



GUIDA UTENTE

Codice : SPLCIPOWPLU

Revisione: 06

Edizione : 09/2019



i-POWER PLUS

XTERRA
i-Power+ TREADMILL



Istruzioni originali in lingua italiana.

Prima di installare o utilizzare il prodotto leggere con attenzione le istruzioni e conservare per futuri riferimenti.

INDICE DEGLI ARGOMENTI

•	INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA.....	Pag. 3
•	USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI.....	Pag. 4
•	SISTEMI DI SICUREZZA.....	Pag. 5
•	CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO.....	Pag. 6
•	TARGHETTE SUL PRODOTTO.....	Pag. 7
•	DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO.....	Pag. 8
•	APRIRE LA SCATOLA.....	Pag. 9
•	FERRAMENTA DI MONTAGGIO.....	Pag. 11
•	MONTAGGIO DEL PRODOTTO.....	Pag. 11
•	SPOSTAMENTO.....	Pag. 14
•	POSIZIONAMENTO IN VERTICALE - CHIUSURA.....	Pag. 15
•	POSIZIONAMENTO IN ORIZZONTALE - APERTURA.....	Pag. 16
•	ALLACCIAMENTO ELETTRICO.....	Pag. 17
•	IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.....	Pag. 18
•	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA OPTIONAL.....	Pag. 19
•	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI.....	Pag. 20
•	CONSOLE DI CONTROLLO (DISPLAY).....	Pag. 21
•	CONSOLE DI CONTROLLO (PULSANTI).....	Pag. 22
•	PAUSA E ARRESTO - PROGRAMMA MANUALE.....	Pag. 23
•	PROGRAMMI PREDEFINITI.....	Pag. 24
•	COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH®.....	Pag. 25
•	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	Pag. 26
•	MANUTENZIONE.....	Pag. 27
•	CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO.....	Pag. 28
•	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	Pag. 29
•	ESPLOSO DELLE PARTI.....	Pag. 30
•	LISTA DELLE PARTI.....	Pag. 31
•	ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO.....	Pag. 33
•	CONDIZIONI DI GARANZIA.....	Pag. 34

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento (quali nastro e rullo posteriore), quando l'attrezzo è in funzione.
- Quando, durante la corsa, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria dei montanti e del corrimano, nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- **NON** installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.
- **NON** appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- **NON** rovinare il pannello e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- **NON** smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nella guida utente.
- **NON** spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- **NON** tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- **NON** collocare l'attrezzo all'esterno dell'abitazione, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- **NON** permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere la chiave di sicurezza dalla plancia dopo ogni utilizzo.
- **NON** usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- **NON** indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI

Questo tappeto è un simulatore di corsa che permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa.

In questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni metereologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare a correre oppure in un centro fitness.

E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo **l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:**



- a coloro che non si sono rivolti al proprio medico curante per la verifica dello stato fisico prima di cominciare un programma di allenamento al simulatore di corsa;
- ai minori di 16 anni;
- a coloro il cui peso sia superiore a quello indicato sulla targhetta di identificazione e nei dati tecnici;
- alle donne al sesto mese di gravidanza;
- a coloro che soffrono o hanno sofferto di malattie del cuore e/o dei reni;
- ai diabetici;
- ai portatori di malattie dell'apparato respiratorio.

Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il medico, indipendentemente dall'età e soprattutto in caso di sovrappeso, pressione alta e malattie cardiache.



Nei seguenti casi, il costruttore/distributore del prodotto si ritiene sollevato da ogni responsabilità:

- utilizzo improprio non contemplato sulla guida
- irregolarità della tensione di rete
- carenze nella manutenzione programmata;
- interventi non autorizzati;
- utilizzo di ricambi non originali;
- inosservanza delle istruzioni.

Questa guida contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del tappeto simulatore di corsa.

L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:

I disegni contenuti nella guida hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

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

SISTEMI DI SICUREZZA



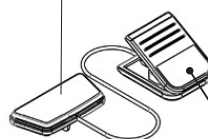
Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla plancia e allacciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.

Dopo ogni utilizzo del tappeto staccare la chiave di sicurezza dalla plancia. Togliere la chiave di sicurezza dalla sua sede è importante per evitare azionamenti improvvisi da parte di amici o bambini.

Collegare la chiave di sicurezza sulla plancia per poter azionare il nastro e cominciare un esercizio. Staccare la chiave di sicurezza dalla plancia per fermare immediatamente l'esercizio e azzerare tutti i dati in memoria.



Sede chiave di
sicurezza



Clip chiave di
sicurezza

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

VELOCITÀ NASTRO	1 km/ora (min.) ÷ 16 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	10 Livelli a regolazione elettronica (12%)
SUPERFICIE DI CORSA	480 x 1350 mm
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	1755 X 825 X 1360 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	1000 X 825 X 1610 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1880 X 860 X 375 mm
PESO NETTO	72.5 kg
PESO LORDO (prodotto imballato)	81 kg
PESO MASSIMO UTENTE	120 kg
TENSIONE DI RETE	230 V AC
FREQUENZA DI RETE	50 Hz
POTENZA MOTORE	2.5 HP - 4.0 HP (peak)
POTENZA ASSORBITA MAX	1250 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR (*1)
INTERFACCIA BLUETOOTH	Modulo ricevente integrato (*2)
RUMORE PRODOTTO	70 db(A), con velocità inferiore a 10km/h
CONFORMITA'	Norme: ISO EN 20957-1 (2013) - EN 957-6 (classe HB)
	EN 60335-1 - EN 50366
	Direttive: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

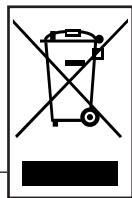
(*1) il ricevitore HR wireless è compatibile con trasmettitori a fascia toracica del tipo non codificato.

(*2) APP Xterra scaricabile gratuitamente dagli store Android e Apple.

TARGHETTE SUL PRODOTTO

La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.

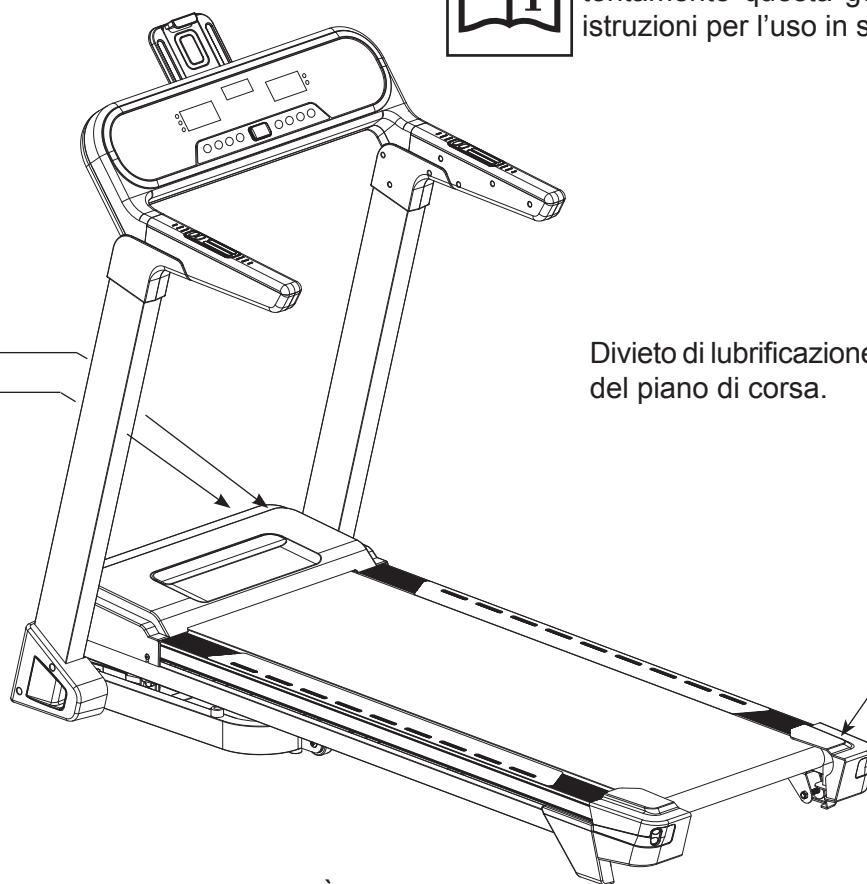
INTERGYM Via Galileo Galilei, 7 - 47924 - Rimini - RN - (ITALY)			
Modello		Classe	
Numero di serie		Anno	
Tensione	Frequenza	Potenza	Peso
VAC	Hz	W	kg
Peso utente max		Made	
kg			



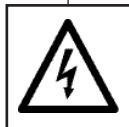
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti urbani.



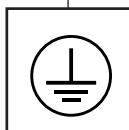
Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



Divieto di lubrificazione del piano di corsa.



Pericolo di scossa elettrica. È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.



La presa elettrica di rete deve essere adatta alla spina fornita con il prodotto (di tipo Schuko) e deve disporre del terminale di messa a terra.



Prima di utilizzare il prodotto verificare il proprio stato di salute consultando il medico personale.

DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
 - un ambiente domestico,
 - coperto e sufficientemente ampio,
 - dotato di una presa elettrica adatta,
 - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
 - dotato di una o più finestre di aerazione,
 - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
 - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

La macchina NON deve essere installata all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
 - con pavimentazione perfettamente in piano,
 - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

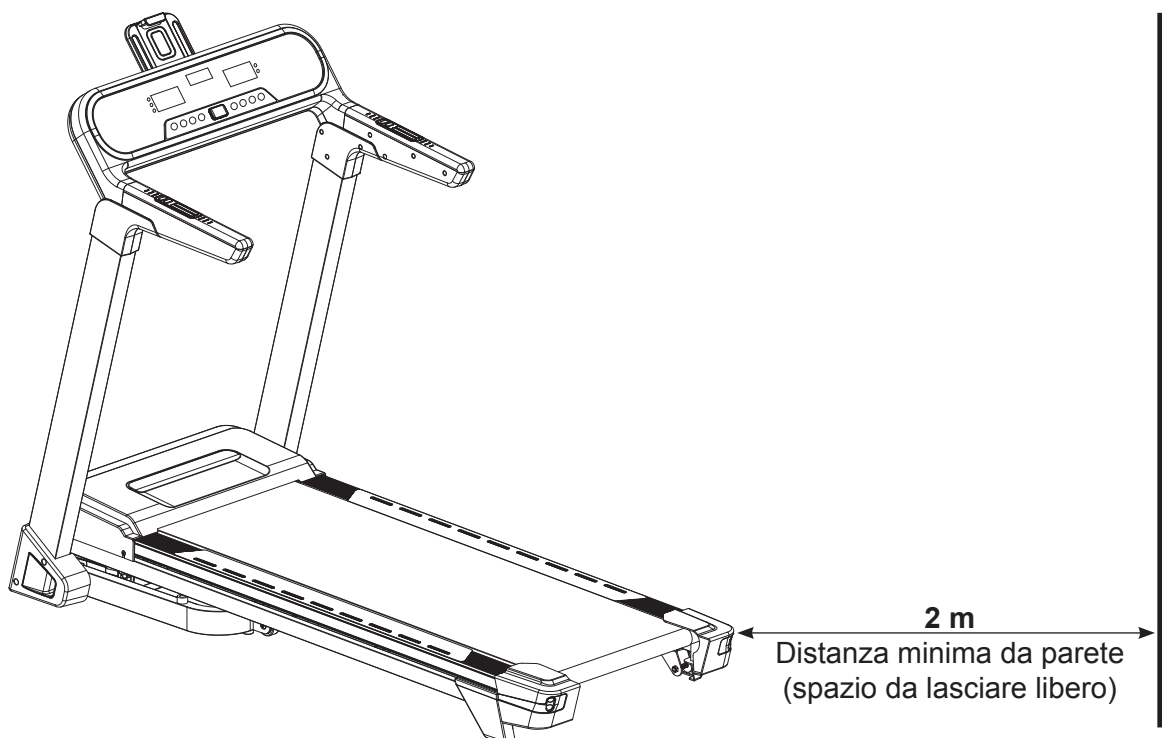
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere :
 - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;
 - fonti di calore (ad esempio vicino ad un termosifone o nei pressi di una finestra).

