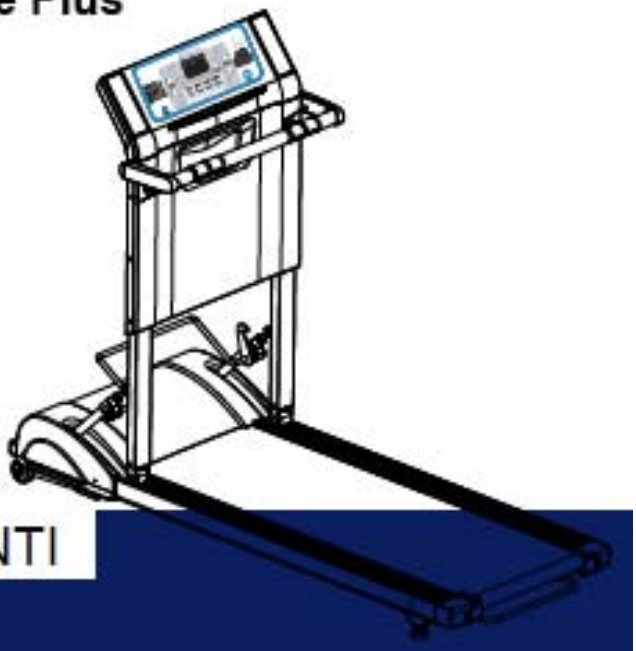
HORIZON FITNESS

Evolve Plus



TREADMILL

MANUALE DEGLI UTENTI

© Best Company srl

INDICE DEI CONTENUTI

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA 3
ASSEMBLARE E RIPIEGARE IL TREADMILL.....7
SPOSTARE E RIPORRE IL TREADMILL……8
LIVELLAMENTO ACCENSIONE STOP D'EMERGENZA 9
CONOSCERE IL PROPRIO TREADMILL.....10
PRONTI A PARTIRE 14
UTILIZZO DEI PROGRAMMI..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**4
ISTRUZIONI CONTAPASSI……..17
RISOLUZIONE DI PROBLEMI 18
DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO.....21
MANUTENZIONE 23
LINEE GUIDA PER GLI ESERCIZI 26
SVILUPPO DI UN PROGRAMMA DI BENESSERE 28
RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI DI BUONA FORMA FISICA.....30
TABELLA SETTIMANALE.....31
TABELLA MENSILE.....32
GARANZIA LIMITATA ALL'USO DOMESTICO.....33

© Best Company srl

PRECAUZIONI IMPORTANTI. CONSERVARE.

Quando si utilizza un prodotto elettrico bisogna sempre seguire alcune precauzioni di base, incluse le seguenti.
Leggere le istruzioni prima di usare questo prodotto.

ATTENZIONE: connettere la macchina ad una presa di corrente a terra. Controllare le istruzioni.

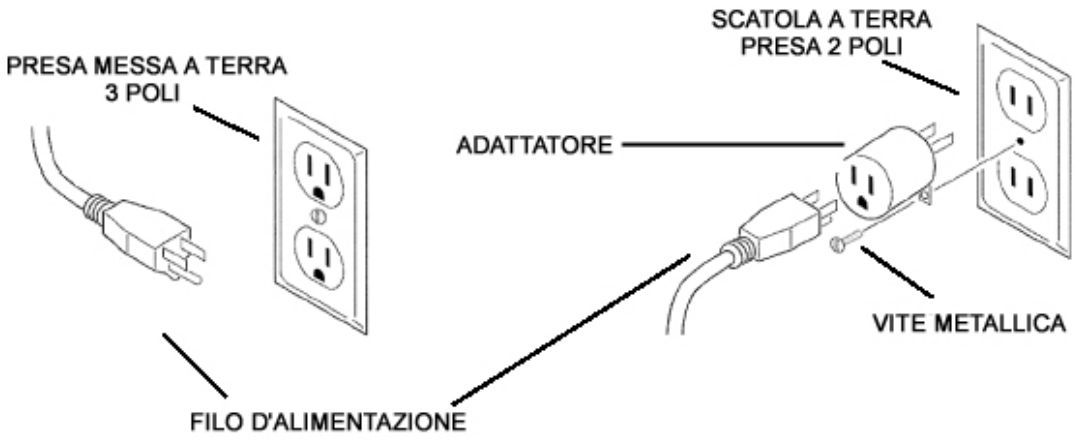
ISTRUZIONI PER IL COLLEGAMENTO A TERRA

Questo prodotto deve essere collegato a terra. Se il treadmill non dovesse funzionare bene o fosse in avaria, il collegamento a terra offre una via di minima resistenza alla corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è fornito di una corda con sistema di conduzione a terra e una spina con collegamento a terra. La spina deve essere inserita in una presa appropriata, una presa, cioè, che sia stata correttamente installata e provvista di collegamento a terra in accordo alle norme vigenti.

PERICOLO!

Un collegamento improprio del sistema di conduzione a terra può elevare il rischio di scossa elettrica. Verificare con personale qualificato se il prodotto è stato ben collegato a terra. Non modificare la spina in dotazione allo strumento. Se questa non si adatta alla presa, consultare personale qualificato per l'installazione di una presa adeguata.

Questo prodotto necessita di un circuito adeguato con collegamento a terra. Per verificare la correttezza del circuito interrompere il circuito e controllare che non ci sia alcun guasto altrimenti cambiare presa.
Questo prodotto funziona in un circuito di 220-240 volt ed ha una spina con collegamento a terra che assomiglia alla spina illustrata sotto. Si può usare un adattatore temporaneo come quello illustrato sotto per connettere la spina ad una presa a due poli, qualora non sia disponibile un'adeguata presa con collegamento a terra. L'adattatore temporaneo può essere impiegato soltanto se la spina con collegamento a terra è stata in precedenza installata da personale qualificato. L'orecchietta o la levetta rigida verde che fuoriesce dall'adattatore deve essere connessa ad una presa fissa con collegamento a terra come ad esempio una presa adeguatamente collegata a terra provvista di scatola. Se si usa l'adattatore questo deve essere fissato alla presa con delle viti.



.

ATTENZIONE!

Per ridurre il rischio di ustioni, fuoco, scossa elettrica o danni alle persone:

- Non usare senza aver attaccato la spilla di sicurezza agli abiti.
- Se si avvertono dolori al petto, nausea o difficoltà respiratorie, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico di fiducia prima di continuare.
- Non indossare abiti che possano incastrarsi nelle varie parti del Treadmill.
- Tenere il filo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
- Tenere sempre i bambini lontani dal Treadmill.
- Non usare la macchina all'aperto.
- Non rimuovere la scocca laterale. Tale servizio può essere effettuato solo da un distributore autorizzato.
- Staccare la spina del treadmill prima di spostarlo.
- Usare una presa appropriata.
- Sul treadmill non deve posizionarsi mai più di una persona.

BAMBINI

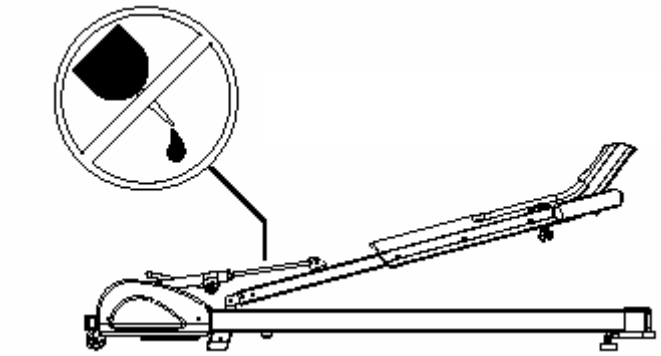
- Tenere sempre i bambini lontani dal Treadmill.
- Mentre viene utilizzato il Treadmill bambini e animali devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.

