

***ELITE SERIES***



***FOR MODEL :***

***ELITE T5000***



**MANUALE DEGLI UTENTI**

Congratulazioni per la scelta del vostro Treadmill Elite. Avete compiuto un passo molto importante per sviluppare un programma fitness. Il vostro Treadmill è uno strumento molto efficace per ottenere obiettivi relativi ad un'ottima forma fisica. Un uso regolare del Treadmill può migliorare la qualità della vostra vita in molti modi.

Se il vostro obiettivo è vincere una gara o semplicemente condurre uno stile di vita sano, questo treadmill può aiutarvi.

Si tratta dell'attrezzatura che offre maggior confort e qualità nel suo genere.

#### Tavola dei Contenuti

IMPORTANTI PRECAUZIONI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
OPERAZIONI.....	8
LINEE GUIDA.....	17
RISOLUZIONE PROBLEMI e MANUTENZIONE .....	22
GARANZIA.....	26

## **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. È responsabilità del proprietario la sicurezza di ogni utente.

**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.

Per ridurre il rischio di danni si raccomanda un circuito da 10 amp senza l'uso di prolunghe. Non seguire queste indicazioni potrebbe annullare la garanzia.

### **PER RIDURRE RISCHI A PERSONE E COSE:**

- Non usare il treadmill senza aver indossato la clip di sicurezza.
- Se avvertite dolore al petto, nausea, vertigini o difficoltà di respirazione, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate il vostro medico prima di riprendere a fare esercizi.

- Non indossare indumenti che possano impigliarsi con il Treadmill.
- Indossare sempre scarpe da corsa.
- Non saltare sul treadmill.
- Tenere il filo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
- Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture.
- Staccare la presa prima di muovere o pulire il treadmill. Per pulire inumidire la superficie con poco sapone e un panno bagnato. Non usare solventi. (cfr Manutenzione)
- Non ci deve essere più di una persona sul treadmill in azione.
- Il treadmill non può essere usato da chi pesa più di 125Kg. Non rispettare questa avvertenza interrompe la garanzia.
- Il treadmill è per uso esclusivamente domestico.
- Non usare il treadmill in locali in cui non c'è controllo di temperatura come in garage, vicina ad una piscina, all'aperto...
- Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale.

## BAMBINI

- Mentre viene utilizzato il Treadmill bambini sotto i 12 anni e animali devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.
- I bambini con più di 12 anni possono utilizzare la macchina sotto la stretta supervisione di un adulto.

## ALTRI CONSIGLI PER LA SICUREZZA

- **Attenzione!** Si consiglia di usare la macchina collegandola ad una presa adeguata a terra senza uso di prolunghes. Non rispettare questa avvertenza interrompe la garanzia.
- **Importante:** è essenziale utilizzare il treadmill in ambienti ben climatizzati non troppo umidi o freddi.

## PRIMA DI INIZIARE

Riportiamo di seguito solo alcuni dei benefici che un'attività aerobica può portare:

- Diminuzione del peso
- Un cuore più in forma

- Un migliore tono muscolare
- Un aumento del livello di energia giornaliera
- Riduzione dello stress
- Un aumento dell'autostima

La chiave per ottenere questi benefici è sviluppare un'abitudine all'esercizio fisico. Il vostro nuovo treadmill vi aiuterà ad eliminare ogni ostacolo in questo senso. Neve e pioggia non potranno interferire con il vostro allenamento se possedete un treadmill. Questo manuale intende aiutarvi ad avviare con le sue informazioni base un programma di esercizi.

## **POSIZIONARE IL TREADMILL IN CASA**

È importante collocare il treadmill in una stanza confortevole. posizionare il vostro treadmill su una superficie liscia lasciando un metro di spazio libero ai lati e, 30 cm davanti e 2 metri dietro.

