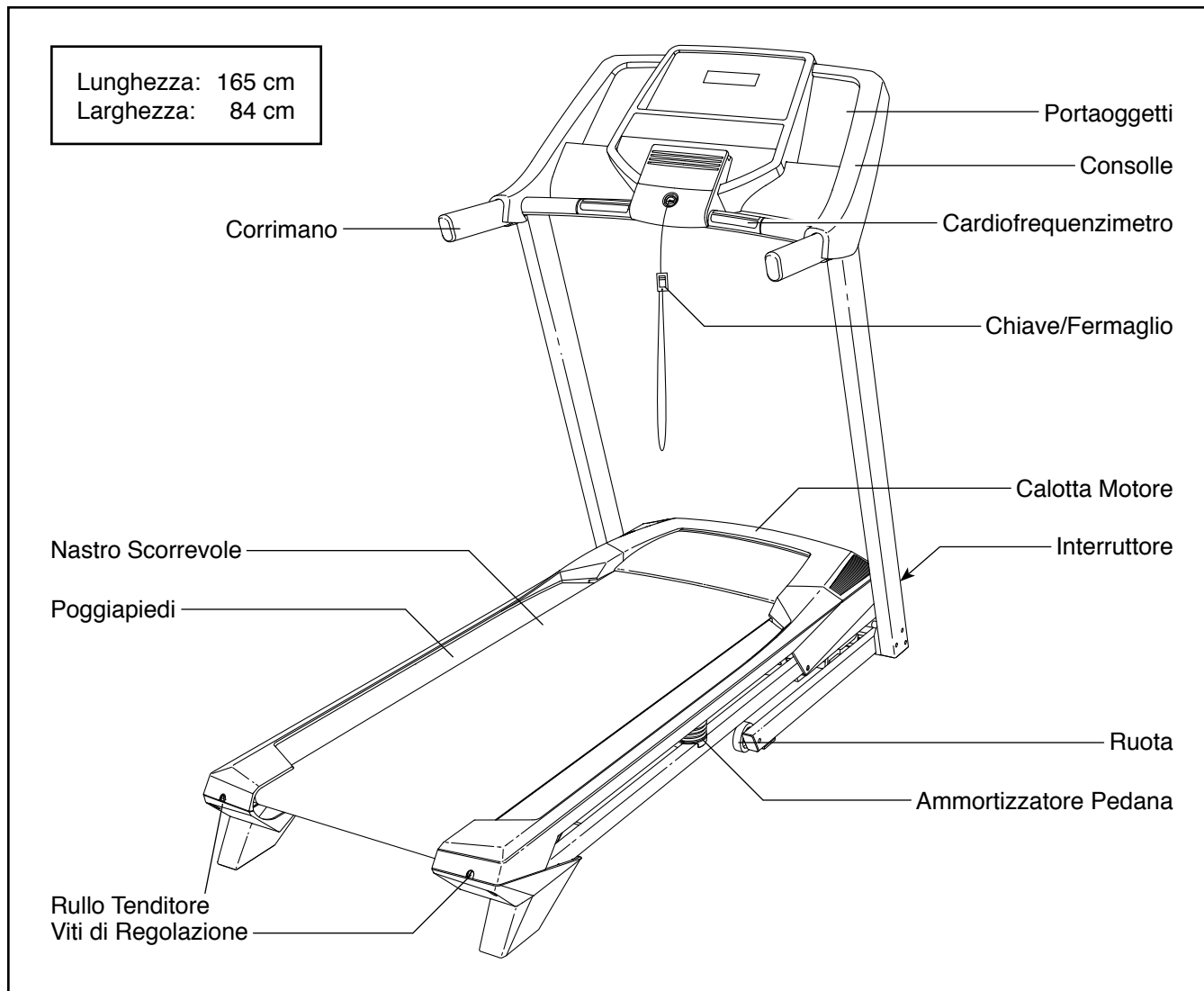
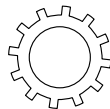


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

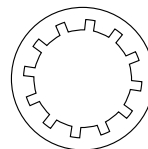
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



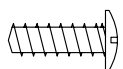
Rondella a Stella
#10 (23)–4



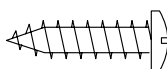
Rondella a Stella
5/16" (6)–4



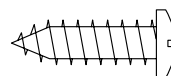
Rondella a Stella
3/8" (3)–6



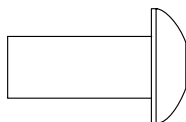
Vite Messa a Terra
#8 x 1/2" (1)–1



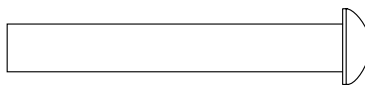
Vite #8 x 3/4"
(4)–10



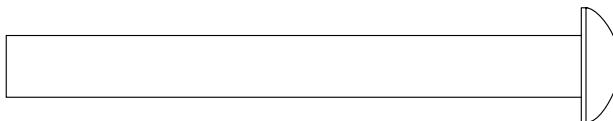
Vite #10 x 3/4"
(8)–4



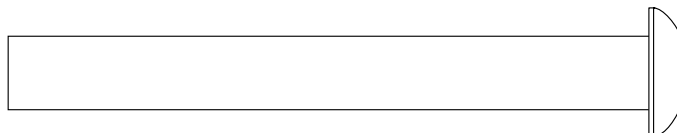
Vite 5/16" x 3/4"
(5)–2



Vite 1/4" x 1 3/4"
(77)–2


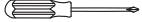


Vite 5/16" x 3" (7)–2



Vite 3/8" x 3 1/4" (2)–6

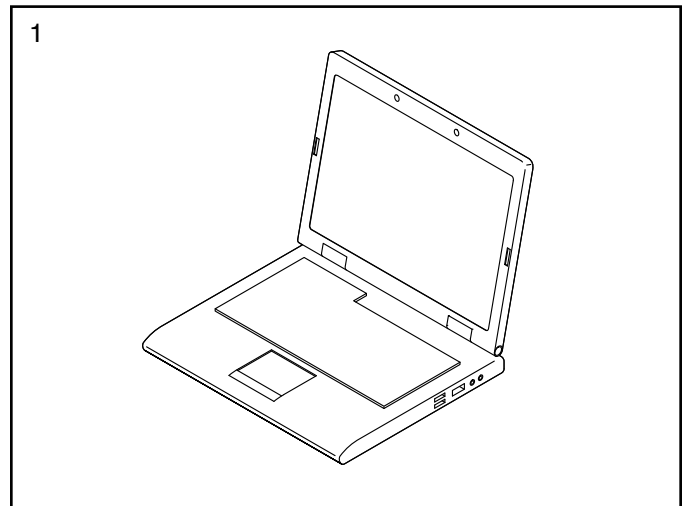
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
 - A seguito della spedizione sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right."
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
 - Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:
 - la chiave esagonale in dotazione 
 - un cacciavite Phillips 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Collegarsi al sito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.

- attiva la garanzia
- si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
- ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

Nota: se non possiedi una connessione Internet, contatta il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

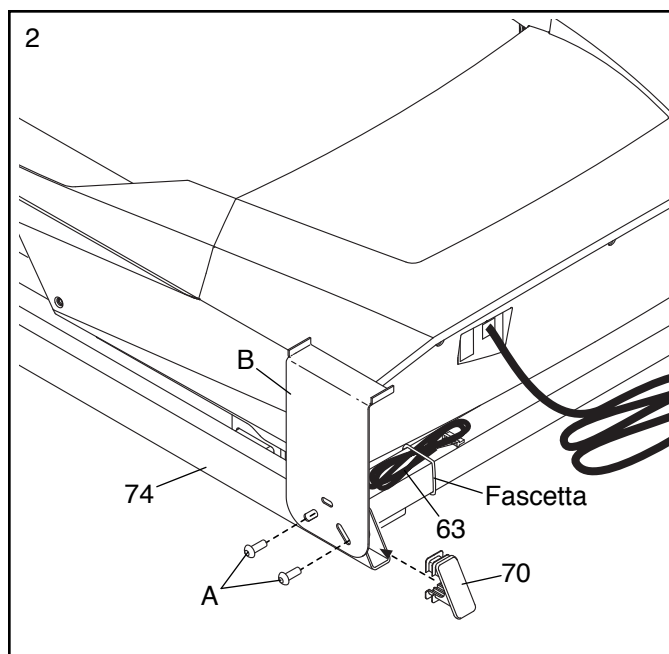


2. **Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.**

Rimuovere ed eliminare le due viti (A) e la staffa di spedizione (B) sul lato destro della Base (74). Quindi, rimuovere ed eliminare le viti e la staffa di spedizione (non raffigurate) dal lato sinistro della Base.

