SOLE

FITNESS

E25



GUIDA UTENTE

Istruzioni originali in lingua italiana.

Leggere con attenzione e conservare per futuri riferimenti.

Codice : SPLCSOLEE25

Edizione : 10/2018

CE

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA ..... Pag. 4
- USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI ..... Pag. 5
- CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO ..... Pag. 6
- TARGHETTE SUL PRODOTTO ..... Pag. 7
- DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO ..... Pag. 8
- APRIRE LA SCATOLA ..... Pag. 9
- FERRAMENTA DI MONTAGGIO ..... Pag. 10
- MONTAGGIO DEL PRODOTTO ..... Pag. 11
- LIVELLAMENTO ..... Pag. 17
- SPOSTAMENTO ..... Pag. 17
- ALLACCIAMENTO ELETTRICO ..... Pag. 18
- IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ..... Pag. 19
- USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA ..... Pag. 20
- CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI ..... Pag. 21
- REGOLAZIONE GUIDE INCLINABILI E PEDALIERE ..... Pag. 22
- CONSOLE (DISPLAY) ..... Pag. 23
- CONSOLE (PULSANTI) ..... Pag. 24
- ACCENSIONE E MODALITÀ MANUALE ..... Pag. 25
- PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI ..... Pag. 26
- PROGRAMMI UTENTE ..... Pag. 27
- PROGRAMMI HRC ..... Pag. 28
- COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH ..... Pag. 29
- MENU MANUTENZIONE E DOTAZIONI DI SERIE ..... Pag. 30
- RILASSAMENTO E STRETCHING ..... Pag. 31
- MANUTENZIONE ..... Pag. 32
- MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... Pag. 33
- ESPLOSO DELLE PARTI ..... Pag. 34
- LISTA DELLE PARTI ..... Pag. 35
- ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO ..... Pag. 36
- CONDIZIONI DI GARANZIA ..... Pag. 37

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 solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Quando l'attrezzo viene impiegato da un utilizzatore, coloro che sostano accanto devono mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- Quando, durante la corsa, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria, nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- È consigliato, prima di affrontare un allenamento con questo prodotto, togliere i gioielli quali: braccialetti, anelli, collane, orologi e orecchini. Questo per prevenire eventuali interferenze con le prese del manubrio, o eventuali reazioni allergiche in presenza di sudorazione.

COMPORTAMENTI SCORRETTI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la plancia del computer e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nella guida utente.
- NON spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. Collocare l'attrezzo all'interno di una stanza chiusa a chiave quando questi non viene utilizzato.
  Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini. Il movimento a forbice delle pedaliere e l'inclinazione elettrica possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale 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 attrezzo per uso sportivo consente di riprodurre un allenamento articolare simile al quello della marcia nordica o allo a quello dello sci da fondo, grazie ad un movimento fluido e morbido che evita alle articolazioni traumi da impatto col suolo, sollecitando in modo armonico sia la parte inferiore del corpo che la parte superiore, compreso il tronco e la schiena, permettendo un allenamento adatto a tutti i livelli.
E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo **l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:**

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

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

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

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

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

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

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

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

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

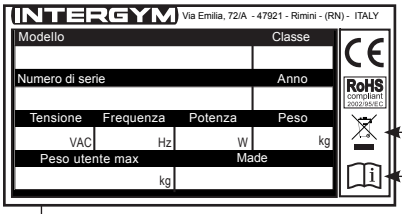
SISTEMA DI FRENAGGIO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	16 livelli a regolazione elettrica
REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE :	0% ÷ 15% a regolazione elettrica
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :	tempo, distanza, intensità, calorie, pulsazioni, watt, RPM, pace inclinazione, numero giri del circuito
PROGRAMMI DI ALLENAMENTO:	programma Manuale, 5 programmi pre-impostati, 2 programmi Utente, 2 programmi HRC
VALORE MASSA VOLANICA :	10,5 kg
AMPIEZZA FALCATA :	508 mm
INGOMBRI MAX (LxPxh) :	1780 x 610 x 1625 mm
PESO NETTO :	95 kg
PESO LORDO :	105 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	160 kg
ALIMENTAZIONE :	rete 230 Vac - 50 Hz
RILEVAZIONE CARDIACA:	sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR wireless (*1)
INTERFACCIA BLUETOOTH	Modulo integrato v. 4.0 - Disponibile Sole Fitness App (*2)
CONFORMITA'	Norme : EN 957-1-9 (classe HB) - EN 50366
	Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE 2011/65/UE

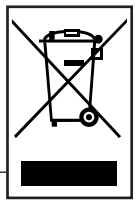
(*1) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato mod. T34. Un trasmettitore a fascia toracica Sole Fitness viene fornito con il prodotto.

(*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.

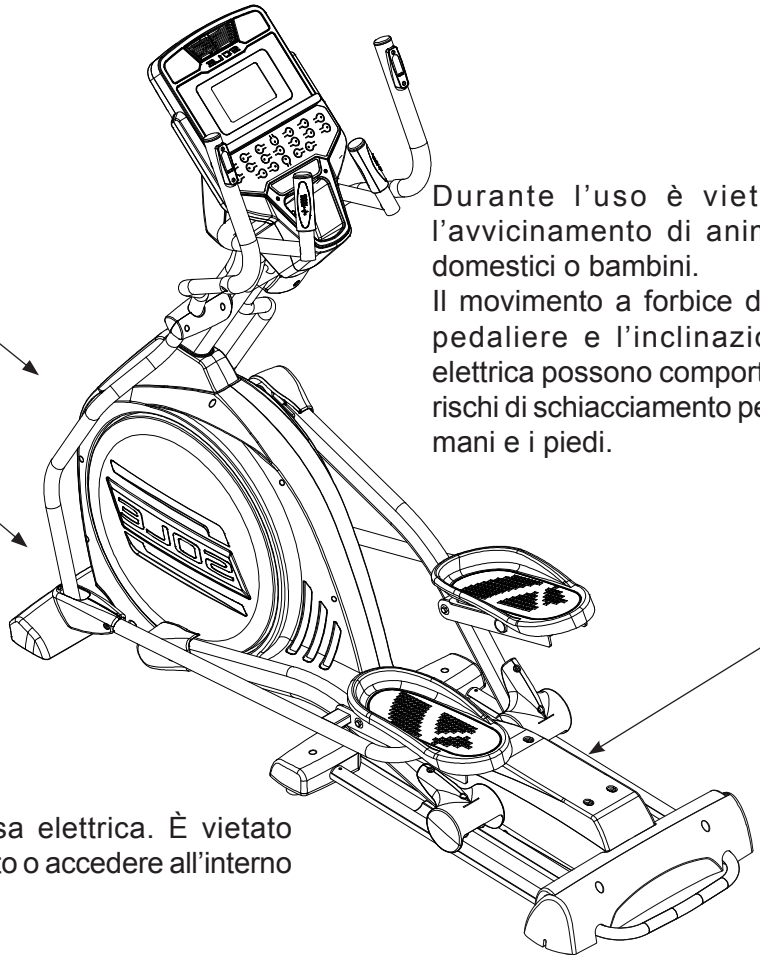


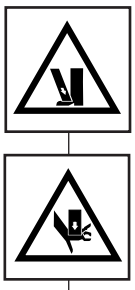


Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti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



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

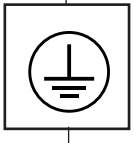




Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini.
Il movimento a forbice delle pedaliere e l'inclinazione elettrica possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.



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



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



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

DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

APRIRE LA SCATOLA

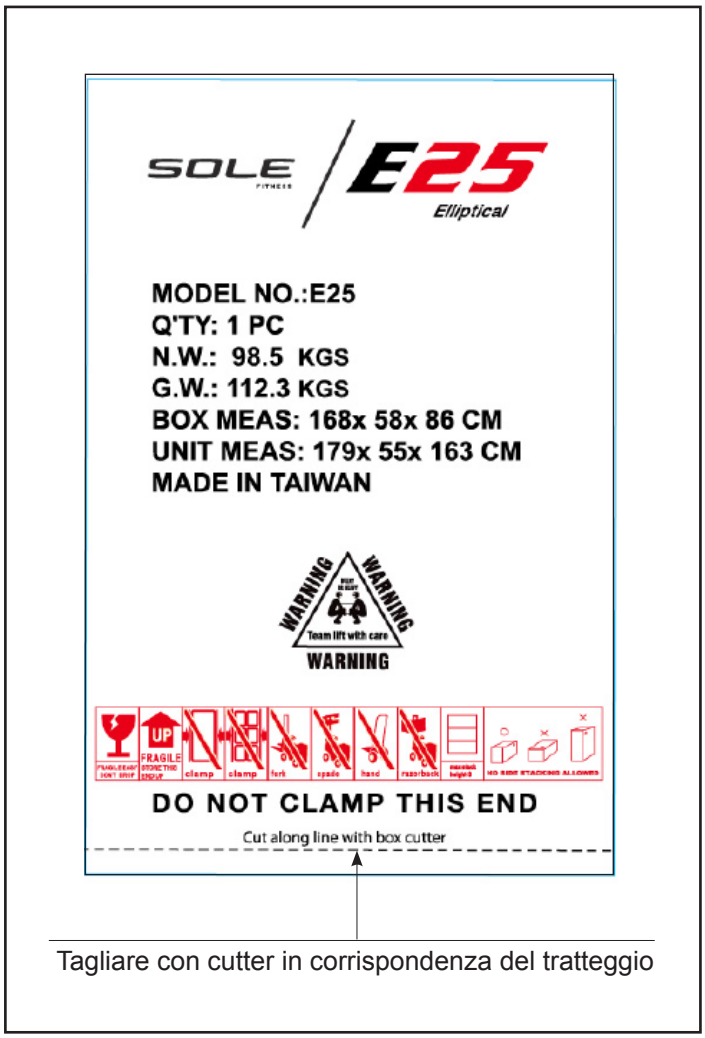
L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri adesivi, eventualmente montata su pallet.
Il prodotto imballato può essere sollevato da 4 persone poste alle estremità, ma dato il peso elevato, per il sollevamento e la movimentazione è consigliato impiegare adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici, a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.
Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.
Per aprire la scatola, tagliare il cartone per l'intero perimetro con un taglierino lungo la linea tratteggiata indicata sul cartone e riportata nell'illustrazione a lato; quindi sollevare il cartone per rendere accessibile il materiale imballato.

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

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

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

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutta la ferramenta di montaggio illustrata nella pagina successiva.



Tagliare con cutter in corrispondenza del tratteggio

FERRAMENTA DI MONTAGGIO

1a



171. Rondella piana
3/8”×19×1.5T - (2 pz.)



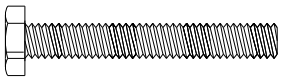
166. Rondella piana
5/16”x20x1.5T (4 pz.)



177. Rondella zigrinata
5/16” - (4 pz.)



176. Rondella spaccata
5/16” x 1.5T (4 pz.)



124. Bullone
5/16”×2-1/4” (4 pz.)



128. Bullone
3/8”×1-1/2” (2 pz.)



158. Dado autobloccante 3/8”× 7T (2 pz.)

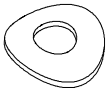
1b



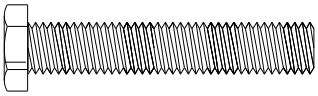
140. Vite
M5×10 mm (4 pz.)



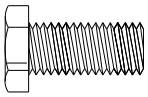
175. Rondella spaccata
3/8” x 2T (1 pz.)



179. Rondella curva
3/8”×23×2T (2 pz.)

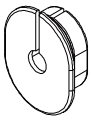


129. Bullone
3/8”× 2-1/4” (1 pz.)

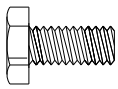


127. Bullone
3/8”×3/4” (2 pz.)

2



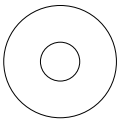
65. Passacavo (2 pz.)



