GUIDA UTENTE

TRX-5500

Codice : SPLCITRX5500

Revisione: 01

Edizione : 10/2021

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
- LIVELLAMENTO ..... Pag. 14
- 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 (PULSANTI) ..... Pag. 21
- CONSOLE DI CONTROLLO (SCHERMATA HOME) ..... Pag. 22
- CONSOLE DI CONTROLLO (SCHERMATA PROGRAMMI) ..... Pag. 23
- CONSOLE DI CONTROLLO (SCHERMATA WORKOUT) ..... Pag. 24
- ACCENSIONE - PAUSA E ARRESTO DI EMERGENZA ..... Pag. 26
- PROFILO UTENTE ..... Pag. 27
- PROGRAMMA MANUALE ..... Pag. 28
- PROGRAMMI PREDEFINITI ..... Pag. 29
- PROGRAMMA CUSTOM ..... Pag. 30
- PROGRAMMA HEART RATE ..... Pag. 31
- INTERNET & APP ..... Pag. 32
- DUPLICA SCHERMO ..... Pag. 32
- IMPOSTAZIONI ..... Pag. 32
- COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH® ..... Pag. 33
- DOTAZIONI DI SERIE ..... Pag. 33
- RILASSAMENTO E STRETCHING ..... Pag. 34
- MANUTENZIONE ..... Pag. 35
- LUBRIFICAZIONE ..... Pag. 36
- CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO ..... Pag. 37
- MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... Pag. 38
- ESPLOSO DELLE PARTI ..... Pag. 39
- LISTA DELLE PARTI ..... Pag. 40
- ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO ..... Pag. 42
- CONDIZIONI DI GARANZIA ..... Pag. 43

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.

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

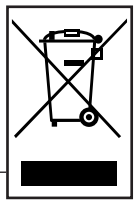
VELOCITÀ NASTRO	1 km/ora (min.) ÷ 20 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	15 Livelli a regolazione elettronica
SUPERFICIE DI CORSA	558 x 1400 mm
NASTRO DI CORSA	510 x 1400 x 1.8 mm
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	1960 X 900 X 1425 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	1300 X 900 X 1670 mm
INGOMBRO IMBALLO (LXPXH)	2075 X 770 X 440 mm
PESO NETTO	101 kg
PESO LORDO (prodotto imballato)	113.5 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
TENSIONE DI RETE	230 V AC
FREQUENZA DI RETE	50 Hz
POTENZA MOTORE	3.25 HP - 5.75 HP (peak)
POTENZA ASSORBITA MAX	1800 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR (*1)
INTERFACCIA BLUETOOTH	Modulo ricevente integrato V. 4.0 (*2)
USB CHARGING	5 VDC - 1.0 A
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.
Un trasmettitore a fascia toracica viene fornito di serie con il prodotto.
In alternativa, è possibile impiegare una fascia toracica Bluetooth.

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

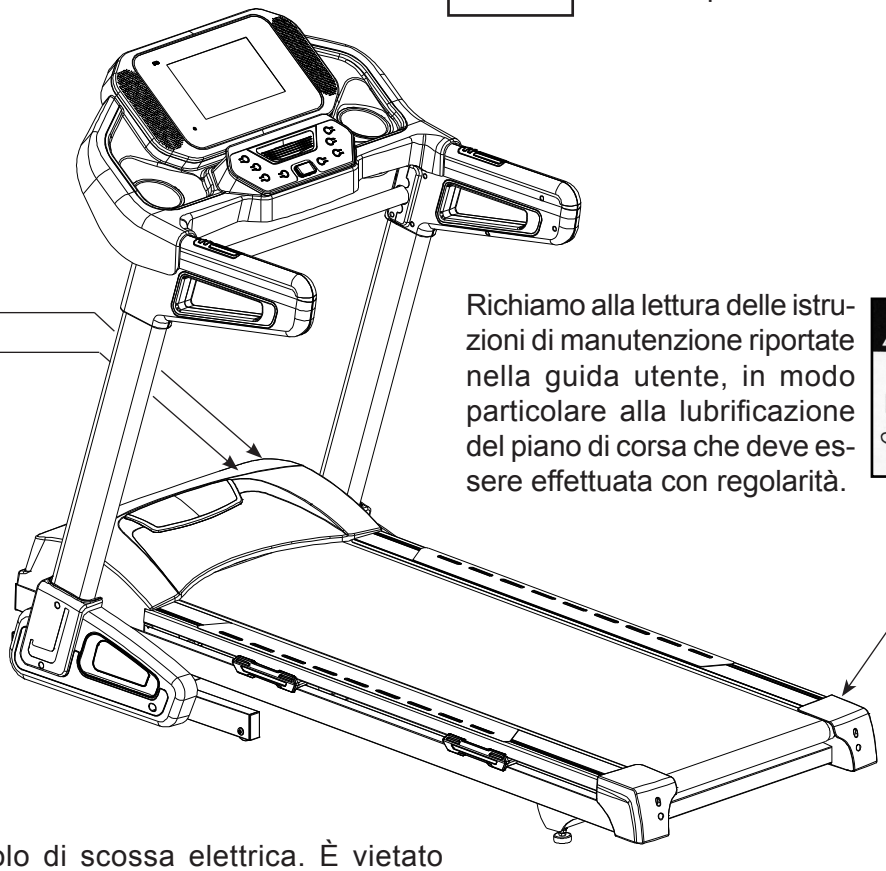
TARGHETTE SUL PRODOTTO

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



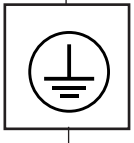
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti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

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



Richiamo alla lettura delle istruzioni di manutenzione riportate nella guida utente, in modo particolare alla lubrificazione del piano di corsa che deve essere effettuata con regolarità.

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 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.

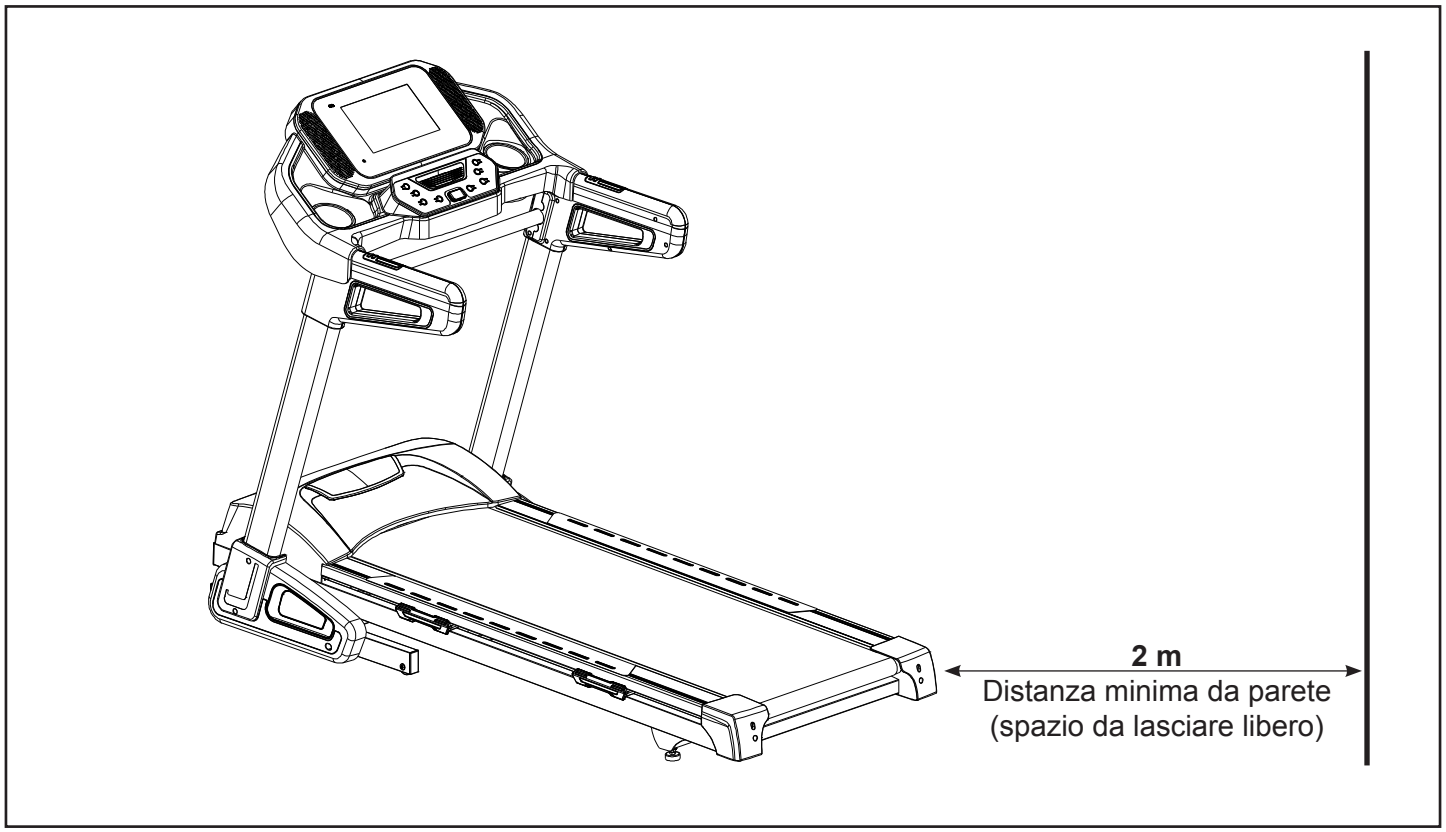
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

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.

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.

Identificazione parti da montare :

A.	Piano di corsa assemblato	(1 pz.)
B.	Montante sx	(1 pz.)
C.	Montante dx	(1 pz.)
D.	Plancia console	(1 pz.)
E.	Copertura montante sx	(1 pz.)
F.	Copertura montante dx	(1 pz.)

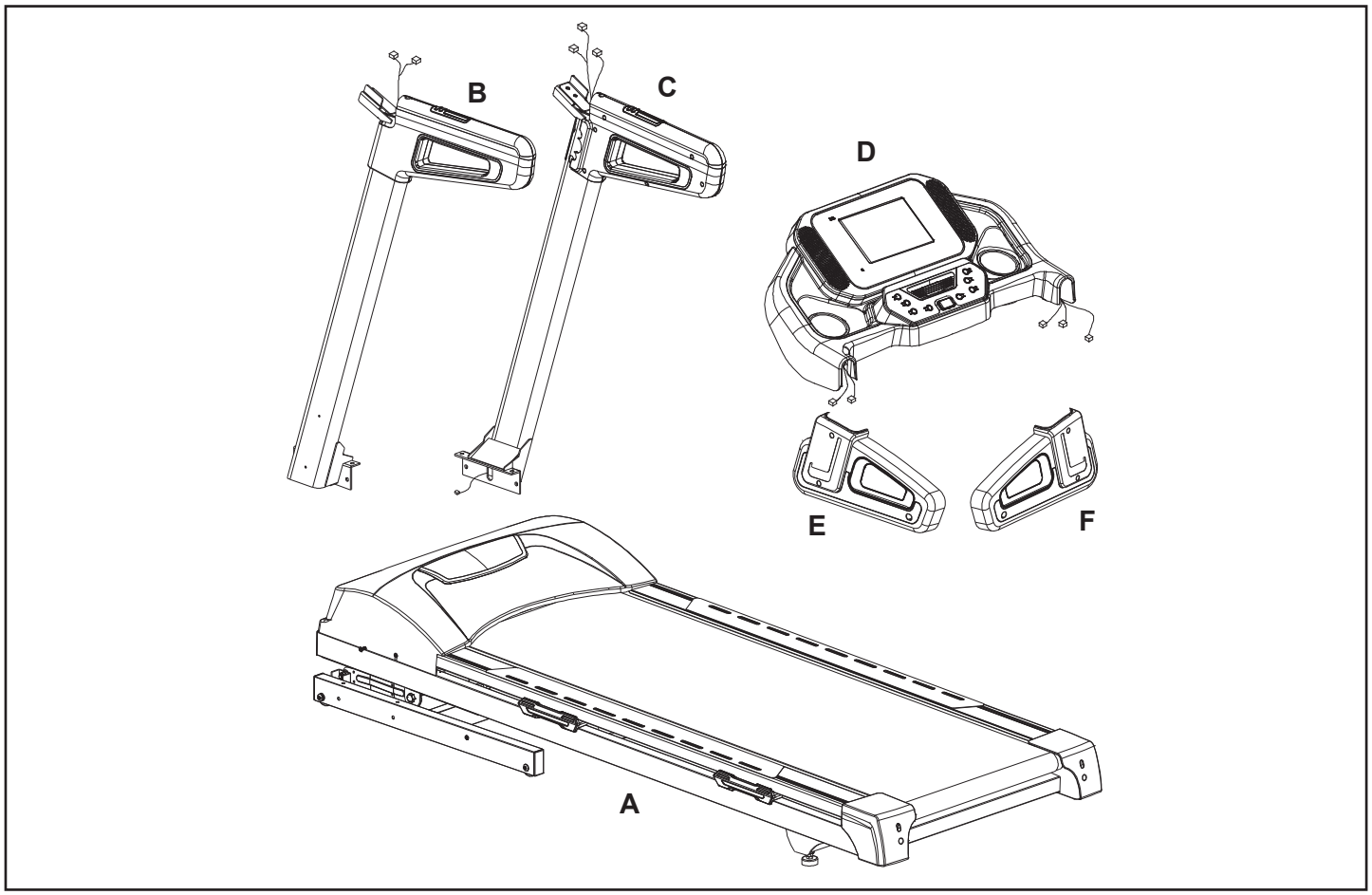
- Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:

Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone

Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica

Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata



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.