REQUISITI DI SICUREZZA:

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



APRIRE LA 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'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.

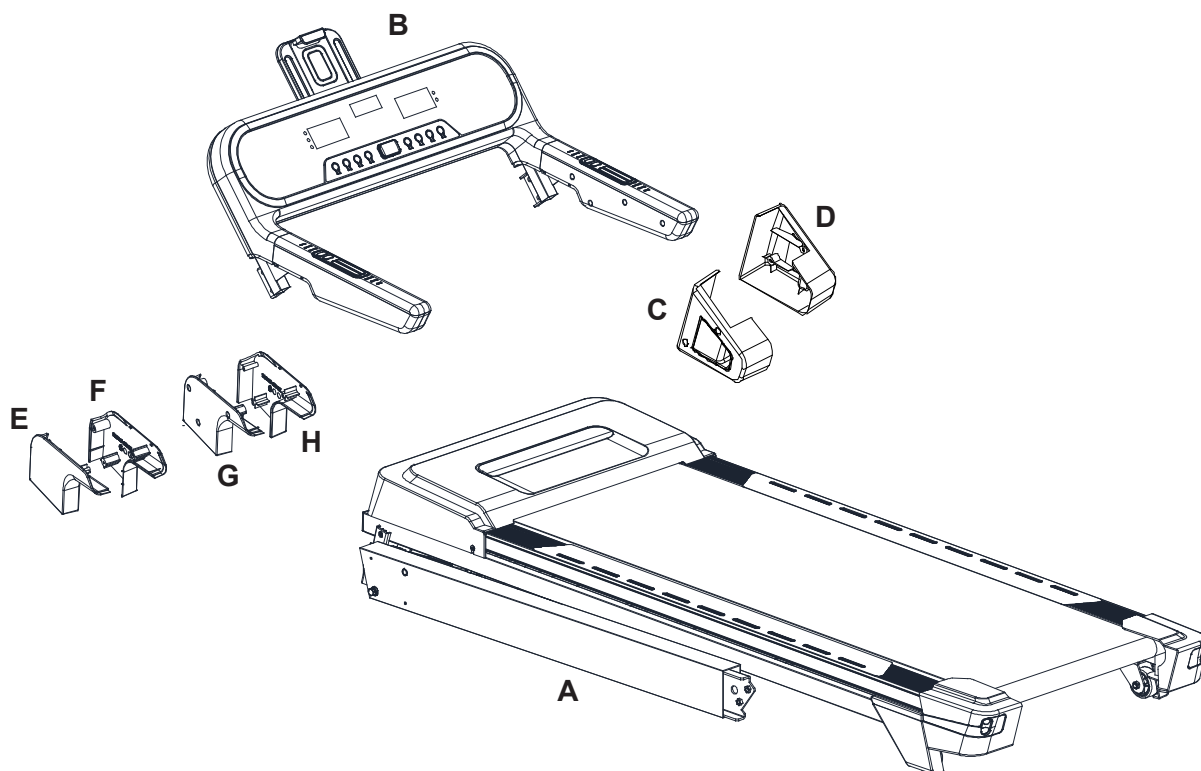
Identificazione parti da montare :

- | | |
|---|---------|
| A. Piano di corsa assemblato | (1 pz.) |
| B. Plancia console | (1 pz.) |
| C. Copertura montante sx | (1 pz.) |
| D. Copertura montante dx | (1 pz.) |
| E. Rivestimento sx corrimano di sinistra | (1 pz.) |
| F. Rivestimento dx corrimano di sinistra | (1 pz.) |
| G. Rivestimento sx corrimano di destra | (1 pz.) |
| H. Rivestimento dx corrimano di destra | (1 pz.) |



È importante depositare la scatola sul pavimento rispettando l'indicazione "LATO ALTO" indicata da una freccia sull'imballo.

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.



FERRAMENTA DI MONTAGGIO

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 nella pagina precedente nonché la ferramenta di montaggio di seguito specificata.

Elenco ferramenta di montaggio :

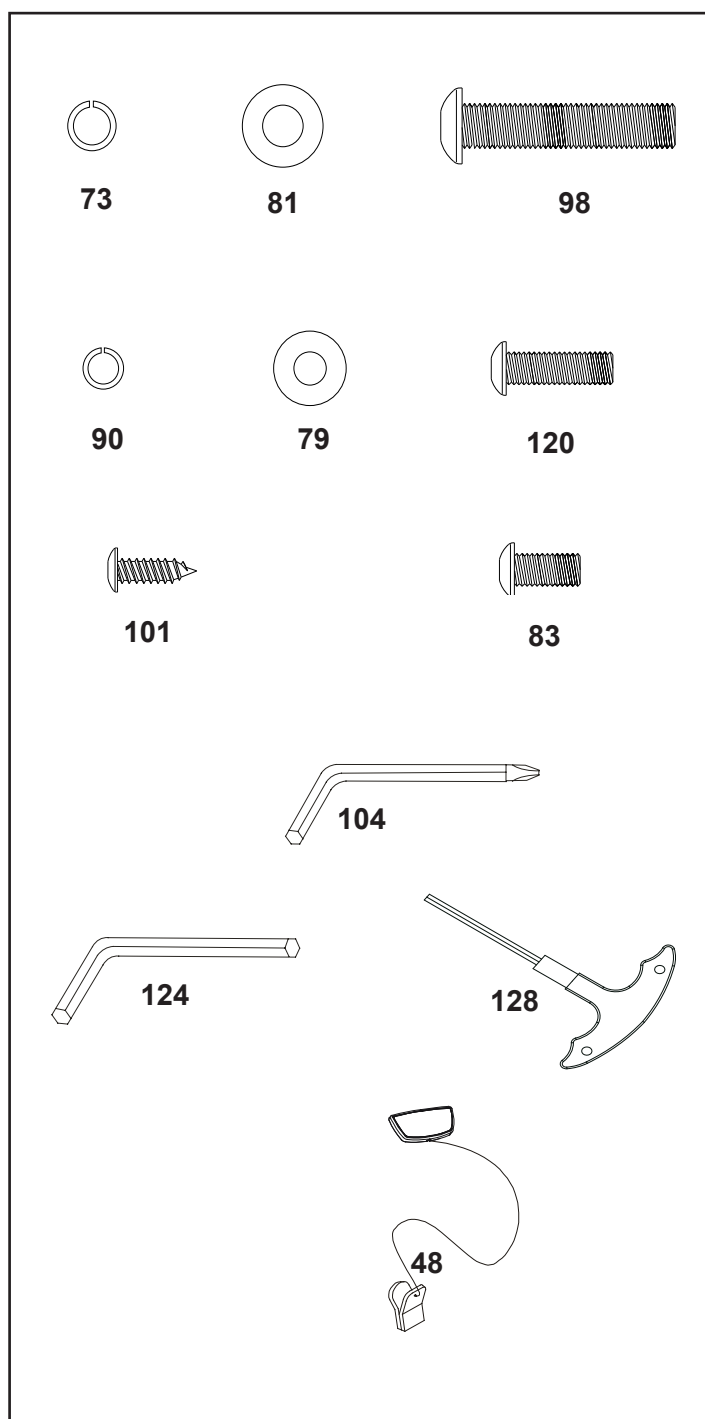
- | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------|
| 48. | Safety key (chiave di sicurezza) | (1 pz.) |
| 73. | Rondella spaccata Ø10 x2T | (2 pz.) |
| 79. | Rondella piana Ø5/16"x1.5T | (4 pz.) |
| 81. | Rondella piana Ø3/8"x1.5T | (2 pz.) |
| 83. | Vite T. tonda a croce M5x15 mm | (4 pz.) |
| 90. | Rondella spaccata Ø8 x 1.5T | (4 pz.) |
| 94. | Vite T. tonda esag. 5/16" × 3/4" | (4 pz.) |
| 98. | Vite T. tonda esag. 3/8" × 2-3/4" | (2 pz.) |
| 101. | Vite autofilettante ST3.5 × 12 mm | (9 pz.) |
| 104. | Chiave esagonale M5 + giravite | (1 pz.) |
| 124. | Chiave esagonale M6 | (1 pz.) |
| 128. | Chiave esagonale a T | (1 pz.) |



Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.



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.



MONTAGGIO DEL PRODOTTO



Il sollevamento del piano di corsa deve essere eseguito da almeno due persone.

A. Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di un'altra persona, sollevare il piano di corsa assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto.

Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.

B. Uno alla volta sollevare i montanti laterali **4** e **6** e fissarli serrando in ciascuno una vite **98** [3/8"x2-3/4"] corredata di rondella spaccata **73** [Ø10x2.0T] e rondella piana **81** [Ø3/8"xØ19x1.5T].