## **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.

## **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. Controllarne la funzionalità ogni due settimane.

## **ATTENZIONE: 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

## **USO CORRETTO**

Il treadmill può raggiungere alte velocità. Iniziare sempre lentamente e modificare la velocità mano a mano. Quando non è in funzione riponete la chiave di sicurezza, ruotate la manopola di accensione verso off e staccate la spina. Assicurarvi di seguire le procedure di manutenzione. Rivolgete il corpo e il viso avanti senza mai girarvi e interrompete l'allenamento se avvertite qualsiasi dolore o fastidio.

**ATTENZIONE:** Non utilizzare il Treadmill se presenta fili o spine danneggiati, in caso di malfunzionamento o di danni in generale.

## **RIPIEGARE IL TREADMILL**

Afferrare saldamente il fondo del treadmill. Sollevare con attenzione la parte finale del treadmill fino a raggiungere la posizione verticale con chiusura a scatto dell'aggancio manuale che blocca così il piano. Assicurarvi che il piano sia bloccato prima di lasciarlo. Per aprirlo, afferrare saldamente il fondo del treadmill. Spingere delicatamente l'aggancio manuale verso il basso fino a sgancio completo. Abbassare con attenzione il piano fino a terra.



## **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 e muovere delicatamente. Abbassare quindi la leva del blocco rotelle.

**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.

## ACCENSIONE DELL'APPARECCHIO

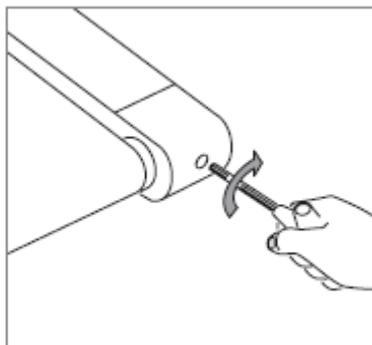
Assicurarsi che il treadmill sia adeguatamente connesso alla presa e che l'interruttore sia in posizione on. Una volta terminato l'uso posizionare l'interruttore su off.

## TENDERE IL NASTRO

Se si avverte la sensazione di scivolamento del nastro mentre si svolge l'esercizio è necessario tenderlo. Nella maggior parte dei treadmill il nastro ha subito stiramenti per uso e ciò dà origine a quella sensazione di scivolamento. Tenderlo 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  $\frac{1}{4}$  di giro verso destra. Provare quindi il nastro. Ripetere il tutto, se necessario, ma **NON GIRARE MAI** i bulloni a cilindro più di  $\frac{1}{4}$  di giro alla volta. Lo stendimento del nastro è correttamente fissato quando i bulloni rientrano di  $\frac{1}{4}$  di pollice (circa 0,6 cm).

Se il nastro scivola mentre lo usate, ruotate con una chiave a brucola 8 mm il bullone destro e sinistro di un quarto di giro senso orario alla volta fino a quando il nastro non scivola più.

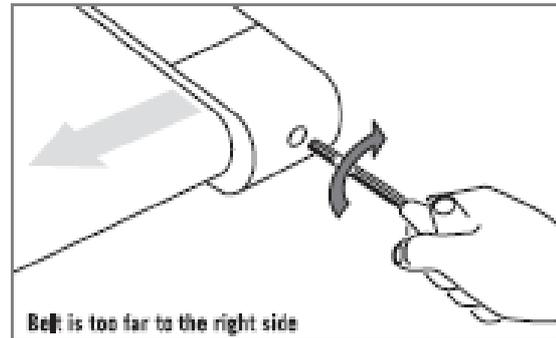
**ATTENZIONE:** il nastro non si deve muovere mentre si compie questa operazione. Assicurarsi di non tendere troppo il nastro.