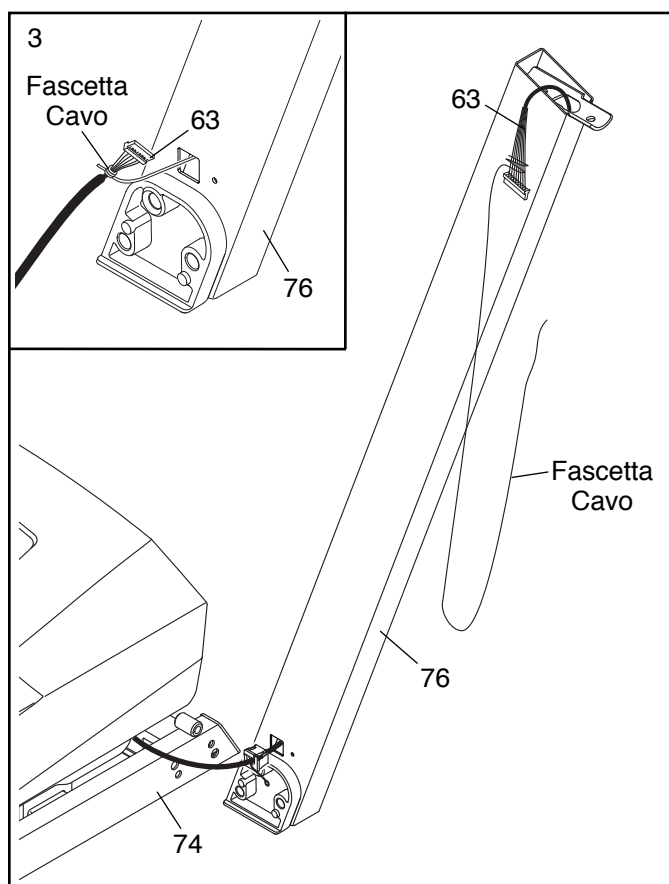
Rimuovere la fascetta dal Cavo Montante (63).

Inserire a pressione un Cappuccio Base (70) in ogni lato della Base (74).



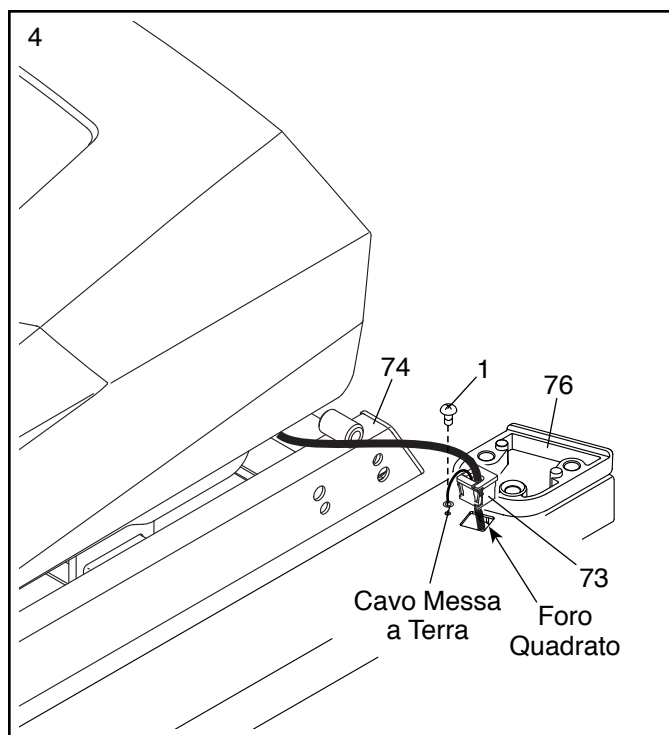
3. Localizzare il Montante Destro (76). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro vicino alla Base (74).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo nel Montante Destro (76) attorno all'estremità del Cavo Montante (63). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Destro estraendo l'estremità opposta della fascetta cavo dalla parte superiore del Montante Destro.



4. Appoggiare il Montante Destro (76) vicino alla Base (74). Fissare il cavo di messa a terra alla Base con una Vite Messa a Terra #8 x 1/2" (1).

Quindi, premere il Gommino di Protezione Montante (73) nel foro quadrato presente nel Montante Destro (76).

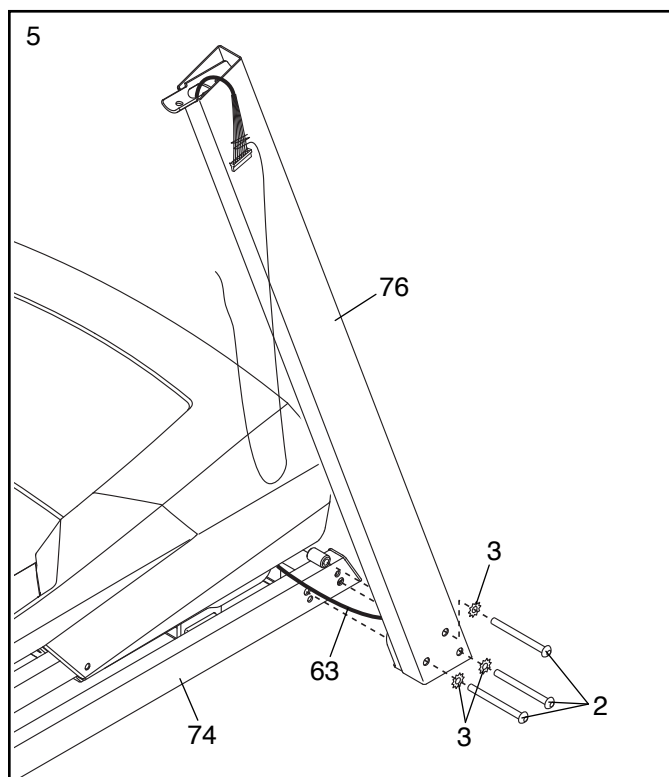


5. Reggere il Montante Destro (76) contro la Base (74). **Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (63).**

Inserire una Vite 3/8" x 3 1/4" (2) con una Rondella a Stella 3/8" (3) nel foro superiore del Montante Destro (76). Infine serrare parzialmente la Vite nella Base (74).

Avvitare parzialmente altre due Viti 3/8" x 3 1/4" (2) con due Rondelle a Stella 3/8" (3) nel Montante Destro (76) e nella Base (74); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.

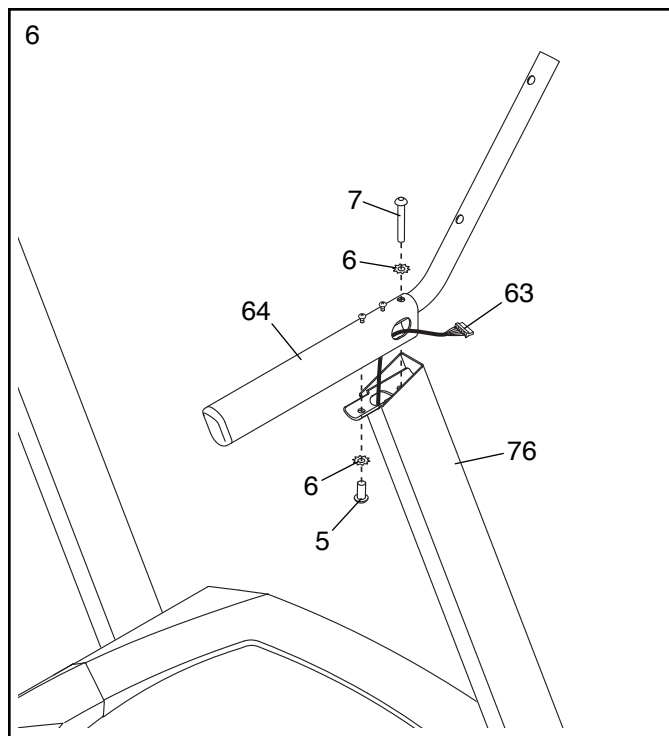


6. Localizzare il Corrimano Destro (64). Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il Corrimano Destro vicino al Montante Destro (76).

Inserire il Cavo Montante (63) nella parte inferiore del Corrimano Destro (64) ed estrarlo dal foro nel Corrimano Destro.

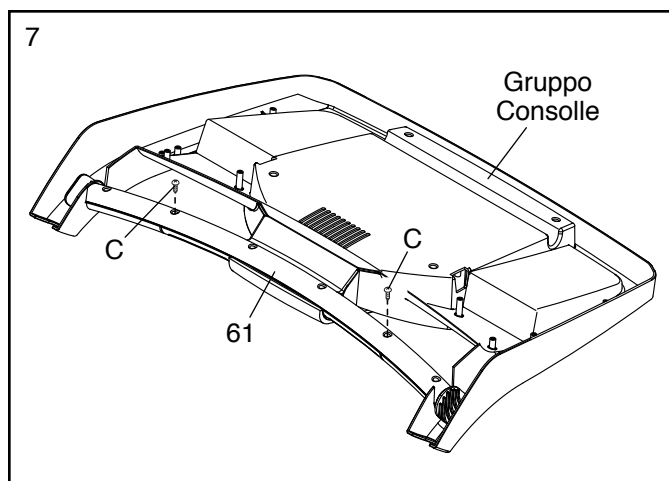
Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (63). Inserire e serrare parzialmente la Vite 5/16" x 3/4" (5) con una Rondella a Stella 5/16" (6) nel Montante Destro (76) e nel Corrimano Destro (64). Quindi, serrare parzialmente la Vite 5/16" x 3" (7) con una Rondella a Stella 5/16" (6) nel Corrimano Destro e nel Montante Destro (76); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Montare il Corrimano Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro.

