

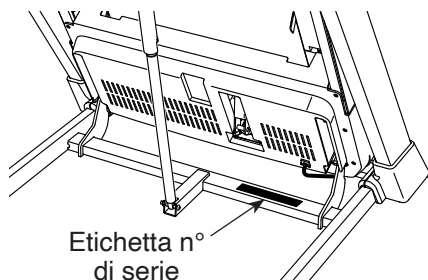
NordicTrack®

T SERIES 7

Modello n° NTL10225-INT.0

N° di serie _____

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



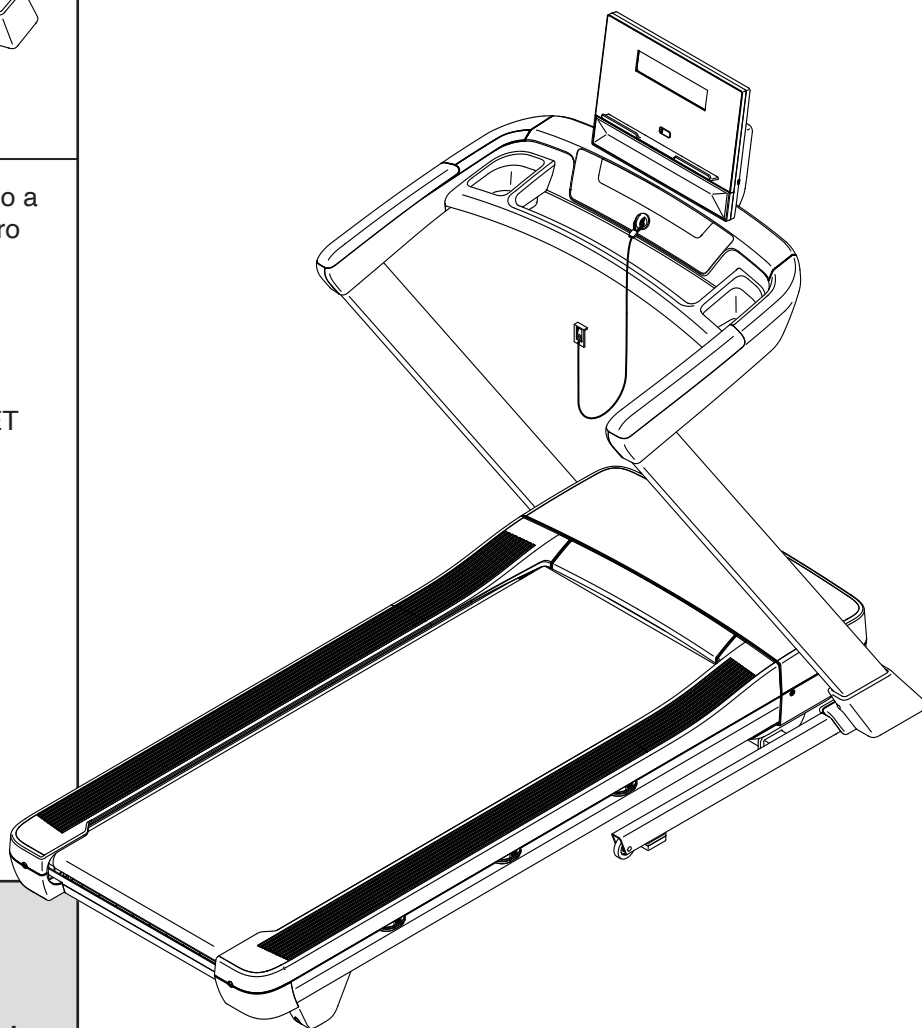
Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito iFITsupport.eu.

Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 18:00 CET

ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

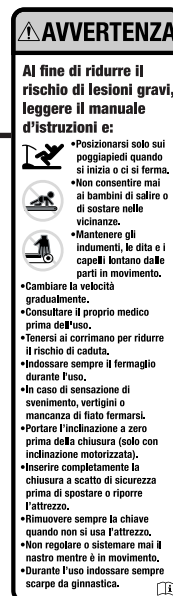
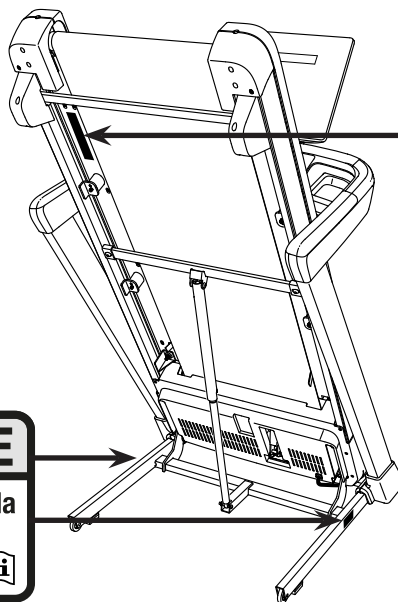


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE.....	15
USO DEL TAPIS ROULANT.....	16
CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	24
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	25
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	27
ELENCO PEZZI.....	30
DISEGNO ESPLOSO.....	32
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra le posizioni delle etichette di avvertenza. **Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare il tapis roulant come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso del tapis roulant.
6. Utilizzare il tapis roulant esclusivamente attenendosi alle istruzioni.
7. Questo tapis roulant è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. 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.
9. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.
11. Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 136 kg.
12. Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
13. 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.
14. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 17) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito. Qualora fosse necessario procedere alla sostituzione del fusibile presente nell'adattatore del cavo di alimentazione utilizzare il tipo BS1362 (da 13 amp.) conforme alle norme ASTA.
15. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
16. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.

17. Evitare di spostare il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione **MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI** a pagina 25 del presente manuale).
18. Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione **ACCENSIONE DELLA CONSOLLE** a pagina 17). Durante l'uso del tapis roulant indossare sempre il fermaglio di sicurezza.
19. Fare attenzione quando si sale e si scende dal tapis roulant. Posizionarsi sempre sui poggipiedi quando si attiva o si arresta il nastro scorrevole. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.
20. Quando una persona cammina sul tapis roulant, il livello di rumore del tapis roulant aumenta.
21. Mantenere le dita, i capelli e gli indumenti lontano dal nastro scorrevole in movimento.
22. Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.
23. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) (vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale) e disinserire il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso.
24. Non tentare di spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere le sezioni **MONTAGGIO** a pagina 7 e **CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT** a pagina 24). Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
25. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto fissi saldamente il telaio in posizione d'immagazzinaggio. Non azionare il tapis roulant quando è chiuso.
26. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
27. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
28. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
29. **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.
30. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant NORDICTRACK® T SERIES 7. Il tapis roulant T SERIES 7 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. In caso di domande dopo la lettura del presente manuale, si prega di consultare

la copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

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

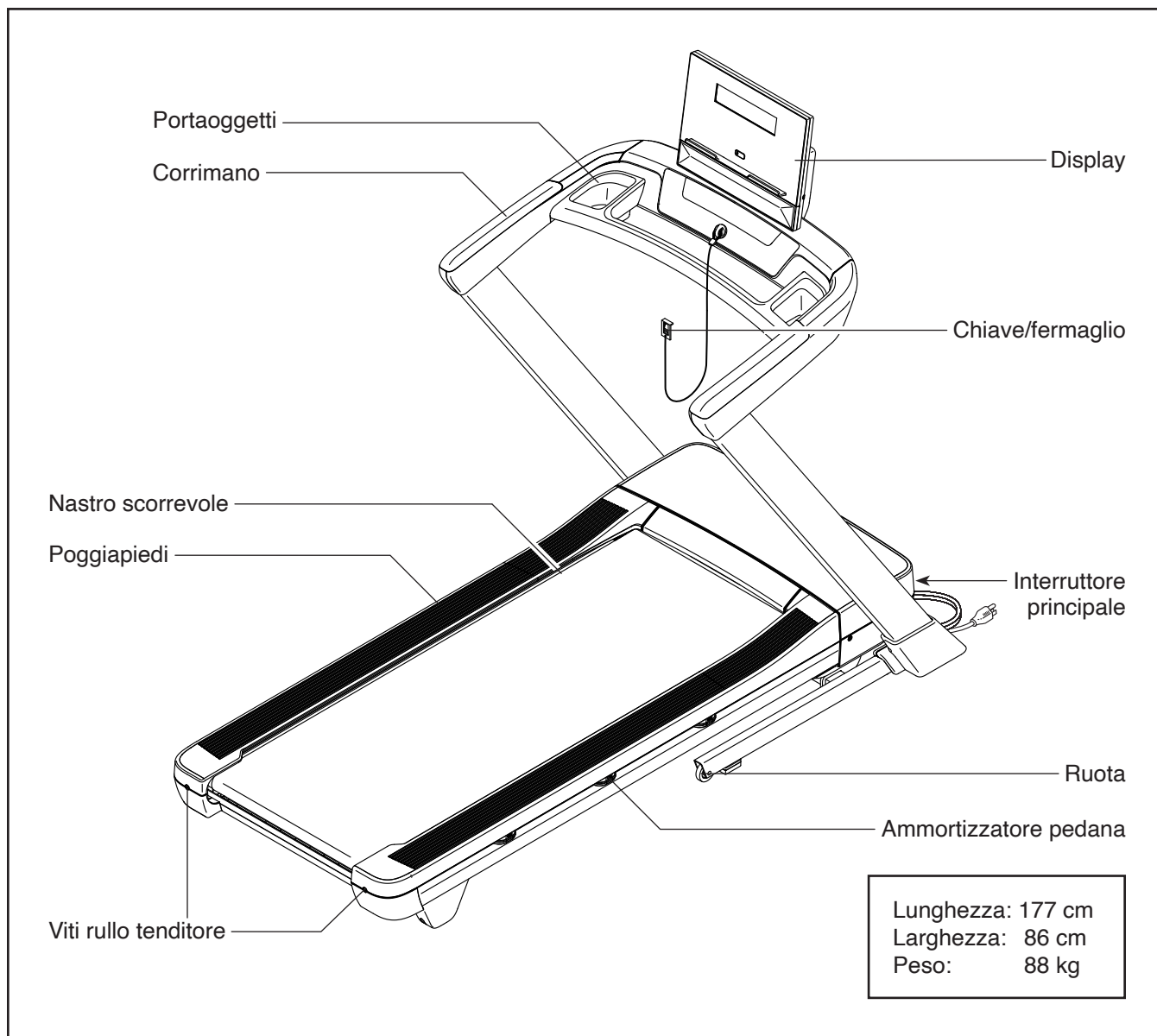
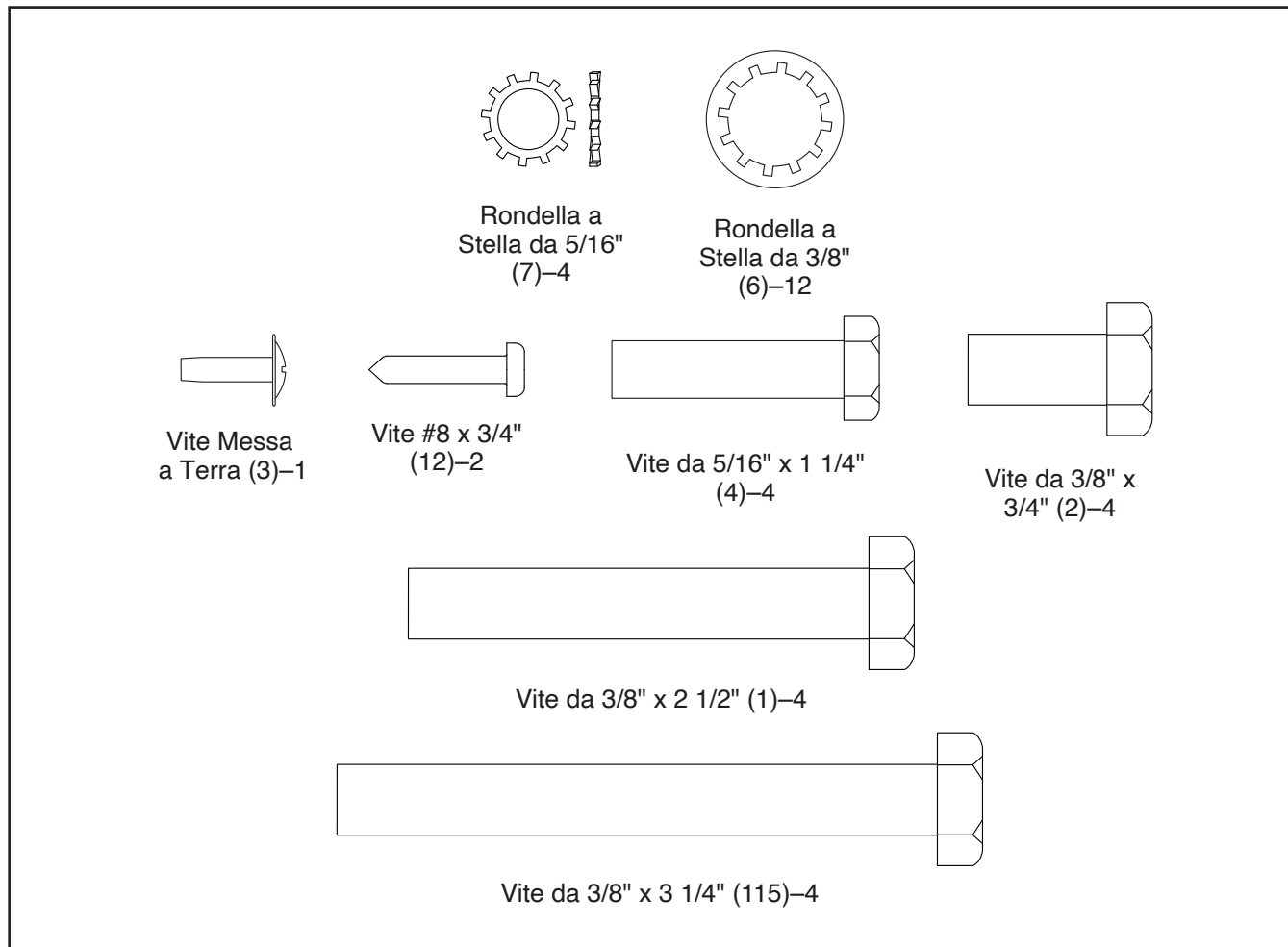