## CENTRARE IL NASTRO

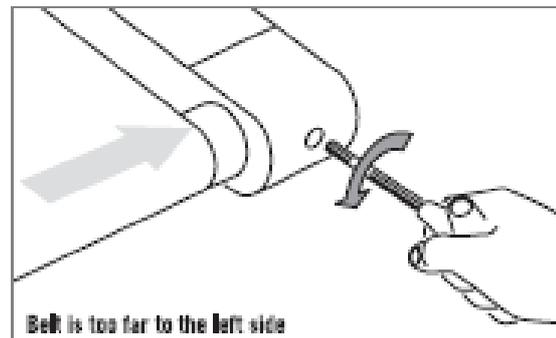
### SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE DALLA PARTE DESTRA

Con il nastro che corre a 1.5 Km/h avvitare il bullone a cilindro destro di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso antiorario. Usare la chiave a brucola fornita col prodotto. Controllare l'allineamento e far fare un giro completo al nastro. Ripetere se necessario.

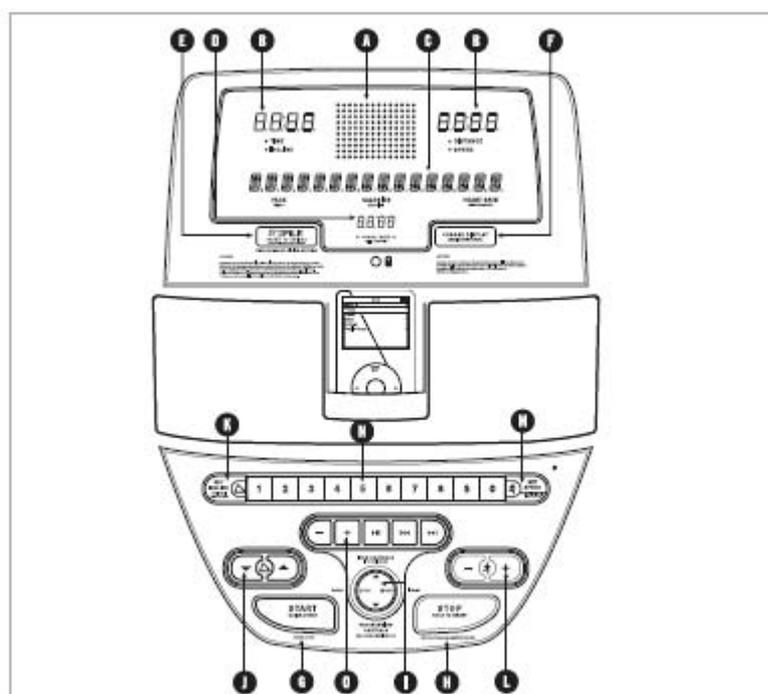


### SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE DALLA PARTE SINISTRA

Con il nastro che corre a 1.5 Km/h avvitare il bullone a cilindro sinistro di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso orario. Usare la chiave a brucola fornita col prodotto. Controllare l'allineamento e far fare un giro completo al nastro. Ripetere se necessario.



## OPERAZIONI



- a) Visualizza i profili dell'allenamento.
- b) Visualizza il tempo, la distanza, l'inclinazione e la velocità.
- c) Visualizza il ritmo, le calorie, il battito e le informazioni di profilo.
- d) Visualizza data e ora.
- e) Tasto profile: si usa per navigare tra le modalità varie.
- f) Tasto che si usa per navigare tra le diverse visualizzazioni durante l'allenamento.
- g) Start: premere per iniziare ad allenarsi.
- h) Stop: premere per stoppare gradualmente l'allenamento.
- i) Tasto programmi: per selezionare un programma, il livello, il tempo ed altre opzioni.
- j) Tasto inclinazione: per modificare l'inclinazione con incrementi di  $\pm 0.5^\circ$ .
- k) Imposta inclinazione: da premere per confermare.
- l) Tasto velocità: per modificare la velocità con incrementi di  $\pm 0.1$  km/h.
- m) Imposta velocità: da premere per confermare.
- n) Tasto rapido: per raggiungere più velocemente la velocità o l'inclinazione desiderata.
- o) Premere per connettere l'iPOD.
- p) Audio in: inserire il cavo adattatore del lettore cd o mp3.
- q) Audio out/ altoparlante: inserire il jack delle cuffie per ascoltare musica.

### **Monitor Display**

#### **SPEED (VELOCITA')**

Visualizza la velocità di corsa.

