SOLE

FITNESS



TT8

Treadmill

Codice : SPLCSOLETT8

GUIDA UTENTE

Istruzioni originali in lingua italiana.

Leggere con attenzione e conservare per futuri riferimenti.

Edizione : 12/2016

CE

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA ..... Pag. 4
- USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI ..... Pag. 5
- SISTEMI DI SICUREZZA ..... Pag. 6
- CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO ..... Pag. 7
- TARGHETTE SUL PRODOTTO ..... Pag. 8
- DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO ..... Pag. 9
- APRIRE LA SCATOLA ..... Pag. 10
- MINUTERIA DI MONTAGGIO ..... Pag. 11
- MONTAGGIO DEL PRODOTTO ..... Pag. 12
- ALLACCIAMENTO ELETTRICO ..... Pag. 16
- SOLLEVAMENTO E MOVIMENTAZIONE ..... Pag. 17
- IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ..... Pag. 18
- USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA ..... Pag. 19
- CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI ..... Pag. 20
- CONSOLE DI CONTROLLO (DISPLAY) ..... Pag. 21
- CONSOLE DI CONTROLLO (PULSANTI) ..... Pag. 22
- ACCENSIONE - PAUSA E ARRESTO DI EMERGENZA ..... Pag. 23
- PROGRAMMA MANUALE ..... Pag. 24
- PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI ..... Pag. 25
- PROGRAMMI USER ..... Pag. 26
- PROGRAMMI HRC ..... Pag. 27
- FITNESS TEST ..... Pag. 28
- COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH® ..... Pag. 30
- MENU DI SET-UP E DOTAZIONI DI SERIE ..... Pag. 31
- RILASSAMENTO E STRETCHING ..... Pag. 32
- MANUTENZIONE ..... Pag. 33
- CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO ..... Pag. 34
- MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... Pag. 35
- ESPLOSO DELLE PARTI ..... Pag. 36
- LISTA DELLE PARTI ..... Pag. 38
- ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO ..... Pag. 39
- CONDIZIONI DI GARANZIA ..... Pag. 40

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

COMPORTAMENTI CORRETTI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale quali: circoli privati, hotel, Centri benessere, per un uso promiscuo del prodotto ma non continuativo. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento (quali nastro e rullo posteriore), quando l'attrezzo è in funzione.
- Quando, durante la corsa, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria dei montanti e del corrimano, nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI SCORRETTI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi in ambito medico.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare il pannello e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nella guida utente.
- NON spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- NON collocare l'attrezzo all'esterno dell'abitazione, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere la chiave di sicurezza dalla plancia dopo ogni utilizzo.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI

Questo tappeto è un simulatore di corsa che permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa.
In questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni metereologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare a correre oppure in un centro fitness. L'attrezzo è progettato e certificato per un utilizzo semi-professionale, sia in ambito domestico per l'utilizzo privato, che in ambito commerciale per l'utilizzo collettivo non continuativo (in ambienti quali: Circoli o associazioni private, Hotel, Centri benessere, SPA, ecc).
E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo

l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:

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

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

Nei seguenti casi, il costruttore/distributore del prodotto si ritiene sollevato da ogni responsabilità:
- utilizzo improprio non contemplato sulla guida
- irregolarità della tensione di rete
- carenze nella manutenzione programmata;
- interventi non autorizzati;
- utilizzo di ricambi non originali;
- inosservanza delle istruzioni.

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

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.
Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.

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

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

NOTA:
I disegni contenuti nella guida hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

SISTEMI DI SICUREZZA

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

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

Collegare la chiave di sicurezza sulla plancia per poter azionare il nastro e cominciare un esercizio.

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



CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

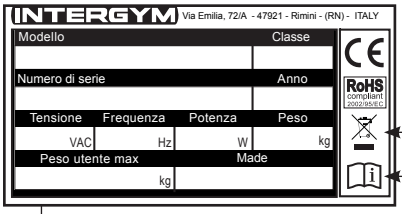
VELOCITÀ NASTRO	1 km/ora (min.) ÷ 20 km/ora (max)
DOPPIA INCLINAZIONE PIANO	-6% / +15% CON INCLINAZIONE ELETTRONICA
SUPERFICIE DI CORSA	585 x 1525 mm - (spessore piano 25 mm)
NASTRO DI CORSA	Habasite Dual Play, dimensioni: 560 x 1525 x 2.5 mm
POTENZA MOTORE AC	4 HP - 7 HP (peak)
DIAMETRO RULLI	anteriore: Ø75 mm / posteriore: Ø75 mm
PESO NETTO	146 kg
PESO LORDO (prodotto imballato)	161 kg
PESO MASSIMO UTENTE	180 kg
TENSIONE DI RETE	230 V AC
FREQUENZA DI RETE	50 Hz
POTENZA ASSORBITA MAX	2200 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR (*1)
INTERFACCIA BLUETOOTH	Modulo integrato v. 4.0 - Disponibile Sole Fitness App (*2)
RUMORE PRODOTTO	70 db(A), con velocità inferiore a 10km/h
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	1990 X 925 X 1500 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	2120 X 900 X 440 mm
CONFORMITA'	Norme: ISO EN 20957-1 (2013) EN 957-6 (classe SB)
	Direttive: 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE 2006/42/CE

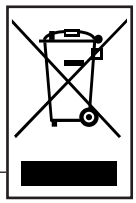
(*1) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato mod. T34. Un trasmettitore a fascia toracica Sole Fitness viene fornito con il prodotto.

(*2) APP compatibili: Fitbit, Health, Record, MapMyFitness, MyFitnessPal.

TARGHETTE SUL PRODOTTO

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

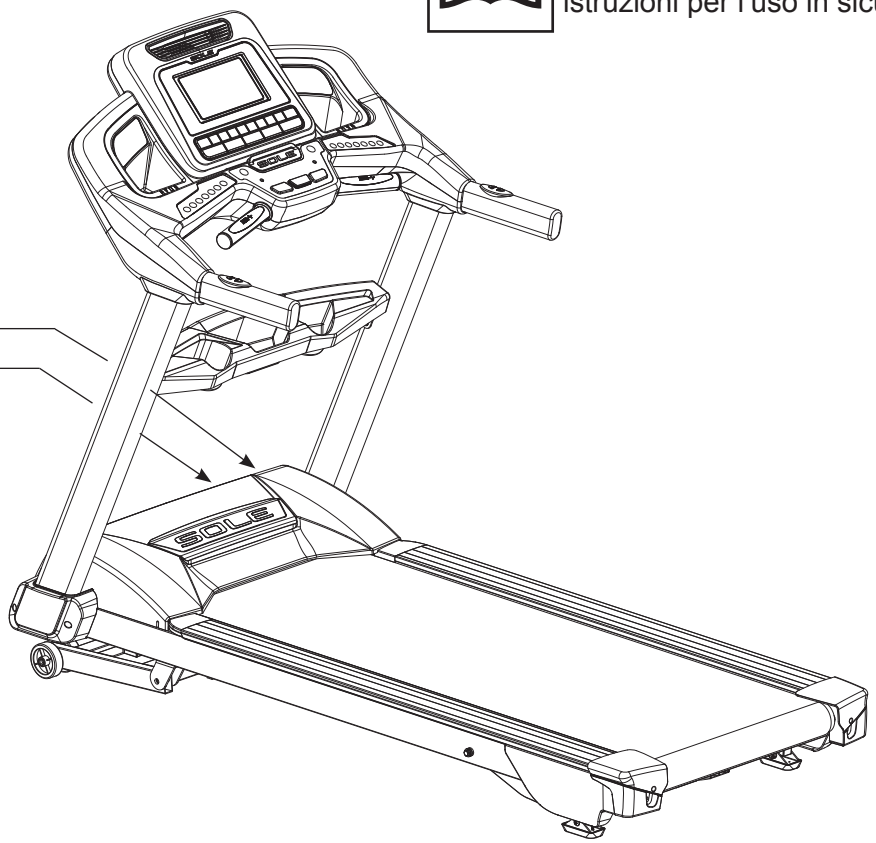




Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti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

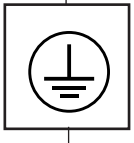


Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.





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 o commerciale,
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di una presa elettrica adatta,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

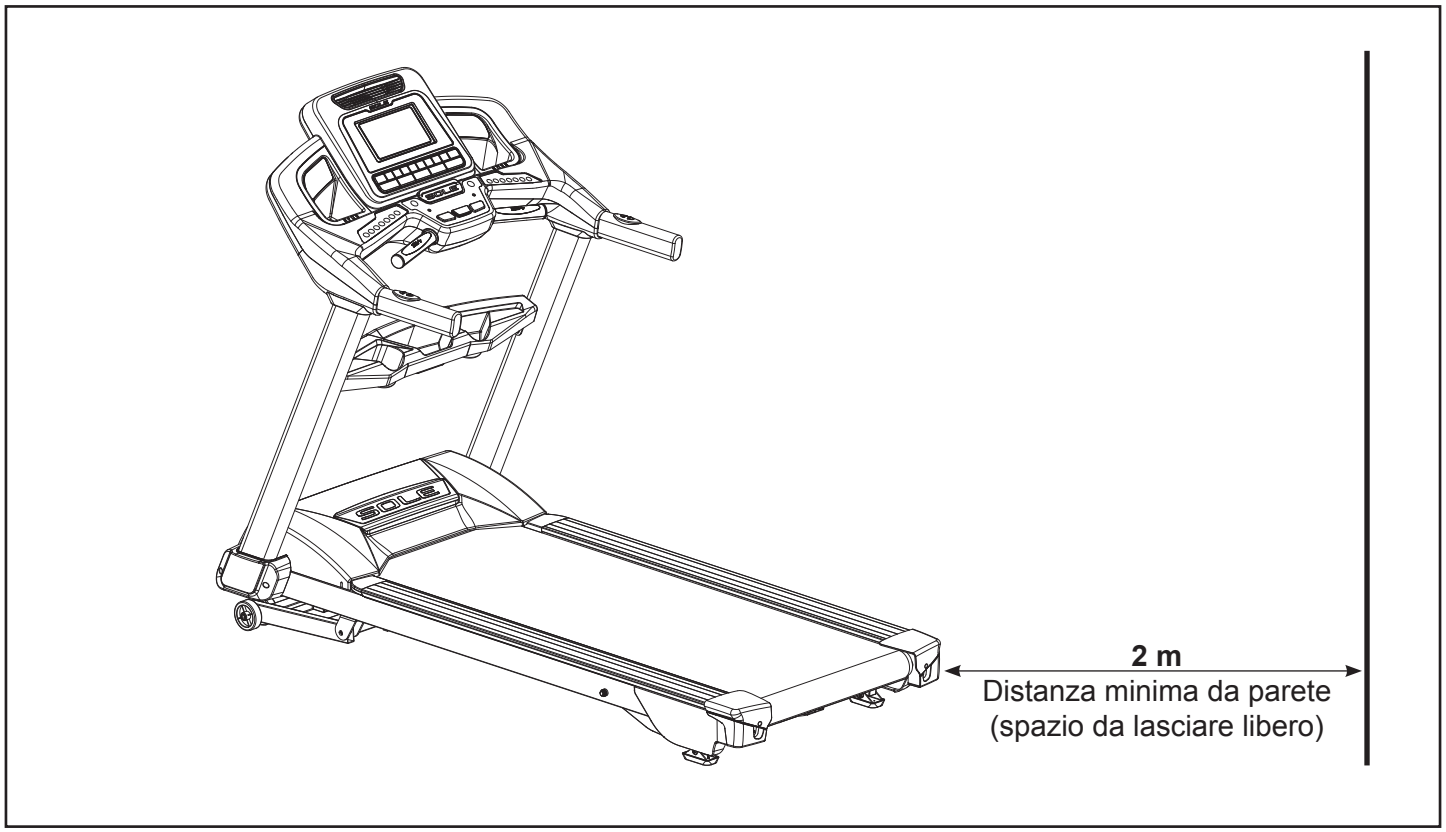
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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



