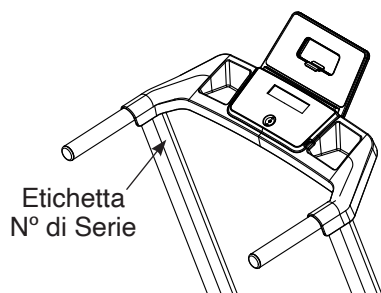


PRO-FORM[®]

SPORT

Modello n° PFTL38825-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**.

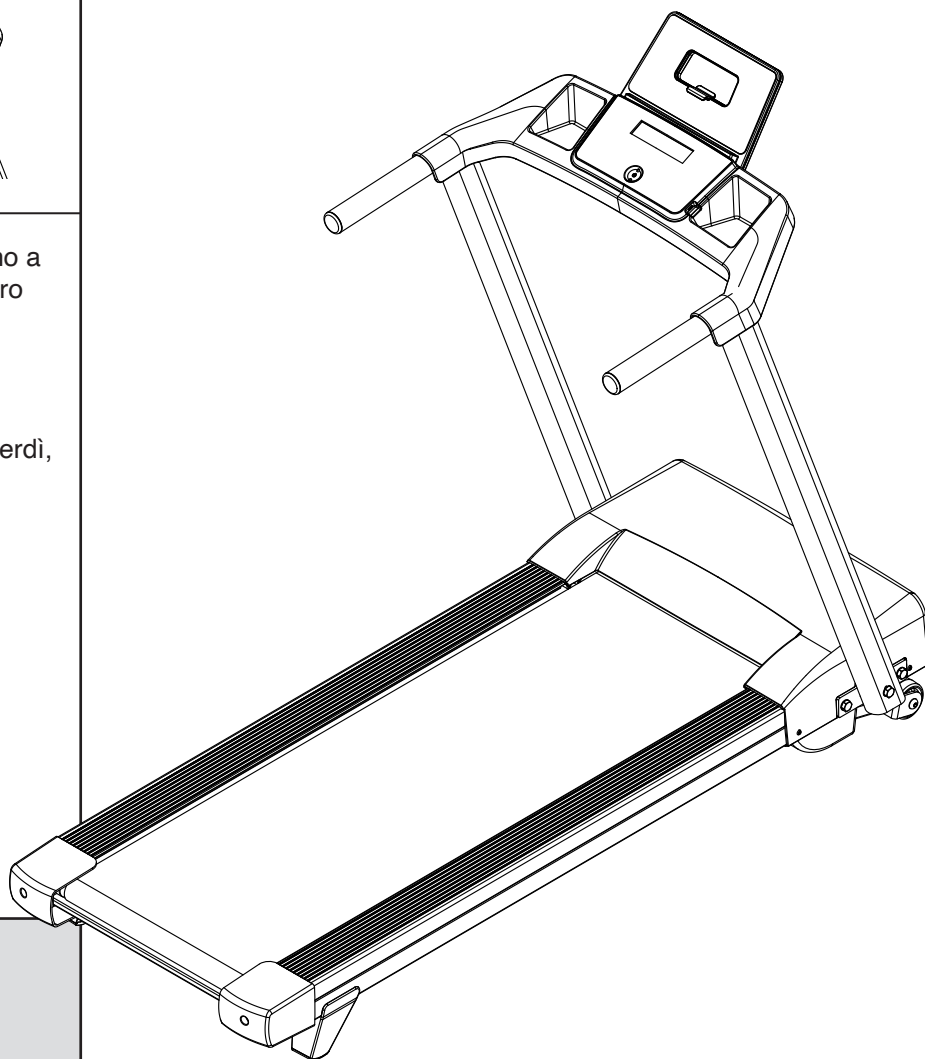
Telefono: 848 35 00 28

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

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



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.....	11
USO DEL TAPIS ROULANT.....	12
SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT.....	20
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI.....	21
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	23
ELENCO PEZZI.....	25
DISEGNO ESPLOSO.....	26
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. **Se manca un'etichetta o se è 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.



Questa etichetta
è collocata su
entrambe i lati.



PROFORM 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 102 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 14) 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 21 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 13). 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 cercare di spostare il tapis roulant prima di averlo correttamente montato (vedere il capitolo **MONTAGGIO** a pagina 7). Per spostare il tapis roulant è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg.
25. Non modificare l'inclinazione del tapis roulant posizionando oggetti al di sotto del tapis roulant stesso.
26. Evitare che oggetti penetrino nelle aperture presenti sul tapis roulant.
27. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il tapis roulant. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
28. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
29. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o 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 nuovo tapis roulant PROFORM® SPORT. Il tapis roulant SPORT offre una 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 (consultare la copertina del presente manuale).

