

SOLE
FITNESS

E35

Elliptical



Codice : SPLCSOLEE35

Revisione : 00

Edizione : 08/2023

GUIDA UTENTE



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



INDICE DEGLI ARGOMENTI

• INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA	Pag. 4
• USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI	Pag. 5
• CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO	Pag. 6
• TARGHETTE SUL PRODOTTO	Pag. 7
• DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO	Pag. 8
• APRIRE LA SCATOLA	Pag. 9
• FERRAMENTA DI MONTAGGIO	Pag. 10
• MONTAGGIO DEL PRODOTTO	Pag. 11
• LIVELLAMENTO	Pag. 18
• SPOSTAMENTO	Pag. 18
• COLLEGAMENTO ELETTRICO	Pag. 19
• IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	Pag. 20
• USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA OPTIONAL	Pag. 21
• CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI	Pag. 22
• REGOLAZIONE GUIDE INCLINABILI E PEDANE	Pag. 23
• PULSANTI DI COMANDO	Pag. 24
• SCHERMATA HOME	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 - HEART RATE	Pag. 30
• SEZIONE PROGRAMMI - CUSTOM	Pag. 31
• SEZIONE PROGRAMMI - FITNESS TEST	Pag. 32
• SEZIONE MODELLI	Pag. 34
• SEZIONE FAVORITI	Pag. 35
• SEZIONE CRONOLOGIA	Pag. 36
• SEZIONE MULTIMEDIA	Pag. 37
• DOTAZIONI DI SERIE	Pag. 38
• ASSOCIAZIONE SOLE APP VIA BLUETOOTH	Pag. 39
• RILASSAMENTO E STRETCHING	Pag. 40
• MANUTENZIONE	Pag. 41
• MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	Pag. 42
• ESPLOSO DELLE PARTI	Pag. 43
• LISTA DELLE PARTI	Pag. 44
• ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO	Pag. 46
• CONDIZIONI DI GARANZIA	Pag. 47

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, 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 manubrio, 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 la console 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. Collocare l'attrezzo all'interno di una stanza chiusa a chiave quando questi non viene utilizzato.
Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini. Il movimento a forbice delle pedane e il movimento ellittico possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.
- 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 inadatto e che impedisca la respirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e 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 attrezzo per uso sportivo consente di riprodurre un allenamento articolare simile al quello della marcia nordica o allo a quello dello sci da fondo, grazie ad un movimento fluido e morbido che evita alle articolazioni traumi da impatto col suolo, sollecitando in modo armonico sia la parte inferiore del corpo che la parte superiore, compreso il tronco e la schiena, permettendo un allenamento adatto a tutti i livelli.

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

I 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.



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

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



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

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

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.

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

SISTEMA DI RALLENTAMENTO	freno ad azione magnetica integrato nel volano
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA	controllo elettronico su 20 livelli
REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE	0° ÷ 30° a regolazione elettronica su 20 livelli
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, watt, RPM, Met's tempo singolo step, livello intensità, velocità media
PROGRAMMI	programma Manuale, 5 programmi pre-impostati, programma Custom, programma HRC, Fitness Test
VALORE MASSA VOLANICA	12.kg
PASSO	508 mm
PESO NETTO	100 kg
PESO LORDO	108,5 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LxPxh)	1770 x 780 x 1770 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh)	1680 x 455 x 865 mm
ALIMENTAZIONE	230 VAC - 50 Hz - 10 A
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR o bluetooth (*1)
CONNELLITIVITÀ	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
CONFORMITÀ	Norme : ISO EN 20957-1 - EN 957-9 (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.

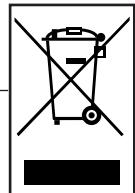
È possibile impiegare una fascia toracica bluetooth.

(*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

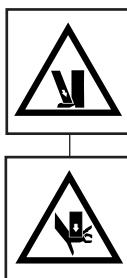
La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.



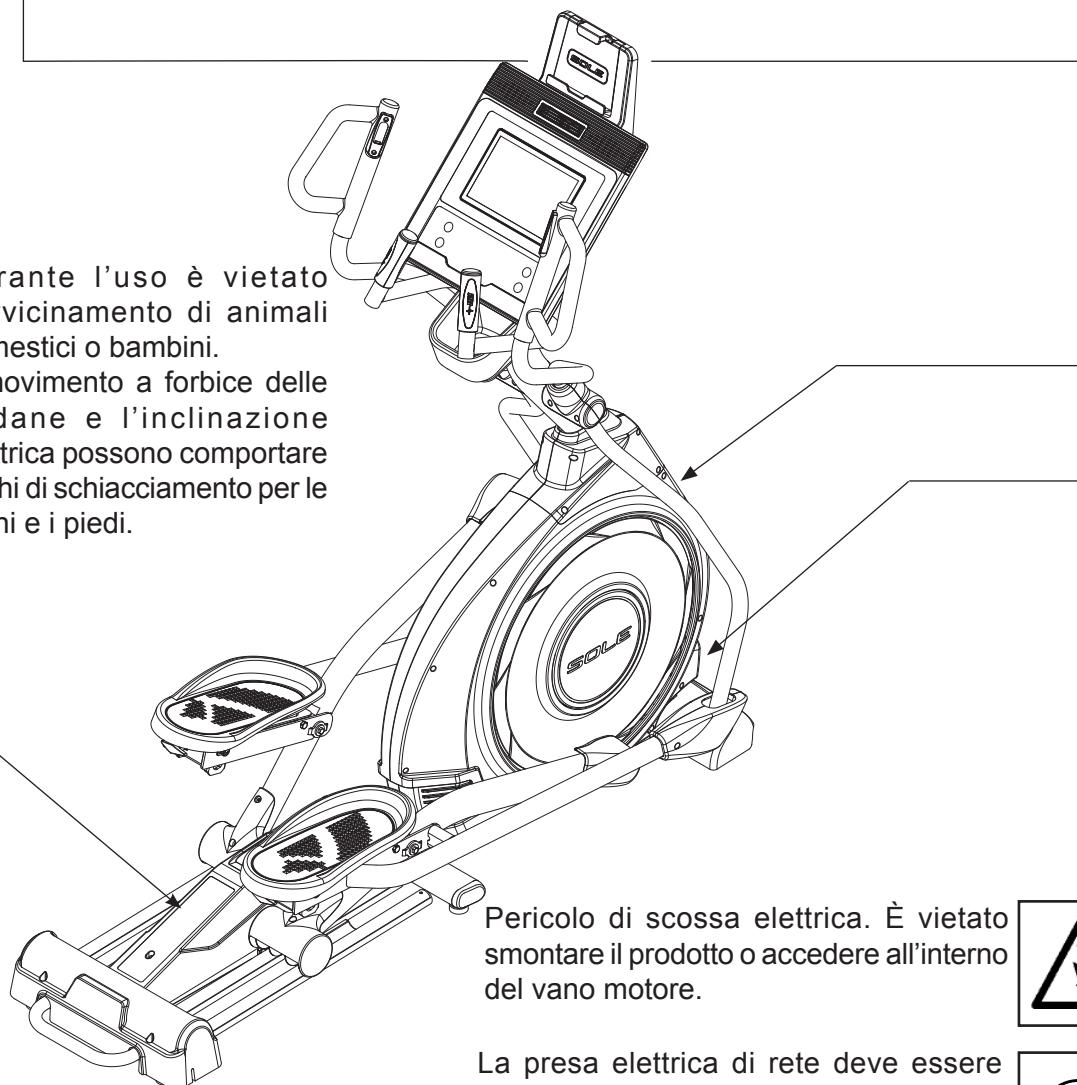
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti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



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



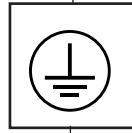
Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini.
Il movimento a forbice delle pedane e l'inclinazione elettrica possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.



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



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



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



DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

L'attrezzo NON deve essere installato all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È necessario installare il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

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 il cartone per l'intero perimetro con un taglierino lungo la linea tratteggiata indicata sul cartone e riportata nell'illustrazione a lato; quindi sollevare il cartone per rendere accessibile il materiale imballato.

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.

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 tutta la ferramenta di montaggio illustrata nella pagina successiva.

- *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

SOLE / **E35**
Elliptical

MODEL NO.: E35 / 2023

Q'TY: 1 PC

N.W.: 100 KGS / 220 LBS

G.W.: 108.5 KGS / 240 LBS

BOX MEAS: 168x45.5x86.5 CM

66"x18"x34"

UNIT MEAS: 177x78x177 CM

69.6"x30.7"x69.6"

MADE IN TAIWAN



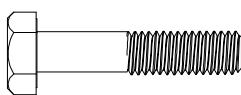
DO NOT CLAMP THIS END

Cut along line with box cutter

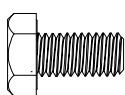
Tagliare con cutter in corrispondenza del tratteggio

FERRAMENTA DI MONTAGGIO

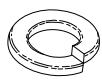
1a



127. Bullone
3/8"×2" (4 pz.)



126. Bullone
3/8"× 3/4" (2 pz.)



169. Rondella spaccata
Ø10x2T (6 pz.)



165. Rondella piana
3/8"×Ø19×1.5T (6 pz.)

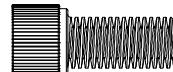


195. Rondella zigrinata
Ø10 (4 pz.)

1b



136. Vite
M5x10 mm (2 pz.)



131. Bullone
3/8"×3/4" (4 pz.)

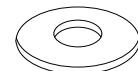


169. Rondella spaccata
Ø10x2T (4 pz.)



165. Rondella piana
3/8"×Ø19×1.5T (4 pz.)

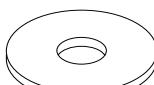
2b



160. Rondella piana
5/16"×Ø20×1.5T (2 pz.)



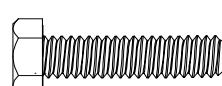
162. Rondella piana
5/16"×Ø23×3T - (4 pz.)



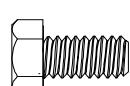
164. Rondella piana
Ø8.5×26×2.0T - (2 pz.)



149. Dado autobloccante
5/16"× 7T (2 pz.)



123. Bullone
5/16"×1-1/4" (2 pz.)

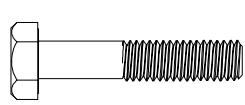


122. Bullone
5/16"×15 mm (6 pz.)

3



71. Passacavo (2 pz.)



124. Bullone
5/16"×1-3/4" (6 pz.)



149. Dado autobloccante
5/16"× 7T (6 pz.)

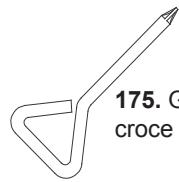


168. Rondella ondulata
Ø8x23x 1.5T (4 pz.)

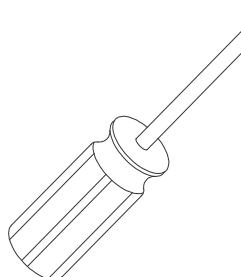
178. Chiave
aperta 13/14



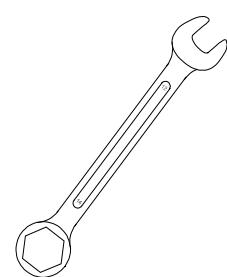
175. Giravite a
croce piccolo



177. Chiave esagonale



176. Giravite a croce

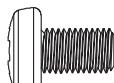


179. Chiave aperta 12/14

4a



136. Vite
M5x15 mm (14 pz.)

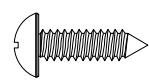


141. Bullone
M6×10 mm (4 pz.)

4b



136. Vite
M5x15 mm (4 pz.)



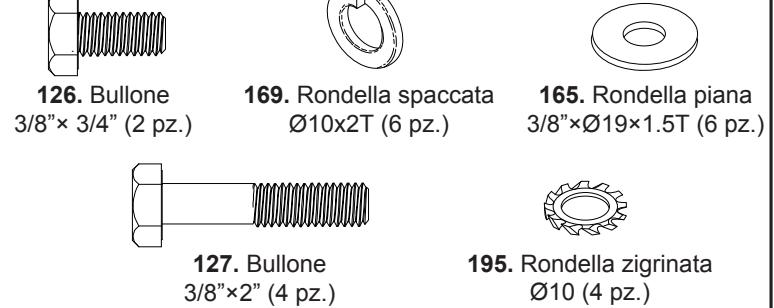
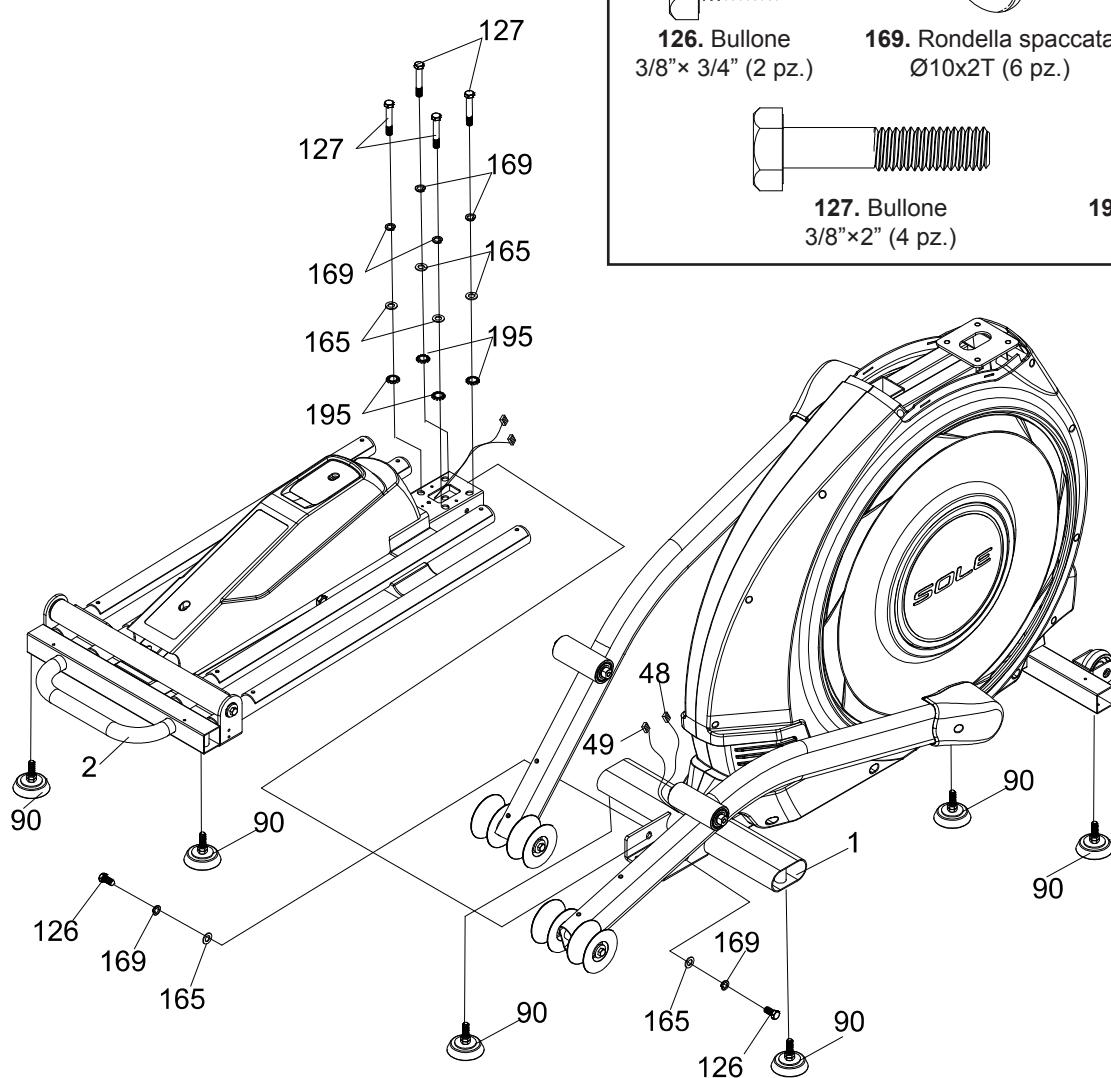
139. Vite autofilettante
Ø3.5×12 mm (14 pz.)

