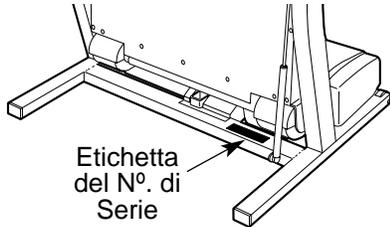


# PRO-FORM 620

Modello N°. PETL62010

N°. di Serie \_\_\_\_\_

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante.



## MANUALE D'ISTRUZIONI

### DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti danneggiate, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE.

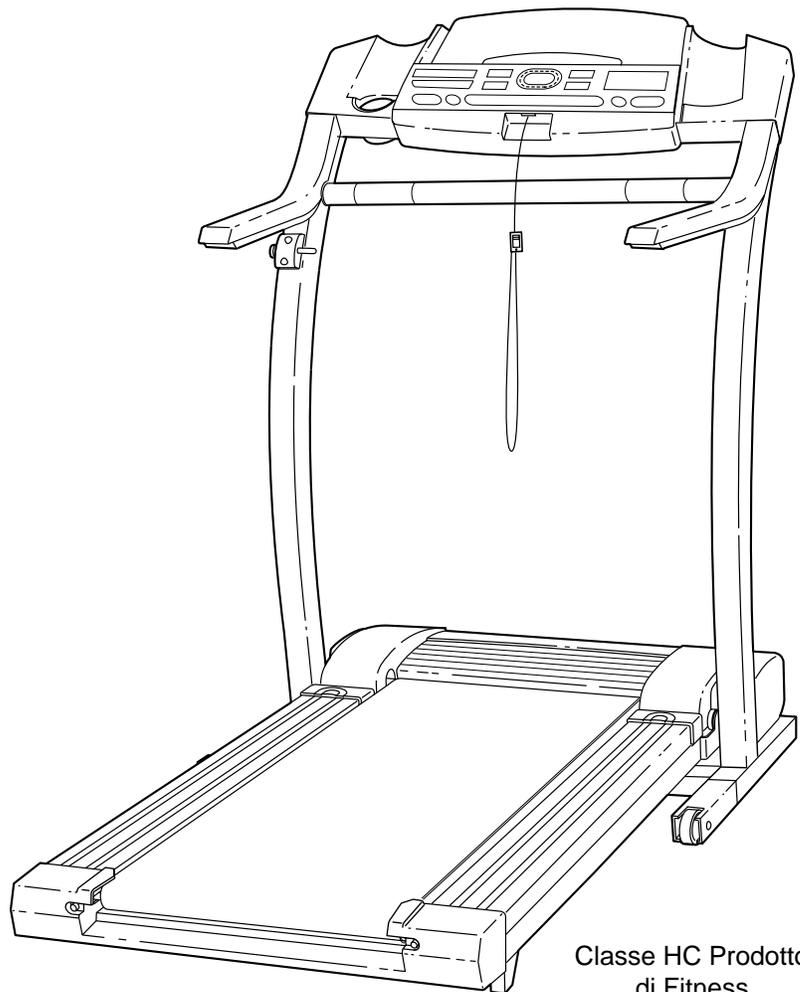
Numero verde:

**800-865114**

Lunedì-Venerdì: 15:00-18:00  
(Non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 0755271829

e-mail: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)



### **AVVERTENZA**

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.



Nostro website

[www.proform.com](http://www.proform.com)

# INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI .....	.2
PRIMA DI INIZIARE .....	.5
MONTAGGIO .....	.6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE .....	.8
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL .....	.19
MANUTENZIONE E GUASTI .....	.20
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO .....	.22
LISTA DELLE PARTI .....	.23
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO .....	Retro Copertina
GARANZIA .....	Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

## PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA:** Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni di persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il treadmill.

1. Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme sopra elencate.
2. Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni di questo manuale.
3. Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2 m di zona sgombra dietro. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.
4. Quando scegliete la posizione per il treadmill, controllare che sia accessibile ad una presa elettrica.
5. Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
6. Non utilizzare il treadmill dove sono utilizzati prodotti per inalazione o dove c'è la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.
10. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.
11. Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento alla pagina 8). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.
12. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm<sup>2</sup>) che non superi 1,5 m di lunghezza.
13. Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.

14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale).
15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre dai corrimano.
16. Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.
17. Il sensore pulsazioni a torace in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni a torace è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.
18. Non lasciare mai incustodito il treadmill mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore on/off quando il treadmill non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore on/off.)
19. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6 e 7, e COME MUOVERE IL TREADMILL a pagina 19). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il treadmill.
20. Non tentare di modificare l'inclinazione del treadmill collocando oggetti sotto il treadmill.
21. Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, assicurarsi che il fermaglio della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura (vedere a pagina 19).
22. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill regolarmente.
23. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill stia per cambiare. Ascoltare sempre il "bip" 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.
24. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.
25. Togliere sempre i CD i-FIT.com ed i video dal suono CD o dal videoregistratore quando non li usate.
26. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.
27. **PERICOLO:** Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. 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.
28. Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill 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.

**CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI**

Fare riferimento ai disegni sottostante. Localizzare gli adesivi d'avvertenza sul treadmill. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il treadmill. Staccare gli adesivi che sono in Italiano, ed attaccarli sull'adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

**IMPORTANTE:** Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, per favore chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

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

- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.



- Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.

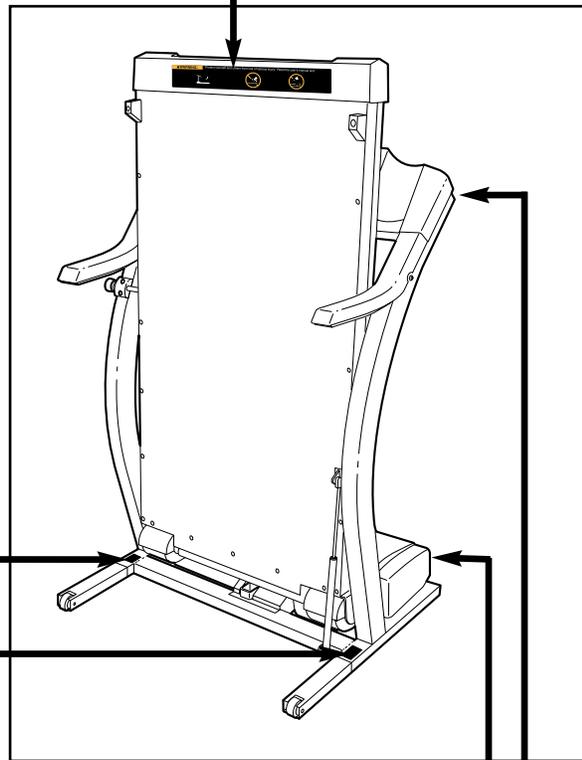


- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
- Tenere i bambini lontano dal treadmill.
- Rimuovere la chiave quando non in uso.



- Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dal nastro in movimento.
- Non tentare di regolare o aggiustare il nastro quando è in movimento.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

L'adesivo è raffigurato all' 78% delle sue dimensioni reali.



<b>WARNING</b>	<b>WARNUNG</b>	<b>ATTENZIONE</b>	<b>AVERTISSEMENT</b>	<b>ADVERTENCIA</b>
Do not remove or insert this plug while the key is inserted in the console. Static sensitive components may be affected.	Dieser Stecker darf nicht entfernt oder eingesteckt werden während der Schlüssel im Computer eingesteckt ist. Statik empfindliche Komponente könnten beeinflusst werden.	Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella consolle. I componenti statico-sensibili potrebbero essere compromessi.	Ne retirez pas ou n'insérez pas la prise si la clé est insérée dans la console. Certaines des pièces électroniques peuvent être sensibles à la statique.	No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectadas.

L'adesivo è raffigurato all' 20% delle sue dimensioni reali.