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli utilizzati nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

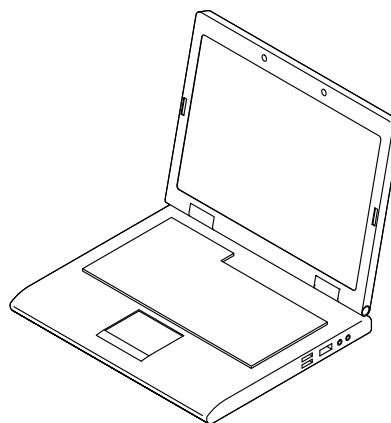
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- A seguito della spedizione, sulla superficie del tapis roulant potrebbe essere presente una sostanza oleosa. Ciò non deve destare preoccupazione. Qualora sul tapis roulant fosse presente una sostanza oleosa, pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con “L” o “Left” e quelli di destra con “R” o “Right”.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Il montaggio può essere completato con gli strumenti in dotazione. **Nota: conservare gli attrezzi in dotazione.** Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

1. Collegarsi al sito iFITsupport.eu e registrare il prodotto.

- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

1



2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Localizzare il Montante Destro (85) e il Copri Base Destro (89), **orientarli come indicato** e far scorrere il Copri Base Destro sul Montante Destro.

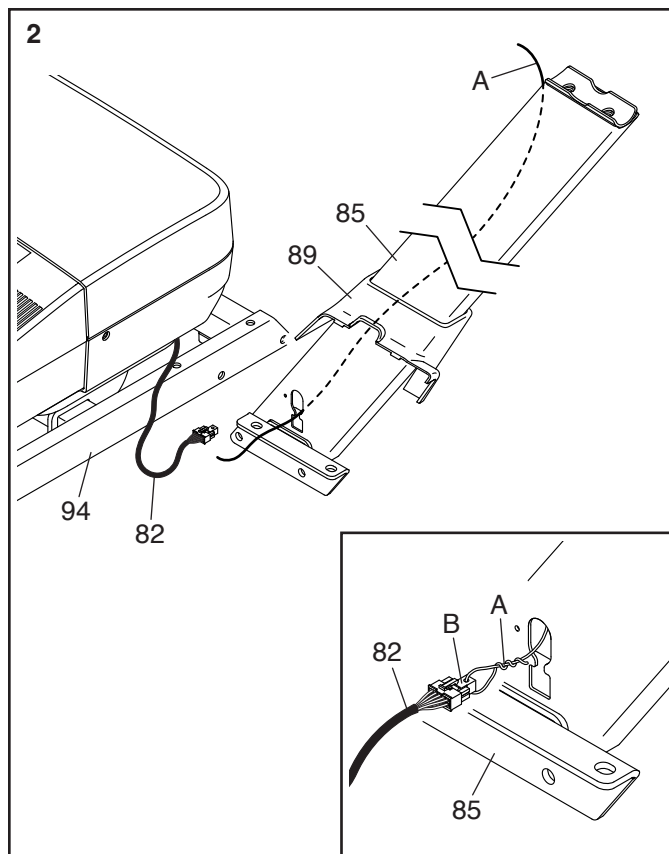
Far scorrere il Copri Base Sinistro (non raffigurato) sul Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo.

Infine, rimuovere la fascetta che blocca il Cavo Montante (82) sul lato destro della Base (94).

Si veda il disegno nel riquadro. Individuare la fascetta cavo (A) nel Montante Destro (85). Fissare la fascetta cavo inserendola nel passacavo (B) presente nel Cavo Montante (82). Poi, inserire il passacavo e il Cavo Montante nel Montante Destro.

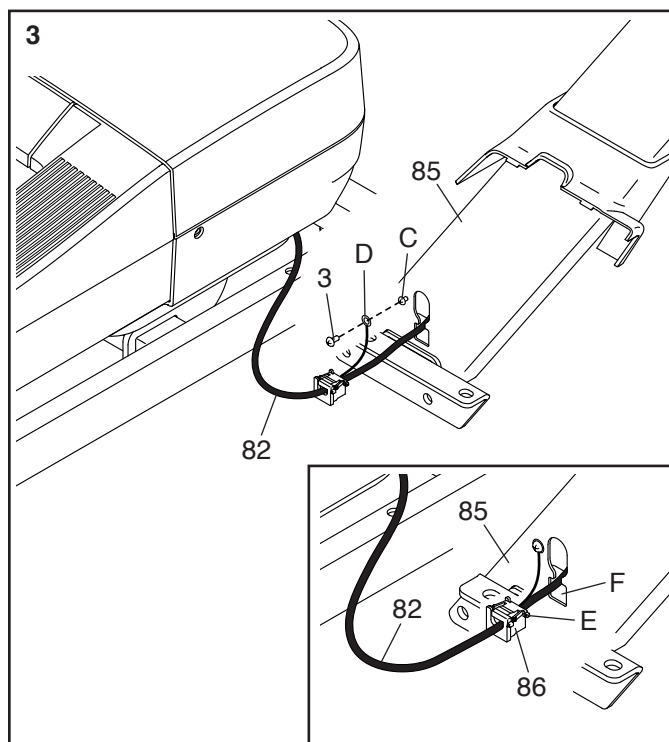
Infine, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo (A) finché il Cavo Montante (82) sia inserito completamente nel Montante Destro (85).

Attendere prima di slegare la fascetta cavo.



3. Rimuovere ed eliminare le viti indicate (C) nel Montante Destro (85). Infine, fissare il cavo messa a terra (D) al Montante Destro con una Vite Messa a Terra (3).

Si veda il disegno nel riquadro. Individuare il piccolo occhiello (E) sul Gommino di protezione (86) sul Cavo Montante (82). Inserire l'occhiello nel foro quadrato (F) presente sul Montante Destro (85) e poi premere il Gommino di Protezione nel foro quadrato.

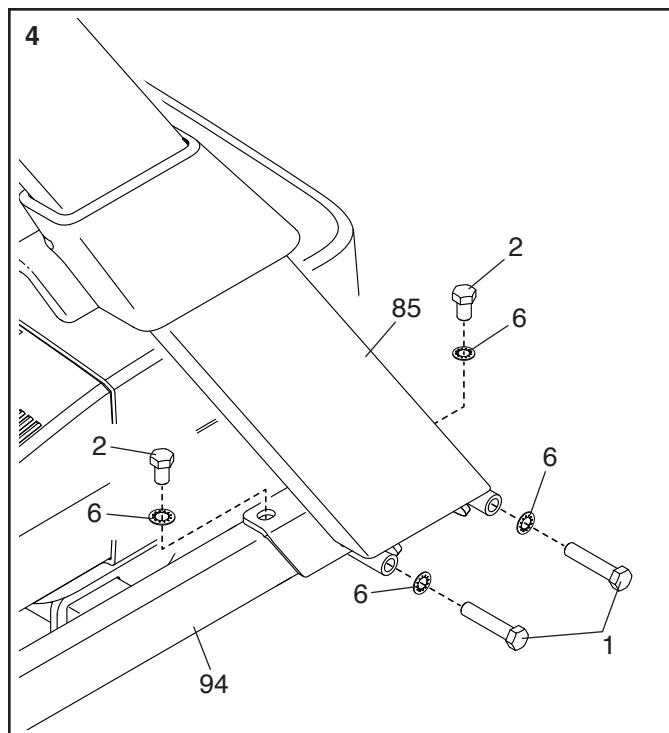


4. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Montante Destro (85) contro la Base (94).

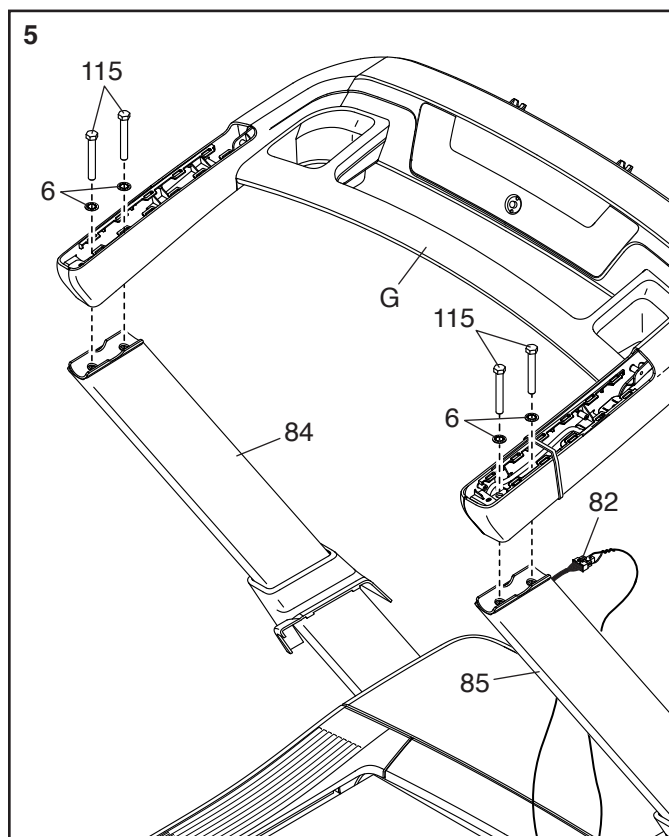
Inserire due Viti da 3/8" x 3/4" (2) con due Rondelle a Stella da 3/8" (6) nella parte superiore della staffa presente sul Montante Destro (85) e serrare parzialmente le Viti nella Base (94); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Finire di fissare il Montante Destro (85) con due Viti da 3/8" x 2 1/2" (3) e due Rondelle a Stella da 3/8" (6); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

