

# SOLE

FITNESS

## E25

Elliptical



### GUIDA UTENTE



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

Codice : SPLCSOLEE25

Revisione : 00

Edizione : 08/2023





# 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.....	Pag. 23
•	CONSOLE DI CONTROLLO (DISPLAY).....	Pag. 24
•	CONSOLE DI CONTROLLO (PULSANTI) .....	Pag. 25
•	ACCENSIONE E MODALITÀ QUICK START .....	Pag. 26
•	MODALITÀ MANUALE .....	Pag. 27
•	PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI.....	Pag. 28
•	PROGRAMMI UTENTE.....	Pag. 29
•	PROGRAMMI HRC .....	Pag. 30
•	MENU MANUTENZIONE E DOTAZIONI DI SERIE .....	Pag. 31
•	ASSOCIAZIONE SOLE APP VIA BLUETOOTH.....	Pag. 33
•	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	Pag. 34
•	MANUTENZIONE .....	Pag. 35
•	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	Pag. 36
•	ESPLOSO DELLE PARTI.....	Pag. 37
•	LISTA DELLE PARTI .....	Pag. 38
•	ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO .....	Pag. 40
•	CONDIZIONI DI GARANZIA .....	Pag. 41

# 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 traspirazione 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 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 **l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:**



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

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



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

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

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

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

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

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



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



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

## NOTA:

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

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite. Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

# 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, pace tempo singolo step, livello intensità, giri circuito 400m
PROGRAMMI	programma Manuale, 5 programmi pre-impostati, 2 programmi Custom, 2 programmi HRC
VALORE MASSA VOLANICA	9 + 14.kg
PASSO	508 mm
PESO NETTO	95 kg
PESO LORDO	105 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LxPxh)	1770 x 600 x 1770 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh)	1680 x 455 x 865 mm
ALIMENTAZIONE	230 VAC - 50 Hz - 1100 W
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR o bluetooth (*1)
CONNETTIVITÀ BLUETOOTH	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
PRESA USB	presa di ricarica dispositivi con alimentazione USB [5VDC - 1A]
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.

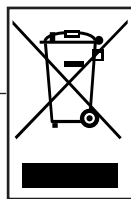
(\*2) APP compatibili: Fitbit, Health, Zwift, Kinomap.

**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.

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



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



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



Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini.



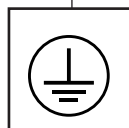
Il movimento a forbice delle pedane e l'inclinazione elettrica possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.



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 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**

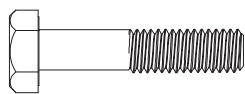
- Blister termoformato – indifferenziata



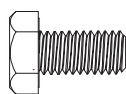
Tagliare con cutter in corrispondenza del tratteggio

# FERRAMENTA DI MONTAGGIO

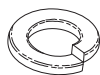
**1a**



**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.)

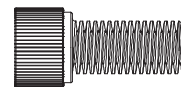


**195. Rondella zigrinata**  
Ø10 (4 pz.)

**1b**



**136. Vite**  
M5x10 mm (2 pz.)



**131. Bullone**  
3/8"×3/4" (4 pz.)



**169. Rondella spaccata**  
Ø10x2T (4 pz.)

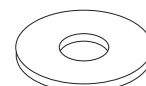


**165. Rondella piana**  
3/8"×Ø19×1.5T (4 pz.)

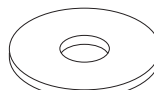
**2b**



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



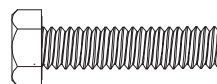
**162. Rondella piana**  
5/16"×Ø23×3T - (4 pz.)



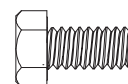
**164. Rondella piana**  
Ø8.5×26×2.0T - (2 pz.)



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

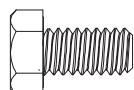


**123. Bullone**  
5/16"×1-1/4" (2 pz.)



**122. Bullone**  
5/16"×15mm (6 pz.)

**2a**



**122. Bullone**  
5/16"×15mm (4 pz.)



**136. Vite**  
M5x10 mm (4 pz.)

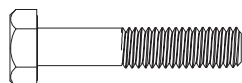


**160. Rondella piana**  
5/16"×Ø20×1.5T (4 pz.)

**3**



**71. Passacavo** (2 pz.)



**124. Bullone**  
5/16"×1-3/4" (6 pz.)



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

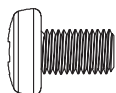


**168. Rondella ondulata**  
Ø8x23x 1.5T (4 pz.)

**4a**



**136. Vite**  
M5×15 mm (14 pz.)

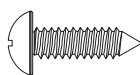


**141. Bullone**  
M6×10 mm (4 pz.)

**4b**



**136. Vite**  
M5×15 mm (4 pz.)

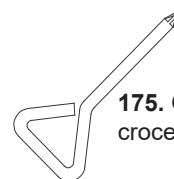


**139. Vite autofilettante**  
Ø3.5×12 mm (14 pz.)

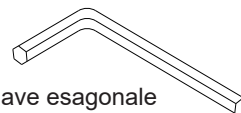
**178. Chiave**  
aperta 13/14



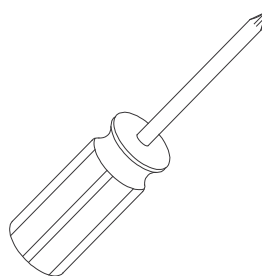
**175. Giravite a**  
croce piccolo



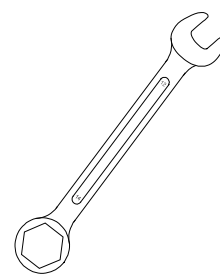
**177. Chiave esagonale**



**176. Giravite a croce**



**179. Chiave aperta 12/14**



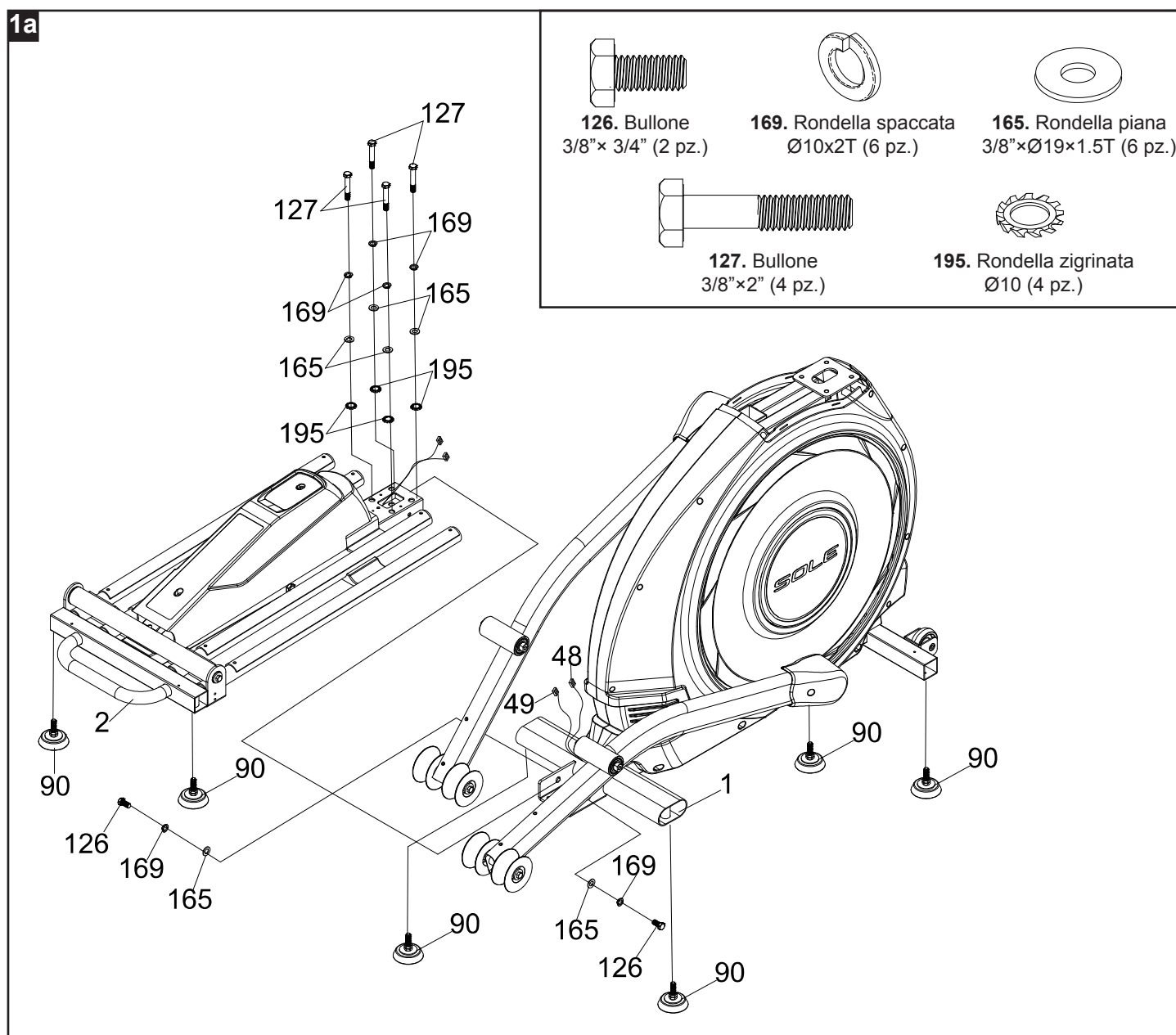


# MONTAGGIO DEL PRODOTTO

## 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** [Ø10×2T] e una rondella piana **165** [3/8"×19×1.5T].  
Dalla parte superiore serrare quattro bulloni **127** [3/8"×2"] correati in cascata di rondelle spaccate **169** [Ø10×2T], rondelle piane **165** [3/8"×19×1.5T] e rondelle zigrinate **195** [Ø10].
- 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.*

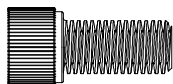
- Accoppiare il tubo di supporto manubrio **12** sull'attacco predisposto sul corpo principale **1** e fissarlo serrando quattro bulloni **131** [ $3/8" \times 3/4"$ ] corredati di rondelle spaccate **169** [ $\varnothing 10 \times 2T$ ] e rondelle piane **165** [ $3/8" \times 19 \times 1.5T$ ] impiegando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