MONTAGGIO DEL PRODOTTO

1a) Montaggio guide posteriori

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.
- Rispettando l'orientamento illustrato, collegare le guide posteriori **2** alla barra d'appoggio centrale del corpo principale **1**, allineando i fori di fissaggio e portando in appoggio le ruote di scorrimento.
- Fissare le guide posteriori serrando lateralmente due bulloni **126** [3/8"×3/4"] preceduti da una rondella spaccata **169** [$\varnothing 10 \times 2T$] e una rondella piana **165** [3/8"×19×1.5T]. Dalla parte superiore serrare quattro bulloni **127** [3/8"×2"] correddati in cascata di rondelle spaccate **169** [$\varnothing 10 \times 2T$], rondelle piane **165** [3/8"×19×1.5T] e rondelle zigrinate **195** [$\varnothing 10$].
- Collegare i connettori in uscita dal corpo principale **48** e **49** alle rispettive prese femmina nelle guide posteriori **2**.

1a



1b) Montaggio tubo di supporto manubrio



Durante le operazioni per il fissaggio del tubo di supporto del manubrio al corpo principale, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento della console.

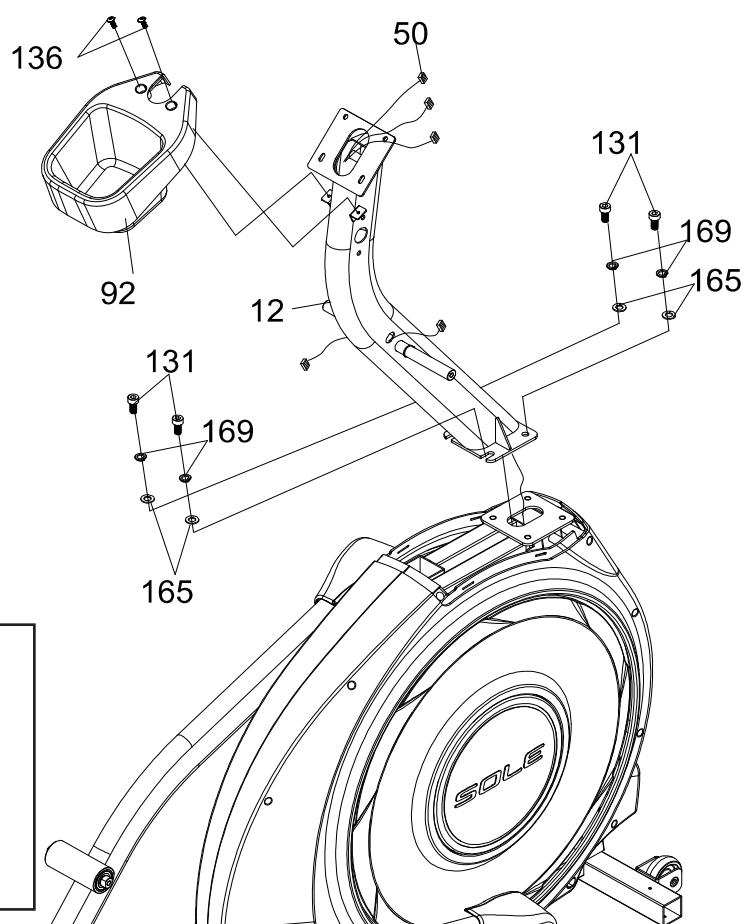
- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **12** all'attacco predisposto sul corpo principale **1** e infilare il connettore **50** con il cablaggio di collegamento della console attraverso il tubo di supporto **12** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato.

Per guidare agevolmente il connettore 50 attraverso il tubo di supporto, si consiglia di legarlo ad un cavo rigido (lungo almeno 80 cm), così da poterlo tirare dal foro superiore del tubo di supporto.

- Accoppiare il tubo di supporto manubrio **12** sull'attacco predisposto sul corpo principale **1** e fissarlo serrando quattro bulloni **131** [3/8" x 3/4"] corredati di rondelle spaccate **169** [$\varnothing 10 \times 2T$] e rondelle piane **165** [3/8" x 19 x 1.5T] impiegando la chiave a brugola **197**.
- Fissare il porta-borraccia **92** sotto la piastra di fissaggio della console serrando due viti **136** [M5 x 10mm] impiegando il giravite a croce **188**.

Il porta-borraccia 92 deve essere fissato prima della console.

1b



Il tubo di supporto 12 è il sostegno principale per il movimento delle articolazioni superiori e subisce notevoli sollecitazioni meccaniche.
Per evitare rumori e vibrazioni è importante serrare con forza adeguata i bulloni 131 posti alla base.

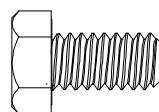
2a) Montaggio manubrio e console

- Avvicinare il manubrio sx **15** al tubo di supporto manubrio **12** e inserirvi il connettore dei sensori di rilevazione pulsazioni nel foro preposto fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore del tubo di supporto **12**. Fissare quindi il manubrio sx **15** serrando due bulloni **122** [5/16"×15 mm] corredate di rondelle piane **160** [5/16"×20×1.5T].
- Avvicinare il manubrio dx **16** al tubo di supporto manubrio **12** e inserirvi il connettore dei sensori di rilevazione pulsazioni nel foro preposto fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore del tubo di supporto **12**. Fissare quindi il manubrio dx **16** serrando due bulloni **122** [5/16"×15 mm] corredate di rondelle piane **160** [5/16"×20×1.5T].

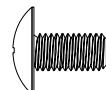
Durante le operazioni per il fissaggio della console sul tubo di supporto del manubrio, fate attenzione a non schiacciare o tagliare i cavi tra i tubolari.

- Avvicinare la console **45** e collegare sul lato posteriore il connettore **50** del cablaggio principale e i due connettori dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache **60** e **61**. Collegare anche i connettori dei pulsanti remoti di regolazione intensità **58** e inclinazione **57**.
- Fissare la console **45** sulla piastra di fissaggio sull'estremità del tubo di supporto **12** serrando quattro viti **136** [M5 × 10 mm], impiegando il giravite a croce **188**.

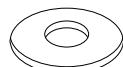
2a



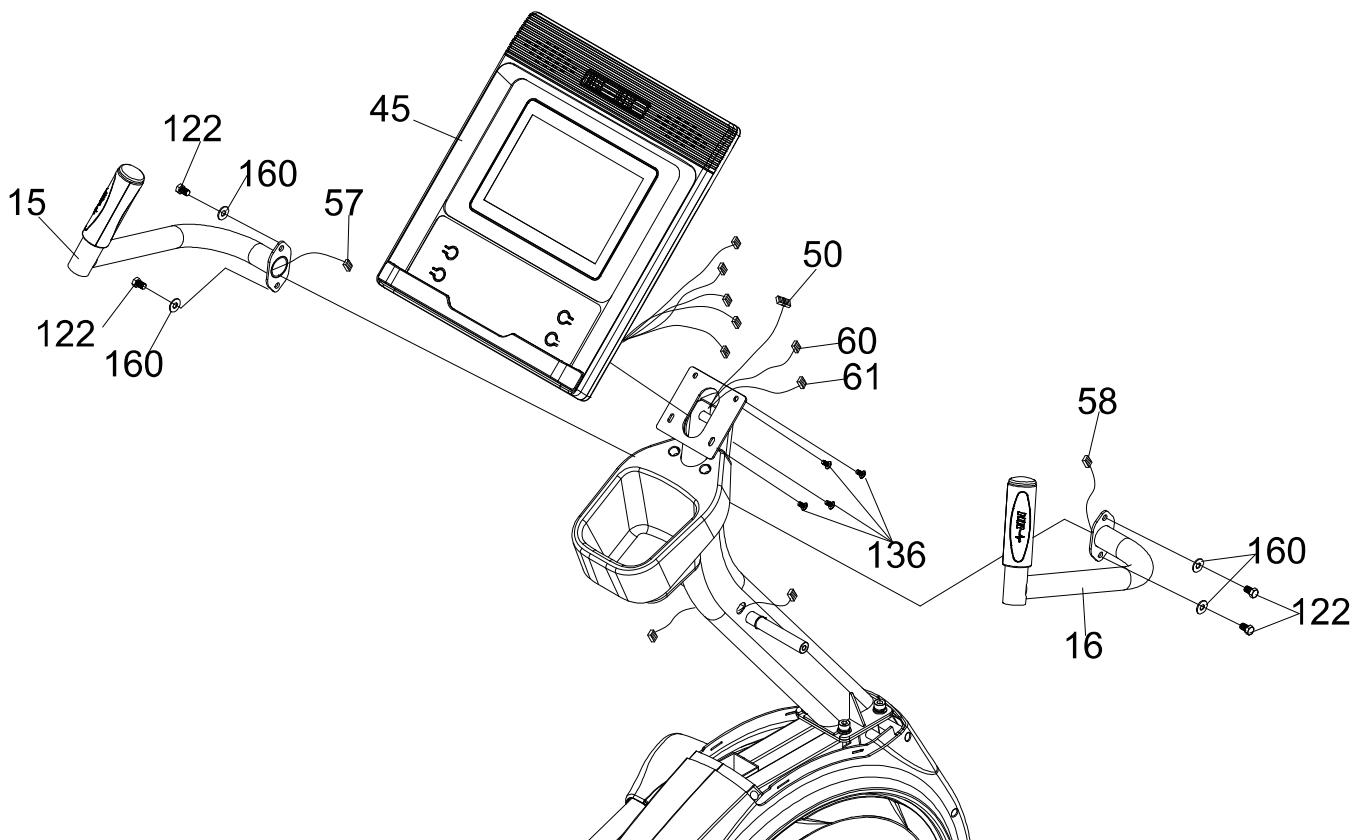
122. Bullone
5/16"×15 mm (4 pz.)



136. Vite
M5x10 mm (4 pz.)

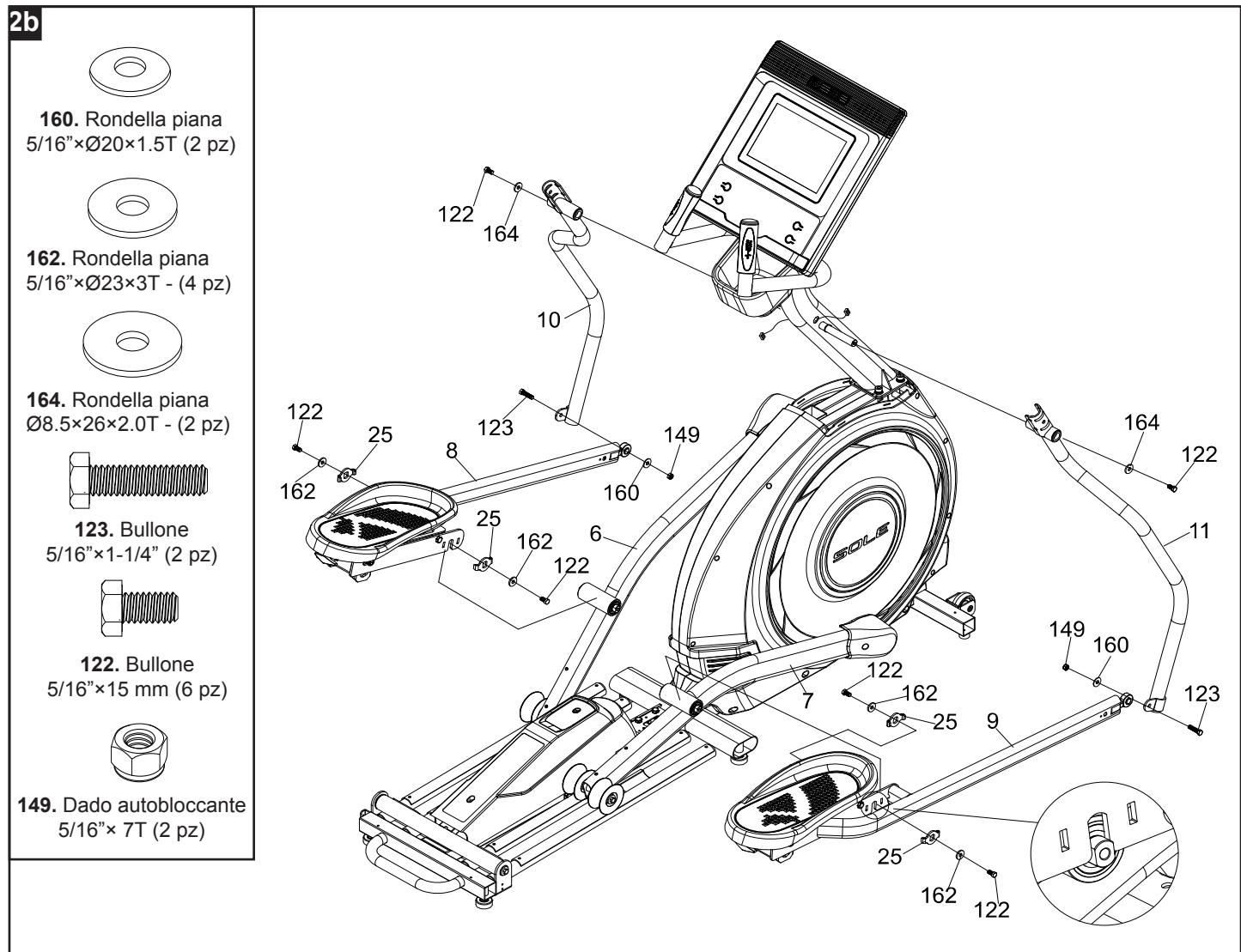


160. Rondella piana
5/16"×Ø20×1.5T (4 pz.)



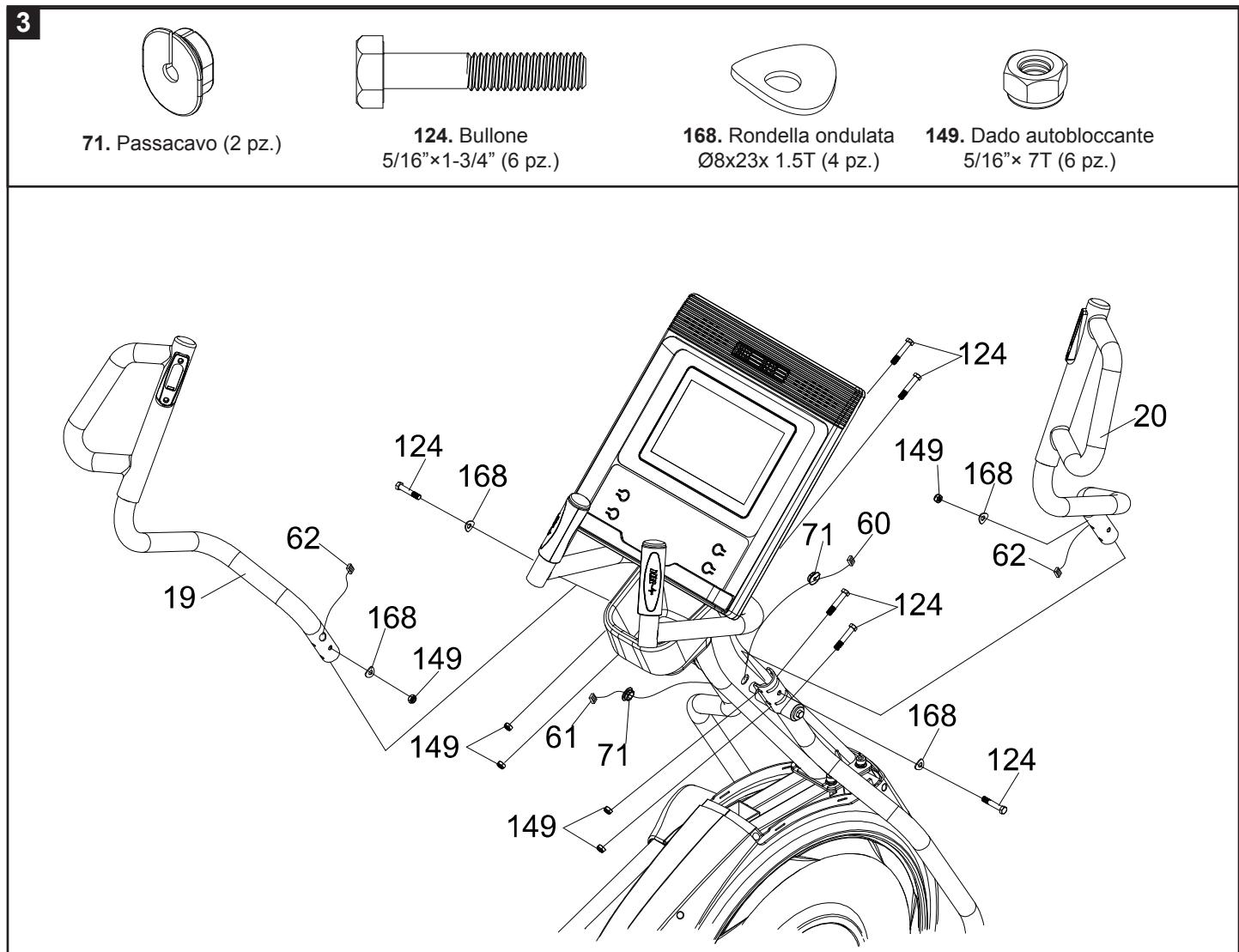
2b) Montaggio leve e barre di supporto pedane

- Allineare le staffe di collegamento poste sotto la pedana sinistra alle estremità della boccola posta al centro della gamba di collegamento sx **6** e fissarle con due bulloni **122** [5/16"x15 mm], corredati da due rondelle piane **162** [$\varnothing 8,5 \times 26 \times 2,0$ T] e due rondelle di ritenuta **25**, impiegando la chiave **179**.
 - Riferendosi all'illustrazione, collegare la barra di supporto pedana sx **8** all'estremità inferiore della leva sx **10** e fissarla serrando un bullone **123** [5/16"x1-1/4"] con un dado autobloccante **149** [5/16"x7T] preceduto da una rondella piana **160** [5/16"x20x1.5T], impiegando le chiavi **178** e **179**.
 - Allineare le staffe di collegamento poste sotto la pedana destra alle estremità della boccola posta al centro della gamba di collegamento dx **7** e fissarle con due bulloni **122** [5/16"x15 mm], corredati da due rondelle piane **162** [$\varnothing 8,5 \times 26 \times 2,0$ T] e due rondelle di ritenuta **25**, impiegando la chiave **179**.
 - Riferendosi all'illustrazione, collegare la barra di supporto pedana dx **9** all'estremità inferiore della leva dx **11** e fissarla serrando un bullone **123** [5/16"x1-1/4"] con un dado autobloccante **149** [5/16"x7T] preceduto da una rondella piana **160** [5/16"x20x1.5T], impiegando le chiavi **178** e **179**.