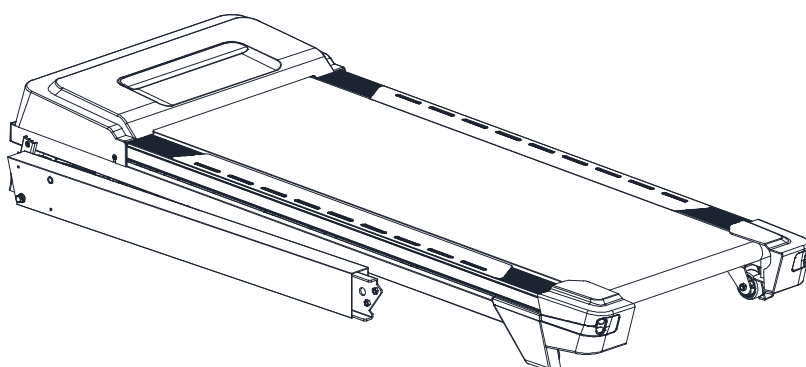


Durante il fissaggio del montante di destra, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici di collegamento.

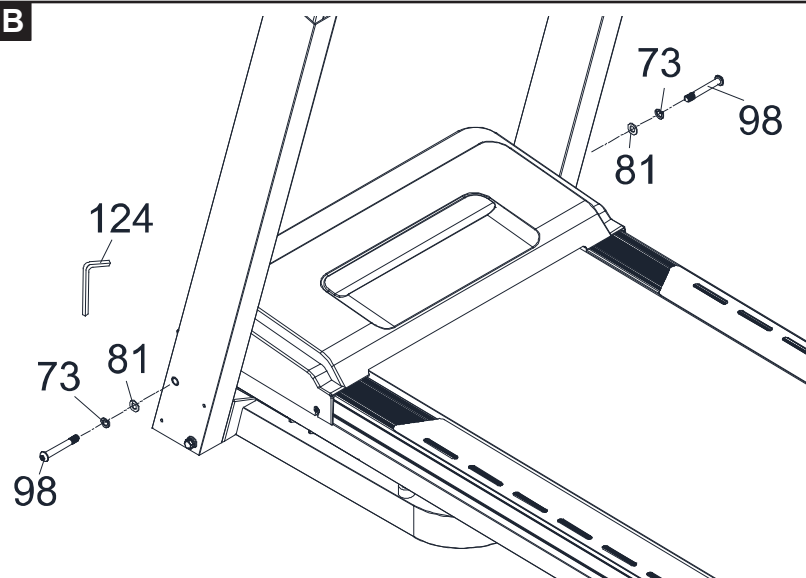
Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave esagonale **124** fornita.

C. Posizionare la plancia pre-assemblata **20** sopra ai montanti destro **5** e sinistro **4**.

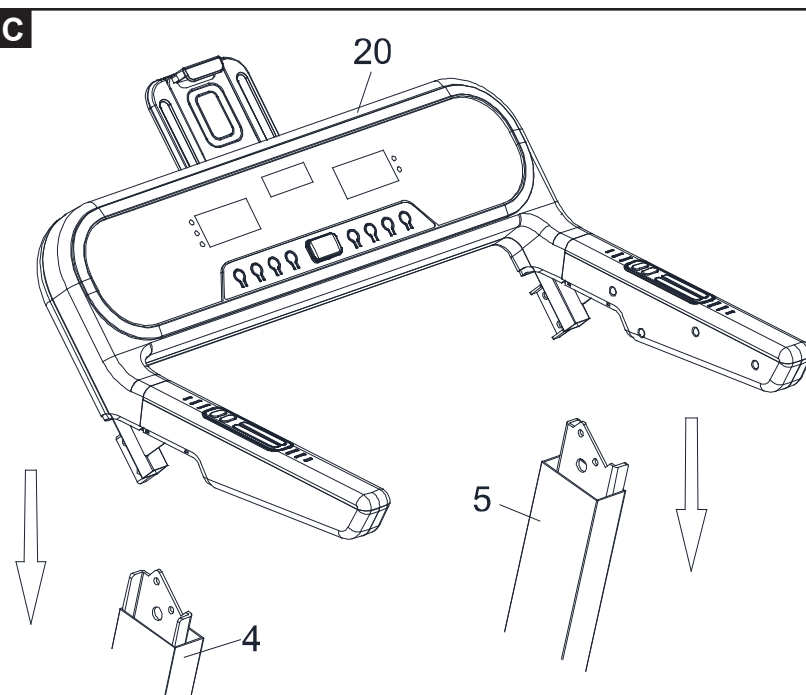
A

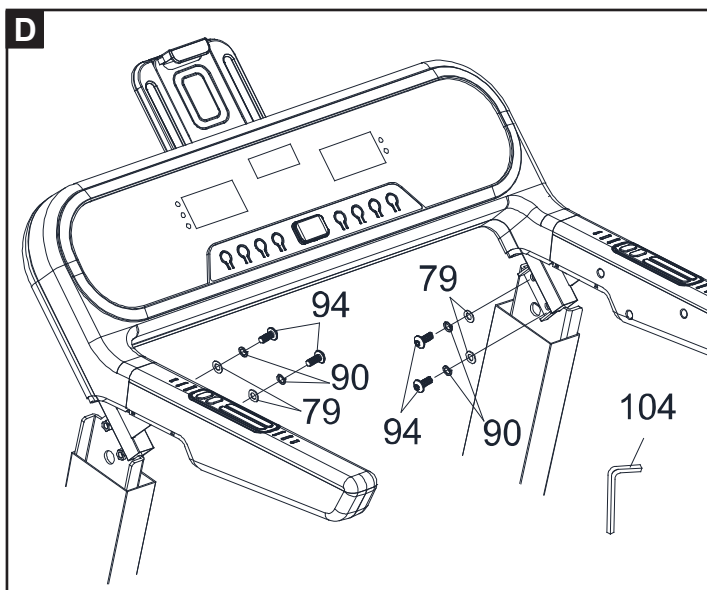


B



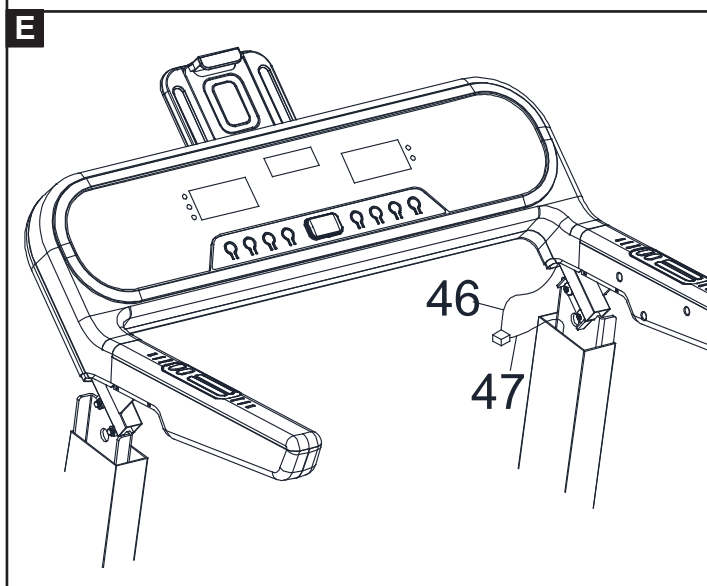
C



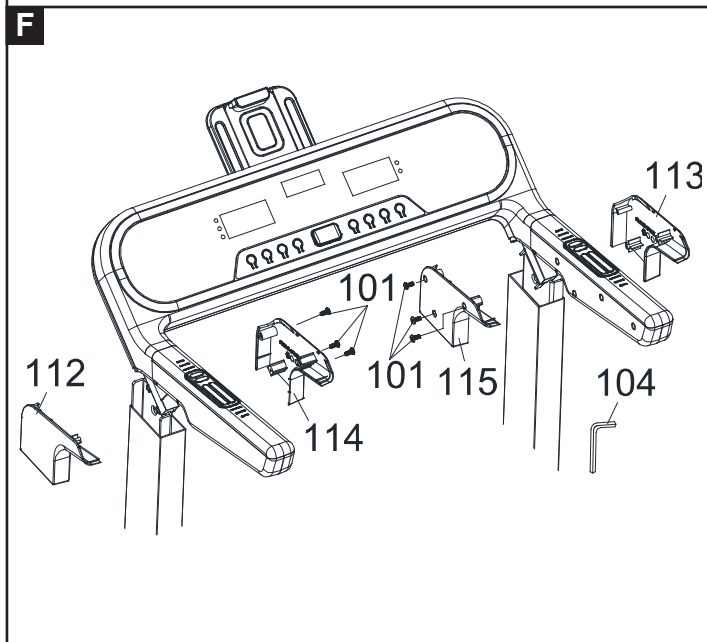


D. Fissare i montanti destro **5** e sinistro **4** alla plancia serrando ciascuno con due viti **94** [5/16" × 3/4"] corredate di rondelle spaccate **90** [Ø8 × 1.5T] e rondelle piane **79** [Ø5/16" × 1.5T].

Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave esagonale con giravite **104**, fornita in dotazione.



E. Collegare il connettore **47** in uscita dal montante di destra al connettore **46** proveniente dalla plancia. Nascondere connettori e cablaggi spingendoli all'interno del montante di destra.



F. Coprire le giunture tra plancia e montante destro accoppiando il rivestimento dx **113** con il rivestimento sx **115** e quindi fissandoli serrando tre viti autofilettanti **101** [Ø3,5 x 12 mm].

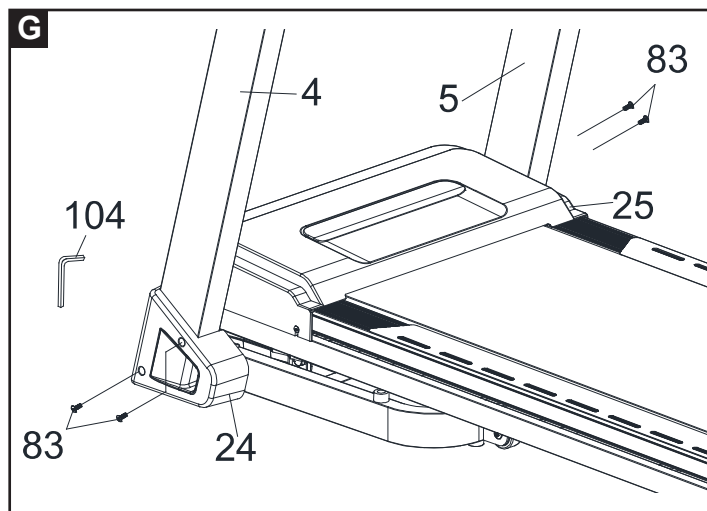
Coprire le giunture tra plancia e montante sinistro accoppiando il rivestimento dx **114** con il rivestimento sx **112** e quindi fissandoli serrando tre viti autofilettanti **101** [Ø3,5 x 12 mm].

Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave esagonale con giravite **104**, fornita in dotazione.