120. Bullone
5/16”×18x15L (2 pz.)

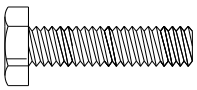


190. Rondella ondulata
Ø17 mm (2 pz.)

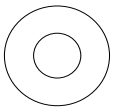


167. Rondella piana
5/16”×23×1.5T (2 pz.)

3



122. Bullone
5/16”×1-1/4” (2 pz.)

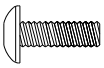


166. Rondella piana
5/16”×20×1.5T - (2 pz.)



155. Dado autobloccante
5/16”× 7T (2 pz.)

4a

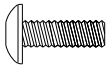


138. Vite
M5×15 mm (16 pz.)

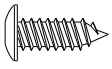


146. Vite
M6×10 mm (4 pz.)

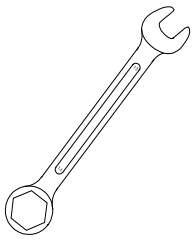
4b



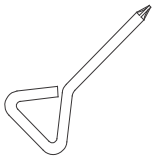
138. Vite
M5×15 mm (7 pz.)



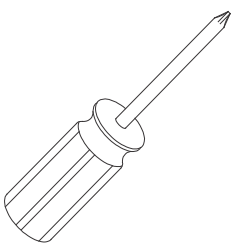
145. Vite autofilettante
Ø3.5×12 mm (10 pz.)



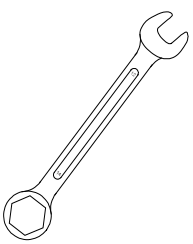
186. Chiave aperta 13/14



187. Giravite a croce piccolo



188. Giravite a croce



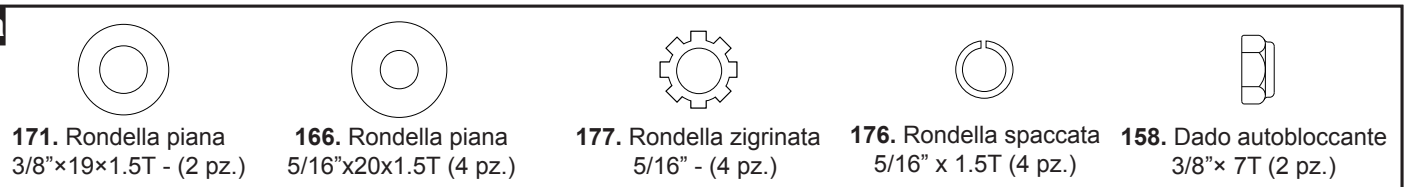
189. Chiave aperta 12/14

MONTAGGIO DEL PRODOTTO

1a) Montaggio gruppo posteriore guide inclinabili

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.
- Rispettando l'orientamento illustrato, collegare il gruppo posteriore delle guide **2** alla barra d'appoggio centrale del corpo principale **1**, allineando i fori di fissaggio.
- Fissare le guide posteriori inclinabili serrando lateralmente attraverso la barra d'appoggio centrale, due bulloni **128** [3/8"×1-1/2"] con due dadi autobloccanti **158** [3/8"×7T] corredati di rondelle piane **171** [3/8"×19×1.5T].
- Fissare le guide posteriori serrando dalla parte superiore quattro bulloni **124** [5/16"×2-1/4"] abbinando in sequenza le rondelle spaccate **176** [5/16"×1.5T], le rondelle piane **166** [5/16"×20×1.5T] e le rondelle zigrinate **177** [5/16"].
  Per il serraggio di dadi e bulloni impiegare le chiavi aperte **186** e **189**.
- Collegare il connettore **43**, relativo all'alimentazione del motore inclinazione, al corrispondente connettore femmina, proveniente dal gruppo posteriore delle guide inclinabili **2**. Collegare il connettore tripolare **44**, relativo al sensore di controllo livello inclinazione, al corrispondente connettore femmina, proveniente dal gruppo posteriore delle guide inclinabili **2** riconoscibile per la terna di colori dei fili: rosso, bianco e nero.

1a



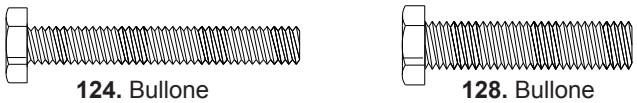
171. Rondella piana 3/8"×19×1.5T - (2 pz.)

166. Rondella piana 5/16"x20x1.5T (4 pz.)

177. Rondella zigrinata 5/16" - (4 pz.)

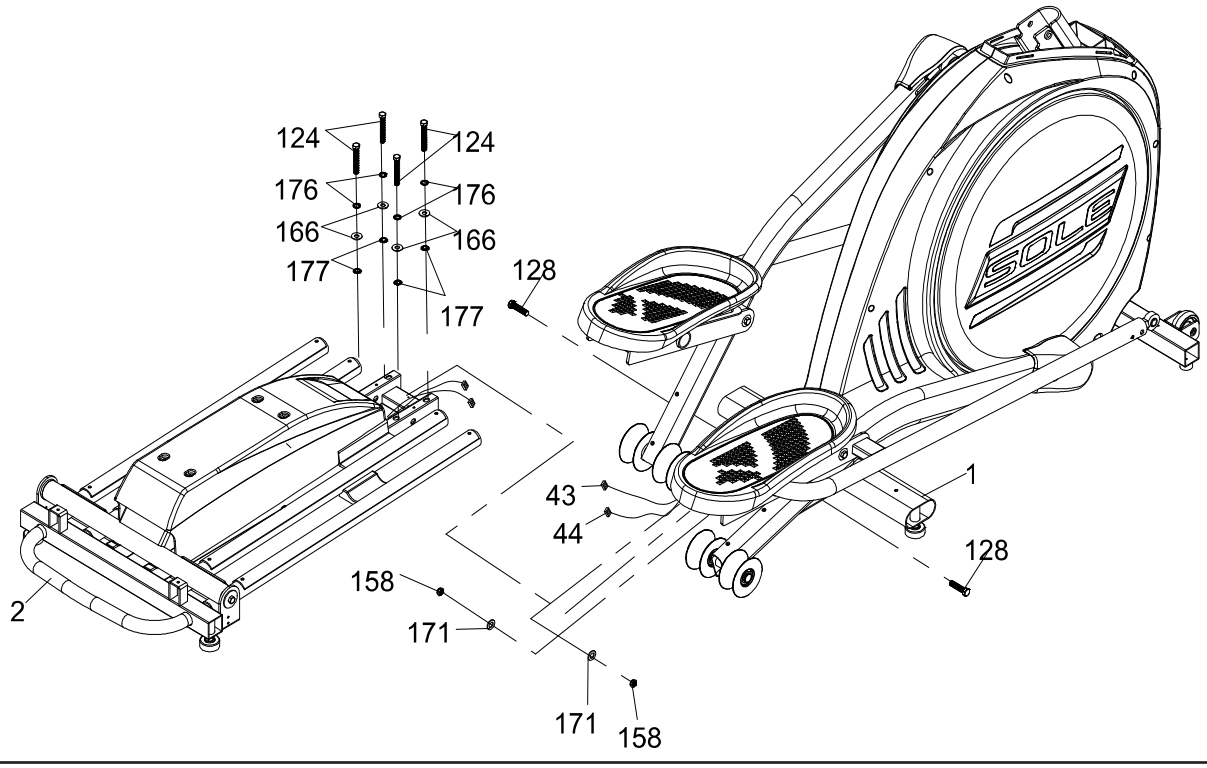
176. Rondella spaccata 5/16" x 1.5T (4 pz.)

158. Dado autobloccante 3/8"× 7T (2 pz.)



124. Bullone 5/16"×2-1/4" (4 pz.)

128. Bullone 3/8"×1-1/2" (2 pz.)



1b) Montaggio tubo di supporto manubrio e console

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

- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **12** all'attacco predisposto sul corpo principale **1**, e infilare la mascherina a imbuto **95** nel tubo, rispettando l'orientamento illustrato.
- Infilare il connettore **45**, proveniente dal corpo principale, attraverso la mascherina **95** e attraverso il tubo di supporto **12** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato.

Per guidare agevolmente il connettore 45 attraverso il tubo di supporto, si consiglia di legarlo ad un cavo rigido (lungo almeno 80 cm), così da poterlo tirare dal foro superiore del tubo di supporto.

- Inserire il tubo di supporto manubrio **12** nell'attacco predisposto sul corpo principale e fissarlo tramite un bullone **129** [3/8"x2-1/4"] corredato da una rondella spaccata **175** [3/8"x2T] e due bulloni **127** [3/8"x3/4"] corredati di rondelle curve **179** [3/8"x23x2T]. Impiegando la chiave aperta **186** serrare con forza adeguata prima i bulloni **127** e poi il **129**.
- Spostare in basso la mascherina **95** per coprire la sede di fissaggio del tubo di supporto **12**.
- Avvicinare la console **40** e collegare sul lato posteriore il connettore **45** del cablaggio principale e i due connettori dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache, **52** e **53** (rispettivamente di colore rosso e bianco) rispettando l'equivalenza dei colori dei connettori. Collegare anche i connettori dei pulsanti remoti di regolazione intensità **55** e inclinazione **56**.
- Fissare la console **40** sulla piastra di fissaggio sull'estremità del tubo di supporto **12** serrando quattro viti **140** [M5 × 10mm], impiegando il giravite a stella **188**.

1b



140. Vite
M5×10 mm (4 pz.)



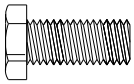
175. Rondella spaccata
3/8" x 2T (1 pz.)



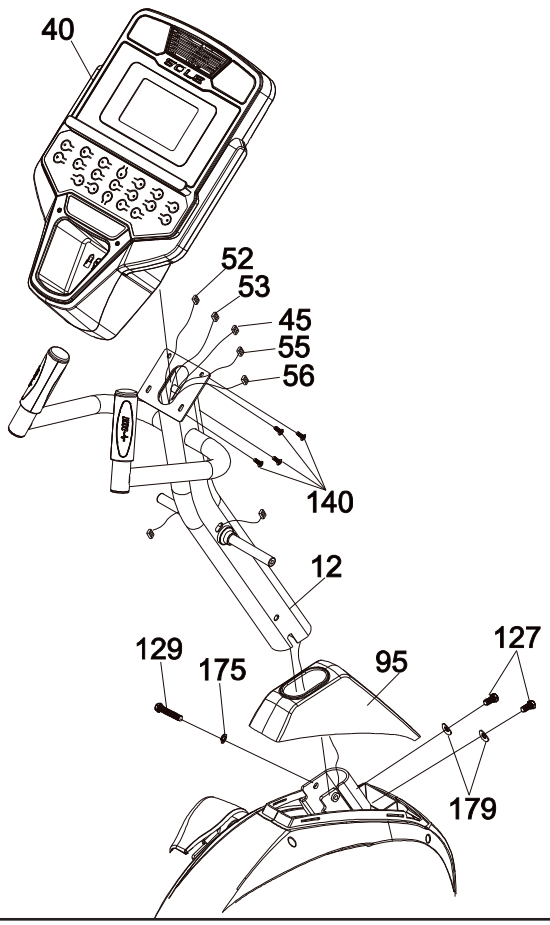
179. Rondella curva
3/8"×23×2T (2 pz.)



129. Bullone
3/8"× 2-1/4" (1 pz.)



127. Bullone
3/8"×3/4" (2 pz.)

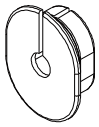


Il tubo di supporto 12 è il sostegno principale per il movimento delle articolazioni superiori e subisce notevoli sollecitazioni meccaniche.
Per evitare rumori e vibrazioni è importante serrare con forza adeguata i bulloni 129 e 127 posti alla base.