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

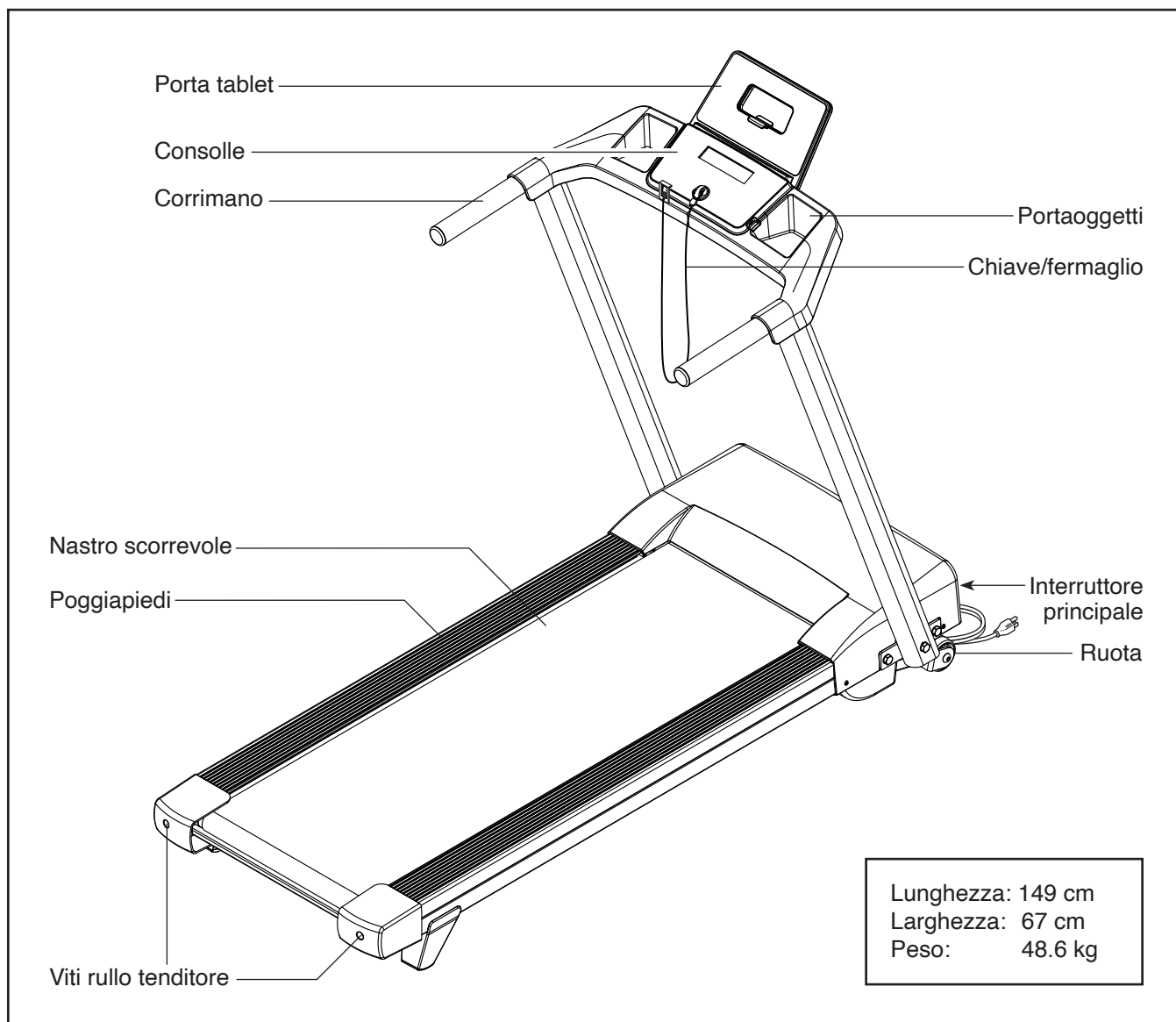
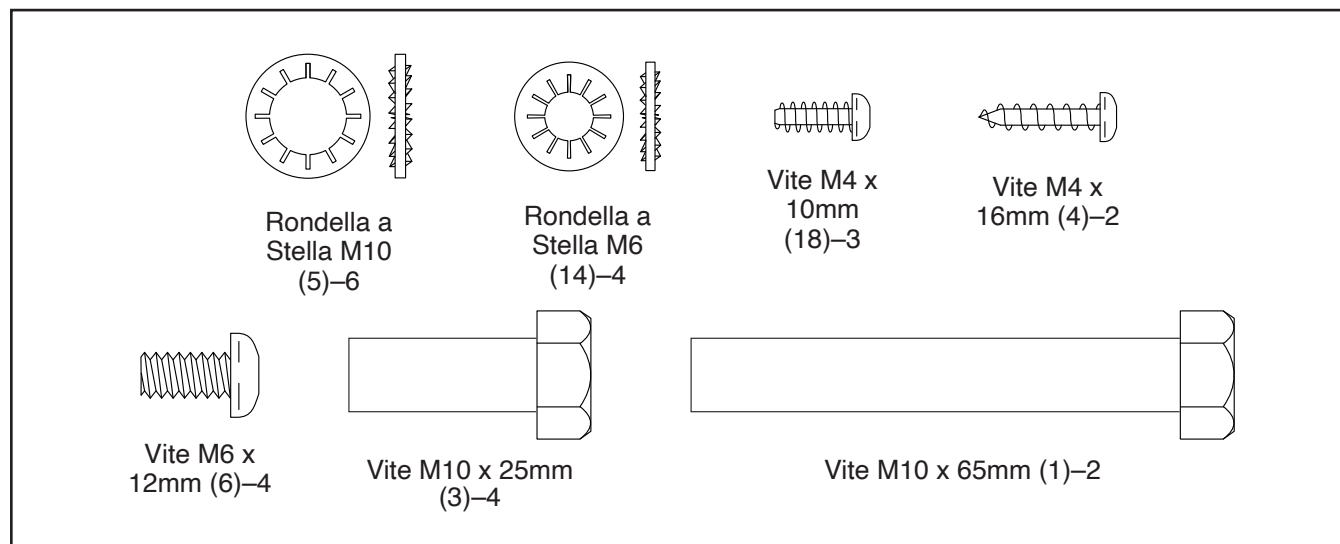


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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.**



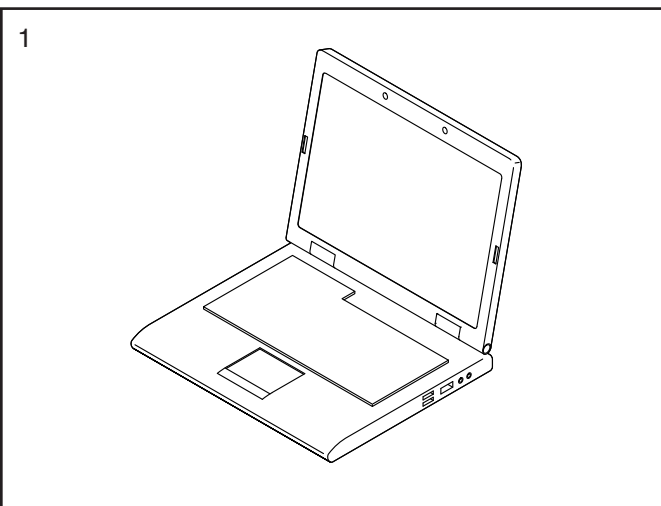
MONTAGGIO

- 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.

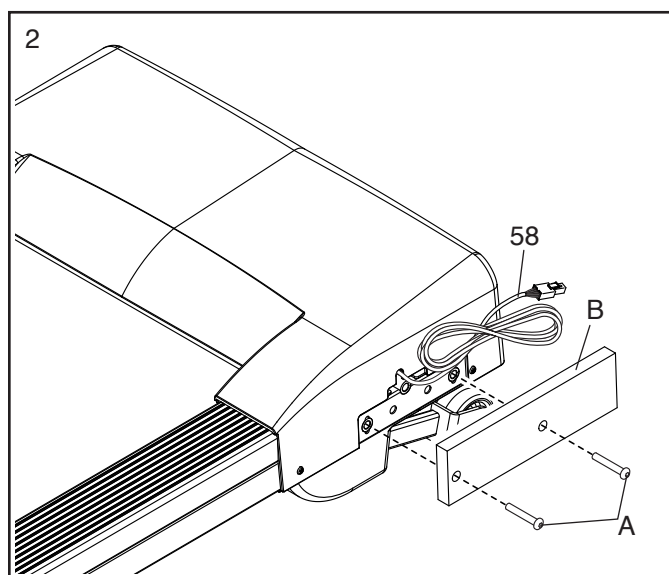


2. Accertare che il cavo di alimentazione sia disinserito.

Rimuovere le eventuali fascette che bloccano il Cavo Montante (58) sul lato destro della tapis roulant.

