

SOLE

FITNESS



F85

GUIDA UTENTE



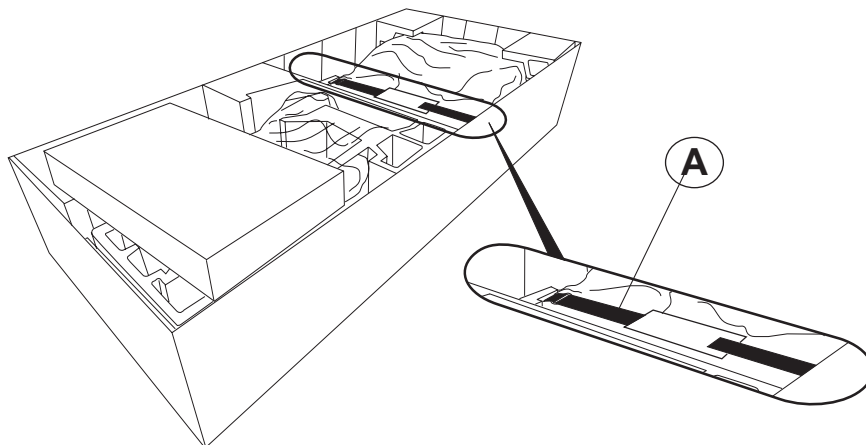
Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere con attenzione e conservare per futuri riferimenti.



ATTENZIONE

LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTA AVVERTENZA PRIMA DI TOGLIERE IL PRODOTTO DALL'IMBALLO

Seguite attentamente le istruzioni per il corretto disimballo del prodotto per evitare il rischio di infortuni. La cinta di sicurezza "A" che avvolge il piano di corsa previene azionamenti accidentali del pistone a gas durante le operazioni di disimballo, in modo particolare, nel caso in cui la scatola di cartone contenente il prodotto venisse aperta con il verso "Alto" rivolto verso il pavimento.



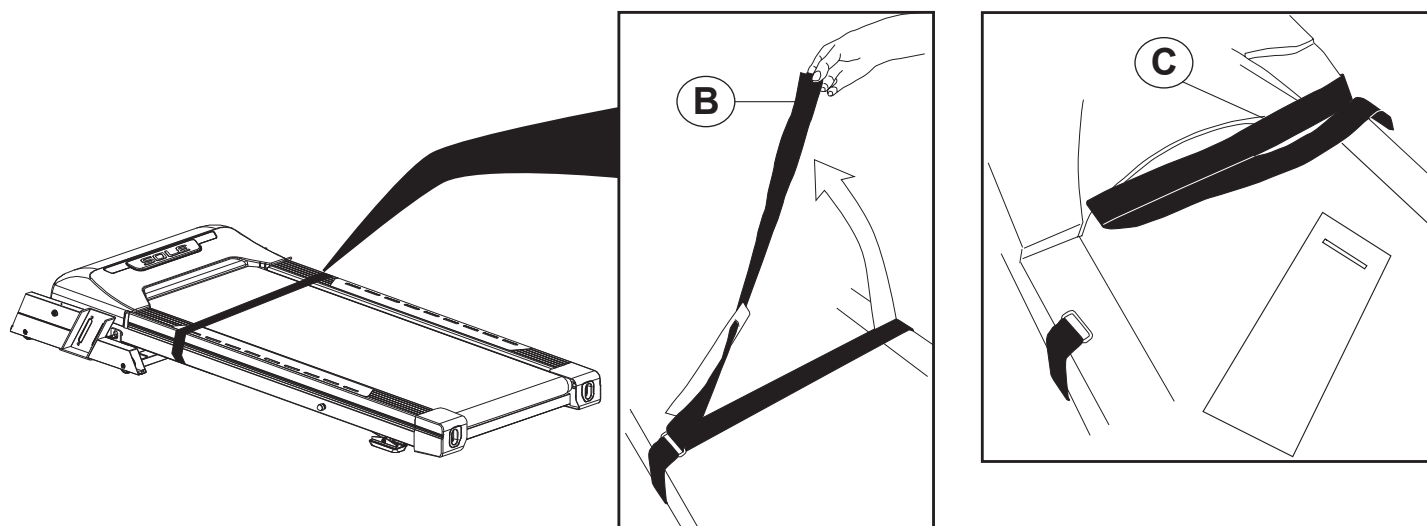
NON TOGLIETE LA CINTA DI SICUREZZA PRIMA DI AVER POSIZIONATO A TERRA IL PIANO DI CORSA

Qualora la cinta di sicurezza venga rimossa prima di togliere il prodotto dall'imballo, durante la fase di sollevamento e posizionamento del piano di corsa, si corre il rischio di un azionamento involontario del pistone a gas, causando infortuni alle persone coinvolte nell'installazione del prodotto.

NON ROVESCIATE IL PIANO DI CORSA DURANTE LE OPERAZIONI DI POSIZIONAMENTO E MONTAGGIO

Istruzioni per la rimozione della cinta in sicurezza:

- 1) Dopo aver rimosso il materiale di montaggio dall'imballo, sollevate il piano di corsa e posizionalo sul pavimento.
- 2) Accertatevi che il piano di corsa sia in posizione orizzontale, appoggiato al pavimento, con lo stesso orientamento che avrà quando utilizzerete il prodotto.
- 3) Staccate la sezione in velcro della cinta di sicurezza "B" e fatela uscire dalla fibbia metallica.
- 4) Sfilate la cinta di sicurezza "C" e rimuovete la busta trasparente che avvolge il piano di corsa.



INDICE DEGLI ARGOMENTI

•	INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA.....	Pag. 4
•	USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI.....	Pag. 5
•	SISTEMI DI SICUREZZA.....	Pag. 6
•	CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO.....	Pag. 7
•	TARGHETTE SUL PRODOTTO.....	Pag. 8
•	DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO.....	Pag. 9
•	APRIRE LA SCATOLA.....	Pag. 10
•	FERRAMENTA DI MONTAGGIO.....	Pag. 11
•	MONTAGGIO DEL PRODOTTO.....	Pag. 12
•	SPOSTAMENTO.....	Pag. 16
•	POSIZIONAMENTO IN VERTICALE - CHIUSURA.....	Pag. 17
•	POSIZIONAMENTO IN ORIZZONTALE - APERTURA.....	Pag. 18
•	COLLEGAMENTO ELETTRICO.....	Pag. 19
•	IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.....	Pag. 20
•	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA OPTIONAL.....	Pag. 21
•	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI.....	Pag. 22
•	PULSANTI DI COMANDO.....	Pag. 23
•	SCHERMATA HOME.....	Pag. 24
•	IMPOSTAZIONI.....	Pag. 25
•	SCHERMATA DI LOG-IN E PROFILO UTENTE.....	Pag. 26
•	SCHERMATA DI WORKOUT.....	Pag. 27
•	SEZIONE PROGRAMMI - MANUALE.....	Pag. 28
•	SEZIONE PROGRAMMI - PREDEFINITI.....	Pag. 29
•	SEZIONE PROGRAMMI - RUNNERS.....	Pag. 30
•	SEZIONE PROGRAMMI - HEART RATE.....	Pag. 31
•	SEZIONE PROGRAMMI - CUSTOM.....	Pag. 32
•	SEZIONE PROGRAMMI - FITNESS TEST.....	Pag. 33
•	SEZIONE MODELLI.....	Pag. 35
•	SEZIONE FAVORITI.....	Pag. 36
•	SEZIONE CRONOLOGIA.....	Pag. 37
•	SEZIONE MULTIMEDIA.....	Pag. 38
•	DOTAZIONI DI SERIE.....	Pag. 39
•	CONNETTIVITÀ TRA CONSOLE E APP SOLE+.....	Pag. 40
•	CONNETTIVITÀ TRA CONSOLE E DISPOSITIVI BT E HRM.....	Pag. 41
•	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	Pag. 42
•	MANUTENZIONE.....	Pag. 43
•	LUBRIFICAZIONE.....	Pag. 44
•	CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO.....	Pag. 45
•	MANUTENZIONE STRAORDINARIA.....	Pag. 46
•	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	Pag. 46
•	ESPLOSO DELLE PARTI.....	Pag. 47
•	LISTA DELLE PARTI.....	Pag. 48
•	ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO.....	Pag. 51
•	CONDIZIONI DI GARANZIA.....	Pag. 52

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 idoneo all'attività sportiva e che non ostacoli i movimenti.
- Utilizzare scarpe da ginnastica o da corsa con suola pulita, priva di terra o sassi.
- Quando l'attrezzo viene impiegato da un utilizzatore, coloro che sostano accanto devono mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- 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.
- È consigliato, prima di affrontare un allenamento con questo prodotto, togliere i gioielli quali: braccialetti, anelli, collane, orologi e orecchini. Questo per prevenire eventuali interferenze con le prese del corrimano, o eventuali reazioni allergiche in presenza di sudorazione.
- 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 in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, 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. Si consiglia di collocare l'attrezzo all'interno di una stanza chiusa a chiave quando questi non viene utilizzato.
- 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.
- NON utilizzare mai scarpe sporche e utilizzate per correre in ambiente esterno oppure scarpe con suola scolpita normalmente impiegate per trekking o trail running.

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 alimentazione;
- 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 attivare la console ed impiegare l'attrezzo.

Staccare la chiave di sicurezza dalla plancia per fermare immediatamente l'esercizio e azzerare tutti i dati in memoria.



Clip chiave di sicurezza

Sede chiave di sicurezza

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

VELOCITÀ NASTRO	1 km/ora (min.) ÷ 22 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	21 livelli a regolazione elettronica, da -6 a +15
SUPERFICIE DI CORSA	585 x 1525 mm
NASTRO DI CORSA	Dual Play, dimensioni: 560 x 1525 x 2.0 mm
POTENZA MOTORE	4 HP - 7 HP (peak)
PESO NETTO	133,5 kg
PESO LORDO (prodotto imballato)	146,5 kg
PESO MASSIMO UTENTE	170 kg
TENSIONE DI ALIMENTAZIONE	230 V AC
FREQUENZA DI ALIMENTAZIONE	50 Hz
POTENZA ASSORBITA MAX	2200 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR (*1)
CONNETTIVITÀ	BLE 5.0: per collegare tablet o smartphone alla App Sole+ (*2) per collegare una fascia toracica bluetooth per collegare dispositivi Garmin di rilevamento biometrici BLE 3.0: per collegare sorgenti di streaming audio ai diffusori attivi integrati alla console Wi-Fi: per internet, Fitness e Social App, streaming A/V, ecc..
BASE DI RICARICA WIRELESS	base di ricarica per smartphone compatibili, potenza 10 W
RUMORE PRODOTTO	70 db(A), con velocità inferiore a 10km/h
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	2095 X 962 X 1675 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	1120 X 962 X 1815 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	2195 X 995 X 375 mm
CONFORMITA'	Norme : ISO EN 20957-1 - EN 957-6 (classe HB) Direttive : 2001/95/CE, 2014/30/UE, 2014/35/UE, 2011/65/UE

(*1) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato mod. T34. Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

È possibile impiegare una fascia toracica bluetooth.

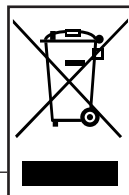
(*2) APP compatibili: Fitbit, Health, Zwift, Kinomap.

Nota: il supporto per smartphone/tablet nella parte superiore della console, permette di godere dei programmi di intrattenimento audio visivi durante l'allenamento.

TARGHETTE SUL PRODOTTO

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

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



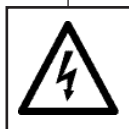
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti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



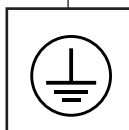
Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



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



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

DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

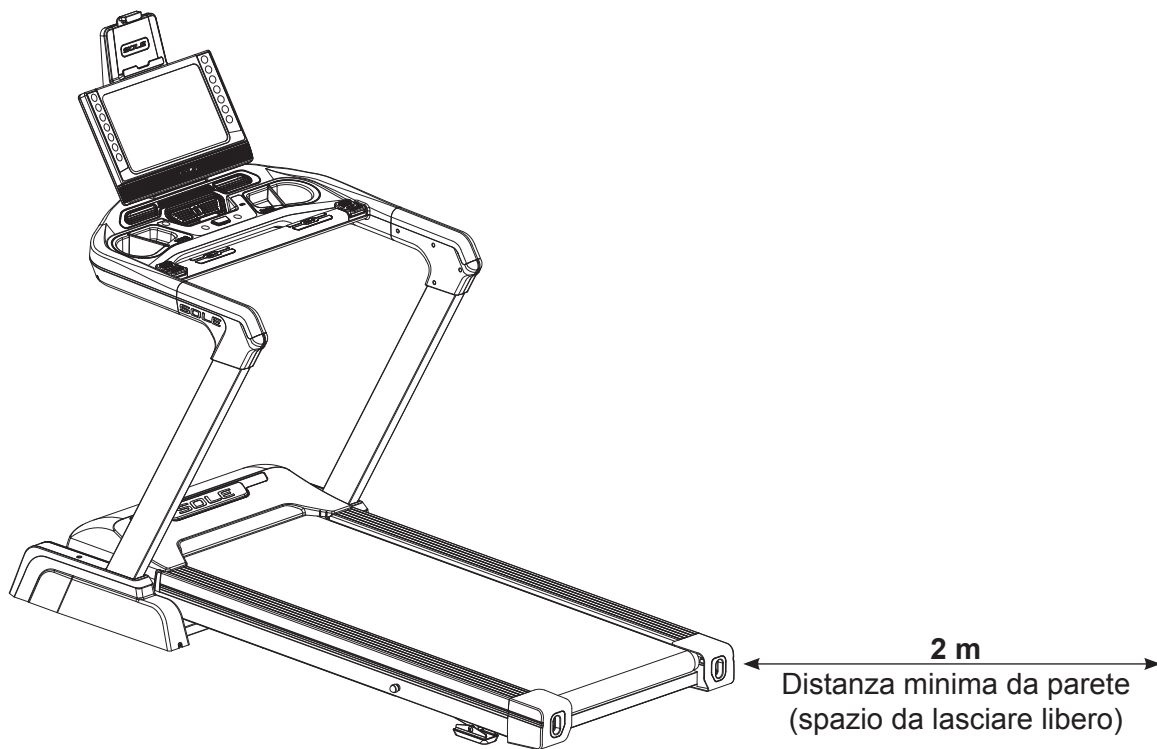
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione. Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

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 adesivi, eventualmente montata su pallet.

Il prodotto imballato può essere sollevato da 4 persone poste alle estremità, ma dato il peso elevato, per il sollevamento e la movimentazione è consigliato 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. | Plancia console | (1 pz.) |
| B. | Piano di corsa assemblato | (1 pz.) |
| C. | Montante sinistro | (1 pz.) |
| D. | Montante destro | (1 pz.) |
| E. | Rivestimento inferiore per montanti dx/sx | (1/1 pz.) |
| F. | Supporto tablet / smartphone | (1 pz.) |
| G. | Guida Utente | (1/1pz.) |

- Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone

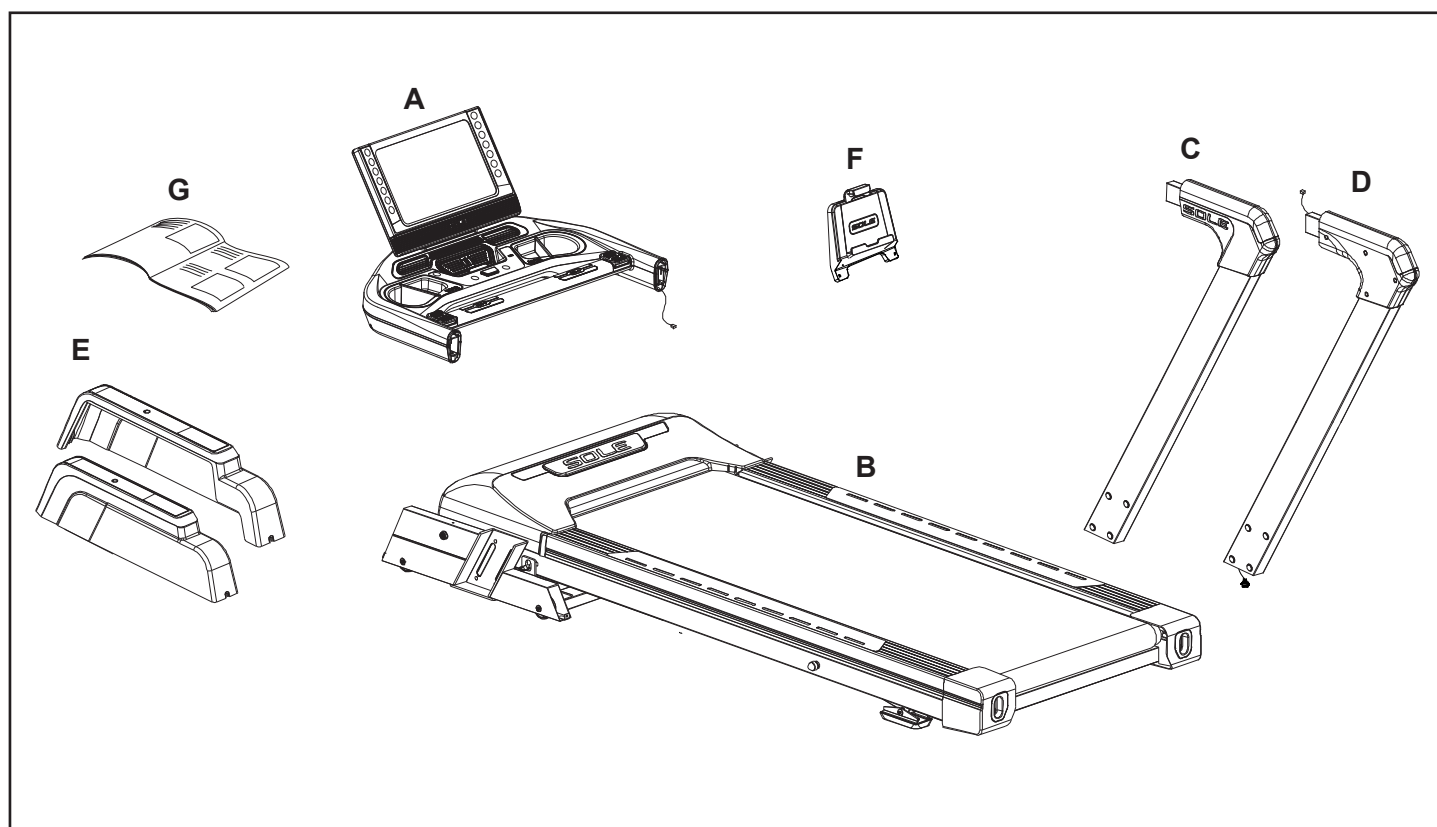


Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



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 minuteria di montaggio di seguito specificata.

