

MANUALE UTENTE



PREMIUM T8



Istruzioni originali in lingua italiana.
**Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo
sempre a portata di mano vicino al prodotto.**



Codice : SPADOCPREMT8

Revisione : 00

Edizione : 08/18



INDICE DEGLI ARGOMENTI

• AVVERTENZE	pag. 3
• USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE	pag. 4
• DISPOSITIVI DI SICUREZZA	pag. 4
• SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO	pag. 5
• DATI TECNICI	pag. 5
• ETICHETTE ADESIVE	pag. 6
• REQUISITI DI INSTALLAZIONE	pag. 7
• DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag. 7
• MONTAGGIO	pag. 9
• LIVELLAMENTO	pag. 11
• PIANO DI CORSA IN POSIZIONE VERTICALE	pag. 12
• PIANO DI CORSA IN POSIZIONE ORIZZONTALE	pag. 13
• SPOSTAMENTO	pag. 14
• COLLEGAMENTO ELETTRICO	pag. 15
• PRINCIPI DI ALLENAMENTO	pag. 16
• CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)	pag. 17
• CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI	pag. 18
• PLANCIA DI CONTROLLO - (DISPLAY)	pag. 19
• PLANCIA DI CONTROLLO - (PULSANTI)	pag. 20
• ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE	pag. 21
• ARRESTO NORMALE E DI EMERGENZA	pag. 21
• PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI	pag. 22
• PROGRAMMI HRC	pag. 23
• PROGRAMMI UTENTE	pag. 24
• BODY-FAT TEST	pag. 25
• DOTAZIONI SPECIALI	pag. 25
• MANUTENZIONE	pag. 26
• LUBRIFICAZIONE	pag. 26
• TENSIONAMENTO E CENTRATURA NASTRO	pag. 27
• RICERCA GUASTI	pag. 28
• SMALTIMENTO	pag. 28
• ESPLOSO RICAMBI	pag. 29
• LISTA RICAMBI	pag. 30
• ORDINE RICAMBI	pag. 31
• SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI	pag. 31
• GARANZIA	pag. 32



AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano vicino all'attrezzo.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale quali: circoli privati, hotel, Centri benessere, per un uso promiscuo del prodotto ma non continuativo. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio spegnere l'attrezzo tramite l'interruttore di rete e staccare la chiave di sicurezza dopo l'uso del prodotto.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria e il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo e un esercizio continuo in ambito professionale o in ambito medico.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test massimali oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato ostruire con stracci o asciugamani le feritoie della ventola di raffreddamento posta dietro al vano motore.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.



USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

La serie dei prodotti *Premium* della Get-Fit introduce nuovi orizzonti di qualità ed ergonomia espresse in linee sobrie dai robusti contenuti meccanici e da un equipaggiamento elettronico sofisticato e completo.

Il tappeto elettrico **Premium T8** documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo semi-professionale, sia in ambito domestico per l'utilizzo privato, che in ambito commerciale per l'utilizzo collettivo non continuativo (in ambienti quali: Circoli o associazioni private, Hotel, Centri benessere, SPA, ecc).

Esso è un attrezzo per uso sportivo che simula il movimento del joggin su strada con il vantaggio però di disporre di un piano di corsa ammortizzato che riduce i traumi da impatto con il suolo agli arti inferiori, tipici della pratica della corsa.

Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:



- utilizzatore di età inferiore a 16 anni;
- utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;
- utilizzatore in stato di gravidanza;
- utilizzatore con diabete;
- utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:



- uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;
- mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;
- manomissione del prodotto
- impiego di ricambi non originali;
- inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.

Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo attrezzo, devono essere adeguatamente informati sulle capacità del prodotto da un istruttore ed hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.



DISPOSITIVI DI SICUREZZA

Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla plancia e agganciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.



Dopo ogni sessione di allenamento spegnere l'attrezzo tramite l'interruttore i rete e staccare la chiave di sicurezza dalla plancia. Rimuovere la chiave di sicurezza e custodirla in un luogo sicuro è importante per evitare azionamenti involontari da parte di bambini o inesperti.



Chiave di sicurezza



SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.

Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.



PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze.
Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.



AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto.
Prestare massima attenzione!



NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.



Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.

Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.



DATI TECNICI

VELOCITÀ NASTRO	1.0 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max)
SUPERFICIE DI CORSA (LXP)	1500 x 550
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	2070 x 900 x 1430 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	1290 x 900 x 1685 mm
INGOMBRO IMBALLO (LXPXH)	2160 x 1060 x 560 mm
POTENZA MOTORE AC	3,0 HP (valore in continuo)
PESO NETTO	98 kg
PESO LORDO (prodotto imballato)	110 kg
PESO MASSIMO UTENTE	160 kg
RETE DI ALIMENTAZIONE	230 V AC - 50 Hz
POTENZA ASSORBITA	1300 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori palmari e ricevitore HR wireless (*)
RUMORE PRODOTTO	70 db(A), con velocità inferiore a 10km/h
CONFORMITA'	Norme : EN 957-1-6 (classe SB) - EN 60335-1 - EN 50366
	Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

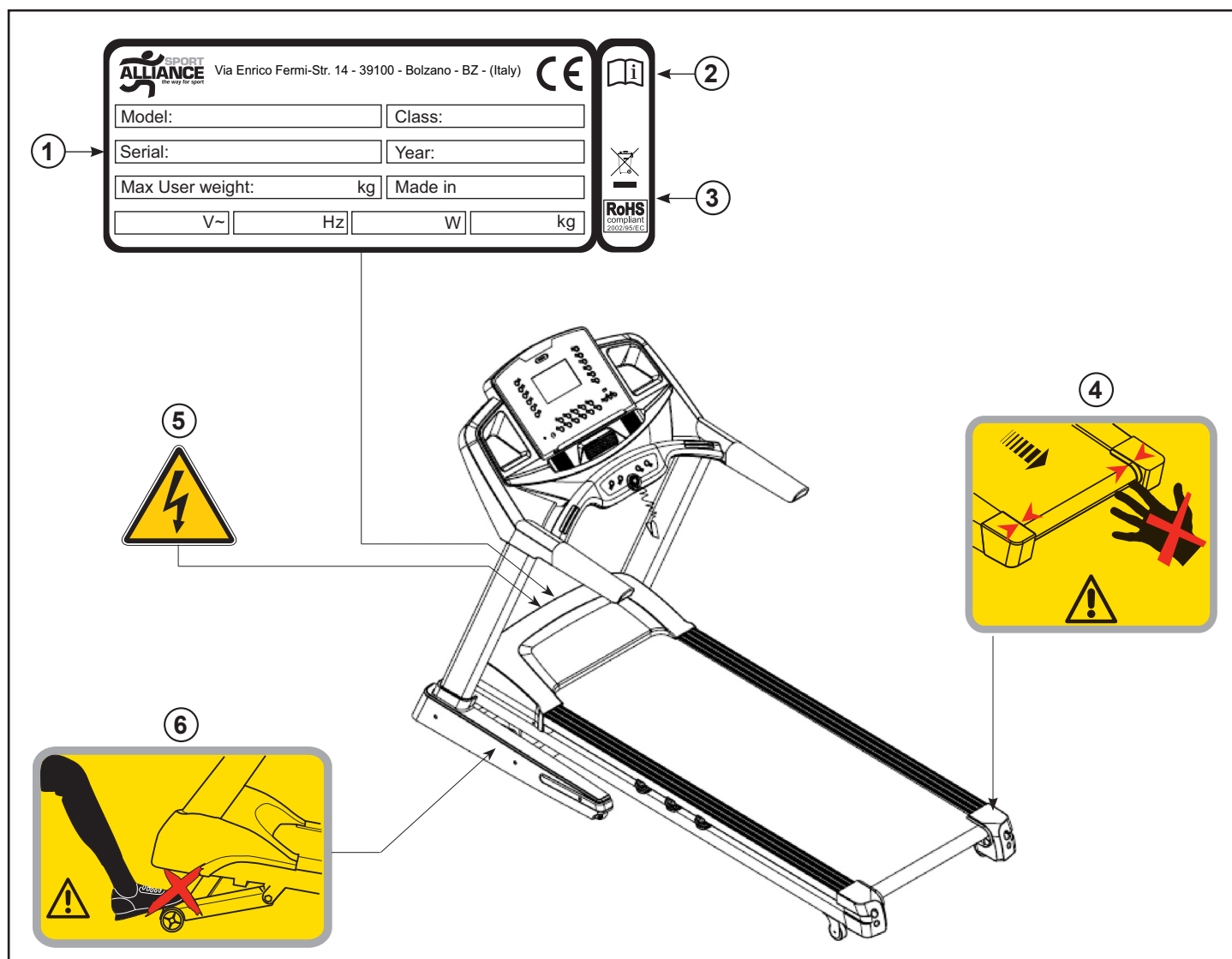
(*) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato con protocollo di frequenza a 5 kHz (testato su modelli T31 e T34).

Il trasmettitore a fascia toracica non è incluso con il prodotto ed è disponibile su richiesta.



ETICHETTE ADESIVE

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.
- 4) La Targa di sicurezza: indica il pericolo di intrappolamento e schiacciamento delle dita tra la puleggia posteriore e il piano di corsa quando il nastro è in funzione.
- 5) La Targa di sicurezza: pericolo di scossa elettrica. È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.
- 6) La Targa di sicurezza: indica il pericolo di schiacciamento del piede di una persona che si trova sul fianco dell'attrezzo nel momento della discesa del piano al minimo livello di inclinazione. È vietato mettere i piedi nei punti indicati dalla targa quando l'attrezzo è in funzione.





REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.
- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e deve disporre di una presa elettrica adatta alla spina del prodotto.
- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.
- È necessario installare il prodotto in una stanza separata che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini, inesperti o animali domestici.



È OBBLIGATORIO lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del prodotto e la parete. NON devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza dietro al prodotto.



DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura montata su pallet.

Dato il peso elevato, per sollevare e movimentare il prodotto imballato è necessario impiegare adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici, a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.



Prima di depositare a terra la scatola contenente il prodotto, verificare sui disegni del cartone la freccia con l'indicazione "LATO ALTO". 

Nel caso in cui la scatola sia stata depositata sul pavimento dal lato errato, evitare di aprirla danneggiando l'imballo ma girarla sul lato corretto.



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Durante le operazioni riferirsi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servirsi anche del disegno in esploso nel catalogo ricambi.

Il Catalogo Ricambi completo di lista delle parti che si trova in fondo alla guida utente, è un ulteriore aiuto nell'identificazione dei componenti di piccole dimensioni.