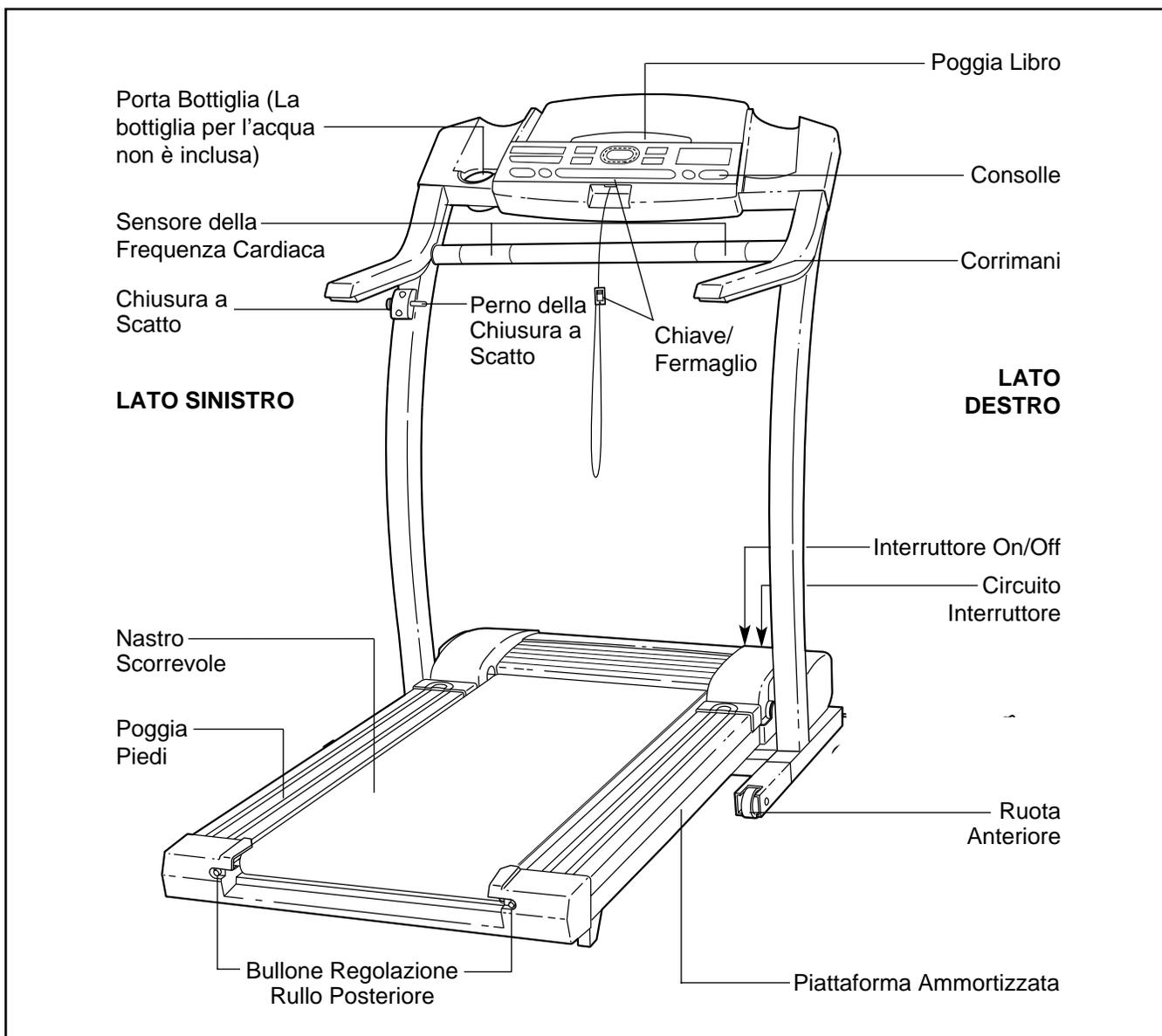
# PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il treadmill PROFORM® 620 treadmill. Il 620 treadmill è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo design che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo 620 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

**Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill.** In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al

Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114** FAX: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è PETL62010. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (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

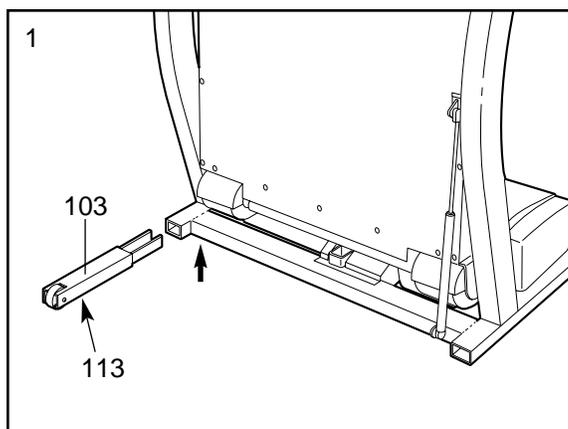
**I montaggio richiede due persone.** Collocare tutte le parti in un'area sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non sbarazzarsi del materiale d'imballaggio sino a completo montaggio. **Attrezzi necessari per l'assemblaggio: un cacciavite a stella in vostro possesso** , **e un martello in gomma** .

Nota: La parte inferiore del nastro scorrevole é ricoperta di lubrificante ad alta resa. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe trasferirsi sul tappeto o sul cartone di trasporto. Questa e non ha effetto sul funzionamento del treadmill. Se c'è del lubrificante sul tappeto, asciugare il lubrificante con un panno morbido e detersivo dolce e non abrasivo.

1. Con l'aiuto di un'altra persona, facendo attenzione sollevare il treadmill nella posizione verticale.

Mentre una seconda persona inclina il treadmill su di un lato leggermente tenendolo, inserire una delle Gambe d'Estensione (103) nel treadmill come mostrato. Assicurarsi che la Gamba Estensione sia girata in modo che il Cuscinetto Grosso della Base (113) sia sulla parte inferiore.

Dopo, inclinare il treadmill sull'altro lato ed inserire l'altra Gamba Estensione (non mostrata) nello stesso modo. Abbassare il lato del treadmill in modo che entrambe le Gambe Estensione (103) stiano poggiando sul pavimento.

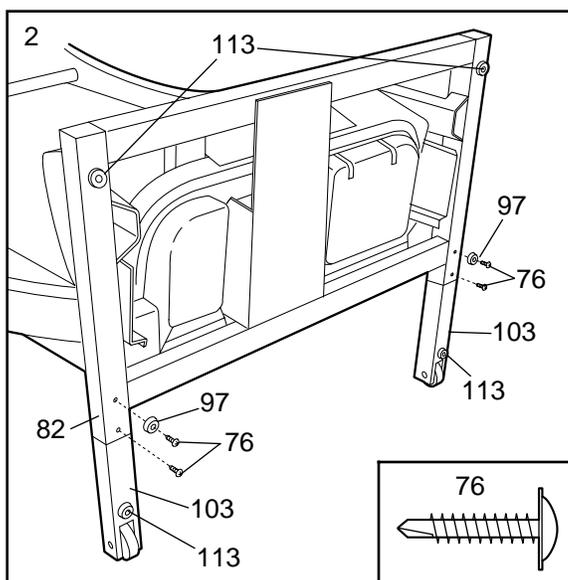


2. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione abbassare il telaio del treadmill e dopo inclinare i Montanti (82) verso il basso come mostrato nel disegno. **Assicurarsi che le Gambe Estensione (103) rimangano nei Montanti.**

Attaccare ogni Gamba Estensione (103) con due Viti (76) ed un Cuscinetto della Base (97) come mostrato.

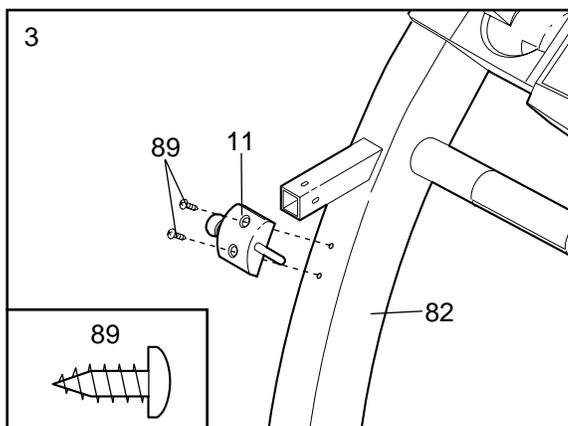
Con l'aiuto di un'altra persona, facendo attenzione riportare i Montanti (82) nella posizione verticale.

Nota: Possono essere inclusi per ricambio un Cuscinetto della Base (97) ed uno Spaziatore (non mostrato). Utilizzare il Cuscinetto della Base per sostituire qualsiasi Cuscinetto della Base che diventi logoro. Se il Cuscinetto Grosso della Base (113) deve essere sostituito, usare il Cuscinetto della Base di ricambio con lo Spaziatore.

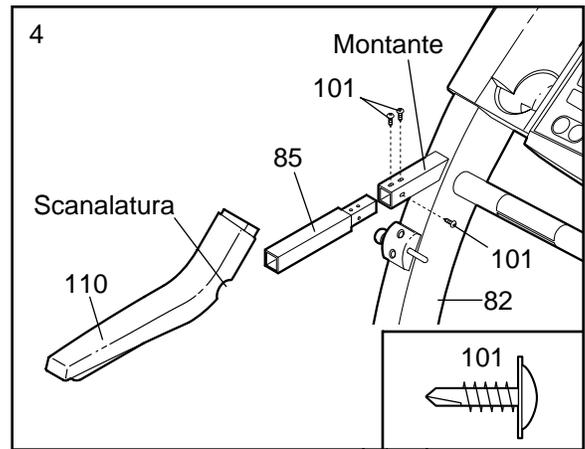


3. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione riportare i Montanti (82) nella posizione verticale.

Attaccare la Chiusura a Scatto (11) al Montante (82) con due Viti Chiusura (89).