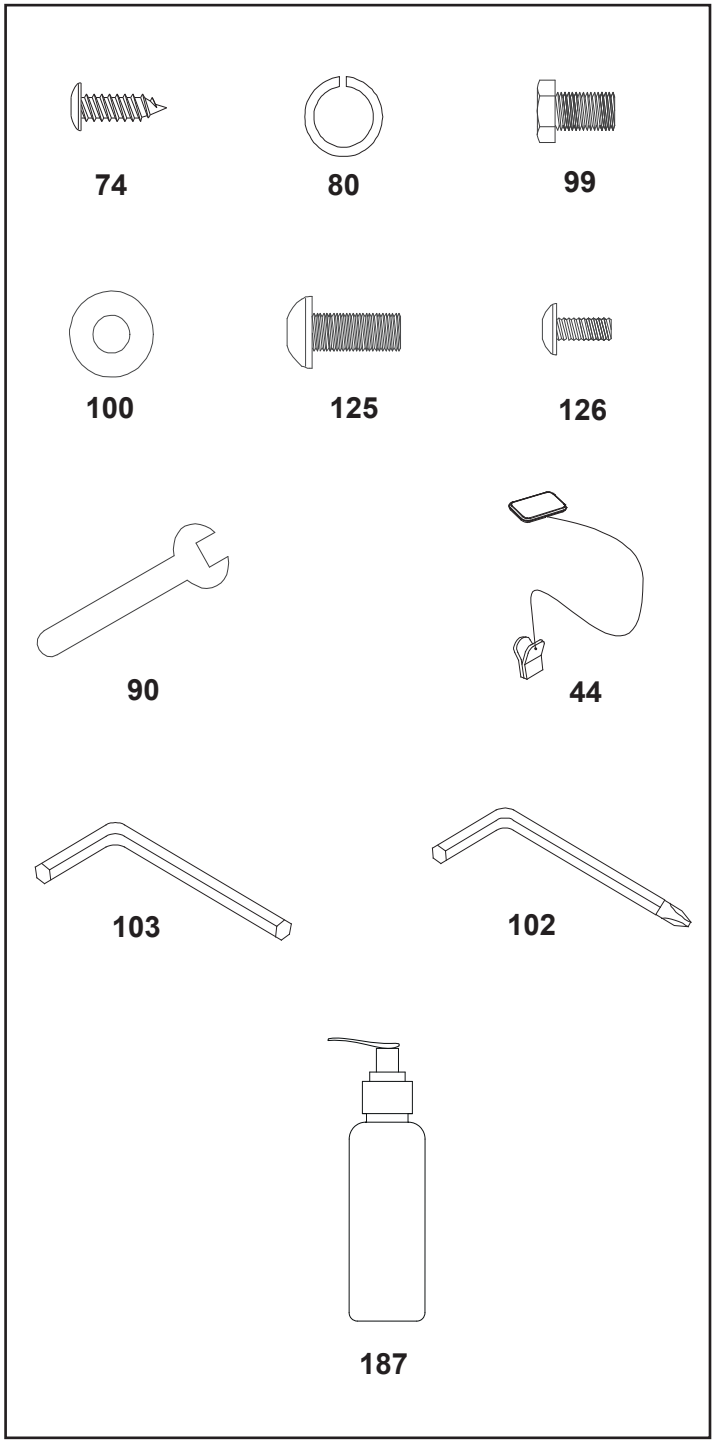
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nella pagina precedente nonché la ferramenta di montaggio di seguito specificata.

Elenco ferramenta di montaggio :

44.	Safety key (chiave di sicurezza)	(1 pz.)
74.	Vite autofilettante ST3.5 × 12 mm	(4 pz.)
80.	Rondella spaccata Ø8 x1.5T	(4 pz.)
90.	Chiave aperta da 13	(1 pz.)
99.	Vite T. esag. 5/16" × 1/2"	(8 pz.)
100.	Rondella piana Ø5/16"xØ18x1.5T	(8 pz.)
102.	Chiave esagonale M5 + giravite	(1 pz.)
103.	Chiave esagonale M6	(1 pz.)
125.	Vite T. tonda esag. 5/16" × 3/4"	(8 pz.)
126.	Vite T. tonda a croce M5x15 mm	(6 pz.)
187.	Lubrificante al silicone	(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.

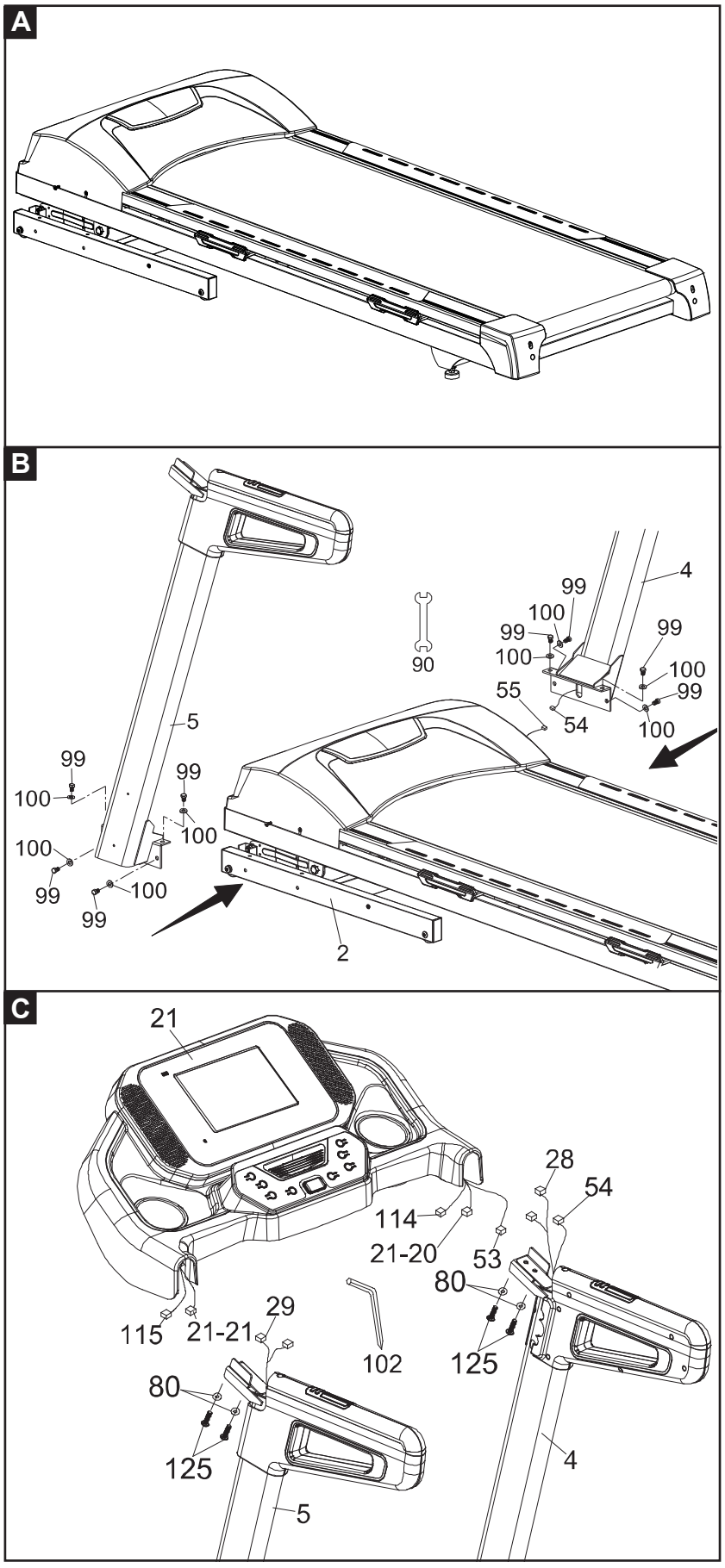
B. Uno alla volta sollevare i montanti laterali **4** e **5** e fissarli serrando in ciascuno quattro viti a testa esagonale **99** [5/16"x1/2"] corredate di rondelle piane **100** [Ø5/16xØ18x1.5T].

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

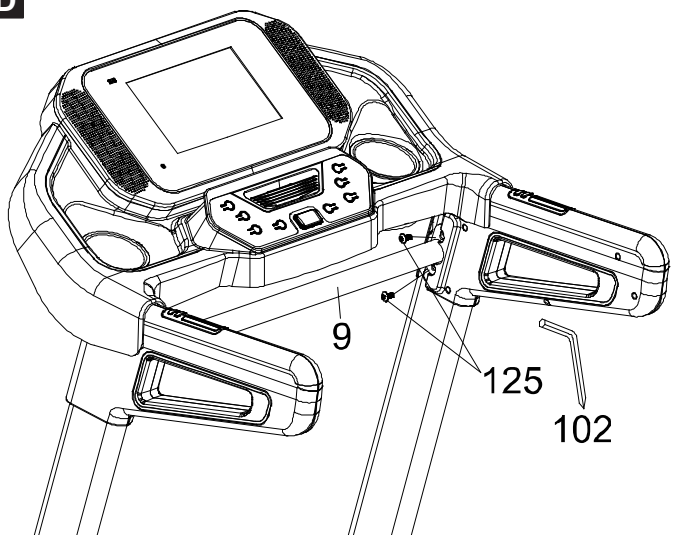
Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave aperta **90** fornita in dotazione.

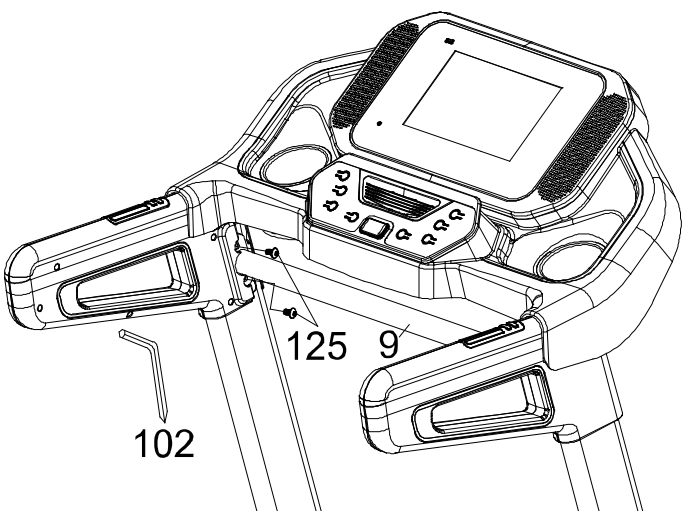
C. Avvicinare la plancia pre-assemblata **21** sopra ai montanti destro **4** e sinistro **5**.

- Collegare il connettore intermedio **54** in uscita dal montante di destra al connettore **53** proveniente dalla plancia. Collegare il connettore dei pulsanti velocità **114** e dei sensori di rilevazione pulsazioni dx **21-20** provenienti dalla plancia ai rispettivi connettori **28** provenienti dal montante dx.
Collegare il connettore dei pulsanti inclinazione **115** e dei sensori di rilevazione pulsazioni sx **21-21** provenienti dalla plancia ai rispettivi connettori **28** provenienti dal montante sx. Nascondere connettori e cablaggi spingendoli all'interno dei montanti, quindi accoppiare la plancia sui montanti e fissarla serrando ciascuno con due viti **125** [5/16" × 3/4"] corredate di rondelle spaccate **80** [Ø8 × 1.5T]**.**



D

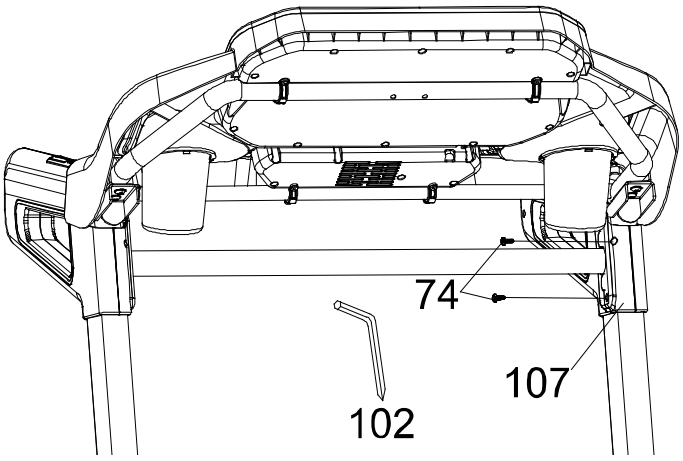


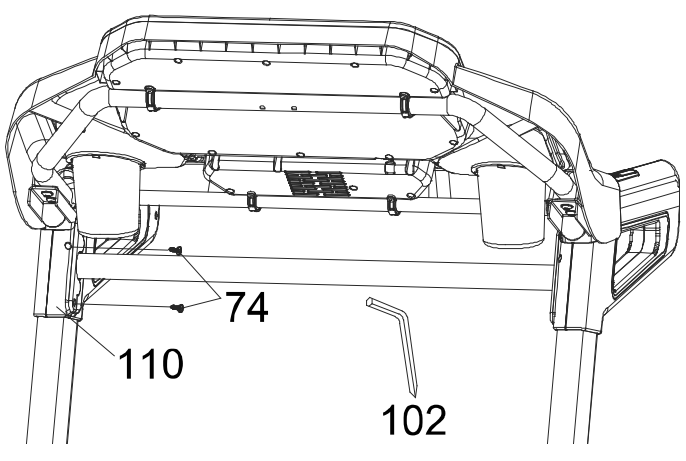


D. Fissare il corrimano centrale **9** alle estremità superiori dei montanti e fissarlo serrando quattro viti **126** [M5x15 mm]**.**

- Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave esagonale **102**, fornita in dotazione.

E



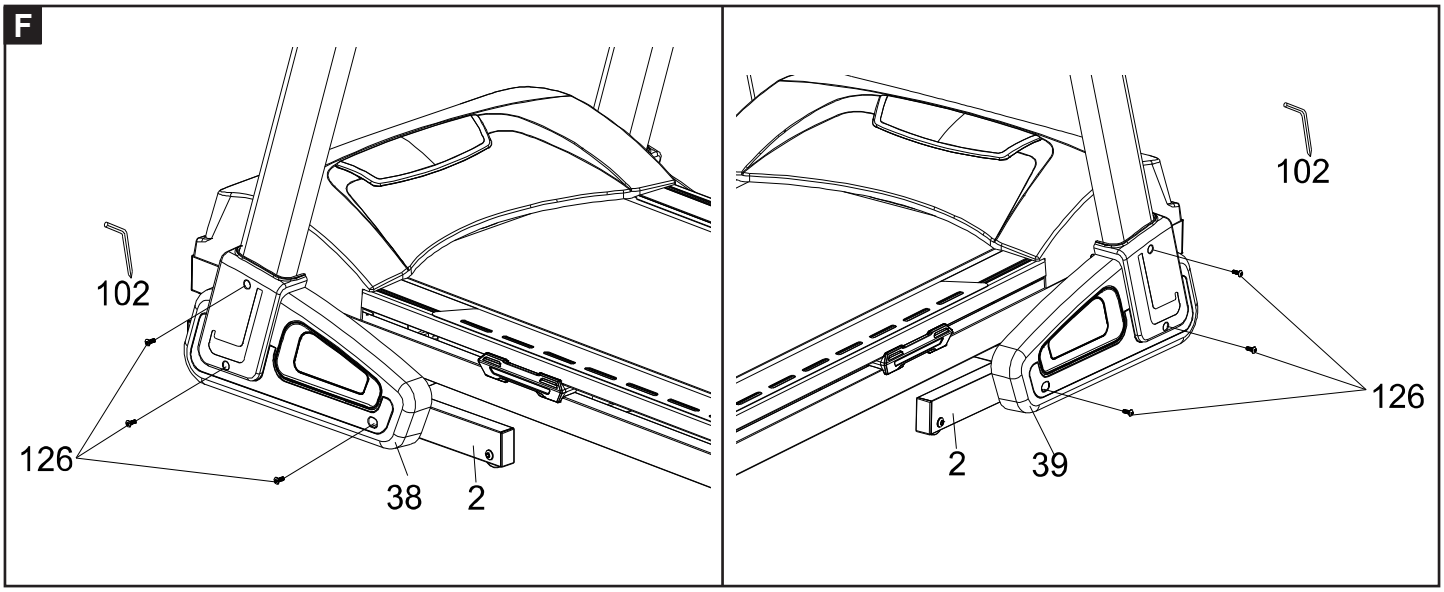


E. Fissare il rivestimento interno sx **107** serrando due viti autofilettanti **74** [Ø3,5 x 12 mm].

Fissare il rivestimento interno dx **110** serrando due viti autofilettanti **74** [Ø3,5 x 12 mm].