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

1b



**136.** Vite  
 $M5 \times 10$  mm (2 pz.)



**131.** Bullone  
 $3/8" \times 3/4"$  (4 pz.)



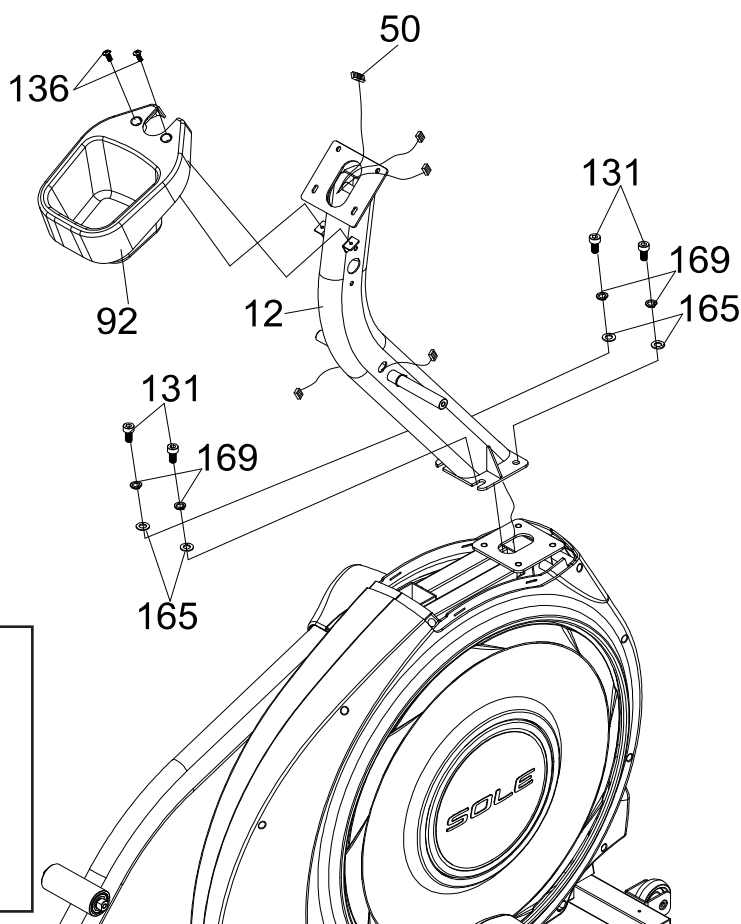
**169.** Rondella spaccata  
 $\varnothing 10 \times 2T$  (4 pz.)



**165.** Rondella piana  
 $3/8" \times \varnothing 19 \times 1.5T$  (4 pz.)



**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

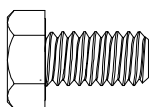
- Avvicinare il manubrio sx **15** al tubo di supporto manubrio **12** e inserirvi il connettore dei sensori di rilevazione pulsazioni nel foro preposto fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore del tubo di supporto **12**. Fissare quindi il manubrio sx **15** serrando due bulloni **122** [5/16"x15 mm] corredati di rondelle piane **160** [5/16"x20x1.5T].
- 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"x15 mm] corredati di rondelle piane **160** [5/16"x20x1.5T].



**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 x 10 mm], impiegando il giravite a croce **188**.

2a



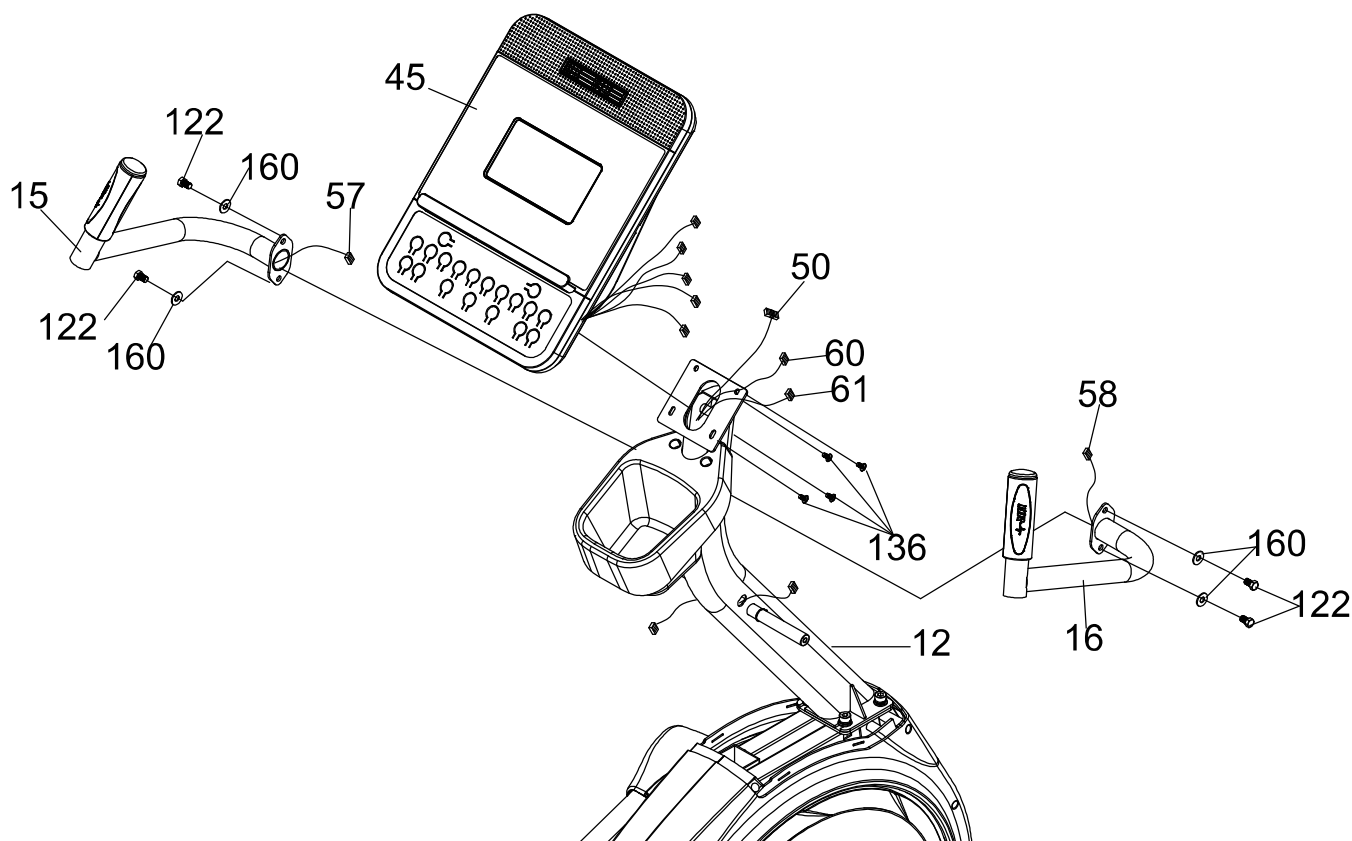
**122.** Bullone  
5/16"x15 mm (4 pz.)



**136.** Vite  
M5x10 mm (4 pz.)



**160.** Rondella piana  
5/16"xØ20x1.5T (4 pz.)



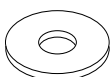
## 2b) Montaggio leve e barre di supporto pedane

- 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** [Ø8,5×26×2.0T] 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"×20×1.5T], 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** [Ø8,5×26×2.0T] 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"×20×1.5T], impiegando le chiavi **178** e **179**.

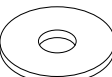
2b



**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)



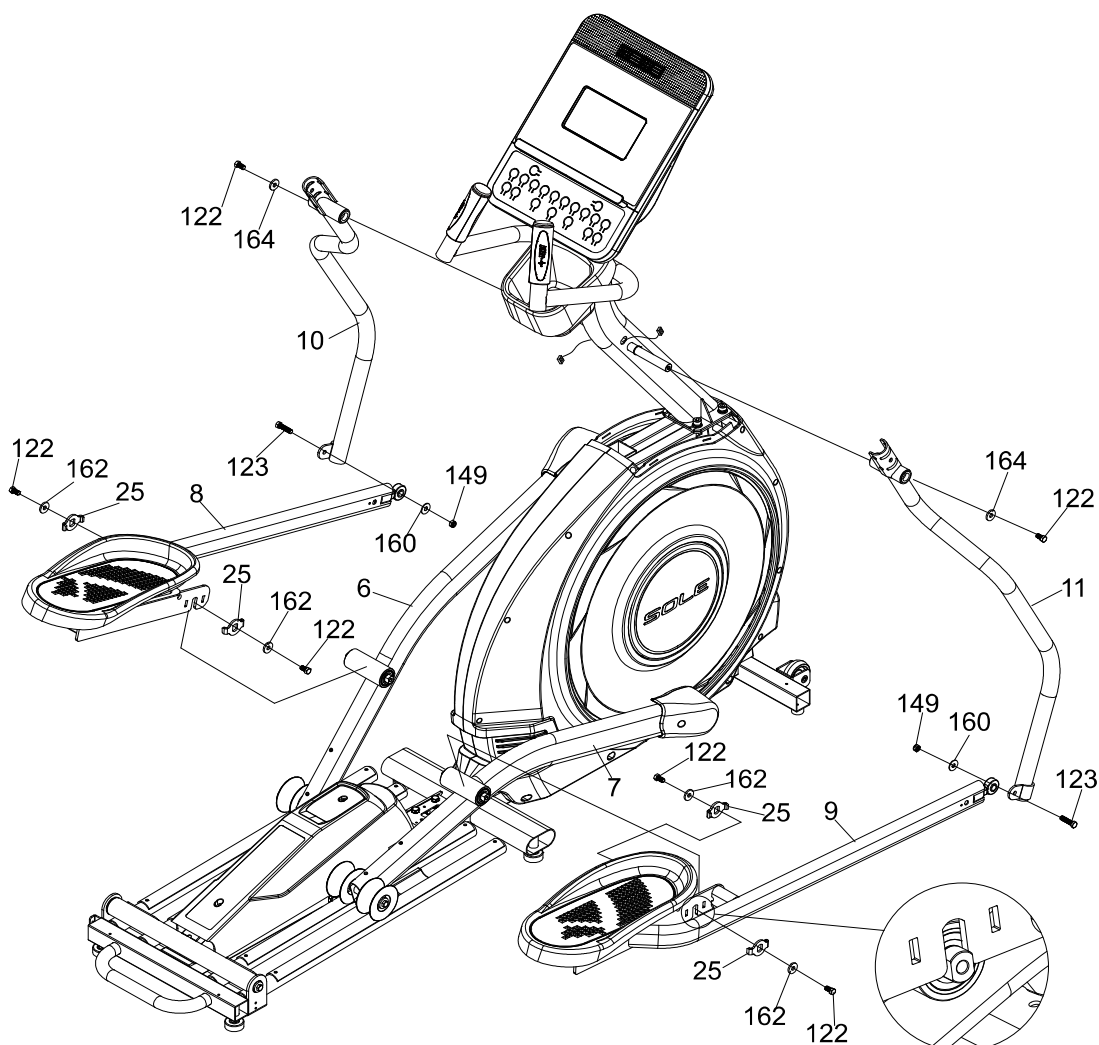
**123.** Bullone  
5/16"×1-1/4" (2 pz)



**122.** Bullone  
5/16"×15 mm (6 pz)



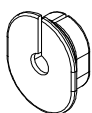
**149.** Dado autobloccante  
5/16"× 7T (2 pz)



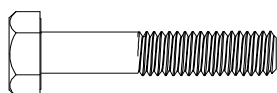
### 3) Montaggio impugnature

- 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"] corredato di rondella curva **168** [8"x23x1.5T] con un dado autobloccante **149** [5/16"x7T] corredato di rondella curva **168** [8"x23x1.5T], impiegando le chiavi **178** e **179**.
- Ripetere le procedure di fissaggio dell'impugnatura sx **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**.

