

# SOLE

FITNESS



## E55

Elliptical

### GUIDA UTENTE



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

Codice : SPLCSOLEE55

Edizione : 10/2019





# 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 |
| • | COLLEGAMENTO 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 DI CONTROLLO (DISPLAY).....                  | Pag. 23 |
| • | CONSOLE DI CONTROLLO (PULSANTI).....                 | Pag. 24 |
| • | ACCENSIONE E MODALITÀ QUICK START.....               | Pag. 25 |
| • | MODALITA' MANUALE.....                               | Pag. 26 |
| • | PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI.....                         | Pag. 27 |
| • | PROGRAMMI UTENTE.....                                | Pag. 28 |
| • | PROGRAMMI HRC.....                                   | Pag. 29 |
| • | MENU MANUTENZIONE E DOTAZIONI DI SERIE.....          | Pag. 30 |
| • | ASSOCIAZIONE SOLE APP VIA BLUETOOTH.....             | Pag. 32 |
| • | ASSOCIAZIONE FASCIA TORACICA VIA BLUETOOTH.....      | Pag. 33 |
| • | RILASSAMENTO E STRETCHING.....                       | Pag. 35 |
| • | MANUTENZIONE.....                                    | Pag. 36 |
| • | MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....              | Pag. 37 |
| • | ESPLOSO DELLE PARTI.....                             | Pag. 38 |
| • | LISTA DELLE PARTI.....                               | Pag. 39 |
| • | ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO.....                     | Pag. 41 |
| • | CONDIZIONI DI GARANZIA.....                          | Pag. 42 |

# INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento idoneo all'attività sportiva e che non ostacoli i movimenti.
- Utilizzare scarpe da ginnastica o da corsa con suola pulita, priva di terra o sassi.
- Quando l'attrezzo viene impiegato da un utilizzatore, coloro che sostano accanto devono mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- Quando, durante la corsa, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria, nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- È consigliato, prima di affrontare un allenamento con questo prodotto, togliere i gioielli quali: braccialetti, anelli, collane, orologi e orecchini. Questo per prevenire eventuali interferenze con le prese del manubrio, o eventuali reazioni allergiche in presenza di sudorazione.
- NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nella guida utente.
- NON spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. Collocare l'attrezzo all'interno di una stanza chiusa a chiave quando questi non viene utilizzato.  
Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini. Il movimento a forbice delle pedane e il movimento ellittico possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale inadatto e che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.
- NON utilizzare mai scarpe sporche e utilizzate per correre in ambiente esterno oppure scarpe con suola scolpita normalmente impiegate per trekking o trail running.

# USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI

Questo attrezzo per uso sportivo consente di riprodurre un allenamento articolare simile al quello della marcia nordica o allo sci da fondo, grazie ad un movimento fluido e morbido che evita alle articolazioni traumi da impatto col suolo, sollecitando in modo armonico sia la parte inferiore del corpo che la parte superiore, compreso il tronco e la schiena, permettendo un allenamento adatto a tutti i livelli.

È 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 prodotto. 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 :         | a induzione magnetica con volano integrato  |
| REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA : | 20 livelli a regolazione elettrica  |
| PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :    | tempo, distanza, intensità, calorie, pulsazioni, watt, RPM, Pace<br>programma Manuale, 5 programmi Pre-impostati, 2 programmi User, 2 programmi HRC |
| VALORE MASSA VOLANICA :        | 9 + 14.kg   |
| PASSO :                        | 508 mm  |
| PESO NETTO :                   | 102,8 kg  |
| PESO LORDO :                   | 115,5 kg  |
| PESO MASSIMO UTENTE :          | 150 kg  |
| DIMENSIONI PRODOTTO (LxPxh) :  | 1780 x 780 x 1750 mm  |
| DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh) :   | 1680 x 580 x 860 mm   |
| ALIMENTAZIONE :                | 230 VAC - 50 Hz - 1100 W  |
| RILEVAZIONE CARDIACA:          | sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR wireless (*1)  |
| INTERFACCIA BLUETOOTH          | Modulo integrato v. 4.0 - Disponibile Sole Fitness App (*2)   |
| INGRESSO AUDIO                 | presa jack Ø2.5 + interfaccia Bluetooth   |
| USCITA AUDIO                   | presa jack Ø2.5 per cuffia  |
| PRESA USB:                     | presa di ricarica dispositivi con alimentazione USB compatibile   |
| CONFORMITA'                    | Norme : ISO EN 20957-1 - EN 957-9 (classe HB)<br>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. In alternativa, è possibile impiegare una fascia toracica bluetooth.

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

# TARGHETTE SUL PRODOTTO

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

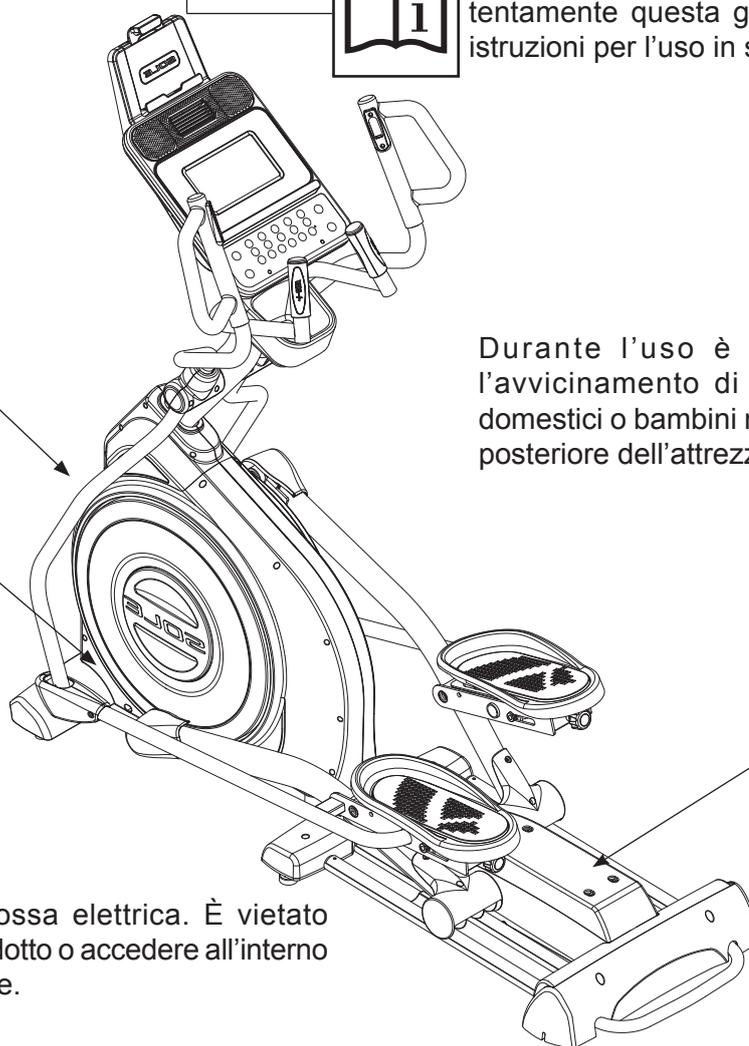
|  |           |         |      |
|--|-----------|---------|------|
| <b>INTERGYM</b> Via Emilia, 72/A - 47921 - Rimini - (RN) - ITALY |           |         |      |
| Modello  | Classe    |         |      |
| Numero di serie  | Anno      |         |      |
| Tensione   | Frequenza | Potenza | Peso |
| VAC  | Hz        | W       | kg   |
| Peso utente max  |           | Made    |      |
| kg   |           |         |      |



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



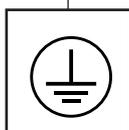
Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini nell'area posteriore dell'attrezzo.



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 di reggiatura montata su pallet.

Il prodotto imballato può essere sollevato da 4 persone poste alle estremità, ma dato il peso elevato, per il sollevamento e la movimentazione è consigliato impiegare adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici, a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.

Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.



**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.**

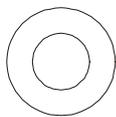
Durante le operazioni riferirsi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servirsi anche del disegno in esplosivo nel catalogo ricambi.

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.

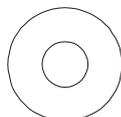
*Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutta la ferramenta di montaggio illustrata nella pagina successiva.*

# FERRAMENTA DI MONTAGGIO

1



171. Rondella piana  
3/8"×19×1.5T (6 pz.)



166. Rondella piana  
5/16"×20×1.5T (4 pz.)



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



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



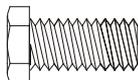
175. Rondella spaccata  
3/8"×2T (4 pz.)



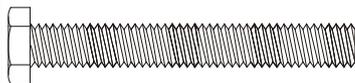
176. Rondella spaccata  
5/16"×1.5T (4 pz.)



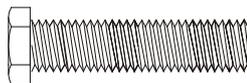
140. Vite  
M5×10 mm (6 pz.)