Successivamente, rimuovere le viti di spedizione (A) dal blocco di spedizione (B) presente sul lato destro del tapis roulant. **Eliminare le viti di spedizione e il blocco di spedizione. IMPORTANTE: non riutilizzare le viti di spedizione.**

Ripetere questa fase sul lato sinistro del tapis roulant. Nota: sul lato sinistro non è presente un cavo.

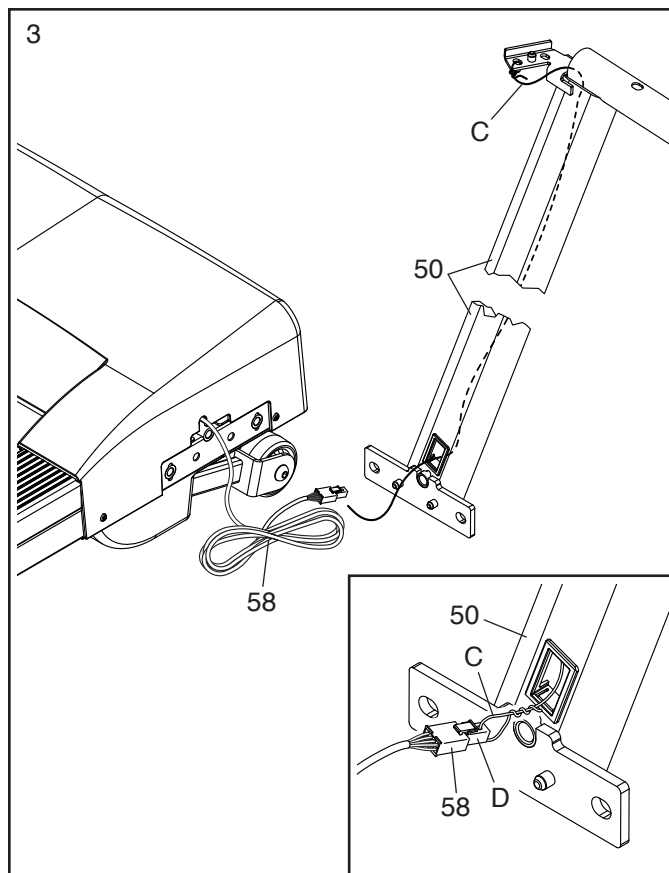


3. Quindi, localizzare il Montante Destro (50), e con l'aiuto di un'altra persona reggerlo vicino al Tapis roulant.

Si veda il disegno nel riquadro. Individuare la fascetta cavo (C) nel Montante Destro (50). Fissare la fascetta cavo inserendola nel passacavo (D) presente nel Cavo Montante (58). Poi, inserire il passacavo e il Cavo Montante nel Montante Destro.

Infine, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo (C) finché il Cavo Montante (58) sia inserito completamente nel Montante Destro (50).

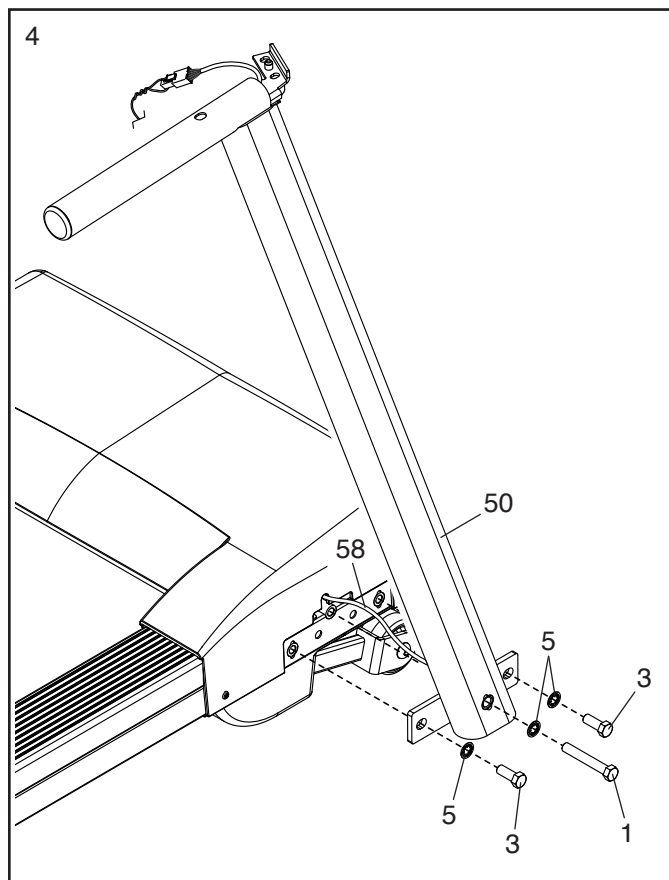
Attendere prima di slegare la fascetta cavo.



4. **Non pizzicare il Cavo Montante (58) in questa fase.**

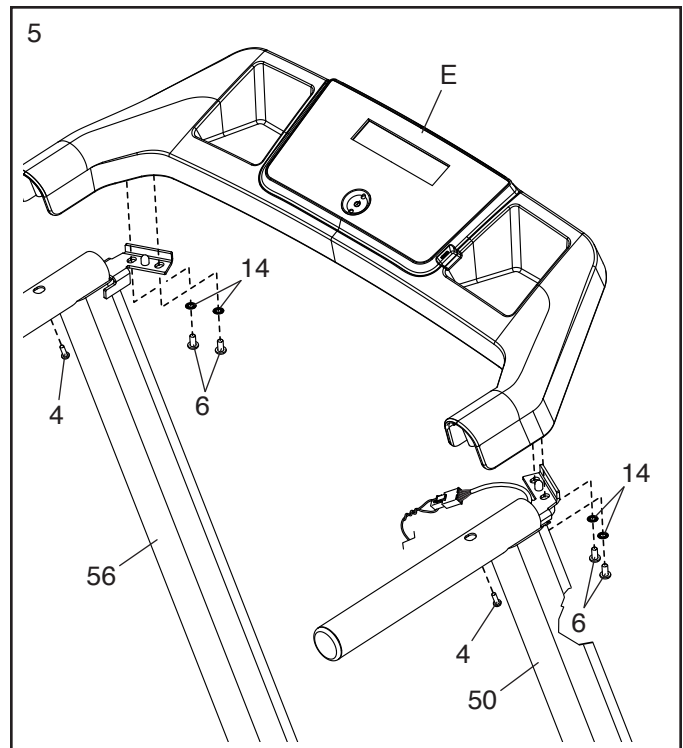
Fissare il Montante Destro (50) al tapis roulant con con due Viti M10 x 25mm (3), una Vite M10 x 65mm (1) e tre Rondelle a Stella M10 (5); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

Fissare il Montante Sinistro (non raffigurato) nel medesimo modo. Nota: sul lato sinistro non è presente un cavo.

