

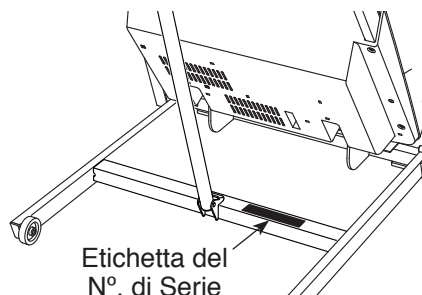
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 720 ZLT

N° del Modello PETL80711.0

N° di Serie \_\_\_\_\_

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



### DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

**848 350028**

**lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e  
14.00–18.00 (non accessibile da  
telefoni cellulari)**

**Fax: 0755910105**

email: [csitaly@iconeurope.com](mailto:csitaly@iconeurope.com)  
sito web: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### **ATTENZIONE**

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

## MANUALE D'ISTRUZIONI



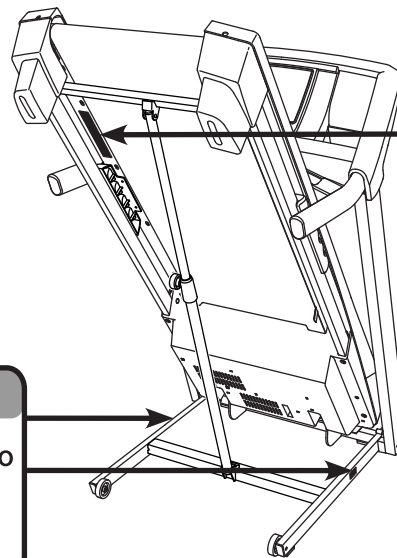
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI.....	13
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	22
LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	23
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	26
ELENCO PEZZI.....	27
DISEGNO ESPLOSO.....	28
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**  
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:

- Rimanere solamente sui poggi piedi quando si metti in movimento o si ferma il treadmill.
- Variare la velocità gradatamente.
- Tenersi ai corrimano per prevenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
- Fermarsi in caso di sintomi di svenimento vertigini o mancanza di fiato.
- Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
- Prima di chiudere 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 incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. 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.
2. È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.
3. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.
4. 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.
5. 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. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.
6. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
7. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e di animali domestici.
8. Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 136 kg.
9. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. 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.*
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 13) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
12. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
13. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
14. 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 funzioni adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 23 del presente manuale.)
15. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15).
16. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
17. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.

18. 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 la tendenza della frequenza cardiaca in generale.
19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore di accensione in posizione spenta [Off] (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
20. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 7, e PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 22). è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per spostare il tapis roulant.
21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.
22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.
23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.
24. **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.
25. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, noleggio o in ambienti pubblici.
26. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

## CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

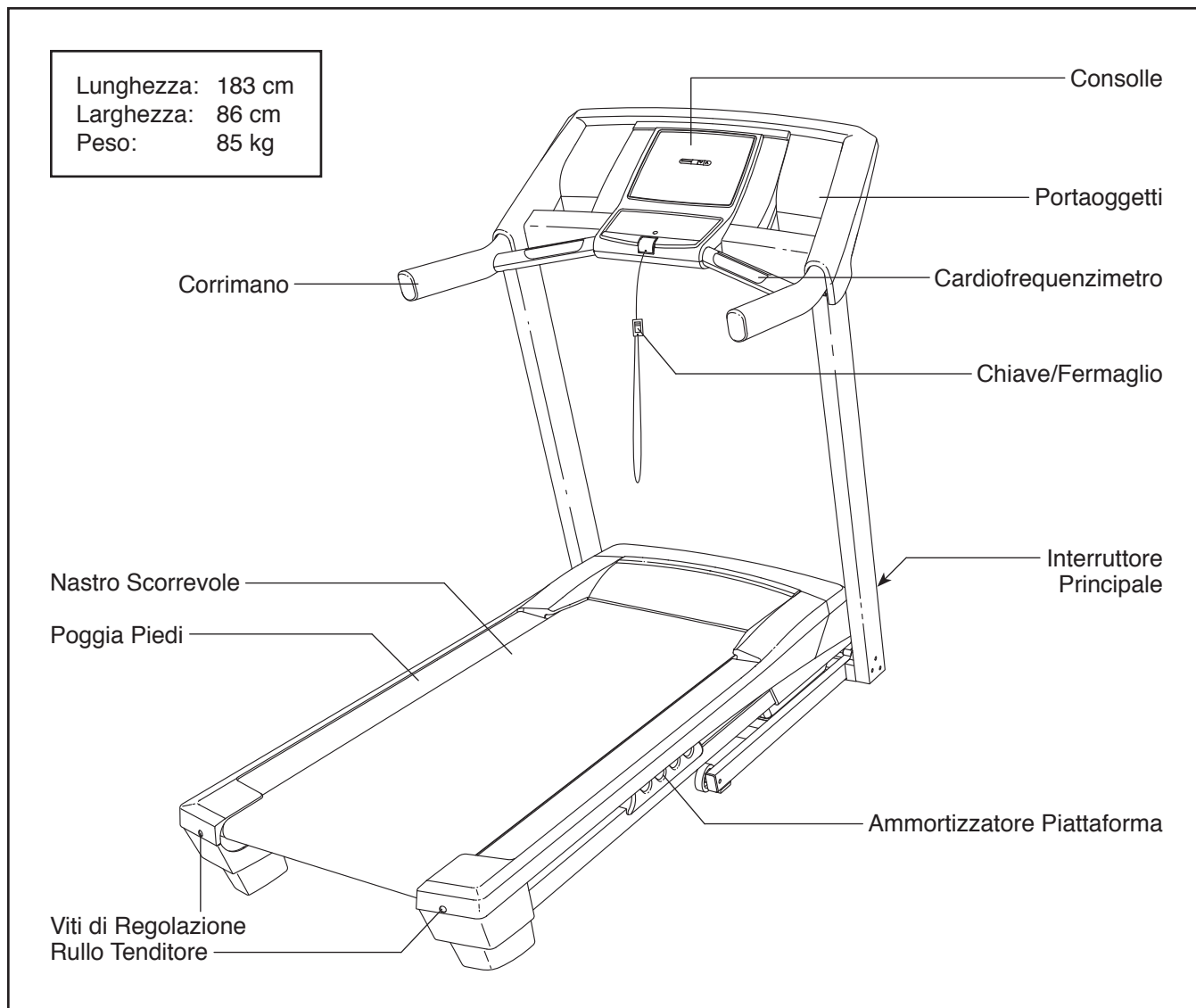
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 720 ZLT. Il tapis roulant 720 ZLT offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri 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

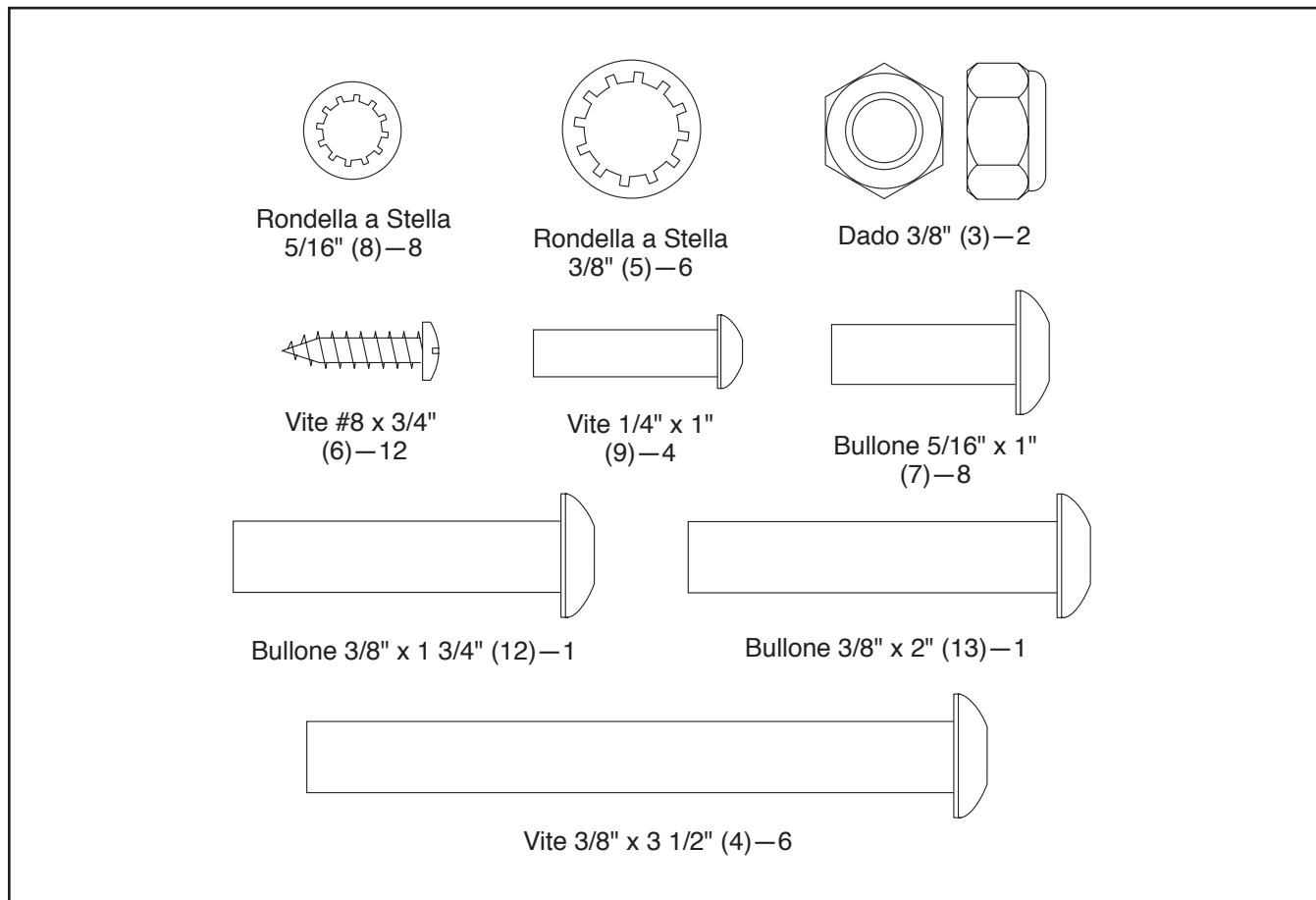
rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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