G. Fissare la copertura **24** alla base del montante sinistro **4** serrando due viti **83** [M5x15mm]. Fissare la copertura **25** alla base del montante destro **5** serrando due viti **83** [M5x15mm].

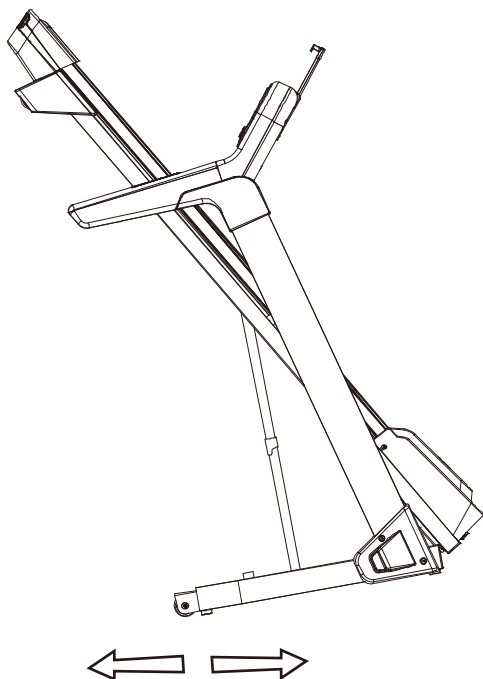
Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave esagonale con giravite **104**, fornita in dotazione.

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



SPOSTAMENTO

Spostamento tappeto



- Prima di ogni operazione assicurarsi che la spina sia disinserita 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**, quindi inclinare con decisione il piano tirando sui corrimano.

Quando le ruote **G** di spostamento saranno in appoggio sul terreno si potrà spingere il tappeto nella direzione desiderata.

POSIZIONAMENTO IN VERTICALE - CHIUSURA

Il tappeto può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio quando non viene utilizzato.



Prima di ogni operazione assicurarsi che la spina sia disinserita dalla presa di corrente.



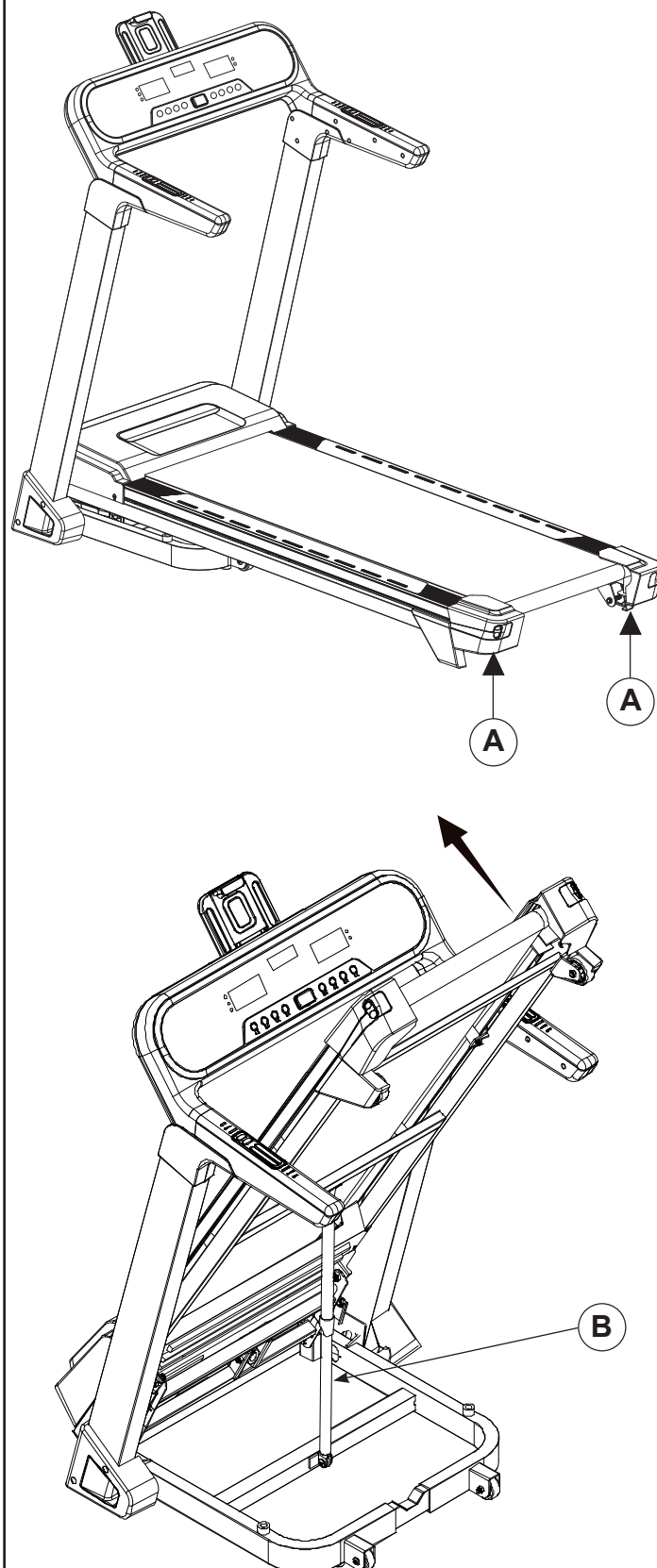
- Prima di chiudere il tappeto assicurarsi che il livello di inclinazione indicato sul display corrispondente sia a zero; diversamente non è possibile chiudere il tappeto.
- Quando sollevate la parte posteriore del tappeto per chiuderlo, fate forza sulle gambe e non piegate il busto; questo per prevenire eventuali dolori lombari.
- Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal tappeto, assicurarsi che il gancio di sicurezza sia ben inserito, spingendo con le mani verso il basso il piano di corsa.

- 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 "click" dell'asta di supporto **B**.
- Il cilindro a gas posto nell'asta di supporto aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.



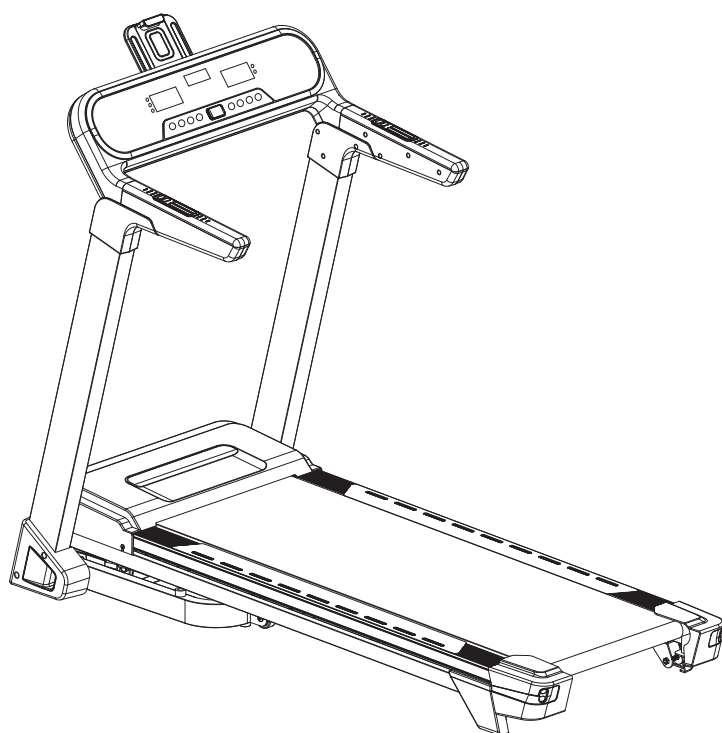
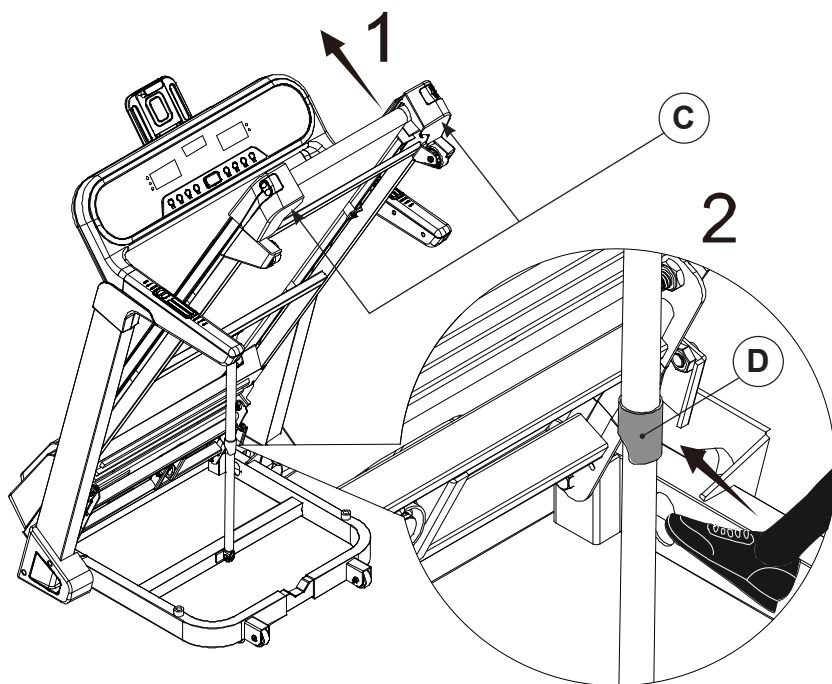
Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal piano di corsa, assicurarsi che il blocco di sicurezza dell'asta di supporto sia ben inserito, tirando con le mani verso il basso il piano.

Chiusura tappeto



POSIZIONAMENTO IN ORIZZONTALE - APERTURA

Apertura tappeto



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 in avanti con entrambe le mani agli angoli **C** dell'estremità posteriore del piano di corsa e contemporaneamente premere con un piede sul punto **D** in modo da sganciare l'asta di supporto. Accompagnare quindi con entrambe le mani la discesa in basso del piano di corsa, il cilindro a gas ritirandosi rallenterà la discesa e il piano di corsa si distenderà completamente sul terreno.

ALLACCIAMENTO ELETTRICO

• PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA :



- controllare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta;
- controllare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra";
- controllare che l'interruttore di rete I sia in posizione "O" - Off.