Elenco minuteria di montaggio :

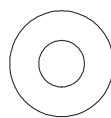
- | | | |
|-------------|--|---------|
| 74. | Vite filettata M5 × 25 mm | (2 pz.) |
| 75. | Safety key (chiave di sicurezza) | (1 pz.) |
| 86. | Vite T. tonda esag. 3/8" × UNC16 × 2" | (8 pz.) |
| 106. | Rondella piana 3/8" × Ø19 × 1.5T | (8 pz.) |
| 113. | Rondella spaccata Ø10 × 1.5T | (4 pz.) |
| 127. | Vite filettata M5 × 15 mm | (8 pz.) |
| 131. | Chiave esagonale da 5 mm+giravite | (1 pz.) |
| 132. | Chiave esagonale da 6 mm | (1 pz.) |
| 134. | Dispenser con lubrificante al silicone | (1 pz.) |
| 139. | Vite T. tonda esag. 3/8" × 1/2" | (4 pz.) |
| 175. | Vite autofilettante ST3.5 × 16 mm | (4 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.



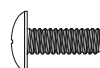
L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.
Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.



106



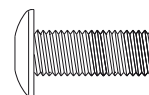
113



127



86



139



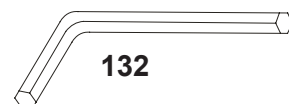
74



175



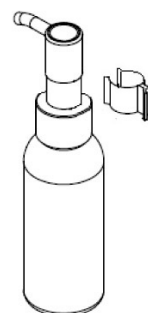
131



132



75



134

MONTAGGIO DEL PRODOTTO



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

- A.** Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, 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.

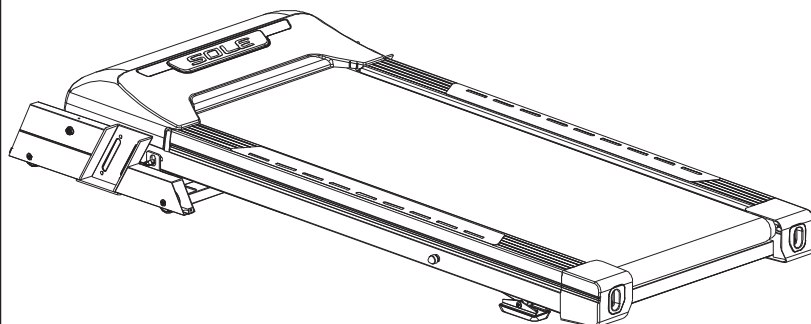


Durante il fissaggio del montante di destra, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici

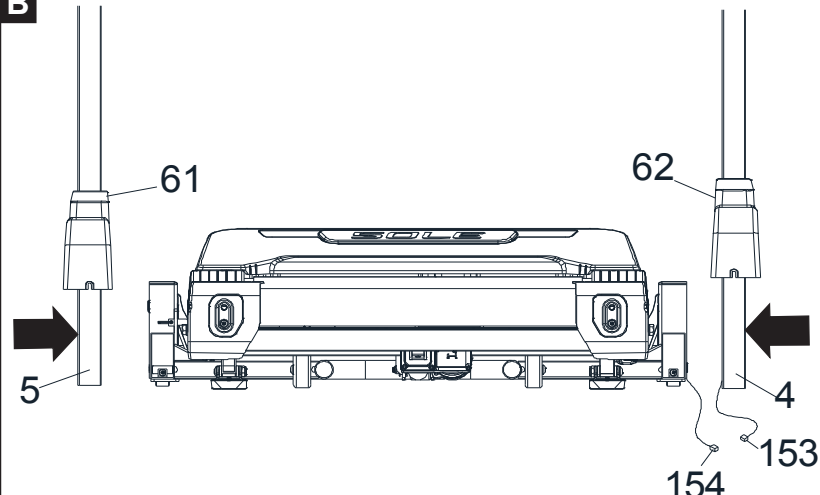
- B.** Riferendosi alle illustrazioni a lato, infilare dalla parte inferiore dei montanti destro **5** e sinistro **4** le rispettive coperture montanti di destra **61** e di sinistra **62**.
- Avvicinare il montante sinistro **4** e collegare il connettore del cavo intermedio **153**, in uscita dal montante, con il connettore del cavo inferiore **154**, in uscita dal piano di corsa.

- C.** Mantenendo sollevate le coperture per i montanti **61** e **62**, allineare i montanti **4** e **5** ai fori di fissaggio del piano di corsa.
Accoppiare i montanti di destra **5** e di sinistra **4** ai lati del vano motore e avvitare a mano in ciascuno quattro bulloni **86** [3/8"xUNC16x2"], corredati di rondelle piane **106** [Ø3/8"xØ19x1.5T].

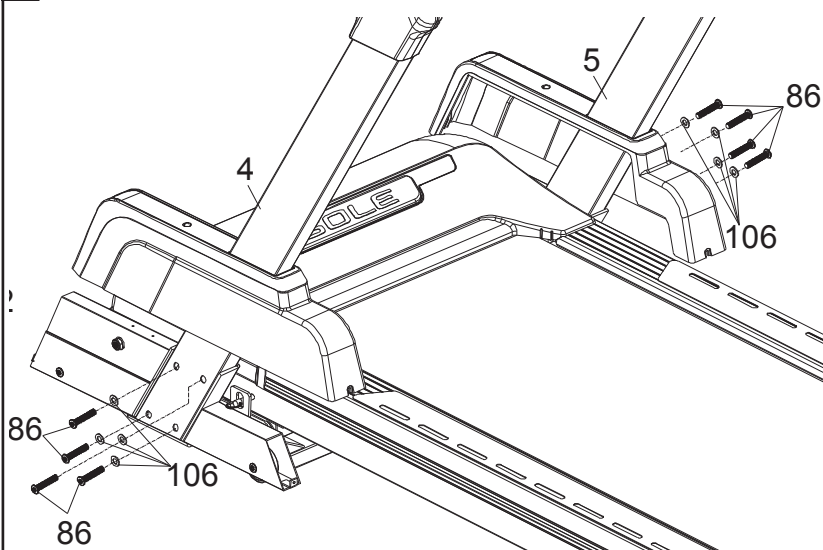
A

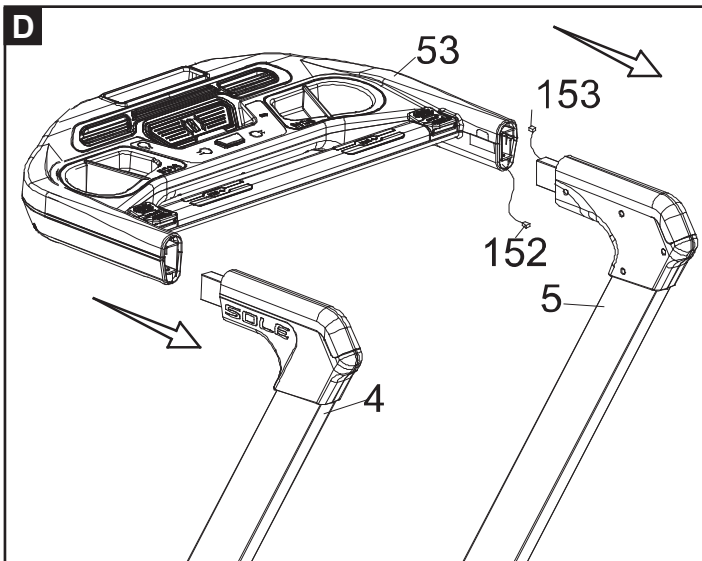


B



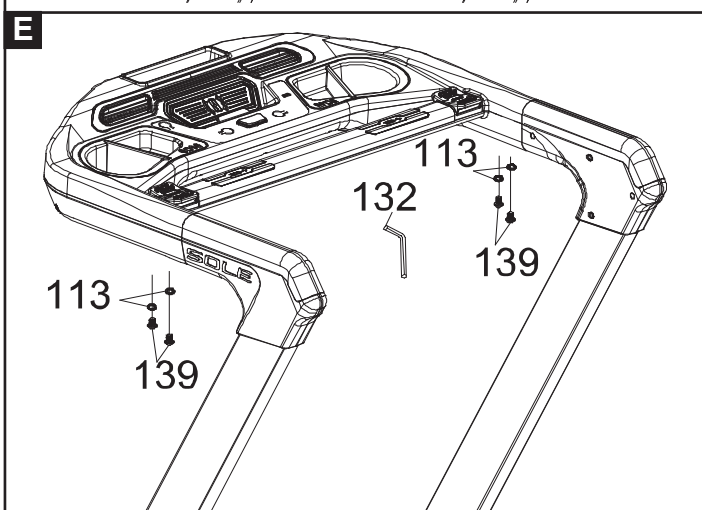
C



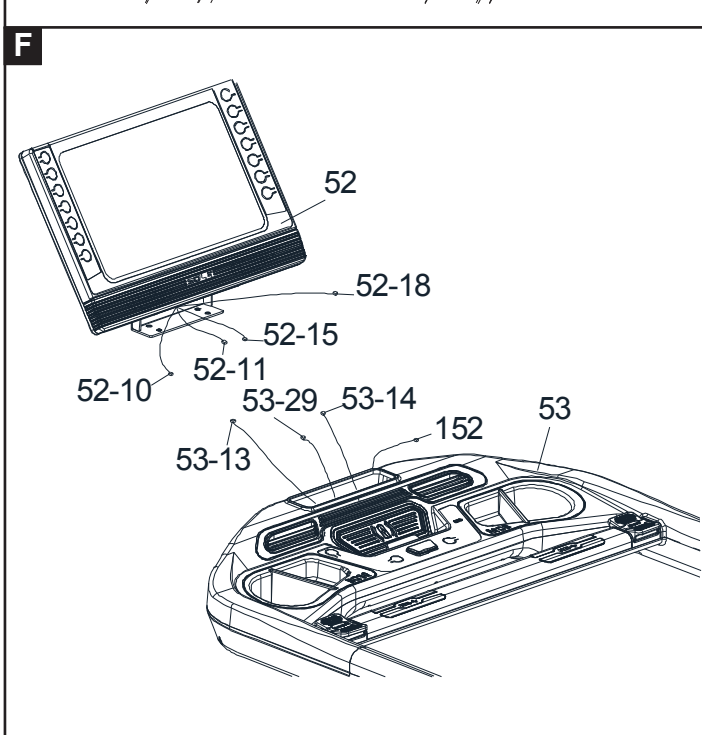


Durante il fissaggio del montante di destra alla plancia, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici

D. Avvicinare la plancia **53** ai montanti laterali **4** e **5** quindi collegare il connettore del cablaggio intermedio **153** con il connettore del cablaggio superiore **152**. Spingere i connettori all'interno del montante quindi collegare la plancia ai montanti.



E. Fissare la plancia ai montanti laterali serrando in ciascuno due viti **139** [3/8"x1/2"] corredate di rondelle spaccate **113** [Ø10x1.5T]; impiegare la chiave a brugola **132**.



Durante il fissaggio della console sulla plancia, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.

F. Avvicinare la console **52** alla plancia **53** ed effettuare i collegamenti elettrici.

- Collegare il connettore **52-10** (9 poli) in uscita dalla console, al rispettivo connettore **53-13**.
- Collegare il connettore **52-11** (4 poli) in uscita dalla console, al rispettivo connettore **53-29**.
- Collegare il connettore **52-15** (7 poli) in uscita dalla console, al rispettivo connettore **53-14**.
- Collegare il connettore **52-18** (6 poli) in uscita dalla console, al rispettivo connettore **152**.

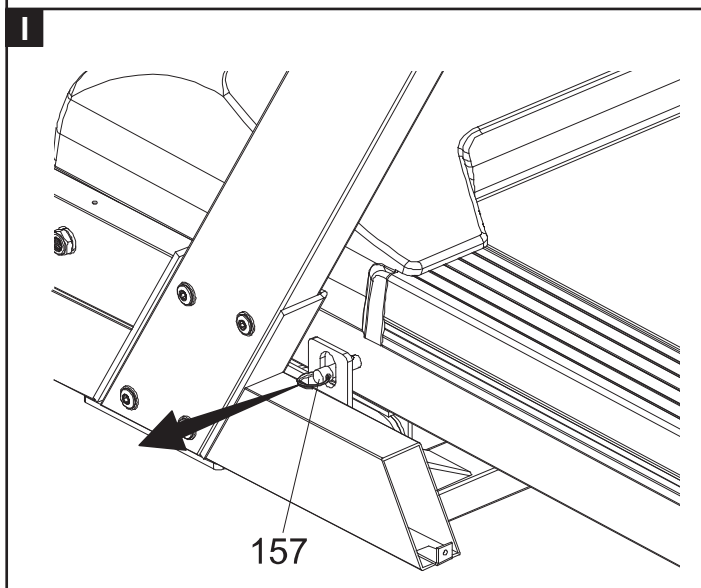
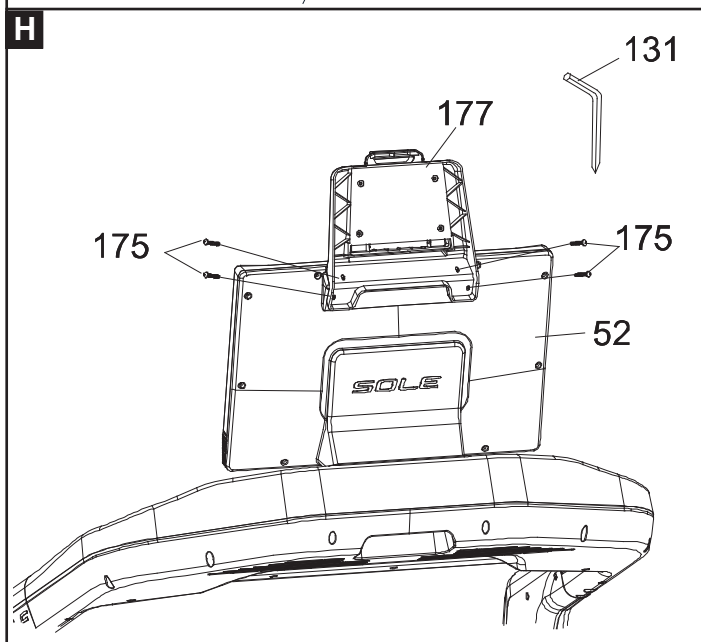
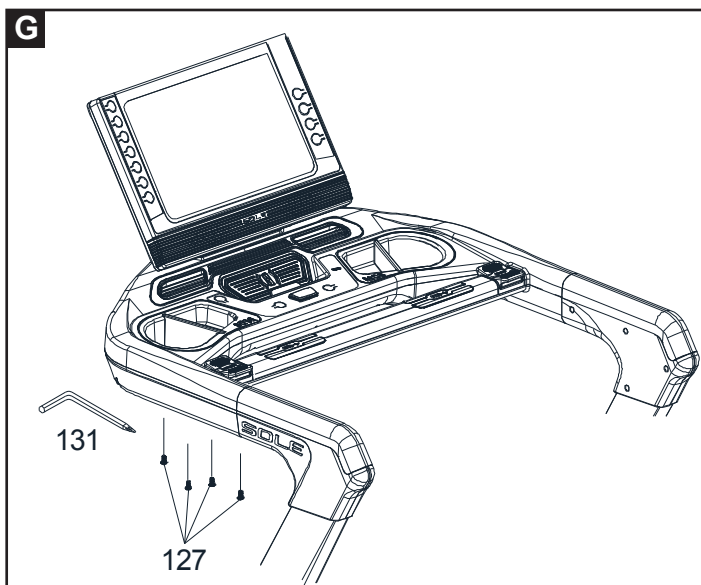
Non è possibile commettere errori di collegamento poichè i connettori non sono interscambiabili ed hanno il verso di inserimento obbligato.

G. Fissare la console alla plancia serrando quattro viti **127** [M5x15 mm]; impiegare la chiave **131** fornita in dotazione.

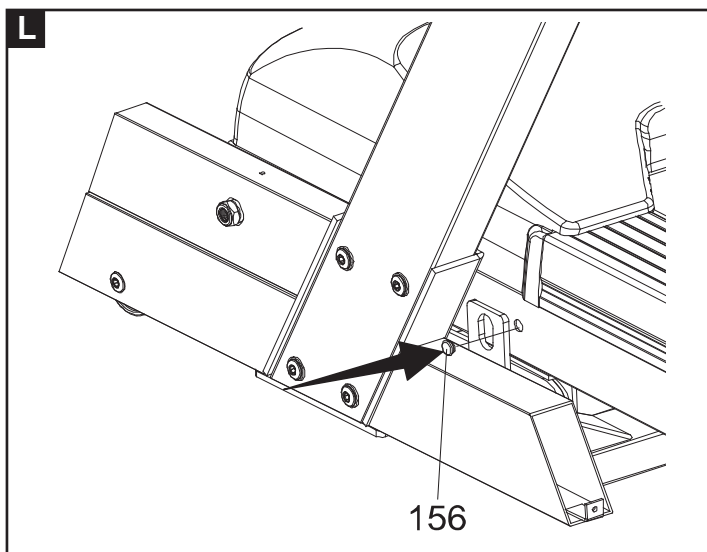
H. Fissare il supporto tablet **177** sulla parte superiore della console **52** e fissarlo con quattro viti autofilettanti **175** [ST3,5 x 16 mm]; impiegare la chiave **131** fornita in dotazione.

- Il supporto a leggìo per tablet permette di ospitare tablet e smartphone di differenti misure adattandoli tramite una linguetta di bloccaggio.

I. Estrarre e rimuovere il perno di sicurezza **157** utilizzato per pervenire infortuni in fase di trasporto e montaggio del prodotto.



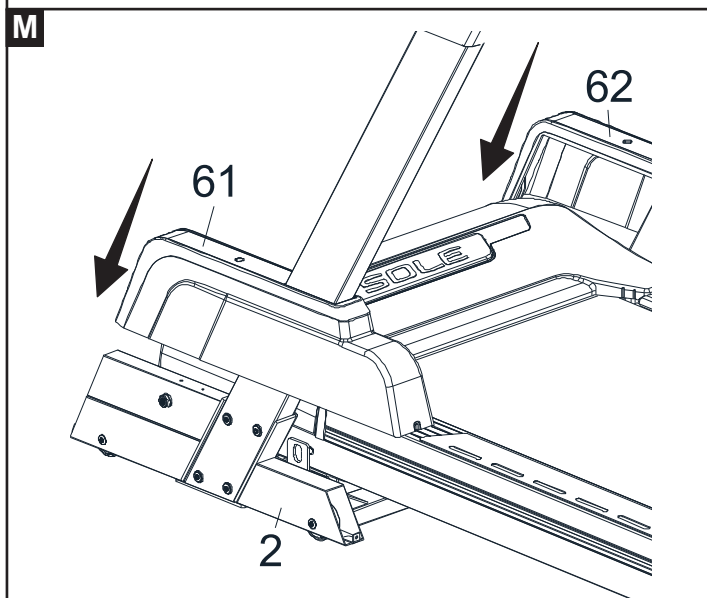
Il perno 157 impedisce che il movimento di chiusura a forbice del piano di corsa possa essere causa di infortuni durante le operazioni di montaggio, in modo particolare, nel caso in cui la scatola di cartone contenente il prodotto venisse aperta dal lato sbagliato, con il verso Alto rivolto verso il pavimento.