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



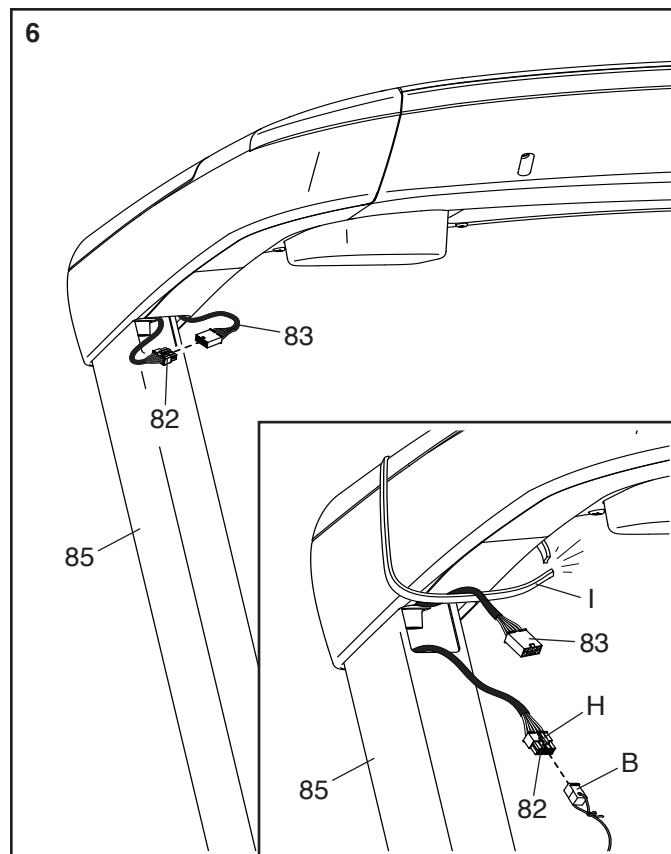
- 5. Non pizzicare il Cavo Montante (82) in questa fase.** Con l'aiuto di un'altra persona reggere il gruppo corrimano (G) sui Montanti Sinistro e Destro (84, 85). Fissare il gruppo corrimano con quattro Viti da 3/8" x 3 1/4" (115) e quattro Rondelle a Stella da 3/8" (6); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



6. **Si veda il disegno nel riquadro.** Premere la piccola chiusura a scatto (H) presente sul connettore del Cavo Montante (82); quindi rimuovere e gettare il passacavo (B). Poi, tagliare e gettare la fascetta in plastica (I) che blocca il Cavo Corrimano (83).

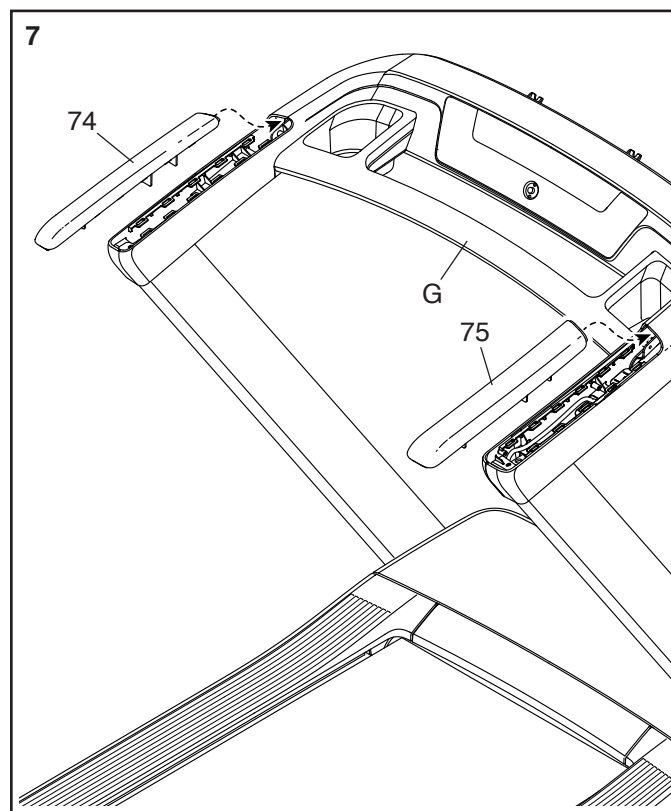
Successivamente, collegare il Cavo Montante (82) al Cavo Corrimano (83). **IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento del tapis roulant collegare i cavi correttamente.**

Quindi, inserire i connettori e il cavo in eccesso nel Montante Destro (85).



7. Localizzare il Copri Corrimano Destro (75). Inserire il bordo anteriore del Copri Corrimano Destro nella parte superiore del gruppo corrimano (G) come indicato. Quindi, premere verso il basso la parte superiore del Copri Corrimano Destro fino a quando scatta in posizione.

Fissare il Copri Corrimano Sinistro (74) al gruppo corrimano (G) allo stesso modo.

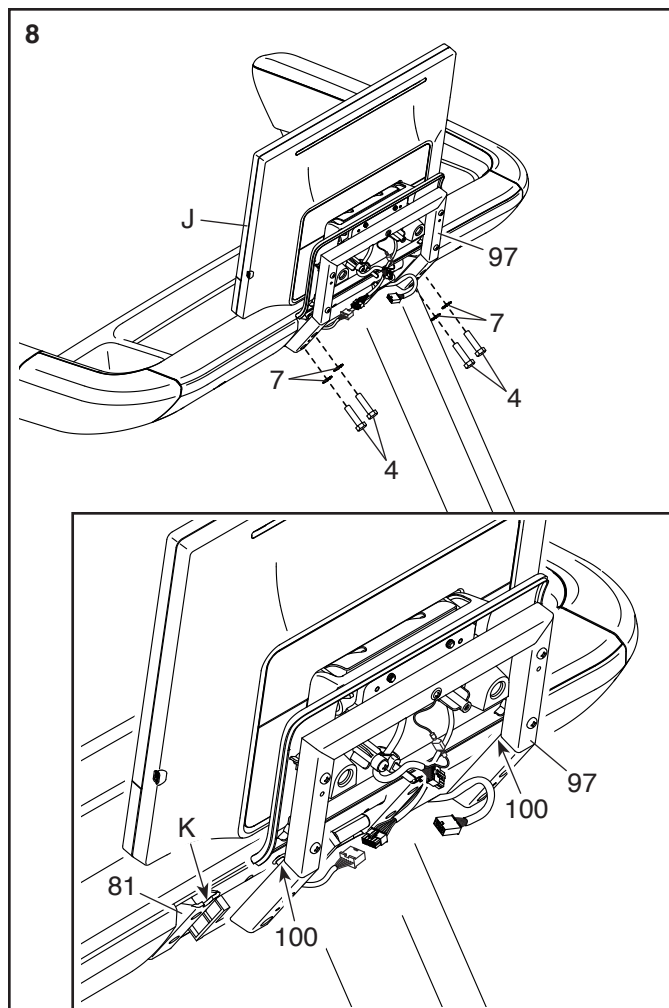


8. Non pizzicare i cavi in questa fase.

Ricorrere a un'altra persona per mantenere il gruppo Display (J) nella posizione indicata.

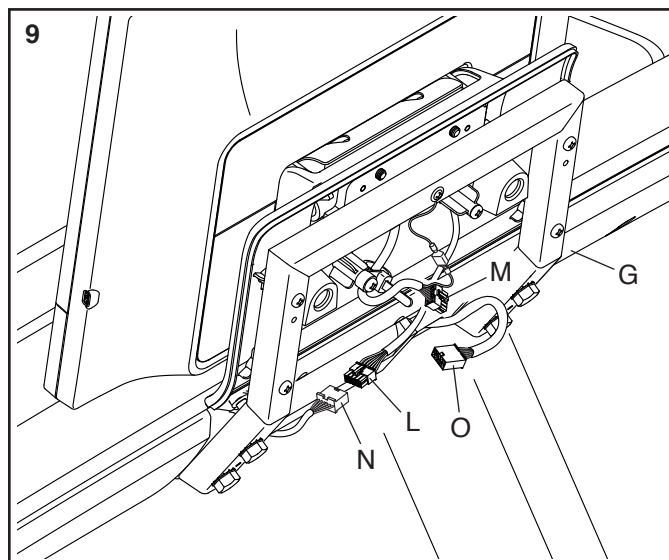
Si veda il disegno nel riquadro. Individuare i due Distanziatori di Fissaggio (100) sul Telaio Display (97). Con l'aiuto di un'altra persona far scorrere il Telaio Display sul Telaio Corrimano (81) con i Distanziatori di Fissaggio nelle sedi indicate (K).

Fissare il Telaio Display (97) con quattro Viti da 5/16" x 1 1/4" (4) e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (7); **preavvitare tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

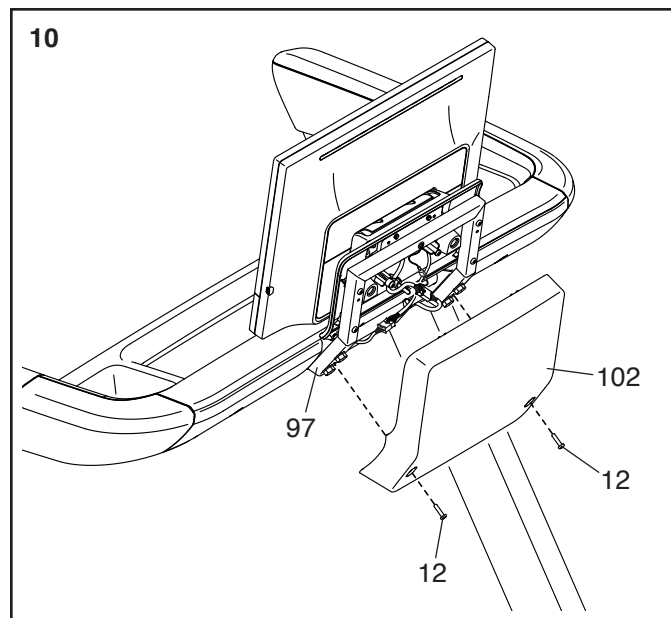


9. Collegare i due cavi consolle (L, M) ai due cavi (N, O) presenti nel gruppo corrimano (G).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento del tapis roulant collegare i cavi correttamente.



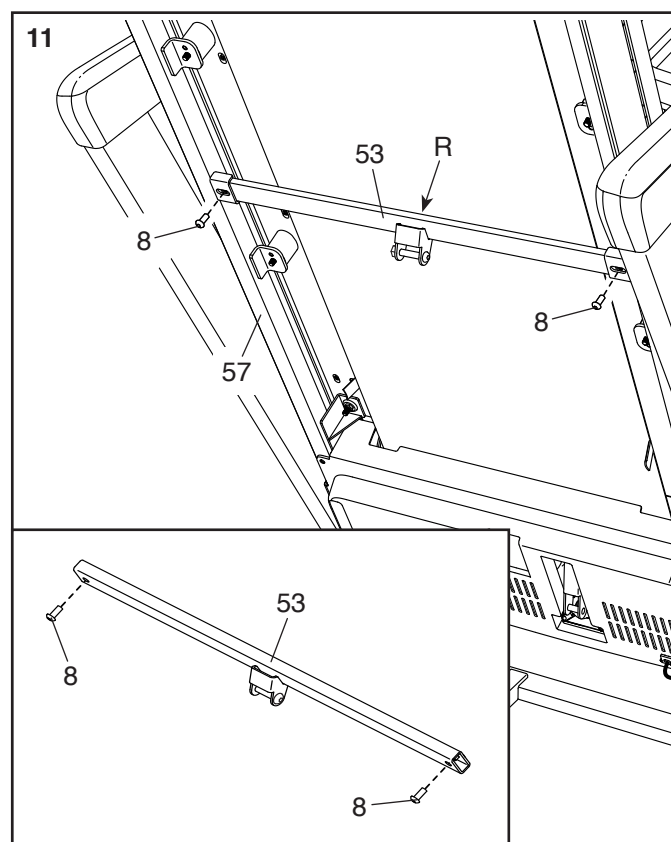
10. Non pizzicare i cavi in questa fase. Fissare il Copri Perno Grande (102) al Telaio Display (97) con due Viti #8 x 3/4" (12).



11. Sollevare il Telaio (57) nella posizione indicata. IMPORTANTE: ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento della fase 13.

Si veda il disegno nel riquadro. Rimuovere le due Viti da 5/16" x 3/4" (8) dalla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (53).

Orientare quindi la Barra Trasversale Chiusura a Scatto (53) nel modo indicato **con l'adesivo riportante la dicitura "This side toward belt" (questo lato verso il nastro) (R) rivolto verso il tapis roulant.** Fissare la Barra Trasversale Chiusura a Scatto al Telaio (57) con le due Viti da 5/16" x 3/4" (8) appena rimosse.