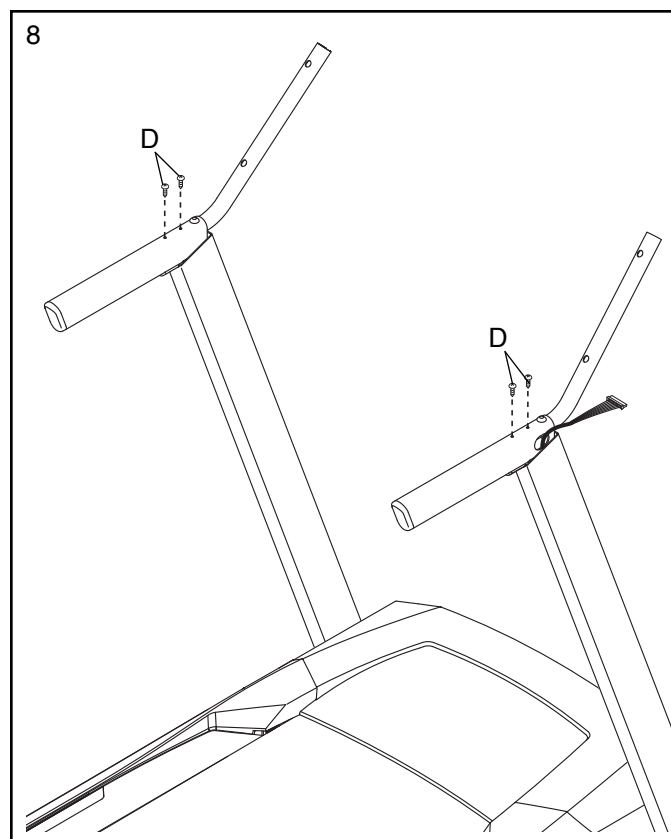


7. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo.

Rimuovere ed eliminare le due viti (C) dalla Barra Trasversale Consolle (61). Quindi, Rimuovere la Barra Trasversale Consolle.

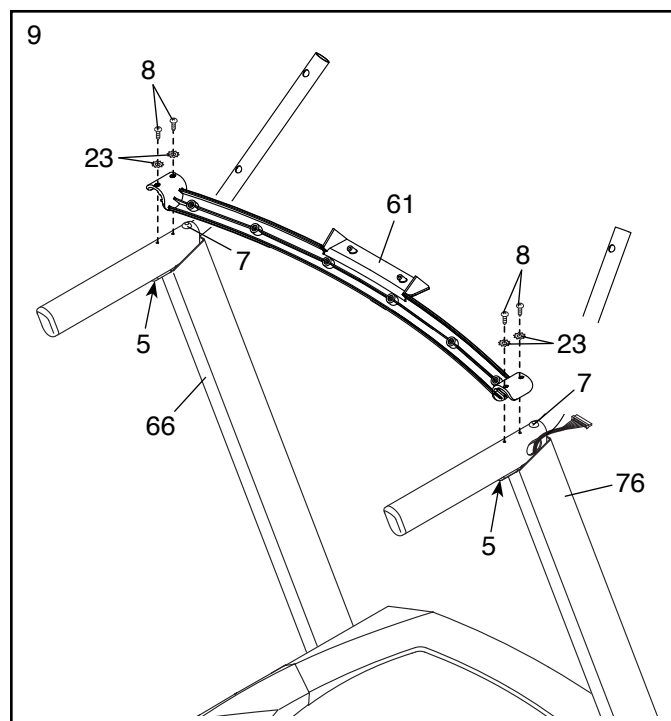


8. Rimuovere ed eliminare le quattro viti (D) indicate.



9. Fissare la Barra Trasversale Consolle (61) ai Corrimano Sinistro e Destro (66, 76) con quattro Viti #10 x 3/4" (8) e quattro Rondelle a Stella #10 (23); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e serrarle.**

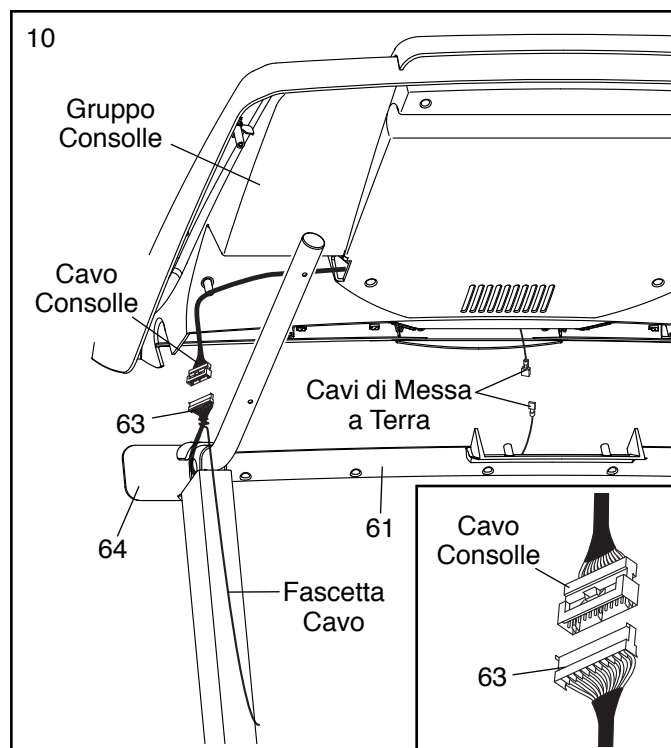
Quindi, serrare saldamente le due Viti 5/16" x 3/4" (5) e le due Viti 5/16" x 3" (7).



10. Con l'aiuto di un'altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Destro (64).

Si veda il disegno nel riquadro. Collegare il Cavo Montante (63) al cavo consolle. **I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Quindi rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.

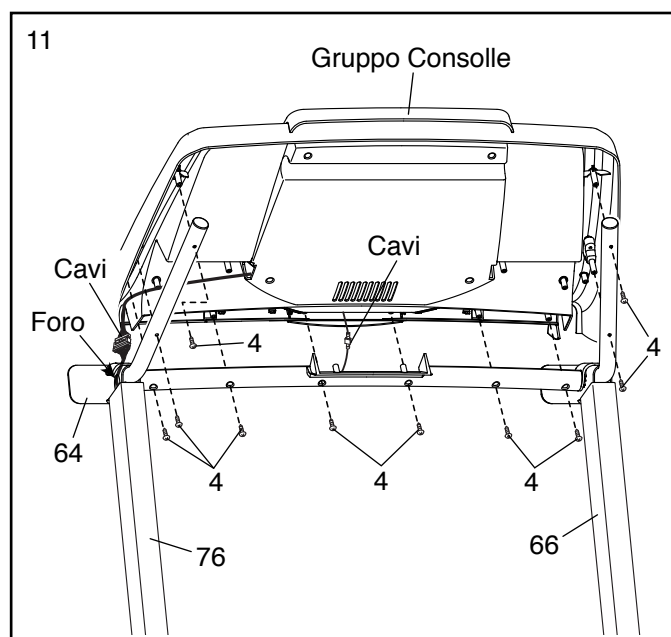
Collegare il cavo di messa a terra consolle al cavo di messa a terra sulla Barra Trasversale Consolle (61).



11. Inserire i cavi nel Corrimano Destro (64) attraverso il foro indicato non appena il gruppo consolle viene posizionato sui Montanti Sinistro e Destro (66, 76). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

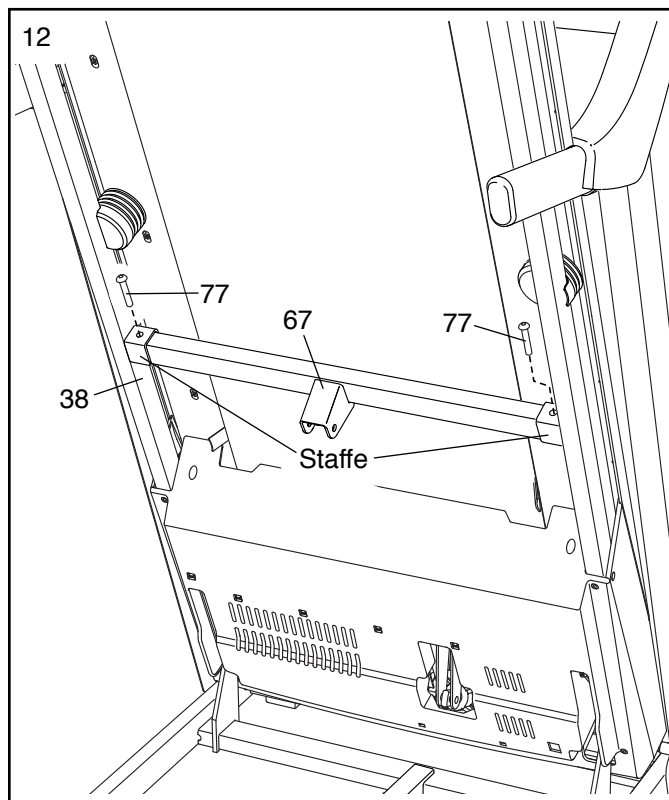
Fissare il gruppo consolle con dieci Viti #8 x 3/4" (4); **inserire manualmente tutte e dieci le Viti e serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**

Vedere la fase 5. Serrare saldamente le quattro Viti 3/8" x 3 1/4" (2).