PULIZIA

- Pulire soltanto con sapone e panno morbido umido; mai usare solventi.

ATTENZIONE!

Il meccanismo di assemblaggio può essere danneggiato se si apllica un qualsiasi lubrificante.



ALTRI CONSIGLI PER LA SICUREZZA

Se si avvertono dolori al petto, nausea o difficoltà respiratorie, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico di fiducia prima di continuare.

- Non indossare abiti che possano incastrarsi nelle varie parti del Treadmill.
- Leggere le istruzioni di questo manuale prima di operare con il Treadmill.

OPERAZIONI

Per ridurre il rischio di danneggiare parti importanti del treadmill, si raccomanda di connettere il Treadmill ad una presa adeguata di 20amp evitando l'impiego di cavi aggiuntivi.

Lo strumento va usato in ambienti interni con condizioni di temperatura ed umidità controllati. Se si dovesse esporre il treadmill a temperature più basse o ad umidità più alta, si raccomanda di riscaldarlo a temperatura ambiente prima di usarlo per la prima volta. Se non lo si facesse, si potrebbe verificare un danno prematuro a livello elettronico.

CONGRATULAZIONI! per aver scelto il Treadmill della serie ELITE Horizon Fitness. Lei ha compiuto un passo importante nello sviluppare e sostenere un programma di esercizi. Il suo Treadmill della Horizon Fitness è uno strumento straordinariamente efficace per il raggiungimento dei suoi obiettivi di fitness. Un impiego regolare del Treadmill della Horizon Fitness può migliorare la qualità della sua vita in molti modi.

Di seguito, alcuni benefici imputabili a esercizi aerobici:

- Perdita di peso
- Cuore più sano
- Miglioramento del tono muscolare
- Aumento del livello giornaliero di energia
- Riduzione dello stress
- Aiuto nel prevenire ansia e depressione
- Miglioramento dell'immagine di se stessi

La chiave per raggiungere questi benefici consiste nello sviluppare l'abitudine agli esercizi. Il suo nuovo Treadmill della Horizon Fitness l'aiuterà nell'eliminazione degli ostacoli che le impediscono di trovare il tempo per gli esercizi. Condizioni meteorologiche avverse o il buio non interferiranno con il suo esercizio fisico quando usa il suo Treadmill della Horizon Fitness nel comfort della sua casa. Questo manuale le fornisce le informazioni basilari per poter usare lo strumento e divertirsi con esso. Una maggiore conoscenza del suo Treadmill della Horizon Fitness l'aiuterà nella realizzazione del suo obiettivo di uno stile di vita sano.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA. SE SI AVVERTONO DOLORI AL PETTO, NAUSEA O DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE, INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ESERCIZIO E CONSULTARE IL MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DI CONTINUARE.

IMPORTANTE: LEGGERE PRIMA DELL'USO.

ASSEMBLAGGIO

Il treadmill è contenuto in un pacco. Per assemblarlo seguire i seguenti passi:

1. tenere premuto il tasto di bloccaggio con i pollici.
2. sollevare delicatamente la console in posizione verticale.
3. spingere verso l'alto la barra di bloccaggio.
4. spingere delicatamente verso il basso i manubri.

RIPIEGARE IL TREADMILL

Seguire i seguenti passi:

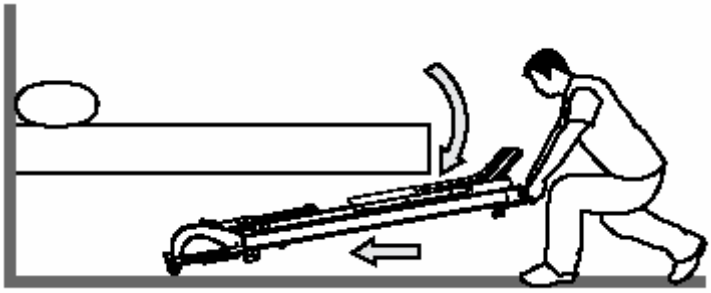
1. Sollevare delicatamente i manubri
2. spingere verso il basso la barra di bloccaggio
3. spingere verso il basso la console e appoggiarla delicatamente alla base
4. far combaciare le chiusure

ATTENZIONE! Il nostro treadmill è pesante; chiedere aiuto, se necessario, per spostarlo. Non tentare di muovere o trasportare il treadmill se non è in posizione verticale, richiuso e serrato. Non seguire queste istruzioni potrebbe causare danni.

© Best Company srl

SPOSTARE IL TREADMILL

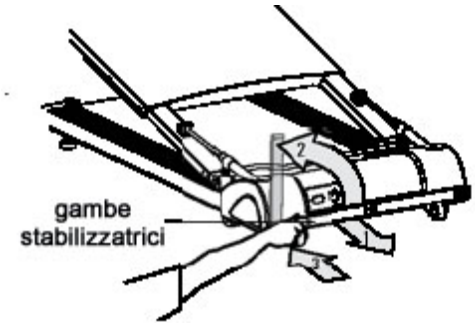
Il Treadmill della Horizon Fitness possiede un paio di rotelle per il trasporto inserite alla base della struttura. Per spostarlo, assicurarsi che il treadmill sia richiuso e ben serrato. Afferrare saldamente i manubri, inclinare all'indietro il treadmill e farlo rotolare sulle proprie rotelle orizzontalmente o verticalmente.



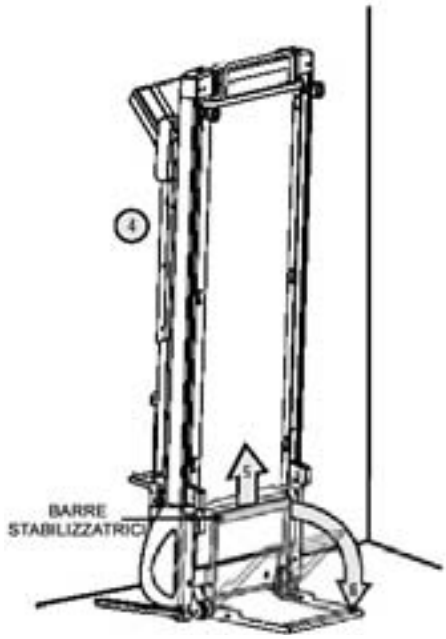
ATTENZIONE:

Per evitare danni assicurarsi di avere abbastanza spazio per muoversi.

Il treadmill possiede un paio di gambe stabilizzatrici nella parte frontale. Per riporre il treadmill in posizione verticale seguire i seguenti passi:



1. per posizionare il treadmill in verticale afferrare le gambe e spingerle verso l'esterno.
2. ruotarle in modo che siano rivolte verso l'alto.
3. spingerle indietro per fissarle.
4. avvicinare il treadmillal muro con le gambe verso il muro. Sollevare delicatamente il treadmill usando la barra.
5. spingere le staffe vero l'esterno
6. ruotare le staffe verso il pavimento in modo da fissarle.
7. per appoggiare a terra il treadmill spingere le staffe verso se stessi e ruotarle per fissarle.
8. per riporre il treadmill a terra seguire le istruzioni al contrario.



© Best Company srl

LIVELLAMENTO

Per aver l'optimum delle prestazioni, il treadmill deve essere messo a livello. Una volta collocato il treadmill, alzare o abbassare le viti di livellamento situate alla base della struttura. Bloccare, quindi, le viti di livellamento in situ avvitando i dadi verso la struttura. Per essere sicuri di livellare bene l'apparecchio si può usare la livella da carpentiere.

ACCENSIONE DELL'APPARECCHIO

Assicurarsi che il treadmill sia adeguatamente connesso alla presa. L'interruttore on/off (accensione/spegnimento) è situato vicino al cavo di alimentazione. Premendo l'interruttore in posizione 'on' questo si accende. Si udirà un beep e si illuminerà la console.