129. Bullone  
3/8"×3/4" (4 pz.)

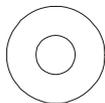


124. Bullone  
5/16"×2-1/4" (4 pz.)

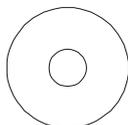


128. Bullone  
3/8"× 1 -1/2" (2 pz.)

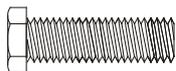
2



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



170. Rondella piana  
8.5×26×2T - (2 pz.)



122. Bullone  
5/16" × 1-1/4" (2 pz.)



120. Bullone  
5/16" × 15 mm (2 pz.)



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

3



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



178. Rondella curva  
8×23×1.5T (4 pz.)



123. Bullone  
5/16" × 1-3/4" (6 pz.)



65. Passacavo (2 pz.)

4



138. Vite  
M5×15 mm (20 pz.)



146. Vite  
M4×10 mm (4 pz.)

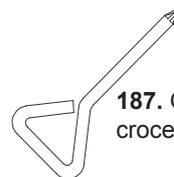


145. Vite autofilettante  
Ø3.5×12 mm (14 pz.)

186. Chiave  
aperta 13/14



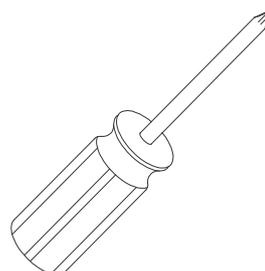
187. Giravite a  
croce piccolo



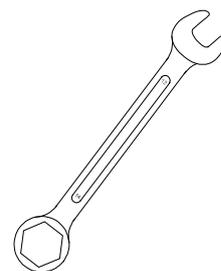
197. Chiave esagonale



186. Giravite a croce



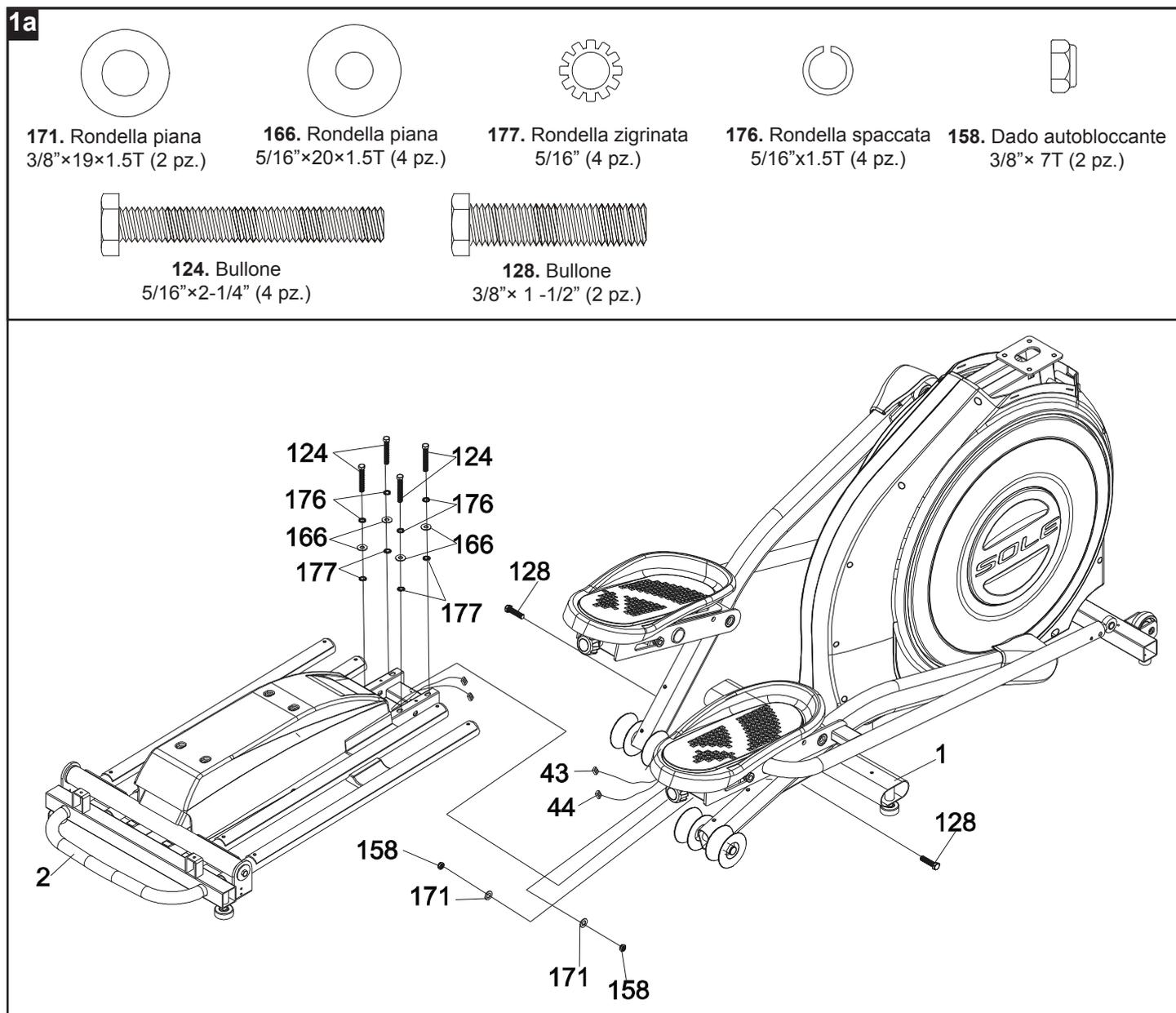
189. Chiave aperta 12/14



# MONTAGGIO DEL PRODOTTO

## 1a) Montaggio guide posteriori

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.
- Rispettando l'orientamento illustrato, collegare le guide posteriori **2** alla barra d'appoggio centrale del corpo principale **1**, allineando i fori di fissaggio e portando in appoggio le ruote di scorrimento.
- Fissare le guide posteriori serrando lateralmente due bulloni **128** [3/8"×1-1/2"] con due dadi autobloccanti **158** [3/8"×7T] preceduti da due rondelle piane **171** [3/8"×19×1.5T]. Dalla parte superiore serrare quattro bulloni **124** [5/16"×2-1/4"] corredati in cascata di rondelle spaccate **176** [5/16"×1.5T], rondelle piane **166** [5/16"×20×1.5T] e rondelle zigrinate **177** [5/16"], serrando dalla parte superiore due bulloni **137** [3/8"×2-1/4"] corredati di rondelle piane **176** [3/8"×19×1.5T].
- Collegare i connettori in uscita dal corpo principale **43** e **44** alle rispettive prese femmina nelle guide posteriori **2**.



## 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.**

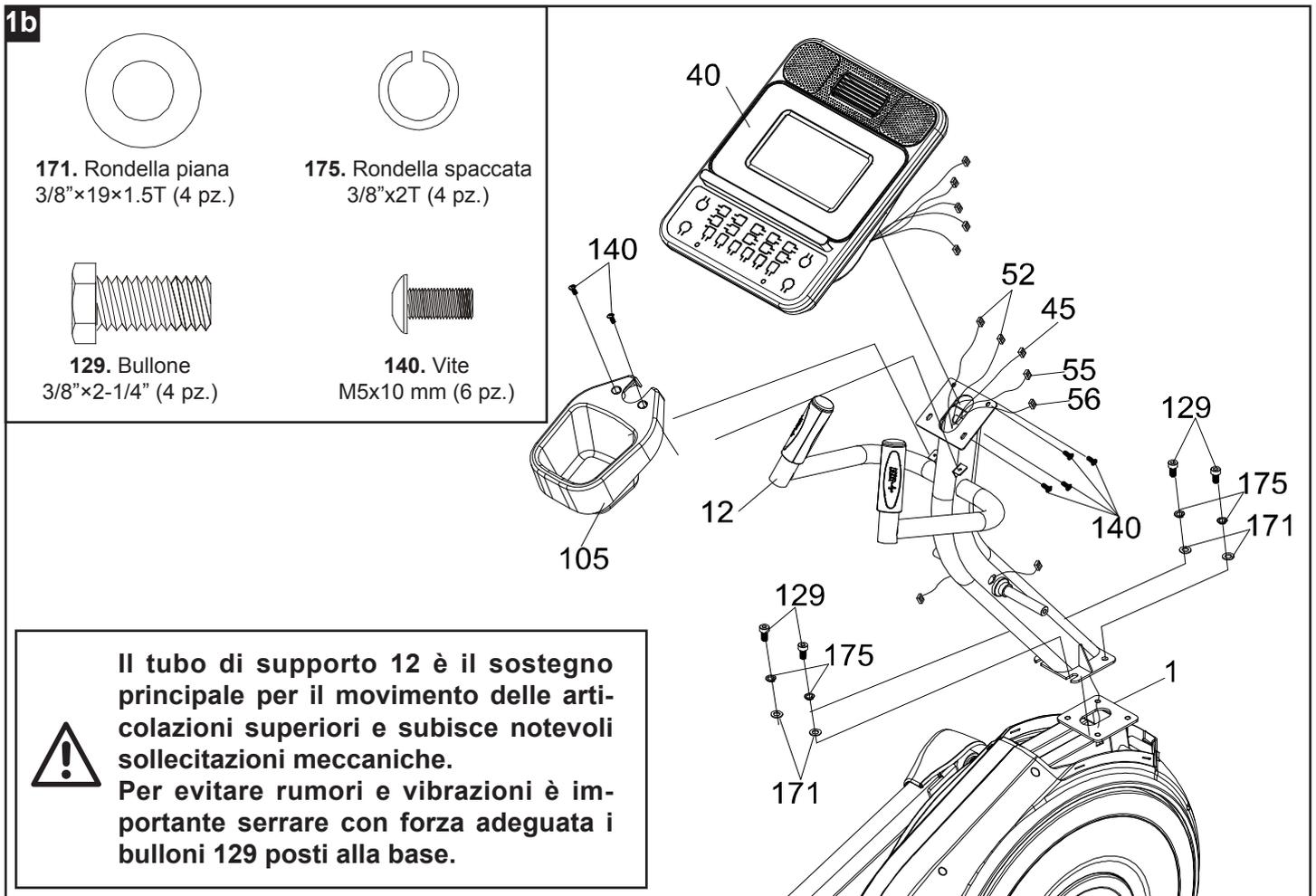
- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **12** all'attacco predisposto sul corpo principale **1** e infilare il connettore **45** con il cablaggio di collegamento della console attraverso il tubo di supporto **12** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato.

*Per guidare agevolmente il connettore 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.*

- Accoppiare il tubo di supporto manubrio **12** sull'attacco predisposto sul corpo principale **1** e fissarlo serrando quattro bulloni **129** [3/8"x2-1/4"] corredati di rondelle spaccate **175** [3/8"x2T] e rondelle piane **171** [3/8"x19x1.5T] impiegando la chiave aperta **189**.
- Fissare il porta-borraccia **197** sotto la piastra di fissaggio della console serrando due viti **141** [M5 x 10mm] impiegando il giravite a croce **188**.

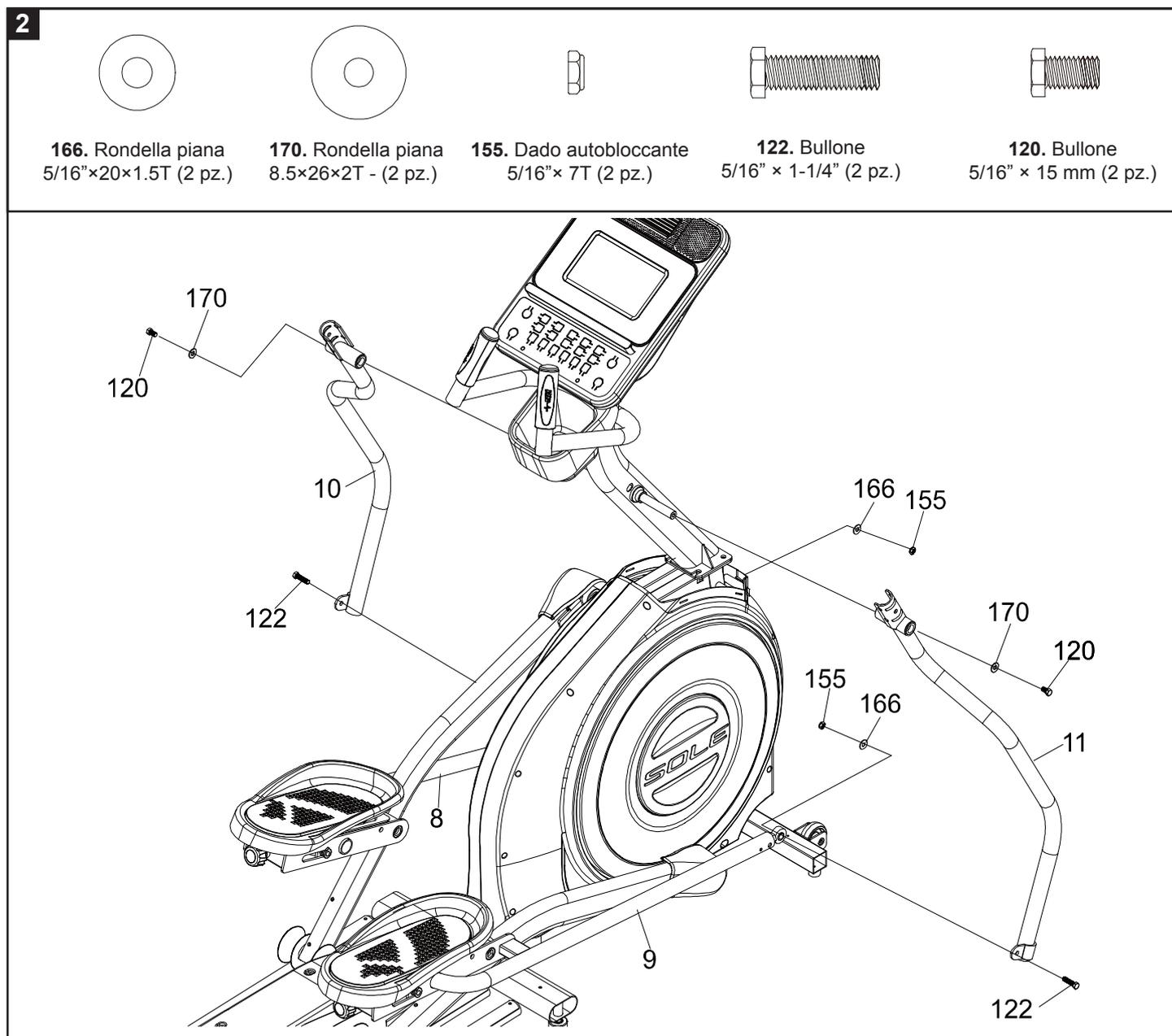
*Il porta-borraccia 105 deve essere fissato prima della console 40.*