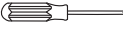


Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



# 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.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.

- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi:

le chiavi esagonali in dotazione	
una chiave inglese	
un cacciavite Phillips	
forbici	
pinze a becchi mezzotondi	

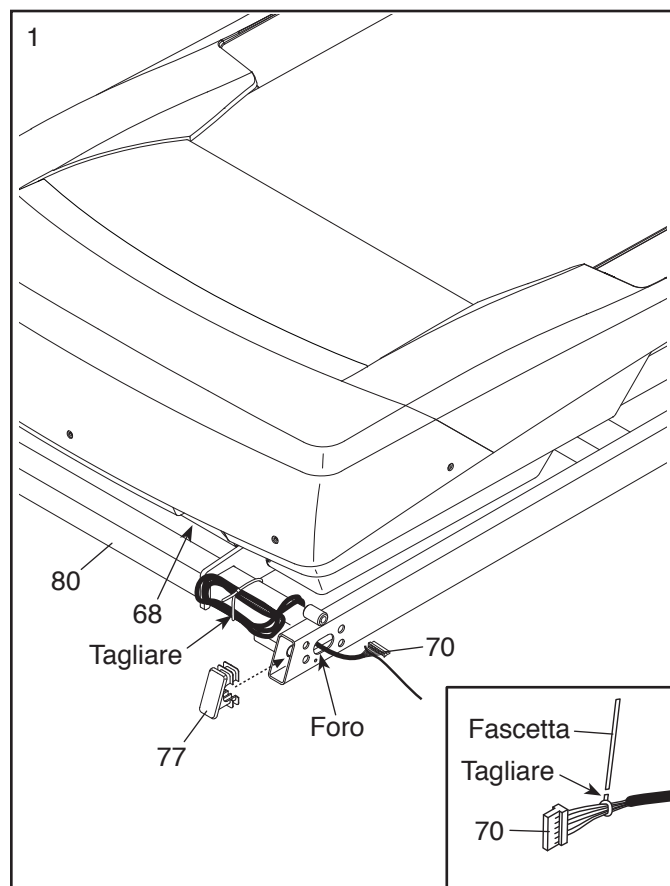
Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

## 1. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Individuare il Cavo Montante (70) arrotolato attorno alla parte anteriore della Base (80) sotto il Pannello Bombato (68). Tagliare la fascetta in plastica che fissa il Cavo Montante. Quindi, inserire il Cavo Montante nella Base ed estrarlo dal foro indicato.

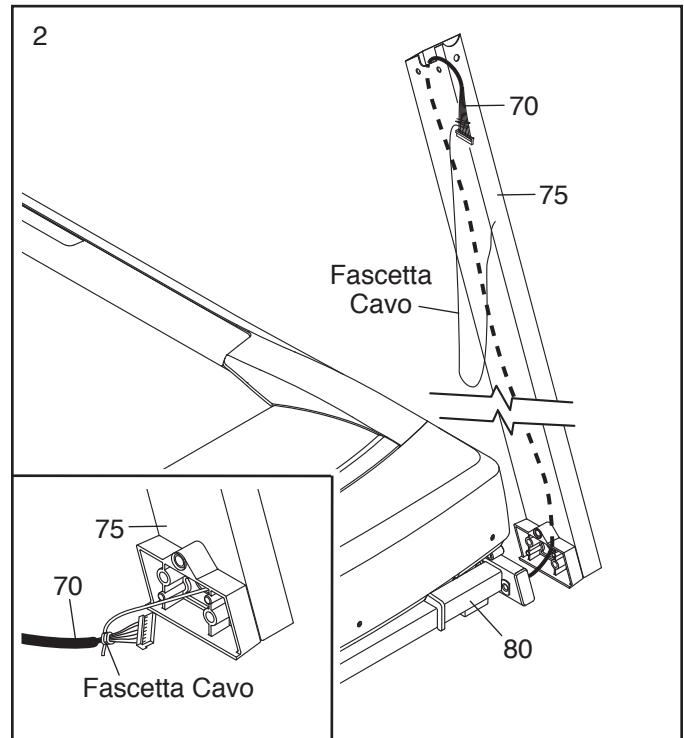
Premere un Cappuccio Base (77) in ogni lato della Base (80).

**Si veda il disegno nel riquadro.** Tagliare la fascetta in plastica vicino al Cavo Montante (70). **Attenzione a non danneggiare il Cavo Montante.**



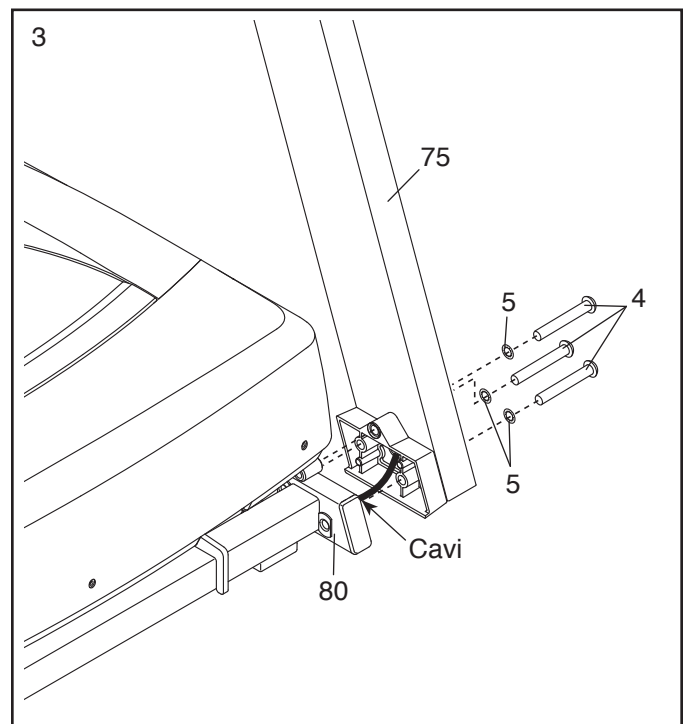
2. Localizzare il Montante Sinistro (75), contrassegnato con "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Sinistro vicino alla Base (80).

**Si veda il disegno nel riquadro.** Fissare saldamente la fascetta cavo nel Montante Sinistro (75) attorno all'estremità del Cavo Montante (70). Quindi, inserire il Cavo Montante nell'estremità inferiore del Montante Sinistro tirando l'estremità opposta del cavo attraverso il Montante Sinistro.



3. Reggere il Montante Sinistro (75) contro la Base (80). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Avvitare parzialmente tre Viti 3/8" x 3 1/2" (4) con tre Rondelle a Stella 3/8" (5) nel Montante Sinistro e nella Base; **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

**Fissare il Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo.** Nota: non sono presenti cavi sul lato destro.





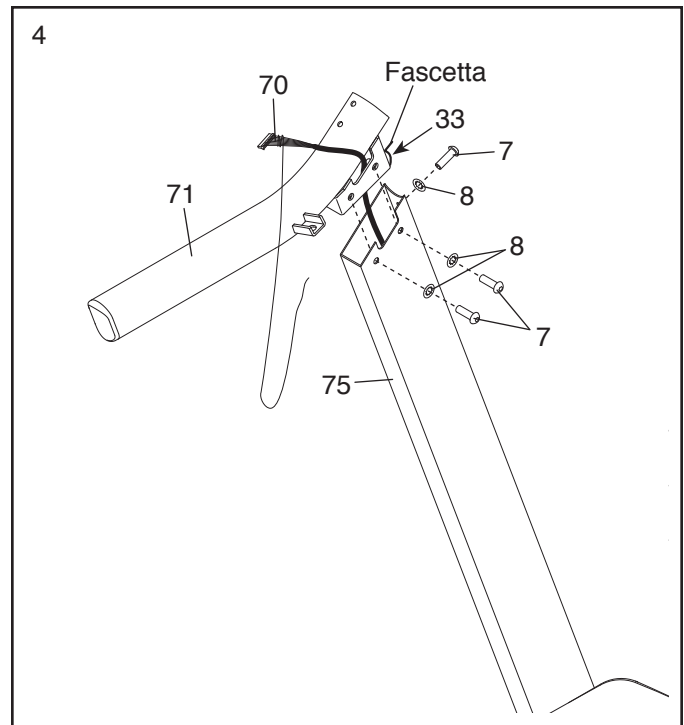
4. Localizzare il Corrimano Sinistro (71), contrassegnato con "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Rimuovere la fascetta dal Dado a Gabbia 5/16" (33). Se necessario, riposizionare il Dado a Gabbia.