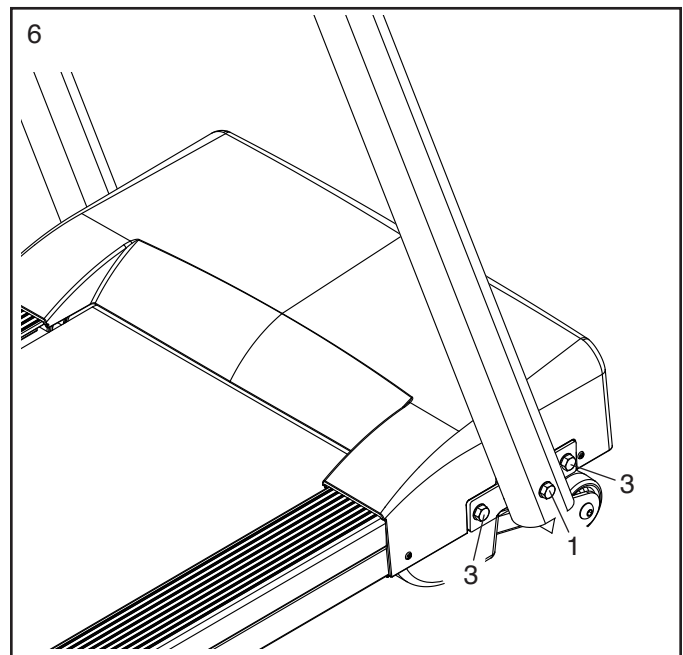


5. **Non pizzicare il Cavo Montante (58) in questa fase.** Posizionare il gruppo consolle (E) sui Montanti Destro e Sinistro (50, 56).

Fissare il gruppo consolle (E) con quattro Viti M6 x 12mm (6), quattro Rondelle a stella M6 (14) e due Viti M4 x 16mm (4); **inserire manualmente tutte e sei le Viti e poi serrarle.**



6. Serrare saldamente le Viti M10 x 25 mm (3) e le Viti M10 x 65 mm (1) preavvitate nella fase 4 (è raffigurato solo un lato).

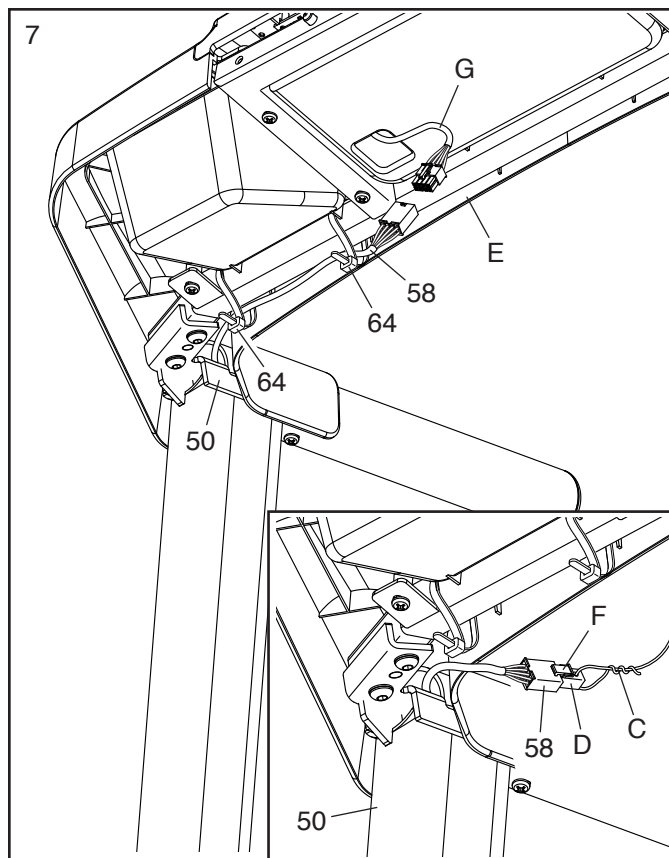


7. **Si veda il disegno nel riquadro.** Stringere il connettore sul Cavo Montante (58) nel Montante Destro (50). Poi, premere la piccola chiusura a scatto (F) presente sul passacavo (D) e rimuovere e smaltire il passacavo e la fascetta cavo (C).

Quindi, inserire il Cavo Montante (58) attraverso le due Fascette Cavo (64) indicate e collegare il Cavo Montante al cavo console (G).

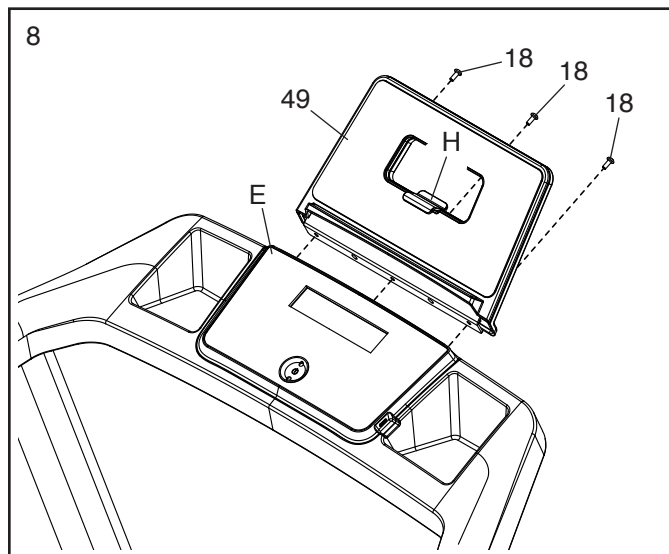
IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento del tapis roulant collegare i cavi correttamente.

Quindi, i connettori cavo dall'alto nel gruppo console (E) e inserire il cavo in eccesso nel Montante Destro (50). Infine, stringere le due Fascette Cavo (64) e tagliare le estremità.



8. Fissare il Porta Tablet (49) al gruppo console (E) con tre Viti M4 x 10mm (18).

Nota: per utilizzare lo smartphone o il tablet personali (non inclusi) sul Porta Tablet (49) sollevare il fermaglio (H) e posizionarlo sul bordo superiore dello smartphone o del tablet per fissarlo.