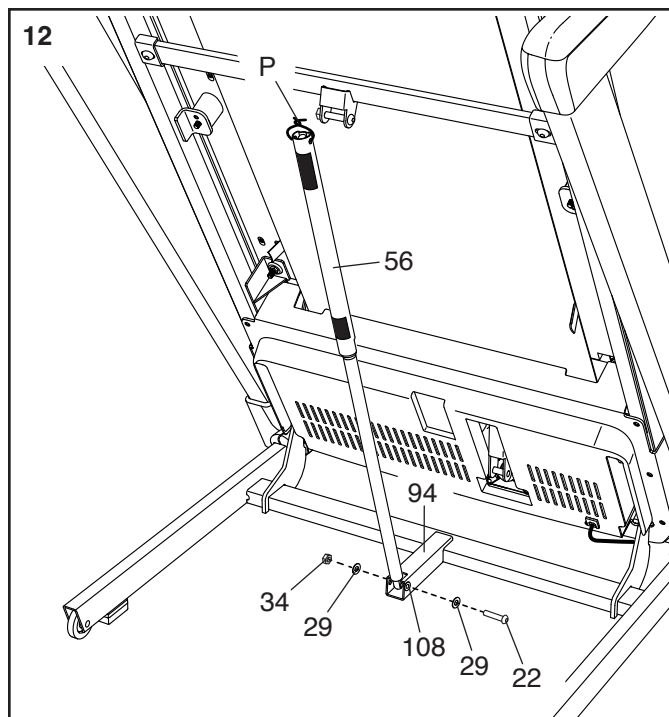


- 12.** Rimuovere il Dado da 5/16" (34), le due Rondelle Reggispinta da 3/8" (29) e il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (22) dalla staffa sulla Base (94).
Nota: se una delle Boccole da 5/16" (108) fuoriesce, reinserirla.

Quindi orientare la Chiusura a Scatto (56) come indicato.

Fissare la Chiusura a Scatto (56) alla Base (94) con il Bullone da 5/16" x 1 3/4" (22), le due Rondelle Reggispinta da 3/8" (29) e il Dado da 5/16" (34) appena rimosso.

Sollevare poi la Chiusura a Scatto (56) in posizione verticale e rimuovere la fascetta (P).

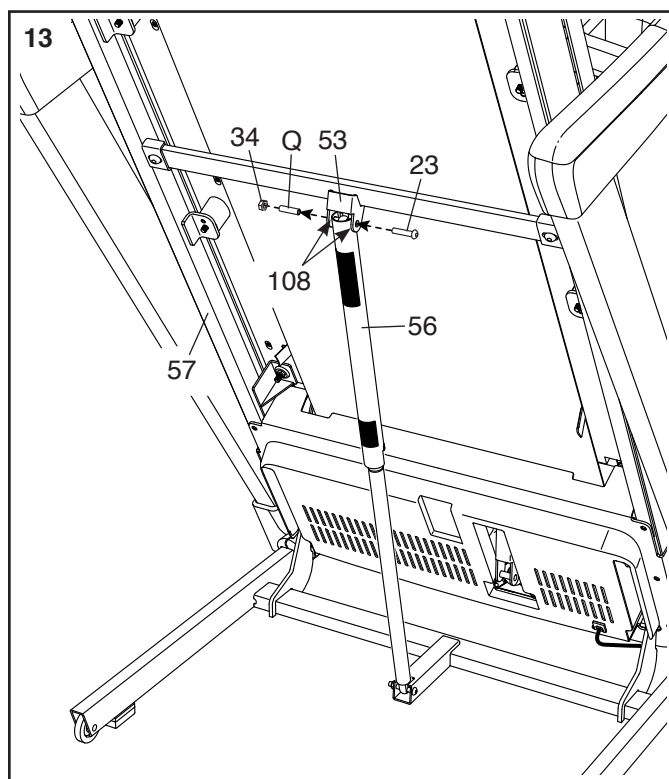


- 13.** Rimuovere il Dado da 5/16" (34) e il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (23) dalla staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (53).

Allineare poi l'estremità superiore della Chiusura a Scatto (56) con la staffa sulla Barra Trasversale Chiusura a Scatto (53) e inserire il Bullone da 5/16" x 2 1/4" (23) nella staffa e nella Chiusura a Scatto. **Ciò farà fuoriuscire un distanziatore (Q) dalla Chiusura a Scatto; eliminare il distanziatore. Nota: se una delle Boccole da 5/16" (108) fuoriesce, reinserirla.**

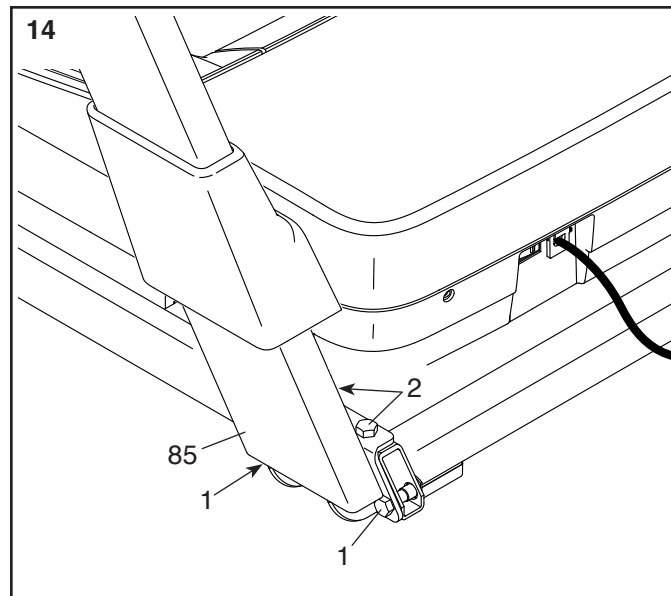
Quindi, serrare il Dado da 5/16" (34) sul Bullone da 5/16" x 2 1/4" (23). **Non serrare eccessivamente il Dado; la Chiusura a Scatto (56) deve poter ruotare.**

Infine aprire il Telaio (57) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 25).



14. Serrare saldamente le due Viti da 3/8" x 3/4" (2) e le due Viti da 3/8" x 2 1/2" (1) nel Montante Destro (85).

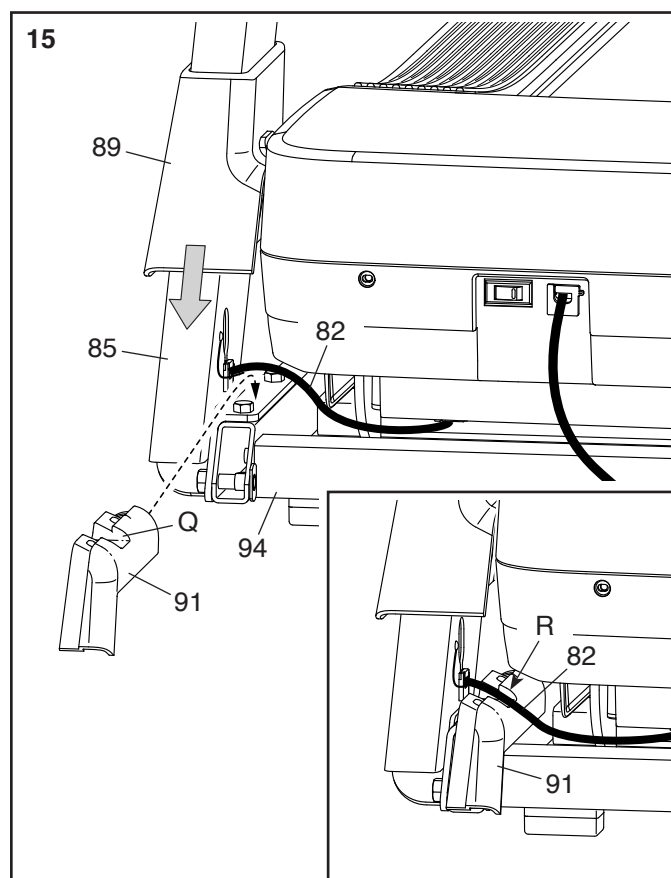
Ripetere questa fase sul lato sinistro del tapis roulant.



15. Localizzare il Copri Base Interno Destro (91). Far scorrere il Copri Base Interno Destro sulla Base (94), sotto al Cavo Montante (82), come indicato nel disegno del riquadro. **Assicurarsi che il Cavo Montante si trovi nella tacca (R) nel Copri Base Interno Destro come indicato.**

Quindi, inserire verso il basso il Copri Base Destro (89) sul Copri Base Interno Destro (91).

Ripetere questa fase sul lato sinistro del tapis roulant con il Copri Base Interno Sinistro (non raffigurato) e il Copri Base Sinistro (non raffigurato). Nota: non sono presenti cavi sul lato sinistro del tapis roulant.



16. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole in plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenere il tapis roulant lontano dalla luce solare diretta. Conservare gli attrezzi in dotazione in un luogo sicuro; uno o più di questi attrezzi potrebbe essere necessario per fare delle regolazioni future al tapis roulant. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

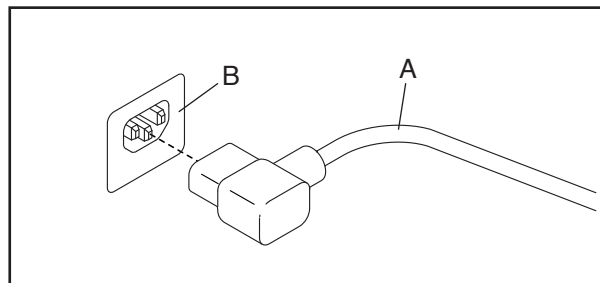
Questo prodotto deve essere collegato alla messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione di questo prodotto è dotato di un conduttore di 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.**



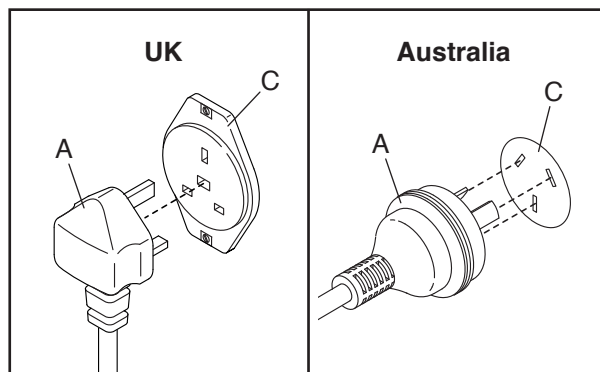
PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con il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

Seguire le indicazioni riportate di seguito per collegare il cavo di alimentazione.