#### **TIME (TEMPO)**

Visualizzato in Minuti:Secondi. Visualizza il tempo rimanente o il tempo impiegato per l'esercizio.

#### **PULSE (BATTITO CARDIACO)**

Visualizzato come battiti al minuto. Impiegato per monitorare la frequenza cardiaca durante l'esecuzione dell'esercizio.

#### **DISTANCES (Distanza)**

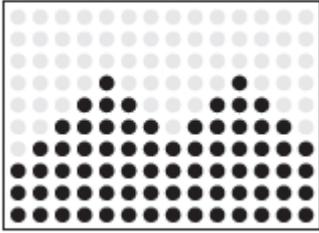
Miglia o chilometri corsi durante l'esercizio

#### **INCLINE (INCLINAZIONE)**

Visualizzata in percentuale. Indica l'inclinazione della superficie della propria corsa o camminata.

## CALORIES (CALORIE)

Calorie totali bruciate durante l'esercizio.



## WORKOUT PROFILES

Visualizza le caratteristiche dell'allenamento.

## PACE

Indica quanti minuti mancano alla fine del programma alla velocità corrente.

### IMPOSTARE DATA E ORA

- a) Entrare nella modalità setup e tenere premuti i bottoni 1 e 2 per 3-5 secondi.
- b) Premere enter per confermare.
- c) Impostare i valori.
- d) Premere enter per 3 secondi per uscire.

### PRONTI A PARTIRE/ SELEZIONE DI UN PROGRAMMA

- 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) ci sono due opzioni per iniziare:
  - a) Avvio rapido: premere Start
  - b) Selezione di un utente o guest e premere enter.
  - c) Selezionare il peso e premere enter
  - d) Selezionare un programma e premere enter
  - e) Selezionare il tempo e premere enter
  - f) Selezionare il livello e premere enter.

**Terminare un allenamento:** quando l'allenamento è completato il display lampeggia ed emette un beep. Le informazioni relative all'allenamento vengono visualizzate per 30 secondi poi la console si resett.

**Per cancellare i dati:** tenere premuto stop per 3 secondi.

## PROFILI DI PROGRAMMI

### P1: MANUALE

Allenamento personalizzato senza tempo impostato.

### P2: SPEED INTERVALS

La velocità cambia, tempo 30 minuti.

British

Level	Program	Time	Speed	Distance	Calories	Heart Rate	Temp	Power	Resistance	Frequency	Intensity	Rest	Recovery	End
Level 1	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 2	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 3	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 4	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 5	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 6	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 7	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 8	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 9	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 10	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Metric

Level	Program	Time	Speed	Distance	Calories	Heart Rate	Temp	Power	Resistance	Frequency	Intensity	Rest	Recovery	End
Level 1	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 2	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 3	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 4	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 5	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 6	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 7	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 8	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 9	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 10	MANUAL	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

### P3: INCLINE INTERVALS

L'inclinazione cambia, tempo 30 minuti.

British

Level	Program	Time	Speed	Distance	Calories	Heart Rate	Temp	Power	Resistance	Frequency	Intensity	Rest	Recovery	End
Level 1	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 2	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 3	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 4	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 5	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 6	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 7	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 8	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 9	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 10	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Metric

Level	Program	Time	Speed	Distance	Calories	Heart Rate	Temp	Power	Resistance	Frequency	Intensity	Rest	Recovery	End
Level 1	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 2	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 3	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 4	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 5	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 6	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 7	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 8	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 9	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Level 10	INCLINE	00:00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

P4: WEIGHT LOSS

Velocità e inclinazione cambiano, tempo 30 minuti.

British

Level	Speed	Inclination	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00		
Level 2	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	
Level 3	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	
Level 4	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 5	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 6	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 7	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 8	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 9	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 10	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

Metric

Level	Speed	Inclination	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Level 1	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00		
Level 2	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	
Level 3	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 4	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 5	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 6	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 7	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 8	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 9	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Level 10	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

P5: PACER

Imposta una corsa a ritmo regolare

P6:5K

Si cammina ad inclinazioni diverse, obiettivo: la distanza.