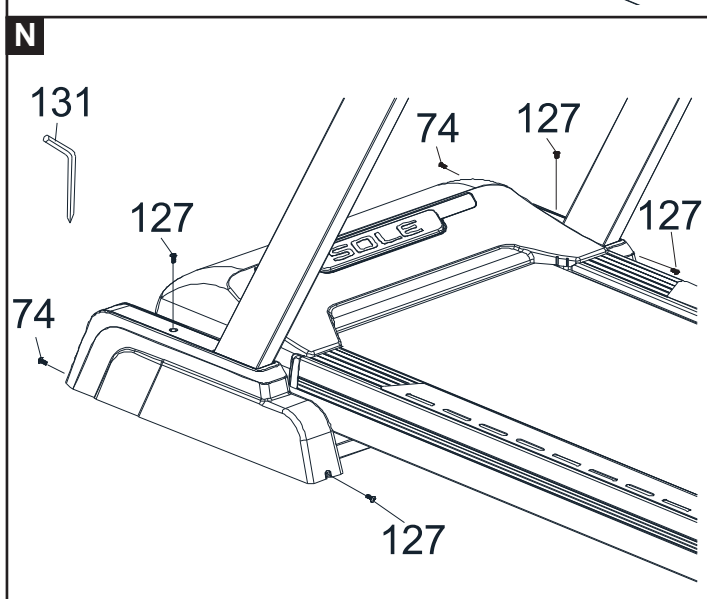
L. Montare il tappo tondo **156** nel foro dal quale è stato precedentemente estratto il perno di sicurezza.



Conservare il perno **157** per un eventuale futuro smontaggio del prodotto e spostamento, in caso di spedizione per vendita o riparazione presso il centro assistenza.



M. Abbassare le coperture per i montanti **61** e **62** per ricoprire la base di fissaggio.



N. Fissare le coperture alla base dei montanti laterali serrando in ciascuno una vite **74** [M5x25 mm] e due viti **127** [M5x15 mm]; impiegare il giravite nella chiave **131**.

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

SPOSTAMENTO

Spostamento tappeto



- Prima di ogni operazione assicurarsi che la spina sia disinserita dalla presa di corrente.
- Controllare che il gancio di sicurezza sia ben inserito prima di procedere con lo spostamento.

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

Per compiere l'operazione, posizionarsi dietro al piano di corsa posto in verticale e afferrare con le mani i corrimano **F**.

Le sei ruote **G** di spostamento sono in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.

Nel caso il prodotto debba essere trasportato e spedito altrove, è necessario movimentare e sollevare il prodotto in posizione verticale.

In alternativa si consiglia di smontare il prodotto, eseguendo le operazioni di montaggio in ordine inverso, quindi di bloccare il piano di corsa inserendo il perno **157** e la cinghia di sicurezza.

POSIZIONAMENTO IN VERTICALE - CHIUSURA

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



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



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

- Afferrare le estremità posteriori del piano di corsa, inserendo le mani sotto agli angolari **A**.
- Sollevare con entrambe le mani il piano di corsa fino a portarlo in prossimità dei corrimano, continuare a sollevare fino all'inserimento del gancio di sicurezza **B**, posto al centro dell'asta telescopica.
- Il pistone a gas **C** posto alla base aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.

Chiusura tappeto



A



B



C

POSIZIONAMENTO IN ORIZZONTALE - APERTURA

Apertura tappeto



D

E



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 **D**, contemporaneamente con la mano destra tirare la leva **E** 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.

COLLEGAMENTO 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 a parete sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "messa a terra";
- controllare che l'interruttore di alimentazione F sia in posizione OFF.

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

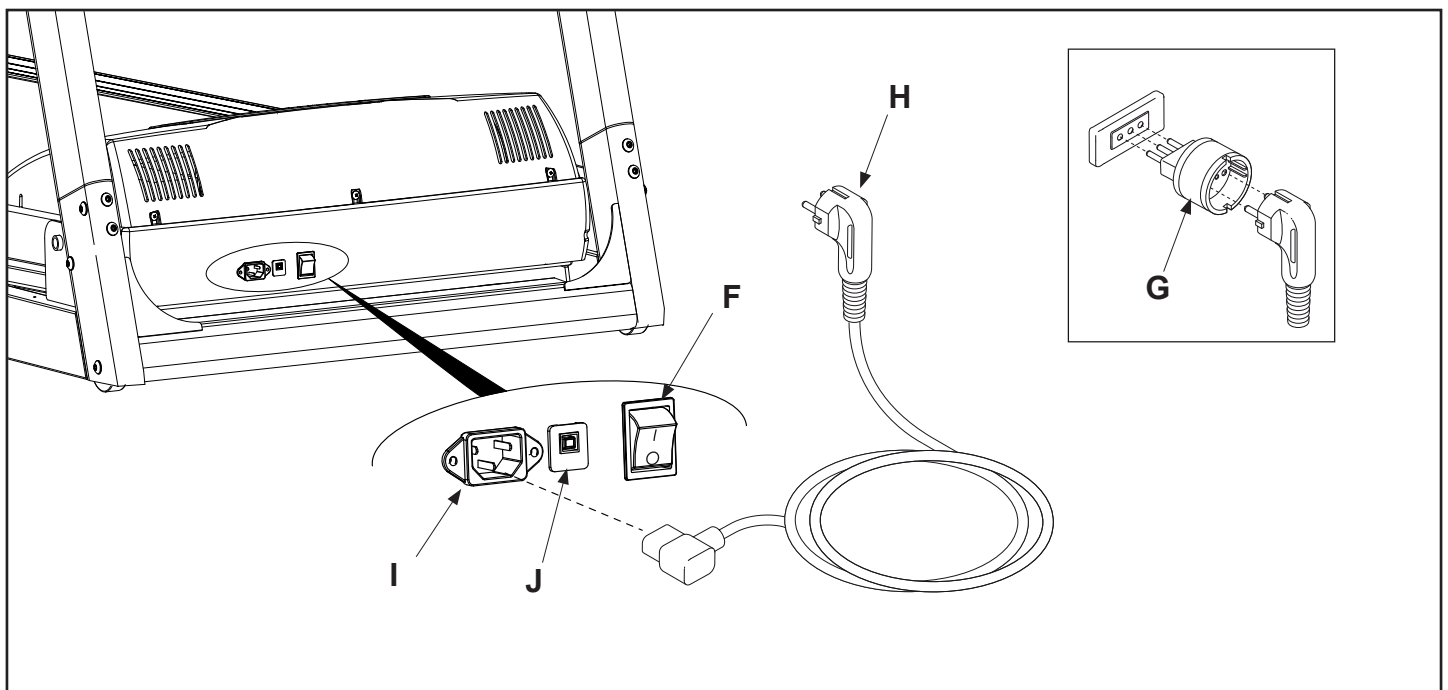
Nel vano motore, si trovano la presa **I** alla quale viene allacciato il cavo di alimentazione e l'interruttore On/Off con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione per gli sbalzi di tensione e le interferenze.

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

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



- collegare la spina elettrica ad una presa a 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 alimentazione sotto al telaio tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione;
- NON utilizzare prese multiple, utilizzare solamente adattatori conformi G (adattatore non fornito).



IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

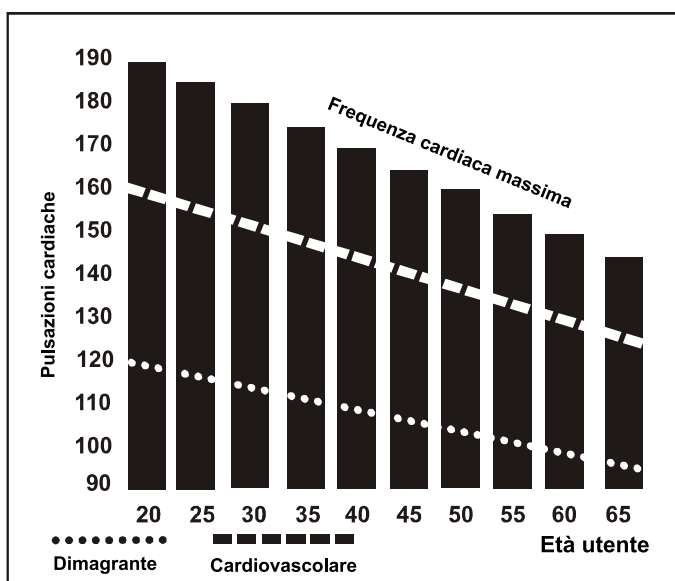
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA OPTIONAL



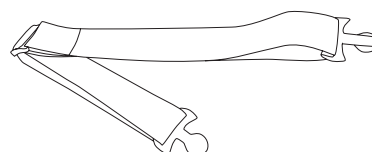
- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia toracica leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.
- Pulire il trasmettitore con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

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

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

L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.

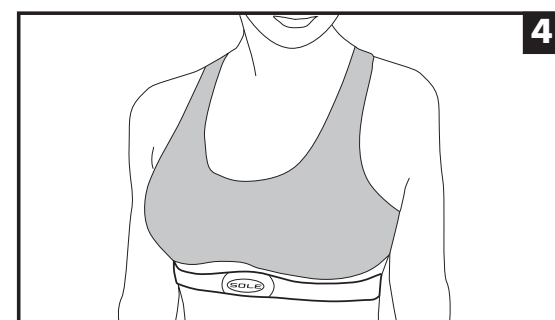
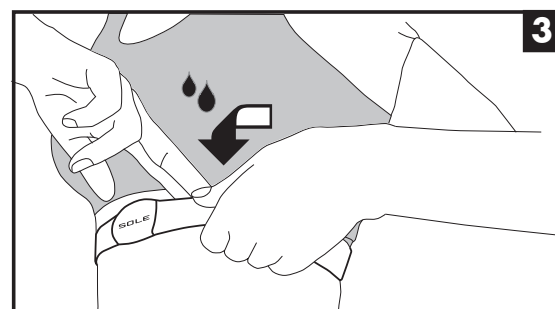
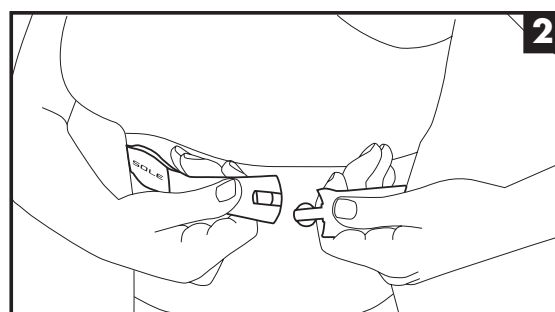
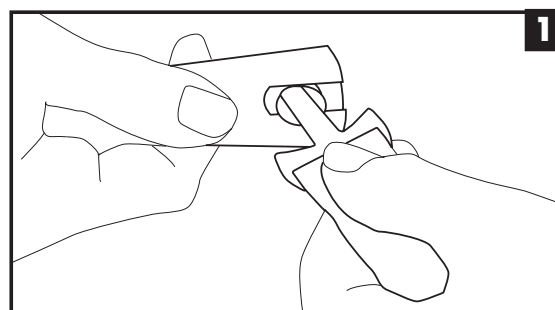
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

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



Chi si accinge ad utilizzare il tappeto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console di comando e verificare il funzionamento del tappeto prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

- 1) Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore On/Off, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la console per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.
- 2) Salire sul tappeto da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.

- 3) Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.
- 4) Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsante SPEED + 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 (optional), il dato verrà visualizzato sul display.



PULSANTI DI COMANDO

START

Premere il pulsante START per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo. La funzione del pulsante START è replicata anche sullo schermo, è la banda rossa "Start This Program" nella parte inferiore delle schermate programmi.

STOP

- Premere il pulsante STOP una volta per arrestare il nastro e l'allenamento in corso in modalità PAUSA. Per riprendere l'allenamento premere START; la Pausa ha una durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali vengono cancellati i dati dell'esercizio in corso.
- Premere due volte il pulsante STOP per concludere l'allenamento in corso, sulla schermata di Workout vengono mostrati i dati dell'esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell'esercizio svolto come programma Custom.

Le funzioni del pulsante STOP vengono replicate anche sullo schermo dai tasti corrispondenti nella schermata di Workout.

CHIAVE DI SICUREZZA

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

PULSANTI INCLINAZIONE PIANO +/-

- 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.

PULSANTI VELOCITÀ NASTRO +/-

- 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.
- Durante l'impostazione dei dati agire sui pulsanti SPEED per impostare tutti i parametri del programma.

SELEZIONE RAPIDA VELOCITÀ E INCLINAZIONE

Quando viene premuto uno dei pulsanti di selezione rapida il tappeto si porta al livello di velocità o inclinazione indicato dal pulsante stesso.

FAN

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

NOTA: dopo 15 minuti di inattività, la console si spegne automaticamente in modalità di risparmio energetico. Per abilitare o disabilitare la funzione di risparmio energetico, oppure abilitare la modalità demo della console, intervenire nella sezione Impostazioni.



SCHERMATA HOME

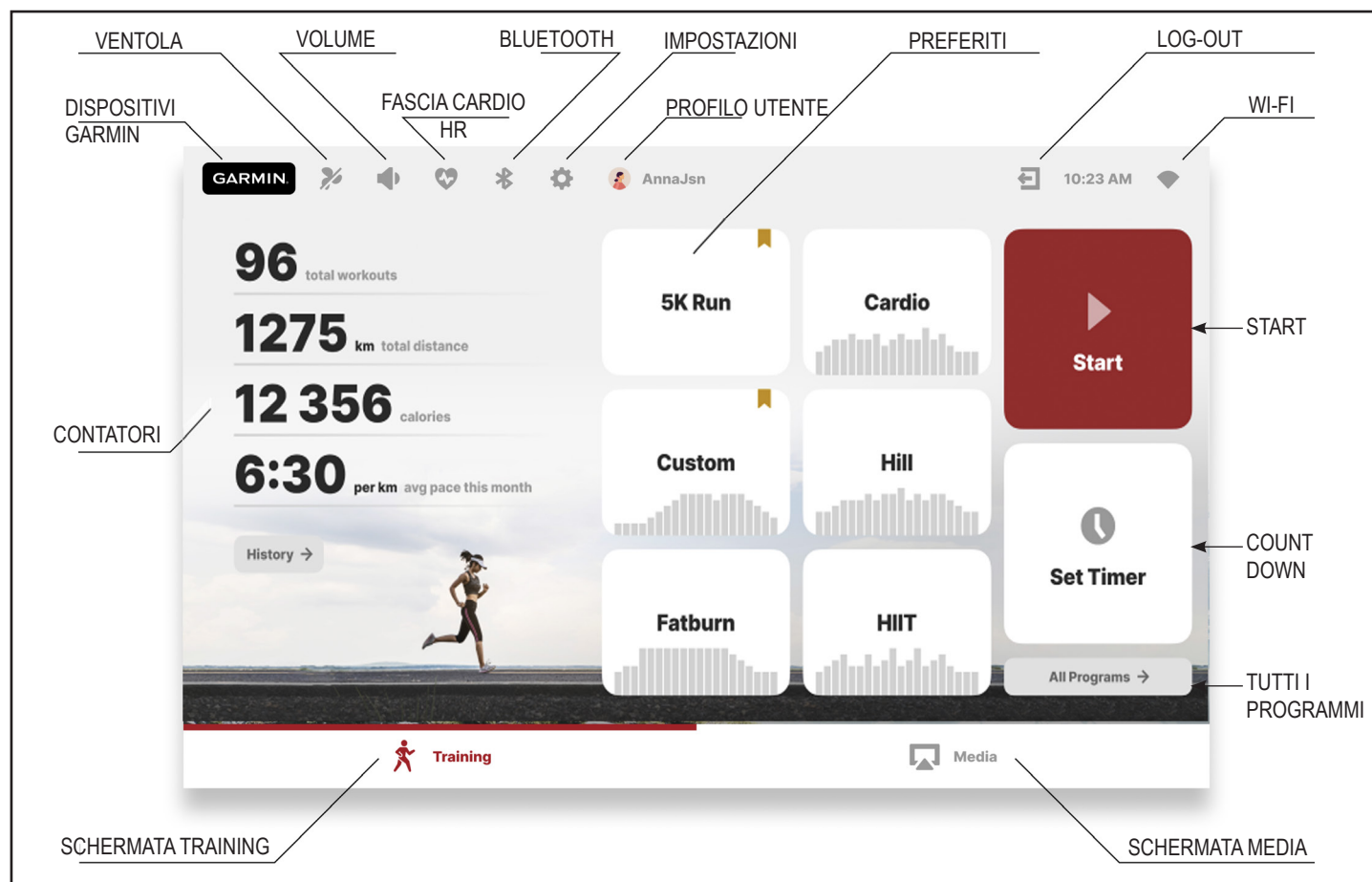
La console è composta da uno schermo TFT da 15.6" dotato di touch screen che permette di monitorare tutti i parametri dei programmi di allenamento e inoltre dispone di interfaccia Wi-Fi per l'esecuzione online di App terze parti di intrattenimento e simulazione.

Utilizzare la console touch screen per scegliere tra una varietà di programmi di allenamento e test di fitness preimpostati e per goderti i contenuti multimediali di tua scelta mentre stai facendo attività. Le immagini dell'interfaccia utente (UI) nella guida utente riflettono la versione del software al momento della produzione del prodotto. La versione del software può essere aggiornata occasionalmente quando si è connessi alla rete internet per includere nuove funzionalità o per risolvere eventuali bug. Questi aggiornamenti potrebbero modificare le illustrazioni grafiche dell'interfaccia utente sulla console che dunque non corrisponderanno più fedelmente alle immagini presenti sulla guida utente.

La schermata Home contiene tutti i tasti per l'accesso rapido ai programmi di allenamento del prodotto più i pulsanti per l'accesso alla sezione di gestione dei Media e alla sezione delle impostazioni console.