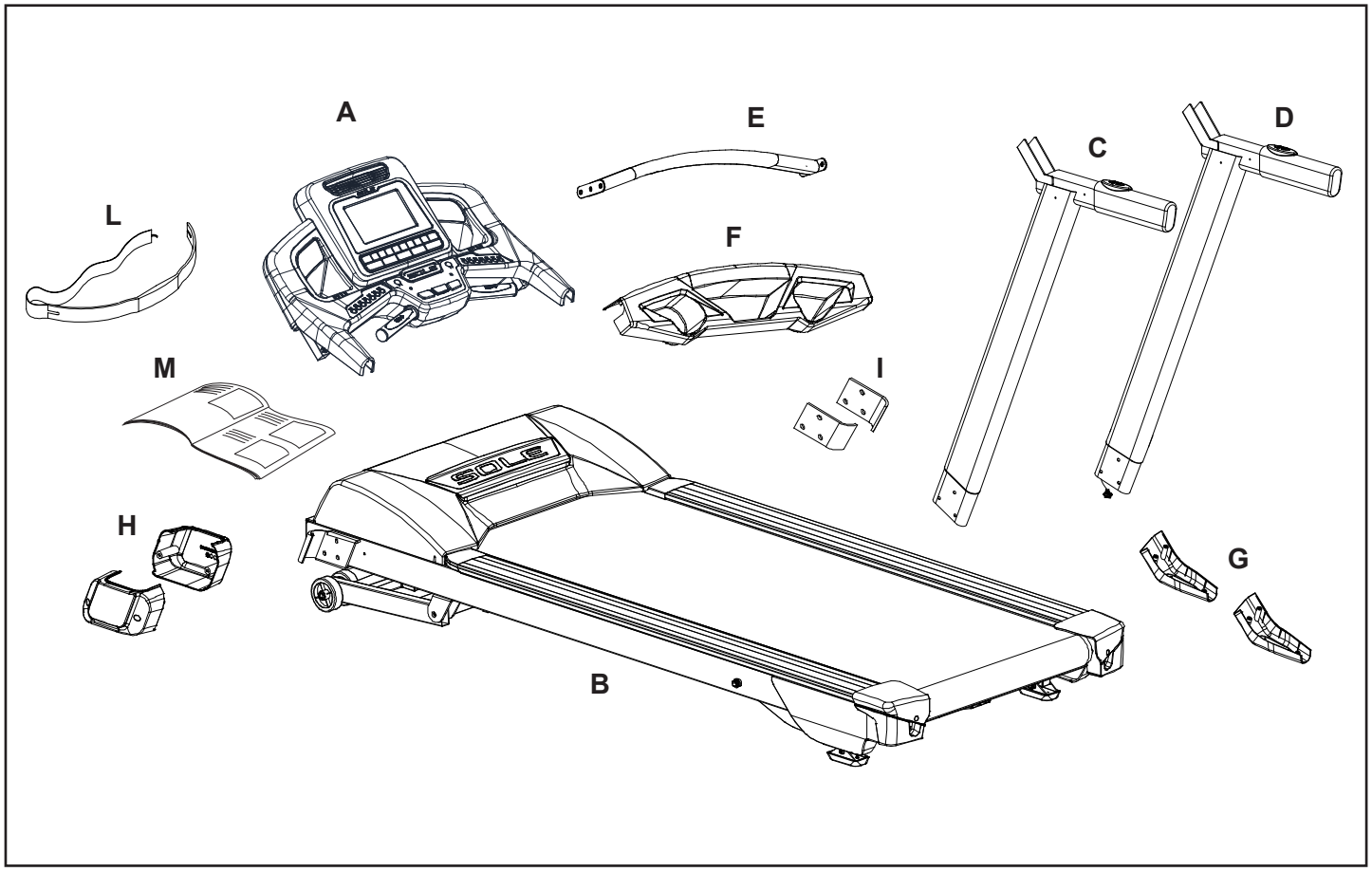
APRIRE LA SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura montata su pallet. Dato il peso elevato, per sollevare e movimentare il prodotto imballato è necessario impiegare adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici, a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi. Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

È importante depositare la scatola sul pavimento rispettando l'indicazione "LATO ALTO" indicata da una freccia sull'imballo.
Nel caso in cui la scatola sia stata depositata sul pavimento dal lato errato, evitare di aprirla danneggiando l'imballo ma girarla sul lato corretto.

Identificazione parti da montare :

A.	Plancia console	(1 pz.)
B.	Piano di corsa assemblato	(1 pz.)
C.	Montante sinistro	(1 pz.)
D.	Montante destro	(1 pz.)
E.	Staffa porta mensola	(1 pz.)
F.	Mensola porta oggetti	(1 pz.)
G.	Coperchio inferiore corrimano dx/sx	(1/1 pz.)
H.	Rivestimento inferiore per montanti dx/sx	(1/1 pz.)
I.	Piastra per fissaggio montanti dx/sx	(1/1 pz.)
L.	Trasmettitore a fascia toracica	(1 pz.)
M.	Guida Utente	(1 pz.)



MINUTERIA DI MONTAGGIO

Durante le operazioni riferirsi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servirsi anche del disegno in esploso nel catalogo ricambi.
Il Catalogo Ricambi completo di lista delle parti che si trova in fondo alla guida utente è un ulteriore aiuto nell'identificazione dei componenti di piccole dimensioni.

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

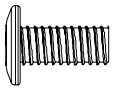
Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.

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.

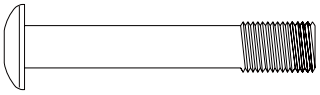
FASE 3



85. Rondella spaccata [Ø10x2T] (6 pz.)



99. Vite [5/16" x 3/4"] (4 pz.)



100. Vite [3/8" x 2-1/4"] (6 pz.)



131. Rondella curva [Ø8x Ø23x1,5T] (4 pz.)



102. Rondella piana [3/8"x 19x 1,5T] (6 pz.)

FASE 5

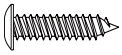


85. Rondella spaccata [Ø10x2T] (4 pz.)



125. Vite [3/8" x 1-3/4"] (4 pz.)

FASE 7



90. Vite autofilettante [Ø3,5x16 mm] (6 pz.)

FASE 8



99. Vite [5/16" x 3/4"] (4 pz.)

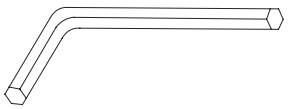
FASE 9



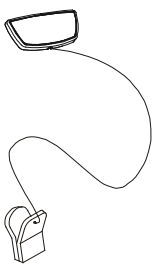
126. Vite [M5 x 10 mm] (4 pz.)



104. Chiave esagonale M5 + Giravite a stella



105. Chiave esagonale M6



63. Chiave di sicurezza
Safety key

MONTAGGIO DEL PRODOTTO

Il sollevamento del piano di corsa deve essere eseguito da almeno QUATTRO PERSONE poste alle estremità del prodotto oppure tramite l'ausilio di adatti dispositivi di sollevamento idraulici.

F0 Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il piano di corsa assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento; svitare dalle sedi di fissaggio dei montanti quattro viti **113** e rimuovere i due blocchetti metallici **112**.

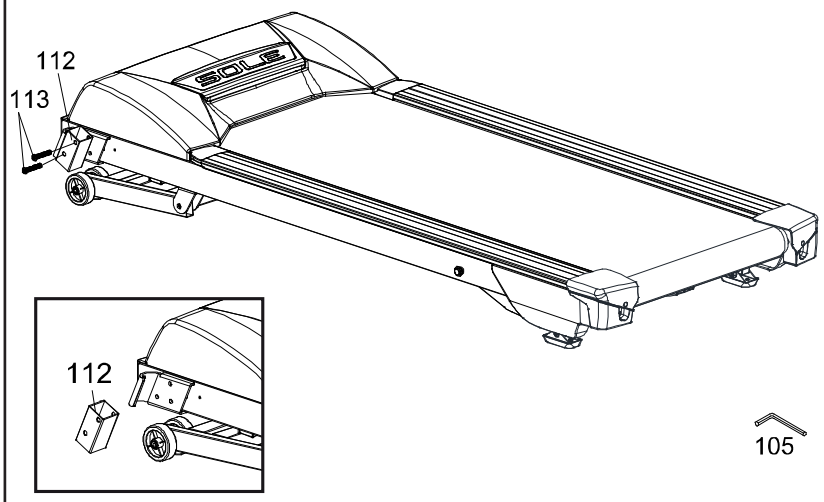
F1 Rispettando il verso di montaggio illustrato nel disegno a lato, infilare il coperchio inferiore del corrimano di destra **118** e di sinistra **117**, dalla parte inferiore dei montanti destro **4** e sinistro **5**.

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

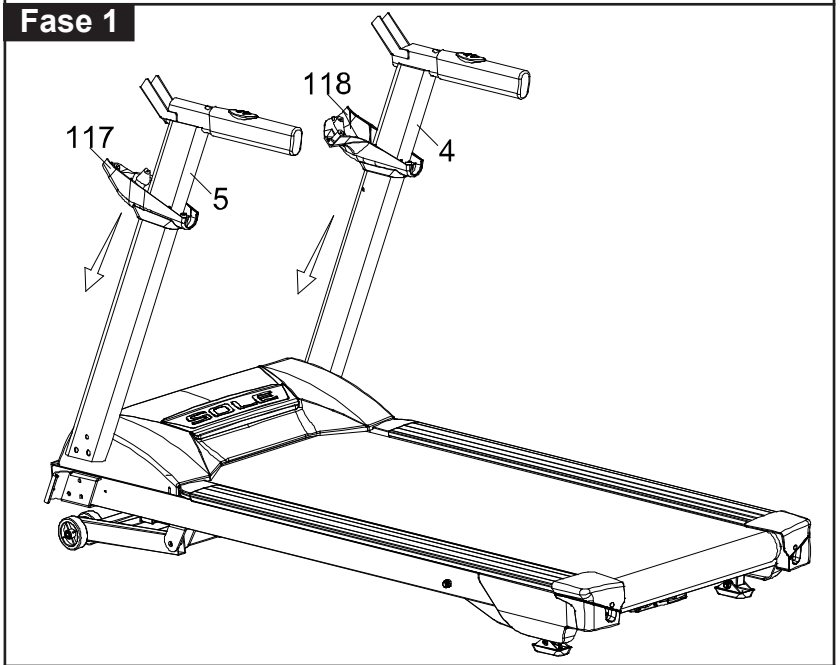
F2 Inserire il montante sinistro **5** nella sede predisposta del telaio. Avvicinare il montante destro **4** ed effettuare i collegamenti elettrici.

- Collegare il connettore dodici poli **179** del cablaggio inferiore al connettore dodici poli **178** del cablaggio intermedio.
- Collegare il connettore otto poli **182** del cablaggio inferiore al connettore otto poli **181** del cablaggio intermedio.
- Collegare il connettore sei poli **185** del cablaggio inferiore al connettore sei poli **184** del cablaggio intermedio.
- Inserire il montante destro **4** nella sede predisposta del telaio.

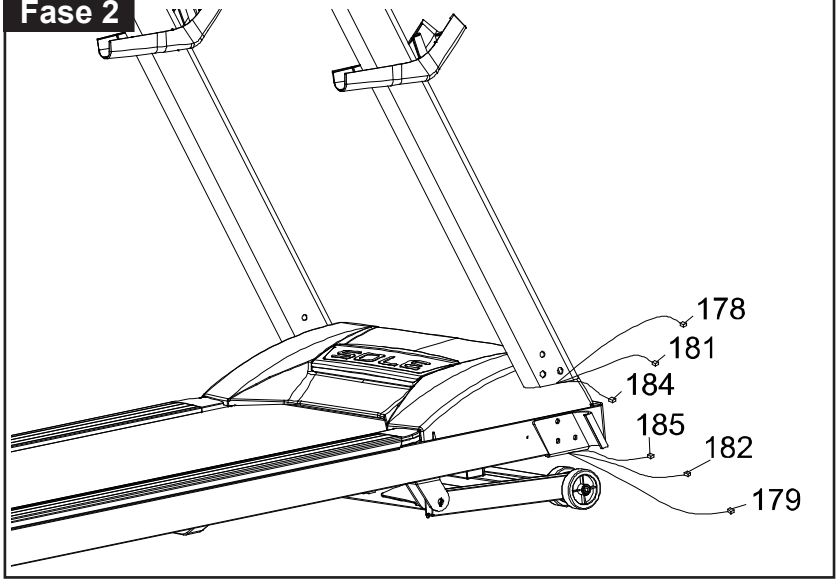
Fase 0



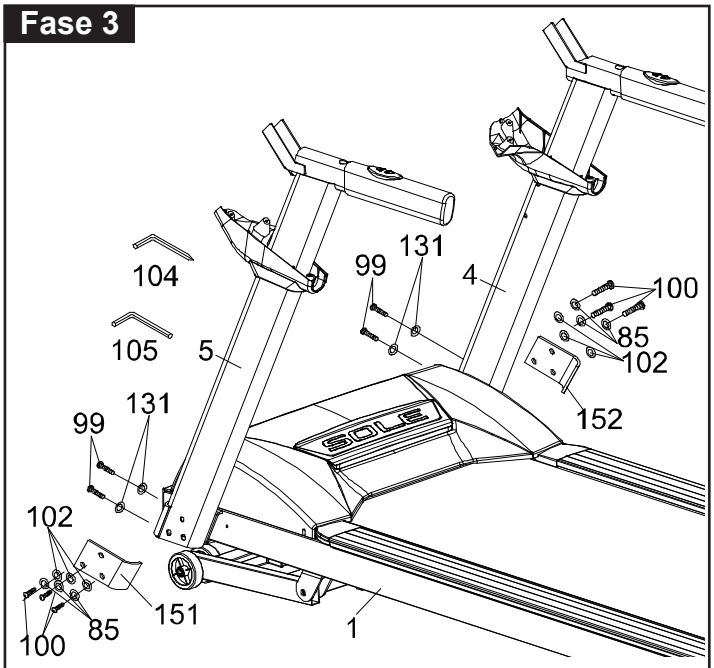
Fase 1



Fase 2



Fase 3

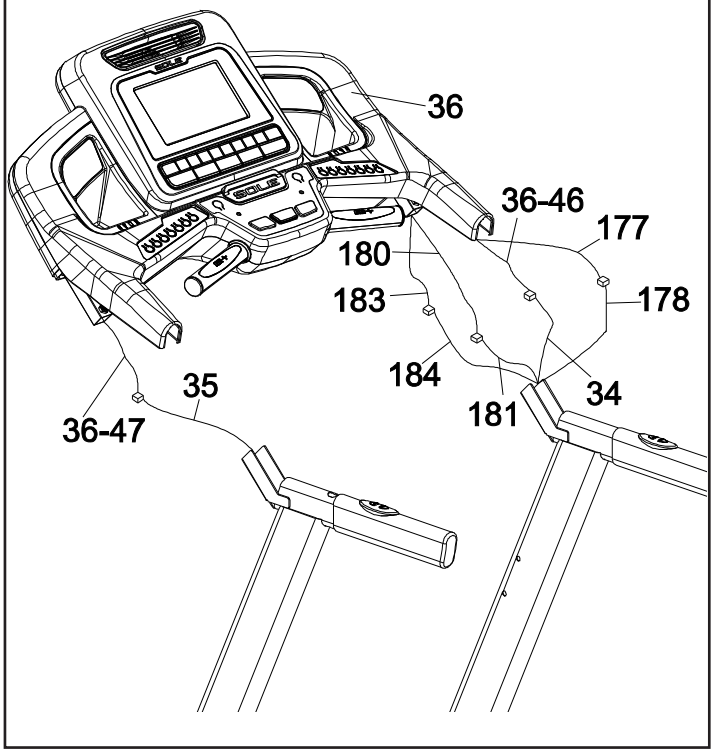


F3 Fissare i montanti destro e sinistro alla base del telaio serrando dalla parte anteriore ciascuno con due viti **99** [5/16" × 3/4"] complete di rondelle curve [Ø8 x Ø23 x 1.5T]; impiegare la chiave **104.**

- Fissare lateralmente il montante sinistro **5** attraverso la piastra **151** serrando tre viti **100** [3/8" x 2-1/4"] complete di rondelle spaccate **85** [Ø10 x 2T] e rondelle piane **102** [3/8" x 19 x 1.5T].
- Fissare lateralmente il montante destro **4** attraverso la piastra **152** serrando tre viti **100** [3/8" x 2-1/4"] complete di rondelle spaccate **85** [Ø10 x 2T] e rondelle piane **102** [3/8" x 19 x 1.5T].