9. **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 console, 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

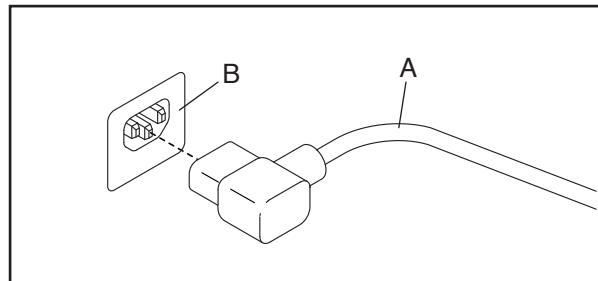
Questo prodotto deve essere collegato alla messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione di questo prodotto è dotato di un conduttore di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



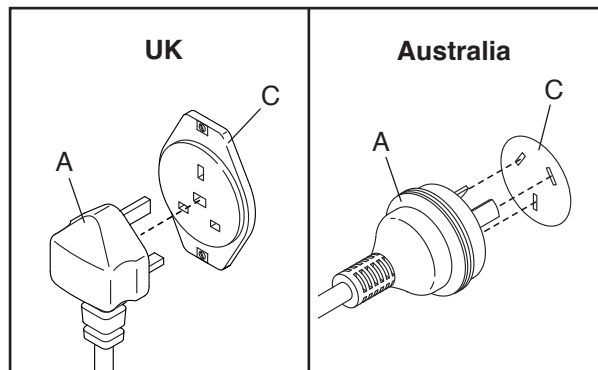
PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con il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

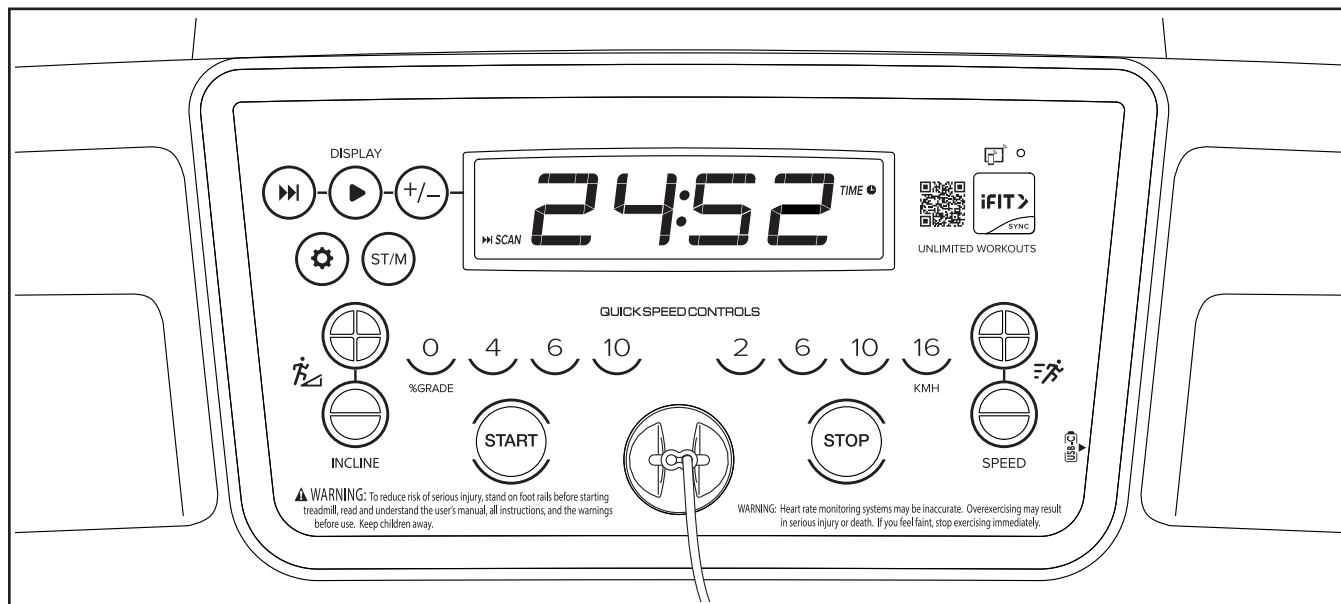
1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa (B) sul tapis roulant.



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 del tapis roulant offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

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 sempre il feedback dell'esercizio.

La consolle è anche dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con l'app iFIT è possibile scegliere da una selezione a rotazione 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 ampia e varia di migliaia di allenamenti 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.

Per caricare il proprio dispositivo compatibile USB-C mentre ci si allena, è possibile collegarlo alla porta di ricarica presente sulla consolle (vedere pagina 19).

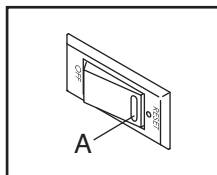
Per accendere e spegnere la consolle, vedere pagina 13. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 14. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 16. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 17.

Nota: qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

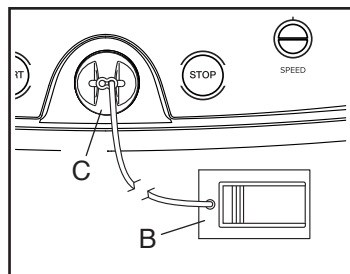
ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

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 11). 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 poggiapiedi del tapis roulant**. Individuare il fermaglio (B) aggan- ciato 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 a pagina 17 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 a pagina 17.

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 22).

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Terminato l'uso del tapis roulant, innanzitutto rimuovere la chiave dalla consolle e riporla 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.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 13.

2. Selezione della modalità manuale.

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

3. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 19.

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.

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).

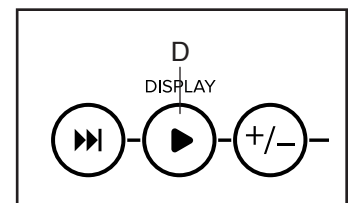
%Grade (% inclinazione): il livello d'inclinazione.

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

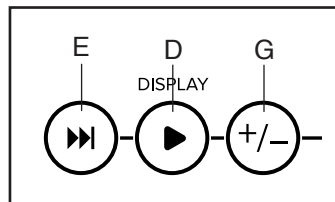
MPH o KM/H (velocità): la velocità espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 19).

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.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 13.

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 un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 19. 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 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 come necessario.

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 della velocità e dell'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.

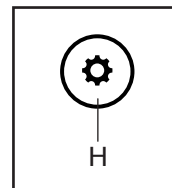
8. Terminato l'uso del tapis roulant, spegnere la consolle.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 13.

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 di inclinazione: le lettere CAL (calibrazione) compariranno nel display. Se il sistema di inclinazione non funziona correttamente significa che deve essere calibrato. Per calibrare il sistema di inclinazione, premere i pulsanti di aumento o diminuzione Incline (inclinazione). Il telaio si solleverà automaticamente fino al livello massimo di 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 di 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.

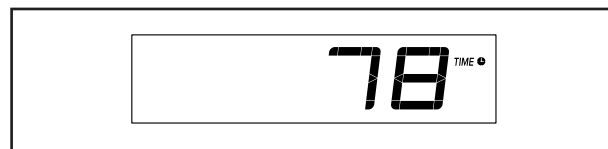
Test display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

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).