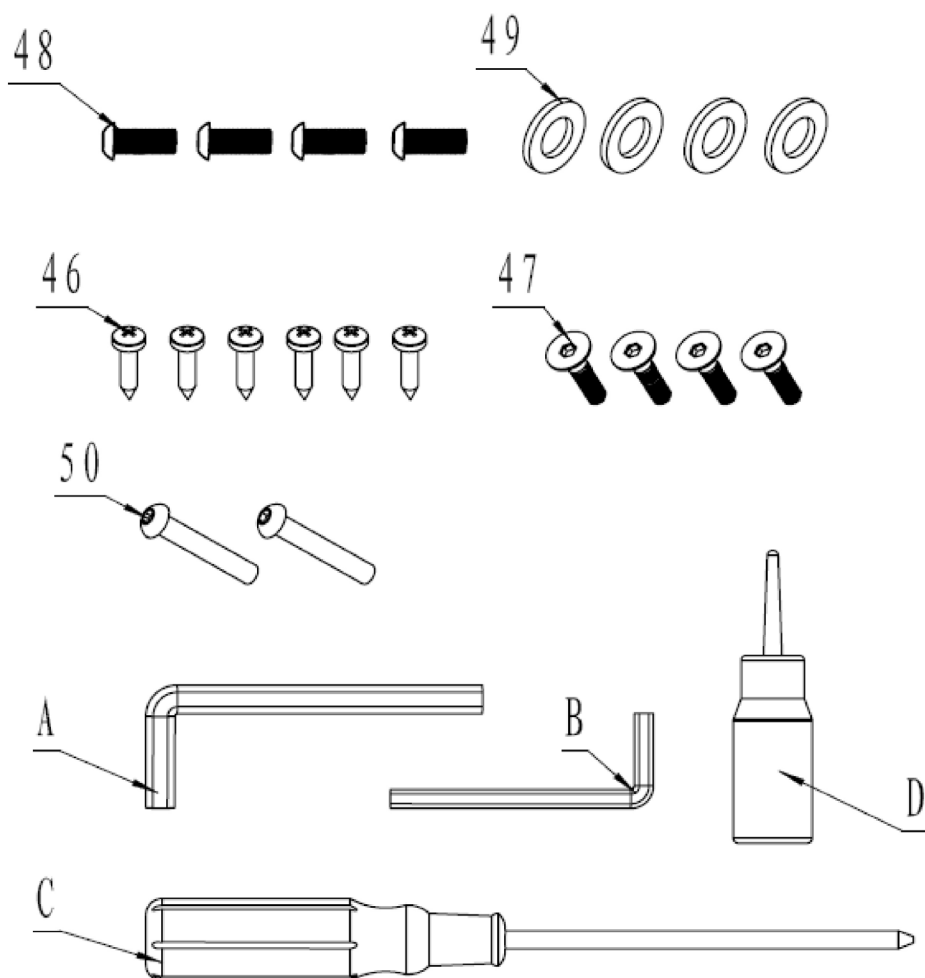
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate.



Si consiglia di conservare l'imballo originale nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.

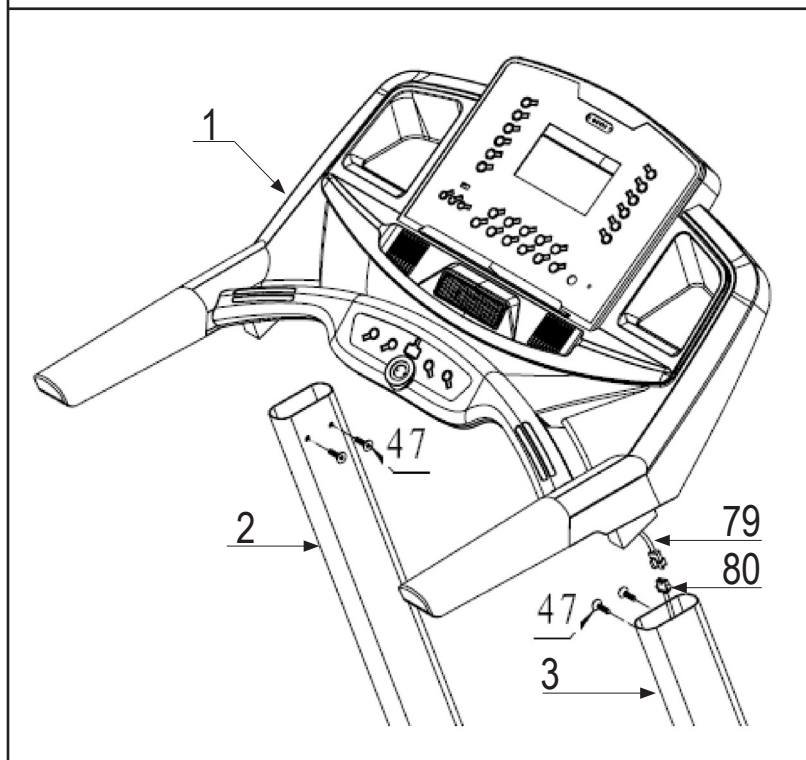
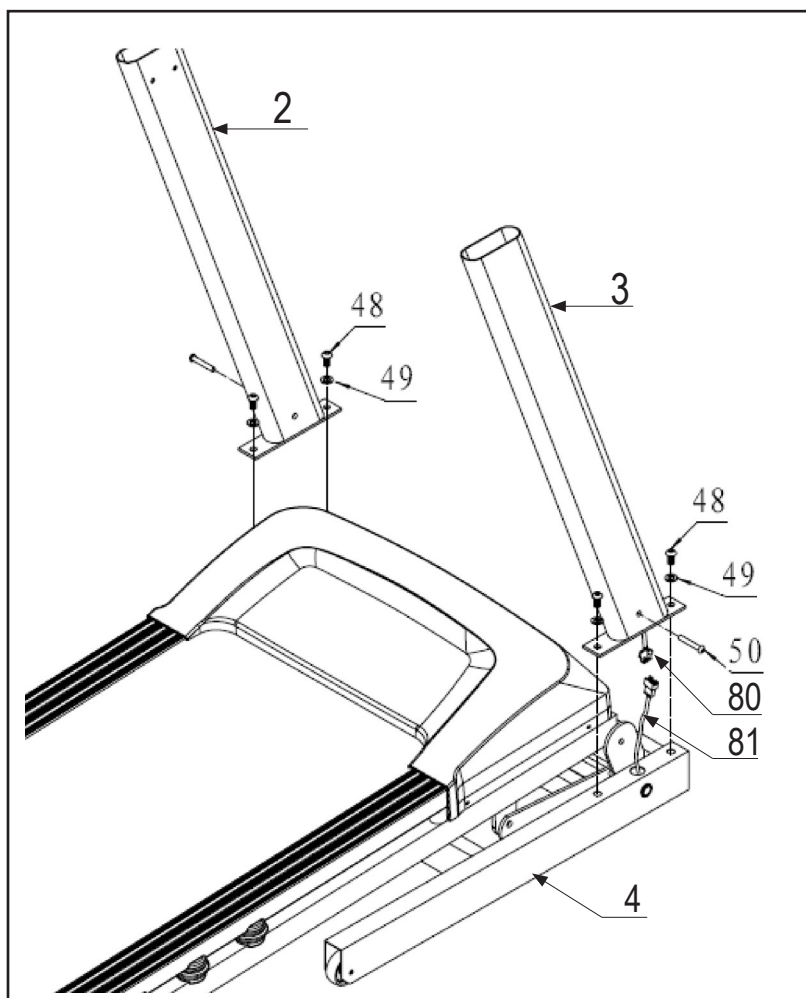
Elenco ferramenta di montaggio :

- 46** Vite autofilettante ST4.2 x 15 mm (6 pz.)
- 47.** Bullone M8x20 mm - (4 pz.)
- 48.** Bullone M10x20 mm - (4 pz.)
- 49.** Rondella piana Ø10 mm (4 pz.)
- 50.** Bullone M8x55mm - (2 pz.)
- A.** Chiave esagonale M6
- B.** Chiave esagonale M5
- C.** Giravite a stella
- D.** Lubrificante al silicone





MONTAGGIO



- Dopo aver aperto l'imballo originale del prodotto togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per l'assemblaggio.
- Tagliare con un cutter gli angoli della scatola di cartone in modo da distendere completamente il cartone, quindi con entrambe le mani sollevare la parte posteriore del piano di corsa assemblato e servendosi delle ruote anteriori di spostamento spostarlo sul pavimento fino al punto della stanza scelto per l'installazione finale del prodotto.
- Avvicinare il montante laterale destro **3** al telaio **4** e collegare il connettore del cablaggio inferiore **81** in uscita dal telaio, al connettore del cablaggio intermedio **80**, in uscita dal montante destro **3**.
- Posizionare il montante destro **3** ed il sinistro **2** sulle rispettive sedi del telaio **4**.



Durante il fissaggio del montante laterale destro fate attenzione a non schiacciare o tagliare i cablaggi elettrici tra i tubolari.

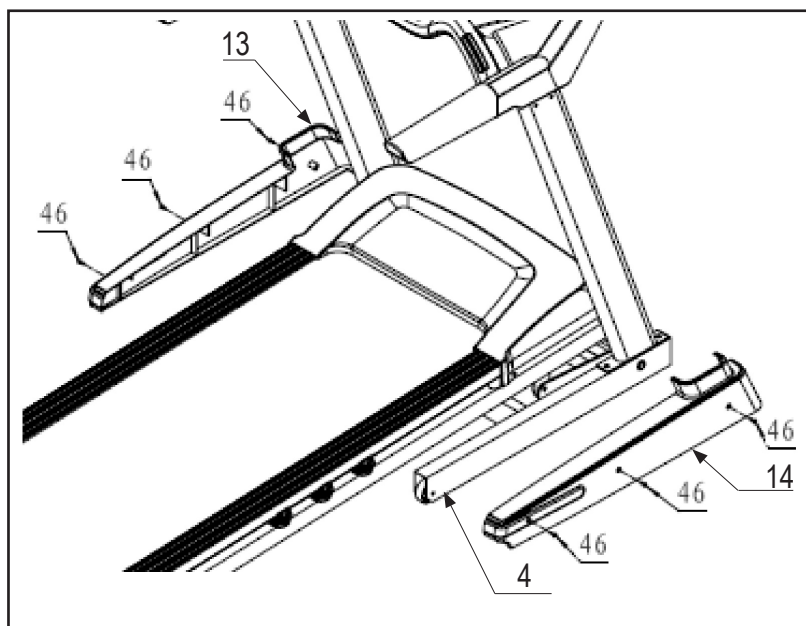
- Fissare il montante destro **3** ed il montante sinistro **2** al telaio **6** serrando ciascuno dalla parte superiore con due bulloni **48** [M10x20 mm] corredati di rondelle piane **49** [Ø10 mm] e dalla parte laterale un bullone **50** [M8x55 mm].
- Avvicinare la plancia **1** ai corrimano e collegare il connettore del cablaggio intermedio **80** proveniente dal montante di destra, con il connettore del cablaggio superiore **79** proveniente dalla plancia.
- Piazzare le staffe di fissaggio della plancia **1** sopra i montanti **3** e **2**, quindi fissarla in posizione serrando quattro bulloni **47** [M8x20 mm].

- Posizionare le coperture laterali destra **14** e sinistra **13** alle estremità del telaio vano motore **4** quindi fissarle serrando in ciascuna tre viti autofilettanti **46** [ST4.2x15 mm].

- Ora l'attrezzo è assemblato, prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per le informazioni sull'uso in sicurezza.



Accertarsi di avere serrato adeguatamente tutte le viti impiegate nel processo di montaggio.





