



IMAGE 10



Prima di utilizzare l'attrezzo leggere con la massima attenzione tutte le avvertenze e le informazioni contenute in questo manuale. Conservare il manuale per futuri riferimenti

ISTRUZIONI PER:

- Montaggio
- Uso sicuro
- Manutenzione
- Ricambi

INDICE

PREFAZIONE

Controindicazioni d'uso 3

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Targhette di sicurezza 5

Dati tecnici 6

MONTAGGIO E INSTALLAZIONE

La scelta del locale dove piazzare l'attrezzo 7

Avvertenze per il collegamento elettrico 7

Preparate la vostra zona di lavoro 7

Rendete facile il montaggio 7

Aperte le scatole 8

Come identificare i componenti 8

Contenuto dell'imballo 9

Fasi del montaggio 11

Chiusura del tappeto 14

Apertura del tappeto 14

Spostamento del tappeto 15

Collegamento alla presa di rete 16

Collegamento antenna TV e prese Audio/Video .. 17

IMPIEGO PRATICO

Consigli per i vostri esercizi 18

Durata dell'esercizio 18

Intensità dell'esercizio 18

Regole per l'uso dell'attrezzo 19

Suggerimenti per gli utilizzatori 19

Avvertenze sull'uso della fascia toracica 20

Come indossare la fascia toracica 20

Funzioni dell'attrezzo 21

Funzioni del monitor TV 23

Come utilizzare l'attrezzo 24

Pausa e arresto dell'esercizio 24

Allenamento a battito cardiaco controllato 27

Come allenarsi 28

MANUTENZIONE 29

Pulizia dell'attrezzo 29

Lubrificazione del piano di corsa 29

Centratrice e tensionamento del nastro 30

Sostituzione batteria trasmettitore fascia toracica. 30

Sostituzione batteria del radiocomando 31

RICERCA GUASTI 32

Tabella diagnostica 32

CATALOGO RICAMBI..... 33

Condizioni di garanzia 33

Lista delle parti 34

ESPLOSO PARTI 35

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO 36

MODULO D'ORDINE DEI RICAMBI 36

PREFAZIONE

Grazie per aver scelto un tapis roulant della **FASSI**. Il modello **IMAGE 10** offre nel minimo ingombro e nella massima semplicità, robustezza e versatilità di utilizzo. L'attrezzo è stato progettato e realizzato per esclusivo uso domestico e Vi consentirà di curare la forma fisica in modo regolare e continuo, restando comodamente a casa. Questo prodotto è costruito in conformità agli standard di sicurezza imposti dalle direttive della comunità europea, pertanto dispone di marcatura CE. La dichiarazione di conformità del prodotto è disponibile su richiesta presso il distributore.

Per Vostra sicurezza, leggete attentamente questo manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzo.

In caso di dubbi, problemi, o per qualsiasi informazione, contattate il nostro Servizio Assistenza Clienti: da **Lunedì** a **Venerdì** dalle ore 9.30 alle ore 13.00, e dalle 15.00 alle 18.00 (escluso festivi) al **numero verde**

SERVIZIO ASSISTENZA



Abbiate cura di preparare le seguenti informazioni prima di chiamarci:

- *Vostri dati anagrafici.*
- *Vostro indirizzo e num. telefonico.*
- *Denominazione del prodotto (modello dell'attrezzo).*
- *Numero di serie del prodotto.*
- *Informazioni sull'eventuale problema riscontrato.*

Molte volte i Vostri problemi possono essere risolti dal nostro servizio Clienti, per cortesia chiamateci prima di tentare una soluzione.



ATTENZIONE

All'interno del manuale sono riportate istruzioni evidenziate dal segnale di pericolo riportato sopra; esse riguardano operazioni che possono comportare dei rischi per la vostra sicurezza, oppure delle avvertenze di particolare rilevanza che riguardano l'attrezzo, da osservare con la massima attenzione per ridurre al minimo il rischio di incidenti.

CONTROINDICAZIONI D'USO

Questo tappeto consente di fare sport stando comodamente a casa Vostra, in tutta sicurezza e con ottimi e duraturi benefici, tuttavia lo sforzo intenso e prolungato richiesto pone delle limitazioni nell'uso del prodotto.

L'uso dell'attrezzo è vietato:

- a persone di età inferiore ai 14 anni
- a persone di peso superiore ai 115 kg.
- a donne dal sesto mese di gravidanza
- a persone cardiopatiche
- ai portatori di calcoli ai reni
- ai diabetici
- a tutte le persone sprovviste di apposito certificato medico comprovante l'idoneità fisica alla pratica di attività sportiva non agonistica.



ATTENZIONE

• Andare sempre dal medico prima di iniziare un programma di allenamento, a tutte le età, soprattutto se si è in sovrappeso, o si ha la pressione alta, o se si fuma o se in famiglia sono presenti malattie del cuore tra i consanguinei, se si è sofferto o si soffre di disturbi cardiovascolari.

Evitare di praticare l'esercizio se non previamente e specificatamente consigliato e sottoscritto dal proprio medico curante.

• Si declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose nei seguenti casi:

- usi impropri e irragionevoli
- difetti di alimentazione elettrica
- carenze nella manutenzione prevista
- interventi non autorizzati
- utilizzo di ricambi non originali
- inosservanza delle istruzioni.

• Questo tappeto è attrezzato con un motore elettrico che consente notevoli prestazioni, permettendo di raggiungere velocità elevate. Impostazioni di velocità superiori a 10 km/h sono praticabili soltanto a sportivi allenati o corridori professionisti. Nel caso di utilizzatori sedentari o poco allenati si consiglia di mantenere la velocità ad un regime inferiore a 10 km/h.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

1. Il proprietario è tenuto ad assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzo siano informati sulle prescrizioni e le avvertenze di sicurezza riportate nel presente manuale.
2. Prima di utilizzare l'attrezzo leggere tutte le istruzioni riportate nel presente manuale e nella documentazione fornita in dotazione.
3. Se, durante l'esercizio, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e contattare un medico.
4. Utilizzare l'attrezzo solo su una superficie piana. Ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti. L'attrezzo è stato concepito per essere collocato in un ambiente domestico, non deve essere collocato all'aperto o in ambienti in atmosfera umida o salina.
5. Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria e l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
6. L'attrezzo deve essere usato da persone di età non inferiore a 14 anni, in perfette condizioni fisiche, provviste di certificato medico comprovante l'idoneità fisica al particolare tipo di esercizio.
7. Tenere sempre lontani dall'attrezzo i bambini al di sotto dei 14 anni e gli animali.
8. L'attrezzo è progettato unicamente per uso domestico. È vietato l'utilizzo dell'attrezzo in centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio.
9. Quando l'attrezzo è in funzione le mani e piedi devono essere mantenuti lontani dalle parti in movimento, quali nastro e pulegge.
10. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica e un abbigliamento confortevole che non ostacoli i movimenti. Mai impiegare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con i tacchi.
11. Non appoggiare bevande o liquidi vicino o sopra all'attrezzo.
12. Non rovinare la consolle comandi con penne o oggetti appuntiti.
13. Pericolo di cariche elettrostatiche: è assolutamente sconsigliato l'uso dell'attrezzo con indumenti inadeguati, capi in lana e materiali sintetici. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare non solo problemi di natura igienica o cattivo odore, ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche nel corpo che quando scaricate sui montanti metallici possono comportare perdita di stabilità ed equilibrio durante l'esercizio.
14. Non smontare o rimuovere le coperture di protezione, se non espressamente richiesto dal manuale d'istruzioni.
15. Non spostare l'attrezzo se la spina di alimentazione è inserita.
16. Non tirare il cavo di alimentazione, o l'attrezzo stesso, per staccare la spina dalla presa di corrente.
17. Non usare l'attrezzo all'esterno, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) . Se occorre, proteggere l'attrezzo dalla luce diretta con una tenda pesante o altro riparo.
18. Non esponete l'attrezzo a getti d'acqua.
19. Non usare l'attrezzo nelle vicinanze di liquidi o gas infiammabili. Possono verificarsi delle scintille durante l'uso, oppure semplicemente durante l'accensione o lo spegnimento dell'attrezzo.
20. Non usate mai l'attrezzo se danneggiato o con cavi di alimentazione 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 autorizzato dal costruttore e richiedere l'utilizzo di ricambi originali.

TARGHETTE DI SICUREZZA

Le targhette di sicurezza presenti sul prodotto evidenziano operazioni che possono comportare rischi per l'utilizzatore o danni all'attrezzo. È necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulle targhette di sicurezza.



ATTENZIONE

Gli adesivi contenenti le indicazioni di sicurezza non devono essere rimossi dal prodotto, devono essere mantenuti puliti e ben leggibili.

Significato delle targhette di sicurezza:

- A)** Targhetta Costruttore: la targhetta non deve essere rimossa o manomessa, i dati riportati (Modello, Numero di matricola, Anno di fabbricazione) devono essere comunicati al servizio di assistenza in caso di guasti.
- B)** [Obbligo] Leggere attentamente il manuale d'istruzioni prima di montare, utilizzare, mantenere l'attrezzo.
- C)** [Avvertenza] Prima di utilizzare l'attrezzo accertarsi presso il proprio medico curante del proprio stato fisico, inoltre si consiglia di contattare un personal trainer per programmare al meglio gli esercizi.
Se, durante l'esercizio, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e contattare un medico.

POSIZIONE TARGHETTE



A

Cammax s.a.			
Zona produttiva Ciarulla - 47899 - Serravalle - (RSM)			
MOD.		VAC	
NR°		Hz	
ANNO		W	
PESO MAX UTENTE		kg	

B



C



DATI TECNICI

VELOCITÀ NASTRO :	0.8 ÷ 16 km/ora
PENDENZA MAX :	0 ÷ 15 %
SUPERFICIE DI CORSA :	480 x 1350 mm
INGOMBRI APERTO (LXPXH) :	1805 x 810 x 1420 mm
INGOMBRI CHIUSO (LXPXH) :	920 x 810 x 1640 mm
INGOMBRI IMBALLO (LXPXH) :	1865 x 830 x 290 mm
POTENZA MOTORE :	1.5 HP (continui)
PESO :	95 kg - (105 kg imballato)
PESO MAX UTILIZZATORE:	115 kg
MONITOR TV:	10 pollici



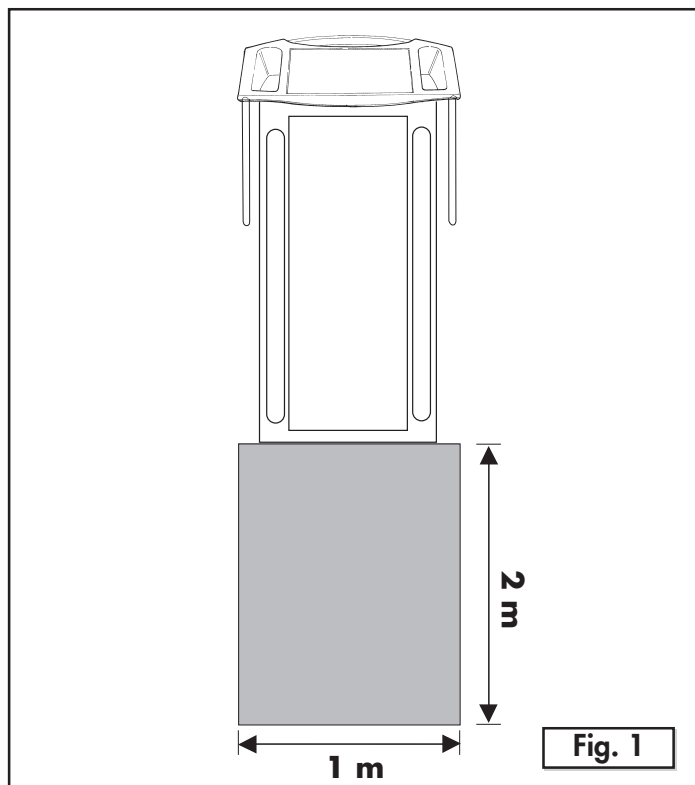
MONTAGGIO E INSTALLAZIONE

LA SCELTA DEL LOCALE DOVE PIAZZARE L'ATTREZZO

1. La superficie dove viene collocato l'attrezzo deve essere piana, stabile e liscia, con portata adeguata al peso da sostenere considerando anche il peso dell'utilizzatore. Ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti. L'attrezzo è stato concepito per essere collocato in un ambiente chiuso, non deve essere collocato all'aperto o in ambienti umidi.
2. Nella parte posteriore del tappeto, si deve mantenere una distanza dalla parete di almeno 2 m. Per ragioni di sicurezza, l'area compresa tra il tappeto e la parete (vedi Fig. 1) deve rimanere completamente libera dal deposito di qualunque oggetto o altri attrezzi.
3. L'ambiente non deve essere polveroso o sabbioso.
4. La temperatura operativa deve essere compresa tra 10°C e 25°C (50°F e 77°F).
5. In condizioni di funzionamento, l'umidità relativa percentuale deve essere compresa tra 20% e 90% (senza condensa).
6. L'attrezzo non deve essere collocato nelle vicinanze di fonti di calore.
7. L'attrezzo non deve essere collocato nelle vicinanze di fonti elettromagnetiche (televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, aspirapolveri funzionanti, ecc..).

AVVERTENZE PER IL COLLEGAMENTO ELETTRICO

8. Prima di collegare l'attrezzo alla rete assicurarsi che le caratteristiche dell'impianto elettrico siano idonee verificando i dati tecnici.
9. L'attrezzo non deve essere collegato o disinserito direttamente alla/dalla presa di corrente se non è stato prima spento con l'interruttore On/Off.
10. Assicurarsi che la presa di alimentazione, o l'impianto a cui si collega l'attrezzo disponga della messa a terra.
11. Controllare periodicamente lo stato del cavo di alimentazione.



PREPARATE LA VOSTRA ZONA DI LAVORO

Abbiate cura di preparare una zona di lavoro abbastanza grande, prima di assemblare questo prodotto. L'area deve essere libera da tutto ciò che possa costituire pericolo alla Vostra persona. Dopo che l'attrezzo sarà assemblato, fate attenzione a lasciare ampio spazio libero attorno a Voi affinché i Vostri esercizi siano fatti in totale libertà.

RENDETE FACILE IL MONTAGGIO

Ogni cosa in questo manuale è concepita per garantire il sicuro assemblaggio dell'attrezzo da parte di chiunque. Prima di iniziare il montaggio, è bene leggere le informazioni riportate in questa pagina: questa breve introduzione Vi farà risparmiare più tempo di quello che avete impiegato a leggere!



ATTENZIONE

- Dopo aver scelto la zona ideale per la collocazione dell'attrezzo nel Vostro appartamento, concedetevi tutto il tempo necessario per le operazioni di montaggio.

APRITE LE SCATOLE

L'imballo del prodotto è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e dei nastri di reggiatura. Per l'apertura della scatola è necessario tagliare i nastri con delle forbici, poi rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura con una pinza. Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, abbiate cura di visionare tutte le parti in essa contenute. Verificare eventuali danni subito durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti sotto elencate. Nel caso risultino manchino parti o vi siano danni, per favore **NON RIPORTATE L'APPARECCHIO AL PUNTO VENDITA** ma contattate il nostro Servizio di Assistenza.



ATTENZIONE

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo. Qualora intendiate disfargli, rispettare le procedure di smaltimento per rifiuti urbani riciclabili, in conformità alle norme vigenti.

COME IDENTIFICARE I COMPONENTI

Per aiutarvi nell'identificazione dei componenti di piccole dimensioni usati nel montaggio, abbiamo incluso in fondo al presente manuale un Catalogo Ricambi completo di lista d'identificazione delle parti.

Durante le operazioni riferitevi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servitevi anche del disegno in esploso nel catalogo ricambi.

NOTA:

La figura alla pagina seguente elenca viteria e attrezzi utilizzati per il montaggio, contenuto nella busta della ferramenta.

Prima di cominciare il montaggio controllate la presenza di tutti gli elementi.