**PROGRAM SEGMENTS**

Segments repeat until Distance is reached

	1:00	1:00	1:00	1:00	0.16 km	1:00	1:00	1:00	1:00											
	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Flat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rolling	0	0	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	2	3	2	4	2	3	2	0.5	0.5	0.5	0	0
Hills	0.5	0.5	1	1	1.5	1	3	2.5	4	5	4	6	4	5	4	2.5	1	1	0.5	0.5
Mountain	1.5	1.5	2	2	2.5	3.5	5	4.5	6	7	6	8	6	7	6	4.5	2	2	1.5	1.5

P7:10K

Si cammina ad inclinazioni diverse, obiettivo: la distanza.

**PROGRAM SEGMENTS**

Segments repeat until Distance is reached

	1:00	1:00	1:00	1:00	0.16 km	1:00	1:00	1:00	1:00											
	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Flat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rolling	0	0	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	2	3	2	4	2	3	2	0.5	0.5	0.5	0	0
Hills	0.5	0.5	1	1	1.5	1	3	2.5	4	5	4	6	4	5	4	2.5	1	1	0.5	0.5
Mountain	1.5	1.5	2	2	2.5	3.5	5	4.5	6	7	6	8	6	7	6	4.5	2	2	1.5	1.5

## P8: THR ZONE

La velocità viene modificata automaticamente per mantenere il battito. Perfetto per simulare l'intensità del vostro sport preferito. Obiettivo: il tempo.

1. Dopo aver scelto THR ZONE premere enter.
2. Scegliere il tempo usando i tasti freccia e premere enter.
3. Scegliere il battito target usando i tasti freccia e premere enter. Nota: per determinare il battito usare il grafico riportato in questo manuale.
4. Premere start per cominciare.

Durante l'allenamento viene visualizzato il battito. La riga di centro rappresenta il target, le altre  $\pm 2$  battiti. Se non viene trovato alcun battito la finestra visualizza il profilo dell'allenamento.

Dopo 4 minuti di riscaldamento, il livello cresce gradualmente per raggiungere il battito target, a quel punto il livello rimane costante e la velocità aumenta o diminuisce. Seguono 4 minuti di raffreddamento.

## P9: INTERVALS HR

L'inclinazione viene modificata automaticamente per mantenere il battito. Perfetto per l'intensità. Obiettivo: il tempo.

1. Impostare il tempo di lavoro e premere enter.
2. Scegliere il battito target di lavoro usando i tasti freccia e premere enter.
3. Impostare il tempo dell'intervallo di riposo e premere enter.
4. Scegliere il battito target dell'intervallo di riposo usando i tasti freccia e premere enter.
5. Impostare il tempo totale.

## P10: STEP HR

Imposta il battito per 4 allenamenti (step) diversi. L'inclinazione si modifica automaticamente. Obiettivo: il tempo.

## P11 e P12: CUSTOM 1 & 2

Permette di creare un allenamento personalizzato con specifici velocità, inclinazione e tempo. Obiettivo: il tempo.

1. Dopo aver scelto Custom 1 o 2 premere enter.
2. Scegliere il tempo usando i tasti freccia e premere enter.
3. Scegliere la velocità usando i tasti freccia e premere enter.
4. Scegliere l'inclinazione usando i tasti freccia e premere enter.
5. Premere start per iniziare.

6. Per resettare le informazioni e cancellare i dati memorizzati tenere premuto enter per 5 secondi.
7. Mentre si utilizzano i programmi salvati si possono modificare i valori, ma le modifiche non verranno salvate.

### **proFILE performance tracker**

Alcune ricerche dimostrano che chi si allena quotidianamente ottiene

Più di chi non lo fa. E con il proFILE tracker i progressi sono più visibili. Si tratta di un nuovo software integrato alla console che permette di registrare i progressi nel tempo motivando ad allenarsi.