LIVELLAMENTO



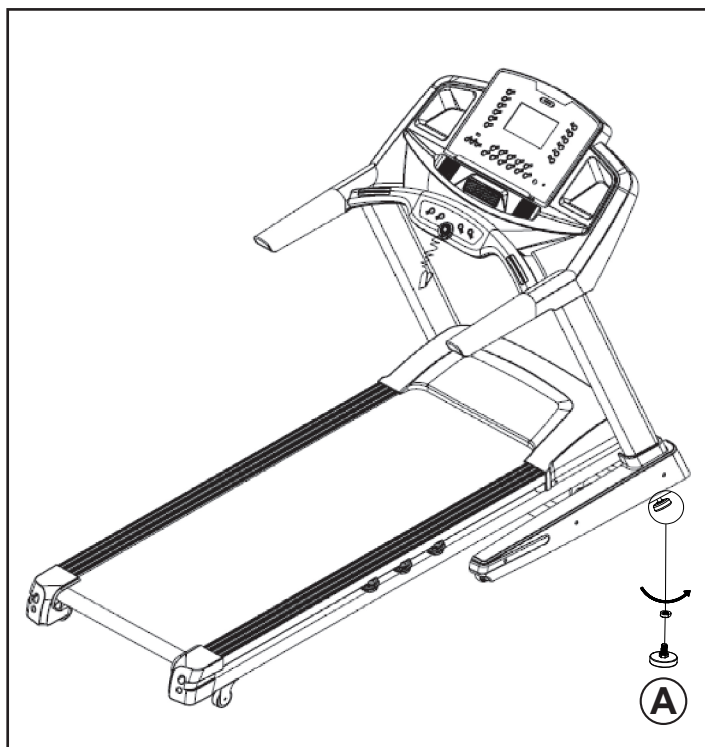
Per prevenire rischi di perdita di equilibrio con conseguente caduta dal tappeto, durante l'esercizio, è necessario controllare il corretto livellamento del telaio dell'attrezzo.

- Il tappeto è dotato, nella parte anteriore di due piedini di livellamento **A** necessari per compensare eventuali dislivelli del pavimento.

Dopo aver piazzato l'attrezzo nel luogo desiderato, prima di collegare la spina ed impiegarlo, eseguire le procedure seguenti per la verifica del livellamento.

- Controllare che i due piedini di livellamento **A** si trovino ben in appoggio sul terreno.

Senza salire sul tappeto, afferrare i montanti laterali o i corrimano e muovere avanti e indietro, a destra e a sinistra per valutare l'equilibrio dell'attrezzo sul terreno; provare anche con il piano di corsa portato alla massima inclinazione. Qualora l'attrezzo non appoggi adeguatamente sul terreno, con una chiave idonea regolare i due piedini anteriori fino a rendere l'appoggio sul terreno stabile.





PIANO DI CORSA IN POSIZIONE VERTICALE

Il tappeto può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio quando non viene utilizzato, per effettuare tale operazione attenersi alle seguenti operazioni.



Portare la posizione del piano di corsa al livello minimo di inclinazione, altrimenti il piano non può essere chiuso.

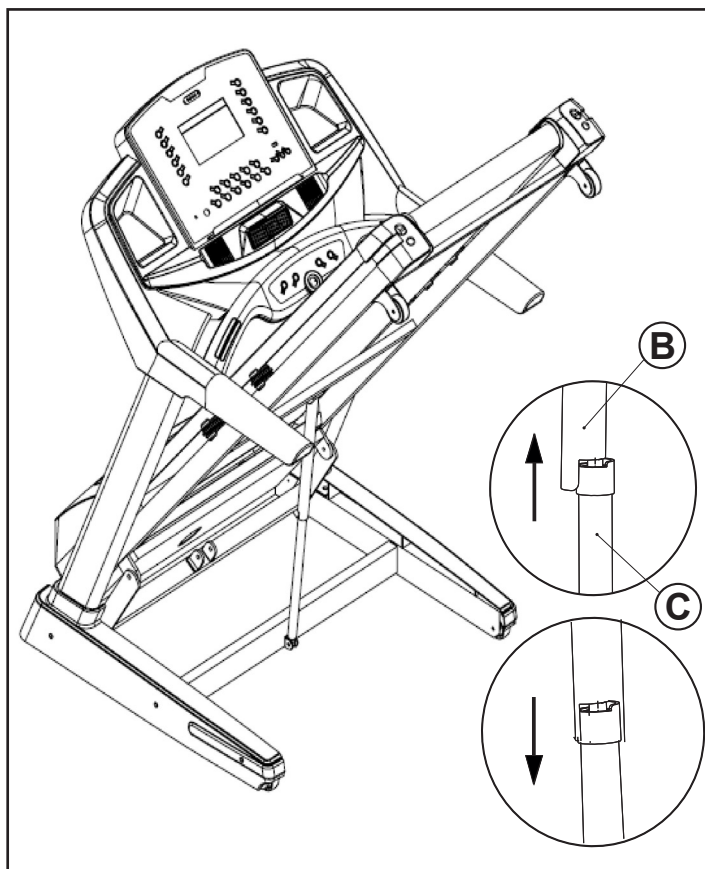
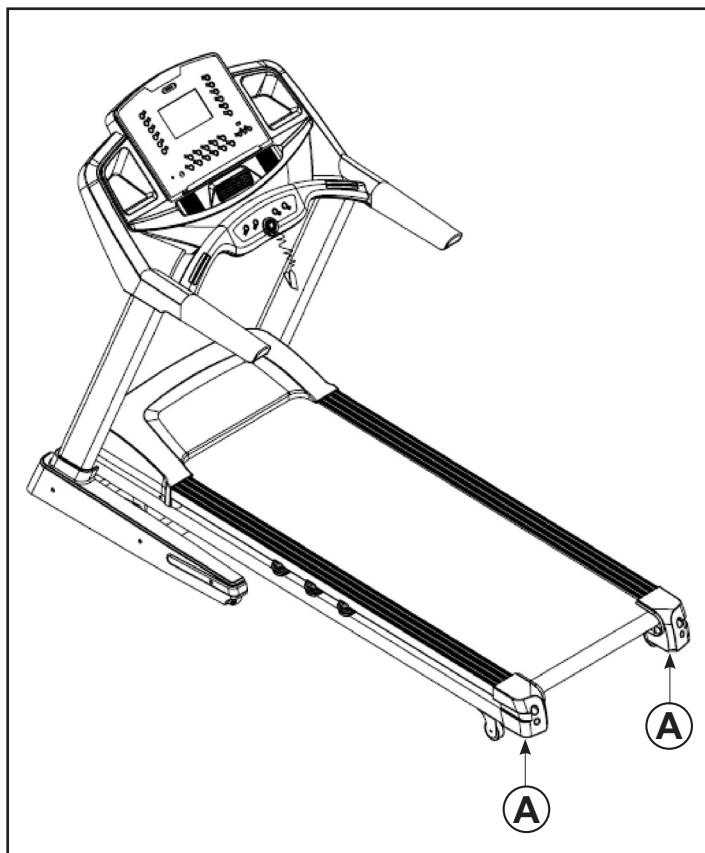


Spegnere l'attrezzo e staccare la spina dalla presa di corrente a lato dell'interruttore di rete.

- Afferrare le estremità posteriori del piano di corsa, inserendo le mani sotto agli angolari **A**.
- Sollevare con entrambe le mani il piano di corsa fino a portarlo in prossimità dei corrimano, continuare a sollevare fino all'inserimento dell'asta di supporto superiore **B** nell'asta di supporto inferiore **C**.
- Il cilindro a gas posto nell'asta di supporto inferiore aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.



Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal piano di corsa, assicurarsi che l'asta di supporto sia ben inserita, tirando con le mani verso il basso il piano.



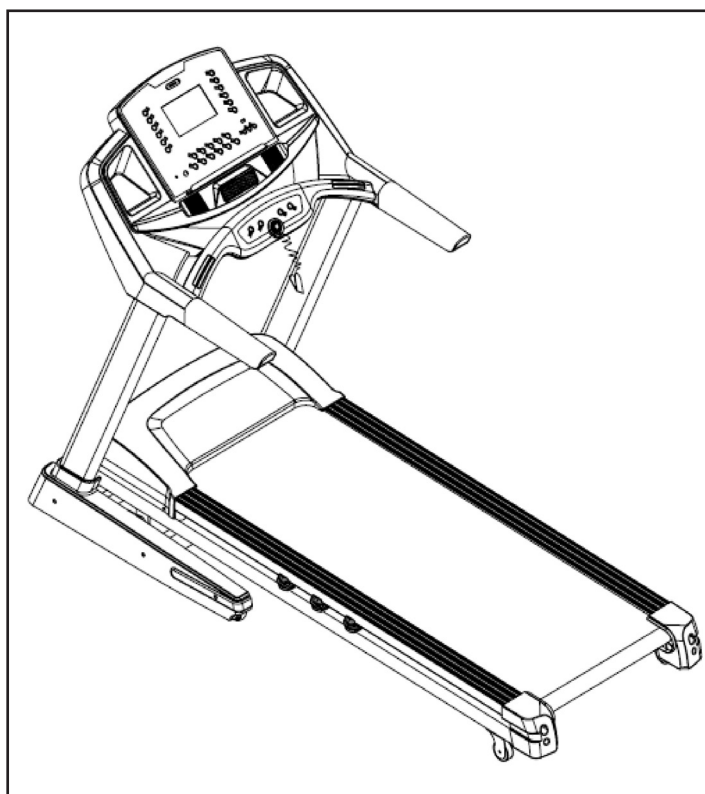
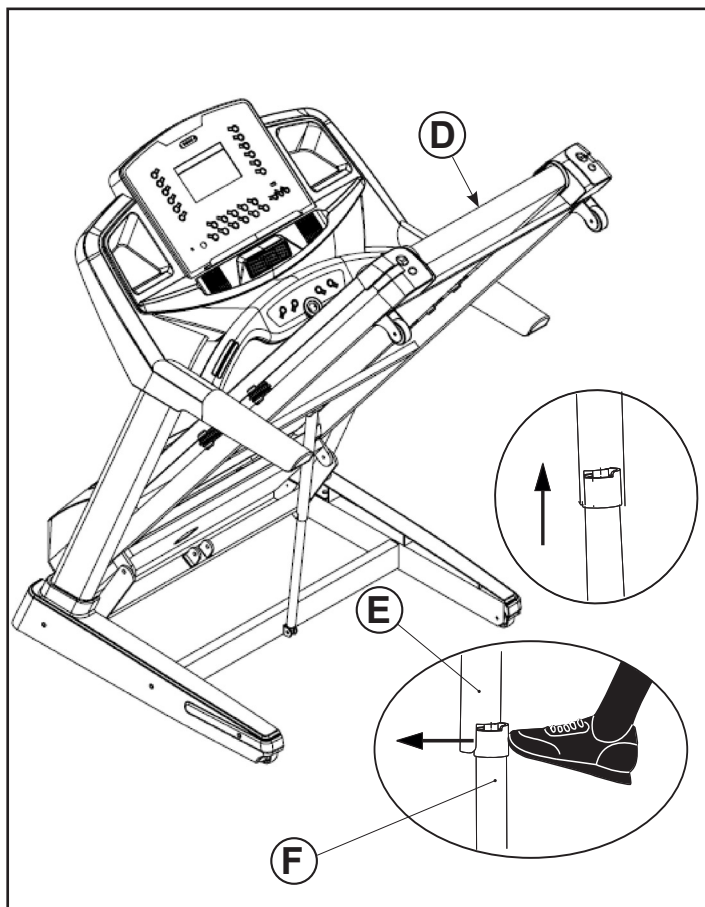


PIANO DI CORSA IN POSIZIONE ORIZZONTALE



Prima di portare il tappeto in posizione orizzontale, togliere eventuali oggetti presenti sul pavimento nella superficie che viene occupata dal piano di corsa. Assicurarsi inoltre che nelle vicinanze non ci siano animali domestici o bambini che giocano.