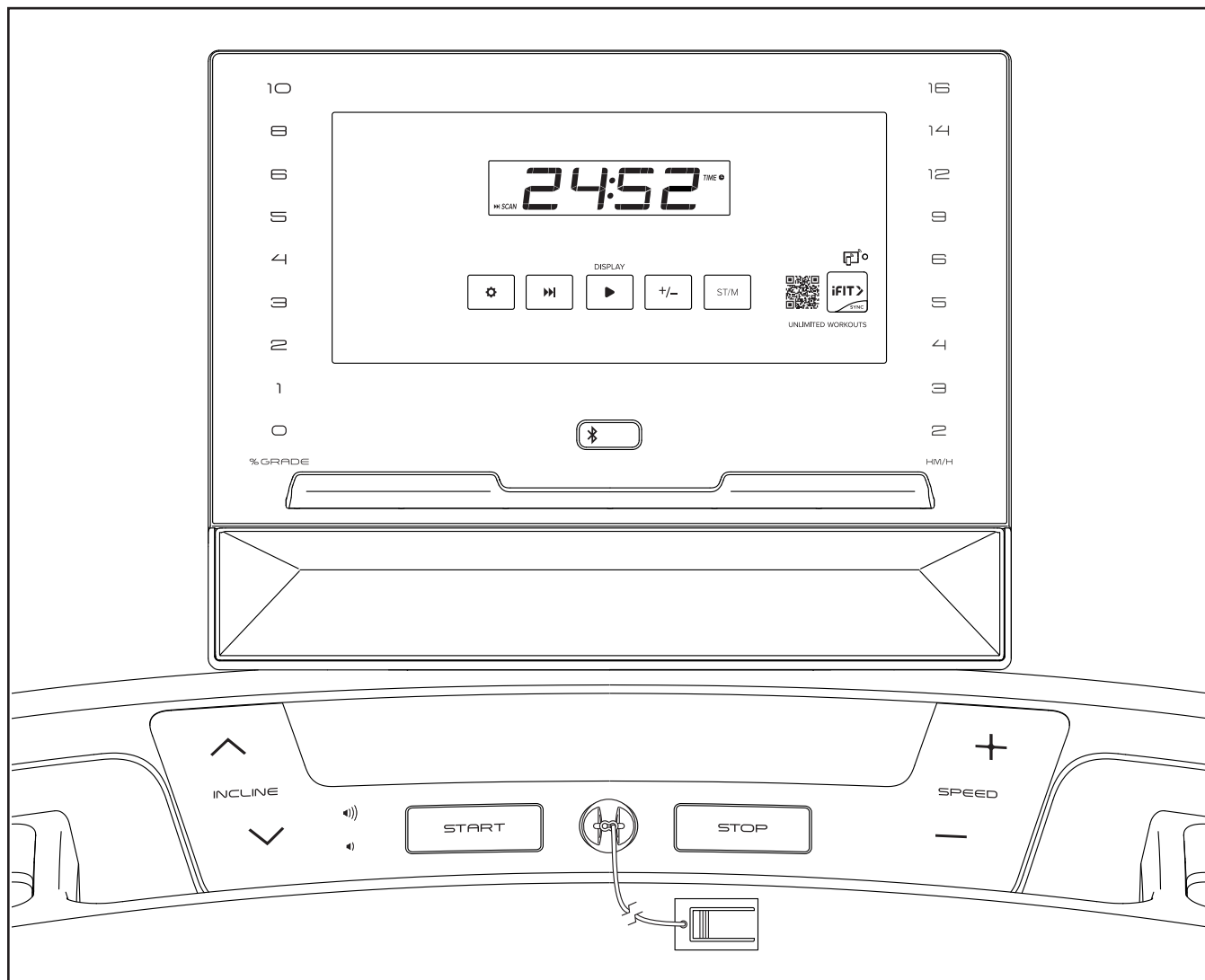
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa (B) sul tapis roulant.



2. Inserire l'altra estremità del cavo di alimentazione (A) in una presa a muro adeguata (C), opportunamente installata e dotata di messa a terra in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



USO DEL TAPIS ROULANT



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci ed entusiasmanti.

Quando si utilizza la funzione manuale della consolle è possibile modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio.

La consolle è anche dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione di allenamenti presenti che controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant, mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento coinvolgenti.

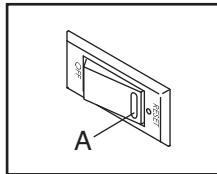
Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a una libreria di migliaia di allenamenti on-demand per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. Consulta il sito [iFIT.com](https://www.ifit.com) per maggiori informazioni.

IMPORTANTE: al fine di evitare danni al tapis roulant, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 27).

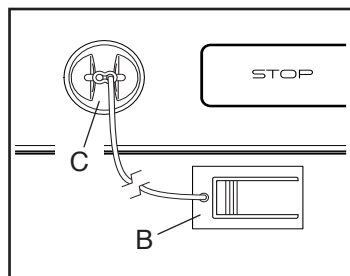
ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

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

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



Successivamente, **salire sui poggiapiiedi del tapis roulant**. Individuare il fermaglio (B) agganciato alla chiave (C) 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.**

IMPORTANTE: la consolle può essere dotata di una modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Qualora il display si

accenda al collegamento del cavo di alimentazione e ponendo l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino), è attiva la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Qualora il display rimanga acceso, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 21 e 22 per disattivare la modalità demo.

IMPORTANTE: la prima volta che si utilizza il tapis roulant è necessario calibrare il sistema d'inclinazione. Per calibrare il sistema d'inclinazione consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 21 e 22.

IMPORTANTE: al fine di evitare danni alla piattaforma nastro, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 27).

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Terminato uso del tapis roulant, prima rimuovere la chiave dalla consolle e riportarla in un luogo sicuro. Quindi, portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.

IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.

IMPORTANTE: per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione zero prima di chiuderlo.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 17.

2. Selezione della modalità manuale.

All'accensione della consolle, verrà selezionata automaticamente la modalità manuale.

3. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 23.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 23.

4. Modifica della velocità nel modo desiderato.

Per riavviare l'allenamento, premere il pulsante Start (avvio). Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a bassa velocità.

È possibile modificare la velocità del nastro scorrevole nei seguenti modi:

Pulsanti di aumento e diminuzione della velocità: ogni volta che si preme un pulsante, l'impostazione della velocità si modificherà di piccoli incrementi; mantenendo premuto il pulsante la velocità varierà più rapidamente.

Pulsanti numerati della velocità: ogni volta che si preme un pulsante, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata. Per impostare una velocità con decimali, per esempio 3,5 mph, premere due pulsanti numerati in sequenza. Per esempio per impostare una velocità di 3,5 mph, premere il pulsante 3 e immediatamente dopo il pulsante 5.

5. Modifica dell'inclinazione nel modo desiderato.

È possibile modificare l'inclinazione del tapis roulant nei seguenti modi:

Pulsanti di aumento e diminuzione dell'inclinazione: ogni volta che si preme un pulsante, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione selezionata.

Pulsanti numerati dell'inclinazione: ogni volta che si preme un pulsante, l'inclinazione cambierà gradualmente fino a raggiungere l'impostazione selezionata.

6. Seguire la progressione.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

CALS (calorie): la quantità approssimativa di calorie consumate.

CALS/HR (calorie/ora): la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

Time (tempo): il tempo trascorso.

Pace (ritmo): la velocità espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

VRT FT o VRT M (distanza in salita in piedi o metri): la distanza percorsa camminando o correndo in salita espressa in piedi o metri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

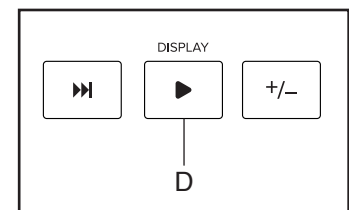
%Grade (% inclinazione): il livello d'inclinazione.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

MPH o KM/H (velocità): la velocità espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

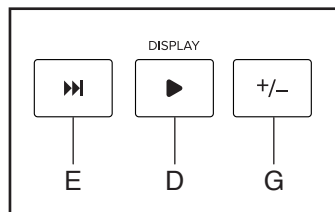
BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 23).

Per visualizzare le informazioni desiderate sul display premere ripetutamente il pulsante Display (D).



Scan mode (funzione ricerca): la consolle dispone anche di una funzione di ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento

a scorrimento continuo. **Per attivare la funzione ricerca,** premere il pulsante Scan (ricerca) (E); l'indicatore ricerca (F) e la parola SCAN (ricerca) si accenderanno sul display.



Per avanzare manualmente nella ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (E - ricerca).

Per arrestare la funzione ricerca, premere il pulsante Display (schermata) (D); l'indicatore di ricerca e la parola SCAN (ricerca) si spegneranno.

È inoltre possibile personalizzare la funzione ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

Per personalizzare la funzione ricerca, premere innanzitutto ripetutamente il pulsante Display (schermata) (D) fino a quando l'informazione sull'allenamento che si desidera aggiungere o rimuovere dalla sequenza di ricerca compare nel display.

Poi premere il pulsante +/- (G) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca. **Quando viene aggiunta un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si accenderà sul display. **Quando viene rimossa un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si spegnerà.

Quindi, premere il pulsante Scan (ricerca) (E) per tornare alla funzione ricerca.

7. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per sospendere l'allenamento, innanzitutto **salire sui poggiatesta**. Quindi premere il pulsante Stop (arresto). Il nastro scorrevole si arresterà e il tempo comincerà a lampeggiare sul display.

Per continuare ad allenarsi, premere il pulsante Start (avvio) o uno dei pulsanti velocità.

Per terminare l'allenamento e azzerare il display, innanzitutto **salire sui poggiatesta**. Quindi premere il pulsante Stop (arresto) due volte. Sul display comparirà la parola DONE (eseguito) e quindi saranno mostrati i risultati dell'allenamento. Premere il pulsante Stop (arresto) per la terza volta per azzerare il display.

8. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

La consolle offre l'accesso a un'ampia e varia libreria di allenamenti iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Nota: la consolle supporta connessioni Bluetooth® ai dispositivi smart mediante l'app iFIT e ai cardiofrequenzimetri compatibili. Altre connessioni Bluetooth non sono supportate.

1. Scaricare e installare l'app iFIT sul proprio dispositivo smart.

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.

Quindi aprire l'app iFIT e seguire le istruzioni per impostare un account iFIT e personalizzare le impostazioni.

Prendersi il tempo necessario per esplorare l'app iFIT e familiarizzare con le sue caratteristiche e impostazioni.

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 23.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 23. Nota: se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quindi, attenersi alle istruzioni contenute nell'app iFIT per collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu.

4. Selezione di un allenamento iFIT.

Nell'app iFIT sfiorare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti, è sufficiente sfiorare il pulsante di allenamento desiderato sullo schermo. Per scorrere le opzioni, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

Quando si seleziona un allenamento, lo schermo visualizzerà una panoramica dell'allenamento che include dettagli come la durata e la distanza dell'allenamento e la quantità approssimativa di calorie che si consumeranno durante l'allenamento.

5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento).

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare e selezionare le opzioni di musica, voce del trainer e volume dell'allenamento.

Durante alcuni allenamenti lo schermo mostrerà una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Qualora l'impostazione della velocità o dell'inclinazione del segmento corrente dell'allenamento risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti velocità e inclinazione sulla consolle.

Per ritornare alle impostazioni di velocità e inclinazione programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì allenatore).

Nota: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è una stima delle calorie che verranno consumate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento, è sufficiente sfiorare lo schermo o premere il pulsante Stop (arresto) sulla consolle. Per continuare ad allenarsi, sfiorare il simbolo play sullo schermo o premere il pulsante Start (avvio) sulla consolle.

Per terminare l'allenamento, sfiorare lo schermo per mettere in pausa l'allenamento, quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare alla schermata principale.

Quando l'allenamento termina, sullo schermo comparirà un riepilogo dell'allenamento. Se lo si desidera, è possibile selezionare opzioni quali l'aggiunta dell'allenamento alla lista personale o l'aggiunta dell'allenamento all'elenco dei preferiti. Sfiare poi *Finish* (fine) per tornare alla schermata principale.

7. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

Per scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle, selezionare l'opzione scollega nell'app iFIT.

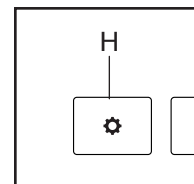
Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

8. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante impostazioni (H). Nel display comparirà la prima schermata impostazioni. Nota: qualora sia stato selezionato un allenamento, premere ripetutamente il pulsante Stop (arresto) per ritornare al menu principale prima di selezionare la modalità impostazioni.



2. Navigazione nella modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Stop (arresto) per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Unità di misura: l'unità di misura attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante aumenta Speed (velocità). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità standard, selezionare STD (standard). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità di misura metrica, selezionare MET (metrico).



Numero versione software: il numero della versione del software comparirà nel display.

Calibrazione del sistema d'inclinazione: le lettere CAL (calibrazione) compariranno nel display. Se il sistema d'inclinazione non funziona correttamente significa che deve essere calibrato. Per calibrare il sistema d'inclinazione, premere i pulsanti di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il telaio si solleverà automaticamente fino al livello massimo d'inclinazione, si abbasserà al livello minimo e poi tornerà alla posizione di partenza. Quando il tapis roulant smette di muoversi significa che la calibrazione del sistema d'inclinazione è stata eseguita.



IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata del tapis roulant gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando il sistema d'inclinazione. In caso di emergenza, rimuovere la chiave dalla consolle per arrestare l'operazione di calibrazione.

Nota: in alcuni casi, la calibrazione del sistema d'inclinazione potrebbe avvenire automaticamente, all'accensione del tapis roulant. Attendere l'arresto del movimento del telaio prima di provare a usare il tapis roulant.