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

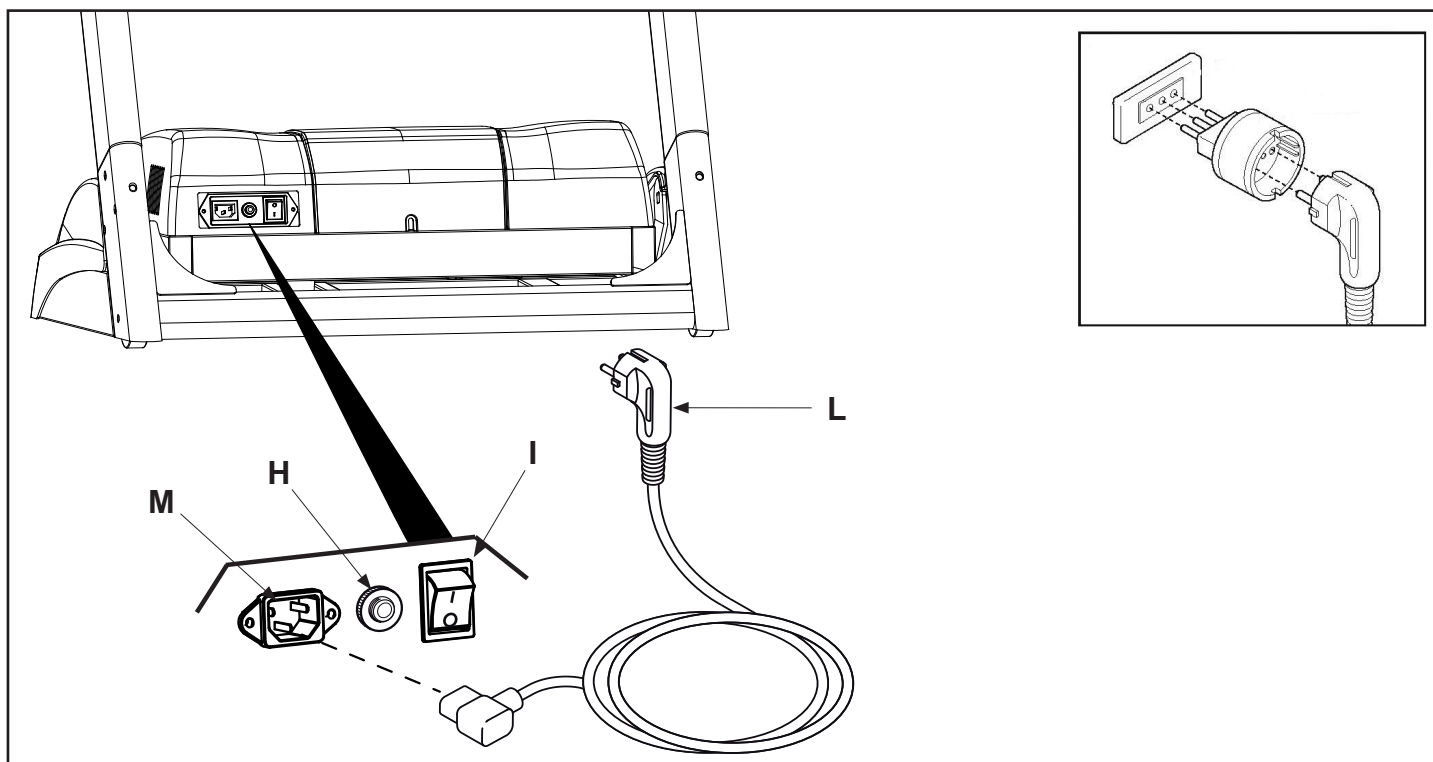
Nel vano motore, si trovano la presa **M** alla quale viene allacciato il cavo di rete e l'interruttore generale **I** con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione per gli sbalzi di tensione e le interferenze.

Quando interviene il dispositivo di protezione, è necessario premere il pulsante di Reset **H** per il ripristino.

• PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI RETE :



- 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;
- NON fare passare il cavo di rete sotto al telaio tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione;
- NON utilizzare prese multiple, utilizzare solamente adattatori conformi (non forniti) del tipo rappresentato in figura.



IL PROGRAMMA 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 coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della plancia che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.

Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.

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

- dimagrimento: mantenendo un regime cardiaco tra **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- miglioramento capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco tra **75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- miglioramento capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco tra **85% e 95%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

Riscaldamento: prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Allenamento: partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.

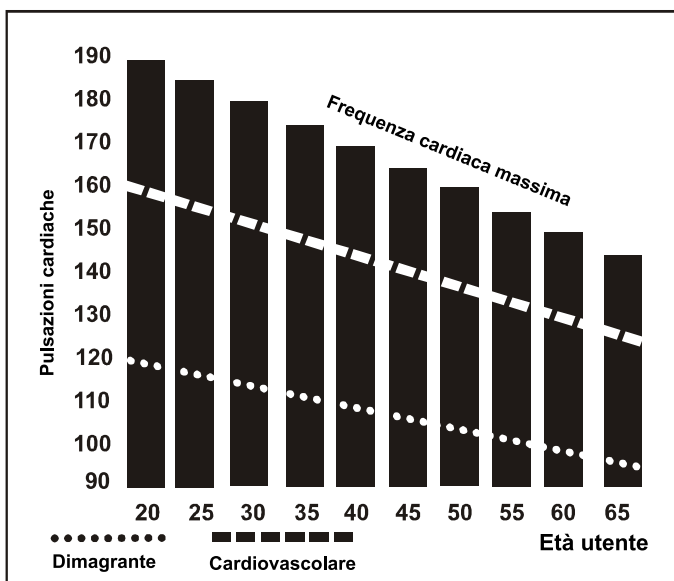
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

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



ATTENZIONE: l'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.



USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA OPTIONAL



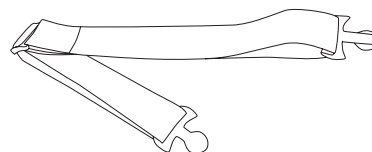
- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia toracica leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.
- Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata regolarmente, si consiglia il lavaggio in lavatrice, assieme agli indumenti sportivi, ad una temperatura inferiore a 40°.
- Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.
- Nel caso sul display **Pulse** compaiano cifre anomale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.

Il trasmettitore a fascia toracica opzionale 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.

- 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, 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 la fascia 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.

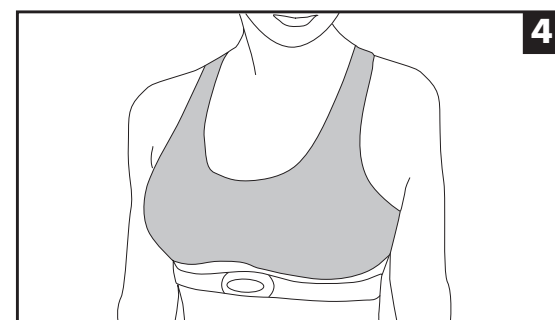
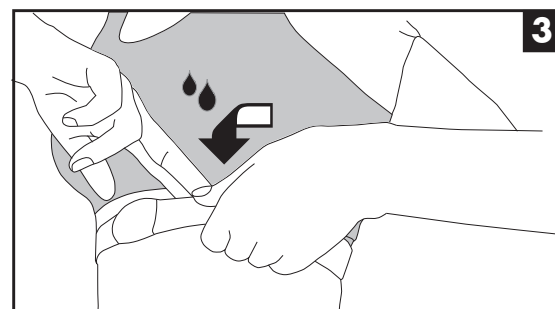
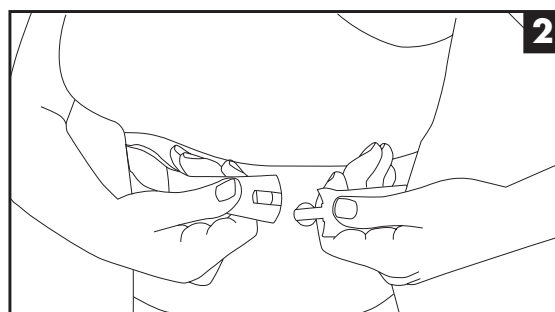
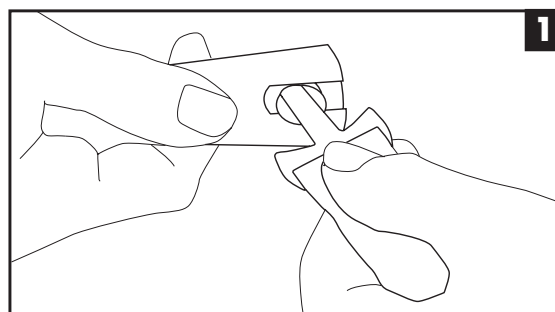
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

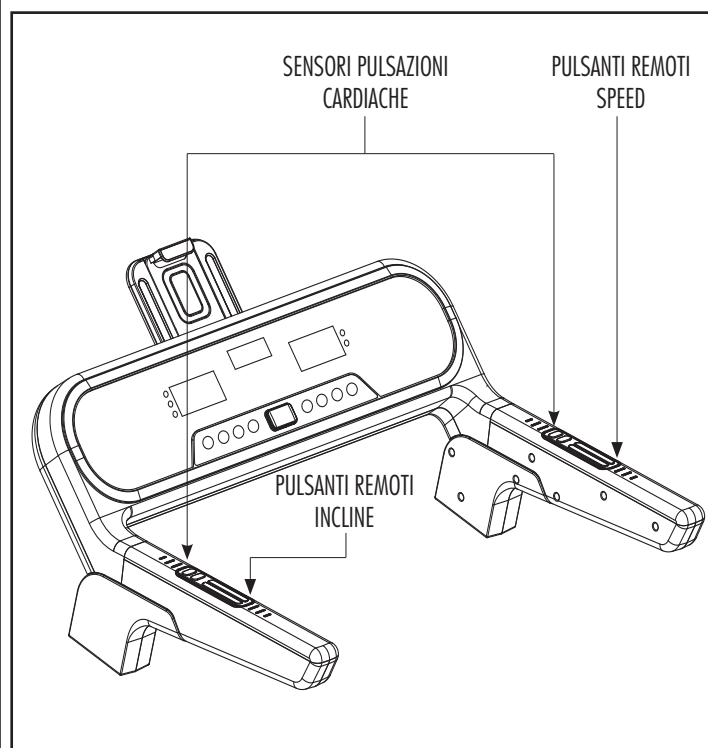
- **Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla plancia. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nella sede sulla plancia.**
- **Quando il tappeto non viene utilizzato, togliere la chiave di sicurezza e conservarla al sicuro. Tenere la chiave di sicurezza lontano dai bambini.**
- **Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del tappeto è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.**
- **Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la plancia di controllo.**
- **Non accendere mai l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **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.**



Chi si accinge ad utilizzare il tappeto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console di comando e verificare il funzionamento del tappeto 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 console per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.
- 2) Salire sul tappeto 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 VELOCITÀ FAST e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità. Per una maggiore comodità si consiglia di usare i pulsanti remoti, velocità e inclinazione, posti sui corrimano.
- 5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- 6) E' 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 pulsazioni sui corrimano oppure indossando la fascia toracica, il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.



