

Libretto d'istruzioni per il tappeto da corsa Finnlo MAXIMUM ST 8000 (codice 3954)



INDICE

1. INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

2. GENERALITÀ

2.1 Imballaggio

2.2 Rottamazione

3. MONTAGGIO

3.1 Lista di controllo

3.2 Tappe per il montaggio

3.3 Impostazione

3.3.1 Impostazione in dettaglio del tappeto

3.3.2 Alimentatore

3.4 Preparazione prima dell'uso

3.4.1 Accendere il tappeto da corsa

3.4.2 Chiave di sicurezza

3.4.3 Salire e scendere

3.4.4 Scendere in caso di urgenza

4. CURE E MANUTENZIONI

5. DISPLAY e PROGRAMMAZIONE

5.1 Tasti del display

6. ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

6.1 Frequenze d'allenamento

6.2 Intensità degli allenamenti

6.3 Allenamento in base ai livelli dei battiti cardiaci sotto sforzo

6.4 Controllo dell'allenamento

6.5 Durata degli allenamenti

7. DIAGRAMMA DEI BATTITI CARDIACI SOTTO SFORZO

8. ESPLOSO – VEDUTA DELL'INSIEME

9. LISTA DEI PEZZI

10. CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA

Lista dei pezzi disponibile sulle istruzioni originali.

Per maggiori informazioni sul montaggio, gli esercizi o altro, si ringrazia di riportarsi alle istruzioni originali disponibili sul sito ufficiale della marca.

1. Indicazioni per la sicurezza

È primordiale di leggere con attenzione l'integralità del libretto d'istruzioni prima di utilizzare la presente attrezzatura. Affinché sia possibile di allenarsi con efficienza e con la massima sicurezza nel corso degli anni, è assolutamente indispensabile che le istruzioni per la manutenzione e per la sicurezza indicate in questo libretto siano seguite con esattezza. Qualunque persona che vorrà utilizzare la presente attrezzatura dovrà obbligatoriamente conoscere in anticipo le stesse istruzioni.

IMPORTANTE!

- Utilizzare solo questo tappeto da corsa nell'ambito dell'uso per il quale è stato ideato.
- Qualunque altro uso dell'articolo è proibito e potrebbe essere pericoloso.

L'importatore non potrà essere ritenuto come responsabile dei danni causati da un uso non idoneo dell'apparecchiatura.

- Detto prodotto concederà un allenamento con un'attrezzatura fabbricata secondo le ultime tecnologie. Qualsiasi fonte di rischio che potrebbe causare delle ferite è stato rimosso per quanto possibile.

Per ridurre rischi, ferite e incidenti, si prega di leggere e seguire le regole elementari seguenti:

1. Non autorizzare i bambini a giocare con o accanto all'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che viti e dadi siano perfettamente avvitati.
3. Sostituire con celerità tutte le parti difettose e non utilizzare l'apparecchiatura fino a che quest'ultima sia aggiustata. Controllare regolarmente tutti i manicotti dell'attrezzatura.
4. Evitare le temperature elevate, l'umidità e gli schizzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni d'uso, prima d'iniziare a utilizzare l'apparecchiatura.
6. L'apparecchiatura richiede tutto intorno, uno spazio libero sufficiente (almeno 2x1m).
7. Impostare l'apparecchiatura sopra una superficie dura e piana.
8. Mai allenarsi subito prima o subito dopo i pasti.
9. Prima di cominciare qualunque attività di fitness o di rimessa in forma, farsi esaminare da un Medico.
10. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere unicamente garantito se si controllano regolarmente i pezzi suscettibili di usura. Questi ultimi sono indicati con un * sulla lista dei pezzi.
11. Detta apparecchiatura non deve mai essere utilizzata come se fosse un giocattolo.
12. Camminare soltanto sugli spazi previsti per questo.
13. Portare delle scarpe, non si deve mai fare esercizi a piedi nudi.

14. Accertarsi che nessuno si trovi accanto all'apparecchio, perché potrebbe essere ferito **dalle parti in movimento**.
15. Non è concesso di impostare la presente apparecchiatura in stanze con alto livello di umidità (sala da bagno) o in un terrazzo. Il presente tappeto da corsa è destinato per un uso all'interno della casa.
16. Verificare che il pavimento sia compatibile con il tappeto. Un pavimento non idoneo potrebbe causare delle scosse.
17. Le riparazioni da eseguire nella zona motrice vanno fatte da uno specialista.
18. Si prega di proteggere sia il tappeto, sia l'alimentatore, da fonti di calore.
19. Impostare il presente tappeto in modo tale che sia possibile di vedere le terze persone. Vestiti larghi rischierebbero d'infilarsi nelle parti mobili del tappeto da corsa durante gli allenamenti, e quindi di provocare degli incidenti. Si devono sempre indossare vestiti da sport adeguati per l'allenamento.
20. Il tappeto da corsa non può e non deve essere mai utilizzato da più persone contemporaneamente.
21. Prima ogni seduta, accertarsi sempre che il tappeto da corsa sia perfettamente intatto. Mai allenarsi con un'attrezzatura difettosa.
22. Se delle riparazioni sono eseguite dall'utilizzatore, dovranno essere fatte con il previo consenso di uno specialista autorizzato, e utilizzando pezzi di ricambio originali.
23. Pulire il tappeto da corsa dopo ogni seduta d'allenamento, per evitare danni dovuti al sudore.
24. Badare al fatto che alcun liquido (bevande, sudore, ecc.) penetri all'interno sia del display, sia del tappeto da corsa, perché potrebbe fare ruggine e danneggiare le parti meccaniche e i componenti elettronici
25. Il tappeto da corso non è in alcun caso adatto per essere usato dai bambini, la cui tendenza naturale a giocare e a sperimentare può spesso provocare delle situazioni impreviste, rispetto alle quali il costruttore non potrà assumere alcuna responsabilità. Se tuttavia si lasciano dei bambini allenarsi con il presente tappeto da corsa, essi dovranno prima imparare in modo intenso come usare in modo corretto il presente tappeto da corsa, un adulto dovrà sorvegliare l'integralità della seduta d'allenamento.
26. Accertarsi che bambini e animali domestici rimangano ad una certa distanza di sicurezza durante gli allenamenti, e che nessun oggetto si trovi sotto il tappeto da corsa, in particolare intorno alle parti mobili.
27. Una chiave di sicurezza è fornita insieme al tappeto da corsa. Detta chiave va impostata sul display, ma anche attaccata ai vestiti dell'utilizzatore. Quando questa chiave viene tirata via, il tappeto si ferma.

Collegamento con la corrente elettrica

- Per funzionare, questo tappeto da corsa ha bisogno di una tensione di 220 – 230 V e 50 Hz. Se la tensione cambia del 10%, allora le performance del tappeto da corsa potranno essere colpite. Occorrerà in questo caso prendere contatto con il rifornitore di corrente elettrica per procedere a delle prove.
- Nello stesso modo, questa tensione raccomandata può provocare dei cortocircuiti. Il problema non viene dallo stesso prodotto, ma dal salvavita. È possibile di procurarsi pezzi necessari presso i negozi specializzati.
- Il presente tappeto da corsa va esclusivamente collegato con il cavo fornito, che comporta una presa da terra di 16 A, protetta separatamente per mezzo di un fusibile e installato da un professionista.
- Prima di spostare il tappeto da corsa o di compiere delle operazioni di manutenzione, rimuovere sempre la spina dalla presa della corrente.
- Per collegare il tappeto da corsa, mai utilizzare multiprese o avvolgicavi. Se si usa una prolunga, deve rispondere alle direttive del VDE.
- Mai rimuovere delle protezioni del prodotto senza aver tolto la spina per la luce del tappeto da corsa.
- Mai utilizzare quest'attrezzatura quando ci sono tuoni e fulmini.

Luogo dove impostare il tappeto da corsa MAXIMUM ST 8000

- Per impostare il tappeto da corsa, scegliere una superficie che presenti uno spazio sufficiente in tutte le direzioni (lo spazio libero deve essere di due metri dietro l'attrezzatura, di un metro davanti all'attrezzatura e di almeno due metri da ogni lato di quest'ultimo).
- La stanza dove si svolgerà l'allenamento dovrà avere abbastanza aria nel corso delle sedute, tuttavia evitare le correnti d'aria.
- Utilizzare il tappeto da corsa solo all'interno della casa e in stanze abbastanza temperate. Non è concesso un uso all'esterno della casa.
- Questo tappeto da corsa non è idoneo per un uso all'interno di stanze umide e non va usato in posti dove si trovano piscine, saune, ecc.

- Il tappeto da corsa deve essere solo utilizzato su un pavimento omogeneo e solido. Compensare gli eventuali difetti di livello del pavimento se occorre.
- L'ideale è di impostare il tappeto da corsa su un tappeto protettore concepito a tale scopo.
- Accertarsi assolutamente che il cavo della corrente non sia bloccato e che non presenti alcun rischio per fare cadere una persona.
- Mantenere qualunque oggetto scottante lontano dal tappeto da corsa e in particolare dal cavo della corrente.
- Le apparecchiature elettriche in modo di funzionamento o in modo spento emettono un raggio elettromagnetico. Di conseguenza, gli apparecchi che emettono un raggio intenso (come per esempio i telefonini, i computer, ecc) dovranno essere mantenuti alla larga dal tappeto da corsa, perché questi ultimi potrebbero provocare interferenze e disguidi, in particolare rispetto alla misurazione dei battiti cardiaci.
- Raccomandiamo di togliere la spina della luce dalla presa elettrica quando l'utilizzatore non è in casa, per evitare qualunque uso non idoneo da parte di una terza persona.