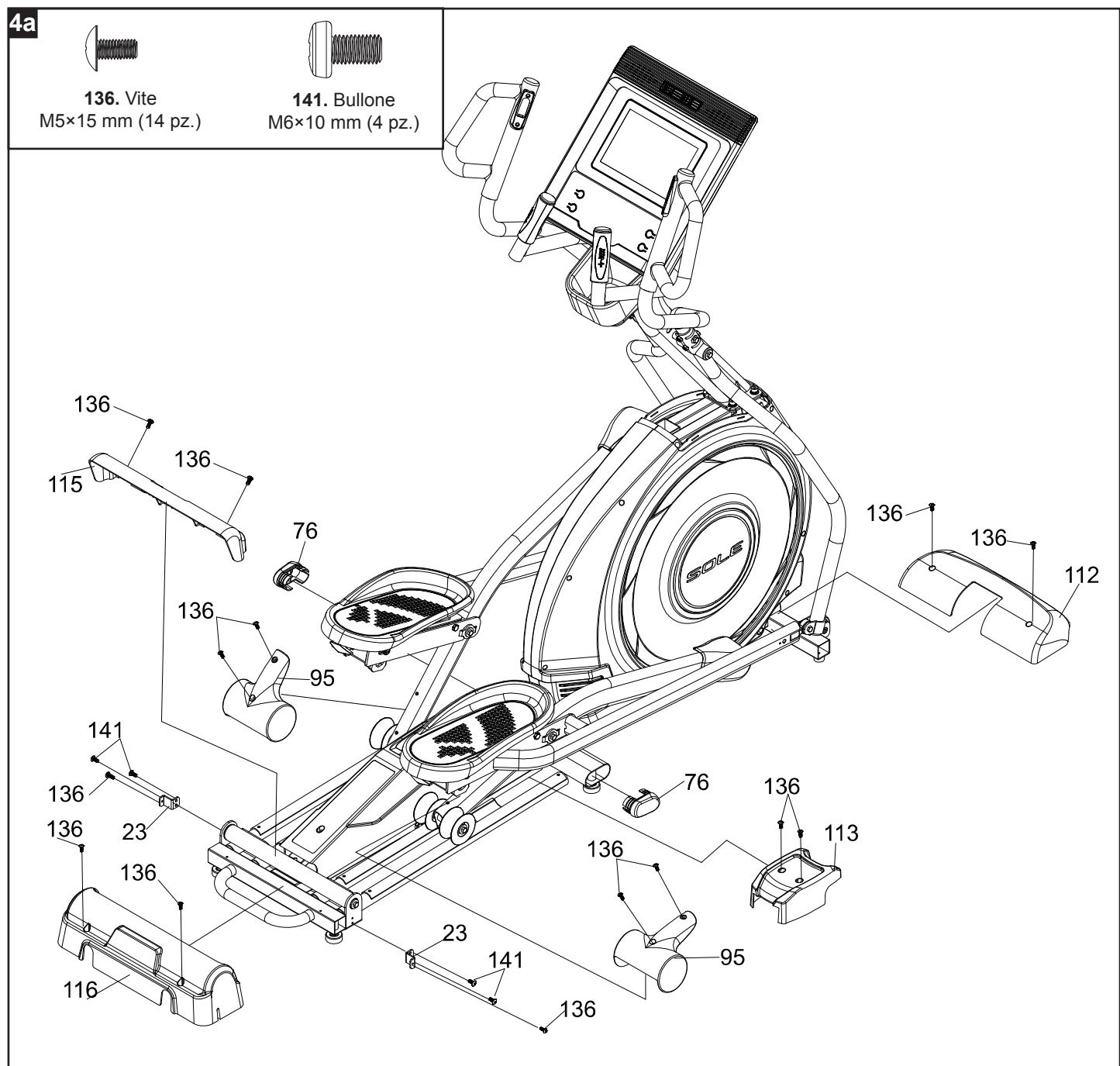
3) Montaggio impugnature

- Collegare l'impugnatura sx **19** nello scasso all'estremità superiore della leva sx **10**, quindi fissarla serrando dalla parte anteriore due bulloni **124** [5/16"x1-3/4"] con due dadi autobloccanti **149** [5/16"x7T] e lateralmente serrare un bullone **124** [5/16"x1-3/4"] corredata di rondella curva **168** [8"x23x1.5T] con un dado autobloccante **149** [5/16"x7T] corredata di rondella curva **168** [8"x23x1.5T], impiegando le chiavi **178** e **179**.
- Ripetere le procedure di fissaggio dell'impugnatura **19** per il fissaggio dell'impugnatura destra **20**.
- Collegare il connettore **62**, dell'impugnatura sinistra (pulsanti regolazione inclinazione), al connettore **60**, in uscita dalla console. Collegare il connettore **62**, dell'impugnatura destra (pulsanti regolazione intensità), al connettore **61**, in uscita dalla console.
- I connettori accoppiati, **60/62** e **61/62**, vanno infilati nei fori ai lati del tubo di supporto **12** e ben nascosti all'interno assieme ai rispettivi cablaggi. Far passare il due cavi nel taglio dei passacavi **71** quindi innestare i due passacavi nei fori del supporto **12**.



4a) Montaggio coperture plastiche

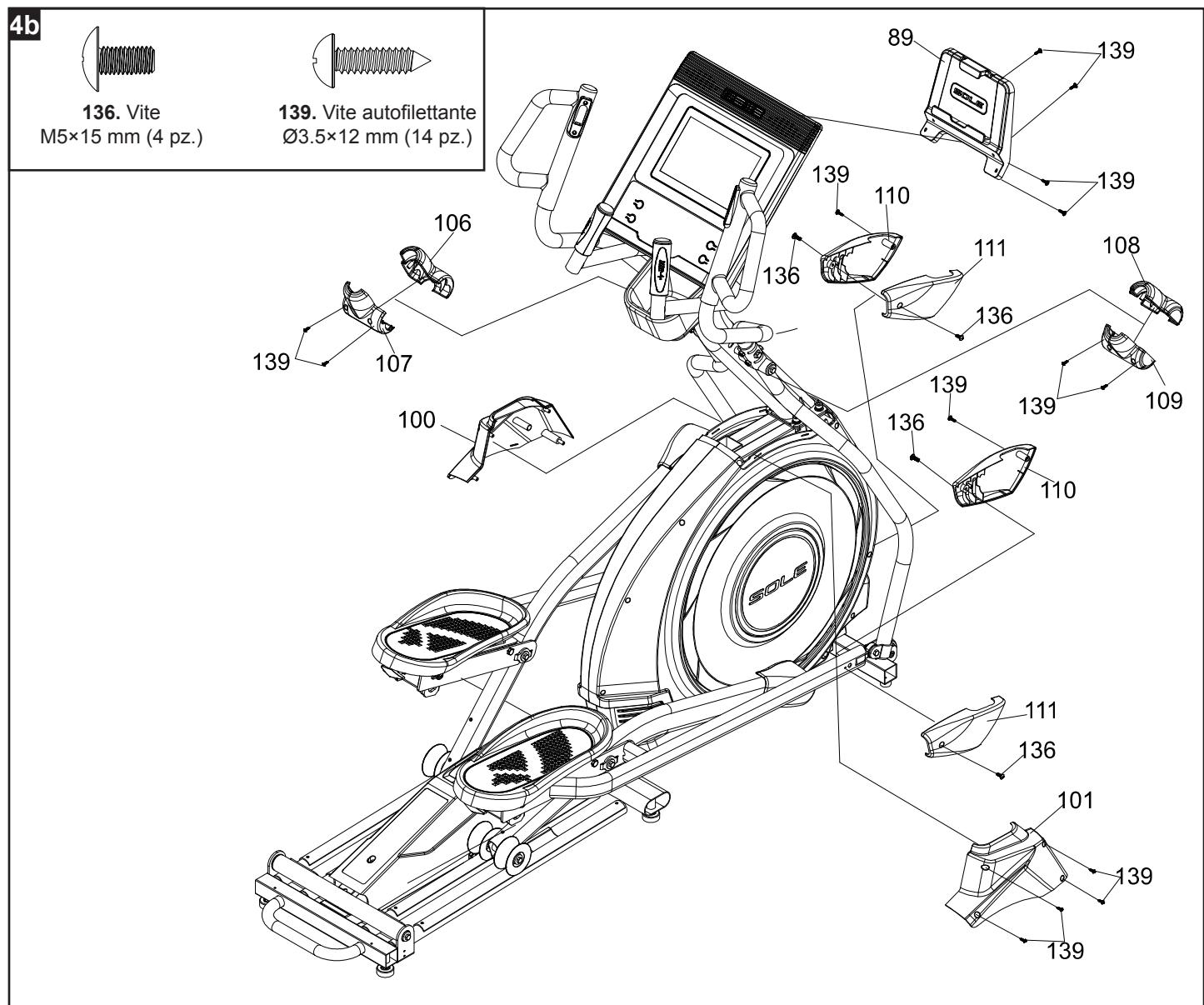
- Montare la copertura 112 sulla barra d'appoggio anteriore e fissarla tramite due viti 136 [M5×15 mm].
- Spingere a pressione i due tappi ovali 76 alle due estremità della barra d'appoggio centrale.
- Montare le coperture 95 sulle ruote di scorrimento fissando ciascuna con due viti 136 [M5×15 mm].
- Fissare due staffe filettate 23 alle estremità della coda posteriore del gruppo guide inclinabili serrando in ciascuna due viti 141 [M4×10 mm], quindi accoppiare la copertura posteriore sez.A 116 alla copertura posteriore sez.B 115 fissandola ai lati e dalla parte superiore con sei viti 136 [M5×15 mm] nel modo raffigurato.
- Fissare la copertura inferiore gruppo guide 113 tramite due viti 136 [M5×15 mm].



4b) Montaggio rivestimenti

- Coprire lo snodo destro costituito dalla leva **11** con la gamba di collegamento **9**, accoppiare i rivestimenti degli snodi inferiori **110** [sx] e **111** [dx] e fissarli con due viti **136** [$M5 \times 15$ mm] e una vite **139** [$\varnothing 3.5 \times 12$ mm], come rappresentato in figura. Coprire lo sno- do sinistro ripetendo l'operazione di montaggio dei rivestimenti degli snodi inferiori **110** e **111**.
 - Montare i rivestimenti **108** e **109** nel fulcro della leva destra **11** e fissarli serrando sue viti **139** [$\varnothing 3.5 \times 12$ mm]. Montare i rivestimenti **106** e **107** nel fulcro della leva sinistra **10** e fissarli serrando due viti **139** [$\varnothing 3.5 \times 12$ mm].

- Accoppiare alla base della console, i rivestimenti del supporto manubrio **100** e **101** e fissarli attorno al tubo di supporto **12** con quattro viti autofilettanti **139** [$\varnothing 3.5 \times 12$ mm].
 - Fissare il supporto tablet **89** in testa alla console serrando quattro viti autofilettanti **139** [ST3,5x12 mm].
 - Il supporto a leggio per tablet permette di ospitare tablet e smartphone di differenti misure adattandoli tramite una linguetta di bloccaggio.
 - Ora l'attrezzo è assemblato, prima dell'impiego leggere le restanti parti della guida per le informazioni sull'uso in sicurezza.



LIVELLAMENTO

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire sui piedini di livellamento **A** nel modo seguente:
 - posizionare una livella a bolla d'aria posta sulle guide **C**;
 - livellare l'attrezzo agendo prima sui piedini di livellamento posteriori;
 - una volta raggiunta la messa in bolla trasversale regolare i due piedini centrali registrando il livellamento longitudinale;
 - a livellamento ultimato controllare la stabilità dell'attrezzo anche a inclinazione massima, infine serrare il controdado di arresto di cui è fornito ciascun piedino.



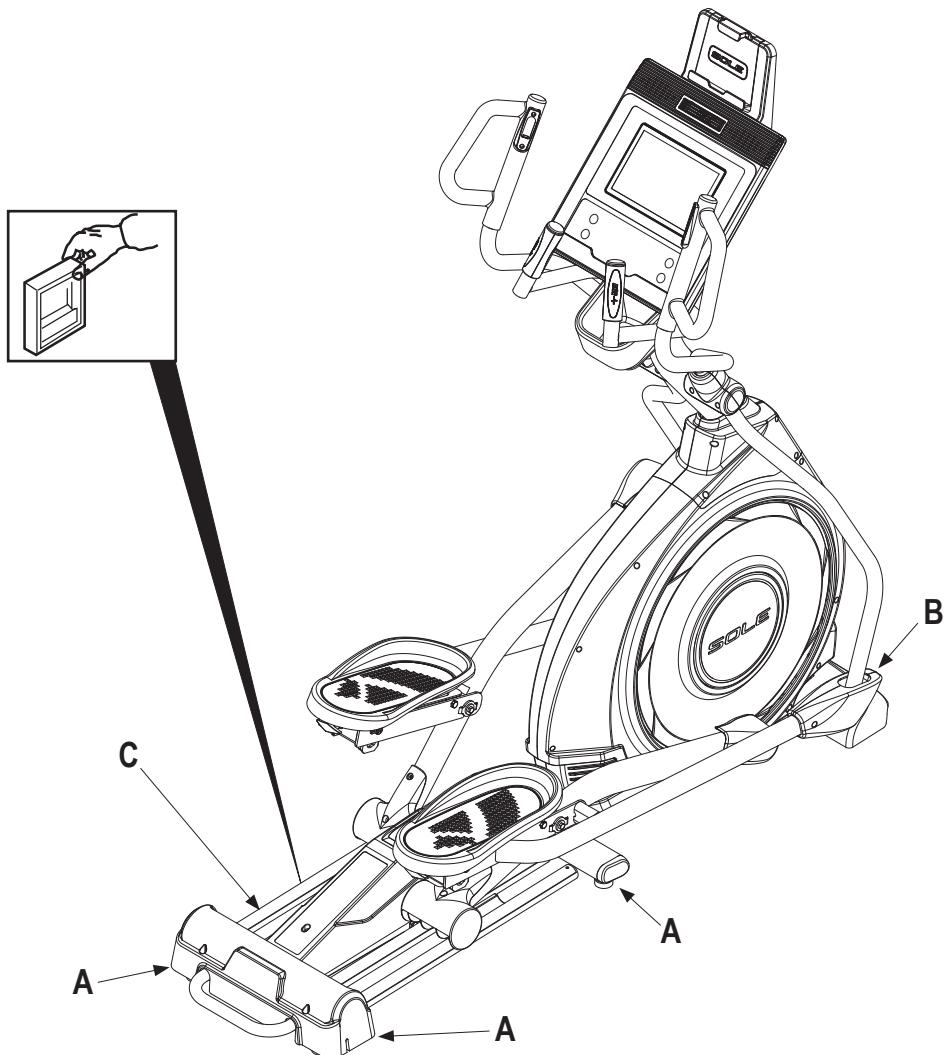
Un corretto livellamento è necessario al buon funzionamento dell'attrezzo e per una maggior durata dei componenti meccanici.

