

TCORX

PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



TRX 9500



Istruzioni originali in lingua italiana.
**Leggere il manuale con la massima attenzione e
tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**

Codice : TOXPRFTRX9500

Revisione : 00

Edizione : 07/19



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI.....	pag.	4
1.2	DISPOSITIVI DI SICUREZZA	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE	pag.	7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
2.1	SOLLEVAMENTO E TRASPORTO.....	pag.	9
2.2	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	10
2.3	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	11
2.4	ALLACCIAMENTO ELETTRICO	pag.	17
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	18
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag.	19
3.2	CONSIGLI PRATICI SULL'USO DELL'ATTREZZO.....	pag.	20
3.3	CONSOLE DI CONTROLLO - MONITOR A DISPLAY	pag.	21
3.4	CONSOLE DI CONTROLLO - PULSANTIERA.....	pag.	22
3.5	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE.....	pag.	23
3.6	PROGRAMMI PREDEFINITI.....	pag.	24
3.7	PROGRAMMA HRC	pag.	25
3.8	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	pag.	27
4.0	MANUTENZIONE	pag.	28
4.1	LUBRIFICAZIONE DEL PIANO DI CORSA	pag.	29
4.2	CENTRATURA E TENSIONAMENTO NASTRO	pag.	30
4.3	MANUTENZIONE PIANO E NASTRO DI CORSA.....	pag.	31
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	32
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	32
6.1	ESPLOSO RICAMBI.....	pag.	33
6.2	LISTA DEI RICAMBI	pag.	34
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE.....	pag.	35

COMPORAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- L'attrezzo è certificato in classe S ed è idoneo per essere installato sia all'interno di un ambiente domestico, per un uso personale, che all'interno di palestre, per un uso collettivo.
Quando l'attrezzo viene installato all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati è obbligatorio che gli utilizzatori siano in possesso di certificato medico per fini sportivi comprovante l'idoneità all'attività fisica.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicursi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicursi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere i corrimano con le mani durante le fasi di partenza e arresto del nastro di corsa, in modo da tenersi ben in equilibrio. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria dei montanti e dei corrimano nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la mascherina della console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON spostare l'attrezzo con la spina di alimentazione inserita.
- NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- 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. È buona regola rimuovere premere il pulsante di emergenza dopo ogni utilizzo.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. 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 mettere mani e piedi in prossimità dalle parti in movimento (quali nastro e puleggia posteriore), quando un utilizzatore stá impiegando l'attrezzo.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

L'attrezzo per uso sportivo descritto in questo manuale permette un allenamento aerobico intenso e sicuro, mobilitando gli arti inferiori, simulando il movimento specifico della corsa tradizionale, in maniera da potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante e ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

Il prodotto è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità dell'attrezzatura professionale.

Il prodotto descritto non utilizzabile per fini medici o terapeutici.

È indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale d'istruzioni per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo prodotto, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale 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.



PERICOLO

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



ATTENZIONE

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

NOTA:

I disegni contenuti nel manuale 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.



PERICOLO

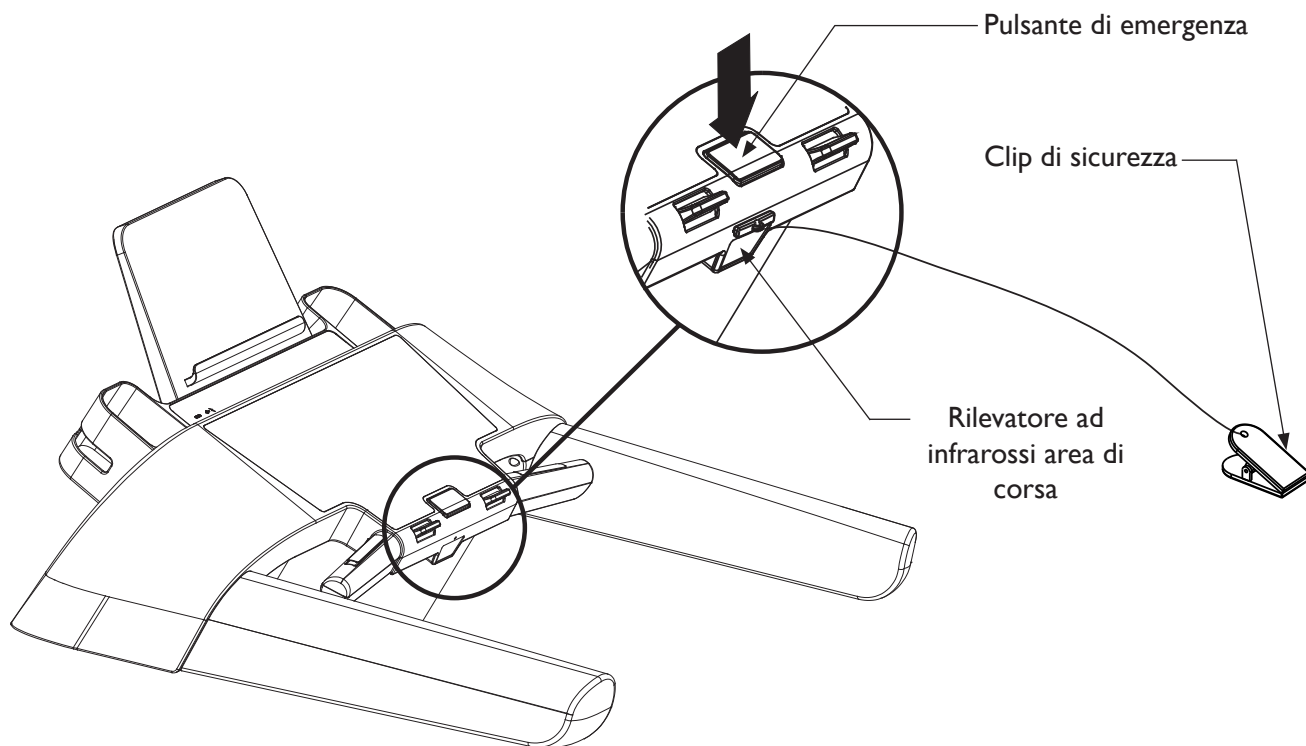
Prima di cominciare un allenamento posizionare sempre l'apposita clip di sicurezza alla cintura dei pantaloncini.

Collegare sempre la CLIP DI SICUREZZA ai pantaloncini prima di fare partire il nastro e cominciare un esercizio, in questo modo quando la corda alla quale è fissata la clip sarà tesa farà scattare il dispositivo di sicurezza per arrestare l'esercizio in corso, fermare il nastro in maniera tempestiva e azzerare tutti i dati dell'esercizio.

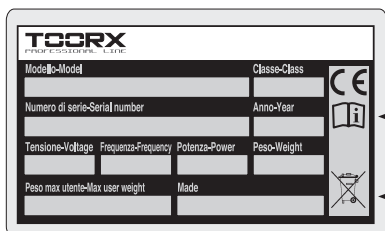
Quando invece ci accorgiamo di non riuscire a mantenere la velocità del nastro durante la corsa ma riusciamo a raggiungere la console con la mano, una decisa pressione sul PULSANTE DI EMERGENZA permette di arrestare l'esercizio in corso, fermare il nastro in maniera tempestiva e azzerare tutti i dati dell'esercizio.

In corrispondenza della corda fissata alla clip di sicurezza si trovano i sensori ad infrarossi che rilevano la corretta area di corsa, indicando con delle spie luminose la posizione corretta:

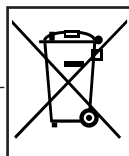
- spia blu: posizione di corsa troppo vicina alla plancia;
- spia verde: posizione di corsa corretta;
- spia rossa: posizione di corsa troppo distante dalla plancia.



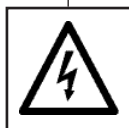
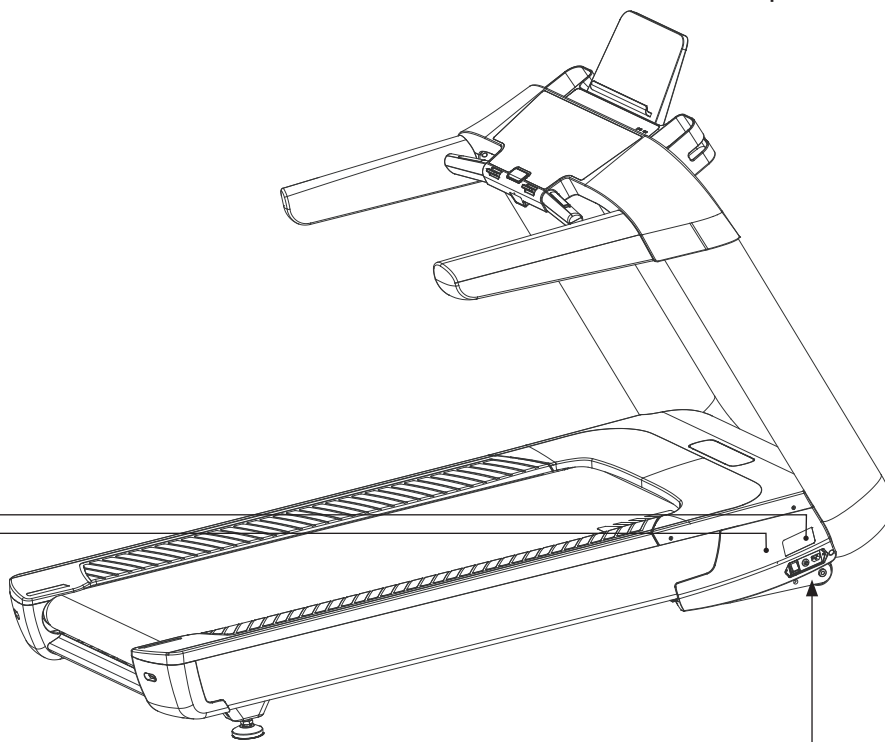
La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.



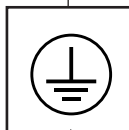
Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



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.



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



La presa elettrica 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.



Pericolo di schiacciamento del piede per le persone che possono trovarsi sul fianco dell'attrezzo al momento della discesa del piano al minimo livello di inclinazione. È vietato mettere i piedi sotto al telaio, tra la forbice del braccio di inclinazione, quando l'attrezzo è in funzione.

VELOCITÀ NASTRO	0,8 km/ora (min.) ÷ 25 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	21 Livelli a regolazione elettronica (-2% ÷ +18%)
SUPERFICIE DI CORSA	600 x 1600 mm
DIMENSIONI D'INGOMBRO (LxPxh) :	2217 x 982 x 1523 mm
PESO NETTO :	220 kg
PESO LORDO :	245 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	180 kg
TENSIONE DI ALIMENTAZIONE :	230 VAC
FREQUENZA DI ALIMENTAZIONE :	50 Hz
POTENZA MOTORE AC :	5.0 HP (valore in continuo) - 8.0 HP (valore di picco)
POTENZA ASSORBITA (max) :	2200 W
RICEVITORE HR:	incorpora un ricevitore per fascia toracica Polar® non codificata
MODULO BLUETOOTH :	incorpora un modulo rx/tx bluetooth
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :	tempo, distanza, velocità, calorie, calorie/h, pulsazioni, inclinazione, Pace, conteggio passi
PROGRAMMI :	5km Repeat Run, HRC, Climb Hill, Fat Burn, Cool Down mode, Manuale (Obbiettivi impostabili: Durata, Distanza e Calorie),
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-6 (classe SB)
	Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È **OBBLIGATORIO** lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del tappeto e la parete. **NON** devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza
- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici. Durante l'impiego del prodotto bambini e animali non devono mai avvicinarsi al prodotto.

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;

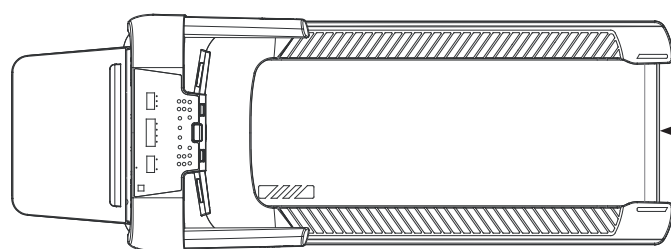


L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.



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.





PERICOLO

Per il sollevamento ed il trasporto del prodotto servirsi esclusivamente di un transpallet (idraulico o elettroidraulico) di portata adeguata. Ogni altro sistema vanifica la garanzia assicurativa per eventuali danni riportati al prodotto.

Le operazioni di sollevamento, scarico e movimentazione del prodotto devono essere eseguite da personale qualificato e regolarmente attrezzato per questo tipo di manovre.

Per sollevare e spostare il prodotto imballato in una cassa in legno è necessario utilizzare un transpallet manuale o un carrello elevatore.