12. Sollevare il Telaio (38) in posizione verticale.
Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 14.

Orientare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (67) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto alle staffe sul Telaio (38) con due Viti $1/4" \times 1 3/4"$ (77).

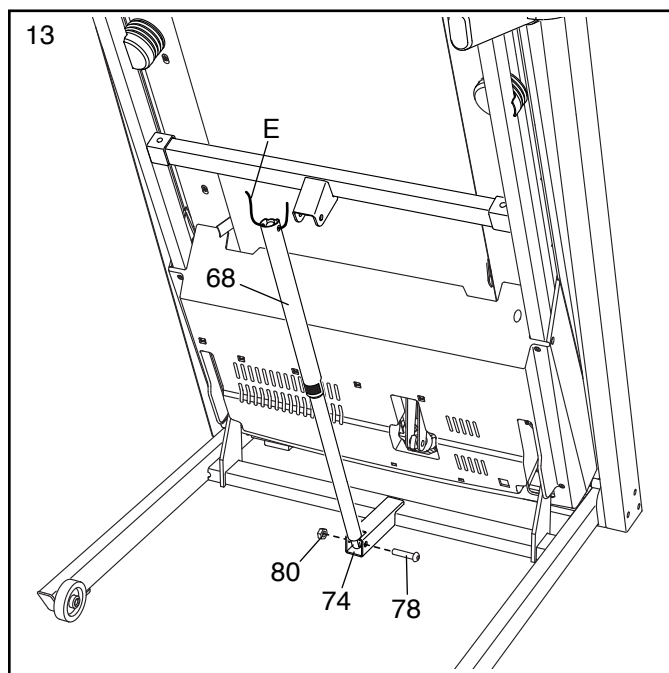


13. Rimuovere il Dado $5/16"$ (80) e il Bullone $5/16" \times 1 1/2"$ (78) dalla staffa sulla Base (74).

Dirigere la Chiusura a Scatto (68) come indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto (68) alla staffa sulla Base (74) con un Bullone $5/16" \times 1 1/2"$ (78) e un Dado $5/16"$ (80) come indicato.

Quindi, sollevare in posizione verticale la Chiusura a Scatto (68), e rimuovere la fascetta (E).

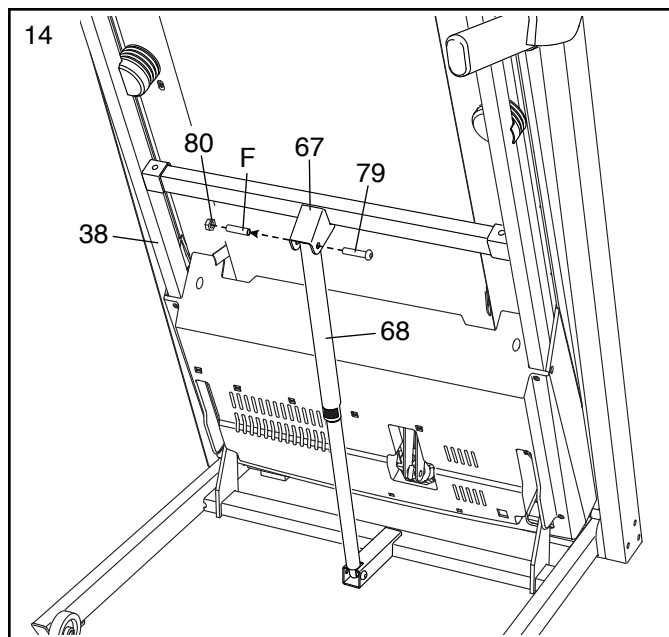


14. Rimuovere il Dado 5/16" (79) e il Bullone 5/16" x 1 3/4" (80) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (67).

Allineare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (68) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (67) e inserire un Bullone con Collare 5/16" x 1 3/4" (79) nella staffa e Chiusura a Scatto. **Questo farà uscire il distanziatore (F) dalla la Chiusura a Scatto ; eliminare il distanziatore.**

Quindi, serrare un Dado 5/16" (80) sul Bullone con Collare 5/16" x 1 3/4" (79). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto deve poter ruotare.**

Aprire il Telaio (38) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 21).



15. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; una delle chiavi esagonali viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 23 e 24). Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

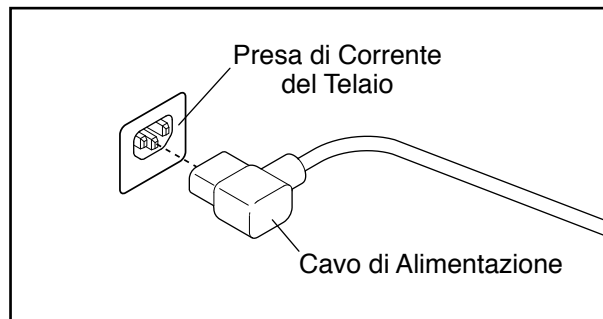
Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**



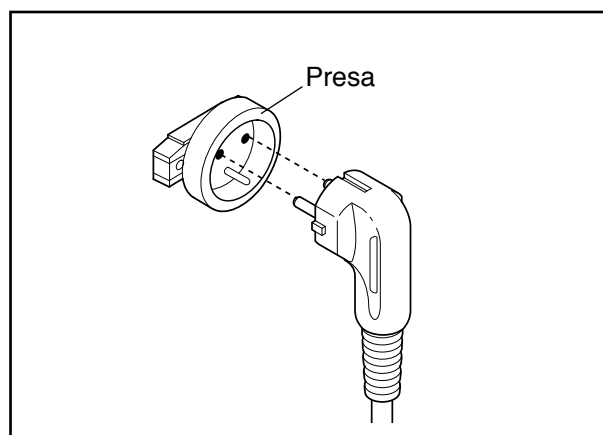
PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

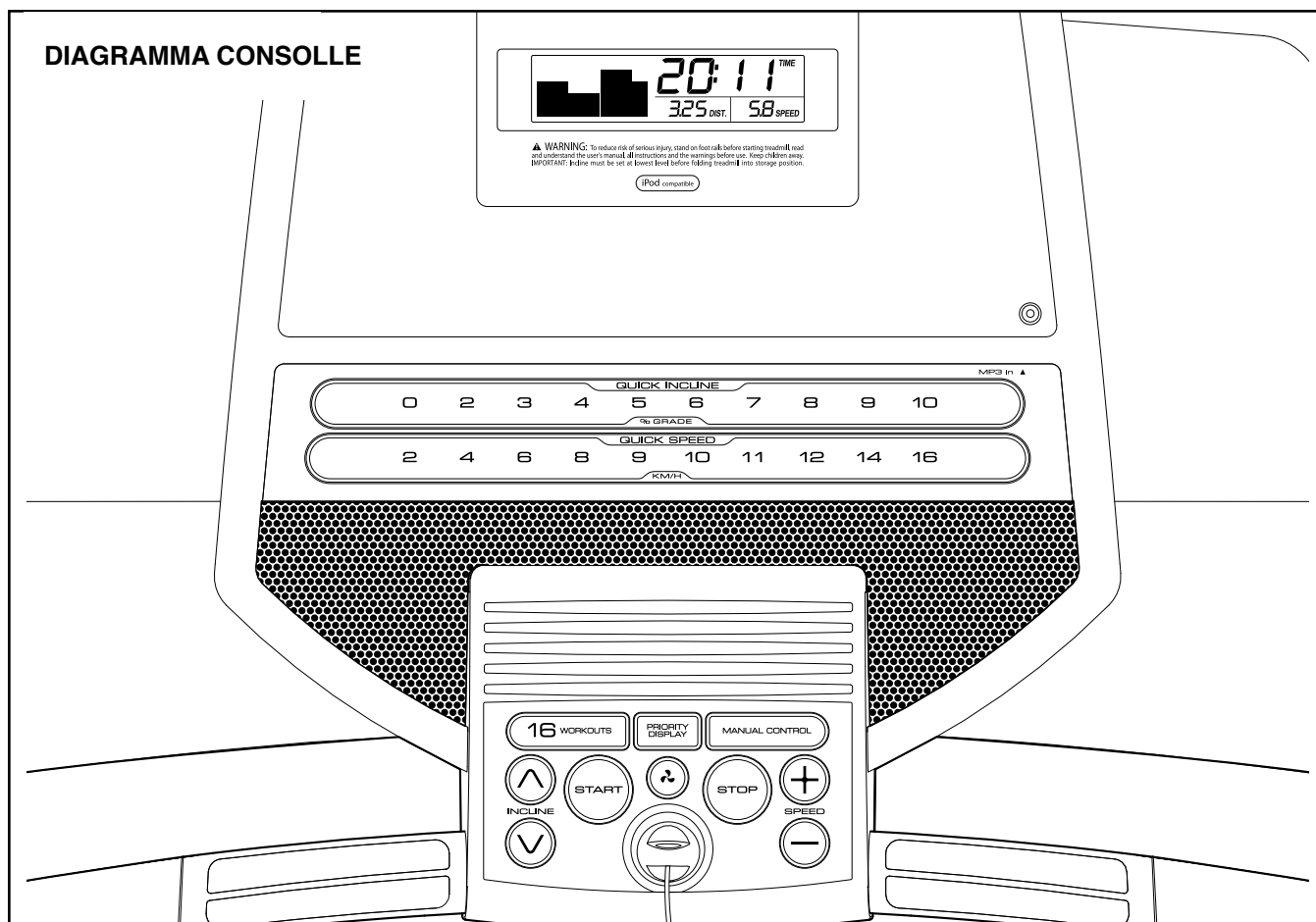
Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant.