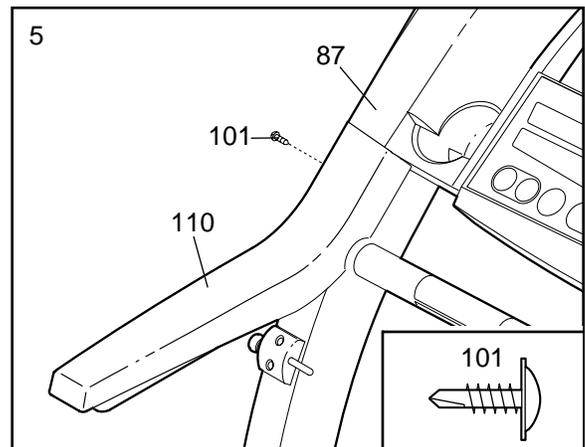


- Inserire l'Estensione Corrimano (85) nel montante sul Montante sinistro (82). Allineare i fori nell'Estensione Corrimano con i fori nel montante. Se necessario, picchiettare l'Estensione Corrimano con un martello di gomma per inserirlo completamente. Dopo, attaccare l'Estensione Corrimano con **tre** Viti Corte (101) nei fori indicati. Notare che il foro nel lato sinistro del montante non è usato. **Nota: Se ci fosse solo un foro nella parte superiore del montante, stringere la terza Vita Corta nel foro nel lato sinistro del montante.**



Identificare l'Impugnatura Sinistra (110), il quale ha una **grande** scanalatura sul lato destro. Infilare completamente l'Impugnatura Sinistra sull'Estensione Corrimano (85). Potrebbe essere di aiuto l'applicazione di acqua insaponata sull'Estensione Corrimano prima di inserire l'Impugnatura.

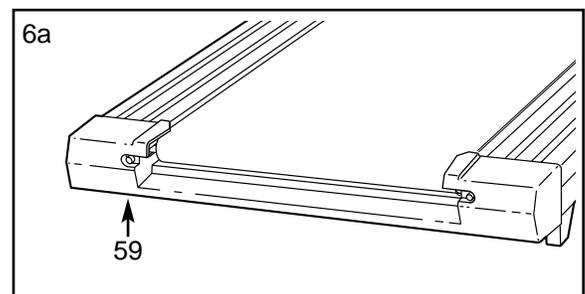
- Assicurarsi che il bordo anteriore dell'Impugnatura Sinistra (110) sia sotto la Base della Consolle (87) come mostrato nel disegno. Stringere una Vite Corta (101) sul lato dell'Impugnatura Sinistra come mostrato nel disegno.



Attaccare l'Impugnatura Destra (non mostrata) e l'altra Estensione Corrimano (non mostrata) come descritto nella fase 4 ed in questa fase.

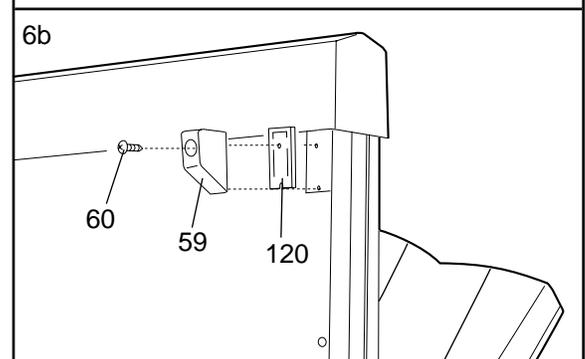
**Nota: A montaggio completo potrebbero rimanere delle viti extra.**

- Fare riferimento al disegno 6a. Localizzare il Piedino Posteriore **sinistro** (59) sul treadmill. Se il Piedino Posteriore sinistro tocca il pavimento, andare alla fase 7. Se c'è uno spazio tra il Piedino Posteriore sinistro ed il pavimento, seguire le istruzioni sottostanti.



Tenere ben stretto il treadmill con entrambe le mani, e sollevarlo nella posizione d'immagazzinaggio come descritto a pagina 19.

Fare riferimento al disegno 6b. Con l'uso di cacciavite a croce, rimuovere dal treadmill la Vite Piedino Posteriore (60), il Piedino Posteriore **destro** (59), e lo Spaziatore Piedino Posteriore (120). Riattaccare il Piedino Posteriore destro senza lo Spaziatore Piedino Posteriore. Tenere il treadmill con entrambe le mani, ed abbassarlo come descritto a pagina 19.



Controllare il Piedino Posteriore **sinistro** (59 [vedere il disegno 6a].) Se il Piedino Posteriore sinistro non poggiasse ancora sul pavimento, sollevare il treadmill e rimuovere Piedino Posteriore sinistro. Mettere lo Spaziatore Piedino Posteriore (120) sul Piedino Posteriore sinistro e riattaccare il Piedino Posteriore sinistro con lo Spaziatore sul treadmill. Facendo attenzione abbassare il treadmill.

- Controllare che tutte le parti siano strette in modo appropriato prima di usare il treadmill.** La chiave di allen è usata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 21). Nota: Potrebbero rimanere alcune parti dopo che il montaggio è completato. Per proteggere il pavimento o la moquette da danni, collocare un tappeto sotto il treadmill.

# MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

## IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

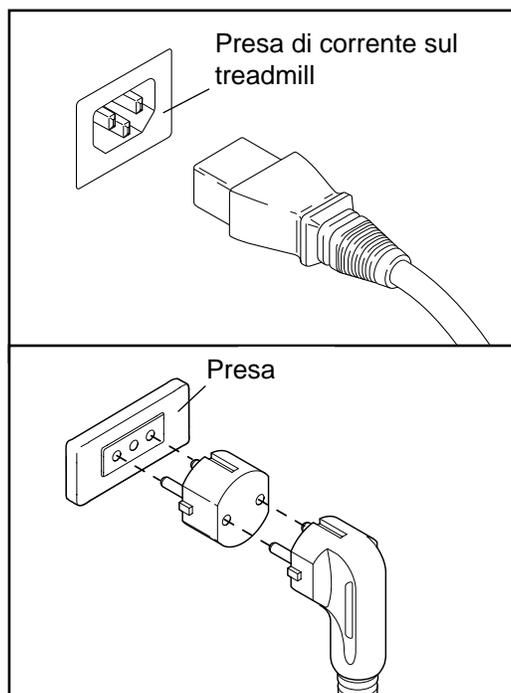
Il vostro treadmill è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare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

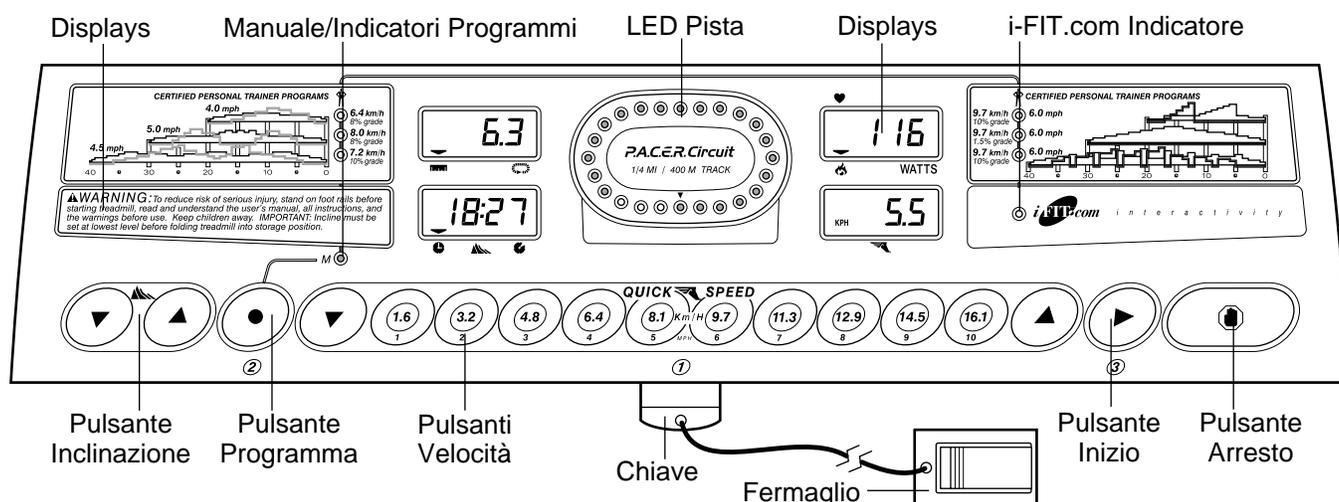
Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul treadmill. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. **Nota: In Italia, un adattatore (nonincluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa.** Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

Usare un cavo d'alimentazione tipo H05VV-F con un conduttore di almeno 1mm<sup>2</sup>, con una spina elettrica adatta alla vostra nazione ed un attacco per elettrodomestici.



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

## DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



**ATTENZIONE:** Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del treadmill.
- Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico sopra) durante l'uso del treadmill.
- Regolare la velocità gradualmente.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia tipo ciclista per l'acqua.

### APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla prima di utilizzarla. Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo sul foglio degli adesivi che è stampato in Italiano. Staccare l'adesivo e applicarlo alla consolle nel luogo mostrato.

### FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle del treadmill offre una varietà di funzioni per aiutarvi ad ottenere il meglio dal vostro allenamento. Quando la consolle è sul modo manuale, la velocità e l'inclinazione del treadmill possono essere controllate col tocco di un pulsante. Mentre vi allenate, il LED pista ed i quattro displays provvederanno ad una continua elaborazione dati. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore della frequenza cardiaca incorporato.