Durante il fissaggio della plancia sui montanti laterali, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.

Fase 4

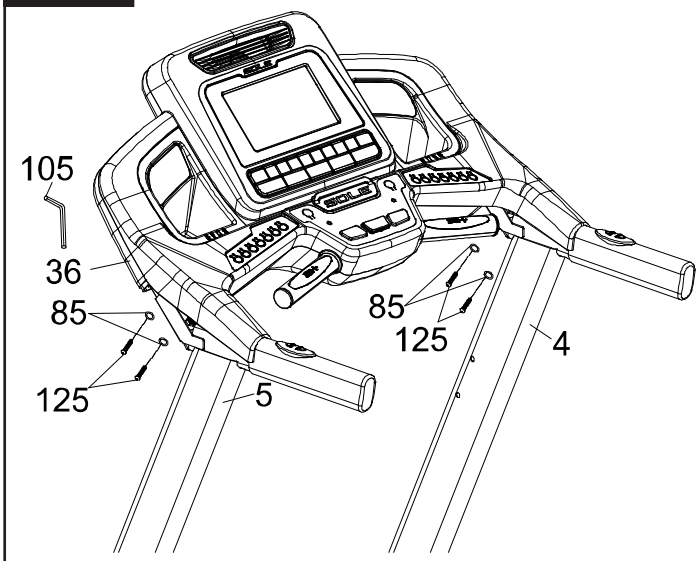


F4 Avvicinare la plancia **36** ai montanti laterali **4** e **5**.
• Collegare il connettore **178** (12 poli) del cablaggio intermedio, in uscita dal montante di destra, al connettore **177** (12 poli) del cablaggio superiore, in uscita dalla plancia.
• Collegare il connettore **181** (8 poli) del cablaggio intermedio, in uscita dal montante di destra, al connettore **180** (8 poli) del cablaggio superiore, in uscita dalla plancia.
• Collegare il connettore **184** (6 poli) del cablaggio intermedio, in uscita dal montante di destra, al connettore **183** (6 poli) del cablaggio superiore, in uscita dalla plancia.
• Collegare il connettore **34** proveniente dal corrimano di destra relativo ai pulsanti di regolazione della velocità, alla relativa presa **36-46**.
• Collegare il connettore **35** proveniente dal corrimano di sinistra, relativo ai pulsanti di regolazione dell'inclinazione, alla relativa presa **36-47**.

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

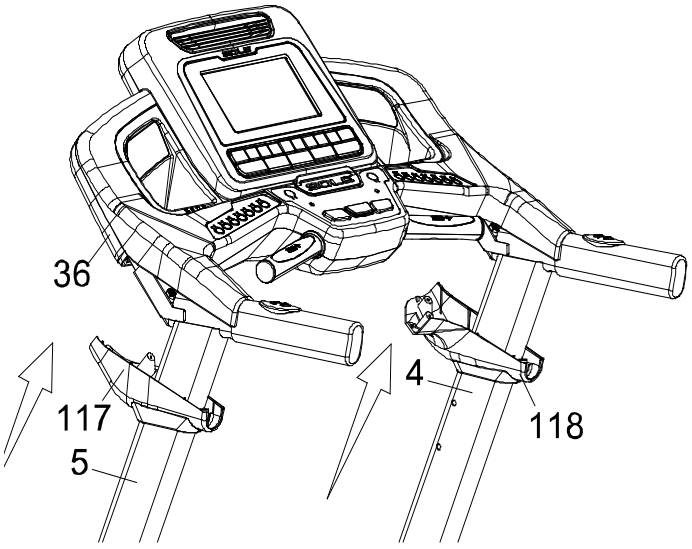
F5 Inserire i supporti della plancia **36** sulle staffe di fissaggio alle estremità superiori dei montanti **4** e **5**, quindi fissarla in posizione serrando quattro viti **125** [3/8" x 1 - 3/4"] corredate da rondelle spaccate **85** [Ø 10 mm]; impiegare la chiave **106** fornita in dotazione.

Fase 5



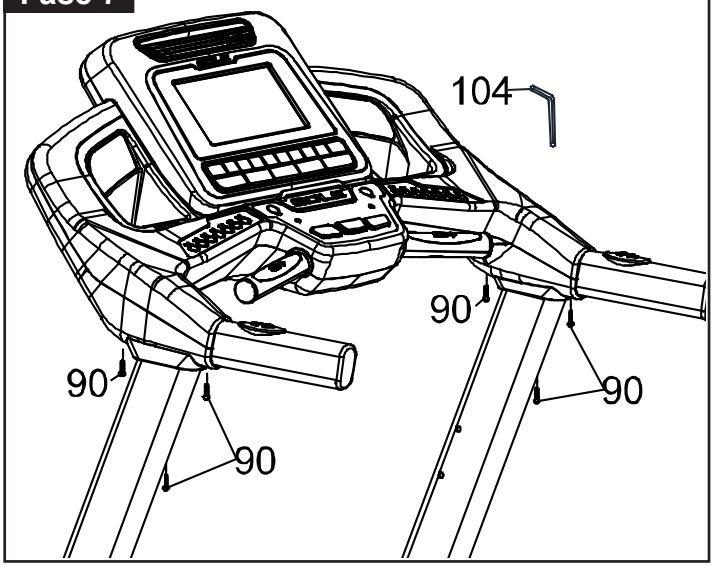
F6 All'estremità superiore del montante di sinistra **5** collegare, con una leggera pressione, il coperchio inferiore sx **117**, che era stato precedentemente inserito nel montante. Quindi nel montante destro **4** collegare, con una leggera pressione, il coperchio inferiore dx **118**, che era stato precedentemente inserito nel montante.
Rispettare i versi di montaggio delle coperture come da illustrazioni.

Fase 6

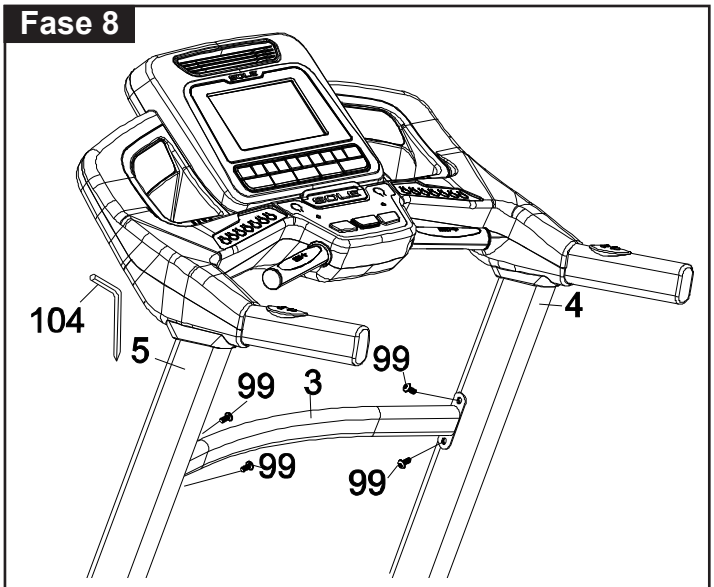


F7 Fissare i coperchi sulle estremità dei montanti serrando dalla parte inferiore di ciascuno tre viti filettate **90** [ST3,5x16 mm], facendo riferimento all'illustrazione a lato; impiegare il giravite nella chiave **104** fornita in dotazione.

Fase 7

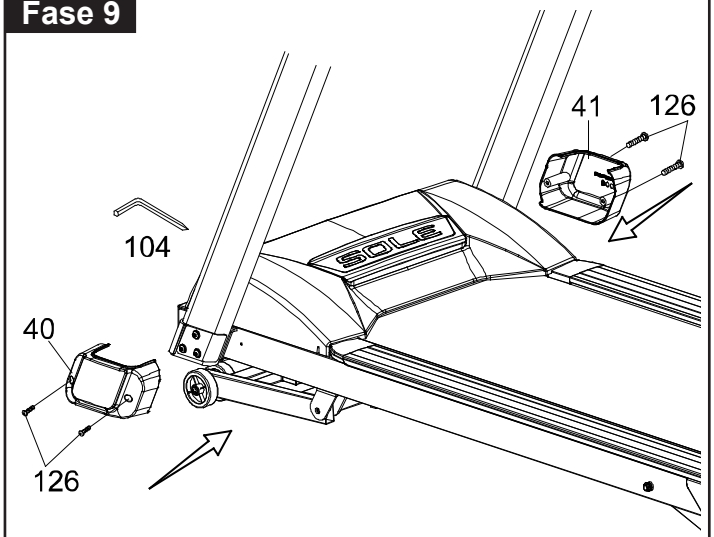


Fase 8



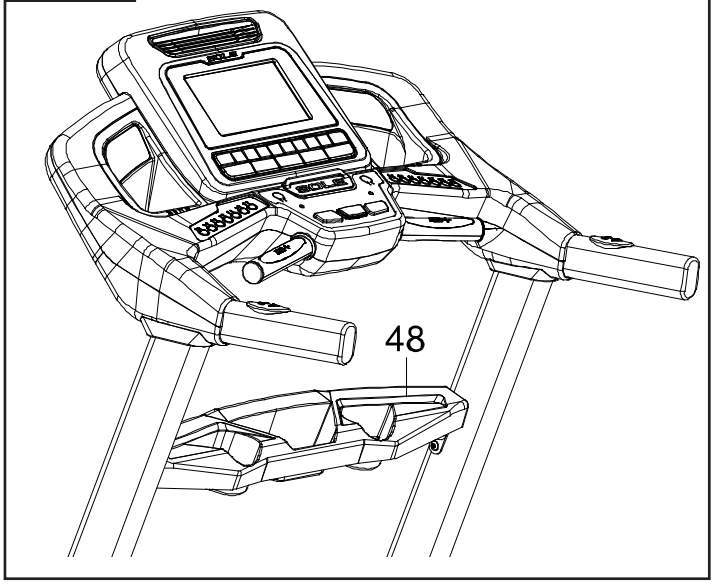
F8 Fissare la staffa reggi-mensola **3** tra i due montanti **4** e **5** serrando quattro viti **99** [5/16”x 3/4”]; impiegare il giravite nella chiave **104** fornita in dotazione.

Fase 9



F9 Piazzare la mensola **48** sulla staffa reggi mensola **3**.

Fase 10



F10 Fissare i rivestimenti inferiori destro **41** e sinistro **40**, rispettivamente alla base dei montanti destro **4** e sinistro **5**, quindi serrare ciascuno con due viti **126**; impiegare il giravite nella chiave **104** fornita in dotazione.