SPOSTAMENTO

Alle estremità del piede anteriore sono alloggiate due ruote **B**.

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare l'attrezzo sotto le guide posteriori sollevare la coda dell'attrezzo fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.

- Dato l'elevato peso del prodotto si consiglia di eseguire l'operazione di sollevamento della coda posteriore e spostamento del prodotto sempre con l'aiuto di una seconda persona.
- Durante l'operazione di sollevamento della coda dell'attrezzo fare forza sulle gambe per evitare dolori lombari.
- Prima dello spostamento portare l'inclinazione delle guide a livello 0.



ALLACCIAIMENTO ELETTRICO

- **PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA :**

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



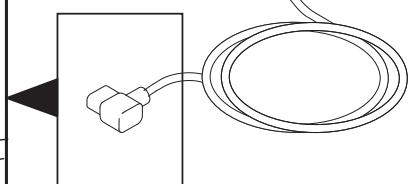
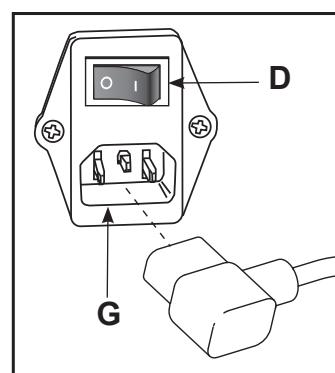
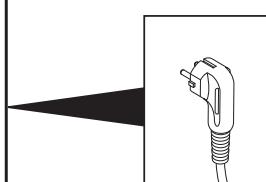
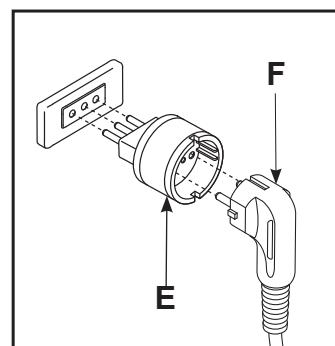
- **PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI RETE :**

- collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua;
- **NON** fare passare il cavo di rete sotto al telaio tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione;
- **NON** utilizzare prese multiple, utilizzare solamente adattatori conformi del tipo raffigurato E (adattatore non fornito).



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

Nella parte anteriore dell'attrezzo si trova la presa G alla quale viene allacciato il cavo di rete e a fianco l'interruttore di alimentazione D con il quale si accende e si spegne il prodotto.



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 il 60% e il 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- miglioramento capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra il 75% e l' 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- miglioramento capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra il 85% e l' 100%** 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.

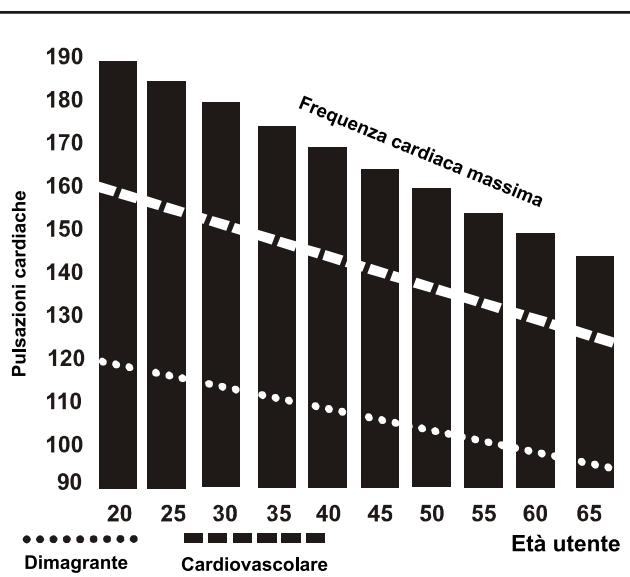
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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.

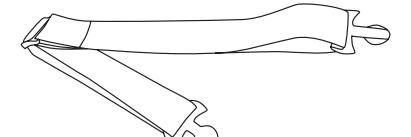


Il trasmettitore a fascia toracica (optional) è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500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

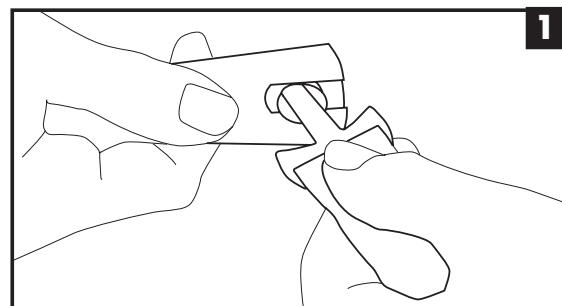
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



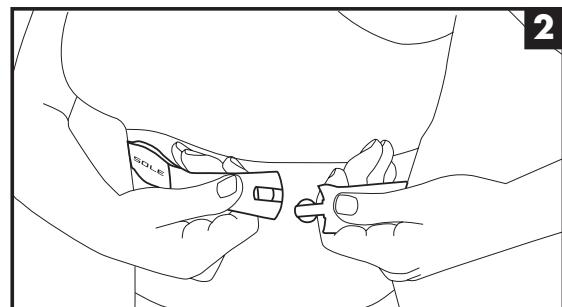
Fascia elastica



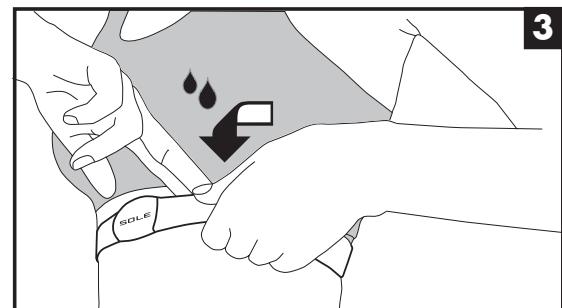
Trasmettitore



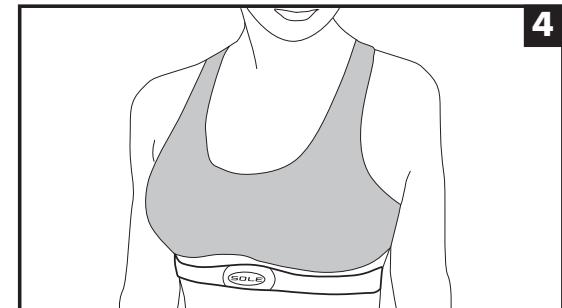
1



2



3



4

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

- Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con il computer e studiarne il funzionamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento dell'attrezzo per raggiungere un controllo muscolare corretto così da mantenere un movimento sempre fluido e continuo. All'inizio è meglio cominciare con sedute di allenamento brevi, soprattutto se si è poco allenati.
- Salire sull'attrezzo dalla parte posteriore, mettere un piede sul tunnel centrale **H**, afferrare con le mani il manubrio **I**, quindi salire con l'altro piede su una pedana **J**, sollevare il piede dal tunnel centrale e metterlo sulla seconda pedana.



Attenzione a non perdere l'equilibrio nel momento in cui si sale sulle pedane, assicuratevi sempre una presa sicura al manubrio.

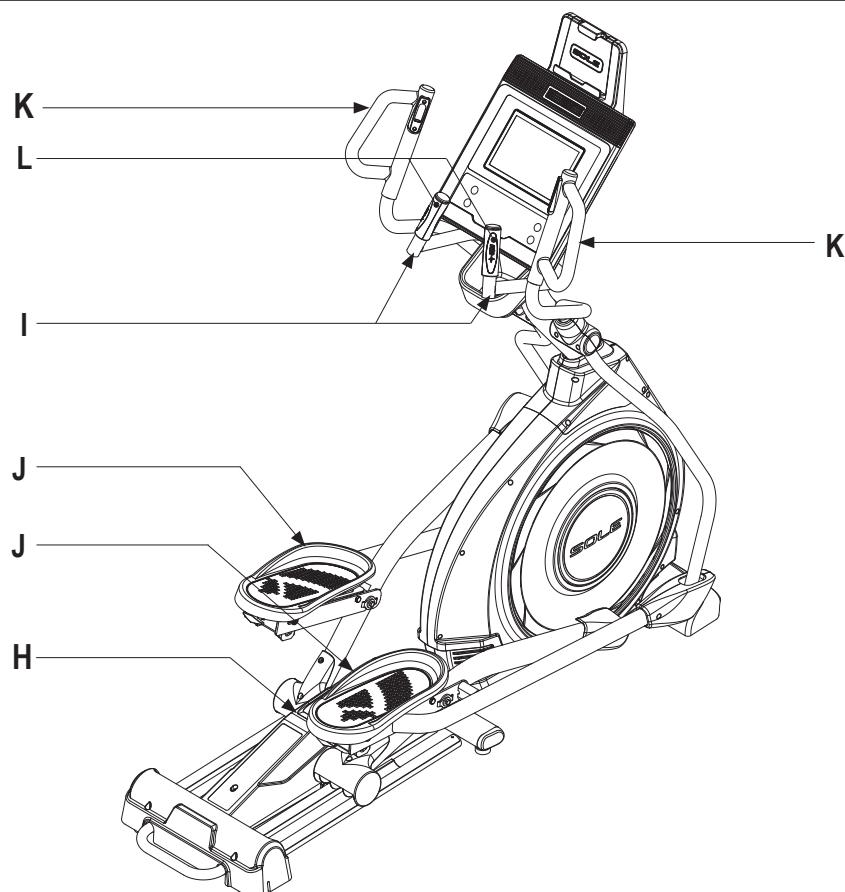
- Portare a contatto la punta dei piedi con parte anteriore delle pedane, quindi abbandonare la presa sul manubrio e afferrare le impugnature **K**, cominciare poi a spingere con le gambe sulle pedane per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.

- Impostare il tipo di allenamento desiderato sul computer, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.



Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, mai piegati, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani alle impugnature non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

- Tramite i pulsanti sulla console si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **L** per il rilevamento pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica fornito su richiesta.
- Con il movimento delle impugnature si allenano i muscoli delle braccia e anche i pettorali per coadiuvare un ottimo allenamento cardiovascolare, eseguito con un ritmo armonioso e continuo.

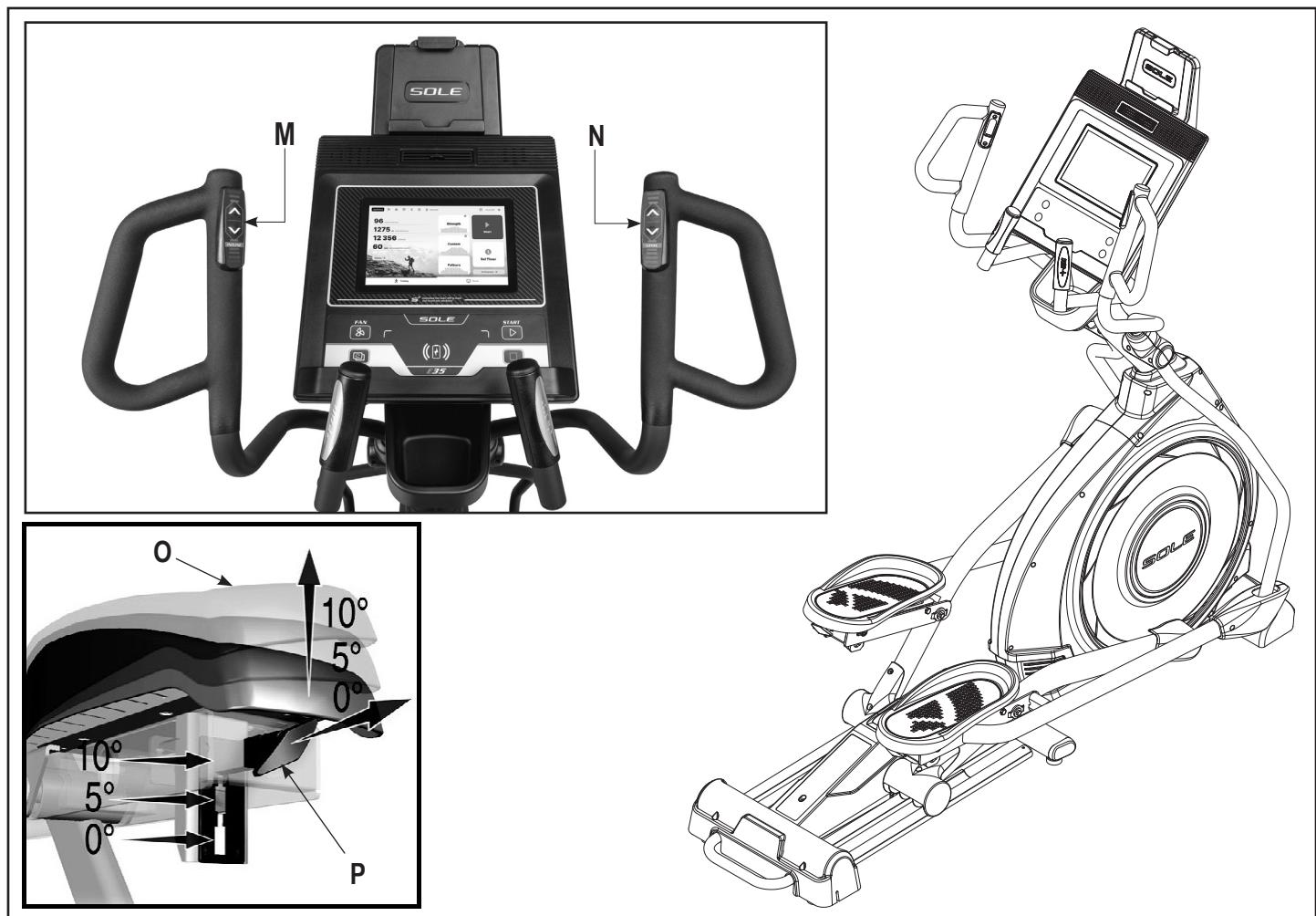


REGOLAZIONE GUIDE INCLINABILI E PEDANE

- L'attrezzo dispone di un sistema di inclinazione delle guide di scorrimento posteriori ad azionamento elettrico che permette di modificare l'assetto delle pedane aumentandone la falcata, con la finalità di favorire l'efficacia dell'allenamento e coinvolgendo un maggior numero di gruppi muscolari.
- La regolazione dell'inclinazione delle guide delle ruote di scorrimento viene azionata da un motore elettrico e può essere controllata tramite i pulsanti INCLINE UP/DOWN presenti sulla console e nell'impugnatura di sinistra **M** modificando l'inclinazione delle guide entro un range $0^\circ \div 30^\circ$. Con inclinazione 0° il comportamento è analogo a quello delle comuni ellittiche e l'esercizio è simile allo sci da fondo; mentre a 30° l'esercizio diventa più simile ad una step machine, permettendo un lavoro maggiore a cosce e glutei.
I pulsanti LEVEL UP/DOWN presenti sulla console e sull'impugnatura destra **N** permettono di regolare l'intensità dell'esercizio entro un range di 20 livelli.
- La base d'appoggio delle pedane **O** è infilzata con un perno sulla parte anteriore, mentre la parte posteriore può essere sollevata tramite azione manuale in modo che la base possa essere inclinata su tre livelli $0^\circ / 5^\circ / 10^\circ$.
- Tirando il perno di regolazione **P** si può sollevare o abbassare la pedana portandola in appoggio sui tre riferimenti fissi che permettono i tre distinti angoli di regolazione.



La pedana destra e quella sinistra devono essere regolate sullo stesso livello di inclinazione. Una inclinazione differente tra le due pedane può comportare dolori muscolari e alle articolazioni.



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.

FAN

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

PULSANTI UP/DOWN LIVELLO INCLINAZIONE

- Durante l'allenamento agire sui pulsanti INCLINE per cambiare l'inclinazione delle guide di scorrimento posteriori.