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



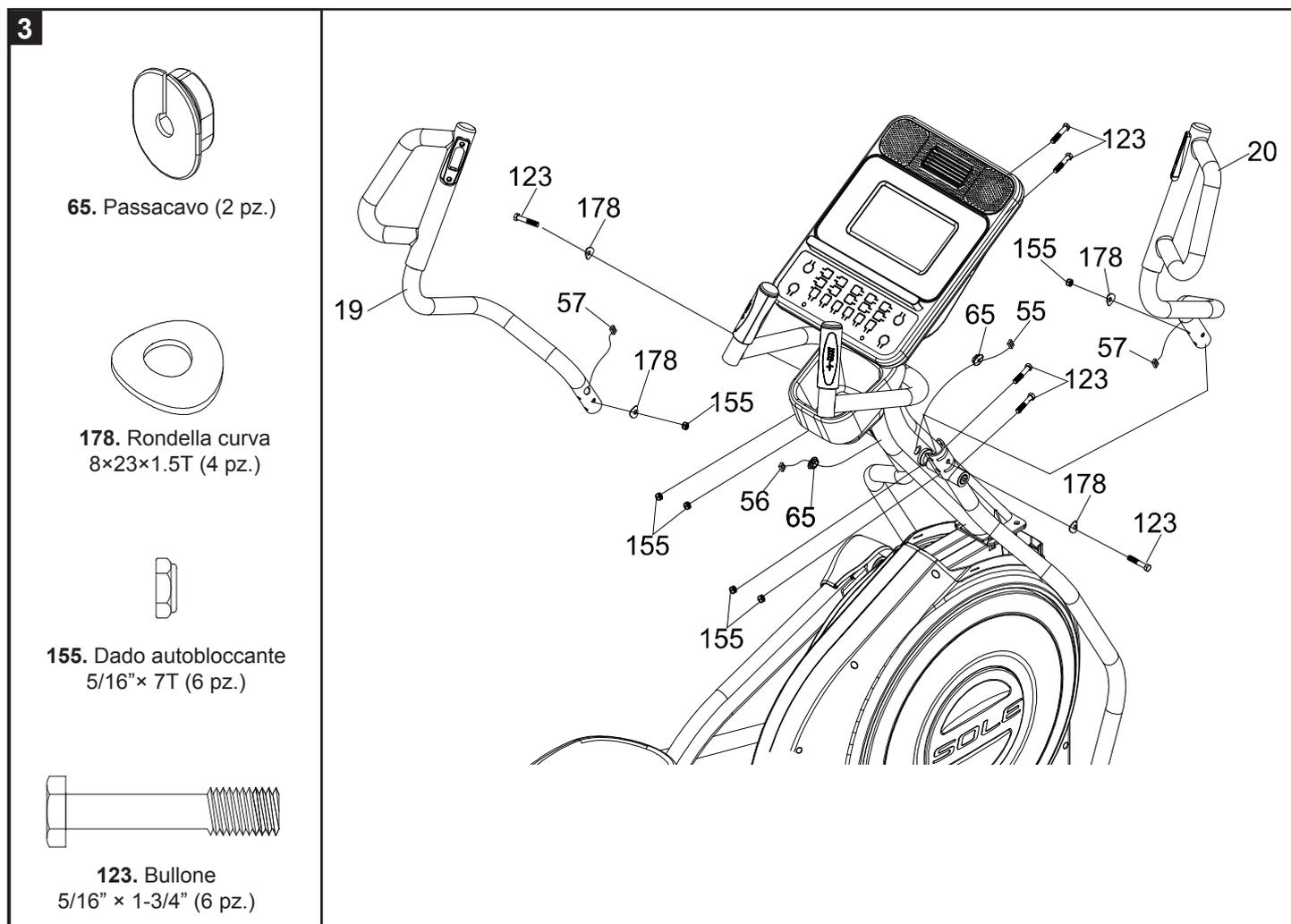
## 2) Montaggio leve destra e sinistra

- Rispettando l'orientamento illustrato, inserire la leva destra **11** e la leva sinistra **10** nei due perni posti al centro del manubrio **12**. Fissare quindi ciascuna leva serrando un bullone **120** [5/16"×15 mm] corredato da una rondella piana **170** [8.5×26×2T].
- Allineare il foro di fissaggio dell'estremità inferiore della leva destra **11** con la gamba di collegamento 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 gamba di collegamento sinistra **8**.



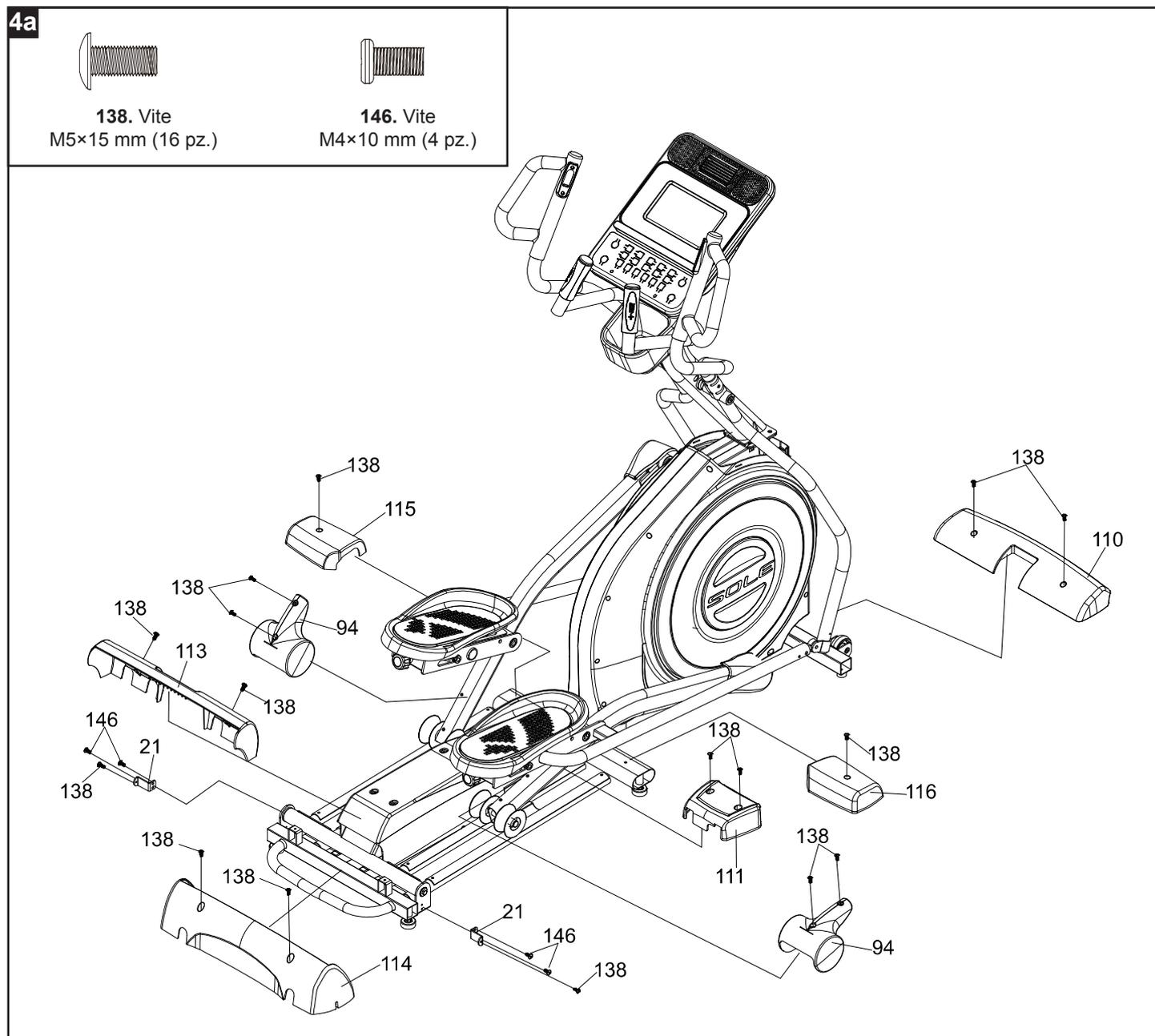
### 3) Montaggio impugnature

- Collegare l'impugnatura destra **20** nello scasso all'estremità superiore della leva destra **11**, quindi fissarla serrando lateralmente un bullone **123** [5/16"x1-3/4"] corredato di rondella curva **178** [8"x23x1.5T] con un dado autobloccante **155** [5/16"x7T] corredato di rondella curva **178** [8"x23x1.5T].  
Serrare dalla parte frontale due bulloni **123** [5/16"x1-3/4"] con due dadi autobloccanti **155** [5/16"x7T] nel modo raffigurato.
- Ripetere le procedure di fissaggio dell'impugnatura destra **20** per il fissaggio dell'impugnatura sinistra **19**.
- Collegare il connettore **57**, dell'impugnatura sinistra (pulsanti regolazione inclinazione), al connettore **56**, in uscita dalla console. Collegare il connettore **57**, dell'impugnatura destra (pulsanti regolazione intensità), al connettore **55**, in uscita dalla console.
- I connettori accoppiati, **56/57** e **55/57**, 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 **55/56** nello scasso dei passacavi **65** quindi innestare i due passacavi nei fori del supporto **12**.



#### 4a) Montaggio coperture plastiche

- Montare la copertura **110** sulla barra d'appoggio anteriore e fissarla tramite due viti **138** [M5×15 mm].
- Montare le coperture **115** e **116** alle due estremità della barra d'appoggio centrale e fissarle con due viti **138** [M5×15 mm].
- Montare le coperture **94** sulle ruote di scorrimento fissando ciascuna con due viti **138** [M5×15 mm].
- Fissare due staffe filettate **21** alle estremità della coda posteriore del gruppo guide inclinabili serrando in ciascuna due viti **146** [M4×10 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 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 8. Dopodichè fissare la copertura **111** tramite due viti **138** [M5×15 mm]. Spegnerne l'attrezzo una volta completata l'operazione.





## LIVELLAMENTO

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



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

## SPOSTAMENTO

Alle estremità del piede anteriore sono alloggiati due ruote **C**.

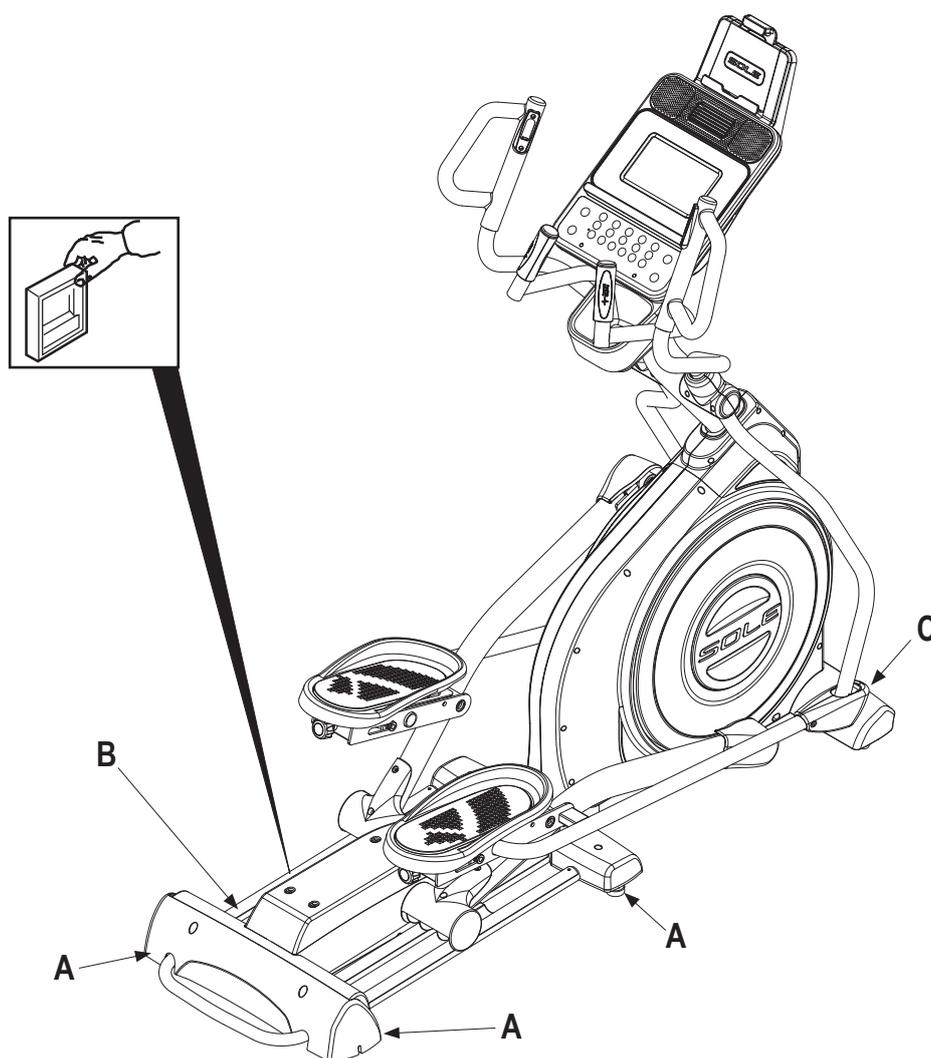
Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare l'attrezzo sotto le guide posteriori sollevare la coda dell'attrezzo fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.



**• 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.**



# COLLEGAMENTO ELETTRICO

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



- controllare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta;
- controllare che la presa 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.