Reggere il Corrimano Sinistro (71) vicino al Montante Sinistro (75). Inserire il Cavo Montante (70) attraverso la staffa sul fondo del Corrimano Sinistro. Quindi, estrarre il Cavo Montante dall'estremità del Corrimano.

Fissare il Corrimano Sinistro (71) al Montante Sinistro (75) con tre Bulloni 5/16" x 1" (7) e tre Rondelle a Stella 5/16" (8) nel modo indicato.

**Attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (70). Inserire manualmente tutti e tre i Bulloni, quindi serrarli.**

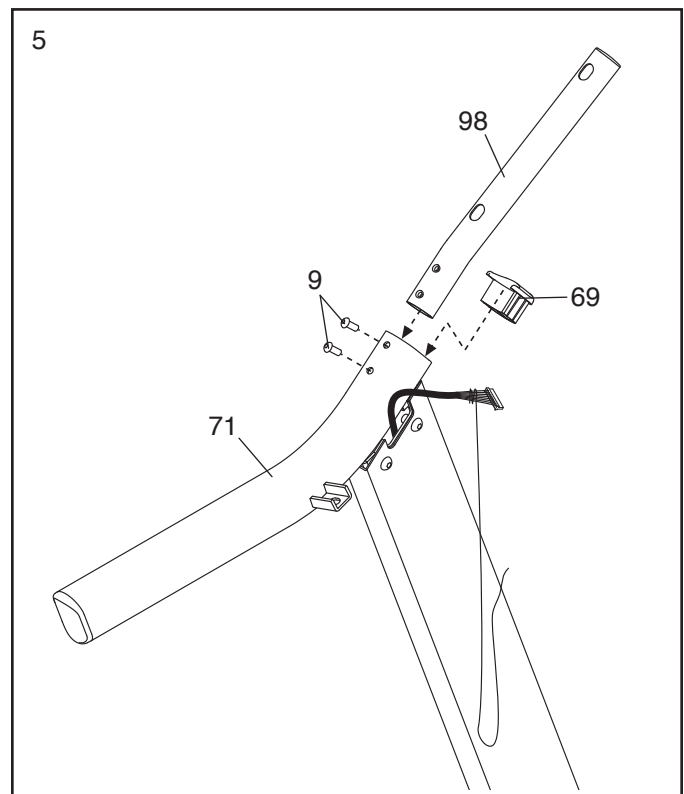
**Fissare il Corrimano Destro (non raffigurato) nel medesimo modo.** Nota: non sono presenti cavi sul lato destro.



5. Localizzare il Tubo Corrimano Sinistro (98), contrassegnato con "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Inserire il Tubo Corrimano Sinistro (98) nella parte superiore del Corrimano Sinistro (71). Fissare il Tubo Corrimano Sinistro con due Viti 1/4" x 1" (9). **Inserire entrambe le Viti e quindi serrarle.** Quindi, inserire un Inserto Corrimano (69) nella parte superiore del Corrimano Sinistro.

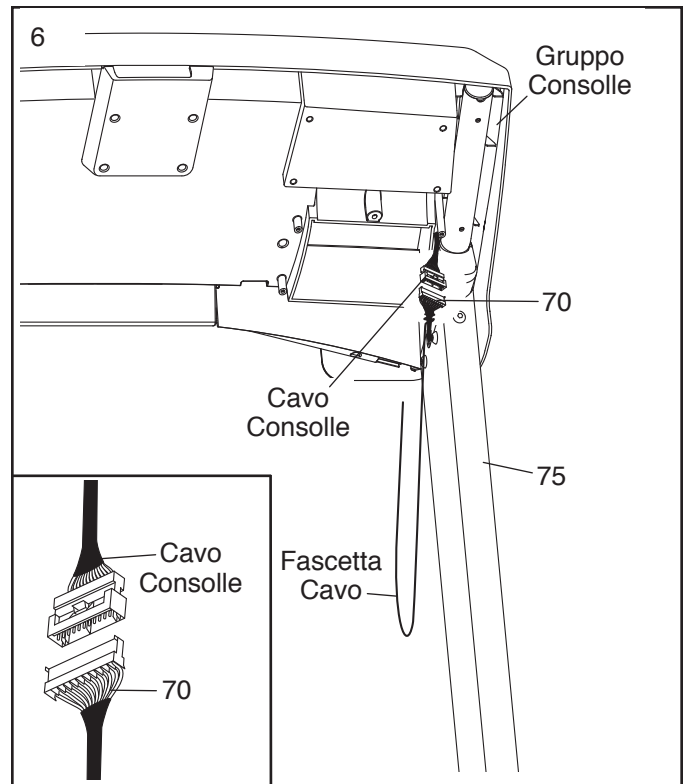
**Fissare il Montante Destro (non raffigurato) nel medesimo modo.**



6. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo consolle vicino al Montante Sinistro (75).

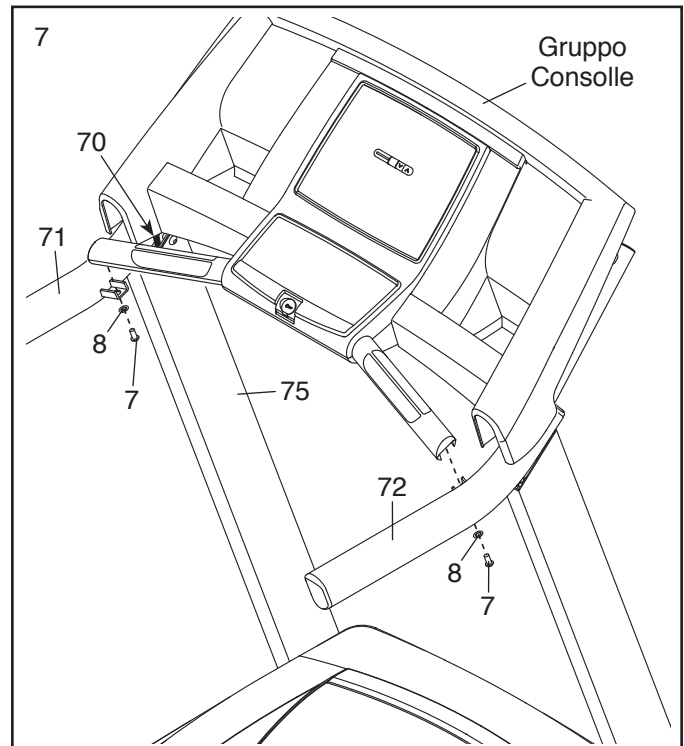
Collegare il Cavo Montante (70) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.**

Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante (70).

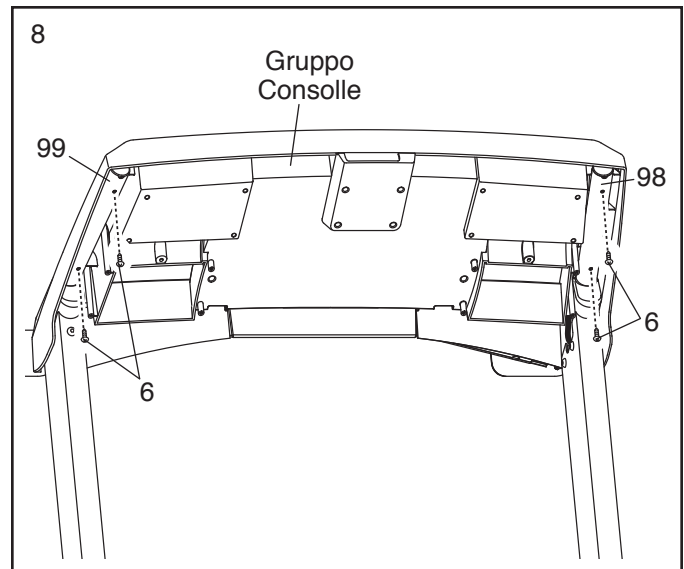


7. Inserire il Cavo Montante (70) nel Montante Sinistro (75) mentre viene posizionato il gruppo consolle sui Corrimano Sinistro e Destro (71, 72). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**

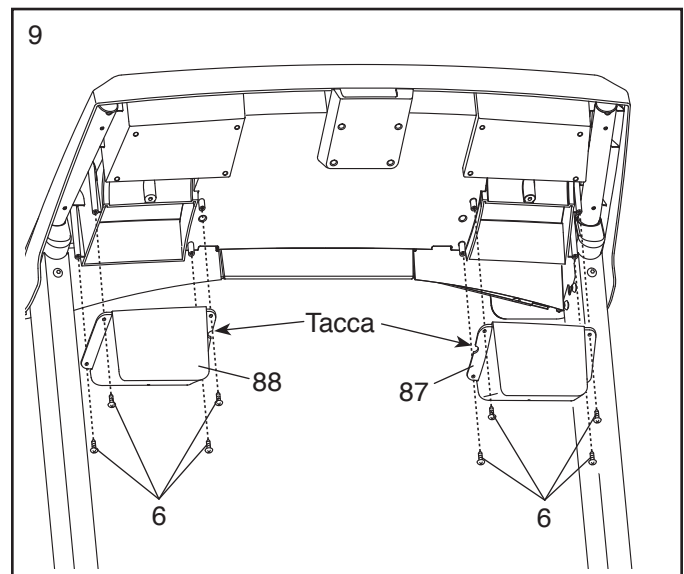
Fissare il gruppo consolle ai Corrimano Sinistro e Destro (71, 72) con due Bulloni 5/16" x 1 (7) e due Rondelle a Stella 5/16" (8). **Inserire entrambi i Bulloni e quindi serrarli.**