CONSOLE 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.

CALORIES

Mostra il CONSUMO DI CALORIE durante l'esercizio (espresso in Kilocalorie, valore teorico).

PULSE

Mostra la FREQUENZA CARDIACA, rilevata dal trasmettitore a fascia toracica e dai sensori di rilevazione pulsazioni. 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.

ODO

Sul display TIME viene mostrata la DISTANZA TOTALE percorsa da quando si è cominciato ad utilizzare il prodotto.

NOTA: dopo 30 minuti di inattività, la console si spegne automaticamente in modalità di risparmio energetico.



CONSOLE DI CONTROLLO (pulsanti)

START

Premere il pulsante verde per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo.

STOP

- Premere il pulsante rosso STOP una volta per arrestare il nastro e l'allenamento in corso in modalità Pausa. Per riprendere l'allenamento premere il pulsante verde START; la Pausa ha una durata max di 5 minuti, trascorsi i quali vengono cancellati i dati dell'esercizio in corso.
- Premere il pulsante rosso STOP due volte per concludere l'allenamento in corso, azzerare tutti i dati e tornare alla modalità start-up.
- Premere il pulsante rosso STOP due volte per memorizzare la distanza percorsa dopo aver concluso un esercizio.

SPEED +/- (Velocità nastro di corsa)

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti SPEED per aumentare o diminuire la velocità del nastro. Premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.
- Agire sui pulsanti in modalità stand-by per impostare i dati del programma.

INCLINE UP/DOWN (Inclinazione piano di corsa)

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti INCLINE per aumentare o diminuire l'inclinazione del piano; premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.
- Agire sui pulsanti in modalità stand-by per impostare i dati del programma.

PROGRAM

- Premere il pulsante PROGRAM per scorrere e selezionare uno dei programmi di allenamento predefiniti disponibili P1÷P24. Ciascun programma permette di eseguire un allenamento con variazione di velocità e inclinazione del nastro gestite automaticamente dalla console.

MODE

- Durante l'impostazione dei parametri di allenamento premere MODE per confermare l'introduzione dei dati.
- Durante l'esercizio premere MODE per alternare la visualizzazione dei dati sul display.

CHIAVE DI SICUREZZA

La chiave di sicurezza è un dispositivo di sicurezza molto importante. Staccare la chiave dopo ogni utilizzo del prodotto.



PAUSA E ARRESTO - 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: i display eseguono un ciclo diagnostico accendendo per un breve periodo tutti i segmenti, sul display TIME compare il numero totale dei chilometri percorsi.

NB: la console si spegne dopo un periodo di inattività di trenta minuti (modalità risparmio energia).

Pausa e Arresto

- Quando il nastro è in funzione, premere una volta il pulsante STOP per fermarlo e mettere in pausa l'esercizio.

Il nastro rallenta progressivamente, il piano si abbassa fino al livello di inclinazione minimo, i dati dell'esercizio in esecuzione vengono mantenuti per cinque minuti entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START, altrimenti trascorsi cinque minuti verranno cancellati dalla memoria.



Quando si riprende un allenamento in Pausa, prepararsi all'accelerazione del nastro che si riporterà alle condizioni di velocità e inclinazione precedenti allo stato di Pausa.

- Per annullare l'esercizio corrente, premere due volte il pulsante STOP, il nastro si ferma e la console torna alla modalità di stand-by.

Arresto di Emergenza

Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il tappeto, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede.

Programma Manuale

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul tappeto e premere START, dopo il conteggio alla rovescia di tre secondi il tappeto parte a velocità minima.
- Agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare velocità e inclinazione, indicate sui relativi display.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio, PULSE visualizza la frequenza cardiaca quando vengono impugnati i sensori palmari di rilevazione pulsazioni sui corrimano oppure quando viene indossato il trasmettitore a fascia toracica.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.

PROGRAMMI PREDEFINITI

Programma Predefiniti

Dopo l'accensione selezionare uno dei programmi predefiniti disponibili premendo il pulsante PROGRAM. I programmi predefiniti rappresentano un approccio immediato per un uso dell'attrezzo; sono presenti 24 distinti programmi predefiniti, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e sono gestiti in forma completamente automatica dalla console.

- Agire sul pulsante PROGRAM per scorrere i 24 programmi predefiniti disponibili, quindi premere MODE per selezionare il programma desiderato, (*Nota:* è possibile premere START in ogni momento della sessione di impostazioni successive, in tal caso vengono assunti i valori preimpostati).
- Il display *Calorie* lampeggiante mostra il dato preimpostato dell'età dell'utilizzatore; tramite i pulsanti SPEED impostare la vostra **Età** e premere il pulsante MODE per confermare.
- Il display *Calorie* lampeggiante mostra il dato preimpostato del peso dell'utilizzatore, tramite i pulsanti SPEED impostare il vostro **Peso** corporeo e premere il pulsante MODE per confermare.
- Il display *Time* lampeggiante mostra il dato preimpostato della durata del programma, tramite i pulsanti SPEED impostare la **Durata** desiderata e premere il pulsante MODE per confermare.
- Il display *Speed* lampeggiante mostra il dato preimpostato della velocità massima raggiunta nel programma selezionato, tramite i pulsanti SPEED impostare la **Velocità Max** del programma e premere il pulsante MODE per confermare.
- Il display *Incline* lampeggiante mostra il dato preimpostato dell'inclinazione massima raggiunta nel programma selezionato, tramite i pulsanti INCLINE impostare l'**Inclinazione Max** del programma e premere il pulsante MODE per confermare.
- Terminata l'impostazione dei dati premere il pulsante START per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
- In ogni momento dell'esercizio è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti SPEED o INCLINE.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.

Programmi		Step									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velocità	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Inclinaz.	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P2	Velocità	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Inclinaz.	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P3	Velocità	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Inclinaz.	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P4	Velocità	2	3	4	6	7	6	5	4	4	6
	Inclinaz.	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P5	Velocità	3	6	7	5	8	5	9	6	5	3
	Inclinaz.	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P6	Velocità	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Inclinaz.	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P7	Velocità	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Inclinaz.	4	4	4	4	3	6	6	5	3	3
P8	Velocità	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Inclinaz.	4	5	5	5	6	9	9	8	6	3
P9	Velocità	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Inclinaz.	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P10	Velocità	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Inclinaz.	4	6	4	2	5	7	8	3	2	1
P11	Velocità	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	Inclinaz.	2	3	2	4	3	2	3	1	2	4
P12	Velocità	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	Inclinaz.	1	0	2	5	3	4	6	4	2	5
P13	Velocità	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	Inclinaz.	0	1	2	3	4	5	6	4	2	3
P14	Velocità	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	Inclinaz.	3	3	2	2	0	4	0	3	2	2
P15	Velocità	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	Inclinaz.	0	2	4	1	3	5	2	1	4	1
P16	Velocità	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Inclinaz.	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P17	Velocità	1	3	5	7	8	7	6	5	5	7
	Inclinaz.	3	1	2	2	3	4	5	3	2	2
P18	Velocità	2	4	6	8	9	7	10	8	6	8
	Inclinaz.	0	2	1	3	2	4	5	2	1	3
P19	Velocità	1	3	4	6	7	6	5	4	4	6
	Inclinaz.	0	1	2	3	4	6	4	2	2	3
P20	Velocità	1	3	5	8	10	9	7	5	5	8
	Inclinaz.	2	3	4	3	4	5	5	3	4	3
P21	Velocità	2	5	7	9	8	7	6	8	7	9
	Inclinaz.	0	2	0	1	3	4	2	1	0	1
P22	Velocità	2	3	4	5	6	6	5	4	4	5
	Inclinaz.	0	3	6	4	3	1	4	5	6	4
P23	Velocità	1	2	4	5	9	9	8	7	4	5
	Inclinaz.	1	4	4	4	7	6	5	4	3	3
P24	Velocità	2	5	7	8	9	7	10	8	7	8
	Inclinaz.	2	5	5	5	7	9	9	8	6	3

COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH®

L'interfaccia Bluetooth® permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità tramite l'applicazione Xterra App, disponibile per il download sui market di dispositivi dotati di sistema Android o iOS (*).

(*) Requisiti minimi di sistema per Xterra App:

- Android 6.0,
- iOS 10.1.

Scaricare gratuitamente l'applicazione "Xterra" da Apple Store oppure Google Play e quindi seguire le istruzioni della App per la sincronizzazione del tablet/smatphone con la console del prodotto.

L'applicazione permette di visualizzare sul display del dispositivo i dati relativi all'allenamento in tre differenti schermate. Premendo le corrispondenti icone si può facilmente passare dalla schermata relativa all'allenamento a quella di internet / social media / e-mail.

Ogni volta che l'allenamento verrà terminato i dati dell'esercizio saranno salvati automaticamente nel calendario personale incorporato come futuro riferimento.

L'applicazione Xterra permette anche di sincronizzare i dati di allenamento con uno dei tanti siti web di fitness che supportano: iHealth, MapMyFitness, Record o Fitbit.

- 1) Scaricare l'App Xterra dal market Google o iTunes.
- 2) Avviare l'App sul dispositivo (telefono o tablet) e assicurarsi che Bluetooth® sia abilitato sul dispositivo mobile (telefono o tablet).
- 3) Cliccare sull'icona di sincronizzazione che si trova nell'angolo in alto a sinistra della App Xterra.
- 4) Dopo che il prodotto viene rilevato, fare clic su Connetti. Quando l'applicazione e il prodotto vengono sincronizzate, l'icona Bluetooth® sul display della console dell'apparecchio si accende. Puoi ora cominciare a utilizzare il nuovo prodotto Xterra.
- 5) Una volta terminato l'allenamento, i dati vengono automaticamente salvati e ti saranno forniti i link per sincronizzare i tuoi dati con ciascun sito web supportato (iHealth, MapMyFitness, Record o Fitbit). Si prega di notare che sarà necessario scaricare l'App compatibile, ad esempio iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, ecc.

RILASSAMENTO E STRETCHING

Dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching. In questo modo aumenta la flessibilità dei muscoli e si alleviano i dolori tipici del dopo allenamento.

1 - Piegamento del tronco

Piegarsi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, le gambe tese.

2 - Stretching dei polpacci

Appoggiarsi al muro inclinati in avanti e, sorretti dalle mani, portate la gamba dx in avanti e la sx tesa dietro.

3 - Stretching delle cosce

Sedersi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingere lentamente le ginocchia verso il suolo.

4 - Stretching delle gambe

Sedersi con la gamba dx stesa. Portare la suola della scarpa sx contro l'interno coscia della gamba dx. Stendersi verso il piede dx. Rilassarsi, quindi invertire la posizione.