Sono anche offerti sei programmi di esperti allenatori personali. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

La consolle comprende anche un'avanzata tecnologia interattiva iFIT.com. La tecnologia iFIT.com è come avere un allenatore personale proprio a casa vostra. Usando l'incluso cavo audio, potete collegare il treadmill al vostro stereo a casa, stereo portatile, o computer per ascoltare i programmi speciali dei CD iFIT.com (i CD sono disponibili separatamente). I programmi dei CD iFIT.com controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Una musica ad alta energia provvede per ulteriore motivazione. Ogni CD comprende due programmi differenti creati da esperti allenatori personali.

Inoltre, potete collegare il treadmill al vostro videoregistratore e televisione per vedere i video programmi iFIT.com (le videocassette sono disponibili separatamente). I video programmi offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT.com, ma aggiunge l'entusiasmo di un allenamento con una classe ed un istruttore.

Con il treadmill collegato al vostro computer, voi potete anche andare al nostro nuovo sito internet a [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) ed avere accesso persino a più programmi. Scegliete da una selezione di programmi base che controllano interattivamente la velocità e l'inclinazione del vostro treadmill per aiutarvi a raggiungere le vostre mete personali di allenamento. O, usate i programmi audio e video i Fit.com direttamente dal nostro sito internet. Visitate [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) per ulteriori dettagli.

Vedere [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) per informarsi riguardo ad altre funzioni iFIT.com. Per acquistare i CD iFIT.com o le videocassette iFIT.com, chiamate al numero verde **800-865114**. Per informazioni riguardo altri accessori facoltativi, vedere a pagina 18.

## COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO

Controllare che il pulsante On/Off vicino il cavo della corrente sia nella posizione On. Inoltre, accertarsi che la chiave sia rimossa dalla consolle e la spina della corrente sia inserita appropriatamente (vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 8).



Posizionarsi sugli appoggia piedi del treadmill. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11), e attaccarlo alla vita.

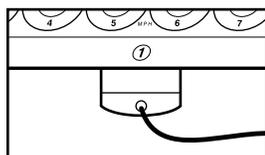
**Per usare il modo manuale della consolle**, seguire le fasi sottostanti. **Per usare un programma allenatore personale**, vedere a pagina 12. **Per usare i programmi CD o video iFIT.com**, riferirsi a pagina 15. **Per usare i programmi direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 17.

Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che chilometri (vedere Display Velocità a pagina 11). Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale si riferiscono a miglia.

## COME USARE IL MODO MANUALE

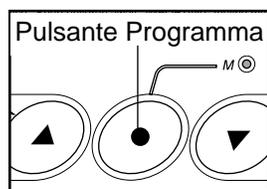
### 1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Subito dopo l'inserimento della chiave, i quattro displays e vari indicatori si illumineranno.



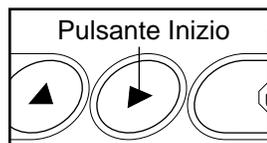
### 2 Selezionare il modo manuale.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà azionato e l'indicatore "M" si accenderà. Se un programma è stato selezionato, premere il pulsante Programma ripetutamente per selezionare il modo manuale.



### 3 Premere il pulsante Inizio o il pulsante Δ Velocità per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio

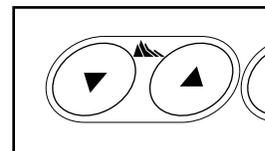


all'ora. Tenersi dai corrimano e facendo attenzione iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Inizio o il pulsante Δ Velocità.

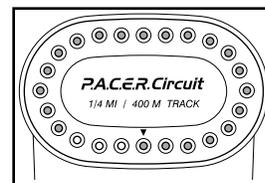
## 4 Cambiare l'inclinazione come desiderato.

Per cambiare l'inclinazione del treadmill, premere i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. L'inclinazione varia da 1,5% a 11%. Nota: Quando uno dei pulsanti Inclinazione viene premuto, il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo mostrerà l'inclinazione per diversi secondi. Dopo che i pulsanti sono premuti, potrebbero volerci alcuni secondi prima che il treadmill raggiunga l'inclinazione selezionata.



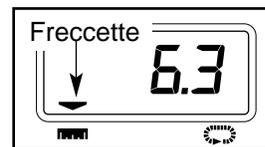
## 5 Seguite i vostri progressi con i LED pista i quattro displays.

**Il LED pista**—Il LED pista rappresenta 1/4 di miglio. Mentre vi allenate, gli indicatori si accenderanno uno alla volta fino a che avete completato 1/4 di miglio. A quel punto inizierà un nuovo giro.



### Display Distanza/Giri

Questo display mostra la distanza che avete camminato o corso ed il numero di giri di 1/4 di miglio che avete completato (un giro è uguale a 1/4 di miglio). Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi, come mostrato dalla freccia nel display.



### Display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo

Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostra il tempo trascorso. Quando è selezionato un programma allenatore personale, questo



display mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. Ogni volta che i pulsanti Inclinazione sono premuti, questo display mostrerà l'inclinazione attuale.

#### Display Calorie/Watts/

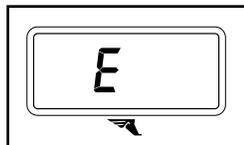
**Polso**—Questo display mostra il numero approssimativo delle calorie che avete bruciato e la vostra attuale produzione si corrente in watts. (La consolle fa una valutazione dei watts moltiplicando il numero delle calorie che bruciate per minuto per un fattore d'efficienza di 25%.) Ogni sette secondi, il display cambierà da un numero ad un altro, come mostrato dalla freccia nel display. Questo display mostrerà anche la vostra frequenza cardiaca quando il sensore della frequenza cardiaca viene usato (vedere la fase 6).



**Display Velocità**—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole



Nota: Il display Velocità può mostrare la velocità in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura, per primo tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display. Premere il pulsante  $\Delta$  Velocità per cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e dopo inserirla.

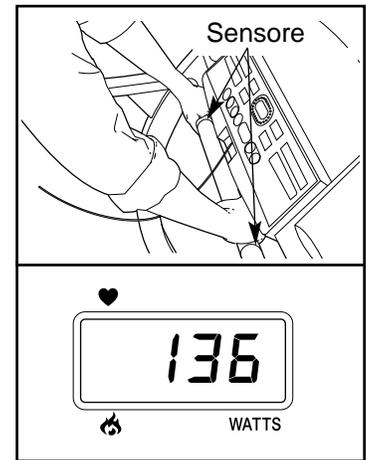


Nota: Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo inserirla.

## 6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

**Salire sui poggia piedi** e collocare le vostre mani sui contatti a metalli sulla barra sensore. **Evitare di muovere le mani.**

Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore a forma di cuore nel display Calorie/Watts/Polso lampeggerà **regolarmente** ed appariranno una serie di trattini (— —). Dopo pochi secondi, la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**



## 7 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

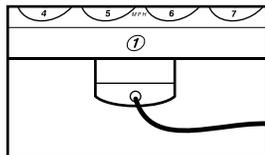
Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l'inclinazione del treadmill al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il treadmill è portato in posizione di immagazzinaggio o il treadmill ne risulterà danneggiato.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle. Conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i displays e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo."** Fare riferimento a pagina 18 e spegnere il modo demo.

Quando avete finito di usare il treadmill, muovere l'interruttore On/Off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione Off.

## COME USARE I PROGRAMMI ALLENATORE PERSONALE

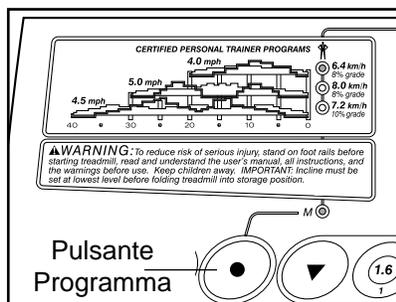
### 1 Inserire la chiave nella consolle.

Subito dopo l'inserimento della chiave, i quattro displays e vari indicatori si illumineranno.



### 2 Selezionare uno dei programmi allenatore personale.

Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato, e l'indicatore "M" si accenderà. Per selezionare uno dei programmi allenatore personale, premere ripetutamente il pulsante Programma fino a che uno dei sei indicatori programmi allenatore personale si accenderà.



La consolle ha sei programmi. I profili della consolle mostrano come la velocità e l'inclinazione del treadmill cambieranno durante i programmi. I numeri a lato dei profili mostrano la velocità massima e l'inclinazione per i programmi. Per esempio, il profilo in alto a sinistra mostra che il treadmill raggiungerà una velocità massima di 4,0 miglia all'ora ed una inclinazione massima di 8% durante il primo programma.

### 3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità $\Delta$ per iniziare il programma.

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

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma.



Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento, si sentiranno una serie di toni ed il treadmill si regolerà automaticamente alla velocità ed all'inclinazione del secondo segmento.

Il programma continuerà in questo modo fino a che il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo conterà alla rovescia fino a zero. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, quando inizia il segmento successivo, il treadmill si regolerà alla successiva velocità ed inclinazione del programma.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità  $\Delta$ . Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo rinserrire la chiave.