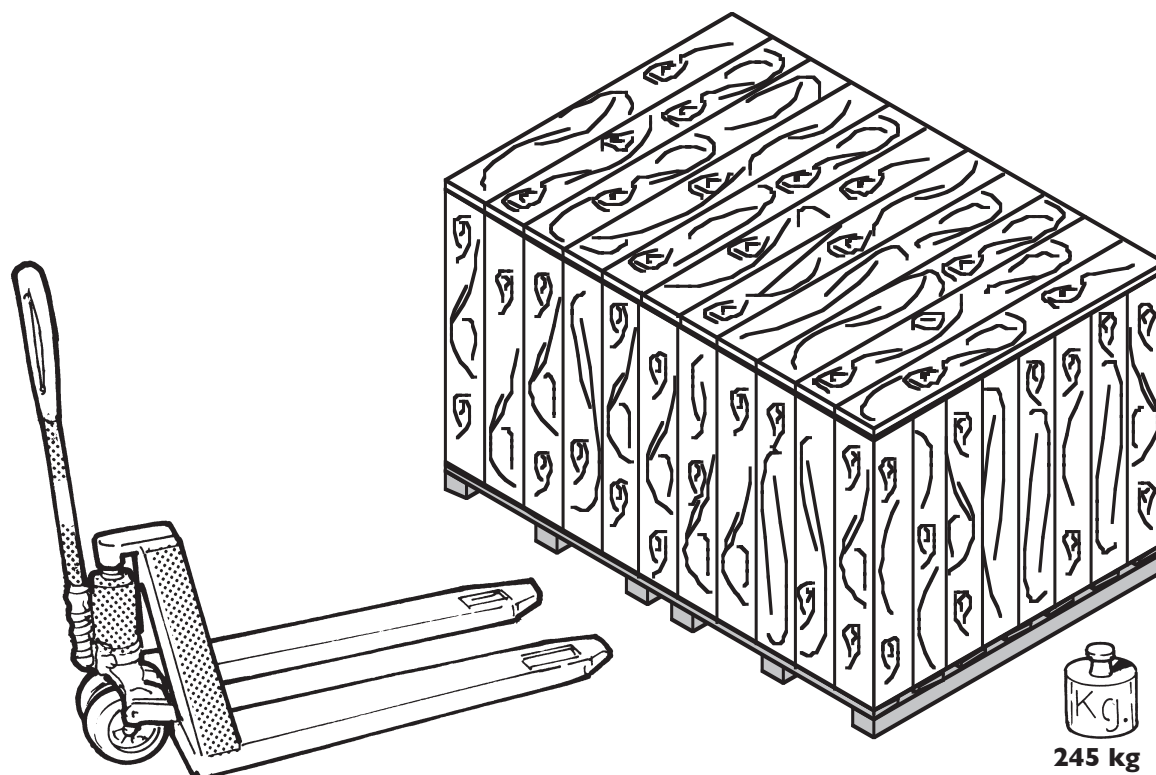
Inserire le forche del transpallet al centro del pallet, nella parte laterale del prodotto.

La portata della macchina utilizzata per il sollevamento deve avere una capacità adatta al carico (245 kg).

Sollevare il prodotto imballato e spostarlo in prossimità del luogo prescelto per l'installazione.

L'imballo è costituito da una scatola in legno e il prodotto è avvolto in materiale di protezione e bloccato con nastri di reggiatura.

Per aprire la scatola sollevare la copertura in legno, tagliare le regge e togliere tutto il materiale di protezione, quindi spostare il corpo principale del prodotto e posizionarlo nel punto stabilito per l'installazione servendosi delle ruote di spostamento; occorre inclinare il corpo principale sollevandolo dalla parte posteriore, quindi spingerlo in avanti servendosi delle ruote di spostamento nella parte anteriore.



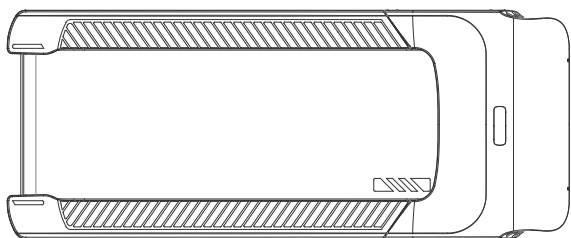
Dopo aver sollevato dal pallet e posizionato il telaio del piano di corsa, verificate eventuali danni subiti durante le manovre di movimentazione e controllate la presenza di tutta la ferramenta necessaria al montaggio, di seguito elencata.

Elenco componenti di montaggio :

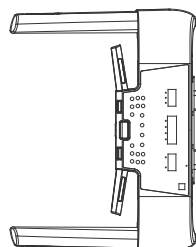
- 24.** Corpo principale
- 86.** Plancia
- 98.** Pianale di supporto tablet
- 91.** Vano porta borracce
- 60.** Montante
- 106.** Cavo di alimentazione
- 115.** Lubrificante
- 116.** Cacciavite a croce
- 117.** Chiave aperta
- 118.** Chiave esagonale

Elenco ferramenta di montaggio :

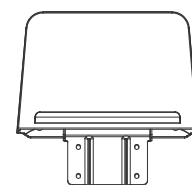
- 11.** Rondella piana [$\varnothing 10.5 \times \varnothing 20 \times T2$] (5 pz.)
- 15.** Vite autofilettante [ST4,2x15 mm] (4 pz.)
- 40.** Rondella piana [$\varnothing 8.4 \times \varnothing 16 \times T1.6$] (10 pz.)
- 56.** Vite filettata [M8x40 mm] (2 pz.)
- 59.** Bullone esagonale [M10x25 mm] (5 pz.)
- 61.** Vite autofilettante [M8x25 mm] (6 pz.)
- 100.** Bullone esagonale [M8x15 mm] (4 pz.)



24



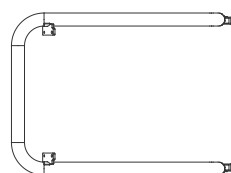
86



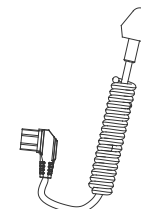
98



91



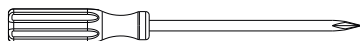
60



106



115



116



117



118



PERICOLO

Il sollevamento e la movimentazione del telaio con il piano di corsa deve essere eseguito con opportuni mezzi di sollevamento meccanici.

Per eseguire l'assemblaggio dell'attrezzo in sicurezza occorre che le operazioni descritte di seguito siano effettuate da due persone.

Collegare l'attrezzo alla rete elettrica solamente dopo aver concluso le operazioni di assemblaggio.

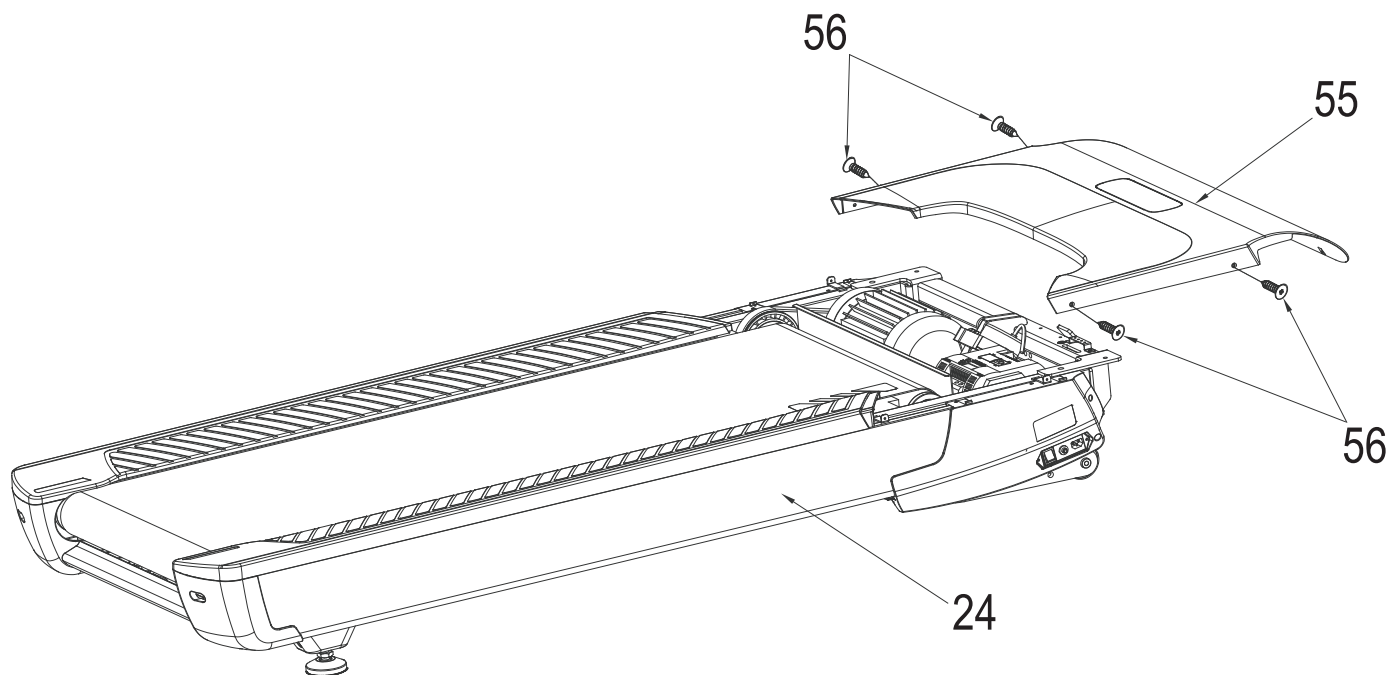
Dopo avere posizionato il corpo principale sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto, togliere tutto il materiale contenuto nella scatola in legno e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.

FASE I (Rimozione copertura vano motore)

Per poter installare il montante di sostegno plancia è necessario rimuovere la copertura del vano motore.

Impiegando il cacciavite fornito in dotazione svitare le quattro viti **56** [M8x40 mm] quindi sollevare e rimuovere la copertura del vano motore **55** dal telaio **24** del corpo principale.

NB: conservare le viti **56** per rimontare la copertura del vano motore **55**.



FASE 2 (Montaggio montante)



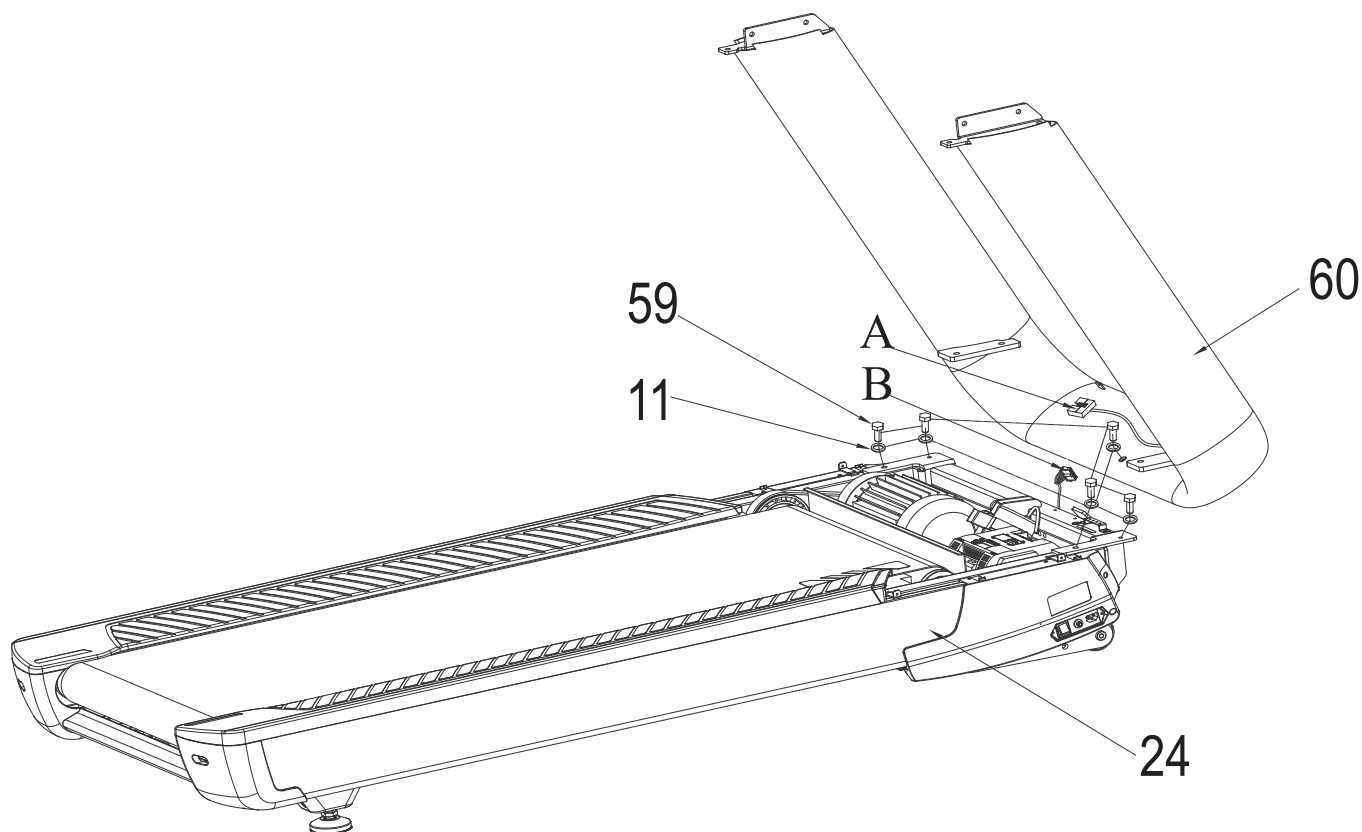
Durante il fissaggio del montante, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici tra i tubolari.