PULSANTI UP/DOWN LIVELLO INTENSITÀ

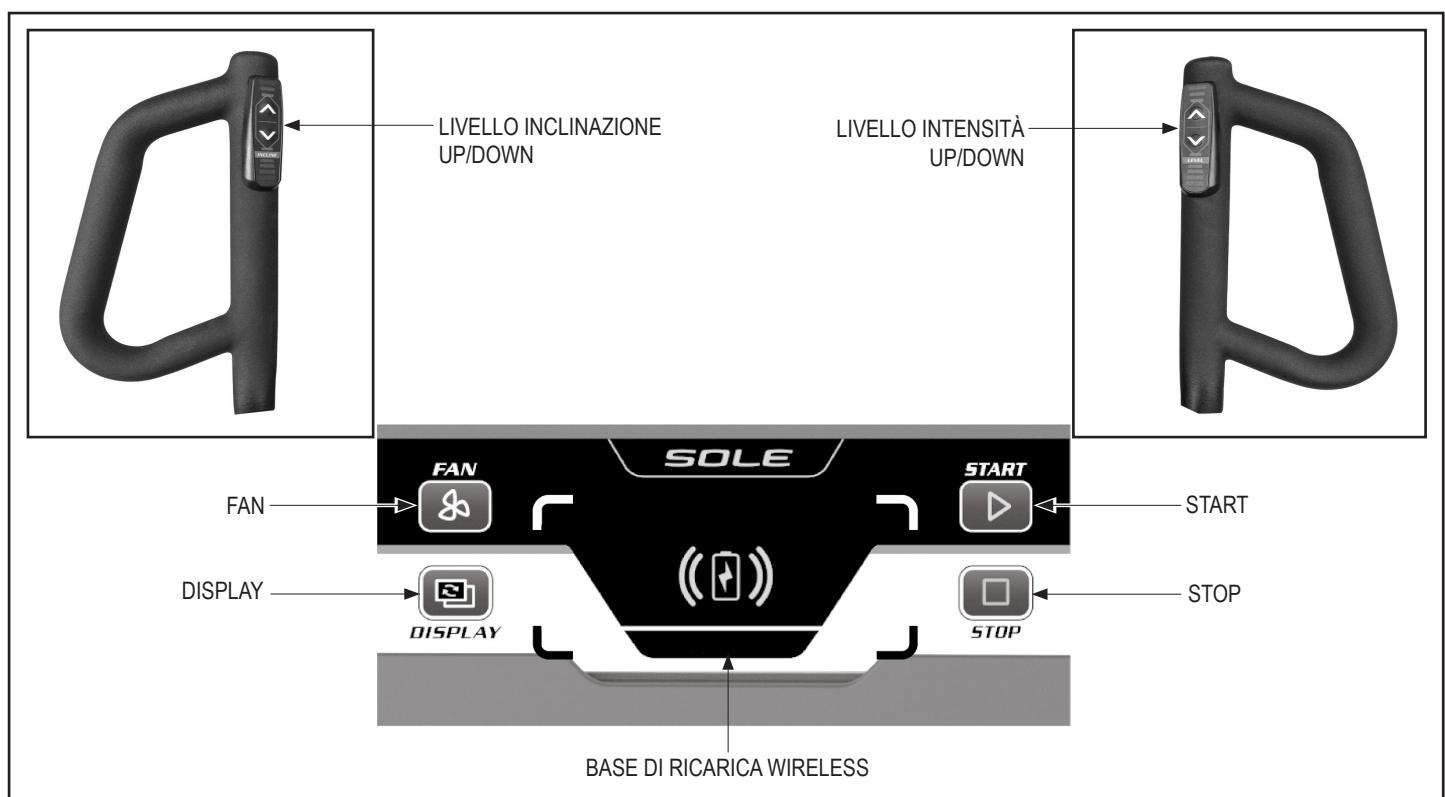
- Durante l'allenamento agire sui pulsanti LEVEL per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio (controllo della forza resistente).
- Durante l'impostazione dei dati agire sui pulsanti LEVEL per impostare le variabili di programma: Età, Peso, Durata e i tutti i parametri dei programmi.

PULSANTE DISPLAY

Il pulsante DISPLAY viene utilizzato durante l'esercizio per alternare le tre schede presenti nella schermata di Workout; ogni pressione del pulsante fa passare dalla visualizzazione dei dati dell'esercizio in corso (STATS), ai grafici (CHARTS) o dei giri di pista (TRACK).

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 consolle, intervenire nella sezione Impostazioni TFT.



SCHERMATA HOME

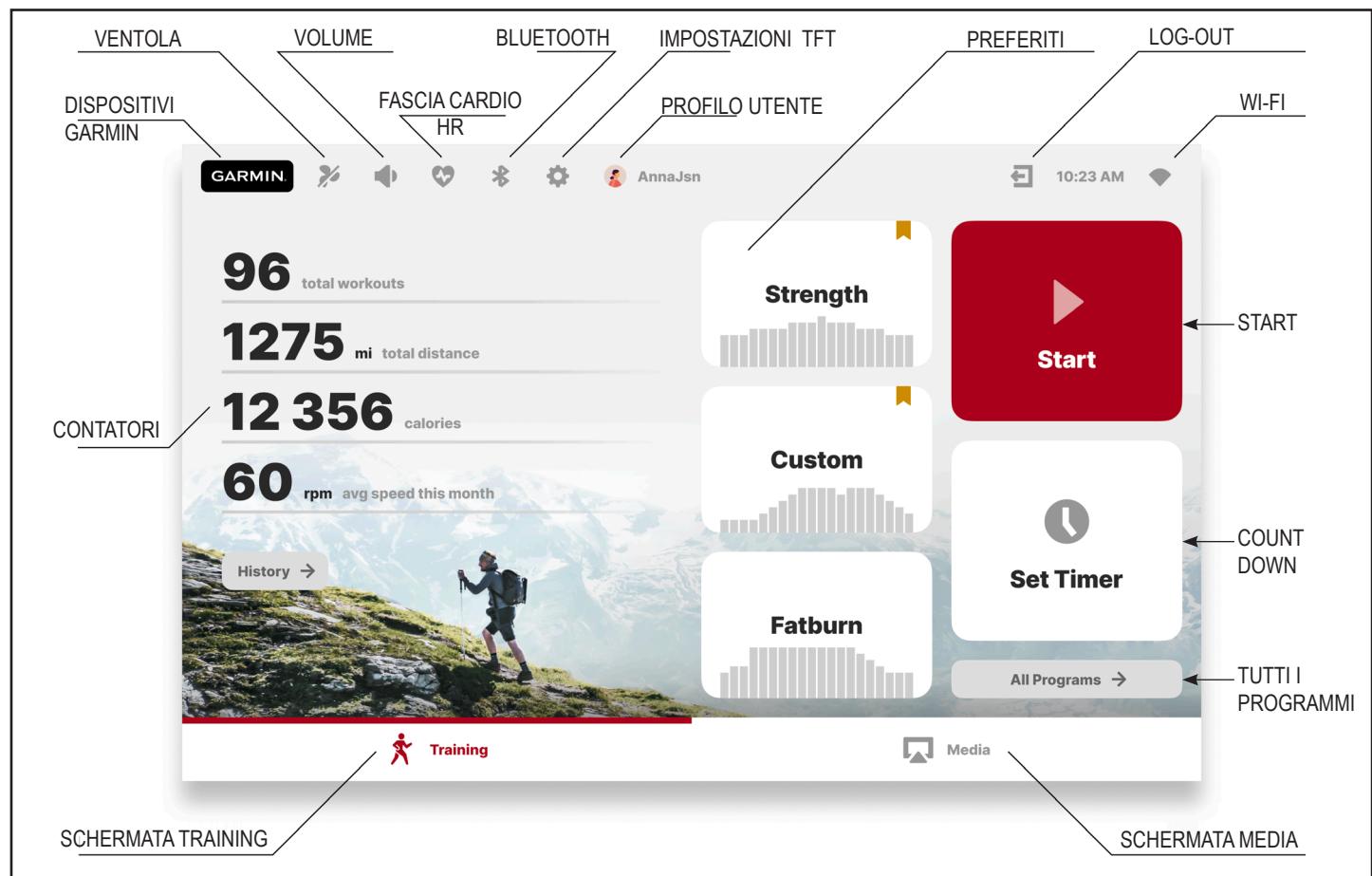
La console è composta da uno schermo TFT da 10.1" dotato di touch screen che permette di monitorare tutti i parametri dei programmi di allenamento e inoltre dispone di interfaccia Wi-Fi per l'esecuzione online di App terze parti di intrattenimento e simulazione.

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 TFT (parametri console),
- Profilo utente (denominazione profilo utente attivo),
- Preferiti (richiamo rapido dei 3 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 dalle schermate Home e Workout, si può accedere alla sezione delle App pre-installate oppure si può duplicare il monitor del vostro dispositivo mobile per riprodurre sullo schermo della console i medesimi contenuti del vostro smartphone o tablet.



SCHERMATA DI LOG-IN E PROFILO UTENTE

Dopo l'accensione dell'attrezzo la console ricerca una rete internet 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 intensità regolabile 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.

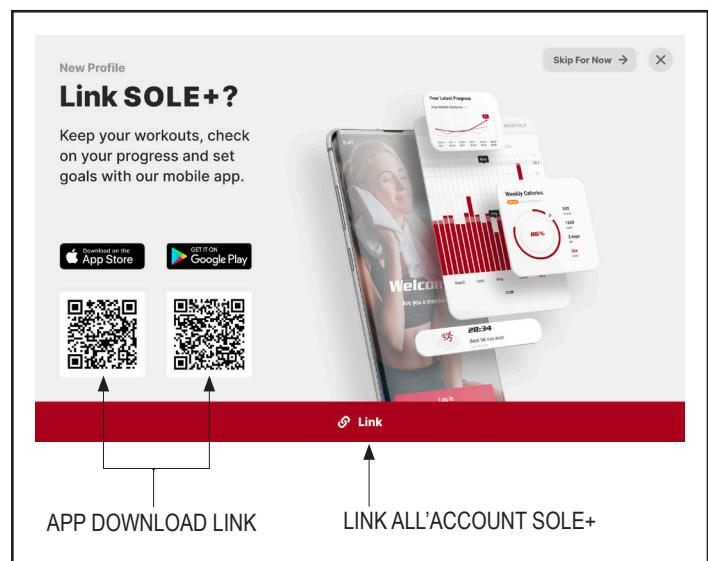
Per collegare un account SOLE+, scansiona prima il codice QR sullo schermo della console per scaricare l'App mobile sullo smartphone.

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 accedervi 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 dei livelli di intensità 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.

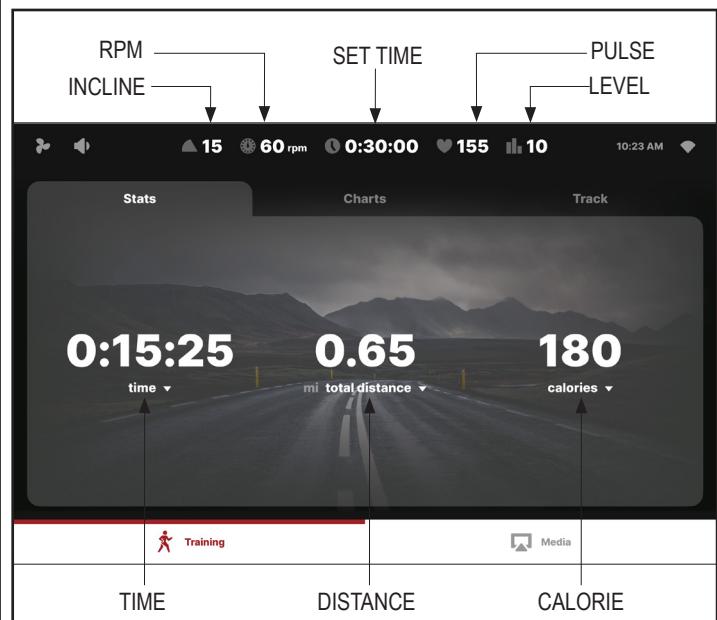
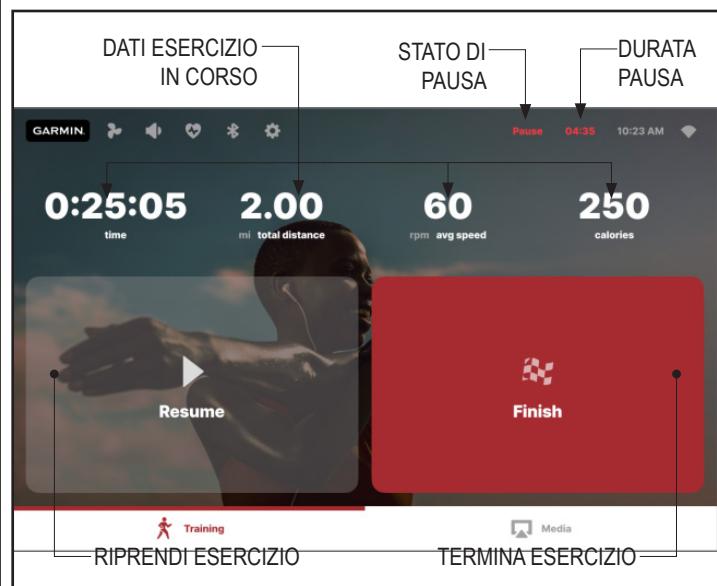
Durante gli allenamenti si consiglia di utilizzare i pulsanti UP/DOWN presenti nelle impugnature per regolare il livello di intensità e l'inclinazione.

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.

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

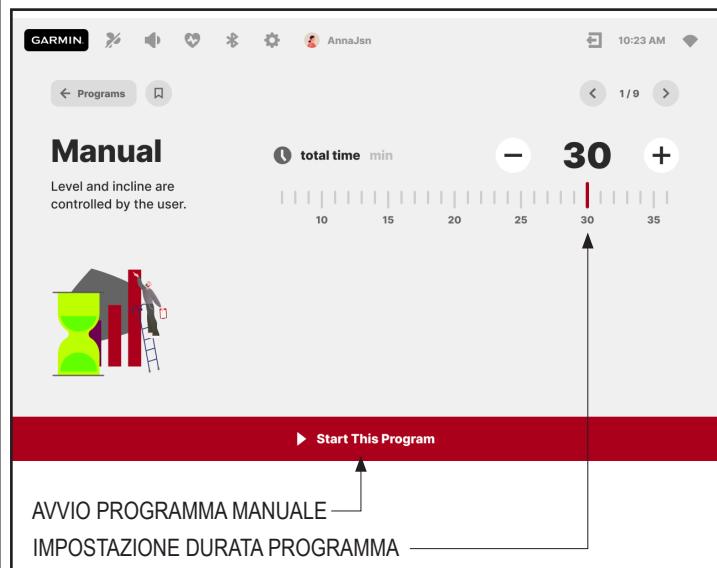
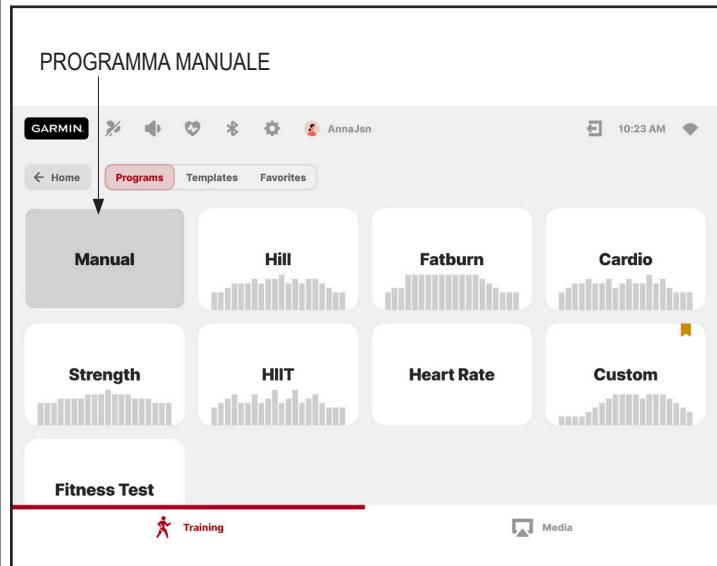
Tramite la schermata di Workout vengono visualizzati i seguenti dati.