### **Operazioni proFILE**

**SETUP:** proFile deve essere scelto prima dell'inizio di un programma. Per selezionare user 1 o 2 utilizzare i tasti programmi e premere enter per confermare. Tutti i dati sono relativi all'utente selezionato, se non si seleziona un utente o orologio e data non sono impostati non verrà memorizzato alcun dato.

**RESET:** resettare tutti i dati selezionando l'utente e tenendo premuto il tasto proFILE per 10 secondi. L'operazione è permanente.

**ACCUMULATED DATA:** dopo aver attivato proFILE è possibile navigare tra i dati salvati con il tasto proFILE. Un allenamento è salvato quando è terminato, la console è in pausa e non è riattivata prima di 10 secondi o quando viene premuto il tasto Stop per resettare la console.

1. **CURRENT WORKOUT:** la console visualizza i progressi in tempo reale durante l'allenamento.
2. **AVERAGE WORKOUT:** questa opzione permette di vedere i dati accumulati negli ultimi 30 allenamenti. Vengono visualizzate inclinazione, tempo, calorie, ritmo, distanza, velocità.
3. **LAST WORKOUT:** questa opzione permette di vedere i dati accumulati nell'ultimo allenamento. Vengono visualizzate inclinazione, tempo, calorie, ritmo, distanza, velocità.
4. **WEEKLY GOAL:** indica gli obiettivi impostati. La dicitura LEFT indica la distanza o il tempo che manca al raggiungimento dell'obiettivo.

**TIME O DISTANCE:** l'obiettivo tempo o distanza selezionati e quanto manca all'obiettivo.

- a) L'obiettivo e ciò che manca vengono visualizzati in modo alternato per 3 secondi.

- b) Il messaggio “GOAL DONE” vuol dire obiettivo raggiunto.
  - c) Se orologio e data non sono impostati e/o l’obiettivo settimanale non è impostato, WEEKLY GOAL visualizzerà degli zero.
  - d) Il tempo e la distanza che mancano vengono resettati al termine della settimana.
5. WEEKLY TOTAL: visualizza i dati accumulati dalla domenica passata alla data attuale. Vengono visualizzate inclinazione, tempo, calorie, ritmo, distanza, velocità.
  6. LIFETIME TOTAL: questa opzione permette di vedere tutti i dati accumulati. Vengono visualizzate inclinazione, tempo (dopo la prima ora non vengono più visualizzati i minuti ma solo le ore), calorie, ritmo, distanza, velocità.

### **IMPOSTAZIONE DEGLI OBIETTIVI SETTIMANALI**

1. Selezionare user 1 o 2.
2. Premere il tasto proFILE e selezionare WEEKLY GOAL.
3. Entrare nella modalità setup, premere enter, usare i tasti +/- per selezionare il tempo obiettivo.
4. Premere enter e usare i tasti +/- per selezionare la distanza obiettivo. È possibile selezionare la distanza o il tempo come obiettivo non entrambe.
5. Premere enter per uscire dalla modalità setup.