- Per il serraggio delle viti utilizzare il giravite della chiave esagonale **102**, fornita in dotazione.

F



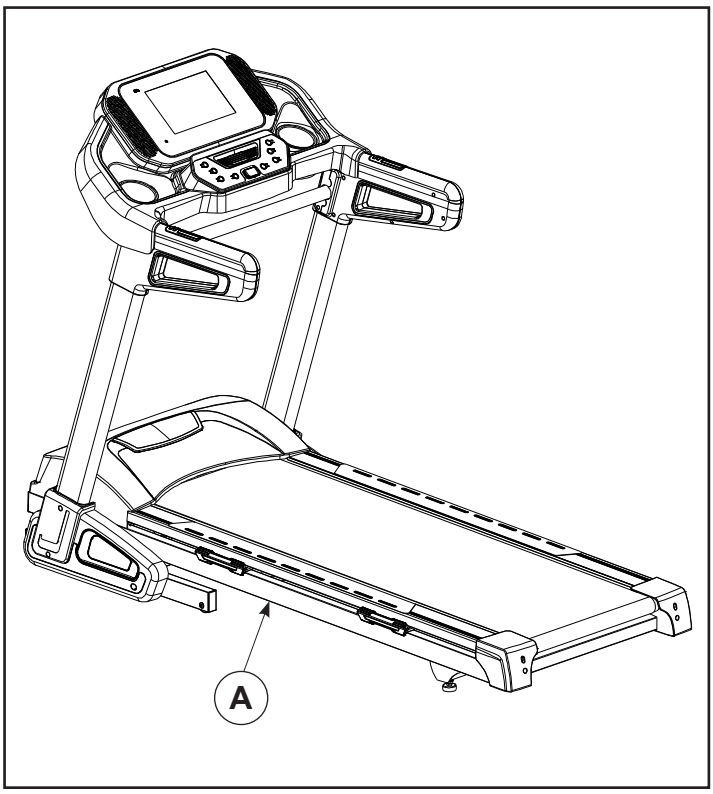
F. Accoppiare la copertura **38** alla base del montante sinistro e fissarlo serrando tre viti **126** [M5x15 mm].

Accoppiare la copertura **39** alla base del montante destro e fissarlo serrando tre viti **126** [M5x15 mm].

- Per il serraggio delle viti utilizzare la chiave esagonale con giravite **102**, fornita in dotazione.

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

LIVELLAMENTO

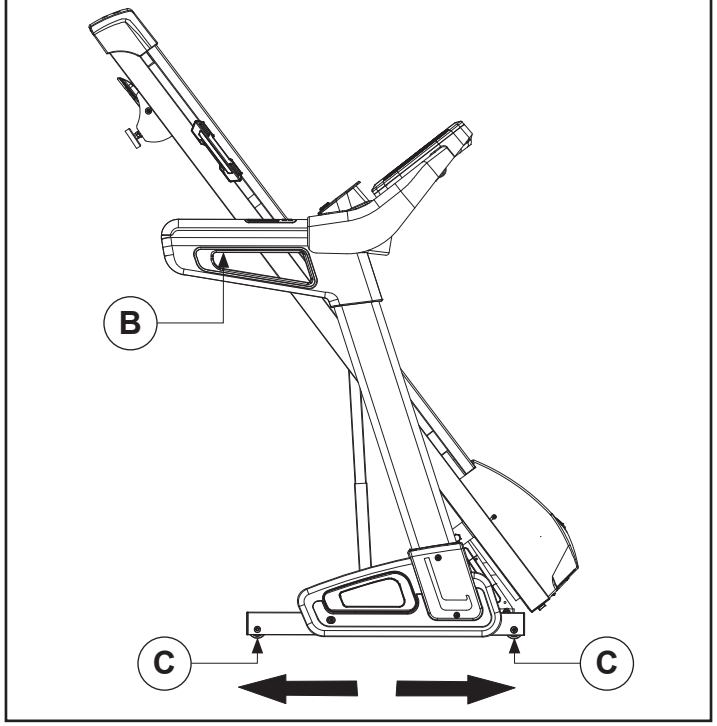


Per evitare che il nastro perda la centratura o che il piano possa flettere creando problemi di stabilità durante l'uso, è necessario controllare il corretto livellamento del telaio dell'attrezzo.

- Il tappeto è dotato 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, controllare il buon contatto a terra del piano, facendo una prova con inclinazione minima ed una con inclinazione massima del piano di corsa.

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 quattro 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 **B**.
Le quattro ruote **C** di spostamento sono in appoggio sul terreno, quindi 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.

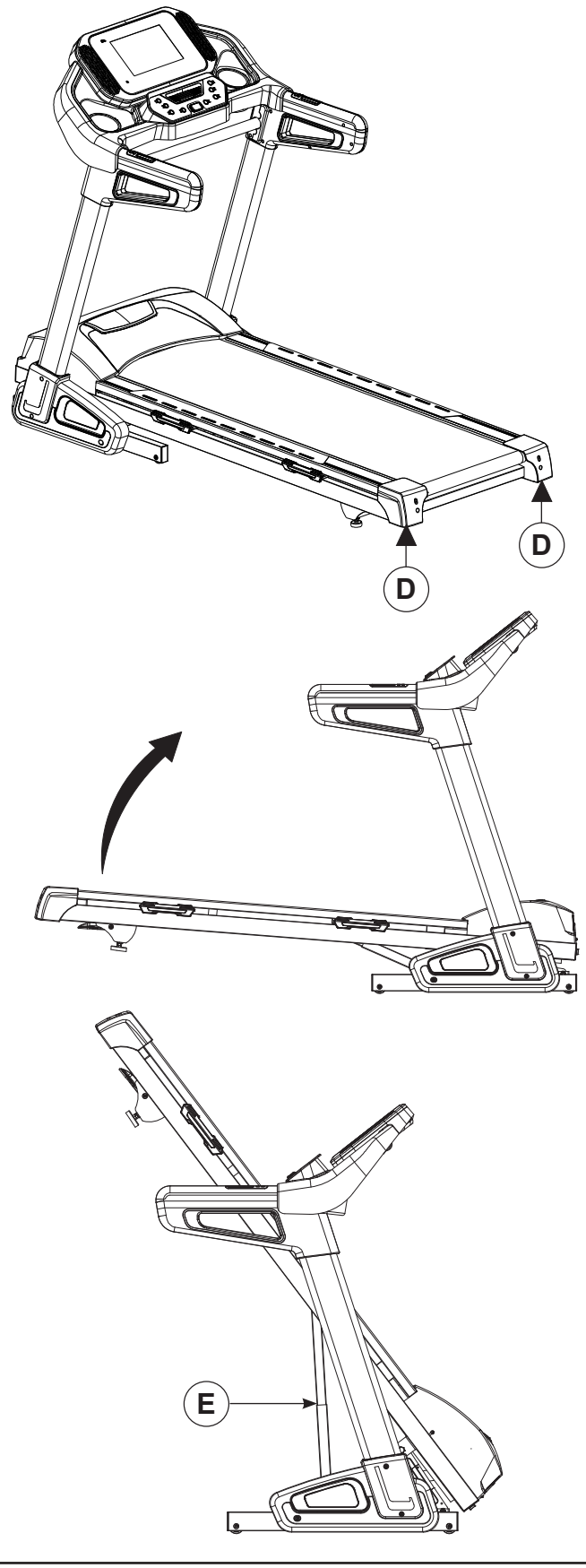
Prima di ogni operazione assicurarsi che la spina sia disinserita dalla presa di corrente.

- **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 **D**.
- Sollevare con entrambe le mani il piano di corsa fino a portarlo in prossimità dei corrimano, continuare a sollevare fino all'inserimento del gancio di sicurezza, posto al centro dell'asta telescopica.
- Il cilindro a gas **E** posto nell'asta telescopica aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.

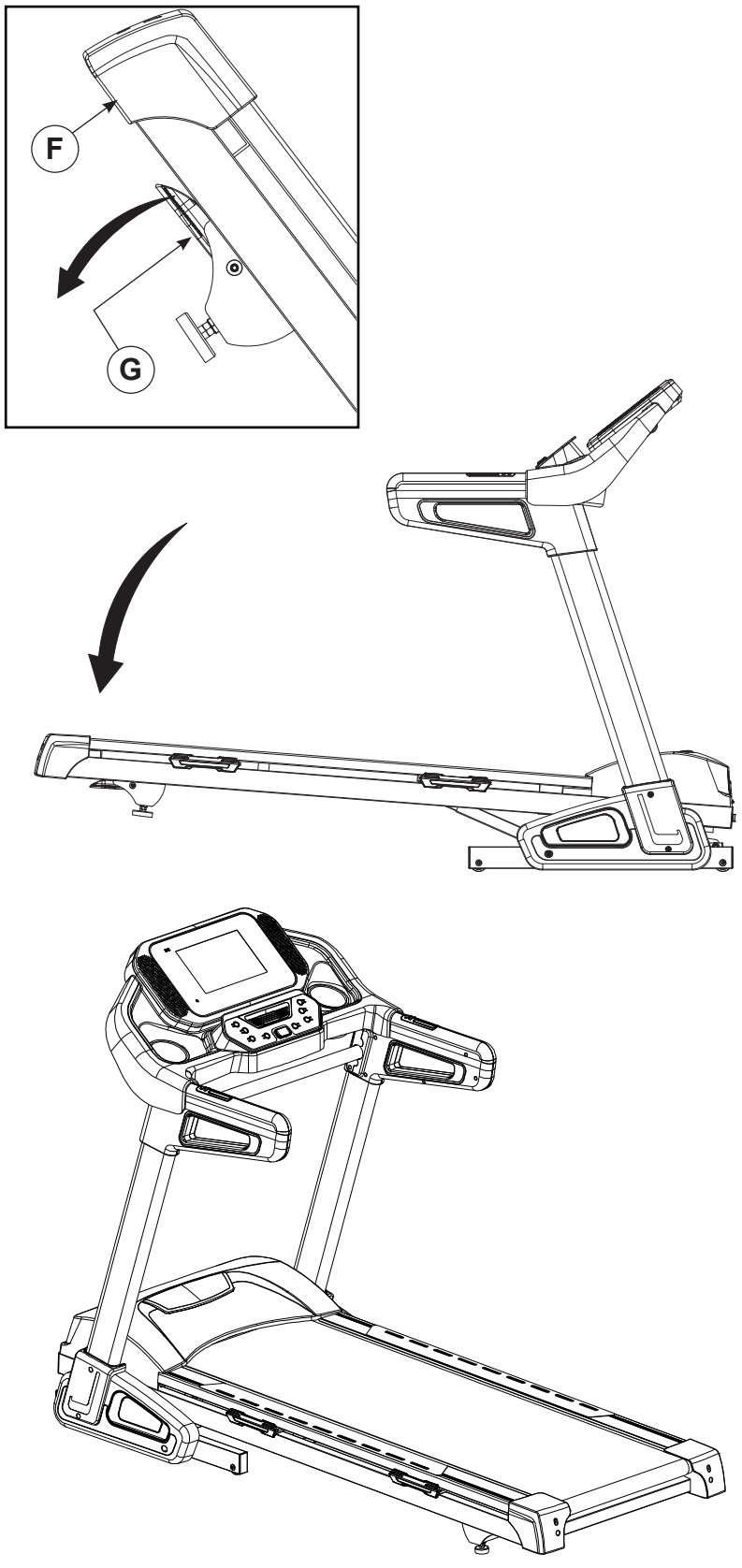
Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal piano di corsa, assicurarsi che il blocco di sicurezza dell'asta di supporto sia ben inserito, tirando con le mani verso il basso il piano.

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 premere in avanti con la mano sinistra l'estremità posteriore del piano di corsa punto **F**, contemporaneamente con la mano destra tirare la leva **G** del gancio di sicurezza per sbloccare il piano, dopodiché accompagnare lentamente con entrambe le mani poste agli angoli il piano di corsa fino a distenderlo completamente sul terreno.

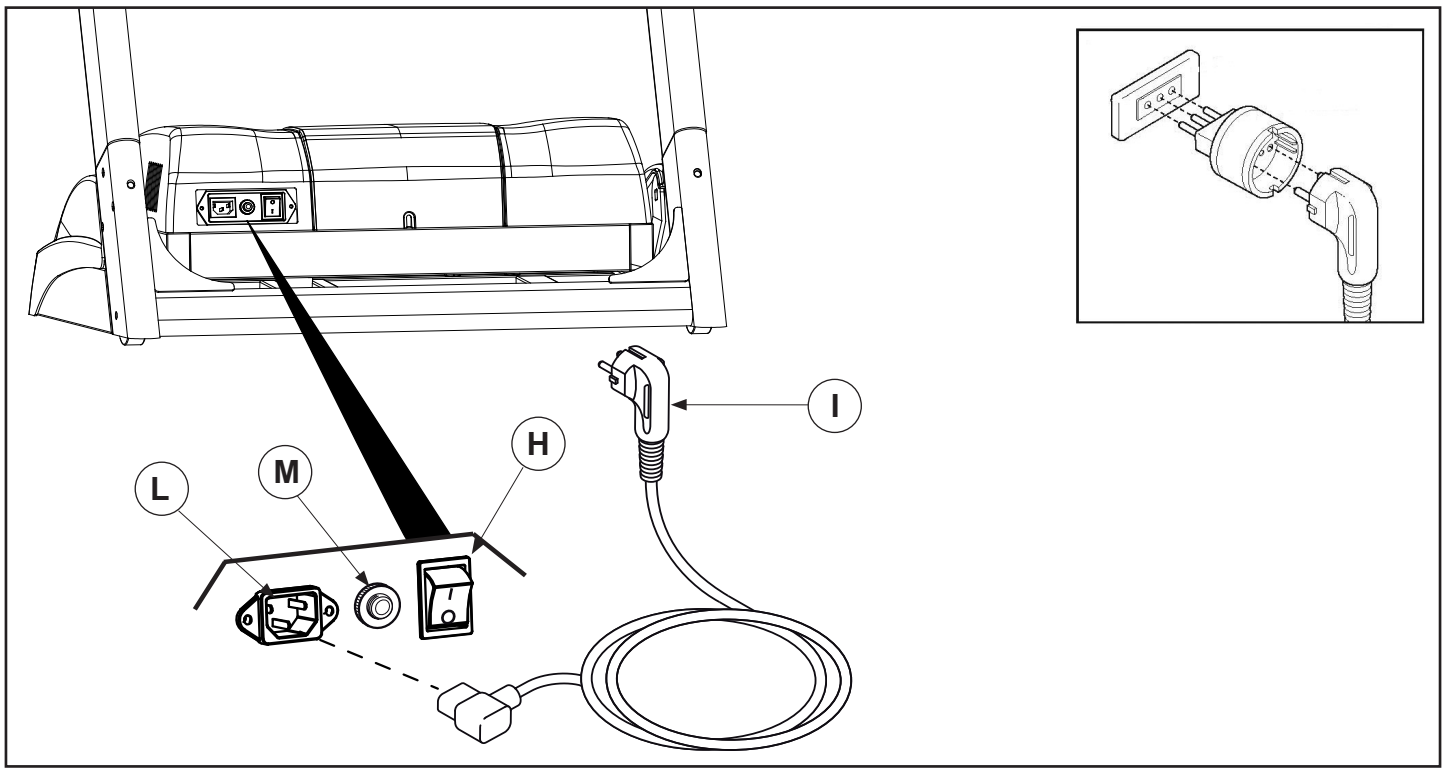
ALLACCIAMENTO ELETTRICO

- **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 H sia in posizione "O" - Off.**

- **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 prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica di tipo Schuko **I** 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 **L** 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 **M** per il ripristino.