- Per portare il tappeto in posizione orizzontale spingere con entrambe le mani al punto **D** l'estremità posteriore del piano di corsa fino a sganciare l'asta di supporto superiore **E** da quella inferiore **F**, quindi premere con un piede sull'asta pieghevole, dopodiché accompagnare premendo con entrambe le mani agli angoli il piano di corsa, il cilindro si ritirerà sotto il suo stesso peso e il piano di corsa si distenderà completamente sul terreno.





SPOSTAMENTO



Prima di spostare l'attrezzo verificare che il nastro sia completamente fermo e che l'inclinazione del piano sia al livello minimo, quindi spegnerlo e staccare la spina dalla presa di corrente.

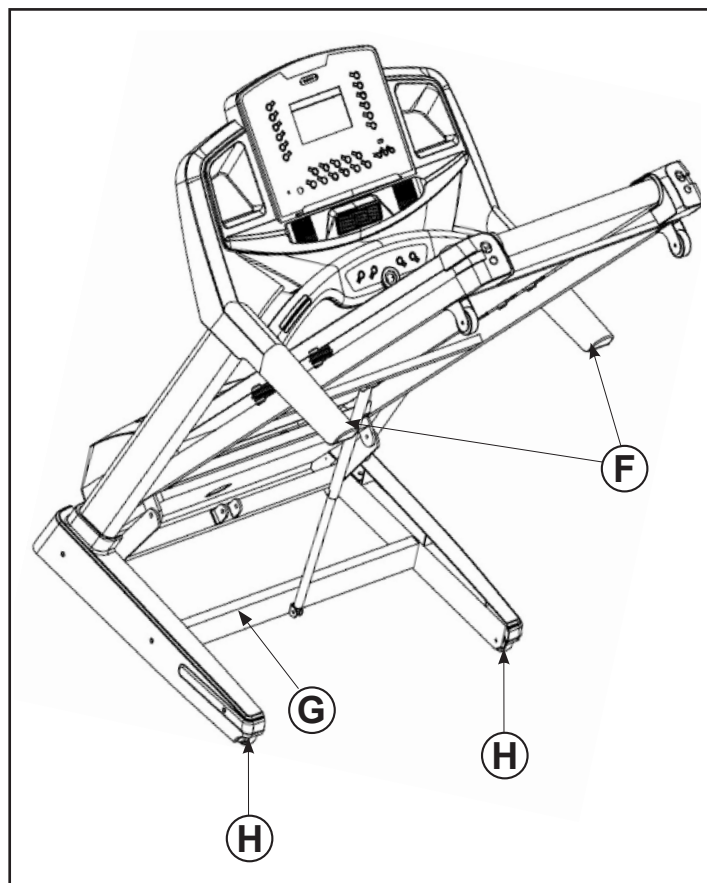


Controllare che il gancio di sicurezza sia ben inserito prima di procedere con lo spostamento.

Il tappeto monta due ruote nella parte anteriore, indispensabili per lo spostamento.

Per compiere l'operazione, posizionarsi dietro al piano di corsa posto in verticale e afferrare con le mani i corrimano **F**, puntare un piede sul telaio **G** quindi inclinare con decisione il tappeto tirando con forza fino a portare la parte posteriore del piano di corsa a contatto sulle braccia.

A questo punto le due ruote **H** di spostamento sono in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.





COLLEGAMENTO ELETTRICO



PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA.

È **Obbligatorio** verificare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta.



È **Obbligatorio** verificare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra".

È **Obbligatorio** verificare che l'interruttore di rete sia in posizione "O" - Off.



PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI RETE

È **Obbligatorio** collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua.

È **Vietato** fare passare il cavo di rete sotto al telaio e tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione.

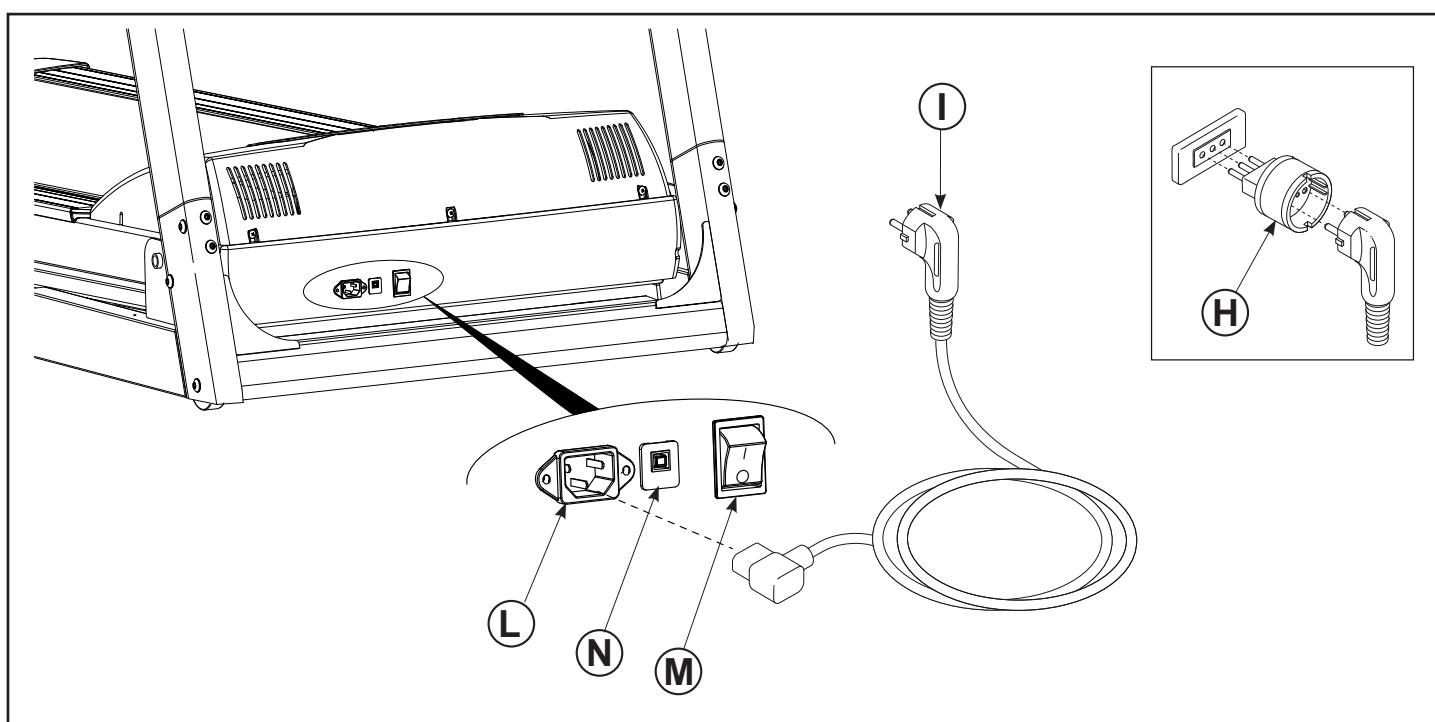
È **Vietato** utilizzare prese multiple o prolunghe, utilizzare solamente adattatori conformi **H**.

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica **I** di tipo Schuko che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

Nel lato anteriore del vano motore, si trovano la presa **L** alla quale viene allacciato il cavo di rete e l'interruttore generale **M** con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione **N** contro gli sbalzi di tensione.

In caso di intervento del dispositivo di protezione i display e la spia rossa dell'interruttore di rete si spengono immediatamente.

Per ripristinare il normale funzionamento occorre attendere almeno cinque minuti, dopodiché riattivare il dispositivo di protezione premendo il pulsante di riarmo **N**.





PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.



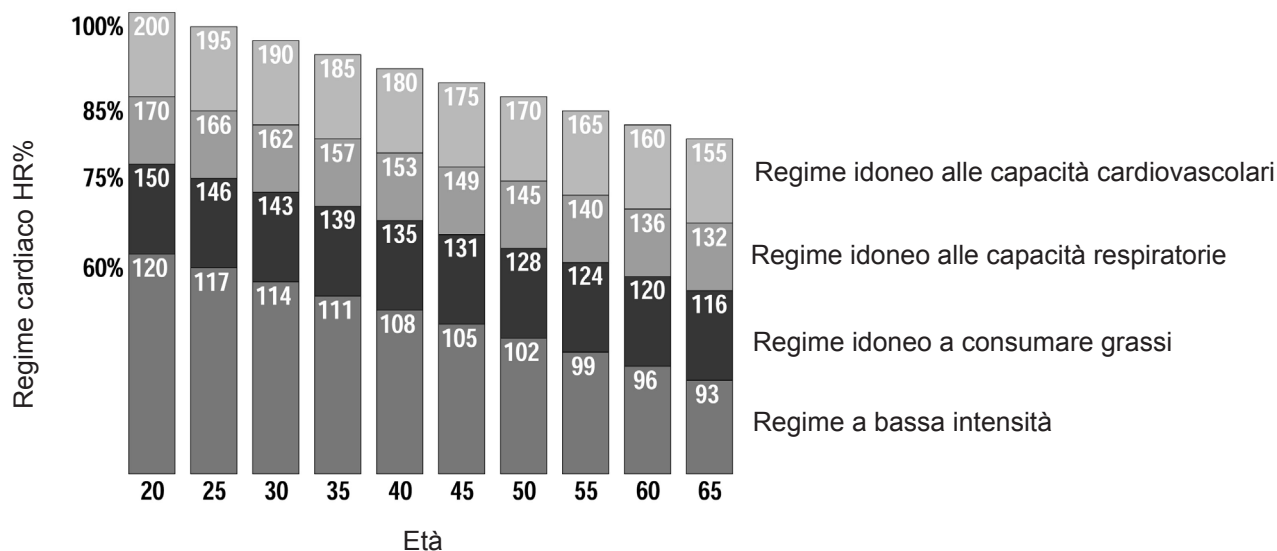
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.





CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)



AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

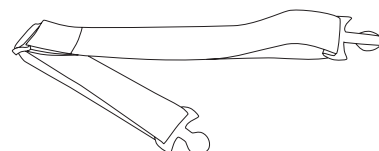
- **È obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- **È obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- **È obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- **È obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Polar® T34, compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.
Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.