- Dispositivi Garmin (associazione dispositivi Garmin),
- Ventola (indicazione stato ventola in console),
- Volume (livello volume altoparlanti),
- Fascia cardio HR (rilevamento segnale radiofrequenza),
- Bluetooth (associazione dispositivi Bluetooth),
- Impostazioni (impostazioni software console),
- Profilo utente (denominazione profilo utente attivo),
- Preferiti (richiamo rapido dei 6 programmi preferiti),
- Log-Out (uscita profilo utente attivo),
- Wi-Fi (indicazione collegamento alla rete Wi-Fi),
- Contatori (informazioni di riepilogo totalizzatori),
- Schermata Training (richiamo alla sezione Esercizi),
- Schermata Media (richiama alla sezione Multimedia),
- START (avvio programmi di allenamento),
- Count-Down (impostazione obiettivi di allenamento),
- Tutti i Programmi (accesso a tutti i programmi).

Attraverso la sezione "Media", raggiungibile dalla schermata Home, si può accedere alla sezione delle App preinstallate oppure si può duplicare il monitor del vostro dispositivo mobile per riprodurre sullo schermo della console i medesimi contenuti del vostro smartphone o tablet.



IMPOSTAZIONI

Dalla schermata HOME, premendo sull'icona IMPOSTAZIONI si apre la finestra (Settings) nella quale si possono gestire le impostazioni generali della console.

Scelta unità di misura: per scegliere il sistema di misura utilizzato dalla console nella visualizzazioni dei dati: sistema metrico internazionale o imperiale.

Protezione bambini: interruttore per abilitare o meno l'utilizzo della console da parte dei bambini.

Risparmio energetico: interruttore per abilitare o meno la funzione di risparmio energetico (Sleep Mode) che spegne il monitor dopo 15 minuti di inattività. Si può anche abilitare la modalità RETAIL che dopo 3 minuti di inattività riproduce a video una sequenza dimostrativa delle schermate della console.

Regolazione luminosità: barra di regolazione della luminosità del monitor.

Scelta lingua: lista delle lingue disponibili dell'interfaccia software.

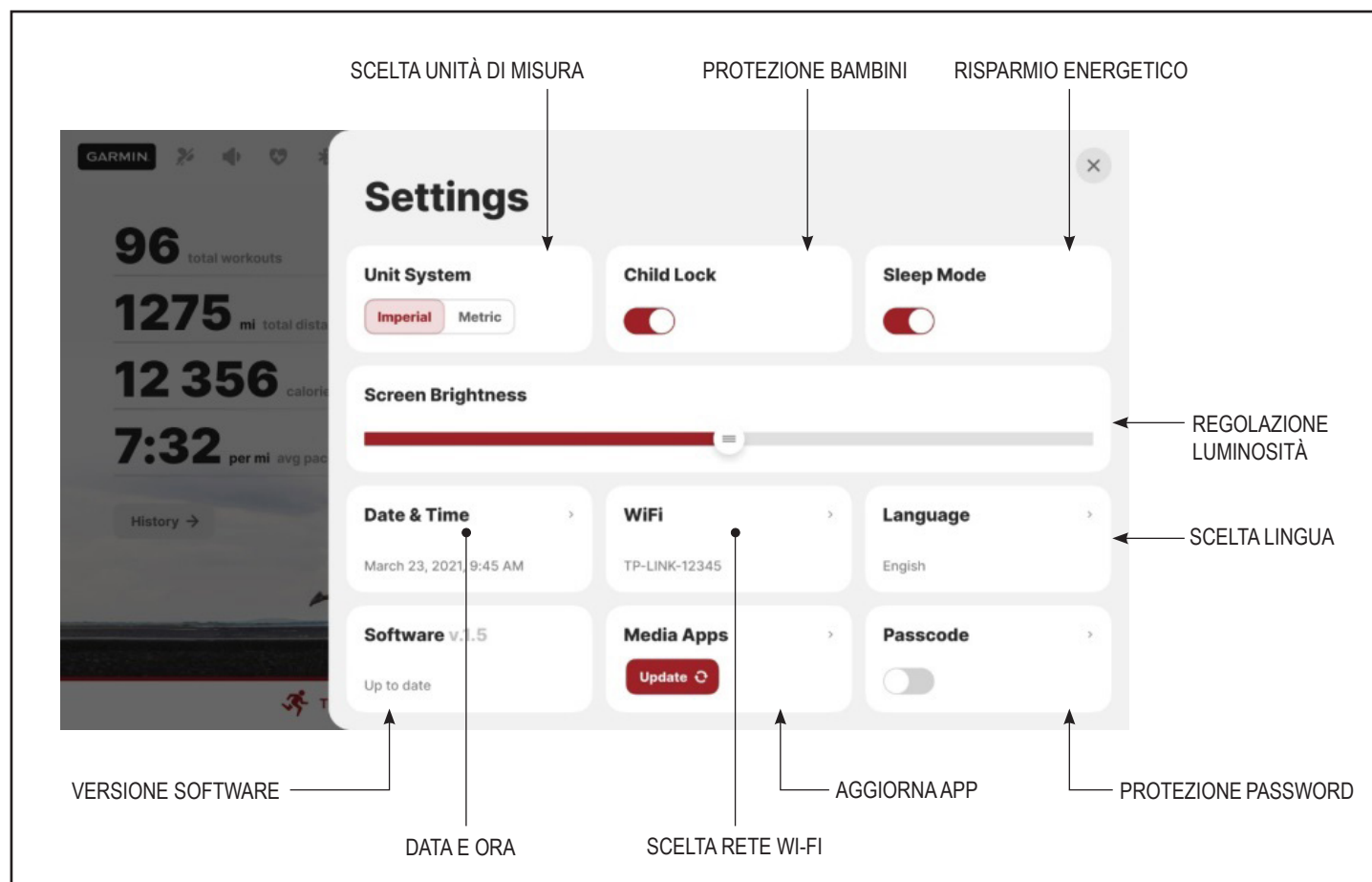
Protezione password: interruttore per abilitare o meno una password per l'accesso alla console.

Scelta rete WI-FI: lista delle reti WI-FI rilevate e selezione della rete internet domestica.

Aggiorna App: tasto per l'aggiornamento generale delle App pre-installate (quando premuto verifica la presenza di aggiornamenti disponibili, scarica e sostituisce le App installate con le nuove versioni).

Data e Ora: permette di accedere all'impostazione manuale dell'orologio e del calendario, oppure all'impostazione automatica tramite internet.

Versione software: mostra la versione del software della console e indica se sono disponibili eventuali aggiornamenti.



SCHERMATA DI LOG-IN E PROFILO UTENTE

Dopo l'accensione dell'attrezzo la console ricerca una rete internet tramite il Wi-Fi, quindi mostra la lista delle reti rilevate.

Nel caso non fosse disponibile alcuna rete internet è comunque possibile l'impiego in modalità offline; in tal caso non sarà possibile l'utilizzo delle App terze parti.

Alla prima accensione, la console richiederà di entrare come ospite oppure di creare un nuovo profilo utente. Si consiglia di impostare subito il proprio profilo personale così da permettere alla console dell'attrezzo di memorizzare i propri parametri fisici (impostare età e peso: necessari per gli algoritmi di calcolo del consumo calorico e per determinare i valori di soglia della frequenza cardiaca), i programmi e i modelli preferiti; verrà generato il tuo programma personalizzato con un profilo di velocità e inclinazione variabile e l'archivio dei tuoi allenamenti, tutti dati che potranno essere sincronizzati con l'App mobile SOLE+ (*).

Toccare il tasto "+" per creare un nuovo profilo; è possibile creare fino a un massimo di 9 profili utente, ogni profilo può essere protetto con una password.

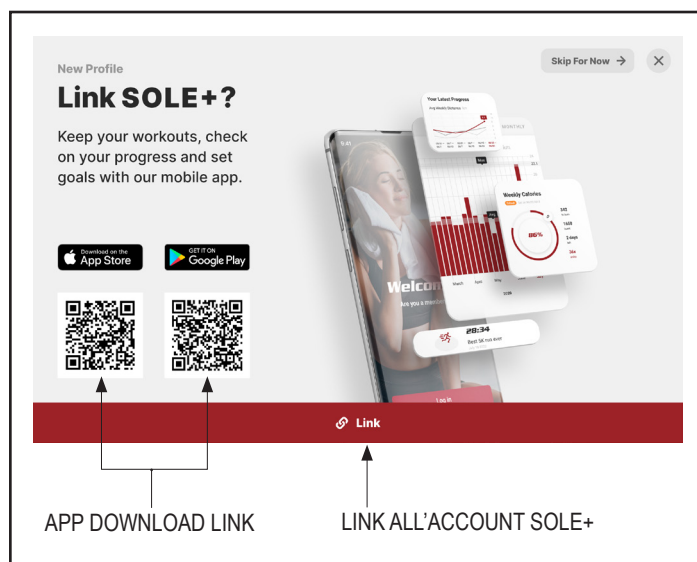
Per collegare un account SOLE+, scansiona prima il codice QR sullo schermo della console per scaricare l'App mobile sullo smartphone.

Una volta installata l'App e completata la registrazione, premere il tasto "Link" nella parte inferiore della schermata della console, quindi lanciare l'App fotocamera per la scansione del codice QR visualizzato nell'App SOLE+ e scansionare nuovamente il QR-CODE per collegare il tuo profilo locale con SOLE+ account.

Tieni presente che il profilo della tua console non può essere collegato a più account SOLE+ contemporaneamente. Se viene saltato questo passaggio, potrai accedere nuovamente in seguito nelle Impostazioni profilo.

(*) Requisiti minimi di sistema:

- Android 8.0,
- iOS 13.1.



SCHERMATA WORKOUT

Quando comincia un allenamento, la console visualizza la schermata di Workout nella quale vengono mostrati tutti i dati dell'esercizio in corso.

Durante l'esercizio i dati correnti vengono sempre riprodotti nella parte alta dello schermo mentre nella parte centrale può essere visualizzata una delle tre schede disponibili: STATS, CHARTS, TRACK.

STATS (DATI RILEVATI) per la visualizzazione dei Dati dell'esercizio corrente in chiaro nella parte centrale dello schermo.

Per selezionare i dati che si intendono mostrare occorre premere sulla parte dello schermo o sul dato che si intende cambiare, viene visualizzata la finestra "Display" con la lista dei dati da scegliere.

CHARTS (GRAFICI) per la visualizzazione dei Grafici riferiti a velocità e inclinazione dell'esercizio corrente.

TRACK (GIRI DI PISTA) per riprodurre 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 e un contatore che tiene conto dei giri svolti.

In qualunque momento, premendo il tasto dedicato in basso a destra, si può passare alla sezione MEDIA per svagarsi con i contenuti multimediali preferiti.

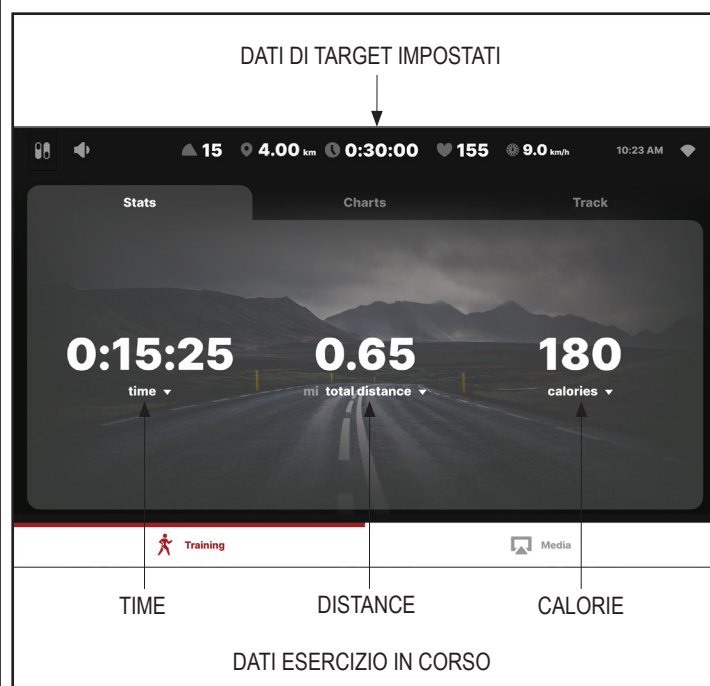
Dopo avere avviato un programma di allenamento, in tutte le modalità, comincia una fase di riscaldamento della durata di due minuti: si può sempre saltare la fase di allenamento premendo sullo schermo il tasto SKIP.

Durante gli allenamenti si consiglia di utilizzare i pulsanti UP/DOWN presenti nelle impugnature per regolare la velocità e l'inclinazione.

Premere il pulsante "STOP" sulla tastiera per fermare in PAUSA l'allenamento. Dallo stato di pausa si può riprendere all'allenamento premendo il pulsante START (o premendo RESUME sul touch screen) oppure terminare l'allenamento e visualizzare così i dati di riepilogo dell'esercizio svolto. Dallo stato di PAUSA si può concludere l'esercizio dopo il periodo di raffreddamento premendo il tasto COOL DOWN.

Lo stato di PAUSA ha una durata massima di 5 minuti trascorsi i quali l'allenamento termina automaticamente e viene riprodotta la schermata Home.

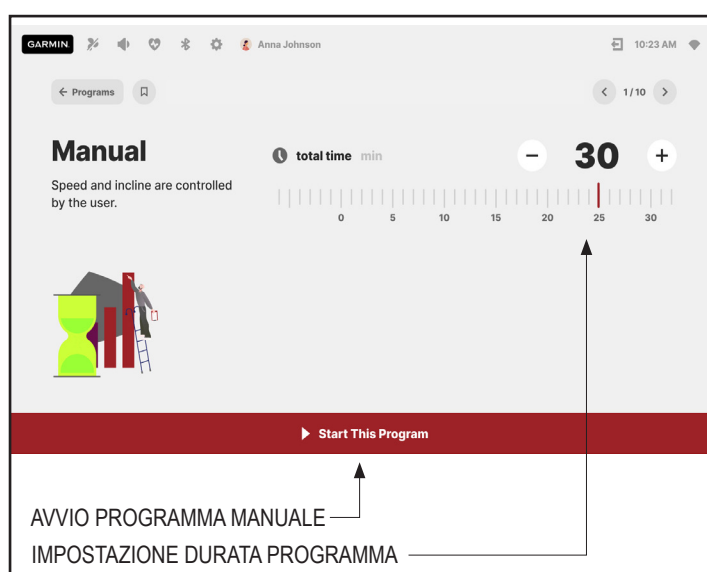
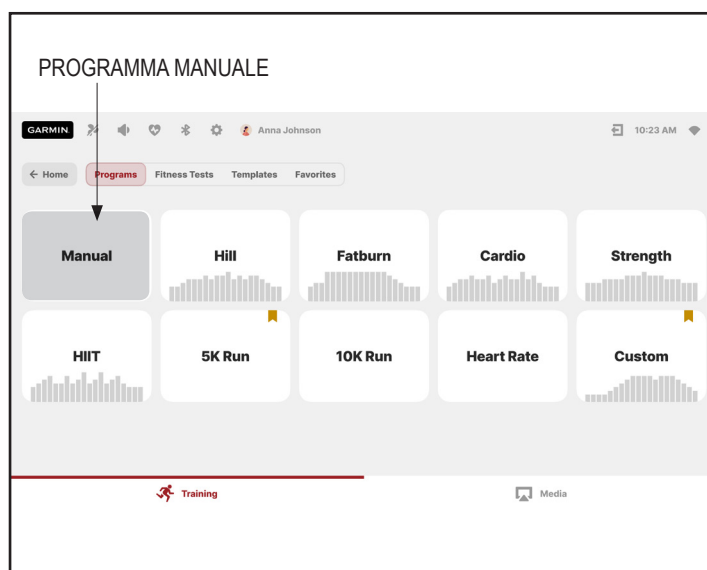
Tramite la schermata di Workout vengono visualizzati i seguenti dati.



NOTA: per quanto riguarda i dati relativi alle Calorie e alle Pulsazioni, si ricorda che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

SEZIONE PROGRAMMI - MANUALE

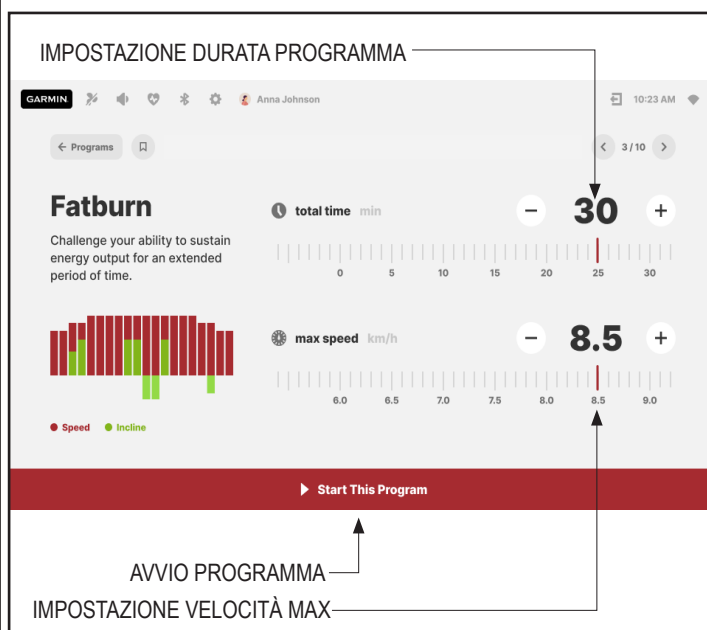
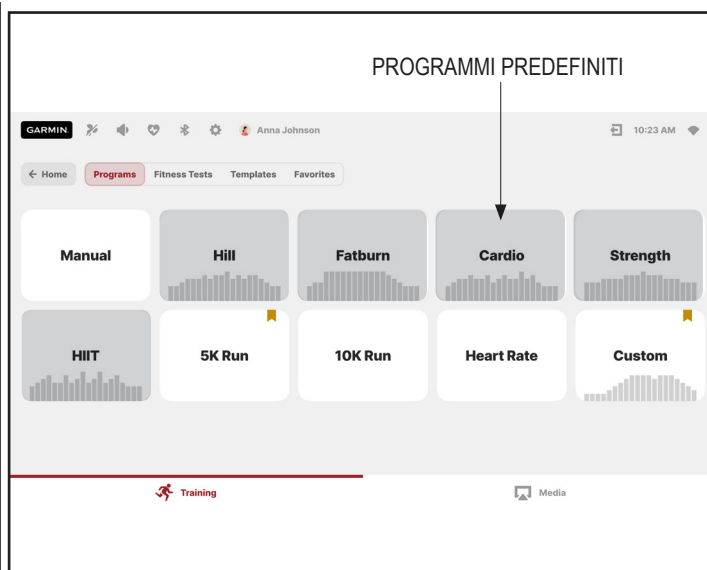
- Inserire la spina di rete nella presa a muro più vicina all'attrezzo e accendere l'attrezzo premendo su **I** (ON) l'interruttore di alimentazione.
- Dopo l'accensione lo schermo visualizza il resoconto dei totalizzatori e la versione del firmware, quindi viene mostrata la schermata di accesso e successivamente la schermata Home dalla quale si può scegliere tra i diversi programmi di allenamento disponibili.
- Per accedere al programma Manuale, dalla schermata Home premere il tasto **ALL PROGRAMS** e successivamente il tasto **MANUAL**.
- Dalla schermata **MANUAL** si può impostare il tempo di durata del programma agendo sui tasti **+/-**. In modalità manuale l'esercizio non viene gestito dalla console e l'utilizzatore può effettuare variazioni di inclinazione guide e del livello di difficoltà in qualunque momento.
- Dopo aver impostato il tempo di durata (valore predefinito 30 minuti) premere il pulsante **START** per avviare l'esercizio.
- Il programma Manuale parte con velocità bassa e inclinazione a livello zero, questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti. In ogni momento è possibile aumentare o diminuire la velocità dell'esercizio agendo sui pulsanti **+/-** sul corrimano oppure modificare il livello di inclinazione del piano di corsa sui pulsanti **+/-**.
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in **PAUSA** in qualunque momento premendo il pulsante **STOP**. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante **START** oppure premere **STOP** per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.