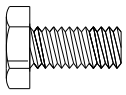
2) Montaggio leve dx/sx

- Inserire in cascata due rondelle ondulate **190** [Ø17 mm] in ciascuno dei due perni fulcro di rotazione dei bracci, posti al centro del tubo di supporto manubrio **12**.
- Rispettando l'orientamento illustrato, inserire nei due perni al centro del supporto manubrio **12**, la leva destra **11** e sinistra **10**. Inserire poi in cascata in ciascun perno una rondella **167** [5/16"×23×1.5T] e un bullone **120** [5/16"×18x15L] serrando a pacchetto ciascuna leva tramite la chiave **189**.
- Collegare il connettore **57**, dell'impugnatura sinistra, al connettore **56**, in uscita dalla console. Collegare il connettore **57**, dell'impugnatura destra, al connettore **55**, in uscita dalla console.
- I connettori accoppiati, **57/56** e **57/55**, vanno infilati nei fori ai lati del tubo di supporto **12** e ben nascosti all'interno assieme ai rispettivi cablaggi. Far passare il due cavi **55** e **56** nello scasso dei passacavi **65** quindi innestare i due passacavi nei fori del supporto manubrio **12**.

2



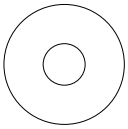
65. Passacavo (2 pz.)



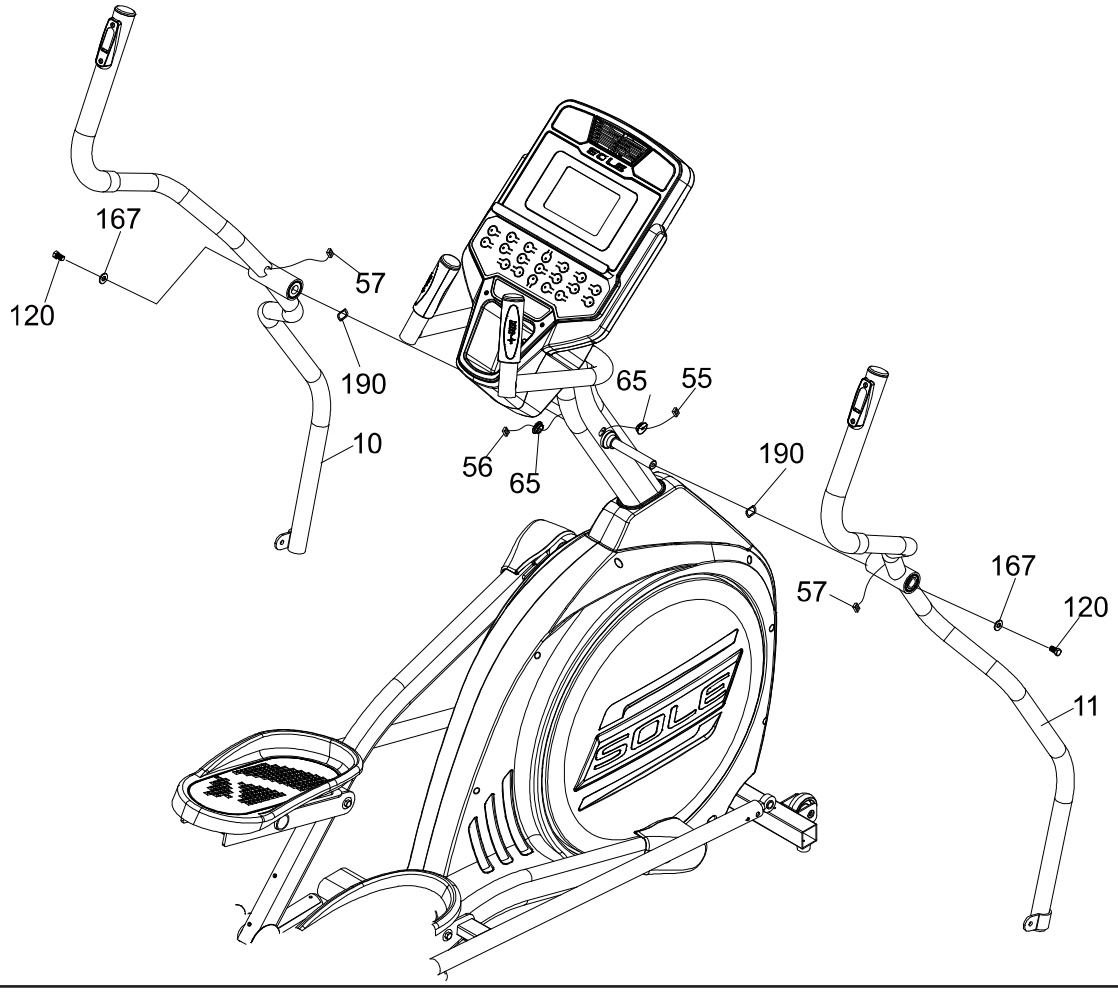
120. Bullone 5/16"×18x15L (2 pz.)



190. Rondella ondulata Ø17 mm (2 pz.)



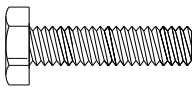
167. Rondella piana 5/16"×23×1.5T (2 pz.)



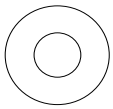
3) Accoppiamento leva con barra di supporto pedana

- Allineare il foro di fissaggio dell'estremità inferiore della leva destra **11** con la barra di supporto pedana destra **9**, quindi unire i due elementi serrando un bullone **122** [5/16"× 1-1/4"] con un dado autobloccante **155** [5/16"×7T] corredato da una rondella piana **166** [5/16"×20×1.5T].
- Ripetere l'operazione precedentemente eseguita anche per il fissaggio della leva sinistra **10** con la barra di supporto pedana sinistra **8**.

3



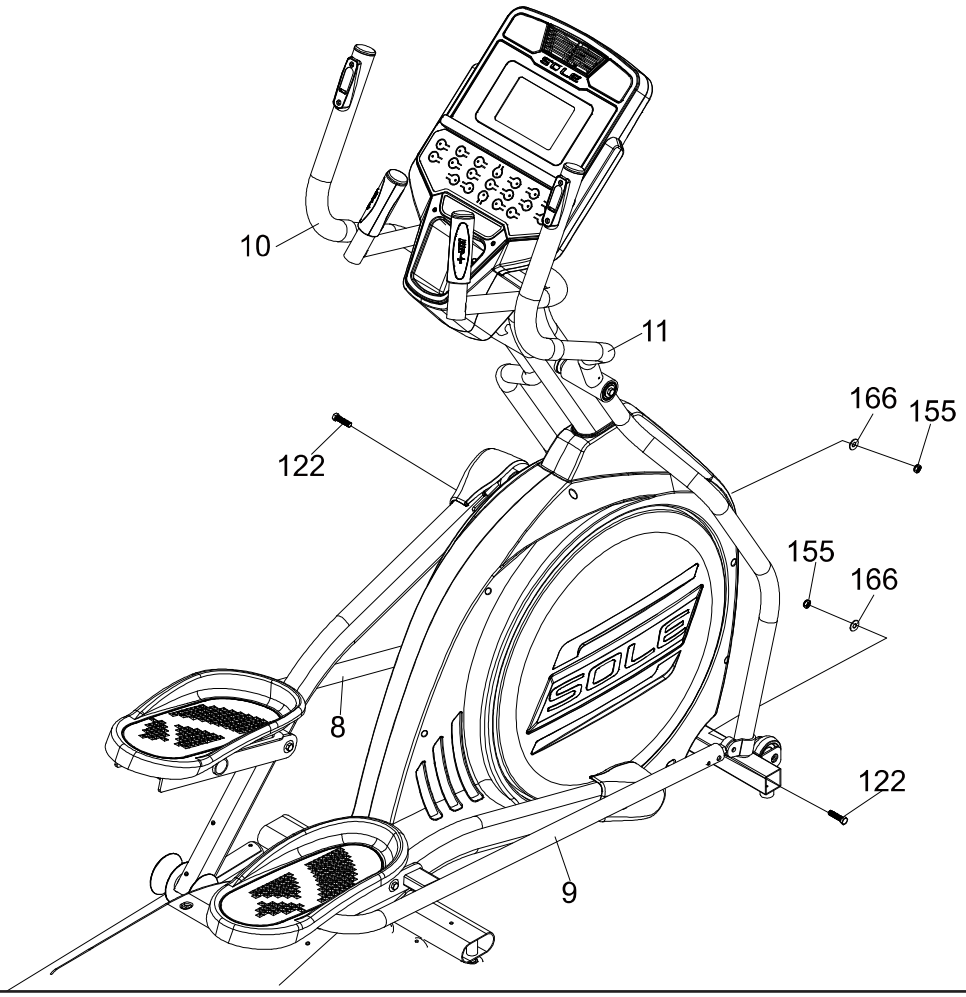
122. Bullone
5/16"×1-1/4" (2 pz.)