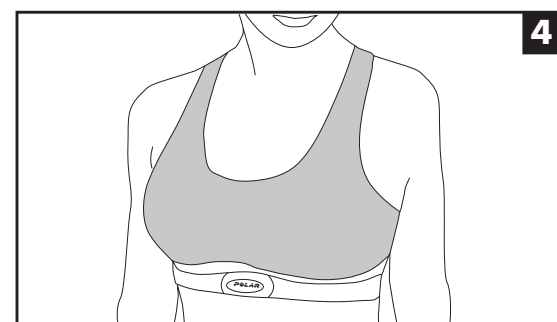
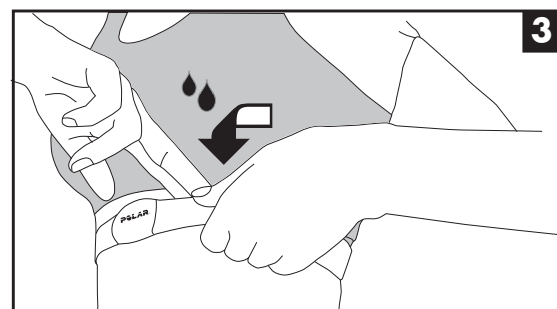
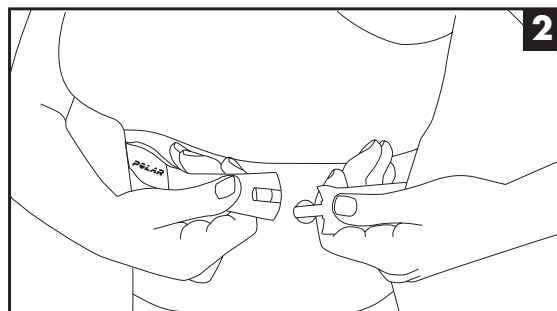
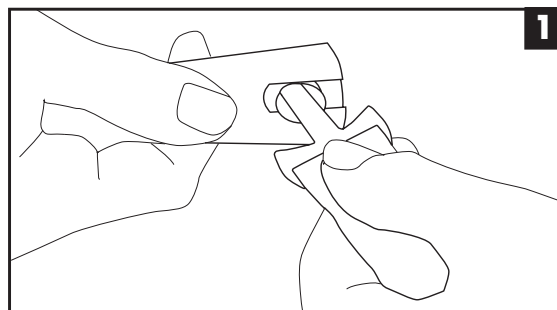
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore





CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

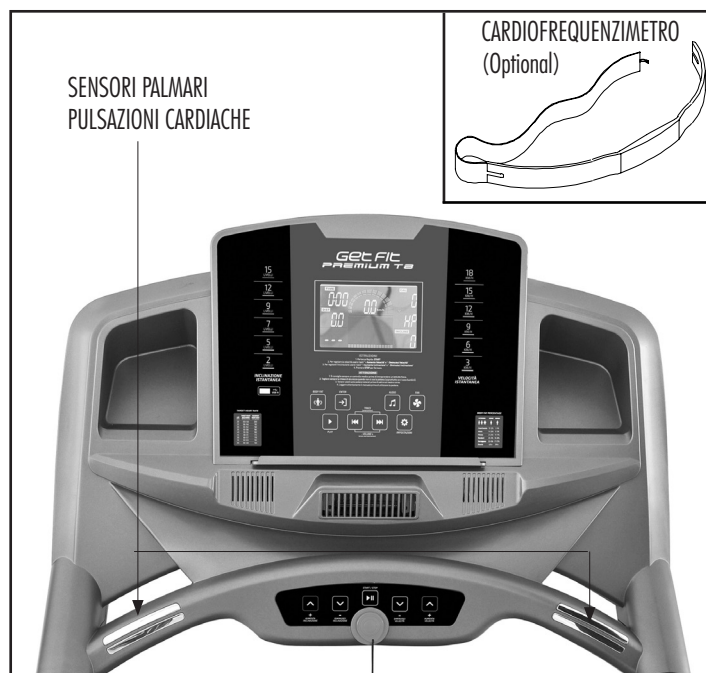


AVVERTENZE PER L'USO DELL'ATTREZZO

- **È obbligatorio** agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita prima di cominciare un allenamento. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla plancia. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nella sede sulla plancia.
- **È obbligatorio** togliere la chiave di sicurezza quando l'attrezzo non viene utilizzato, la chiave deve essere custodita lontano dai bambini.
- **È obbligatorio** procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del nastro è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.
- **È obbligatorio** avviare l'esercizio rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; dopo che il nastro ha iniziato a scorrere a velocità minima, iniziate a camminarvi sopra lentamente.
- **È vietato** cercare di cambiare direzione durante la marcia, è necessario mantenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la plancia di controllo.
- **È vietato** accendere l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.
- **È vietato** l'utilizzo contemporaneo di più persone sul piano di corsa.

Chi si accinge ad utilizzare l'attrezzo per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la plancia di comando, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

- 1) Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la plancia di comando per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.
- 2) Salire sul piano di corsa da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.
- 3) Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.
- 4) Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsante SPEED + e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità.
- 5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- 6) È consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.
- 7) Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori palmari delle pulsazioni cardiache oppure indossando il cardiofrequenzimetro (optional), il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.





PLANCIA DI CONTROLLO - (DISPLAY)

TIME

Mostra il tempo di DURATA dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero in modalità Manuale Countdown. Sul display Time vengono visualizzati i codici di errore in caso di anomalie nella parte elettrica.

CALORIES

Mostra il CONSUMO DI CALORIE durante l'esercizio (espresso in Kcalorie, valore teorico) partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dalle calorie impostate fino a zero in modalità Manuale Countdown.

PULSE

Mostra la FREQUENZA CARDIACA, rilevata dai sensori palmari o dal cardiofrequenzimetro (optional). Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto). La misura visualizzata sul display è soltanto un dato di riferimento approssimato e in nessun caso può essere considerato come una misura di carattere medico.

SPEED

Mostra la VELOCITÀ del nastro in km/ora.

INCLINE

Mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

DISTANCE

Mostra la DISTANZA parziale percorsa dall'inizio dell'esercizio partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dalla distanza impostata fino a zero in modalità Manuale Countdown.

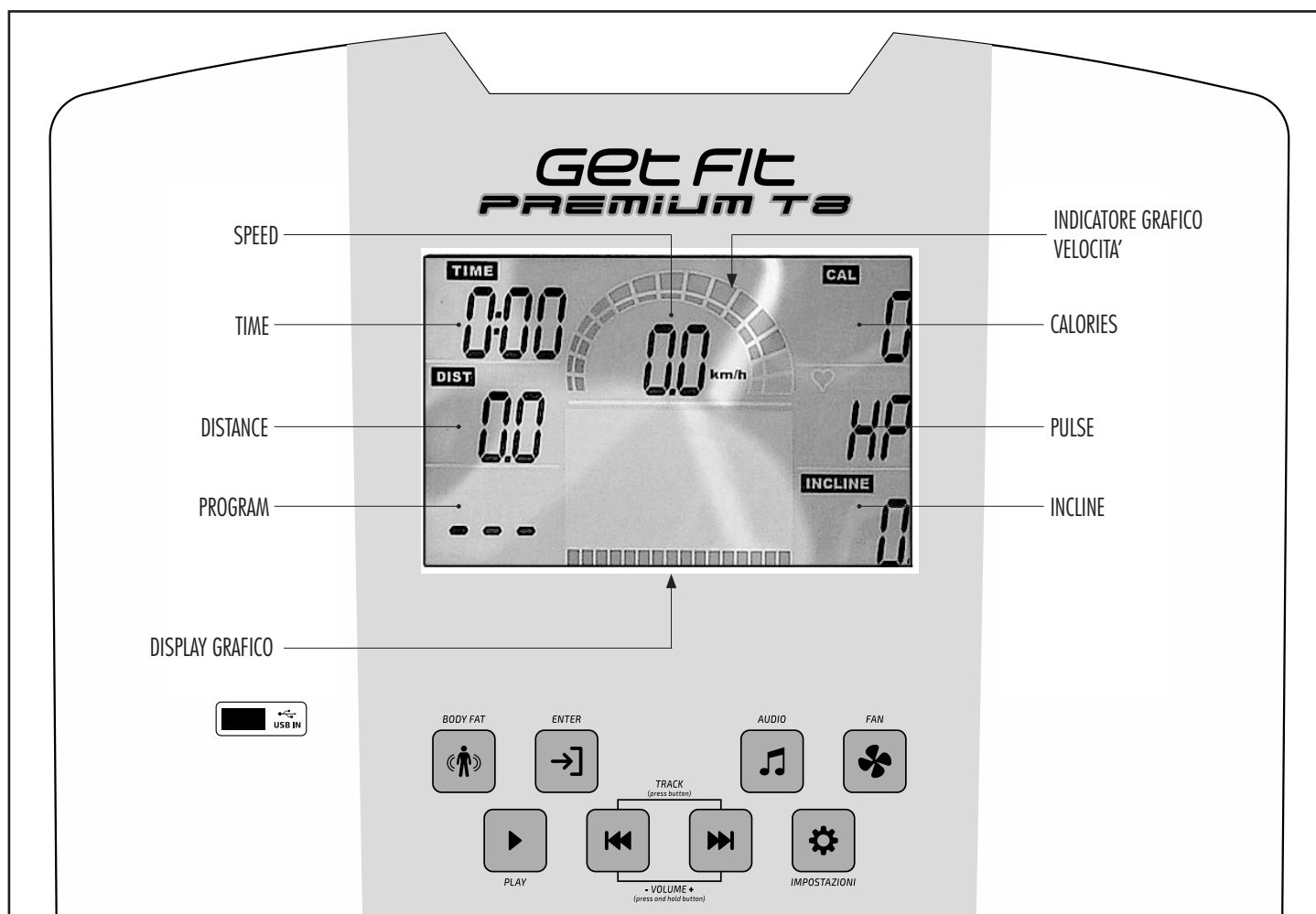
DISPLAY GRAFICO

Il display grafico è costituito da una matrice di punti che mostra lo sviluppo grafico dell'esercizio nel tempo, visualizzando il profilo dell'inclinazione e della velocità.

In modalità manuale l'anello luminoso con l'indicazione dei "Giri di Pista", costituita da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, a simulazione della pista da 400 metri del circuito di atletica leggera.



NOTA: dopo 10 minuti di inattività, la console si spegne automaticamente in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.





PLANCIA DI CONTROLLO - (PULSANTI)

START/STOP

- Premere il pulsante START/STOP per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo.
- Premere il pulsante START/STOP per fermare il nastro e terminare l'esercizio in esecuzione.

VELOCITÀ +/-

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti VELOCITÀ per aumentare o diminuire la velocità del nastro. Premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.
- Prima dell'esercizio, agire sui pulsanti VELOCITÀ per l'impostazione dei dati.

INCLINAZIONE UP/DOWN

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti INCLINE per aumentare o diminuire l'inclinazione del nastro: premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.
- Prima dell'esercizio, agire sui pulsanti INCLINAZIONE per l'impostazione del profilo dell'inclinazione nei programmi utente.

PULSANTI REMOTI SUI CORRIMANO

Sul corrimano di destra si trovano replicati i pulsanti per il controllo agevole della velocità del nastro. Sul corrimano di sinistra i pulsanti per il controllo dell'inclinazione del piano di corsa.

SELEZIONE RAPIDA VELOCITÀ E INCLINAZIONE

Quando viene premuto uno dei tasti di selezione rapida, posti ai lati del display, il tappeto si porta al livello di velocità o inclinazione indicato dal pulsante stesso.

IMPOSTAZIONI

- Dopo l'accensione della console premere IMPOSTAZIONI per selezionare una modalità di allenamento per poter mirare il proprio allenamento ad un preciso obiettivo che sia durata, distanza oppure consumo di calorie.