2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.





APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla consolle. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. Quando si seleziona la funzione manuale della consolle è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È possibile misurare la frequenza cardiaca anche tramite il cardiofrequenzimetro a impugnatura.

La consolle dispone inoltre di una serie di allenamenti predefiniti per aiutare l'utente a consumare calorie e a migliorare il sistema cardiovascolare. Ogni allenamento controlla la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

Durante l'allenamento è inoltre possibile ascoltare la musica o gli audio libri preferiti grazie all'impianto stereo della consolle.

Per l'accensione vedere a pagina 17. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 17. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 19. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 20. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere a pagina 20.

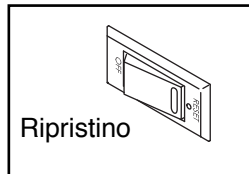
IMPORTANTE: qualora sia presente una pellicola di plastica sullo schermo della consolle, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 24).

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza in miglia o chilometri. Per capire quale unità di misura è stata selezionata, vedere LA MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 20. Per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione sono in chilometri.

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

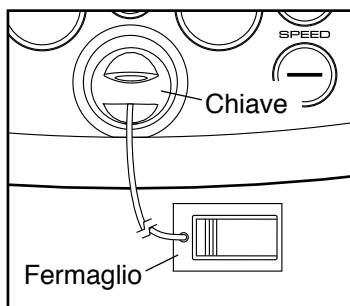
IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 15). Localizzare quindi l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione ripristino.



IMPORTANTE: la consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora i display si accendano al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore in posizione ripristino, è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 20 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggiapiedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio collegato alla chiave e applicare il fermaglio nella cintura dei propri indumenti. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo alcuni istanti, i display si illumineranno.



IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevole. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

IMPORTANTE: prima di utilizzare il tapis roulant, attenersi alle seguenti istruzioni per assicurarsi che la consolle mostri il corretto livello d'inclinazione del tapis roulant: innanzitutto premere il pulsante di aumento Incline (inclinazione) una volta. Quindi premere il pulsante di diminuzione Incline (inclinazione) o quello di Quick Incline (inclinazione a scelta rapida) più basso per impostare il tapis roulant al livello minimo. Quando il telaio si ferma completamente, il tapis roulant è pronto per l'uso.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

2. Selezione della modalità manuale.

Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità manuale. Qualora sia stato selezionato un allenamento, premere il pulsante Manual Control (controllo manuale). Nei display dovrebbero apparire soltanto degli zeri.



3. Avvio del nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start (avvio), il pulsante di aumento Speed (velocità), o uno dei pulsanti Quick Speed (velocità a scelta rapida) numerati da 2 a 16.

Qualora venga premuto il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Speed. Ogni volta che viene premuto uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità si modificherà di 0,1 km/h; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

Premendo uno dei pulsanti Quick Speed (velocità a scelta rapida), il nastro scorrevole modificherà progressivamente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Stop (arresto). Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Start, il pulsante di aumento Speed, oppure uno dei pulsanti Quick Speed.

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

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti di aumento/diminuzione Incline (inclinazione) o uno dei pulsanti Quick Incline (inclinazione a scelta rapida). Ogni volta che si preme il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione, quest'ultima varierà dello 0,5%. Premendo uno dei pulsanti Quick Incline (inclinazione a scelta rapida), l'inclinazione si modificherà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

5. Seguire la progressione sui display.

Selezionando la modalità manuale, nella matrice comparirà una pista che rappresenta i 400 m (1/4 di miglio).

Non appena si inizierà a camminare o correre, gli indicatori attorno alla pista compariranno in successione finché non apparirà la pista completa. La pista a questo punto scomparirà e gli indicatori ricominceranno a comparire in successione.



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

A ogni modifica dell'inclinazione, il display mostrerà l'impostazione di inclinazione per alcuni secondi. Nota: quando si seleziona un allenamento, il display visualizza il tempo rimanente invece del tempo trascorso.

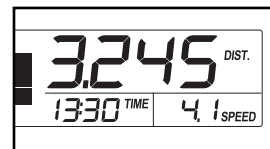


Il display inferiore destro può mostrare la velocità del nastro scorrevole e il numero approssimativo di calorie.



consumate durante l'esercizio. Il display visualizza anche la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (consultare fase 6).

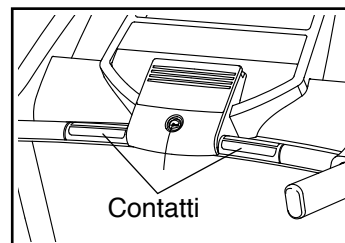
Il display superiore può visualizzare il tempo trascorso, la distanza percorsa (correndo o camminando), il numero approssimativo di calorie consumate o la velocità del nastro scorrevole. Premere ripetutamente il pulsante del Display Principale finché il display superiore visualizza le informazioni desiderate. Nota: le informazioni visualizzate nel display superiore non vengono visualizzate nel display inferiore sinistro o inferiore destro.



Per ripristinare i display premere il pulsante Stop, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

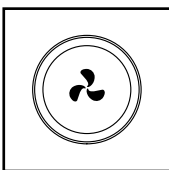
Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.



Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggiapiedi e impugnare i contatti metallici**, evitando di muovere le mani. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore è dotato di due impostazioni di velocità. Premere ripetutamente il pulsante Fan (ventilatore) per selezionare la velocità o per spegnerlo.



8. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggiapiedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant a 0%.** **L'inclinazione deve essere nella posizione minima quando si richiude il tapis roulant; diversamente il tapis roulant potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un luogo sicuro.

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

USO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PREDEFINITO

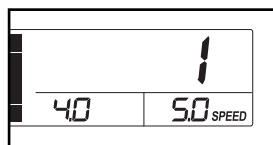
1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 17.

2. Selezionare uno degli otto allenamenti predefiniti.

Per selezionare un allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante 16 Workouts (16 allenamenti) fino a quando l'allenamento desiderato compare sul display.

Quando si seleziona un allenamento, la velocità e l'inclinazione massime impostate lampeggeranno sul display per alcuni secondi; successivamente il display mostrerà anche la durata dell'allenamento. Nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni della velocità.



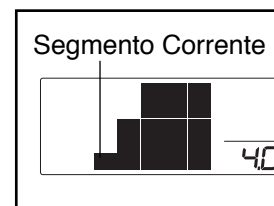
3. Avvio del nastro scorrevole.

Premere il pulsante Start (avvio) o il pulsante di aumento Speed (velocità) per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione per l'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Ogni allenamento è suddiviso in 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima impostazione di velocità e inclinazione per più segmenti consecutivi.

Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento.

Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verrà emessa una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se per il segmento successivo si programma una velocità e/o un'inclinazione diverse, i valori della velocità e/o dell'inclinazione lampeggeranno sul display come avviso. Il tapis roulant si regolerà quindi automaticamente alla velocità e inclinazione per il segmento successivo.



L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà e si concluderà l'ultimo segmento del profilo nel display. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà.

Qualora velocità o inclinazione per il segmento corrente siano eccessive o insufficienti, è possibile escludere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti Speed o Incline (inclinazione); **tuttavia, al termine del segmento corrente, il tapis roulant adotterà automaticamente le impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.**

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop (arresto). Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Start o il pulsante di aumento Speed (velocità). Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/ora. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per quel segmento.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 18.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 18.

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 7 a pagina 19.

7. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 19.

LA MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza l'uso del tapis roulant e permette di selezionare un'unità di misura per la consolle. È inoltre possibile attivare e disattivare la modalità demo del display.

Per selezionare la modalità informazioni, inserire la chiave nella consolle mentre si tiene premuto il pulsante Stop (arresto). Quindi, rilasciare il pulsante Stop. Selezionando la modalità informazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display superiore mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Il display sinistro inferiore mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.

Sul display inferiore destro comparirà una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri. Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante di aumento Speed (velocità).

La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando è attiva la modalità demo, la consolle funzionerà normalmente all'inserimento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore in posizione ripristino e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, togliendo la chiave, il display resterà acceso, ma i pulsanti non funzioneranno. In modalità demo, quando viene selezionata la modalità informazioni sul display inferiore destro comparirà una "d." Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante di diminuzione Speed.

Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, collegare un cavo da 3,5 mm maschio a un cavo audio maschio da 3,5 mm (non in dotazione) nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese. Nota: per acquistare un cavo audio, rivolgersi al proprio fornitore di componenti elettronici locale.**

Successivamente premere il pulsante Play (riproduci) sul proprio lettore audio. Regolare il volume premendo il comando del volume sul lettore audio personale.