Test display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

Test pulsante: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un determinato pulsante funziona correttamente.

Modalità demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è dotata di una modalità demo, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Speed (velocità) per selezionare un'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare DON (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare DOFF (demo disattivata).



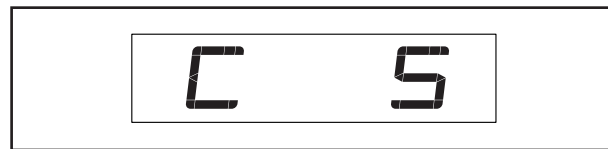
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Distanza totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno sul display. Il display visualizzerà la distanza totale (in miglia o chilometri) che il nastro scorrevole ha percorso.

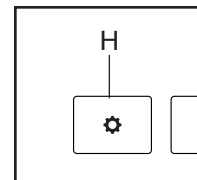


Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il contrasto.



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante impostazioni (H) per uscire dalla modalità impostazioni.



USO DELL'IMPIANTO AUDIO

1. **Assicurarsi di avere attivato l'opzione Bluetooth sul proprio dispositivo e tenerlo vicino alla consolle.**
2. **Premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio sulla consolle per 3 secondi.**

Verrà emesso un segnale acustico e il pulsante Bluetooth inizierà a lampeggiare per indicare che la consolle è entrata in modalità accoppiamento.

3. **Accoppiare il dispositivo personale con la consolle.**

Quando l'accoppiamento del dispositivo personale con la consolle si è concluso correttamente, l'audio del dispositivo è riprodotto dagli altoparlanti della consolle.

Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione sulla consolle o usando il comando del volume sul lettore audio personale.

Nota: la consolle può salvare in memoria più dispositivi. Se il dispositivo è già stato accoppiato con la consolle in precedenza, basta premere normalmente il pulsante Bluetooth Audio per collegare il dispositivo personale alla consolle.

4. **Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.**

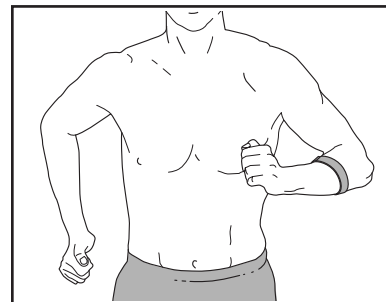
Per cancellare tutti i dispositivi Bluetooth salvati nella memoria della consolle, premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio per 10 secondi



USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto.

Il cardiofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quando il cardiofrequenzimetro è collegato, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte. Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde. Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

USO DELLA PORTA DI RICARICA

La consolle è dotata di una porta di ricarica USB per ricaricare i dispositivi compatibili USB-C (p. es. gli smartphone e i tablet) durante l'allenamento.

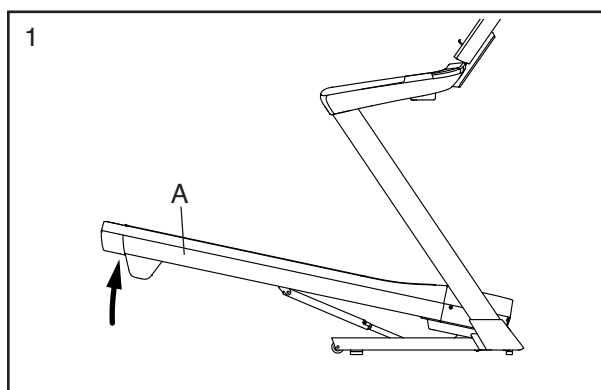
Per utilizzare questa porta, inserire un cavo di ricarica USB-C (non incluso) nella porta di ricarica presente sul lato destro della consolle e nella presa del proprio dispositivo; **verificare che il cavo di ricarica USB-C sia completamente inserito**. Nota: la porta di ricarica non può essere utilizzata per visualizzare o trasferire dati o per ascoltare musica mediante l'impianto audio della consolle.

CHIUSURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

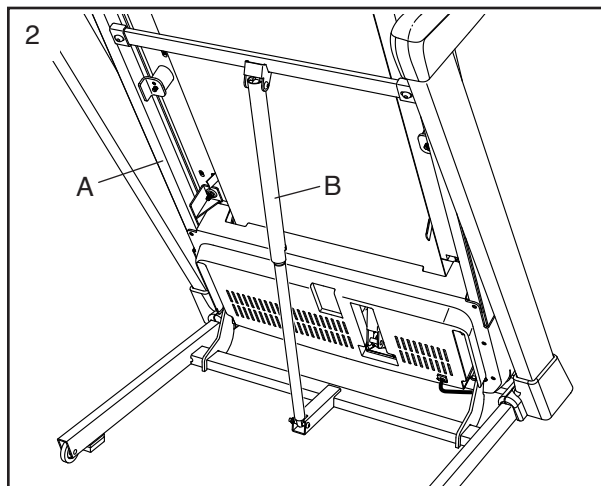
CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione zero prima di chiuderlo. Quindi, rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. **ATTENZIONE:** per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico (A) nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE:** non reggere il telaio dai poggipiedi in plastica. Piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.



2. Sollevare il telaio (A) fino a bloccare la chiusura a scatto (B) nella posizione d'immagazzinaggio. **ATTENZIONE:** verificare che la chiusura a scatto si blocchi.

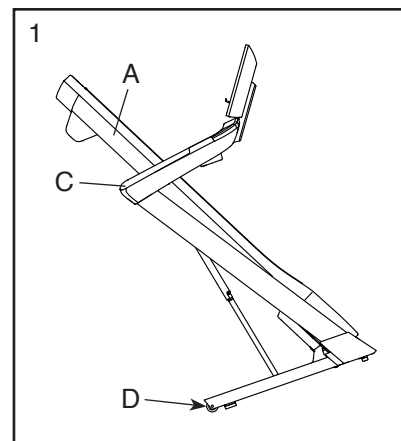


Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant, al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Proteggere il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio a temperature superiori ai 30°C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE:** accertare che la chiusura a scatto sia in posizione bloccata. Lo spostamento del tapis roulant richiede due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento.

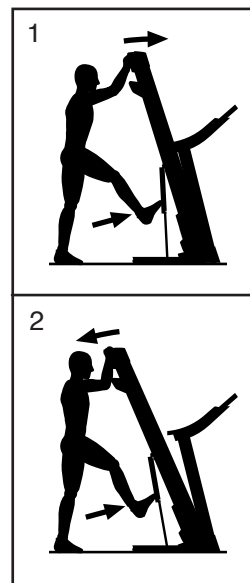
1. Afferrare il telaio (A) e uno dei corrimano (C) e collocare un piede contro una delle ruote (D).



2. Tirare a sé il corrimano (C) fino a fare scorrere il tapis roulant sulle ruote (D) 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 (D) e aprire delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

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



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

Al fine di ottenere prestazioni ottimali e ridurre l'usura è necessaria una manutenzione regolare. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant. **Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.** Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

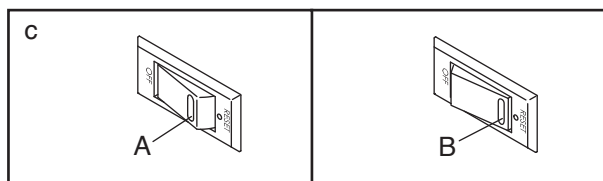
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro.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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Molti dei problemi relativi al tapis roulant possono essere risolti seguendo le semplici procedure riportate di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

- Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² 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. Se l'interruttore sporge nel modo indicato (A) significa che è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti e poi ripremere (B).



PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

- Controllare l'interruttore principale (vedere disegno c a sinistra). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e attendere cinque minuti prima di reinserirlo.
- Rimuovere la chiave dalla consolle e poi reinserirla.
- Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

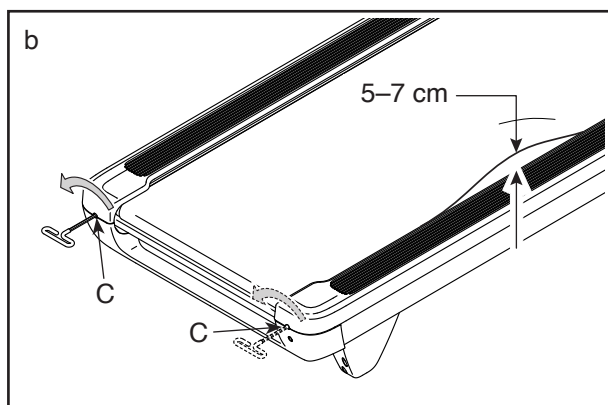
- Vedere pagina 22 per calibrare il sistema d'inclinazione.

PROBLEMA: i display della consolle rimangono accesi una volta tolta la chiave dalla consolle

- La consolle è dotata di una modalità demo da esposizione, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 21 e 22 per verificare le impostazioni della consolle e spegnere, all'occorrenza, la modalità demo.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

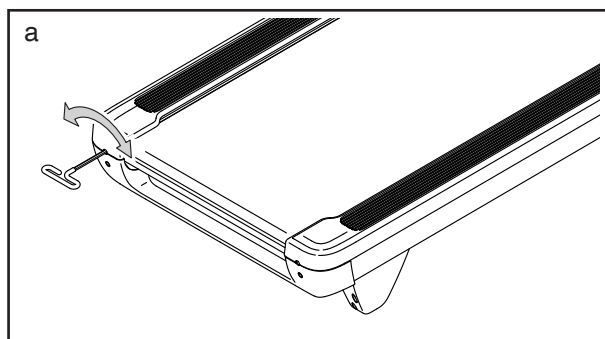
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **DISINSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tenditore (C) in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni bordo del nastro scorrevole di 5–7 cm dalla piattaforma nastro. **Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole**. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.



- c. 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 sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, salvo diversamente indicato da un incaricato della manutenzione autorizzato. Tali sostanze possono deteriorare il nastro scorrevole e provocare un'usura eccessiva.** Se si ritiene che il nastro scorrevole necessiti di ulteriore lubrificante, consultare la copertina del presente manuale.
- d. Qualora il nastro scorrevole continui a rallentare mentre si cammina, consultare la copertina del presente manuale.

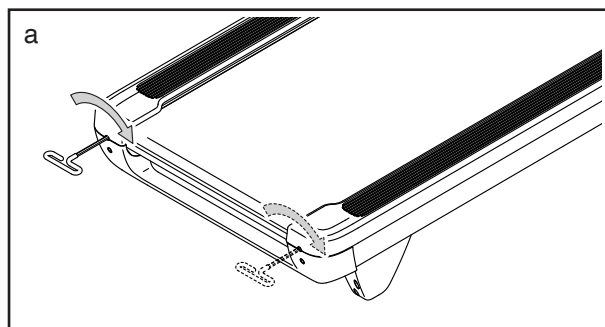
PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato

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



PROBLEMA: il nastro scorrevole slitta durante l'esercizio

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠️ AVVERTENZA: consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di allenamento. 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, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per consumare i grassi o per un allenamento aerobico.

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

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la "zona di allenamento". Il valore più basso rappresenta la frequenza cardiaca per consumare grassi; il valore medio rappresenta la frequenza cardiaca per un consumo massimo di grassi, mentre quello più alto rappresenta la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

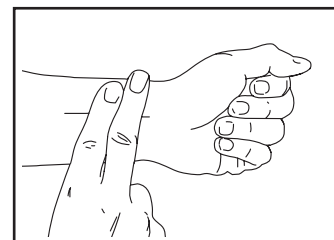
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi accumulati. Qualora l'obiettivo fosse consumare grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più basso della propria zona di allenamento. Per un consumo di grassi massimo, allenarsi

con la frequenza cardiaca prossima al valore medio della propria zona di allenamento.

Allenamento aerobico: qualora l'obiettivo fosse potenziare il sistema cardiovascolare, è necessario svolgere un allenamento aerobico, un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità del proprio allenamento fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore più alto della propria zona di allenamento.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente, fermarsi e posizionare due dita sul polso come indicato.