L'operazione di fissaggio del montante deve essere effettuata da due persone.

Sollevarlo il montante **60** e posizionarlo in corrispondenza del vano motore in prossimità dei fori di fissaggio sul telaio **24** del corpo principale.

Mentre il montante **60** viene sostenuto da una persona, una seconda persona si occupa del fissaggio dello stesso avvitando cinque bulloni **59** [M10x25 mm] corredati di rondelle piane **11** [Ø10.5xØ20xT2].

Collegare il connettore **A** dall'estremità inferiore del montante **60** e fissarlo con il connettore **B** in uscita dal telaio **24** del corpo principale.



FASE 3 (Montaggio plancia con corrimano)



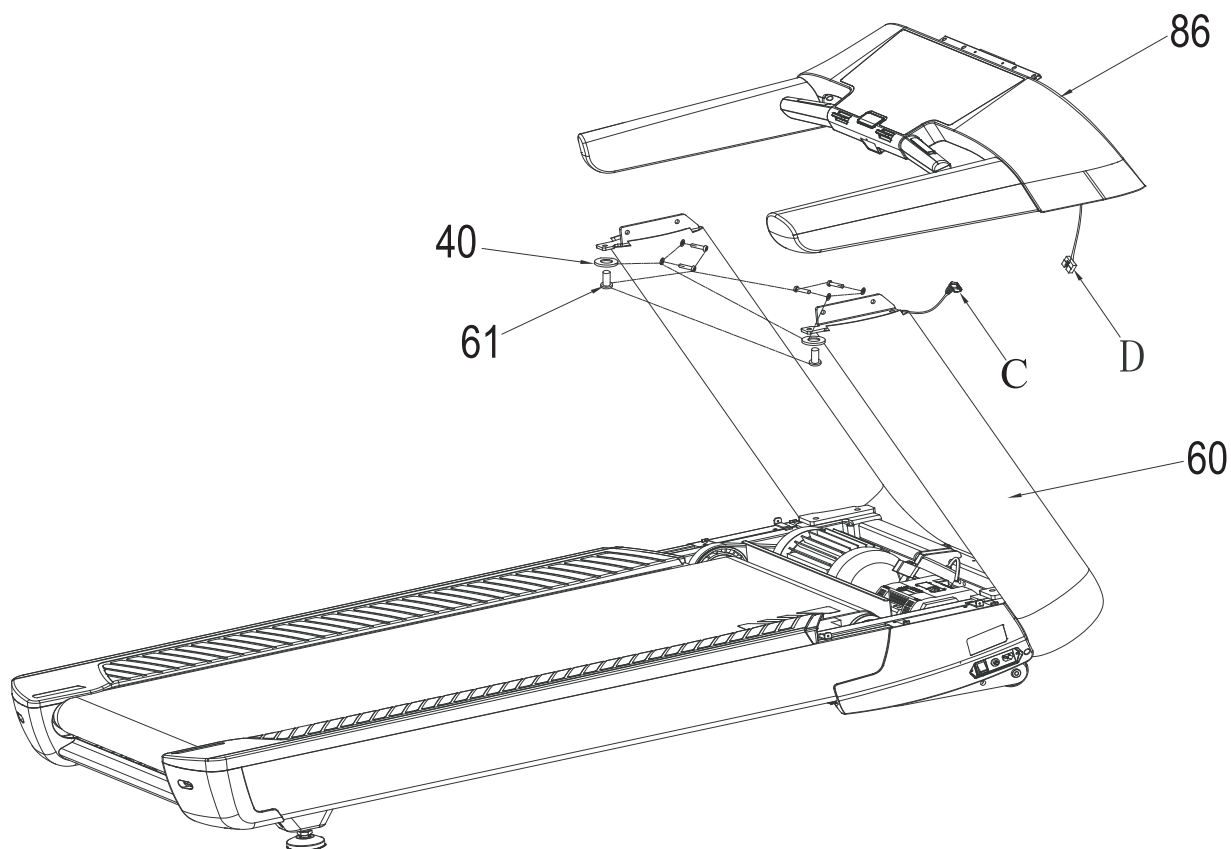
Durante l'assemblaggio della plancia sul montante, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici tra i tubolari.

L'operazione di fissaggio del montante deve essere effettuata da due persone.

Avvicinare la plancia **86** al montante **60** quindi collegare il connettore del cablaggio **D** con il connettore **C**, in uscita dal montante di destra.

Nota: i connettori sono con verso di inserimento obbligato e non è possibile commettere errori di collegamento, evitare di tirare troppo i cavi durante l'accoppiamento dei connettori.

Fissare la plancia **86** sul montante **60** serrando sei bulloni **61** [M8x25 mm] corredati di altrettante rondelle piane **40** [Ø8.4xØ16xT1.6].



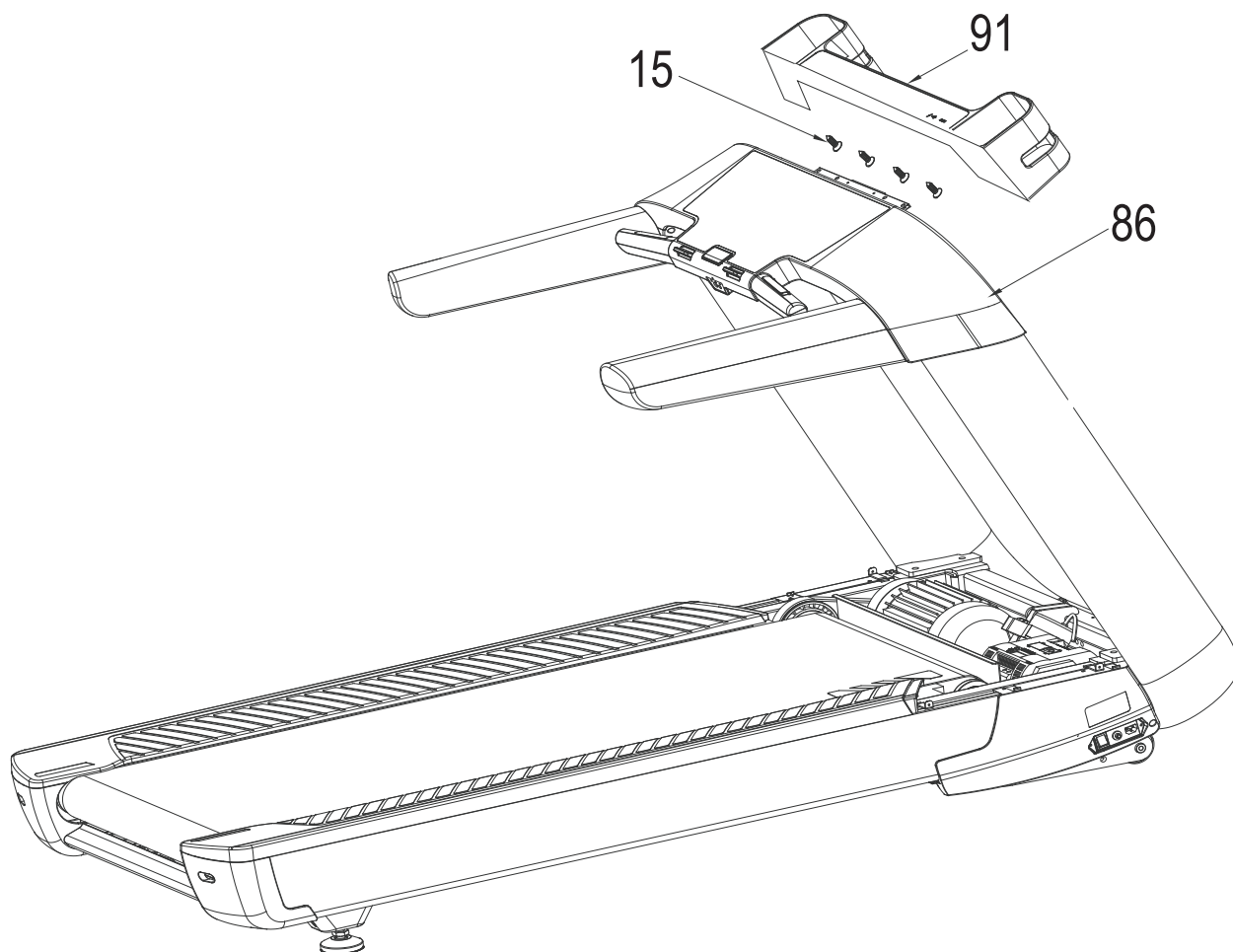
FASE 4 (Montaggio pannello porta-borracce)

Accoppiare il pannello porta-borracce **91** alla plancia **86** allineando i fori di fissaggio.

Tramite il cacciavite avvitare quattro viti autofilettanti **15** [ST4,2x15 mm] fissare il pannello porta-borracce **91** alla plancia **86**.

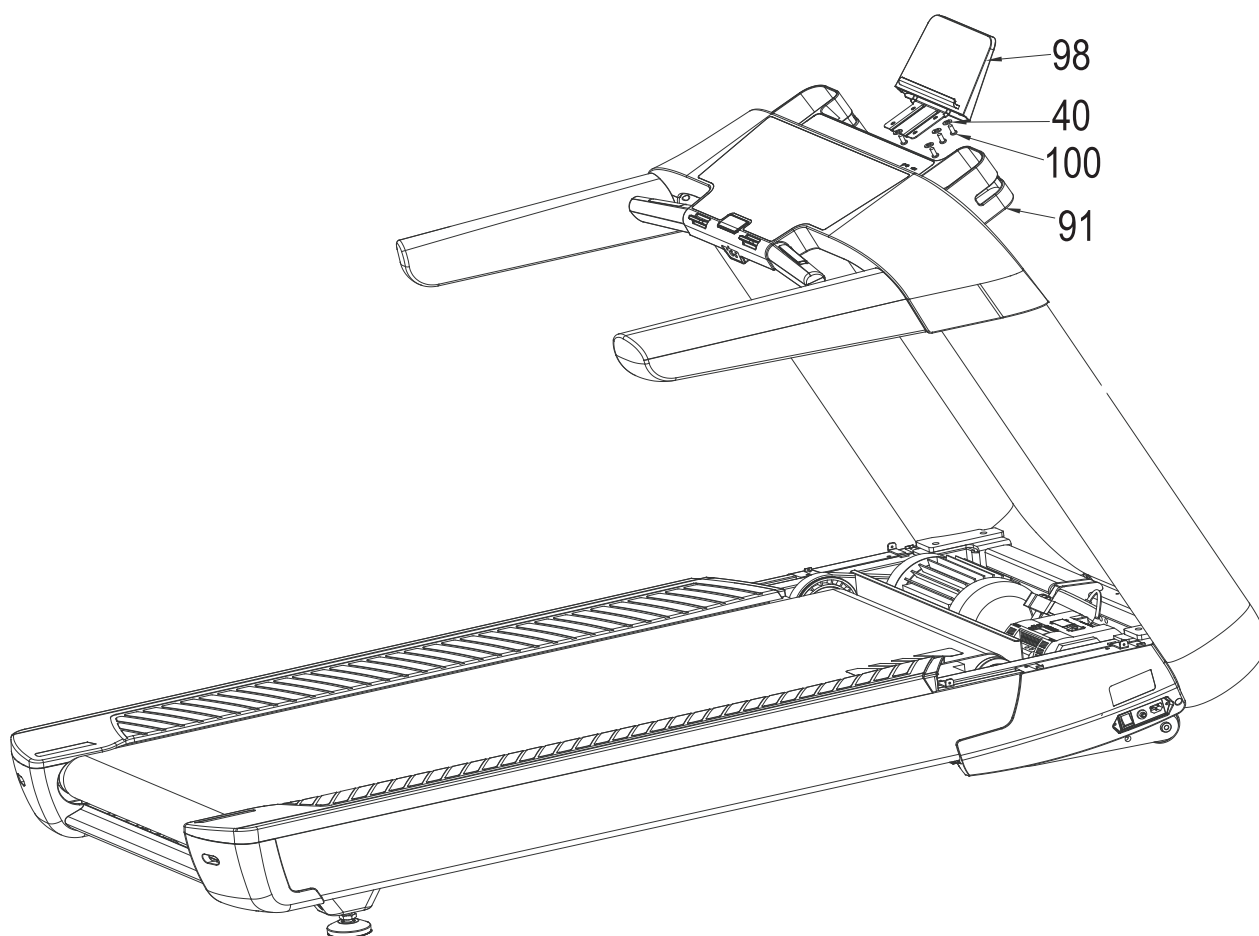


L'operazione di fissaggio del pannello porta-borracce deve essere effettuata da due persone.