2. Generalità

Detta apparecchiatura è ideata per un uso all'interno della casa. Un uso errato o sbagliato della presente attrezzatura (allenamento eccessivo, impostazione scorretta, ecc.) può causare dei problemi di salute.

Previo qualsiasi programma di allenamento, è fortemente consigliato di farsi sottoporre a un esame medico completo, per escludere qualsiasi rischio potendo esistere per la propria salute.

2.1. Imballaggio

L'imballaggio è costituito con materiali riciclabili ed ecologici:

- Imballaggio esterno in cartone;
- I pezzi saldati fatti con schiuma polistirolo (PS) senza CFC;
- Fodere e sacchetti sono in polietilene (PE);
- Corregge per l'imballaggio fatte con polipropilene (PP).

2.2 Rottamazione



In fin di vita, detto prodotto non dovrà essere buttato nella spazzatura, ma andrà depositato in un centro di riciclaggio per rifiuti elettrici ed elettronici. I vari materiali della presente apparecchiatura sono riciclabili. Consegnando la propria apparecchiatura nel circuito del riciclaggio si contribuisce a proteggere l'ambiente.

Si prega di informarsi presso il Comune per conoscere il centro di riciclaggio il più vicino di casa.

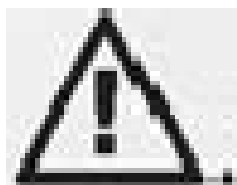
3. Montaggio

Per facilitare il più possibile la costruzione dell'apparecchiatura, abbiamo già montato i pezzi i più importanti.

Prima di montare la propria apparecchiatura, si ringrazia di leggere con attenzione le istruzioni e dopo di procedere passo per passo, come viene specificato nella presente istruzione.

Contenuto dell'imballaggio

- Disimballare tutto, pezzo dopo pezzo e sistemarli uno accanto all'altro per terra.
- Disimballare il telaio principale e appoggiarlo per terra dove dovrà essere predisposta una protezione perché senza piede d'appoggio, quest'ultima potrebbe danneggiare/rigare il pavimento. Questa protezione deve essere piatta e non troppo spessa in modo tale che la parte principale sia in posizione stabile.
- Accertarsi di avere abbastanza spazio intorno all'apparecchiatura prima di montare il tutto.

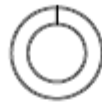


Per evitare sia danni, sia sgradevoli incidenti, occorrono due persone per montare il presente tappeto da corsa.

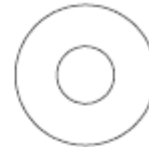
Mai infilare le dita nel blocco motore!

3.1 Lista di controllo

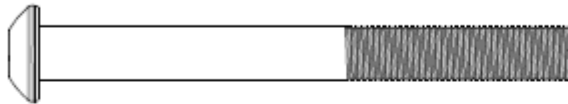
Step1



#58 - 3/8"
Split Washer (6 pcs)



#59 - 3/8"
Flat Washer (6 pcs)



#104 – 3/8" x 3-3/4"
Button Head Socket Bolt (6 pcs)



#73 – M5 x 12mm
Phillips Head Screw (4 pcs)

Step2



#110 - M5 x 10mm
Phillips Head Screw
(2 pcs)



#73 - M5 x 12mm
Phillips Head Screw
(1 pcs)



#125 - M5
Star Washer (1 pc)



#112 - M5 x 30mm
Phillips Head Screw
(2 pcs)

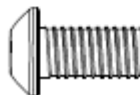
Step3



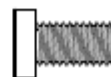
#58 - 3/8"
Split Washer (6 pcs)



#59 - 3/8"
Flat Washer (6 pcs)



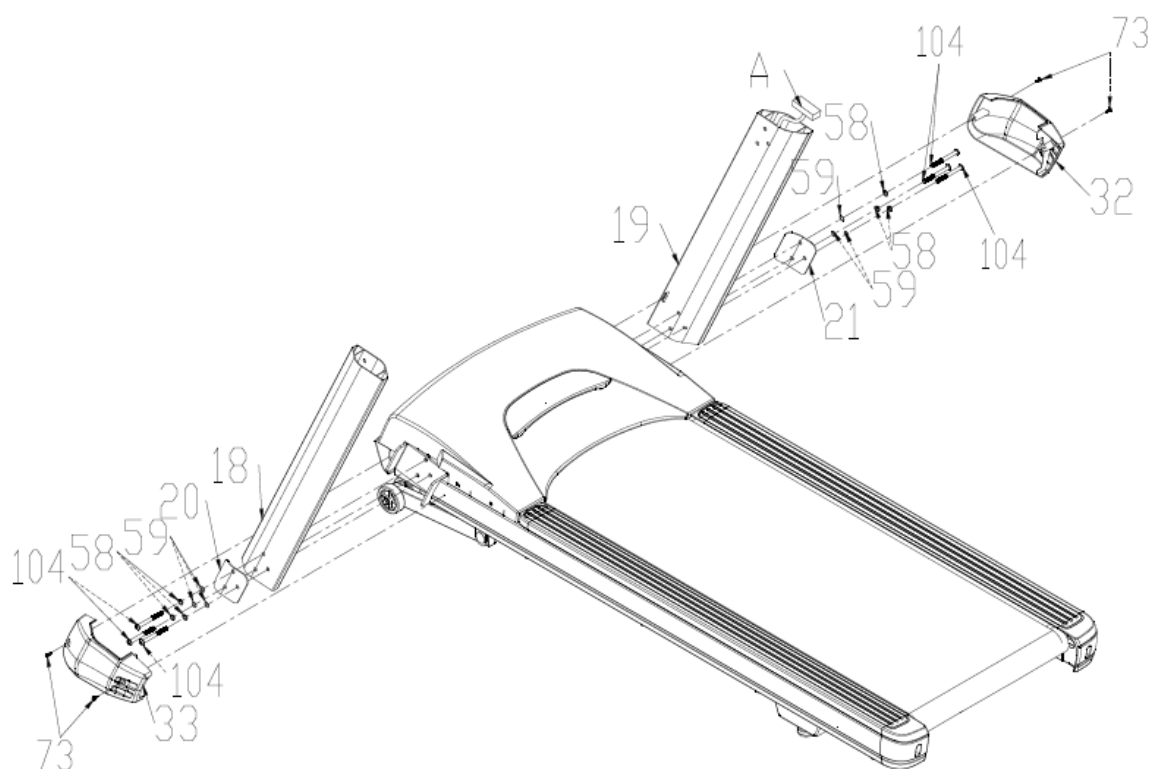
#105 – 3/8" x 3/4"
Button Head Socket Bolt (6 pcs)



#108 – M8 x 12mm
Socket Cap Bolt (6 pcs)