Misurare il battito per sei secondi e poi moltiplicare il risultato per 10 per ottenere la propria frequenza cardiaca. Per esempio, se il battito durante i sei secondi è di 14, la frequenza cardiaca è pari a 140 battiti al minuto.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Riscaldamento: iniziare l'allenamento con 5–10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizio zona di allenamento: allenarsi per 20–30 minuti rispettando la frequenza cardiaca della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per un massimo di 20 minuti.) Durante l'allenamento 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, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare i piedi con le mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del bicipite femorale

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

3. Stretching polpaccio/tendine di Achille

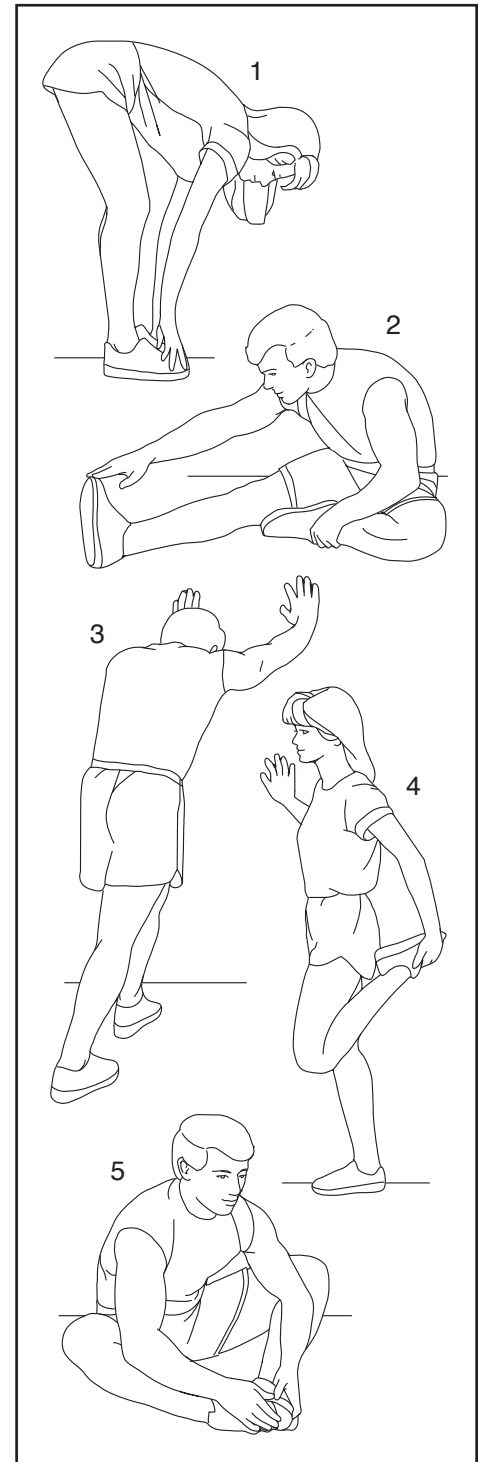
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi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

4. Stretching quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, piegarsi indietro e afferrare con l'altra mano un piede. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'interno coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



NOTE

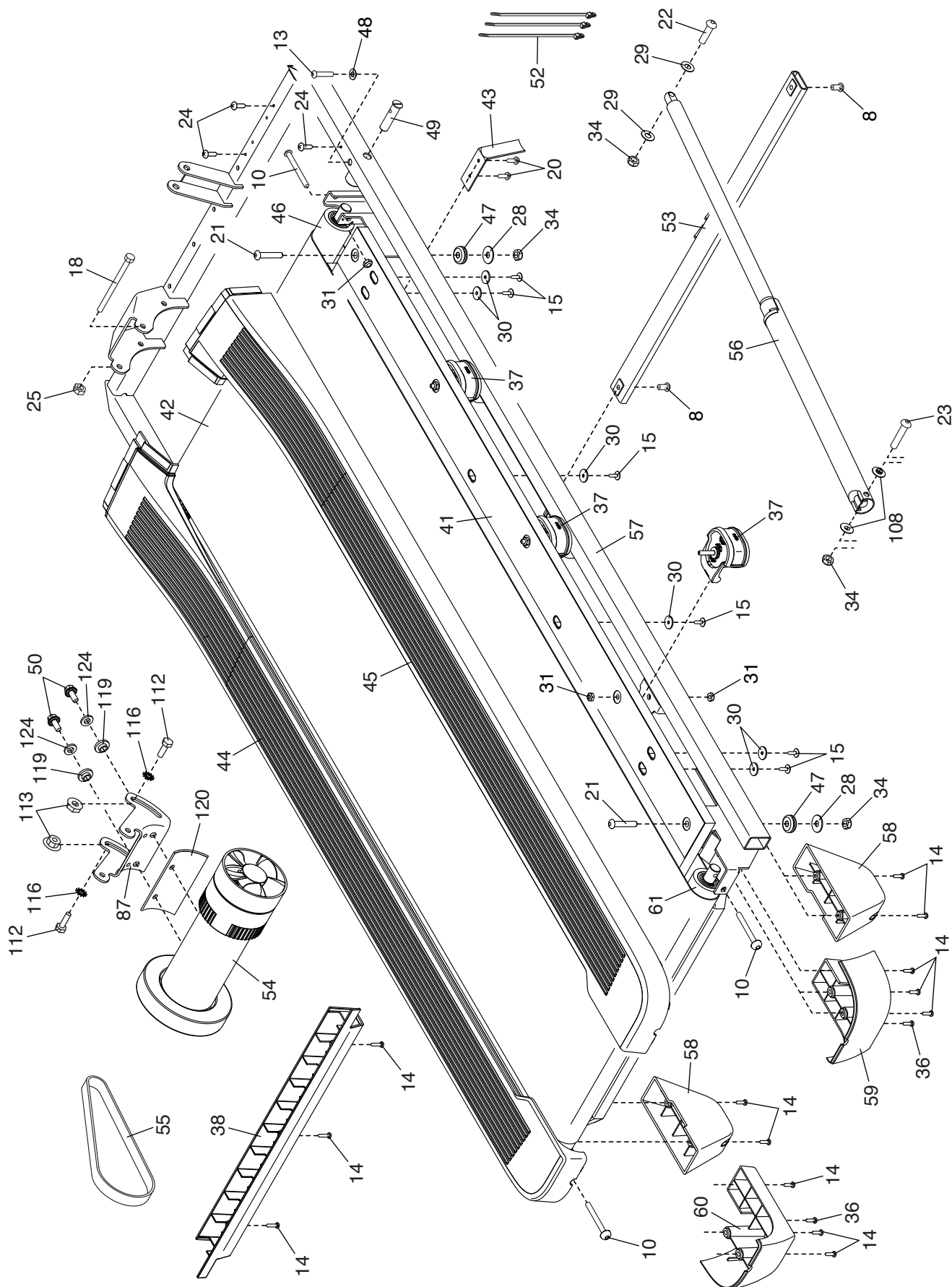
ELENCO PEZZI

Modello n° NTL10225-INT.0 R0824A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	4	Vite da 3/8" x 2 1/2"	50	2	Vite Motore da 1/4"
2	4	Vite da 3/8" x 3/4"	51	1	Piastra Unità di Controllo
3	1	Vite Messa a Terra	52	3	Fascetta Cavo
4	4	Vite da 5/16" x 1 1/4"	53	1	Barra Trasversale Chiusura a Scatto
5	5	Vite M4 x 10mm	54	1	Motore Trasmissione
6	12	Rondella a Stella da 3/8"	55	1	Cinghia Motore
7	4	Rondella a Stella da 5/16"	56	1	Chiusura a Scatto
8	2	Vite da 5/16" x 3/4"	57	1	Telaio
9	2	Bullone da 3/8" x 1 3/8"	58	2	Piedino Posteriore
10	3	Vite da 1/4" x 2 1/2"	59	1	Cappuccio Destro Posteriore
11	2	Vite da 3/8" x 1 1/8"	60	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
12	44	Vite #8 x 3/4"	61	1	Rullo Tenditore
13	2	Vite da 1/4" x 1 1/4"	62	1	Calotta Motore
14	37	Vite Finta Rondella #8 x 3/4"	63	2	Distanziatore Telaio Inclinazione
15	12	Vite #8 x 5/8"	64	4	Boccola in Plastica da 3/8"
16	1	Bullone da 3/8" x 2 1/4"	65	2	Distanziatore Telaio
17	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"	66	1	Telaio Inclinazione
18	1	Bullone M8 x 102mm	67	1	Motore Inclinazione
19	1	Copri Staffa Sella	68	2	Distanziatore Motore Inclinazione
20	4	Vite Guida Nastro #8	69	1	Unità di Controllo
21	4	Bullone con Collare da 5/16" x 1 3/4"	70	1	Cavo di Alimentazione
22	1	Bullone da 5/16" x 1 3/4"	71	1	Presa
23	1	Bullone da 5/16" x 2 1/4"	72	1	Interruttore Principale
24	10	Vite Finta Rondella #8 x 1/2"	73	1	Pannello Bombato
25	1	Dado M8	74	1	Copri Corrimano Sinistro
26	6	Dispositivo di Fissaggio Richiudibile	75	1	Copri Corrimano Destro
27	2	Rondella a Stella #8	76	1	Copri Corrimano Esterno Sinistro
28	4	Rondella Piatta da 5/16"	77	1	Copri Corrimano Esterno Destro
29	4	Rondella Reggispinta da 3/8"	78	1	Copri Corrimano Interno Sinistro
30	12	Rondella Piatta Piccola	79	1	Copri Corrimano Interno Destro
31	13	Dado da 1/4"	80	1	Portaoggetti
32	5	Fermaglio Calotta	81	1	Telaio Corrimano
33	4	Dado da 3/8"	82	1	Cavo Montante
34	6	Dado da 5/16"	83	1	Cavo Corrimano
35	4	Distanziatore Gommino Base	84	1	Montante Sinistro
36	2	Vite con Taglio a Croce #8 x 3/4"	85	1	Montante Destro
37	6	Ammortizzatore Grande	86	1	Gommino di Protezione
38	1	Coperchio Posteriore	87	1	Staffa Motore
39	4	Vite a Testa Troncoconica M6 x 16mm	88	4	Gommino Base
40	4	Vite M6 x 25mm	89	1	Copri Base Destro
41	1	Piattaforma Nastro	90	1	Copri Base Sinistro
42	1	Nastro Scorrevole	91	1	Copri Base Interno Destro
43	2	Guida Nastro	92	1	Copri Base Interno Sinistro
44	1	Poggiapiedi Sinistro	93	1	Copri Display Inferiore
45	1	Poggiapiedi Destro	94	1	Base
46	1	Rullo Trasmissione/Puleggia	95	1	Display
47	4	Ammortizzatore Piccolo	96	1	Copri Display Superiore
48	2	Boccola in Plastica da 9/32"	97	1	Telaio Display
49	2	Perno da 1/2"	98	1	Cavo Messa a Terra Telaio Display
			99	1	Chiave/Fermaglio
			100	2	Distanziatore di Fissaggio