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

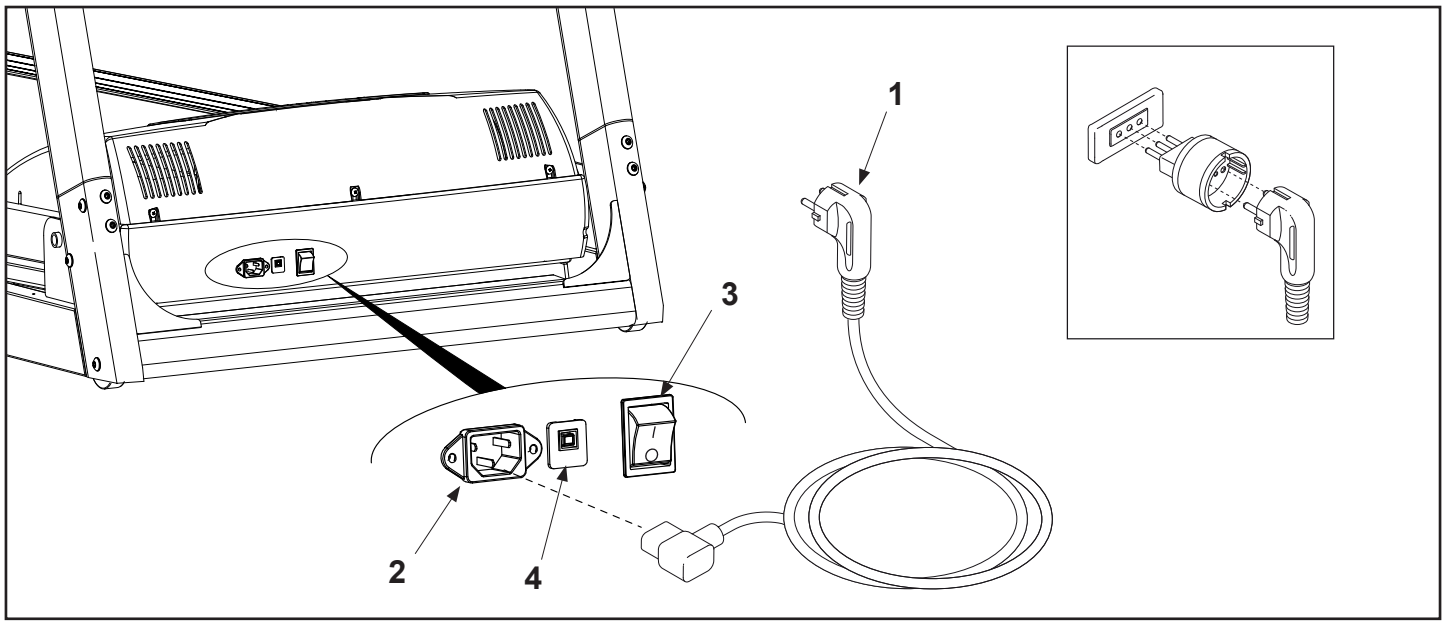
ALLACCIAMENTO ELETTRICO

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

- **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 rappresentato in figura.**

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica di tipo Schuko **1** che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

Nel vano motore, si trovano la presa **2** alla quale viene allacciato il cavo di rete e l'interruttore generale **3** con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione per gli sbalzi di tensione e le interferenze.
Quando interviene il dispositivo di protezione, è necessario premere il pulsante di Reset **4** per il ripristino.



SPOSTAMENTO E MOVIMENTAZIONE

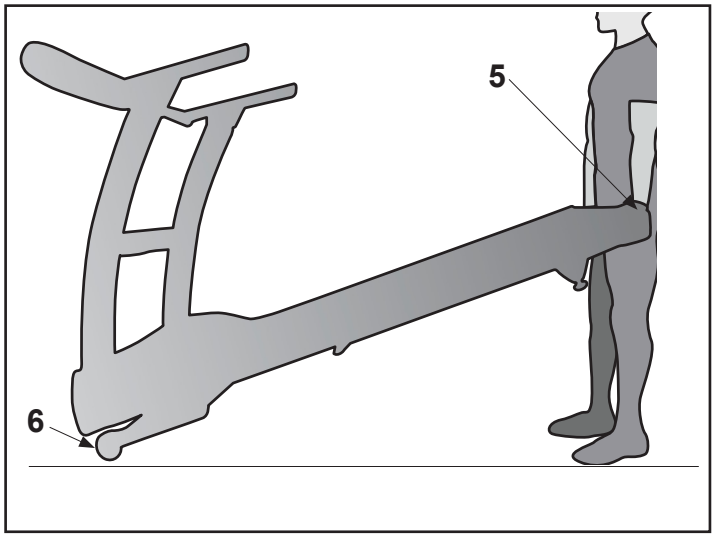
Prima di spostare l'attrezzo verificare che il nastro sia completamente fermo e che l'inclinazione del piano sia al livello 0, quindi spegnerlo e staccare la spina dalla presa di corrente.

Per le operazioni di sollevamento e movimentazione del prodotto assemblato è necessario impiegare idonei dispositivi idraulici o elettromeccanici di sollevamento con portata adatta al carico da sostenere (146 kg).

Per agevolare l'operazione di spostamento si consiglia di eseguire il sollevamento della parte posteriore con l'aiuto di una seconda persona.

Il tappeto monta due ruote nella parte anteriore, indispensabili per effettuare piccoli spostamenti all'interno della stanza.
Per spostare l'attrezzo posizionarsi dietro al piano di corsa, afferrare con le mani i due angoli posteriori **5** e sollevare la parte posteriore fino a portare le due ruote **6** ben in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.

Per il sollevamento e movimentazione del prodotto è necessario utilizzare mezzi idonei che garantiscano una portata sufficiente per il carico (146 kg).
Per i punti di presa occorre considerare il baricentro del carico vicino al vano motore e la presenza di organi ed elementi delicati sotto al vano motore.

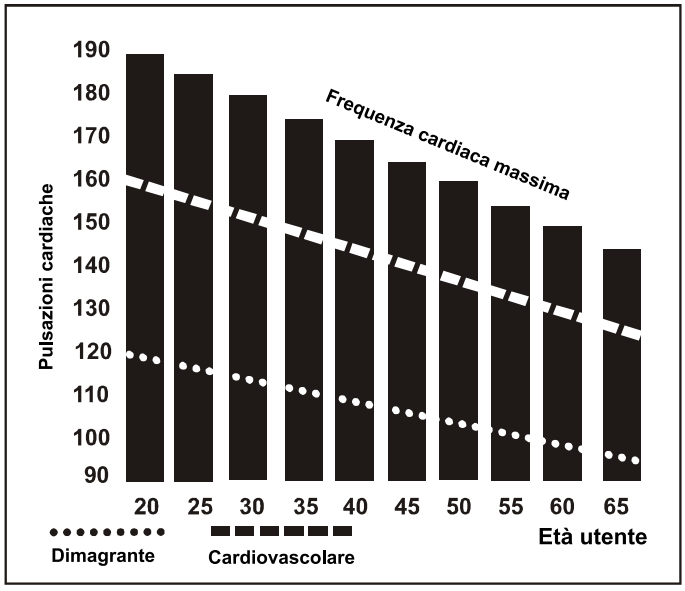


IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

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.

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



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

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

Allenamento: partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).
Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

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

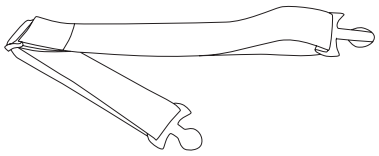
USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA

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

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

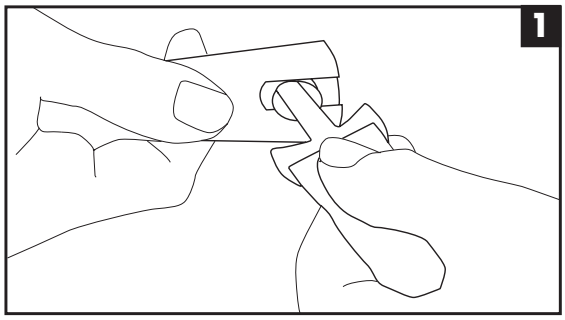
1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al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

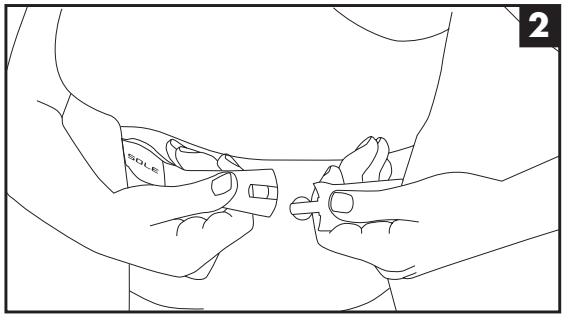
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore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

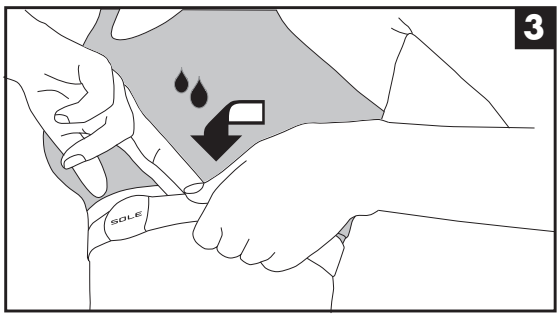

Fascia elastica

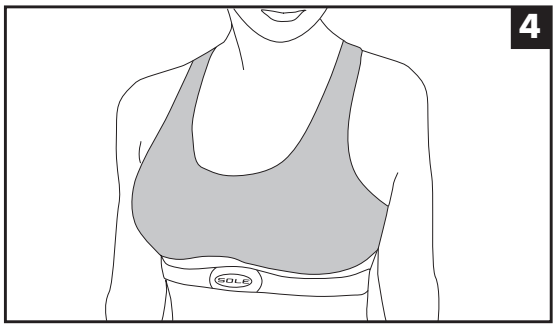


Trasmettitore









CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

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

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

1) Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la consolle per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.

2) Salire sul tappeto da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.

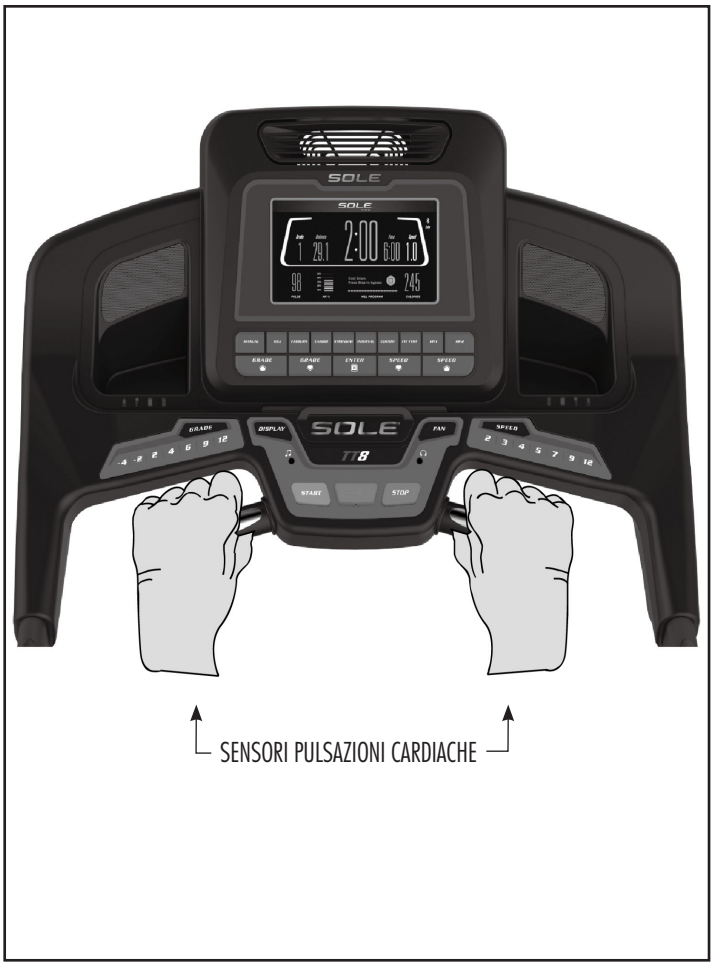
3) Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.

4) Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsante VELOCITÀ FAST e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità. Per una maggiore comodità si consiglia di usare i pulsanti remoti, velocità e inclinazione, posti sui corrimano.

5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.

6) E' consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.

7) Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori pulsazioni sui corrimano oppure indossando la fascia toracica, il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.



CONSOLE DI CONTROLLO (display)

TIME
Mostra il tempo di DURATA dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

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

PULSE
Mostra la FREQUENZA CARDIACA**,** rilevata dal trasmettitore a fascia toracica e dai sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio centrale. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto). **(*)**

SPEED
Mostra la VELOCITÀ del nastro in km/ora.

GRADE
Mostra il livello di inclinazione e declinazione del piano di corsa.

DISTANCE
Mostra la DISTANZA parziale percorsa dall'inizio dell'esercizio.

PACE
Mostra il RITMO MEDIO di camminata o corsa al minuto per chilometro.

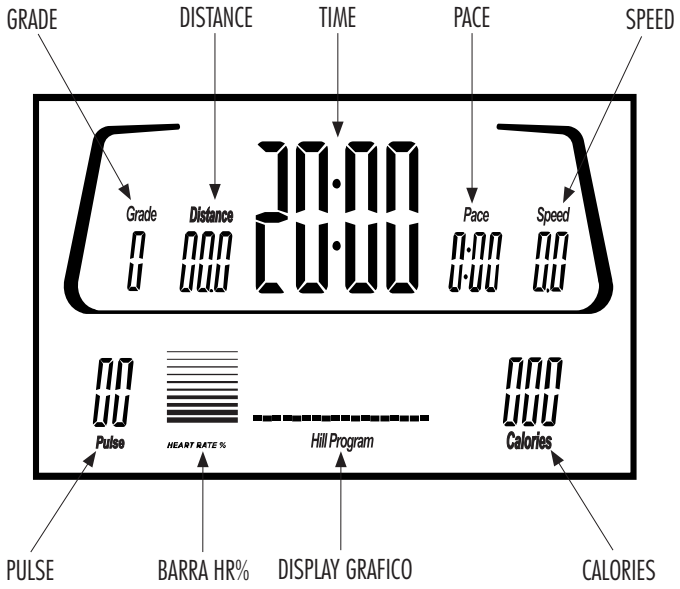
(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

BARRA HR%
Mostra il REGIME CARDIACO durante l'allenamento, espresso in valore percentuale.
Per la visualizzazione occorre indossare il trasmettitore a fascia toracica oppure impugnare i sensori di rilevazione pulsazioni.