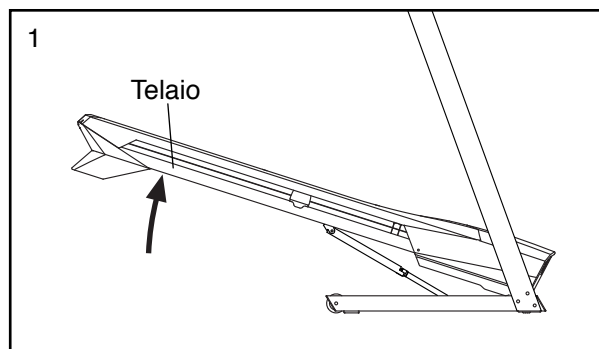
Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

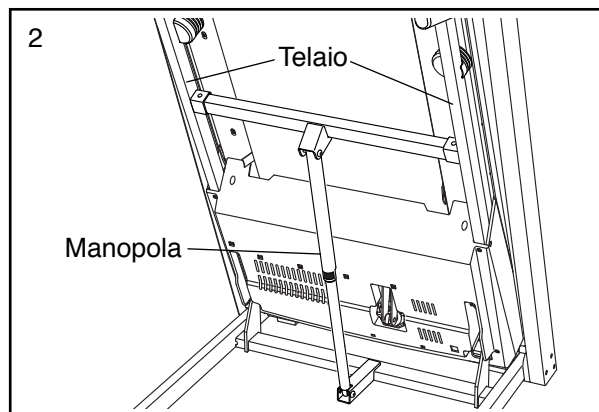
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione 0% prima di chiuderlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per chiudere, aprire o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggiatesta in plastica. Quando si solleva il telaio a metà della sua posizione verticale piegare le gambe e tenere la schiena eretta.



2. Sollevare il telaio fino a bloccare la manopola di chiusura nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la manopola di chiusura a scatto si blocchi.

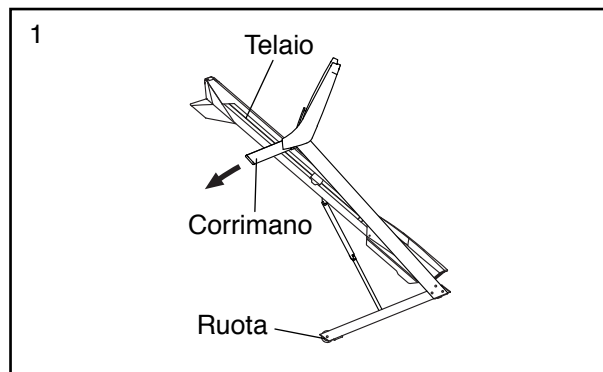


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare di lasciare il tapis roulant in posizione di immagazzinaggio a temperature superiori a 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.

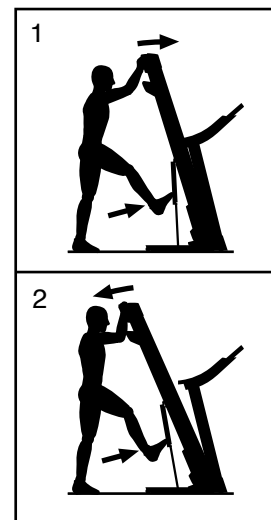
1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.



2. Tirare a sé il corrimano fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE:** non spostare il tapis roulant senza averlo inclinato, non tirare il telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.
3. Appoggiare un piede contro una delle ruote e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Spingere l'estremità superiore del telaio in avanti e contemporaneamente premere delicatamente la parte superiore della chiusura a scatto con il piede.
2. Mentre si preme la chiusura a scatto con il piede, tirare l'estremità superiore del telaio verso di sé.
3. Indietreggiare e lasciare aprire il telaio.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

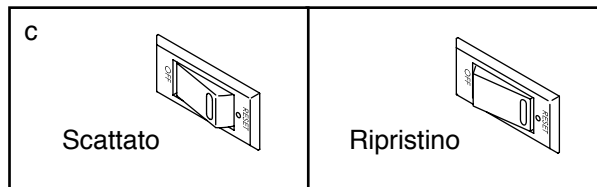
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto **portare l'interruttore in posizione di Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione**. Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: non spruzzare liquidi direttamente sul tapis roulant. Per non danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi** Quindi asciugare accuratamente il tapis roulant con un panno morbido.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta leggendo le seguenti istruzioni. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure indicate. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: l'attrezzo non si accende

- Verificare che il cavo alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 15). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Se l'interruttore sporge nel modo indicato significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore, attendere cinque minuti e poi ripremarlo.



SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore (vedere il disegno soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.

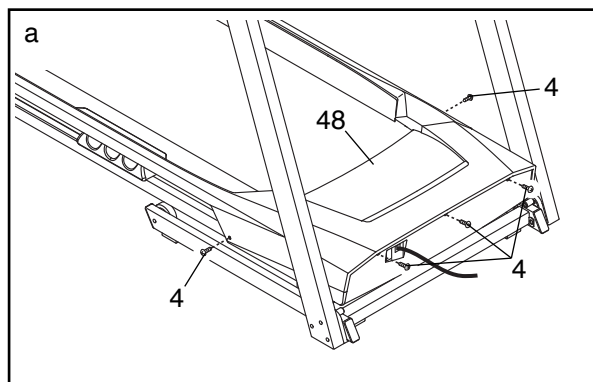
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

- La consolle contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 20 per disattivare la modalità demo.

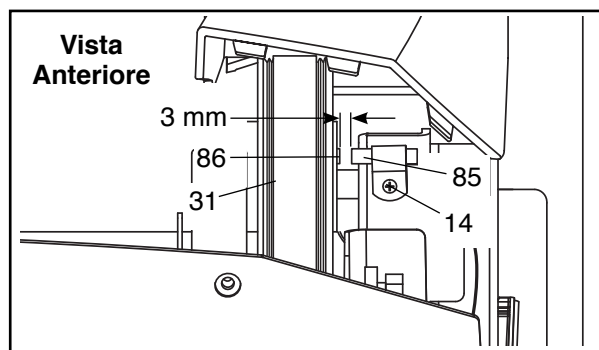
SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Rimuovere quindi le cinque Viti #8 x 3/4" (4) indicate.



Quindi, sollevare con delicatezza la Calotta Motore (48) e dopo averla fatta scorrere in avanti, rimuoverla. Assicurarsi che la Calotta Motore non resti impigliata nelle linguette ai lati della stessa.

Individuare il Commutatore (85) e il Magnete (86) sul lato destro della Puleggia (31). Ruotare la Puleggia fino ad allineare il Magnete con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4" (14), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Infilare con delicatezza la Calotta Motore (non raffigurata) in posizione allineando le guide. Rimontare la Calotta Motore con le cinque Viti #8 x 3/4" (non raffigurate). Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per verificare che la lettura della velocità sia corretta.



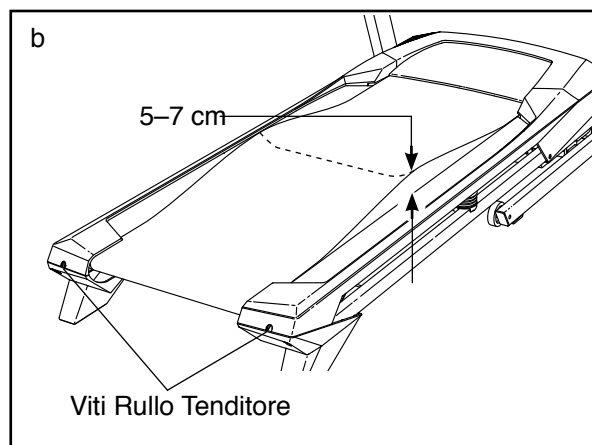
SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

- Tenere premuto il pulsante Stop e il pulsante di aumento Speed (velocità), inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Stop e il pulsante di aumento Speed. Quindi premere il pulsante Stop e successivamente il pulsante di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione serve per calibrare nuovamente il sistema di inclinazione. Se il sistema di inclinazione non inizia la calibrazione, premere nuovamente il pulsante Stop, quindi premere nuovamente il pulsante di aumento o diminuzione Incline. Una volta calibrato il sistema di inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

SINTOMO: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.

- Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

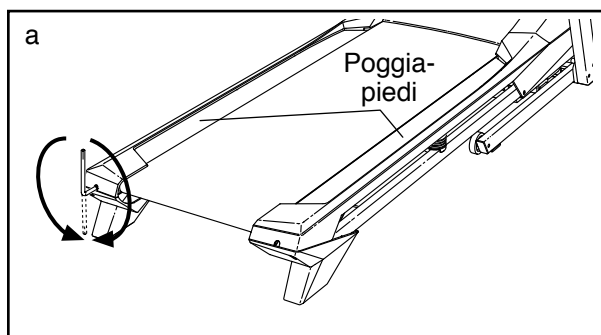


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Tali sostanze possono deteriorare il nastro scorrevole e provocare un'usura eccessiva.** Se si ritiene che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato:

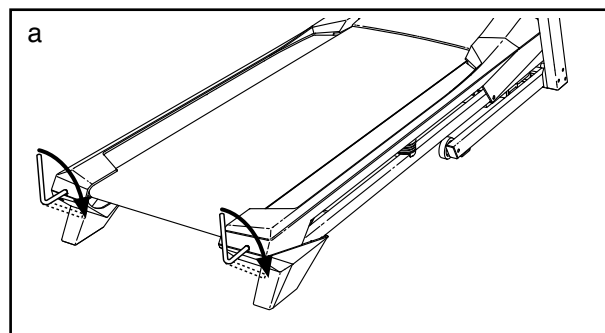
IMPORTANTE: il nastro scorrevole deve essere centrato tra i poggipiedi. lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggipiedi potrebbe danneggiare il nastro.