SEZIONE PROGRAMMI - PREDEFINITI

Sono presenti cinque distinti programmi predefiniti, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e specifici come la denominazione stessa del programma descrive.

- Per accedere ai programmi predefiniti, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente uno dei cinque tasti relativi ai programmi predefiniti: Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT.
- Dalla schermata del programma selezionato si può impostare il tempo di durata e la velocità massima raggiungibile, agendo sullo schermo o sui tasti +/- . Nella modalità programmi predefiniti l'esercizio viene gestito dalla console con i valori di velocità e inclinazione riportati nella tabella raffigurata in fondo.
- Dopo aver impostato i parametri del programma predefinito, premere il pulsante START per avviare l'esercizio con programma predefinito.
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.
- I valori di velocità rappresentano una percentuale della velocità massima impostata prima dell'avvio. Ad esempio, se la velocità massima è stata impostata su 10,0 km/h e il valore nel grafico indica 20, significa che la velocità di questo segmento sarà di 2,0 km/h. Se il valore nella tabella indica 100, la velocità di questo segmento sarà uguale alla velocità massima impostata prima dell'allenamento.

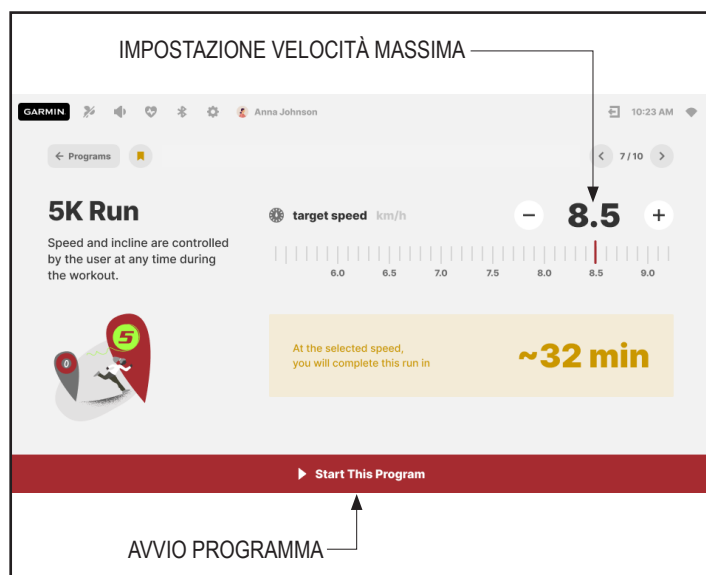
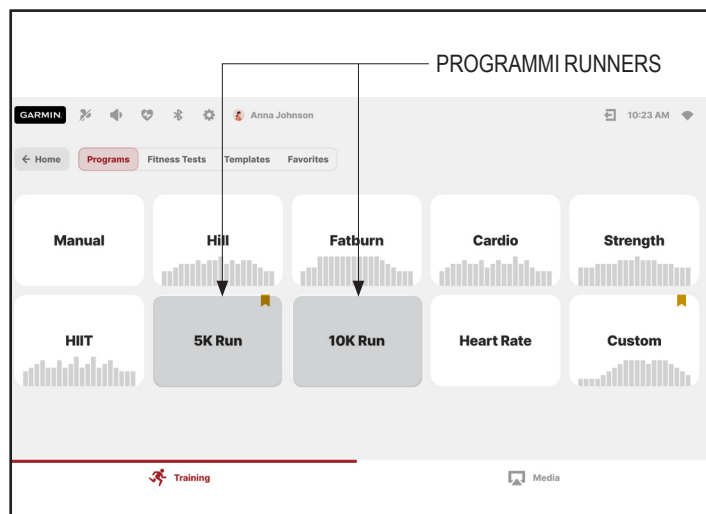


Program		Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Cool down		
Hill	Speed	40	40	50	66	66	66	66	66	88	88	88	100	100	100	100	100	88	88	88	100	88	66	66	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	8	8	-4	7	7	-5	-5	7	8	9	-4	-4	-5	5	-3	0	0	0	0	0
Fatburn	Speed	40	40	50	75	75	88	88	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	88	75	75	50	40	40	
	Incline	0	0	0	0	0	4	6	0	0	0	0	6	6	-4	-4	6	0	0	0	0	-3	0	0	0	0	0
Cardio	Speed	40	40	50	66	66	66	75	75	88	88	75	75	88	66	88	75	100	100	88	75	75	66	66	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	4	4	-3	4	4	-2	-2	3	3	3	-2	-2	3	0	0	0	0	0	0	0
Strength	Speed	40	40	50	66	66	66	75	75	75	75	88	88	100	100	100	88	88	88	100	88	75	66	66	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	6	8	10	10	-3	-5	-5	8	8	10	-4	-4	6	8	-5	0	0	0	0	0
HIIT	Speed	40	40	50	75	75	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	100	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0

SEZIONE PROGRAMMI - RUNNERS

I programmi per Runners 5K Run e 10K Run sono studiati per allenamenti su distanze predefinite di 5 km e 10 km. Nella pagina di impostazione del programma, la console mostrerà il tempo totale stimato per questa corsa in base alla velocità target selezionata. Il programma termina quando viene raggiunta la distanza target.

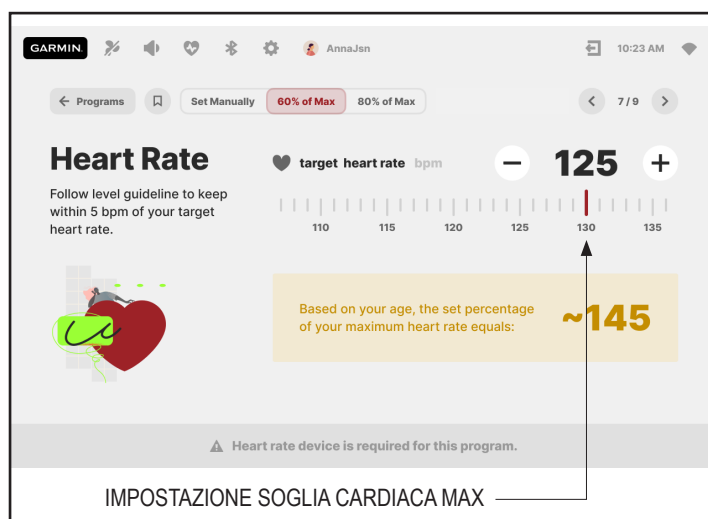
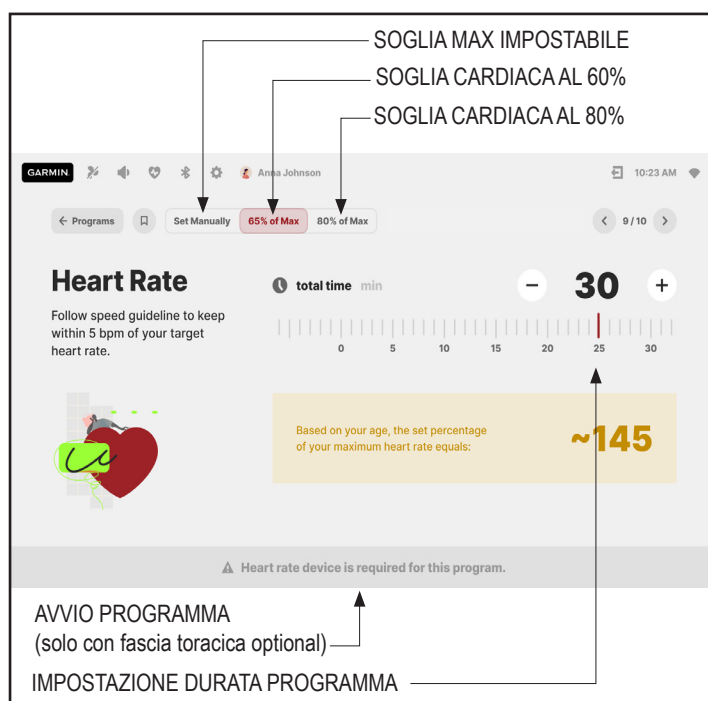
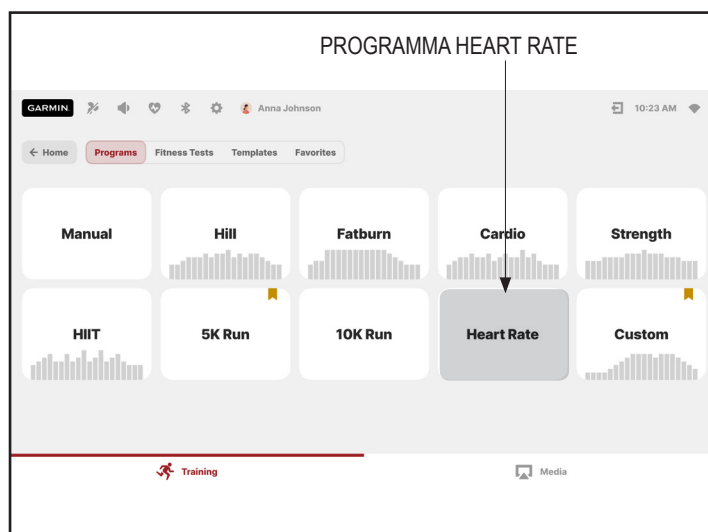
- Per accedere ai programmi predefiniti, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente uno dei due tasti relativi ai programmi runners: 5K, 10K.
- Dalla schermata del programma selezionato si può impostare la velocità massima raggiungibile, agendo sullo schermo o sui tasti +/-.
- Premere START per avviare l'allenamento con distanza predefinita. Dopo un breve conto alla rovescia la console avvia il programma di allenamento selezionato e il tappeto parte alla minima velocità. L'inizio di ogni sessione di allenamento è preceduto da una fase di riscaldamento detto "Warm-Up"; la fine di ogni programma di allenamento è preceduto da una fase di defaticamento detto "Cool-Down".
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.



SEZIONE PROGRAMMI - HEART RATE

Il programma HR è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa a seconda del battito cardiaco rilevato. Il programma HR prevede l'impiego della fascia toracica optional poiché i sensori di rilevazione pulsazioni non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere le mani sul corrimano riducendo la libertà di movimento. È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il Programma di allenamento".

- Per accedere al programma HEART RATE, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente il tasto HEART RATE.
- Dalla schermata HEART RATE, premendo uno dei tre tasti in alto, si può scegliere uno dei due valori pre-impostati della soglia cardiaca: 60% e 80% del valore massimo della frequenza cardiaca, calcolata in base all'età dell'utente, oppure si può decidere di impostare un valore massimo a piacere. Successivamente si può definire il tempo di durata del programma selezionato agendo sui tasti +/-.
- Dopo aver impostato il tempo di durata premere il pulsante START per avviare l'esercizio.
- Il programma Heart Rate parte con un livello di inclinazione basso, questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno due minuti. Nel corso dell'esercizio l'inclinazione aumenta gradualmente fino a raggiungere la frequenza cardiaca target, quindi si regola automaticamente per mantenere entro 5 bpm dalla frequenza cardiaca di soglia.
- Nel corso dell'esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all'allenamento in corso. L'esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Per riprendere l'esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.
- L'esercizio si conclude quando il tempo impostato arriva a zero oppure quando viene rilevata una frequenza cardiaca maggiore del 20% di quella impostata.



SEZIONE PROGRAMMI - CUSTOM

Il programma Custom è un programma con il profilo velocità-inclinazione completamente personalizzabile.

- Per accedere al programma CUSTOM, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente premi il tasto Custom.

- Nella schermata del programma, premere “Aggiungi modello” per avviare l’editor del programma personalizzato.

Collegare i punti per disegnare il profilo di allenamento nei 20 segmenti relativi a velocità e nei 20 livelli relativi all’inclinazione, dal più semplice in basso al più difficile in alto; dopo la realizzazione di ciascun profilo premere il tasto rosso SAVE per memorizzarlo oppure CLEAR per cancellarlo.

La durata di ogni segmento dipende dal tempo totale impostato che può essere definito subito prima dell’inizio dell’esercizio.

I programmi Custom creati possono essere modificati in seguito in qualsiasi momento o salvati come Modelli (Templates).

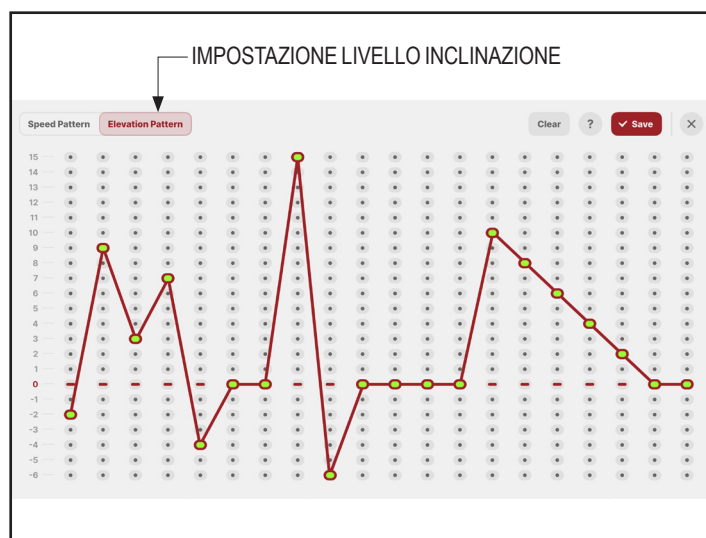
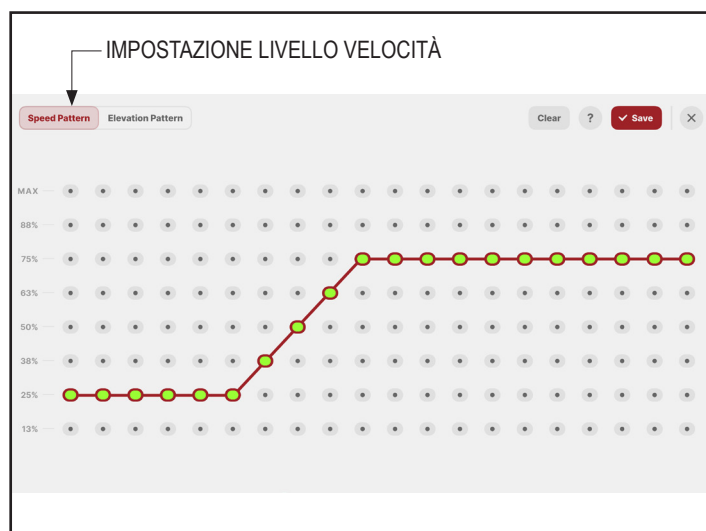
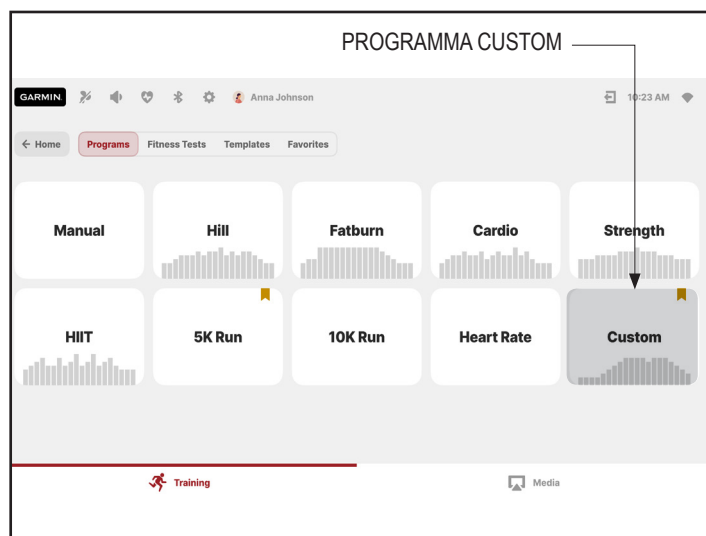
- I valori di velocità sono relativi e il massimo può essere modificato prima di ogni allenamento; tutti i segmenti verranno adeguati proporzionalmente. I valori di inclinazione sono assoluti e variano da -6 a +15. L’impostazione dell’inclinazione è facoltativa.

- Dopo aver impostato i parametri del programma Custom, premere il pulsante START per avviare l’esercizio.

- Nel corso dell’esercizio si possono monitorare costantemente i dati corrispondenti all’allenamento in corso, l’esercizio si conclude quando il tempo impostato arriva a zero.

L’esercizio può essere fermato in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP.

Per riprendere l’esercizio premere il pulsante START oppure premere STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell’esercizio.