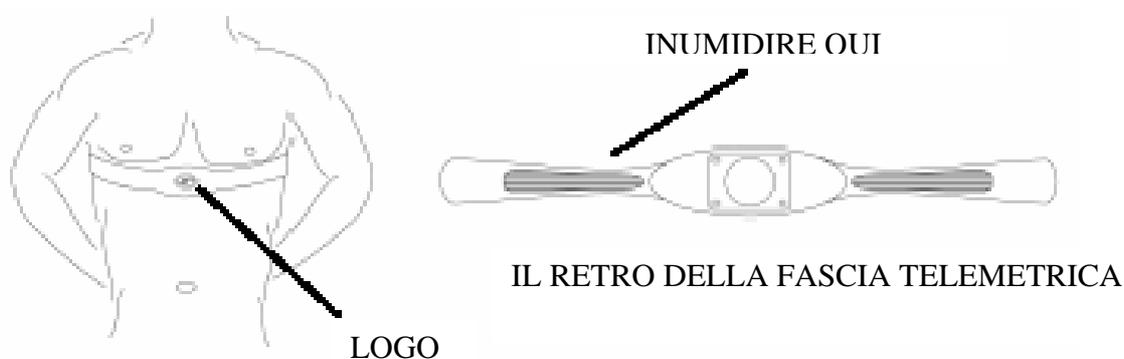
### **HEART RATE**

#### **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)



### UTILIZZO DEL LETTORE MP3

1. Rimuovere il tappo di gomma
2. Per posizionare il lettore utilizzare il vano universale
3. Connettere il cavo adattatore al jack della console e il jack del microfono al lettore.
4. Utilizzare il lettore.
5. Rimuovere il cavo adattatore se non si utilizza il lettore.

### UTILIZZO DELL'iPOD

La stazione IPOD non è inclusa.

1. Rimuovere il tappo di gomma.
2. Inserire l'iPOD nell'apposita stazione
3. Connettere l'iPOD alla console con i cavi
4. Utilizzare l'iPOD
5. Reinscrivere il tappo di gomma se non si utilizza l'iPOD.

## **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 60 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 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).

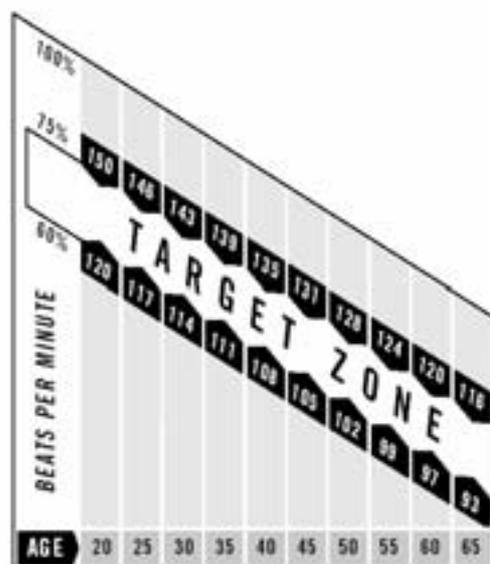
## LIVELLO DI PERCEZIONE DELLO SFORZO

Un 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.

## 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.**

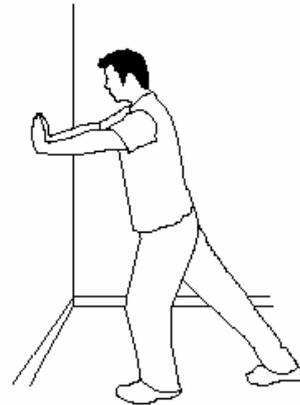
## SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS

### PRIMO PASSO: LO STRETCHING

Prima di usare il proprio prodotto 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.

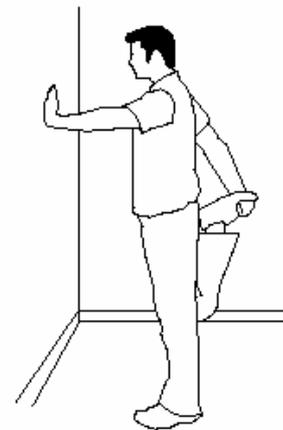
#### SPINTA AL MURO

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.



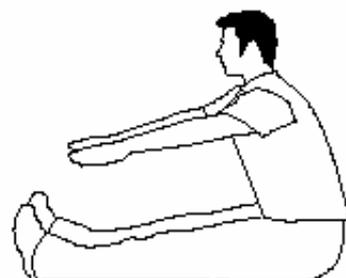
#### STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI IN POSIZIONE ERETTA

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.



## L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL RAFFREDDAMENTO

### 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.

### RAFFREDDAMENTO

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.

### 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 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- bassa intensità, lunga durata degli esercizi.
- Miglioramento dell'aspetto corporeo e del tono muscolare- esercizi ad intervalli.
- Aumento del livello di forza fisica- più allenamenti giornalieri.
- Aumento della resistenza cardiovascolare- intensità moderata e lunga durata degli esercizi.
- Aumento delle prestazioni sportive- alta intensità.