166. Rondella piana
5/16"×20×1.5T - (2 pz.)

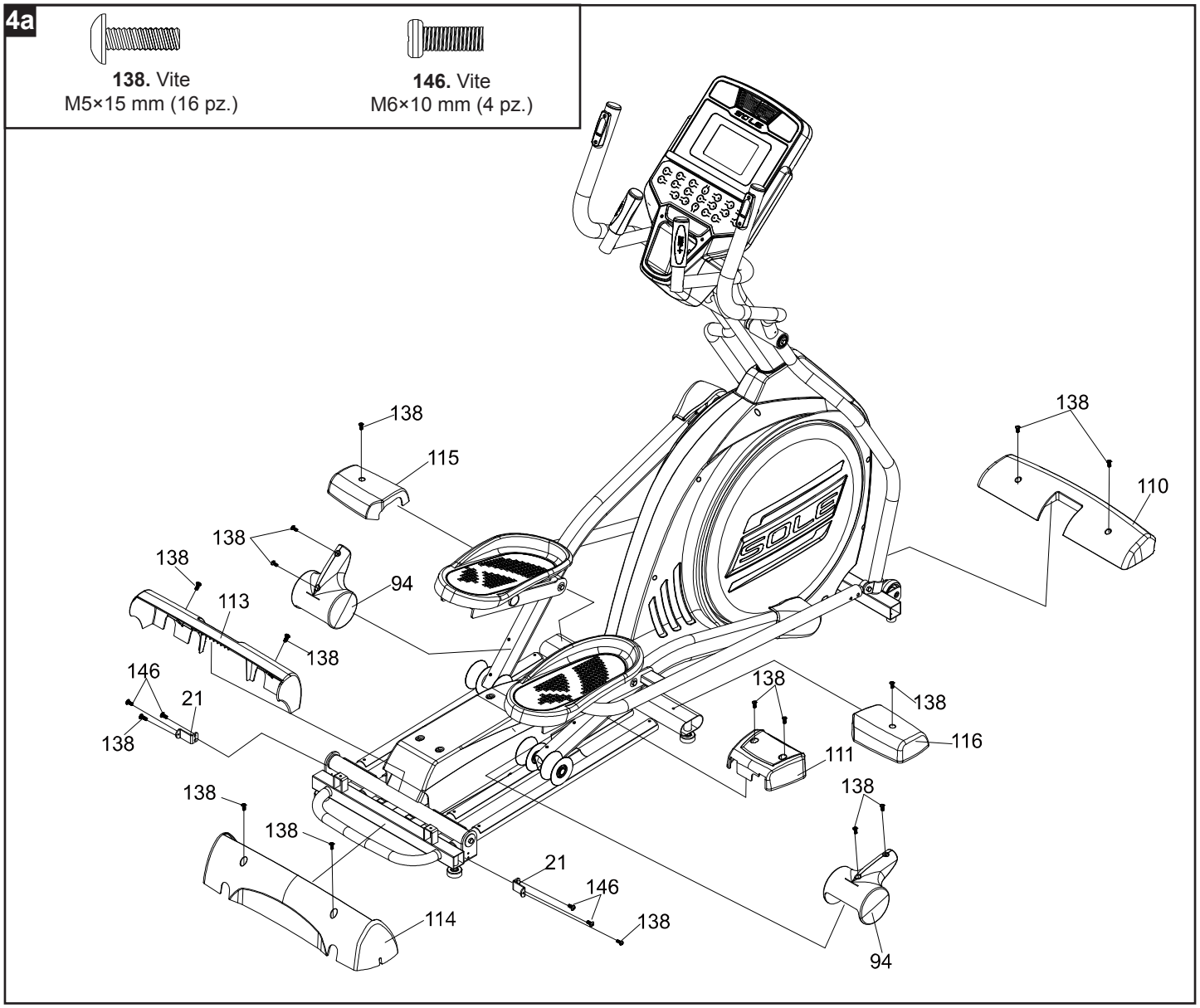


155. Dado autobloccante
5/16"× 7T (2 pz.)



4a) Montaggio coperture plastiche

- Montare la copertura **110** sulla barra d'appoggio anteriore e fissarla tramite due viti **138** [M5×15 mm] impiegando il giravite a stella **188**.
- Montare le coperture **115** e **116** alle due estremità della barra d'appoggio centrale e fissarle con due viti **138** [M5×15 mm] impiegando il giravite a stella **188**.
- Montare le coperture **94** sulle ruote di scorrimento fissando ciascuna con due viti **138** [M5×15 mm], impiegando il giravite a stella **188**.
- Fissare due staffe filettate **21** alle estremità della coda posteriore del gruppo guide inclinabili serrando in ciascuna due viti **146** [M6×10 mm], quindi accoppiare la copertura posteriore sez.A **114** fissandola con due viti **138** [M5×15 mm] alla copertura posteriore sez.B **113** e fissarla serrando dai lati e dalla parte superiore con quattro viti **138** [M5×15 mm].
- Prima di procedere al montaggio della mascherina di copertura della giunzione centrale **111**, è necessario collegare temporaneamente il cavo di rete alla spina elettrica, accendere l'attrezzo e tramite i comandi sull'impugnatura sinistra, azionare l'inclinazione delle guide sino al livello massimo. Dopodichè fissare la copertura **111** tramite due viti **138** [M5×15 mm]. Spegnere l'attrezzo una volta completata l'operazione.



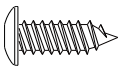
4b) Montaggio rivestimenti

- Coprire lo snodo destro costituito dalla leva **11** con la barra di supporto pedana **9**, accoppiare i rivestimenti inferiori **92** [sx] e **93** [dx] e fissarli con due viti **138** [M5×15 mm] e una vite autofilettante **145** [Ø3.5×12 mm], impiegando il giravite a stella **188.**
- Coprire lo snodo sinistro costituito dalla leva **10** con la barra di supporto pedana **8**, accoppiare i rivestimenti inferiori **92** [sx] e **93** [dx] e fissarli con due viti **138** [M5×15 mm] e una vite autofilettante **145** [Ø3.5×12 mm], impiegando il giravite a stella **188.**
- Accoppiare il rivestimento anteriore dx **108** e il rivestimento posteriore dx **109** nel fulcro della leva destra **11** e fissarli serrando tre viti autofilettanti **145** [Ø3.5×12mm]. Accoppiare il rivestimento anteriore sx **106** e il rivestimento posteriore sx **107** nel fulcro della leva sinistra **10** e fissarli serrando tre viti autofilettanti **145** [Ø3.5×12mm].
- Collegare alla base della console, il rivestimento posteriore **104** con il rivestimento frontale **105** e fissarli al tubo di supporto manubrio **12** con tre viti **138** [M5x15mm] e due viti autofilettanti **145** [Ø3.5×12mm], impiegando il giravite a stella **188**.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti della guida utente per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

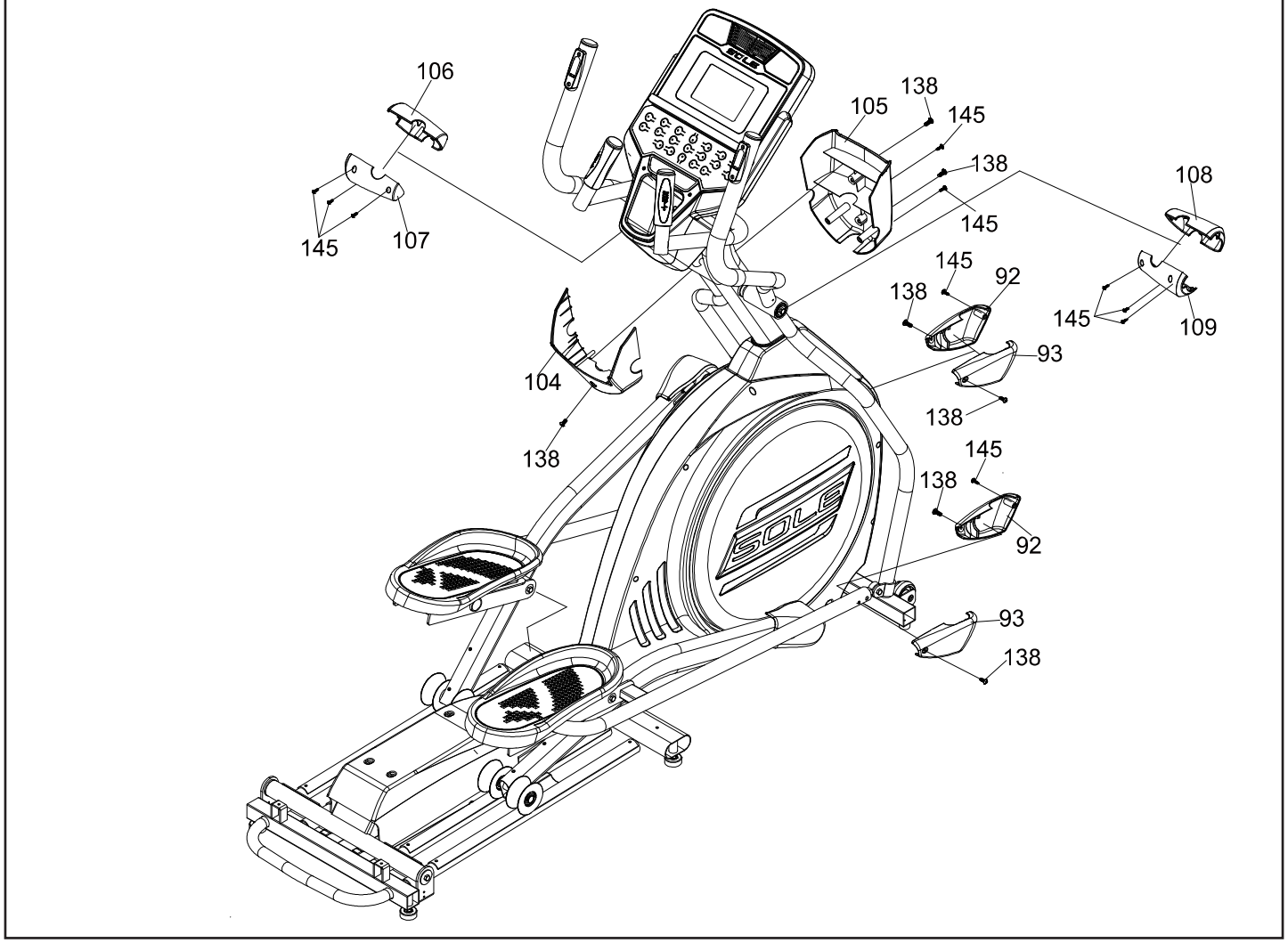
4b



138. Vite
M5×15 mm (7 pz.)



145. Vite autofilettante
Ø3.5×12 mm (10 pz.)



LIVELLAMENTO

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

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

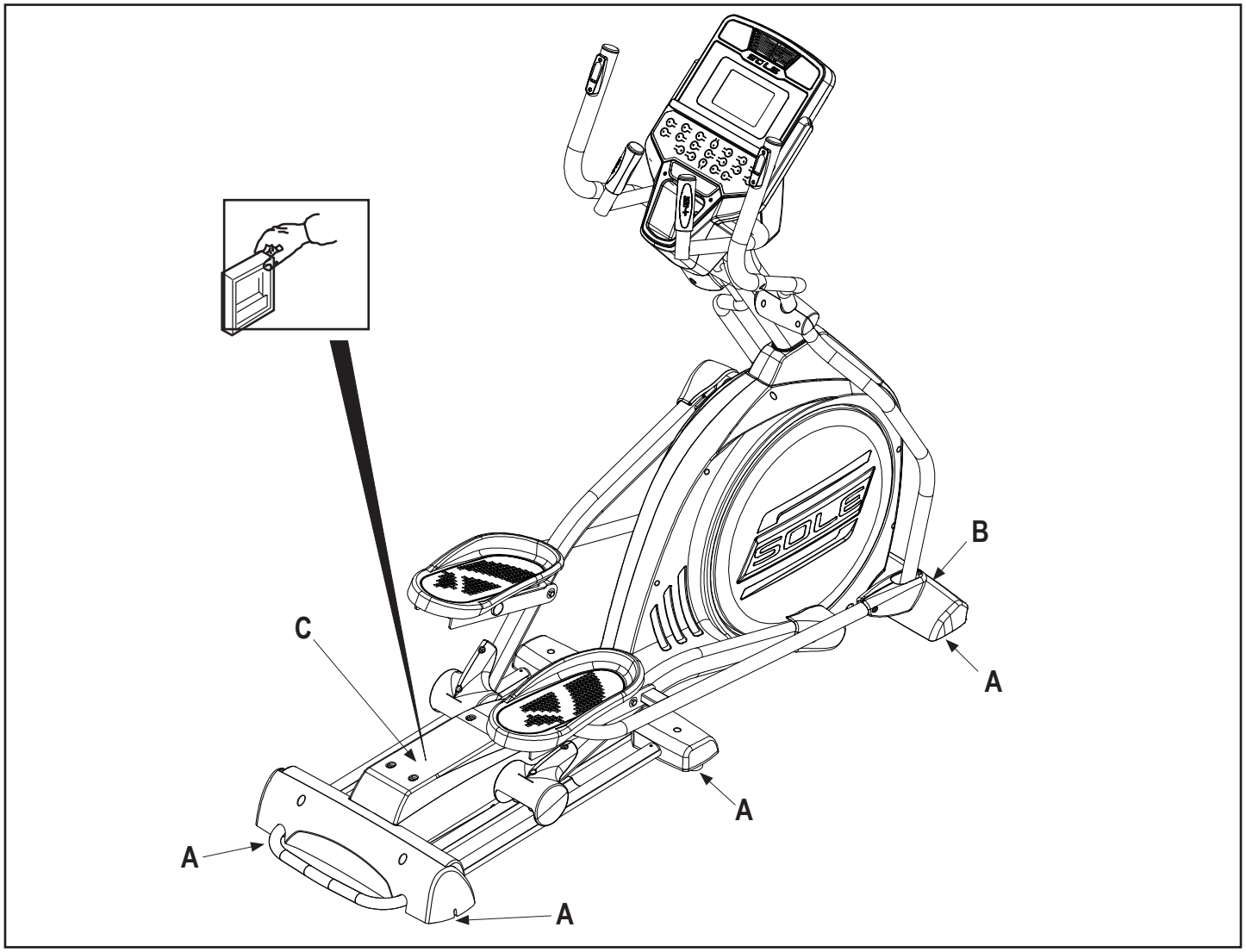
SPOSTAMENTO

Alle estremità del piede anteriore sono alloggiate due ruote **B**.
Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare l'attrezzo sotto le guide posteriori sollevare la coda dell'attrezzo fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.

• Dato l'elevato peso del prodotto si consiglia di eseguire l'operazione di sollevamento della coda posteriore e spostamento del prodotto sempre con l'aiuto di una seconda persona.

• Durante l'operazione di sollevamento della coda dell'attrezzo fare forza sulle gambe per evitare dolori lombari.

• Prima dello spostamento portare l'inclinazione delle guide a livello 0.