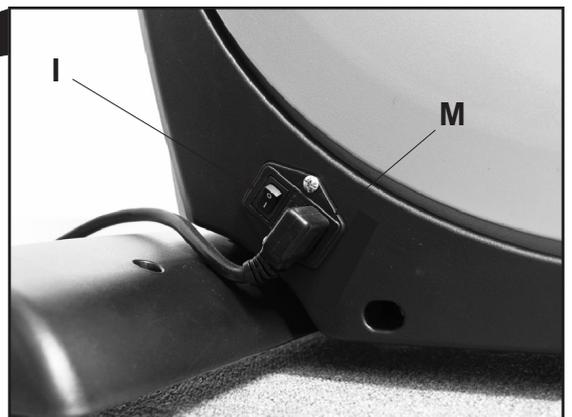
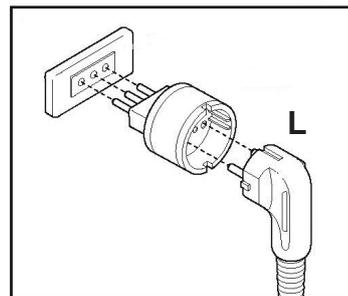
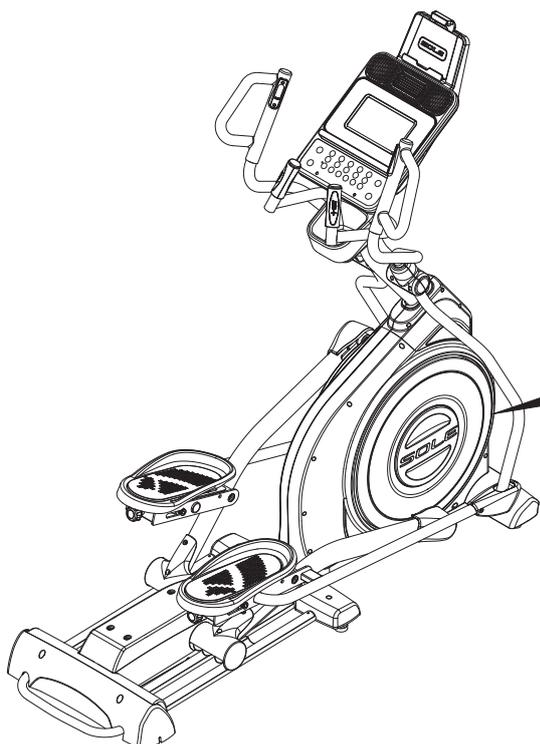
Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica di tipo Schuko L che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

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.

- **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 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

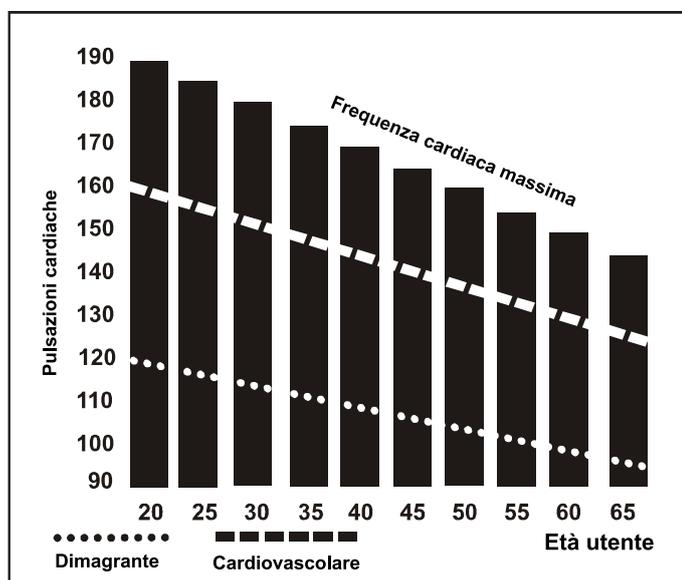
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



# USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA

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

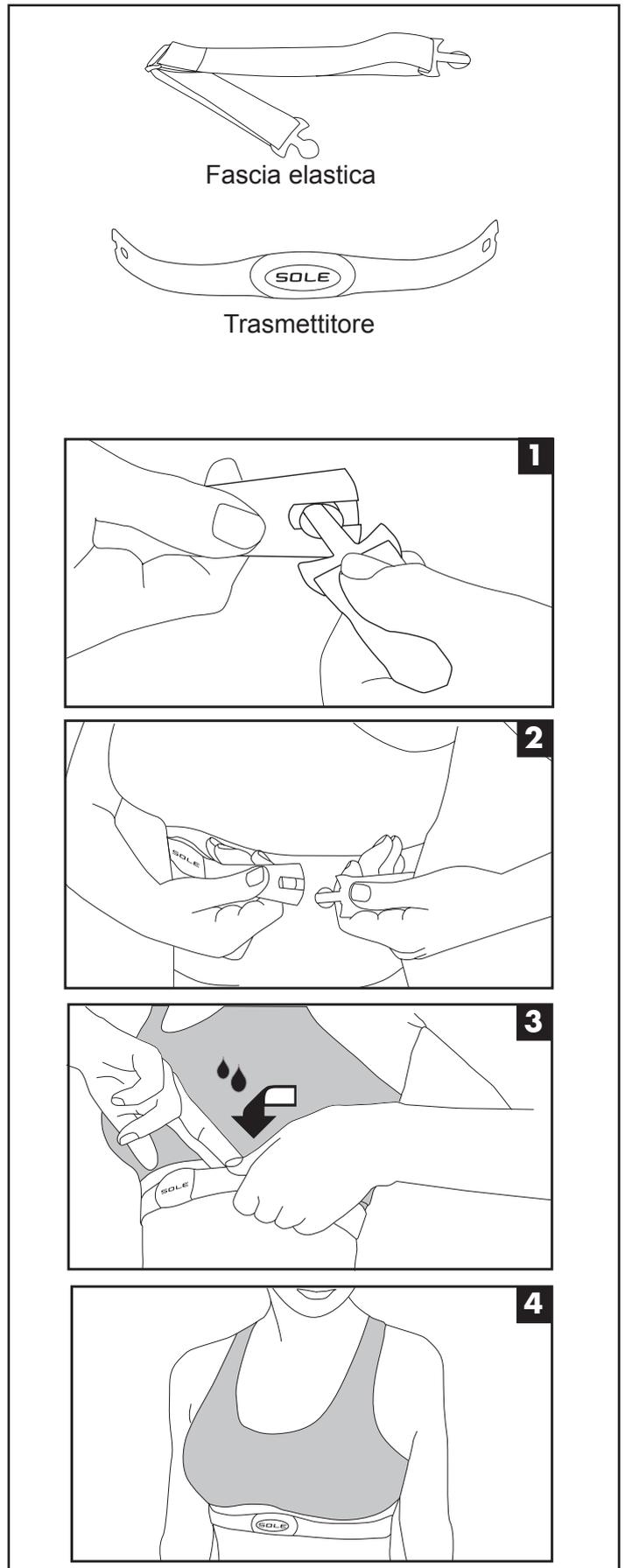


Il trasmettitore a fascia toracica disponibile su richiesta è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata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



## 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 pedaliere **C**, sollevare il piede dal tunnel centrale e metterlo sulla seconda pedaliere.

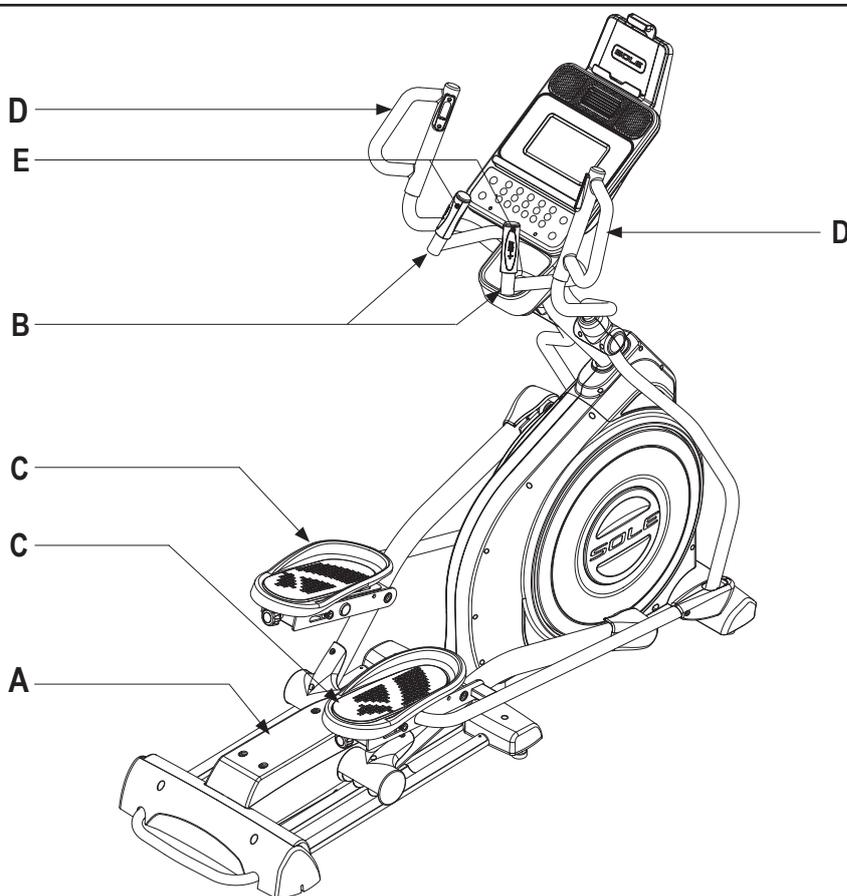


**Attenzione a non perdere l'equilibrio nel momento in cui si sale sulle pedaliere, assicuratevi sempre una presa sicura al manubrio.**

- 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 si allenano i muscoli delle braccia e anche i pettorali per coadiuvare un ottimo allenamento cardiovascolare, eseguito con un ritmo armonioso e continuo.



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

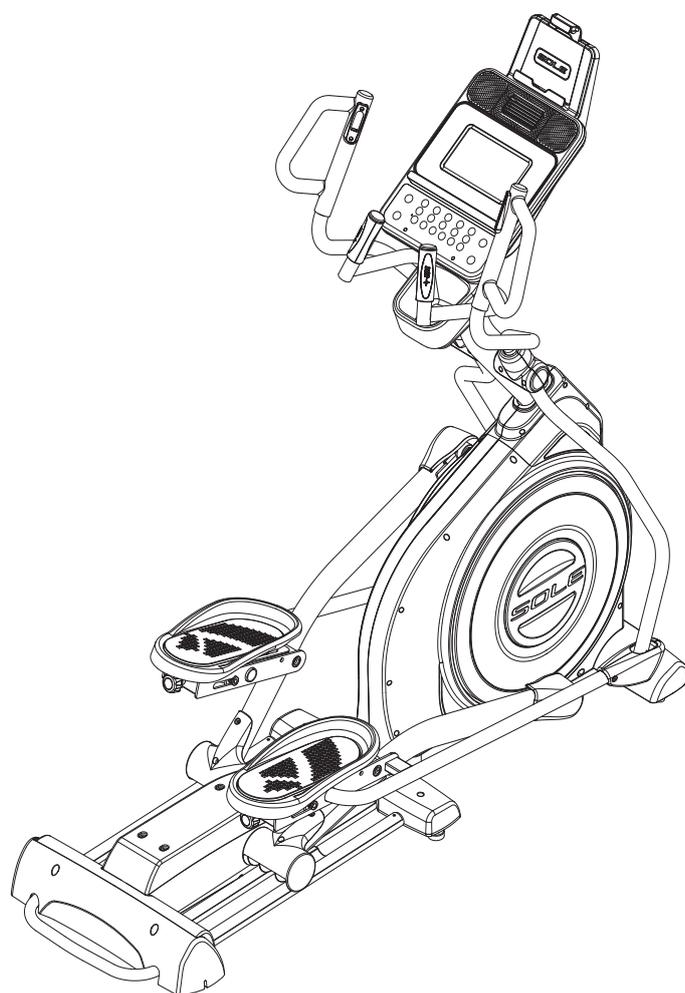


# REGOLAZIONE GUIDE INCLINABILI E PEDALIERE

- L'attrezzo dispone di un sistema di inclinazione delle guide di scorrimento posteriori ad azionamento elettrico che permette di modificare l'assetto delle pedaliera 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 delle ruote viene azionata da un motore elettrico e può essere controllata tramite i pulsanti INCLINE UP/DOWN presenti sulla console o su quelli replicati nell'impugnatura di sinistra **A** modificando l'inclinazione delle guide entro un range  $0^\circ \div 40^\circ$ . Con inclinazione  $0^\circ$  il comportamento è analogo a quello delle comuni ellittiche e l'esercizio è simile allo sci da fondo; mentre a  $40^\circ$  l'esercizio diventa più simile ad una step machine, permettendo un lavoro maggiore a cosce e glutei. I pulsanti LEVEL UP/DOWN presenti nelle impugnature di destra **B** permettono di regolare l'intensità dell'esercizio entro un range di 20 livelli.
- La base d'appoggio delle pedaliera **C** è infulcrata con un perno sulla parte anteriore, mentre la parte posteriore può essere sollevata tramite azione manuale in maniera che la base possa essere inclinata entro un range  $0^\circ \div 10^\circ$ .
- Ruotando la manopola di regolazione **D** in senso orario si può incrementare l'inclinazione della pedaliera fino a  $10^\circ$ , l'indice **E** che fa riferimento alla riga metrica **F** misura i gradi di spostamento. Ruotando la manopola **D** in senso antiorario si può decrementare l'inclinazione della pedaliera fino a  $0^\circ$ .