Ad ogni pressione del pulsante IMPOSTAZIONE corrispondono le seguenti modalità di allenamento:

- Programma Manuale Quickstart
- Programma Manuale Countdown: durata, distanza, calorie
- Programmi Preimpostati P1 ÷ P24
- Programmi HRC1 ÷ HRC2
- Programmi Utente U-1 ÷ U-4

CHIAVE DI SICUREZZA

La chiave di sicurezza è un dispositivo di sicurezza molto importante. Staccare la chiave dopo ogni utilizzo del prodotto. Collegare la chiave di sicurezza prima di cominciare l'allenamento con il prodotto; quando la chiave non è inserita la console rimane spenta. La chiave di sicurezza ha una corda e una clip che deve essere fissata alla cintura dei pantaloncini.

BODY FAT

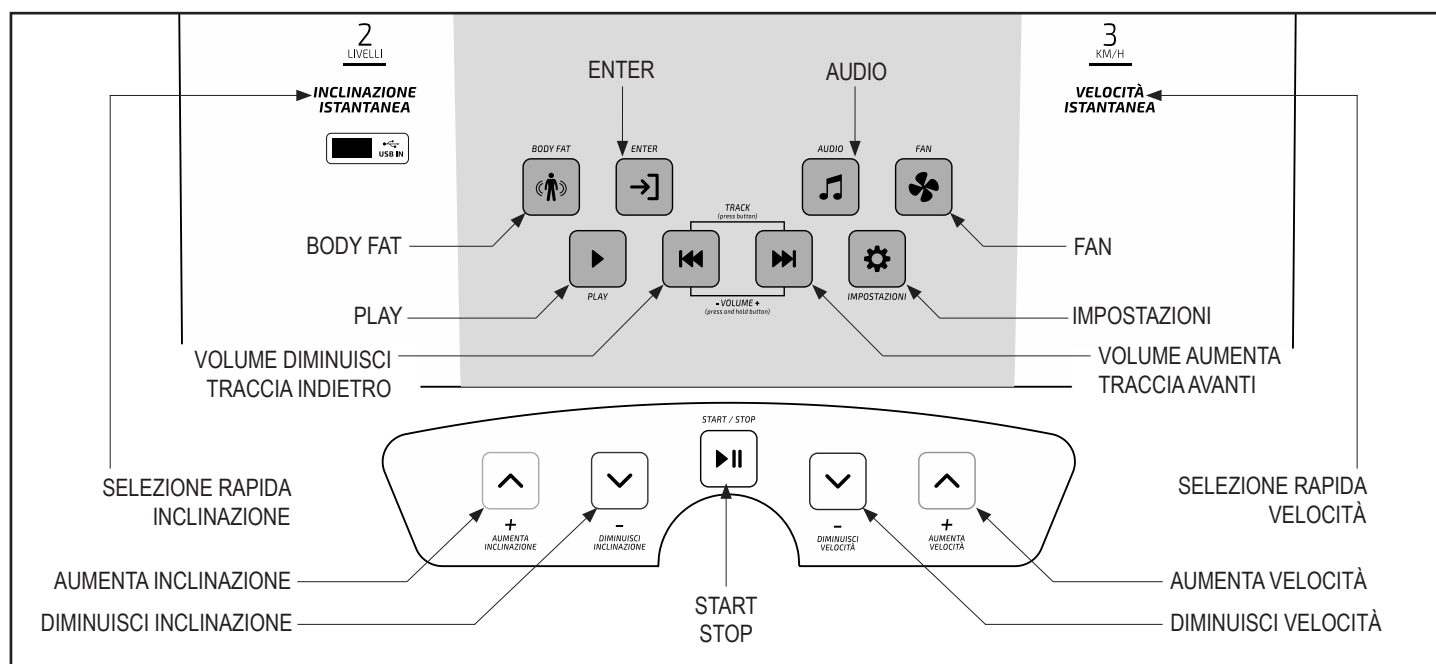
Quando non viene eseguito alcun esercizio e il nastro è fermo, premere il pulsante BODY FAT per avviare la funzione di misura della massa grassa percentuale

ENTER

Premere ENTER per confermare di tutti i dati introdotti nella funzione Body Fat e nei programmi Utente e HRC.

PULSANTI FUNZIONI AUDIO

I pulsanti agiscono su pen drive o riproduttori audio collegati alla plancia via USB, le cui funzioni sono descritte di seguito





ACCENSIONE PROGRAMMA MANUALE

Accensione

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore rosso I=ON O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa di rete. Quando l'attrezzo è alimentato si accende la spia rossa integrata all'interruttore.

Dopo l'accensione posizionare la chiave di sicurezza nella sede sulla plancia, un segnale sonoro indicherà che la console è operativa e pronta ai comandi.

Programma Manuale "Quick Start"

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere START/STOP, dopo il conto alla rovescia di tre secondi il nastro parte a minima velocità.
- Agire sui pulsanti VELOCITÀ e INCLINAZIONE per regolare in tempo reale la velocità del nastro e l'inclinazione del piano indicata sui rispettivi display.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio che viene portato avanti sino all'arresto, premendo il pulsante START/STOP oppure staccando la chiave di sicurezza dalla sede.

Programma Manuale "Countdown"

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Premere il pulsante IMPOSTAZIONI per scegliere se definire il proprio allenamento in relazione della Durata, Distanza o Consumo di calorie.
- Alla prima pressione del pulsante IMPOSTAZIONI lampeggia il display 'Time', nel quale si imposta la durata del programma. Alla seconda pressione lampeggia il display 'Distance', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Alla terza pressione lampeggia il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti VELOCITÀ +/- per impostare la variabile selezionata e premere START/STOP per confermare e avviare l'allenamento.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distanza, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. Nel corso dell'esercizio agendo sui pulsanti VELOCITÀ e INCLINAZIONE si può variare in qualunque momento la velocità del nastro e l'inclinazione del piano di corsa. L'allenamento può essere fermato premendo il pulsante START/STOP oppure staccando la chiave di sicurezza dalla sede.



ARRESTO NORMALE E DI EMERGENZA

- Quando il nastro è in funzione, premere il pulsante START/STOP per fermare l'esercizio in corso. Il nastro rallenta progressivamente fino a fermarsi, il piano si abbassa fino al livello di inclinazione minimo.

ARRESTO DI EMERGENZA

Per annullare un esercizio in corso ed arrestare il nastro tempestivamente, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede.



PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Premere il pulsante IMPOSTAZIONI fino a selezionare uno dei ventiquattro programmi pre-impostati P1÷P24, quindi premere START/STOP per confermare e avviare il programma di allenamento con durata prefissata.
- Per modificare il tempo di durata del programma dopo averlo selezionato agire sui pulsanti VELOCITÀ +/- ed impostare la durata desiderata, quindi premere START/STOP per partire con il programma di allenamento con durata impostata.
- Ogni programma di allenamento si compone di 30 intervalli che vengono suddivisi a seconda del tempo di durata che si è impostato. A ciascun intervallo corrisponde un valore di velocità del nastro che il computer gestisce in maniera autonoma secondo il profilo di lavoro previsto dal programma selezionato indicato nella tabella a lato.
- L'esercizio verrà portato avanti per la durata prevista, dopodiché il nastro rallenterà progressivamente fino all'arresto. In qualunque momento si può fermare l'esercizio premendo il pulsante START/STOP oppure staccando la chiave di sicurezza.

SECTION PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCLINE	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCLINE	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCLINE	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCLINE	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCLINE	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	INCLINE	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	SPEED	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	SPEED	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	SPEED	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	SPEED	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	SPEED	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	INCLINE	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	SPEED	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	SPEED	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	SPEED	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0



PROGRAMMI HRC

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale l'utilizzatore ha la possibilità di inserire un valore cardiaco di soglia entro il quale si desidera impostare il proprio allenamento e il computer regolerà automaticamente la velocità del nastro di corsa a seconda della frequenza cardiaca rilevata mantenendo costante la frequenza cardiaca rilevata e modificando la velocità a seconda dell'inclinazione che si va ad impostare manualmente.

Il programma HRC prevede l'impiego del cardiofrequenzimetro a fascia (optional) poiché i sensori sui corrimano non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere l'impugnatura sui corrimano riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento durante la corsa.

- Accendere l'attrezzo tramite l'interruttore di rete.
- Salire sul piano di corsa mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante IMPOSTAZIONI fino a selezionare uno dei due programmi **HP1 (65% di HRmax)** oppure **HP2 (85% di HRmax)**.

La Frequenza Cardiaca Massima (HRmax=220-età) calcolata sulla base dell'età inserita, è differente tra i due programmi, come specificato di seguito:



- HRC65%: bassa intensità, regime dimagrante,
- HRC85%: alta intensità, regime aerobico.

I valori di soglia cardiaca massima predefiniti nei due programmi, possono comunque essere modificati.

- Dopo la selezione di uno dei programmi HRC il display "Tempo" lampeggia ed è possibile impostare la Durata del programma agendo sui pulsanti VELOCITÀ +/-, quindi premere ENTER per confermare.
- Il display visualizza l'ETÀ dell'utilizzatore (valore di default: 25 anni). Agire sui pulsanti VELOCITÀ +/- per introdurre l'età dell'utilizzatore e premere ENTER per confermare.
- Il display visualizza il calcolo automatico della frequenza cardiaca di soglia riferita all'età inserita ($HR = 220 - \text{età}$); nel caso si desideri modificare il valore percentuale di soglia proposto (Target HR) agire sui pulsanti VELOCITÀ +/- e premere il pulsante ENTER per confermare il dato inserito.
- Dopo aver terminato l'introduzione di tutti i parametri sopra elencati, per cominciare il programma HRC indossare il cardiofrequenzimetro a fascia (optional) e premere il pulsante START/STOP per partire subito con l'esercizio.
- Dopo un breve periodo di riscaldamento la velocità del nastro e l'inclinazione del piano vengono controllate dalla console che provvederà ad aumentarle o a diminuirle a seconda che il battito cardiaco rilevato si allontani o si avvicini al valore di soglia impostato.



Qualora sul display Pulse vengano visualizzati valori delle pulsazioni cardiache non attendibili o troppo variabili, NON impiegate il programma HRC, verificare la presenza, vicino al prodotto, di sorgenti elettromagnetiche che possono innescare radiodisturbi. Nel caso il problema persista, contattare il servizio assistenza.

- L'esercizio verrà portato avanti per il tempo desiderato fino all'arresto volontario del programma. In qualunque momento si può fermare l'esercizio premendo il pulsante START/STOP oppure staccando la chiave di sicurezza.