FASE 5 (Montaggio piastra di appoggio tablet)

Accoppiare la piastra di appoggio tablet **98** sul pannello porta-borracce **91**, allineare i fori quindi fissarla serrando quattro bulloni **100** [M8x15 mm] corredati da rondelle piane **40** [Ø8.4xØ16xT1.6].

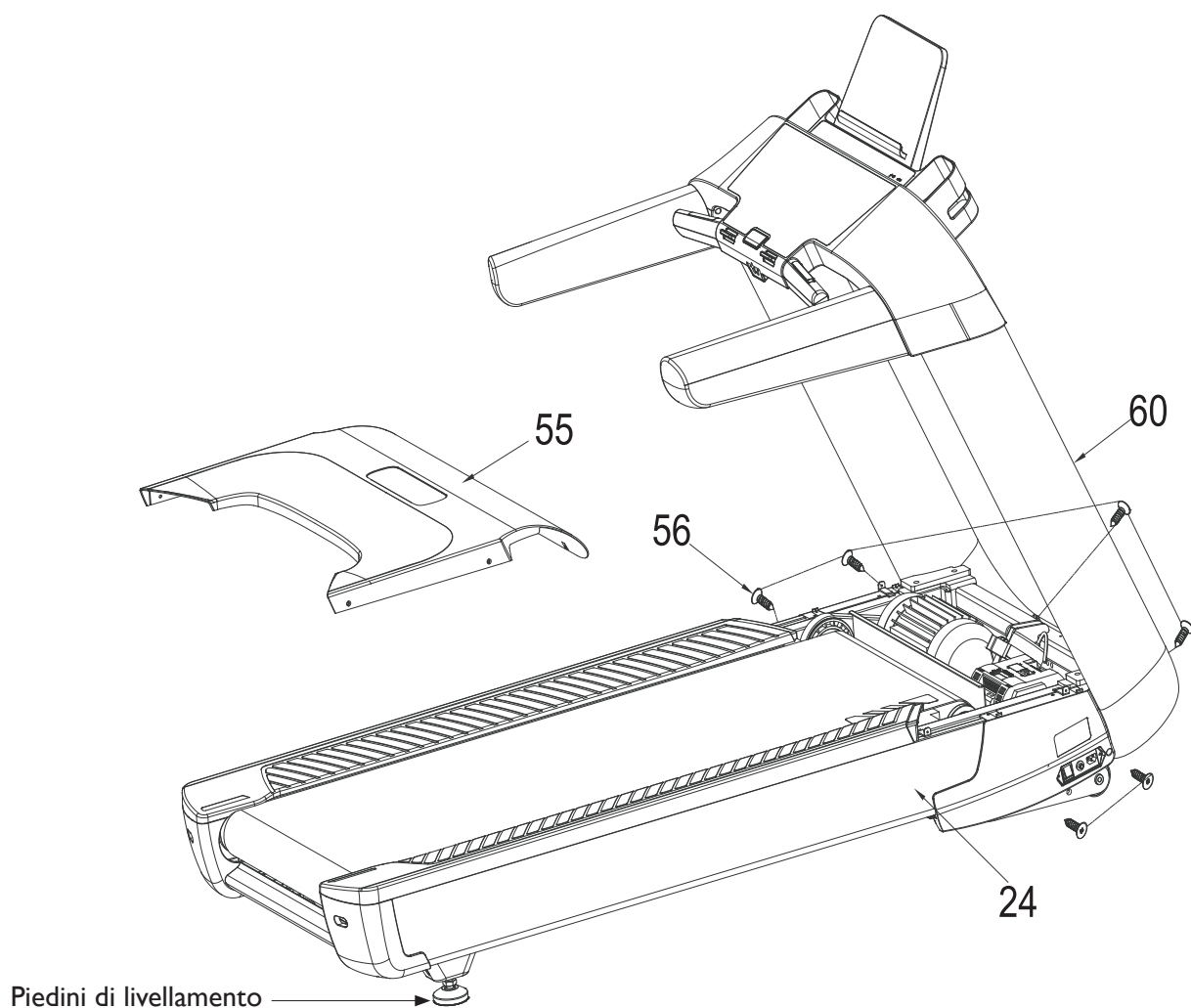


FASE 6 (*montaggio copertura vano motore e livellamento*)

Posizionare la copertura del vano motore **55** sul telaio **24** del corpo principale e serrare sei viti **56** [M8x40 mm] impiegando il cacciavite fornito in dotazione.

Per compensare eventuali disuniformità del pavimento agire sui due piedini di livellamento posti alle estremità posteriori del piano di corsa.

A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego si invita alla lettura delle restanti parti del manuale d'istruzioni al fine di conoscere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.





- **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 generale K sia in posizione "O" - Off.

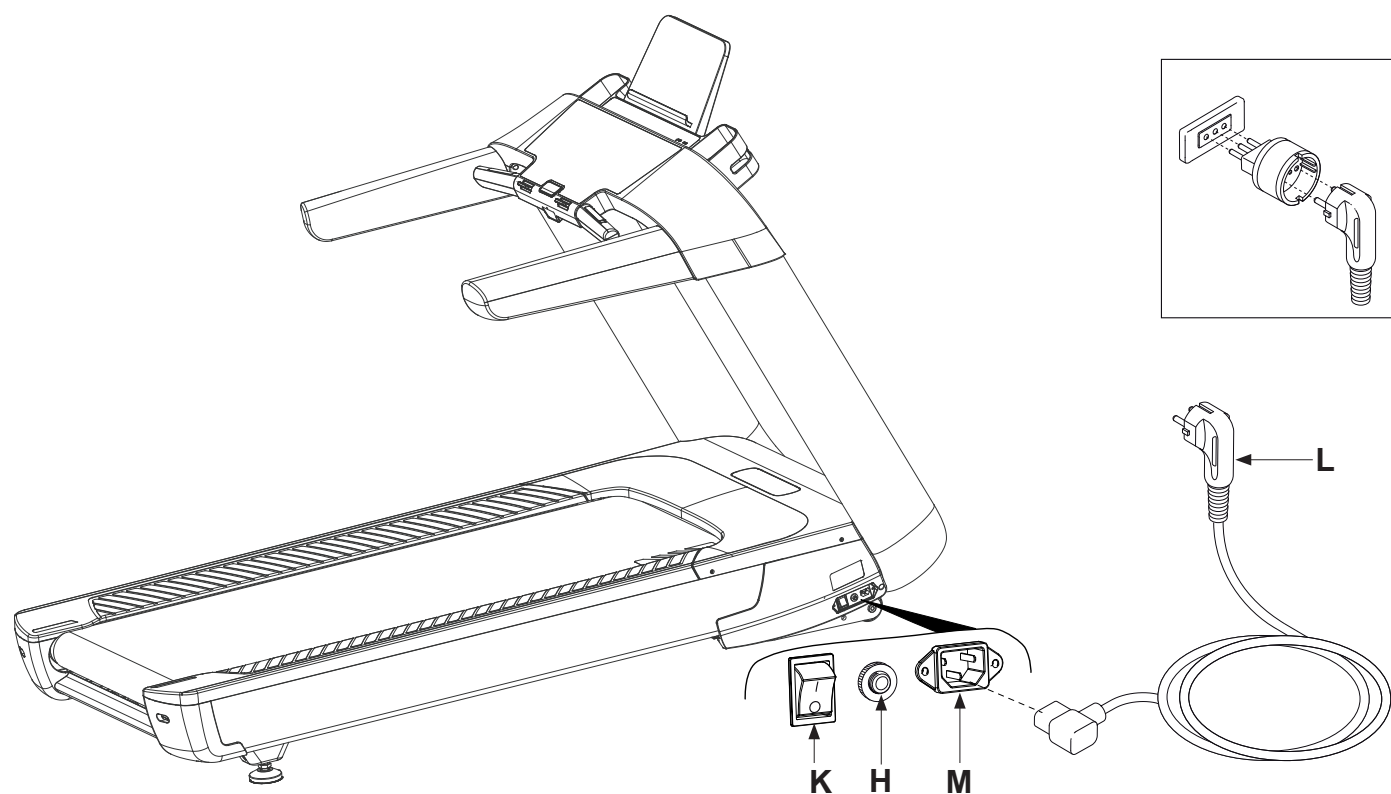


- **PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI ALIMENTAZIONE :**
- collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua;
- **NON** fare passare il cavo di alimentazione sotto al telaio tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione;
- **NON** utilizzare prese multiple, utilizzare solamente adattatori conformi del tipo rappresentato in figura.

Il prodotto è corredato di cavo di alimentazione 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.

Nel vano motore, si trovano la presa **M** alla quale viene allacciato il cavo di alimentazione e l'interruttore generale con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione per gli sbalzi di tensione e le interferenze.

Quando interviene il dispositivo di protezione, è necessario premere il pulsante di Reset **H** per il ripristino.



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

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

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

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

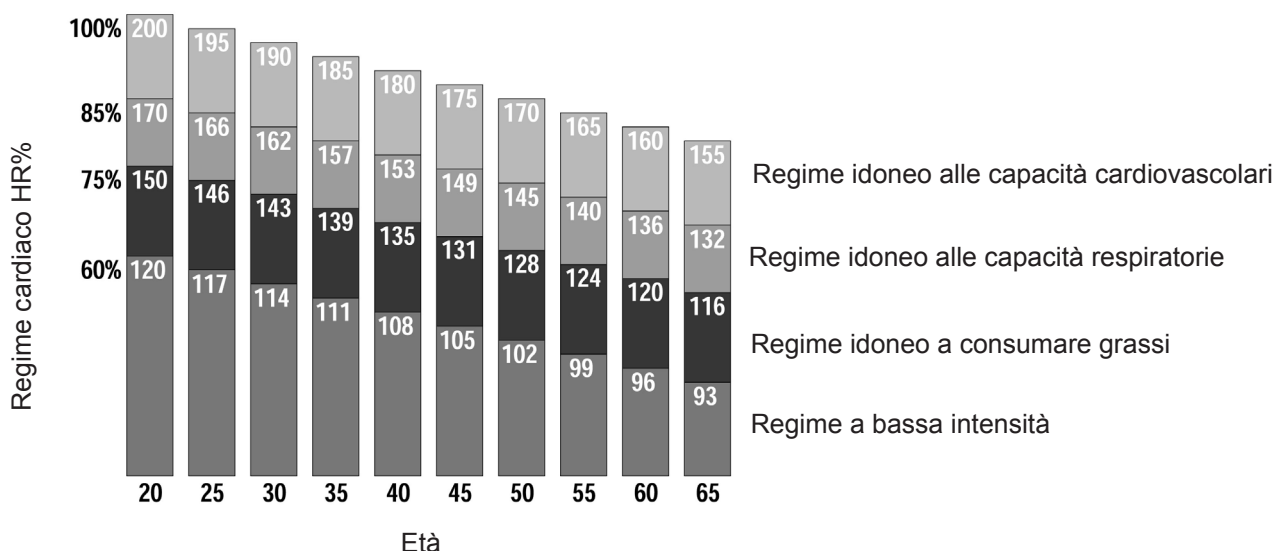
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



ATTENZIONE: quando il prodotto viene utilizzato in ambito commerciale e/o collettivo, è necessaria la presenza di un personal trainer, oppure un utilizzatore esperto che abbia letto con attenzione il presente manuale e che conosca bene il prodotto e i principi dell'allenamento aerobico e cardiovascolare.