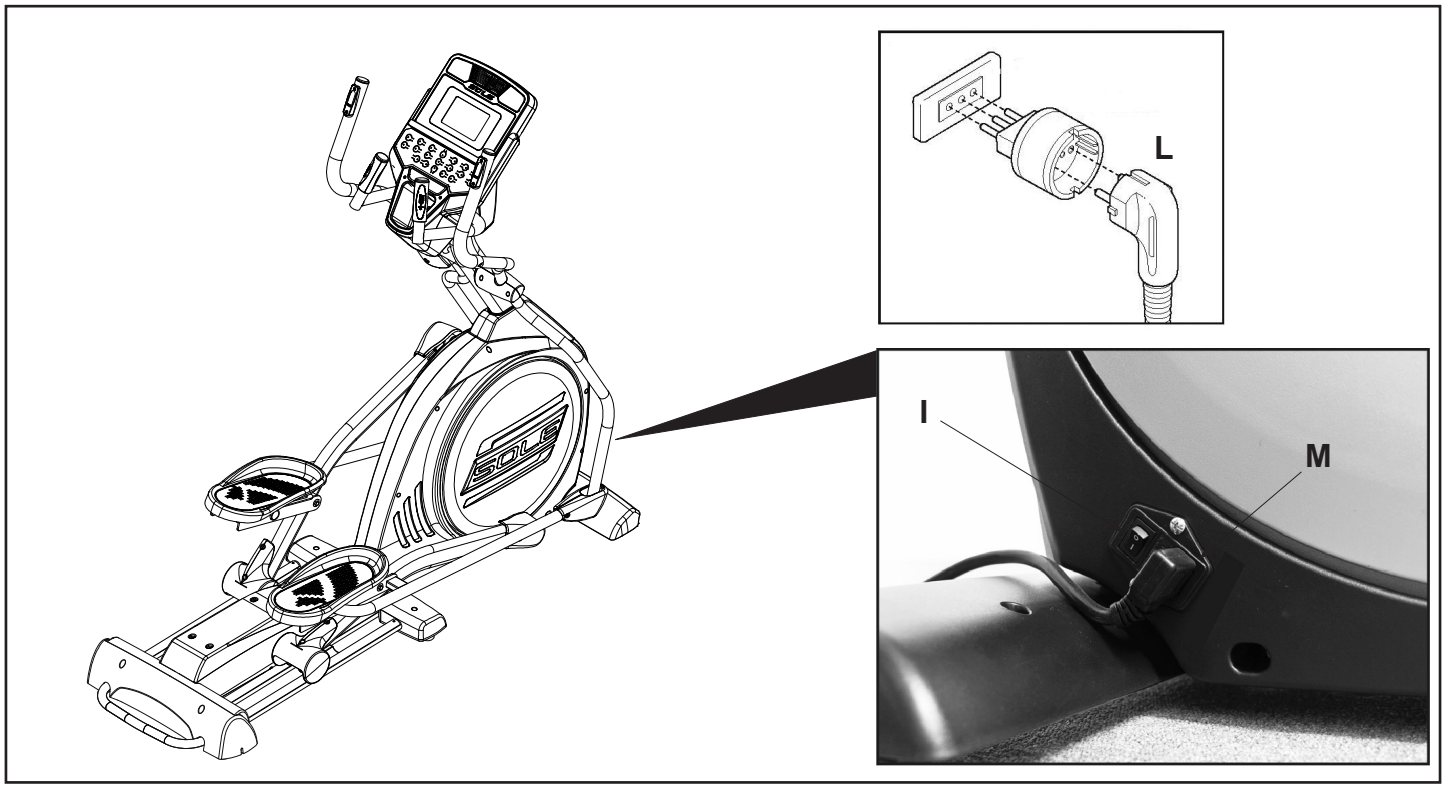
ALLACCIAMENTO ELETTRICO

- **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 **L** che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

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

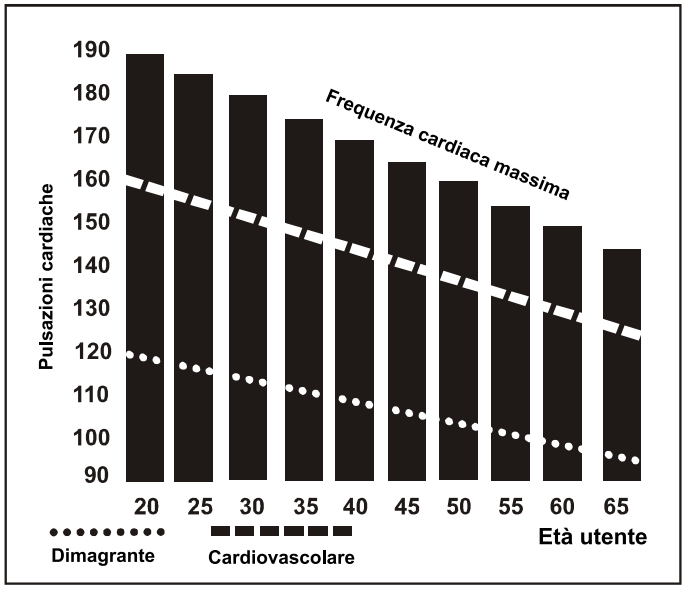


IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della plancia che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.
Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.
Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

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

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.

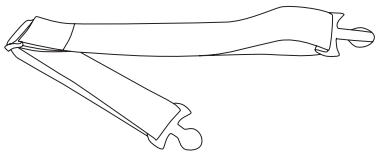
USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA

- **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 plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio.

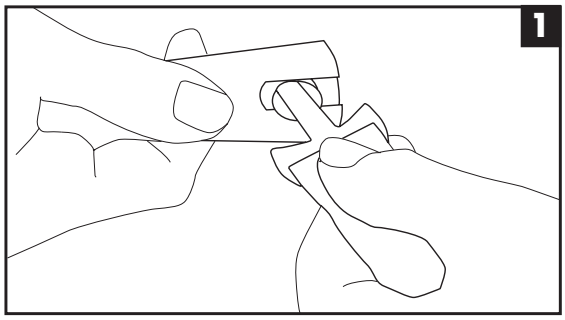
1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al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

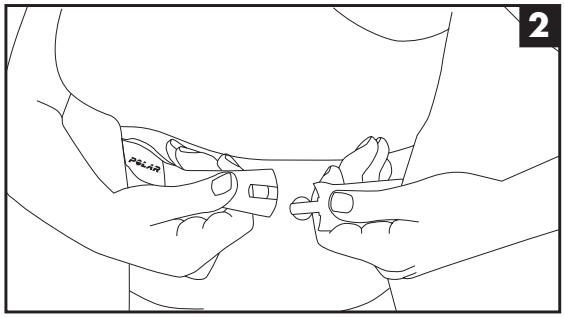
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore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

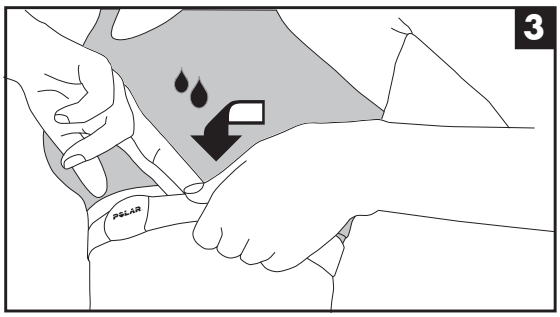

Fascia elastica

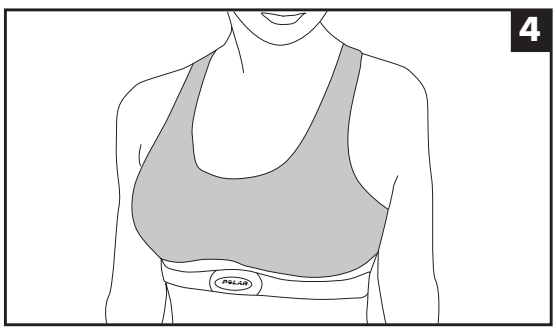


Trasmettitore









CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

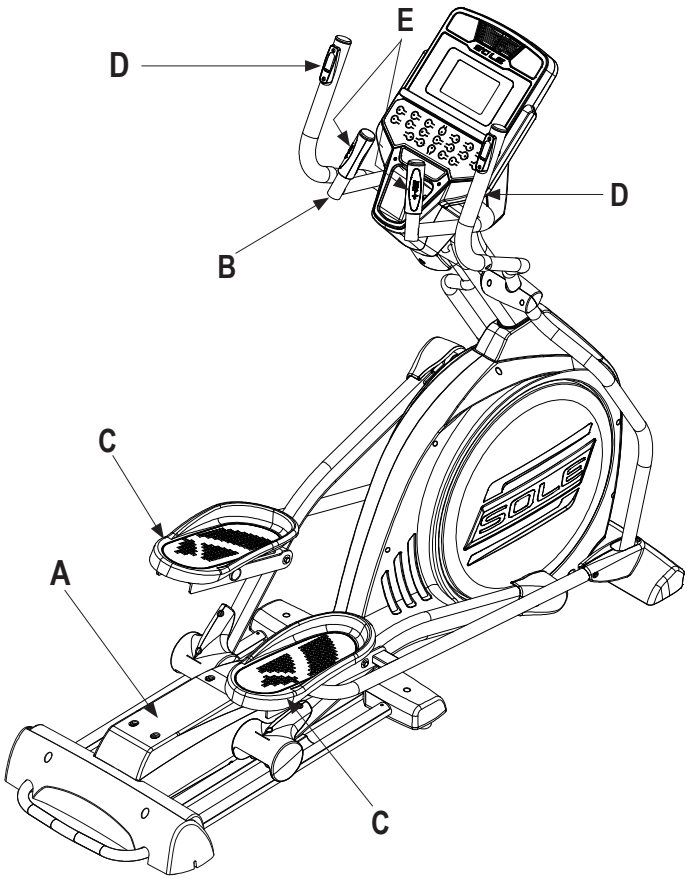
- Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con il computer e studiarne il funzionamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento dell'attrezzo per raggiungere un controllo muscolare corretto così da mantenere un movimento sempre fluido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

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

- Portare a contatto la punta dei piedi con parte anteriore delle pedaliere, quindi abbandonare la presa sul manubrio e afferrare le impugnature **D**, cominciare poi a spingere con le gambe sulle pedaliere per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.
- Impostare il tipo di allenamento desiderato sul computer, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.