PROGRAMMI UTENTE

- Accendere l'attrezzo tramite l'interruttore di rete.
- Salire sul piano di corsa mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante IMPOSTAZIONI fino a selezionare uno dei 4 programmi di allenamento impostabili a piacere **U1÷U4** (Utente1÷Utente4), quindi premere ENTER per confermare la scelta e impostare i parametri personalizzati.
- Ogni programma Utente si compone di 10 intervalli, in ciascun intervallo si può impostare velocità del nastro mentre la durata di ogni intervallo è un decimo del tempo complessivo che si va ad impostare.
- Impostazione dei valori di Velocità e Inclinazione:
Dopo la selezione di un programma Utente sul display Distanza viene visualizzato il primo intervallo da impostare:
 - tramite i pulsanti VELOCITÀ +/- impostare la velocità riferita all'intervallo 1, la velocità viene indicata sul display "Velocità";
 - tramite i pulsanti INCLINAZIONE +/- impostare l'inclinazione riferita all'intervallo 1, l'inclinazione viene indicata sul display "Inclinazione".
 - Dopo aver introdotto velocità e inclinazione del primo intervallo del programma utente, confermare premendo il pulsante ENTER.
 - Ripetere l'assegnazione della velocità e dell'inclinazione per l'intervallo 2, quindi ripetere l'impostazione per tutti i 10 intervalli dell'esercizio.
- Una volta impostato un programma Utente esso rimane memorizzato nella console anche quando viene spento l'attrezzo. Dopo aver impostato i quattro programmi Utente, l'eventuale inserimento di un nuovo programma Utente può essere fatta solamente modificando le impostazioni di uno dei programmi Utente già impostati.
- Per modificare il tempo di durata del programma, dopo la selezione di un programma Utente (il tempo di durata predefinito è di 30 minuti) agire sui pulsanti VELOCITÀ +/- ed impostare la durata desiderata quindi premere ENTER per confermare, oppure partire immediatamente con l'esercizio premendo il pulsante START/STOP.
NB.: L'esercizio può essere avviato solo quando tutti gli intervalli sono stati impostati.
- Nel corso dell'esercizio l'utilizzatore può modificare il livello di velocità del nastro e inclinazione del piano agendo sui rispettivi pulsanti.
- L'esercizio in corso termina quando il conteggio alla rovescia del tempo impostato arriva a zero; l'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP oppure il pulsante rosso di emergenza.

BODY-FAT TEST

Tramite i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache sui corrimano, la funzione Body Fat Test permette di eseguire la misura della percentuale di massa grassa corporea.

Vi ricordiamo che il dato rilevato è solamente un indice di riferimento approssimativo e teorico, utile per valutare i progressi del proprio stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento.



- Per tutti i portatori di pacemaker o di altri apparecchi elettronici, il programma Body Fat Test è vietato.
- Il programma Body Fat Test deve essere svolto solo quando il nastro è completamente fermo.

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
 - Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante **BODYFAT** per entrare nella procedura di rilevazione dell'indice di massa grassa dell'utilizzatore.
 - Il display visualizza **AGE**, viene richiesta l'introduzione dell'età dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti VELOCITÀ per inserire il dato e premere ENTER per confermare.
 - Il display visualizza **HEIGHT**, viene richiesta l'introduzione dell'altezza (statura) dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti VELOCITÀ per inserire il dato e premere ENTER per confermare.
 - Il display visualizza **WEIGHT**, viene richiesta l'introduzione del peso dell'utilizzatore, quindi agire sui pulsanti VELOCITÀ per inserire il dato e premere ENTER per confermare.
 - Il display visualizza **FEMALE**, viene richiesta la selezione del sesso dell'utilizzatore (maschio o femmina), quindi agire sui pulsanti VELOCITÀ per effettuare la scelta e premere ENTER per confermare..
 - Ora tutti i display sono lampeggianti, il display **BODYFAT** visualizza in forma lampeggiante ----.
- Per avviare la procedura di misurazione della massa grassa premere con forza entrambe le mani sui sensori palmari di rilevazione pulsazioni, fino a quando sul display compare la misura risultante del Test.

FAT%	Sottopeso	Peso Normale	Sovrappeso	Obesità
MASCHIO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%



DOTAZIONI SPECIALI

FAN

La ventola integrata nella plancia permette di rinfrescare il viso dell'utilizzatore durante l'esercizio. Per accendere e spegnere la ventola premere sul pulsante Fan.



Si consiglia l'uso della ventola dall'inizio dell'esercizio, è sconsigliato accendere la ventola quando si è già accaldati e sudati.



È vietato inserire oggetti tra le grate della ventola.

CARDIOFREQUENZIMETRO

L'attrezzo incorpora un radio-ricevitore adatto per trasmettitori a fascia toracica del tipo Polar® T34 (il trasmettitore a fascia toracica viene fornito su richiesta).

PORTA USB

Sul lato sinistro della plancia si trova una porta USB attraverso la quale è possibile ascoltare, tramite il sistema di diffusori integrato nella plancia, files musicali in formato MP3 contenuti in Pen Drive USB (FAT32 formatted). Collegando una Pen-Drive nella porta USB, la riproduzione dei files musicali in formato MP3 comincia in maniera automatica.

DESCRIZIONE DEI PULSANTI DI CONTROLLO FUNZIONI AUDIO:

AUDIO



AUDIO: premere per accendere l'amplificatore

PLAY



PLAY : premere per avviare la riproduzione
PAUSE : premere per fermare la riproduzione
MUTE: mantenere premuto per la funzione muting



INDIETRO : premere per passare al brano precedente
VOLUME - : mantenere premuto per alcuni secondi per diminuire il volume di ascolto



AVANTI : premere per passare al brano successivo
VOLUME + : mantenere premuto per alcuni secondi per aumentare il volume di ascolto



MANUTENZIONE



Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



È **obbligatorio** mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.



È **vietato** utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



È **vietato** utilizzare solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Quando l'attrezzo è utilizzato in ambito commerciale da più utenti, **dopo ogni utilizzo** occorre disinfettare l'attrezzo utilizzando apposite salviette disinfettanti "usa e getta" (oppure detergenti spray con panni in carta):
 - pulire la plancia utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
 - pulire i corrimano, le pedane laterali e il coperchio del vano motore, e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
 - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del cardio frequenzimetro (optional) con un panno umido e sapone neutro.
- Ogni settimana:** pulire il nastro di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Ogni mese:** pulire con un aspirapolvere il pavimento sottostante per liberarlo dalla polvere e dai residui formati dal normale consumo del nastro di corsa. Per agevolare l'operazione si consiglia di spostare l'attrezzo oppure portare l'inclinazione del piano di corsa al livello più alto.



LUBRIFICAZIONE



La lubrificazione del piano di corsa è una operazione importante e deve essere verificata prima dell'uso.

La mancata lubrificazione del piano di corsa porta alla rottura del motore e invalida la garanzia.



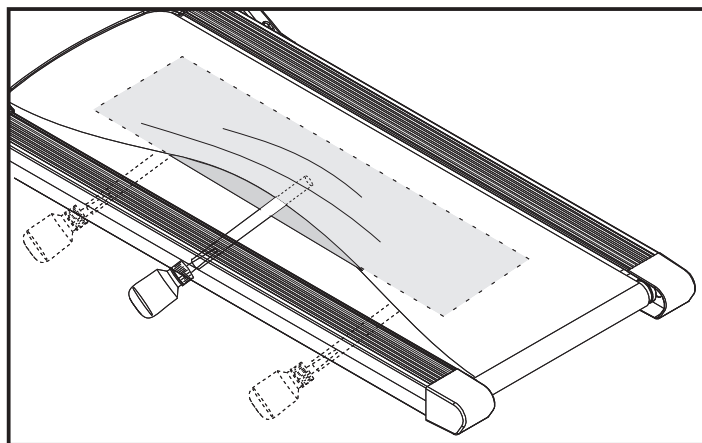
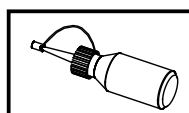
Al primo utilizzo è necessario distribuire una abbondante quantità di lubrificante: impiegando la bomboletta in dotazione erogare una quantità tale da abbassare di 1 cm il livello di olio, mentre impiegando un lubrificante siliconico spray almeno 10 spruzzi.



È **obbligatorio** lubrificare il piano di corsa mediante l'apposito lubrificante siliconico in dotazione ogni 10 ore di utilizzo o dopo 30 giorni di inattività e in ogni caso tutte le volte che il piano di corsa vi sembri troppo asciutto.

Procedure per la lubrificazione del piano di corsa:

- Spegnere l'attrezzo e staccare la spina di rete.
- Sollevare il bordo del nastro dal lato sinistro.
- Lubrificare quanto più possibile la zona centrale del piano di corsa, distribuire sotto al nastro con la bomboletta in dotazione dieci gocce di lubrificante (oppure quattro spruzzi, tramite lubrificante spray al silicone).
- Ripetere l'operazione sulla parte destra del nastro.
- Fare partire il nastro e camminare per alcuni minuti a bassa velocità.



Sollevare il tappeto da entrambi i lati e lubrificare la zona centrale del piano di corsa (l'area di contatto con i piedi).



TENSIONAMENTO E CENTRATURA NASTRO



Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

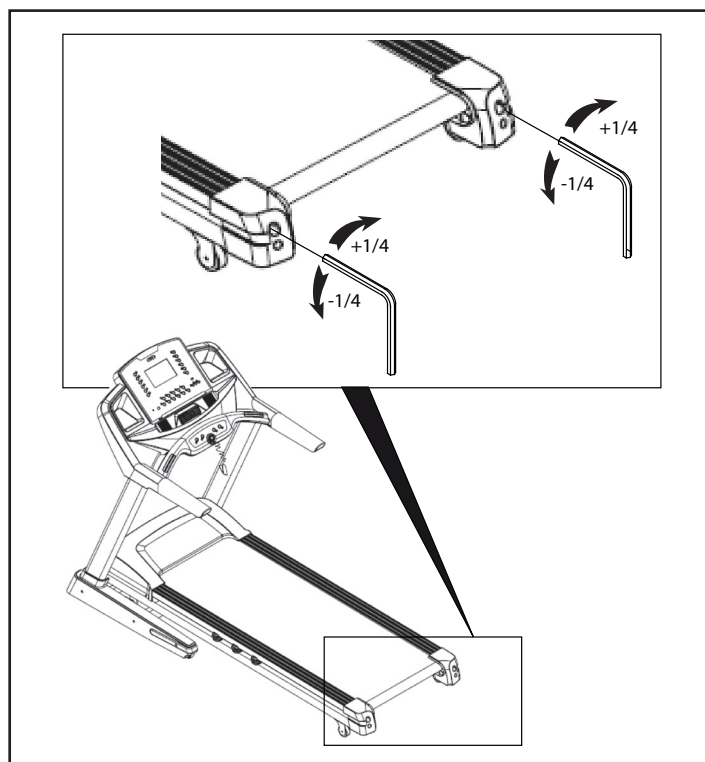
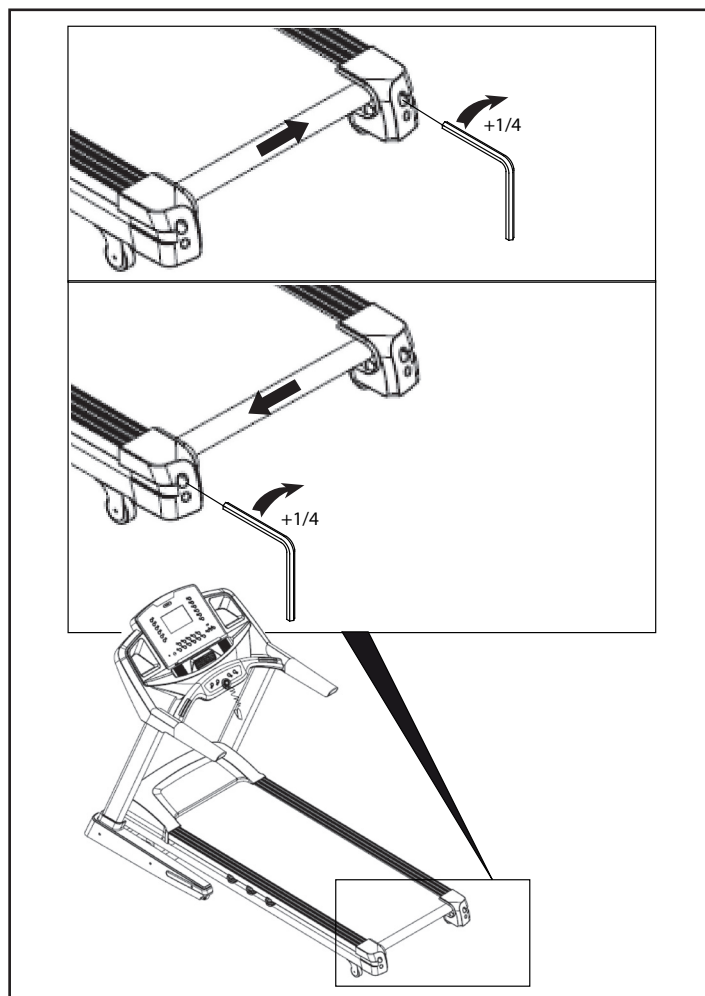
- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta.
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro per verificare l'efficacia dell'intervento.
- Se continuasse ad andare verso destra, semplicemente regolare la vite a sinistra di un quarto di giro in senso anti orario. Le stesse regole valgono nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.