### 4 Seguite i vostri progressi con il LED pista ed i quattro displays.

Riferirsi alla fase 5 a pagina 10.

### 5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Riferirsi alla fase 6 a pagina 11.

### 6 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Alla fine del programma, assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle. Tenere la chiave in un luogo sicuro. **Nota:** Se i displays e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo." Fare riferimento a pagina 18 e spegnere il modo demo.

Quando avete finito di usare il treadmill, muovere l'interruttore On/Off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione Off.

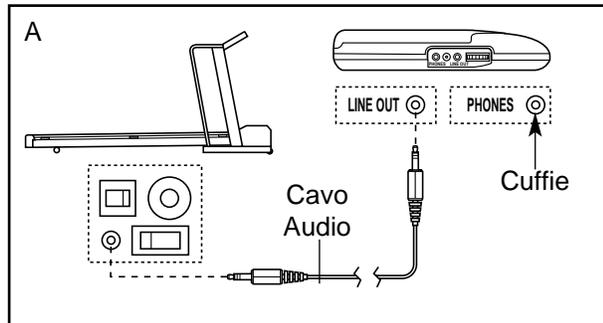
## COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 13 e 14 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare le videocassette, il treadmill deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 15 per le istruzioni per il collegamento. Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 14 per il collegamento.

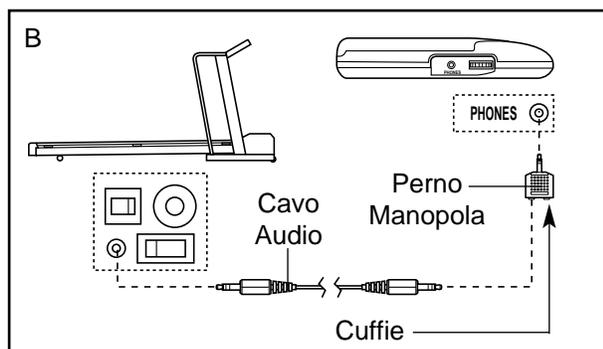
## COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le PHONES (Cuffie) e per la LINE OUT (LINEA D'USCITA), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa PHONES (Cuffie).



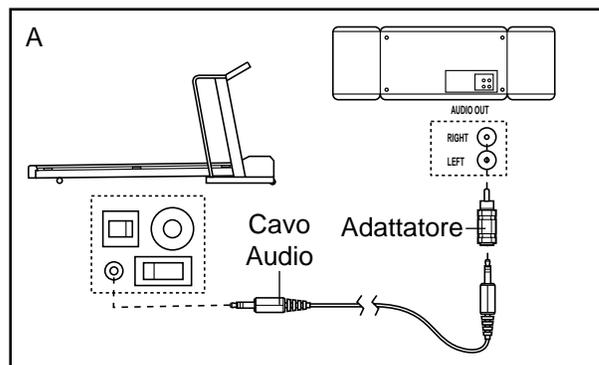
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa PHONES (Cuffie) del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



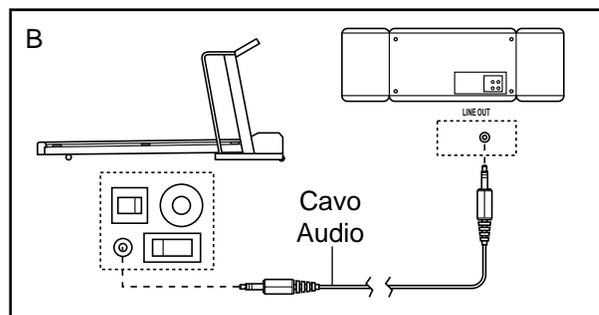
## COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa AUDIO OUT (USCITA AUDIO) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) da 3,5 mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa PHONES (Cuffie), vedere istruzioni C.

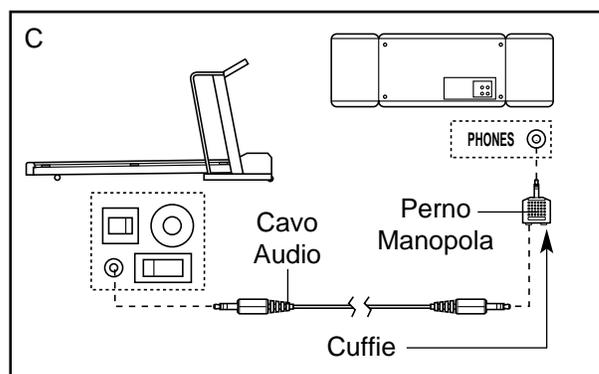
A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa AUDIO OUT (USCITA AUDIO) del stereo.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al

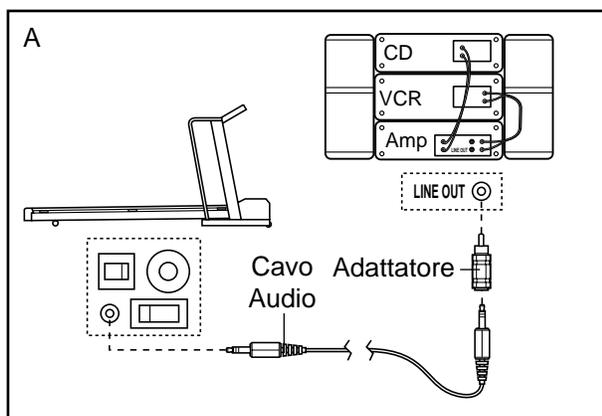


cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un Perno Manopola. Collegare il Perno Manopola alla presa PHONES (Cuffie) del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle Perno Manopola.

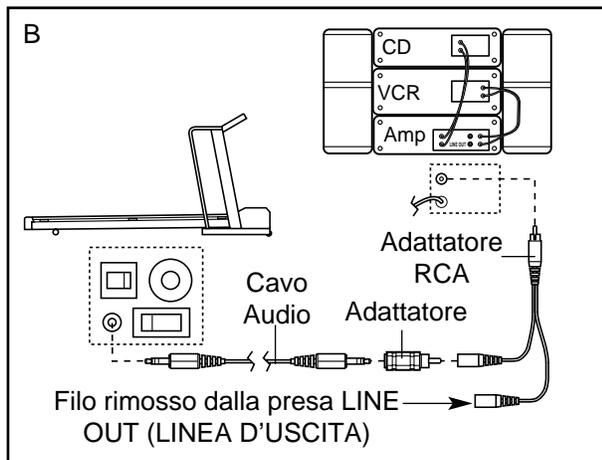
## COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

**Nota: Se il vostro stereo ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) è utilizzata, vedere istruzioni B.**

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



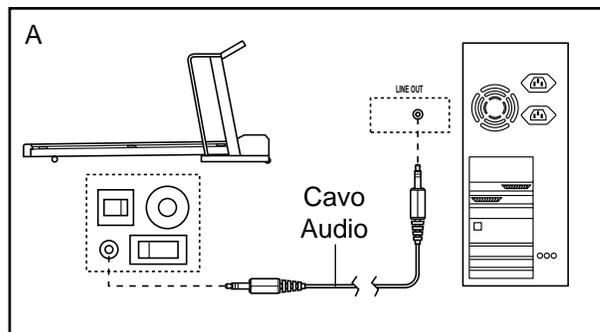
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



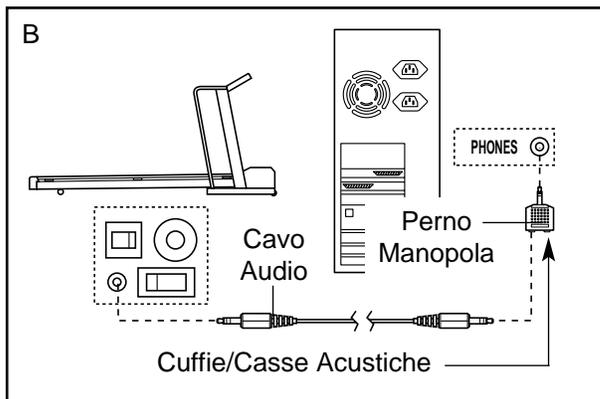
## COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

**Note: Se il vostro computer ha una presa (LINEA D'USCITA) da 3,5 mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa PHONES (Cuffie), vedere istruzioni B.**

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE D'USCITA del vostro computer.