3



71. Passacavo (2 pz.)



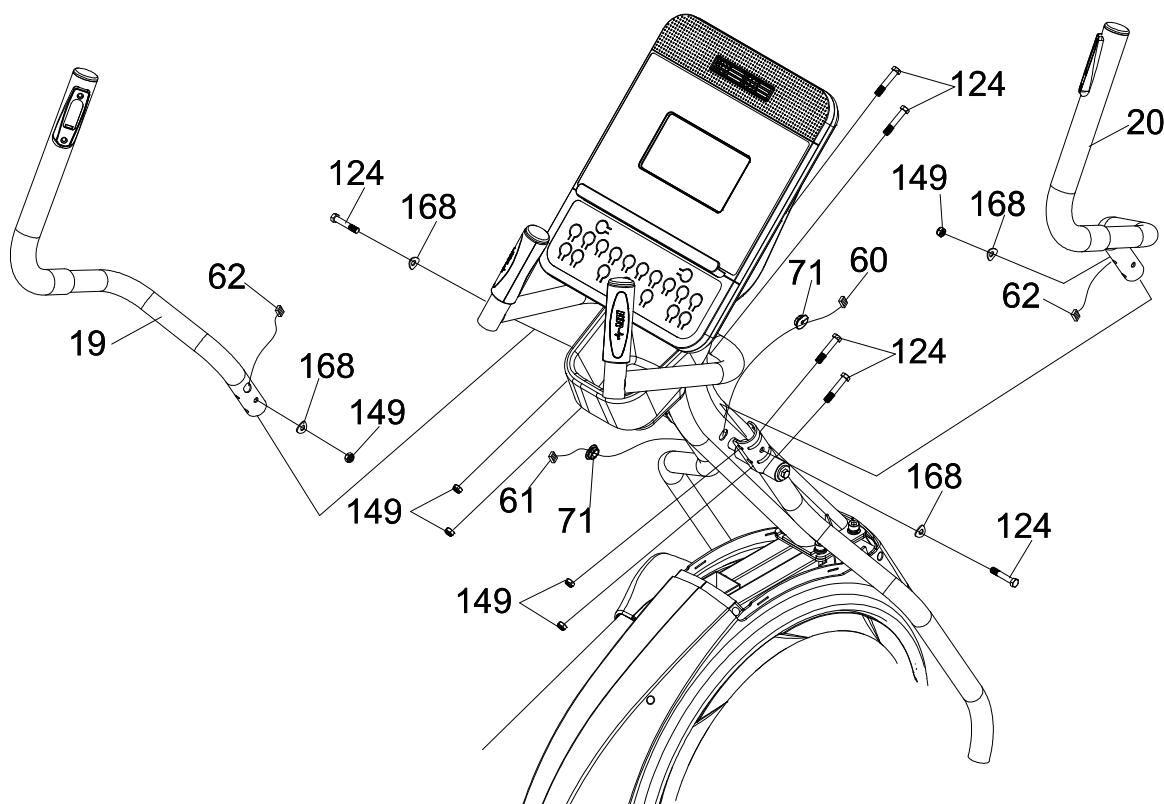
124. Bullone  
5/16"x1-3/4" (6 pz.)



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



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



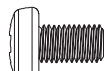
#### 4a) Montaggio coperture plastiche

- 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].

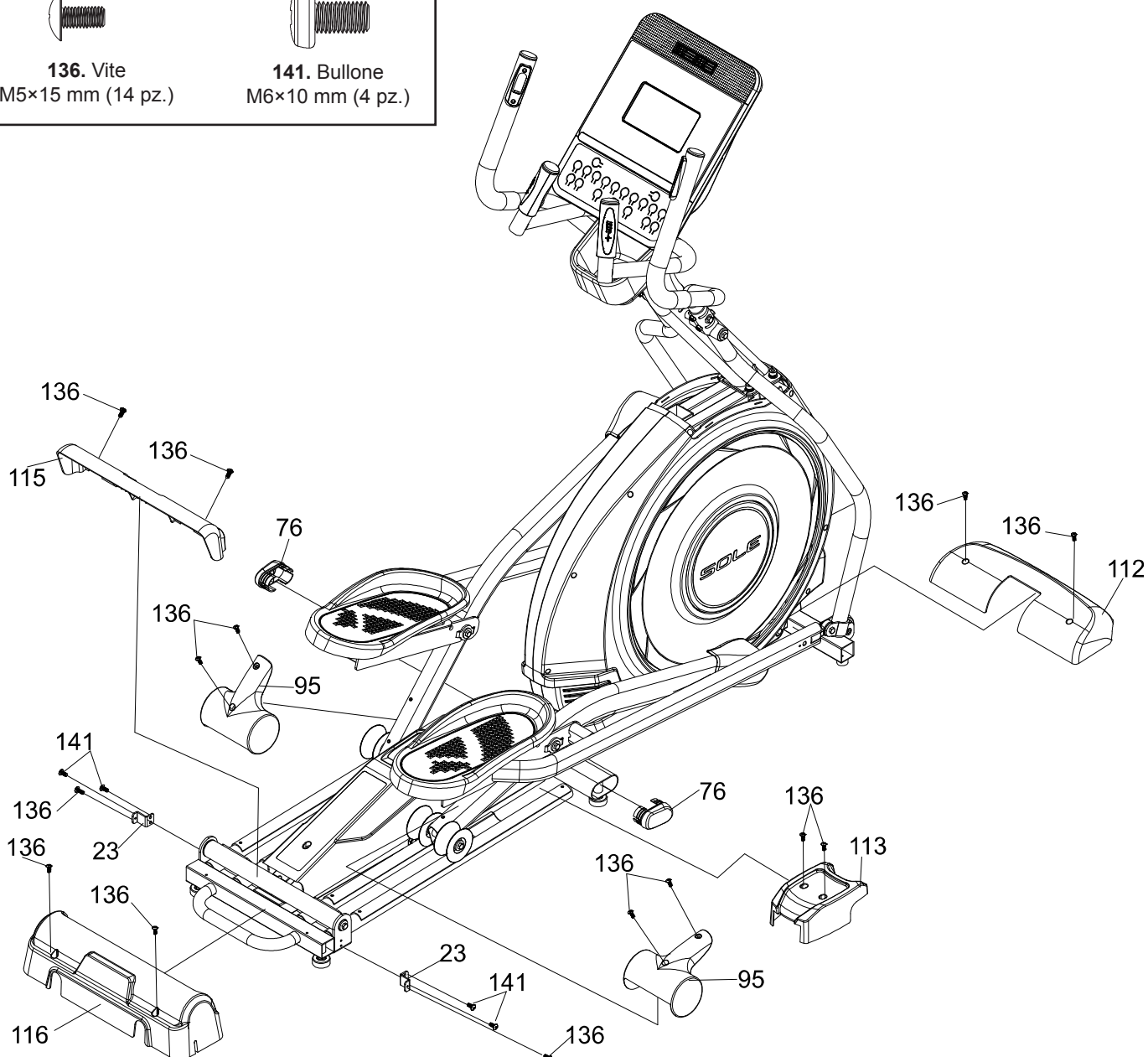
4a



**136.** Vite  
M5×15 mm (14 pz.)



**141.** Bullone  
M6×10 mm (4 pz.)



#### 4b) Montaggio rivestimenti

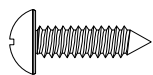
- Coprire lo snodo destro costituito dalla leva **11** con la gamba di collegamento **9**, accoppiare i rivestimenti degli snodi inferiori **110** [sx] e **111** [dx] e fissarli con due viti **136** [M5×15 mm] e una vite **139** [Ø3.5×12 mm], come rappresentato in figura. Coprire lo snodo sinistro ripetendo 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** [Ø3.5×12 mm]. Montare i rivestimenti **106** e **107** nel fulcro della leva sinistra **10** e fissarli serrando due viti **139** [Ø3.5×12 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** [Ø3.5×12mm].
- Fissare il supporto tablet **89** in testa alla console serrando quattro viti autofilettanti **139** [ST3,5x12 mm].
- Il supporto a leggjo 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.