SCHERMATA DI LAVORO
La schermata di lavoro viene visualizzata durante l'allenamento e mostra i dati relativi all'esercizio in corso, il profilo dei programmi visualizzando un grafico con l'indicazione approssimata del livello di intensità dell'allenamento e l'anello luminoso 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 del circuito di atletica leggera e infine il regime cardiaco indicato dalla barra HR%.

SCHERMATA DETTAGLI
La schermata Dettagli viene mostrata in alternativa alla schermata di lavoro quando viene premuto il pulsante DISPLAY. La schermata Dettagli cambia a seconda del programma in in uso e visualizza in modo chiaro i principali dati dell'esercizio in corso come ad esempio: Laps, Vertical (dislivello affrontato nel corso dell'esercizio in seguito alla variazione dell'inclinazione del pian), Mets, Segment Time, Max Speed.

NOTA: dopo trenta minuti di inattività, la console si spegne automaticamente.



CONSOLE DI CONTROLLO (pulsanti)

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

STOP [Pause - Reset]
- Premere il pulsante rosso una volta per arrestare il nastro e l'allenamento in corso in modalità Pausa. Per riprendere l'allenamento premere Start; la Pausa ha una durata max di 5 minuti, trascorsi i quali vengono cancellati i dati dell'esercizio in corso.
- Premere il pulsante rosso due volte per concludere l'allenamento in corso, la schermata dettagli riassume i dati dell'esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell'esercizio svolto come esercizio CUSTOM.
- Premere il pulsante rosso tre volte oppure mantenerlo premuto per 3 secondi per uscire dall'allenamento, azzerare tutti i dati e tornare alla modalità start-up.
- Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all'impostazione precedentemente effettuata.

SPEED +/- [Velocità nastro di corsa]
- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti SPEED per aumentare o diminuire la velocità del nastro, mantenere premuto per variare i dati velocemente.
- Agire sui pulsanti in modalità stand-by per impostare i dati del programma.

GRADE +/- [Inclinazione/declinazione piano di corsa]
- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti GRADE per aumentare o diminuire l'inclinazione del piano, mantenere premuto per variare i dati velocemente.
- Agire sui pulsanti in modalità stand-by per impostare i dati del programma.

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

PROGRAMMI
Premere uno dei dieci pulsanti sulla tastiera centrale per selezionare il programma di lavoro corrispondente.

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

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.

DISPLAY
Premendo il pulsante Display durante l'allenamento si può passare dalla schermata di lavoro a schermate di dettaglio, distinte secondo il programma selezionato; premendo una seconda volta il pulsante Display oppure attendendo 3 secondi il display ritorna alla schermata di lavoro.

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



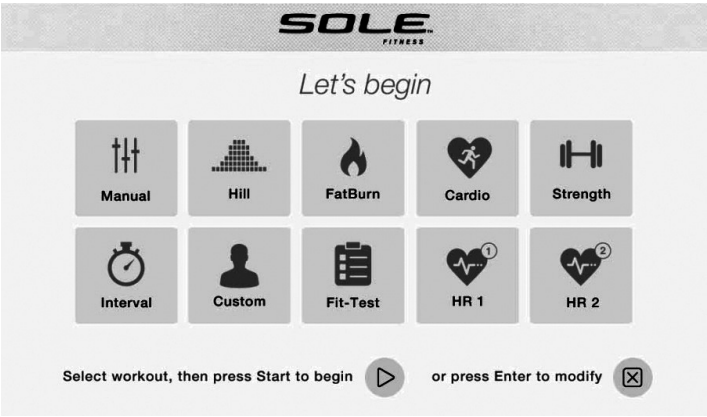
ACCENSIONE - PAUSA E ARRESTO DI EMERGENZA

Accensione

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore rosso I=ON O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa di rete. Quando l'attrezzo è alimentato si accende la spia rossa integrata all'interruttore.

  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.

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



Modo QuickStart

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.

- Salire sul tappeto e premere START, dopo il conteggio alla rovescia di tre secondi il tappeto parte a velocità minima.

- Agire sui pulsanti SPEED e GRADE per regolare velocità e inclinazione, indicate sui relativi display.

- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio, PULSE visualizza la frequenza cardiaca quando vengono impugnati i sensori palmari di rilevazione pulsazioni sui corrimano oppure quando viene indossato il trasmettitore a fascia toracica.

- Agendo sui pulsanti a selezione rapida, si può passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante.

Pausa e Arresto

- Quando il nastro è in funzione, premere una volta il pulsante STOP per fermarlo e mettere in pausa l'esercizio.
  Il nastro rallenta progressivamente, il piano si abbassa fino al livello di inclinazione 0%, i dati dell'esercizio in esecuzione vengono mantenuti per cinque minuti entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START, altrimenti trascorsi cinque minuti verranno cancellati dalla memoria.

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

- Per annullare l'esercizio corrente, premere due volte il pulsante STOP, il nastro si ferma e la console mostra un resoconto dei dati dell'esercizio svolto.
  „Program end press stop to end or User key to save".

- Per annullare un esercizio, azzerare tutti i dati e tornare alla condizione di avvio, mantenere premuto il pulsante STOP per almeno tre secondi.

Arresto di Emergenza

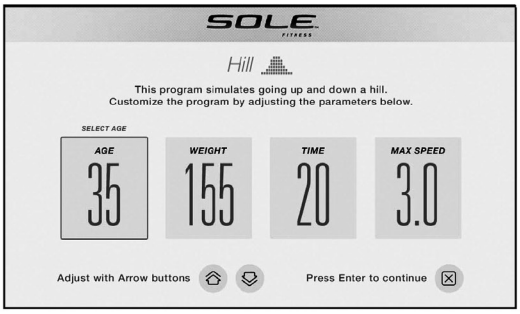
Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il tappeto, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede, il display si spegnerà.

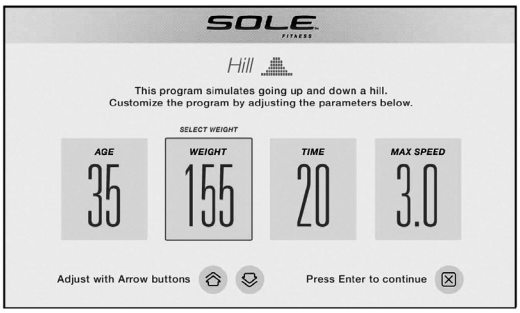
PROGRAMMA MANUALE

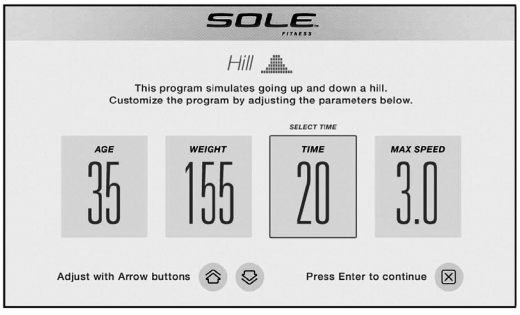
Tramite la modalità manuale si possono eseguire allenamenti nella massima libertà potendo regolare velocità del tappeto e inclinazione del piano in qualsiasi momento dell'allenamento.
Rispetto alla modalità Quick Start, in modalità manuale si può impostare la durata dell'allenamento.

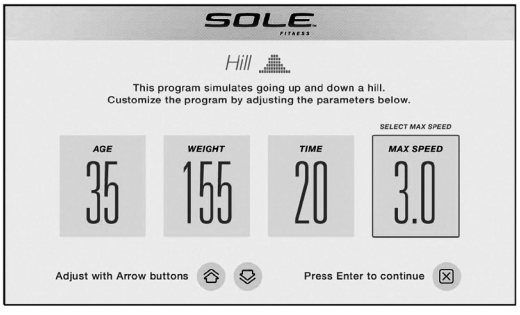
- Premere il pulsante MANUAL sulla tastiera sotto al display (programma allenamento manuale), quindi ENTER.
  Si può partire immediatamente con il programma premendo START, verranno così assunti i dati di età, peso, durata riferiti all'ultima impostazione, oppure impostare nuovamente i dati richiesti:
- impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso), **TIME** (durata) e **MAX SPEED** (velocità massima) tramite i pulsanti GRADE e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante START per avviare l'allenamento manuale; dopo 3 secondi il tappeto parte a minima velocità:
- agire sui pulsanti SPEED e GRADE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi.
- TIME visualizza il conteggio alla rovescia partendo dal tempo impostato, mentre DISTANCE E CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.
- L'esercizio può essere fermato in modalità PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
- Terminato l'esercizio viene visualizzato un sommario con i dati complessivi dell'allenamento, quindi si può ripartire con un nuovo esercizio premendo il pulsante START, oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personalizzato premendo il pulsante CUSTOM oppure tornare alla schermata principale premendo il pulsante STOP.









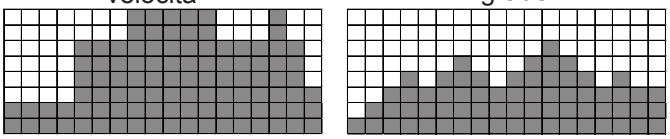


PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

I programmi pre-impostati rappresentano un approccio immediato per un uso dell'attrezzo.
Sono presenti cinque distinti programmi pre-impostati, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato il valore massimo di velocità del programma la console gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

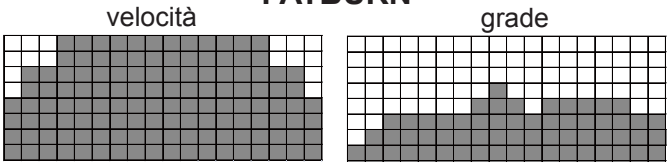
- Premere uno dei cinque pulsanti dei programmi pre-impostati sulla tastiera sotto al display (Hill, Fatburn, Cardio, Strength, Interval), il display grafico visualizza il profilo di velocità e gradi inclinazione, quindi premere ENTER per confermare.
  Premendo ora il pulsante START, il programma assumerà i dati di età, peso, durata e intensità massima riferiti all'ultima impostazione, in alternativa occorre impostare nuovamente i dati richiesti dal programma.
- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso), **TIME** (durata) e **MAX SPEED** (velocità massima) tramite i pulsanti GRADE e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Terminata l'impostazione dei dati di programma premere il pulsante START per avviare l'esercizio 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 SPEED oppure GRADE.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.
- L'esercizio può essere fermato in modalità PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Terminato l'esercizio viene visualizzato un sommario con i dati complessivi dell'allenamento, premendo il pulsante STOP il display ritorna alla schermata principale.

HILL



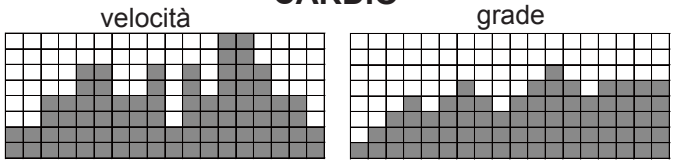
Il programma Hill simula un allenamento in collina, con aumento progressivo di velocità e inclinazione e successivamente in graduale decremento

FATBURN



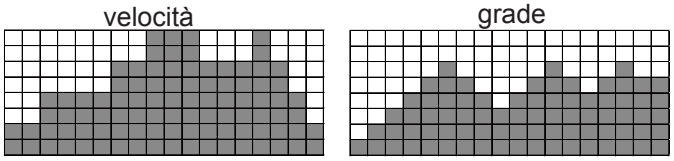
Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

CARDIO



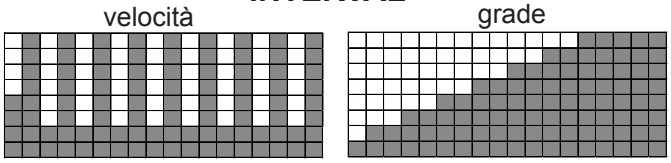
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma sostenuto.

STRENGTH



Il programma Strenght 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.

INTERVAL



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

PROGRAMMA CUSTOM

Tramite il programma *Custom* è possibile costruirsi un profilo di allenamento personalizzato oppure memorizzarne uno svolto in modalità manuale e assegnargli una sigla.

- Dalla schermata principale premere il pulsante CUSTOM 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 visualizza la sigla: 'USER' (il nome deve essere di max 7 caratteri).
  Nel caso si desideri modificare un nome presente agire sui pulsanti GRADE per modificare la prima lettera lampeggiante e premere ENTER per passare alla lettera successiva; una volta terminato l'impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante STOP per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.
- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso) e **TIME** (durata) tramite i pulsanti GRADE 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 il livello di Velocità. Tramite i pulsanti SPEED impostare il livello di Velocità per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna.
- La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di Velocità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere ENTER per continuare; impostare il livello di Velocità per tutte le colonne.
- Terminata l'impostazione delle velocità del programma Custom, il display grafico visualizza nuovamente la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare il grado di Inclinazione del piano di corsa. Tramite i pulsanti GRADE impostare il grado di Inclinazione per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna; ripetere tutte le operazioni di impostazioni svolte per la velocità.
- Terminata l'impostazione delle colonne premere il pulsante START, per avviare il programma Custom e al contempo salvarlo in memoria oppuer premere STOP per effettuare modifiche al profilo impostato.
- Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire la velocità del nastro o l'inclinazione del piano dell'esercizio agendo sui rispettivi pulsanti.
  La modifica di velocità e inclinazione si ripercuotono sull'intero profilo del programma e non solamente sullo step in corso.
- 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.
  Sulla schermata di lavoro 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 modalità PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
  Terminato l'esercizio viene visualizzato un sommario con i dati complessivi dell'allenamento, premendo il pulsante STOP il display ritorna alla schermata principale.