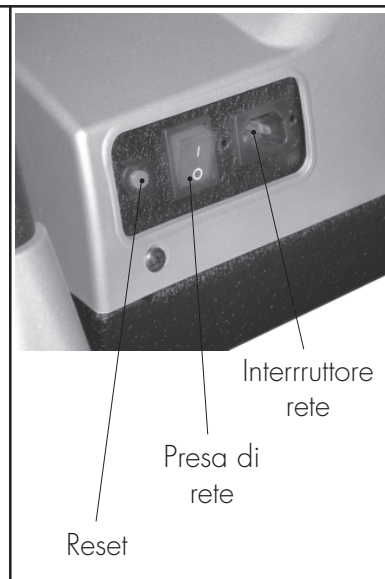


Fig. 2

CONTENUTO DELL'IMBALLO

Per Vostra comodità abbiamo classificato i componenti usati per l'assemblaggio del prodotto.



ATTENZIONE

- Allontanate i bambini durante le procedure di montaggio; i componenti impiegati sono per lo più bulloneria di piccole dimensioni che può essere facilmente ingerita dai bambini.

Gli elementi contenuti nel pacco degli accessori (Fig. 3) contengono tutte le parti occorrenti all'assemblaggio del prodotto oltre agli accessori necessari al corretto funzionamento del tappeto.

ELENCO COMPONENTI DI MONTAGGIO (Fig. 3):

- A. Consolle
- B. Base tappeto
- C. Montante Sn
- D. Montante Ds
- E. Mascherina inferiore montante Sn
- F. Mascherina inferiore montante Ds
- G. Corrimano centrale con piastre rilevaz. pulsazioni
- H. Prolunga corrimano Sn
- I. Prolunga corrimano Ds
- J. Mensola portaoggetti e borracce
- K. Mascherina superiore corrimano Sn
- L. Mascherina superiore corrimano Ds
- M. Coperchio consolle
- N. Borraccia
- O. Fascia toracica
- P. Manopola corrimano con pulsanti speed/incline

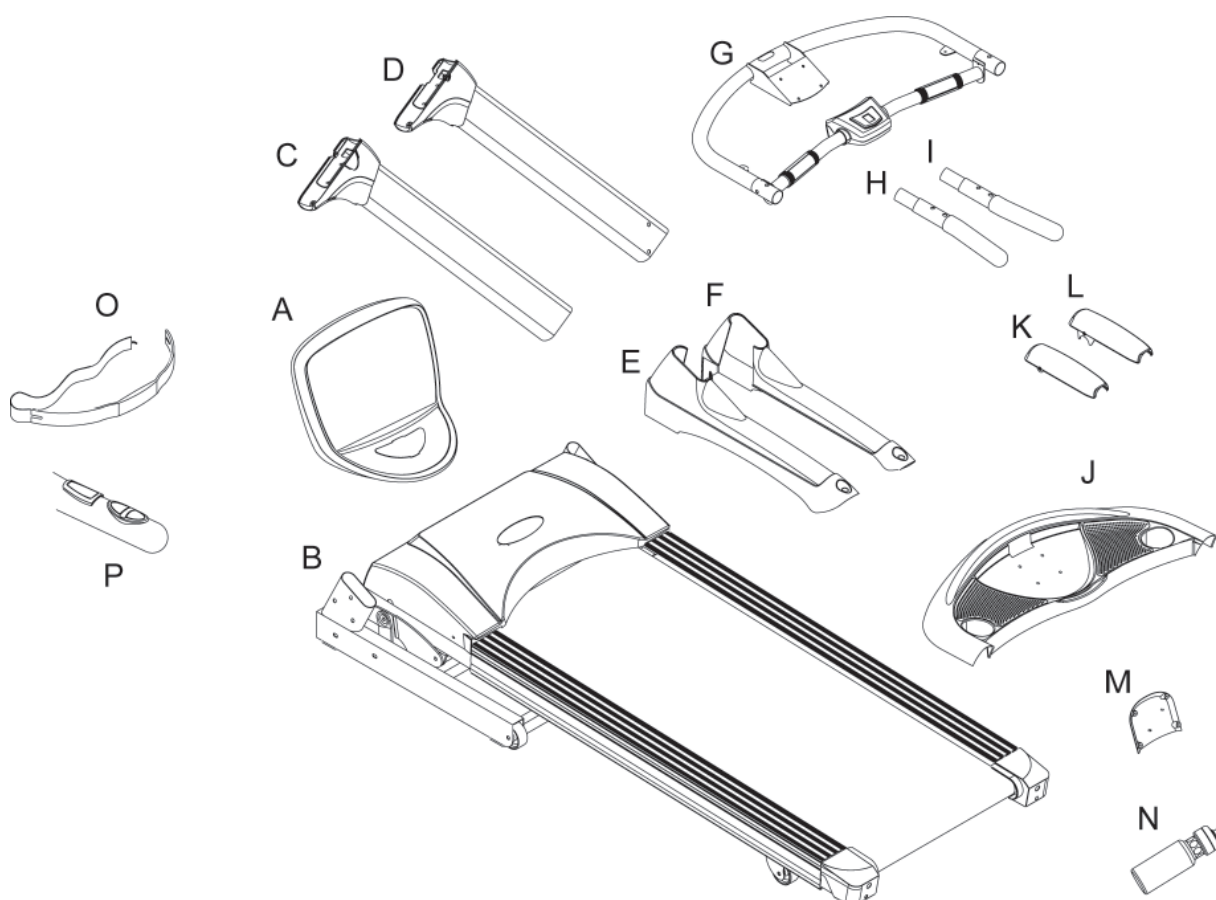


Fig. 3

ELENCO COMPONENTI DI FERRAMENTA (FIG. 4):

- a. Vite [M8xP1.25x15] (8 pz.)
- b. Vite [M5xP0.8x10] (4 pz.)
- c. Vite [M8xP1.25x60] (4 pz.)
- d. Vite [M5x25] (2 pz.)
- e. Vite [M4x12] (2 pz.)
- f. Bullone [M5xP0.8x15] (4 pz.)
- g. Dado M6 (4 pz.)
- h. Chiave esagonale 6 mm
- i. Chiave esagonale 5 mm
- j. Olio lubrificante
- k. Chiave di sicurezza
- l. Cavo di rete
- m. Chiave a tubo con giravite
- n. Vite [M4xP0.7x8] (6 pz.)
- o. Ricevitore TV
- p. Radicomando TV

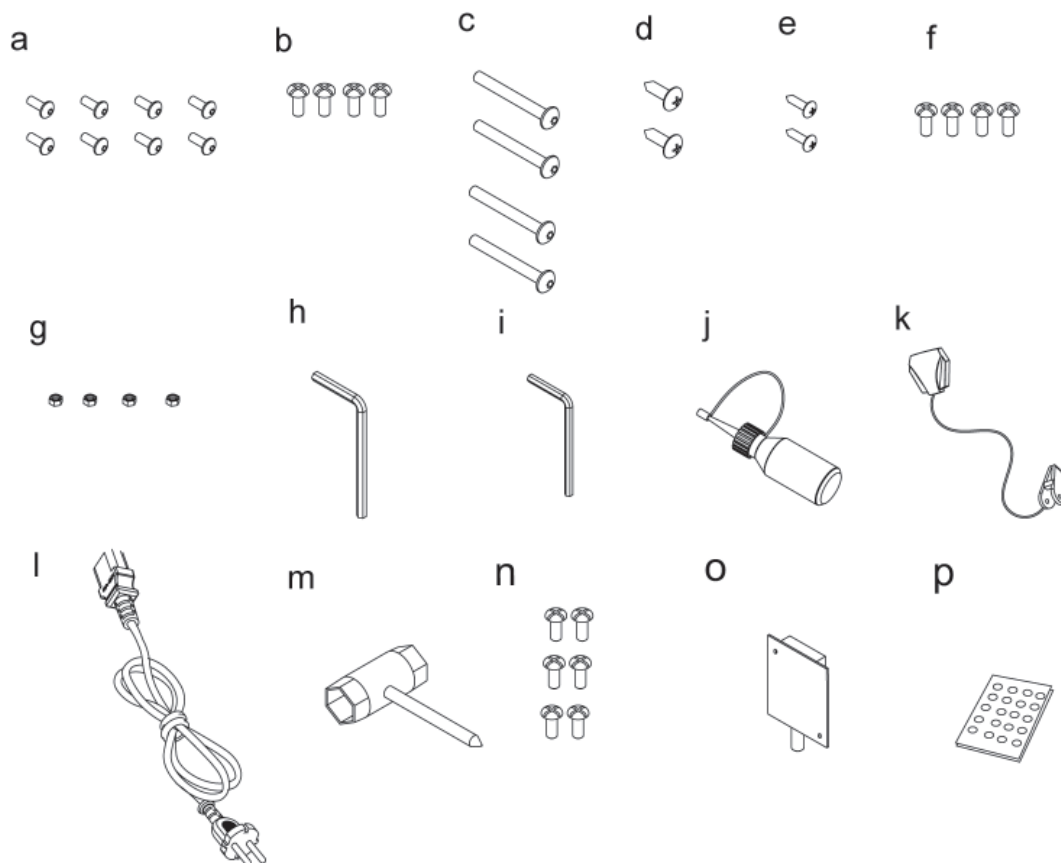
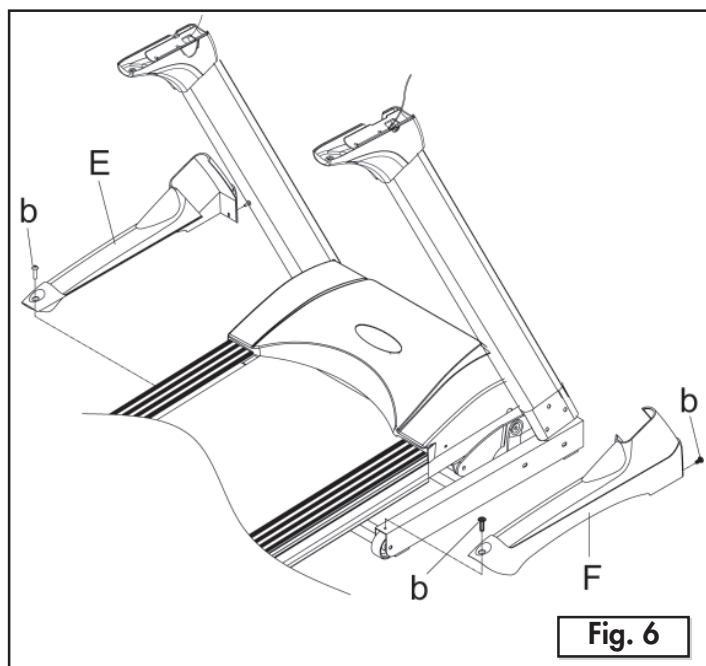
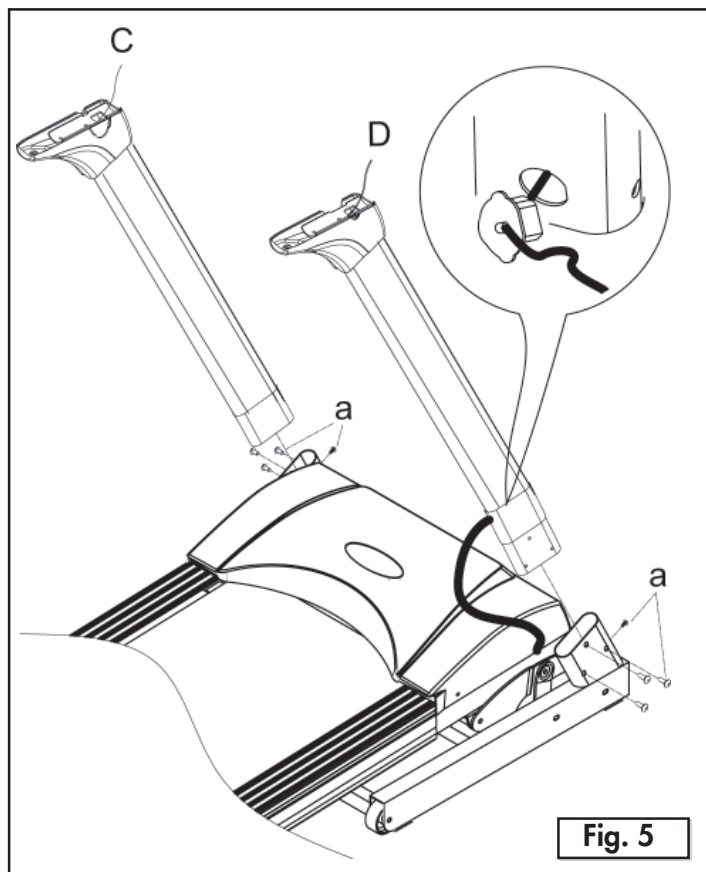


Fig. 4

FASI DEL MONTAGGIO

Montaggio dei montanti laterali (Fig. 5 - Fig. 6):

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di una seconda persona, sollevare il piano di corsa assemblato e posizionarlo sul pavimento, nel luogo prescelto per la collocazione finale. Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.
- Sollevare il montante destro **D** ed avvicinarlo alla sede predisposta sul telaio, quindi collegare il connettore proveniente dal vano motore alla relativa spina del cabalggio proveniente dal montante destro **D**. Il connettore è con verso di inserimento obbligato e non è possibile commettere errori.
- Infilare i connettori nel foro a lato del montante, infine bloccare il guida cavo premendolo nel foro del montante.
- Infilare il montante destro **D** e quello sinistro **C** nelle sedi e fissarli serrando quattro bulloni **a** [M8xP1.25x15] per ciascun montante, servendosi della chiave esagonale in dotazione.
- Inserire le mascherine destra **F** e sinistra **E** alla base dei montanti **D - C** (vedi Fig. 6), quindi fissarli avvitando quattro viti **b** [M5xP0.8x10], servendosi della chiave esagonale in dotazione.



Montaggio del corrimano (Fig. 7 - Fig. 8):

- Avvicinare le prolunghe dei corrimano destro **I** e sinistro **H** nel corrimano centrale **G**. Collegare i connettori dei pulsanti presenti sulle manopole corrimano, alle relative spine provenienti dal montante centrale. Infilare le prolunghe dei corrimano destro **I** e sinistro **H** nel corrimano centrale **G** e ruotarli per allinearne i fori di fissaggio con quelli del corrimano centrale.
- Piazzare il corrimano sui montanti e allinearne i fori di fissaggio, quindi serrare quattro viti **c** [M8xP1.25x60] servendosi della chiave esagonale in dotazione.

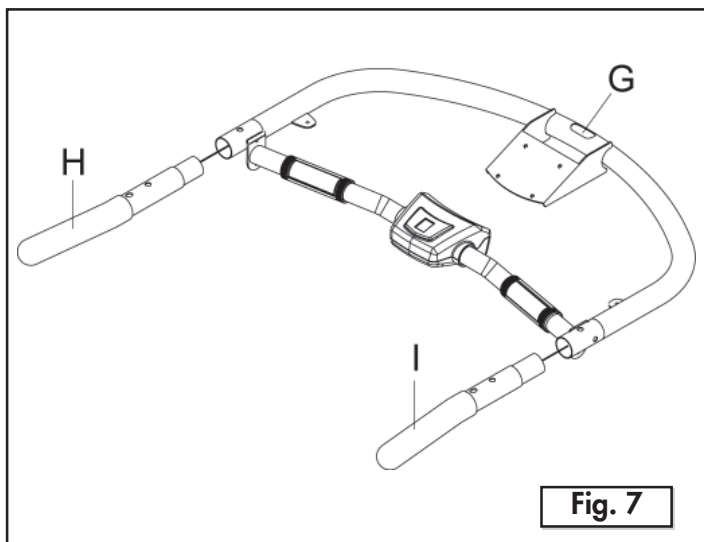


Fig. 7

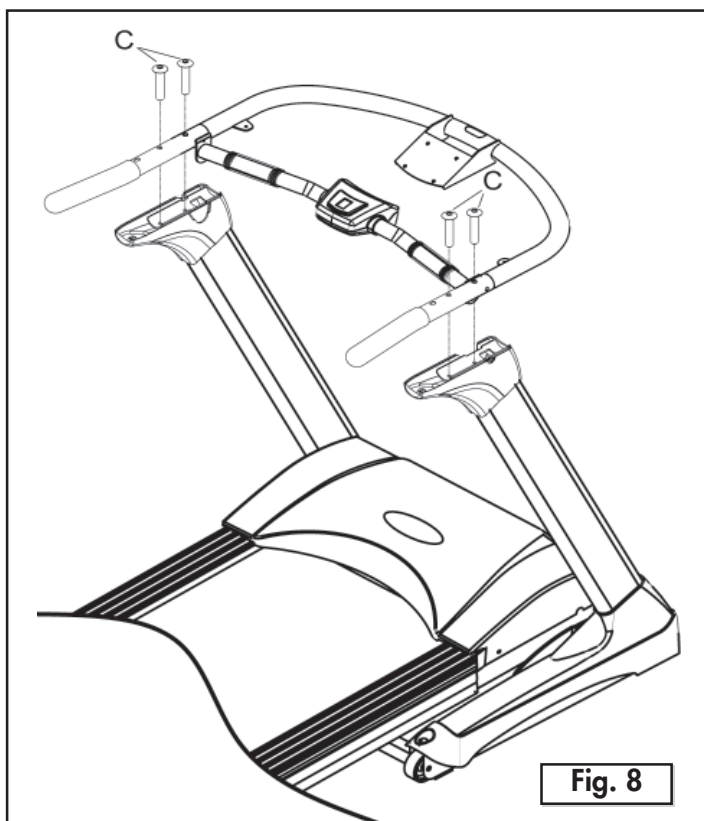


Fig. 8

Montaggio elementi di finitura (Fig. 9):

- Fissare la mascherina sinistra **K** sul corrimano sinistro al montante sinistro tramite una vite **d** [M5x25] e due bulloni **f** [M5xP0.8x15].
- Fissare la mascherina destra **L** sul corrimano destro al montante destro tramite una vite **d** [M5x25] e due bulloni **f** [M5xP0.8x15].
- Posizionare la mensola porta oggetti e borracce **J** sul corrimano centrale, e fissarla tramite due viti **e** [M4x12].