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

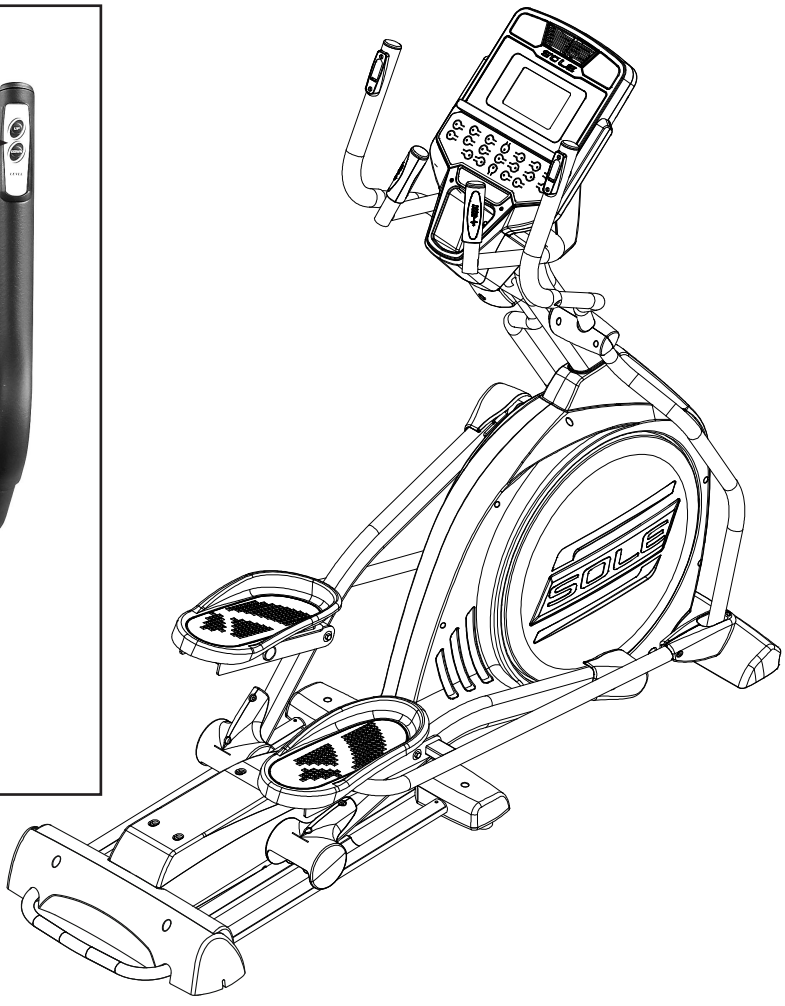
- Tramite i pulsanti sulla console si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **E** per il rilevamento pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica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



REGOLAZIONE GUIDE INCLINABILI E PEDALIERE

- L’attrezzo dispone di un sistema di inclinazione delle guide di scorrimento posteriori ad azionamento elettrico che permette di modificare l’assetto delle pedaliere aumentandone la falcata, con la finalità di favorire l’efficacia dell’allenamento e coinvolgendo un maggior numero di gruppi muscolari.
- La regolazione dell’inclinazione delle guide di scorrimento pattini viene azionata da un motore elettrico e può essere controllata tramite i pulsanti INCLINE UP/DOWN presenti sulla console e nell’impugnatura di sinistra **A** modificando l’inclinazione delle guide entro un range 0%÷15%.
  Con inclinazione 0° il comportamento è analogo a quello delle comuni ellittiche e l’esercizio è simile allo sci da fondo; mentre a 30° l’esercizio diventa più simile ad una step machine, permettendo un lavoro maggiore a cosce e glutei.
  I pulsanti LEVEL UP/DOWN presenti sulla console e sull’impugnatura destra **B** permettono di regolare l’intensità dell’esercizio entro un range di 16 livelli.





CONSOLE - (DISPLAY)

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

- **TIME** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **INCLINE** - Mostra il livello di inclinazione delle guide inclinabili di scorrimento pattini.
- **DISTANCE** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **LEVEL** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dal volano sulle pedaliere, può essere regolato su 20 differenti livelli, viene mostrato sul display grafico tramite le 10 righe orizzontali.
- **CALORIES** - il consumo di CALORIE durante l'esercizio. **(*)**
- **PACE** - Mostra il RITMO MEDIO di pedalata al minuto per chilometro.
- **PULSE** - la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio centrale o tramite il trasmettitore a fascia toracica fornito. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) **(*)**.

- **DISPLAY GRAFICO**

Il display grafico mostra il profilo dei programmi visualizzando graficamente l'indicazione del livello di intensità dell'allenamento.

- **DISPLAY INDICATORE AD ANELLO**

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.

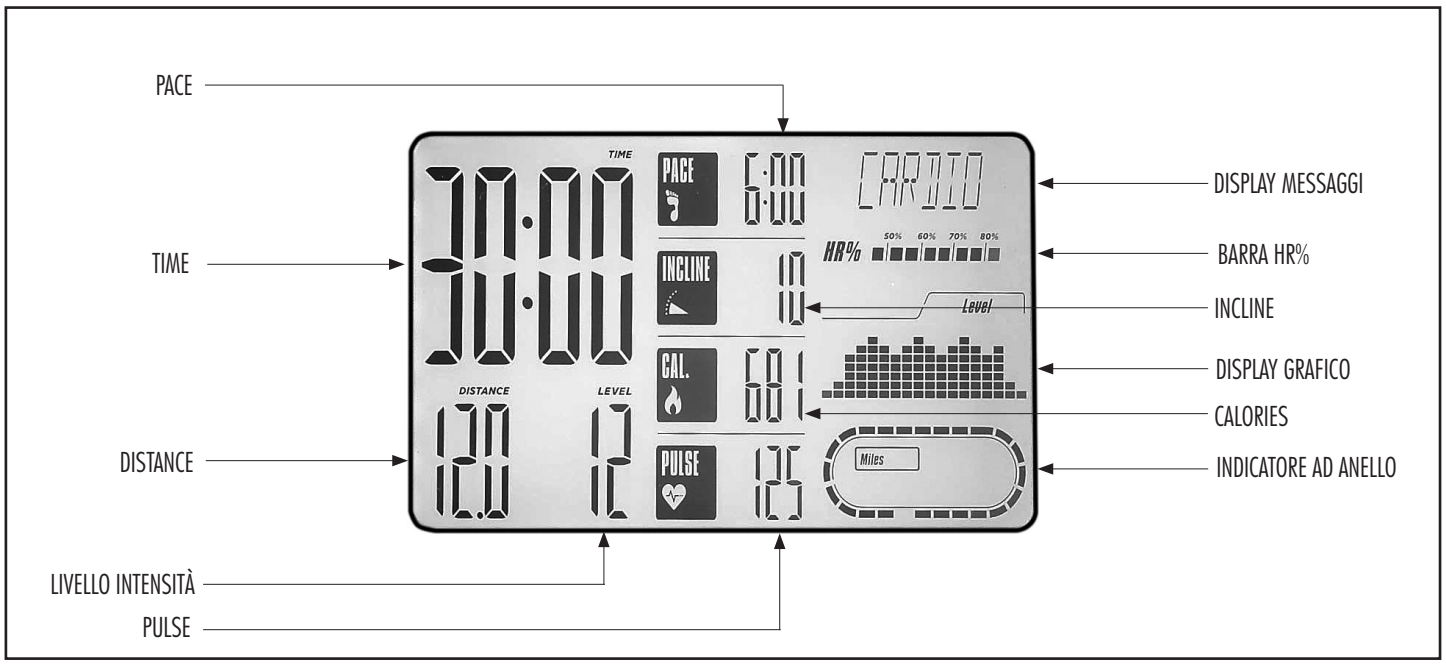
- **DISPLAY MESSAGGI**

Il display messaggi è di tipo alfanumerico e durante l'allenamento visualizza tutti i dati dell'esercizio, alternando: Nome del programma, Velocità in km/h, Pedalate al minuto, Livello di intensità, Watts, Durata sessione, Numero di giri di pista, Inclinazione e infine Data SCAN. Il display mostra inoltre tutti i messaggi di guida nell'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza avvisi e anomalie.

• DISPLAY 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 sul manubrio.

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



CONSOLE - (PULSANTI)

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

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

PULSANTI PROGRAMMI
Premere uno dei dieci pulsanti sulla tastiera per selezionare uno dei programmi di allenamento disponibili.

LEVEL UP/DOWN - INCLINE UP/DOWN
- Durante l’allenamento agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l’intensità dell’esercizio (controllo della forza resistente) oppure l’inclinazione delle guide di scorrimento posteriori.
- Durante l’impostazione dei dati agire sui pulsanti Up/Down per impostare le variabili di programma: Età, Peso, Durata e i tutti i parametri dei programmi.

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

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

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



ACCENSIONE E MODALITÀ MANUALE

Collegamento alla rete elettrica e accensione:

- Inserire la spina di rete nella presa a muro più vicina all'attrezzo e accendere l'attrezzo premendo su **I** (ON) l'interruttore di alimentazione.

- Dopo l'accensione del computer il display LCD esegue l'autotest per la verifica dei segmenti accendendoli per un breve periodo, quindi per alcuni secondi vengono visualizzate le ore complessive d'impiego dell'attrezzo, la distanza totale percorsa e la versione del firmware.
  Dopo questa fase il display grafico presenta il carosello dei vari profili riferiti ai programmi disponibili e si predispone per l'avviamento (modalità di avvio).

Modalità Quick Start:

La modalità Quick Start è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.
Una volta saliti sui pedali premere il pulsante START, per partire subito con l'allenamento.

- In modalità Quick Start i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.

- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti LEVEL UP/DOWN entro una scala di 20 livelli oppure variare l'inclinazione delle guide inclinabili posteriori agendo sui pulsanti INCLINE UP/DOWN

- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati sul display messaggi si può agire manualmente, premendo il pulsante Display, oppure selezionare la funzione DATA SCAN.

  Per selezionare la funzione DATA SCAN è sufficiente premere il pulsante Display fino alla sigla Data Scan, rilasciando il pulsante il display mostrerà in automatico la sequenza dei dati: Nome del programma, Velocità in km/h, Pedalate al minuto, Livello di intensità, Watts, Durata sessione, Numero di giri di pista, Inclinazione e infine Data SCAN.

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

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

Modalità Manuale:

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

1) Premere il pulsante MANUAL e confermare con ENTER.
   Si può partire immediatamente con il programma premendo START, verranno così assunti i dati di età, peso, durata riferiti all'ultima impostazione, oppure impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:

2) il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

3) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,

4) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,

5) terminata l'impostazione dei dati di programma premere il pulsante START per avviare l'esercizio.

6) Il programma Manuale parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti. In ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN oppure variare l'inclinazione delle guide inclinabili posteriori agendo sui pulsanti INCLINE UP/DOWN.

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

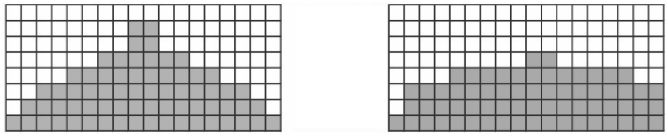
8) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
   Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente START oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personale premendo il pulsante USER1/2 e seguendo le istruzioni fornite in seguito sulla guida utente e riferendosi alle indicazioni del display messaggi.

PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

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

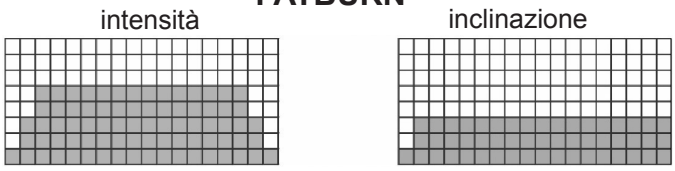
1) Premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati che si trovano sotto al display e confermare con ENTER, il display visualizza il profilo grafico dell'intensità, premendo il pulsante Display viene visualizzato il profilo dell'inclinazione.
   Premendo ora il pulsante START il programma assunti i dati di età, peso, durata e intensità massima riferiti all'ultima impostazione, in alternativa occorre impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:
2) il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere ENTER per confermare,
3) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso dell'utilizzatore e premere ENTER per confermare,
4) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere ENTER per confermare,
5) il display messaggi visualizza **MAX LEVEL**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'intensità massima e premere ENTER per confermare,
6) il display messaggi visualizza **INCLINE PROFILE**;
   selezionando ON, tramite i pulsanti UP/DOWN si imposta il programma in modo che la variazione dell'inclinazione delle guide avvenga in modo automatico, secondo il profilo illustrato, su OFF invece il controllo dell'inclinazione avviene manualmente,
7) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante START per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
8) Il programma comincia secondo il profilo selezionato, in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio o l'inclinazione delle guide agendo sui rispettivi pulsanti UP/DOWN.
9) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
10) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
    Terminato l'esercizio il display messaggi visualizza un resoconto dell'allenamento dopodichè il computer ritorna in modalità di avvio.

HILL



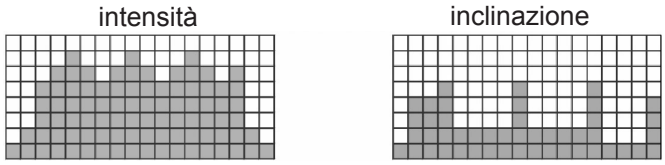
Il programma Hill simula un allenamento in collina, con aumento progressivo di velocità e inclinazione e successivamente in graduale decremento

FATBURN



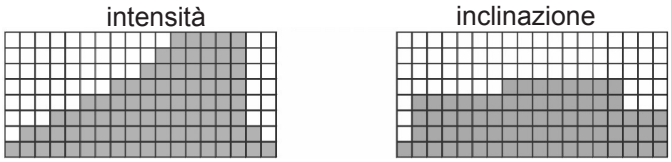
Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

CARDIO



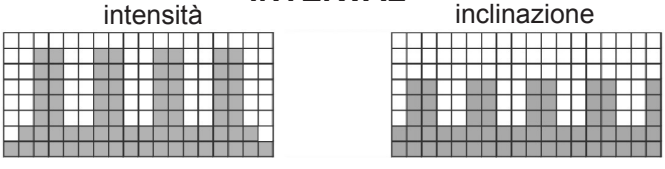
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma sostenuto.