PROGRAMMA HRC

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
Il programma HRC prevede l'impiego della fascia toracica poiché i sensori palmari non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere l'impugnatura sui corrimano riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento durante la corsa.
È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Principi di allenamento".

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

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.
- 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.
- Premendo ora il pulsante START, il programma assumerà i dati di età, peso, durata e livello di soglia cardiaca riferiti all'ultima impostazione, in alternativa occorre impostare nuovamente i dati richiesti dal programma.
- Impostare i campi di **AGE** (età), **WEIGHT** (peso), **TIME** (durata) e **TARGET HEART RATE** (livello di soglia cardiaca entro 60% (HR1) o entro 80% (HR2)) tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN 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 GRADE, in questo modo la console modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati della schermata di lavoro con quelli della schermata di dettaglio premere il pulsante DISPLAY, dopo 3 secondi il display tornerà alla schermata di lavoro.
- 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.

FITNESS TEST

Il fitness test determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.
Il test ha una durata variabile fino a un massimo di 11 minuti, in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico.
Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "il programma di allenamento" sulla presente guida).
Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima.
Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto (VO_{2max} indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardiocircolaratorio di un individuo.

La tabella a lato riporta le indicazioni della variazione del carico applicato in funzione della frequenza cardiaca.

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate, che hanno effettuato una visita presso il proprio medico e che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo dichiarante il possesso dei necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzi intensi.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione.
- Il test deve essere eseguito da persone che NON hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffeina, alcol, ecc..).

IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE CHE HANNO EFFETTUATO UN CONTROLLO MEDICO E DISPONGONO DI REGOLARE CERTIFICATO PER USO SPORTIVO.

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

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1;45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2;00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2;15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2;30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2;45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3;00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3;15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3;30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3;45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4;00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4;15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4;30	5.5mph	4%	50
5.3	4;45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5;00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5;15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5;30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5;45	5.5mph	6%	56
6.4	6;00	5.5mph	6%	57
7.1	6;15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6;30;	6.0mph	6%	58.8
7.3	6;45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7;00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7;15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7;30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7;45	6.0mph	8%	64
8.4	8;00	6.0mph	8%	65
9.1	8;15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8;30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8;45	6.5mph	8%	69
9.4	9;00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9;15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9;30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9;45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10;00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10;15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10;30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10;45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11;00	7.0mph	10%	80

Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso del cardiofrequenzimetro.

- Dalla schermata principale premere il pulsante FIT TEST e premere ENTER per confermare.
- Impostare i campi di **AGE** (età) e **WEIGHT** (peso) tramite i pulsanti GRADE e premere il pulsante ENTER per confermare.
- Premere il pulsante START per avviare il test oppure premere ENTER per modificare di dati: età, peso.

Nel corso del Fitness Test:

- La console esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature o il cardiofrequenzimetro; di fatto il test prevede un carico lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca a 150 kgm (kg-m/min.).
- Il test comincia dopo una sessione riscaldante di 3 minuti, nel corso del test i display mostrano i seguenti dati:

a. Time (durata complessiva del test)

b. Grade (grado di inclinazione in %)

c. Distance (distanza che viene percorsa in km)

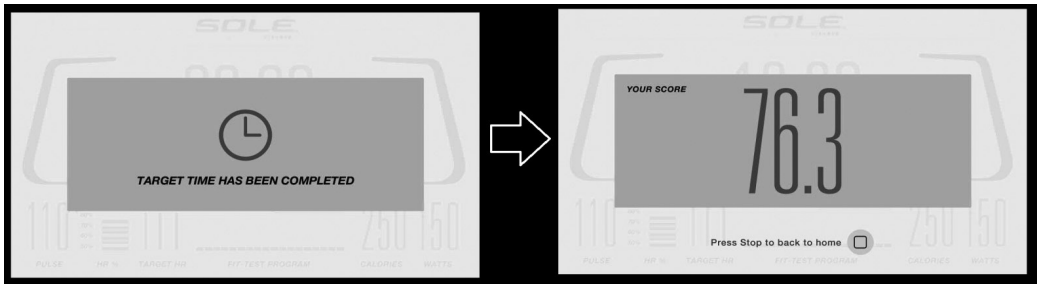
d. Speed (velocità istantanea in km/ora)

e. Pulsazioni di Target (valore del battito cardiaco istantaneo).

Al termine del Fitness Test:

- Viene effettuato il defaticamento con durata tre minuti.
- Sulla console vengono mostrati i risultati del test che occorre trascriversi poichè dopo qualche minuto vengono persi e la console torna in modalità di avvio.

  L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e VO2max relativo (vedi tabella in basso).



VALORI DI RIFERIMENTO ($VO_{2\ max}$)

FEMMINE

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

MASCHI

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

COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH®

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

(*) Requisiti minimi di sistema per utilizzare Sole Fitness App: Android 4.4, iOS 7.

Scaricare gratuitamente l'applicazione "Sole App fitness" da Apple Store oppure Google Play e quindi seguire le istruzioni della App per la sincronizzazione del tablet/ smatphone con la console del prodotto.
L'applicazione permette di visualizzare sul display del dispositivo i dati relativi all'allenamento in tre differenti schermate. Premendo le corrispondenti icone si può facilmente passare dalla schermata relativa all'allenamento a quella di internet / social media / e-mail.

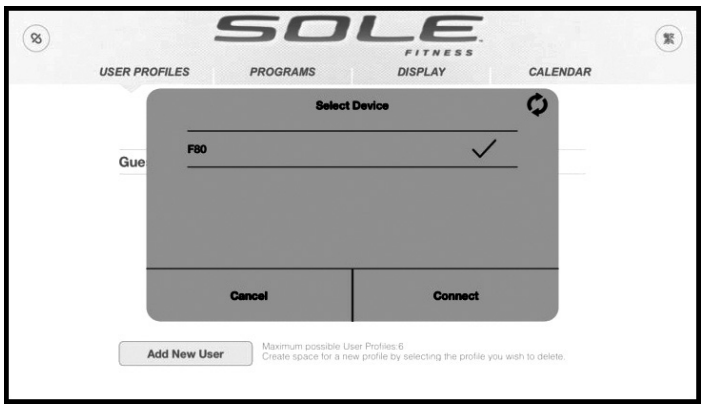
L'applicazione Sole Fitness App permette anche di sincronizzare i dati di allenamento con uno dei tanti siti cloud di fitness, sono supportati: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal o Fitbit.

Sincronizzare la Sole Fitness App con la console di comando

Dopo aver scaricato l'App, assicurarsi che il Bluetooth® sia abilitato sul dispositivo tablet/smartphone, quindi fare clic sull'icona nell'angolo in alto a sinistra per cercare la console del prodotto Sole nelle vicinanze.

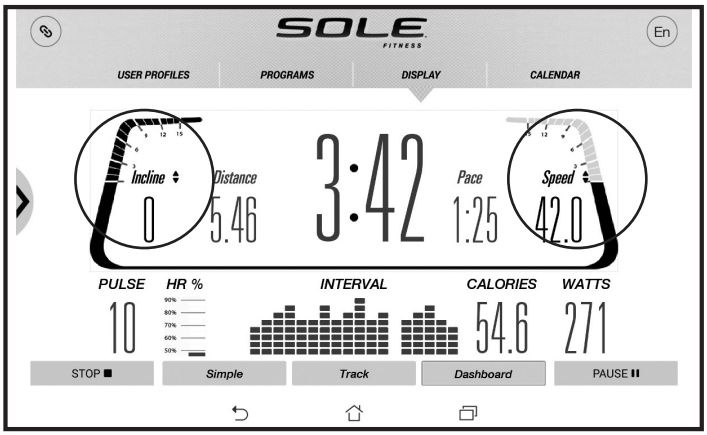


Dopo il rilevamento della console, premere su Connetti. Quando il dispositivo e la console sono sincronizzati, l'icona Bluetooth® sulla console si accende e si può quindi utilizzare l'interfaccia di Sole Fitness App attraverso uno smartphone o un tablet.



Istruzioni Sole Fitness App

Tramite il dispositivo sincronizzato con la console si possono configurare distinti utilizzatori e le singole sessioni di allenamento vengono memorizzate sul calendario generale salvando tutti i dati relativi all'esercizio. Tramite Sole Fitness App si possono impostare e visualizzare tutti i programmi di lavoro e gestire in remoto il prodotto.
Per conoscere tutte le funzionalità della App consultare la sezione help online.



MENU DI SET-UP E DOTAZIONI DI SERIE

Menu di Set-Up

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

A. KEY TEST (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sulla console).

B. DISPLAY MODE (*su ON* abilita lo spegnimento automatico della console dopo che sono trascorsi 30 minuti di inattività).

C. PAUSE MODE (*su ON* abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset).

D. LUBE MESSAGE RESET (cancella il messaggio di avviso “Lube” ed effettua l’azzeramento dell’odometro (ODO), il conteggio della distanza percorsa dal primo utilizzo).

E. KEY TONE (*su* ON abilita il segnalatore acustico durante la sessione).

E. CHILD LOCK (blocca la tastiera per usi non autorizzati. Per ripristinare l’uso della tastiere occorre premere contemporaneamente START e ENTER per almeno 3 secondi).

Dotazioni di serie

- FAN
  La ventola integrata nella plancia permette di rinfrescare il viso dell’utilizzatore durante l’esercizio. Per accendere e spegnere la ventola premere sul pulsante Fan.

Si consiglia l’uso della ventola dall’inizio dell’esercizio, è sconsigliato accendere la ventola quando si è già accaldati e sudati. È vietato inserire oggetti tra le grate della ventola.

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

- INGRESSO E USCITA AUDIO
  La plancia dispone di due prese jack stereo.
  Una presa d’ingresso per riproduttori musicali MP3 (smartphone, dvd-player, ecc...) che tramite l’amplificatore integrato pilota i due altoparlanti che si trovano sulla parte superiore della plancia e la seconda presa alla quale si può collegare le cuffiette (l’inserimento del jack nella presa cuffie automaticamente esclude gli altoparlanti.

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

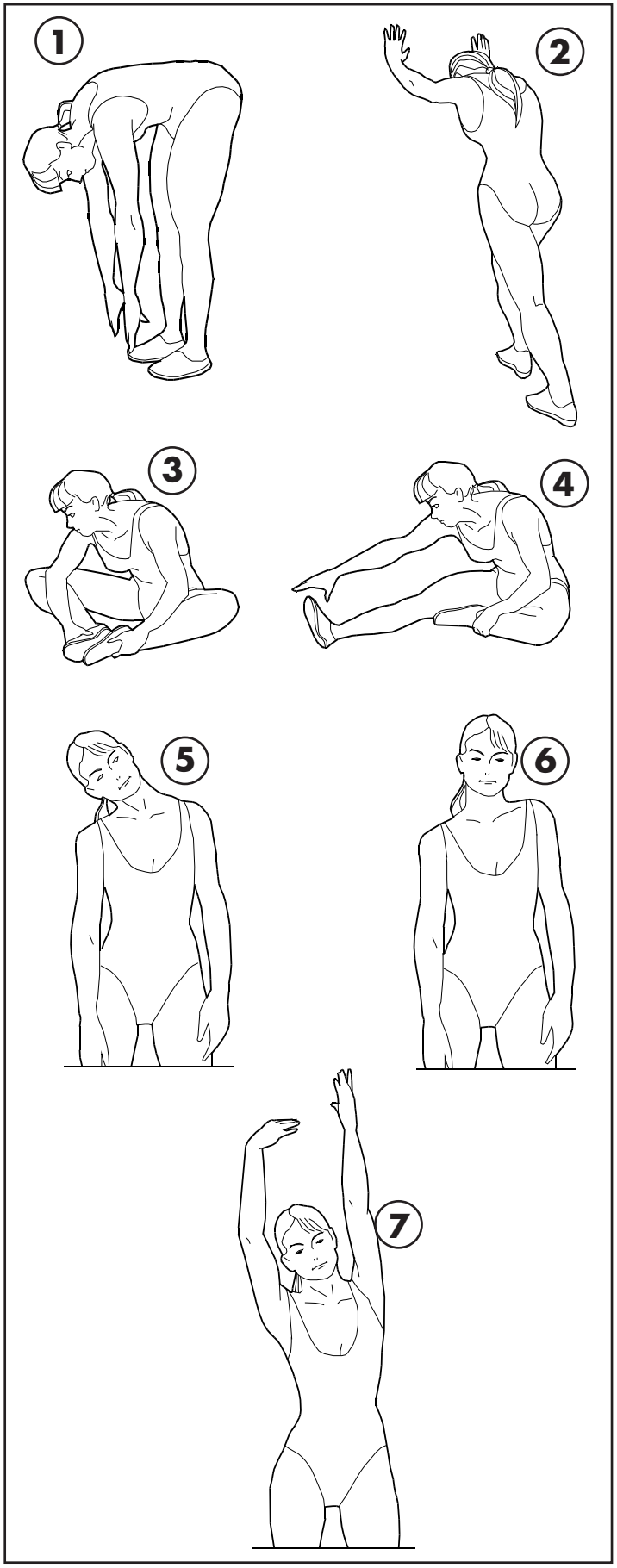
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

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.**
- **Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.**

- Quando l'attrezzo è utilizzato in ambito commerciale da più utenti, **dopo ogni utilizzo** occorre disinfettare l'attrezzo utilizzando apposite salviette disinfettanti "usa e getta" (oppure detergenti spray con panni in carta):

  - pulire la plancia utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;

  - pulire i corrimano, le pedane laterali e il cofano copri motore, e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;

  - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del cardio frequenzimetro con un panno umido e sapone neutro.