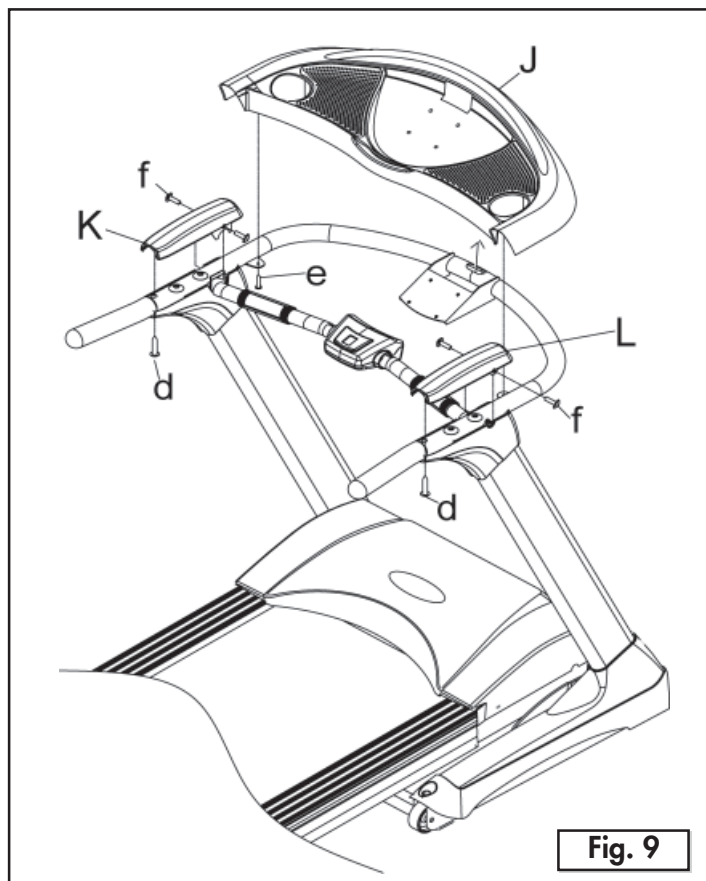


Fig. 9

Montaggio della consolle (Fig. 10):

- Avvicinare la plancia **A** alla mensola porta oggetti e collegare i connettori della consolle con i cavi provenienti dal corrimano (connettore alimentazione e potenza, connettori pulsanti su corrimano, connettore antenna).
- Collegare il ricevitore TV **o** nel vano posteriore della consolle **A** e fissarla tramite due viti **n** [M4xP0.7x8].
- Posizionare il coperchio posteriore **M** della consolle **A** e fissarlo tramite quattro viti **n** [M4xP0.7x8].
- Posizionare la consolle **A** al centro della mensola porta oggetti **J** e fissarla serrando quattro dadi **g** [M6] dalla parte inferiore.

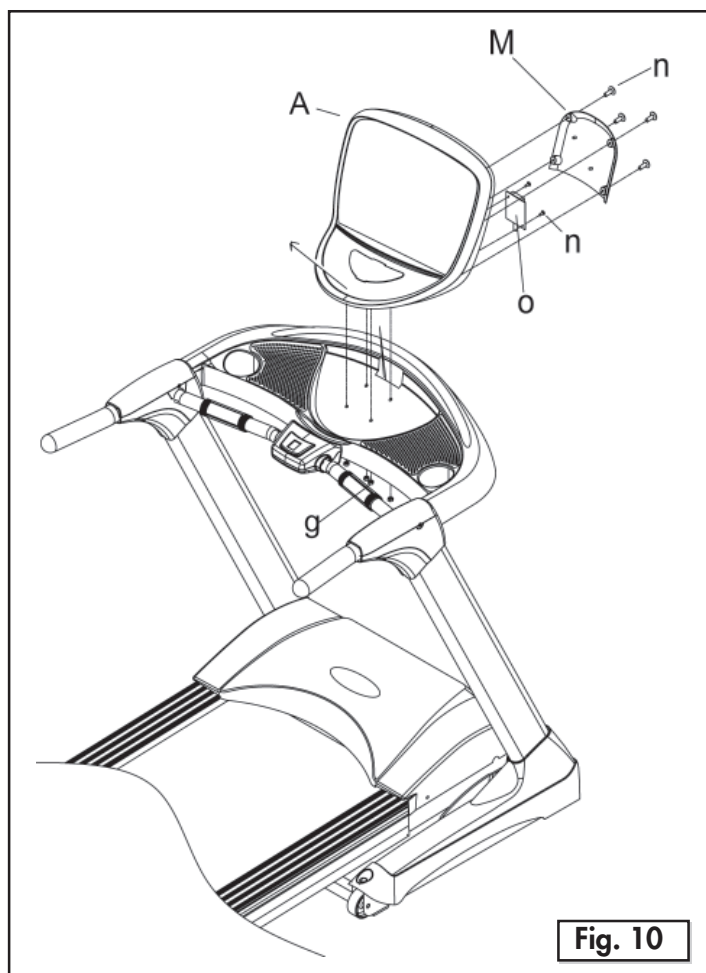


Fig. 10

CHIUSURA DEL TAPPETO

Il tappeto motorizzato può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio.



ATTENZIONE

- Per prevenire eventuali incidenti, prima di procedere alle operazioni di seguito descritte, assicurarsi che la spina sia disinserita dalla presa di corrente e che il nastro sia fermo.
- Prima di chiudere il tappeto assicurarsi che il livello di inclinazione indicato sul display corrispondente sia a zero; diversamente non è possibile chiudere il tappeto.
- Quando sollevate la parte posteriore del tappeto per chiuderlo, fate forza sulle gambe e non piegate il busto; questo per prevenire eventuali dolori lombari.

Per portare il tappeto in posizione verticale afferrare la parte posteriore del piano di corsa, inserendo le mani nei punti indicati **A** (Fig. 11), quindi sollevare il piano di corsa fino ad avvicinarlo ai corrimano, continuare a sollevare fino ad udire lo scatto (click) del gancio di sicurezza **B** (Fig. 11), posto in basso nel telaio motore. Il cilindro a gas **C** (Fig. 11) aiuterà la fase di risalita.



ATTENZIONE

- Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal tappeto, assicurarsi che il gancio di sicurezza sia ben inserito, spingendo con le mani verso il basso il piano di corsa.

APERTURA DEL TAPPETO

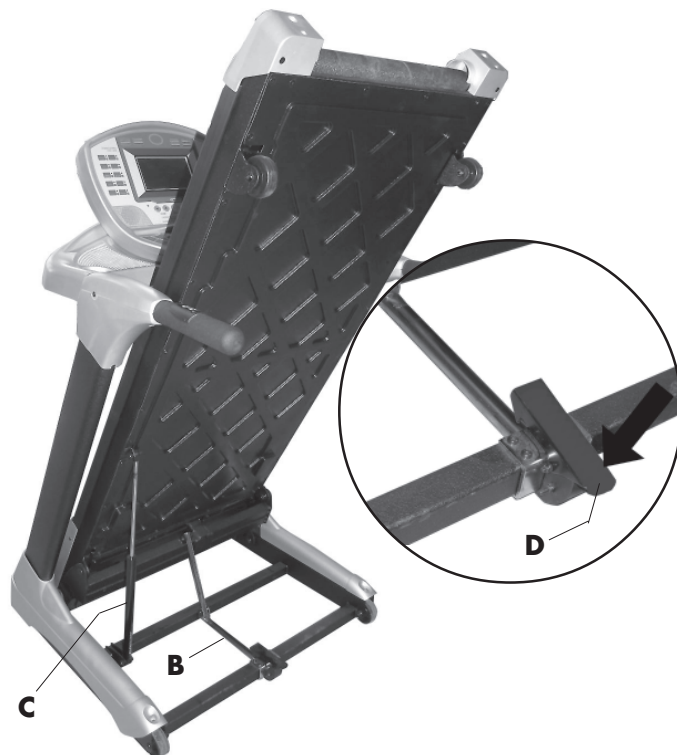


ATTENZIONE

- Prima di sbloccare il gancio di sicurezza assicurarsi di avere una presa adeguata della parte posteriore del piano di corsa.

Per portare il tappeto in posizione orizzontale afferrare con le mani la parte posteriore dell'attrezzo, quindi con il piede destro premere sul pedale **D** (Fig. 11) di sblocco del gancio di sicurezza per sbloccare il piano, con le braccia flesse accompagnare lentamente il piano di corsa fino a distenderlo completamente sul terreno.

Tappeto Aperto



Tappeto Chiuso

Fig. 11

SPOSTAMENTO DEL TAPPETO



ATTENZIONE

- Per prevenire eventuali incidenti, prima di procedere alle operazioni di seguito descritte, assicurarsi che la spina sia disinserita dalla presa di corrente e che il nastro sia fermo.
- Per compiere le operazioni di spostamento del tappeto è necessario farsi aiutare da una seconda persona.

- Il Vostro tappeto motorizzato è equipaggiato con due ruote nella parte anteriore, indispensabili per agevolare lo spostamento.
- Per poter spostare il tappeto è necessario prima di tutto portare quest'ultimo in posizione verticale, seguendo le istruzioni descritte nel paragrafo precedente.
- Per compiere l'operazione, posizionarsi dietro al piano di corsa ed afferrare con entrambe le mani i corrimano **E** (Fig. 12), puntare un piede sulla traversa **F** (Fig. 12) alla base del telaio motore, quindi inclinare con decisione il tappeto tirando con forza i corrimano **E** (Fig. 12) fino a portare la parte posteriore del piano di corsa a contatto sulle braccia.
- A questo punto le due ruote di spostamento **G** (Fig. 12) sono in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto in avanti, nella direzione desiderata.

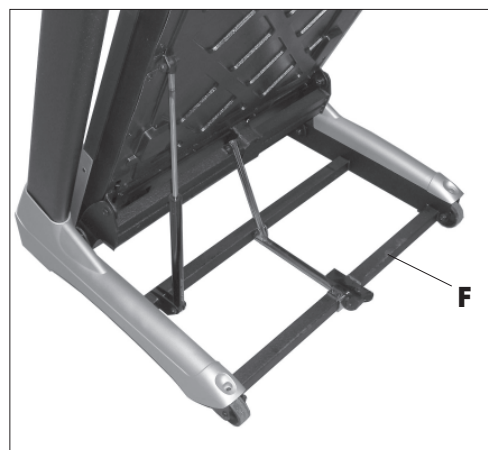
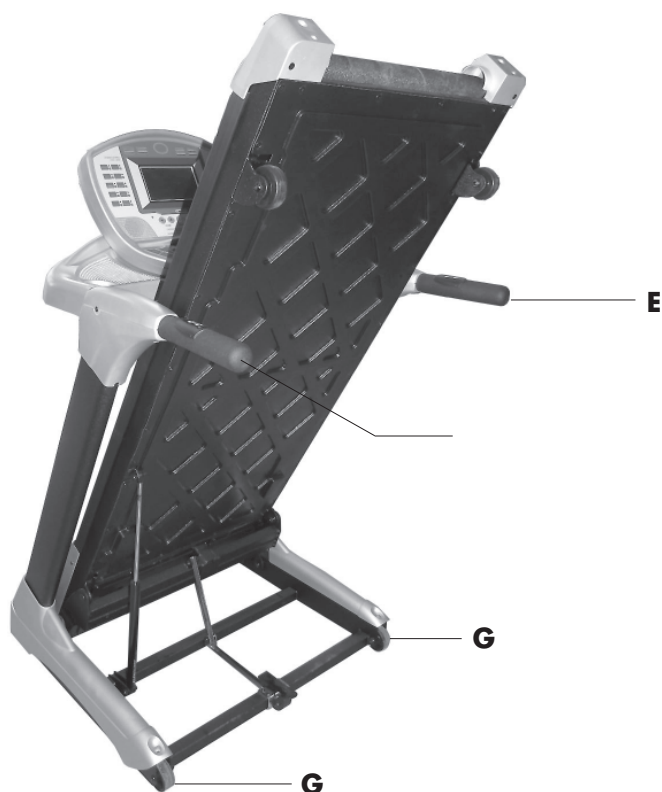
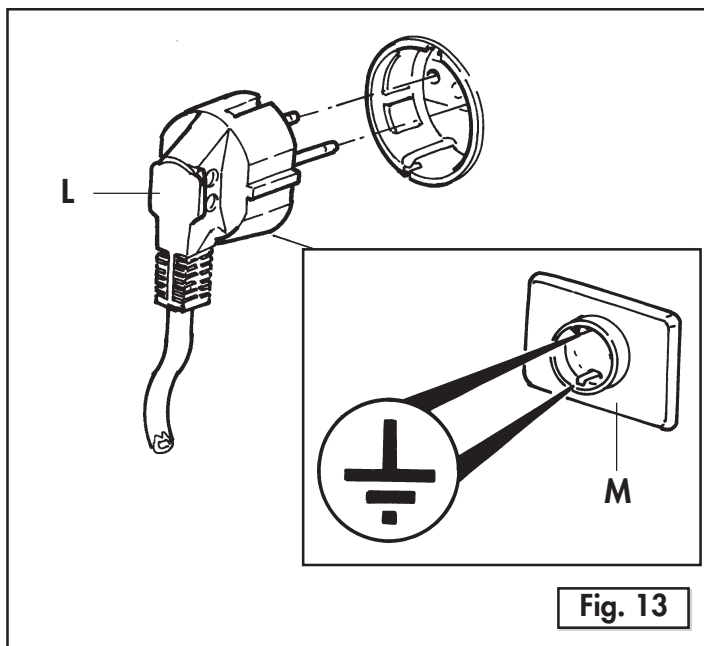


Fig. 12



COLLEGAMENTO ALLA PRESA DI RETE



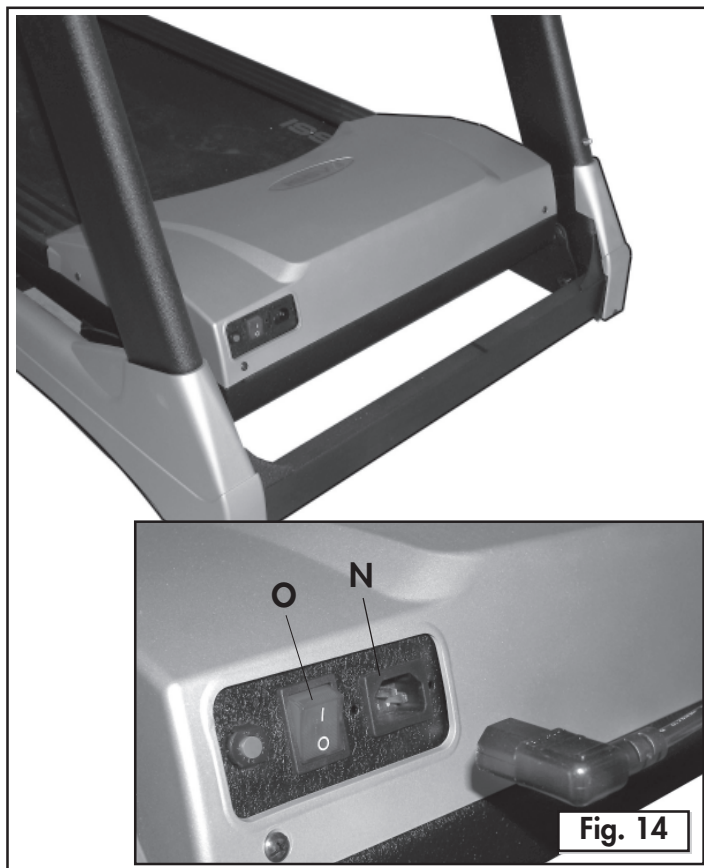
ATTENZIONE

Accertarsi che l'interruttore di rete **O** (Fig. 14) sia in posizione "0", Off.