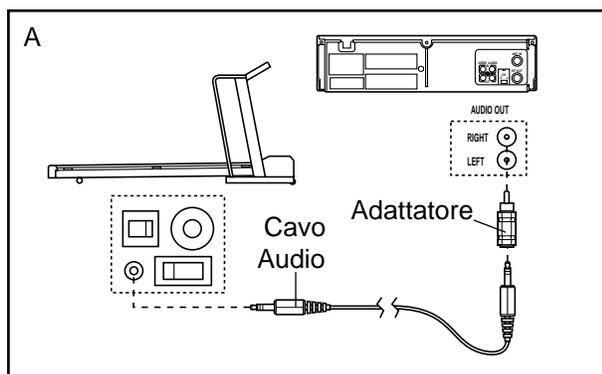
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa PHONES (Cuffie) del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



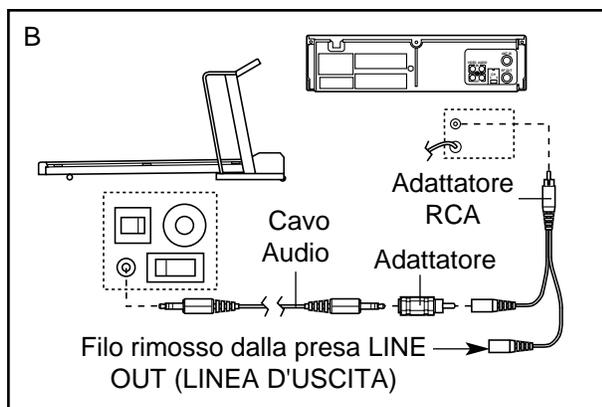
## COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEO-REGISTRATORE

**Nota:** Se il vostro **VIDEOREGISTRATORE** ha una presa **ESTERNA AUDIO** inutilizzata, vedere l'istruzione **A** sottostante. Se la presa **ESTERNA AUDIO** è stata usata, vedere l'istruzione **B**. Se il vostro **VIDEOREGISTRATORE** è collegato al vostro stereo, vedere **COME COLLEGARSI ALLO STEREO** a pagina 14.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa **ESTERNA AUDIO** del vostro videoregistratore.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). 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 CD E VIDEO IFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il treadmill deve essere collegato al vostro suona CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con suona CD, o Videoregistratore. Vedere **COME COLLEGARE IL COMPUTER AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER** a pagina 13. **Nota:** Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare al numero verde 800-865114.

Assicurarsi che l'interruttore On/Off vicino al cavo della corrente sia nella posizione On. Inoltre, controllare che il cavo della corrente sia inserito in modo appropriato (vedere **INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE** a pagina 8).



Quando siete pronti per allenarvi, salite sui poggia piedi del treadmill. Trovare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il disegno a pagina 9), ed infilare il fermaglio sui vostri vestiti all'altezza del giro vita. Seguire le fasi sottostanti per usare un CD o video iFIT.com.

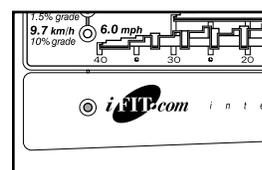
**Nota:** Le istruzioni incluse nell'astuccio del CD descrive come usare il CD con una varietà di **PROFORM treadmills**. Alcune istruzioni potrebbero non concernere a questo treadmill.

### 1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Quando la chiave è inserita, i quattro displays e diversi indicatori sulla consolle si accenderanno.

### 2 Premere il pulsante PROGRAMMA.

Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per usare un programma CD o video iFIT.com, premere il pulsante Programma. L'indicatore iFIT.com si accenderà.



### 3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro suona CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

#### **4** Premere il pulsante Play sul vostro suona CD o 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 display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità  $\Delta$  sulla consolle. Il treadmill non risponderà ad un programma CD o video mentre il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill stia per cambiare.

**ATTENZIONE: Ascoltare sempre il "bip" ed essere pronti che la velocità e/o l'inclinazione cambi. 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 "bip" 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 display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio o  $\Delta$  Velocità. Dopo un po', il nastro scorrevole inizierà a muoversi 1 miglio all'ora. **All'ascolto del bip successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.** Il programma può anche essere fermato premendo il pulsante Arresto sul vostro suona CD o Videoregistratore.

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante Arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 15.

**Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'ascolto del "bip":**

- Assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo non stia lampeggiando. Si il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo stia lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità  $\Delta$  sulla consolle.
- Regolare il volume del vostro suona CD o Videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle percepire i segnali del programma.
- Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.
- Se state usando il vostro suona CD portatile ed il CD salta, collocare il suona CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

#### **5** Seguite i vostri progressi con il LED pista ed i quattro display.

Vedere la fase 5 a pagina 10.

#### **6** Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 11.

#### **7** Quando il programma del CD o video iFIT.com è finito, rimuovere la chiave.

Vedere la fase 6 a pagina 12.

**ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD e le videocassette iFIT.com dal vostro suona CD o Videoregistratore quando avete finito di usarli.**

## COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro nuovo sito internet a [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) vi permette di avere accesso ad una vasta selezione di programmi che interattivamente il vostro treadmill per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete d'allenamento. Inoltre, potete usare i programmi audio e video iFIT.com direttamente dall'Internet.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere, **COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER** a pagina 14. Inoltre, dovete avere almeno un modem da 56K ed un abbonamento con un servizio internet. Un'ulteriore lista di requisiti per sistema e software la troverete nel nostro sito internet.

Controllare che il pulsante On/Off vicino il cavo della corrente sia nella posizione On.

Accertarsi che la spina della corrente sia inserita appropriatamente. (Vedere **INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE** a pagina 8.)



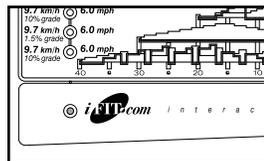
Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

### 1 Inserire completamente la chiave nella console.

Subito dopo l'inserimento della chiave, i quattro display e vari indicatori si illumineranno.

### 2 Premere il pulsante Programma.

Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per usare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante Programma. L'indicatore iFIT.com si accenderà.



### 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](http://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 treadmill e salire sui poggia piedi. Trovare il fermaglio attaccato alla chiave ed infilare il vostro vestito all'altezza del vostro giro vita.

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi dai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare.

Durante il programma, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill stia quasi per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" ed essere pronti che la velocità e/o l'inclinazione cambi.**

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'accogliuto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o  $\Delta$  Velocità sulla consolle. Dopo un po', il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 1.0 miglia all'ora. **Quando all'accogliuto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5 sovrastante.

**Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'accogliuto del "bip", assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.**

## 8 Seguite i vostri progressi con il LED pista ed i quattro displays.

Riferirsi alla fase 5 a pagina 10.

## 9 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Riferirsi alla fase 6 a pagina 11.

## 10 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

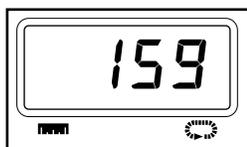
Riferirsi alla fase 6 a pagina 12.

### 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 treadmill è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

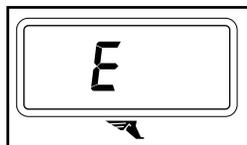
Il display Distanza/Giri mostrerà il numero totale delle miglia accumulate.



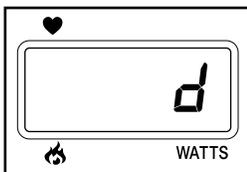
Il display Tempo/Inclinazione/Segmento Tempo mostrerà il numero totale delle ore accumulate nel treadmill.



Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante Velocità Δ per cambiare l'unità di misura.



**IMPORTANTE: Il display Calorie/Watts/Polso dovrebbe essere spento.** Se una "d" appare nel display, la consolle è nel modo "demo". Questo modo è usato solo quando il treadmill viene mostrato in un negozio.

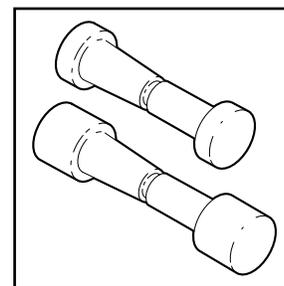


Quando la consolle è nel modo demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i displays e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una "d" nel display Calorie/Watts/Polso quando il modo informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità ▽ così il display Calorie/Watts/Polso si spegne.**

Per uscire dal modo informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

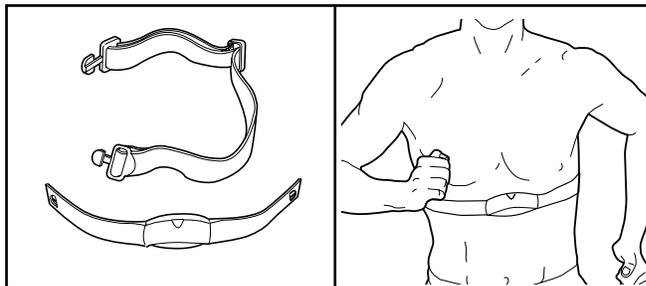
### I FACOLTATIVI PESI A MANO

Facoltativi pesi a mano vi permettono di includere esercizi alla parte superiore del corpo nei vostri allenamenti. I pesi a mano si adattano in comodi porta pesi sulla consolle. **Per acquistare i facoltativi pesi a mano, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti (vedere il retro copertina di questo manuale).**



### IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Un facoltativo sensore pulsazioni a torace aggiungerà persino più caratteristiche alla consolle. Il sensore pulsazioni a torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro battito cardiaco durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo sensore pulsazioni a torace, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti (vedere il retro copertina di questo manuale.)**



# COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

## COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

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

1. Tenere il treadmill come mostrato. **ATTENZIONE:** Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena dritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena. Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.
2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e tenerla. Sollevare il treadmill fino a che il perno di bloccaggio sia allineato con il foro nella Chiusura. Inserire il perno di bloccaggio nella Chiusura. **Assicurarsi che il perno della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura.**