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

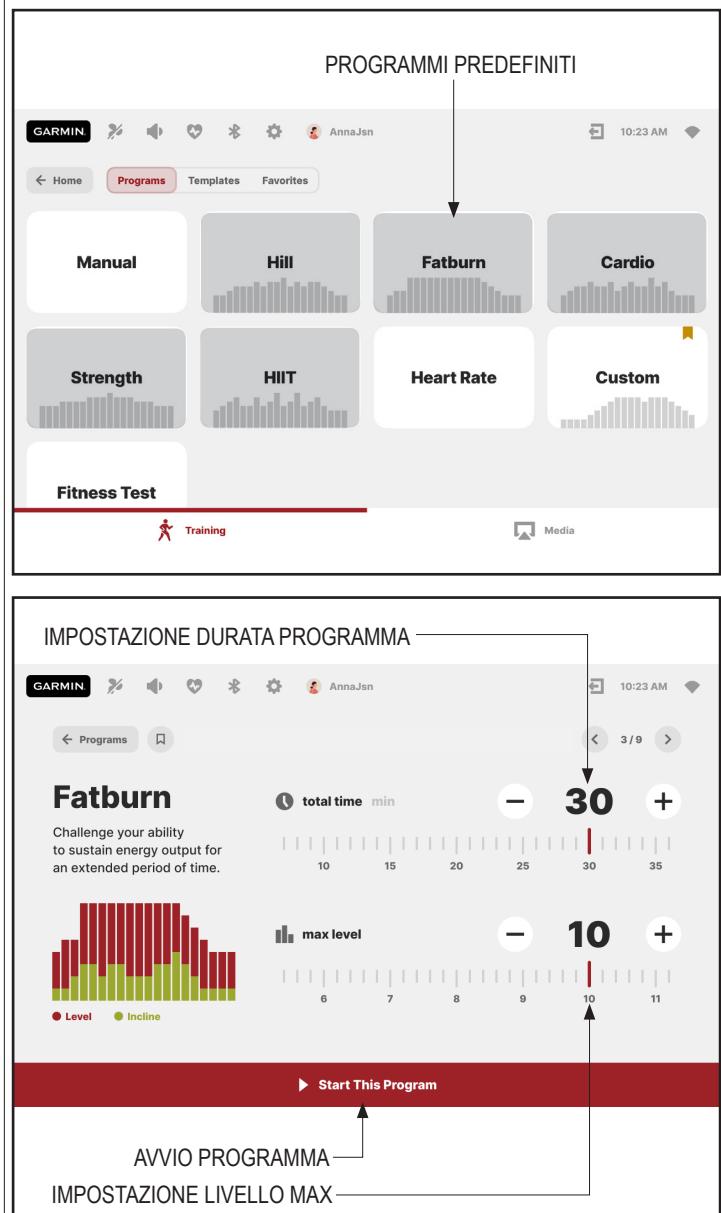
- Inserire la spina di rete nella presa a muro più vicina all'attrezzo e accendere l'attrezzo premendo su I (ON) l'interruttore di alimentazione.
- Dopo l'accensione lo schermo visualizza il resoconto dei totalizzatori e la versione del firmware, quindi viene mostrata la schermata di accesso e successivamente 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 un livello di intensità basso (livello 1), 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 l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN dell'impugnatura destra oppure modificare il livello di inclinazione delle guide posteriori agendo sui pulsanti UP/DOWN sui pulsanti dell'impugnatura sinistra.
- 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 il livello massimo di intensità raggiungibile, agendo sui rispettivi tasti +/- . Nella modalità programmi predefiniti l'esercizio viene gestito dalla console con i valori di intensità e inclinazione riportati nella tabella raffigurata in fondo; prima di avviare l'esercizio si può modificare il livello complessivo di intensità di ciascun esercizio agendo sui pulsanti Level UP/DOWN
- 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 constantemente 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 START oppure STOP per terminarlo; sullo schermo verrà visualizzato il resoconto dei dati dell'esercizio.



Program	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	Level	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	2	1	
	Incline	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	1	1	
Fatburn	Level	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1	
	Incline	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	
Cardio	Level	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
	Incline	1	1	5	5	6	2	2	2	6	2	2	2	6	1	1	1	5	1	1	1
Strength	Level	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	6	4	1	1
	Incline	1	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1	1	1
HIIT	Level	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1
	Incline	1	1	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	1	1

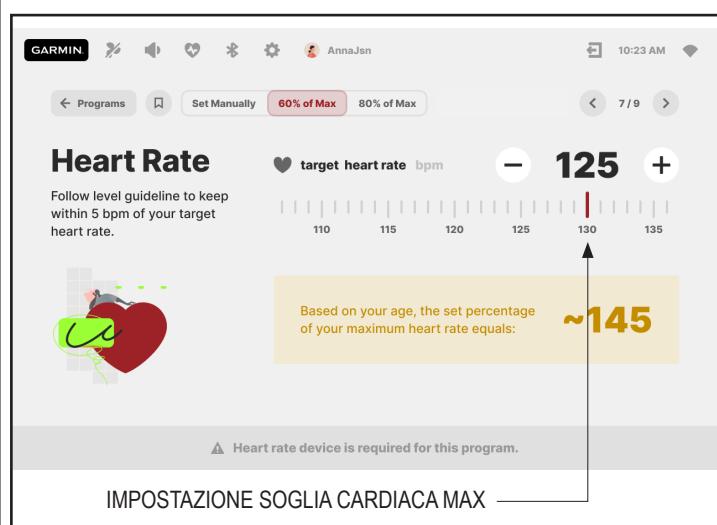
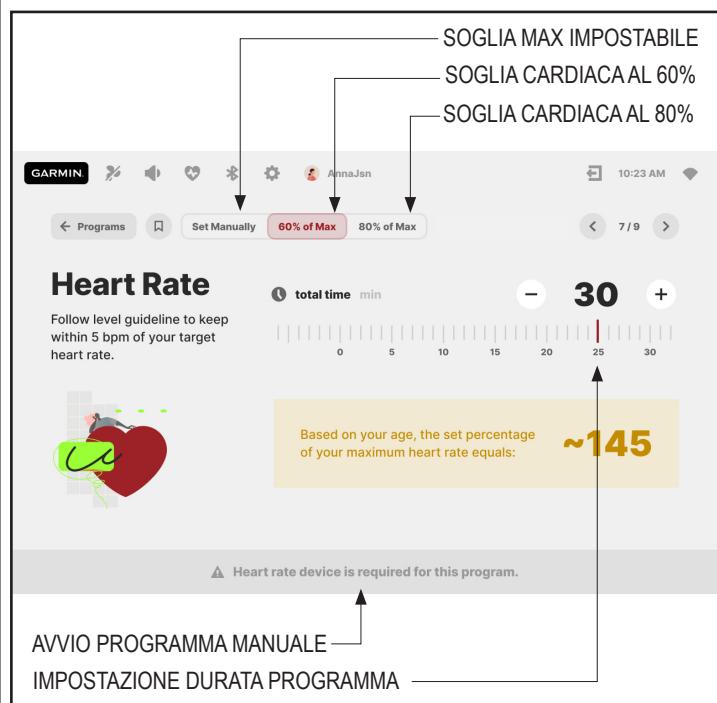
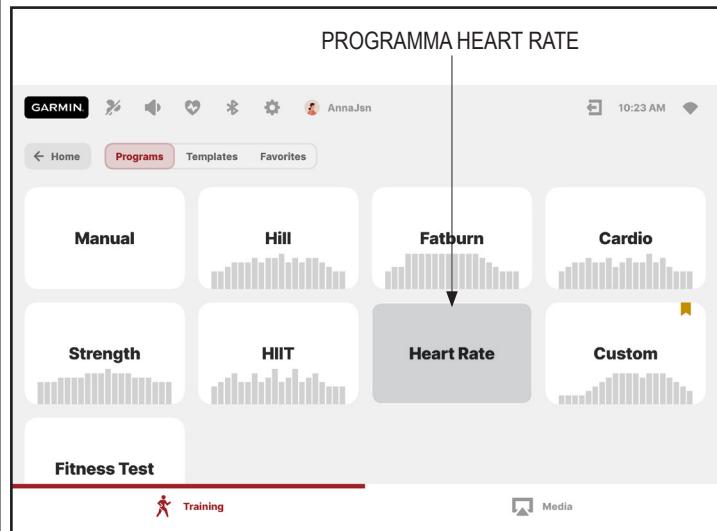
SEZIONE PROGRAMMI - HEART RATE

Il programma HR è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio 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 sull'impugnatura del manubrio 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 intensità basso (livello 1), 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'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
- 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 livelli di intensità completamente personalizzabili.

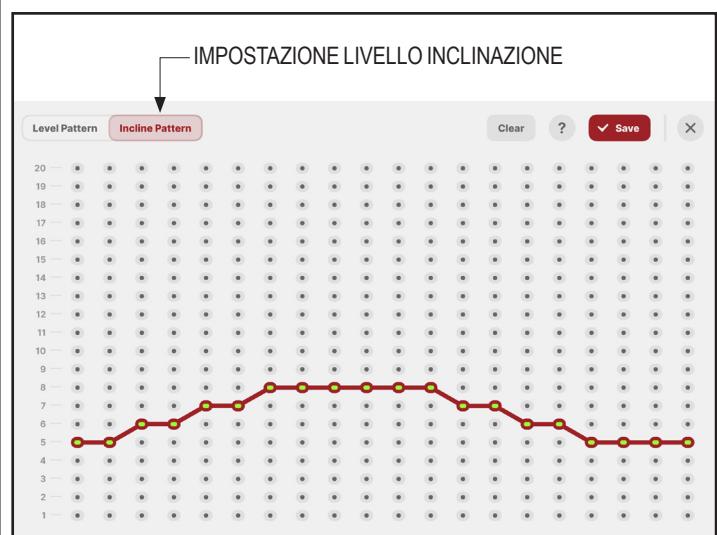
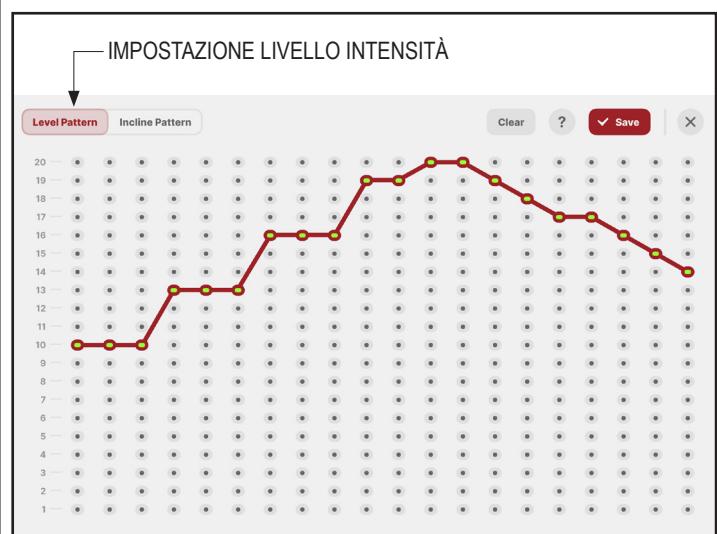
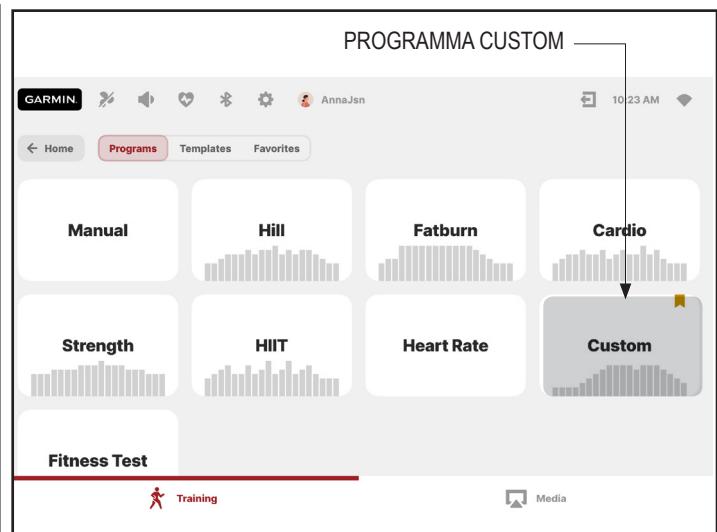
- Per accedere al programma CUSTOM, dalla schermata Home premere il tasto ALL PROGRAMS e successivamente premi il tasto Custom.
- Nella schermata del programma, premere “Aggiungi modello” per avviare l’editor del programma personalizzato.

Collegare i punti per disegnare il profilo di allenamento nei 20 segmenti relativi al livello di intensità e nei 20 livelli relativi al livello di 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).

- 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

Il Fitness Test si basa sul protocollo Y.M.C.A. (Golding, Mavericks, Sining, 1989), si tratta di un test sottomasimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.

Il test ha una durata variabile, compresa tra 6 e 15 minuti, in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico. Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "il programma di allenamento").

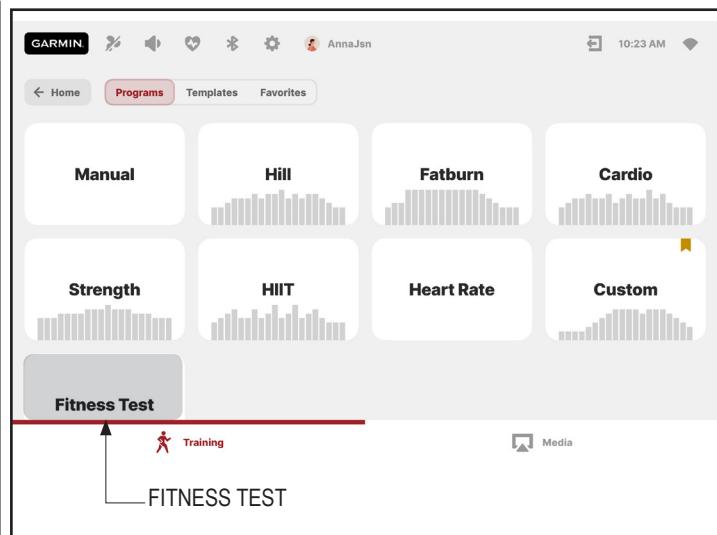
Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima.

Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto ($VO_{2\max}$ indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardiocircolatorio di un individuo.

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 $VO_{2\max}$ relativo (vedi tabella in basso).

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate di età superiore ai 35 anni.
- Il test deve essere eseguito da persone che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo e possiedono i necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzi intensi.
- 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 (caffeina, 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 ($VO_{2\max}$)

FEMMINE

Età	Molto scarso	Scarso	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

MASCHI

Età	Molto scarso	Scarso	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

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 impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso della fascia toracica optional.

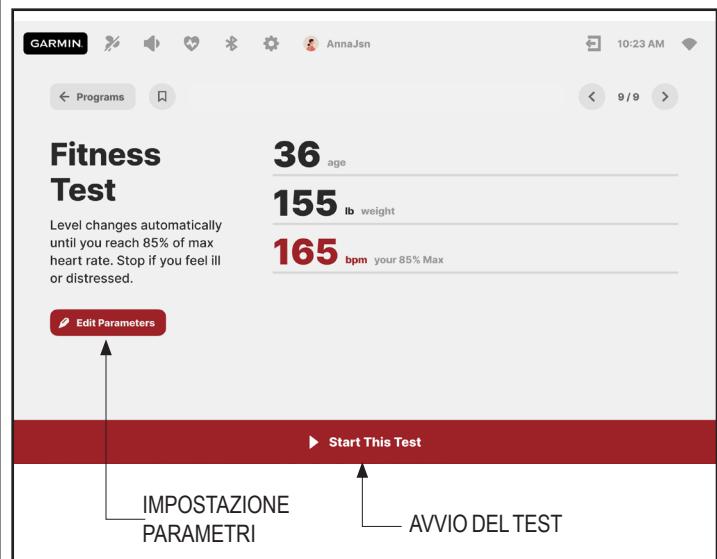
- Dopo la selezione del Fitness Test la schermata corrispondente riporta l'Età dell'utente, il Peso e il valore di soglia cardiaca riferito al calcolo dell'85% del battito cardiaco massimo. I dati sono ricavati direttamente dalle impostazioni del Profilo Utente.
Qualora il soggetto che esegue il Test 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 e 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 a 150 kgm.
- Occorre mantenere un regime di pedalata compreso tra 48 e 52 pedalate al minuto con una media di 50 RPM (una cadenza molto lenta quindi).

Nel caso di un regime di pedalata sia al di fuori del range, la console emetterà un avviso sonoro.

La tabella sottostante riporta le indicazioni della variazione del carico applicato in funzione della frequenza cardiaca, secondo il protocollo Y.M.C.A.



Quando non viene mantenuto il regime di pedalata 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.