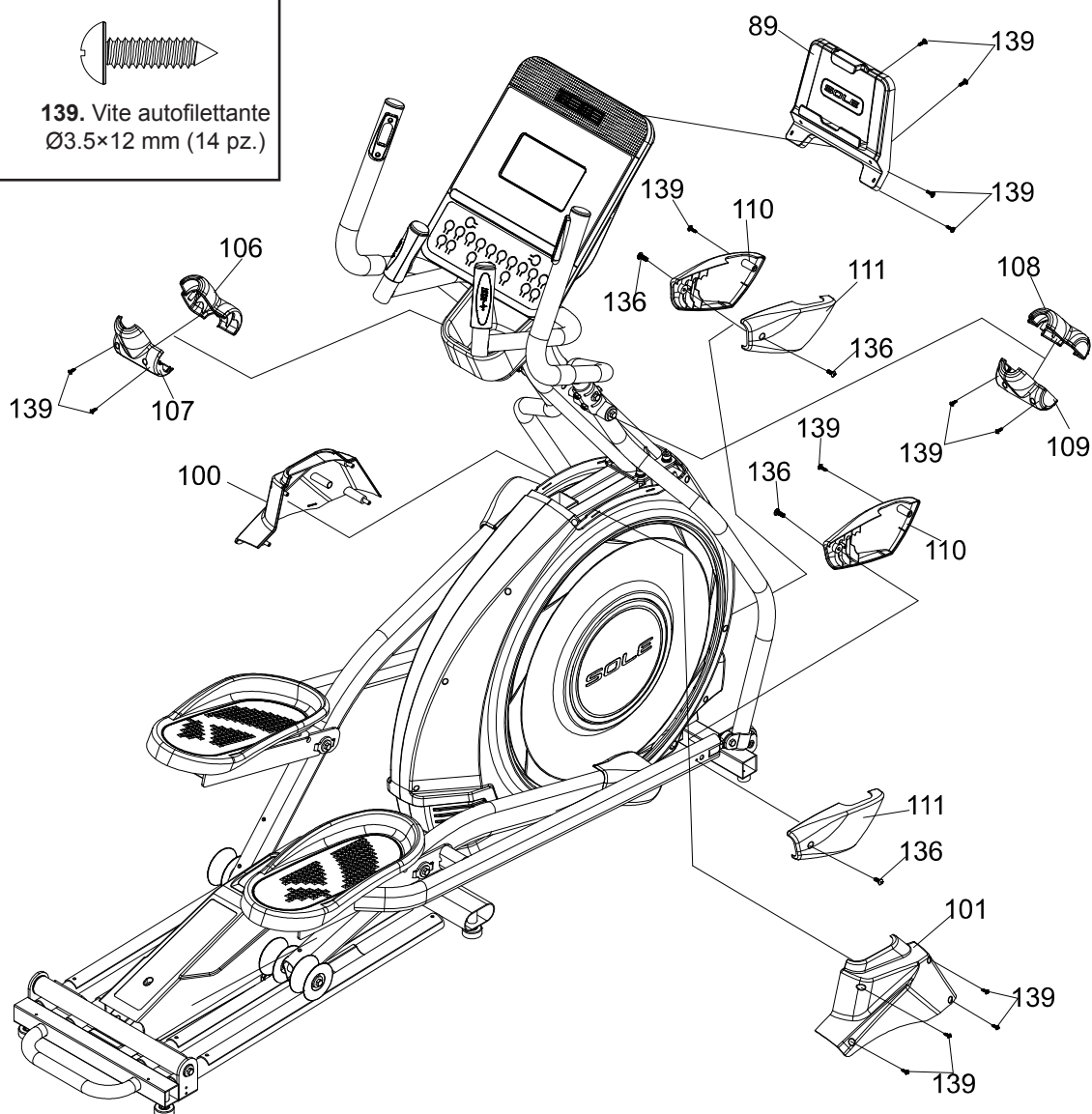
4b



**136.** Vite  
M5×15 mm (4 pz.)



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





## 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 alloggiati due ruote **B**.

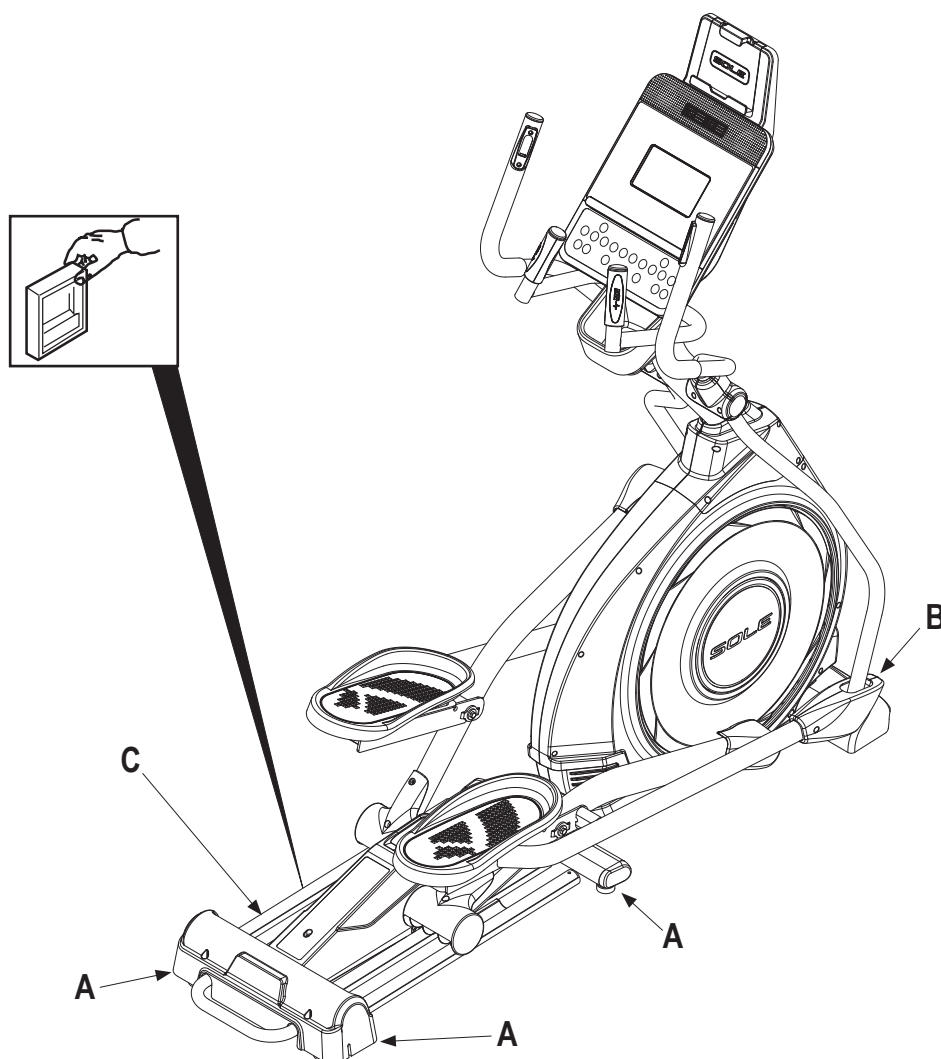
Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare l'attrezzo sotto le guide posteriori sollevare la coda dell'attrezzo fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.



**• 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.**



# ALLACCIAMENTO ELETTRICO

## • PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA :



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

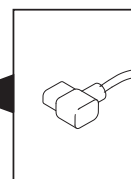
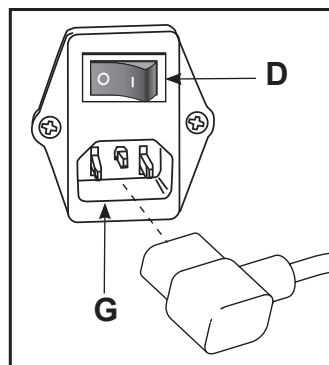
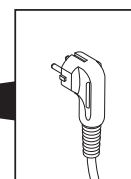
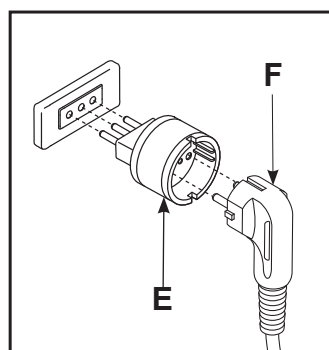
Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica di tipo Schuko **F** che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

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.

## • 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 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.

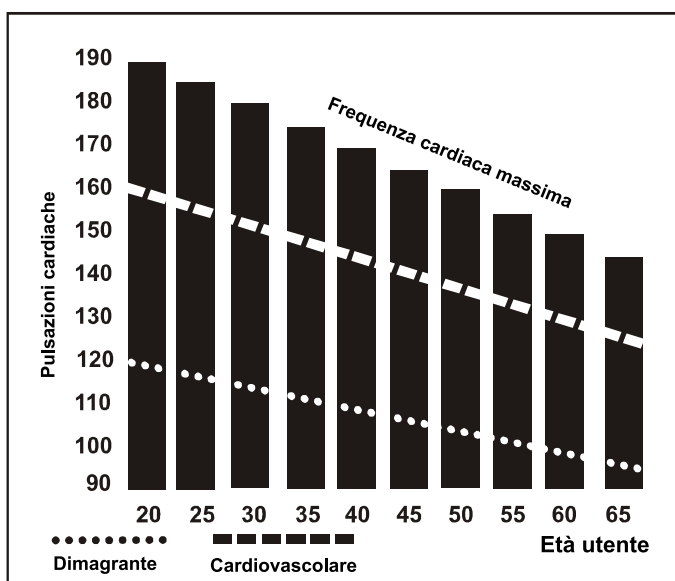
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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



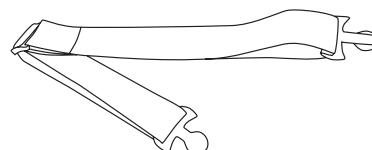
- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia toracica leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.
- Pulire il trasmettitore con 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.

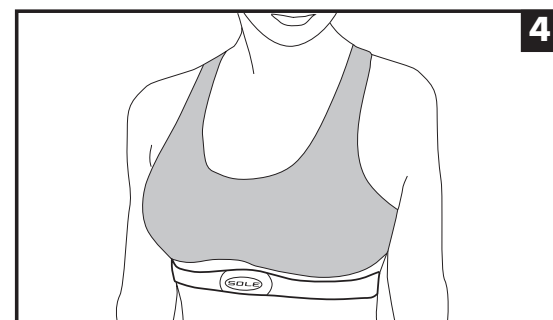
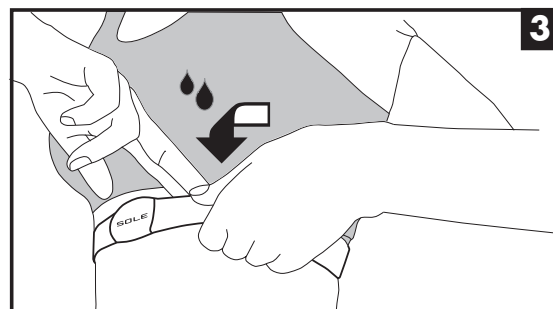
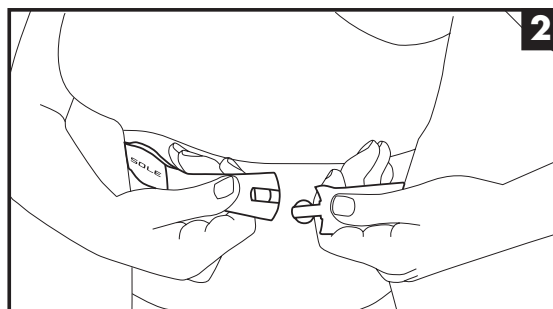
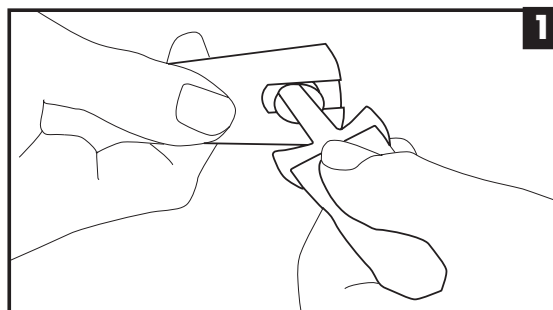
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