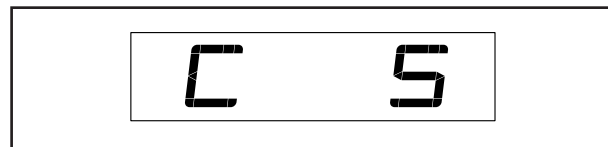
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



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.

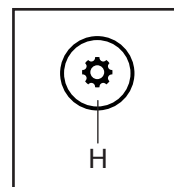


Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Incline (inclinazione) per regolare il contrasto.



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

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



USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

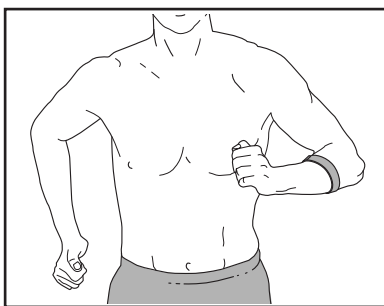
La consolle è dotata di una porta di ricarica USB per ricaricare i dispositivi compatibili USB-C (p. es. gli smartphone e i tablet) durante l'allenamento.

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.

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 car-

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



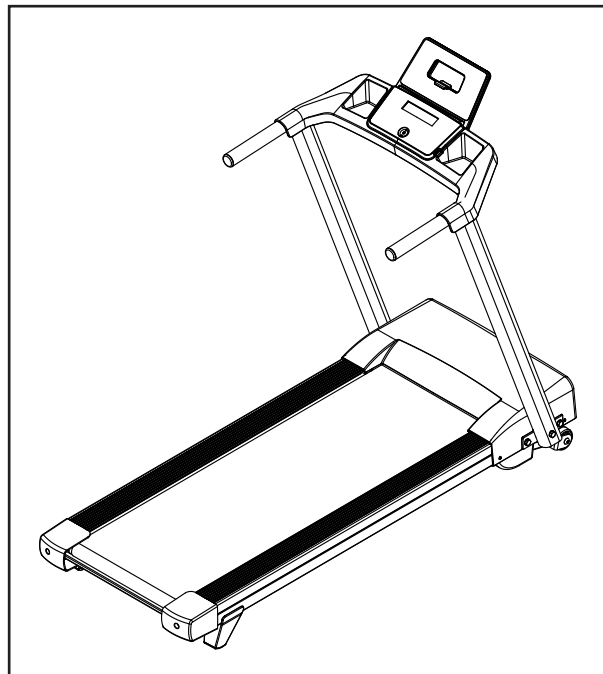
Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quando il cardiofrequenzimetro è collegato, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte. 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.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

ATTENZIONE: lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.

1. Tenere l'estremità posteriore del tapis roulant e sollevarla fino a quando il tapis roulant scorre sulle ruote anteriori. **Assicurarsi di piegare le gambe e mantenere la schiena dritta.**
2. Spostare con attenzione il tapis roulant nella posizione desiderata e abbassare delicatamente il tapis roulant.



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.

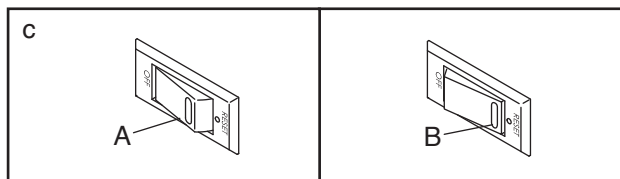
Pulire regolarmente il tapis roulant e tenere il nastro scorrevole pulito e asciutto. Innanzitutto, **portare l'interruttore principale in posizione Off (spenta) e disinserire il cavo di alimentazione.** Pulire le parti esterne del tapis roulant con un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **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

La maggior parte dei problemi relativi al tapis roulant può essere risolta seguendo le semplici procedure riportate di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. Per 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 2mm² 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

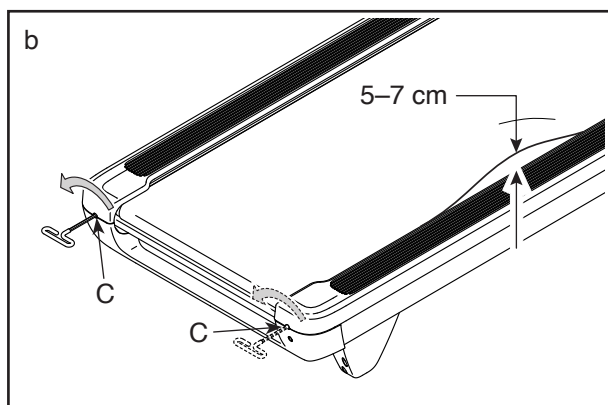
- Controllare l'interruttore principale (vedere il disegno c soprastante). Qualora l'interruttore sia scattato, attendere cinque minuti e quindi premerlo nuovamente.
- Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito nella presa. Se il cavo di alimentazione è inserito nella presa, disinserirlo e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

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. Se i display rimangono accesi quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop (arresto) per qualche secondo. Qualora i display rimangano accesi, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 17 per disattivare la modalità demo.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

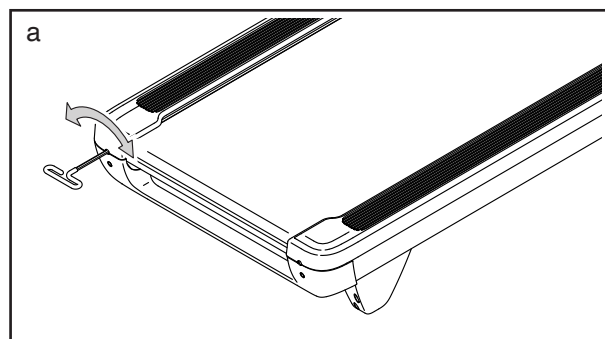
- a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 2 mm² e di lunghezza non superiore a 1,5 m.
- b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant e il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave 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.

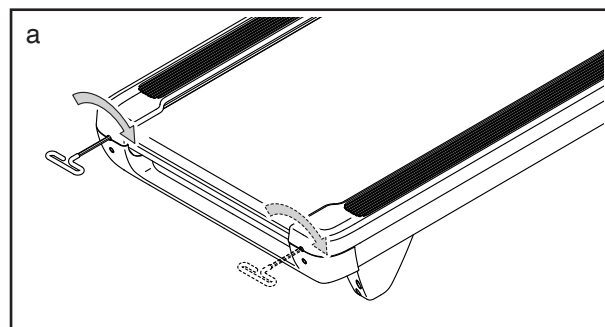
PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato

- 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: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. 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.