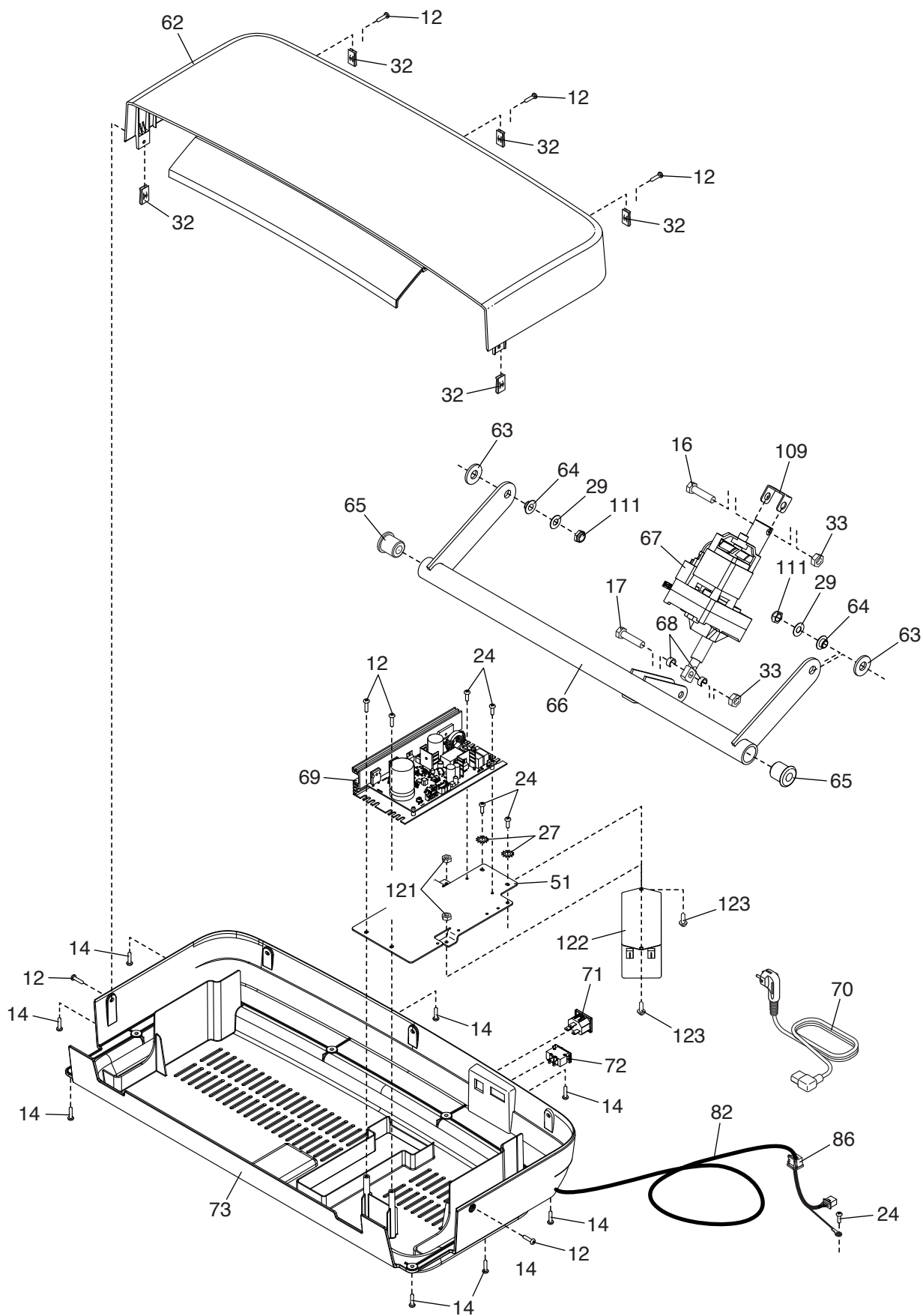
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
101	1	Copri Perno Piccolo	114	1	Staffa Sella Grande
102	1	Copri Perno Grande	115	4	Vite da 3/8" x 3 1/4"
103	1	Comando Principale	116	2	Rondella a Stella M8,4
104	1	Cavo Messa a Terra Telaio	117	1	Staffa Sella Piccola
		Corrimano	118	4	Vite #8 x 1/2"
105	2	Fascetta Cavo	119	2	Boccola Motore
106	1	Base Comando Principale	120	1	Isolatore Motore
107	1	Piastra Posteriore Display	121	2	Dado #8
108	4	Boccola da 5/16"	122	1	Filtro
109	1	Staffa a U	123	2	Bullone #8 x 1/2"
110	2	Ruota	124	2	Rondella Reggispinta da 3/8"
111	2	Dado con Filettatura	*	—	Kit Attrezzi di Montaggio/R
		Distorta da 3/8"			egolazione
112	2	Bullone M8 x 20mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
113	2	Dado Flangiato M8			

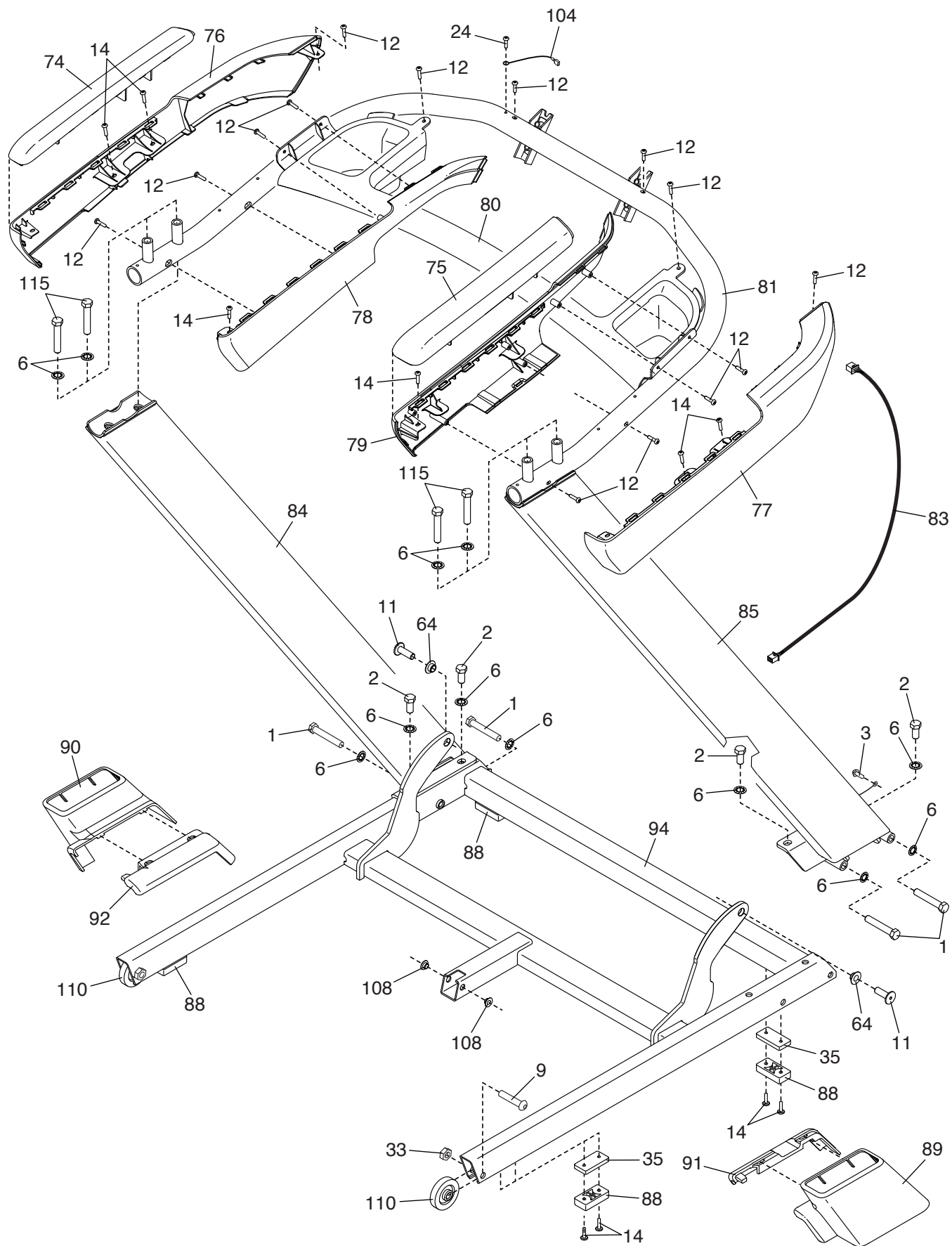
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

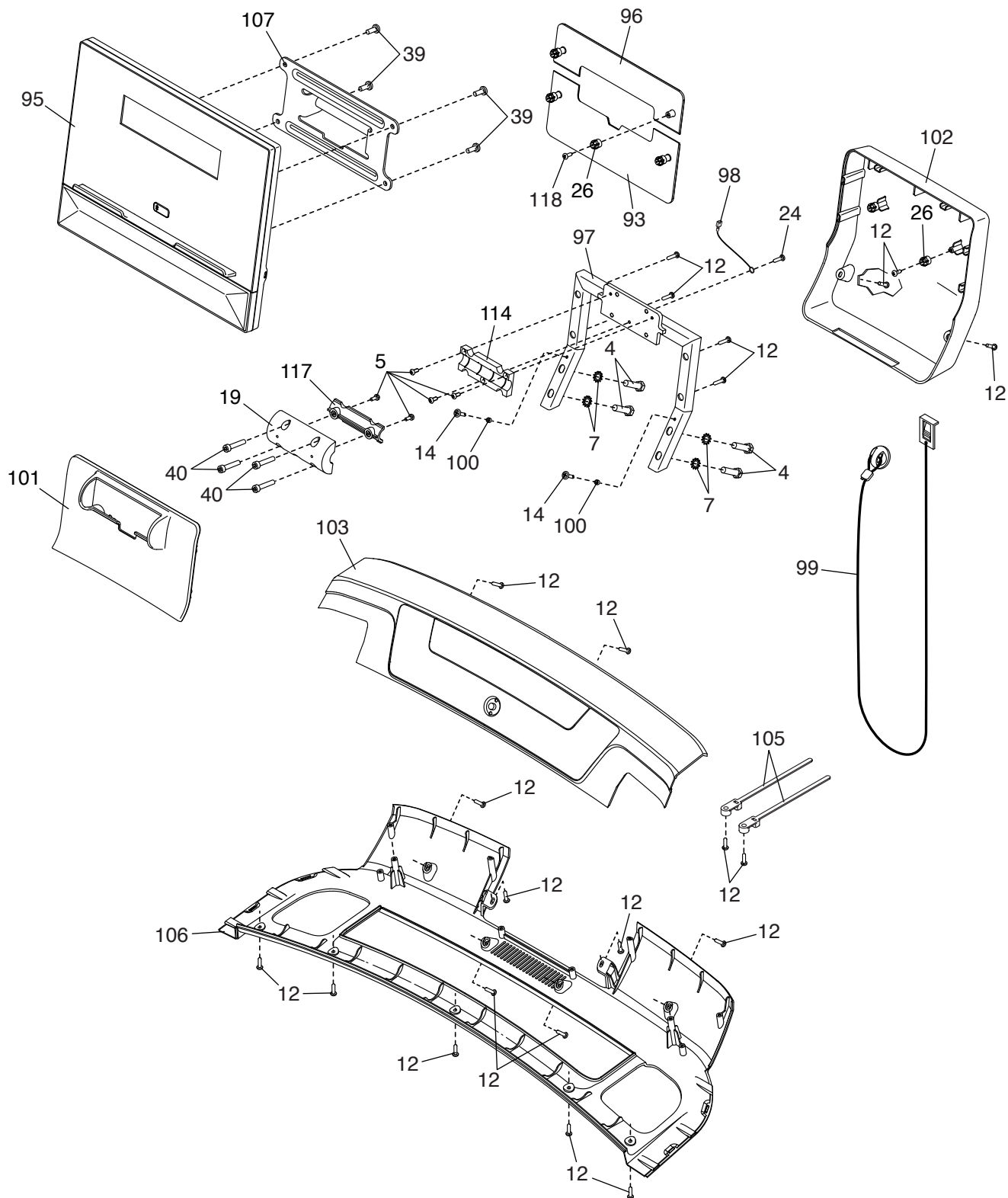


DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTL10225-INT.0 R0824A







ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

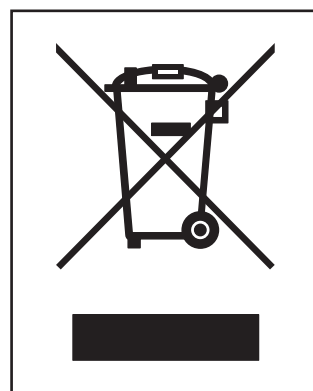
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali per il 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 protezione 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.



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

NTL10225-INT contiene il modulo Bluetooth BMD-ICN-1.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo BMD-ICN-1 è conforme alla direttiva 2014/53/UE e al regolamento UE 2017 relativo alle apparecchiature radio.

iFIT Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84320, USA

La presente dichiarazione di conformità è stata redatta dal fabbricante sotto la sua esclusiva responsabilità.

Oggetto della dichiarazione: FCCID OMCBMD1 – Frequenza di trasmissione: da 2.402GHz a 2.480GHz Potenza Segnale: +4dBm

Certificazione: articolo 3.1a - Sicurezza EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Articolo 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Articolo 3.2 – Parametri radio EN 300 328 V2.2.2

Rappresentante Regno Unito: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Regno Unito

Rappresentante UE: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, Francia