5 - Rotazione del collo

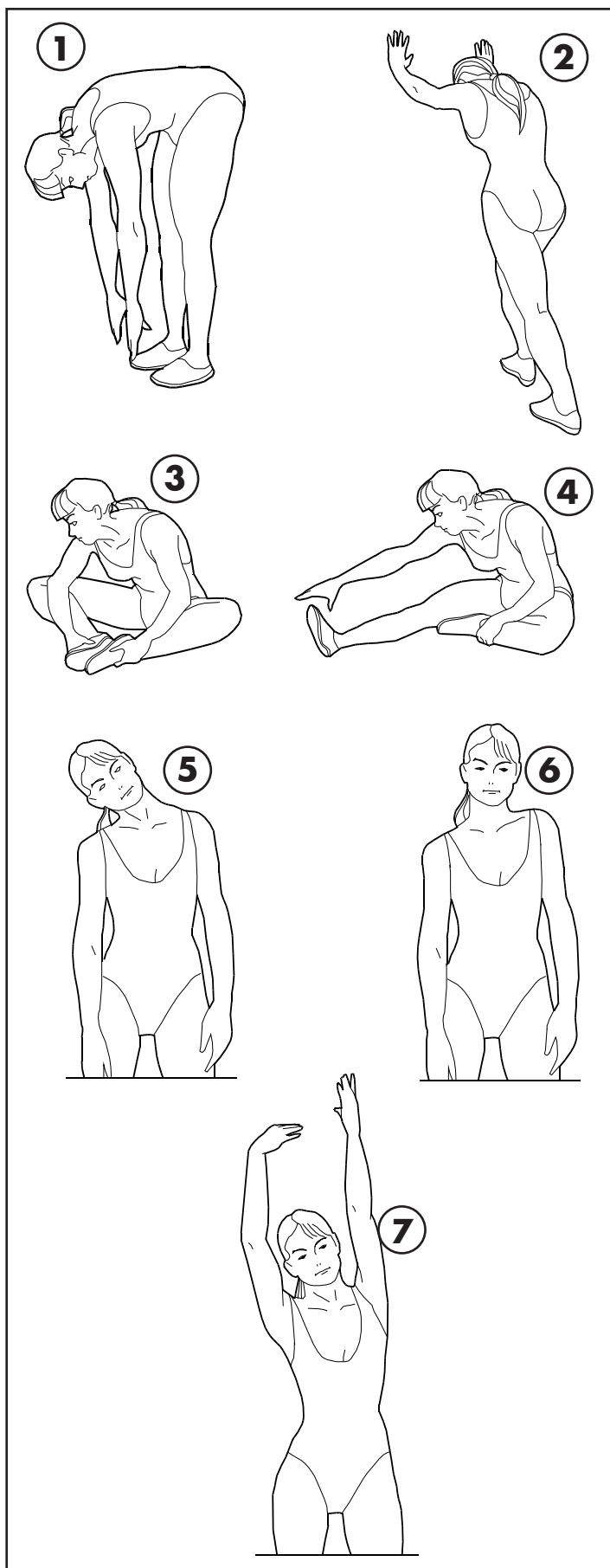
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

Alzare la spalla dx verso l'orecchio e contate fino a 3. Cambiare spalla e ripetere.

7 - Stretching delle braccia

Aprire e sollevare le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercare di portare il braccio dx verso il soffitto quanto più possibile, sentite l'allungamento della parte dx. Cambiare spalla, quindi ripetere.



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.**
- **Non 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.**
- **NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze cloriche, il tetracloruro di carbonio, l'ammoniaca che possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**

- Ogni settimana pulire il nastro di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro, inoltre portare l'inclinazione al massimo livello e con un aspirapolvere pulire il pavimento sottostante.
- Per pulire la plancia utilizzare un panno appena umido.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul pannello comandi.

Questo prodotto è equipaggiato con uno speciale nastro di corsa "LUBRY FREE" pre-lubrificato avente una autonomia di circa **7000 km**.

Al momento dell'accensione del prodotto, la console visualizza per qualche secondo il numero totale di chilometri percorsi.

Quando il conta-chilometri raggiungerà 7000 km sarà necessario contattare il Centro Assistenza per effettuare la SOSTITUZIONE del nastro e del piano di corsa.



- **La mancata sostituzione del nastro e del piano di corsa invalida la garanzia sul motore.**
- **Non utilizzare lubrificanti, questi potrebbero danneggiare irrimediabilmente il nastro di corsa invalidando la garanzia su nastro e motore.**

Dopo i primi 5 anni di utilizzo, se non raggiunta la percorrenza massima, contattare il Centro Assistenza per valutare se è opportuna la sostituzione del nastro essendo i componenti del nastro di corsa soggetti ad invecchiamento.

CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO

Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete.



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 dei rulli, dei cuscinetti e del motore.

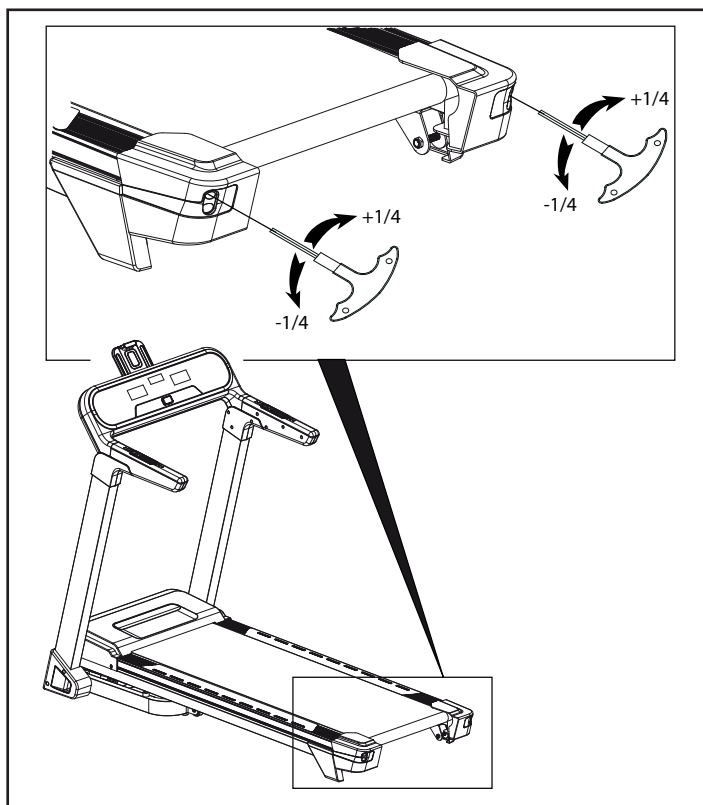
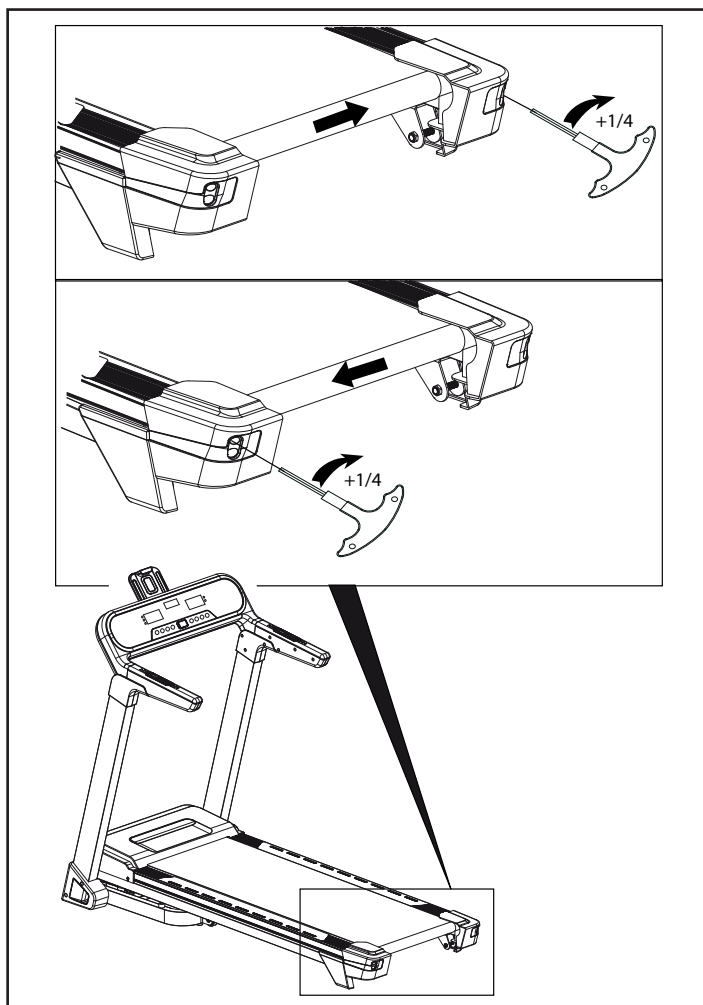
Centratura

Durante il normale uso, con il passare del tempo, il nastro di corsa tende a perdere l'allineamento sui rulli registrato di fabbrica.

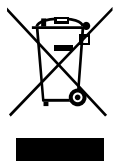
- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta (vedi figura a lato).
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro alla minima velocità per verificare 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. La stessa procedura è valida nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.

Tensionamento

- Nel caso il nastro dovesse risultare poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di un quarto di giro (vedi figura a lato); se al contrario il nastro risultasse troppo teso svitare le viti di un quarto di giro in senso antiorario.



MESSA FUORI SERVIZIO - 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).