L'attrezzo viene fornito con spina elettrica di tipo Shuko **L** (Fig. 13) che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra **M** (Fig. 13). In caso di cattivo funzionamento o di rotture questo riduce il rischio di elettro-shock.

Sul retro dell'attrezzo è presente la presa **N** (Fig. 14) alla quale va allacciato il cavo di alimentazione e l'interruttore generale **O** (Fig. 14) che permette di accendere o spegnere l'attrezzo.

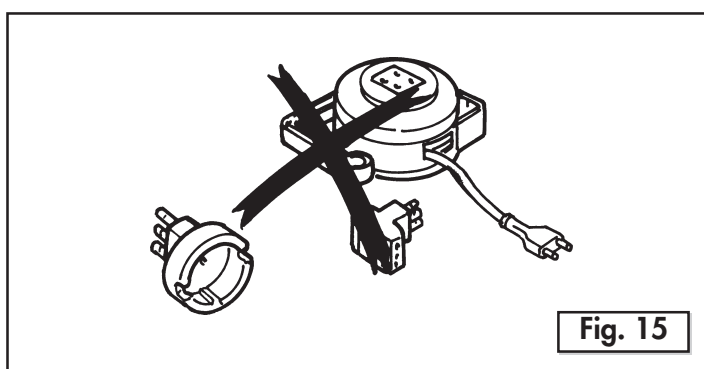
La lampada rossa integrata all'interruttore generale segnala quando l'attrezzo è alimentato.



ATTENZIONE

- La presa di alimentazione deve essere situata in un luogo che permetta la facile estrazione ed inserimento della spina dell'attrezzo senza causare pericoli, lontano dall'attrezzo in modo da evitare cortocircuiti provocati da sudore, acqua o umidità.

- È sconsigliato l'uso di prese multiple adattatori e/o prolunghie (Fig. 15); qualora il loro uso si rendesse indispensabile è necessario utilizzare solamente adattatori e prolunghie conformi alle vigenti norme di sicurezza, facendo attenzione a non superare il limite di portata di corrente e potenza indicato sui suddetti.



COLLEGAMENTO ANTENNA TV E PRESE AUDIO/VIDEO

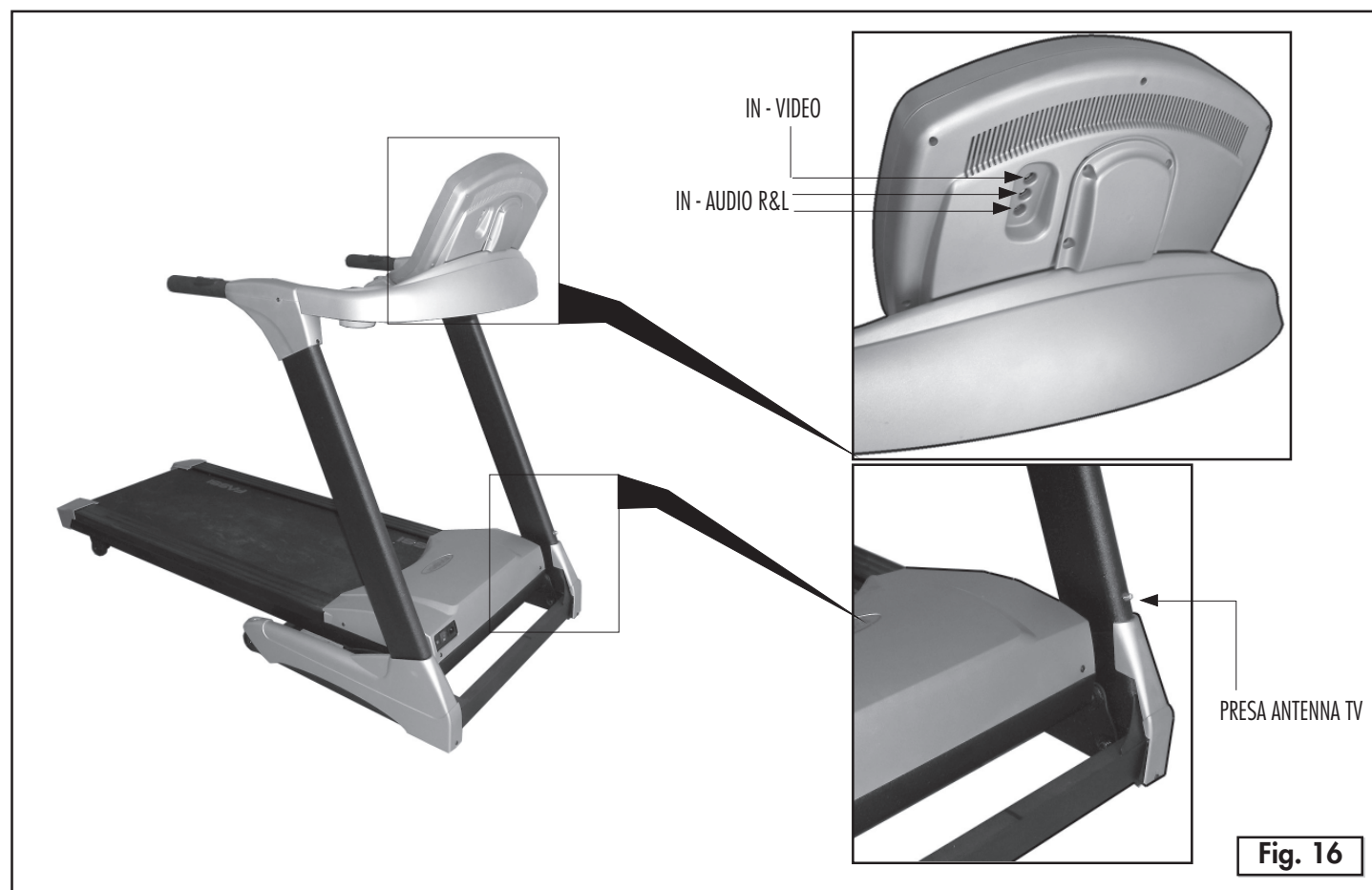


ATTENZIONE

Accertarsi che il monitor sia spento prima di effettuare il collegamento dell'antenna o di un dispositivo alle prese Audio/Video.

Il collegamento del cavo antenna (non fornito in dotazione) viene effettuato nella presa posta in basso sul montante sinistro (vedi Fig. 16).

Il collegamento di un riproduttore VHS o DVD (o altre apparecchiature quali ad esempio telecamere o fotocamere digitali) viene effettuato tramite le prese poste dietro la plancia (vedi Fig. 16).



IMPIEGO PRATICO

CONSIGLI PER I VOSTRI ESERCIZI

Il Vostro programma di allenamento dipende dal Vostro stato fisico, se siete stati per molto tempo senza esercitarvi o se siete sovrappeso dovete cominciare molto lentamente ed aumentare la durata dell'esercizio gradualmente pochi minuti a settimana. Inizialmente potrete cominciare ad esercitarvi pochi minuti alla volta.

I Vostri miglioramenti arriveranno in 6/8 settimane. Non vi scoraggiate se impiegherete così tanto tempo.

Alla fine potrete allenarvi anche per 60 minuti consecutivi! Però ricordate queste cose:

- Contattate il Vostro medico prima di cominciare. Fatevi consigliare il tipo di allenamento e dieta più adatto.
- Cominciate lentamente senza la fretta dei risultati.
- Completate il Vostro programma di mantenimento con altri esercizi aerobici quali: camminare, nuoto, bicicletta....etc.
- Monitorate le Vostre pulsazioni con un cardiofrequenzimetro o contando i battiti del polso.
- Bevete molto durante gli esercizi per prevenire la disidratazione e ricordatevi di bere liquidi a temperatura ambiente.

DURATA DELL'ESERCIZIO

Per mantenere o migliorare la Vostra condizione fisica, vi consigliamo di cominciare un programma leggero, con 2 volte alla settimana, per poi arrivare, quando sarete allenati, anche a 4/5 sedute settimanali.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che l'obiettivo del Vostro allenamento sia finalizzato al dimagrimento che al rassodamento, oppure al rafforzamento del sistema cardiovascolare, lavorare ad una giusta intensità cardiaca è determinante. Il battito cardiaco può essere usato come guida. La tabella in Figura 17 mostra la frequenza cardiaca da rispettare per ottenere il dimagrimento oppure per eseguire l'esercizio aerobico.

Per determinare la Vostra frequenza cardiaca ideale, prima di tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella, poi localizzate sulle tre fasce al centro i punti con il valore della frequenza cardiaca raccomandata: i tre valori rappresentano la Vostra *zona di allenamento ideale* o "Regime allenante".

Mantenendo il regime cardiaco tra il **60% e il 75%** del vostro battito cardiaco massimo, siete nella frequenza cardiaca ideale per bruciare le calorie derivanti dai grassi.

Mantenendo il regime cardiaco tra il **75% e il 85%** del vostro battito cardiaco massimo, siete nella frequenza cardiaca raccomandata per migliorare le capacità aerobiche e quindi respiratorie.

Mantenendo il regime cardiaco tra il **85% e il 100%** del vostro battito cardiaco massimo, siete nella frequenza cardiaca massima per condizionare le capacità anaerobiche e quindi cardiocircolatorie (**ATTENZIONE:** tale regime di allenamento è attuabile **SOLO** da sportivi professionisti bene allenati).

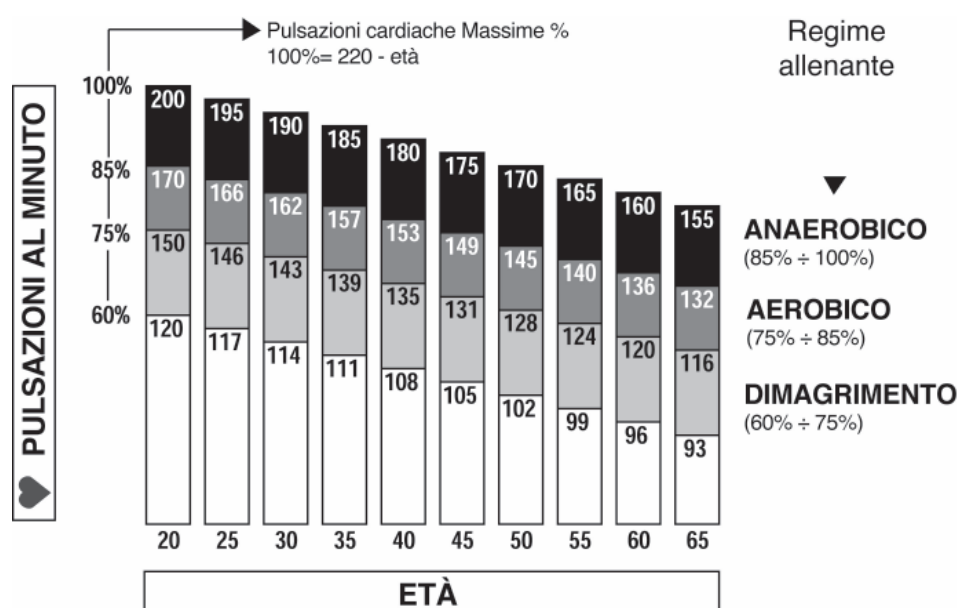


Fig. 17

REGOLE PER L'USO DELL'ATTREZZO



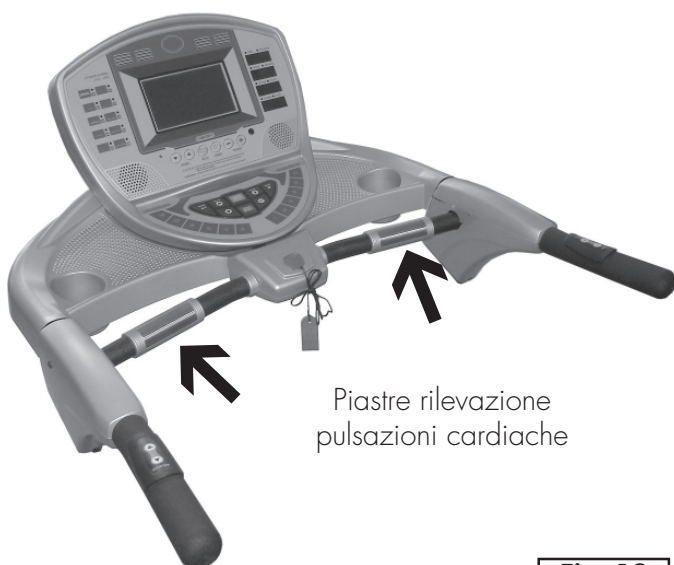
ATTENZIONE

- Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la chiave magnetica di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il motore, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla consolle. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave sulla consolle.
- Togliere la chiave di sicurezza e tenerla in un luogo sicuro quando il tappeto non è in uso. Tenere la chiave di sicurezza lontano dai bambini.
- Procedere con cautela nell'uso 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 moto.
- Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la consolle di comando.
- 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.

SUGGERIMENTI PER GLI UTILIZZATORI

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

- 1) Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, la consolle per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un segnale acustico.
- 2) Salire sul tappeto da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.
- 3) Premere il pulsante START e appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.
- 4) Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto agendo sui pulsanti +/-, potete provare anche l'inclinazione agendo su UP/DOWN, quindi abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità.
- 5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- 6) E' consigliabile mantenere una corretta postura di corsa (Fig. 18) e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.
- 7) Durante l'esercizio valutare spesso il Vostro battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani le piastre (vedi Fig. 19) di rilevazione frequenza cardiaca, oppure indossando la fascia toracica, il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.



Piastre rilevazione
pulsazioni cardiache

Fig. 19



Fig. 18

AVVERTENZE SULL'USO DELLA FASCIA TORACICA

- Fate attenzione a non fare cadere la fascia; un colpo improvviso può danneggiarli. La garanzia non copre i danni provocati in questo modo.
- Non lasciare la fascia esposta alla luce diretta dei raggi solari o in prossimità di fonti di calore.
- Durante l'uso della fascia toracica spegnere eventuali apparecchi elettrici che possono generare disturbi quali: telefoni cellulari, televisori, radio.
- Nel caso disponiate di due tappeti con lettura dei battiti tramite fascia toracica, abbiate l'accortezza di posizionarli ad una distanza di almeno 2 metri l'uno dall'altro.
- Non immergere la fascia toracica nell'acqua, per la pulizia usare un panno inumidito in una soluzione di acqua e sapone.



ATTENZIONE

La fascia toracica é anche un dispositivo di sicurezza che consente di tenere sotto controllo il battito cardiaco dell'utente, per questo motivo il suo utilizzo é **NECESSARIO**. Controllare periodicamente (e dopo eventuali cadute) l'efficienza del trasmettitore a fascia toracica.

COME INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

- Inumidire i contatti in gomma **A** (Fig. 20) prima di indossare la fascia.
- Agganciare le due clip **B** (Fig. 20) della cintura elastica **C** (Fig. 20) nelle predisposizioni ai lati della parte in gomma, regolare la fibbia **D** (Fig. 20) per adattarla alla propria misura del torace.
- Indossare la fascia a contatto diretto con la pelle.
NOTA: qualora insorgessero irritazioni, la fascia può essere indossata sopra la maglietta, con l'accorgimento di inumidire la zona di contatto.
- Posizionare la fascia sulla zona inferiore del petto, come illustrato in **E** (Fig. 20).
- Regolare la tensione della fascia tramite la fibbia **D** (Fig. 20) in maniera tale che sia mantenuta stabile nella sua posizione anche durante l'allenamento e dopo aver verificato la giusta ricezione del segnale riferendosi al display Pulse; la portata massima del trasmettitore é di circa un metro.
- Il trasmettitore entra in funzione non appena si indossa la fascia e si stabilisce il corretto contatto.