3.2 Tappe per il montaggio

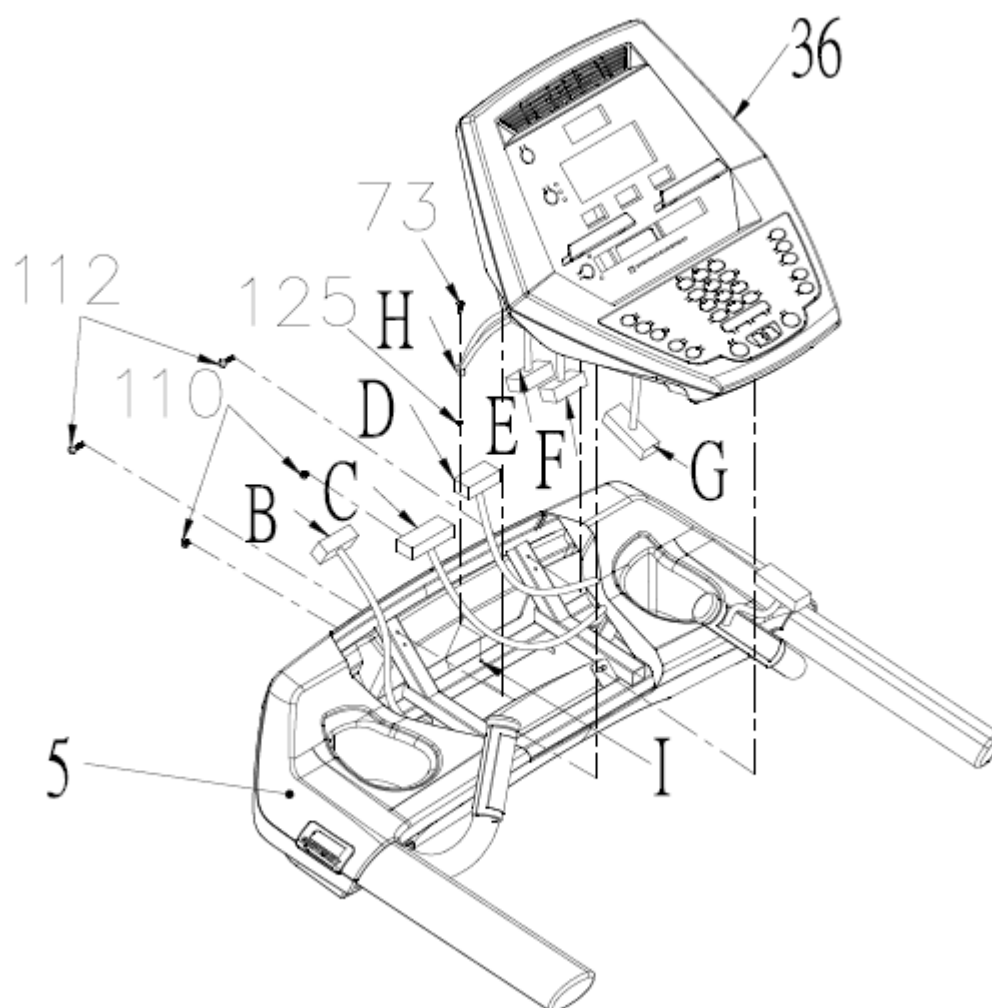
Tappa numero UNO



Montaggio dei montanti laterali

Il cavo di collegamento del display (A) in provenienza della base dell'attrezzatura è già stato installato nel montante di destra (19). Basta fissare questo montante sul tappeto. Badare a non danneggiare il cavo del display. L'aggancio di questo montante va fatto tramite le viti fornite con l'attrezzatura. Montare per ultimo la mascherina esterna (73).

Tappa numero due

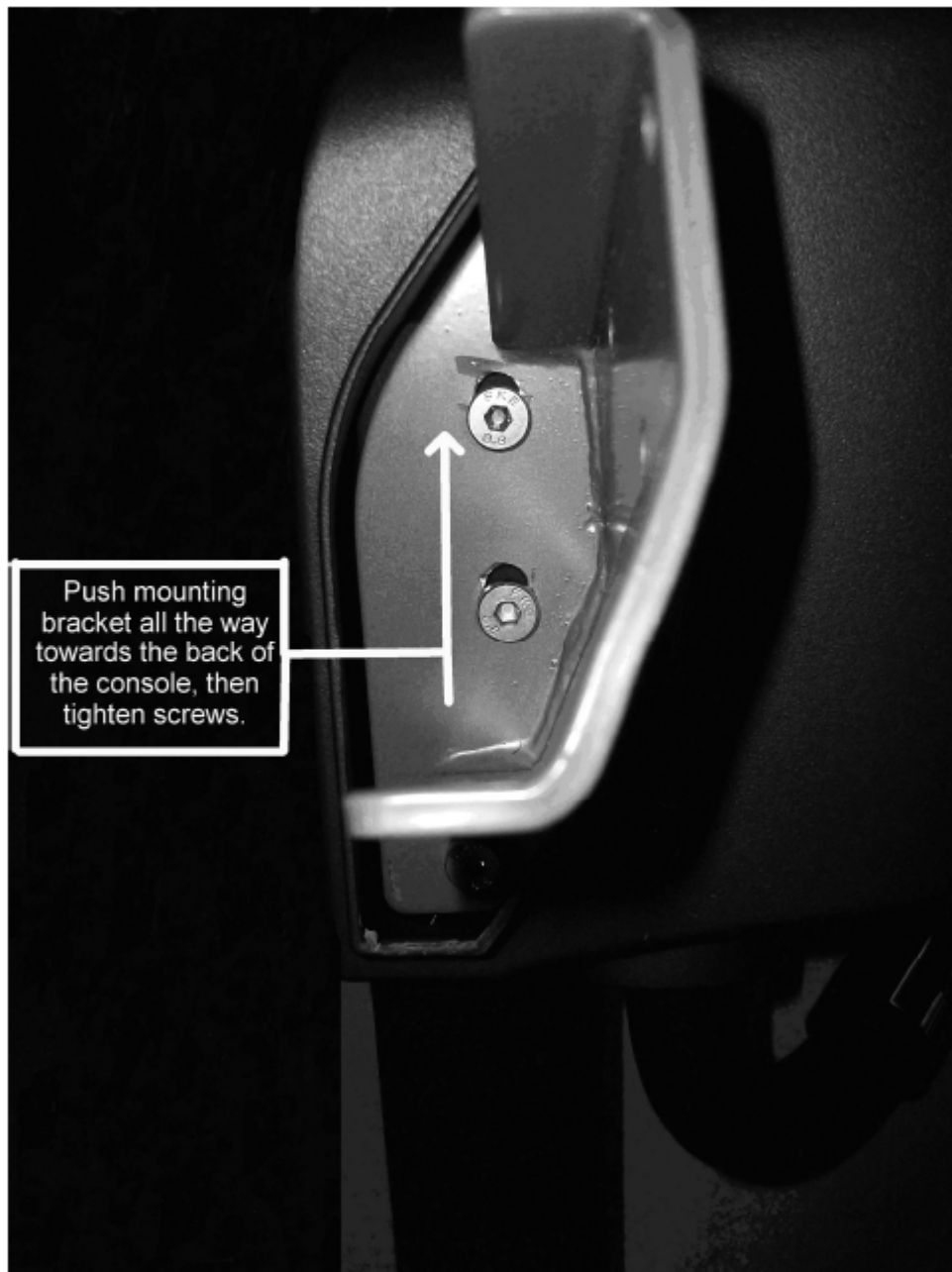


Il display sarà collegato per mezzo del cavo del display G (86) & C (120)

Il cavo per i sensori del battito cardiaco: D (122) & F (88) per il lato destro;
B (28) & E (88) per il lato sinistro.

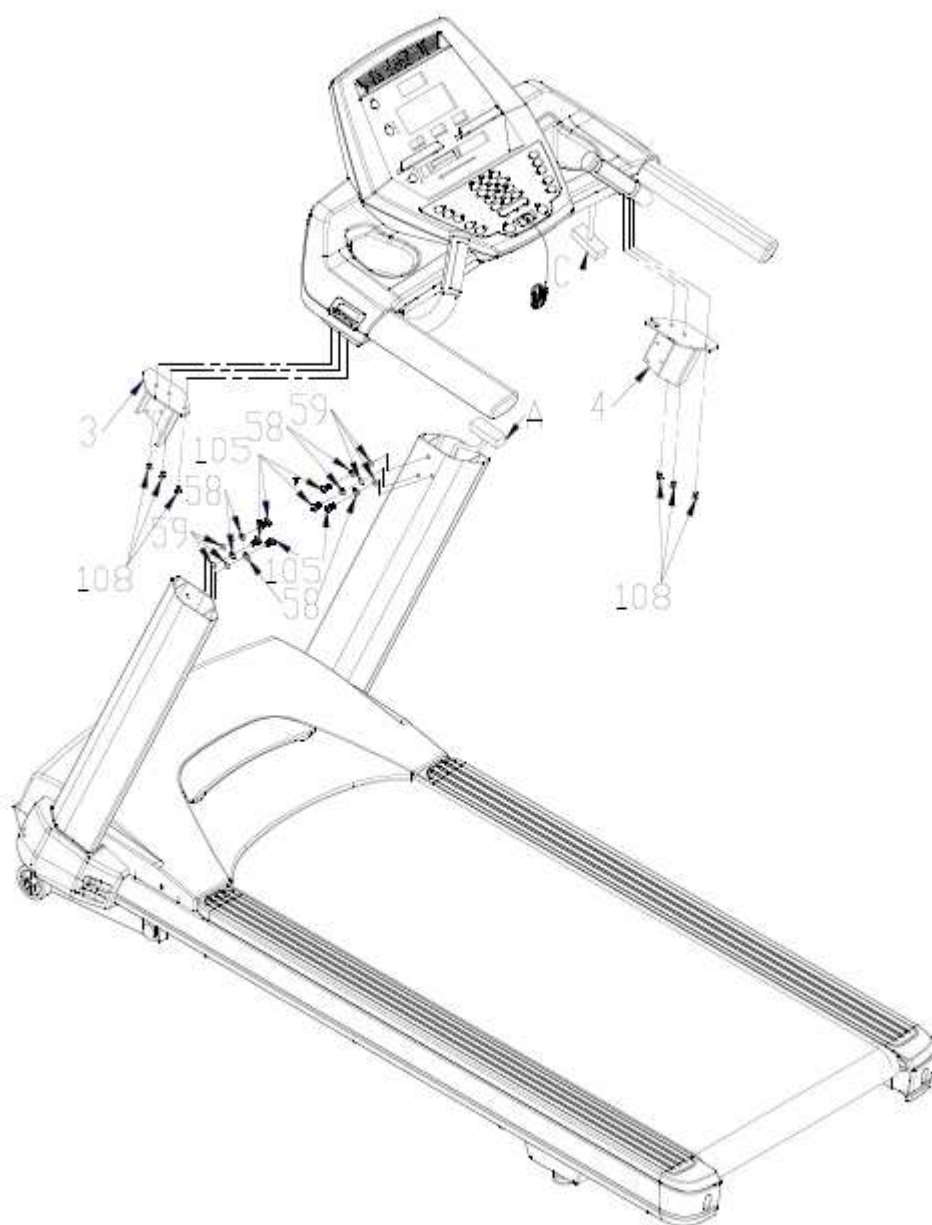
Collegare il cavo H (121) nel buco (I) con M5 x 30 mm (112) e due viti M5 x 10 mm (110).