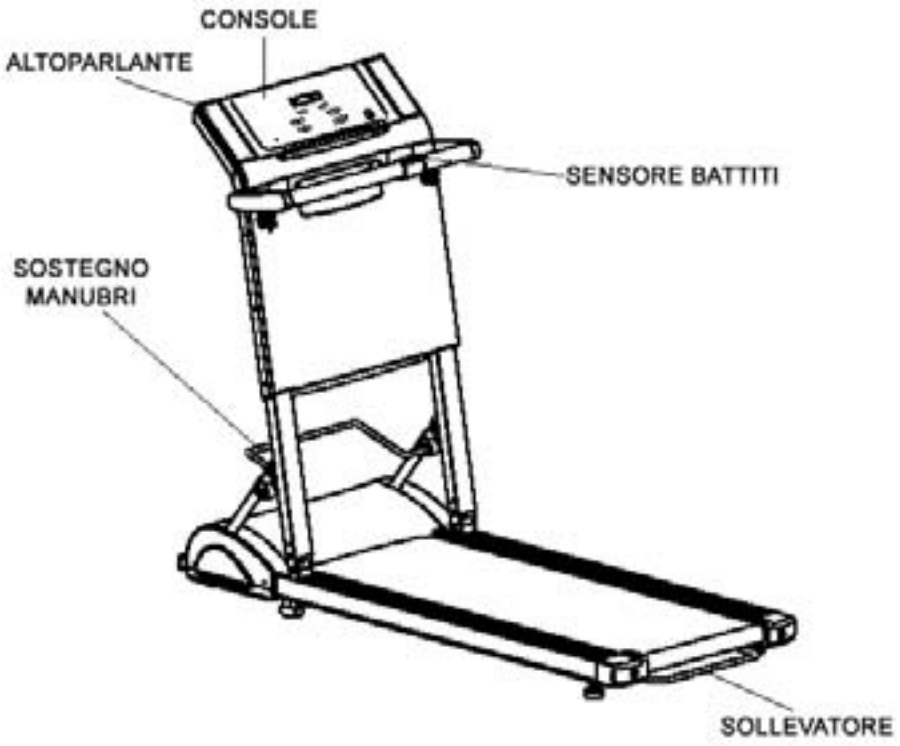
CHIAVE DI SICUREZZA

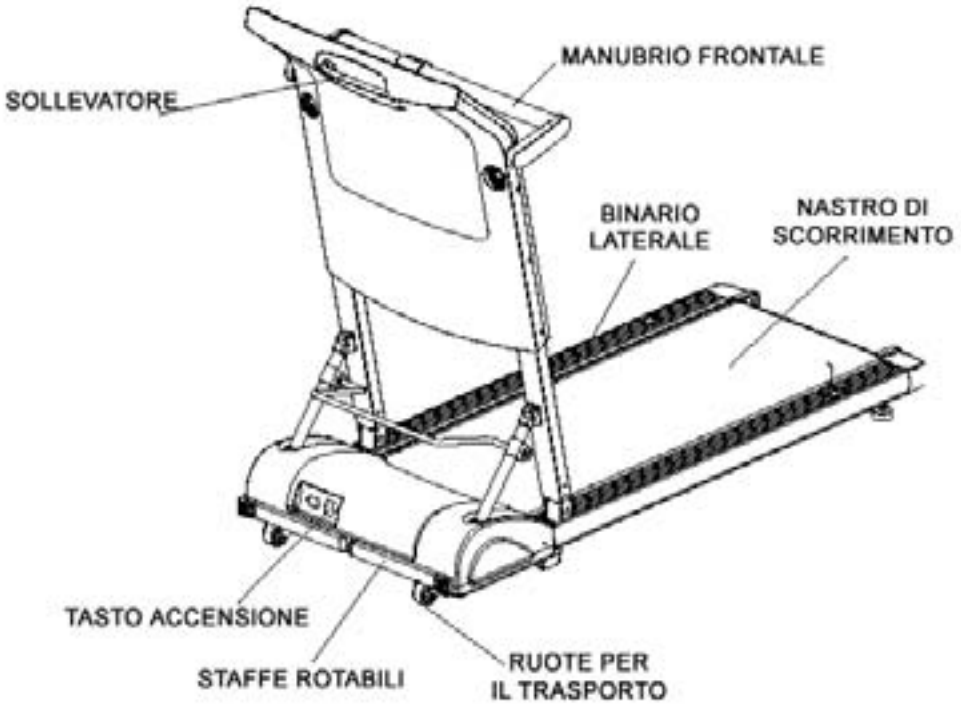
Il treadmill non partirà fino a quando la chiave di sicurezza è inserita nel portachiavi di sicurezza. Attaccare la pinzetta ai propri abiti. Questa chiave di sicurezza è progettata per staccare l'alimentazione al treadmill in caso di caduta. MAI USARE IL TREADMILL SENZA AVER ATTACCATO AI PROPRI ABITI LA PINZETTA. METTERSI PRIMA QUEST'ULTIMA PER ESSERE SICURI CHE NON SI SGANCI DAGLI ABITI.

NON SOSTARE SUL NASTRO

Mentre ci si prepara ad usare il treadmill, non si deve sostare sul nastro. I piedi vanno messi sui binari esterni prima di avviare il treadmill. Iniziare a camminare sul nastro soltanto dopo che questo ha iniziato a girare. Mai avviare il treadmill a velocità elevata e tentare di saltarci sopra.