3.1

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)



- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia 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 cassette, 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.**

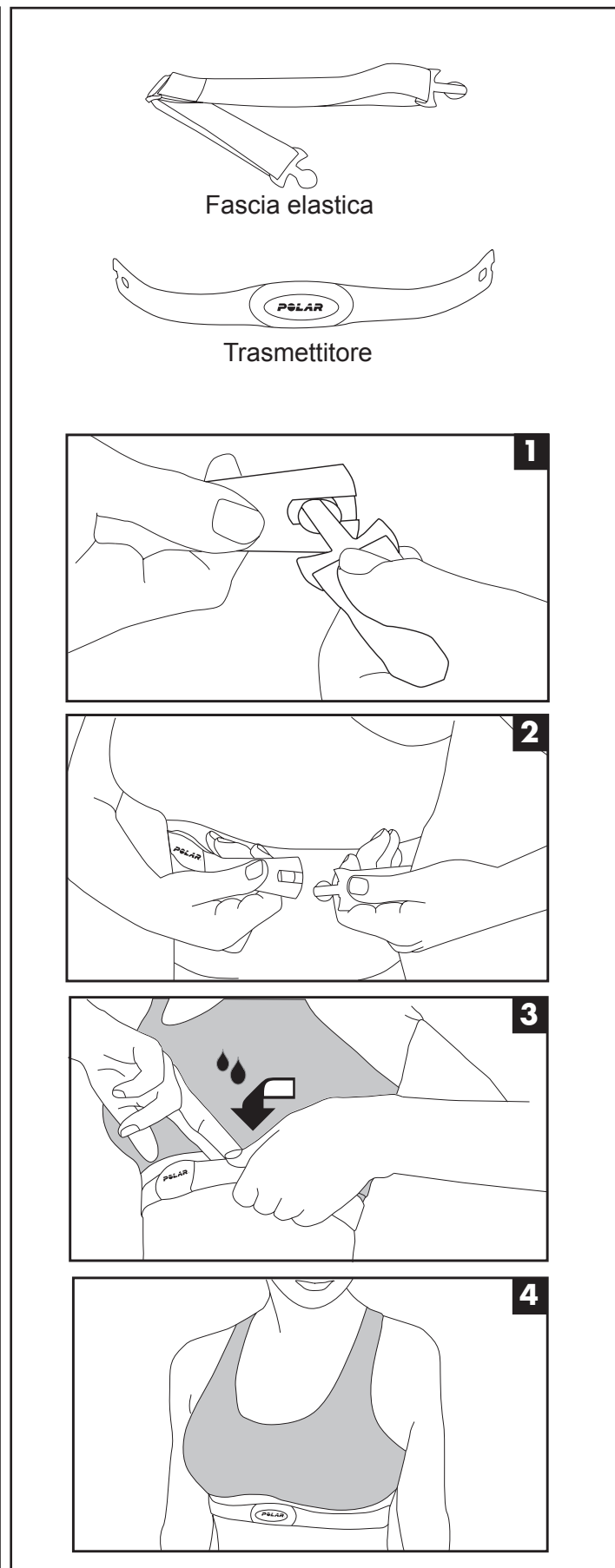
Questo attrezzo incorpora un ricevitore compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar®, del tipo non codificato.

Una o più fasce toraciche possono essere fornite su richiesta, anche per un l'utilizzo collettivo del prodotto.

- 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.



3.2

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

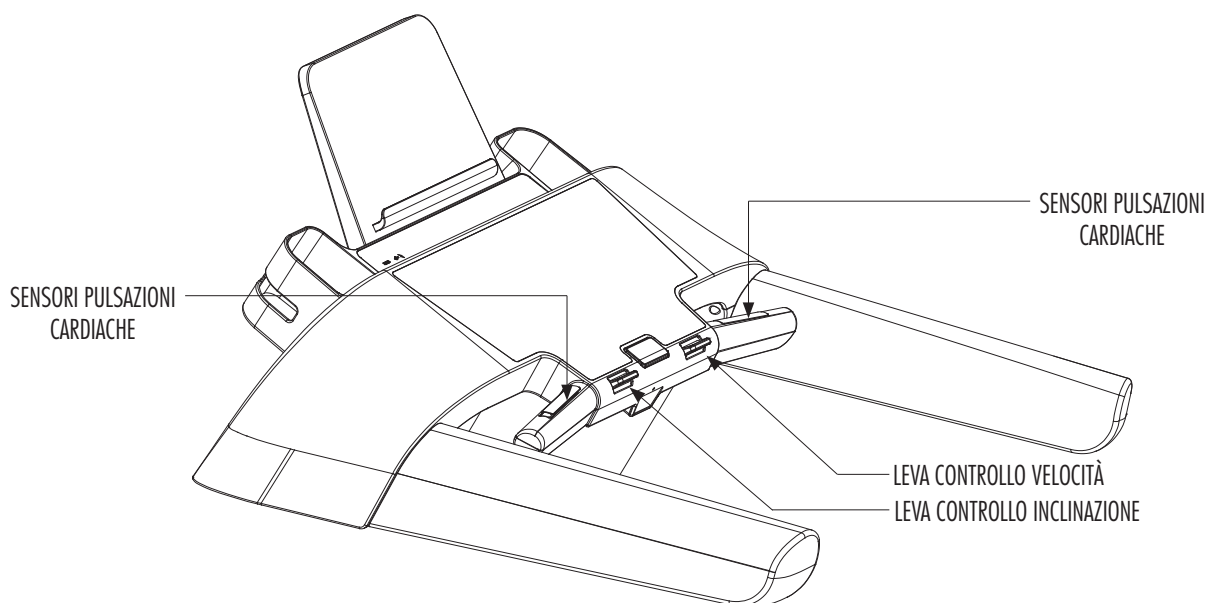


PERICOLO

- **Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la clip di sicurezza attaccandola ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda o premere il pulsante di emergenza. Per riprendere l'allenamento riarmare il pulsante secondo le indicazioni riportate alla pagina 5.**
- **Quando il tappeto non viene utilizzato, premere il pulsante di emergenza per impedire avviamenti involontari del tappeto.**
- **Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del tappeto è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.**
- **Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la plancia di controllo.**
- **Non accendere mai l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **Avviare l'esercizio rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; dopo che il nastro ha iniziato a scorrere a velocità minima, iniziate a camminarvi sopra lentamente.**

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

- 1) Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di alimentazione, la spia rossa dell'interruttore si illumina.
- 2) Salire sul tappeto da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.
- 3) Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa per abituarsi alla sensazione del tappeto rotante.
- 4) Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsante VELOCITÀ FAST e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità. Per una maggiore comodità si consiglia di usare i pulsanti remoti, velocità e inclinazione, posti sui corrimano.
- 5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- 6) E' consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.
- 7) Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori pulsazioni cardiache o indossando la fascia toracica (optional), il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.



CALORIES - TIME - STEPS - CALORIES/H

- **CALORIES:** mostra le calorie consumate dall'inizio dell'allenamento, oppure il conteggio residuo dalle calorie impostate fino a zero (*) (Calorie al termine dell'esercizio).
- **TIMES:** mostra i minuti trascorsi dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla durata impostata fino a zero (minuti al termine dell'esercizio).
- **STEPS:** mostra il numero di passi effettuati dall'inizio dell'esercizio (contapassi).
- **CALORIES/H:** mostra le calorie consumate per ogni ora.

SPEED (velocità del nastro) - **PACE** (ritmo medio)

- Mostra la velocità del nastro in km/ora.
- Mostra il RITMO MEDIO di camminata o corsa al minuto per chilometro.

PULSE - DISTANCE - INCLINE

- Quando vengono impugnate entrambe le manopole dei corrimano, appoggiando i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiacache (Hand Pulse) oppure indossando la fascia toracica con trasmettitore wireless, il display visualizza la frequenza cardiaca (*).
- Mostra la distanza totale percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla distanza impostata fino a zero (distanza al termine dell'esercizio).
- Mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

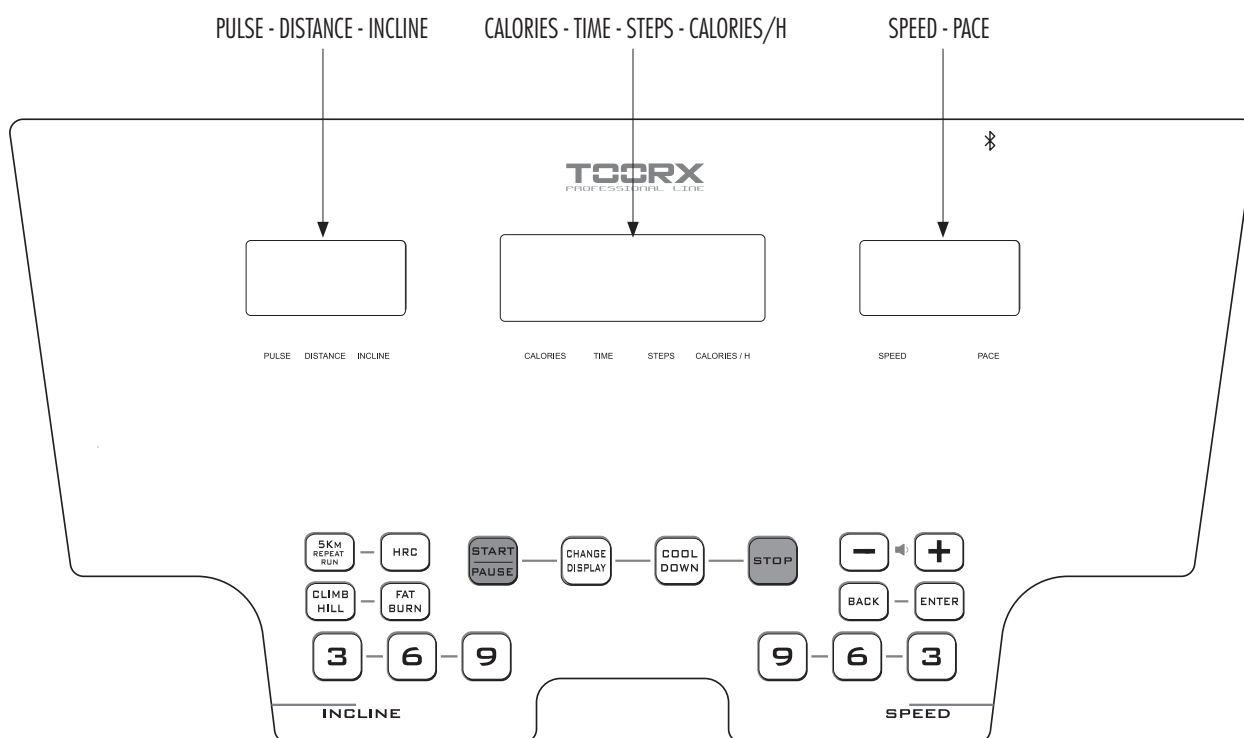
(*) Ricordiamo che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

Porta USB

- Tramite la porta USB si possono alimentare e ricaricare dispositivi quali tablet e smartfone.

Audio IN (ingresso AUX analogico)

- Presa Jack per entrata del segnale audio di player o radio portatili di per poter ascoltare la musica amplificata attraverso i diffusori integrati.



START/PAUSE

Prima di cominciare un esercizio:

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

Con esercizio in corso:

Premere il pulsante per fermare e mettere in PAUSA l'esercizio in esecuzione, i dati dell'esercizio vengono mantenuti in memoria. Per uscire dalla PAUSA e ripartire con l'esercizio premere nuovamente il pulsante START/PAUSE.

STOP

Premere il pulsante per fermare il nastro e annullare l'esercizio in esecuzione azzerandone i dati.

ENTER

Durante l'impostazione dei parametri di allenamento premere ENTER per confermare l'introduzione dei dati.

COOL DOWN

Premere il pulsante COOL DOWN quando si desidera terminare una sessione di allenamento per rallentare progressivamente la velocità del nastro e cominciare la fase di defaticamento.

PULSANTI PROGRAMMI PREDEFINITI

Premere uno dei quattro pulsanti dedicati per selezionare uno dei programmi di allenamento disponibili:

- 1) 5km REPEAT RUN, 2) CLIMB HILL,
- 3) FAT BURN, 4) HRC

LEVA SPEED UP/DOWN (Velocità del nastro)

- Agire sulle leve SPEED Up/Down per aumentare o diminuire la velocità del nastro.
- Durante l'impostazione parametri di allenamento agire sulle leve per introdurre i dati dell'esercizio.

LEVA INCLINE UP/DOWN (Inclinazione piano di corsa)

- Agire sulle leve INCLINE Up/Down per aumentare o diminuire il livello di inclinazione del piano di corsa.
- Durante l'impostazione parametri di allenamento agire sulle leve per introdurre i dati dell'esercizio.

CHANGE DISPLAY

Premere il pulsante per alternare la visualizzazione dei dati sui tre display oppure selezionare la successione automatica.