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

## COME MUOVERE IL TREADMILL

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

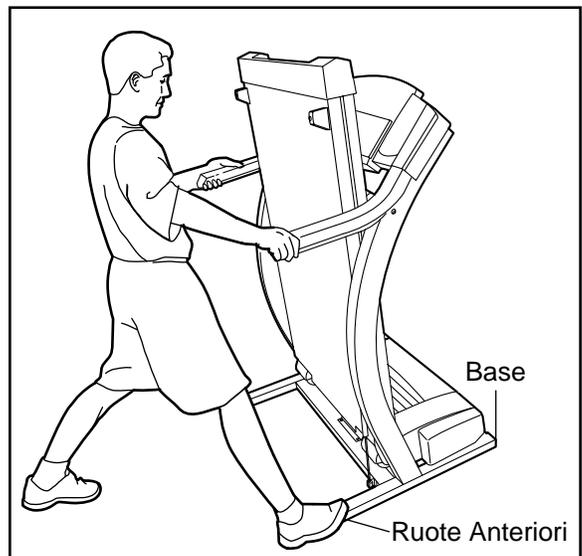
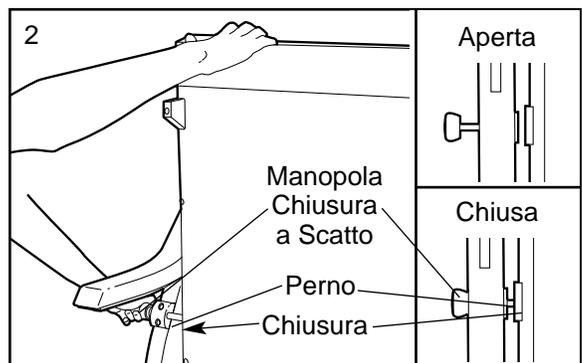
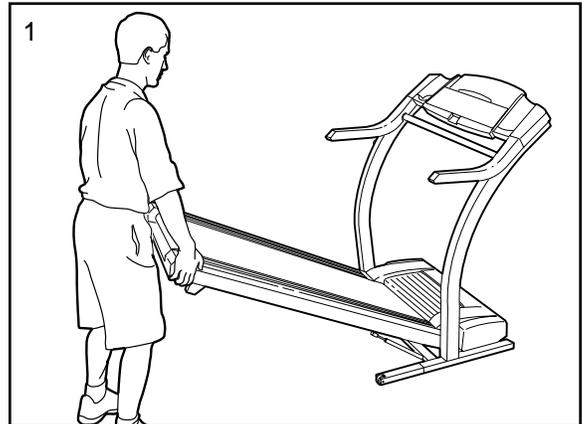
**Assicurarsi che il perno della chiusura a scatto sia completamente inserito nella chiusura.**

1. Tenere il treadmill come mostrato e mettere un piede contro una ruota.
2. Inclinare il treadmill indietro fino a quando scorre liberamente sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il treadmill senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il treadmill. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

3. Collocare un piede sulla base e abbassare il treadmill fino a che poggia nella posizione d'immagazzinaggio.

## COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

1. Riferirsi al disegno 2 soprastante. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola della chiusura a scatto verso sinistra e tenerla. Abbassare il treadmill fino a che il telaio passi il perno. Rilasciare lentamente la manopola della chiusura a scatto.
2. Riferirsi al disegno 1. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il treadmill sul pavi-

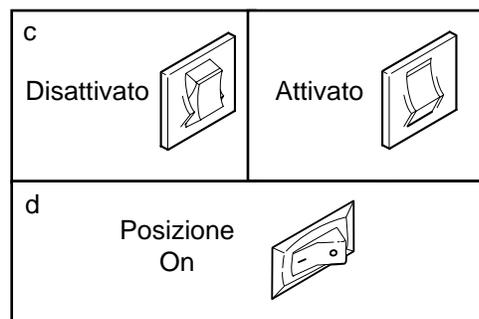


# MANUTENZIONE E GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.

## 1. SINTOMO: La macchina non si accende

- Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserito in una presa con massa a terra. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 8 di questo manuale.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm<sup>2</sup>) che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: Il treadmill non é compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.
- Accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.
- Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda 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 per cinque minuti, quindi ripremere il tasto.
- Controllare l'interruttore on/off situato sul treadmill vicino il cavo della corrente. L'interruttore deve essere nella posizione on.

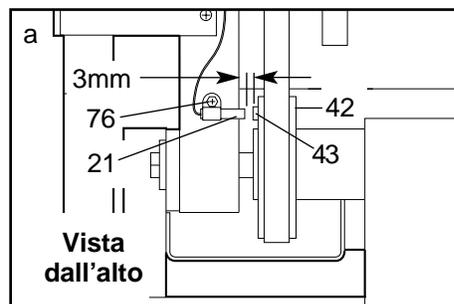


## 2. SINTOMO: La macchina si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente (vedere 1 c.). Se è disattivato, aspettare per cinque minuti e quindi ripremere il tasto.
- Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa.
- Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinsierirla completamente nella consolle.
- Controllare che l'interruttore on/off sia nella posizione on.

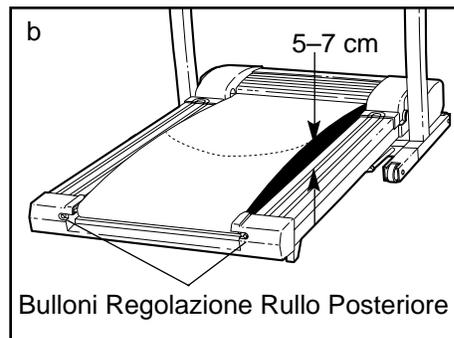
## 3. SINTOMO: I display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave della consolle e **STACCARE LA SPINA**. Rimuovere le viti dalla calotta. Facendo attenzione rimuovere la calotta. Collocare il Filo Interruttore (21) ed il Magnete (43) sul lato sinistro della Puleggia (42). Girare la Puleggia sino a che il Magnete sia allineato con il Filo Interruttore. **Controllare che la distanza fra il Magnete ed il Filo Interruttore sia di circa 3 mm**. Se necessario, allentare la Vite (76) e muovere leggermente il Filo Interruttore. Stringere la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il treadmill per pochi minuti per una lettura corretta della velocità.



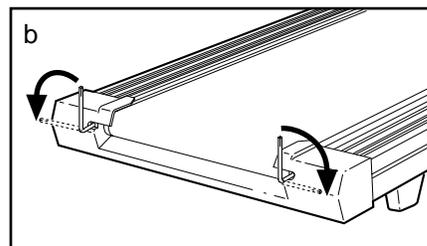
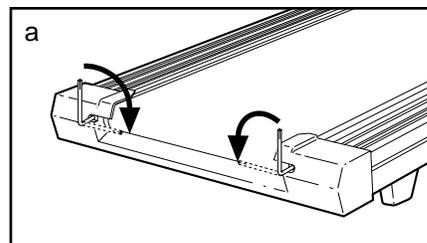
#### 4. SINTOMO: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

- a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm<sup>2</sup>) che non superi 1,5 m di lunghezza.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire l'esecuzione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Facendo uso della chiave di allen, 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 treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



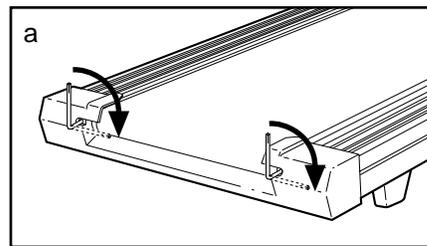
#### 5. SINTOMO: Il nastro scorrevole non è centrato

- a. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato sinistro**, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso orario, ed il bullone destro in senso antiorario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.
- b. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato destro**, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso antiorario, ed il bullone destro in senso orario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.



#### 6. SINTOMO: SE IL NASTRO SCORREVOLE SCIVOLA QUANDO VI SI CAMMINA SOPRA

- a. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è stretto correttamente, voi dovreste poter sollevare ogni lato del nastro scorrevole 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 treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è strato correttamente.



#### 7. SINTOMO: Se l'inclinazione del treadmill non cambia nel modo corretto o se non cambia quando si usano i CD o Video

- 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 treadmill andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione sarà equilibrata.

# 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.

Il sensore pulsazioni a torace non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare 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 gli 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. Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, in-

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

anzi 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 "training zone" (zona d'allenamento). Il numero più basso è la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare le calorie derivanti dai grassi, il numero medio è la frequenza cardiaca raccomandata per esercizi aerobici, ed il numero più alto è per condizioni avanzate.

**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

dell'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 treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nel vostro training zone.

**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 o l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto del vostro training zone.

## 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 sanguigna in preparazione per un allenamento.

**Allenamento nel training Zone**—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il training zone predeterminato, mantenere questo livello per 20 o 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nel training zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente mai trattenere il fiato.

**Raffreddamento**—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching 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, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo consiste nel fare del vostro allenamento una parte regolare e piacevole della vostra vita quotidiana.