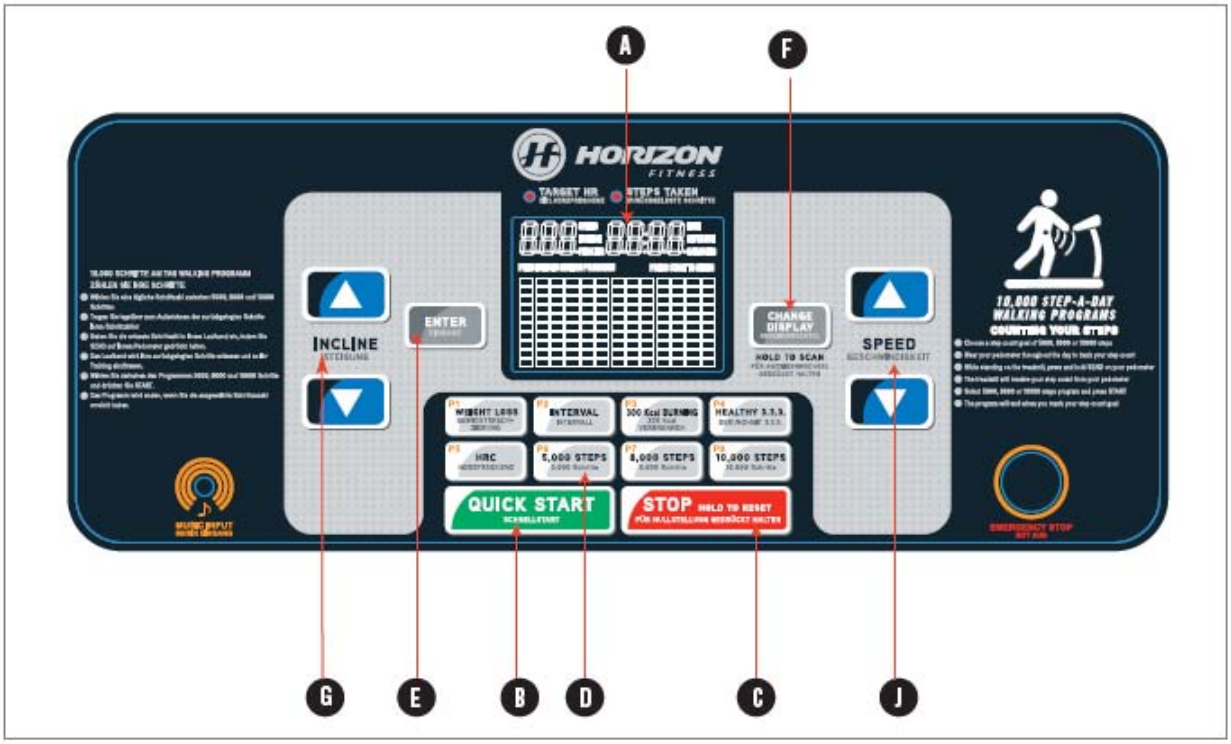
CONOSCERE IL PROPRIO TREADMILL





© Best Company srl

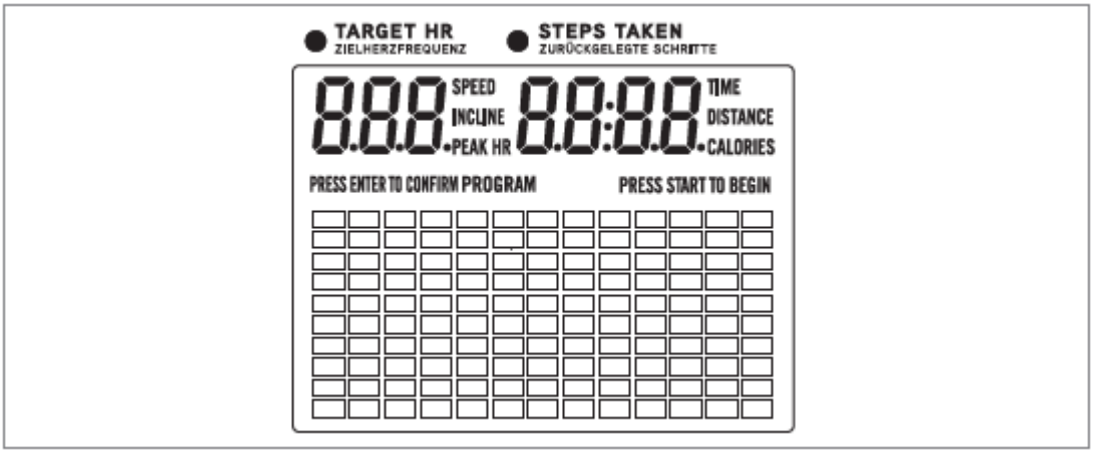
OPERAZIONI



A. MONITOR: visualizza l'inclinazione, il tempo, le calorie, il battito, la distanza, la velocità.
B. QUICK START: premere per iniziare.
C. STOP: premere per mettere in pausa o terminare un allenamento, tenere premuto 3 secondi per resettare.
D. TASTI QUICK PROGRAM: per selezionare un programma.
E. ENTER: per selezionare un allenamento e confermare le impostazioni.
F. CHANGE DISPLAY: usato per visualizzare in modo alternato le informazioni come il tempo, la velocità, la distanza, le calorie e il battito durante l'allenamento.
G. TASTO FRECCIA INCLINE: usato per modificare l'inclinazione in piccoli incrementi (0.5%)
H. TASTO FRECCIA SPEED: usato per modificare La velocità in piccoli incrementi (0.1km/h)

© Best Company srl

MONITOR DISPLAY



INCLINE (INCLINAZIONE)

Visualizzata in percentuale indica l'inclinazione del piano.

TIME (TEMPO)

Visualizzato in Minuti:Secondi. Visualizza il tempo rimanente o il tempo impiegato per l'esercizio. Dopo i primi 100 minuti visualizza il tempo in ore: minuti.

SPEED (VELOCITA')

Visualizzata in miglia o chilometri all'ora.

DISTANCES (DISTANZA)

Miglia O chilometri corsi durante l'esercizio

CALORIES (CALORIE)

Calorie totali bruciate durante l'esercizio.

PEAK HR (BATTITO CARDIACO)

Visualizzato come battiti al minuto.

TARGET HR

Visualizzato come battiti al minuto, indica il battito da raggiungere.

STEPS TAKEN (PASSI)

Indica le informazioni sui passi compiuti se si utilizza un programma passi e lo strumento wireless.

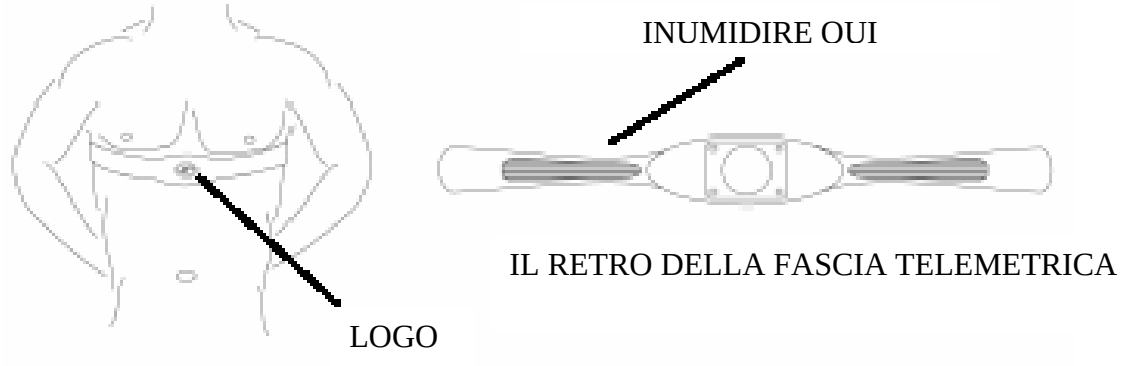
HEART RATE

MANUBRI PER IL CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Posizionare ambedue i palmi delle mani direttamente sulle impugnature adibite al controllo delle pulsazioni. Non stringere troppo, perché una presa troppo stretta potrebbe alzare la pressione sanguigna. Mantenere una presa lenta con le mani formanti una coppa. Si raccomanda di stringere le impugnature per il controllo delle pulsazioni fino al momento in cui è possibile leggere la frequenza cardiaca sul quadro di comando. Tenere strette le impugnature troppo a lungo potrebbe fornire una lettura della frequenza cardiaca errata.

TRASMETTITORE PETTORALE TELEMETRICO

Prima di indossare il trasmettitore pettorale, inumidire i due elettrodi di gomma con acqua. Centrare la fascia pettorale al di sotto dei muscoli pettorali, direttamente sopra lo sterno con il logo della Horizon Fitness rivolto in avanti. NOTA: la fascia pettorale deve essere aderente e piazzata in maniera adeguata per poter essere in grado di leggere i valori. Se la fascia pettorale è troppo lenta o posizionata in maniera inadeguata, si potrebbero leggere dati errati. ATTENZIONE! La funzione di frequenza cardiaca non costituisce un'apparecchiatura medica. Diversi fattori influenzano la precisione di lettura della frequenza cardiaca. Il programma è concepito per essere un aiuto all'esercizio. (Solo 509)



PRONTI A PARTIRE

1) controllare che non vi siano oggetti sul nastro.
2) inserire la spina nella presa e accendere il treadmill.
3) posizionarsi in piedi sui binari laterali.
4) attaccare la chiave di sicurezza ai propri abiti.
5) inserire la chiave di sicurezza nella sua postazione.
6) premere Start per iniziare o scegliere un programma con i tasti + o - . dopo aver selezionato il programma premere enter. È possibile anche utilizzare i tasti rapidi.