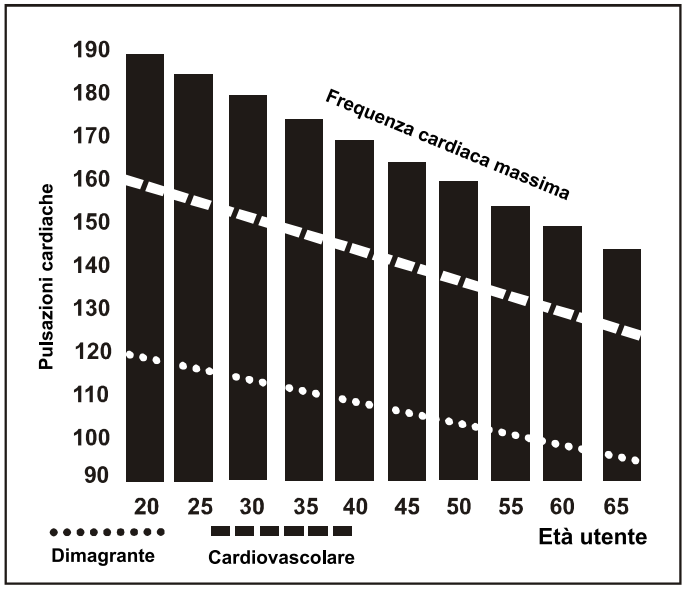


IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

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.

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



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.

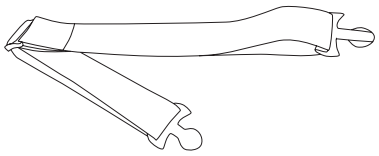
USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA OPTIONAL

- **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 <u>Pulse</u> compaiano cifre anomale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.**

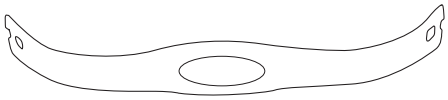
Il trasmettitore a fascia toracica opzionale è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 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.

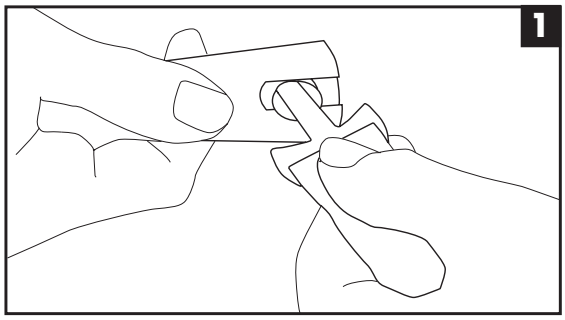
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore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

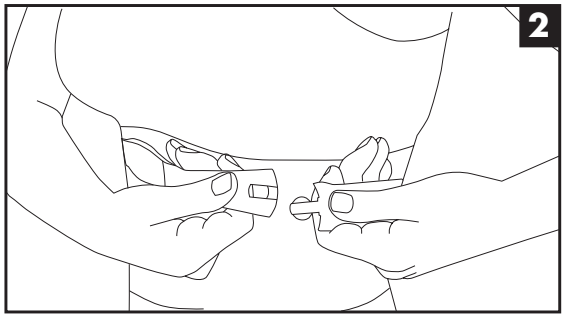


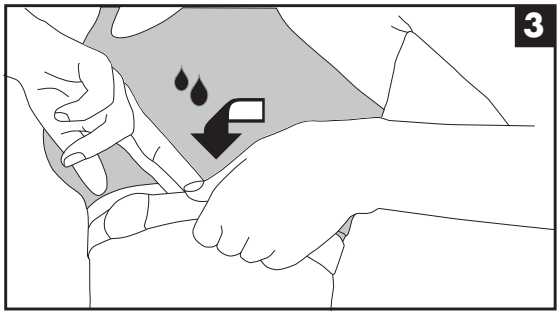
Fascia elastica

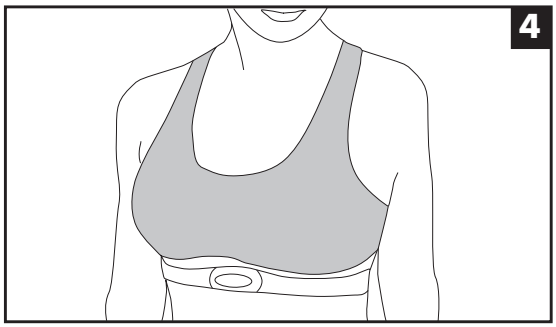


Trasmettitore









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 consolle 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 consolle 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.

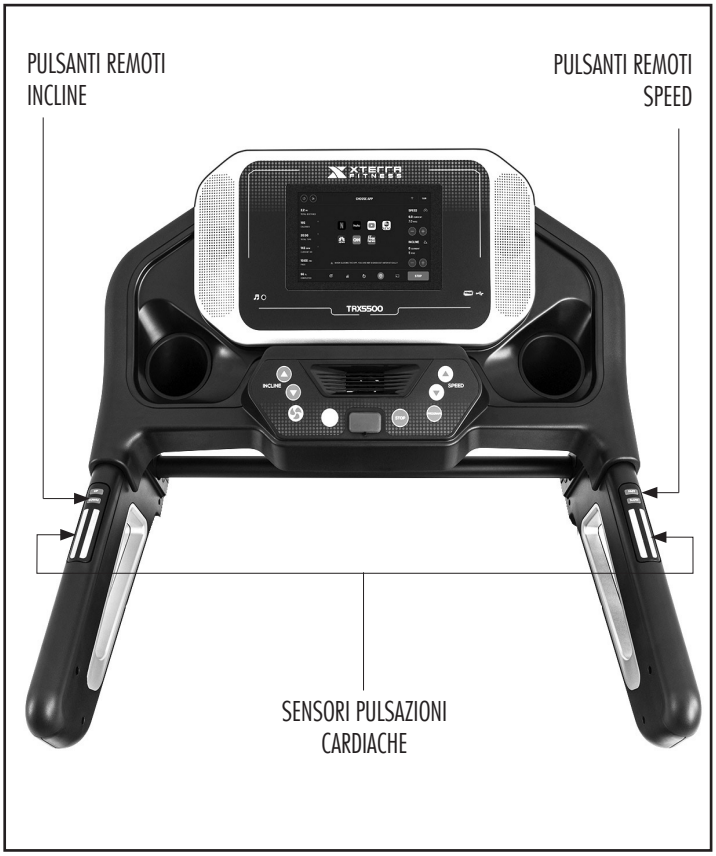
3) Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.

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 (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 UP/DOWN (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. Ciascun programma permette di eseguire un allenamento con variazione di velocità e inclinazione del nastro gestite automaticamente dalla console.

FAN
Premere FAN per accendere e spegnere le ventole montate sulla testa della plancia.

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

CONSOLE DI CONTROLLO (schermata Home)

La console è composta da uno schermo TFT da 10.1” dotato di touch screen che permette di monitorare tutti i parametri dei programmi di allenamento e inoltre dispone di interfaccia Wi-Fi che permette di eseguire App di intratenimento, cloud per il salvataggio dei dati statistici oppure per il collegamento in modalità casting di smartphone e tablet.

Dopo l’accensione dell’attrezzo la console richiede i collegamento alla rete internet tramite il Wi-Fi mostrando la lista delle reti rilevate.
Qualora non fosse disponibile alcuna rete internet premere “Back” per l’impiego della sezione offline; in tal caso non sarà possibile l’utilizzo di App terze parti, il salvataggio su cloud dei dati di allenamento, la duplicazione dello schermo di smartphone e tablet e la sincronizzazione automatica di data e ora corrente che dovranno avvenire tramite inserimento manuale.

Dopo la scelta della rete Wi-Fi la console richiede la selezione del profilo utente o l’impostazione di un nuovo profilo (max 9 profili utente registrabili); qualora non si desideri associare i dati di allenamento e si vuol cominciare subito con l’esercizio, selezionare il profilo Guest. La schermata Home che viene successivamente visualizzata contiene nella parte inferiore i pulsanti per l’accesso alle funzioni di utilizzo del prodotto e nella parte superiore degli indicatori di stato mentre al centro vengono visualizzati i contatori sulla distanza totale percorsa e il numero di ore di utilizzo del prodotto.

HOME
Tasto di richiamo alla schermata Home costituita dai vari tasti di accesso a tutte le funzioni della console.

PROGRAMMI
Tasto di richiamo della schermata di selezione di uno dei programmi di allenamento: Manuale, Programmi Predefiniti (P1÷P30), Heart Rate, Custom.

PROFILI UTENTE
Tasto di richiamo della schermata con i dati personali legati agli utilizzatori del prodotto (fino a 9 utenti).

INTERNET & APP
Tasto di richiamo della schermata Internet & App che contiene l’area di memoria con applicazioni di intrattenimento audio e video.

DUPLICA SCHERMO
Tasto di attivazione della modalità casting per la duplicazione dello schermo di un tablet/smartphone (Android o iOS) sullo schermo della console.

IMPOSTAZIONI
Tasto di accesso alle Impostazioni generali del software di gestione della console.

NOTA: dopo alcuni minuti di inattività, lo schermo si spegne automaticamente; per accendere lo schermo premere un pulsante qualsiasi.

CONSOLE DI CONTROLLO (schermata Programmi)

La schermata Programmi contiene i tasti per la selezione dei programmi di allenamento disponibili, i programmi sono distinti in due schede:

PROGRAMS: programma di allenamento Manuale, programmi Predefiniti con velocità e inclinazione pre-impostata, programma con impostazioni velocità e inclinazione personalizzabili, programma Heart Rate con intensità in funzione della frequenza cardiaca.

TEMPLATES: programmi regolari memorizzati con impostazioni collegate ai propri dati personali e ai parametri di allenamento modificati per le proprie esigenze.

Dopo la pressione su uno dei tasti relativi ai programmi, la finestra successiva illustrerà in maniera dettagliata le informazioni relative al programma selezionato; per confermare la selezione del programma premere su "*Choose*".

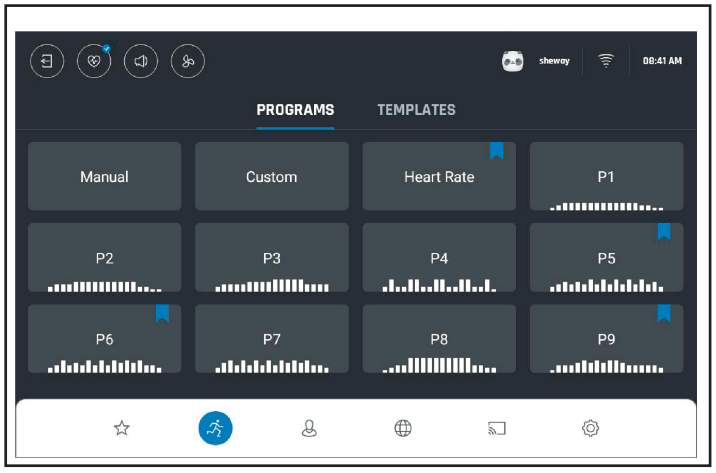
Il programma ***Manuale*** è un allenamento libero con durata pre-impostata nel quale velocità e inclinazione possono essere regolate a piacere. Nel corso del programma viene eseguito il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero; per impostare la durata agire sugli sliders sullo schermo oppure sui pulsanti che si trovano sui corrimano, quindi premere "Start" per avviare.

Nei trenta programmi ***Predefiniti (P1÷P30)*** la velocità del nastro e l'inclinazione del piano vengono gestiti dalla console in funzione del profilo del programma selezionato, il tempo di durata e la velocità massima devono essere impostati agendo sugli sliders sullo schermo oppure sui pulsanti che si trovano sui corrimano, quindi premere "Start" per avviare.

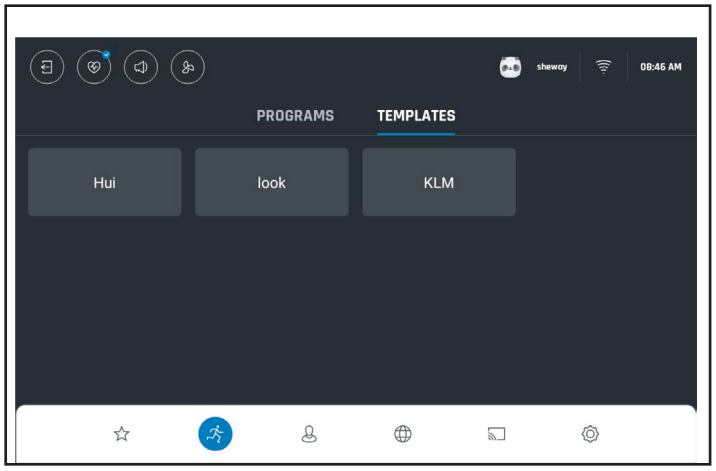
Premere il tasto **Custom** per costruire un programma personalizzato con profilo velocità e inclinazione impostati a piacere. Il programma Custom può essere salvato come Modello, fino a un massimo di 12 modelli.

Premere il tasto **Heart Rate** per accedere a un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa a seconda della frequenza cardiaca rilevata.