STRENGTH



Il programma 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.

PROGRAMMI UTENTE

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

1) Premere il pulsante USER1 O USER2.
   Nel caso in memoria sia presente un programma il display messaggi visualizzerà il nome del programma User esistente mentre il display grafico ne mostrerà il profilo.Premere il pulsante START per avviare il programma User oppure premere ENTER per cancellarlo e crearne uno nuovo, quindi scegliere “Run=NO” e “Delete=Yes” ed editare un nuovo Nome programma.

2) Nel caso non sia stato memorizzato alcun programma, viene richiesto l’inserimento del nome del programma User e il display messaggi visualizza la sigla: Name_‘A’.
   Per inserire il nome di un programma (al massimo di 7 lettere) agire sui pulsanti UP/DOWN per modificare ciascuna lettera e premere ENTER per confermare. Una volta terminata l’impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante STOP per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.

3) Il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l’età dell’utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

4) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell’utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

5) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell’esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,

6) il display messaggi visualizza **MAX LEVEL**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l’intensità massima e premere il pulsante ENTER per confermare,

7) terminata l’impostazione dei dati di base il display grafico visualizza la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare un livello di intensità.
   Tramite i pulsanti LEVEL UP/DOWN impostare il livello di intensità per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna.

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

9) Terminata l’impostazione del profilo relativo alle venti colonne che stabiliscono il livello di intensità nel corso dell’esercizio il display grafico visualizza nuovamente la prima colonna lampeggiante, alla quale si può assegnare il livello di inclinazione delle guide.
   Tramite i pulsanti INCLINE UP/DOWN impostare l’inclinazione per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna.

10) Terminata l’impostazione dell’intero profilo premere il pulsante ENTER per completare la procedura e memorizzare il programma. Dopo la pressione del pulsante ENTER viene visualizzato il messaggio: “New Program Saved” e viene fornita l’opzione per avviare il programma oppure effettuare delle modifiche. Premere STOP per tornare alla modalità di avvio.

11) Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l’intensità dell’esercizio o l’inclinazione delle guide agendo sui rispettivi pulsanti UP/DOWN. La modifica del livello di intensità e dell’inclinazione avviene solo per lo step in corso, ovvero nell’ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l’allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna del display grafico), viene ripreso il livello memorizzato.

12) Nel corso dell’esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all’allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
   Sul display grafico viene riprodotto il profilo dell’esercizio e l’anello “Giri di pista” fornisce sempre la posizione corrispondente in simulazione di un circuito da 400 m.

13) L’esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
   Terminato l’esercizio il display messaggi visualizzerà un resoconto dell’allenamento dopodiché il computer ritorna in modalità di avvio.

PROGRAMMI HRC

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato.
Il programma HRC prevede l'impiego della fascia toracica poiché i sensori di rilevazione pulsazioni non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere le mani sull'impugnatura del manubrio riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento.
È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il Programma di allenamento".

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

1) 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,
2) il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
3) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
4) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,
5) il display messaggi visualizza **Target Heart Rate**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il valore di soglia cardiaca al quale si desidera lavorare e premere il pulsante ENTER per confermare,
6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
7) In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore di soglia cardiaca (Target Heart Rate) agendo sui pulsanti LEVEL UP/DOWN, in questo modo il computer modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
9) 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, il computer termina immediatamente l'esercizio.

   Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente START oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma Utente premendo il pulsante USER 1/2 e seguendo le istruzioni fornite in seguito sulla guida utente e riferendosi alle indicazioni del display messaggi.

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.

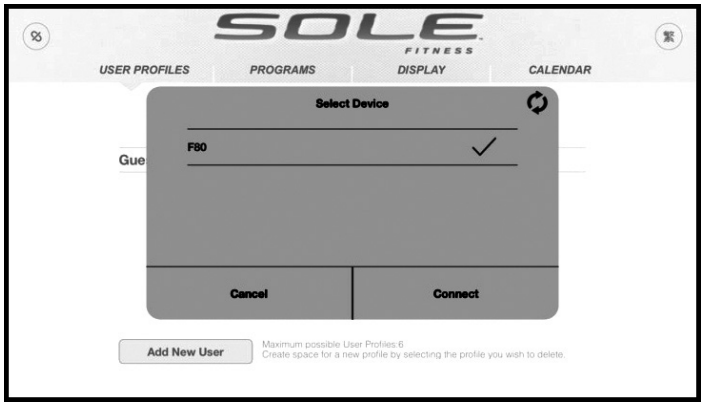
L'applicazione Sole Fitness App permette anche di sincronizzare i dati di allenamento con uno dei tanti siti cloud di fitness, sono supportati: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal o Fitbit.

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.

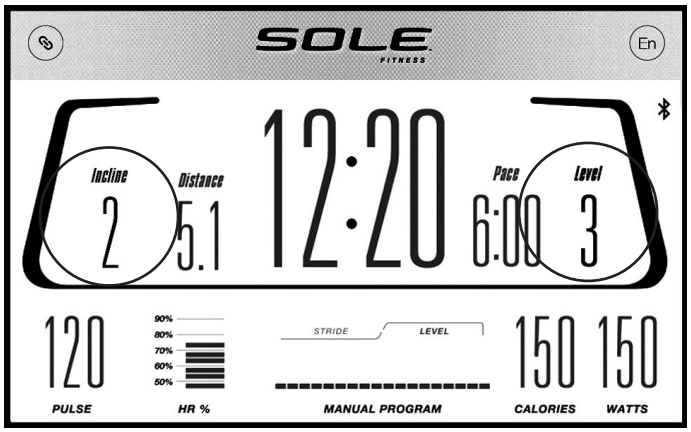


Dopo il rilevamento della console, premere su Connetti. Quando il dispositivo e la console sono sincronizzati, l'icona Bluetooth® sulla console si accende e si può quindi utilizzare l'interfaccia di Sole Fitness App attraverso uno smartphone o un tablet.



Istruzioni Sole Fitness App

Tramite il dispositivo sincronizzato con la console si possono visualizzare e regolare in remoto la falcata e l'intensità di lavoro. Per conoscere tutte le funzionalità della App consultare la sezione help online.



MENU MANUTENZIONE E DOTAZIONI DI SERIE

Menu Manutenzione

Per accedere al menu Manutenzione premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti START + STOP + ENTER, il display messaggi riporterà la sigla: “Maintenance Menu”.
Per selezionare una delle voci del menu agire sui pulsanti UP/DOWN e quindi premere ENTER. Di seguito sono specificate le funzioni del menu Manutenzione.

A. Key test (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sul computer).

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

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

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

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

III *Display mode: su ON* abilita lo spegnimento automatico dopo che sono trascorsi 30 minuti di inattività.

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

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

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

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

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

F. *Exit:* uscita dal menu Manutenzione.

Calibrazione Inclinazione

Nel caso il gruppo posteriore delle guide inclinabili presenti problemi nella gestione dei livelli di inclinazione, eseguire una nuova calibrazione scendendo dall’attrezzo e mantenendo premuti i pulsanti INCLINE UP + START per almeno 5 secondi e allontanarsi dall’attrezzo. La messa a punto del sistema di inclinazione comincia subito in maniera automatica, partendo dal livello 0 fino al livello massimo, una volta terminata la procedura di calibrazione, qualora il problema persista, contattare il Servizio di Assistenza.

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 idoneo al ricevitore HR di cui è fornito l’attrezzo. Il ricevitore è compatibile con i modelli di trasmettitore Polar® del tipo T34 non codificato.

- 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

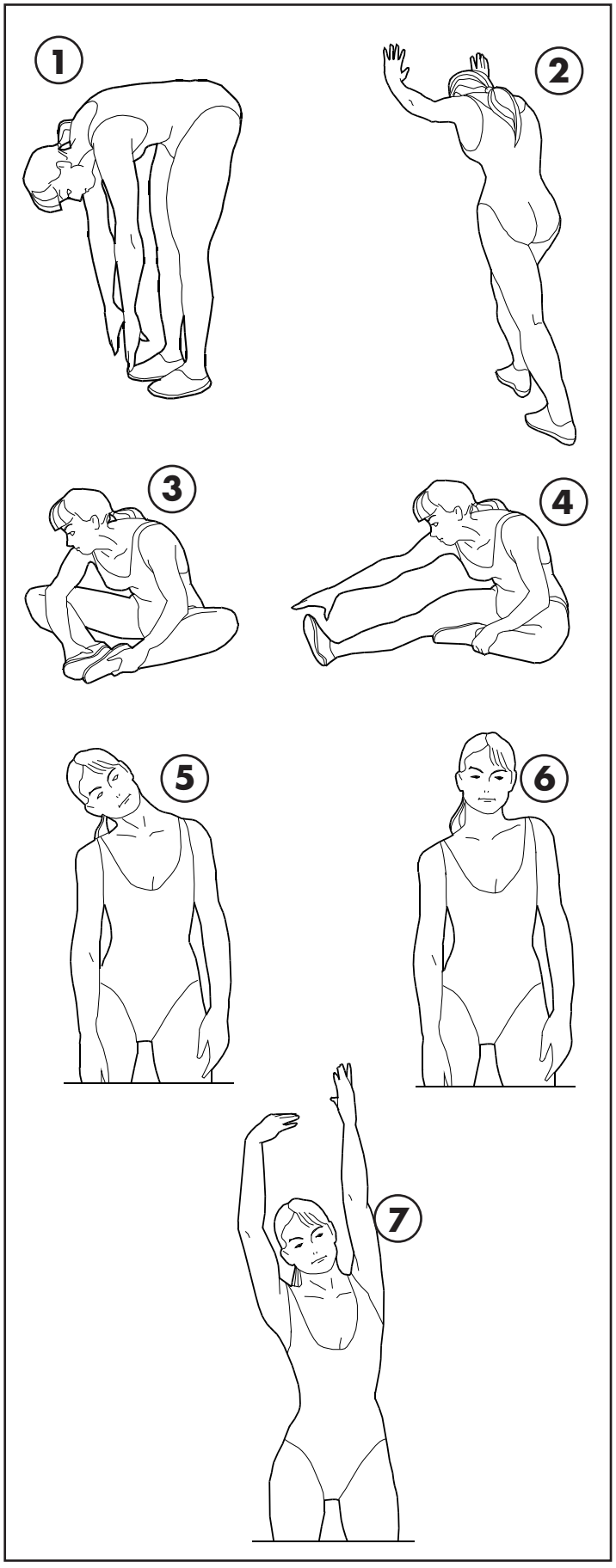
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

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.