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 fornisce molte informazioni, quali distanza, calorie o tempi che possono essere impiegate per tracciare i propri progressi.

## TABELLA SETTIMANALE

SETTIMANA _____ OBIETTIVO SETTIMANALE _____					
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COMMENTI
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
<b>TOTALE SETTIMANALE</b>					

SETTIMANA _____ OBIETTIVO SETTIMANALE _____					
GIORNO	DATA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO	COM MENTI
LUN					
MAR					
MER					
GIOV					
VEN					
SAB					
DOM					
<b>TOTALE SETTIMANALE</b>					

## RISOLUZIONE PROBLEMI

### 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.

**PROBLEMA:** il quadro comando non si accende e/o il nastro non si muove.

**SOLUZIONE:**

Se sì:

- Verificare che il cavo di alimentazione sia correttamente inserito nella presa elettrica e che l'apparecchio sia stato acceso.
- Verificare che il filo non sia danneggiato.
- Spegnerne il treadmill, scollegarlo. Attendere 60 secondi. Rimuovere la scocca copri motore. Attendere fin quando il led rosso non lampeggia più e verificare che nessun filo sia danneggiato.

Se no:

- Verificare che il treadmill sia stato collegato ad una presa corretta e che l'interruttore funzioni. Controllare che non ci siano prolunghe in uso.
- Il filo di alimentazione non è danneggiato ed è inserito in una presa corretta.
- La manopola d'accensione è su On.

**PROBLEMA:** durante l'esercizio l'interruttore del treadmill smette di funzionare, si blocca.

**SOLUZIONE:** Verificare che il treadmill sia stato collegato ad una presa corretta.

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 Centratrice del Nastro).

PROBLEMA: la velocità non sembra corretta.

SOLUZIONE: auto calibrare il treadmill: accendere il treadmill e posizionare la chiave di sicurezza. Tenere premuti il tasto inclinazione + e il tasto velocità- per 5 secondi. La console visualizzerà ENGO ed emetterà dei beep.

Premere il tasto velocità + o - fin quando non appare la scritta ENG2. Premere enter per selezionare e start per iniziare. Il nastro inizierà a muoversi automaticamente ed inizierà il processo di auto calibratura. Una volta terminato la console emetterà dei beep e si tornerà alla modalità iniziale.

### **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.
  - 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

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

Consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

DURANTE UNA CHIAMATA DI SUPPORTO POTRANNO ESSERVI RICHIESTE LE SEGUENTI ISTRUZIONI:

- Nome modello
- Numero di serie
- Data dell'acquisto
- Da quanto dura questo problema?
- Succede ogni volta che usate il treadmill?
- Se percepite del rumore da dove proviene?
- Avete seguito le procedure di manutenzione?

### **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 si 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.
- 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 che il cavo di alimentazione non sia danneggiato, altrimenti chiamare il rivenditore autorizzato.
- 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. Ripiegare il treadmill in posizione verticale assicurandosi che sia ben bloccato.

#### **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 bloccato.
- Trasportare il treadmill in un posto distante.

- 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 motore. Attendere fin quando il led rosso non lampeggia più.
- Pulire il motore e l'area sottostante. Non compiere un'adeguata pulizia può compromettere il funzionamento della macchina.
- Pulire od aspirare lo sporco che si è accumulato con l'uso.

### **OGNI 6 MESI**

Per garantire una prestazione ottimale del treadmill, potrebbe essere necessario ridare la cera al nastro scorrevole e verificare il suo stato ogni 6 mesi. Contattare il fornitore locale per eventuali domande riguardanti l'applicazione della cera. Attenzione! Usare solo paraffina fornita dalla Horizon Fitness!

- 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.

Garanzia limitata all'uso domestico

**Consultare il vostro distributore locale per ulteriori dettagli sulla garanzia.**