PROGRAMS



TEMPLATES



CONSOLE DI CONTROLLO (schermata Workout)

TIME
Mostra il tempo di DURATA dell'esercizio.

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 non 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.

PACE
Mostra il PASSO, ovvero il tempo in minuti necessario a percorrere un chilometro all'andatura corrente.

DATI TARGET
Riproduce al centro dello schermo il conteggio alla rovescia del parametro impostato come target fino a zero (parametri di target: durata, distanza, calorie).

DIAGRAMMI
Riproduce al centro dello schermo il profilo dell'esercizio in corso mostrando l'indicazione grafica della progressione dell'esercizio secondo le variazioni di inclinazione o di velocità, oppure di entrambi.

GIRI DI PISTA
Riproduce al centro dello schermo un anello costituito da una serie di spie che si accendono in sequenza durante l'esercizio, con lo scopo di simulare la pista da 400 metri di un circuito di atletica leggera.

INTERNET & APP
La schermata Internet & App contiene l'area di memoria nella quale scaricare applicazioni terze parti, una connessione Wi-Fi è necessaria per le App terze parti.

DUPLICA SCHERMO
La schermata Duplica Schermo permette il casting da un tablet/smartphone Android o iOS.

INDICATORE VOLUME
La spia in alto a sinistra indica il volume di ascolto.

INDICATORE VENTOLA
La spia in alto a sinistra indica l'accensione della ventola.

OROLOGIO
L'angolo in alto a destra della schermata riporta l'orario, premendo su esso viene visualizzata la data corrente. Nel caso la console sia collegata a una rete Wi-Fi, data e orario vengono sincronizzati automaticamente, altrimenti occorre impostarli manualmente.

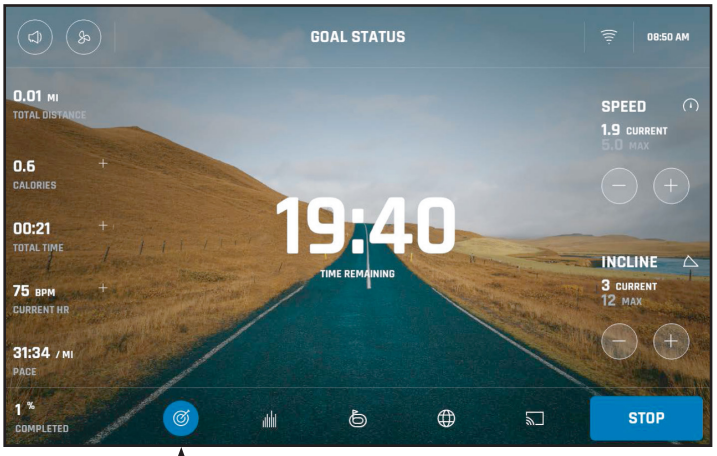
- Durante l'allenamento (modalità Workout), l'area centrale dello schermo è flessibile, il suo contenuto può essere modificato, a seconda dell'icona selezionata nella parte inferiore dello schermo.

  Dati Target: (conteggio alla rovescia di un target impostato: durata, distanza, calorie).

  Diagrammi: (visualizzazione grafica profilo dell'esercizio in corso).

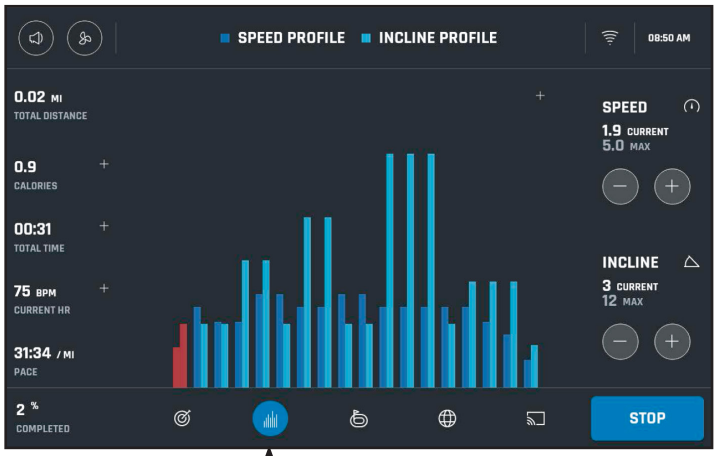
  Giri di pista: (anello grafico che riproduce un circuito di atletica leggera di 400 m).

DATI TARGET



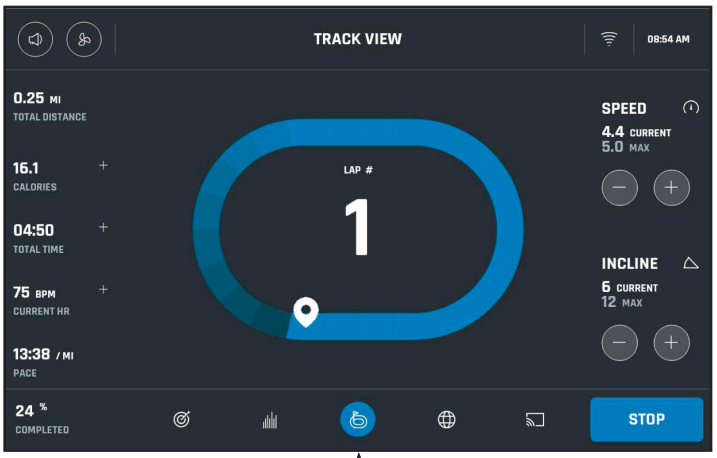
DATI TARGET

DIAGRAMMI



DIAGRAMMI

GIRI DI PISTA



GIRI DI PISTA

ACCENSIONE - PAUSA E ARRESTO DI EMERGENZA

Accensione

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore rosso I=ON O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa di alimentazione. 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, lo schermo si accende visualizzando la schermata di selezione Utente e avviene il collegamento Wi-Fi nel caso una rete internet sia disponibile, dopodichè viene visualizzata la schermata Home.

  N.B.: in assenza della chiave di sicurezza collegata nella plancia la console non può essere avviata.
- La console si spegne in modalità risparmio energetico dopo un periodo di inattività di alcuni minuti.
- Per utilizzare il prodotto è necessario operare sullo schermo touch screen con il quale si possono selezionare tutte le funzioni e azionare tutti i comandi; la tastiera nella parte inferiore della plancia e i tasti sui corrimano, permettono un più rapido accesso ai comandi principali.

Modo QuickStart

- 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 comandi SPEED e INCLINE per regolare velocità e inclinazione.
- 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 oppure quando viene indossato il trasmettitore a fascia toracica.
- Agendo sui pulsanti a selezione rapida, si può passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante.

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 alcuni minuti entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START, (oppure il tasto RESUME su touch screen).

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 (oppure il tasto FINISH su touch screen), il nastro si ferma e la console mostra un resoconto dei dati dell'esercizio svolto.
- Per annullare un esercizio, azzerare tutti i dati e tornare alla condizione di avvio, mantenere premuto il pulsante STOP per almeno tre secondi.

Arresto di Emergenza

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

PROFILO UTENTE

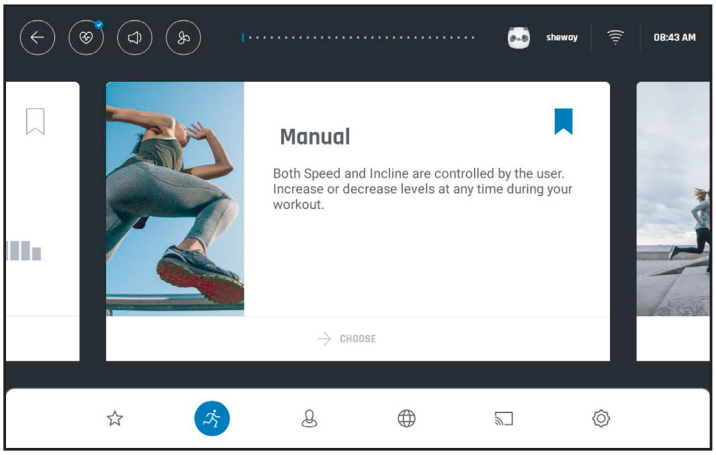
- Dopo l'accensione posizionare la chiave di sicurezza nella sede sulla plancia, lo schermo si accende visualizzando la schermata di selezione Utente nella quale si può selezionare un profilo utente memorizzato oppure creare un nuovo profilo utente premendo il tasto "**+**".
- La schermata Profilo Utente viene visualizzata premendo sull'apposita icona in basso nella schermata di Home; essa si compone di tre schede principali: Dati utente, Cronologia, Programmi e Impostazioni personali.
- Nella scheda "Dati Utente" occorre editare i campi personali corrispondenti: Nome, Genere, Età, Peso, Statura; è inoltre possibile caricare una immagine che contraddistingue l'utente.

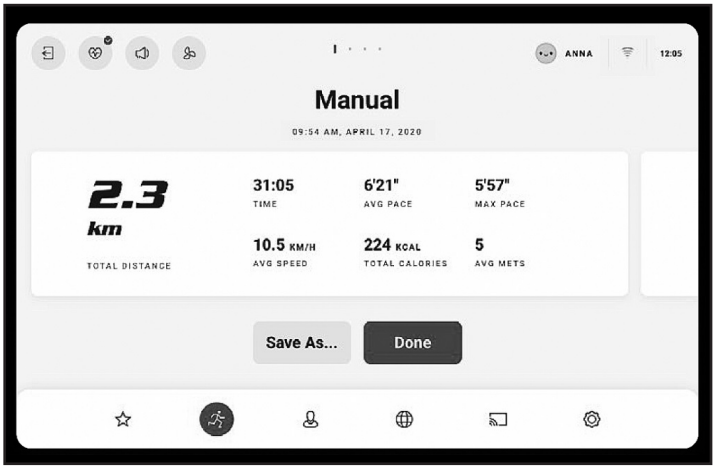
  N.B.: disponendo di un Account su XTerra App si può risparmiare tempo scansionando il codice QR che appare nella finestra pop-up. Questa azione non solo caricherà i dati personali già presenti sulla console, ma sincronizzerà l'intero profilo utente, così anche le preferenze e la cronologia di allenamento potranno essere visualizzate su XTerra App. Un unico Account non può essere associato a più profili su un unico prodotto.
- Il profilo utente selezionato e in uso viene mostrato in alto a destra dello schermo tramite il nome e la miniatura della immagine di profilo.
- Nella schermata Profilo Utente si possono creare e memorizzare fino a 9 distinti profili. Per cancellare un profilo esistente, premere sull'apposito pulsante posto sotto l'immagine di profilo.
- La scheda dedicata alla Cronologia permette di memorizzare le ultime 10 attività completate dall'utente corrente, premendo su una delle attività elencate si possono visualizzare tutti i dettagli.
  La sezione cronologia viene sincronizzata con l'account Sole App nel caso si disponga dell'apposita App sul proprio smartphone.
- La scheda dedicata ai Programmi e Impostazioni Preferite permette all'utente di salvare Programmi e Modelli maggiormente impiegati e di personalizzare i dati con ad esempio impostare una differente unità di misura (miglia o chilometri).

PROGRAMMA MANUALE

Tramite la modalità manuale si possono effettuare attività di corsa e camminata nella massima libertà potendo regolare la velocità del tappeto in qualsiasi momento dell'allenamento.
Rispetto alla modalità Quick Start, nel programma manuale si può impostare la Durata della sessione di allenamento.

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.
- Dopo aver selezionato o creato un profilo utente, dalla schermata **Programmi** premere il tasto MANUAL, quindi CHOOSE per confermare la selezione.
- Impostare la **Durata** dell'allenamento in modalità Manuale tramite gli appositi sliders sullo schermo oppure agendo tramite i pulsanti SPEED presenti sul corrimano.
- Premere START per avviare l'allenamento manuale. Una volta avviato il programma, dopo un breve conto alla rovescia la console avvia la modalità di allenamento e il tappeto parte alla minima velocità.
  L'inizio di ogni sessione di allenamento è preceduto da tre minuti di riscaldamento detto "Warm-Up"; la fine di ogni programma di allenamento è preceduto da un minuto di defaticamento detto "Cool-Down". Le fasi di riscaldamento e raffreddamento possono essere saltate premendo il tasto "SKIP".
- L'inizio del programma di allenamento viene evidenziato nella parte centrale dello schermo dove viene visualizzato il conteggio alla rovescia dal tempo impostato, mentre gli altri dati mostrati nella parte sinistra dello schermo visualizzano le statistiche di allenamento correnti; altre statistiche correlate possono essere mostrate premendo sul tasto "+" associato.
- Nel corso dell'esercizio agire sui comandi SPEED e INCLINE (tramite touch screen o pulsanti sui corrimano) per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, visualizzate nella parte destra dello schermo.
- Le icone riportate nella parte superiore dello schermo sono strumenti disponibili durante l'allenamento: regolazione volume di ascolto, on/off ventola e WiFi. Quando l'allenamento è in pausa, si può anche accedere alle impostazioni di associazione del dispositivo HR (fascia toracica).
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
- Al termine dell'allenamento, verrà visualizzato il riepilogo dei dati dell'esercizio.
  Scorri verso sinistra per ottenere maggiori dettagli o premi "Done" per tornare alla schermata Home.
  Si può anche salvare il programma completato come Modello premendo il tasto "Save As..". Il record dell'allenamento verrà visualizzato nella scheda Cronologia della schermata Profilo Utente.