OPPURE: Selezione Metric & British:

0- Metric 1- british

- tenere premuto Stop per 5 secondi per entrare nella modalità selezione.
- premere + o- per scegliere
- premere select per confermare
- tenere premuto Stpo per 3 secondi

7) scegliere il tempo premendo i tasti + o – o usare il tempo impostato. Premere Start.
8) quando l'allenamento è terminato, la console emetterà dei beep e le informazioni relative verranno visualizzate per 30 secondi.

UTILIZZO DEI DI PROGRAMMI

Ci sono otto programmi preimpostati che possono essere utilizzati premendo i tasti corrispondenti.

- WEIGHT LOSS

  Cambia la velocità e il tempo preimpostato è di 20 minuti.

  Il programma è costituito da 20 segmenti. I primi 4 sono da un minuto ciascuno e, così come in ogni altro programma scelto, rappresentano il riscaldamento. Allo stesso modo gli ultimi 4 rappresentano 4 minuti di raffreddamento. I restanti sono divisi in 12 segmenti e sono dedicati all'allenamento.

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED(MPH)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
SPEED(KMH)	3	3	3	4.5	3	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	4.5	4.5	3	3

- **INTERVAL**

  Cambia l'inclinazione e il tempo preimpostato è di 20 minuti.

  Il programma è costituito da 20 segmenti. I primi 4 sono da un minuto ciascuno e, così come in ogni altro programma scelto, rappresentano il riscaldamento. Allo stesso modo gli ultimi 4 rappresentano 4 minuti di raffreddamento. I restanti sono divisi in 12 segmenti e sono dedicati all'allenamento.

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
INCLINE	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

- **BRUCIARE 300Kcal**

  Il programma controlla la velocità in modo da far bruciare 300Kcal in 30 minuti compresi 2 di riscaldamento e 1 di defaticamento finale. Il display visualizza un conto alla rovescia delle calorie bruciate. Il programma inizia ad una velocità di 1km/h e a 0% di inclinazione. È possibile modificare velocità e inclinazione durante l'allenamento.

- **IN SALUTE 3.3.3**

  "In salute 3.3.3." è uno slogan usato per dire "Allenarsi 3 volte a settimana, 30 minuti ogni volta, raggiungendo 130 battiti al minuto durante l'allenamento". Il programma controlla la velocità in modo da far raggiungere i 130 battiti al minuto. Afferrare il sensore durante l'allenamento.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Time(min.)	0-2	3-4	5-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22-24	25-26	27-28	29-30
Pulse Range	warm up	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	cool down

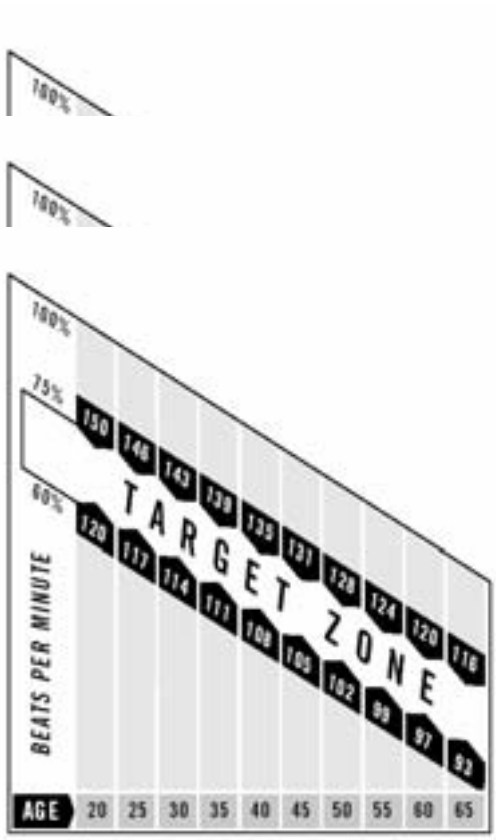
- HRC

  Una volta selezionato il programma premere Enter. Usare il grafico che segue per determinare il battito target. Per impostarlo premere i tasti + o -. Dopo aver scelto il battito target premere enter e premere i tasti + o – per impostare il tempo, dopo di che premere Start per cominciare. Dopo 5 minuti di riscaldamento, la velocità cresce gradualmente per arrivare al battito target. Una volta raggiunto la velocità e l'inclinazione rimangono costanti. Se il battito dell'utente raggiunge 25 battiti in più di quello target la console interrompe l'allenamento. Gli ultimi 5 minuti sono dedicati al raffreddamento. È richiesto l'utilizzo del trasmettitore pettorale.

ZONA TARGET BATTITO CARDIACO

La Zona Target personale è data da una percentuale della frequenza massima del proprio battito cardiaco. Dipende dall'individuo, dall'età, dall'attuale stato psicologico e dalle finalità personali di attività volte a migliorare lo stato di salute. L'Associazione Cardiologia Americana raccomanda di svolgere esercizi in una zona di frequenza cardiaca compresa tra il 60% ed il 75% di quella massima. Consultare, per riferimento, il diagramma sotto riportato.

ESEMPIO: utente di 42 anni: trovare l'età lungo l'ascissa del diagramma (circa 40). Andare in verticale fino alla fascia di Zona Target. Risultati: 60% della frequenza cardiaca massima=108 battiti/minuto, 75% della frequenza massima=135 battiti/minuto.



Consultare sempre un medico prima iniziare ad allenarsi.

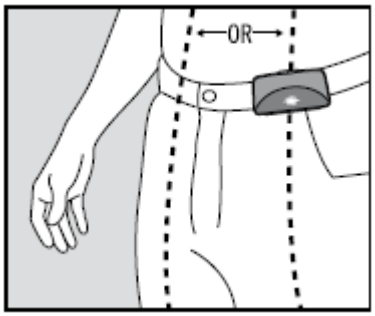
- **5000 STEPS**
  Programma basato sul numero di passi. È necessario l'uso del trasmettitore.
- **8000 STEPS**
  Programma basato sul numero di passi. È necessario l'uso del trasmettitore.
- **10000 STEPS**
  Programma basato sul numero di passi. È necessario l'uso del trasmettitore.

Per questi programmi si consiglia di indossare il contapassi tutto il giorno e di registrare i passi. Alla fine del giorno trasmettere il numero dei passi al treadmill e la macchina aggiornerà automaticamente le informazioni e indicherà il numero di passi che rimane da compiere.

ISTRUZIONI PER IL TRASMETTITORE CONTA PASSI

Posizionare il conta passi

Attaccare il conta passi alla cinta, alla maglia etc. con la clip. Posizionarlo a destra o a sinistra rispetto al proprio baricentro. Assicurarsi che il conta passi sia posizionato orizzontalmente e che sia ben attaccato.



Contare i passi

- POWER ON/DISPLAY CONTA PASSI
  Premere send.
  Il contapassi accumula i dati dall'ultimo reset.
- DISPLAY TEMPO ACCUMULATO
  Premere send
  Viene visualizzato il tempo accumulato dall'ultimo reset mostrato in hh:mm
- RIRORNARE AL CONTAPASSI
  Dopo 5 secondi il display torna automaticamente al conta passi.
- RESET
  Tenere premuto Clear per 2 secondi

Trasmettere i passi

Tenere premuto per 2 secondi Send fino a visualizzare Upload Steps. Il display visualizzerà Send mentre avviene la trasmissione dei dati. Il numero dei passi viene automaticamente aggiornato durante l'allenamento. Il programma termina quando l'obiettivo è raggiunto.
Nota: la trasmissione potrebbe durare più di 15 secondi. È possibile trasmettere o il tempo o i passi.

Personalizzare le impostazioni

- Per entrare nella modalità impostazioni mentre il display visualizza il conta passi tenere premuti Send e Clear per 3 secondi.