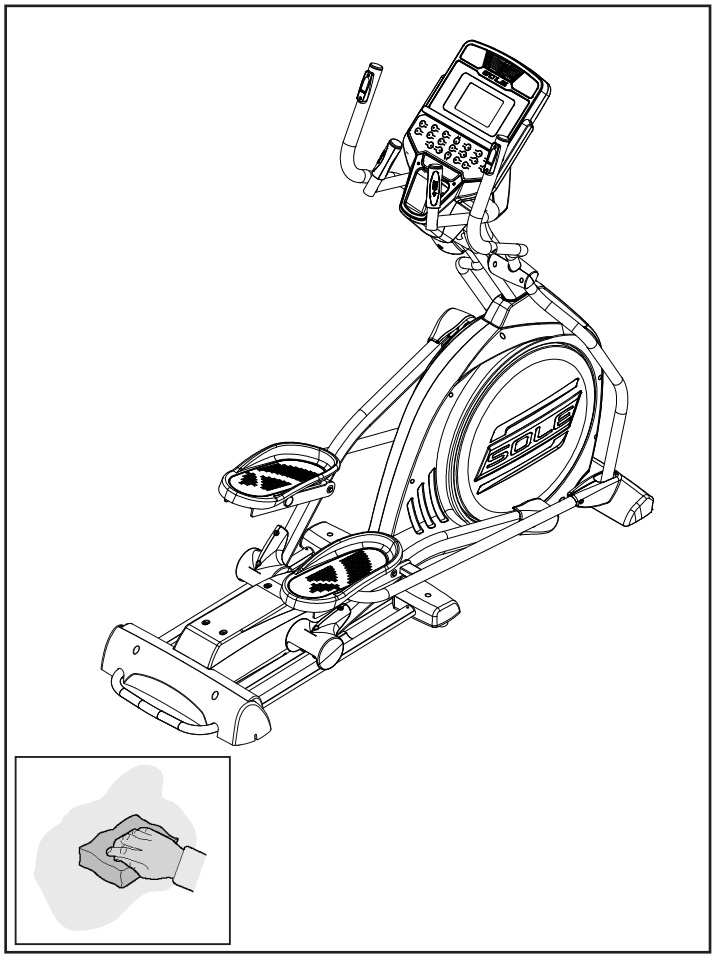


MANUTENZIONE

- **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.**



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

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

Utilizzare solamente lubrificanti al silicone, altri tipi di lubrificante possono contenere sostanze come la lanolina o altri additivi che attirano polvere e sporcizia pregiudicando la vita dei pattini.

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 principale	1
2	Telaio gruppo guide	1
3	Piastra console	1
4	Pedivella a croce	2
5	Boccola di collegamento bracci/gambe	2
6	Gamba di collegamento sx	1
7	Gamba di collegamento dx	1
8	Barra di supporto pedana sx	1
9	Barra di supporto pedana dx	1
10	Leva sx	1
11	Leva dx	1
12	Tubo di supporto manubrio	1
13	Staffa ruota tendi cinghia	1
14	Movimento centrale	1
17	Gruppo guide posteriori	1
18	Cilindro metallico	1
21	Staffa a L filettata	2
22	Piastra di raffreddamento in alluminio	1
24	Cilindro metallico	3
25	Albero cilindrico metallico	2
26	Anello di blocco movimento centrale	1
27	Binario in alluminio	4
28	Cuscinetto 6005	2
29	Cuscinetto 6003	16
30	Cuscinetto 6203	2
31	Cuscinetto per ruota	2
32	Cinghia	1
33	Volano	1
34	Magnete permanente	1
35	Cavo d'acciaio 360 mm	1
36	Overlay pulsanti Inclinazione	1
37	Overlay pulsanti Intensita	1
39	Rivestimento impugnatura	2
40	Console	1
40-1	Contenitore console - parte superiore	1
40-2	Contenitore console - parte inferiore	1
40-3	Deflettore ventola frontale	1
40-4	Convogliatore aria sx	1
40-5	Convogliatore aria dx	1
40-6	Clip bloccaggio rete altoparlante	6
40-7	Clip bloccaggio griglia ventola	2
40-8	Finestra in plexiglass	1
40-9	Guarnizione di tenuta	1
40-10	Mensola porta libro	1
40-11	Piastra logo	1
40-12	Pannello a rete altoparlante sx	1
40-13	Pannello a rete altoparlante dx	1
40-14	Scheda elettronica display	1
40-15	Tastiera	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
40-16	Ventola	1
40-17	Altoparlante cablato 250 mm	2
40-18	Scheda elettronica amplificatore	1
40-19	Scheda elettronica di interfaccia	1
40-20	Scheda elettronica ricevitore HR	1
40-21	Scheda audio cablata 300 mm (bianco)	1
40-22	Cablaggio presa cuffie 300 mm	1
40-23	Cablaggio amplificatore 250 mm	1
40-24	Scheda elettronica bluetooth	1
41	Cablaggio 300 mm (rosso)	2
42	Cablaggio 550 mm console	1
43	Cablaggio 900 mm motore inclinazione	1
44	Cablaggio 850 mm motore inclinazione	1
45	Cablaggio 1550 mm console	1
46	Scheda elettronica di potenza	1
47	Cablaggio 80 mm (bianco)	2
48	Cavo di messa a terra 200 mm	1
49	Motore regolazione intensità	1
50	Sensore conta falcate cablato 500 mm	1
51	Motore inclinazione gruppo guide	1
52	Sensori rilev. pulsazioni 850 mm-bianco	1
53	Sensori rilev. pulsazioni 850 mm-rosso	1
54	Pulsanti impugnature intensità/inclinaz.	2
55	Cablaggio superiore intensità 450 mm	1
56	Cablaggio superiore inclinaz. 450 mm	1
57	Cavi impugnature intensità/inclinazione	2
58	Cavo di rete	1
59	Scheda elettronica inclinazione guide	1
60	Trasformatore di rete	1
61	Cavetto audio con doppio jack 400 mm	1
62	Fascia toracica	1
63	Cavo di messa a terra 250 mm	1
64	Tappo ovale in plastica	2
65	Passacavo in plastica	2
66	Tappo tondo (32x2.5T)	6
67	Tappo tondo (32x1.8T)	2
68	Ruota di trasporto Ø62 mm	2
69	Ruota di scorrimento Ø78 mm	4
70	Boccola metallica snodi gambe	4
72	Boccola Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4+16T	2
73	Boccola metallica montante manubrio	2
74	Puleggia motrice	1
77	Piastra in gomma 25 × 25 ×15T	3
78	Tappo tondo	4
79	Appoggio in gomma Ø35 × 10	4
81	Distanziale	1
82	Rondella in plastica 3/8" × Ø35 × 5T	2
83	Rondella in plastica Ø5/16" × 25 × 3T	2
84	Appoggio in gomma Ø25 × 25	1
86	Rondella ondulata in plastica Ø25.5	2
88	Pannellino pulsanti remoti impugnature	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
90	Rivestimento sx snodo gamba	1
91	Rivestimento dx snodo gamba	1
92	Rivestimento sx snodo leva	2
93	Rivestimento dx snodo leva	2
94	Copertura ruota di scorrimento	2
95	Rivestimento conico	1
96	Carena sx	1
97	Carena dx	1
98	Disco carena	2
99	Inserto logo per disco carena	2
102	Pedana sx	1
103	Pedana dx	1
104	Rivestimento anteriore base console	1
105	Rivestimento posteriore base console	1
106	Rivestimento anteriore snodo leva sx	1
107	Rivestimento posteriore snodo leva sx	1
108	Rivestimento anteriore snodo leva dx	1
109	Rivestimento posteriore snodo leva dx	1
110	Copertura barra di appoggio anteriore	1
111	Copertura inferiore gruppo guide	1
112	Copertura gruppo guide	1
113	Copertura posteriore sez.B	1
114	Copertura posteriore sez.A	1
115	Copertura sx appoggio centrale	1
116	Copertura dx appoggio centrale	1
119	Bullone esagonale 1/4″xUNC20x3/4″	4
120	Bullone esagonale 5/16″xUNC18x15L	10
121	Bullone esagonale 5/16″ × 1″	2
122	Bullone esagonale 5/16″ × 1-1/4″	2
124	Bullone esagonale 5/16″ × 2-1/4″	4
125	Bullone esagonale 5/16″ × 2-1/2″	1
127	Bullone esagonale 3/8″ × 3/4″	2
128	Bullone esagonale 3/8″xUNC16x1-1/2″	2
129	Bullone esagonale 3/8″ × 2-1/4″	2
130	Bullone esagonale 3/8″ × 2-1/2″	1
132	Bullone esagonale M10 × 130L	1
133	Bullone a incasso 3/8″ × 2-1/4″	2
134	Bullone a incasso M8 × 1.25 × 40L	2
135	Bullone testa piatta 3/8″ × 2″	4
136	Bullone 5/16″ × 2″	2
137	Vite M4 × 12L	2
138	Vite M5 × 15L	35
139	Vite M5 × 10L	8
140	Vite M5 × 10L	6
141	Vite autofilettante 5 × 16L	16
142	Vite autofilettante 5 × 19L	11
143	Vite autofilettante Ø5 × 16L	10
144	Vite autofilettante 3.5 × 16L	8
145	Vite autofilettante 3.5 × 12L	10
146	Vite M6 × 10L	4
147	Vite autofilettante 3 × 20L	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
148	Vite t. piatta M5 × 15L	4
149	Vite autofilettante 3.5x16L	4
150	Seeger Ø25	2
151	Seeger Ø17	5
153	Dado autobloccante M4 × P0.7 × 5T	2
154	Dado autobloccante 1/4″ × 8T	4
155	Dado autobloccante 5/16″ × 7T	5
156	Dado autobloccante M8 × 7T	1
157	Dado autobloccante M8 × 9T	1
158	Dado autobloccante 3/8″ × 7T	3
159	Dado autobloccante 3/8″ × 11T	2
160	Dado autobloccante M10 × 8T	1
161	Dado 3/8″ × UNF26 × 4T	2
162	Dado 3/8″ × UNF26 × 11T	2
163	Dado 3/8″ × 7T	8
164	Dado M8 × 6.3T	4
165	Rondella piana Ø1/4″ × 19	17
166	Rondella piana Ø5/16″ × Ø20 × 1.5T	6
167	Rondella piana Ø5/16″ × Ø23 × 1.5T	5
169	Rondella piana Ø5/16″ × 35 × 2.0T	4
171	Rondella piana Ø3/8″ × Ø19 × 1.5T	12
172	Rondella piana Ø17 × Ø23.5 × 1.0T	1
174	Rondella ondulata Ø25	2
175	Rondella spaccata Ø10 × 2T	2
176	Rondella spaccata Ø8 × 1.5T	4
177	Rondella zigrinata Ø5/16″	4
179	Rondella curva Ø10 × Ø23 × 1.5T	2
180	Bullone M8 × 170L	1
181	Bullone a incasso M8 × 20L	1
182	Chiavetta 7 × 7 × 25L	2
183	Vite M5 × P0,8 x 6 mm	2
186	Chiave 13/14mm	1
187	Giravite a croce piccolo	1
188	Giravite a croce	1
189	Chiave 12/14mm	1
190	Rondella ondulata Ø17 mm	10
193	Piastra in gomma Ø25.5xØ30x1T	1
194	Rondella piana Ø38 x Ø8,5 x 4T	2
196	Rondella piana Ø5/16″ x Ø23 x 3T	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 i marchi SynchronAction e iGSport per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e NON professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.

1.2 **Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da INTERGYM SRL alle condizioni di seguito riportate.

1.3 **Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato, in relazione alle definizioni di cui all'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005.

1.4 **Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta.

1.5 **CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di INTERGYM SRL.

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

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

2.1 INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità, come definiti dall'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005, i quali si manifestino sino al ventiquattresimo mese dalla data della sua consegna, salvo quanto previsto dal successivo comma II e dall'art. 132 D.Lgs. n° 206/2005. La presente Garanzia è l'unica prestata da INTERGYM SRL: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.

2.2 La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della INTERGYM SRL acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana, ed in particolare dagli artt. 128 e ss. del D.Lgs. n° 206/2005 ("Codice del Consumo").

2.3 Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.

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

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

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

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

Art.3 **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

3.1 La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso non domestico del Prodotto, o comunque uso per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo (in via puramente esemplificativa: uso del Prodotto presso palestre, associazioni sportive, circoli privati, alberghi ecc.);
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da INTERGYM SRL;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza INTERGYM SRL;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

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

3.3 Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

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

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

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

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

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

Art.5 **DANNI CAUSATI DAI CAT**

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

Art.6 **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

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

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 - E25** 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 - E25** 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)