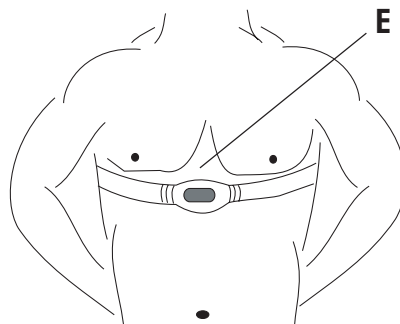
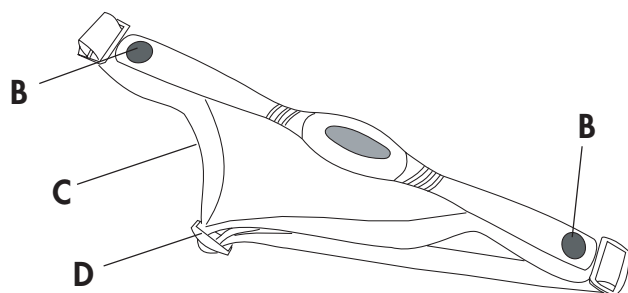
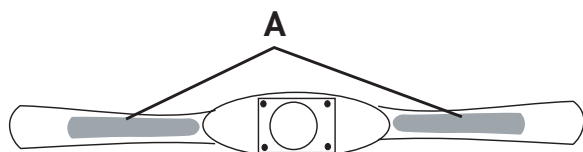


Fig. 20

FUNZIONI DELL'ATTREZZO

Le funzioni dei display (Fig. 21)

I display e le spie luminose presenti sulla consolle, svolgono le funzioni descritte di seguito.

I quattro display sul lato destro svolgono una duplice funzione di visualizzazione, la spia luminosa accesa sopra al display, indica la corrispondenza con il dato presentato dallo stesso in quel dato momento.

Indicatore luminoso programma selezionato

- Le dieci spie luminose [P1 ÷ P10] a sinistra del display, indicano il programma di allenamento selezionato. Quando è accesa la spia P1 significa che è selezionata la modalità di allenamento Manuale, quando è accesa una delle restanti spie P2 ÷ P10 significa che è selezionato uno dei programmi di allenamento pre-impostati.

[TIME] - Tempo dell'esercizio

[PROGRAM] - Numero del programma selezionato

- In modalità Manuale, il display mostra la progressione del Tempo dell'esercizio in corso, partendo da zero fino a 99.00 minuti, con incrementi di 1 secondo. In modalità Programmata, il display viene impiegato per l'impostazione del tempo di durata del programma e durante l'esercizio mostra il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- Quando tramite i pulsanti si scorrono i programmi di allenamento, il display visualizza in forma lampeggiante il numero del programma da selezionare [P-01 ÷ P-10]. Quando si conferma la selezione di un programma la visualizzazione passa da lampeggiante a permanente.

[SPEED] - Velocità istantanea

[DISTANCE] - Distanza percorsa dall'inizio dell'esercizio

- Nel corso dell'esercizio, il display mostra la Velocità del nastro, espressa in km/ora (range 0,8 ÷ 16 km/h).
- Nel corso dell'esercizio, il display mostra la distanza in km, percorsa dall'inizio dell'esercizio (max 99,9 km).

[INCLINE] - Inclinazione tappeto

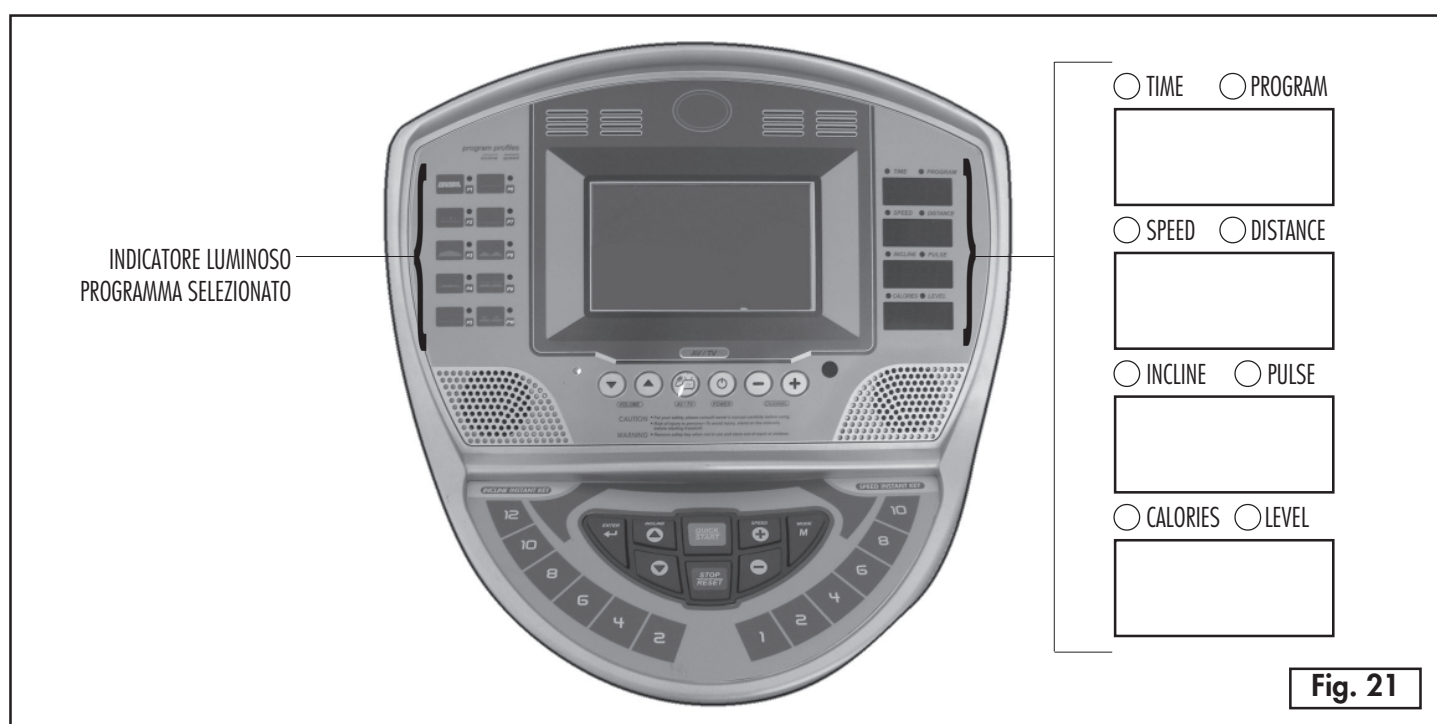
[PULSE] - Pulsazioni cardiache rilevate

- Nel corso dell'esercizio il display mostra il grado di inclinazione del tappeto in una scala compresa tra 0 e 15 livelli.
- Quando vengono impugnate le maniglie con le piastre di rilevazione pulsazioni cardiache, poste immediatamente sotto la consolle, sul display viene mostrata la frequenza cardiaca al minuto. Quando viene indossata la fascia toracica, il display riporta costantemente il valore della frequenza cardiaca.

[CALORIES] - Calorie bruciate nel corso dell'esercizio

[LEVEL] - Livello di difficoltà dell'esercizio

- Nel corso dell'esercizio il display mostra le Calorie consumate dall'inizio dell'allenamento. Vi ricordiamo che questa è solo una scala di valori di riferimento teorica.
- Quando si imposta il programma di allenamento il display mostra la selezione del livello di difficoltà, indicando i dieci distinti livelli L1 ÷ L10.



Le funzioni dei pulsanti (Fig. 22)

QUICK START

Premere il pulsante START per avviare l'esercizio e fare partire il nastro nelle due modalità d'uso dell'attrezzo:

- in modalità Manuale,
- in modalità Programmata (P1÷P10).

STOP RESET

Premere il pulsante STOP per fermare l'esercizio in esecuzione, tutti i dati sulla consolle vengono mantenuti, per riprendere l'esercizio premere START. Per cancellare tutti i dati, mantenere premuto STOP per almeno 3 secondi.

MODE

- Dopo l'accensione della consolle, premere il pulsante MODE per poter selezionare la modalità di allenamento P1 (Manuale), P2/P10 (Programmi preimpostati).
- Durante l'esercizio premere MODE per scambiare la funzione visualizzata sui display.

ENTER

- Premere il pulsante ENTER per confermare la scelta del programma (P1 ÷ P10) che si desidera adottare per il proprio esercizio. Dopo l'avvenuta conferma, la spia luminosa corrispondente al programma selezionato passa dallo stato lampeggiante allo stato permanente.
- Premere il pulsante ENTER per confermare la scelta del livello di difficoltà (L1 ÷ L10) che si desidera adottare per il proprio esercizio (indicato dal relativo display).
- Premere il pulsante ENTER per confermare il tempo di durata del programma.

VELOCITÀ +/-

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti +/- per aumentare o diminuire la velocità del nastro: premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.
- Dopo la pressione del pulsante MODE, agendo sui pulsanti "+/-" oppure "Up/Down" vengono svolte le seguenti funzioni:
 - scorrimento dei programmi, P1÷P10,
 - scorrimento dei livelli di difficoltà L1 ÷ L10,
 - impostazione del tempo di durata del programma.

INCLINAZIONE UP/DOWN

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti UP/DOWN per cambiare l'inclinazione del tappeto: premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente l'inclinazione.

TASTI RAPIDI VELOCITÀ E INCLINAZIONE

I tasti rapidi permettono di effettuare degli "strappi" consentendo di portare immediatamente il tappeto al valore di velocità o inclinazione indicato dal numero sul pulsante.

CHIAVE DI SICUREZZA

La chiave di sicurezza magnetica deve essere inserita nel suo alloggiamento all'inizio di ogni sessione di allenamento. Deve essere poi attaccata la clip ai vestiti attorno al giro vita. In caso di necessità tirare la corda fino a staccare la chiave dalla consolle. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nel suo alloggiamento sulla consolle.

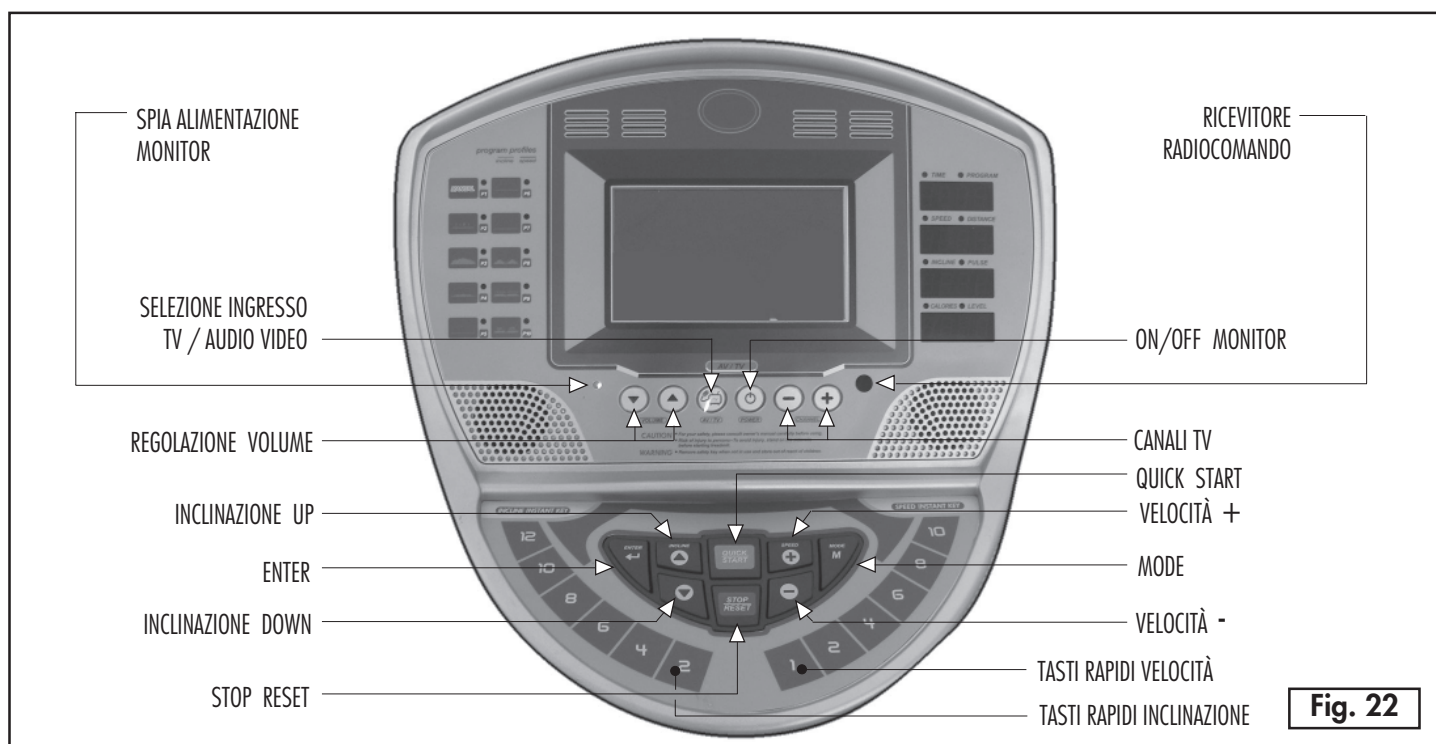


Fig. 22

FUNZIONI DEL MONITOR TV

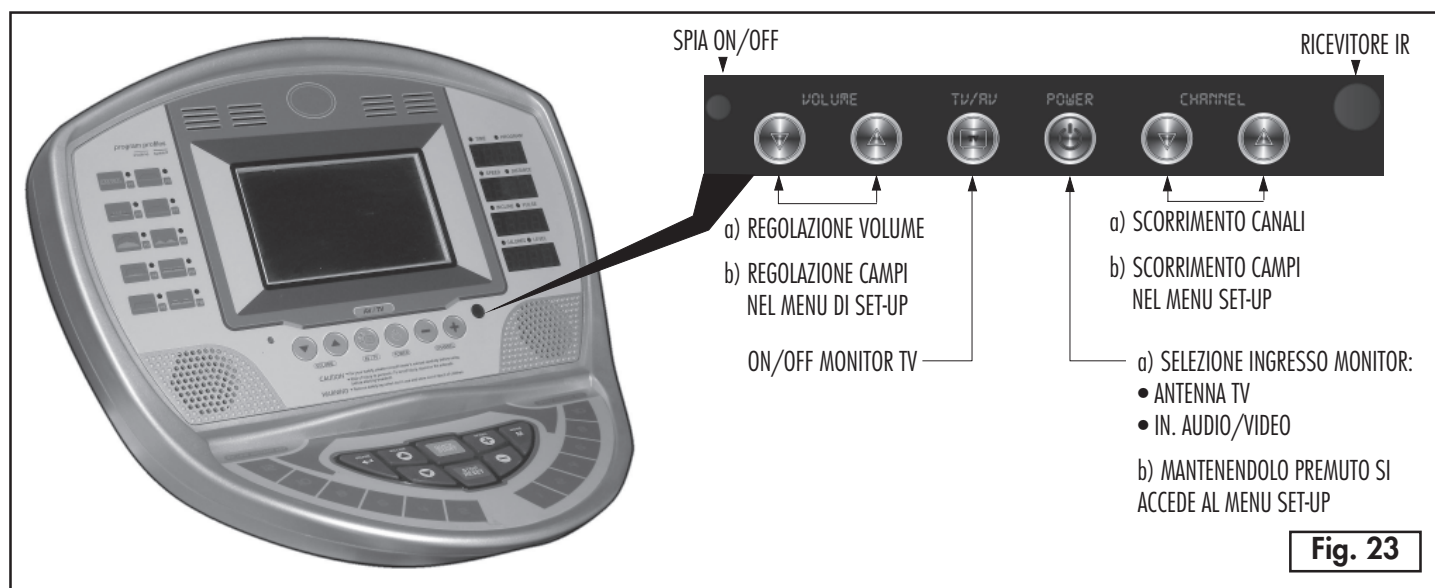
L'attrezzo per home fitness è equipaggiato con sistemi di intrattenimento per il miglior comfort d'impiego.