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra**, ruotare la vite sinistra del rullo tenditore in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere eccessivamente il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.



SINTOMO: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

- a. Innanzitutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato correttamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare con cautela sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

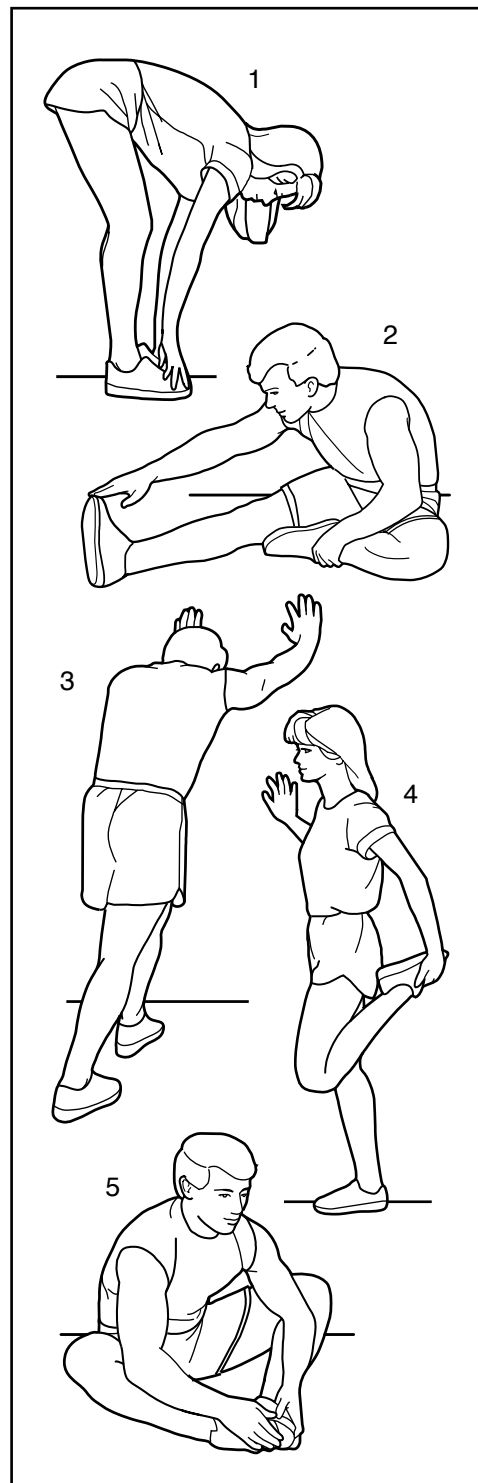
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