SELEZIONE RAPIDA VELOCITÀ/INCLINAZIONE

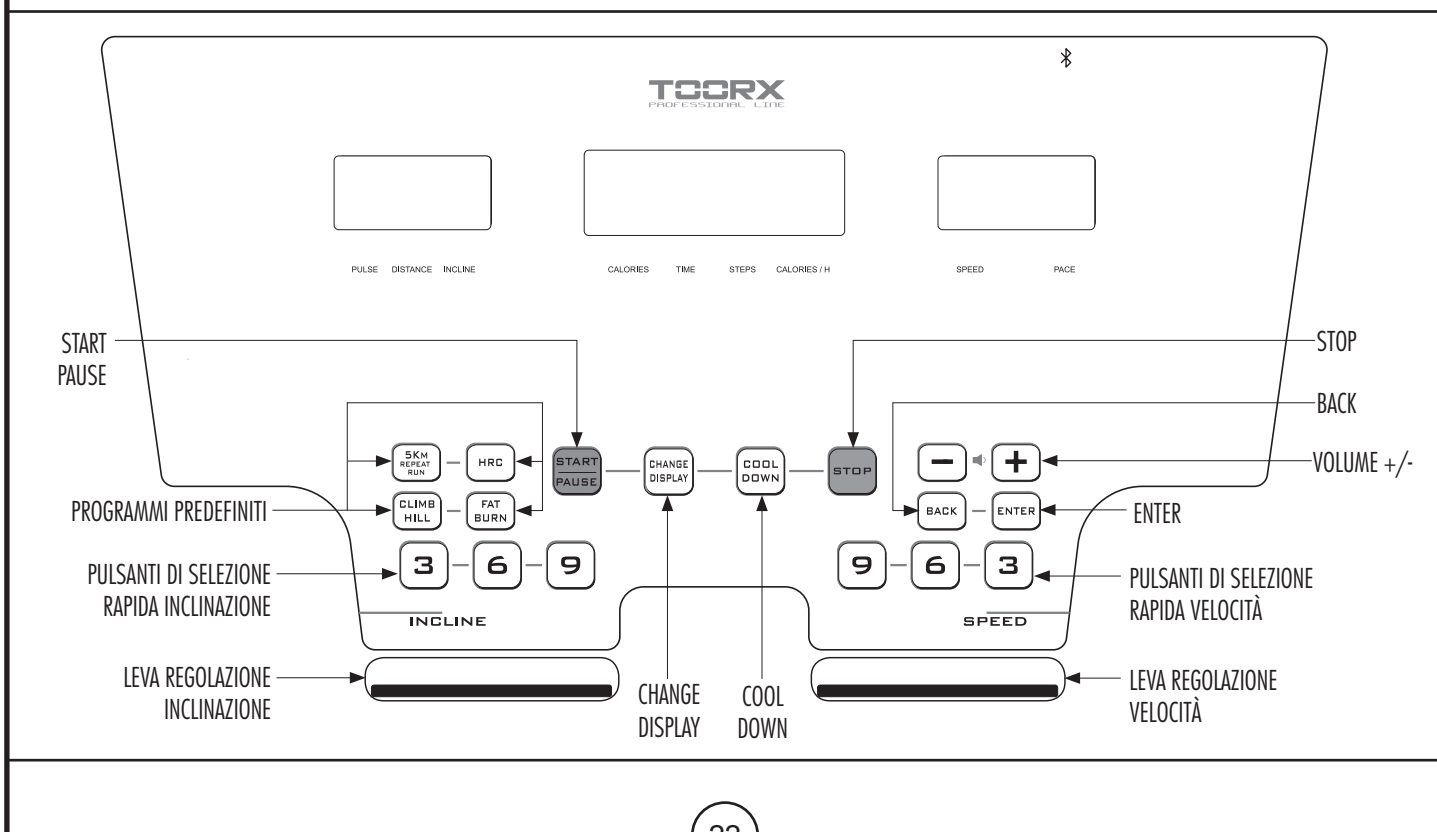
Quando viene premuto uno dei pulsanti di selezione rapida della velocità o dell'inclinazione il tappeto si porta al livello di velocità e inclinazione indicato sul pulsante stesso.

CLIP DI SICUREZZA E PULSANTE DI EMERGENZA

La clip di sicurezza e il pulsante di emergenza sono dispositivi di sicurezza che lavorano in combinata e permettono entrambi l'arresto tempestivo del nastro secondo le modalità descritte alla pagina 5.

PULSANTI REGOLAZIONE VOLUME

VOLUME -: premere per diminuire il volume di ascolto.
VOLUME +: premere per aumentare il volume di ascolto.



ACCENSIONE

Per accendere l'attrezzo occorre agire sul pulsante rosso I=ON - O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa; quando l'attrezzo è alimentato si accende la spia rossa integrata all'interruttore.

Dopo l'accensione della console i display eseguono l'autotest per la verifica dei segmenti dopodichè la console entra in modalità stand-by.

PAUSA E ARRESTO DELL'ESERCIZIO

- Quando il nastro è in funzione, premere il pulsante START/PAUSE per sospendere l'esercizio in corso in modalità Pausa. I dati correnti vengono mantenuti per alcuni minuti, entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo nuovamente il pulsante START/PAUSE.

Quando si riprende un esercizio in Pausa, dopo un conteggio di 3 secondi il nastro si riporterà alle condizioni di velocità e inclinazione precedenti allo stato di Pausa.

- Per annullare l'esercizio corrente, premere il pulsante STOP; il nastro si ferma e la plancia mostra un resoconto dei dati dell'esercizio svolto.

FERMATA DI EMERGENZA

- Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il tappeto premere il pulsante rosso di emergenza oppure tirare le clip alla quale è collegata la corda di emergenza.

PROGRAMMA MANUALE

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di alimentazione su ON, salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi collegare la clip della chiave di sicurezza alla cintura altezza vita.
- Premere il pulsante START/PAUSE, dopo 3 secondi il nastro parte alla minima velocità.
- Agire sulle leve SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi, oppure agire sui pulsanti di selezione rapida per passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante stesso.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio; in qualunque momento è possibile fermare temporaneamente l'esercizio in corso in modalità Pausa premendo il pulsante START/PAUSE.
- Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante STOP oppure tirare la corda della chiave di sicurezza.
- Prima di fermare l'esercizio in corso si consiglia di premere il pulsante COOL DOWN in maniera da rallentare il nastro progressivamente ed effettuare una fase di corretto defaticamento.

Nota: il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

5KM REPEAT RUN

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di alimentazione su ON, salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi collegare la clip della chiave di sicurezza alla cintura altezza vita.
- Premere il pulsante 5km REPEAT RUN per avviare il programma predefinito che avvia la corsa sul nastro per una distanza di 5km, indicata da un conteggi alla rovescia sul display distanza.
- Agire sulle leve SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi, oppure agire sui pulsanti di selezione rapida per passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante stesso.
- TIME e CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio, il display DISTANCE decrementa la distanza di 5km fino a 0; in qualunque momento è possibile fermare temporaneamente l'esercizio in corso in modalità Pausa premendo il pulsante START/PAUSE.
- Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante STOP oppure tirare la corda della chiave di sicurezza.
- Prima di fermare l'esercizio in corso si consiglia di premere il pulsante COOL DOWN in maniera da rallentare il nastro progressivamente ed effettuare una fase di corretto defaticamento.

Nota: il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

CLIMB HILL - FAT BURN

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di alimentazione su ON, salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi collegare la clip della chiave di sicurezza alla cintura altezza vita.
- Premere il pulsante CLIMB HILL oppure il pulsante FAT BURN per selezionare uno dei due programmi con livello di intensità programmato come dalla tabella sottostante.
- Con display TIME lampeggiante impostare la durata del programma agendo sulla leva SPEED Up/Down e premere ENTER per confermare. Dopo avere impostato la durata complessiva il programma divide il tempo in 16 steps assegnando a ciascuno un differente livello di velocità del nastro e inclinazione del piano.
- Premere il pulsante START/PAUSE per avviare il programma, il display distanza eseguirà il conteggi alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- La velocità del nastro e l'inclinazione del piano vengono gestiti automaticamente dal programma proponendo i valori riportati nella tabella sottostante.
- In qualunque momento è possibile fermare temporaneamente l'esercizio in corso in modalità Pausa premendo il pulsante START/PAUSE. Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante STOP oppure tirare la corda della chiave di sicurezza.
- Prima di fermare l'esercizio in corso si consiglia di premere il pulsante COOL DOWN in maniera da rallentare il nastro progressivamente ed effettuare una fase di corretto defaticamento.

Nota: il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

Durata		<i>La durata impostata di ogni programma è divisa in 16 intervalli con distinti livelli di velocità e inclinazione</i>															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Climb Hill	Velocità	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
	Inclinazione	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Fat Burn	Velocità	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4	
	Inclinazione	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella programmi Climb Hill e Fat Burn

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente la velocità del nastro in funzione della frequenza cardiaca rilevata dai sensori sulle impugnature delle plancia oppure dalla fascia toracica (optional). È importante che l'utilizzatore imposti correttamente la propria età in maniera che il programma calcoli i corrispondenti valori di soglia cardiaca attenendosi alla tabella di riferimento riportata alla pagina seguente.

Premendo tre volte sul pulsante HRC il display DISTANCE riporta in sequenza le sigle HP1, HP2, HP3, poiché il programma permette di allenarsi con tre distinti regimi di frequenza cardiaca predefinita.

HP1 (65%) = regime cardiaco per il dimagrimento.

HP2 (75%) = regime cardiaco per allenamento aerobico.

HP3 (85%) = regime cardiaco per allenamento anaerobico.

Nei tre regimi predefiniti la console calcola automaticamente la frequenza cardiaca di soglia in funzione dell'età impostata dall'utente:

65% di HR max = $(220 - \text{età}) \times 65\%$

75% di HR max = $(220 - \text{età}) \times 75\%$

85% di HR max = $(220 - \text{età}) \times 85\%$

- Dopo la selezione di uno dei regimi HP1, HP2, HP3, occorre impostare l'età dell'utente; per fare ciò mantenere premuto per 3 secondi il pulsante HRC fino a quando il display SPEED mostra in modo lampeggiante l'ETÀ dell'utente, quindi agire sulle leve SPEED Up/Down per introdurre il dato e premere ENTER per confermare.
- Dopo la selezione del regime cardiaco e l'impostazione dell'età dell'utente premere il pulsante START/PAUSE per avviare il programma.
- Agire sulle leve SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi, oppure agire sui pulsanti di selezione rapida per passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante stesso. Tuttavia la console interverrà automaticamente la velocità del nastro in funzione del valore misurato della frequenza cardiaca.
- In qualunque momento è possibile fermare temporaneamente l'esercizio in corso in modalità Pausa premendo il pulsante START/PAUSE. Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante STOP oppure tirare la corda della chiave di sicurezza.
- Prima di fermare l'esercizio in corso si consiglia di premere il pulsante COOL DOWN in maniera da rallentare il nastro progressivamente ed effettuare una fase di corretto defaticamento.

Note

- Nell'esecuzione del programma HRC è necessario l'utilizzo del trasmettitore a fascia toracica (optional), poiché garantisce la rilevazione continua del battito cardiaco e fornisce una misura più accurata rispetto ai sensori di rilevazione sul manubrio che tra l'altro impediscono il corretto bilanciamento durante la corsa.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.



Qualora sul display Pulse vengano visualizzati valori delle pulsazioni cardiache non attendibili o troppo variabili, NON impiegate il programma HRC, verificare la presenza, vicino al prodotto, di sorgenti elettromagnetiche che possono innescare radiodisturbi. Nel caso il problema persista, contattare il servizio assistenza.

HP1 Program				HP2 Program				HP3 Program			
Age	Pulse			Age	Pulse			Age	Pulse		
	Min.	Default	Max		Min.	Default	Max		Min.	Default	Max
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

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

1 - Piegamento del tronco

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

2 - Stretching dei polpacci

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

3 - Stretching delle cosce

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

4 - Stretching delle gambe

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

5 - Rotazione del collo

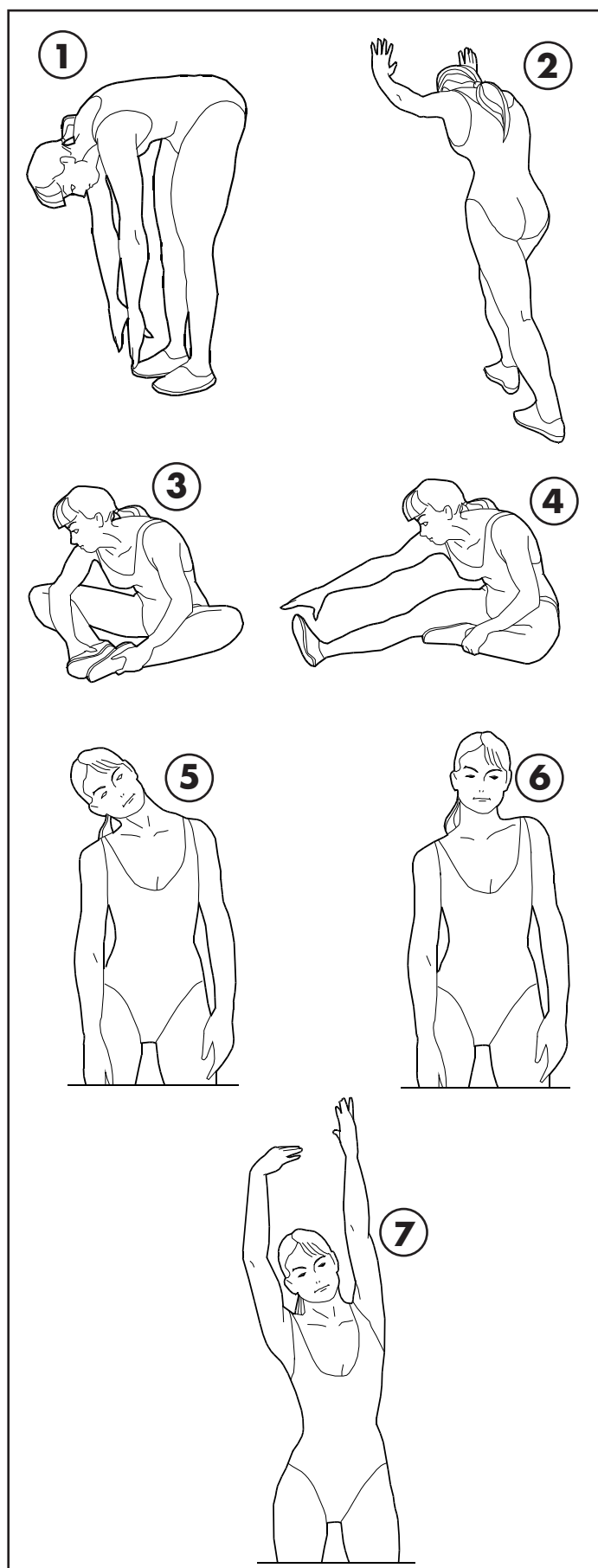
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