Frequenza Cardiaca e Sequenza di Carico nelle differenti fasi del protocollo YMCA - Fit Test

1°fase		150 kgm/min (Livello 5- 25 W)			
Sequenza Carico:	Frequenza cardiaca durante l'ultimo minuto del precedente carico				
	< 80 bpm	80-90 bpm	90-100 bpm	> 100 bpm	
2°fase	750 kgm/min (Livello 26-125 W)	600 kgm/min (Livello 23-100W)	450 kgm/min (Livello 18- 75 W)	300 kgm/min (Livello 12- 50 W)	
3°fase	900 kgm/min (Livello 29- 150 W)	750 kgm/min (Livello 26-125 W)	600 kgm/min (Livello 23-100 W)	450 kgm/min (Livello 18-75 W)	
4°fase	1050 kgm/min (Livello 32-175 W)	900 kgm/min (Livello 29-150 W)	700 kgm/min (Livello 25-117 W)	600 kgm/min (Livello 23-100 W)	

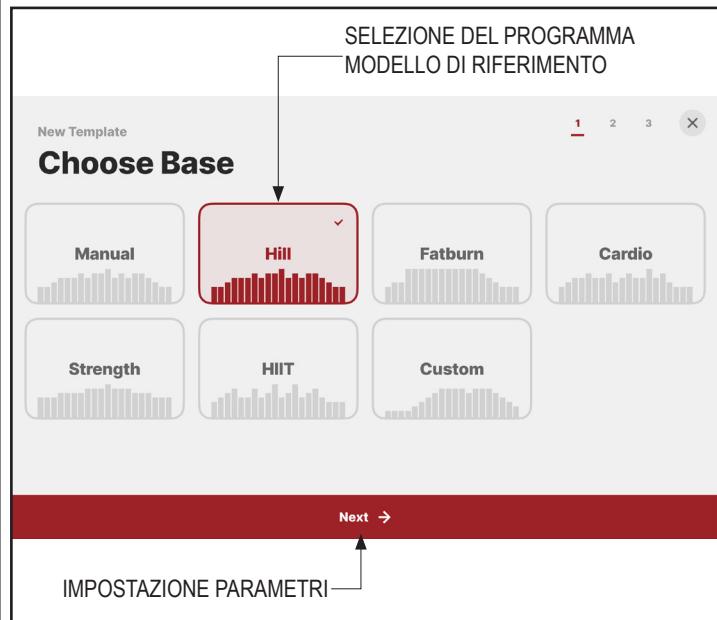
SEZIONE MODELLI

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

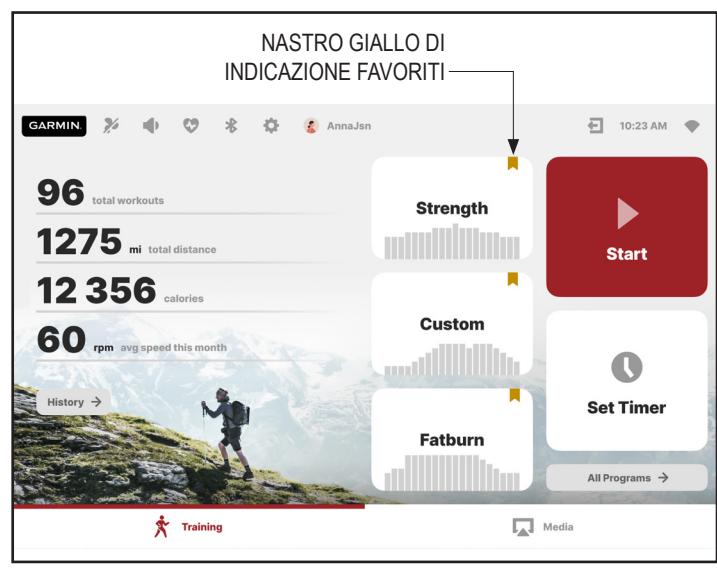
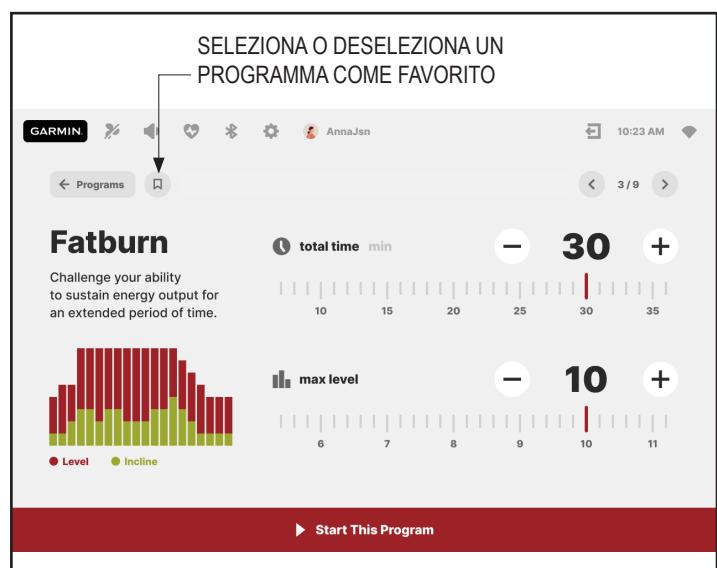
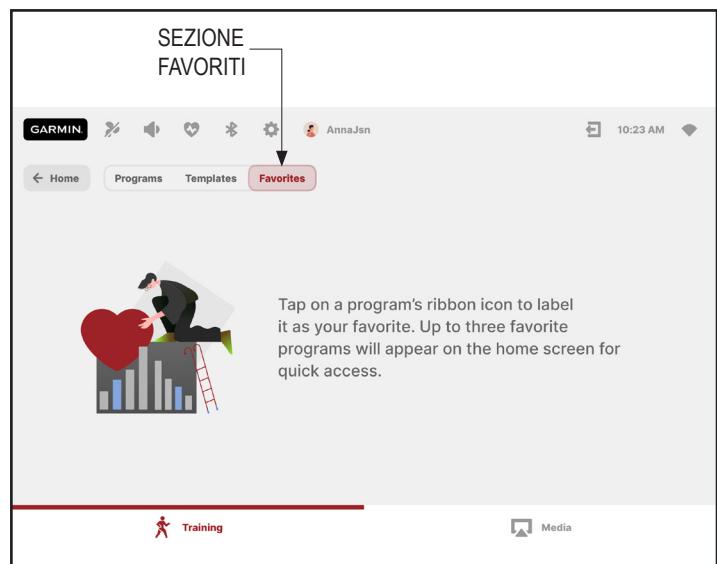
Un programma può essere etichettato come "Favorito" e verrà inserito nella sezione dedicata della schermata Home.

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.

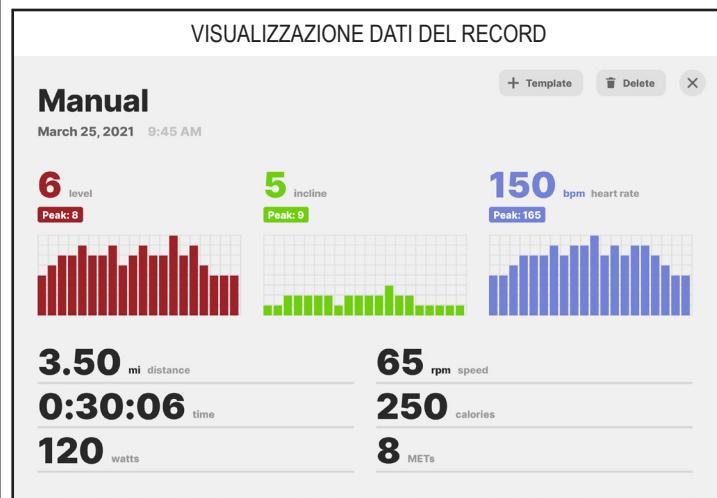
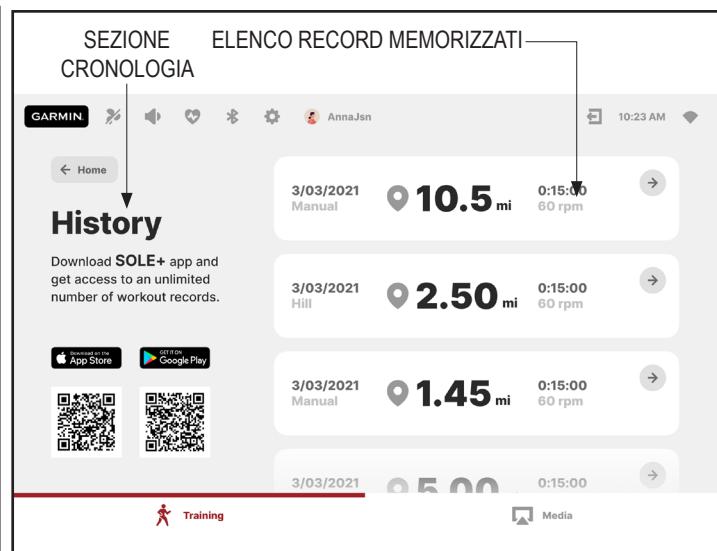


SEZIONE CRONOLOGIA

Per visualizzare i record degli ultimi allenamenti, preme 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.

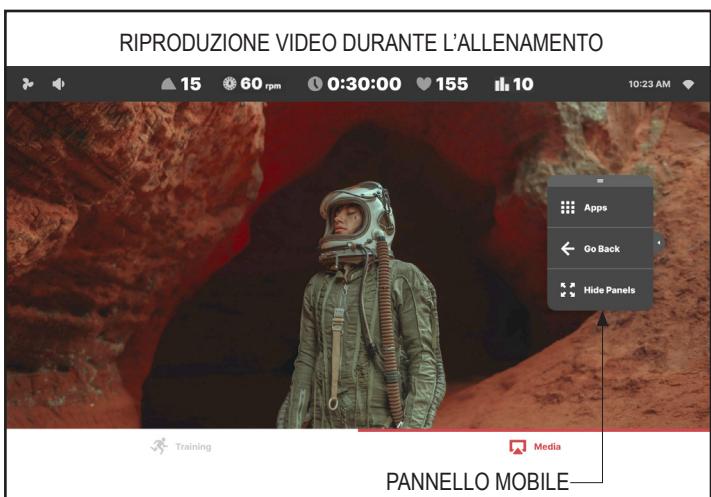
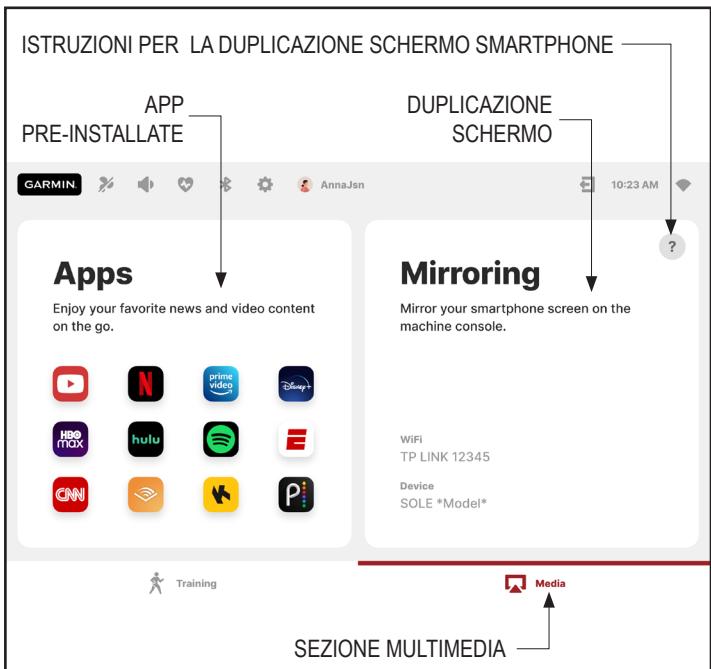
Dal pannello mobile premere il tasto freccia per ridurre ulteriormente le dimensioni del pannello mobile, nascondendone i testi e lasciando soltanto le icone.

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.



COLLEGAMENTO 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 del prodotto

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.

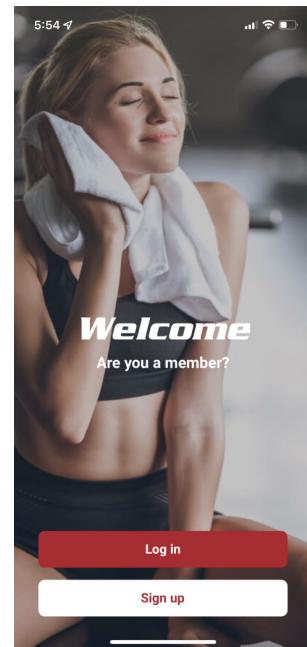


L'app Sole+ ti permette di conservare i dati dei tuoi allenamenti su uno dei tanti siti Cloud di fitness supportati: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness o Fitbit, Kinomap e altri.

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.

Per rilevare la frequenza cardiaca, in alternativa alla fascia toracica HR a radiofrequenza, il modulo bluetooth della console permette il collegamento di una fascia toracica con protocollo bluetooth.

La fascia toracica bluetooth può comunque essere collegata all'attrezzo 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.

RILASSAMENTO E STRETCHING

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

1 - Piegamento del tronco

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

2 - Stretching dei polpacci

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

3 - Stretching delle cosce

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

4 - Stretching delle gambe

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

5 - Rotazione del collo

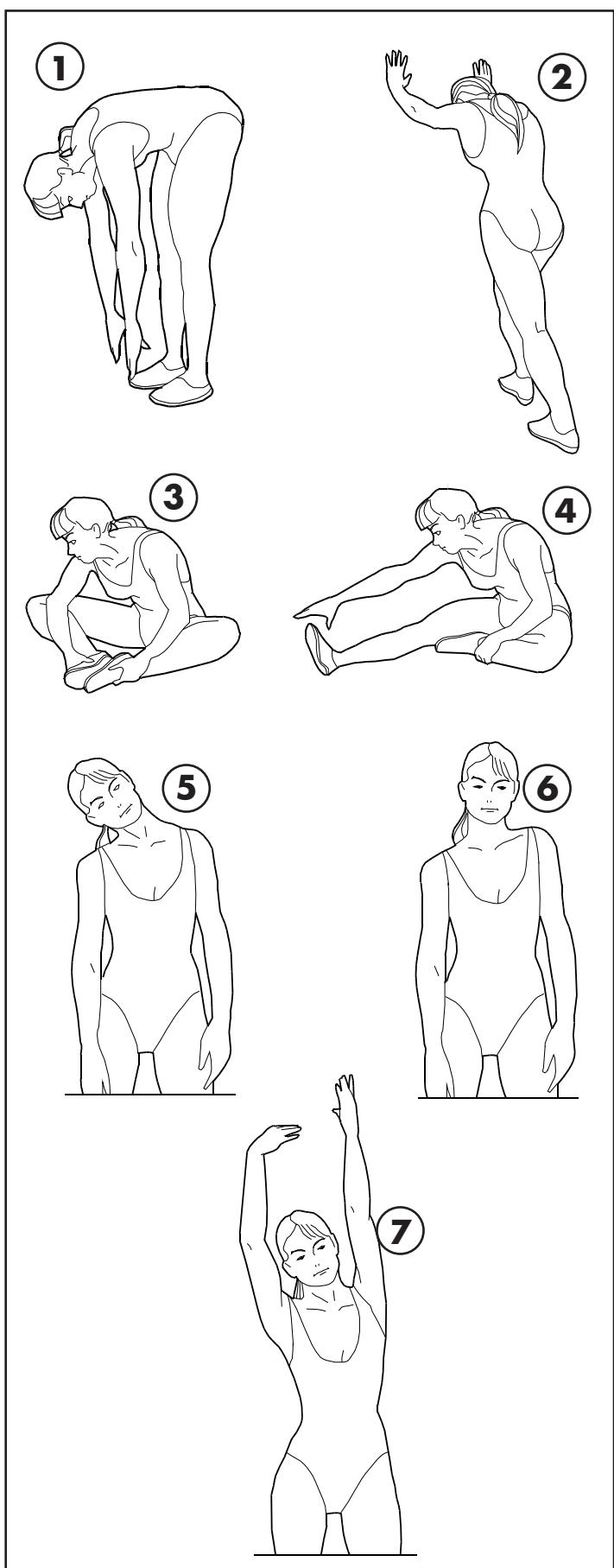
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

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

7 - Stretching delle braccia

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



MANUTENZIONE

- 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 tetrachloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

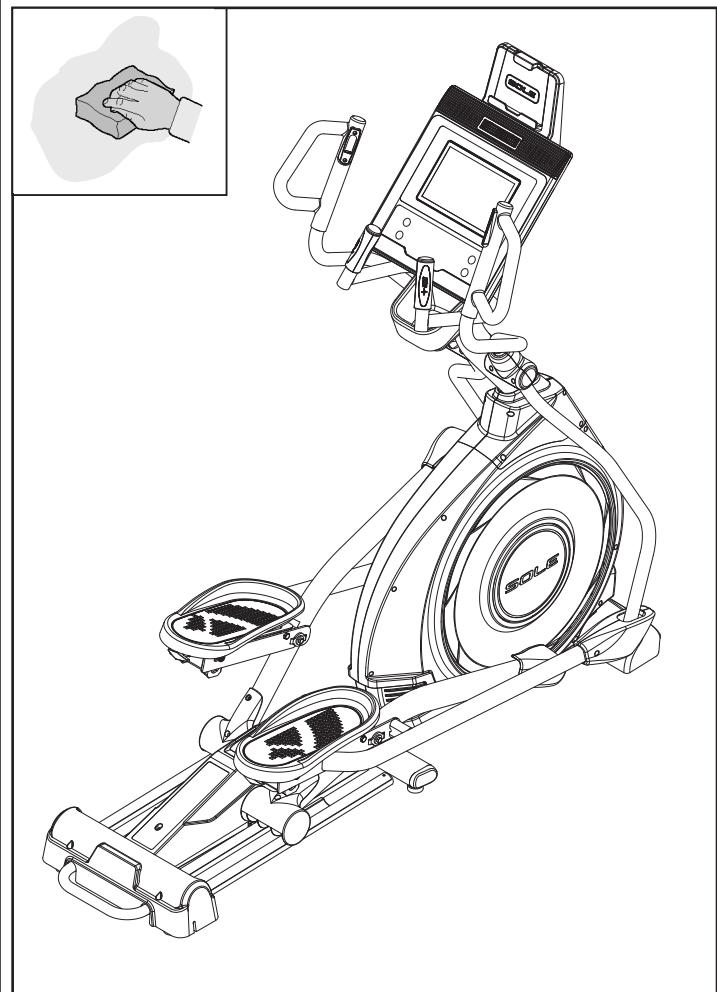


- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro:
 - pulire la plancia utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
 - pulire il manubrio, le impugnature, le carene laterali, le pedane e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
 - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del trasmettitore opzionale con un panno umido e sapone neutro.