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



# CONSOLE DI CONTROLLO - DISPLAY

L'energia elettrica che permette il funzionamento della console e del freno magnetico di regolazione intensità proviene dall'alimentazione di rete. La console è costituita 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.
- **DISTANCE** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **LEVEL** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dal volano sulle pedane, può essere regolato su 20 livelli.
- **PACE** - Mostra il RITMO MEDIO di falcate al minuto per chilometro.
- **RPM** - Il NUMERO DI FALCATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio (cadenza).
- **WATT** - indica l'ENERGIA sviluppata nel corso dell'esercizio.
- **CALORIES** - il consumo di CALORIE durante l'esercizio. (\*)
- **PULSE** - la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio centrale o tramite il trasmettitore a fascia toracica. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (\*).

## DISPLAY GRAFICO

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

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

## DISPLAY MESSAGGI

Il display messaggi è di tipo alfanumerico e durante l'allenamento visualizza tutti i dati dell'esercizio, alternando in sequenza: Nome del programma, Numero di giri di pista, Falcate al minuto, Watts, Durata singolo segmento. Il display mostra inoltre tutti i messaggi di guida nell'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza avvisi e anomalie.

## BARRA HR%

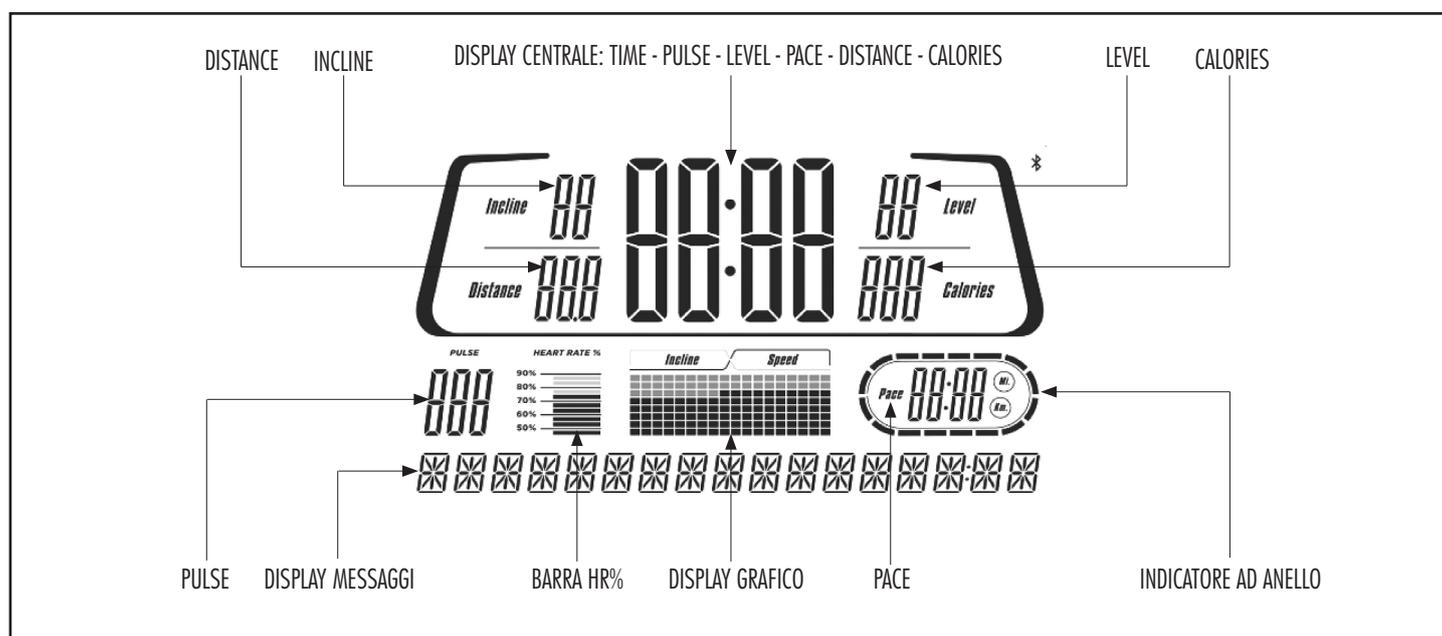
Mostra il REGIME CARDIACO durante l'allenamento, espresso in valore percentuale.

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

## DISPLAY CENTRALE

Il grande display centrale mostra in sequenza i seguenti dati: Time, Pulse, Level, Pace, Distance, Calories.

(\*) 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 DI CONTROLLO - PULSANTI

## START

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

## STOP

Durante l'esercizio, premere una volta il pulsante per bloccare la progressione dei dati e fare una breve pausa.

I dati relativi all'esercizio in corso vengono mantenuti memorizzati per 5 minuti.

Per ripartire con l'esercizio in pausa è sufficiente cominciare con le falcate o premere il pulsante Start.

Durante l'esercizio, premere due volte il pulsante per terminare il programma in corso, il display Messaggi riassume i dati dell'esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell'esercizio svolto come programma *Utente (User)*.

Mantenere premuto per qualche secondo il pulsante per azzerare tutti i dati in memoria.

Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all'impostazione precedentemente effettuata.

## PULSANTI PROGRAMMI

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

## PULSANTE ASSOCIAZIONE FASCIA TORACICA BT

Premere il pulsante per l'associazione rapida di una fascia toracica bluetooth con la console. Quando la fascia toracica BT è associata alla console si accende la spia integrata al pulsante; in questa funzionalità non è possibile associare la App Sole Fitness.

## PULSANTI UP/DOWN LIVELLO INTENSITÀ

Durante l'allenamento agire sui pulsanti Level Up/Down per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio (controllo della forza resistente).

Durante l'impostazione dei dati agire sui pulsanti Up/Down per impostare le variabili di programma: Età, Peso, Durata e i tutti i parametri dei programmi.

## PULSANTI UP/DOWN LIVELLO INCLINAZIONE

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

## ENTER

Premere il pulsante ENTER, dopo la selezione di un programma di allenamento, per poter impostare i propri dati personali (età e peso) e l'eventuale durata del programma selezionato.

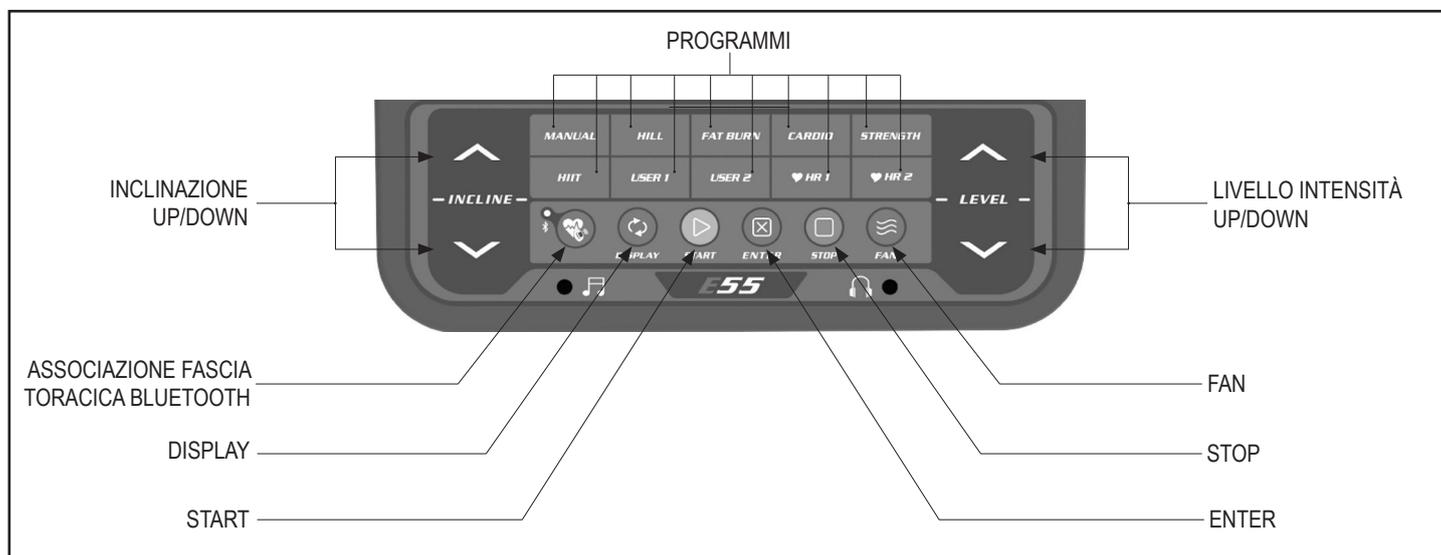
Premere il pulsante ENTER durante l'impostazione dei programmi speciali per salvare una impostazione e passare all'impostazione successiva.

## PULSANTE DISPLAY

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

## FAN

Premere FAN per accendere e spegnere la ventola montata sulla testa della console.



# ACCENSIONE E MODALITÀ QUICK START

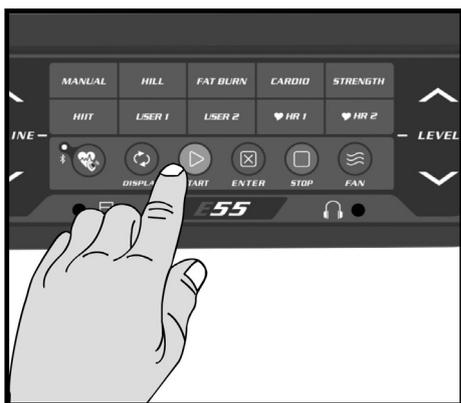
## Collegamento alla rete elettrica e accensione:

- Inserire la spina di rete nella presa a muro più vicina all'attrezzo e accendere l'attrezzo premendo su I (ON) l'interruttore di alimentazione.
- Dopo l'accensione il display visualizza i dati relativi al tempo totale di impiego dell'attrezzo, al numero totale di chilometri percorsi e alla versione del firmware della console, quindi viene visualizzata la schermata principale che riproduce le icone dei programmi di lavoro dell'attrezzo.

## Modalità Quick Start:

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

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



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



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

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

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

## MODALITÀ MANUALE

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

- Premere il pulsante MANUAL e confermare con ENTER.

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



- il display messaggi visualizza **AGE**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
- il display messaggi visualizza **WEIGHT**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- il display messaggi visualizza **TIME**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,
- terminata l'impostazione dei dati di programma premere il pulsante START per avviare l'esercizio.
- Il programma Manuale parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano

i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti.

In ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN.

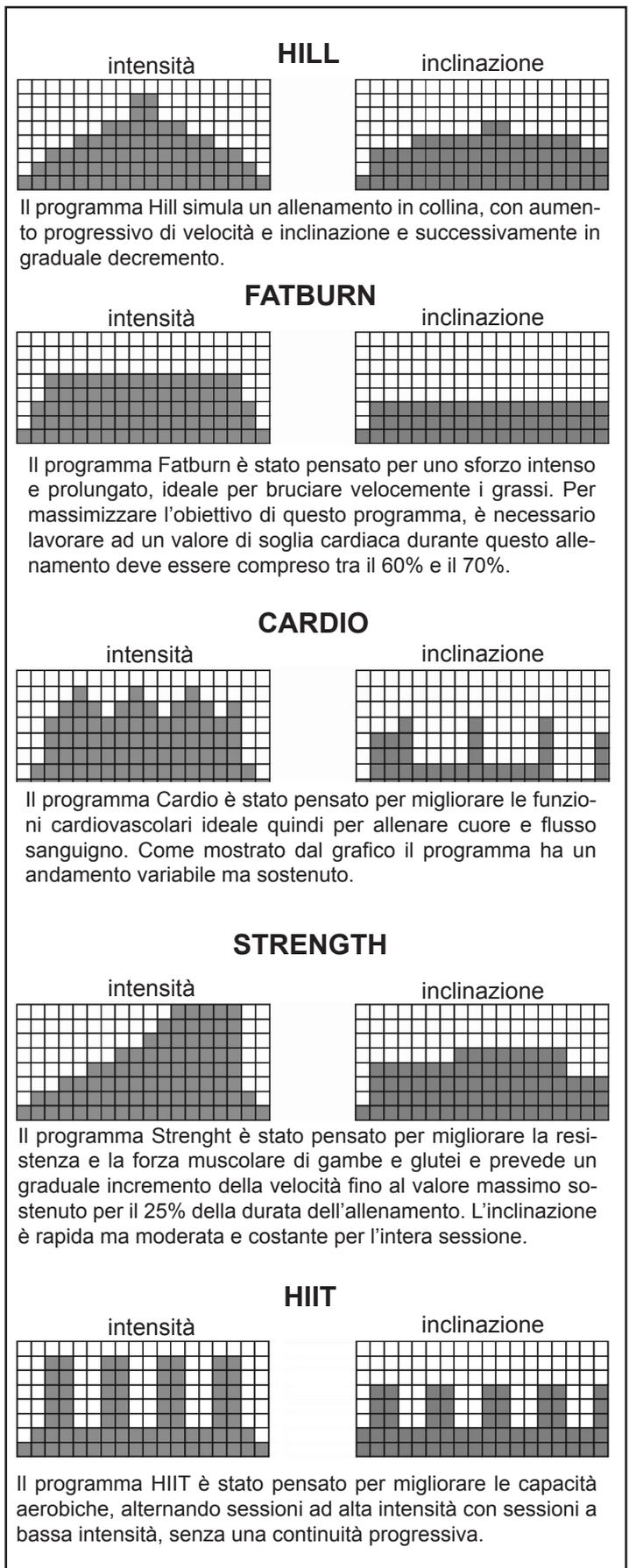
- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
- L'esercizio può essere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

# PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

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

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

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



## PROGRAMMI UTENTE

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

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

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

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

- La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di intensità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere ENTER per continuare; impostare il livello di intensità per tutte le colonne, fino alla ventesima.
- Terminata l'impostazione dell'intero profilo premere il pulsante ENTER per completare la procedura e memorizzare il programma. Dopo la pressione del pulsante ENTER viene visualizzato il messaggio: "New Program Saved" e viene fornita l'opzione per avviare il programma oppure effettuare delle modifiche. Premere STOP per tornare alla modalità di avvio.
- Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN. La modifica del livello di intensità avviene solo per lo step in corso, ovvero nell'ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l'allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna del display grafico), viene ripreso il livello memorizzato.
- Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica. Sul display grafico viene riprodotto il profilo dell'esercizio e l'anello "Giri di pista" fornisce sempre la posizione corrispondente in simulazione di un circuito da 400 m.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Terminato l'esercizio il display messaggi visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché la console ritorna in modalità di avvio.