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

7 - Stretching delle braccia

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





PERICOLO

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

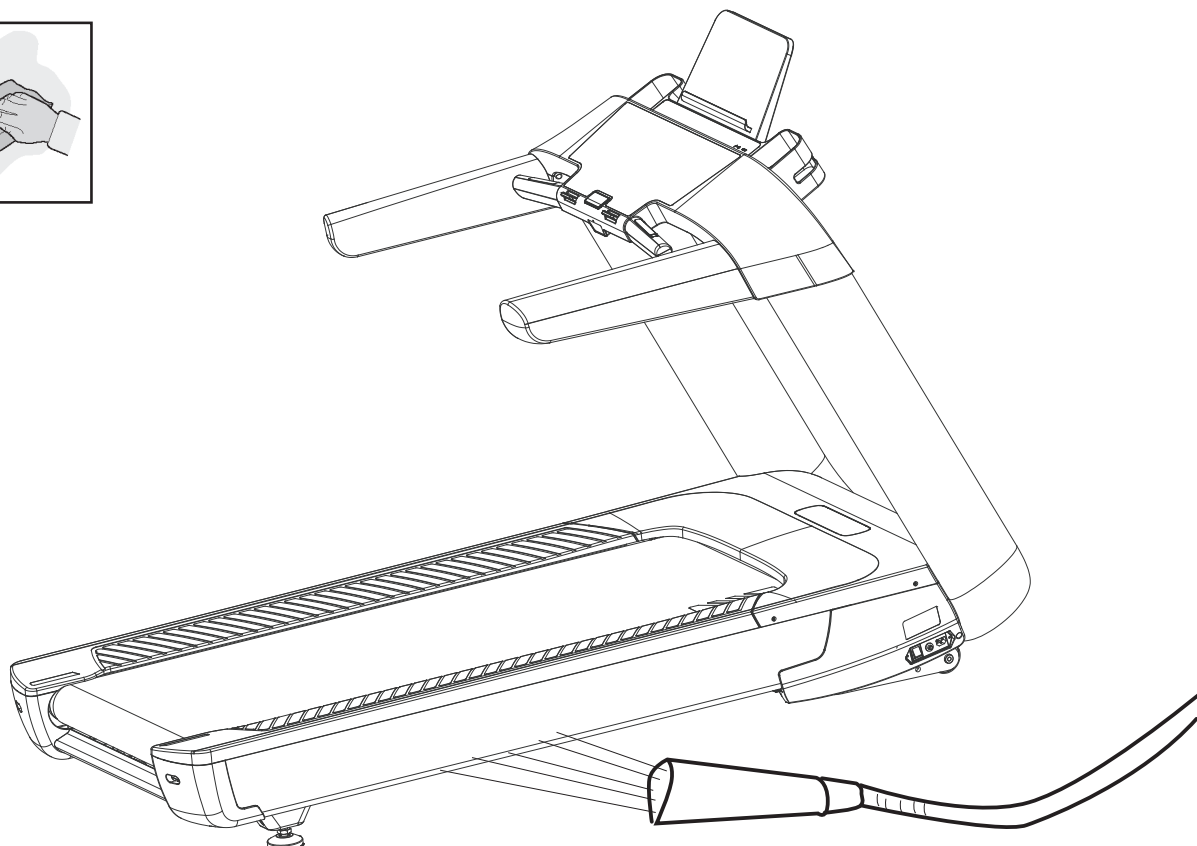
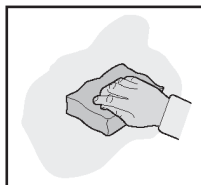


ATTENZIONE

NON utilizzare sostanze infiammabili, tossiche o nocive per la pulizia, ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze cloriche, il tetracloruro di carbonio, l'ammoniaca che possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Il sudore è un liquido organico nel quale sono presenti sali capaci di intaccare il metallo; per questo motivo **dopo ogni sessione di allenamento**, è necessario effettuare una accurata pulizia del prodotto per rimuovere i residui di sudore facendo uso di un panno in microfibra inumidito di sapone neutro. Intervenire soprattutto sulle parti metalliche, in modo da prevenire fenomeni che pregiudicano la durata del telaio e della verniciatura che possono compromettere la garanzia.
- Ogni settimana pulire il nastro di corsa e le pedane laterali, utilizzando un panno in microfibra inumidito con acqua e sapone neutro.
- Per pulire la console utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sulla pulsantiera e sul monitor a display.
- Collegare la spina di alimentazione, accendere l'attrezzo e sollevare il piano di corsa portando l'inclinazione al massimo livello, quindi con la manichetta di un aspirapolvere pulire il pavimento sottostante e la grata di entrata aria nel vano motore.



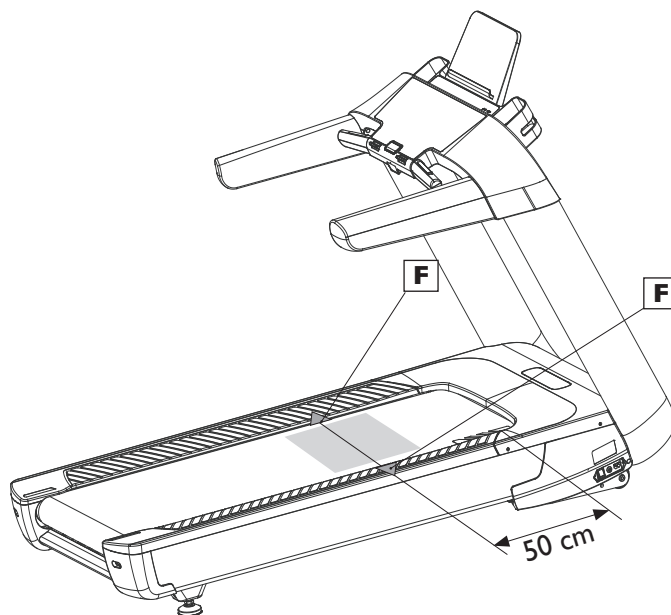
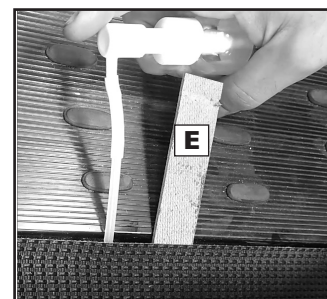
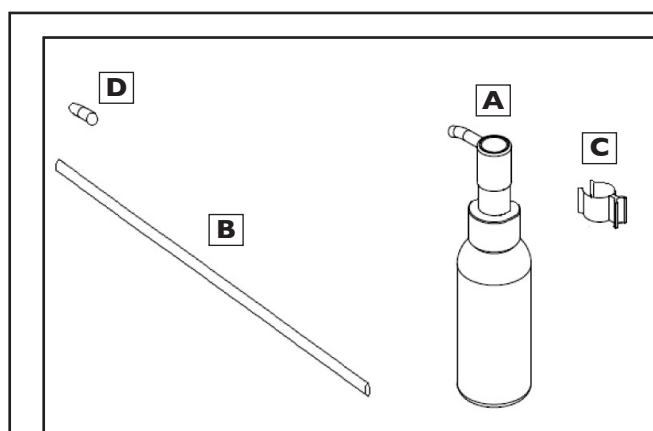
4.1

LUBRIFICAZIONE PIANO DI CORSA



Il piano di corsa è pre-lubrificato di fabbrica e non è necessario effettuare la lubrificazione al primo utilizzo dell'attrezzo.

- Per mantenere il piano e nastro di corsa in condizioni ottimali la console è dotata di un contatore che ricorda la necessaria operazione di lubrificazione da compiere secondo gli intervalli regolari programmati. Il display centrale visualizza l'indicazione "**Please add oil**" in occasione della prima lubrificazione, richiesta dopo **8000 km**, successivamente l'indicazione "**Please add oil**" si accende ogni **1000 km** percorsi.
- Per cominciare l'operazione di lubrificazione spegnere l'attrezzo e staccare la spina di alimentazione dalla presa; preparare la bottiglietta del lubrificante **A** inserendo l'apposito tubicino **B** nell'erogatore, dopodiché occorre rimuovere il blocco di sicurezza **C** e il tappo **D**.
- Sollevare il nastro ai bordi delle pedane tramite un'asta in legno o plastica **E** intervenendo ad una distanza corrispondente a circa 50 cm dal vano motore (come mostrato in figura nei punti **F**), inserire a fondo sotto al tappeto il tubicino di erogazione lubrificante e fornire due pompate nel lato destro e due nel lato sinistro.
- Dopo aver erogato il lubrificante collegare la spina di alimentazione, accendere l'attrezzo e in modalità manuale camminare sul nastro a bassa velocità per almeno cinque minuti, così da distribuire il lubrificante sopra al piano.
- Dopo la lubrificazione per azzerare il contatore e spegnere l'indicazione sul display centrale, è necessario premere contemporaneamente e mantenere premuti per almeno due secondi il pulsante "INCLINE 9" e il pulsante "ENTER".



4.2

CENTRATURA E TENSIONAMENTO NASTRO



PERICOLO

Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore generale e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta.
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro per verificare l'efficacia dell'intervento.
- Se continuasse ad andare verso destra, semplicemente regolare la vite a sinistra di un quarto di giro in senso anti orario. Le stesse regole valgono nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.

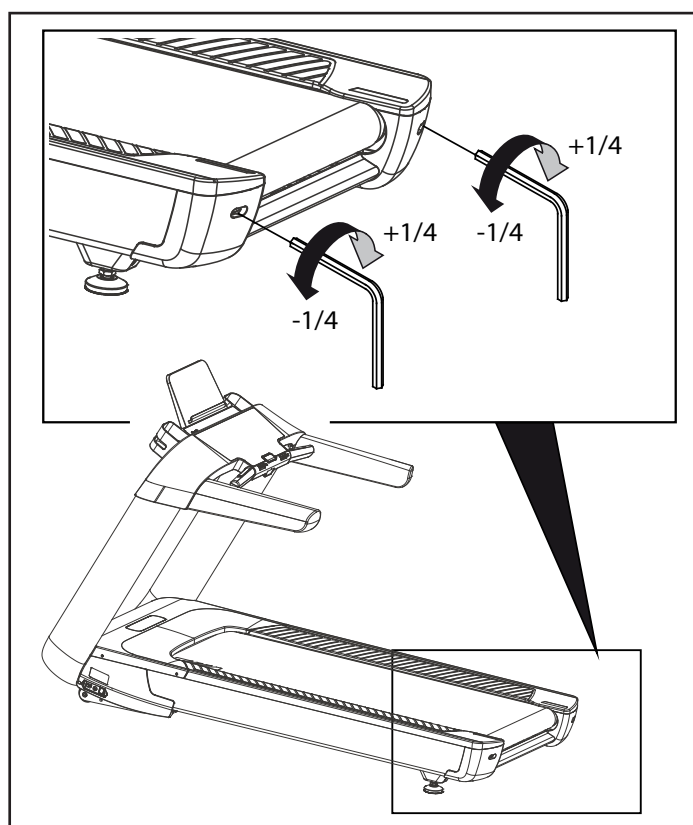
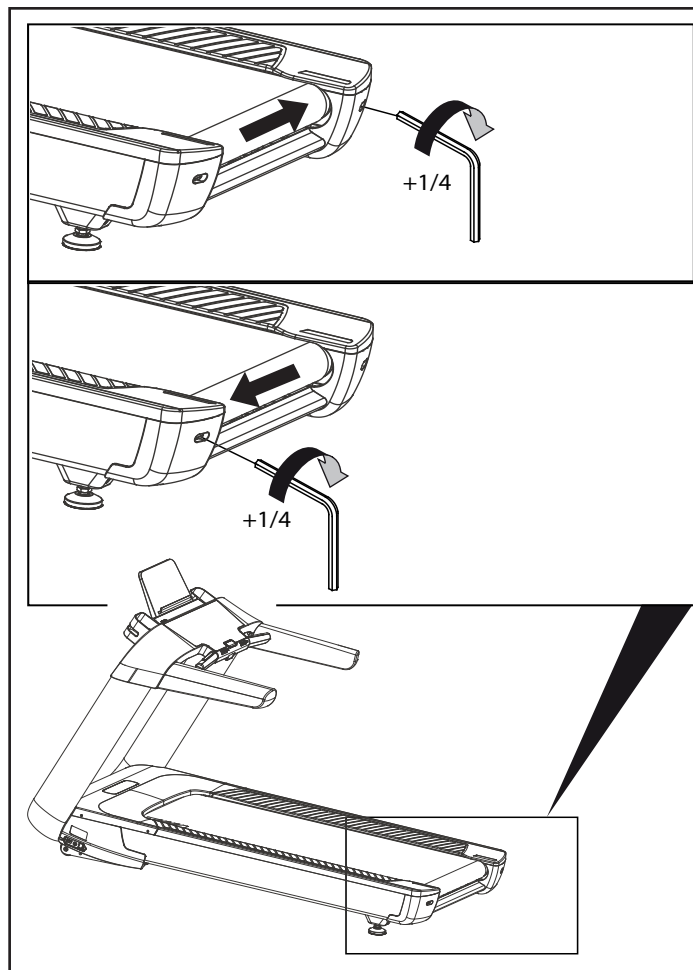


ATTENZIONE

Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.

Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento dei rulli, dei cuscinetti e del motore.

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





Le operazioni che riguardano la sostituzione del piano e del nastro di corsa sono manutenzioni di tipo straordinario e vengono eseguite esclusivamente a domicilio dal personale tecnico del Servizio di Assistenza.

- Il piano di corsa è realizzato in materiali semi-rigidi derivati dal legno (MDF con spessore 25 mm) per ridurre l'impatto dei piedi durante la corsa e rendere il più naturale possibile il feeling con la sensazione del tappeto rotante.

Il piano di corsa che equipaggia il prodotto è del tipo utilizzabile su entrambi i lati, questo ne raddoppia la vita di utilizzo, tuttavia per la rotazione o la sostituzione del piano di corsa è necessario richiedere l'intervento di personale tecnico del Servizio di Assistenza.

- Il nastro di corsa ha uno spessore di 2.4 mm ed è del tipo pre-lubrificato e antistatico.

Durante l'utilizzo la parte del nastro di corsa a contatto con il piano ed il piano stesso si usurano e questo comporta una graduale riduzione della scorrevolezza del nastro con progressivo aumento dello sforzo da parte del motore.

Per prevenire danni al motore è necessario sostituire il nastro di corsa ogni 25.000 km. In tale occasione il tecnico valuterà se girare il piano di corsa o sostituirlo (nel caso in cui il secondo lato sia già stato utilizzato).

Un piano di corsa usurato aumenta l'attrito tra nastro e piano e può danneggiare sia il nastro di corsa che il motore, è consigliabile quindi girare o sostituire il piano di corsa ogni volta che viene sostituito il nastro di corsa. Le operazioni di cui sopra possono essere eseguite solo da personale tecnico del Servizio Assistenza Toorx.

La mancata osservanza delle suddette indicazioni invalida la garanzia.

Per visualizzare le **ore di utilizzo totali** e la **distanza totale percorsa** eseguire le operazioni seguenti:

1. Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di alimentazione su ON, quindi dalla modalità stand-by premere contemporaneamente e mantenere premuti per due secondi il pulsante "INCLINE 3" e il pulsante "ENTER".
2. Il display visualizza le **ore totali di utilizzo**.
3. Premere il pulsante "CHANGE DISPLAY" per visualizzare la **distanza totale percorsa**.
4. Per tornare alla modalità stand-by premere il pulsante "STOP".

5.0

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).

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



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.

Garlando S.p.A. 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.

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

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

1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax: 0143/318594

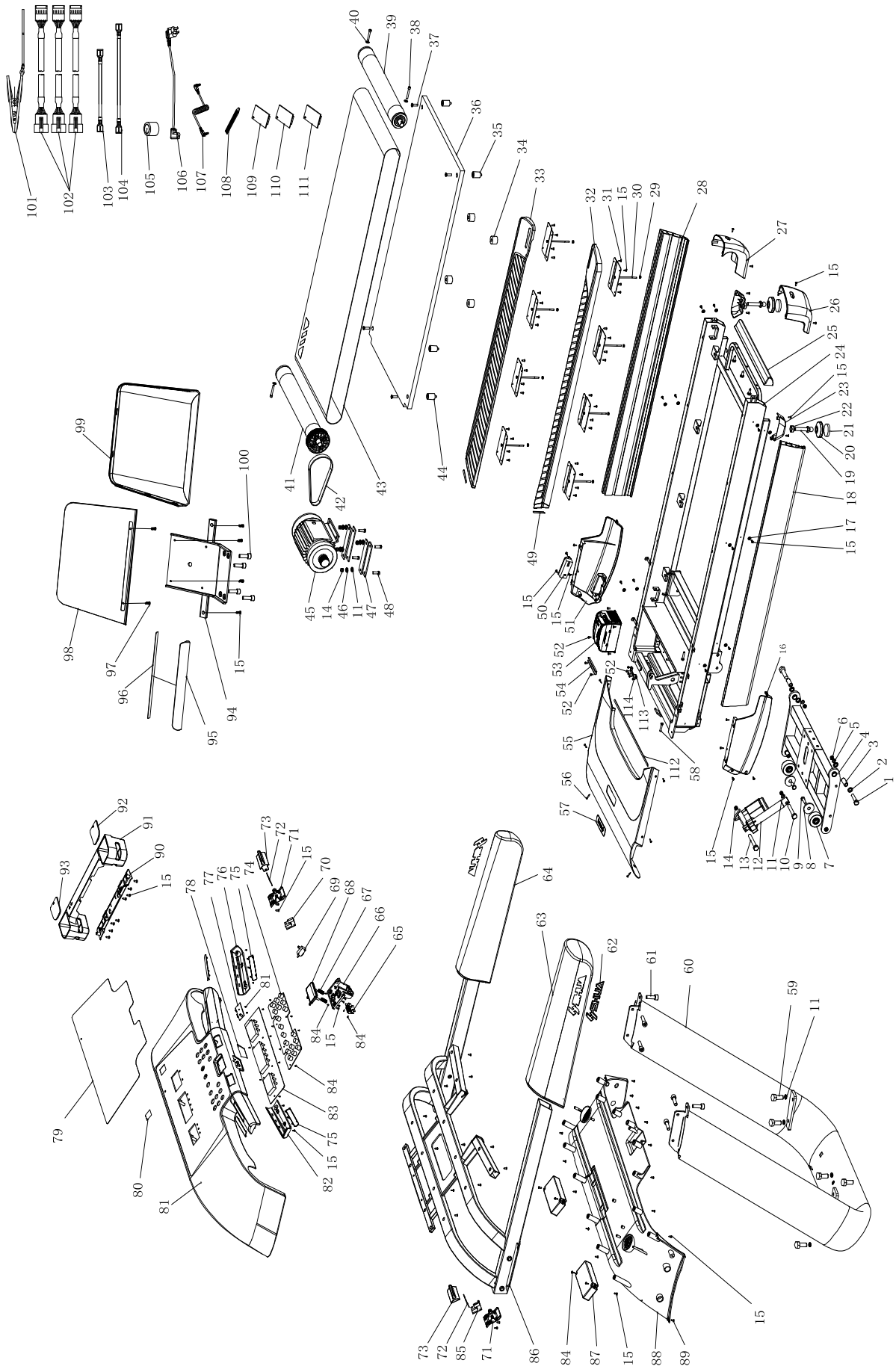
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

0143/318540 dalle ore 9:00 alle 12:00 dal lunedì al venerdì

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Bullone M12x55	2
2	Cilindro rivestito in rame Ø27xØ20xt6	4
3	Boccola	2
4	Telaio inclinazione piano di corsa	1
5	Rondella piana Ø13xØ24xt2.5	2
6	Dado autobloccante M12	2
7	Ruota di spostamento	2
8	Rondella piana Ø10.5xØ23xt1.5	2
9	Bullone M10x15	1
10	Bullone M10x45	1
11	Rondella piana Ø10xØ20xt2.0	6
12	Motore inclinazione	1
13	Bullone M10x70	1
14	Dado autobloccante M10	6
15	Vite autofilettante ST4.2x15	103
16	Pannello laterale sx vano motore	1
17	Rondella curva Ø19.5xØ3.6xt1.5	12
18	Pannello laterale sx piano di corsa	1
19	Supporto filettato per piedino di appoggio	2
20	Copertura piedino di appoggio	2
21	Piedino di appoggio	2
22	Dado M16	2
23	Rivestimento posteriore supporto filettato	2
24	Telaio piano di corsa	1
25	Copertura rullo posteriore, parte centrale	1
26	Copertura rullo posteriore, parte sx	1
27	Copertura rullo posteriore, parte dx	1
28	Pannello laterale dx piano di corsa	1
29	Dado M6	8
30	Staffa di collegamento	8
31	Vite autofilettante ST4.2x10	16
32	Pedana sx	1
33	Pedana dx	1
34	Supporto gommato rosso piano di corsa	4
35	Supporto gommato nero piano di corsa	2
36	Piano di corsa in MDF reversibile	1
37	Vite filettate M8x35	4
38	Bullone M8x75	3
39	Rullo posteriore	1
40	Rondella piana Ø8.4xØ16xt1.6	3
41	Rullo anteriore con puleggia	1
42	Cinghia	1
43	Nastro di corsa	1
44	Supporto gommato blu piano di corsa	2
45	Motore principale AC	1
46	Rondella spaccata Ø10.2xØ15.4xt2.6	4
47	Supporti ammortizzanti motore principale	4
48	Bullone M10x40	1
49	Banda adesiva	2
50	Modulo presa + interruttore generale	1
51	Pannello laterale dx vano motore	1
52	Vite + rondella M4x10	14
53	Inverter per controllo motore AC	1
54	Cablaggio 1m	1
55	Copertura superiore vano motore	1
56	Vite autofilettante ST4.2x15	6
57	Logo copertura vano motore	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
58	Bullone M8x40	2
59	Bullone M10x25	5
60	Montante	1
61	Bullone M8x25 mm	6
62	Logo Toorx	2
63	Rivestimento corrimano sx	1
64	Rivestimento corrimano dx	1
65	Modulo rilevatore ad infrarossi	1
66	Piastra di fissaggio corda di emergenza	1
67	Molla di riarmo pulsante di emergenza	2
68	Pulsante di sicurezza	1
69	Modulo chiave di sicurezza	1
70	Comando elettrico leva controllo velocità	1
71	Modulo per leva di comando	2
72	Molla per leva di comando	2
73	Leva comando velocità e inclinazione	2
74	Scheda elettronica tastiera plancia	1
75	Sensori di rilevamento pulsazioni cardiache	4
76	Impugnatura dx rilevamento pulsazioni	1
77	Porta USB + presa di entrata audio	1
78	Guarnizione per rilevatore ad infrarossi	1
79	Overlay plancia	1
80	Adesivo QR-CODE	1
81	Pannello plancia	1
82	Impugnatura sx rilevamento pulsazioni	1
83	Scheda elettronica display plancia	1
84	Vite autofilettante ST3.0x8	28
85	Comando elettrico leva controllo inclinazione	1
86	Telaio plancia	1
87	Altoparlante plancia	2
88	Copertura inferiore plancia	1
89	Vite autofilettante ST4.2x15	2
90	Piastra inferiore attacco vano borracce	1
91	Vano porta borracce	1
92	Inserto vano porta borraccia sx	1
93	Inserto vano porta borraccia dx	1
94	Piastra metallica supporto pianale	1
95	Profilo di appoggio tablet	1
96	Striscia adesiva gommata	1
97	Vite autofilettante ST4.2x10	2
98	Pianale di supporto tablet	1
99	Copertura posteriore pianale	1
100	Bullone M8x15	4
101	Corda di emergenza con clip	1
102	Cablaggio plancia: 900 mm-1400 mm-600 mm	3
103	Cablaggio singolo 300 mm - blu	1
104	Cablaggio singolo 300 mm - marrone	1
105	Nucleo toroidale	1
106	Cavo di alimentazione	1
107	Cavetto a molla con doppio jack audio IN	1
108	Fascetta serra cavo	10
109	Scheda elettronica bluetooth	1
110	Scheda TX bluetooth pulsazioni cardiache	1
111	Scheda TX wireless pulsazioni cardiache	1
112	Profilo adesivo	1
113	Barretta in rame di messa a terra	1
114	Bullone M6x10	2

DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

GARLANDO SPA garantisce l' idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) 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.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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 improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso

in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

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, ERGOMETRI ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

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

UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

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

GARLANDO SPA 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'apposito manuale d'istruzioni.

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

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it