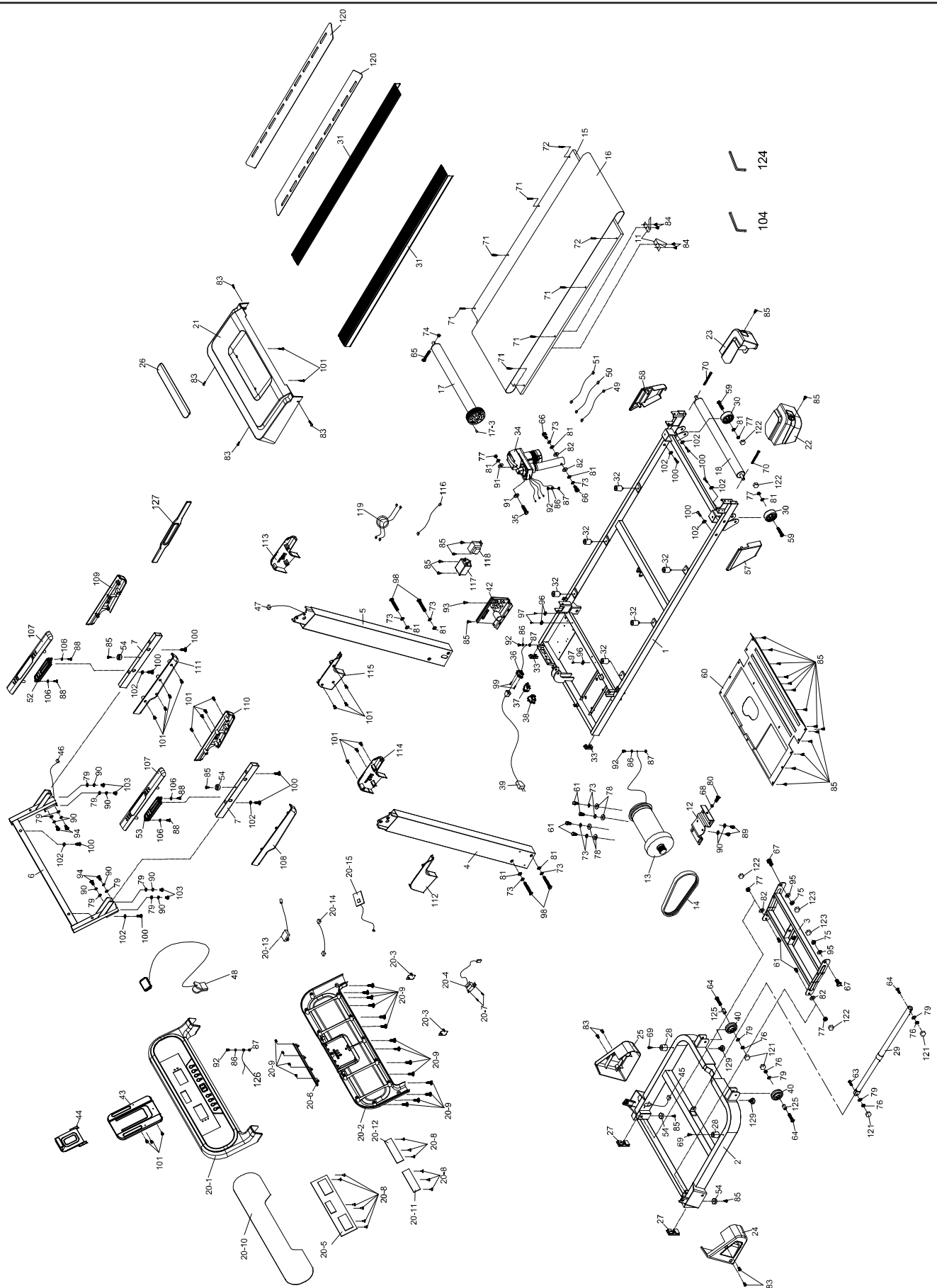


La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Intergym incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

ESPLOSO DELLE PARTI



LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio piano di corsa	1
2	Telaio vano motore	1
3	Telaio inclinazione	1
4	Montante sx	1
5	Montante dx	1
6	Telaio plancia	1
7	Corrimano	2
11	Staffa guida nastro	2
12	Staffa di supporto motore principale	1
13	Motore principale	1
14	Cinghia	1
15	Piano di corsa	1
16	Nastro di corsa	1
17	Rullo anteriore con puleggia	1
17-3	Magnete permanente	1
18	Rullo posteriore	1
20	Plancia completa	1
20-1	Coperchio superiore plancia	1
20-2	Coperchio inferiore plancia	1
20-3	Magneti quadri	2
20-4	Sede chiave di sicurezza cablata	1
20-5	Scheda elettronica display	1
20-6	Mensola supporto libro	1
20-7	Vite autofilettante Ø3x10 mm	2
20-8	Vite autofilettante Ø2,3x6 mm	12
20-9	Vite autofilettante Ø3,5x12 mm	18
20-10	Overlay adesivo	1
20-11	Scheda tastiera: Mode/Program/Incline	1
20-12	Scheda tastiera: Start/Stop/Speed	1
20-13	Ricevitore HR	1
20-14	Cablaggio ricevitore HR 400 mm	1
20-15	Ricevitore Bluetooth	1
21	Copertura superiore vano motore	1
22	Copertura sx rullo posteriore	1
23	Copertura dx rullo posteriore	1
24	Copertura base montante sx	1
25	Copertura base montante dx	1
26	Inserito per copertura vano motore	1
27	Tappo rettangolare telaio motore	2
28	Respingente in gomma tondo Ø25 mm	2
29	Asta di supporto con cilindro	1
30	Ruota di appoggio posteriore	2
31	Pedana laterale	2
32	Supporto ammortizzante piano di corsa	6
33	Tappo rettangolare piano di corsa	2
34	Motore inclinazione	1
35	Vite 3/8" x 1-3/4"	1
36	Presa di rete	1
37	Protezione termica	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
38	Interruttore di rete	1
39	Cavo di rete	1
40	Ruota di spostamento	2
42	Scheda elettronica di potenza	1
43	Supporto per tablet/smartphone	1
44	Slitta per regolazione supporto tablet	1
45	Cablaggio inferiore console (800mm)	1
46	Cablaggio superiore console (700mm)	1
47	Cablaggio intermedio console (1150mm)	1
48	Chiave di sicurezza	1
49	Cavo di collegamento (nero) 100 mm	1
50	Cavo di collegamento (bianco) 150 mm	1
51	Cavo di collegamento (nero) 150 mm	1
52	Pulsantiera speed + HP su corrimano	1
53	Pulsantiera incline + HP su corrimano	1
54	Piedino di appoggio in gomma	4
57	Copertura sx per ruota posteriore	1
58	Copertura dx per ruota posteriore	1
59	Vite 3/8" x 2"	2
60	Copertura inferiore vano motore	1
61	Vite 3/8" x 3/4"	6
63	Vite 5/16" x 1"	1
64	Vite 5/16" x UNC18 x 1-3/4"	3
65	Vite 1/4" x UNC20 x 2-1/4"	1
66	Vite 3/8" x 22mm	2
67	Vite 1/2" x 1-1/4"	2
68	Dado 3/8" x 7T	1
69	Vite filettata Ø5x25 mm	2
70	Vite 1/4" x 80mm	2
71	Vite M6 x 20mm	6
72	Vite M8 x 25mm	2
73	Rondella spaccata Ø10 x 2.0T	10
74	Dado autobloccante 1/4" x 5T	1
75	Dado autobloccante 1/2" x 8T	2
76	Dado autobloccante 5/16" x 7T	4
77	Dado autobloccante 3/8" x 7T	5
78	Rondella piana Ø3/8" x Ø25 x 2.0T	4
79	Rondella piana Ø8 x Ø18 x 1.5T	12
80	Vite 3/8" x 1-1/2"	1
81	Rondella piana Ø10 x Ø19 x 1.5T	9
82	Rondella in plastica (A) Ø24 x Ø10 x 3T	4
83	Vite M5 x 15mm	8
84	Vite filettata ST4 x 12mm	4
85	Vite autofilettante ST5 x 16 mm	25
86	Rondella spaccata Ø5 x 1.5T	4
87	Rondella zigrinata M5	4
88	Vite filettata ST3 x 8mm	4
89	Vite M8 x 12mm	2
90	Rondella spaccata Ø8 x 1.5T	10

ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova in fondo alla guida utente. In alternativa è possibile scaricare la guida utente oppure soltanto il catalogo ricambi direttamente sul sito: www.intergym.com

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.

NOTA:

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 Intergym al numero: 0541/326190.

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

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

Inviare una copia della scheda ricambi via telefax al numero 0541 1642036 oppure tramite e-mail all'indirizzo: assistenza@intergym.com

Il Centro Assistenza Tecnica provvederà a contattarvi per confermare l'ordine e informarvi sulla tempistica e modalità di ricezione dei ricambi.

CONDIZIONI DI GARANZIA

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da INTERGYM SRL con i marchi SynchronAction e iGSport per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e NON professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da INTERGYM SRL alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato, in relazione alle definizioni di cui all'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di INTERGYM SRL.
- 1.6 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <https://www.intergy.com/garanzia>.
- 1.7 Richiesta di Intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata tramite contatto telefonico al numero 0541/326190 e formalizzata via telefax al numero 0541/1642036, oppure tramite e-mail: assistenza@intergy.com.
- 1.8 Guida Utente:** si intende per Guida Utente il manuale consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

- 2.1** INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità, come definiti dall'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005, i quali si manifestino sino al ventiquattresimo mese dalla data della sua consegna, salvo quanto previsto dal successivo comma II e dall'art. 132 D.Lgs. n° 206/2005. La presente Garanzia è l'unica prestata da INTERGYM SRL: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della INTERGYM SRL acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana, ed in particolare dagli artt. 128 e ss. del D.Lgs. n° 206/2005 ("Codice del Consumo").
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <https://www.intergy.com/garanzia>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** 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 mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT 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.
- 2.6** Conformemente alla previsione di cui all'art. 132 comma III D.Lgs. n° 206/2005, salvo prova contraria, si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di INTERGYM SRL – Via Galileo Galilei, 7 – 47921 Rimini (RN), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso INTERGYM SRL 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 il Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da INTERGYM SRL, 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.
- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso. La denuncia viene effettuata anzitutto a mezzo di comunicazione al numero 0541/326190, a seguito della quale sarà cura del Consumatore provvedere alla spedizione via telefax al numero 0541/1642036, o tramite e-mail: assistenza@intergy.com della Richiesta di Intervento.

- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenze spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato INTERGYM SRL si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
 - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
 - uso improprio del Prodotto;
 - manomissioni del Prodotto;
 - uso non domestico del Prodotto, o comunque uso per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo (in via puramente esemplificativa: uso del Prodotto presso palestre, associazioni sportive, circoli privati, alberghi ecc.);
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da INTERGYM SRL;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza INTERGYM SRL;
 - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nella Guida Utente, allegata alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.
- 3.3** Si intende che 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.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, INTERGYM SRL raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** INTERGYM SRL declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposita Guida Utente.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

- 5.1** INTERGYM SRL non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di INTERGYM SRL.

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.

DISTRIBUITO DA:

INTERGYM

www.intergym.com
via Galileo Galilei, 7 - Rimini
47924 - RN - (Italia)

**Procedura di registrazione prodotto attraverso il portale Intergym s.r.l. all'indirizzo:
<https://www.intergym.com/garanzia>**

Utilizzare l'apposito QR-code riportato a lato per raggiungere velocemente l'indirizzo di registrazione del prodotto e compilare gli appositi campi con i dati personali e i dati specifici del prodotto.



i-Power Plus

Denominazione modello

Numero di serie prodotto