- L'operazione di tensionamento del nastro deve essere effettuata nel caso, durante la corsa, si avverta lo slittamento del nastro sulla puleggia anteriore. La regolazione della tensione del nastro avviene agendo sulle viti di registro della posizione della puleggia posteriore, attraverso il piccolo foro sugli angolari posteriori.
- Nel caso il nastro dovesse risultare poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di un quarto di giro; se al contrario il nastro risultasse troppo teso svitare le viti di un quarto di giro in senso antiorario.



Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.

Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento delle pulegge, dei cuscinetti e del motore ed invalida la garanzia.





RICERCA GUASTI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Dopo aver premuto l'interruttore generale la consolle non si accende	A) Mancanza tensione di rete. B) Cavo di rete scollegato o interruttore danneggiato. C) Protezione termica innescata. D) Chiave di sicurezza staccata. E) Durante il montaggio non sono stati collegati correttamente i cabbaggi della plancia.	A) Controllare la linea elettrica, e verificare l'accensione della spia rossa integrata al pulsante. B) Collegare il cavo di alimentazione, verificare interruttore. C) Premere il pulsante Reset Termica a fianco dell'interruttore. D) Innestare chiave di sicurezza. E) Rivedere le operazioni di montaggio per individuare l'errore.
Interruzione del fusibile posto sulla scheda di potenza .	A) Indica una condizione di attrito tra piano e nastro di corsa.	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza.
Il motore non parte dopo aver premuto START.	A) Il motore non parte, oppure parte per un breve istante e il display visualizza la sigla "Er2".	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza.
Il nastro da corsa non raggiunge la velocità massima.	A) Tensione di alimentazione insufficiente, il display visualizza la sigla "Er6".	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza.



SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



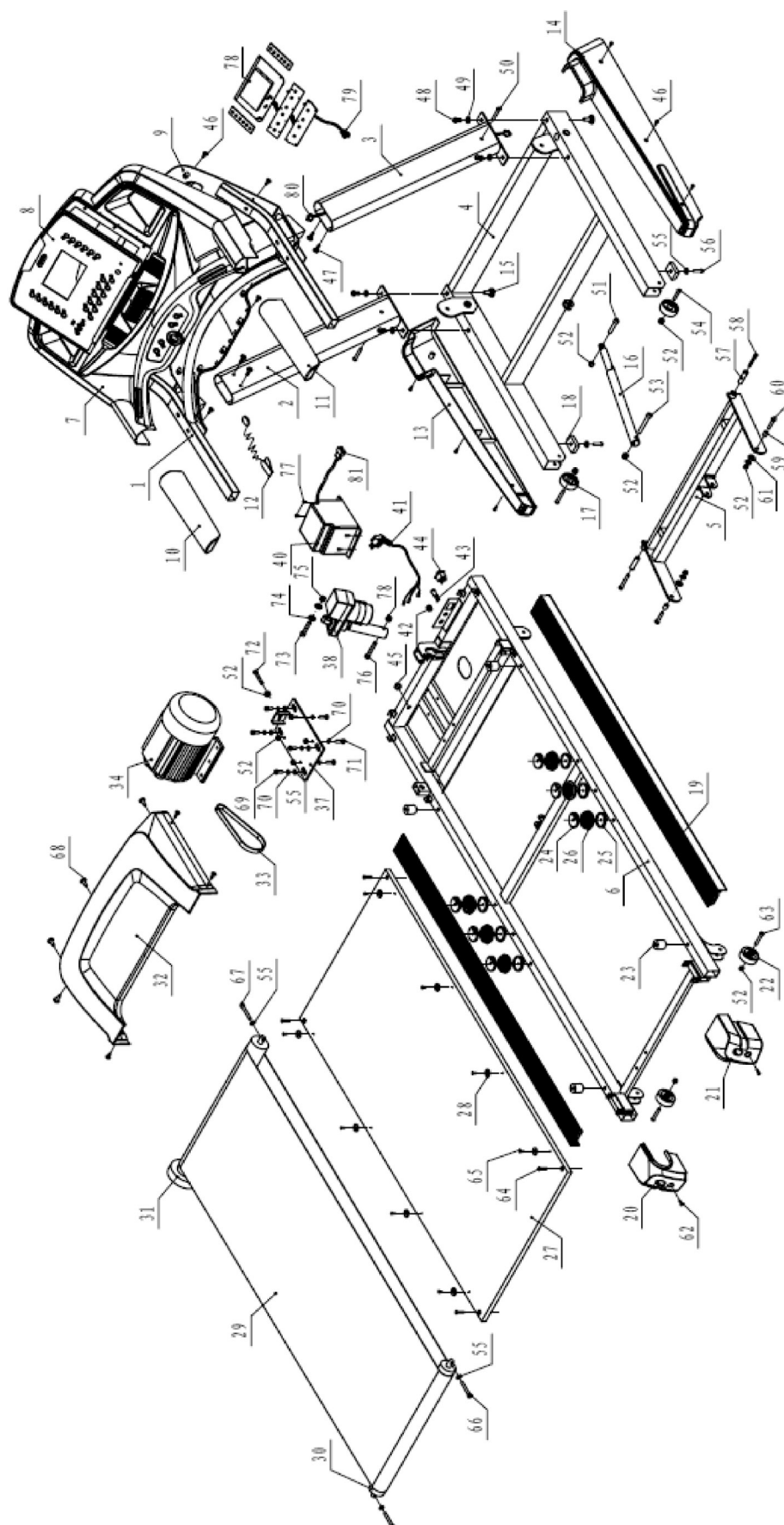
La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di piombo, mercurio, cadmio, cromo esavalente, bifenili polibromurati (PBB) o eteri di difenile polibromurati (PBDE).



Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente, conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti. Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, rivolgersi agli enti locali preposti, al fornitore del servizio di smaltimento dei rifiuti domestici, oppure direttamente al negozio in cui è stato acquistato il prodotto.



ESPLOSO RICAMBI





LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di supporto plancia	1	59	Albero cilindrico Ø12.5 mm	2
2	Montante sinistro	1	60	Bullone M8x25 mm	2
3	Montante destro	1	61	Anello in plastica Ø10 mm	2
4	Telaio vano motore	1	62	Vite autofilettante ST4.2x20 mm	2
5	Telaio inclinazione	1	63	Bullone M8x40 mm	2
6	Telaio piano di corsa	1	64	Bullone M8x65 mm	4
7	Copertura superiore plancia	1	65	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	8
8	Pannello console	1	66	Bullone M8x85 mm	2
9	Copertura inferiore plancia	1	67	Bullone M8x50 mm	1
10	Rivestimento corrimano sinistro	1	68	Vite autofilettante ST4.8x15 mm	7
11	Rivestimento corrimano destro	1	69	Bullone M8x20 mm	4
12	Chiave di sicurezza (safety key)	1	70	Rondella ondulata Ø8 mm	6
13	Copertura laterale sx telaio motore	1	71	Bullone M8x12 mm	2
14	Copertura laterale dx telaio motore	1	72	Bullone M8x60 mm	1
15	Piedino di livellamento	2	73	Bullone M10x50 mm	1
16	Asta di supporto con pistone a gas	1	74	Anello in plastica Ø12 mm	2
17	Ruote di spostamento	2	75	Dado autobloccante M10	2
18	Piastrino di appoggio in gomma	2	76	Bullone M10x60 mm	1
19	Pedana laterale	2	77	Vite autofilettante ST4.2x12 mm	6
20	Copertura rullo posteriore sx	1	78	Scheda elettronica display	1
21	Copertura rullo posteriore dx	1	79	Cablaggio superiore console	1
22	Ruote posteriori	2	80	Cablaggio intermedio console	1
23	Supporti ammortizzanti per piano di corsa	4	81	Cablaggio inferiore console	1
24	Copertura superiore ammortizzante centrale	6			
25	Copertura inferiore ammortizzante centrale	6			
26	Elastomero ammortizzante centrale	6			
27	Piano di corsa	1			
28	Supporti ammortizzanti per pedana laterale	8			
29	Nastro di corsa	1			
30	Rullo posteriore	1			
31	Rullo anteriore con puleggia	1			
32	Copertura vano motore	1			
33	Cinghia di trasmissione	1			
34	Motore principale AC	1			
37	Piastra di supporto motore	1			
38	Motore inclinazione	1			
40	Inverter	1			
41	Cavo di rete	1			
42	Passacavo in gomma	1			
43	Fusibile principale	1			
44	Interruttore di rete	1			
45	Tappo tondo Ø24 mm	1			
46	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	21			
47	Bullone M8x20 mm	4			
48	Bullone M10x20 mm	4			
49	Rondella Ø10 mm	4			
50	Bullone M8x55 mm	2			
51	Bullone M8x30 mm	1			
52	Dado autobloccante M8	9			
53	Bullone M8x45 mm	1			
54	Bullone M8x50 mm	2			
55	Rondella Ø8 mm	11			
56	Bullone M8x20 mm	2			
57	Albero cilindrico Ø13 mm	2			
58	Bullone M8x60 mm	2			



ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.



Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (☎ 9:00 AM ➔ 12:00 AM)

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi:

fax +39 0471.208310

e-mail: assistentzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.



GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico o commerciale e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambito domestico), oppure di 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo collettivo (acquisto tramite fattura e impiego in ambito commerciale).
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.

- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (+39 0471 208310), oppure e-mail (assistenza@getfit@sportalliance.it) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla data di consegna del Prodotto originario. Trascorso tale periodo di copertura, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:
- a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);

- b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- c. manomissioni del Prodotto;
- d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;
- g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;
- h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;
- i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.
- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.

È facoltà del Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A. (indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.



9:00 AM



12:00 AM

SERVIZIO ASSISTENZA

Numero Verde

800.046.137

DISTRIBUTORI EUROPEI

Italy: *Sport Alliance International Spa* - www.sportalliance.it

Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport* - www.gigasport.at



Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it