## 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.**

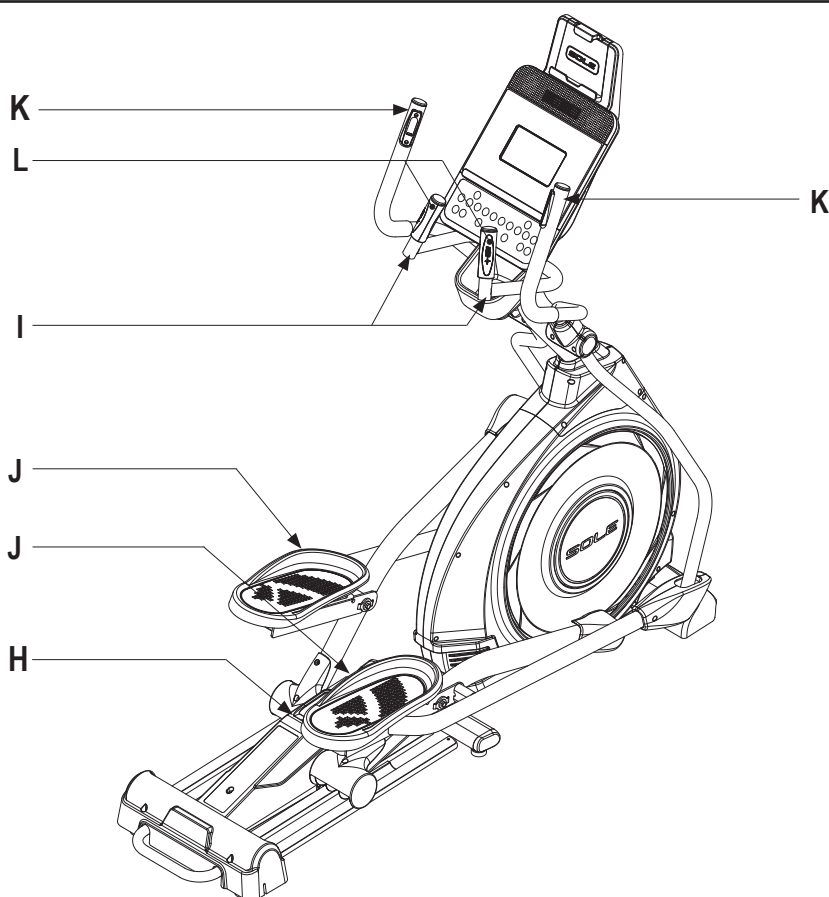
- Portare a contatto la punta dei piedi con parte anteriore delle pedane, quindi abbandonare la presa sul manubrio e afferrare le impugnature **K**, cominciare poi a spingere con le gambe sulle pedane per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.

- 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.

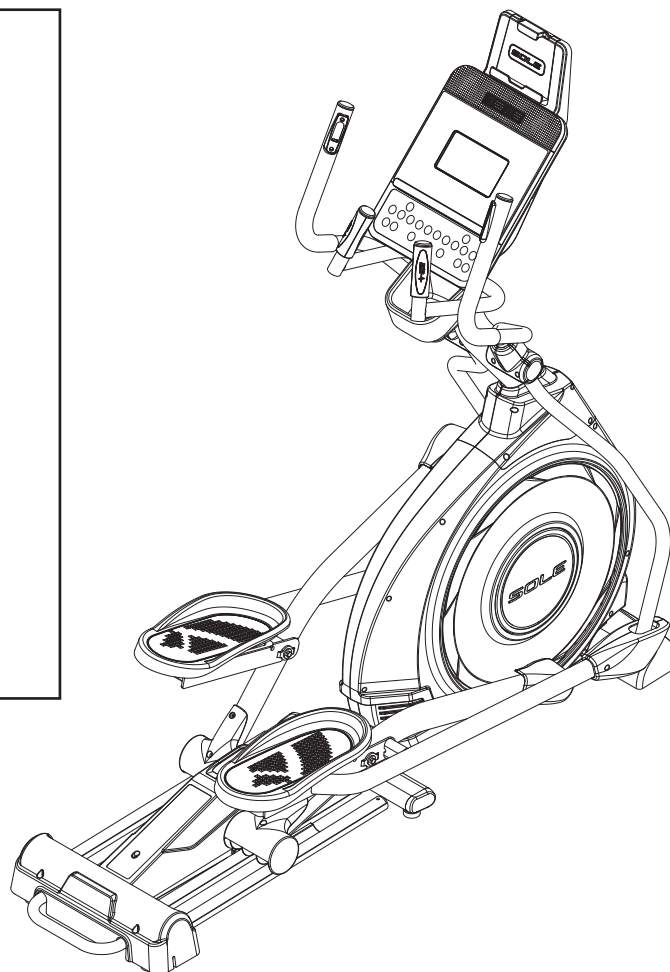


## REGOLAZIONE GUIDE INCLINABILI

- 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  $0^{\circ}$  il comportamento è analogo a quello delle comuni ellittiche e l'esercizio è simile allo sci da fondo; mentre a  $30^{\circ}$  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.



## CONSOLE - (DISPLAY)

La console è costituita da un ampio display LCD retroilluminato per la visualizzazione dei seguenti dati:

- **TIME** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **DISTANCE** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **LEVEL** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dal volano sulle pedane, può essere regolato su 20 livelli.
- **INCLINE** - Mostra il livello di inclinazione delle guide inclinabili di scorrimento delle ruote. La regolazione avviene su 20 livelli.
- **PACE** - Mostra il PASSO, ovvero il tempo in minuti necessario a percorrere un chilometro all'andatura corrente.
- **RPM** - Il NUMERO DI FALCATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio (cadenza).
- **WATT** - indica l'ENERGIA sviluppata nel corso dell'esercizio.
- **CALORIES** - il consumo di CALORIE durante l'esercizio. (\*)
- **PULSE** - la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio centrale o tramite il trasmettitore a fascia toracica optional. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (\*).

### DISPLAY GRAFICO

Il display grafico mostra il profilo dei programmi visualizzando un grafico con l'indicazione approssimata del livello di intensità dell'allenamento e del grado di inclinazione delle guide.

Sul lato destro l'anello con l'indicazione dei "Giri di Pista", costituita da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, a simulazione della pista da 400 metri di un circuito di atletica leggera.

### DISPLAY MESSAGGI

Il display messaggi è di tipo alfanumerico e mostra tutti i messaggi di guida durante l'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza inoltre avvisi e anomalie.

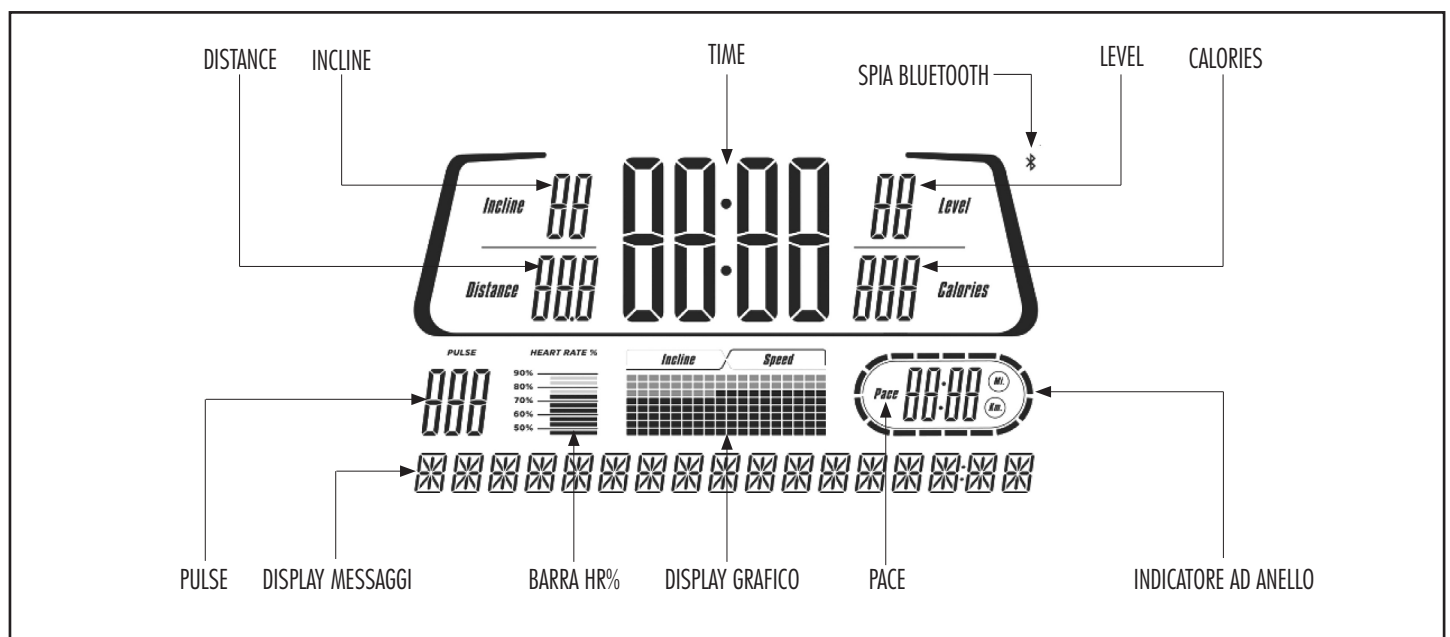
Durante l'allenamento, visualizza i seguenti dati: Speed, RPM, Level, Watts, Step time, che vengono alternati premendo il pulsante DISPLAY; mentre selezionando la funzione "Data Scan" i dati vengono alternati sul display in sequenza automatica ogni 4 secondi.

### BARRA HR%

Mostra il REGIME CARDIACO durante l'allenamento, espresso in valore percentuale.

Per la visualizzazione occorre indossare il trasmettitore a fascia toracica optional oppure impugnare i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio.

(\*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.