Tappa numero tre



Durante il montaggio dei supporti d'interfaccia del display (articoli 3 & 4), badare a impostare le viti fino in fondo del display, prima di stringere gli arresti.

Tappa numero quattro



1. Agganciare il blocco del display sui supporti 3 di sinistra e 4 di destra, con 6 viti M8 x 12 mm.
2. Collegare il display C (120) con il cavo (A) (87).
3. Fissare il blocco del display sui montanti del tappeto con i bulloni 3/8 x 3/4 (105) e le rondelle 3/8 (58) e rondella 3/8 (59).

Attenzione: Accertarsi che i cavi non siano né danneggiati né incastrati nel corso del montaggio.

3.3 Impostazione

- Per mantenere un uso confortevole, si prega d'impostare il tappeto in un posto adeguato.
- Mai utilizzare questo tappeto da corsa all'esterno della casa.
- Mai impostare questo tappeto da corsa vicino a una fonte d'acqua o in una stanza con un forte livello di umidità (per esempio una sala da bagno).
- Accertarsi che il filo della luce non ostacoli il passaggio delle persone.
- Se il pavimento della stanza è coperto da un tappeto, accertarsi che ci sia abbastanza spazio con il tappeto da corsa. Se non è il caso, mettere qualche cosa sotto il tappeto da corsa.
- Fare in modo che ci sia uno spazio di sicurezza di almeno 2x 1 metro dietro il tappeto da corsa.
- Dopo un uso prolungato del tappeto da corsa, sarà possibile di intravedere abrasione nera sotto il tappeto. Questo è l'usura normale dell'attrezzatura e non significa che ci sia un pezzo difettoso. Per evitare di sporcare il pavimento è possibile d'impostare una protezione sotto il tappeto.

3.3.1 Impostazione in dettaglio del tappeto

Accertarsi che il pavimento dove sarà impostato il tappeto da corsa sia piano. Se il tappeto da corsa non si troverà in una posizione corretta, occorrerà spostarlo.

3.3.2 Alimentatore

Badare a non collegare la spina del tappeto da corsa in una multipresa dove sono già collegati computer o televisori.

3.4 Preparazione prima dell'uso

3.4.1 Accendere il tappeto da corsa

Premere sul pulsante per accendere l'apparecchio.

3.4.2 Chiave di sicurezza

Accertarsi che la chiave di sicurezza sia correttamente inserita. Se la chiave è inserita male il tappeto da corsa non si accenderà. Un allenamento senza fissare il cordone è vietato perché il tappeto da corsa non si fermerà automaticamente se uno venisse a cadere. Per fermare il tappeto da corsa in modo sicuro, utilizzare il tasto STOP. Il tappeto da corsa non può essere messo in moto finché la chiave di sicurezza non è in posizione "Emergency stop".

3.4.3 Salire e scendere

Utilizzare le manopole per salire e scendere dal tappeto da corsa. Durante l'allenamento mantenere sempre lo sguardo verso il display. Se si desidera finire l'allenamento, premere su STOP poi aspettare che il tappeto si fermi completamente.

3.4.4 Scendere in caso di urgenza

In caso di emergenza, procedere come segue:

- Ritirare la chiave di sicurezza;
- Reggersi alle due sbarre;
- Saltare sui lati poi aspettare che il tappeto da corsa si fermi completamente.

4.Cure e Manutenzioni

Cure

- Eliminare la sporcizia dalla superficie di corsa con un aspirapolvere. Se la superficie di corsa è molto sporca, utilizzare uno strofinaccio umido per pulirla, mai usare detergenti per pulirla.
- Per pulire il resto dell'attrezzatura, utilizzare uno strofinaccio umido senza detergenti corrosivi. Accertarsi che nessun liquido penetri all'interno del display.
- Gli elementi che sono a contatto con il sudore devono essere puliti solo con uno strofinaccio umido.

Centratura del tappeto da corsa

Nel corso dell'allenamento, un piede esercita maggiore forza rispetto all'altro piede sul tappeto da corsa. Con il tempo questo provoca uno spostamento del tappeto da corsa. Detto tappeto da corsa è stato costruito in modo tale che si rimetta a posto automaticamente.

Con un uso prolungato è possibile che il tapis non si rimetta più a posto automaticamente. In questo caso è necessario di procedere alla centratura della superficie di corsa con le due viti che si trovano sulla parte posteriore del tapis.

- Indossare vestiti adatti quando si procede alla centratura.
- Mai girare le viti più di $\frac{1}{4}$ di giro alla volta.
- Stringere da un lato poi allentare l'altro.
- La velocità del tappeto da corsa deve essere di 6 Km/h, accertarsi che nessuno si trovi sul tapis quando si procede alla centratura.

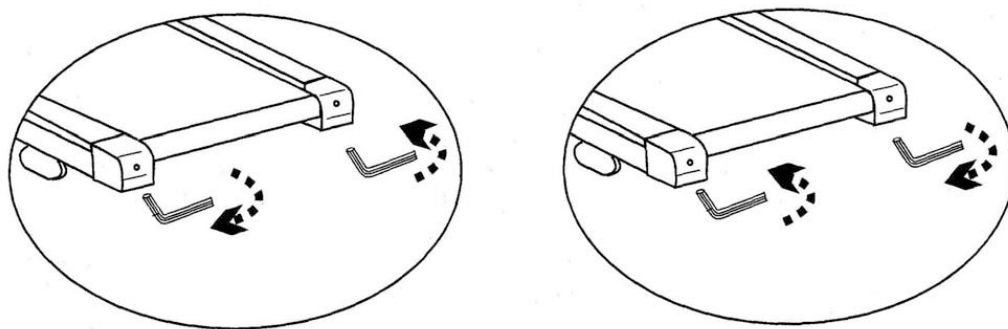
Quando la centratura è finita, camminare durante *cinque* minuti sul tappeto da corsa a una velocità di 6 km/h. Se necessario ripetere le operazioni precedenti. Stare attento a non impostare una tensione troppo importante della superficie di corsa, questo diminuirebbe la sua durata di vita.

Se lo spazio della parte sinistra è troppo importante, allora:

- Girare la vite di sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro nel senso orario;
- Girare la vite di destra di $\frac{1}{4}$ di giro nel senso antiorario.

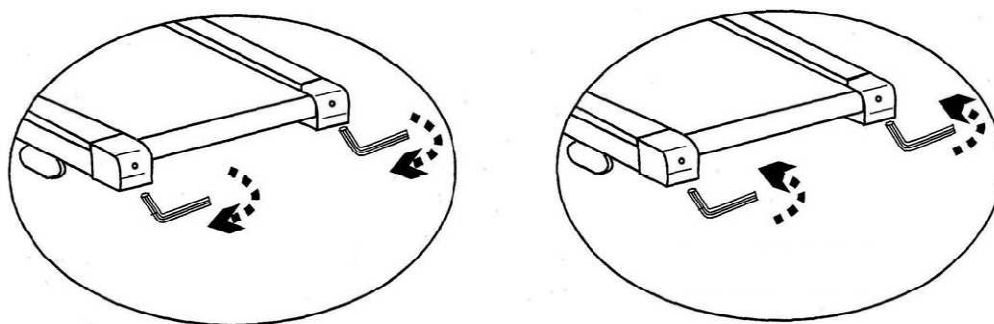
Se lo spazio della parte destra è troppo importante, allora:

- Girare la vite di destra di $\frac{1}{4}$ di giro nel senso orario;
- Girare la vite di sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro nel senso antiorario.



Come regolare la tensione del tappeto da corsa:

Con il passare del tempo la superficie di corsa perde tensione. Questo può essere definito se il tappeto si ferma brevemente quando si mette un piede sul tappeto durante un allenamento. Per rimediare a questo problema girare di $\frac{1}{4}$ di giro nel senso orario le due viti che si trovano sulla parte posteriore del tapis. Non stringere di più. Se la superficie si sposta, procedere alla centratura come indicato nel punto 6.2.



Lubrificazione del tappeto da corsa

Una corretta lubrificazione della superficie di corsa aumenta in comfort e riduce l'usura. Una lubrificazione è necessaria ogni sei mesi se la presente attrezzatura viene utilizzata tre volte alla settimana durante trenta minuti con una velocità di 6 Km/h.

Per controllare la lubrificazione del tappeto da corsa, spegnere completamente l'attrezzatura poi mettere la mano sotto il tappeto. Se si sente ancora uno strato di

silicone non occorre lubrificarlo, se al contrario la parte posteriore del tappeto è asciutta allora occorre lubrificarlo.

Procedura di lubrificazione

- I. Fermare il tapis in modo tale che la costura sia in alto;
- II. Alzare la superficie da corsa del tappeto, poi spalmare del lubrificante davanti e dietro del pannello. Ripetere l'operazione sull'altro lato.
- III. Dopo attivare il tappeto da corsa con una velocità di 1 Km/h e camminare da destra a sinistra affinché il tappeto possa assorbire il lubrificante.