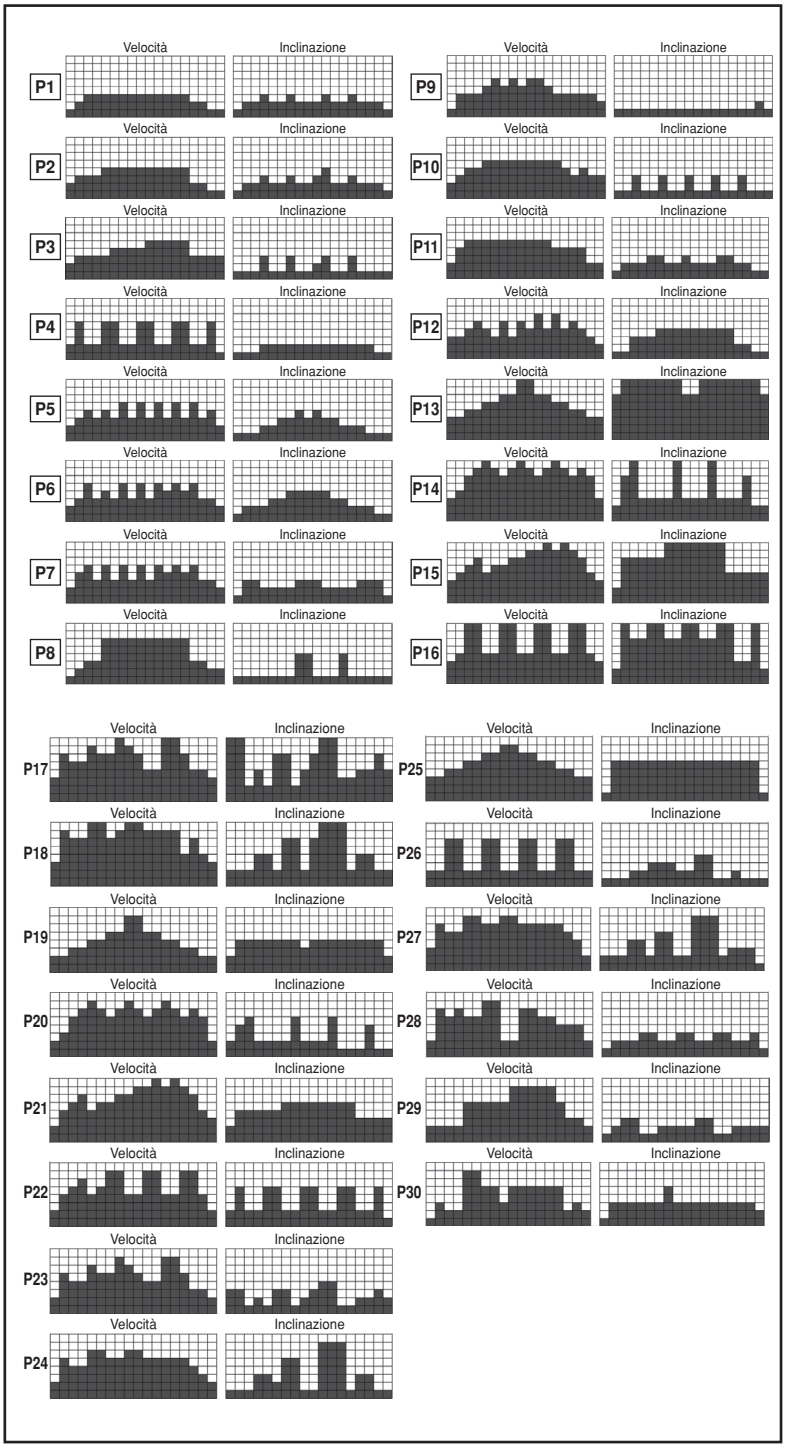




PROGRAMMI PREDEFINITI

I programmi predefiniti rappresentano un approccio immediato per l'uso dell'attrezzo. I trenta distinti programmi predefiniti sono studiati per obiettivi di allenamento differenti nei quali l'esercizio viene gestito dalla console in maniera del tutto autonoma.

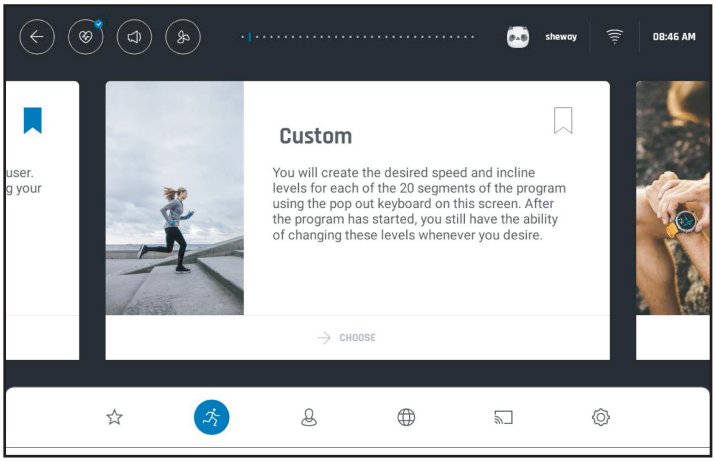
- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.
- Dopo aver selezionato o creato un profilo utente, dalla schermata **Programmi** premere uno dei tasti dei 30 PROGRAMMI predefiniti, quindi premere CHOOSE per confermare la selezione.
- Impostare la **Durata** dell'allenamento in modalità Programmata tramite gli appositi sliders sullo schermo o agendo tramite i pulsanti SPEED sul corrimano.
- Impostare la **Velocità Max** dell'allenamento in modalità Programmata tramite gli appositi sliders sullo schermo o agendo tramite i pulsanti SPEED sul corrimano.
- Premere START per avviare l'allenamento in modalità programmata; dopo un breve conto alla rovescia viene avviato il programma di allenamento selezionato e il nastro parte a velocità minima.
  L'inizio di ogni sessione di allenamento è preceduto da tre minuti di riscaldamento detto "Warm-Up"; la fine di ogni programma di allenamento è preceduto da un minuto di defaticamento detto "Cool-Down". Le fasi di riscaldamento e raffreddamento possono essere saltate premendo "SKIP".
- Il programma comincia secondo il profilo selezionato, nella parte centrale dello schermo dove viene visualizzato il conteggio alla rovescia dal tempo impostato, mentre gli altri dati mostrati nella parte sinistra dello schermo visualizzano le statistiche di allenamento correnti; altre statistiche correlate possono essere mostrate premendo sul tasto "+" associato.
- I valori pre-impostati di velocità e inclinazione seguono il profilo grafico dell'illustrazione a lato.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Al termine dell'allenamento, verrà visualizzato il riepilogo dei dati dell'esercizio. Scorri verso sinistra per ottenere maggiori dettagli o premi "Done" per tornare alla schermata Home.



PROGRAMMA CUSTOM

Tramite il programma Custom si può costruire un profilo di allenamento personalizzato con sviluppo della velocità e dell'inclinazione impostati a piacere.

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.
- Dopo aver selezionato o creato un profilo utente, dalla schermata **Programmi** premere il tasto CUSTOM, quindi CHOOSE per confermare la selezione.
- Impostare le colonne con i livelli di velocità inclinazione per ognuno dei venti segmenti che costituiscono il profilo del programma personale tramite gli appositi sliders sullo schermo o agendo sui pulsanti SPEED sul corrimano. Il passaggio alle fasi successive può avvenire solamente quando il profilo contenente i valori di velocità e inclinazione è completato per tutte le colonne.
- Impostare la **Durata** del programma personale tramite gli appositi sliders sullo schermo o agendo sui pulsanti SPEED sul corrimano.
- Impostare la **Velocità Max** del programma personale tramite gli appositi sliders sullo schermo o agendo sui pulsanti SPEED sul corrimano.
- Premere START per avviare l'allenamento con il programma personale.
  Dopo un breve conto alla rovescia la console avvia il programma di allenamento personale e il tappeto parte alla minima velocità.
  L'inizio di ogni sessione di allenamento è preceduto da tre minuti di riscaldamento detto "Warm-Up"; la fine di ogni programma di allenamento è preceduto da un minuto di defaticamento detto "Cool-Down". Le fasi di riscaldamento e raffreddamento possono essere saltate premendo il tasto "SKIP".
- Il programma comincia secondo il profilo personalizzato, nella parte centrale dello schermo dove viene visualizzato il conteggio alla rovescia dal tempo impostato, mentre gli altri dati mostrati nella parte sinistra dello schermo visualizzano le statistiche di allenamento correnti; altre statistiche correlate possono essere mostrate premendo sul tasto "+" associato.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Al termine dell'allenamento, verrà visualizzato il riepilogo dei dati dell'esercizio.
  Scorri verso sinistra per ottenere maggiori dettagli o premi "Done" per tornare alla schermata Home.
- Ogni programma può essere salvato come modello una volta impostato oppure completato. Premere "Save As.." per salvare il programma con le impostazioni correnti.
- Si possono gestire i programmi salvati come Modelli nell'apposita scheda richiamabile dalla schermata Programmi/Templates.
  Per eliminare un Modello, selezionarlo dalla lista quindi premere "Delete" nell'angolo in alto a destra.
  È possibile memorizzare un massimo di 12 Modelli da programmi; tali modelli sono disponibili soltanto per l'utente che li ha creati.

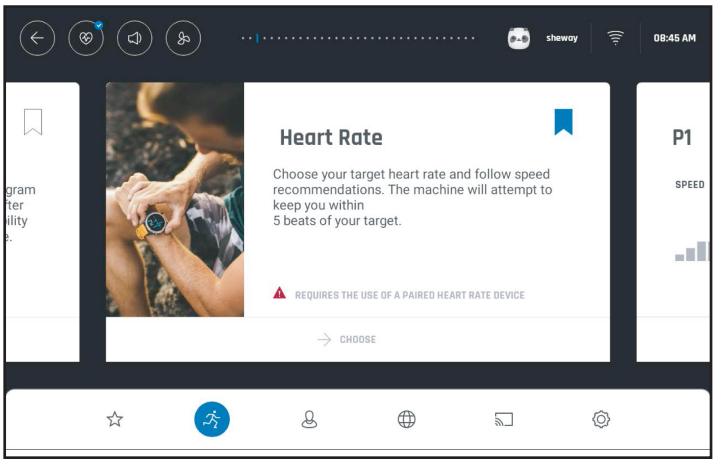


PROGRAMMA HEART RATE

Il programma Heart Rate è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
Il programma Heart Rate prevede l'impiego della fascia toracica poiché i sensori palmari 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.
È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Principi di allenamento".

QUALORA LA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA MOSTRI SUL DISPLAY VALORI INCOERENTI E NON ATTENDIBILI, È NECESSARIO INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO HR E RISOLVERE IL PROBLEMA DI LETTURA DELLE PULSAZIONI CARDIACHE.

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.
- Dopo aver selezionato o creato un profilo utente, dalla schermata **Programmi** premere il tasto HEART RATE, quindi CHOOSE per confermare la selezione.
- Tramite i tasti dedicati si può selezionare tra due distinti livelli di impegno, classificati in base alla frequenza cardiaca correlata all'età dell'utente:
  HR1 (60% della frequenza cardiaca massima - allenamento dimagrante),
  HR2 (85% della frequenza cardiaca massima - allenamento cardiorespiratorio).
- Impostare la **Durata** dell'allenamento in modalità Programmata tramite gli appositi sliders sullo schermo o agendo sui pulsanti SPEED sul corrimano.
- Premere START per avviare l'allenamento in modalità programmata. Dopo un breve conto alla rovescia la console avvia il programma Heart Rate e il tappeto parte alla minima velocità.
  L'inizio di ogni sessione di allenamento è preceduto da tre minuti di riscaldamento detto "Warm-Up"; la fine di ogni programma di allenamento è preceduto da un minuto di defaticamento detto "Cool-Down". Le fasi di riscaldamento e raffreddamento possono essere saltate premendo il tasto "SKIP".
- L'inizio del programma di allenamento viene evidenziato nella parte centrale dello schermo dove viene visualizzato il conteggio alla rovescia dal tempo impostato, mentre gli altri dati mostrati nella parte sinistra dello schermo visualizzano le statistiche di allenamento correnti; altre statistiche correlate possono essere mostrate premendo sul tasto "+" associato.
- Nel corso dell'esercizio agire sui comandi SPEED (tramite touch screen o pulsanti sui corrimano) per regolare in tempo reale la velocità visualizzata nella parte destra dello schermo, mentre l'inclinazione viene controllata dalla console in base alla frequenza cardiaca rilevata.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
- Al termine dell'allenamento, verrà visualizzato il riepilogo dei dati dell'esercizio.
  Scorri verso sinistra per ottenere maggiori dettagli o premi "Done" per tornare alla schermata Home.



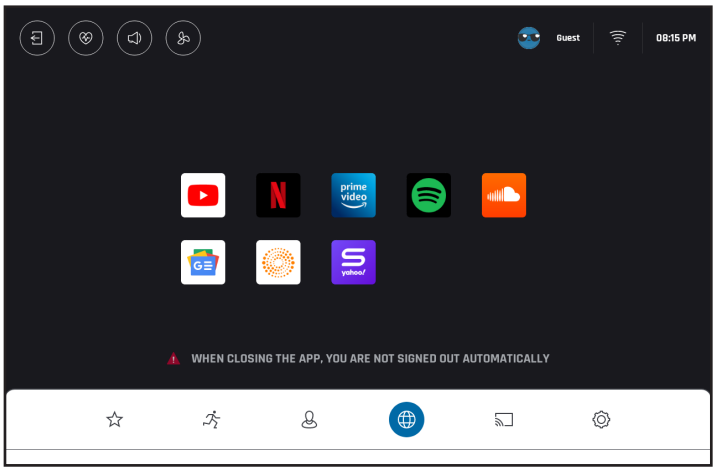
INTERNET & APP

In questa sezione si trovano una varietà di App terze parti legate alla riproduzione di filmati o musica, per svagarsi durante gli allenamenti.
Per poter utilizzare le App di questa sezione occorre essere connessi ad internet tramite il WiFi quindi premere sull'icona della App desiderata.

Premere per aprire la finestra a schermo intero.

Premere per uscire dalla modalità schermo intero.

Premere per scegliere un'altra App.

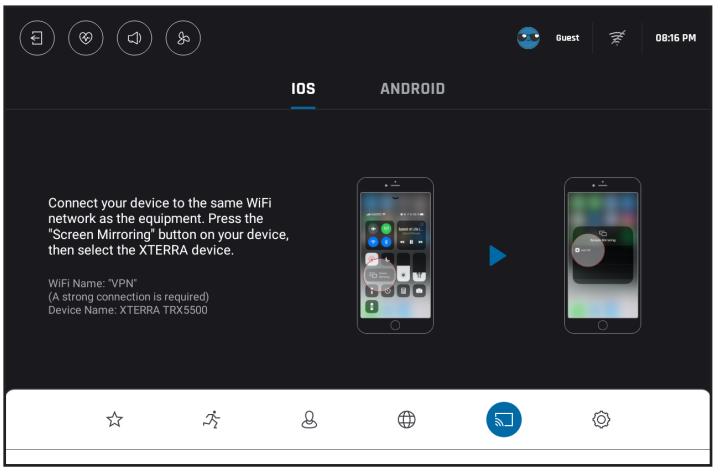


DUPLICA SCHERMO

Per visualizzare i vari contenuti del tuo smartphone sullo schermo della console, occorre accedere a questa sezione e seguire le istruzioni fornite, a seconda che si utilizzi un sistema operativo iOS o un Android.
Dopo aver duplicato lo schermo dello smartphone:

Premere per aprire la finestra a schermo intero.

Premere per uscire dalla modalità schermo intero.