# CONSOLE - (PULSANTI)

## START

Quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, premere il pulsante "START" per fare partire il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

## STOP

- Durante l'esercizio, premere una volta il pulsante per bloccare la progressione dei dati e fare una breve pausa. I dati relativi all'esercizio in corso vengono mantenuti memorizzati per 5 minuti. Per ripartire con l'esercizio in pausa è sufficiente cominciare con le falcate o premere il pulsante Start.
- Durante l'esercizio, premere due volte il pulsante per terminare il programma in corso, il display Messaggi riassume i dati dell'esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell'esercizio svolto come programma Utente (USER).
- Mantenere premuto per qualche secondo il pulsante per azzerare tutti i dati in memoria.
- Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all'impostazione precedentemente effettuata.

## PULSANTI UP/DOWN LIVELLO INTENSITÀ

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

## PULSANTI UP/DOWN LIVELLO INCLINAZIONE

- Durante l'allenamento agire sui pulsanti Up/Down Inclinazione per cambiare l'inclinazione delle guide di scorrimento posteriori.

## ENTER

- Premere il pulsante ENTER, dopo la selezione di un programma di allenamento, per poter impostare i propri dati personali (età e peso) e l'eventuale durata del programma selezionato.
- Premere il pulsante ENTER durante l'impostazione dei programmi speciali per salvare una impostazione e passare all'impostazione successiva.

## PULSANTE DISPLAY

Il display Messaggi alterna la visualizzazione dei dati dell'esercizio in corso ad ogni pressione del pulsante Display oppure automaticamente attivando la funzione DATA SCAN che alterna ogni 5 secondi i dati visualizzati.

## PULSANTI PROGRAMMI

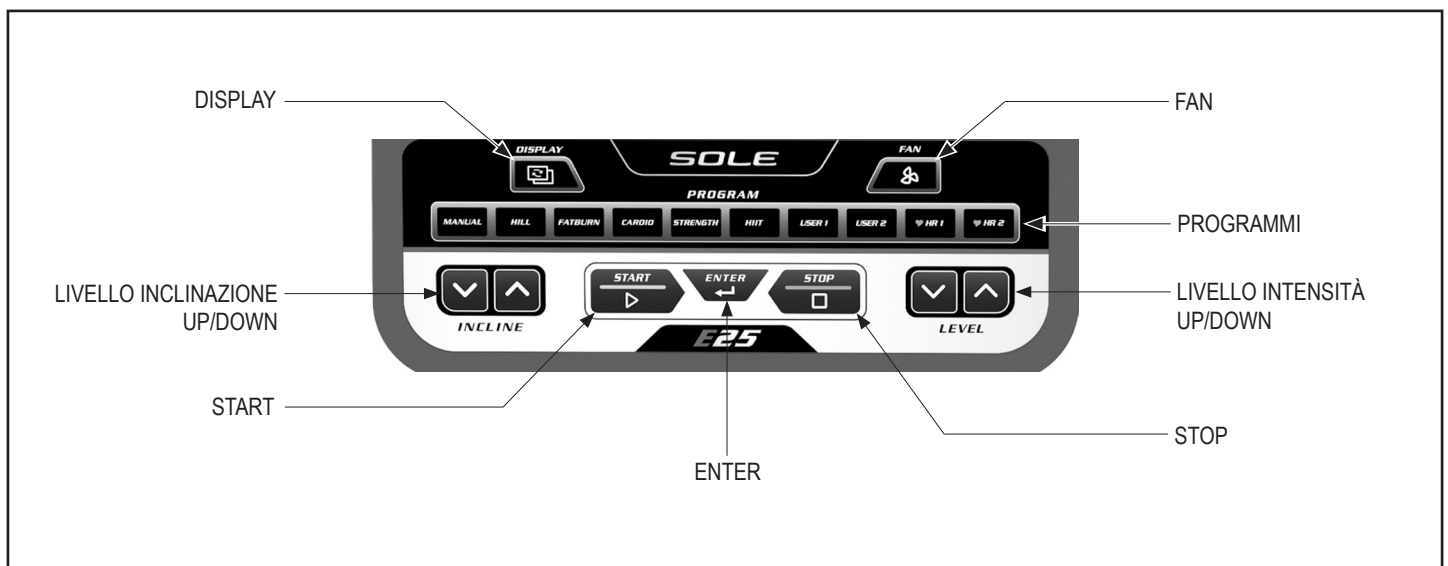
Premere uno dei pulsanti sulla tastiera centrale per selezionare uno dei dieci programmi di allenamento.

## FAN

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

**NOTA:** Dopo 15 minuti di inattività, la console si spegne automaticamente in modalità di risparmio energetico.

Per abilitare o disabilitare la funzione di risparmio energetico mantenere premuti per 5 secondi i pulsanti STOP, ENTER e DISPLAY.





# ACCENSIONE E MODALITÀ QUICK START

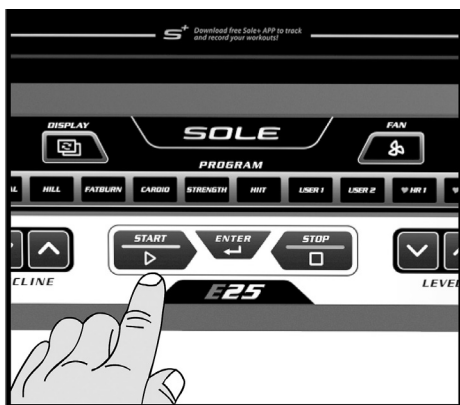
## Collegamento alla rete elettrica e accensione:

- 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 il display visualizza i dati relativi al tempo totale di impiego dell'attrezzo, al numero totale di chilometri percorsi e alla versione del firmware della console, quindi viene visualizzata la schermata principale che riproduce le icone dei programmi di lavoro dell'attrezzo.

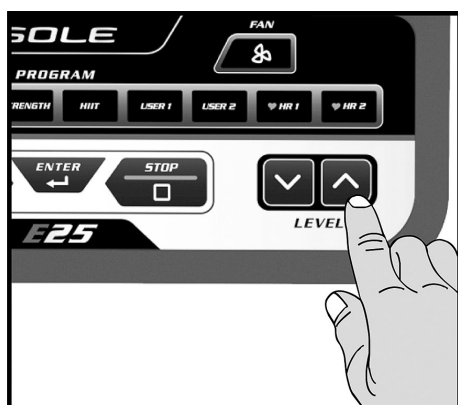
## Modalità Quick Start:

La modalità Quick Start è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Una volta saliti sulle pedane premere il pulsante START, per partire subito con l'allenamento.



- In modalità Quick Start i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti LEVEL UP/DOWN entro una scala di 20 livelli, oppure premere i pulsanti INCLINE UP/DOWN per variare l'inclinazione delle guide posteriori.



- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati sul display messaggi si può agire manualmente, premendo il pulsante Display, oppure selezionare la funzione DATA SCAN.
- Per selezionare la funzione DATA SCAN è sufficiente premere il pulsante Display fino alla sigla Data Scan, rilasciando il pulsante il display mostrerà in automatico la sequenza dei dati: Nome del programma, Velocità in km/h, Falcate al minuto, Livello di intensità, Watts, Durata sessione, Numero di giri di pista e infine Data SCAN.

**NOTA:** Il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica optional.

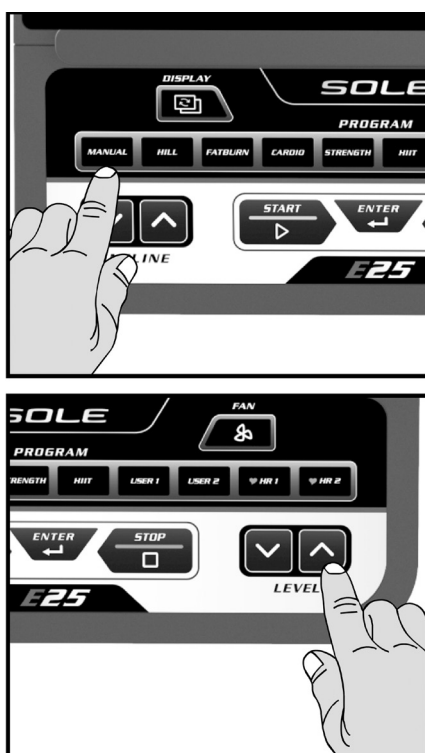
- Nel corso dell'allenamento il display Grafico visualizza il profilo dell'esercizio e l'anello con i "Giri di Pista".

## MODALITÀ MANUALE

In modalità manuale l'esercizio non viene gestito dalla console ed è possibile effettuare variazioni in qualunque momento.

- Premere il pulsante **MANUAL** e confermare con **ENTER**.

Si può partire immediatamente con il programma premendo **START**, verranno così assunti i dati di età, peso, durata riferiti all'ultima impostazione, oppure impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:



- il display messaggi visualizza **AGE**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante **ENTER** per confermare,
- il display messaggi visualizza **WEIGHT**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante **Enter** per confermare,
- il display messaggi visualizza **TIME**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante **ENTER** per confermare,
- terminata l'impostazione dei dati di programma 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**.

- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante **DISPLAY** oppure selezionare la funzione **DATA SCAN** per visualizzare i dati con sequenza automatica.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante **STOP**.  
Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente **START** oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personalizzato premendo il pulsante **USER 1** o **2** e seguendo le istruzioni fornite in seguito sulla guida utente e riferendosi alle indicazioni del display messaggi.

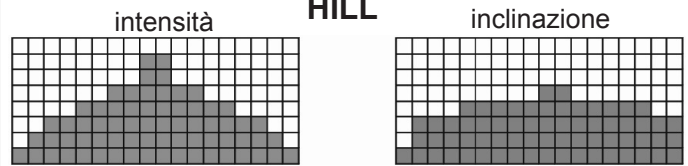
# PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

I programmi pre-impostati rappresentano un approccio immediato per un uso dell'attrezzo.

Esistono 5 distinti programmi pre-impostati, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato il valore massimo di intensità del programma la console gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

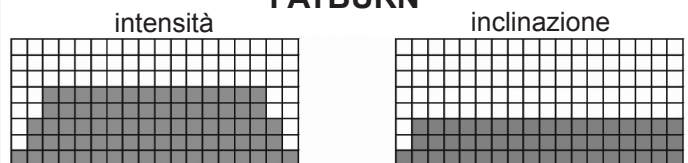
- Premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati che si trovano sotto al display e confermare con ENTER, il display visualizza il profilo grafico dell'intensità.  
Premendo ora il pulsante START il programma assunti i dati di età, peso, durata e intensità massima riferiti all'ultima impostazione, in alternativa occorre impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:
- il display messaggi visualizza **AGE**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **WEIGHT**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso dell'utilizzatore e premere ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **TIME**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **MAX LEVEL**;  
tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'intensità massima e premere ENTER per confermare;
- terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante START per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
- Il programma comincia secondo il profilo selezionato, in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.  
Terminato l'esercizio il display messaggi visualizza un resoconto dell'allenamento dopodiché la console ritorna in modalità di avvio.