Risolvere problemi

La sicurezza dei nostri clienti è la nostra priorità. È la ragione per la quale il tappeto da corsa si spegne automaticamente quando succede un problema elettronico.

In questo caso, spegnere l'attrezzatura rimuovendo la spina della luce, poi riallacciarla e accendere di nuovo il tappeto da corsa.

Questo rimette l'attrezzatura in stato di funzionare e può dunque essere di nuovo utilizzato. Tuttavia se il problema continua, si prega di prendere contatto con il servizio dopo vendita.

5.Display e programmazione



Accendere il tappeto mettendo l'interruttore su "On" (sulla parte posteriore del tappeto). La chiave di sicurezza deve essere inserita. Le luci del display si accenderanno e poi si spegneranno. La finestra "TIME" mostra il tempo totale d'uso del tappeto, la finestra "distanza" mostra la distanza totale percorsa. Il software impostato sarà anche indicato.

5.1 Tasti del display

Tasti veloci (Quick Start)

- Premere su qualunque tasto per accendere il display quando quest'ultimo è spento.
- Premere sul tasto START per mettere in moto il tappeto da corsa. La velocità predefinita è di 0,8 km/h. In qualsiasi momento è possibile di cambiare la velocità o l'inclinazione con i tasti FAST (più veloce) /SLOW (meno veloce).
- Sul lato destro, si trovano tre tasti veloci che concedono di regolare velocemente la velocità.
- Sul lato sinistro si trovano tre tasti veloci che concedono di regolare l'inclinazione.
- Per fermare il tappeto da corsa, premere sul tasto STOP.

START Avvia l'allenamento.

ENTER Con un impulso su questo tasto, è possibile di specificare una funzione o un valore per difetto.

STOP Interruzione dell'allenamento. Un impulso sul tasto STOP provoca la funzione di pausa, salvaguardando i dati d'allenamento durante 240 secondi. Un secondo impulso del tasto STOP provoca la cancellazione dei dati d'allenamento e un riepilogo della seduta sarà indicato. Un terzo impulso sul tasto STOP farà tornare nel modo START UP. Quando si preme oltre secondi sul tasto STOP tutti i dati verranno allora cancellati. Questo corrisponde alla funzione RESET.

Quando vengono impostati i dati, come per esempio l'età.

**FRECCE
DI DESTRA** Aumento o diminuzione dei valori delle funzioni o della percentuale dell'inclinazione.

**FRECCE
DI SINISTRA** Aumento o diminuzione dei valori delle funzioni o della velocità di corsa.

Nel corso dell'allenamento, è possibile di aumentare o diminuire la velocità premendo sulle frecce, o anche modificare l'inclinazione (tranne che nel programma HRC).

Il display si spegne automaticamente dopo trenta minuti senza alcuna attività. Premere un tasto per metterlo di nuovo in funzione.

Modo MANUALE

Finestra principale

In questo modo esistono delle file di dieci punti indicando il livello d'intensità della seduta. Dette file indicano un livello approssimativo (velocità/inclinazione) dello sforzo.

Esistono ventiquattro colonne che indicano la durata. Sono divise in passi di 1/24th. Nel momento dell'avvio veloce, ogni colonna rappresenta un minuto.

Accanto alla finestra principale si possono vedere tre piccole luci LED: TRACK, SPEED, INCLINE.

I dati indicati nella finestra principale corrispondono alle tre diverse luci LED.

L'indicazione dei dati nella finestra principale può essere modificata premendo sul tasto DISPLAY. Allora è possibile di scegliere il valore desiderato. Un secondo impulso sul tasto permette di tornare nel Profilo seguente.

Misurazione dei battiti cardiaci tramite i sensori delle manopole

I sensori integrati nelle manopole fisse permettono di definire la frequenza del battito cardiaco. Si otterrà una misurazione perfetta della pulsazione afferrando leggermente e contemporaneamente i sensori con entrambi mani. I battiti del cuore provocano delle variazioni della pressione arteriosa. I sensori misurano le modifiche della resistenza elettrica della pelle che ne risultano. Queste modifiche sono dopo messe insieme per mezzo di un valore medio e sono indicate sul display.

ATTENZIONE

In una gran parte della popolazione, la variazione della pelle dovuta alle pulsazioni è così piccola che i risultati misurati non permettono di ottenere dei valori sfruttabili. Importanti callosità sul palmo della mano impediscono una corretta misurazione. In casi come questi, il polso non viene indicato o allora è indicato in modo imperfetto.

Si prega anche di tenere le mani ferme quando s'impugnano i sensori. Movimenti dall'alto in basso e altri movimenti rapidi delle mani falsano le misure, questo induce improvvise modifiche del valore del polso, e persino un'interruzione della misurazione, poiché il quadro di comando riceve valori non realistici.

In un caso come questo, il valore del polso non appare di nuovo, sino al momento nel quale il quadro di comando riceve valori realistici durante un periodo abbastanza esteso.

Di conseguenza, se la misura è errata o assente, si prega di controllare se la situazione si ripete anche con altre persone.

Se l'indicazione dei dati non funziona per una sola persona, l'apparecchiatura non è difettosa. Si raccomanda allora di usare una fascia toracica per ottenere l'indicazione del polso corretto senza interruzione. **Entrambi mani devono rimanere ferme sui sensori tattili.**

Frequenza delle pulsazioni nel corso dell'allenamento

Non è tuttavia possibile di garantire che l'intensità della seduta sia sicura ed efficace per ogni utilizzatore. Questo sistema di misurazione non è per nulla concepito per un uso a scopo di diagnosi medica. Prima di cominciare le sedute d'allenamento, si prega di consultare il medico curante e discutere con lui del migliore metodo per stabilire un andamento del programma d'allenamento. Questo è ancora di più consigliato se l'utilizzatore non ha svolto nessuna attività sportiva sin da tantissimo tempo. Se uno soffre sia di problemi cardiaci, sia d'ipotensione, sia d'ipertensione, sia di problemi di sovrappeso, si prega di consultare il medico curante prima di cominciare le sedute d'allenamento.

Se l'utilizzatore è dotato di un pacemaker, chiedere imperativamente il parere del cardiologo prima di usare un trasmettitore di frequenza delle pulsazioni.

Domande frequenti

1. Che cose fare se la misurazione dei battiti cardiaci non è indicata?

Controllare che gli elettrodi siano correttamente in contatto con la pelle. La fascia toracica funziona perfettamente quando è impostata direttamente sulla pelle. L'eventuale presenza di peli sul petto può disturbare il contatto. Umidificare bene gli elettrodi. Questo è particolarmente consigliato per le persone che sudano poco o in ritardo, in questi casi l'umidità corporea creata dal sudore non basta per permettere il contatto che occorre. Queste persone devono allora umidificare in abbondanza il lato interno della fascia toracica prima di cominciare l'allenamento, e a volte persino nel corso dell'allenamento.

Controllare che la fascia toracica sia abbastanza stretta e correttamente impostata.

Controllare che il trasmettitore sia correttamente collegato ai punti di contatto della fascia.

2. Che cose fare se i valori indicati rispetto ai battiti cardiaci cambiano fortemente?

Controllare che la fascia toracica sia abbastanza stretta e correttamente impostata (riferirsi ai paragrafi “fascia toracica e trasmettitore”). Controllare che nessuna fonte parassita si trovi nelle vicinanze (per esempio un televisore, un telefonino, un computer, degli altoparlanti, ecc.), in questo caso occorrerà allontanarla. Può anche trattarsi delle batterie della fascia toracica che sono deboli o completamente scariche.

Pulizia e cure della fascia toracica

La fascia toracica va pulita dopo ogni seduta d’allenamento usando acqua e sapone non corrosiva. Usare uno strofinaccio soffice.

La fascia toracica si consuma naturalmente e va cambiata in caso di necessità. Valori di frequenza dei battiti cardiaci che cambiano spesso e all’improvviso sono un segno che la cintura toracica è consumata. Per prolungare il corretto funzionamento della fascia toracica, occorre evitare di piegare gli elettrodi.

Programmi

Questo tappeto da corsa comporta cinque programmi:

- **Un programma Utilizzatore,**
 - **Due programmi basati sui battiti cardiaci sotto sforzo,**
 - **Un programma Fitness,**
 - **Un programma Manuale.**
-
- Scegliere il programma desiderato, poi premere su ENTER per confermare la scelta. A seconda del programma scelto, bisogna impostare i dati personali. Quando si preme sul tasto START si dà avvio alla seduta.
 - Dopo avere scelto il programma e impostato i dati personali, la finestra TIME (tempo) lampeggia e indica per difetto venti minuti. È possibile di cambiare il tempo con le frecce.
 - Adesso la finestra INCLINE lampeggia e indica l’età. Impostare l’età. Questo permetterà al tappeto da corsa di calcolare e di indicare una grafica mostrando la zona di pulsazioni. Premere su ENTER per confermare la scelta.
 - Adesso la finestra DISTANCE lampeggia e indica il peso. Modificare e impostare il proprio peso. Premere su ENTER per confermare la scelta.