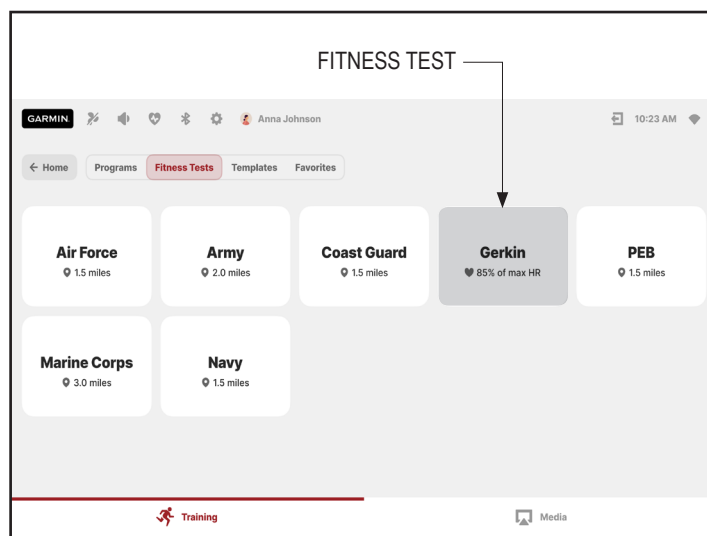
SEZIONE PROGRAMMI - FITNESS TEST

Nella sezione Fitness Test sono presenti sette distinti test: **Air Force, Army, Navy, Coast Guard, PEB e Marine Corps** sono test militari statunitensi che misurano il tempo necessario per coprire una certa distanza. La velocità viene controllata manualmente.

Mentre il fitness test basato sul protocollo **Gerkin**, è un test sottomassimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utente. L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e VO_{2max} relativo (vedi tabella in basso).

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate, che hanno effettuato una visita presso il proprio medico.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione,
- Il test deve essere eseguito da persone che NON hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffaina, alcol, ecc..).



IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE.



NON si tratta di un test massimale e diretto per il quale è obbligatorio che lo svolgimento venga svolto all'interno di un centro attrezzato e con la presenza di personale medico. Tuttavia per la vostra sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.

VALORI DI RIFERIMENTO (VO_{2max})

DONNE

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Discreto	Buono	Ottimo	Eccellente
18-25	<28	28 - 32	33 - 37	38 - 41	42 - 46	47 - 56	>56
26-35	<26	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 44	45 - 52	>52
36-45	<22	22 - 26	27 - 30	31 - 33	34 - 37	38 - 45	>45
46-55	<20	20 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 40	>40
56-65	<18	18 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 31	32 - 37	>37
65+	<17	17 - 18	19 - 22	22 - 24	25 - 27	28 - 32	>32

UOMINI

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Discreto	Buono	Ottimo	Eccellente
18-25	<30	30 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 - 60	>60
26-35	<30	30 - 34	35 - 39	40 - 42	43 - 48	49 - 56	>56
36-45	<26	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 51	>51
46-55	<25	25 - 28	29 - 31	32 - 35	35 - 38	39 - 45	>45
56-65	<22	22 - 25	26 - 29	30 - 31	32 - 35	36 - 41	>41
65+	<20	20 - 21	22 - 25	26 - 28	29 - 32	33 - 37	>37

The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition, Vivian H. Heyward, 1998.p48.

Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impugnando i sensori delle pulsazioni cardiache sul corrimano, tuttavia è preferibile l'uso della fascia toracica optional.

- Dopo la selezione del Fitness Test la schermata corrispondente riporta l'Età dell'utente, il Peso e il valore di soglia cardiaca riferito al calcolo dell'85% del battito cardiaco massimo. I dati sono ricavati direttamente dalle impostazioni del Profilo Utente. Qualora il soggetto che esegue il Test non sia l'utente registrato, è necessario premere il tasto "Edit Parameters" per poter impostare l'età e il peso riferiti al soggetto che eseguirà il test.
- Premere il pulsante START per avviare il test è seguire le indicazioni fornite dalla console.

Durante il Fitness Test:

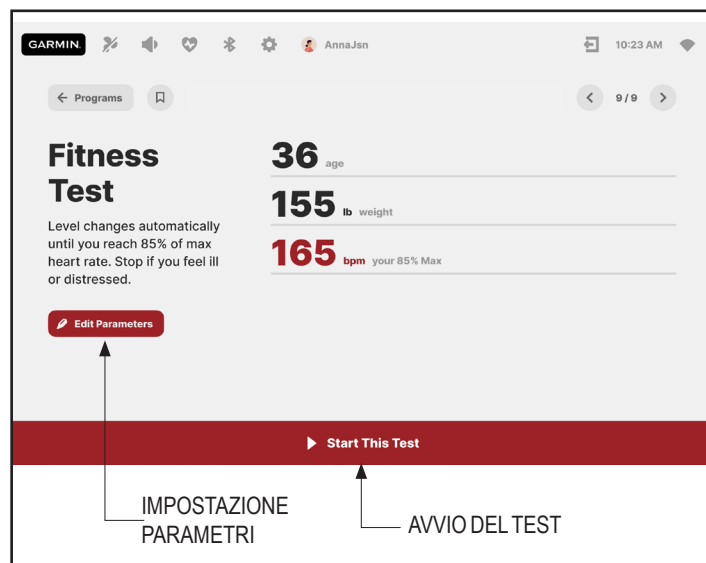
- La console esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature oppure la fascia toracica; di fatto il test prevede un carico lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca massima.
- Occorre mantenere il regime di corsa proposto dalla console; nel caso in cui il regime di corsa sia al di fuori del range, viene emesso un avviso sonoro.



Quando non viene mantenuto il regime di corsa richiesto, oppure nel caso si superi il valore di soglia cardiaca dell'85%, la console emette un avviso sonoro prolungato e il test viene concluso immediatamente.

Termine del Test:

- Viene effettuato un defaticamento della durata di tre minuti.
- Dopo la conclusione del Test la console mostra i risultati e il resoconto finale viene memorizzato nella sezione "Cronologia" per successive consultazioni.



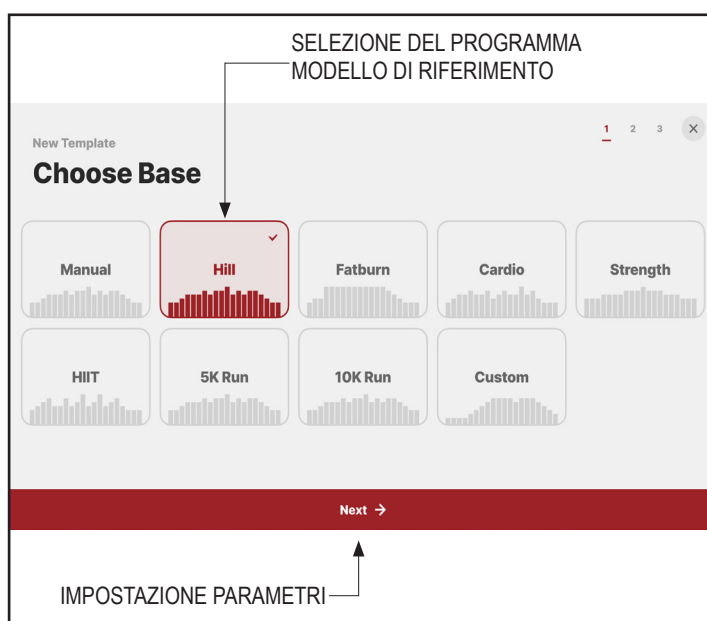
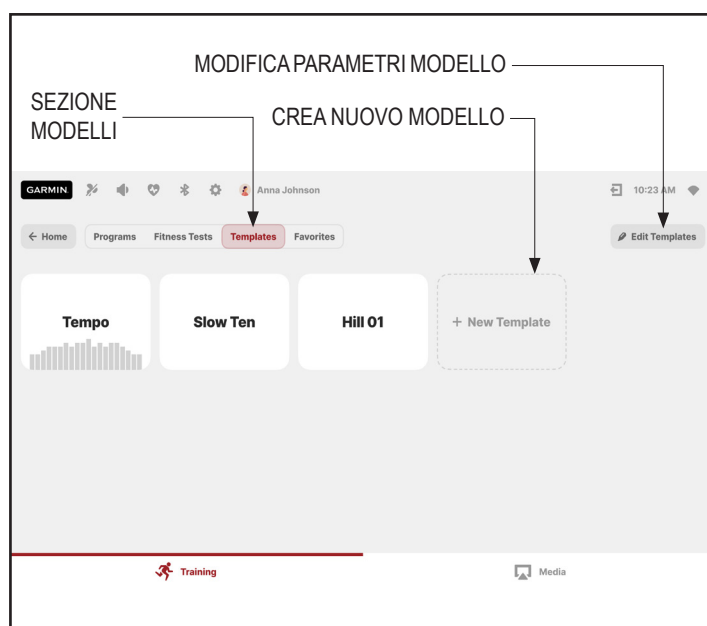
SEZIONE MODELLI

I “Templates” o Modelli sono dei programmi predefiniti modificati e salvati con un set di parametri personalizzato.

Tutti i programmi di allenamento possono essere salvati come Modelli una volta terminati, oppure si possono creare dei nuovi Modelli partendo da zero.

Nella sezione Modelli premere sul tasto “Nuovo modello”, scegli il tuo programma di base, quindi salvalo con i parametri modificati.

È possibile memorizzare fino a un massimo di 12 modelli. Per rimuovere i modelli indesiderati, premi “Modifica parametri modello” nella sezione Modelli.



SEZIONE FAVORITI

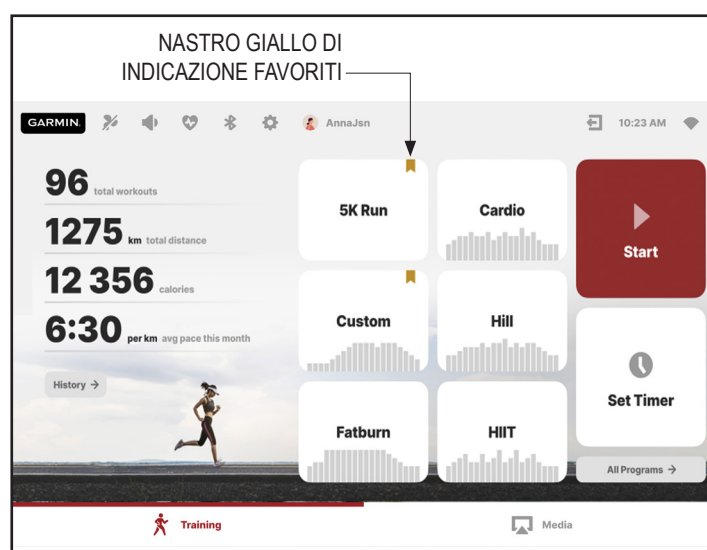
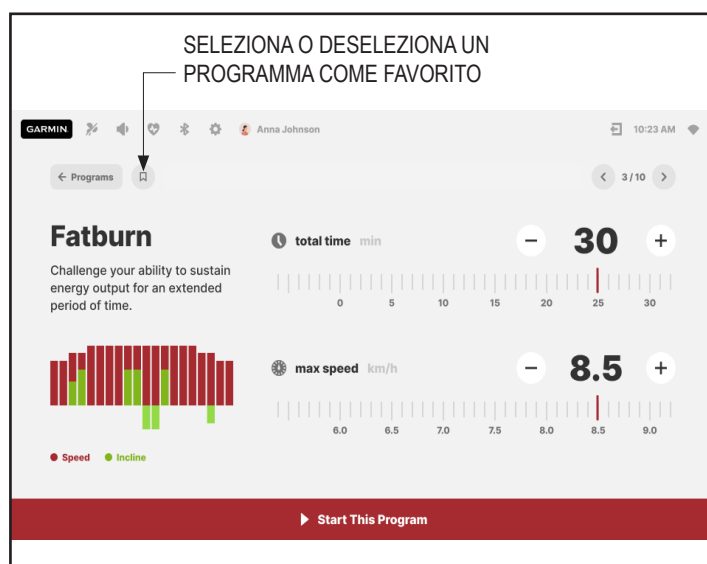
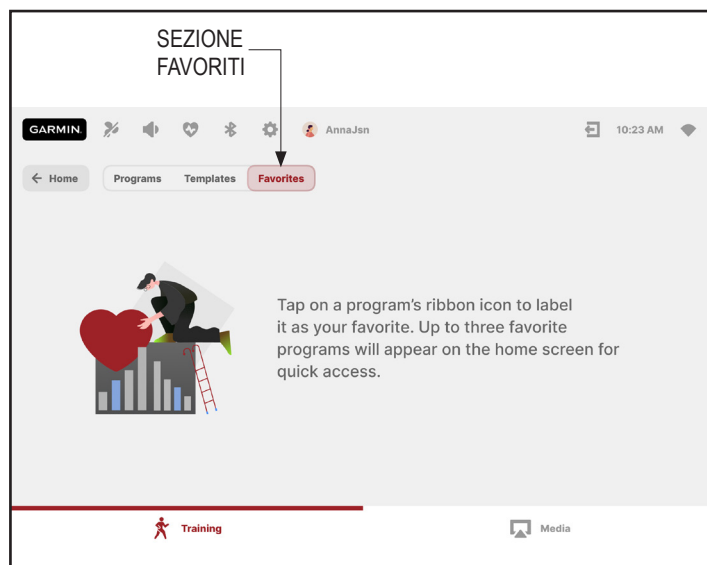
Un programma può essere etichettato come “Favorito” e verrà inserito nella sezione dedicata della schermata Home.

La schermata Home può contenere fino a tre programmi Favoriti che verranno visualizzati al centro della pagina così da poter essere rapidamente richiamati per utilizzi frequenti.

Per etichettare un programma come “favorito”, aprire la pagina di configurazione del programma e premere sull'icona corrispondente (icona con nastro disegnato) nell'angolo in alto a sinistra dello schermo.

Nella sezione Favoriti puoi trovare tutti i programmi etichettati Favorito: per rimuovere l'etichetta, premi “Modifica favoriti” oppure andare direttamente alla pagina di configurazione del programma e premere sull'icona con nastro disegnato.

Dopo aver selezionato un programma Favorito dalla schermata Home, per cominciare l'allenamento premere il tasto “Start this program” sullo schermo oppure il tasto “START” dalla tastiera della console.



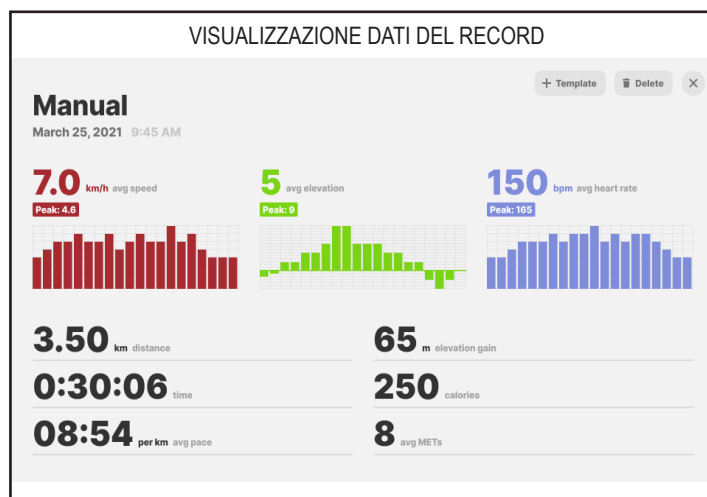
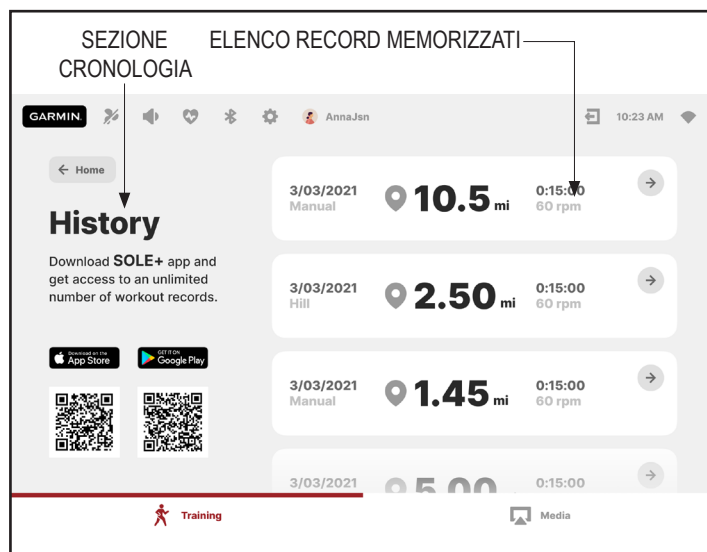
SEZIONE CRONOLOGIA

Per visualizzare i record degli ultimi allenamenti, premere il tasto History “Cronologia” terza scheda in alto nella sezione Programmi.

È possibile memorizzare sulla console fino a 10 record, ma potrai accedere alla cronologia completa degli allenamenti se colleghi il tuo Profilo Utente all’App mobile SOLE+.

Tocca l’anteprima del record per visualizzare il riepilogo completo.

Ogni utente, per ragioni di privacy, può visualizzare soltanto i propri allenamenti.



SEZIONE MULTIMEDIA

Si può accedere alla sezione Multimedia dalla schermata Home, dalla schermata Workout e dalle schermate Programmi, semplicemente premendo il tasto “Media” in basso a destra.

APPS

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.

Una volta avviato un contenuto video, utilizzare il pannello mobile per la navigazione e per utilizzare la modalità a schermo intero.

Toccare il bordo superiore del pannello mobile per trascinarlo sullo schermo fino a trovare la posizione perfetta, dove non ti impedirà di interagire con il contenuto.

Dal pannello mobile premere il tasto “Nascondi Pannelli” per attivare la modalità a tutto schermo per riprodurre il video sull'intero schermo della console e premere il tasto “Mostra Pannelli” per ripristinare la visualizzazione dei dati nella parte superiore dello schermo e dei pulsanti nella parte inferiore.

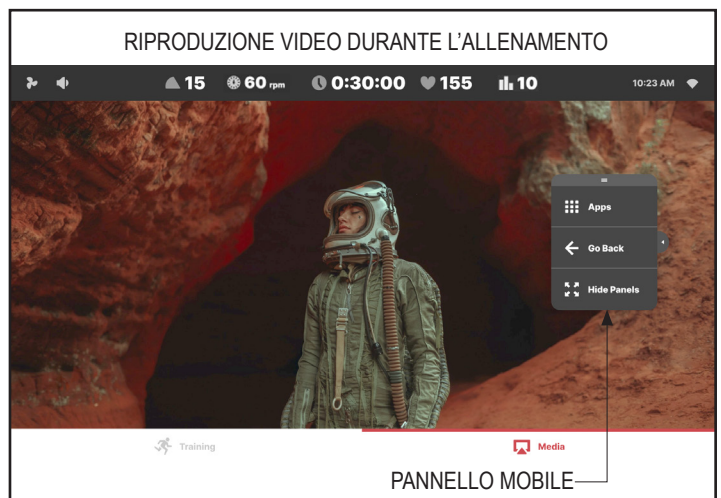
Dal pannello mobile premere il tasto freccia per ridurre ulteriormente le dimensioni del pannello mobile, nascondendone i testi e lasciando soltanto le icone.