Al centro della plancia si trova il monitor a cristalli liquidi, esso permette la visualizzazione dei canali televisivi, tramite l'antenna collegata al sintonizzatore, oppure tramite le entrate audio/video si può collegare un lettore VHS o DVD.

L'impiego del televisore è semplice e può essere effettuato tramite i pulsanti sulla plancia oppure tramite il radiocomando portatile; per le rispettive funzioni riferirsi alle illustrazioni sotto riportate (Fig. 23 - 24).

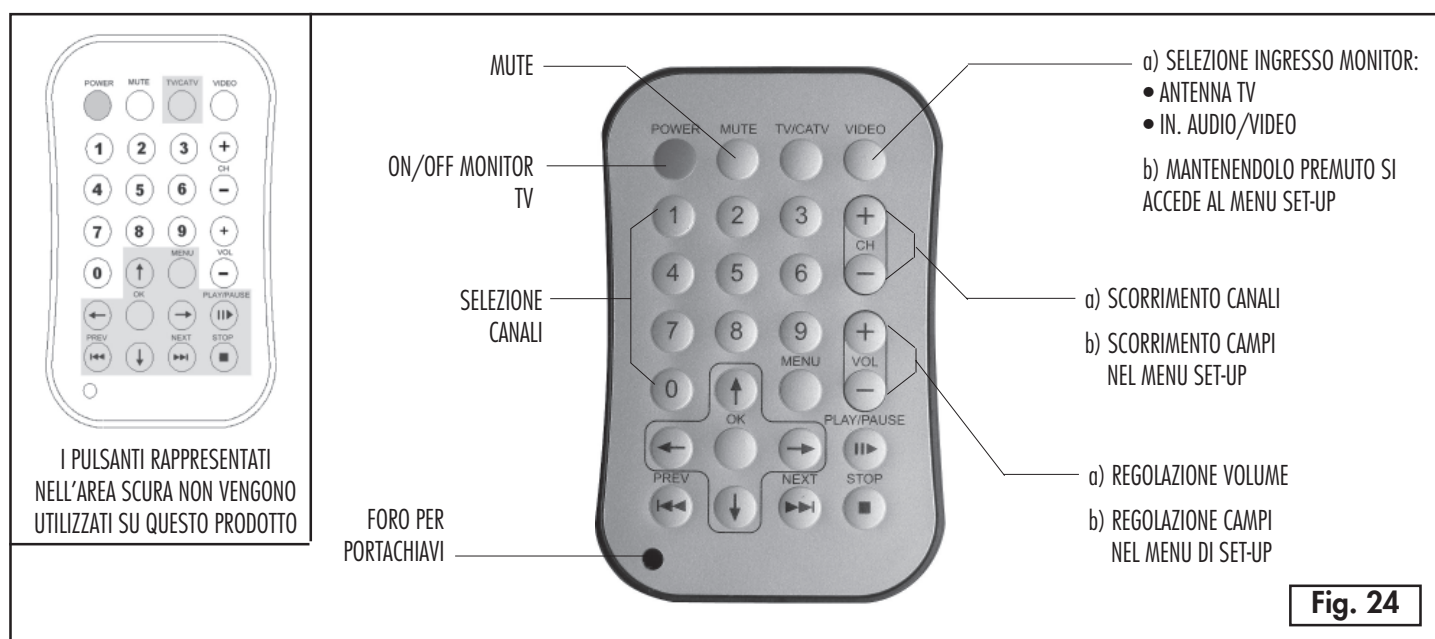
Premendo il pulsante di selezione dell'entrata video si può scegliere se visualizzare sul monitor il segnale del ricevitore TV oppure dell'entrata audio/video, alla quale si può collegare un riproduttore VHS o DVD. Mantenendo premuto il pulsante di selezione dell'entrata per qualche secondo sul monitor compare il menu di SET-UP, tramite il quale si possono regolare le impostazioni del monitor:

- Brillantezza/Contrasto/Colore/Tinta: range 0 ÷ 63
- Reset: ripristino delle impostazioni di fabbrica
- Mute: regolazione livello di tacitazione audio
- TV System: selezione dello standard video
- Exit: per uscire dal menu di SET-UP.



Radiocomando

Il radiocomando portatile presente nella dotazione di serie, permette il controllo a distanza del monitor TV, in figura 21 sono mostrate le funzioni disponibili.



COME UTILIZZARE L'ATTREZZO

MODALITÀ D'IMPIEGO:

L'impiego dell'attrezzo è semplice e intuitivo e si può svolgere in tre modalità distinte:

- modalità *Manuale*,
- modalità *Programmata*,
- modalità *HRC* (battito cardiaco controllato).

MODALITÀ MANUALE:

- Accendere l'attrezzo agendo tramite l'interruttore di rete, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento.
- La consolle emette un breve suono e i display eseguono l'autotest per un breve istante, quando la consolle è pronta i display visualizzano le cifre "0".
- Premere il pulsante START per fare partire immediatamente il tappeto alla minima velocità (0.8 km/ora), in modalità *Manuale*, indicata dall'accensione della prima spia luminosa "Manual".
- Dopo la partenza agendo sui pulsanti +/- si può regolare la velocità, agendo sui pulsanti UP/DOWN si può regolare il livello di inclinazione del tappeto. I display SPEED e INCLINE mostrano i valori correnti impostati, mentre i display TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.
- Premendo invece i pulsanti rapidi sulla destra della consolle, si può passare velocemente ai relativi valori di velocità pre-impostata: 1 - 2 - 4 - 6 - 8 - 10 km/ora.

MODALITÀ PROGRAMMATA - (programmi preimpostati):

- Accendere l'attrezzo con l'interruttore di rete e inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento.
- Premere il pulsante MODE per entrare nella modalità *Programmata*, agendo sui pulsanti +/- oppure UP/DOWN, scorrere i programmi pre-impostati disponibili, da P1 a P10, indicati dalla spia luminosa lampeggiante, sulla sinistra della consolle e sul display Program.
- Premere il pulsante ENTER per confermare il programma desiderato, la spia luminosa del programma scelto si accende permanentemente ad indicare la selezione.
- A questo punto è possibile partire immediatamente con l'esercizio premendo il pulsante START, in tal caso la durata del programma selezionato è prestabilita per ciascun programma.

- Per modificare il tempo di durata e il livello di difficoltà del programma selezionato, prima della pressione di START agire sui pulsanti +/- oppure UP/DOWN, per selezionare il livello di difficoltà L1 ÷ L10 indicato sul display "Calories", confermare il livello scelto premendo il pulsante ENTER. Quindi per impostare il tempo di durata del programma, visualizzato sul display TIME, agire sempre sui pulsanti +/- oppure UP/DOWN e premere ENTER per confermare il dato introdotto (range 20 ÷ 99 minuti). Premere START per partire con durata e livello di difficoltà impostati.
- Dopo la partenza agendo sui pulsanti +/- si può variare la velocità, agendo sui pulsanti UP/DOWN si può variare il livello di inclinazione. Il programma selezionato viene portato avanti per la durata del tempo impostato, fino a quando il conteggio alla rovescia sul display TIME arriva a zero.
- I grafici nelle pagine seguenti (Fig. 25- Fig. 26) mostrano il profilo dei programmi di allenamento preimpostati, illustrando lo sviluppo nel tempo in relazione alla velocità del tappeto, alla sua inclinazione e al livello di difficoltà scelto.

NOTA: Nel programma P2 non è possibile programmare il tempo di durata dell'esercitazione poiché tale programma è pensato per i giocatori di golf, simulando una camminata a velocità costante e a pendenza variabile, della lunghezza di 3.5 km, raggiunti i quali termina l'esercizio.

PAUSA E ARRESTO DELL'ESERCIZIO

- In tutte le modalità, premere il pulsante STOP per mettere in pausa l'esercizio; i dati sulla consolle vengono mantenuti per un periodo di 30 secondi, entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START.



ATTENZIONE

Fate molta attenzione poiché il tappeto nel ripartire dallo stato di 'Pausa' si porterà alla stessa velocità di quando è stato interrotto l'esercizio.

- Per azzerare l'esercizio, mantenere premuto il pulsante STOP per almeno qualche secondo.

FERMATA DI EMERGENZA:

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

PROFILI DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P1÷P5)

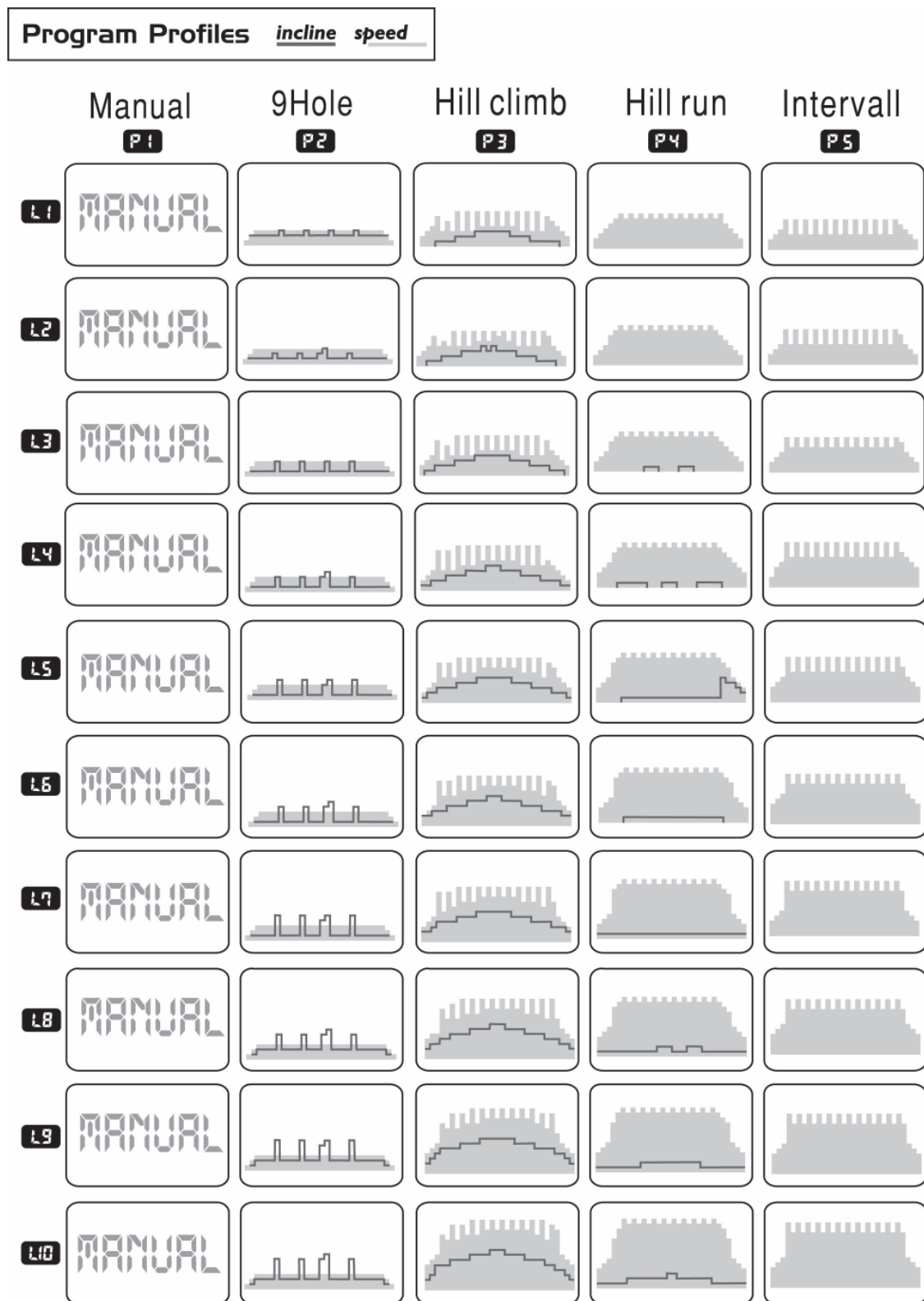


Fig. 25

PROFILI DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P6÷P10)

Program Profiles *incline* *speed*

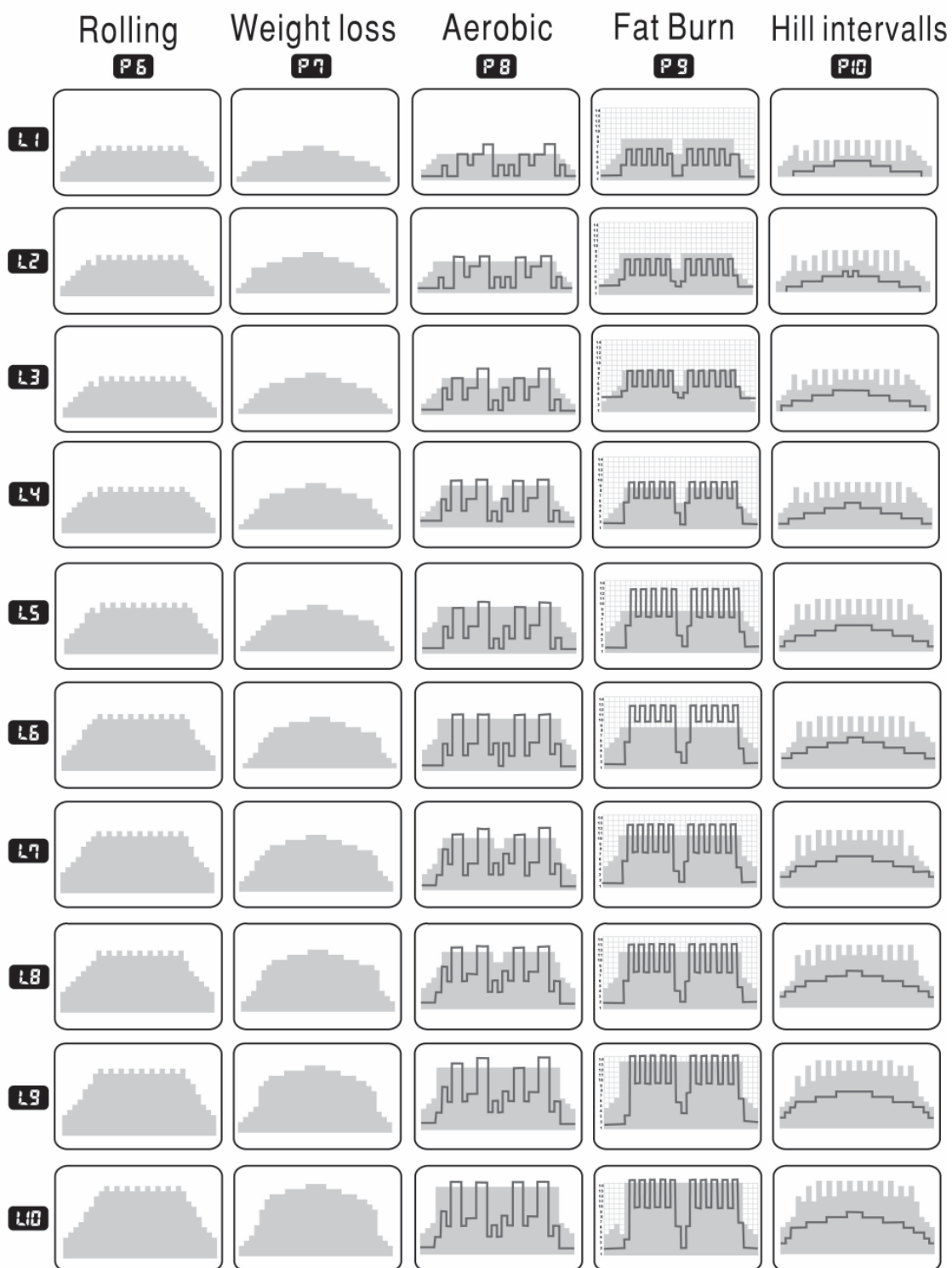


Fig. 26

ALLENAMENTO A BATTITO CARDIACO CONTROLLATO

Tramite l'utilizzo della fascia toracica, si possono effettuare allenamenti la cui intensità varia a seconda delle pulsazioni cardiache.