- Adesso la finestra SPEED lampeggia e indica la velocità. Quest'ultima cambia secondo il programma scelto e può essere regolata con le frecce.

Iniziare la seduta d'allenamento premendo su START.

Prima ogni seduta, tre minuti di riscaldamento cominciano automaticamente. È possibile di saltare questa tappa premendo su START.

Dati rispetto alla velocità e all'inclinazione

Il livello di velocità o d'inclinazione definiti in anticipo vengono mostrati nel tabellone riportato più sotto.

I dati sono indicati sotto forma di percentuali nei confronti alla velocità massima possibile.

Esempio: la prima colonna SPEED del programma N1 (collina) indica venti. Ciò significa che la velocità è impostata a 20% della velocità massima possibile. La velocità massima è definita in precedenza dall'utilizzatore.

Quando la velocità massima definita è di 10 km/h allora nella prima colonna due sarà indicato.

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down		
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

P1= collina; P2= bruciare massa grassa; P3= cardo; P4= intervallo.

Programma Utilizzatore

- Scegliere il Programma CUSTOM e premere su ENTER per confermare. Una fila appare nella finestra principale (salvo se un altro programma sia già stato impostato).

- Adesso la finestra TIME lampeggia. Con le frecce impostare la durata d'allenamento. Confermare con il tasto ENTER. Detta tappa è obbligatoria per passare alla tappa seguente.
- Adesso la finestra INCLINE lampeggia e indica l'età. Impostare l'età utilizzando le frecce e confermare con il tasto ENTER. L'impostazione esatta dell'età permetterà di calcolare e di indicare una grafica mostrando la zona di pulsazioni.
- Adesso la finestra DISTANCE lampeggia e indica il peso. Modificare e impostare il proprio peso. Premere su ENTER per confermare la scelta.
- Adesso la finestra SPEED lampeggia e indica la velocità. Utilizzare i tasti FAST/SLOW per cambiare la velocità. La velocità sarà definita per tutti i tratti della seduta. Confermare con il tasto ENTER per passare all'impostazione della velocità del tratto seguente. Ripetere questo per ogni tratto. Si arriverà allora automaticamente sulla prima colonna che lampeggia.
- Si procederà nella stessa maniera per l'inclinazione, che può essere regolata per ogni tratto della seduta.

Iniziare la seduta d'allenamento premendo su START.

5K Run

Con questo programma si dà inizio a una seduta d'allenamento lunga di cinque chilometri definita in anticipo. La distanza è indicata nella finestra principale del display e conta alla rovescia. Una volta raggiunto zero il programma si ferma.

Fitness Test

La prova di Fitness è basata sul protocollo GERKIN, caratterizzato dal volume di ossigeno VO₂. Questa prova alternerà la velocità e l'inclinazione fino a ottenere battiti cardiaci pari all'ottantacinque per cento del livello massimo delle pulsazioni cardiache (calcoli spiegati nel capitolo seguente). Il tempo trascorso per raggiungere questi 85% definisce il risultato indicato nel tabellone più sotto.

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

Prima della prova

- Accertarsi che si è in ottima salute. Consultare prima un medico se si ha un'età pari a 35 anni o oltre i 35 anni, o anche se si riscontrano problemi di salute.
- Riscaldarsi prima della prova.
- Prima della prova non si deve assorbire caffeina.
- Se si utilizzano i sensori sulle manopole, reggere correttamente le manopole e badare al fatto che i palmi delle mani siano piazzati correttamente sui sensori.

Programmazione Fitness Test

- Premere sul tasto Fit Test poi su ENTER per confermare.
- Impostare l'età (indicato nella finestra INCLINE) per mezzo delle frecce. Poi confermare premendo su ENTER.
- Impostare il peso (indicato nella finestra DISTANCE) per mezzo delle frecce. Poi confermare premendo su ENTER.
- Premere su START per dare inizio alla seduta.

Durante questa prova

Mettere i palmi delle mani sui sensori (sulle manopole). Prima di iniziare questa prova, il tappeto da corsa deve ricevere i dati del polso. È anche possibile di utilizzare una fascia toracica con un cardiofrequenzimetro.

La prova inizierà dopo un riscaldamento di tre minuti alla velocità di tre km/h.

I dati indicati durante la prova sono:

- Tempo,
- Inclinazione,
- Distanza (in Miles o in KM),
- Velocità (in Min/h o KPH),
- Frequenza cardiaca ricercata e frequenza cardiaca attuale.

Dopo la prova

Continuare la corsa lentamente almeno tre minuti.

Scrivere il proprio punteggio che sarà indicato solo durante qualche minuto.

Significazione del punteggio

VO2 massimo per maschi sportivi

	ETÀ compresa fra					
	18/25	26/35	36/45	46/55	56/65	Oltre 65
Eccellente	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Buono	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Sopra della media	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Nella media	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Sotto della media	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Brutto	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Molto brutto	<30	<30	<26	<26	<22	<20

VO2 massimo per femmine sportive

	ETÀ compresa fra					
	18/25	26/35	36/45	46/55	56/65	Oltre 65
Eccellente	56	52	45	40	37	32
Buono	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Sopra della media	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Nella media	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Sotto della media	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Brutto	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Molto brutto	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Programma HRC

In questo programma, è possibile di eseguire la seduta in una fascia ben precisa del battito cardiaco personale. Detta funzione può essere soltanto scelta con l'uso di una fascia toracica per la misurazione del battito cardiaco.

Il tappeto da corsa regola qui l'inclinazione in base alla frequenza cardiaca definita in precedenza: HR-1 o HR-2.

ATTENZIONE! Il controllo del battito cardiaco può non essere corretto. Qualunque eccesso d'allenamento potrebbe nuocere alla salute. Se uno si sente stanco o si risente un malessere, fermare immediatamente la seduta!

- Scelta del programma. Premere sia sul tasto HR1, sia sul tasto HR2.

- Adesso la finestra PULSE lampeggia. È possibile di regolarla. Premere su ENTER per confermare.
- Adesso la finestra CALORIE lampeggia. Impostare l'età per mezzo delle frecce. Premere su ENTER per confermare.
- Adesso la finestra PULSE lampeggia di nuovo. Impostare l'età per mezzo delle frecce. Premere su ENTER per confermare.

Il computer calcolerà una pulsazione da raggiungere, in base all'età impostata. Detta pulsazione è pari al 70 % dei battiti cardiaci massimi per il programma controllando il peso (HR-1) e pari al 90 % per il programma cardiovascolare (HR-2). Il valore calcolato è indicato nella zona d'indicazione (per esempio se l'età indicata è 30 anni, il valore è di 114).

Adesso ci sono due possibilità

1. Allenamento con una pulsazione da raggiungere calcolato che corrisponde al 70% del ritmo cardiaco massimo: Confermare detto valore premendo sul tasto ENTER.

2. Allenamento con una pulsazione da raggiungere personalizzata:

Impostare il valore delle pulsazioni da raggiungere (la gamma dei valori di pulsazioni da raggiungere va da 60% a 95% dei battiti cardiaci massimi) per mezzo delle frecce e confermare con ENTER.

Auto Pilot

Il tasto HR-2 possiede un'altra funzione: quella di Auto Pilot. Questo programma può essere usato quando ci si allena con un programma e che si desidera mantenere un certo livello di pulsazioni cardiache. Basta allora premere sul tasto Auto-Pilot per fare arrivare sul programma per mantenere il polso rispetto costante.

6. Istruzioni per l'allenamento

L'allenamento con questo tappeto da corsa concede un allenamento ideale per rassodare i grandi gruppi muscolari, e rinforzare il sistema cardiaco e circolatorio.

Osservazioni generali sull'allenamento

- Mai allenarsi subito dopo un pasto.
- Se possibile, orientare il proprio allenamento in base al livello del battito cardiaco.
- Riscaldarsi i muscoli prima di praticare la seduta facendo stretching.
- Ridurre la velocità verso la fine dell'allenamento. Mai finire una seduta con una velocità alta.
- Procedere a dei movimenti di stretching una volta l'allenamento finito.

6.1 Frequenza degli allenamenti

Affinché possano migliorare sia la propria salute fisica, sia la propria condizione a lungo andare, si raccomanda di fare almeno tre allenamenti settimanali. Questo rappresenta la frequenza media d'allenamento per un adulto. Man mano che la propria forma fisica aumenta, è possibile di praticare giornalmente.

È particolarmente importante di allenarsi con intervalli regolari.

6.2 Intensità degli allenamenti

Strutturare con attenzione i propri allenamenti. Aumentare poco a poco l'intensità dei propri allenamenti, in modo tale che non appaiano problemi dovuti a un sovrallenamento.

6.3 Allenamento orientato verso il livello del battito cardiaco

Per la propria zona di polso, è consigliato di scegliere una gamma di allenamento adattato al sistema aerobi. Le performance che aumentano nella gamma di resistenza sono solitamente compiute con unità di lunghi allenamenti nella gamma di allenamento aerobi. Trovare detta zona sul diagramma di polso di referenza o appoggiarsi ai programmi per polso. Si deve fare 80% del proprio allenamento in questa zona di polso (fino al 75% del proprio polso massimo).