# LISTA DELLE PARTI—Modello N°. PETL62010

R0601A

N°. Qtà.	Descrizione	50	1	104	2		
		51	1	Cassetta Bombata		Cappuccio Gamba	
1	1			Anteriore		Estensione	
2	1	52	1	Trasformatore Corrente	105	1	Ammortizzatore
3	4	53	2	Morsetto Filo con Fermo	106	1	Bobina
4*	1	54	4	Filo con Fermo	107	2	Bullone Barra Sensore
		55	1	Nastro Scorrevole	108	2	Rondelle Barra Sensore
5	1	56	1	Perno Manopola	109	1	Barra Sensore
		57	1	Rullo Posteriore	110	1	Impugnatura Sinistra
6	2	58	1	Spaziatore Cassetta Bombata	111	1	Impugnatura Destra
					112	1	Dado Filo Audio
7	1	59	2	Piedino Posteriore	113	4	Cuscinetto Grosso della Base
8	1	60	1	Vite Piedino Posteriore	114**	1	Sensore Pulsazioni a Cinghia del Torace
9	1	61	1	Filo Massa a Terra			
10	1	62	8	Vite Filo Massa a Terra	115**	1	Sensore Pulsazioni a Torace
11	1	63	1	Cassetta Bombata			
12	1	64	1	Cappuccio Posteriore	116	1	Fondo Base Consolle
13	1	65	2	Bullone Regolazione	117	2	Cappuccio Montante
14	2			Rullo Posteriore	118	1	Manicotto Motore
15	8	66	1	Motore	119	8	Vite Sostegno Calotta/Vite Schermo Inclinazione
16	6	67	1	Adesivo Chiusura			
17	2	68	4	Vite Piattaforma Posteriore	120	1	Spaziatore Piedino Posteriore
18	1	69	4	Vite Sistema Elettronico			
19	1	70	1	Chiusura	121**	1	Pesi a Mano
20	2	71	1	Piattaforma	122	1	Bullone Motore
21	1	72	5	Filo con Fermo da 8"			Inclinazione Lungo
22	1	73	1	Presa	123	2	Avvertenza Elettricità Statica
		74	1	Bullone Tensione Motore			
23	1	75	2	Inserto Poggia Piede	124	1	Filo Pulsazioni Mano
24	1	76	5	Vite	125	1	Motore/Sostegno Bobina
25	1	77	1	Consolle	126	1	Filtro
		78	1	Piastra Isolatore Motore	127	1	Protezione Cornice
26	1	79	4	Vite Lungo	128**	1	CD delle iFIT.com
27	1	80	1	Filo da 10' iFIT.com	129**	1	Video delle iFIT.com
28	2	81	4	Bronzina Motore	#	1	Filo Bianco da 8", 2 Femmine
		82	1	Montante			
29	1	83	2	Bullone Perno	#	1	Filo Bianco da 10", 2 Femmine
30	1			Gamba Inclinazione			
31	1	84	2	Vite Calotta Laterale	#	1	Filo Bianco da 14", 2 Femmine
32	2	85	2	Estensione Corrimano			
33	2	86	2	Bullone Ruota	#	1	Filo Nero da 4", 2 Femmine
34	1	87	1	Base della Consolle			
35	1	88	1	Rondelle Tensione Motore	#	1	Filo Nero da 8", Maschio/Femmine
		89	12	Consolle/Vite Chiusura			
36	3	90	1	Chiave/Fermaglio	#	1	Filo Blu da 4", 2 Femmine
		91	1	Piastra Motore	#	1	Filo Blu da 8", 2 Femmine
37	3	92	1	Inclinazione	#	1	Filo Blu da 10", 2 Femmine
				Cappuccio Poggia Piedi Destro	#	1	Filo Blu da 14", 2 Femmine
38	4	93	1	Bronzina Tensione Motore	#	1	Filo Verde da 6", F/Anello
39	2						
40	1	94	1	Calotta Motore	#	1	Filo Verde da 7", M/Anello
		95	2	Ruota Anteriore	#	1	Filo Verde da 8", F/Anello
41	2	96	1	Schermo Motore	#	1	Filo Verde da 8", 2 Anello
42	1			Inclinazione	#	1	Gruppo Fili da 25"
43	1	97	2	Cuscinetto della Base	#	1	Manuale d'Istruzioni
44	2						
45	2	98	1	Filo Audio da 12"			
46	8	99	2	Anello Metallico Montante			
47	15	100	1	Chiave di Allen			
48	1	101	23	Vite Corta			
49	1	102	2	Europeo Cavo Elettrico			
		103	2	Gamba Estensione			

\* Include tutte le parti raffigurate nella scatola

\*\* Per ulteriori informazioni riguardo i pesi a mano facoltativi o il sensore pulsazioni a torace, vedere a pagina 18

# Indica una parte non illustrata

---

## COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114  
Fax: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL62010)
- Il NOME del prodotto (PROFORM® 620 treadmill)
- 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 23).

### **GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l.**

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l.

La durata della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originaria comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno essere prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

#### LA PROCEDURA

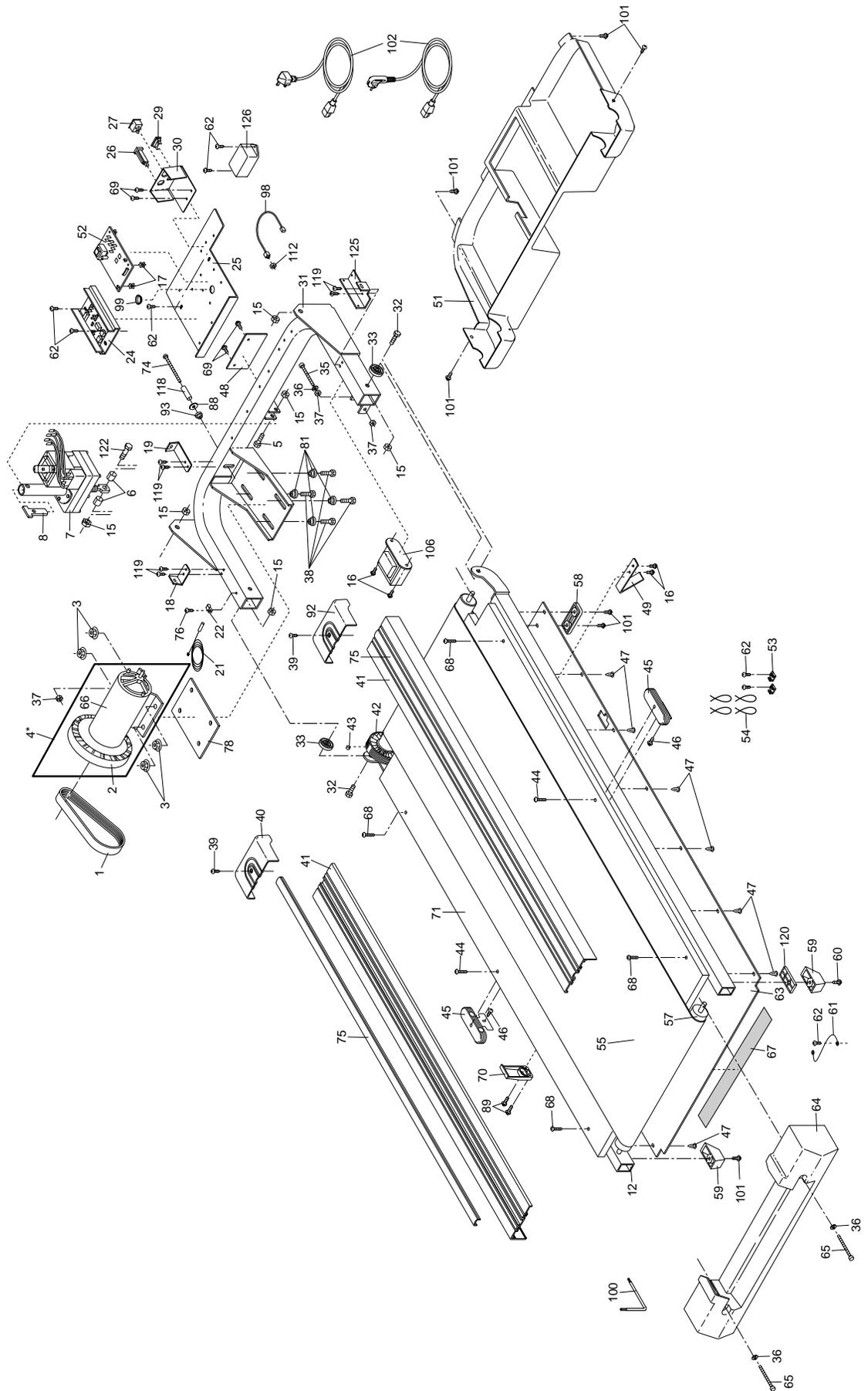
Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. al Numero verde 800-865114 lamentando il difetto scoperto.

Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

PROFORM è un marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

# DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. PETL62010 R0601A



# DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. PETL62010 R0601A