## HILL



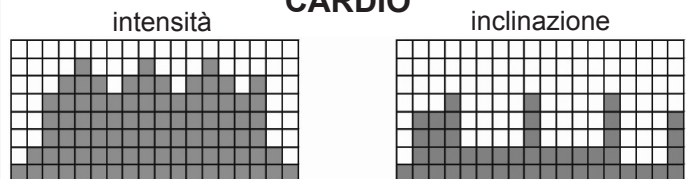
Il programma Hill simula un allenamento in collina, con aumento progressivo di velocità e inclinazione e successivamente in graduale decremento.

## FATBURN



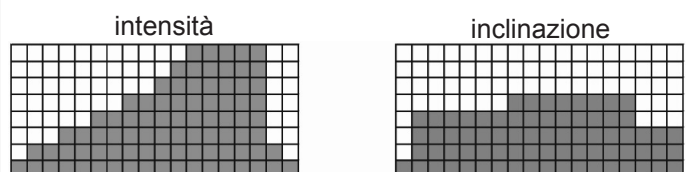
Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

## CARDIO



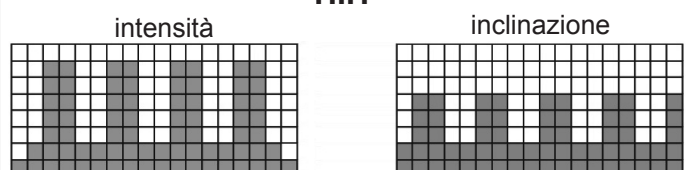
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma sostenuto.

## STRENGTH



Il programma Strength è stato pensato per migliorare la resistenza e la forza muscolare di gambe e glutei e prevede un graduale incremento della velocità fino al valore massimo sostenuto per il 25% della durata dell'allenamento. L'inclinazione è rapida ma moderata e costante per l'intera sessione.

## HIIT



Il programma HIIT è stato pensato per migliorare le capacità aerobiche, alternando sessioni ad alta intensità con sessioni a bassa intensità, senza una continuità progressiva.



# PROGRAMMI UTENTE

Tramite i programmi *User1* e *User2* è possibile costruirsi due profili di allenamento personalizzato oppure memorizzare allenamenti svolti in modalità manuale e assegnargli una sigla.

- Dalla schermata principale premere il pulsante **USER1** O **USER2** e premere **ENTER** per confermare.
- Nel caso non sia stato memorizzato alcun programma, viene richiesto l'inserimento del nome del programma Custom e il display messaggi visualizza la sigla: 'Name-A', questo nel caso non ci siano nomi di programmi in memoria (è possibile memorizzare due programmi). Mentre viene visualizzata la sigla "Name - Custom Workout" con la lettera C lampeggiante quando sono presenti dei programmi in memoria.

Quando è già presente un programma in memoria si può modificare il nome del programma oppure si può utilizzare quel medesimo programma premendo il pulsante **STOP** per poi passare alle fasi successive. Nel caso si desideri modificare un nome presente agire sui pulsanti **UP/DOWN** per modificare ciascuna lettera e premere **ENTER** per confermare. una volta terminato l'impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante **STOP** per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.

- Il display messaggi visualizza **AGE**; tramite i pulsanti **UP/DOWN** impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante **ENTER** per confermare,
- il display messaggi visualizza **WEIGHT**; tramite i pulsanti **UP/DOWN** impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante **ENTER** per confermare,
- il display messaggi visualizza **TIME**; tramite i pulsanti **UP/DOWN** impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante **ENTER** per confermare,
- il display messaggi visualizza **MAX LEVEL**; tramite i pulsanti **UP/DOWN** impostare l'intensità massima e premere il pulsante **ENTER** per confermare,
- terminata l'impostazione dei dati di base il display grafico visualizza la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare un livello di intensità. Tramite i pulsanti **LEVEL UP/DOWN** impostare il livello di intensità per la prima colonna e premere **ENTER** per passare alla successiva colonna.

- La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di intensità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere **ENTER** per continuare; impostare il livello di intensità per tutte le colonne, fino alla ventesima.

- Terminata l'impostazione dell'intero profilo premere il pulsante **ENTER** per completare la procedura e memorizzare il programma. Dopo la pressione del pulsante **ENTER** viene visualizzato il messaggio: "New Program Saved" e viene fornita l'opzione per avviare il programma oppure effettuare delle modifiche.

Premere **STOP** per tornare alla modalità di avvio.

- Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti **UP/DOWN**.

La modifica del livello di intensità avviene solo per lo step in corso, ovvero nell'ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l'allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna del display grafico), viene ripreso il livello memorizzato.

- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante **DISPLAY** oppure selezionare la funzione **DATA SCAN** per visualizzare i dati con sequenza automatica.

Sul display grafico viene riprodotto il profilo dell'esercizio e l'anello "Giri di pista" fornisce sempre la posizione corrispondente in simulazione di un circuito da 400 m.

- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante **STOP**.

Terminato l'esercizio il display messaggi visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché la console ritorna in modalità di avvio.

## PROGRAMMI HRC

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 e impedendo il corretto bilanciamento.

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".



**Qualora la rilevazione della frequenza cardiaca mostri sul display valori incoerenti e non attendibili, è necessario interrompere immediatamente il programma di allenamento HR e risolvere il problema di lettura delle pulsazioni cardiache probabilmente dovute a fonti di disturbo elettromagnetico nelle vicinanze.**

- Premere il pulsante **HR1** (60% della frequenza cardiaca massima - allenamento dimagrante), oppure il pulsante **HR2** (80% della frequenza cardiaca massima - allenamento cardiorespiratorio) quindi premere il pulsante ENTER,
- il display messaggi visualizza **AGE**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **WEIGHT**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **TIME**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **Target Heart Rate**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il valore di soglia cardiaca al quale si desidera lavorare e premere il pulsante ENTER per confermare,
- terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.

- In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore di soglia cardiaca (Target Heart Rate) agendo sui pulsanti LEVEL UP/DOWN, in questo modo la console modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.  
Quando nel corso dell'esercizio viene mantenuto un regime di pulsazioni cardiache superiore al valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) impostata, la console termina immediatamente l'esercizio.  
Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente START oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personalizzato premendo il pulsante USER 1 o 2 e seguendo le istruzioni fornite in seguito sulla guida utente e riferendosi alle indicazioni del display messaggi.

## **Menu Manutenzione**

Per accedere al menu Manutenzione mantenere premuto il pulsante STOP fino al reset della console, avvenuto il quale premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti STOP + START + ENTER.

Per selezionare una delle voci del menu agire sui pulsanti UP/DOWN e quindi premere ENTER. Di seguito sono specificate le funzioni del menu Manutenzione.

**A. Key test** (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sulla console).

**B. Display test** (effettua un controllo di tutti i display).

**C. Functions** (premere Enter per il menu Functions e utilizzare i pulsanti LEVEL Up/Down per scorrere il menu).

**I ODO reset:** effettua l'azzeramento dell'odometro (ODO), il conteggio della distanza percorsa dal primo utilizzo.

**II Units:** cambia le unità di misura della console, dal sistema metrico internazionale a quello anglosassone.

**III Sleep mode:** su ON abilita lo spegnimento automatico dopo che sono trascorsi 15 minuti di inattività.

**IV Motor test:** aziona in continuo il motore di regolazione intensità.

**V Manual:** aziona il motore di regolazione intensità.

**VI Pause mode:** su ON abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset.

**VII Key tone:** su ON abilita il segnale sonoro per ogni pressione dei pulsanti.

**D. Security:** blocca la tastiera per usi non autorizzati. Per ripristinare l'uso della tastiera occorre premere contemporaneamente Start e Enter per almeno 3 secondi.

**E. Factory set:** ripristino impostazioni di fabbrica.

**F. Exit:** uscita dal menu Manutenzione.

## 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

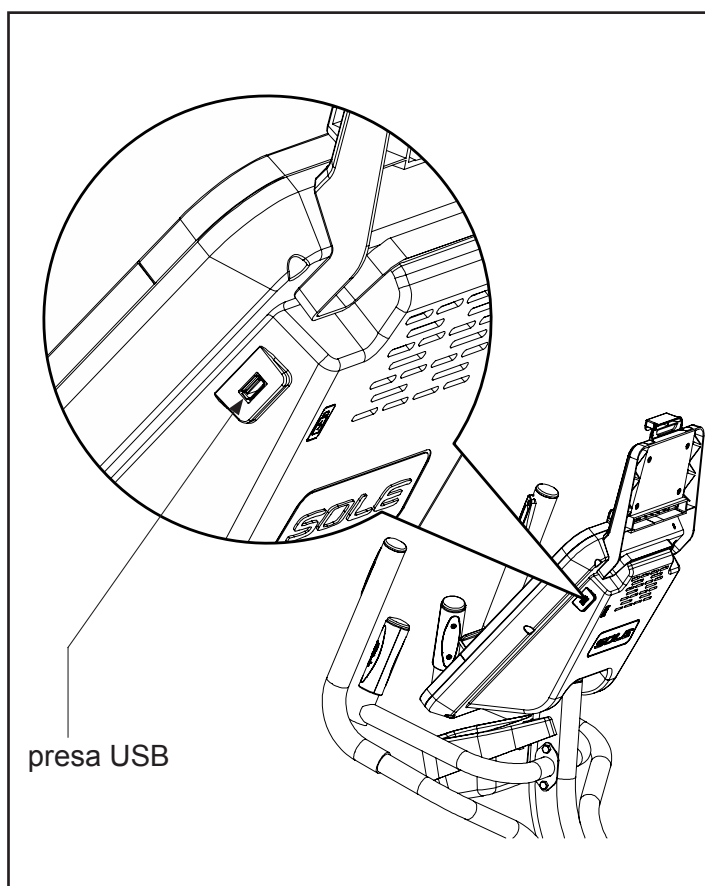
La console dispone di serie di un sistema di diffusori audio integrati, collegata ad un amplificatore dotato di interfaccia Bluetooth. Per poter effettuare il pairing e ascoltare i brani musicali dal dispositivo che avete sempre con voi, occorre attivare il Bluetooth dal dispositivo (tablet/smartphone/player 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.

- PRESA USB

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

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

**NB:** il cavo USB non viene fornito.



## COLLEGAMENTO TRA CONSOLE E APP SOLE+

I recenti prodotti della linea Sole Fitness sono dotati di interfaccia Bluetooth® (BLE 4.0) 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.