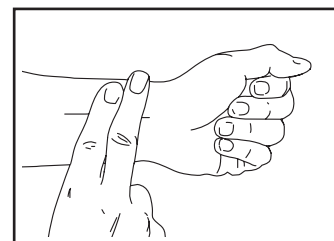
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi 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

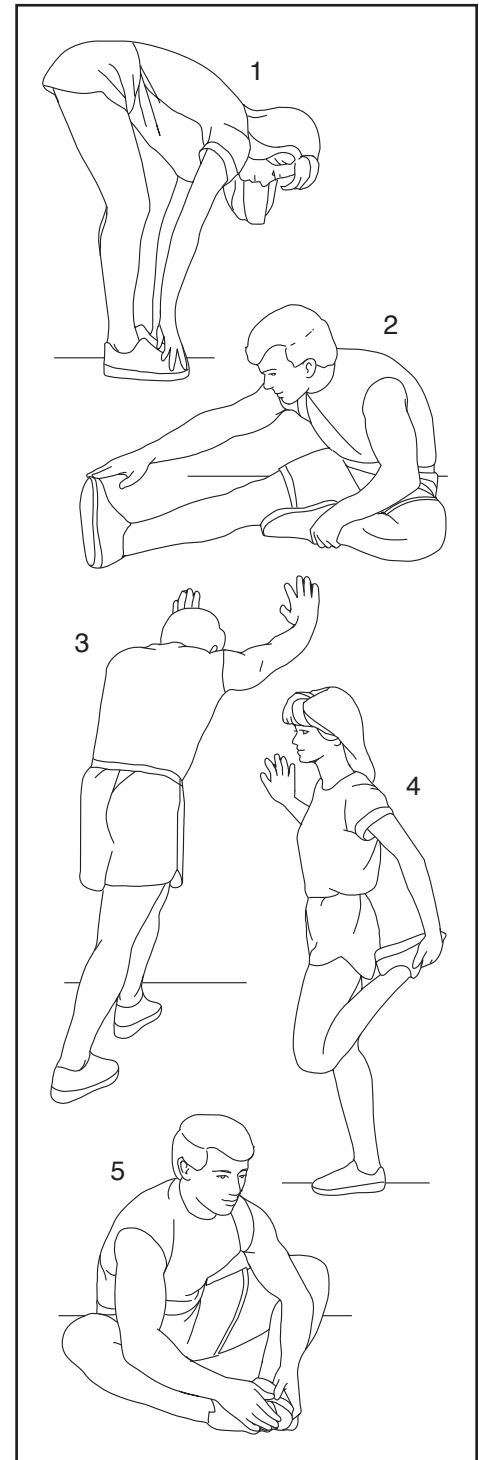
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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.