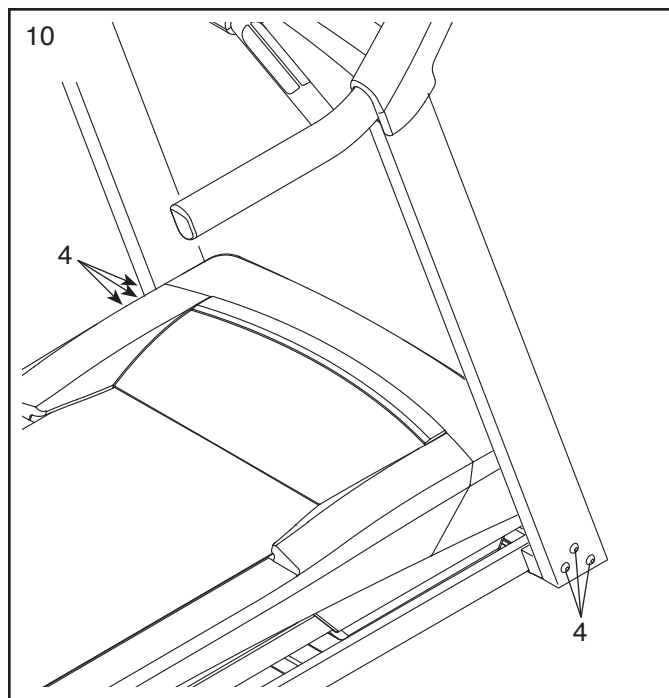
8. Fissare il gruppo consolle al Tubo Corrimano Sinistro (98) e al Tubo Corrimano Destro (99) con quattro Viti #8 x 3/4" (6); **avviare tutte e quattro le Viti, quindi serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**



9. Localizzare il Portaccessori Sinistro (87) e il Portaccessori Destro (88). Assicurarsi che la tacca indicata sia orientata nel modo illustrato. Fissare i Portaccessori con otto Viti #8 x 3/4" (6). **Inserire manualmente tutte e otto le Viti e quindi serrarle. Non serrare eccessivamente le Viti.**



10. Serrare completamente le sei Viti 3/8" x 3 1/2" (4) (tre per ciascun lato).



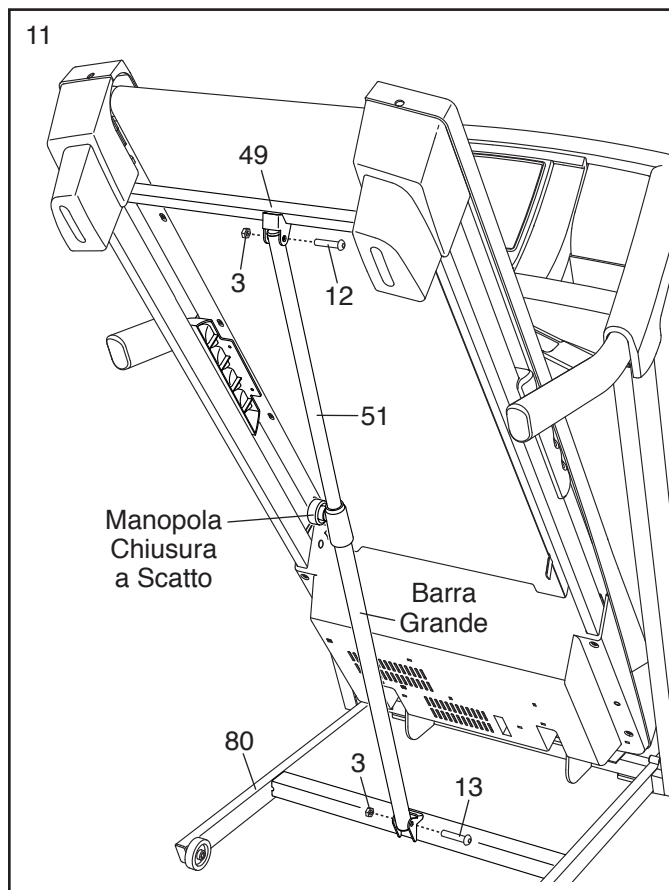
11. Sollevare il Telaio (49) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che la barra grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

Fissare l'estremità inferiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (80) con un Bullone 3/8" x 2" (13) e un Dado 3/8" (3).

Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) al Telaio (49) con un Bullone 3/8" x 1 3/4" (12) e un Dado 3/8" (3).

Aprire il Telaio (49) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 22).



12. **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. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare la chiave esagonale in dotazione in un luogo sicuro, in quanto viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 24 e 25).

# FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

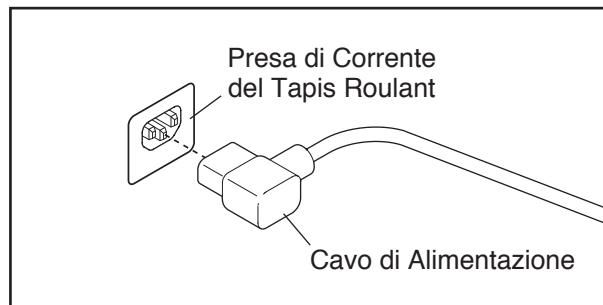
## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

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.**

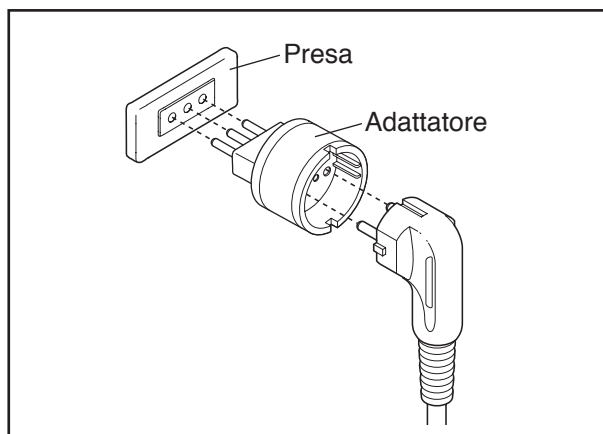
**⚠ PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; 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.

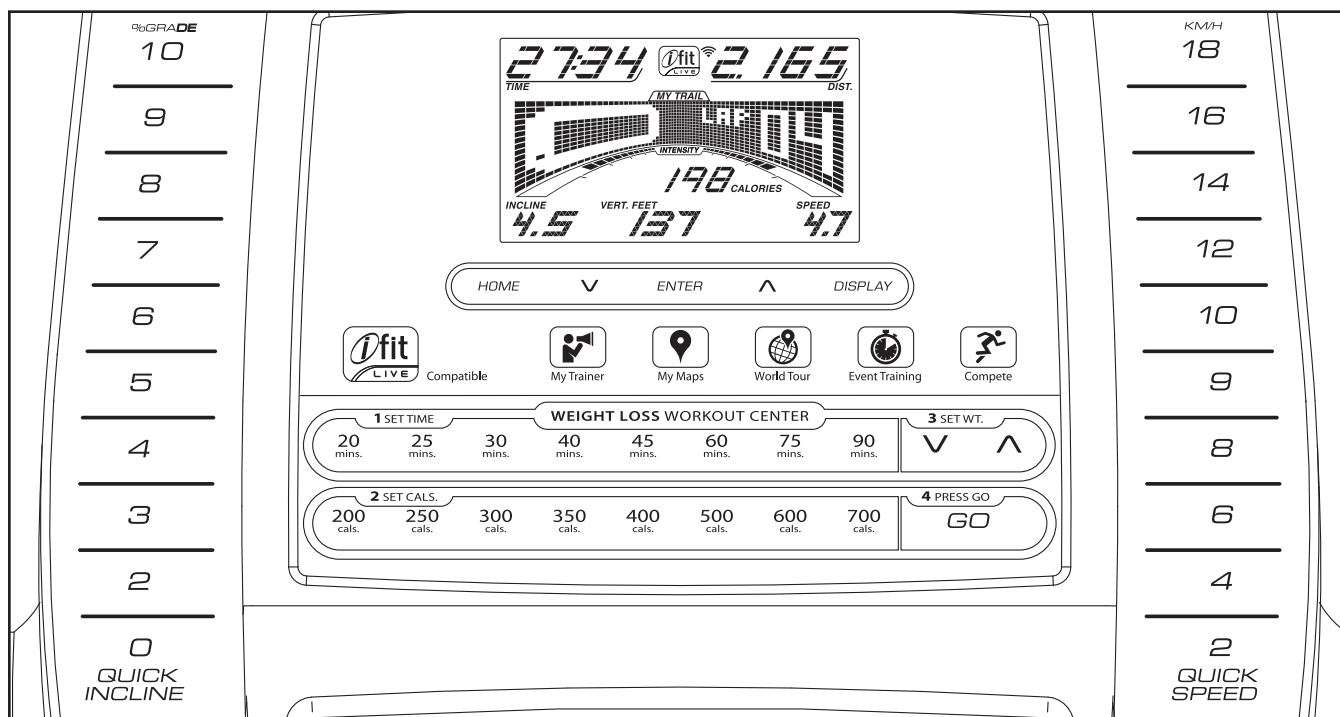
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant.