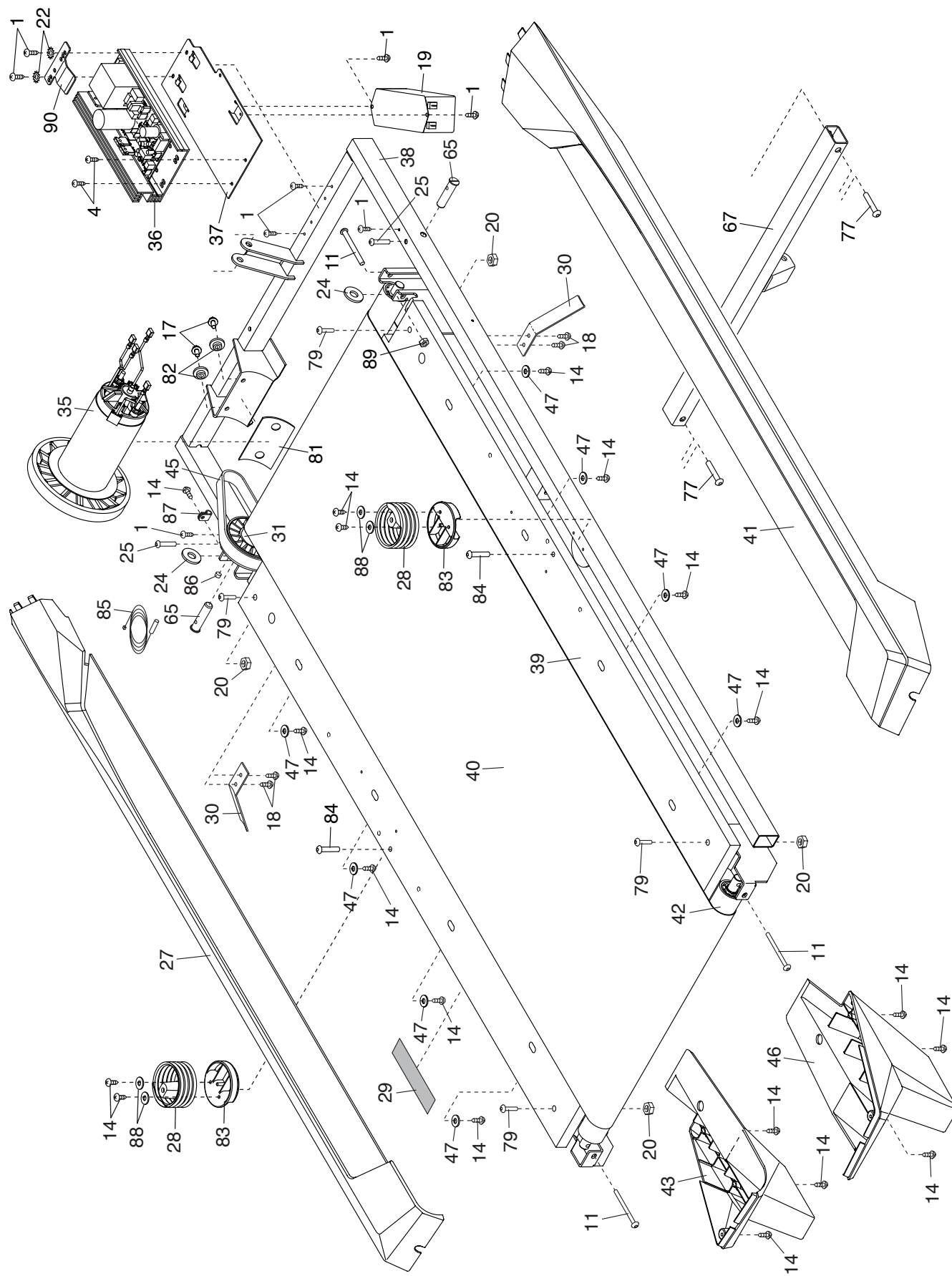
NOTE

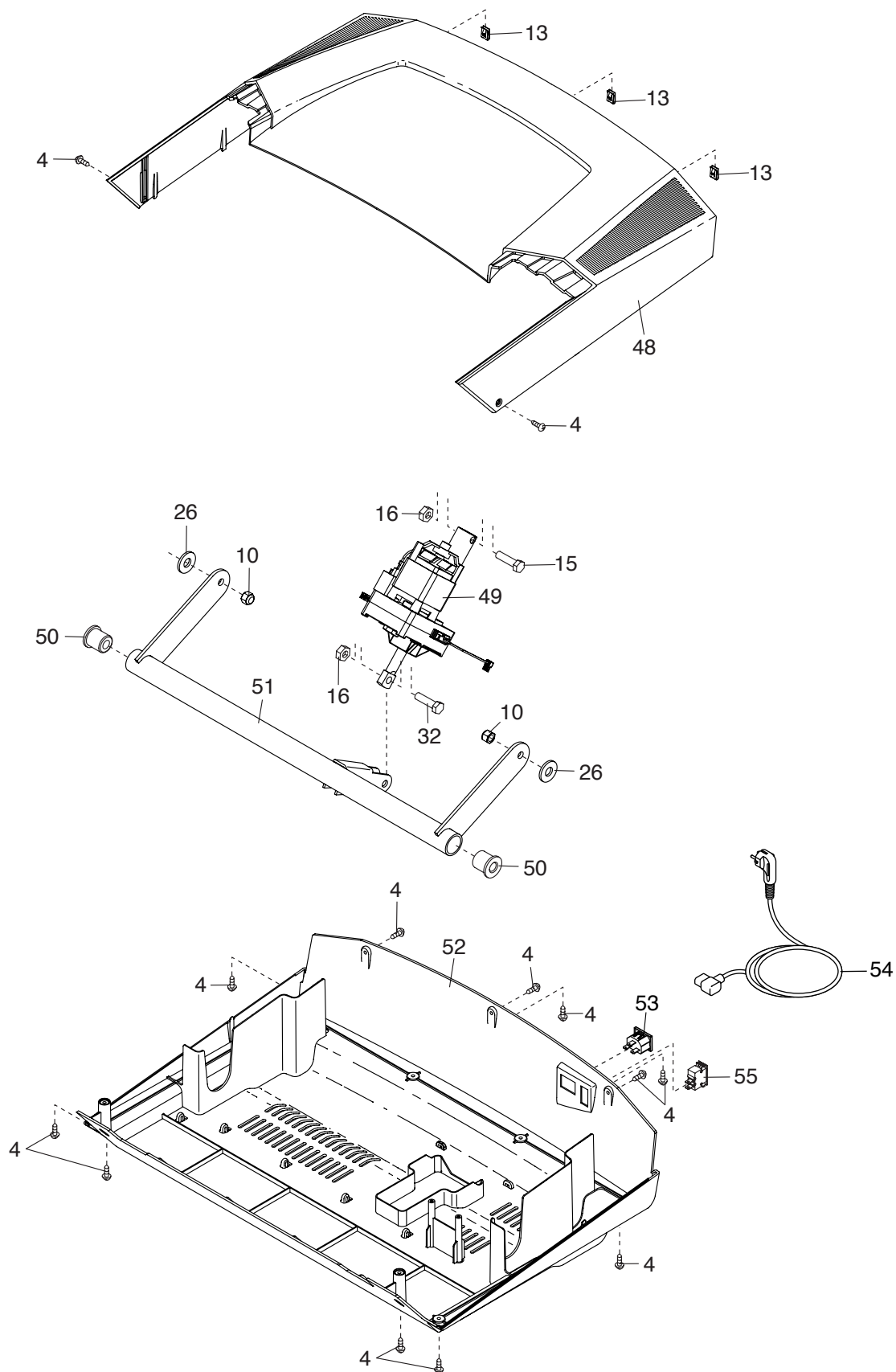
ELENCO PEZZI

N° del Modello PETL59814.2 R1114A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	10	Vite Messa a Terra #8 x 1/2"	47	8	Rondella Piatta #10
2	6	Vite 3/8" x 3 1/4"	48	1	Calotta Motore
3	6	Rondella a Stella 3/8"	49	1	Motore Inclinazione
4	35	Vite #8 x 3/4"	50	2	Boccola Telaio di Sollevamento
5	2	Vite 5/16" x 3/4"	51	1	Telaio di Sollevamento
6	4	Rondella a Stella 5/16"	52	1	Pannello Bombato
7	2	Vite 5/16" x 3"	53	1	Presa
8	4	Vite #10 x 3/4"	54	1	Cavo di Alimentazione
9	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"	55	1	Interruttore
10	4	Dado 3/8"	56	2	Spaziatore Consolle
11	3	Vite M6 x 55mm	57	1	Consolle
12	2	Bullone 3/8" x 1"	58	1	Base Consolle
13	3	Fermaglio Calotta	59	1	Corrimano Sinistro
14	20	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	60	2	Cappuccio Corrimano
15	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"	61	1	Barra Trasversale Consolle
16	2	ControDado 3/8"	62	1	Chiave/Fermaglio
17	2	Vite 1/4" x 3/8"	63	1	Cavo Montante
18	4	Vite #8 x 1/2"	64	1	Corrimano Destro
19	1	Filtro	65	2	Perno Telaio Sollevamento
20	4	ControDado 5/16"	66	1	Montante Sinistro
21	2	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"	67	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto
22	2	Rondella a Stella #8	68	1	Chiusura a Scatto
23	4	Rondella a Stella #10	69	2	Etichetta di Avvertenza
24	2	Rondella Rullo Trasmissione	70	4	Cappuccio Base
25	2	Vite 1/4" x 1 1/4"	71	2	Gommio Base Spesso
26	2	Rondella Telaio Inclinazione	72	2	Gommio Base Sottile
27	1	Poggiapiedi Sinistro	73	2	Gommio di Protezione Montante
28	2	Ammortizzatore Pedana	74	1	Base
29	1	Etichetta di Precauzione	75	2	Ruota
30	2	Guida Nastro	76	1	Montante Destro
31	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	77	2	Vite 1/4" x 1 3/4"
32	1	Bullone 3/8" x 1 1/2"	78	1	Bullone 5/16" x 1 1/2"
33	2	Cappuccio Corrimano Inferiore	79	5	Bullone 5/16" x 1 3/4"
34	8	Vite Autofilettante #8 x 3/4"	80	2	Dado 5/16"
35	1	Motore Trasmissione	81	1	Isolatore Motore
36	1	Unità di Controllo	82	2	Boccola Motore
37	1	Piastra Unità di Controllo	83	2	Piastra Ammortizzatore
38	1	Telaio	84	2	Vite 1/4" x 1 1/4"
39	1	Piattaforma Nastro	85	1	Commutatore
40	1	Nastro Scorrevole	86	1	Magnete
41	1	Poggiapiedi Destro	87	1	Morsetto Commutatore
42	1	Rullo Tenditore	88	4	Rondella M5
43	1	Piedino Posteriore Sinistro	89	1	Dado M6
44	4	Fascetta Cavo	90	1	Morsetto Unità di Controllo
45	1	Cinghia Motore Trasmissione	*	—	Manuale d'Istruzioni
46	1	Piedino Posteriore Destro			

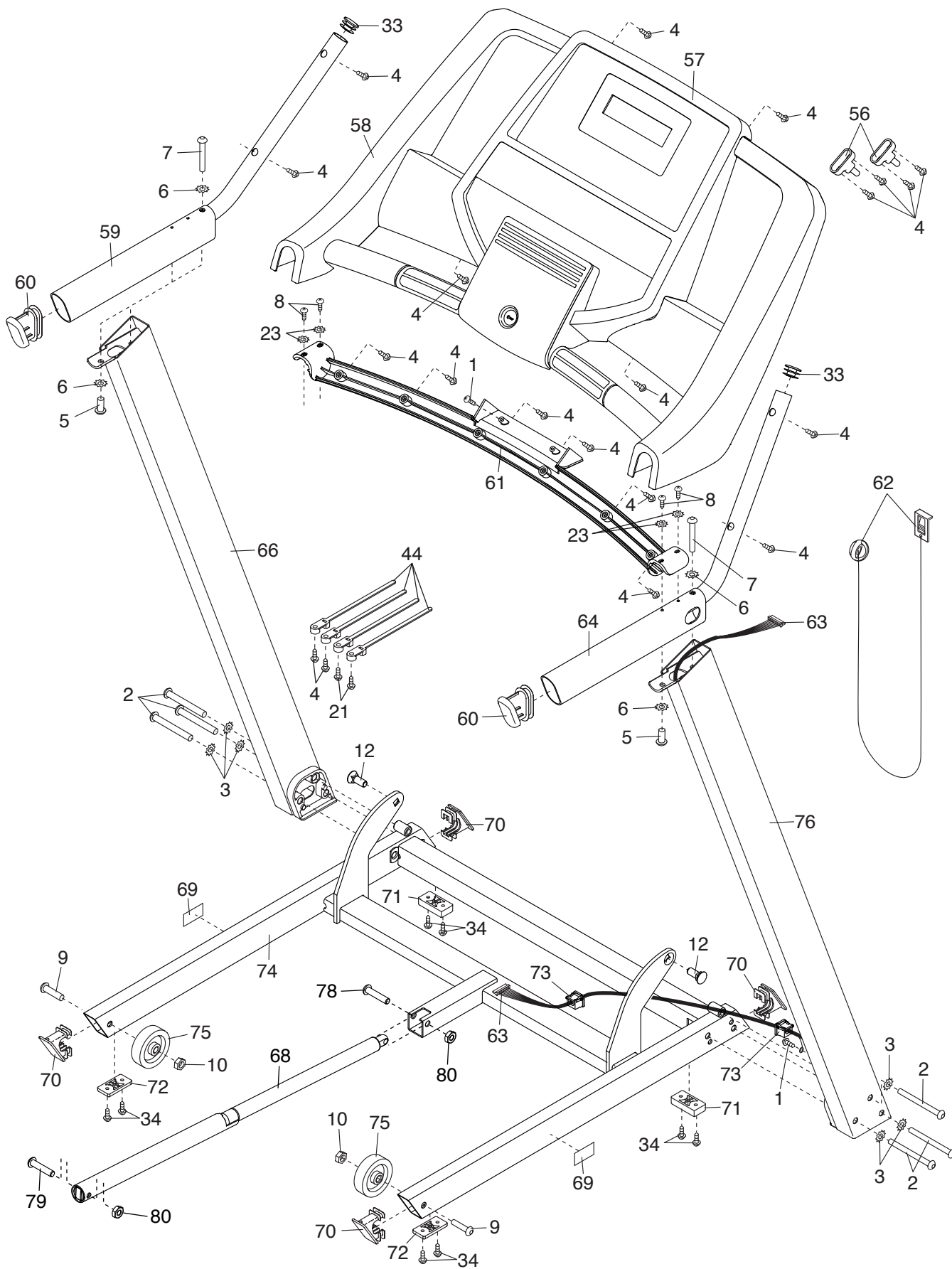
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.





DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello PETL59814.2 R1114A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