HRC è un programma di allenamento sofisticato che regola automaticamente la velocità del nastro a seconda del battito cardiaco rilevato dalla fascia toracica.

Affinchè il programma sia funzionale è necessario che l'utente imposti il valore di soglia del battito cardiaco al quale desidera finalizzare l'esercizio, a tale scopo riferirsi ai consigli riportati a pagina 18.

Il programma HRC si sviluppa in tre fasi principali:

- riscaldamento - (warm-up),
- allenamento a battito controllato, (HRC mode)
- defaticamento - (cool-down).

MODALITÀ HRC (battito cardiaco controllato):

- Accendere l'attrezzo agendo tramite l'interruttore di rete, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento e indossare la fascia toracica.
- Premere il pulsante MODE e agire sui pulsanti della velocità oppure dell'inclinazione per scorrere i programmi pre-impostati disponibili, dopo il programma P10, sul display <TIME - PROGRAM> viene riprodotta la sigla HRC.
- Per selezionare il programma HRC, premere il pulsante ENTER. A questo punto sul display <TIME - PROGRAM> viene riprodotta la sigla AGE, viene richiesta l'introduzione dell'età dell'utilizzatore, il cui dato è visualizzato sul display <SPEED - DISTANCE> che si presenta lampeggiante.
- Per inserire l'età dell'utilizzatore agire sui pulsanti della velocità oppure dell'inclinazione, quindi confermare il dato con il pulsante ENTER, il display assumendo il valore impostato smetterà di lampeggiare. A questo punto viene richiesta l'introduzione della soglia cardiaca (pulsazioni cardiache entro le quali l'utente deve mantenersi per l'allenamento), il cui dato è visualizzato sul display <INCLINE-PULSE> che si presenta lampeggiante.
- Per inserire la soglia desiderata delle pulsazioni cardiache agire sui pulsanti della velocità oppure dell'inclinazione, quindi confermare il dato con il pulsante ENTER, il display assumendo il valore impostato smetterà di lampeggiare. A questo punto viene richiesta l'introduzione della durata del programma di allenamento HRC, il cui dato è visualizzato sul display <TIME - PROGRAM> che si presenta lampeggiante.

- Per inserire la durata del programma di allenamento agire sui pulsanti della velocità oppure dell'inclinazione, quindi confermare il dato con il pulsante ENTER, il display assumendo il valore impostato smetterà di lampeggiare.

- Per cominciare il programma HRC premere il pulsante QUICK-START.

Durante l'esercizio si possono variare a piacere il livello di inclinazione e la velocità del nastro, agendo sui pulsanti corrispondenti, la velocità del nastro verrà comunque controllata dalla consolle che provvederà ad aumentarla o a diminuirla a seconda che il battito cardiaco rilevato dalla fascia toracica si allontani o si avvicini al valore di sogli impostato.

L'esercizio viene portato avanti per la durata del tempo prefissato, fino a quando il conteggio alla rovescia sul display TIME arriva a zero.

NOTE:

- Nel programma HRC soltanto la velocità del nastro viene controllata dalla consolle, non l'inclinazione.
- Le visualizzazioni dei display "Time"/"Calories" e "Pulse"/"Distance" possono essere alternate nel corso dell'esercizio premendo il pulsante MODE; mantenendo premuto per 3" il pulsante MODE parte la funzione automatica SCAN.

COME ALLENARSI

Ciascuna sessione di allenamento dovrebbe essere suddivisa in tre fasi.

Riscaldamento: incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi lenti di riscaldamento per 5 o 10 minuti in modo da aumentare la temperatura corporea e la frequenza cardiaca in preparazione dell'esercizio. La fase di riscaldamento è importante perchè attiva il Vostro corpo a sopportare meglio la fatica, migliora la circolazione e le pulsazioni del cuore.

Allenamento: dopo il riscaldamento aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore della "Trainig Zone". Mantenete la frequenza cardiaca della "Trainig Zone" per un tempo inferiore ai 20 minuti durante le prime settimane di allenamento, poi successivamente dai 20 ai 60 minuti. Respirate profondamente e regolarmente; mai trattenere il fiato.

Raffreddamento: dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching (Fig. 27). Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli, questo vi aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

1 - Piegamento del tronco

Piegatevi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, con le gambe tese; contate fino a 15 e ripetete.

2 - Stretching dei polpacci

Appoggiatevi al muro inclinati in avanti e sorretti dalle mani, portate la gamba destra in avanti e la sinistra tesa dietro, contate fino a 15 e ripetete.

3 - Stretching delle cosce

Sedetevi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingete lentamente le ginocchia verso il suolo contando fino a 15. Ripetere.

4 - Stretching delle gambe

Sedetevi con la Vostra gamba destra stesa. Portate la suola della scarpa sinistra contro l'interno coscia della gamba destra. Stendetevi verso il piede destro e contate fino a 15. Rilassatevi e invertite la posizione.

5 - Rotazione del collo

Ruotate la testa verso destra, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sinistra, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

Alzate la spalla destra verso l'orecchio e contate fino a 3. Cambiare spalla e ripetere.

7 - Stretching delle braccia

Aperte e sollevate le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercate di portare il braccio destro verso il soffitto quanto più potete; sentirete l'allungamento della Vostra parte destra. Cambiate ora spalla e ripetete.

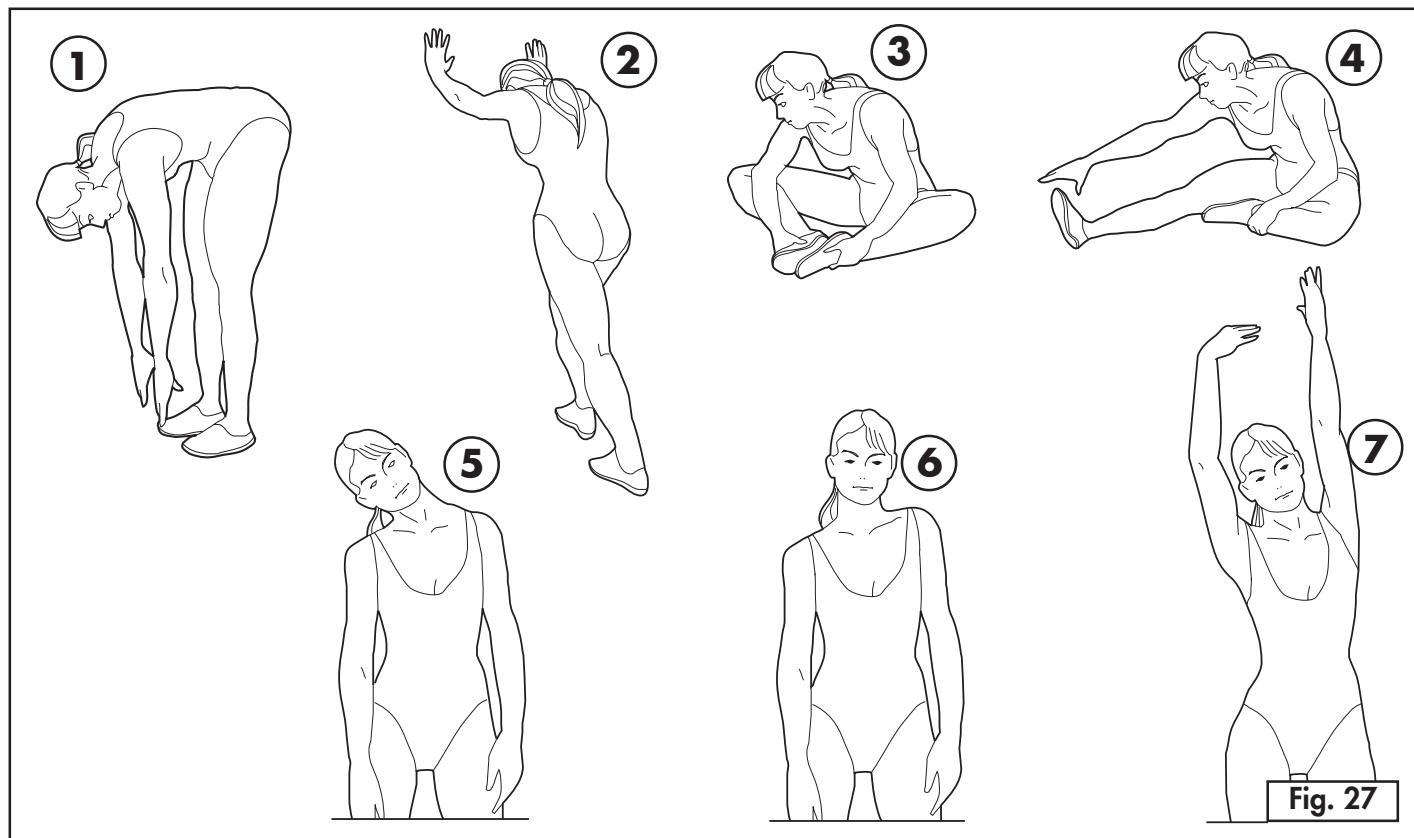


Fig. 27

MANUTENZIONE

1. È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.
2. 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.
3. 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.
4. Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore On/Off e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Ogni settimana pulire il piano di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro, inoltre portare l'inclinazione al massimo livello e con un aspirapolvere pulire il pavimento sottostante.
- Per pulire il pannello comandi utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul pannello comandi.

LUBRIFICAZIONE DEL PIANO DI CORSA

Verificare ogni due settimane il grado di lubrificazione del piano di corsa, al tatto deve risultare leggermente unto.

- Arrestare il nastro.
- Sollevare il bordo del nastro dal lato sinistro (Fig. 28).
- Lubrificare con tre spruzzi, mediante la bomboletta di olio spray, in dotazione (impiegare il lubrificante in dotazione oppure olio di vaselina).
- Ripetere l'operazione sulla parte destra del nastro.
- Avviare la macchina e camminare per alcuni minuti a bassa velocità.



ATTENZIONE

LA LUBRIFICAZIONE DEL PIANO DI CORSA È UNA OPERAZIONE IMPORTANTE E DEVE ESSERE EFFETTUATA REGOLARMENTE.

LA MANCATA LUBRIFICAZIONE DEL PIANO DI CORSA PORTA ALLA ROTTURA DEL MOTORE, SI RICORDA CHE LA GARANZIA NON È VALIDA PER DANNI CAUSATI DA NEGLIGENZA E MANCATA MANUTENZIONE.

3 spruzzi di lubrificante spray
oppure 6 gocce di olio di vaselina

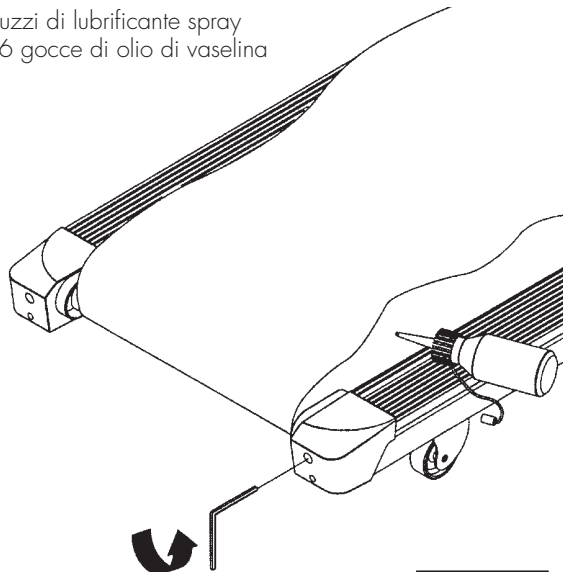


Fig. 28

CENTRATURA E TENSIONAMENTO NASTRO

- Se il nastro scorrevole tende ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra (Fig. 29), girando in senso orario un quarto di giro per volta.
- Ad ogni regolazione fate seguire un controllo per la verifica dell'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.
- 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.



ATTENZIONE

IL NASTRO NON DEVE ESSERE TENSIONATO TROPPO, UN TENSIONAMENTO ECCESSIVO CAUSA A LUNGO ANDARE LA ROTTURA DEI CUSCINETTI DELLE PULEGGIE E DEL MOTORE

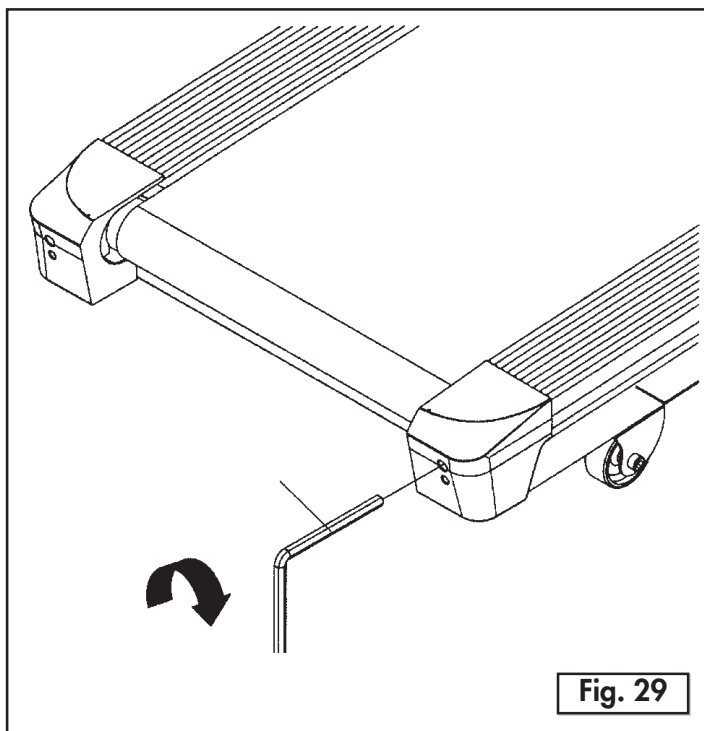


Fig. 29

SOSTITUZIONE BATTERIA TRASMETTITORE FASCIA TORACICA

Il trasmettitore utilizza batterie al litio commerciali di facile reperibilità tipo BR 2325 o compatibili.



ATTENZIONE

- Rispettare la polarità.
- Non gettare la batteria esaurita nel fuoco.
- Non buttare la batteria esaurita insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedete allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.
- Non tentare di ricaricare la batteria esaurita, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo BR2325.

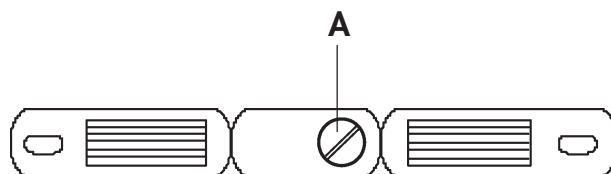


Fig. 30

- Servendosi di una moneta, svitare il tappo tondo **A** (Fig. 30) e rimuoverlo dalla sede.
- Prima di togliere la batteria esaurita memorizzarne il verso di inserimento riferendosi al terminale positivo contrassegnato dal '+'.
Inserire nel verso corretto la nuova batteria a bottone tipo BR 2325.
- Riavvitare il tappo tondo **A** (Fig. 30) della batteria al proprio posto.

SOSTITUZIONE BATTERIA DEL RADIOCOMANDO



ATTENZIONE

- Rispettare la polarità.
- Non gettare la batteria esaurita nel fuoco.
- Non buttare la batteria esaurita insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedete allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.
- Non tentare di ricaricare la batteria esaurita, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo CR 2025.

Il radiocomando utilizza batterie al litio commerciali di facile reperibilità tipo a bottone da 3 Vdc, mod. CR 2025 o compatibili.

- Rimuovere il coperchio porta batteria sfilandolo dalla parte posteriore (vedi Fig. 31).
- Estrarre la batteria esaurita dalla sede e sostituirla con altra equivalente rispettando la corretta polarità (l'indicazione del terminale positivo è riportata sul coperchio porta batteria).
- Inserire infine il coperchio porta batteria (nel verso corretto) fino a udire lo scatto di chiusura.



ATTENZIONE

Quando il radiocomando non viene utilizzato per lungo tempo, togliere la batteria per evitare l'ossidazione e il danneggiamento dei contatti.