© Best Company srl

- Per navigare tra le modalità premere Send per andare avanti e Clear per tornare indietro.
- Per entrare nella modalità tenere premuto Send per 3 secondi.
- Per navigare tra le opzioni premere Send per andare avanti e Clear per tornare indietro.
- Per salvare le opzioni tenere premuto Send per 3 secondi.
- Per uscire dalle opzioni senza salvare tenere premuto Clear per 3 secondi.
- Per uscire dalla modalità impostazioni tenere premuto Clear per 3 secondi.

P0 VERSIONE SOFTWARE: non può essere modificata.

P1. LUCENTEZZA DISPLAY: ci sono 8 livelli.

P2 UPDATE CONTA PASSI (STEPS): imposta ogni quando aggiornare il conta passi.

P3 UPDATE CONTA PASSI (SECONDS): imposta ogni quando aggiornare il conta passi.

P4 MODALITA' SLEEP: la luce di fondo del display si spegne automaticamente se non c'è attività per 30 secondi.

P5 IMPOSTAZIONI SENSITIVITY: ci sono 3 impostazioni: L1 bassa per la corsa o la passeggiate veloce; L2 media per una corsa leggera o una passeggiata (default); L3 alta per una passeggiata leggera.

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI IL CONTA PASSI

Sostituzione batterie

Aprire il conta passi, il vano batterie si trova a destra. Far scorrere il coperchio verso destra. Inserire le batterie e una serie di 5 zero comparirà nel display, richiudere il coperchio. Le batterie del conta passi dovrebbero durare circa 6 mesi per una persona che compie 10.000 passi al giorno. Le prestazioni dipendono molto dall'uso. Il conta passi utilizza una batteria al Litio CR1225. Se il display diventa sbiadito o la trasmissione funziona solo a brevi distanze potrebbe essere il momento di sostituire la batteria.

Il conta passi non si accende

Assicurarsi che la batteria sia ben installata.

Il conta passi non si apre o non si apre facilmente

Tenere il conta passi con il logo Horizon rivolto verso l'esterno e spingere il fermo in alto e verso l'esterno.

Il dispaly non funziona

Il display è progettato per funzionare in temperature tra i 0° e i 40° Centigradi.

Evitare di posizionare il dispay contro luce per molto tempo.

Il dispaly potrebbe essere in modalità sleep. Potrebbe essere necessario sostituire la batteria.

Il conta passi è inaccurato

Il conta passi continua a contare i passi se lo si continua ad indossare sui fianchi. Una volta rimosso si fermerà. Il conteggio è accurato se si cammina ad almeno 1km/h. Attaccare il conta passi alla cinta, alla maglia etc. con la clip. Posizionarlo a destra o a sinistra rispetto al proprio baricentro. Assicurarsi che il conta passi sia posizionato orizzontalmente e che sia ben attaccato.

Se pensate che il conta passi non sia accurato fate 100 passi e controllate il conta passi. Se il numero di passi è minore aumentare la sensitività, viceversa il contrario.

Il treadmill non tiene conto del contapassi

È necessario trasmettere i dati all'inizio di ogni allenamento tenendo premuto il tasto Send per 2-5 secondi. Consultare le istruzioni a destra del display per una maggiore precisione. La trasmissione può durare più di 15 secondi.

I programmi STEPS non funzionano sul treadmill

Il contapassi deve essere acceso e indossato sui fianchi durante i programmi STEPS. Tenere premuto Send per 5 secondi e il treadmill riceverà i dati.

C'è un ritardo tra il conta passi e il treadmill

Il conta passi non trasmette dati in modo continuo, ma circa ogni 20 secondi.

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI IL TREADMILL

I Treadmill della Horizon Fitness sono stati progettati per essere affidabili e facili da usare. Tuttavia, qualora dovessero presentarsi problemi, consultare la lista sotto riportata.

PROBLEMA: il quadro comando non si accende.
SOLUZIONE: verificare che il cavo di alimentazione sia correttamente inserito nella presa elettrica e che l'apparecchio sia stato acceso.

PROBLEMA: durante l'esercizio l'interruttore del treadmill smette di funzionare, si blocca.
SOLUZIONE: verificare che il treadmill sia stato collegato ad una presa con circuito di 20amp.
NOTA: no cavo aggiuntivo.

PROBLEMA: il nastro scorrimento non è ben centrato durante l'esecuzione dell'esercizio.
SOLUZIONE: verificare che il treadmill poggi su una superficie piana. Verificare che il nastro sia stato adeguatamente teso (confrontare la sezione Centratura del Nastro).

PROBLEMA: il treadmill emette un cigolio dalla parte frontale quando ci si cammina o ci corre sopra.
SOLUZIONE: per un uso ottimale dell'apparecchio, il treadmill deve poggiare su una superficie piana e deve essere livellato (confrontare la sezione Centratura del Nastro).

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI LA FREQUENZA CARDIACA

Verificare che nell'ambiente in cui è situato il treadmill non siano presenti sorgenti di interferenza come ad esempio lampade fluorescenti, computer o apparecchi con motori di grosse dimensioni che potrebbero causare una lettura errata della frequenza cardiaca.
Una lettura errata della frequenza cardiaca può essere data nelle seguenti condizioni:

- Stringendo con forza le maniglie per il calcolo della frequenza cardiaca. Premere moderatamente per avere una buona lettura.
- Con un movimento costante o vibrazioni dovute al tenere, durante l'esercizio, costantemente le mani sulle maniglie per il calcolo della frequenza cardiaca. Le mani vanno tenute sulle maniglie soltanto per il tempo necessario per la visualizzazione dei dati.
- Respirando pesantemente durante l'esercizio.
- Con la presenza di anelli che non permettono un buon flusso sanguigno.
- Mani fredde o troppo secche. Provare ad inumidire e riscaldare le mani sfregandole l'una contro l'altra.
- Presenza di grave aritmia cardiaca.
- Presenza di disturbi circolatori periferici o arteriosclerosi.
- Presenza di pelle spessa sui palmi delle mani

PROBLEMA: non c'è lettura di frequenza cardiaca.
SOLUZIONE: se si sta usando una fascia toracica, tra pelle ed elettrodi potrebbe esserci una cattiva aderenza. Reumidificare gli elettrodi con acqua.
SOLUZIONE: la fascia toracica potrebbe essere stata posizionata male. Riposizionarla correttamente verificando il nuovo posizionamento.
SOLUZIONE: verificare che la distanza tra la fascia toracica e il quadro di comando non sia al di fuori del limite raccomandato di 36 inches (circa 90 cm).

SOLUZIONE: la batteria della fascia toracica potrebbe essere scarica. Cambiare la batteria o rimandare indietro la fascia a Horizon Fitness per il cambio batteria.

Se la sezione per la risoluzione dei problemi sopra menzionata è insufficiente per risolvere un eventuale problema, bloccare l'uso del treadmill e spegnere l'apparecchio.

Consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

SONO NORMALI I SUONI CHE IL MIO TREADMILL EMETTE?

Tutti i treadmill, specialmente quelli nuovi, emettono un certo tipo di rumore particolare dovuto allo scorrimento del nastro sui rulli. Con il passare del tempo, il rumore decresce, anche se non scompare completamente. Con il tempo, il nastro si estende scorrendo meglio sui rulli.

PERCHE' IL TREADMILL CHE MI E' STATO CONSEGNATO E' PIU' RUMOROSO DI UN ALTRO ESPOSTO IN NEGOZIO?

Tutti i prodotti fitness sembrano più silenziosi in un grande negozio dove sono esposti, perché generalmente in questi spazi c'è più rumore di quanto non ce ne sia a casa propria.
Inoltre c'è meno rimbombo su un pavimento di calcestruzzo ricoperto che non su un pavimento ricoperto in legno. Alcune volte può rivelarsi utile, per ridurre il rimbombo, uno spesso materassino o una stuoia da mettere tra pavimento e treadmill. Se, poi, l'apparecchio è collocato vicino al muro, il rumore, per riflessione, risulterà più accentuato.