- **Ogni settimana**: pulire il nastro di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.

- **Ogni mese**: pulire con un aspirapolvere il pavimento sottostante per liberarlo dalla polvere e dai residui formati dal normale consumo del nastro di corsa. Per agevolare l'operazione si consiglia di spostare l'attrezzo oppure portare l'inclinazione del piano di corsa al livello più alto.

MANUTENZIONE PIANO DI CORSA

Il piano di corsa è un componente soggetto ad usura, tuttavia lo speciale rivestimento permette una sensibile riduzione degli attriti in assenza di lubrificazione, garantendo un ampio ciclo di vita.
La manutenzione del piano di corsa deve essere eseguita **ogni mese** e consiste nella pulizia del piano a mezzo di un panno in microfibra leggermente inumidito, oppure di salviette umidificate con sapone neutro.
Per pulire il piano occorre sollevare con una mano dai lati il nastro di corsa e spolverare accuratamente la superficie del piano, il più possibilmente al centro, in maniera da rimuovere polvere e residui che possono provocare attrito e riduzione della vita del nastro e del piano di corsa.
Assicurarsi che il nastro e il piano di corsa siano asciutti prima dell'utilizzo dell'attrezzo.

NON distribuire lubrificante sul piano di corsa, i solventi contenuti nell'olio possono danneggiare lo speciale rivestimento di cui è dotato.

Il piano di corsa si usura prevalentemente nella parte centrale nella superficie di contatto con il nastro di corsa. Una volta terminato il ciclo di vita della parte superiore del piano di corsa, non è necessario richiederne un rimpiazzo, il tecnico del centro assistenza provvederà a girare il piano esistente di 180°, in maniera da sfruttare il secondo lato del piano, il cui rivestimento è rimasto totalmente integro.

MANUTENZIONE NASTRO DI CORSA

Il nastro di corsa è un componente soggetto ad usura, tuttavia il suo elevato spessore e le generose dimensioni dei rulli contribuiscono a renderlo un elemento durevole nel tempo.
La manutenzione del nastro di corsa deve essere svolta **ogni mese**, a continuazione della pulizia del piano, a mezzo di un panno in microfibra leggermente inumidito (oppure di salviette umidificate con sapone neutro) pulire il bordo del nastro e la zona tra il bordo del nastro e il telaio .
Con una soluzione detergente spray neutra (priva di alcol o ammoniaca o sostanze acide/corrosive in genere) e facendo uso di una spazzola in nylon a setole morbide pulire la parte superiore del nastro di corsa e tamponare con uno straccio asciutto per evitare che liquidi possano finire nel vano motore o nei rulli.

CENTRATURA NASTRO E TENSIONAMENTO

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

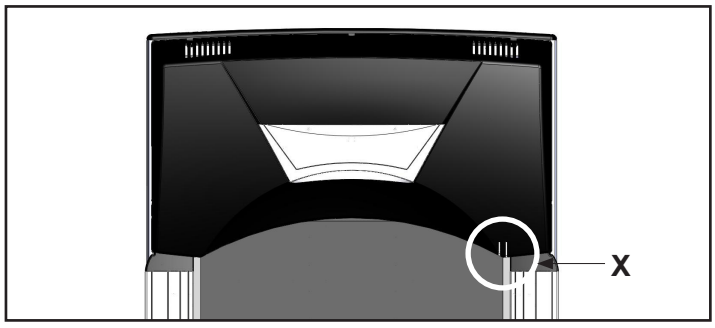
Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.
Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento dei rulli, dei cuscinetti e del motore.

Centratura

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

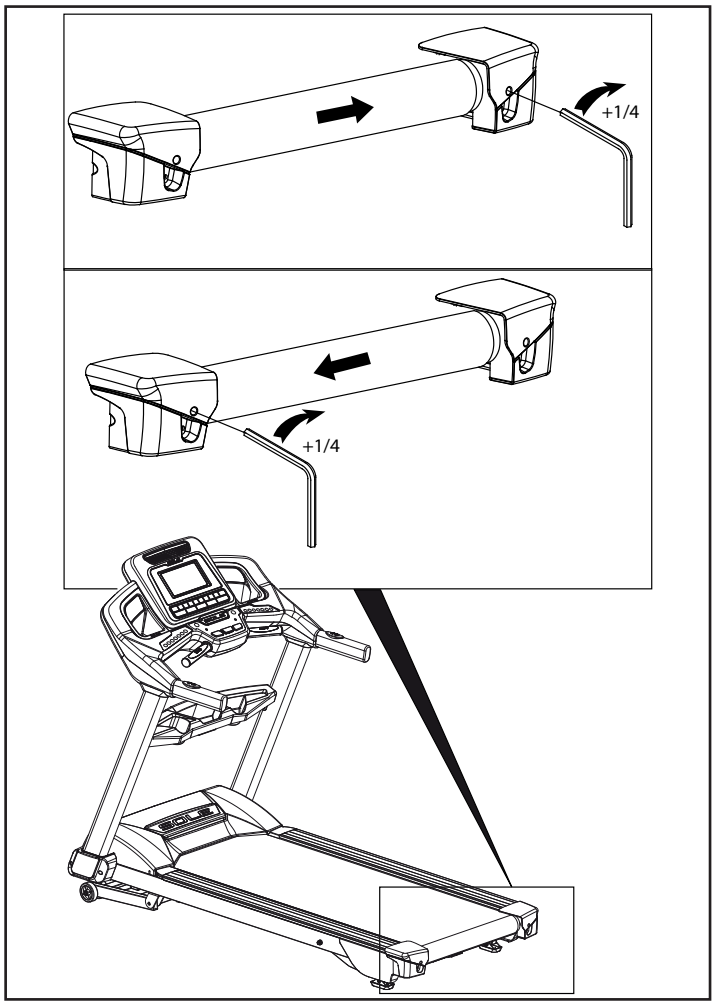
- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta (vedi figura a lato).
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro alla minima velocità per verificare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

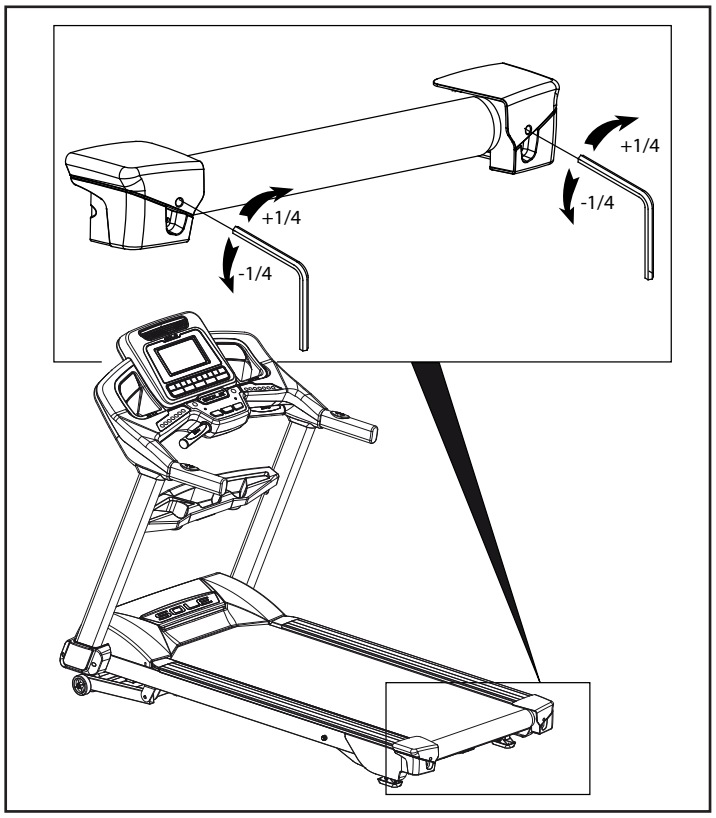
Le tacche di riferimento **X** poste sulla copertura del vano motore indicano la zona di allineamento del nastro di corsa al di fuori della quale è necessario intervenire agendo con le procedure sopra descritte.



Tensionamento

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





MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



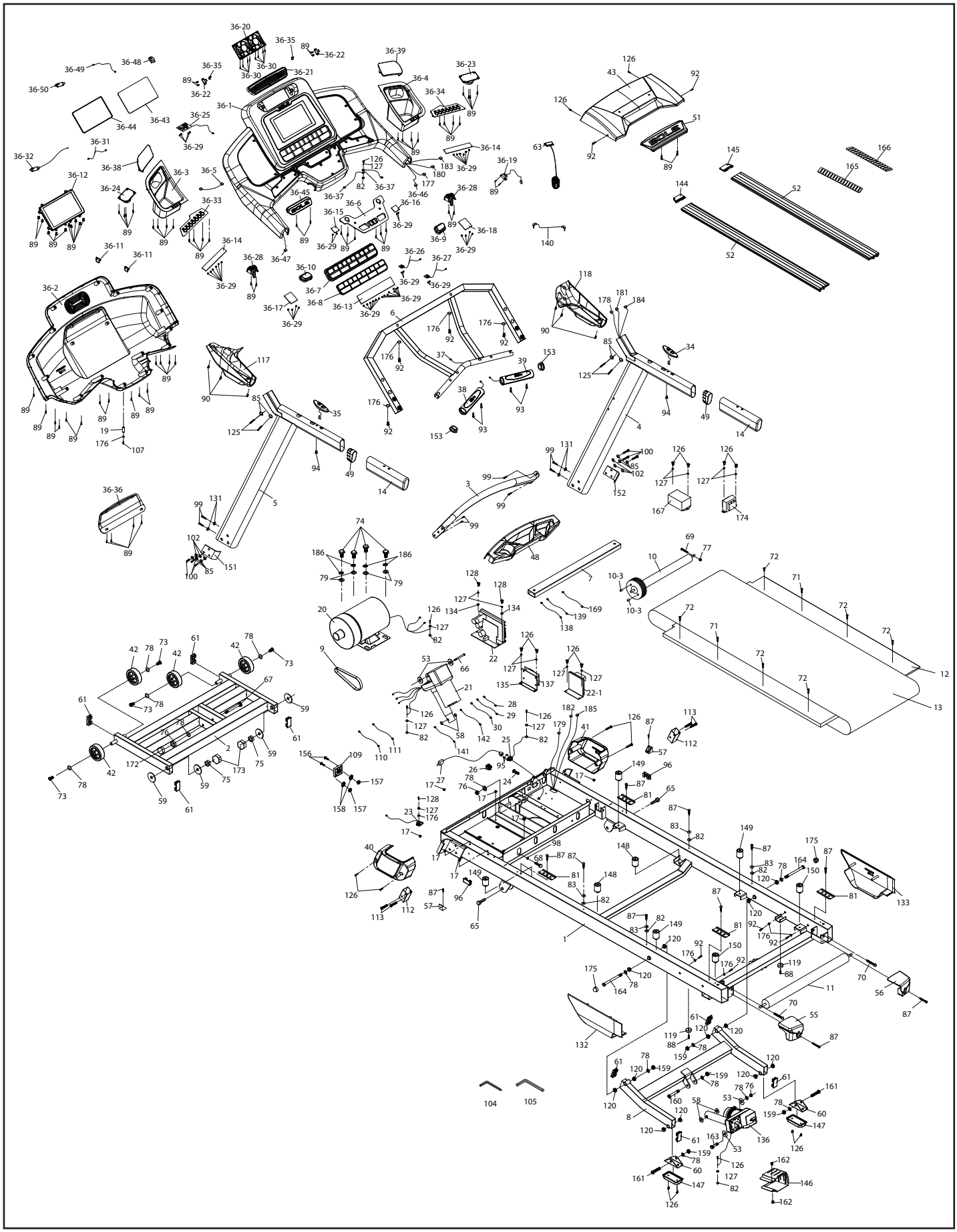
Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



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

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.
Intergym incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il ricicclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonchè dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