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.



## DIAGRAMMA CONSOLLE



### 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 straordinaria gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

Quando si seleziona la modalità manuale della consolle è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento di ciascun esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale**, vedere a pagina 20.

Inoltre, la consolle offre un sistema di allenamenti per il dimagrimento, realizzato per creare allenamenti personalizzati al raggiungimento di obiettivi fitness specifici. Ogni allenamento controlla automaticamente velocità e inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle presenta inoltre una modalità iFit Live che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, verificare i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Mentre ci si allena è inoltre possibile ascoltare la musica o gli audio libri preferiti grazie all'impianto stereo della consolle.

**Per accendere l'attrezzo**, vedere pagina 15. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 15. **Per utilizzare un allenamento predefinito**, vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento iFit Live**, vedere pagina 19. **Per utilizzare la modalità defaticamento**, vedere pagina 20. **Per utilizzare l'impianto stereo**, vedere pagina 20. **Per utilizzare la modalità informazioni**, vedere pagina 21.

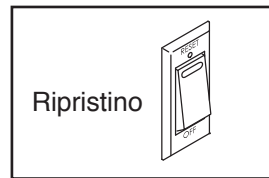
**IMPORTANTE:** qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant verificare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 25).

Nota: la consolle può visualizzare velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura vedere il capitolo MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21. Per semplicità tutte le istruzioni presenti in questo paragrafo fanno riferimento ai chilometri.

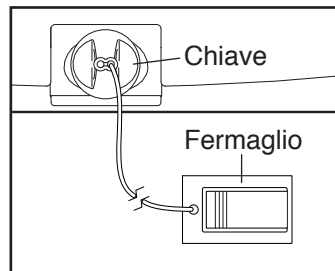
## ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

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

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 13). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Verificare che l'interruttore sia in posizione di ripristino [RESET].



Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio agganciato alla chiave e fissarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle.



Dopo alcuni istanti, il display si illuminerà. **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. Nota: la prima volta che s'inserisce la chiave nella consolle, l'inclinazione potrà posizionarsi automaticamente al massimo livello e quindi ritornare al livello minimo.

## USO DELLA MODALITÀ MANUALE

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a sinistra.

### 2. Selezionare la modalità manuale.

All'inserimento della chiave verrà automaticamente selezionata la modalità manuale. Qualora compaia il menu iFit Live, premere una volta il pulsante di diminuzione Velocità [SPEED] per selezionare la modalità manuale.

### 3. Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto di aumento Velocità, o uno dei tasti a Scelta Rapida Velocità [QUICK SPEED] numerati da 2 a 18.

Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto di aumento Velocità, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 Km/H. Durante l'allenamento, modificare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento o diminuzione Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà di 0,1 Km/H; mantenendo premuto il pulsante, la velocità verrà modificata in incrementi di 0,5 Km/H. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

Premendo uno dei pulsanti a Scelta Rapida Velocità numerati, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio, il tasto di aumento Velocità, o uno dei tasti a Scelta Rapida Velocità numerati da 2 a 18.

#### 4. Modificare l'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti a Scelta Rapida Inclinazione [QUICK INCLINE] numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

#### 5. Seguire la progressione sui display.

Quando si cammina o si corre sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

- Il tempo [TIME] trascorso
- La distanza [DIST.] percorsa camminando o correndo
- La barra intensità [INTENSITY] allenamento
- La quantità approssimativa di calorie [CALORIES] bruciate
- Il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant
- Il numero di metri [VERT. FEET] in salita percorsi
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole
- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 a pagina 17)
- La matrice

La matrice dispone di varie schede display. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Invio [Enter] o il pulsante Display fino a quando si visualizza la scheda desiderata.

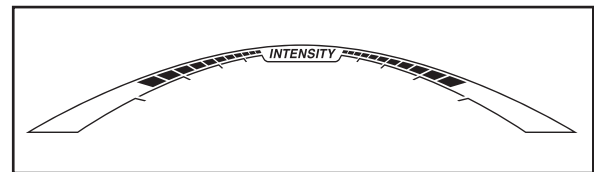
La scheda Inclinazione visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento.

La scheda Velocità visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento.

La scheda Il Mio Percorso [MY TRAIL] visualizzerà una pista che rappresenta 400 metri. Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda Il Mio Percorso visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

La scheda Calorie visualizzerà la quantità approssimativa di calorie bruciate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie bruciate durante tale segmento. Nota: Quando si seleziona la scheda Calorie, il display calorie visualizzerà la quantità approssimativa di calorie bruciate ogni ora.

Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.



Premere il pulsante Home per ritornare al menu di default (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Collegando un modulo iFit Live wireless, il simbolo wireless nella parte superiore del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.



Per resettare i display premere il pulsante Arresto [STOP], rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

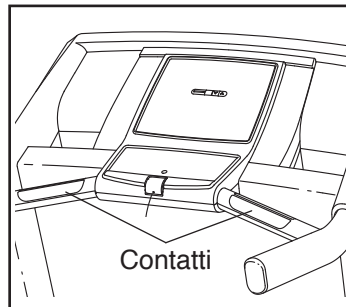


**6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

**Nota: Se si utilizzano contemporaneamente il cardiofrequenzimetro a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la frequenza cardiaca visualizzata dalla consolle non sarà precisa.** Per ulteriori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 20.

Se necessario, prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti metallici. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare i contatti metallici sui corrimano per dieci secondi circa, **evitando di muovere le**



**mani.** Una volta rilevate le pulsazioni nel display calorie comparirà un cuore che lampeggerà in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

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

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione dovrà essere al livello minimo; in caso contrario, alla chiusura 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 principale in posizione spenta [OFF] 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 ALLENAMENTO DIMAGRIMENTO

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15.

### 2. Selezionare la durata dell'allenamento.

Per selezionare un allenamento di dimagrimento, premere uno dei pulsanti Imposta Tempo [SET TIME]. Sul display verrà visualizzata la durata dell'allenamento.

### 3. Selezionare la quantità di calorie che si desidera bruciare.

Quindi premere uno dei pulsanti Imposta Calorie [SET CALS]. Nota: la consolle creerà un allenamento personalizzato in base alla durata e alla quantità di calorie che si desidera bruciare. Potrà non essere possibile selezionare una quantità elevata di calorie per una durata breve.

**Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.**

### 4. Selezionare il peso dell'utente.

Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Imposta Peso [SET WT.] per immettere il peso. Ciò consentirà alla consolle di calcolare la quantità di calorie da bruciare con maggiore accuratezza. La consolle regolerà l'intensità dell'allenamento in base al peso immesso.

### 5. Avviare il nastro scorrevole.

Premere il pulsante Vai [GO] per creare l'allenamento. Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

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

Al termine di ogni segmento, viene emessa una serie di segnali acustici. Qualora per il segmento successivo siano programmate una velocità o un'inclinazione diverse, i due valori lampeggeranno sul display per avvisare l'utente. 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 in qualsiasi momento dell'allenamento l'impostazione di velocità o inclinazione sia eccessiva o insufficiente, è possibile escluderla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione [INCLINE]; **tuttavia, al termine del segmento corrente, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione del segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Avvio. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 km/h. All'inizio del segmento successivo del programma di allenamento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e inclinazione impostate per tale segmento.

### 6. Seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

### 7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

## USO DI UN ALLENAMENTO iFIT LIVE

Nota: per utilizzare un allenamento iFit Live è necessario disporre del modulo opzionale iFit Live. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web [www.iFit.com](http://www.iFit.com) oppure telefonare al numero riportato sulla copertina del presente manuale.** L'utente deve disporre di un PC con porta USB e connessione a Internet. È inoltre necessario poter accedere a una rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). L'utente deve essere iscritto al sito iFit.com.

### 1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 15.

### 2. Inserire il modulo iFit Live nella consolle.

Per inserire il modulo iFit Live, attenersi alle istruzioni fornite unitamente al modulo iFit Live.

**IMPORTANTE: al fine di rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit Live devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.**

### 3. Selezionare un utente.

Qualora sia registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit Live. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'utente.

### 4. Selezione di un allenamento iFit Live.

Per selezionare un allenamento iFit Live premere uno dei pulsanti iFit Live. Prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Premere il pulsante iFit Live per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante il Mio Allenatore [MY TRAINER], il pulsante le Mie Mappe [MY MAPS], il pulsante Giro del Mondo [WORLD TOUR] o il pulsante Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Premere il pulsante Competizione [COMPETE] per gareggiare in un

corsa programmata in precedenza. **Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit Live consultare il sito [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Quando si seleziona un allenamento iFit Live, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo e il numero approssimativo di calorie che si bruceranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Selezionando un allenamento gara, il display visualizzerà un conto alla rovescia per l'inizio della corsa.