Dal pannello mobile premere il tasto “App” per tornare alla pagina di elenco delle App installate.

MIRRORING

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.

Per ottenere istruzioni di dettaglio sulle modalità di duplicazione schermo, premere il tasto “?”.



DOTAZIONI DI SERIE

- FAN

La ventola integrata nella console 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.

- SISTEMA AUDIO INTEGRATO

La console dispone di serie di un sistema di diffusori audio integrati, collegata ad un amplificatore dotato di interfaccia Bluetooth. Per poter effettuare il pairing e ascoltare i brani musicali dal dispositivo che avete sempre con voi, occorre attivare il Bluetooth dal dispositivo (tablet/smartphone/player musicale), quindi associare la console selezionando la rete Bt-speaker. Per la regolazione del volume di ascolto è necessario intervenire direttamente tramite i tasti del volume del dispositivo tablet/smartphone/player musicale.

- BASE DI RICARICA WIRELESS

Quando la plancia è accesa, il caricabatteria wireless permette la ricarica della batteria di smartphone compatibili senza la necessità di collegare nessun cavo, ma solo appoggiando il device sull'apposita base di ricarica, mantenendo il display rivolto verso l'alto.



CONNETTIVITÀ TRA CONSOLE E APP SOLE+

I recenti prodotti della linea Sole Fitness sono dotati di interfaccia Bluetooth® (BLE 5.0) che permette l'interazione tra la console e dispositivi mobili quali tablet e smartphone per poter gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.

La App per dispositivi mobili Sole+, specifica per la linea di prodotti Sole Fitness è il prodotto ideale per tutte le tue sessioni di allenamento. È progettato per aiutarti a tenere traccia dei tuoi progressi negli allenamenti e a raggiungere i tuoi obiettivi.

Con la sua interfaccia intuitiva, si può facilmente registrare e monitorare la cronologia della sessione di allenamenti e impostare obiettivi di allenamento personalizzati per ogni settimana, mese o anno.

Inoltre, l'applicazione Sole+ si sincronizza perfettamente con le App di salute e fitness terze parti più diffuse, quali ad esempio: Apple Health, Google Fit, Strava, Fitbit, Kinomap e altre, per rendere il tuo percorso di allenamento più fluido e divertente.

Istruzioni per associare Sole+ App con la console

Basta scaricare l'app gratuita SOLE+ dall'Apple Store o da Google Play e seguire le istruzioni in linea per associare il dispositivo con l'attrezzo Sole Fitness in proprio possesso.

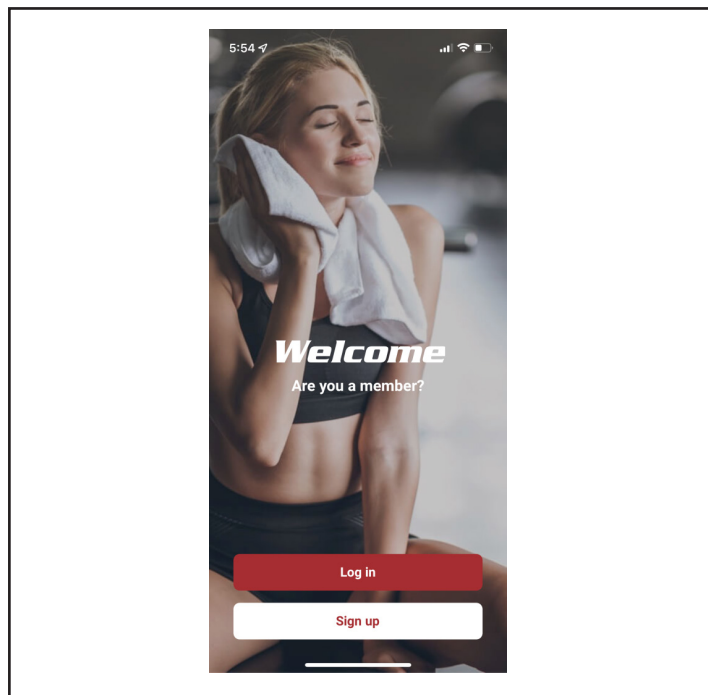


L'app Sole+ ti permette di conservare i dati dei tuoi allenamenti su uno dei tanti siti Cloud di fitness supportati: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness o Fitbit, Kinomap e altri.

Per l'associazione dell'App con la console dell'attrezzo: dopo aver scaricato l'App Sole+ ed essersi registrati, assicurarsi che sul dispositivo sia abilitata la connessione bluetooth. quindi toccare l'icona nell'angolo in alto a destra per ricercare l'attrezzo Sole.

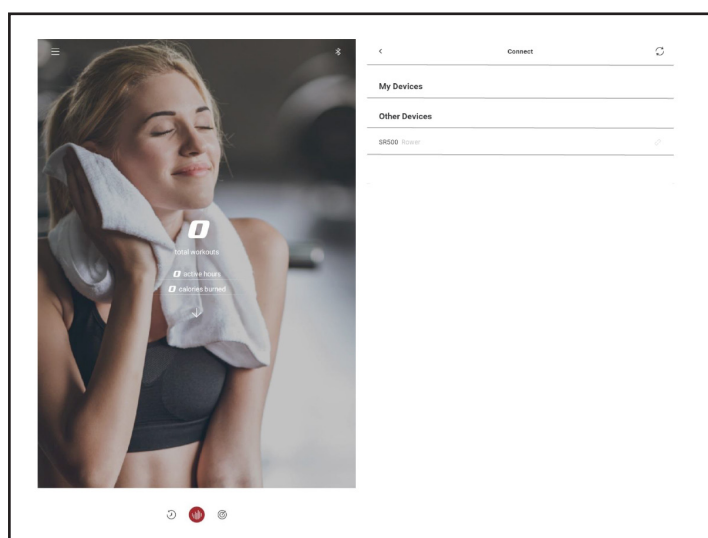
(*) Requisiti minimi di sistema:

- Android 8.0,
- iOS 13.1.



Una volta rilevato l'attrezzo, toccare "Connetti" e dopo aver associato la console dell'attrezzo all'App, l'icona bluetooth  sulla console si illuminerà, indicando così la possibilità di iniziare a registrare le sessioni di allenamento.

Tramite un dispositivo tablet o smartphone associato alla console si possono visualizzare e controllare da remoto la console, inoltre tutti i dati delle sessioni di allenamento vengono trasferiti alla App per essere memorizzati ed eventualmente richiamati in un secondo momento (la console non offre la possibilità di conservare in memoria i dati delle sessioni di allenamento). Per conoscere tutte le funzionalità della App Sole+ consultare la sezione help online.



CONNETTIVITÀ TRA CONSOLE E DISPOSITIVI BT E HRM

Per rilevare la frequenza cardiaca la console dispone di più protocolli di collegamento wireless: Bluetooth, ANT+, HR a 5 kHz.

Per abilitare una fascia toracica o altri dispositivi con protocollo di comunicazione bluetooth, indossare la fascia, quindi dalla schermata HOME premere sull'icona corrispondente fino a visualizzare la finestra di selezione dispositivi BT.

Assicurarsi che la ricezione bluetooth sia attiva, Interruttore ON, quindi verificare tra i dispositivi elencati in lista selezionare la fascia toracica o altro dispositivo da associare.

Una fascia toracica bluetooth può comunque essere collegata alla console anche nel caso quest'ultima sia già associata ad una App di fitness terze parti.

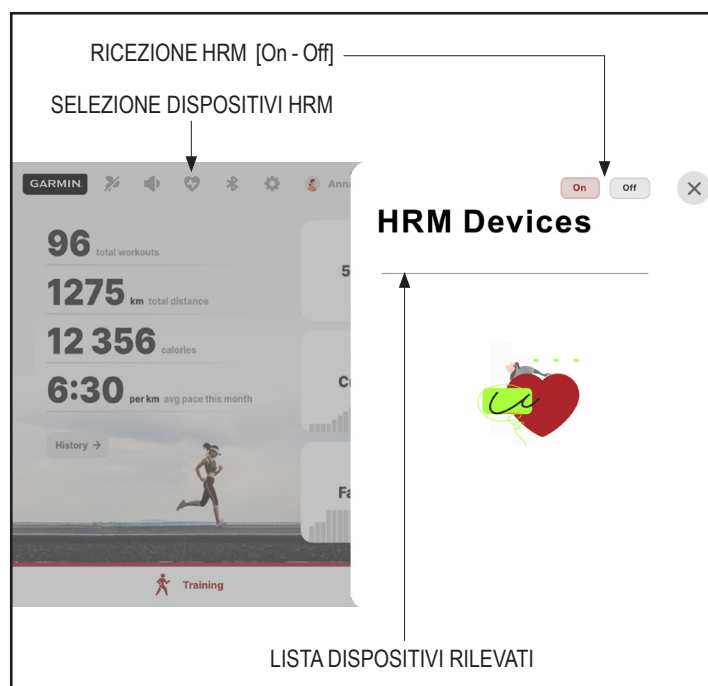
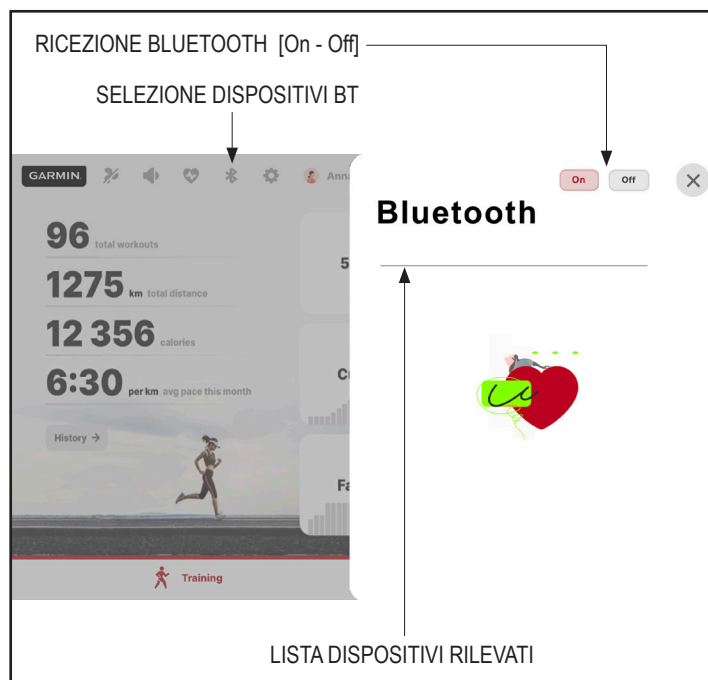
L'attrezzo è anche in grado di riprodurre la vostra musica o uno dei canali podcast preferiti associando tramite bluetooth un dispositivo smart.

Attivare la funzione bluetooth sullo smartphone o tablet e ricercare il nome "Bt-speaker" nella lista dei dispositivi associabili.

Toccare quindi "Connetti" per poter associare gli altoparlanti integrati della console con il dispositivo di riproduzione musicale: smartphone o tablet.

Per abilitare una fascia toracica con protocollo di comunicazione in radiofrequenza HRM, indossare la fascia, quindi dalla schermata HOME premere sull'icona corrispondente fino a visualizzare la finestra di selezione dispositivi HRM.

Assicurarsi che la ricezione HRM sia attiva, Interruttore ON, quindi verificare tra i dispositivi elencati in lista selezionare la fascia toracica da collegare.



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, portare la gamba dx in avanti e la sx tesa dietro.

3 - Stretching delle cosce

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

4 - Stretching delle gambe

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

5 - Rotazione del collo

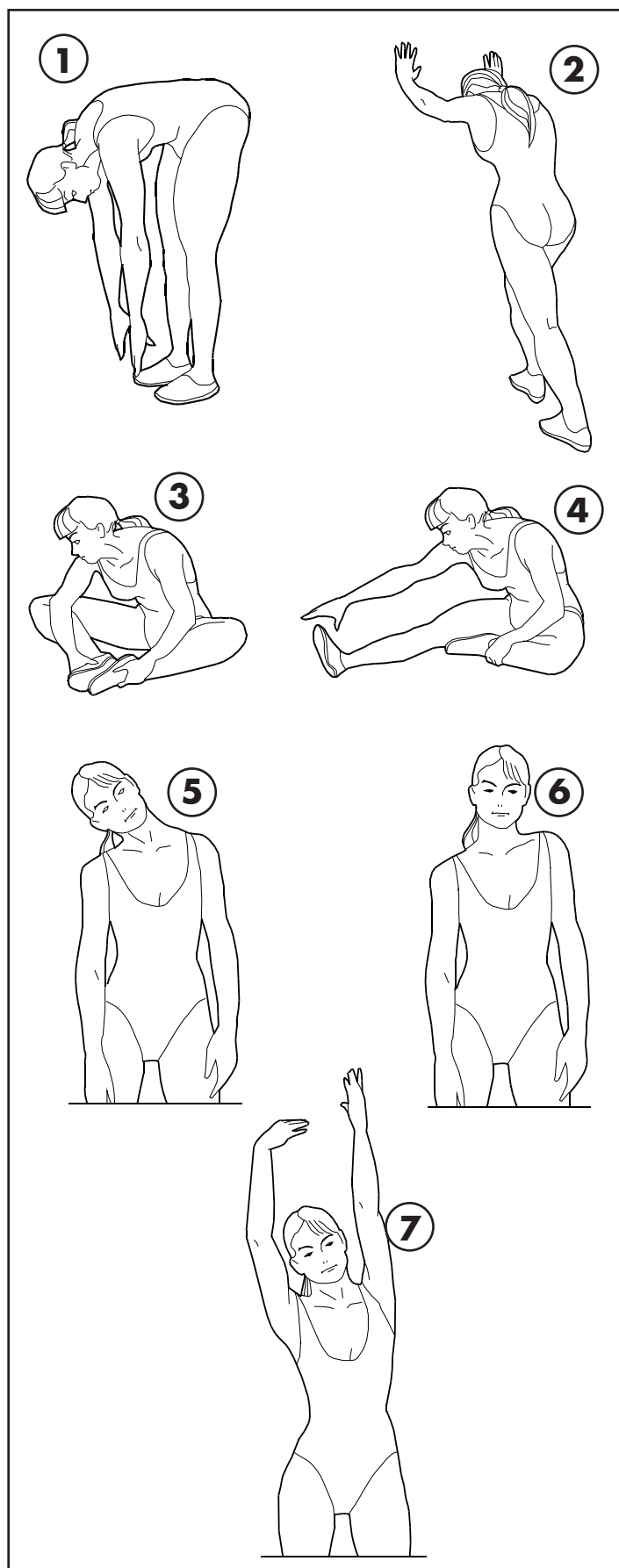
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

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

7 - Stretching delle braccia

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



MANUTENZIONE

- 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.

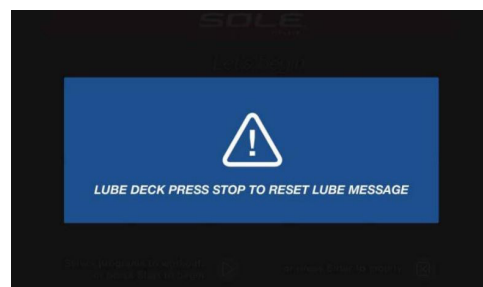
- Pulire la superficie del piano di corsa sollevando il nastro e inserendo uno straccio, una maglietta o un asciugamano pulito e che non si sfilacciai, per rimuovere eventuali detriti che potrebbero essere intrappolati. Spingere lo straccio sotto al nastro fino a poterlo afferrare da entrambi i lati della nastro di corsa. Trascinare lo straccio per tutta la lunghezza del nastro 1 o 2 volte. Rimuovere lo straccio.

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.

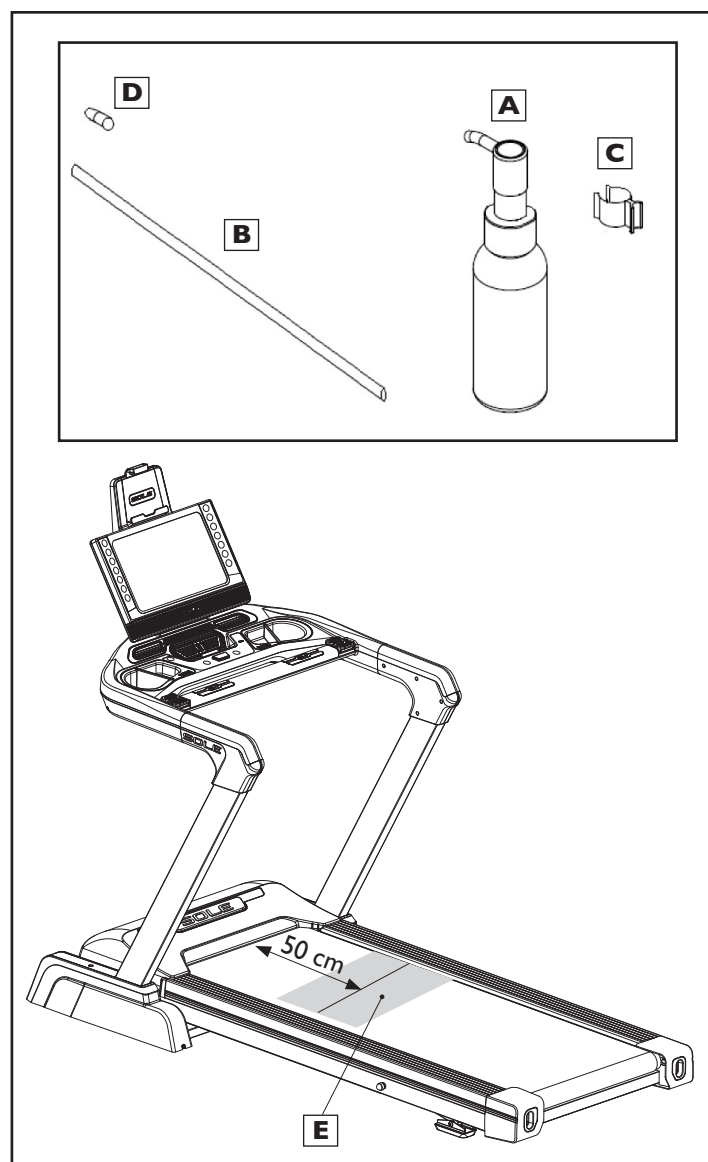


- Dopo aver erogato il lubrificante collegare la spina di alimentazione, accendere l'attrezzo e in modalità manuale camminare sul nastro a bassa velocità per almeno cinque minuti, così da distribuire il lubrificante sopra al piano.
- Dopo la lubrificazione, per spegnere il messaggio **"Lube deck.."** mostrato per 3 secondi dopo ogni accensione, è necessario premere il pulsante STOP.