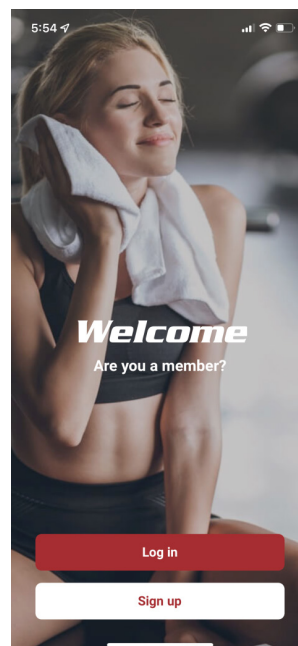
### ***Istruzioni per associare Sole+ App con la console del prodotto***

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.



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 console anche nel caso quest'ultima sia già associata ad una App di fitness terze parti.

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

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

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



# 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

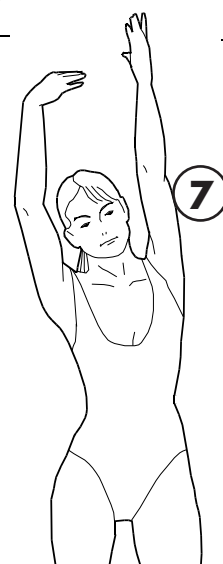
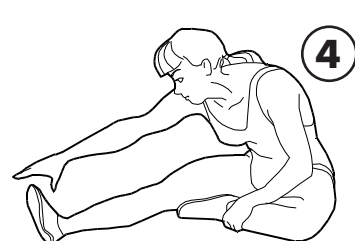
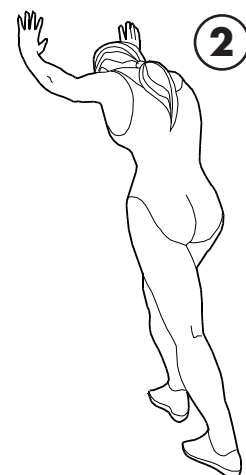
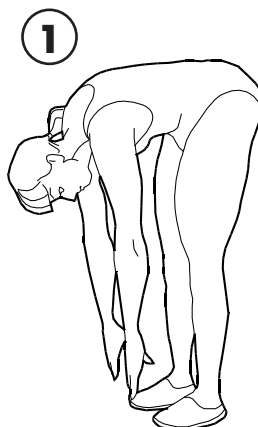
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

## 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

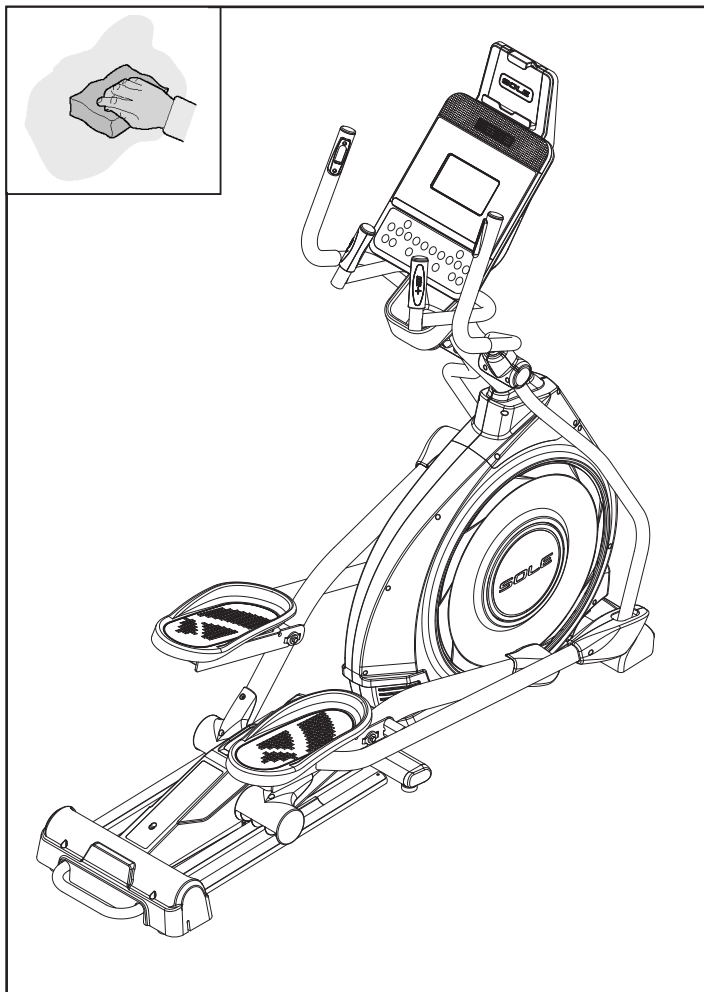


- È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.
- Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.
- Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride 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 sporcizia 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).



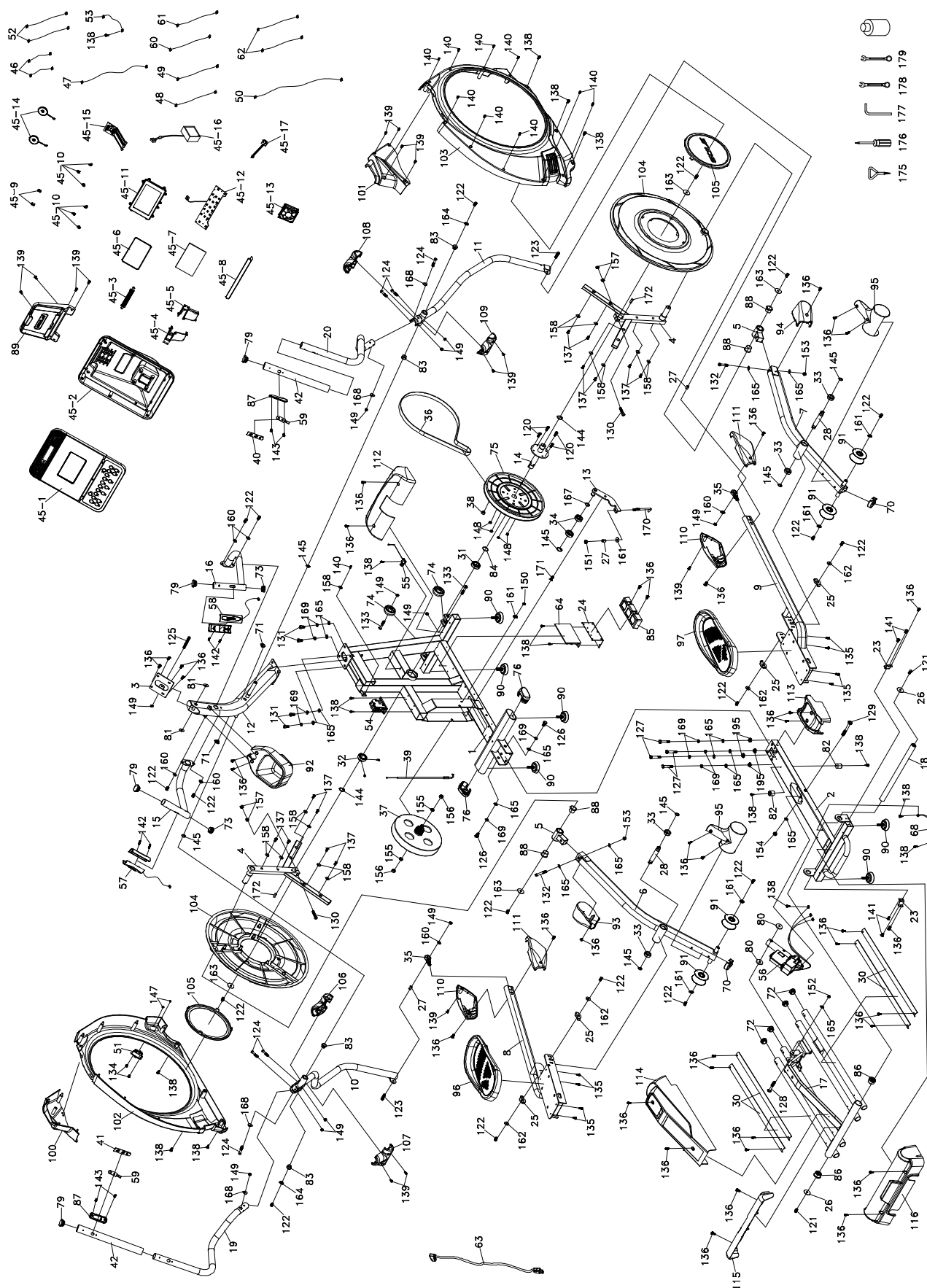
La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

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
23	Staffa filettata ad L	2
24	Piastra di raffreddamento in alluminio	1
25	Rondella con doppia ritenuta	4
26	Rondella piana	2
27	Manicotto	3
28	Albero cilindrico metallico	2
30	Binario in alluminio	4
31	Cuscinetto	1
32	Cuscinetto 6005	1
33	Cuscinetto	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 360 mm	1
40	Overlay pulsanti Intensità	1
41	Overlay pulsanti Inclinazione	1
42	Rivestimento impugnatura sx/dx	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	Guarnizione di tenuta	1
45-7	Finestra in plexiglass	1
45-8	Profilo porta libro	1
45-9	Clip bloccaggio griglia ventola	2
45-10	Clip bloccaggio rete altoparlante	6
45-11	Scheda elettronica display	1
45-12	Scheda elettronica tastiera	1
45-13	Ventola cablata 400 mm	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
45-14	Altoparlante cablato 450 mm	2
45-15	Modulo BT	1
45-16	Ricevitore HR con cavo 300 mm	1
45-17	Scheda USB con cablaggio 200 mm	1
46	Cablaggio 300 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 1550 mm console	1
51	Inverter di potenza	1
52	Cablaggio 80 mm - bianco	2
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 (optional)	1
64	Scheda controllo inclinazione guide	1
68	Cavo di messa a terra 250 mm	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
79	Tappo tondo manubrio Ø32 mm	4
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
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
100	Rivestimento sx supporto manubrio	1
101	Rivestimento dx supporto manubrio	1
102	Rivestimento principale sx	1



# 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](http://www.intergym.com)

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

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

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

## NOTA:

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

## SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

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

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

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

# CONDIZIONI DI GARANZIA

## Art.1 DEFINIZIONI

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

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

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

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

## Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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

## Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

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

## Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

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

## Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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

DISTRIBUITO DA:

**INTERGYM**

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

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

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



**E25**

Denominazione modello

Numero di serie prodotto