IMPOSTAZIONI

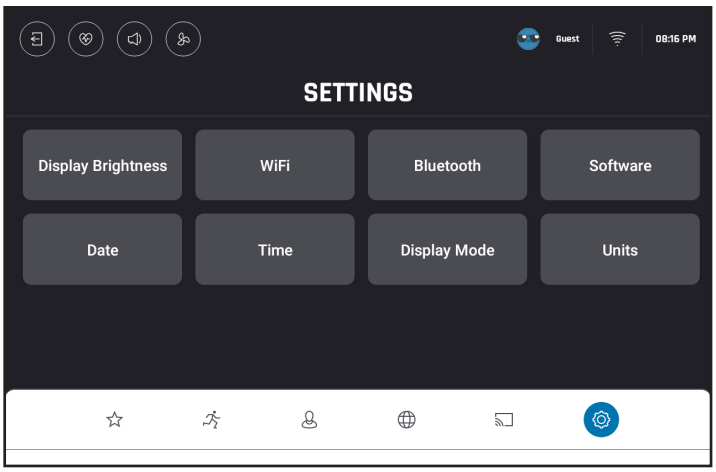
Premere su UNITS per passare dal sistema di unità metrico al sistema di unità imperiale e viceversa.

Premere su WIFI per visualizzare la finestra con le impostazioni della connessione Internet.

Premere su DATA o ORA per modificare le impostazioni del calendario e dell'orario della console. Le impostazioni di ora e data definiscono le informazioni sulla cronologia nel riepilogo dell'allenamento.
Sono disponibili i formati 12 e 24 ore.

Premere su SOFTWARE per verificare la versione frmware corrente e/o per aggiornarla, se è disponibile una nuova versione per il download. Premi "Aggiorna" per caricare e installare la versione più recente. Assicurati di essere connesso a Internet.

Premere su BLUETOOTH per connettere la console con altri dispositivi Bluetooth, quali fasce cardio, auricolari e speakers.



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 le App Kinomap o Zwift, disponibili per il download sui market di dispositivi dotati di sistema Android o iOS (*).
(*) Requisiti minimi di sistema:
- Android 7.0,
- iOS 10.

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

NOTA:
Per utilizzare la App "KINOMAP" seguire le indicazioni seguenti:

- *Sistema Android:* una volta acceso il BT sul telefono, è sufficiente associare dispositivo e attrezzo direttamente dalla app Kinomap, creando un nuovo profilo di allenamento.
- *Sistema iOS:* prima di accedere alla App Kinomap, accendere il BT sul dispositivo e associare quest'ultimo all'attrezzo direttamente dalle impostazioni. Fatto questo, è possibile entrare nella app Kinomap, creare il profilo di allenamento e sincronizzare il dispositivo con l'attrezzo.

Per utilizzare la App "ZWIFT" seguire le indicazioni seguenti:

- *Sistema Android e iOS:*
  - Aprire Zwift (dopo essersi registrati).
  - Selezionare l'icona RUN VELOCITÀ.
  - Selezionare il tapis roulant o il dispositivo da collegare.
  - Premere ok per attivare il collegamento.

DOTAZIONI DI SERIE

INGRESSO AUDIO
La plancia dispone di una presa jack d'ingresso adatta a tutti quei riproduttori musicali (smartphone, dvd-player, ecc...) che non disponendo di interfaccia bluetooth possono comunque collegarsi all'amplificatore integrato per mezzo di una cavetto (non fornito) per poter così redirigere la musica ai due altoparlanti nella parte superiore della plancia.

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.

TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA
L'attrezzo viene fornito corredato di trasmettitore a fascia toracica idoneo al ricevitore HR di cui è fornito l'attrezzo. Il ricevitore è compatibile con i modelli di trasmettitore Polar® del tipo T34 non codificato.

PRESA USB
La presa USB posta sul lato della plancia permette di collegare un dispositivo (quale smartphone o tablet) con alimentazione compatibile allo standard USB 2.0 per effettuare la ricarica della batteria interna quando il dispositivo stesso viene usato come riproduttore musicale o di filmati video durante gli allenamenti.

1. Posizionare lo smartphone o tablet sull'apposito supporto nella parte superiore della console.
2. Collegare alla presa di alimentazione dello smartphone o tablet il cavo specifico del dispositivo utilizzato, quindi collegare la spina USB del cavo all'apposita presa di ricarica sul lato della console.
3. Verificare che si accenda correttamente la spia di ricarica sul display dello smartphone o tablet.

NB: il cavo USB non viene fornito.

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

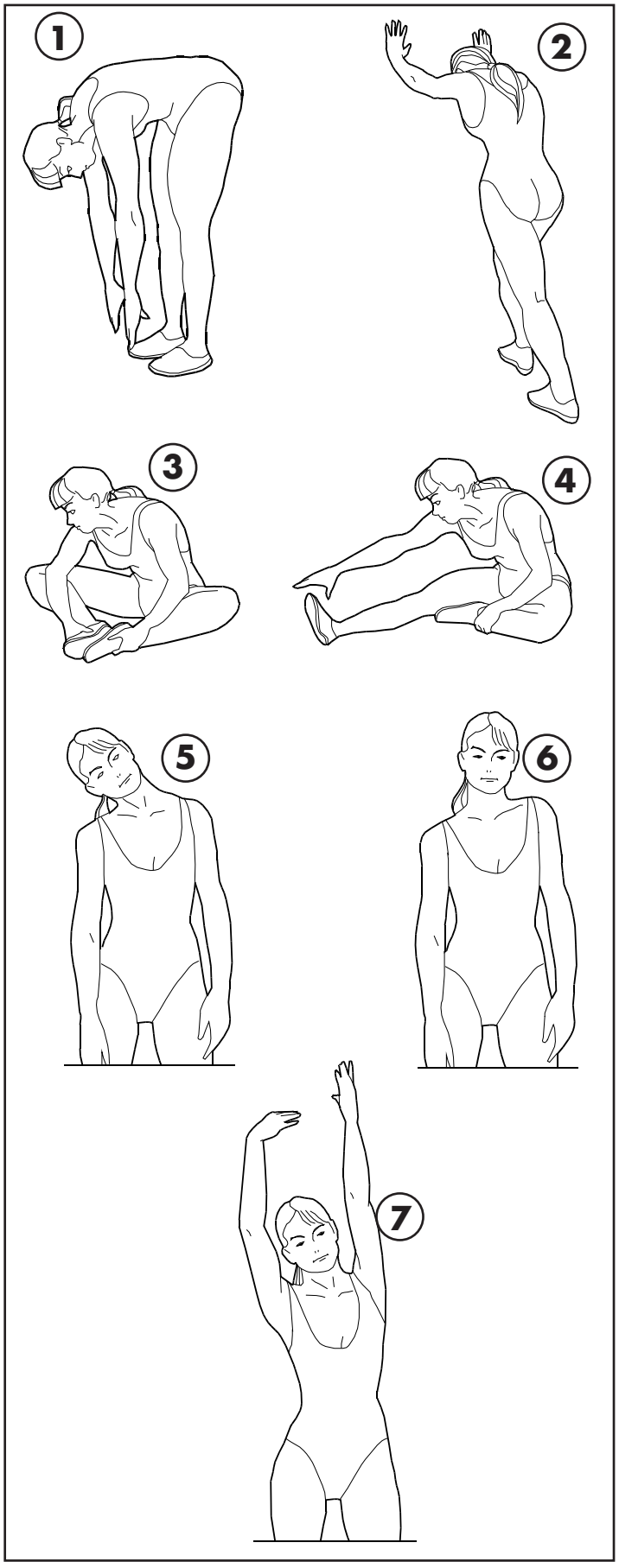
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

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.



- **È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **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.**
- **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.**
- **Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore On/Off e staccare la spina di alimentazione dalla presa a parete.**

- Il sudore è un liquido organico nel quale sono presenti sali capaci di intaccare il metallo; per questo motivo ***dopo ogni sessione di allenamento***, è necessario effettuare una accurata pulizia del prodotto per rimuovere i residui di sudore facendo uso di un panno in microfibra inumidito di sapone neutro. Intervenire soprattutto sulle parti metalliche, in modo da prevenire fenomeni che pregiudicano la durata del telaio e della verniciatura che possono compromettere la garanzia.
- Ogni settimana pulire il nastro di corsa e le pedane laterali, utilizzando un panno in microfibra inumidito con acqua e sapone neutro.
- Per pulire la console utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sulla pulsantiera e sul monitor a display.
- Collegare la spina di alimentazione, accendere l'attrezzo e sollevare il piano di corsa portando l'inclinazione al massimo livello, quindi con la manichetta di un aspirapolvere pulire il pavimento sottostante e la grata di entrata aria nel vano motore.

LUBRIFICAZIONE

- **La mancata o non corretta lubrificazione del piano di corsa comporta il danneggiamento o la rottura del motore ed invalida la garanzia.**
- **Una eccessiva lubrificazione danneggia il nastro che, nel caso venga imbevuto d'olio, aumenta l'attrito con il piano di corsa e di conseguenza danneggia il motore e può provocarne la rottura. Attenersi scrupolosamente alle indicazioni riportate di seguito, Il nastro di corsa quando troppo oleato deve essere sostituito.**
- **Utilizzare soltanto lubrificante a base siliconica in dotazione, non impiegare olio di vaselina oppure lubrificanti spray quali WD40 o simili. Una volta esaurito il lubrificante originale acquistare una nuova ricarica da Intergym oppure acquistate spray lubrificanti al silicone in ferramenta o negozi di bricolage.**

Procedure per la lubrificazione periodica del piano di corsa:

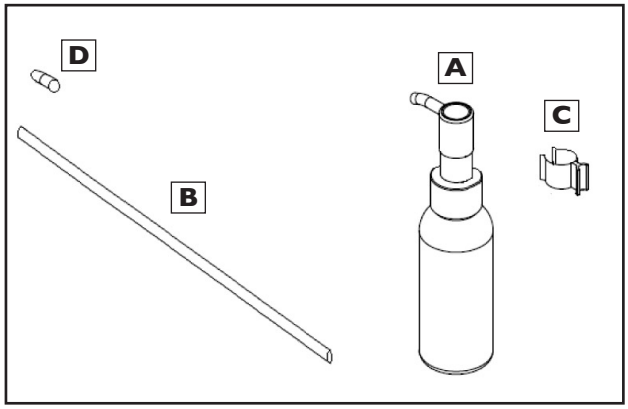
- Il piano di corsa è pre-lubrificato di fabbrica quindi non è necessario eseguire la lubrificazione al primo utilizzo.
  La console è dotata di un contatore che ogni 90 ore di utilizzo ricorda di controllare la lubrificazione del piano/nastro di corsa, visualizzando sul display una finestra con il messaggio "Lube Reminder".

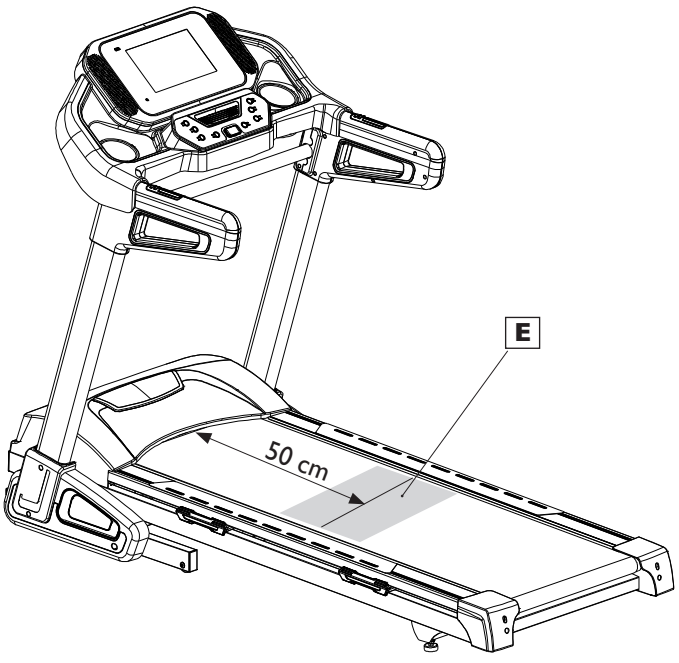
- Per cominciare l'operazione di lubrificazione spegnere l'attrezzo e staccare la spina di alimentazione dalla presa a parete; quindi preparare la bottiglietta del lubrificante **A** inserendo l'apposito tubicino **B** nell'erogatore, dopodiché occorre rimuovere il blocco di sicurezza **C** e il tappo **D**.

- Sollevare il nastro ai bordi delle pedane e intervenendo ad una distanza corrispondente a circa 50 cm dal vano motore, come mostrato in figura nel punto **E**, inserire a fondo sotto al tappeto il tubicino di erogazione lubrificante e fornire due pompate nel lato destro e due nel lato sinistro mantenendo il dispenser in posizione verticale.

- Dopo aver erogato il lubrificante collegare la spina di alimentazione, accendere l'attrezzo e in modalità manuale camminare sul nastro a bassa velocità per almeno cinque minuti, così da distribuire il lubrificante sopra al piano.

- Dopo la lubrificazione per azzerare il contatore e impedire la visualizzazione della finestra con il messaggio ***"Lube Reminder"***, è necessario premere il tasto IGNORE al centro della finestra.
  La finestra messaggio si può chiudere anche premendo sul tasto X di chiusura finestra in alto a destra, in tal caso però il contatore non verrà azzerato e la finestra verrà visualizzata ad ogni avvio della console.





CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO

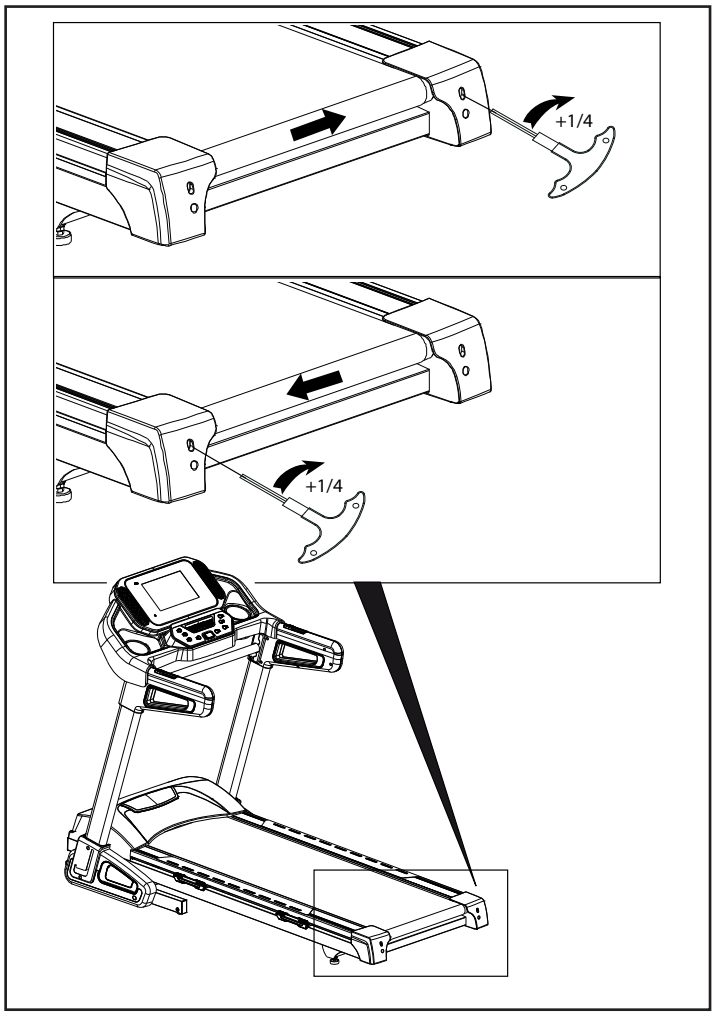
Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete.