# PROGRAMMI HRC

Il programma HR è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato.

Il programma HR prevede l'impiego della fascia toracica poiché i sensori di rilevazione pulsazioni non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere le mani sull'impugnatura del manubrio riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento.

È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il Programma di allenamento".



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

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

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

## **Menu Manutenzione**

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

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

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

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

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

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

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

**III 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.

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

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

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

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

## Dotazioni di serie

### • FAN

La ventola integrata nella 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 anche con i modelli di trasmettitore Polar® del tipo T34 non codificato.

### • INGRESSO E USCITA AUDIO

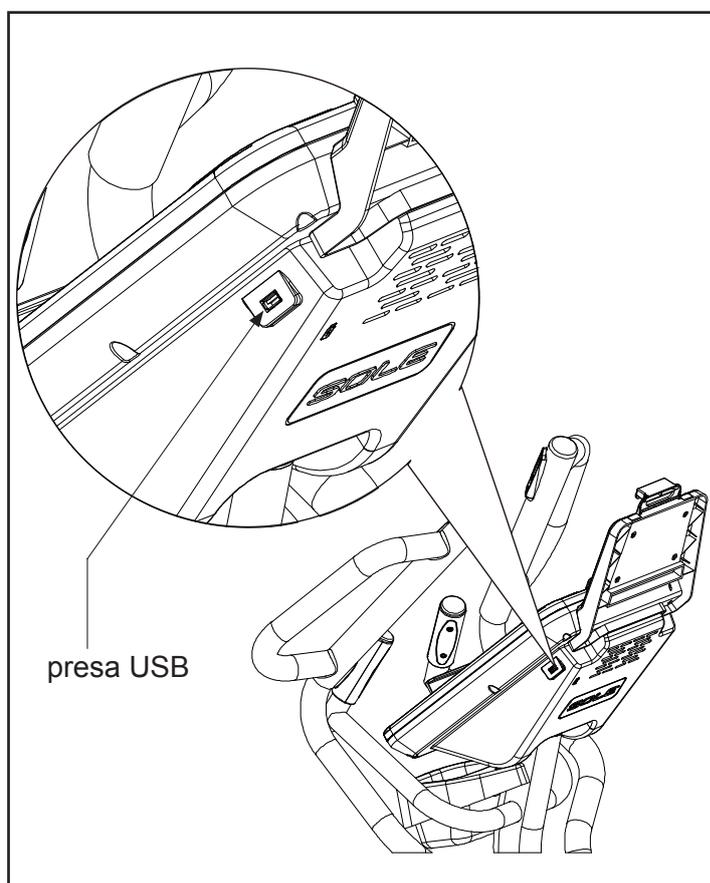
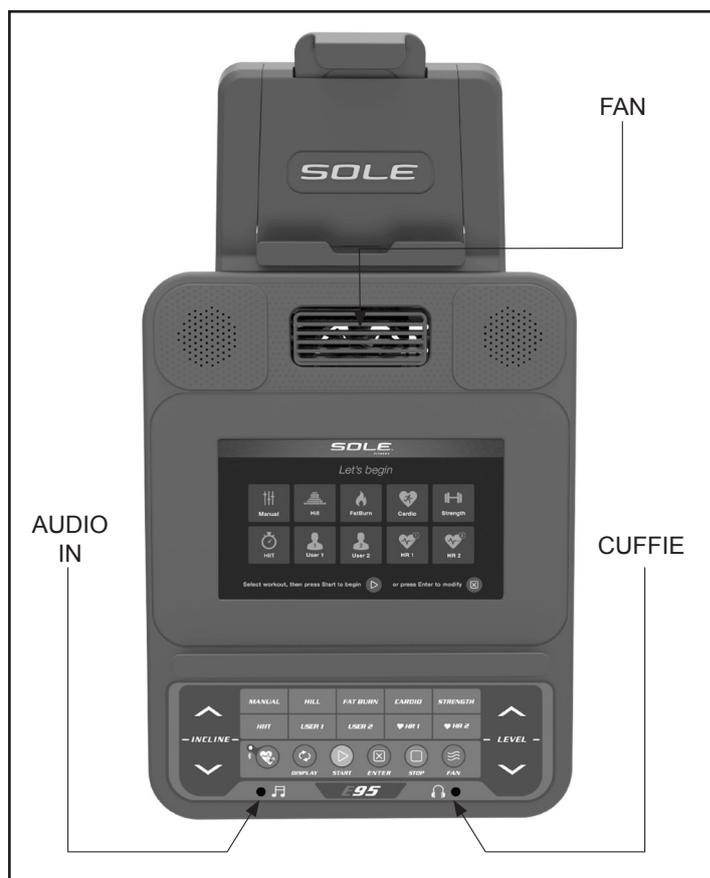
La plancia dispone di due prese jack stereo. Una presa d'ingresso per riproduttori musicali MP3 (smartphone, dvd-player, ecc...) che tramite l'amplificatore integrato pilota i due altoparlanti che si trovano sulla parte superiore della plancia e la seconda presa alla quale si può collegare le cuffiette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

### • PRESA USB

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

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

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



# ASSOCIAZIONE SOLE APP VIA BLUETOOTH

I nuovi prodotti della linea Sole sono dotati di interfaccia Bluetooth® (BLE 4.0) 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 del software di sistema per utilizzare Sole Fitness App: Android 7.0 - iOS 10.

Scaricare gratuitamente l'applicazione "Sole App fitness" da Apple Store oppure Google Play e quindi seguire le istruzioni in linea della App per l'associazione del tablet/smartphone con la console del prodotto.

L'applicazione permette di visualizzare sul display del dispositivo i dati relativi all'allenamento in 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, Fitbit o Kinomap.

Tramite il dispositivo tablet/smartphone associato alla console si possono visualizzare e regolare in remoto la velocità e l'intensità di lavoro, inoltre tutti i dati delle sessioni di allenamento vengono trasferiti alla App per essere memorizzati ed eventualmente richiamati in un secondo momento (la console non offre la possibilità di conservare in memoria i dati delle sessioni di allenamento).

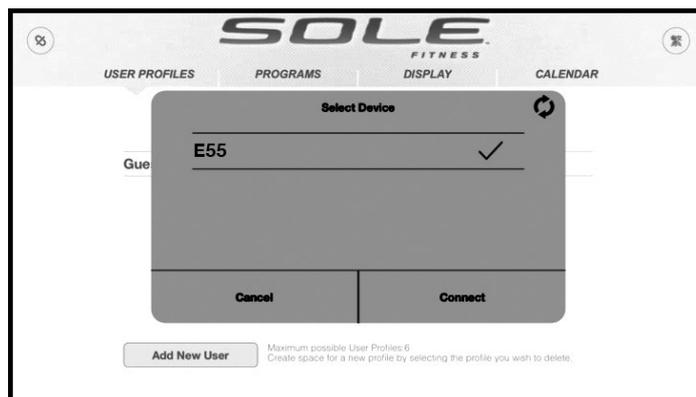
Per conoscere tutte le funzionalità della App consultare la sezione help online.

## Istruzioni per associare Sole Fitness App con la console del prodotto

Dopo l'installazione e l'avviamento della App assicurarsi che il bluetooth sia abilitato sul dispositivo tablet/smartphone, quindi premere sull'icona nell'angolo in alto a sinistra per ricercare la console dell'attrezzo Sole dalla lista dei dispositivi compatibili, entro il campo di azione del ricevitore integrato.



Dopo il rilevamento della console, premere su "Connect". Quando il dispositivo e la console dell'attrezzo sono associati, l'icona bluetooth sulla console si accende e si può quindi utilizzare l'interfaccia di Sole Fitness App attraverso uno smartphone o un tablet.



# ASSOCIAZIONE FASCIA TORACICA VIA BLUETOOTH

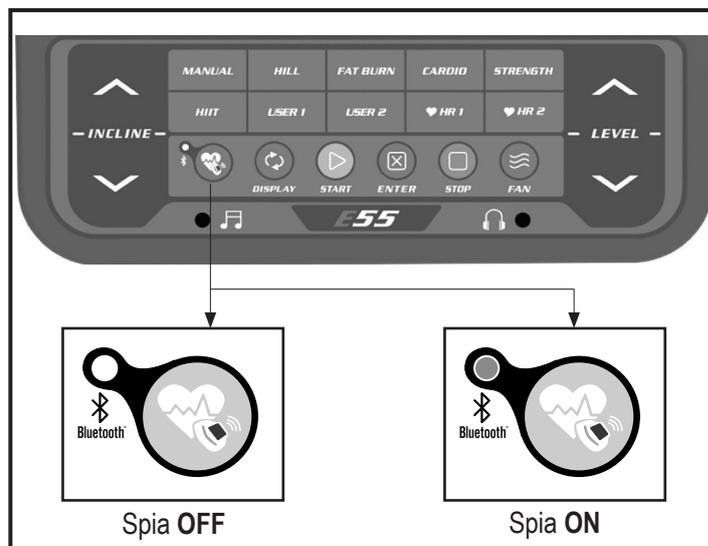
## Istruzioni per associare la console con una fascia toracica BT via bluetooth

Sulla tastiera, in basso a sinistra, si trova il pulsante di associazione fascia toracica BT via bluetooth.

A lato del pulsante una spia a LED indica:

- spia accesa **ON**: fascia toracica BT associata alla console;
- spia spenta **OFF**: fascia toracica BT non collegata.

**NOTE:** quando la spia rossa è accesa la fascia toracica BT è associata alla console ma in questa funzionalità non è possibile associare anche la Sole App Fitness.



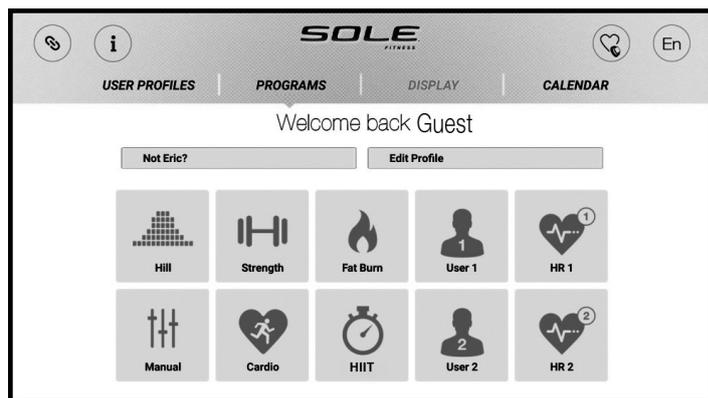
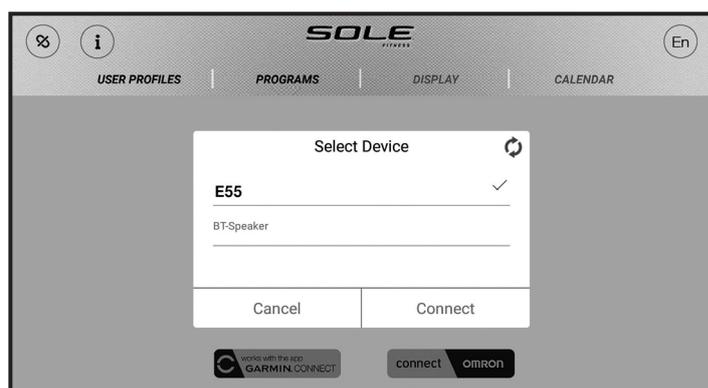
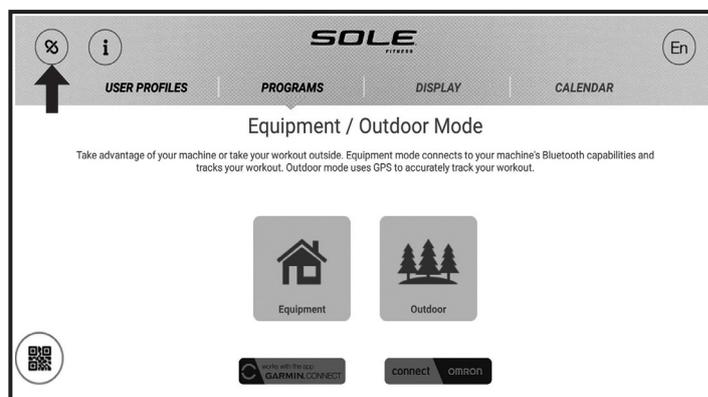
## Istruzioni per associare Sole Fitness App ed una fascia toracica BT alla console via bluetooth

Dopo aver lanciato la App premere il pulsante nell'angolo in alto a sinistra per ricercare la console dell'attrezzo Sole tra i dispositivi da associare.