QUANDO, IL RUMORE, DOVREBBE PREOCCUPARE?

Sono considerati normali quei suoni emessi dal Treadmill che sono paragonabili ad un normale tono di voce durante una conversazione. Se ciò non avvenisse, consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

MANUTENZIONE

CHE TIPO DI MANUTENZIONE ROUTINARIA E' RICHIESTA?

Poiché vengono usati cuscinetti sigillati, non è necessaria la lubrificazione. L'unico accorgimento da applicare per una buona manutenzione è di asciugare il sudore dal treadmill dopo aver svolto gli esercizi.

COME SI PULISCE IL TREADMILL DELLA HORIZON FITNESS?

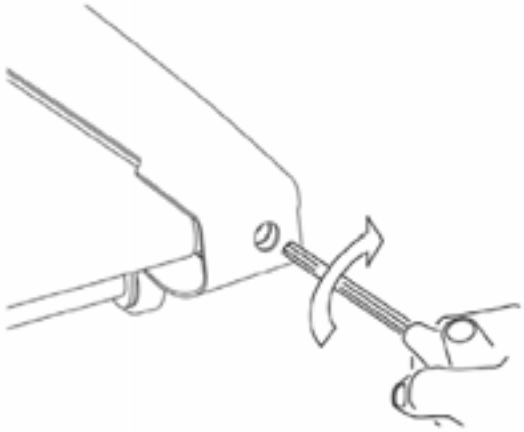
Pulire con acqua e sapone soltanto. Non usare mai solventi sulle parti in plastica.

QUANTO SPESSO DEVE ESSERE LUBRIFICATO IL TREADMILL?

I nostri test hanno dimostrato che con un uso normale il treadmill funzionerà correttamente per diversi anni prima di aver bisogno di essere lubrificato. Tuttavia raccomandiamo di lubrificarlo una volta l'anno per evitare problemi. Si raccomanda di utilizzare esclusivamente i prodotti forniti dalla Horizon per lubrificare.

COME TENDERE IL NASTRO

Se si avverte la sensazione di scivolamento del nastro mentre si svolge l'esercizio è necessario fissarlo. Nella maggior parte dei treadmill il nastro ha subito stiramenti per uso e ciò dà origine a quella sensazione di scivolamento. Tendere il nastro è una normale e comune regolazione. Per eliminare la sensazione di scivolamento, stringere ambedue i bulloni a cilindro posteriori con una adeguata chiave a testa esagonale, girandoli di ¼ di giro verso destra. Provare quindi il nastro. Ripetere il tutto, se necessario, ma NON GIRARE MAI i bulloni a cilindro più di ¼ di giro alla volta. Lo stendimento del nastro è correttamente fissato quando i bulloni rientrano di ¼ di pollice (circa 0,6 cm).



CENTRATURA DEL NASTRO

Se il nastro si allontana troppo dalla parte destra, usare la chiave a testa esagonale per stringere il bullone destro di ¼ di giro in senso orario in una volta fino a che il nastro risulta centrato. Se il nastro si allontana troppo dalla parte sinistra, usare la chiave a testa esagonale per stringere il bullone sinistro di ¼ di giro in senso orario in una volta fino a che il nastro risulta centrato.

SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE DALLA PARTE SINISTRA

Avvitare il bullone a cilindro sinistro di ¼ di giro in senso orario.

SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE DALLA PARTE DESTRA

Avvitare il bullone a cilindro destro di ¼ di giro in senso orario.

PROCEDURE DI MANUTENZIONE

La pulizia del treadmill e dell'ambiente dove viene utilizzato riduce i problemi di manutenzione e le chiamate di servizio al minimo. Per questo la Horizon Fitness raccomanda che venga eseguito il seguente programma di manutenzione preventiva al fine di ridurre gli interventi per mancanza di pulizia o altro.

GIORNALMENTE DOPO OGNI USO DEL TREADMILL

Spegnere il treadmill e staccare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.

ATTENZIONE!

Per rimuovere la polvere dal treadmill, staccare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.

- Pulire a fondo il nastro scorrimento, il piano, la scocca coprimotore ed il quadro di controllo con uno straccio umido. Mai usare solventi, che possono danneggiare il treadmill.
- Controllare il cavo di alimentazione. Se risultasse danneggiato, contattare la Horizon Fitness.

- Assicurarsi che il cavo di alimentazione non stia sotto il treadmill o qualche altra parte dell'apparecchio dove potrebbe schiacciarsi o tagliarsi.
- Controllare la tensione e la centratura del nastro scorrevole. Assicurarsi che il nastro scorrevole non ben allineato danneggi altre parti del treadmill.

OGNI SETTIMANA

Pulire le parti inferiori del treadmill seguendo le istruzioni sotto indicate:

- Spegnere il treadmill e staccare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.
- Ripiegare il treadmill in posizione verticale, assicurandosi che sia ben agganciato.
- Pulire od aspirare lo sporco che si è accumulato nella parte inferiore del treadmill.
- Rimettere il treadmill nella posizione originaria.

OGNI MESE

- Spegnere il treadmill e staccare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.
- Verificare che tutti i bulloni dell'apparecchiatura siano ben avvitati.
- Spegnere il treadmill e aspettare 60 secondi.
- Rimuovere la scocca copri mototre e aspettare fino a che si spengono tutti i led.
- Pulire il motore e l'area circostante.
- Pulire il nastro.

OGNI 6 MESI O OGNI 250 KM

Per garantire una prestazione ottimale del treadmill, potrebbe essere necessario ridare la cera al nastro scorrevole ogni 6 mesi o dopo 250 Km circa. Una volta raggiunti i 250 Km verrà visualizzata la scritta "LUBE" o "LUBE BELT". Il treadmill non funziona mentre visualizza tale messaggio. Tenere premuto Stop per 5 secondi per rimandare di 8 Km. Uil treadmill è fornito di una bottiglia di lubrificante per due applicazioni. Se si necessita di altro lubrificante contattare il fornitore locale. Usare solo lubrificante fornito!

- Spegnere il treadmill e staccare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.

- Svitare entrambi i bulloni a cilindro posteriori. Una volta che il nastro è allentato applicare il lubrificante sulla superficie superiore del piano di corsa. Riavvitare i bulloni posteriori. Inserire la spina nella presa di corrente, inserire la chiave di sicurezza e far partire il treadmill. Camminare sul nastro per due minuti in modo che il lubrificante si diffonda bene.
- Lubrificare gli ammortizzatori ad aria con spray a base di teflon.
- Una volta terminata l'operazione resettare la console premendo i tasti Stop e Speed+ per 5 secondi.

Contattare il fornitore locale per eventuali domande.

LINEE GUIDA PER GLI ESERCIZI

Consultare sempre il proprio medico di fiducia, prima di avviare un programma di esercizi.

QUANTO SPESSO?

L'Associazione Cardiologica Americana raccomanda di esercitarsi almeno 3 o 4 alla settimana per mantenere il proprio apparato cardio-vascolare in buona forma. Se si hanno altre finalità, quali la perdita di peso o di grasso, queste si possono raggiungere con esercizi più frequenti. Che gli esercizi siano ogni 3 od ogni 6 giorni, l'importante è che il fare esercizi diventi un'abitudine di vita. Molte persone riescono con successo a svolgere un programma di esercizi solo nel caso in cui riescono a ritagliarsi un momento specifico durante la giornata. Non ha importanza se gli esercizi vengono fatti al mattino prima della doccia o durante la pausa pranzo o mentre si guardano i notiziari serali. Ciò che è più importante è che ci sia un momento in cui tirar giù un programma ed un altro in cui non si venga interrotti. Se si vuole aver successo nel mantenere una buona forma fisica, quest'ultima deve essere concepita come una priorità nella propria vita. Bisogna quindi decidere quando iniziare; si crea poi un programma giornaliero e si prende nota degli orari per gli esercizi per il prossimo mese!