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

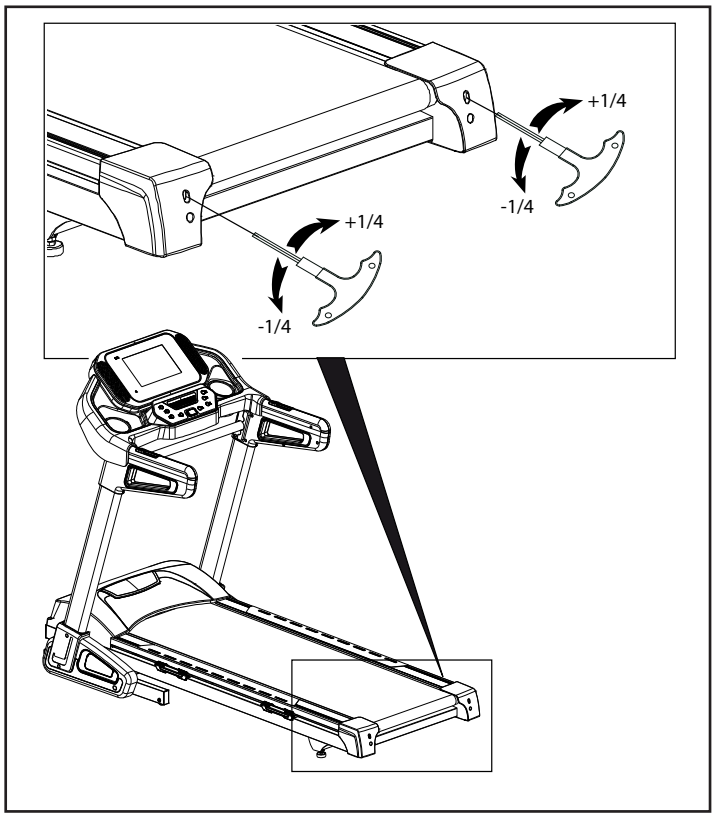
Durante il normale uso, con il passare del tempo, il nastro di corsa tende a perdere l'allineamento sui rulli registrato di fabbrica.

- 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.

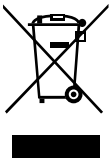


Tensionamento

- 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



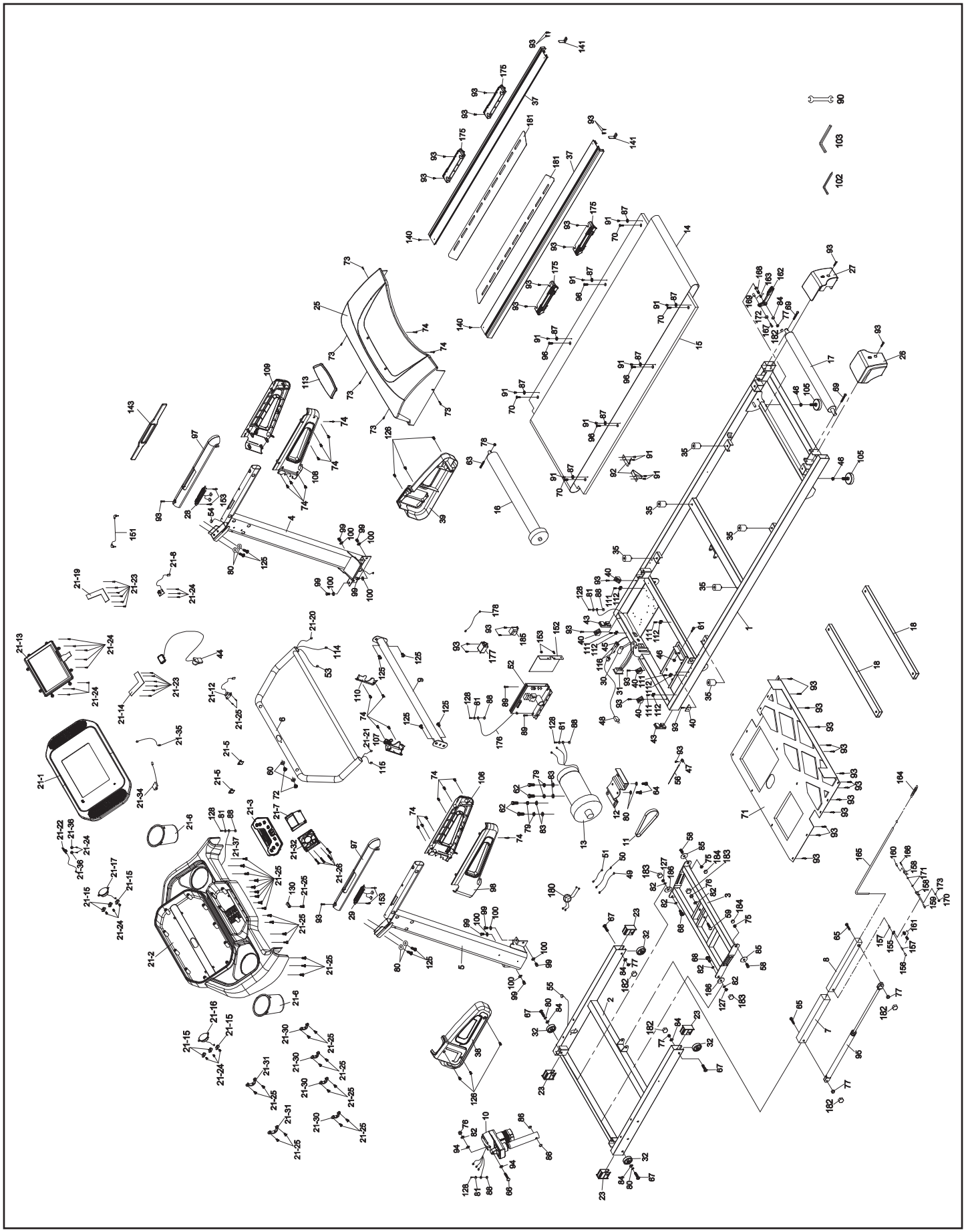
Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).

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, nonchè 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 dx	1
5	Montante sx	1
6	Telaio plancia	1
7	Asta di supporto - sfilo esterno	1
8	Asta di supporto - sfilo interno	1
9	Corrimano centrale	1
10	Motore inclinazione	1
11	Cinghia motore	1
12	Staffa di supporto motore principale	1
13	Motore principale	1
14	Nastro di corsa	1
15	Piano di corsa	1
16	Rullo anteriore con puleggia	1
17	Rullo posteriore	1
18	Barra di rinforzo	2
21	Plancia completa	1
21-1	Coperchio superiore plancia	1
21-2	Coperchio inferiore plancia	1
21-3	Pannello pulsantiera	1
21-5	Sede magnetica chiave di sicurezza	2
21-6	Bicchiere porta borraccia	2
21-7	Deflettore ventola aria	1
21-8	Modulo USB di carica dispositivi	1
21-12	Modulo per chiave di sicurezza cablato	1
21-13	Scheda elettronica display	1
21-14	Scheda tastiera sx	1
21-15	Clips per fissaggio altoparlanti	6
21-16	Altoparlante cablato 250 mm	1
21-17	Altoparlante cablato 500 mm	1
21-19	Scheda tastiera dx	1
21-20	Cablaggio sensori hand pulse 1000 mm	1
21-21	Cablaggio sensori hand pulse 1000 mm	1
21-22	Modulo amplificatore audio	1
21-23	Vite autofilettante ST2.3x6 mm	12
21-24	Vite autofilettante ST3x10 mm	19
21-25	Vite autofilettante ST3.5x12 mm	37
21-26	Vite autofilettante ST3.5x50 mm	4
21-30	Morsetto fissaggio plancia Ø22.2 mm	4
21-31	Morsetto fissaggio plancia Ø32 mm	2
21-32	Ventola	1
21-34	Modulo ricevitore HR	1
21-35	Cablaggio modulo ricevitore 300 mm	1
21-36	Clips per fissaggio modulo audio	2
21-37	Cavo di messa a terra console 400 mm	1
23	Tappo rettangolare telaio motore	4
25	Copertura superiore vano motore	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
26	Copertura sx rullo posteriore	1
27	Copertura dx rullo posteriore	1
28	Pulsantiera speed + HP su corrimano	1
29	Pulsantiera incline + HP su corrimano	1
30	Protezione termica	1
31	Interruttore di alimentazione	1
32	Ruota di spostamento	4
35	Supporto ammortizzante piano di corsa	6
37	Pedana laterale di alluminio 1435 mm	2
38	Copertura inferiore montante sx	1
39	Copertura inferiore montante dx	1
40	Clips per fissaggio copertura vano motore	5
43	Tappo rettangolare vano di corsa	2
44	Chiave di sicurezza (safety key)	1
45	Presa di alimentazione	1
46	Dado 3/8″ × 7T	3
47	Alloggio sensore di velocità	1
48	Cavo di alimentazione	1
49	Cavo di collegamento (bianco) 150 mm	1
50	Cavo di collegamento (nero) 150 mm	1
51	Cavo di collegamento (nero) 100 mm	1
52	Scheda elettronica di potenza	1
53	Cablaggio superiore console (1200mm)	1
54	Cablaggio intermedio console (1250mm)	1
57	Cablaggio inferiore console (1200mm)	1
58	Vite t. esagonale 1/2″ × 1″	2
59	Vite t. esagonale 3/8″ × UNC16 × 3-1/4	1
60	Rondella curva Ø5/16″ × 19 × 1.5T	2
61	Vite t. esagonale 3/8″ × 1-1/2″	1
62	Vite t. esagonale 3/8″ × 3/4″	4
63	Vite t. esagonale M8 × 60 mm	1
64	Vite t. esagonale M8 × P1.25 × 12 mm	2
65	Vite 5/16″ × 2-3/4″	2
66	Vite t. esagonale 3/8″ × UNC16 ×1-3/4″	1
67	Vite a t. piatta 5/16″ × 1-1/2″	4
68	Vite M10 × 25 mm	2
69	Vite M8 × 80 mm	2
70	Vite M8 × 25 mm	4
71	Copertura inferiore vano motore	1
72	Vite 5/16″ × 1/2″	2
73	Vite autofilettante ST5x16 mm	5
74	Vite autofilettante ST3.5x12 mm	14
75	Dado autobloccante 1/2″ × 8T	2
76	Dado autobloccante 3/8″ × 7T	2
77	Dado autobloccante 5/16″ × 7T	5
78	Dado autobloccante M8 × 7T	1
79	Rondella spaccata Ø10 × 2.0T	4
80	Rondella spaccata Ø8 × 1.5T	8
81	Rondella spaccata Ø5 × 1.5T	5

Pos.	Descrizione	Q.tà
82	Rondella piana Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	6
83	Rondella piana Ø3/8" × Ø25 × 2.0T	4
84	Rondella piana Ø5/16" × Ø18 × 1.5T	5
85	Rondella plastica (B)	2
86	Rondella plastica (A)	2
87	Rondella concava	8
88	Rondella zigrinata M5	5
89	Vite Ø5 × 32 mm	2
90	Chiave aperta 13 mm	1
91	Vite autofilettante ST4 × 12 mm	12
92	Staffa guida nastro	2
93	Vite autofilettante ST5 × 16 mm	40
94	Rondella plastica Ø10 × Ø25 × 0.8T	2
95	Cilindro a gas	1
96	Vite M8 × 50 mm	4
97	Rivestimento superiore corrimano	2
98	Rivestimento superiore esterno montante sx	1
99	Vite t. esagonale 5/16" × UNC18 × 1/2"	8
102	Chiave esagonale M5 + giravite a croce	1
103	Chiave esagonale M6	1
105	Piedino di livellamento	2
106	Rivestimento superiore interno montante sx	1
107	Rivestimento sx corrimano centrale	1
108	Rivestimento superiore esterno montante dx	1
109	Rivestimento superiore interno montante dx	1
110	Rivestimento dx corrimano centrale	1
111	Vite autofilettante ST3.5 × 16 mm	5
112	Ferma cavo	5
113	Piastra logo copertura motore	1
114	Cablaggio sup. pulsanti Speed 1000 mm	1
115	Cablaggio sup. pulsanti Incline 1000 mm	1
116	Vite autofilettante ST3 × 10 mm	2
125	Vite 5/16" × 3/4"	8
126	Vite M5 × 15 mm	6
127	Dado autobloccante M10 x 8T	2
128	Vite M5 x 10 mm	5
130	Passacavo	1
140	Vite autofilettante ST4 × 25 mm	2
141	Staffa posteriore per pedana laterale	2
143	Fascia toracica wireless	1
151	Cablaggio audio 400 mm	1
152	Piastra di raffreddamento scheda controller	1
153	Vite autofilettante ST3 × 8 mm	6
155	Giuntura aste di supporto	1
156	Alberino di collegamento	1
157	Boccola	2
158	Staffa di fissaggio	2
159	Perno Clevis	1
160	Boccola di fissaggio	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
161	Molla a doppia torsione	1
162	Leva sblocco gancio di sicurezza	1
163	Molla di torsione Ø1.8 mm	1
164	Molla di torsione Ø2 mm x cavo d'acciaio	1
165	Cavo d'acciaio	1
166	Vite M3 x 10 mm	1
167	Vite M5 x 20 mm	1
168	Vite 5/16" × UNC18 × 42 mm	1
169	Dado autobloccante M5 × 5T	1
170	Dado M3 × 2.5T	1
171	Rondella piana Ø5 × Ø10 × 1T	2
172	Rondella piana Ø5 × Ø13 × 1.0T	1
173	Rondella spaccata M3	1
175	Elastomero ammortizzante	4
176	Cavo di messa a terra 400 mm	1
177	Filtro antidisturbo	1
178	Cavo di collegamento (bianco) 200 mm	1
180	Cavo di collegamento motore 600 mm	1
181	Inserto adesivo anti scivolamento	2
182	Copri dado Ø13 mm	5
183	Copri dado Ø14 mm	3
184	Copri dado Ø19 mm	2
185	Trasformatore di alimentazione	1
186	Rondella plastica Ø40x3T	2

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.intergym.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@intergym.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.intergym.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 del 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 tramitre e-mail: assistenza@intergym.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 occorrende 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 verificazione 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.

TRX 5500

Denominazione modello

Numero di serie prodotto