Nota: tutti i pulsanti iFit Live possono anche avviare due allenamenti demo. Per utilizzare gli allenamenti demo, rimuovere il modulo iFit Live dalla consolle e premere uno dei pulsanti iFit Live.

### 5. Avvio dell'allenamento.

Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante di aumento Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Appena premuto il pulsante, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima impostazione di velocità e inclinazione dell'allenamento. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'allenamento. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 21).

Qualora la velocità o inclinazione per il segmento corrente siano eccessive o insufficienti, è possibile escludere manualmente l'impostazione premendo i pulsanti di Velocità o Inclinazione [INCLINE].

**Tuttavia, all'inizio del segmento successivo, il tapis roulant si regolerà automaticamente alle impostazioni di velocità e inclinazione di tale segmento.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. All'inizio del segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

## 6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

La scheda Il Mio Percorso [MY TRAIL] visualizzerà una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri completati.

Durante un allenamento competizione, la scheda Competizione [COMPETE] visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara è arrivato l'utente. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

## 7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

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

Vedere la fase 7 a pagina 17.

**Per ulteriori informazioni sulla modalità di allenamento iFit Live, visitare il sito Web [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

### MODALITÀ DEFATICAMENTO

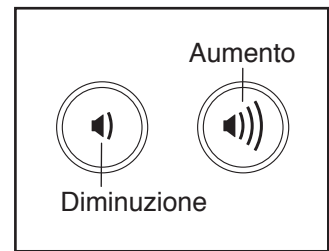
Per selezionare la modalità defaticamento, premere il pulsante Defaticamento [COOL DOWN]. Il tapis roulant si regolerà all'inclinazione minima e il nastro scorrevole inizierà a rallentare gradualmente, ogni minuto per cinque minuti, salvo che la velocità non sia già circa 3 Km/H o il nastro sia fermo. Dopo cinque minuti, il nastro scorrevole rallenterà e si arresterà.

### USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle mediante la presa audio.

Per utilizzare la presa audio, inserire il cavo audio nella presa audio sotto il pulsante Defaticamento [COOL DOWN]. Quindi inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante di riproduzione sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante di aumento e diminuzione Volume [VOLUME] sulla consolle.

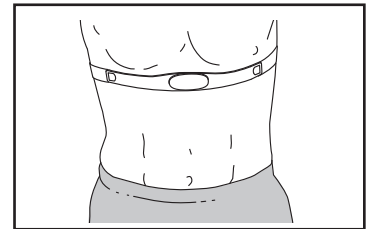


Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti, posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

### IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

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.

Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, consentendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace, consultare la copertina del presente manuale.



## MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e consente di personalizzare le impostazioni della consolle.

### 1. Selezione della modalità informazioni.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante di Arresto. Selezionando la modalità informazioni verranno visualizzate le seguenti informazioni:

Il display Tempo [TIME] mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distanza visualizzerà il numero complessivo delle miglia (o chilometri) percorsi dal nastro scorrevole.

La sezione inferiore del display visualizzerà lo stato di un modulo iFit Live. Qualora sia collegato il modulo iFit Live wireless, il display visualizzerà la dicitura *WIFI MODULE* (modulo wifi) Qualora sia collegato un modulo USB, il display visualizzerà la dicitura *USB/SD MODULE* (modulo usb/sd). Qualora non sia stato collegato alcun modulo, il display visualizzerà la seguente dicitura *NO IFIT MODULE* (nessun modulo ifit).

### 2. Selezione delle schermate opzionali.

In modalità informazioni, la matrice visualizzerà varie schermate opzionali. Premere il pulsante di diminuzione vicino al pulsante Invio [Enter] per selezionare una delle schermate seguenti:

a. **UNITÀ:** per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Invio [ENTER]. Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (Inglese). Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (metrico).

b. **DEMO:** La consolle è dotata di modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. In modalità demo, la consolle funzionerà normalmente al collegamento del cavo di alimentazione; spostare l'interruttore principale

in posizione di ripristino [reset] e inserire la chiave nella consolle. Tuttavia, alla rimozione della chiave, il display resterà acceso, anche se i pulsanti non funzioneranno. In modalità demo, nella matrice verrà visualizzata la dicitura *ON* (Acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Invio.

c. **LIVELLO CONTRASTO:** premere i pulsanti di aumento/diminuzione Inclinazione [INCLINE] per regolare il livello di contrasto del display.

Qualora sia collegato un modulo, sarà possibile selezionare anche le seguenti schermate:

d. **VOCE TRAINER:** per attivare/disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Invio.

Qualora sia collegato un modulo iFit Live, sarà possibile selezionare anche le seguenti schermate:

e. **MENÙ DI DEFAULT:** il menù di default comparirà all'inserimento della chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Home. Premere ripetutamente il pulsante Invio per selezionare la schermata principale manuale o la schermata iFit Live come menù di default.

f. **VERIFICA STATO WIFI:** premere il pulsante Invio [Enter] per controllare lo stato del modulo iFit Live. Nel display inferiore verranno visualizzati il numero di versione del software, l'SSID di rete, il tipo di crittografia di rete, la potenza del segnale wireless, l'indirizzo IP del modulo, il numero di utenti registrati e i loro nomi, i risultati della ricerca DNS e lo stato del server iFit Live.

g. **INVIO/RICEZIONE DATI:** per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Invio. Una volta terminata la procedura, sul display comparirà la dicitura *TRANSFERS DONE* (trasferimento eseguito).

### 3. Uscita dalla modalità informazioni.

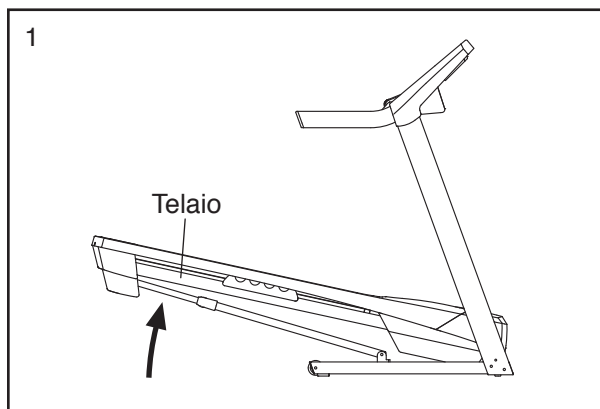
Per uscire dalla modalità informazioni, rimuovere la chiave dalla consolle.

# PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

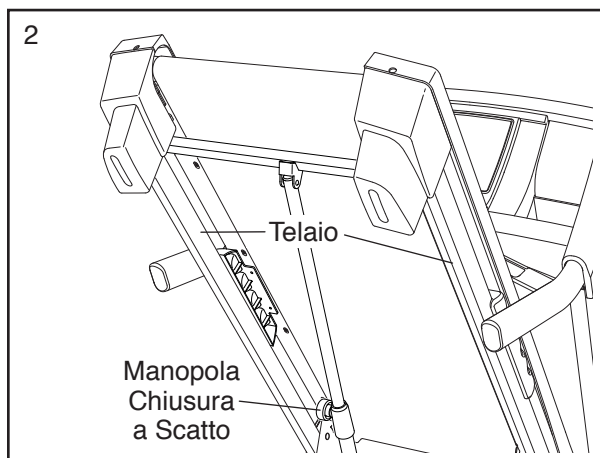
## PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Al fine di non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione alla posizione minima 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 aprire, chiudere o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica. Piegate le gambe e mantenere la schiena diritta.



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.

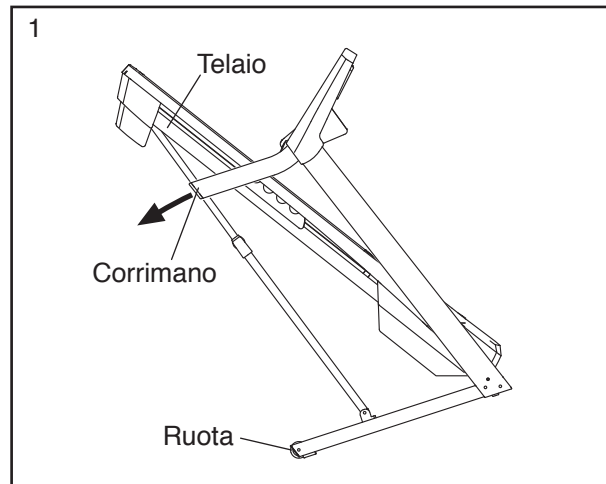


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Evitare che il tapis roulant rimanga in posizione di immagazzinaggio in luoghi soggetti a temperature superiori a 30° C.

## 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. **Vedere il disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra. **IMPORTANTE:** non ruotare la manopola di chiusura a scatto. Se necessario, spingere leggermente il telaio in avanti. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e rilasciare la manopola di chiusura a scatto.
2. **Vedere il disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio di metallo saldamente con entrambe le mani e abbassarlo a pavimento. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica e non lasciare cadere il telaio. Piegate le gambe e mantenere la schiena diritta.

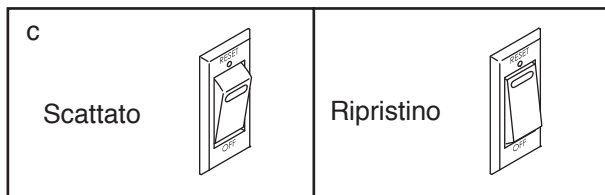


# LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti attenendosi alle 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 di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 13). Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm<sup>2</sup> 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 principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Qualora l'interruttore sporga nel modo indicato, significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremerlo.