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

**NOTE:** nella schermata di selezione premendo sul campo "BT-speaker" si può collegare via bluetooth l'uscita audio dello smartphone/tablet al sistema di diffusione integrato nella console dell'attrezzo.

Selezionare uno dei programmi di allenamento, per esempio selezionare il programma HILL.



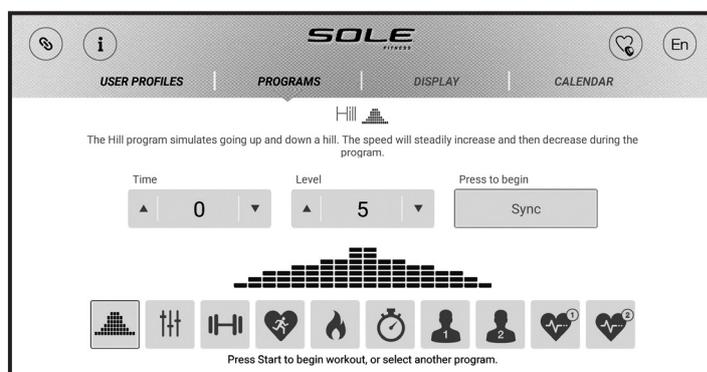
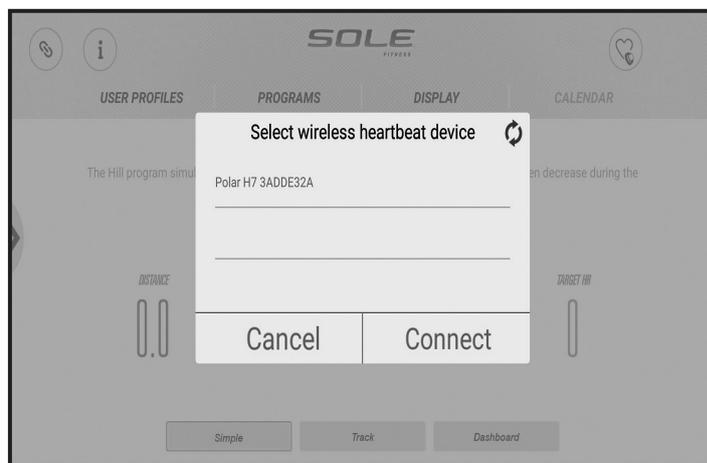
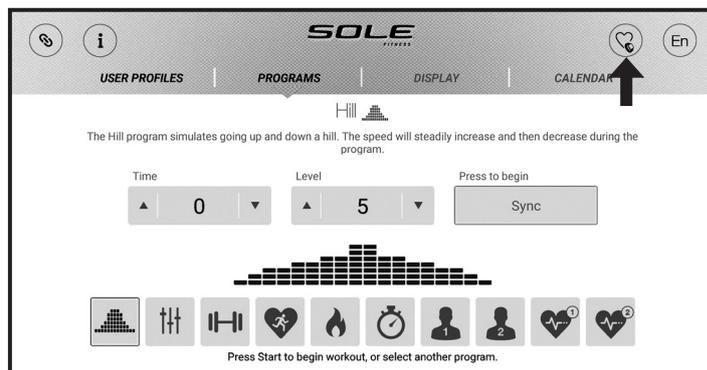
Indossare correttamente la fascia toracica BT al petto e premere sul pulsante di associazione in alto a destra.

Dopo il rilevamento della fascia toracica BT premere su "Connect" per associare la fascia alla console.

A questo punto la fascia toracica BT è associata alla console.

Premere sul pulsante "Sync", il logo in alto a destra si accende indicando il collegamento avvenuto tra i dispositivi, quindi prepararsi ad avviare l'esercizio.

Dopo aver premuto "Sync" e aver sincronizzato la console con la App premere il pulsante di conferma nella schermata successiva quindi premere il pulsante START dalla console per avviare il programma di allenamento.



# RILASSAMENTO E STRETCHING

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

## 1 - Piegamento del tronco

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

## 2 - Stretching dei polpacci

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

## 3 - Stretching delle cosce

Sedersi con le soles 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

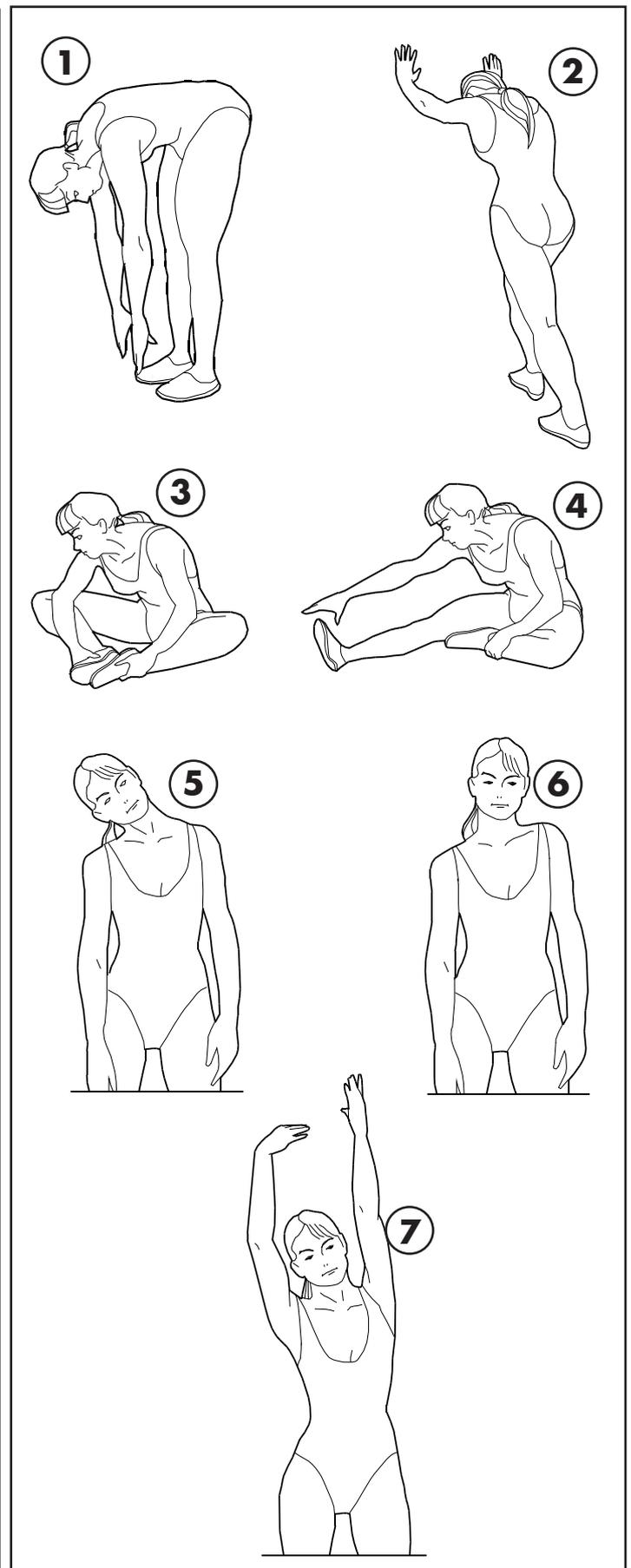
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

## 6 - Esercizi delle spalle

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

## 7 - Stretching delle braccia

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



# MANUTENZIONE

- È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.

- Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

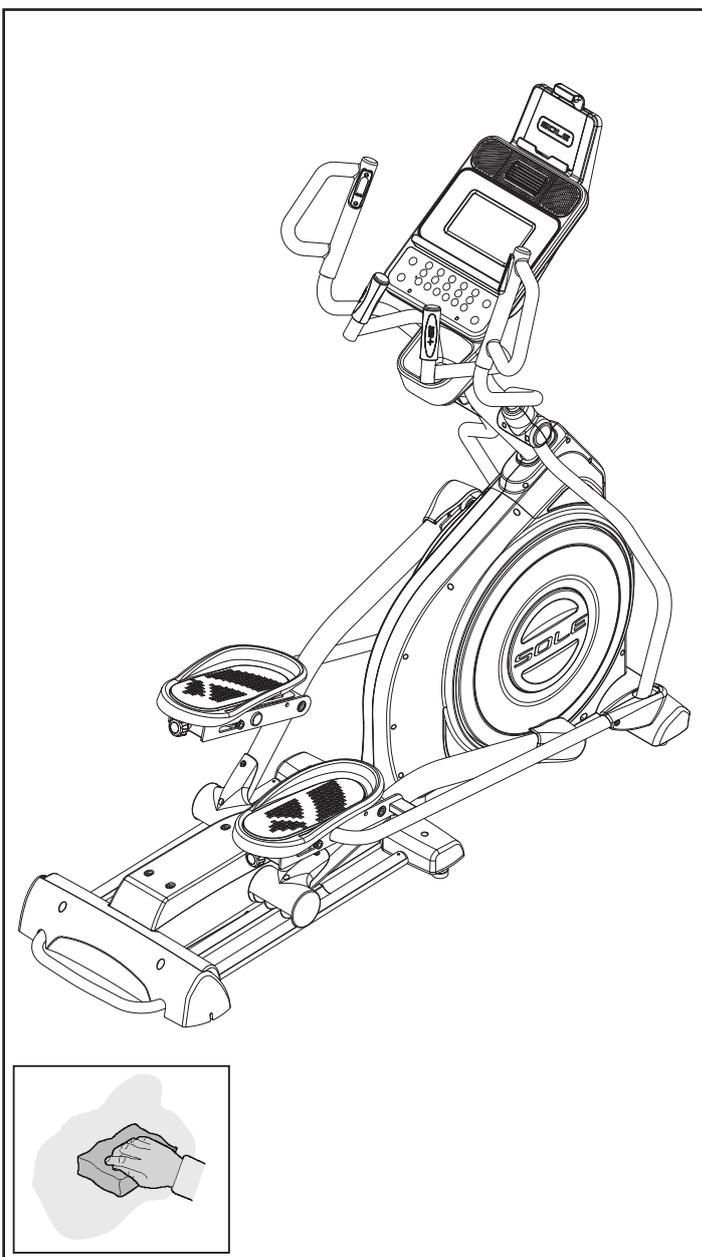


- Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro:
  - pulire la plancia utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
  - pulire il manubrio, le impugnature, le carene laterali, le pedane e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
  - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del trasmettitore con un panno umido e sapone neutro.
- **Una volta all'anno:** controllare il serraggio della bulloneria dei leverismi del sistema di rotazione ellittica.
  - *Pulizia guide:* pulire le guide e le ruote di scorrimento con un panno asciutto in modo da rimuovere i residui di polvere accumulata.
  - *Lubrificazione guide:* soltanto in caso di rumore persistente proveniente dalle ruote di scorrimento, è consentita la lubrificazione delle guide con un sottile velo di lubrificante spray al silicone.