Per il 20% restante, è possibile incorporare delle fasi di resistenza massima per aumentare la propria soglia aerobi. Con i frutti ottenuti nel corso degli allenamenti, si potranno dopo produrre performance più elevate con lo stesso polso, questo significherà un miglioramento della propria condizione fisica.

Se si ha già una certa esperienza in allenamenti con controllo del polso, si può passare alla propria fascia di battito cardiaco desiderato.

Osservazione:

Dato che ci sono persone che hanno sia un polso più elevato o più lento, le zone di polso ottimali individuali (zona aerobica, zona anaerobica) possono variare rispetto alle zone dette “per la gran parte del pubblico” (diagramma dei battiti cardiaci sotto sforzo).

In questo caso, l'allenamento va configurato in base alla propria esperienza individuale. Se si è principianti e si riscontra questo problema, è importante di chiedere un consulto a un medico prima di iniziare l'allenamento, per controllare le proprie capacità di salute per l'allenamento.

6.4 Controllo dell'allenamento

Che sia sul lato medico o fisiologico, l'allenamento con controllo del polso è più logico ed è basato sul polso massimo di ciascuno. Questa regola si applica sia ai principianti, sia agli sportivi dilettanti ambiziosi, sia ai professionisti. Questo dipende dalla meta dell'allenamento e dallo statuto di performance, l'allenamento viene fatto con un'intensità specifica di polso massimo individuale (espresso in %). Per configurare con efficienza l'allenamento cardio-circolatorio secondo aspetti medico-sportivi, raccomandiamo un livello di polso che oscilli fra 70% e 85% rispetto al polso massimo.

Riferirsi al diagramma più sotto.

Misurare il proprio polso nei momenti seguenti:

1. Prima dell'allenamento = polso a riposo;
2. Dieci minuti dopo l'inizio dell'allenamento = battiti cardiaci sotto sforzo;
3. Un minuto dopo l'allenamento = polso durante la fase di recupero.

- Nel corso delle prime settimane, è raccomandato che detto allenamento si svolga con un livello di polso sotto il limite di zona di polso di allenamento (circa 70%) o meno.

- Durante i 2 a 4 mesi seguenti, l'allenamento intenso è raggiunto poco a poco fino ad arrivare al limite della propria zona di allenamento (circa 85%) senza mai esagerare.

- Se si è ottima condizione fisica, dividere le unità più facili dalla gamma aerobi la più debole e qui nel programma di allenamento, in modo tale che sia possibile di rigenerarsi sufficientemente. Un ottimo allenamento significa sempre allenarsi con intelligenza, incorporando una rigenerazione al momento giusto. Altrimenti, i risultati del sovrallenamento indurranno spesso un degrado della propria condizione fisica.

- Ogni cambiamento di unità di allenamento nella gamma di polso superiore alla propria performance individuale deve sempre essere seguito da un allenamento

susseguente, con unità di allenamento rigeneratore nella gamma di polso più bassa (fino al 75% di polso massimo).

Una volta che le proprie condizioni sono migliorate, un'intensità di allenamento più elevata è richiesta affinché il livello di polso raggiunga alla "zona di allenamento" ; vale a dire che il corpo è capace di fare performance più elevate. Si individuerà il risultato di una condizione migliorata, con un punteggio di fitness più elevato (F1-F6).

Calcolo del livello del battito cardiaco sotto sforzo

220 di polso al minuto meno la propria età = personale, ritmo cardiaco massimo

Polso di allenamento

Limite inferiore: $(220 - \text{età}) \times 0,70$

Limite superiore: $(220 - \text{età}) \times 0,85$

6.5 Durata degli allenamenti

Ogni unità di allenamento deve idealmente comportare una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una fase di recupero, per evitare delle ferite.

Fase di riscaldamento:

5 a 10 minuti di ginnastica o di stretching (anche una seduta con bicicletta a ritmo lento).

Allenamento:

15 a 40 minuti intensi o no di allenamento rispettando l'intensità riportata più sopra.

Ricupero:

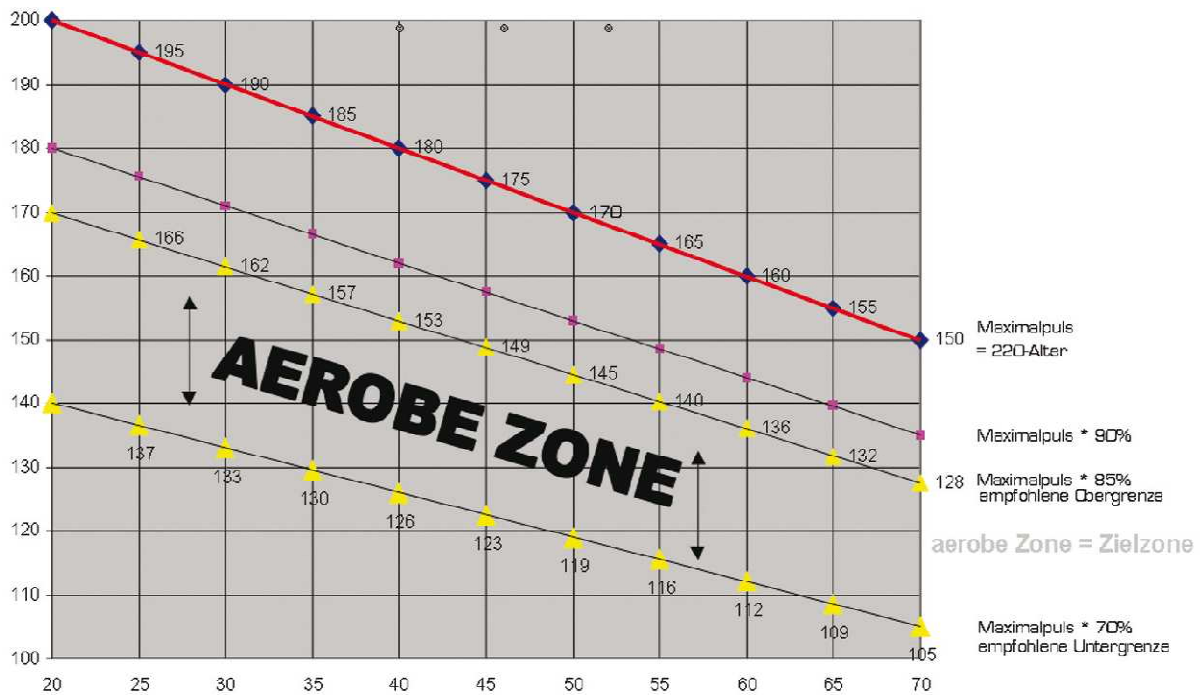
5 a 10 minuti di corsa lenta, seguita da ginnastica o di stretching, per rilassare i muscoli. Fermare subito l'allenamento se uno non si sente bene o se si risentono segnali di sovraffaticamento.

Alterazioni dell'attività metabolica durante l'allenamento

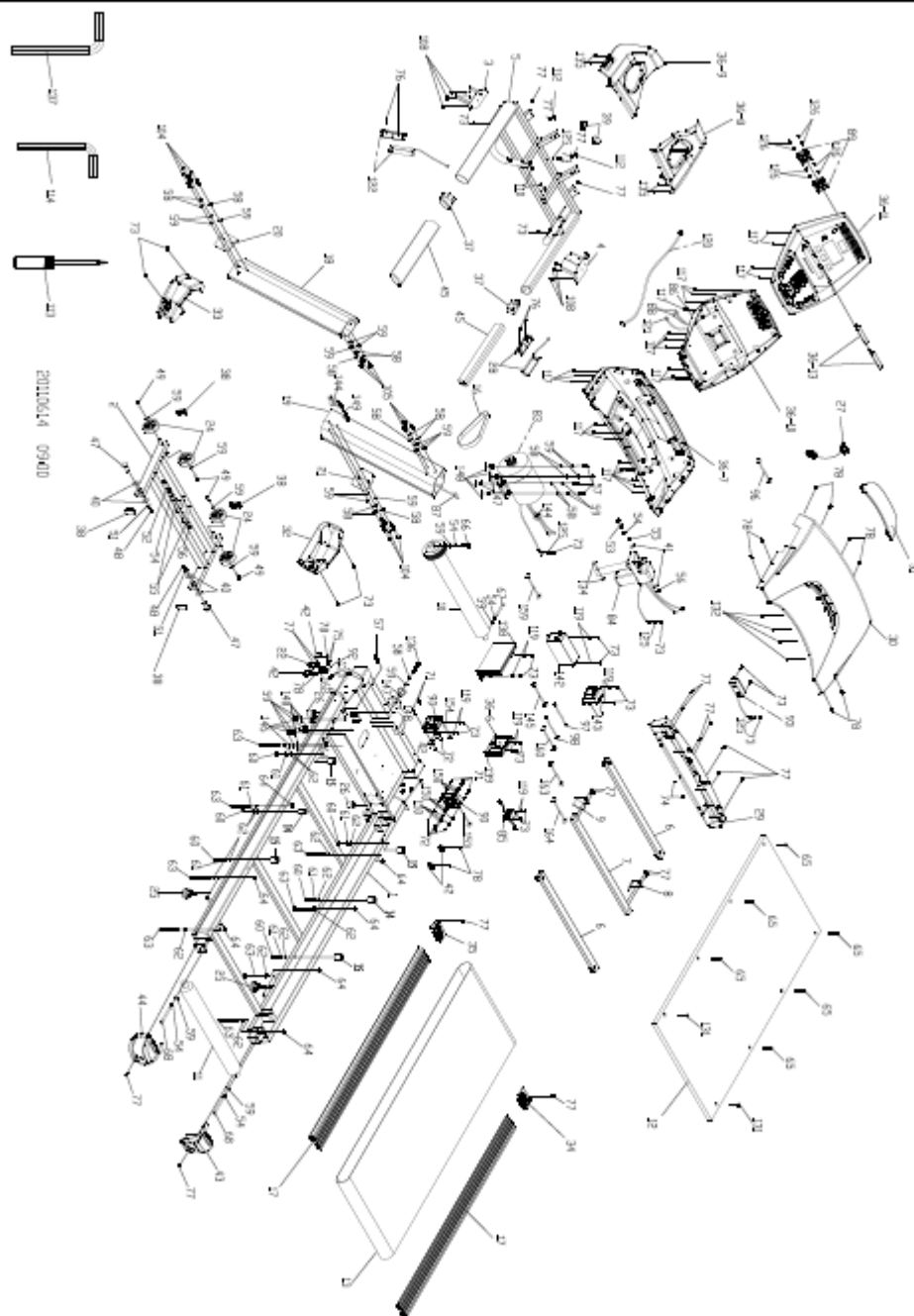
- Durante i primi 10 minuti dell'allenamento centrato sulla resistenza, il corpo consuma lo zucchero che si trova nei muscoli;
- Dopo 10 minuti, oltre lo zucchero, il grasso inizia a essere bruciato;
- Dopo 30-40 minuti, il metabolismo legato al grasso si attiva, ossia il grasso del corpo diventa la principale fonte di energia.