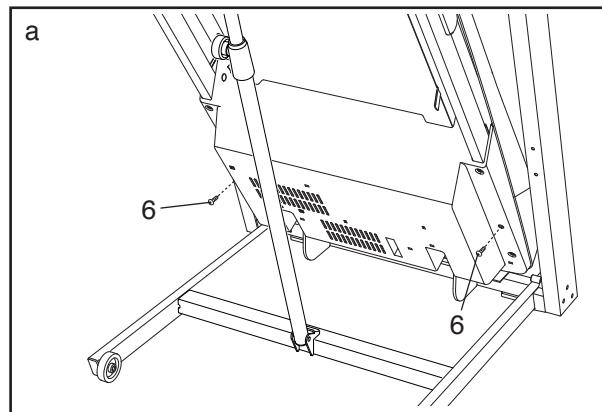
## SINTOMO: l'attrezzo si spegne durante l'uso

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

- Assicurarsi 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 ricollegarlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant continua a non funzionare, vedere la copertina del presente manuale.

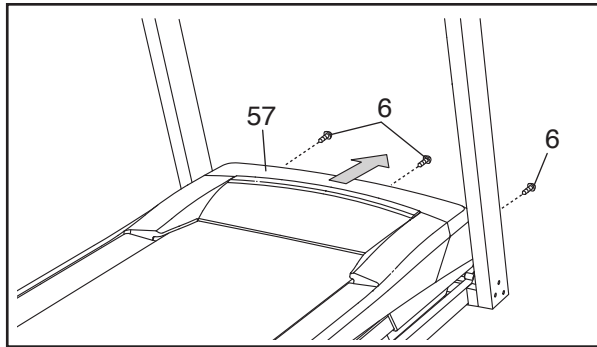
## SINTOMO: i display della consolle non funzionano correttamente

- Rimuovere la chiave dalla consolle e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Portare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere la sezione PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT a pagina 22).

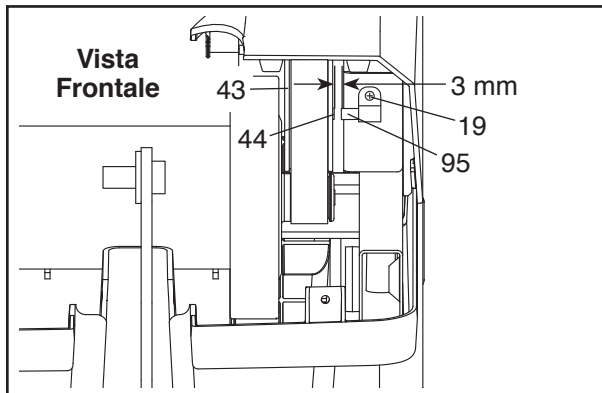


Rimuovere quindi le due Viti #8 x 3/4" (6).

Aprire il tapis roulant (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 22). Rimuovere quindi le tre Viti #8 x 3/4" (6). Estrarre con delicatezza la Calotta Motore (57).



Individuare il Commutatore (95) e il Magnete (44) sul lato sinistro della Puleggia (43). 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" (19), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare quindi la Calotta Motore (non raffigurata) con le cinque Viti #8 x 3/4" (non raffigurate) e correre sul tapis roulant per alcuni minuti per verificare la correttezza della lettura della velocità.



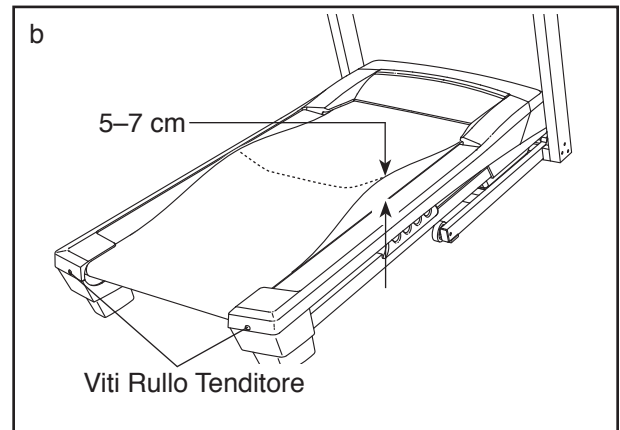
**SINTOMO: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente**

- Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante di aumento Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto e il pulsante di aumento Velocità. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione/Abbassamento [INCLINE]. Il tapis roulant inclinato si posizionerà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Qualora il tapis roulant non avvii la calibrazione, premere nuovamente il pulsante Arresto, quindi premere

nuovamente il pulsante di aumento o diminuzione Inclinazione/Abbassamento. Una volta calibrata l'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 1mm<sup>2</sup> e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi 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 di 5-7 cm dalla piattaforma scorrevole. 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.

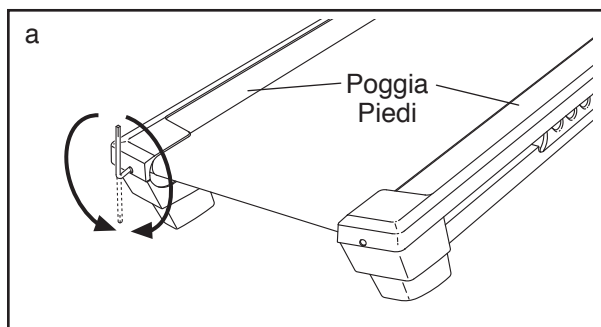


- Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai spray al silicone o altre sostanze lubrificanti sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato.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



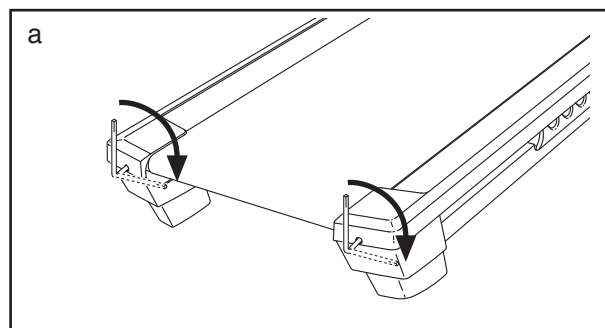
**SINTOMO: il nastro scorrevole non è centrato tra i poggia piedi. IMPORTANTE: lo sfregamento del nastro scorrevole contro i poggia piedi potrebbe danneggiare il nastro.**

- a. Innanzi tutto 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. Innanzi tutto 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 di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. 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	♥
<hr/>							
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.