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



## MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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



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

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

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



# LISTA DELLE PARTI

| Pos.  | Descrizione                            | Q.tà | Pos.  | Descrizione                             | Q.tà |
|-------|--|------|-------|---|------|
| 1     | Corpo principale                       | 1    | 40-17 | Cablaggio amplificatore 300 mm - rosso  | 1    |
| 2     | Barra di appoggio posteriore           | 1    | 40-18 | Cablaggio amplificatore 300 mm - bianco | 1    |
| 3     | Piastra di fissaggio console           | 1    | 40-19 | Cablaggio amplificatore 400 mm          | 1    |
| 4     | Pedivella a croce                      | 2    | 40-21 | Amplificatore audio 2W + interfaccia BT | 1    |
| 5     | Porta boccole                          | 2    | 40-22 | Presca USB con cablaggio 400 mm         | 1    |
| 6     | Gamba di collegamento sx               | 1    | 40-24 | Cavo di collegamento 300 mm             | 1    |
| 7     | Gamba di collegamento dx               | 1    | 40-25 | Cablaggio pulsanti 'Level' 350 mm       | 1    |
| 8     | Barra pedana sx                        | 1    | 40-26 | Cablaggio pulsanti 'Incline' 350 mm     | 1    |
| 9     | Barra pedana dx                        | 1    | 40-27 | Cavo di collegamento 350 mm - bianco    | 1    |
| 10    | Leva sx                                | 1    | 45-28 | Cablaggio console 300 mm                | 1    |
| 11    | Leva dx                                | 1    | 45-29 | Cavo di collegamento 350 mm - rosso     | 1    |
| 12    | Montante manubrio                      | 1    | 45-30 | Cablaggio ricevitore BT 400 mm          | 1    |
| 13    | Staffa ruota tendi cinghia             | 1    | 45-31 | Clip bloccaggio rete altoparlante       | 4    |
| 14    | Movimento centrale                     | 1    | 41    | Cablaggio 300 mm - rosso                | 2    |
| 15    | Piastra di supporto pedana regolabile  | 2    | 42    | Cablaggio 550 mm console                | 1    |
| 16    | Regolatore pedana                      | 2    | 43    | Cablaggio 900 mm motore inclinazione    | 1    |
| 17    | Gruppo guide posteriori                | 1    | 44    | Cablaggio 850 mm motore inclinazione    | 1    |
| 18    | Cilindro metallico                     | 1    | 45    | Cablaggio 1550 mm console               | 1    |
| 19    | Impugnatura sx                         | 1    | 46    | Inverter di potenza                     | 1    |
| 20    | Impugnatura dx                         | 1    | 47    | Cablaggio 80 mm - bianco                | 2    |
| 21    | Staffa filettate a L                   | 2    | 48    | Cavo di messa a terra 200 mm            | 1    |
| 22    | Piastra di raffreddamento in alluminio | 1    | 49    | Motore regolazione intensità            | 1    |
| 23    | Piastra di regolazione                 | 4    | 50    | Sensore conta falcate cablato 600 mm    | 1    |
| 24    | Cilindro metallico                     | 3    | 51    | Motore inclinazione gruppo guide        | 1    |
| 25    | Albero cilindrico metallico            | 2    | 52    | Sensori rilev. pulsazioni 850 mm        | 2    |
| 27    | Binario in alluminio                   | 4    | 54    | Pulsanti impugnature Level/Incline      | 2    |
| 28    | Cuscinetto 6005                        | 1    | 55    | Cablaggio superiore Level 450 mm        | 1    |
| 28-1  | Cuscinetto 6005-RS                     | 1    | 56    | Cablaggio superiore Incline 450 mm      | 1    |
| 29    | Cuscinetto 6003                        | 12   | 57    | Cavi impugnature intensità/inclinazione | 2    |
| 30    | Cuscinetto 6203                        | 2    | 58    | Cavo di alimentazione                   | 1    |
| 31    | Cuscinetto ruota                       | 2    | 59    | Scheda controllo inclinazione guide     | 1    |
| 32    | Cinghia                                | 1    | 61    | Cavetto audio con doppio jack 400 mm    | 1    |
| 33    | Volano                                 | 1    | 62    | Fascia toracica                         | 1    |
| 34    | Magnete permanente                     | 1    | 63    | Cavo di messa a terra 250 mm            | 1    |
| 35    | Cavo d'acciaio 360 mm                  | 1    | 64    | Tappo ovale in plastica                 | 2    |
| 36    | Overlay pulsanti Inclinazione          | 1    | 65    | Passacavo in plastica                   | 2    |
| 37    | Overlay pulsanti Intensità             | 1    | 66    | Tappo tondo (32x2.5T)                   | 6    |
| 40    | Console                                | 1    | 67    | Tappo tondo (32x1.8T)                   | 2    |
| 40-1  | Contenitore console - parte superiore  | 1    | 68    | Ruota di trasporto Ø62 mm               | 2    |
| 40-2  | Contenitore console - parte inferiore  | 1    | 69    | Ruota di scorrimento Ø78 mm             | 4    |
| 40-3  | Deflettore ventola frontale            | 1    | 70    | Boccola metallica snodi gambe           | 4    |
| 40-4  | Convogliatore aria sx                  | 1    | 72    | Boccola Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4+16T         | 2    |
| 40-5  | Convogliatore aria dx                  | 1    | 73    | Boccola metallica montante manubrio     | 2    |
| 40-6  | Clip bloccaggio rete altoparlante      | 6    | 74    | Puleggia motrice                        | 1    |
| 40-7  | Clip bloccaggio griglia ventola        | 2    | 75    | Boccola Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5+4)         | 8    |
| 40-8  | Finestra in plexiglass                 | 1    | 76    | Boccola Ø14 x Ø10 x 9T                  | 4    |
| 40-9  | Guarnizione di tenuta                  | 1    | 77    | Piastra in gomma 25 x 25 x 15T          | 5    |
| 40-10 | Profilo porta libro                    | 1    | 78    | Tappo tondo                             | 2    |
| 40-11 | Scheda elettronica display             | 1    | 79    | Appoggio in gomma Ø35 x 10              | 4    |
| 40-12 | Scheda elettronica tastiera            | 1    | 80    | Rondella in plastica 16.1 x 31 x 3T     | 2    |
| 40-13 | Ventola                                | 1    | 81    | Distanziale                             | 1    |
| 40-14 | Altoparlante cablato 500 mm            | 2    | 82    | Rondella in plastica 3/8" x Ø35 x 5T    | 2    |
| 40-16 | Ricevitore HR                          | 1    |       |   |      |

| Pos.  | Descrizione                             | Q.tà |
|-------|---|------|
| 83    | Rondella in plastica Ø5/16" x 25 x 3T   | 2    |
| 84    | Appoggio in gomma Ø25 x 25              | 1    |
| 85    | Boccola                                 | 2    |
| 86    | Rondella ondulata in plastica Ø25.5     | 2    |
| 87    | Boccola J4FM-1719-09                    | 4    |
| 88    | Pannellino pulsanti remoti impugnature  | 2    |
| 89    | Manopla regolazione pedana              | 2    |
| 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 laterale sx                | 1    |
| 95-1  | Rivestimento laterale dx                | 1    |
| 96    | Carena sx                               | 1    |
| 97    | Carena dx                               | 1    |
| 98    | Disco carena                            | 2    |
| 99    | Inserito logo per disco carena          | 2    |
| 100   | Lastra antiscivolo per pedana sx        | 1    |
| 101   | Lastra antiscivolo per pedana dx        | 1    |
| 102   | Pedana sx                               | 1    |
| 103   | Pedana dx                               | 1    |
| 104   | Supporto tablet appoggio inferiore      | 1    |
| 104-1 | Supporto tablet linguetta di bloccaggio | 1    |
| 104-2 | Supporto tablet copertura anteriore     |      |
| 105   | Porta borraccia                         | 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 stabilizzatore centrale    | 1    |
| 116   | Copertura dx stabilizzatore centrale    | 1    |
| 119   | Bullone esagonale 1/4"xUNC20x3/4"       | 4    |
| 120   | Bullone esagonale 5/16"xUNC18x15L       | 10   |
| 121   | Bullone esagonale 5/16" x 1"            | 2    |
| 122   | Bullone esagonale 5/16" x 1-1/4"        | 2    |
| 123   | Bullone esagonale 5/16" x 1-3/4"        | 6    |
| 124   | Bullone esagonale 5/16" x 2-1/4"        | 4    |
| 125   | Bullone esagonale 5/16" x 2-1/2"        | 1    |
| 126   | Bullone esagonale 3/8" x 19m/m          | 8    |
| 128   | Bullone esagonale 3/8"xUNC16x1-1/2"     | 2    |
| 129   | Bullone esagonale 3/8" x 3/4"           | 4    |
| 130   | Bullone esagonale 3/8" x 2-1/2"         | 1    |
| 131   | Bullone esagonale M10 x 40mm            | 4    |
| 132   | Bullone esagonale M10 x 130L            | 1    |
| 133   | Bullone a incasso 3/8" x 2-1/4"         | 2    |
| 134   | Bullone a incasso M8 x 1.25 x 40L       | 2    |
| 135   | Bullone testa piatta 3/8" x 2"          | 4    |

| Pos. | Descrizione                        | Q.tà |
|------|------------------------------------|------|
| 136  | Bullone 5/16" x 2"                 | 2    |
| 137  | Vite M4 x 12L                      | 2    |
| 138  | Vite M5 x 15L                      | 20   |
| 139  | Vite M5 x 10L                      | 8    |
| 140  | Vite M5 x 10L                      | 20   |
| 141  | Vite autofilettante 5 x 16L        | 16   |
| 142  | Vite autofilettante 5 x 19L        | 11   |
| 143  | Vite autofilettante Ø5 x 16L       | 10   |
| 144  | Vite autofilettante 3.5 x 16L      | 10   |
| 145  | Vite autofilettante 3.5 x 12L      | 18   |
| 146  | Vite M6 x 10L                      | 4    |
| 147  | Vite autofilettante 3 x 20L        | 4    |
| 148  | Vite t. piatta M5 x 20L            | 4    |
| 149  | Vite autofilettante 3.5x16L        | 1    |
| 150  | O-ring Ø25                         | 2    |
| 151  | O-ring Ø17                         | 5    |
| 152  | Clip E12                           | 2    |
| 153  | Dado autobloccante M4 x P0.7 x 5T  | 2    |
| 154  | Dado autobloccante 1/4" x 8T       | 4    |
| 155  | Dado autobloccante 5/16" x 7T      | 11   |
| 156  | Dado autobloccante M8 x 7T         | 1    |
| 157  | Dado autobloccante M8 x 9T         | 1    |
| 158  | Dado autobloccante 3/8" x 7T       | 11   |
| 159  | Dado autobloccante 3/8" x 11T      | 2    |
| 160  | Dado autobloccante M10 x 8T        | 5    |
| 161  | Dado 3/8" x UNF26 x 4T             | 2    |
| 162  | Dado 3/8" x UNF26 x 11T            | 2    |
| 163  | Dado 3/8" x 7T                     | 8    |
| 164  | Dado M8 x 6.3T                     | 4    |
| 165  | Rondella piana Ø1/4" x 19          | 17   |
| 166  | Rondella piana Ø5/16" x Ø20 x 1.5T | 6    |
| 167  | Rondella piana Ø5/16" x Ø23 x 1.5T | 2    |
| 169  | Rondella piana Ø5/16" x 35 x 2.0T  | 4    |
| 170  | Rondella piana Ø8.5 x Ø26 x 2.0T   | 2    |
| 171  | Rondella piana Ø3/8" x Ø19 x 1.5T  | 34   |
| 172  | Rondella piana Ø17 x Ø23.5 x 1.0T  | 1    |
| 173  | Rondella ondulata Ø17 x 0.5T       | 8    |
| 174  | Rondella ondulata Ø25              | 2    |
| 175  | Rondella spaccata Ø10 x 2T         | 4    |
| 176  | Rondella spaccata Ø8 x 1.5T        | 4    |
| 177  | Rondella zigrinata Ø5/16"          | 4    |
| 178  | Rondella curva Ø8 x Ø23 x 1.5T     | 4    |
| 180  | Bullone M8 x 170L                  | 1    |
| 181  | Bullone a incasso M8 x 20L         | 1    |
| 182  | Chiavetta 7 x 7 x 25L              | 2    |
| 186  | Chiave 13/14mm                     | 1    |
| 187  | Giravite a croce piccolo           | 1    |
| 188  | Giravite a croce                   | 1    |
| 189  | Chiave 12/14mm                     | 1    |
| 194  | Rondella piana Ø38 x Ø8,5 x 4T     | 2    |
| 196  | Rondella piana Ø5/16" x Ø23 x 3T   | 4    |
| 197  | Chiave esagonale M5                | 1    |



# 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 indicazioni sul sito: [www.intergym.com](http://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](mailto: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](http://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 i 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 tramite e-mail: [assistenza@intergym.com](mailto: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 occorrenze spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato INTERGYM SRL si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

## Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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

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

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

## Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

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

## Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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

## 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 - E55**

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 - E55**

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

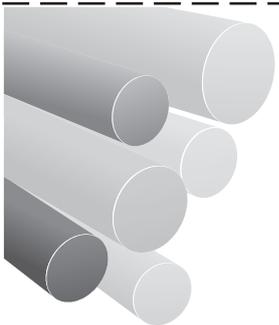
nega il proprio consenso

FIRMA DEL  
CONSUMATORE \_\_\_\_\_

DISTRIBUITO DA:

**INTERGYM**

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



TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM



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