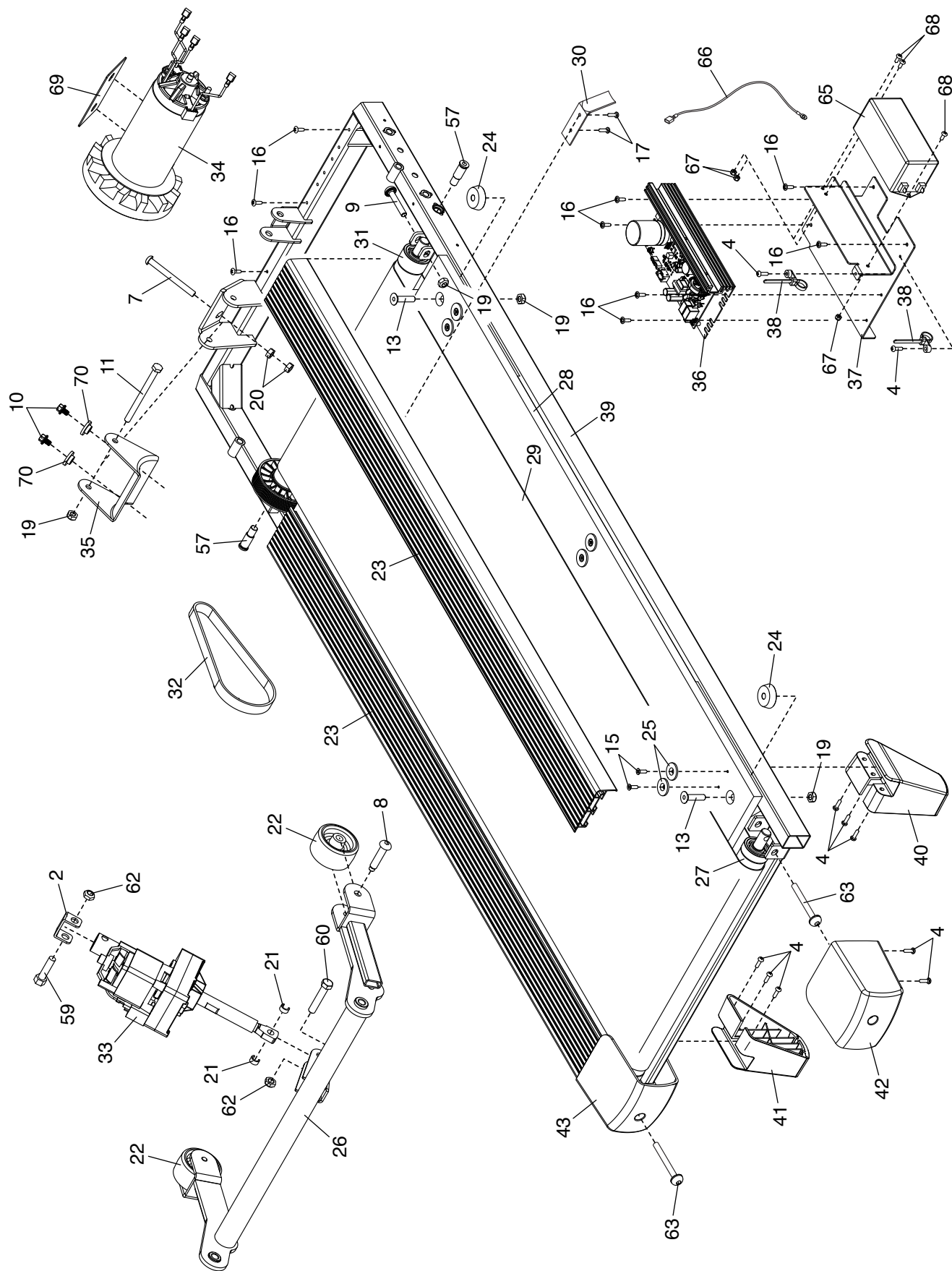


ELENCO PEZZI

Modello n° PFTL38825-INT.0 R0924A

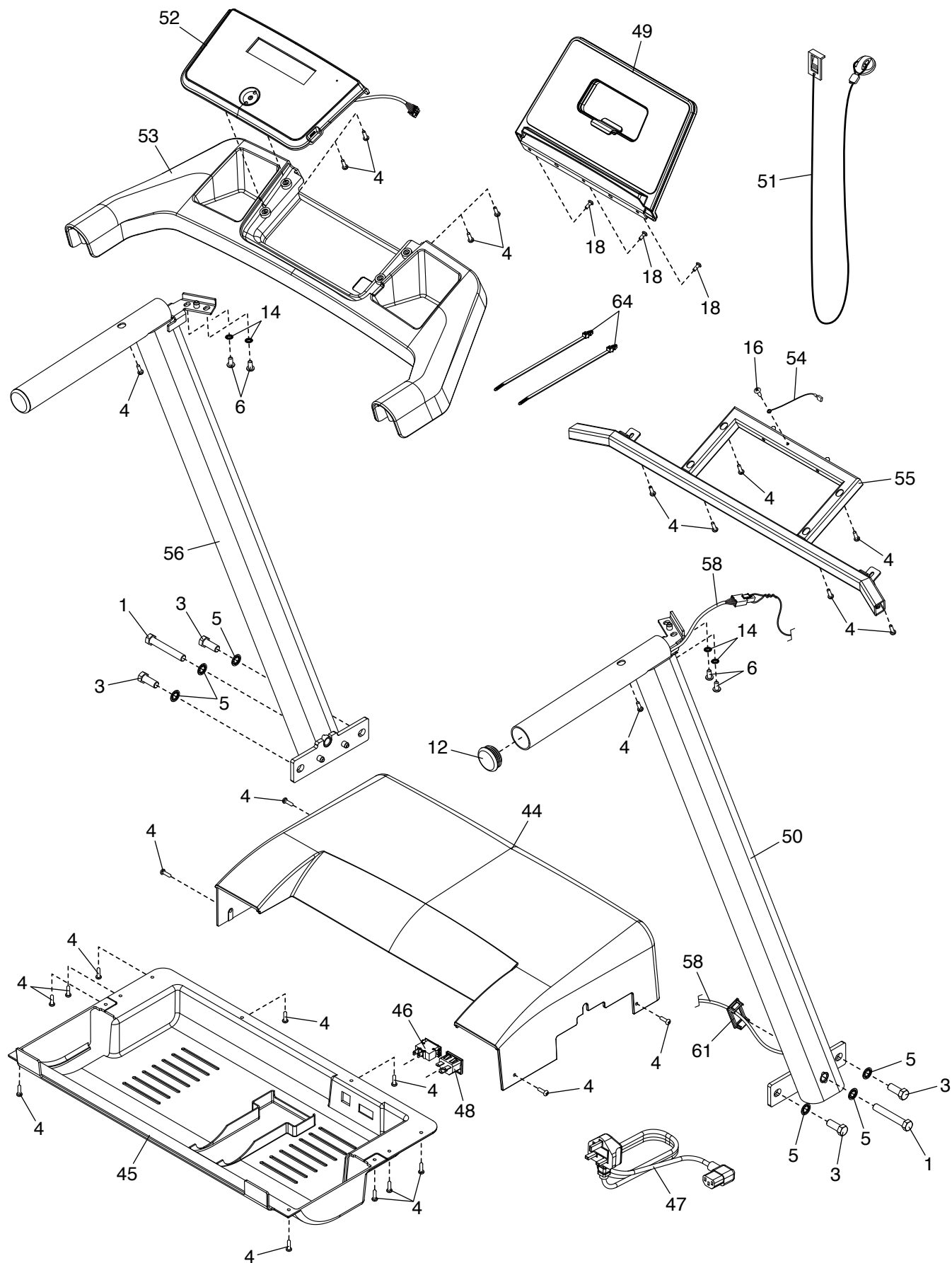
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	2	Vite M10 x 65mm	37	1	Staffa Unità di Controllo
2	1	Staffa a U	38	2	Fascetta Cavo
3	4	Vite M10 x 25mm	39	1	Telaio
4	38	Vite M4 x 16mm	40	1	Piedino Destro
5	6	Rondella a Stella M10	41	1	Piedino Sinistro
6	4	Vite M6 x 12mm	42	1	Cappuccio Posteriore Destro
7	1	Vite M8 x 80mm	43	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
8	2	Vite M8 x 48mm	44	1	Calotta Motore
9	1	Vite Filettata Senza Testa M8 x 45mm	45	1	Pannello Bombato
10	2	Vite Motore da 1/4"	46	1	Presa
11	1	Bullone M8 x 102mm	47	1	Cavo di Alimentazione
12	2	Cappuccio Corrimano	48	1	Interruttore Principale
13	4	Vite M8 x 35mm	49	1	Porta Tablet
14	4	Rondella a Stella M6	50	1	Montante Destro
15	12	Vite M4 x 13mm	51	1	Chiave/Fermaglio
16	10	Vite M4 x 10mm	52	1	Consolle
17	4	Vite Guida Nastro M4	53	1	Base Consolle
18	3	Vite M4 x 10mm	54	1	Cavo Messa a Terra
19	6	Controdado M8	55	1	Telaio Consolle
20	2	Dado M8	56	1	Montante Sinistro
21	2	Distanziatore Inclinazione	57	2	Vite M12
22	2	Ruota	58	1	Cavo Montante
23	2	Poggiapiedi	59	1	Bullone da 3/8" x 2"
24	4	Ammortizzatore Pedana	60	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"
25	12	Distanziatore Poggiapiedi	61	1	Gommino di Protezione Montante
26	1	Telaio di Sollevamento	62	2	Dado Autobloccante da 3/8"
27	1	Rullo Tenditore	63	2	Vite M8 x 70mm
28	1	Piattaforma Nastro	64	2	Fascetta Cavo
29	1	Nastro Scorrevole	65	1	Filtro
30	2	Guida Nastro	66	1	Cavo Messa a Terra Filtro
31	1	Rullo Trasmissione	67	3	Dado M4
32	1	Cinghia Motore	68	3	Bullone M4 x 10mm
33	1	Motore di Sollevamento	69	1	Isolatore Motore
34	1	Motore Trasmissione	70	2	Boccola Motore
35	1	Staffa Motore	*	—	Kit Attrezzi di Montaggio/ Regolazione
36	1	Unità di Controllo	*	—	Manuale d'Istruzioni

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° PFTL38825-INT.0 R0924A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

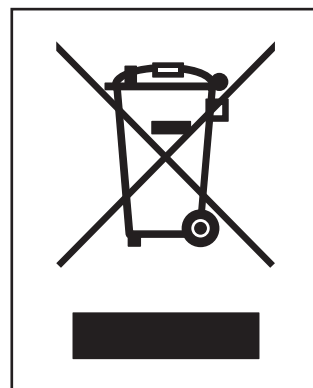
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- 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 del/dei pezzo/i 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

PFTL38825-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 2017/53/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