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 lubrificazione del piano di corsa deve essere eseguita dopo i primi 40 km di utilizzo e successivamente ogni 300 km. 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 il messaggio "Lube Deck press STOP to Reset...".
- 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.



CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO



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

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.

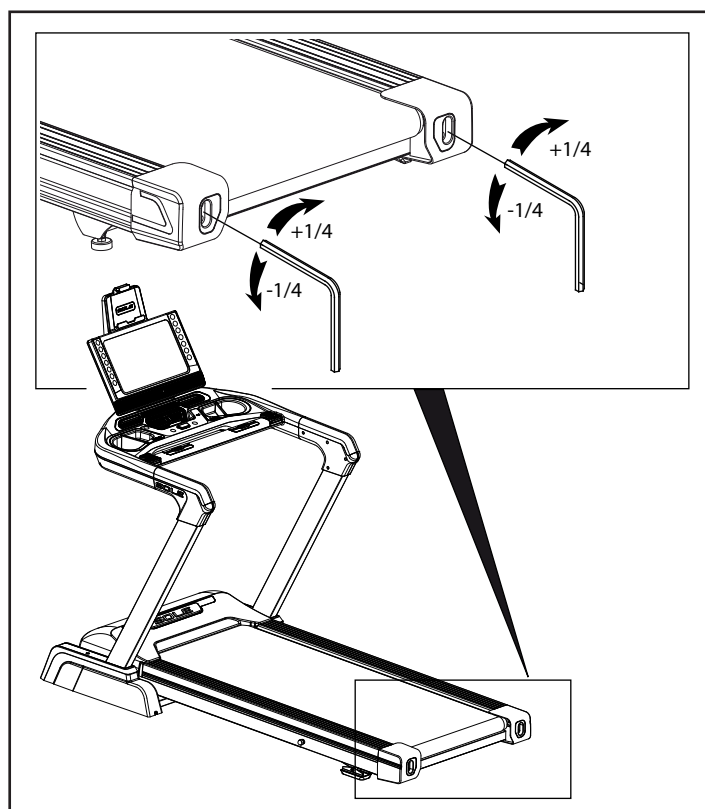
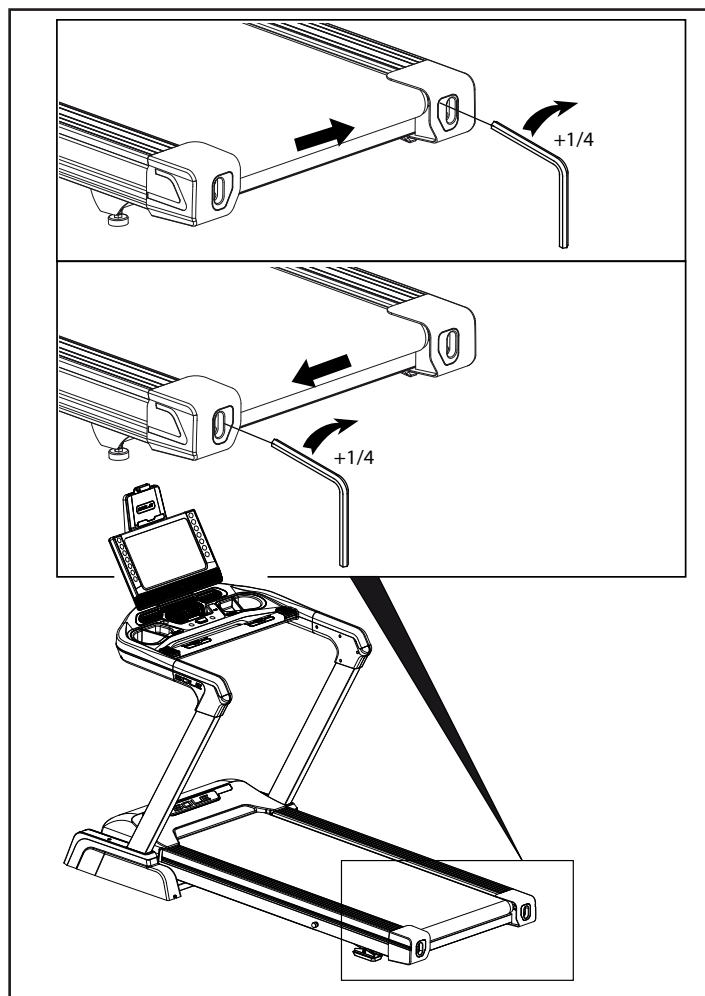
Centratura

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.



MANUTENZIONE STRAORDINARIA

SOSTITUZIONE NASTRO DI CORSA

Il nastro di corsa si deteriora prevalentemente sotto, nella parte a contatto con il piano di corsa e va sostituito ogni 4500 km.

- Un nastro usurato aumenta l'attrito con il piano di corsa e mette a rischio il motore che tende prima a scaldarsi per poi bruciarsi.
- La mancata sostituzione del nastro di corsa come indicato, comporta la decadenza della garanzia sul motore.
- Anche se non usurato il nastro di corsa va comunque cambiato ogni 5 anni essendo i suoi composti chimici soggetti a decadimento.



La sostituzione del nastro di corsa è esclusivamente ad opera di personale del servizio di assistenza della Intergym.

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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

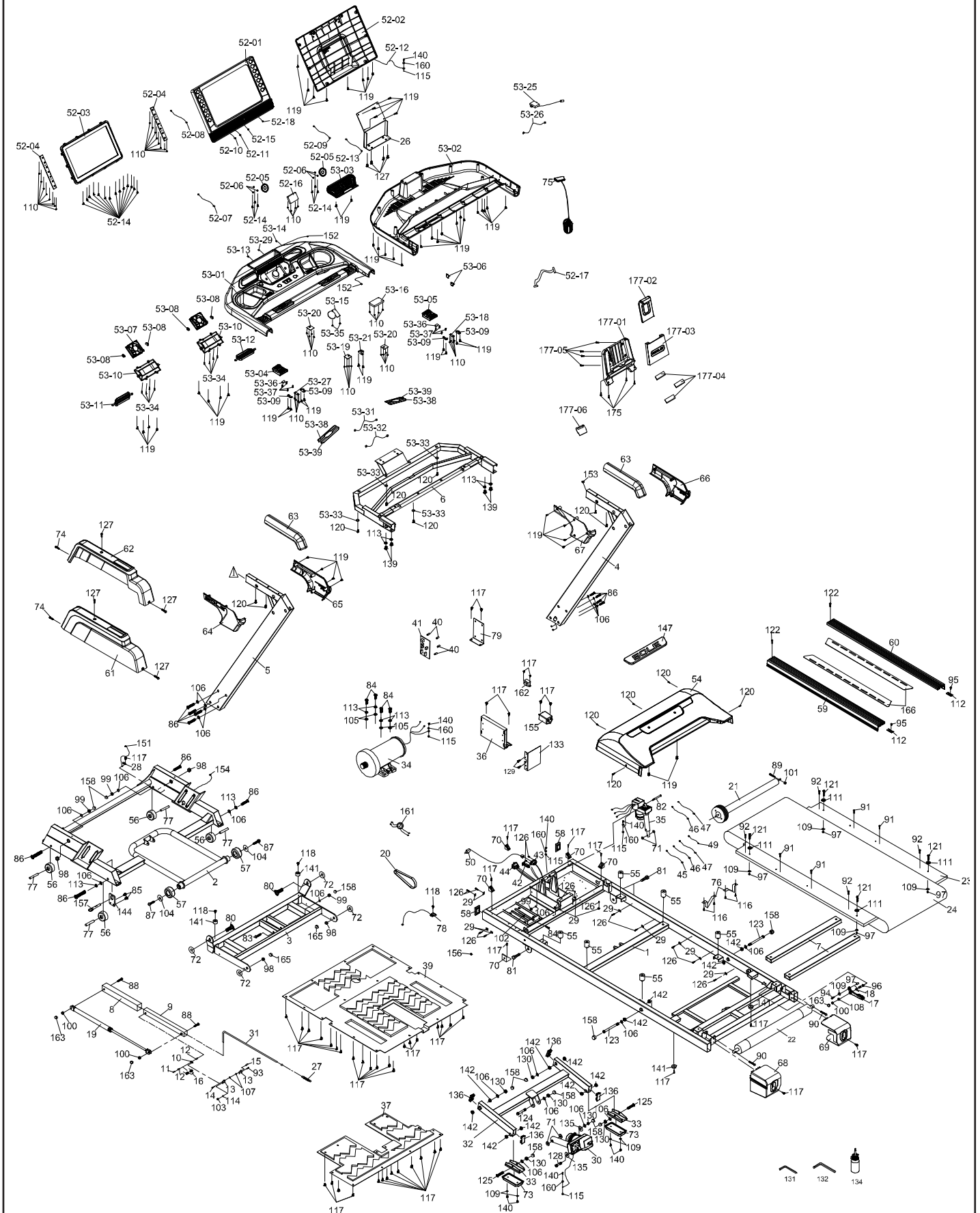


La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

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

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

ESPLOSO DELLE PARTI



LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio piano di corsa	1
2	Telaio vano motore	1
3	Telaio inclinazione anteriore	1
4	Montante dx	1
5	Montante sx	1
6	Telaio plancia	1
7	Staffa di rinforzo	2
8	Asta di sicurezza - Sfilo esterno	1
9	Asta di sicurezza - Sfilo interno	1
10	Giunto	1
11	Albero di giunzione aste di sicurezza	1
12	Boccola albero di giunzione	2
13	Braccetto	2
14	Perno Clevis	1
15	Boccola di serraggio	1
16	Doppia molla di torsione	1
17	Leva gancio di sicurezza	1
18	Molla di torsione	1
19	Pistone a gas	1
20	Cinghia	1
21	Rullo anteriore con puleggia	1
22	Rullo posteriore	1
23	Piano di corsa	1
24	Nastro di corsa	1
26	Piastra di supporto	1
27	Molla di tensionamento cavo d'acciaio	1
28	Morsetto blocca cavo	1
29	Guida cavo	12
30	Motore inclinazione posteriore	1
31	Cavo d'acciaio leva gancio di sicurezza	1
32	Telaio inclinazione posteriore	1
33	Piastre di fissaggio piedi posteriori	2
34	Motore principale	1
35	Motore inclinazione anteriore	1
36	Scheda elettronica di potenza	1
37	Copertura inferiore posteriore	1
39	Copertura inferiore anteriore	1
40	Distanziale	4
41	Scheda di controllo inclinaz. posteriore	1
42	Interruttore termico di protezione	1
43	Presa elettrica	1
44	Interruttore On/off	1
45	Cavo di collegamento - 100mm (nero)	1
46	Cavo di collegamento - 300mm (bianco)	2
47	Cavo di collegamento - 300mm (nero)	2
49	Cavo di collegamento - 200mm (nero)	1
50	Cavo di alimentazione	1
51	Plancia + console complete assemblate	1
52	Console completa assemblata	1
52-01	Copertura superiore console	1
52-02	Copertura inferiore console	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
52-03	Scheda elettronica console	1
52-04	Scheda elettronica pulsantiera laterale	2
52-05	Altoparlante cablato	2
52-06	Clip bloccaggio rete altoparlante	6
52-07	Cablaggio ricevitore RF - 200 mm	1
52-08	Cablaggio modulo safety key - 200 mm	1
52-09	Cablaggio ventola - 300 mm	1
52-10	Cablaggio sup. console 9P - 200 mm	1
52-11	Cablaggio sup. console 4P - 400 mm	1
52-12	Cablaggio di terra - 425 mm	1
52-13	Cablaggio base ricarica wireless 250mm	1
52-14	Vite filettata 3x10 mm	20
52-15	Cablaggio sup. console 7P - 200 mm	1
52-16	Scheda elettronica interfaccia console	1
52-17	Cablaggio tastiera - 200 mm	1
52-18	Cablaggio computer - 400 mm	1
53	Plancia assemblata	1
53-01	Copertura superiore plancia	1
53-02	Copertura inferiore plancia	1
53-03	Copertura piastra di ricarica wireless	1
53-04	Copertura pulsanti Incline su corrimano	1
53-05	Copertura pulsanti Speed su corrimano	1
53-06	Magnete quadrato	2
53-07	Gruppo ventole	1
53-08	Ancora di ritenuta deflettore ventola	4
53-09	Piastra di fissaggio ventole	4
53-10	Bocchettone ventola	2
53-11	Deflettore aria per ventola sx	1
53-12	Deflettore aria per ventola dx	1
53-13	Cablaggio inf. console 9P - 400 mm	1
53-14	Cablaggio inf. console 7P - 400 mm	1
53-15	Modulo di ricarica base wireless	1
53-16	Scheda di interfaccia console	1
53-17	Cablaggio tastiera - 200 mm	1
53-18	Contatto pulsanti Speed +/-	1
53-19	Pulsante Start	1
53-20	Pulsanti Stop e ventola	2
53-21	Modulo chiave di sicurezza cablato	1
53-25	Modulo ricevitore HR	1
53-26	Cablaggio modulo ricevitore HR	1
53-27	Contatto pulsanti incline +/-	1
53-29	Cablaggio inf. console 4P - 400 mm	1
53-31	Cablaggio sensori palmari 800 mm	1
53-32	Cablaggio sensori palmari 1100 mm	1
53-33	Rondella piana Ø1/4"x19x1.5T	4
53-34	Vite 3,5x32 mm	8
53-35	Vite 2x6 mm	2
53-36	Inserto in foam per pulsanti corrimano	2
53-37	Molla 0,8x7,5x20	8
53-38	Piastra sensori palmari (A)	2
53-39	Piastra sensori palmari (B)	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
54	Copertura superiore vano motore	1
55	Respingente cilindrico piano di corsa	6
56	Ruota di spostamento anteriore	4
57	Ruota di spostamento posteriore	2
58	Tappo quadro	2
59	Pedana in alluminio SX	1
60	Pedana in alluminio DX	1
61	Copertura montante SX	1
62	Copertura montante DX	1
63	Copertura superiore corrimano	2
64	Copertura esterna corrimano SX	1
65	Copertura interna corrimano SX	1
66	Copertura esterna corrimano DX	1
67	Copertura interna corrimano DX	1
68	Copertura SX rullo posteriore	1
69	Copertura DX rullo posteriore	1
70	Angolari per fissaggio copertura motore	5
71	Rondella in plastica (A) Ø24 × Ø10 × 3T	4
72	Rondella in plastica (B) Ø50 × Ø13 × 3T	4
73	Piedino di livellamento	2
74	Vite M5x25 mm	2
75	Chiave di sicurezza	1
76	Guida nastro	2
77	Albero ruota di spostamento anteriore	4
78	Sensore di velocità cablato	1
79	Piastra raffreddamento scheda inclinaz.	1
80	Bullone sottoquadro 1/2" × UNC12 x 2"	2
81	Vite 1/2" × 1"	2
82	Vite 3/8" × 4-1/2"	1
83	Vite 3/8" × 3-3/4"	1
84	Vite 3/8" × 1-1/4"	5
85	Vite 5/16" × 1/2"	2
86	Vite 3/8" × UNC16 x 2"	12
87	Vite 5/16" × 1"	2
88	Vite 5/16" × 2-3/4"	2
89	Vite M8 × 60 mm	1
90	Vite M8 × 80 mm	2
91	Vite M8 × 50 mm	4
92	Vite M8 × 25 mm	4
93	Vite M3 × 10 mm	1
94	Vite M5 × 20 mm	1
95	Vite 4 × 25 mm	2
96	Vite 5/16" × 2"	1
97	Dado autobloccante M5 × 5T	5
98	Dado autobloccante 1/2" × 8T	4
99	Dado autobloccante 3/8" × 7T	4
100	Dado autobloccante 5/16" × 7T	3
101	Dado autobloccante M8 × 7T	1
102	Dado 3/8" × 7T	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
103	Dado M3 × 2.5T	1
104	Rondella piana Ø5/16" × Ø35 × 1.5T	2
105	Rondella piana Ø3/8" × Ø25 × 2.0T	4
106	Rondella piana Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	22
107	Rondella piana Ø5 × Ø10 × 1.0T	2
108	Rondella piana Ø5/16" × Ø18 × 1.5T	1
109	Rondella piana Ø5 × Ø13 × 1.0T	9
110	Vite 2.3 x 6 mm	44
111	Rond. concava Ø25×20×16×1.1T×4.5H	4
112	Rond. concava Ø5.5×27×60×1.5T×3.5h	2
113	Rondella spaccata Ø10 × 1.5T	10
114	Rondella spaccata M3	1
115	Rondella zigrinata M5	5
116	Vite 4 x 12 mm	4
117	Vite autofilettante Ø5 × 16 mm	51
118	Vite autofilettante ST5 × 19 mm	3
119	Vite filettata 3.5 × 12 mm	63
120	Vite filettata 5 × 16 mm	13
121	Vite filettata M5 × 30 mm	4
122	Vite filettata 4.2 × 38 mm	2
123	Bullone M10 × 100 mm	2
124	Bullone M10 × 65 mm	1
125	Bullone M10 × P1.5 × 50 mm	2
126	Vite autofilettante ST 3.5 × 16 mm	14
127	Vite filettata M5 × 15 mm	8
128	Bullone M10 × 1-1/2"	1
129	Vite 3 × 8 mm	2
130	Dado autobloccante M10 × 8T	6
131	Chiave esagonale M5 + giravite	1
132	Chiave esagonale M6	1
133	Piastra raffreddamento scheda potenza	1
134	Lubrificante al silicone	1
135	Rondella plastica	2
136	Tappo rettangolare 25 x 50 mm	4
139	Bullone 3/8" × 1/2"	4
140	Vite M5 × 10 mm	9
141	Respingente in gomma	4
142	Boccola	12
144	Blocchetto per perno di sicurezza	1
147	Logo Sole su copertura motore	1
151	Cavo di messa a terra 1000 mm	1
152	Cablaggio sup. console 12P - 950 mm	1
153	Cablaggio inter. console 12P - 1400 mm	1
154	Cablaggio inf. console 13P - 1200 mm	1
155	Filtro di rete	1
156	Tappo di copertura	1
157	Perno di sicurezza per trasporto	1
158	Copri dado Ø14 mm	11
160	Rondella spaccata Ø5 x 1.5T	5

ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

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

NOTA:

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica Intergym al numero: 0541/326190.

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

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

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

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

CONDIZIONI DI GARANZIA

Art.1 DEFINIZIONI

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

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

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

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

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

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

Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

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

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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

DISTRIBUITO DA:

INTERGYM

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

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

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



F85

Denominazione modello

Numero di serie prodotto