ESPLOSO DELLE PARTI



LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio piano di corsa	1
2	Telaio anteriore inclinazione	1
3	Staffa porta mensola	1
4	Montante dx	1
5	Montante sx	1
6	Telaio plancia	1
7	Staffa di rinforzo piano di corsa	1
8	Telaio posteriore inclinazione	1
9	Cinghia	1
10	Rullo anteriore (motrice) con puleggia	1
10-3	Magnete	1
11	Rullo posteriore (rinvio)	1
12	Piano di corsa	1
13	Nastro di corsa	1
14	Rivestimento corrimano	2
17	Perno Clevis	7
19	Piastrino sede chiave di sicurezza	1
20	Motore principale in corrente alternata	1
21	Motore inclinazione	1
22	Inverter di potenza	1
22-1	Dissipatore in alluminio controller	1
23	Sensore di velocità cablato 1200 mm	1
24	Termico di protezione	1
25	Presa di rete	1
26	Interruttore di rete ON/OFF	1
27	Cavo di rete	1
28	Cavo di collegamento (nero) 70 mm	1
29	Cavo di collegamento (bianco) 100 mm	1
30	Cavo di collegamento (nero) 100 mm	1
34	Pulsanti remoti *Speed* con cablaggio	1
35	Pulsanti remoti *Incline* con cablaggio	1
36	Plancia assemblata	1
36-1	Coperchio superiore console	1
36-2	Coperchio inferiore console	1
36-3	Vano porta borraccia sx	1
36-4	Vano porta borraccia dx	1
36-5	Cablaggio amplificatore 600 mm	1
36-6	Pannello pulsanti Start/Stop	1
36-7	Membrana per pulsantiera centrale	1
36-8	Griglia per pulsantiera centrale	1
36-9	Pulsante Stop	1
36-10	Pulsante Start	1
36-11	Piastrino magnetico quadrato	2
36-12	Scheda pcb computer	1
36-13	Scheda pcb pulsantiera centrale	1
36-14	Scheda pcb membrana tasti rapidi	2
36-15	Scheda pcb display	1
36-16	Scheda pcb ventola	1
36-17	Scheda pcb membrana pulsante Start	1
36-18	Scheda pcb membrana pulsante Stop	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
36-19	Modulo chiave di sicurezza cablato	1
36-20	Ventola	1
36-21	Deflettore aria per gruppo ventole	1
36-22	Clips di bloccaggio deflettore	2
36-23	Altoparlante dx cablato 550 mm - Opt.	1
36-24	Altoparlante sx cablato 200 mm - Opt.	1
36-25	Scheda amplificatore audio	1
36-26	Cavo rosso scheda audio 500mm - Opt.	1
36-27	Cavo bianco scheda audio 500mm - Opt.	1
36-28	Blocchetto di fissaggio corrimano	2
36-29	Vite autofilettante ST2.3 × 6mm	46
36-30	Vite autofilettante ST3.5 × 32mm - Opt.	8
36-31	Cablaggio 400mm modulo ricevitore HR	1
36-32	Ricevitore HR	1
36-33	Tastiera tasti rapidi Grade	1
36-34	Tastiera tasti rapidi Speed	1
36-35	Clips fissaggio pannello altoparlante	2
36-36	Pannellino posteriore plancia	1
36-37	Cavo di messa a terra console 400mm	2
36-38	Pannello traforato altoparlante sx	1
36-39	Pannello traforato altoparlante dx	1
36-43	Finestra plexiglass per display LCD	1
36-44	Guarnizione chiusura ermetica plancia	1
36-45	Mensola porta libro con logo Sole	1
36-46	Cablaggio 800mm pulsanti remoti speed	1
36-47	Cablaggio 800mm pulsanti remoti grade	1
36-48	Modulo Bluetooth	1
36-49	Cavo di collegamento 250mm	1
36-50	Piastra adattatrice modulo ricevitore HR	1
37	Cavo sensori rilevazione puls. 150mm	1
38	Sensore sx rilevaz. puls. cablato 400mm	1
39	Sensore dx rilevaz. puls. cablato 400mm	1
40	Rivestimento inferiore montante sx	1
41	Rivestimento inferiore montante dx	1
42	Ruota di spostamento	4
43	Copertura superiore vano motore	1
48	Mensola porta oggetti	1
49	Tappo ovale	2
51	Pannello logo Sole	1
52	Pedana laterale in alluminio	2
53	Rondella in plastica Ø10 × Ø25 × 0.8T	4
55	Copertura sx rullo posteriore	1
56	Copertura dx rullo posteriore	1
57	Angolari fissaggio copertura sup. motore	2
58	Rondella in plastica-A: Ø24 × Ø10 × 3T	4
59	Rondella in plastica-B: Ø50 × Ø13 × 3T	4
60	Staffa appoggio posteriore	2
61	Tappo quadro	8
63	Chiave di sicurezza	1
65	Vite 1/2″ × 2-1/2″	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
66	Vite 3/8″ × 1-3/4″	1
67	Vite 3/8″ × 4″	1
68	Vite 3/8″ × 1-3/4″	1
69	Vite M8 × 60mm	1
70	Vite M8 × 80mm	2
71	Vite M8 × 55mm	2
72	Vite M8 × 35mm	6
73	Vite 3/8″ × 3/4″	4
74	Vite 1/2″x1″	4
75	Dado autobloccante 1/2″ × 15T	2
76	Dado autobloccante 3/8″ × 7T	3
77	Dado autobloccante M8 × 7T	1
78	Rondella piana Ø3/8″ × Ø19 × 1.5T	14
79	Rondella piana Ø13 × Ø23 × 2.0T	4
81	Rondella concava Ø5.5×27×60×1.5T×3h	4
82	Rondella zigrinata M5	9
83	Rondella concava Ø6.5×25×1.5T×5.8h	4
85	Rondella a molla Ø10 × 2.0T	10
87	Vite autofilettante Ø5 × 16L	12
88	Vite autofilettante Ø5 × 19L	2
89	Vite autofilettante 3.5 × 12mm	73
90	Vite autofilettante 3.5 × 16mm	6
92	Vite autofilettante 5 × 16mm	10
93	Vite autofilettante 3 × 10mm	4
94	Vite autofilettante 4 × 50mm	2
95	Vite autofilettante 3 × 10mm	2
96	Tappo quadro 20 × 40mm	2
98	Dado 3/8″ × 7T	1
99	Vite 5/16″ × 3/4″	8
100	Vite 3/8″ × 2-1/4″	6
102	Rondella piana Ø3/8″ × Ø19 × 1.5T	6
104	Chiave esagonale M5 + giravite a croce	1
105	Chiave esagonale M6	1
107	Vite autofilettante Ø4 × 76L	1
109	Ventola alimentata AC	1
110	Cablaggio ventola 250 mm (nero)	1
111	Cablaggio ventola 250 mm (bianco)	1
112	Appoggio piastra di fissaggio	2
113	Bullone a testa piatta 3/8″x2-1/4″	4
117	Coperchio inferiore corrimano sx	1
118	Coperchio inferiore corrimano dx	1
119	Respingente in gomma tondo	2
120	Boccola Ø19 × Ø14 × Ø10 × (5+4)	12
125	Vite 3/8″ × 1-3/4″	4
126	Vite M5 × 10mm	23
127	Rondella spaccata Ø5 × 1.5T	16
128	Vite M5 × 20mm	3
131	Rondella curva Ø8 × 23 × 1.5T	4
132	Rivestimento posteriore sx	1
133	Rivestimento posteriore dx	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
134	Rondella piana Ø5 × Ø12 × 1.0T	2
135	Dissipatore in alluminio controller post.	1
136	Motore inclinazione	1
137	Scheda pcb controller inclinazione post.	1
138	Cablaggio 250mm (bianco) (764+R)	1
139	Cablaggio 250mm (nero) (764+R)	1
140	Cavetto collegamento ingresso audio-Opt.	1
141	Cablaggio 250mm (bianco) (764+764)	1
142	Cablaggio 250mm (nero) (764+764)	1
144	Terminale in plastica per pedana sx	1
145	Terminale in plastica per pedana dx	1
146	Copertura motore inclinazione	1
147	Piede di appoggio posteriore	2
148	Elastomero ammortizzante grigio	2
149	Elastomero ammortizzante verde	4
150	Elastomero ammortizzante nero	2
151	Piastra sx per fissaggio montante	1
152	Piastra dx per fissaggio montante	1
153	Tappo tondo	2
156	Vite M4 × 35mm	2
157	Dado autobloccante M4 × 5T	2
158	Rondella piana Ø4 × Ø10 × 1.0T	2
159	Dado autobloccante M10 × 8.0T	5
160	Vite M10 × 65mm	1
161	Vite M10 × P1.5 × 50L	2
162	Vite 4 × 6mm	2
163	Vite 3/8″ × 1-1/2″	1
164	Vite M10 × 110mm	1
165	Adesivo anti-slittamento sx - Opt.	1
166	Adesivo anti-slittamento dx - Opt.	1
167	Filtro rete	1
169	Cavo di collegamento 250mm	1
172	Cappuccio copri dado 14L	1
173	Cappuccio copri dado 19L	2
174	Trasformatore di rete	1
175	Cappuccio copri dado 17L	2
176	Rondella piana Ø6.5 × Ø16 × 1.0T	10
177	Cablaggio console sup. 800mm - 12P	1
178	Cablaggio console inter. 1250mm - 12P	1
179	Cablaggio console infer. 600mm - 12P	1
180	Cablaggio console sup. 800mm - 8P	1
181	Cablaggio console inter. 1250mm - 8P	1
182	Cablaggio console infer. 600mm - 8P	1
183	Cablaggio console sup. 800mm - 6P	1
184	Cablaggio console inter. 1250mm - 6P	1
185	Cablaggio console infer. 600mm - 6P	1
186	Rondella spaccata Ø1/2″ × 2.5T	4

ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO

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

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

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

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

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

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

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

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

CONDIZIONI DI GARANZIA

Art.1 **DEFINIZIONI**

1.1 **Prodotti**: per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da INTERGYM SRL con il marchio Sole Fitness, per l'esercizio fisico del corpo per uso commerciale e domestico 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 **Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo, allegato alla presente Garanzia e consegnato al Consumatore, da inviarsi per la migliore operatività della Garanzia. Il tagliando di garanzia, con la relativa procedura di attivazione è eventualmente disponibile anche online; per la registrazione riferirsi alle iindicazioni sul sito: www.intergym.com.

1.7 **Richiesta di Intervento**: si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata tramite contatto telefonico al numero 0541/326190 e formalizzata via telefax al numero 0541/1642036, oppure tramite e-mail: assistenza@intergym.com.

1.8 **Guida Utente:** si intende per Guida Utete il manuale consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

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

2.1 INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
- 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo)

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 In funzione di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla spedizione, anche via telefax al n. 0541/1642036, o per via postale all'indirizzo INTERGYM SRL – Via Emilia, 72/A – 47921 Rimini (RN) del Tagliando di Garanzia debitamente compilato, entro e non oltre 14 giorni dall'acquisto (o dalla consegna) del Prodotto.
Per tutti coloro che dispongono di un collegamento internet, il tagliando di garanzia può eventualmente essere compilato anche online, seguendo le istruzioni riportate sul sito www.intergym.com.

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 Emilia, 72/A – 47921 Rimini (RN), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da riparsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso INTERGYM SRL non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da INTERGYM SRL, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

2.10 Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso. La denuncia viene effettuata anzitutto a mezzo di comunicazione al numero 0541/326190, a seguito della quale sarà cura del Consumatore provvedere alla spedizione via telefax al numero 0541/1642036, o tramitre e-mail: assistenza@intergym.com della Richiesta di Intervento.

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

2.12 E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato INTERGYM SRL si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

3.1 La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da INTERGYM SRL;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza INTERGYM SRL;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

3.2 Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nella Guida Utente, allegata alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

3.3 Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

3.4 La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

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

4.1 In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, INTERGYM SRL raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

4.2 INTERGYM SRL declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposita Guida Utente.

4.3 In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificazione di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 **DANNI CAUSATI DAI CAT**

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

Art.6 **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

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

NOTE

NOTE

IMPORTANTE !! INFORMAZIONI PER LA GARANZIA

Da compilare (stampatello) e conservare a cura del Consumatore, assieme alla fotocopia dello scontrino fiscale oppure altro documento riportante la data di acquisto.

NOME E COGNOME DEL CONSUMATORE _____

RIVENDITORE _____ DATA DI ACQUISTO _____

NOME DEL MODELLO **SOLE TT8** NUMERO DI SERIE _____

Quando si effettua la richiesta per un intervento in garanzia è necessario fornire al Centro Assistenza Tecnica i dati sopra riportati. È altresì importante fotocopiare e trattenere una copia dello scontrino fiscale (o altro documento equivalente) attestante la data di acquisto (la fotocopia è necessaria poichè lo scontrino fiscale viene stampato su carta termica e le informazioni riportate svaniscono con il passare del tempo).

TAGLIANDO DI GARANZIA da compilare e spedire a Intergym

TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM

(Art. 2.4 delle Condizioni Generali di Garanzia) - Da compilare (stampatello) e spedire a:
INTERGYM S.r.l. - via Emilia, 72/A - 47921 - Rimini (RN) - (Fax 0541 1642036)

NOME E COGNOME DEL CONSUMATORE _____

INDIRIZZO _____

RIVENDITORE _____ DATA DI ACQUISTO _____

MARCA E MODELLO **SOLE TT8** NUMERO DI SERIE _____

Il sottoscritto dichiara, che ha letto con attenzione le Condizioni di Garanzia in ogni loro parte e clausola e per l'effetto dichiara di averne pienamente inteso il significato e di conseguenza di accettare quanto previsto e disposto dalle Condizioni di Garanzia.

Per presa conoscenza ed accettazione delle CONDIZIONI DI GARANZIA - FIRMA DEL CONSUMATORE _____

La informiamo, ai sensi del D.Lgs. n° 196 del 30/06/2003 che i suoi dati anagrafici saranno oggetto di trattamento, con modalità prevalentemente informatiche, ai soli fini di usufruire della garanzia prestata da Intergym S.r.l..
Lei può inoltre decidere di fornire il consenso al trattamento dei dati personali ai fini di ricerche di mercato, informazione e promozione di Prodotti Fitness Home della Intergym S.r.l. mediante annunci pubblicitari inseriti nelle comunicazioni periodiche ai clienti.

☐ presta il proprio consenso ☐ nega il proprio consenso

FIRMA DEL CONSUMATORE _____

DISTRIBUITO DA:

INTERGYM

www.intergym.com
via Emilia, 72/A - Rimini
47921 - RN - (Italia)

TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM

Affrancatura
ordinaria

Spett.le INTERGYM S.r.l.
Via Emilia, 72/A
47921 - Rimini
RN - (Italia)