PER QUANTO?

Per poter trarre benefici dagli esercizi aerobici, si raccomanda di esercitarsi dai 24 ai 32 minuti per sessione. Bisogna iniziare lentamente ed aumentare i tempi di esercizio gradualmente. Se nell'anno passato si è svolta una vita sedentaria, potrebbe essere una buona idea iniziare con 5 minuti di esercizio. L'organismo necessita di tempo per potersi conformare alla nuova attività. Se si è deciso di perdere peso, i migliori risultati si ottengono allungando il tempo per gli esercizi ed abbassando al minimo la loro intensità. In questo caso il miglior tempo di esercizio è pari a 48 minuti.

QUANTO INTENSAMENTE?

L'intensità dell'esercizio è anche determinata da quanto uno si è prefissato di fare. Se si usa il Treadmill della Horizon Fitness per prepararsi ad una corsa di 5 Km, sicuramente si lavorerà più intensamente di quanto ci era prefissati solo per tenersi in forma. Iniziare un esercizio sempre con bassa intensità di sforzo, senza tener conto dei propri programmi a lungo termine. L'esercizio aerobico per risultare salutare non deve essere faticoso. Ci sono due

metodi per misurare l'intensità dei propri esercizi. Il primo consiste nel monitorare la propria frequenza cardiaca ed il secondo nel valutare il proprio livello di percezione dello sforzo (è più semplice di quanto sembri).

LIVELLO DI PERCEZIONE DELLO SFORZO

Il secondo e più semplice metodo per misurare l'intensità di un esercizio consiste nel valutare il proprio livello di percezione dello sforzo effettuato. Se, durante l'esercizio, ci si affanna per mantenere una conversazione allora significa che si sta lavorando troppo pesantemente. Una buona regola pratica è lavorare per rinvigorirsi, e non per sfinimento. Se arrivi al punto di non avere più fiato significa che è il momento di rallentare. Essere sempre vigili su altri preoccupanti segni di sovraffaticamento.

SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS

PRIMO PASSO: LO STRETCHING

Prima di usare il proprio prodotto Horizon Fitness, la migliore cosa da fare è eseguire per 5 minuti esercizi delicati di stretching. Questa attività preparatoria migliora l'elasticità e riduce la possibilità di incidenti. Gli stiramenti vanno eseguiti delicatamente e con movimenti non bruschi. Non stirare i muscoli fino alla soglia di dolore. Rimanere fermi durante gli esercizi di stiramento.

SPINTA AL MURO

Avvicinarsi al muro con l'alluce di un piede distante dal muro circa 50 cm e con l'altro piede dietro al primo di circa 30 cm. Piegarsi in avanti spingendo contro il muro con i palmi delle mani. Tenere i talloni a contatto con il pavimento mantenendo questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante lo stiramento. Alternare la posizione dei piedi e ripetere l'esercizio per un totale di 8 volte.

STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI IN POSIZIONE ERETTA

Usando il muro per rimanere in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra tenendo il piede dietro la coscia per 15 secondi. Ripetere il tutto con la caviglia destra e mano destra e continuare ad alternare per un totale di 8 volte.

TOCCARE IL PIEDE STANDO SEDUTI

Sedersi a terra e allungare completamente le gambe in avanti. Non bloccare le ginocchia. Stendere le braccia fino a toccare con le dita delle mani quelle dei piedi e mantenere questa posizione per 15 secondi. Rimanere fermi durante l'esercizio. Tornare ancora seduti. Ripetere per un totale di 8 volte.

© Best Company srl

L’ IMPORTANZA DI SCALDARSI E RAFFREDDARSI

RISCALDAMENTO

I primi minuti di un esercizio (dai 2 ai 5) dovrebbero essere dedicati al riscaldamento. Il riscaldamento scioglie i muscoli e li prepara per esercizi più duri. Eseguire il riscaldamento ad una bassa andatura.

RILASSAMENTO POST ESERCIZIO

Mai interrompere bruscamente un esercizio. Un periodo di rilassamento post esercizio permette al cuore di adeguarsi ad una diminuzione della domanda di ossigeno. Assicurarsi che il periodo di rilassamento sia eseguito in modo tranquillo in maniera tale da avere un abbassamento della frequenza cardiaca. Dopo questo momento, ripetere gli esercizi di stretching sopra elencati per sciogliere e rilassare i muscoli.

© Best Company srl

RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI DI BUONA FORMA FISICA

Un passo importante nello sviluppo di un programma a lungo termine per ottenere una buona forma fisica consiste nel fissarsi degli obiettivi. Si vuole usare il Treadmill della Horizon Fitness per perdere peso o per migliorare la propria muscolatura o per eliminare lo stress oppure per prepararsi alla corsa di primavera? Conoscere quali sono i propri obiettivi aiuta nella redazione di un buon programma di esercizi. Di seguito una lista di finalità:

- Perdita di peso
- Miglioramento dell'aspetto corporeo e del tono muscolare
- Aumento del livello di forza fisica
- Aumento della resistenza cardiovascolare
- Aumento delle prestazioni sportive
- Mantenimento del peso
- Irrobustimento dei muscoli delle gambe
- Miglioramento del sonno
- Riduzione dello stress

Se possibile, provare a definire il proprio programma di benessere fisico in modo preciso, in termini misurabili e metterlo per iscritto. Più si è precisi, più facile è tracciare i progressi ottenuti. Se il programma è a lunga scadenza, dividerlo in periodi mensili e poi settimanali. Finalità a lungo termine possono, però, far perdere la fiducia in benefici immediati. Finalità a breve scadenza sono più facili da raggiungere. Il quadro di controllo della Horizon Fitness fornisce molte informazioni, quali distanza, calorie o tempi che possono essere impiegate per tracciare i propri progressi. I tempi rappresentano la più importante ed utile delle funzioni presenti nell'apparecchio.

TENERE UN DIARIO DI ESERCIZI

Fotocopiare i programmi mensili e settimanali nelle tabelle di seguito riportate permette di avere un diario personale di esercizi. Con il passare del tempo si guarda indietro e ci si sente orgogliosi di quanto fatto. A mano a mano che col tempo il proprio benessere migliora, si può guardare indietro e vedere quanto lontani si è arrivati.

TABELLA SETTIMANALE

SETTIMANA_____ OBIETTIVOSETTIMANALE_____					
GIORNO	**DATA**	**DISTANZA**	**CALORIE**	**TEMPO**	**COMMENTI**
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
TOTALE SETTIMANALE					

SETTIMANA_____ OBIETTIVOSETTIMANALE_____					
GIORNO	**DATA**	**DISTANZA**	**CALORIE**	**TEMPO**	**COM MENTI**
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
TOTALE SETTIMANALE					

© Best Company srl

TABELLA MENSILE

MESE_____ OBIETTIVO MENSILE_____			
SETTIMANA	**DISTANZA**	**CALORIE**	**TEMPO**
TOTALE MENSILE			

MESE_____ OBIETTIVO MENSILE_____			
SETTIMANA	**DISTANZA**	**CALORIE**	**TEMPO**
TOTALE MENSILE			

© Best Company srl

GARANZIA LIMITATA ALL'USO DOMESTICO

Consultare il distributore locale per ulteriori dettagli sulla garanzia

D:

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:

Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:

Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÊcI pros`z oddac urzàdzenie do wlaÊciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

© Best Company srl