Fig. 31

RICERCA GUASTI

TABELLA DIAGNOSTICA

PROBLEMI	CAUSE	SOLUZIONI
Dopo aver premuto l'interruttore generale la consolle non si accende	A) Mancanza tensione di rete. B) Cavo di alimentazione o interruttore danneggiato. C) Fusibile sulla linea di alimentazione interrotto. D) Durante il montaggio non sono stati collegati correttamente i cablaggi della consolle.	A) Controllare la linea elettrica, e verificare l'accensione della spia rossa integrata al pulsante. B) Sostituire il cavo di alimentazione, richiedere il ricambio. C) Sostituire il fusibile a fianco dell'interruttore generale con altro di caratteristiche equivalenti. D) Rivedere le operazioni di montaggio per individuare l'errore.
Alcuni segmenti luminosi della consolle non si accendono.	A) La consolle è danneggiata.	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza o richiedere il ricambio.
Il display Program riporta il segnale di errore E1.	A) Sensore di velocità danneggiato. B) Connettore del sensore di velocità non collegato. C) Motore elettrico non collegato, danneggiato o cinghia di trasmissione staccata.	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza o richiedere il ricambio. B) Rivedere le operazioni di montaggio per individuare l'errore. C) Richiedere assistenza tecnica.
Il display Program riporta il segnale di errore E6.	A) Cablaggio del motore che regola l'inclinazione, motore danneggiati.	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza.
Il display Program riporta il segnale di errore E7.	A) La vite del motore di inclinazione non è in posizione corretta.	A) Agire sui pulsanti UP/DOWN per forzare il movimento di inclinazione.

CATALOGO RICAMBI

Per ordinare i ricambi contattate il Vostro rivenditore o rivolgetevi direttamente a CAMMAX s.a. compilando l'apposito modulo di ordinazione dei ricambi posto in fondo al presente manuale. La sostituzione gratuita dei pezzi sarà valida solo nel periodo di garanzia.

CAMMAX s.a., garantisce il prodotto per un periodo di 2 anni dalla data di acquisto, quando utilizzato in condizioni di normale impiego.

La CAMMAX s.a. NON si dichiara disponibile a richieste di risarcimento che derivino da assemblaggio errato, uso improprio, alterazioni, ecc... (per un maggior dettaglio verificare le condizioni di garanzia sul tagliando allegato). NON sono inoltre coperti i costi di riparazioni sostenuti da personale non autorizzato da CAMMAX s.a.

In caso di restituzione si prega di contattare il Vs. fornitore.

TERMINI DI GARANZIA

La Cammax s.a. garantisce, in base a specifici controlli, che il prodotto commercializzato è esente da difetti nei materiali e nella fabbricazione.

La garanzia è valida inderogabilmente al verificarsi delle seguenti condizioni:

- a) Il prodotto deve essere utilizzato solo in ambiente domestico.
- b) Devono essere osservate le indicazioni di uso e manutenzione del prodotto, così come riportate nel manuale presente all'interno della confezione. (Richiedete il manuale al Vs. punto vendita qualora non lo abbiate trovato).

DURATA DELLA GARANZIA

Il prodotto è coperto da una garanzia di 24 mesi.

ATTIVAZIONE DELLA GARANZIA

1. La Garanzia si attiva nel momento dell'acquisto nel punto vendita. Con l'emissione dello scontrino (o documento fiscale) si è in possesso dell'elemento comprovante la data a partire dalla quale decorrono i termini sopra citati.
2. Il coupon del prodotto deve essere debitamente compilato in ogni sua parte e spedito all'indirizzo riportato sul coupon stesso, unitamente alla fotocopia dello scontrino (o documento fiscale).
3. Solo attraverso le fasi sopra riportate si potrà ottenere la registrazione e attivazione della garanzia e quindi il diritto all'assistenza gratuita durante il periodo di copertura della Garanzia stessa.

ESCLUSIONE DAL DIRITTO DI GARANZIA

1. La Garanzia NON è valida quando il prodotto è utilizzato al di fuori dell'ambiente domestico.
2. La Garanzia NON è valida quando il prodotto è utilizzato in palestre, circoli privati, associazioni sportive, alberghi ed in tutte quelle occasioni in cui si verifica un uso collettivo del prodotto.
3. La Garanzia NON è valida qualora si verifichino manomissioni non autorizzate o qualora vi sia un uso improprio del prodotto.

CUSTOMER SERVICE

1. E' attivo, al servizio dei ns. Clienti, il numero verde 800-595-580, al quale risponde il ns. responsabile tecnico dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 13.00, e dalle 15.00 alle 18.00.
2. Per domande o richieste inerenti a problemi tecnici, è attivo il ns. servizio di risposte on-line indirizzando la Vs. posta elettronica all'indirizzo : cammax.assistenza@omniway.sm.
3. E' compito del Cliente che richiede assistenza in Garanzia mandare fotocopia dello scontrino (o documento fiscale) via fax componendo il numero 0549.953425, qualora questi non vi abbia già provveduto nel momento della compilazione del coupon all'acquisto.
4. Nel caso di richiesta di intervento in Garanzia, il Cliente dovrà corrispondere solo il Diritto di Chiamata al tecnico di zona incaricato della riparazione. Nel caso di abitazioni con ubicazione fortemente decentrata dalla zona di competenza del tecnico, può essere richiesto un supplemento da concordarsi di volta in volta con il Cliente stesso.
5. I pezzi sostituiti in Garanzia dai tecnici incaricati dovranno essere riconsegnati all'addetto all'intervento al termine delle operazioni di ripristino del prodotto.

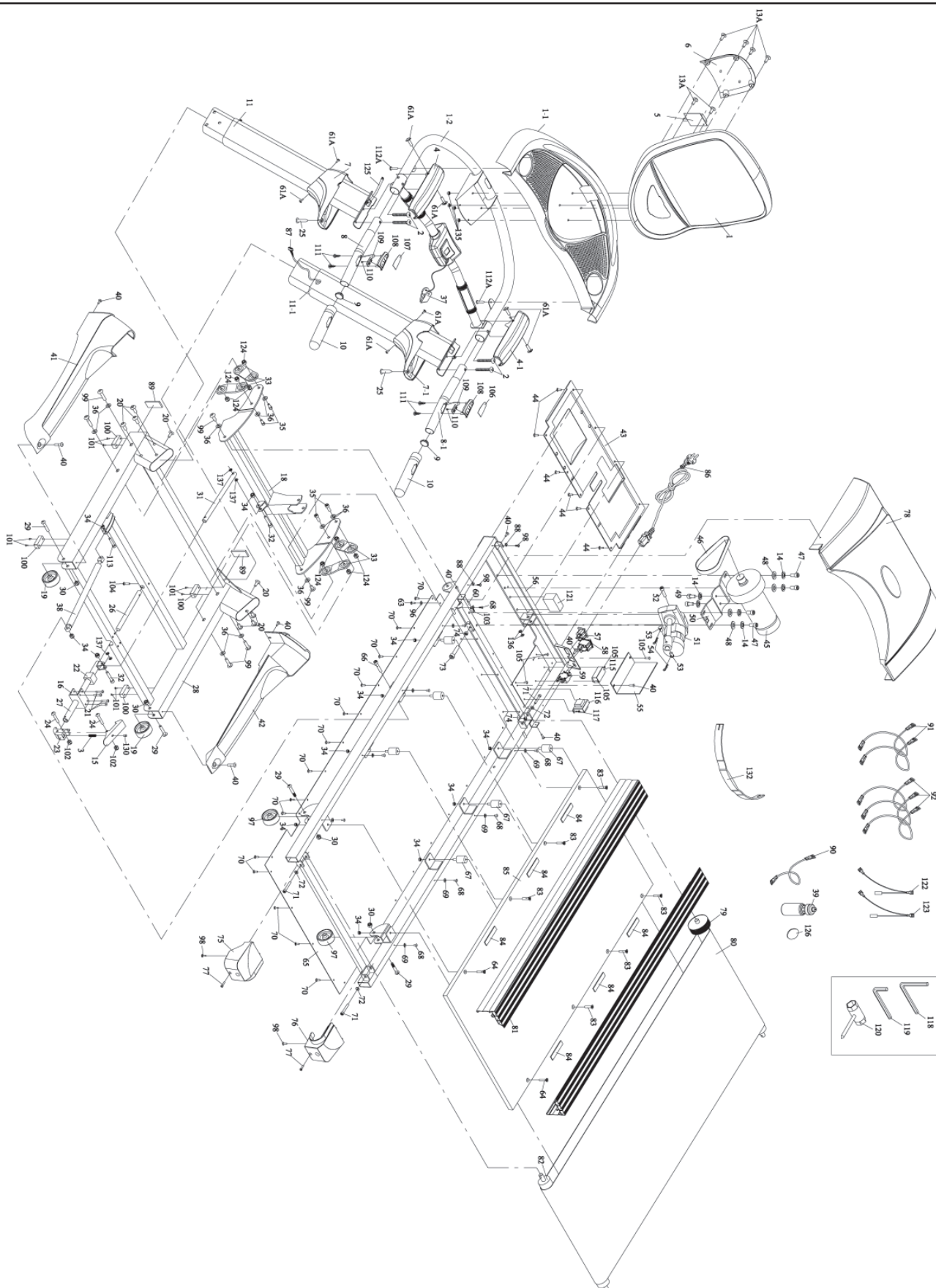
6. Prima di effettuare una chiamata telefonica al fine di ottenere informazioni, si prega la gentile Clientela di avere precise informazioni sul modello del prodotto, numero di serie (ove riportato), difetto riscontrato, nome del pezzo e relativo numero così come riportato sul libretto di uso e manutenzione presente all'interno del prodotto.

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Plancia assemblata	1
1-1	Mensola porta oggetti e borracce	1
1-2	Borraccia	1
2	Bullone corrimano	4
3	Molla	1
4	Mascherina superiore corrimano Sn	1
4.1	Mascherina superiore corrimano Ds	1
5	Scheda elettronica ricevitore TV	1
6	Coperchio posteriore plancia	1
7	Mascherina inferiore corrimano Sn	1
7.1	Mascherina inferiore corrimano Ds	1
8	Prolunga corrimano Sn	1
8.1	Prolunga corrimano Ds	1
9	Tappo corrimano [1-1/2"x1,5T]	2
10	Manopola corrimano con pulsanti	2
11	Montante Sn	1
11.1	Montante Ds	1
13A	Vite esag. t. tonda [M4xP0,7x8]	6
14	Rondella a molla M8	6
15	Pedale del gancio di sicurezza	1
16	Ancora pedale gancio di sicurezza	1
17	Bullone [M4x16]	12
18	Tubolare fulcro inclinazione piano	1
19	Ruota di spostamento	2
20	Bullone [M8xP1.25x15]	8
21	Bullone [M6xP1.0x45]	4
22	Rondella	1
23	Guida	1
24	Bullone [M5xP0.8x40]	2
25	Bullone [M5x25]	2
26	Albero fisso gancio di sicurezza	1
27	Cilindro scorrevole su albero fisso	1
28	Telaio motore	1
29	Bullone	4
30	Dado [M10xP1,5]	4
31	Albero scorrevole gancio di sicurezza	1
32	Vite	2
33	Supporto tubolare inclinazione piano	4
34	Dado [M8xP1.25]	12
35	Vite	4
36	Rondella	10
37	Chiave di sicurezza a clip	1
38	Ammortizzatore a gas	1
39	Borraccia	1
40	Bullone [M5xP0.8x10]	9
41	Mascherina inferiore montante Sn	1
42	Mascherina inferiore montante Ds	1
43	Mascherina inferiore vano motore	1
44	Bullone [M6xP1.0x10]	9
45	Motore nastro	1
46	Cinghia motrice	1
47	Bullone [M8xP1.25x20]	4
48	Rondella [Ø8xØ19x3.0t]	4
49	Bullone [M8xP1.25x15]	2
50	Staffa di supporto motore	1
51	Motore inclinazione piano di corsa	1
52	Bullone [M10xP1.5x40]	1
53	Piastrino sagomato in acciaio	2
54	Perno	2
55	Scheda elettronica di potenza	1
56	Telaio piano di corsa	1
57	Presa di rete	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
58	Interruttore di rete	1
59	Magnetotermico di sicurezza	1
60	Sensore velocità	1
61A	Bullone [M5xP0.8x15]	8
63	Bullone [M6xP1.0x8]	4
64	Bullone [M8xP1.25x35]	2
65	Pannello inferiore piano di corsa	1
66	Bullone [M8xP1.25x50]	1
67	Gommini smorzacolpi piano di corsa	6
68	Bullone [M4xP0.7x10]	9
69	Rondella plastica	8
70	Bullone [Ø4x12]	24
71	Bullone [M8xP1.25x55]	3
72	Rondella [Ø8xØ16x1.5t]	3
73	Bullone [M8xP1.25x45]	1
74	Bullone [M8xP1.25]	2
75	Copri rullo posteriore Sn	1
76	Copri rullo posteriore Ds	1
77	Bullone [M4xP0.7x20]	2
78	Copertura superiore vano motore	1
79	Rullo anteriore [motrice]	1
80	Nastro di corsa	1
81	Pedana laterale	2
82	Rullo posteriore [rinvio]	1
83	Bullone [M8xP1.25x30]	6
84	Nastro biadesivo [20x100x1,5t]	6
85	Piano di corsa	1
86	Cavo di rete	1
87	Cablaggio inferiore computer	1
88	Passacavo in gomma UC-0	2
88-1	Passacavo in gomma UC-1	2
89	Tappo quadrato in plastica	2
90	Cavo cablato 120 mm (verde)	1
91	Cavo cablato 90 mm (bianco)	1
92	Cavo cablato 90 mm (nero)	2
96	Rondella [Ø6x13x1.0t]	4
97	Ruota inclinazione piano	2
98	Bullone [M4xP0.7x16]	6
99	Bullone	6
100	Piedino di livellamento	4
101	Bullone Ø4x20	8
102	Dado [M5xP0.8]	2
103	Piastrino porta sensore	1
104	Bullone [M6xP1.0x25]	2
105	Vite [M5xP0.8x8]	4
112-A	Bullone [Ø4x12]	2
113	Bullone	1
114	Piastra di estensione	2
115	Filtro di rete	1
116	Trasformatore di rete	1
117	Vite [M5xP0.8x10]	2
118	Chiave esagonale 6 mm	1
119	Chiave esagonale 5 mm	1
120	Chiave a tubo con giravite	1
121	Adattatore	1
122	Cavo adattatore bianco	1
123	Cavo adattatore nero	1
124	Dado [M10x1,5x8t]	10
125	Cavo antenna	1
126	Telecomando TV e tappeto	1
130	Bullone [M6x1.0x8]	1
132	Fascia toracica	1
135	Dado [M6xP1.0]	4

ESPLOSO DELLE PARTI



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Il Catalogo Ricambi consente di eseguire l'acquisto delle parti di ricambio originali in modo semplice e chiaro. È costituito da 1 tavola illustrata completa di tabella: nell'esploso, ad ogni particolare, è attribuito un numero di riferimento; nella tabella, seguendo l'ordine progressivo dei numeri di riferimento delle illustrazioni, vengono elencati tutti i codici dei relativi particolari.

Le ordinazioni delle parti di ricambio devono essere correlate sempre dalle seguenti indicazioni:

- 1) Denominazione del prodotto (sigla o nome del modello)
- 2) Nome del particolare da sostituire
- 3) Numero di codice di riferimento del particolare
- 4) Quantità richiesta
- 5) Modalità di spedizione (barrare la procedura desiderata).



AVVERTENZA

Il presente catalogo può presentare piccole differenze dal prodotto in vostro possesso; possono mancare eventuali piccoli aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo; qualora non risultino esaurienti illustrazioni e descrizioni contattare direttamente il costruttore.



MODULO D'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Modalità di spedizione

POSTA

☐

CORRIERE
ESPRESSO

☐

Recapito

Nr. posizione	Descrizione del particolare	Q.tà



Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo secondo le modalità seguenti:

A mezzo Posta



CAMMAX SERVIZIO RICAMBI

Strada Borrana, 32A
(z.i. Ciarulla)
47899 - Serravalle
Repubblica di San Marino

A mezzo Fax



**CAMMAX
SERVIZIO RICAMBI**
Fax 0549 953425



Camax s.a.

Strada Borrana 32A (z.i. Ciarulla) - 47899 - Serravalle - Repubblica di San Marino

Tel. 800 595 580 (numero verde) - Fax 0549 953425

www.fassisport.com