- **Una volta all'anno:** controllare il serraggio della bulloneria dei leverismi e delle pedane.
 - *Pulizia guide:* pulire le guide e le ruote di scorrimento con un panno asciutto in modo da rimuovere i residui di polvere accumulata.
 - *Lubrificazione guide:* soltanto in caso di rumore persistente proveniente dalle ruote di scorrimento, è consentita la lubrificazione delle guide con un sottile velo di lubrificante spray al silicone.



Utilizzare solamente lubrificanti al silicone, altri tipi di lubrificante possono contenere sostanze come la lanolina o altri additivi che attirano polvere e sporco pregiudicando la vita delle ruote di scorrimento.



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).

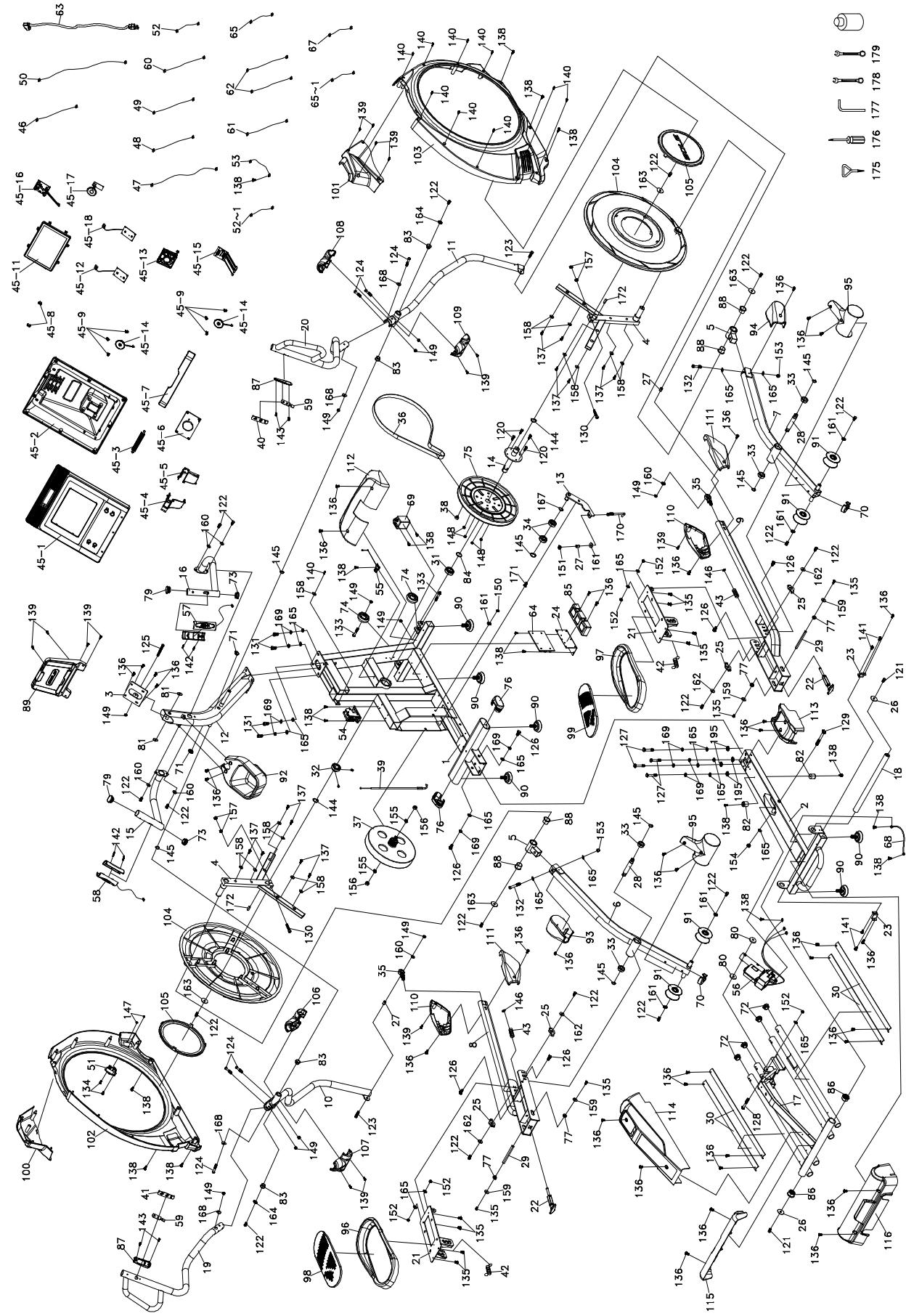


La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

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	Corpo principale	1
2	Barra di appoggio posteriore	1
3	Piastra di fissaggio console	1
4	Pedivella a croce	2
5	Porta boccole	2
6	Gamba di collegamento sx	1
7	Gamba di collegamento dx	1
8	Barra pedana sx	1
9	Barra pedana dx	1
10	Leva sx	1
11	Leva dx	1
12	Tubo di supporto manubrio	1
13	Staffa ruota tendi cinghia	1
14	Movimento centrale	1
15	Manubrio SX completo	1
16	Manubrio DX completo	1
17	Gruppo guide posteriori	1
18	Cilindro metallico	1
19	Impugnatura sx	1
20	Impugnatura dx	1
21	Piastra di fissaggio pedana	2
22	Perno di regolazione pedana	2
23	Staffa filettata ad L	2
24	Piastra di raffreddamento in alluminio	1
25	Rondella con doppia ritenuta	4
26	Rondella piana Ø38xØ8.5x4T	2
27	Manicotto	3
28	Albero cilindrico metallico	2
29	Albero fulcro pedana	2
30	Binario in alluminio	4
31	Cuscinetto 6005	1
32	Cuscinetto 6005 (2RSB10+2M5)	1
33	Cuscinetto 6003	4
34	Cuscinetto 6203	2
35	Giunto sferico maschio M12xP1,75	2
36	Cinghia	1
37	Volano	1
38	Magnete permanente Ø15x7T	1
39	Cavo d'acciaio	1
40	Overlay pulsanti Intensità	1
41	Overlay pulsanti Inclinazione	1
42	Molla perno di regolatore pedana	2
43	Molla di chiusura	2
45	Console completa	1
45-1	Contenitore console - parte superiore	1
45-2	Contenitore console - parte inferiore	1
45-3	Deflettore ventola frontale	1
45-4	Convogliatore aria sx	1
45-5	Convogliatore aria dx	1
45-6	Base di ricarica wireless	1
45-7	Profilo porta libro	1
45-8	Clip bloccaggio griglia ventola	2
45-9	Clip bloccaggio rete altoparlante	6

Pos.	Descrizione	Q.tà
45-11	Scheda elettronica monitor console	1
45-12	Scheda elettronica tastiera	1
45-13	Ventola cablata 400 mm	1
45-14	Altoparlante cablato 350 mm	2
45-15	Modulo BT	1
45-16	Cablaggio 300 mm ricevitore HR	1
45-17	Modulo ricevitore HR	1
45-18	Cablaggio tastiera 350 mm	1
46	Cablaggio 450 mm (rosso) controller	2
47	Cablaggio 550 mm console	1
48	Cablaggio 900 mm motore inclinazione	1
49	Cablaggio 850 mm motore inclinazione	1
50	Cablaggio 1600 mm console	1
51	Inverter di potenza	1
52	Cablaggio 80 mm - bianco	1
52-01	Cablaggio 80 mm - nero	1
53	Cavo di messa a terra 200 mm	1
54	Motore regolazione intensità	1
55	Sensore conta falcate cablato 500 mm	1
56	Motore inclinazione gruppo guide	1
57	Sensori rilev. puls. 850 mm - rosso	1
58	Sensori rilev. puls. 850 mm - bianco	1
59	Pulsanti impugnature Level/Incline	2
60	Cablaggio superiore Level 450 mm	1
61	Cablaggio superiore Incline 450 mm	1
62	Cavi impugnature intensità/inclinazione	2
63	Cavo di alimentazione	1
64	Scheda controllo inclinazione guide	1
65	Cavo di collegamento nero 450 mm	1
65-01	Cavo di collegamento nero 450 mm	1
67	Cavo di collegamento bianco 450 mm	1
68	Cavo di messa a terra 250 mm	1
69	Filtro	1
70	Tappo ovale in plastica	2
71	Passacavo in plastica	2
72	Tappo tondo (32x2.5T)	4
73	Tappo tondo (32x1.8T)	2
74	Ruota di trasporto Ø62 mm	2
75	Puleggia motrice	1
76	Tappo ovale Ø40 x Ø80 mm	2
77	Boccola Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5+4)	4
79	Tappo tondo manubrio Ø32 mm	2
80	Rondella in plastica 3/8" x Ø35 x 5T	2
81	Rondella in plastica Ø5/16" x 25 x 3T	2
82	Appoggio in gomma Ø25 x 25	2
83	Boccola metallica	4
84	Anello in gomma	1
85	Protezione scheda inclinazione guide	1
86	Boccola metallica con foro passante	2
87	Pannellino pulsanti remoti impugnature	2
88	Boccola metallica snodo gamba	4
89	Supporto tablet	1
90	Piedino di livellamento	6

Pos.	Descrizione	Q.tà
91	Ruota di scorrimento	4
92	Porta borraccia	1
93	Rivestimento sx snodo gamba	1
94	Rivestimento dx snodo gamba	1
95	Copertura ruote di scorrimento	2
96	Pedana sx	1
97	Pedana dx	1
98	Rivestimento sx pedana in foam	1
99	Rivestimento dx pedana in foam	1
100	Rivestimento sx supporto manubrio	1
101	Rivestimento dx supporto manubrio	1
102	Rivestimento principale sx	1
103	Rivestimento principale dx	1
104	Disco esterno rivestimento principale	2
105	Inserto logo per disco esterno	2
106	Rivestimento anteriore fulcro leva sx	1
107	Rivestimento posteriore fulcro leva sx	1
108	Rivestimento anteriore snodo leva dx	1
109	Rivestimento posteriore snodo leva dx	1
110	Rivestimento sx snodo inferiore leva	2
111	Rivestimento dx snodo inferiore leva	2
112	Copertura barra di appoggio anteriore	1
113	Copertura inferiore gruppo guide	1
114	Copertura gruppo guide	1
115	Copertura posteriore sez.B	1
116	Copertura posteriore sez.A	1
120	Bullone esagonale 1/4"×UNC20×3/4"	4
121	Bullone esagonale 5/16" × 1"	2
122	Bullone esagonale 5/16" × 15 mm	18
123	Bullone esagonale 5/16" × 1-1/4"	2
124	Bullone esagonale 5/16" × 1-3/4"	6
125	Bullone 5/16"×UNC18×2-1/2"	1
126	Bullone esagonale 3/8" × 3/4"	6
127	Bullone esagonale 3/8" × 2"	4
128	Bullone a incasso 3/8"×2-1/2"	1
129	Bullone esagonale M10 × P1.5 × 90L	1
130	Bullone a incasso M8 × 1.25 × 40L	2
131	Bullone esagonale 3/8" × 3/4"	4
132	Bullone esagonale 3/8"×2-1/4"	2
133	Bullone esagonale 5/16" × 2"	2
134	Vite M4 × 12L	2
135	Vite M5 × 10L	12
136	Vite M5 × 10L	38
137	Vite autofilettante 5 × 16 mm	12
138	Vite autofilettante 5 × 19 mm	19
139	Vite autofilettante 3.5 × 12 mm	14
140	Vite autofilettante 3.5 × 16 mm	10
141	Vite autofilettante M6 × 10 mm	4
142	Vite 3 × 20 mm	4
143	Vite t. piatta M5 × 15 mm	4
144	O-ring Ø25	2
145	O-ring Ø17	7
146	O-ring Ø10	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
147	Dado autobloccante M4 × P0.7 × 5T	2
148	Dado autobloccante 1/4" × 8T	4
149	Dado autobloccante 5/16" × 7T	11
150	Dado autobloccante M8 × 7T	1
151	Dado autobloccante M8 × 9T	1
152	Dado autobloccante 3/8" × 7T	5
153	Dado autobloccante 3/8" × 11T	2
154	Dado autobloccante M10 × 8T	1
155	Dado 3/8" × UNF26 × 4T	2
156	Dado 3/8" × UNF26 × 11T	2
157	Dado M8 × 6.3T	4
158	Rondella piana Ø1/4" × 19	13
159	Rondella piana Ø5 × Ø15 × 1.5T	4
160	Rondella piana Ø5/16" × Ø20 × 1.5T	6
161	Rondella piana Ø5/16" × Ø23 × 1.5T	6
162	Rondella piana Ø5/16" × Ø23 × 3T	4
163	Rondella piana Ø5/16" × 35 × 2.0T	4
164	Rondella piana Ø8.5 × Ø26 × 2.0T	2
165	Rondella piana Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	20
167	Rondella piana Ø17 × Ø23.5 × 1.0T	1
168	Rondella ondulata Ø8 × Ø23 × 1.5T	4
169	Rondella spaccata Ø10 × 2T	10
170	Bullone a J M8 × 130 mm	1
171	Bullone M8 × 20 mm	1
172	Chiavetta 7 × 7 × 25L	2
175	Giravite a croce piccolo	1
176	Giravite a croce grande	1
177	Chiave a brugola 8 mm	1
178	Chiave 13/14mm	1
179	Chiave 12/14mm	1
195	Rondella zigrinata Ø10 mm	4

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

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Nome	Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Total
<input type="text"/>					
Cognome					
<input type="text"/>					
Indirizzo					
<input type="text"/>					
<input type="text"/>					
Tel					
<input type="text"/>					
Fax					
<input type="text"/>					
E-mail		Costi di trasporto			
<input type="text"/>					

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

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

CONDIZIONI DI GARANZIA

Art.1 DEFINIZIONI

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

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

- 2.1** INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato 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.intergym.com/garanzia>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alla previsione di cui all'art. 132 comma III D.Lgs. n° 206/2005, salvo prova contraria, si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decoro 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@intergym.com della Richiesta di Intervento.

2.11 Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.

2.12 È 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 coperto 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.



E35

Denominazione modello

Numero di serie prodotto