7. Diagramma dei battiti cardiaci sotto sforzo

Frequenza cardiaca in base all'età



8. Esploso – Veduto dall'insieme



9. Lista dei pezzi

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Interface Mounting Bracket, Left	1
4	Interface Mounting Bracket, Right	1
5	Console Support	1
6	Deck Cross Brace A	2
7	Deck Cross Brace B	1
8	Belt Guide Right	1
9	Belt Guide Left	1
10	Front Roller Assembly W/Pulley	1
11	Rear Roller Assembly	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
14	Cushion A	2
15	Cushion B	4
16	Motor Drive Belt	1
17	1380m/m Aluminum Step Rail	2
18	Aluminum Upright (left)	1
19	Aluminum Upright (right)	1
20	Upright Retaining Plate (left)	1
21	Upright retaining Plate (right)	1
22	Hall Sensor Mounting Bracket	1
24	Transportation Wheel	4
25	Leveling Glide	2
26	Rubber Stop, Incline	2
27	Safety Key	1
28	Handpulse Sensor Assembly w/cable (B)(left)	1
29	Front Cover	1
30	Motor Top Cover	1
31	Motor Cover I.D. Plate	1
32	Motor Base Cap (R)	1
33	Motor Base Cap (L)	1
34	Step Rail Cap (R)	1
35	Step Rail Cap (L)	1
36	Console	1
36-6	Incline Interface Board	1
36-7	Console Bottom Cover	1
36-8	Console Accessory Tray, Right	1
36-9	Console Accessory Tray, Left	1
36-10	Console Case, Back	1
36-11	Console Case, Front	1
36-13	Book Rack	2
37	Oval Eye Tube Endcap	2
38	□25 × 50m/m End Cap	4

Part Number	Part Description	Qty per unit
39	Round End Cap	2
40	Incline Carriage Spacer	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T Nylon Washer	2
42	Motor Cover Anchor	6
43	Rear Roller End Cap, Right	1
44	Rear Roller End Cap, Left	1
45	Handgrip Foam	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L Carriage Bolt	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m Hex Head Bolt	2
49	3/8"-16 × 25L Hex Head Bolt	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T Flat Washer	2
52	M10 × 65L Hex Head Bolt	1
53	M10 × 50L Hex Head Bolt	1
54	Ø10 × 1.5T Split Washer	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T Flat Washer	3
56	M10 Nyloc Nut	2
57	3/8"-16 × 1-1/2" Socket Head Cap Bolt	5
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H Split Washer	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T Flat Washer	29
60	M8 × 1.25 × 40L Socket Head Cap Bolt	6
61	Ø8 × 1.5T Split Washer	6
62	Ø8 × 16 × 1T Flat Washer	14
63	M8 × 1.25 × 110L Socket Head Cap Bolt	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T Square shape cap nut	8
65	M8 × 1.25 × 55L Flat Head Countersink Bolt	6
66	M10 × 1.5 × 40L Socket Head Cap Bolt	1
67	M10 × 1.5 × 80L Socket Head Cap Bolt	1
68	M10 × 1.5 × 100L Socket Head Cap Bolt	2
71	M3 × 35L Phillips Head Screw	6
72	M3 Nyloc Nut	6
73	M5 × 12L Phillips Head Screw	24
74	M5 Nyloc Nut	2
75	3.5 × 12L Tapping Screw	2
76	M3 × 20L Self Tapping Screw	4
77	M5 × 12L Tapping Screw	21
78	M5 × 12L Tapping Screw	12
83	Motor Assembly	1
84	Incline Motor	1
85	Step Down Transformer	1
86	Computer Cable(G) (Upper) 400m/m	1
87	Computer Cable(A) (Lower) 2000m/m	1
88	Handpulse Wires(E&F) (Upper) (Top) 500m/m	1
89	Console Fan	1
90	Motor Compartment Fan	2
92	Hall Sensor w/1300m/m Wire	1
93	A.C. Input Module	1
96	Power Line Cord	1
97	450m/m Connecting Wire, White	1

I pezzi comportando il segno "*" sono pezzi di usura, che devono essere sostituiti dopo allenamenti lunghi e intensi. Si prega di prendere contatto con il servizio dopo vendita Finnlo.

10. Condizioni generali di vendita

Le condizioni di garanzia seguenti si applicano per tutti i nostri apparecchi:

- 1) Ripariamo gratuitamente, sotto riserva delle condizioni seguenti (numero 2 a 5), qualunque danno o difetto dell'apparecchiatura che provverebbe da un difetto di fabbrica, se quest'ultimo viene segnalato subito dopo la constatazione e in un termine di 24 mesi dopo la consegna presso l'utilizzatore finale.

La garanzia non copre i pezzi molto fragili come il vetro o la plastica. La garanzia non è neanche valida sia per i pezzi e le parti leggermente diversi rispetto alle condizioni nelle quale dovrebbero trovarsi e non avendo alcuna conseguenza sul valore dell'apparecchiatura e sulla capacità per utilizzarlo, sia per i danni chimici o elettrochimici, sia per i danni dovuti all'acqua o causati in modo generale dalla forza e/o dalla violenza.

- 2) La garanzia concede gratuitamente e secondo la nostra decisione, la riparazione dei pezzi difettosi o la sostituzione di questi ultimi con pezzi privi di qualsiasi difetto. I costi rispetto al materiale e alla mano d'opera sono assunti da noi stessi. La prova d'acquisto indicando la data d'acquisto e/o della consegna va esibita. I pezzi sostituiti saranno di proprietà nostra.
- 3) Il diritto di garanzia svanisce in caso sia di riparazione o d'intervento da parte di persone che non abbiamo autorizzato, sia di attrezzature rispetto alla nostra apparecchiatura con pezzi complementari o accessori non idonei, sia di danni o di distruzione dei nostri apparecchi dopo l'uso della violenza, sia di eventi meteorologici, sia di danni causati dopo un uso dell'apparecchio, in particolare tramite un uso non conforme al presente libretto d'istruzione, o in seguito a un'operazione di manutenzione non ideata al suddetto libretto d'istruzione, o in caso di danni meccanici di qualunque natura che sia. Il servizio dopo vendita può autorizzare il cliente, dopo un colloquio telefonico, a riparare o cambiare dei pezzi che il suddetto cliente riceverà per posta. In questo caso, il diritto di garanzia non svanisce.
- 4) Le prestazioni compiute nell'ambito della garanzia non inducono né una proroga della garanzia, né un nuovo periodo di garanzia.
- 5) Qualsiasi altra prestazione come danni e interessi per dei danni altri che dei danni causati all'apparecchio, è esclusa nella misura in cui nessuna responsabilità non sia deliberata.

- 6) Le nostre condizioni di garanzia, che comprendono le condizioni e il periodo di garanzia, non mettono in causa gli obblighi di garanzia contrattuali del rivenditore.
- 7) I pezzi d'usura identificati con precisione nella nostra lista di pezzi di ricambio non sono sottomessi alle nostre condizioni di garanzia.
- 8) La garanzia non è valida in caso di uso non conforme all'uso per il quale l'apparecchiatura è destinata, in particolare nelle palestre di fitness, gli stabilimenti di riabilitazione e gli alberghi.

Importato da

E-Clypse International

2791, Chemin de Saint Bernard

Porte 19, Bâtiment A

06220 SOPHIA ANTIPOLIS/VALLAURIS

www.e-clypse.com