**Brucciare 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.

# ELENCO PEZZI

N° del Modello PETL80711.0 R0412A

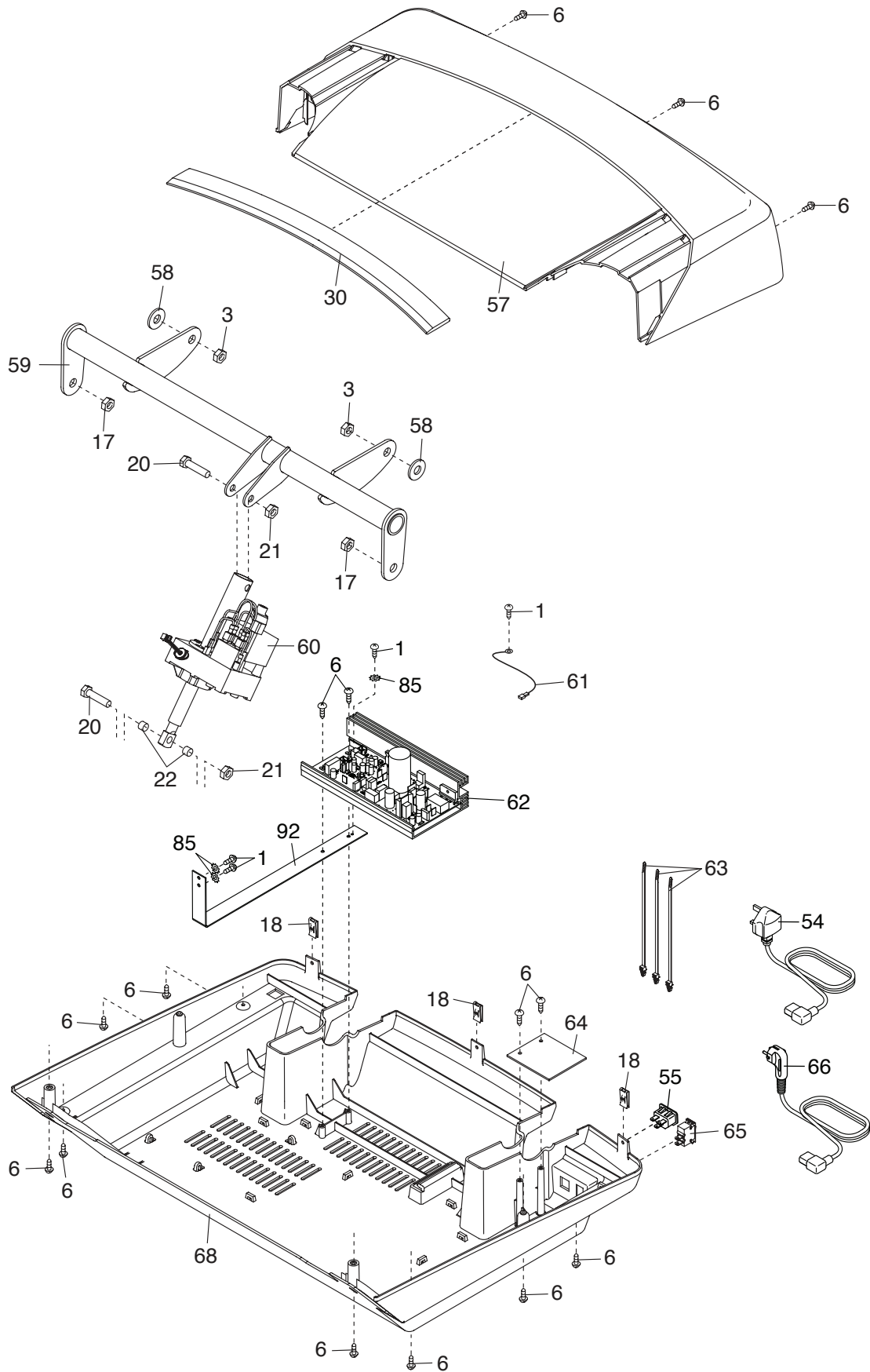
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	11	Vite di Messa a Terra #8 x 1/2"	54	1	Cavo di Alimentazione per Regno Unito
2	2	Bullone 3/8" x 2 1/2"	55	1	Presa
3	6	Dado 3/8"	56	1	Rullo Tenditore
4	6	Vite 3/8" x 3 1/2"	57	1	Calotta Motore
5	6	Rondella a Stella 3/8"	58	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
6	49	Vite #8 x 3/4"	59	1	Telaio Inclinazione
7	8	Bullone 5/16" x 1"	60	1	Motore Inclinazione
8	8	Rondella a Stella 5/16"	61	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
9	4	Vite 1/4" x 1"	62	1	Unità di Controllo
10	2	Boccola Motore	63	3	Fascetta Cavo
11	1	Isolatore Motore	64	1	Piastra Pannello Bombato
12	1	Bullone 3/8" x 1 3/4"	65	1	Interruttore Principale
13	1	Bullone 3/8" x 2"	66	1	Cavo di Alimentazione
14	2	Vite 1/4" x 2 1/2"	67	1	Gommino di protezione
15	2	Bullone 3/8" x 1 3/8"	68	1	Pannello Bombato
16	2	Bullone 1/2" x 2 1/4"	69	2	Inserto Corrimano
17	2	Dado 1/2"	70	1	Cavo Montante
18	3	Fermaglio Calotta	71	1	Corrimano Sinistro
19	17	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	72	1	Corrimano Destro
20	2	Bullone 3/8" x 1 1/2"	73	2	Cappuccio Corrimano
21	2	Controdado 3/8"	74	2	Cappuccio Tubo Corrimano
22	2	Distanziatore Motore Inclinazione	75	1	Montante Sinistro
23	2	Vite 1/4" x 3/8"	76	1	Montante Destro
24	8	Vite #8 x 7/16"	77	4	Cappuccio Base
25	2	Bullone 5/16" x 1 1/4"	78	2	Etichetta d'Attenzione
26	1	Filtro	79	4	Gommino Base
27	2	Bullone 5/16" x 1 3/4"	80	1	Base
28	2	Rondella 5/16"	81	2	Ruota
29	4	Dado 5/16"	82	1	Chiave/Fermaglio
30	1	Calotta Decorativa	83	1	Base Consolle
31	1	Staffa Filtro	84	2	Altoparlante
32	1	Vite 1/4" x 1 3/4"	85	5	Rondella a Stella #8
33	2	Dado a Gabbia 5/16"	86	1	Consolle
34	1	Chiave Esagonale	87	1	Porta accessori Sinistro
35	1	Chiave Esagonale 5/32"	88	1	Porta accessori Destro
36	2	Ammortizzatore Piattaforma	89	1	Cavo di Messa a Terra Consolle
37	1	Poggia Piedi Sinistro	90	1	Barra Pulsazioni Inferiore
38	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto	91	2	Fascetta Cavo Consolle
39	1	Piattaforma Scorrevole	92	1	Staffa Componenti Elettronici
40	1	Nastro Scorrevole	93	1	Retro Altoparlante Destro
41	2	Guida Nastro	94	2	Vite a Testa Troncoconica #8 x 1/2"
42	2	Distanziatore in Gomma	95	1	Commutatore
43	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	96	8	Vite Autofilettante #8 x 1"
44	1	Magnete	97	12	Vite #3 x 1/4"
45	1	Morsetto Commutatore	98	1	Tubo Corrimano Sinistro
46	1	Cinghia Motore Trasmissione	99	1	Tubo Corrimano Destro
47	1	Motore Trasmissione	100	1	Vano Modulo
48	2	Distanziatore Telaio	101	1	Coperchio Vano Modulo
49	1	Telaio	102	2	Spaziatore Gommino Base
50	1	Poggia Piedi Destro	103	1	Coperchio Altoparlante Sinistro
51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio	104	1	Coperchio Altoparlante Destro
52	1	Piedino Posteriore Destro	105	1	Retro Altoparlante Sinistro
53	1	Piedino Posteriore Sinistro	*	-	Manuale di Istruzioni

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.



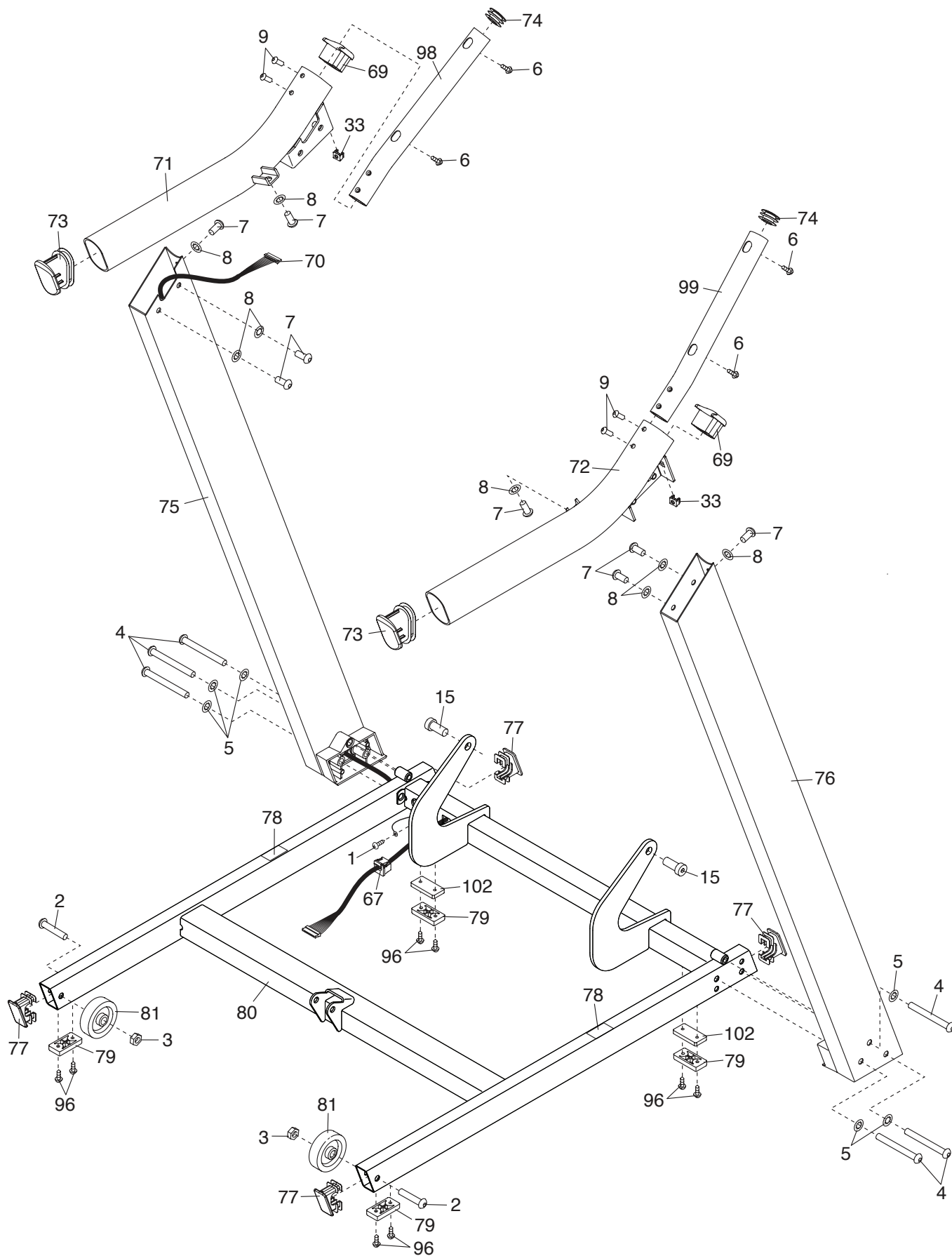
# DISEGNO ESPLOSO B

N° del Modello PETL80711.0 R0412A



# DISEGNO ESPLOSO C

N° del Modello PETL80711.0 R0412A







---

## 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.

