

**MODELLO :**

**E103**

***ELLITTICA***  
***MANUALE DEGLI UTENTI***



# INTRODUZIONE

*CONGRATULATIONS and THANK YOU for your purchase of this Treo Fitness Elliptical!*

*Whether your goal is to win a race or simply enjoy a fuller, healthier lifestyle, a Treo Fitness Elliptical can help you attain it – adding club-quality performance to your at-home workouts, with the ergonomics and innovative features you need to get stronger, healthier and faster. We're committed to designing fitness equipment from the inside out, so we use only the highest quality components. It's a commitment we back with one of the strongest warranty packages in the industry.*

*You want exercise equipment that offers the most comfort, the best reliability and the highest quality in its class. A Treo Fitness Elliptical delivers!*

## INDICE DEI CONTENUTI

<i>Introduzione</i>	3
<i>Importanti Precauzioni</i>	4
<i>Prima dell'avvio</i>	5
<i>Operazioni sull'ellittica</i>	6
<i>Istruzioni di assemblaggio</i>	14
<i>Linee guida</i>	22
<i>Malfunzionamento &amp; Manutenzione</i>	28

# IMPORTANTI PRECAUZIONI

## CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Quando si utilizza un prodotto elettrico, alcune precauzioni di base andrebbero sempre seguite: leggere tutte le istruzioni prima di usare l'ellittica. Il proprietario della macchina ha la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti della bike siano adeguatamente informati sui rischi e le precauzioni.



Per ridurre il rischio di incendi, scosse elettriche o danni alle persone

*Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di riprendere l'esercizio fisico*

- *Mantenere un'andatura idonea. Non superare le 80 pedalate al minuto.*
- *Per mantenere l'equilibrio, si consiglia di tenere le mani sui poggia-mani durante tutto l'allenamento e mentre si sale o si scende dall'ellittica.*
- *Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi con qualsiasi parte dell'ellittica.*
- *Non girare i supporti dei pedali con le mani.*
- *Assicurarsi che i poggia-mani siano sicuri prima di ciascun utilizzo.*
- *Non inserire o rovesciare alcun oggetto all'interno delle aperture.*
- *Scollegare la spina della bike prima di muoverla o pulirla. Per pulire l'ellittica, usare un panno umido e sapone. Non usare mai solventi.*
- *Questa macchina non dovrebbe essere usata da persone che pesano più di 110 Kg. In caso contrario la garanzia verrà annullata.*
- *Questa macchina è stata realizzata per un uso domestico e pertanto non va usata in alcun contesto commerciale, scolastico o istituzionale. In caso contrario, la garanzia verrà annullata.*
- *Non usare l'ellittica in ambiente umido o all'aperto. In caso contrario la garanzia verrà annullata.*
- *Usare l'ellittica solo nelle modalità indicate da questo manuale.*



*Animali e bambini di età inferiore a 12 anni devono tenersi ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina. Bambini sotto i 12 anni non possono usare l'ellittica. Bambini di età superiore a 12 anni dovrebbero sempre avere la supervisione di un adulto durante l'utilizzo dell'ellittica.*

*Usare l'ellittica solo in ambienti interni, in una stanza dal clima controllato. L'esposizione a temperature troppo fredde o troppo elevate può provocare danni elettronici prematuri.*

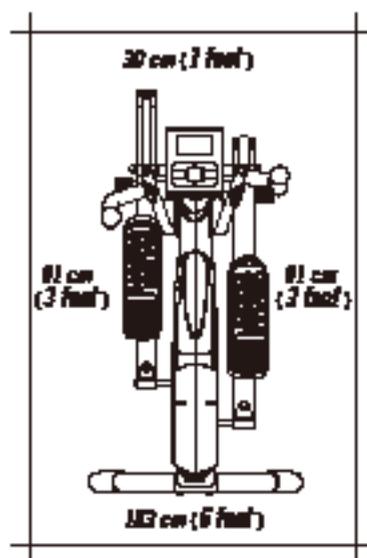
# PRIMA DELL'AVVIO

*CONGRATULAZIONI per aver scelto l'ellittica! Un uso regolare dell'ellittica può migliorare la qualità della propria vita in molti modi. Alcuni dei benefici che si possono trarre dall'allenamento:*

- *Perdita di peso*
- *Un cuore più sano*
- *Miglioramento del tono muscolare*
- *Incremento dei livelli di energia quotidiani*

## COLLOCAZIONE DELL'ELLITTICA

*Posizionare l'ellittica su di una superficie piana. Dovrebbe esserci uno spazio libero di circa 183 cm dietro alla bike, di 91 cm su ciascun lato e di 30 cm dal cavo dell'alimentazione. Non posizionare l'ellittica in modo tale che la ventola o le aperture d'aria siano bloccate. La macchina non deve essere posizionata in garage, vicino all'acqua o all'aperto.*



# OPERAZIONI SULL'ELLITTICA

*L'ellittica è provvista di alimentazione elettrica. La spina di alimentazione deve essere inserita all'interno della presa collocata vicino al tubo di appoggio posteriore.*



*Non attivare l'ellittica se il cavo di accensione o la presa risultano danneggiati.  
Non utilizzare la macchina se sembra non funzionare correttamente.*

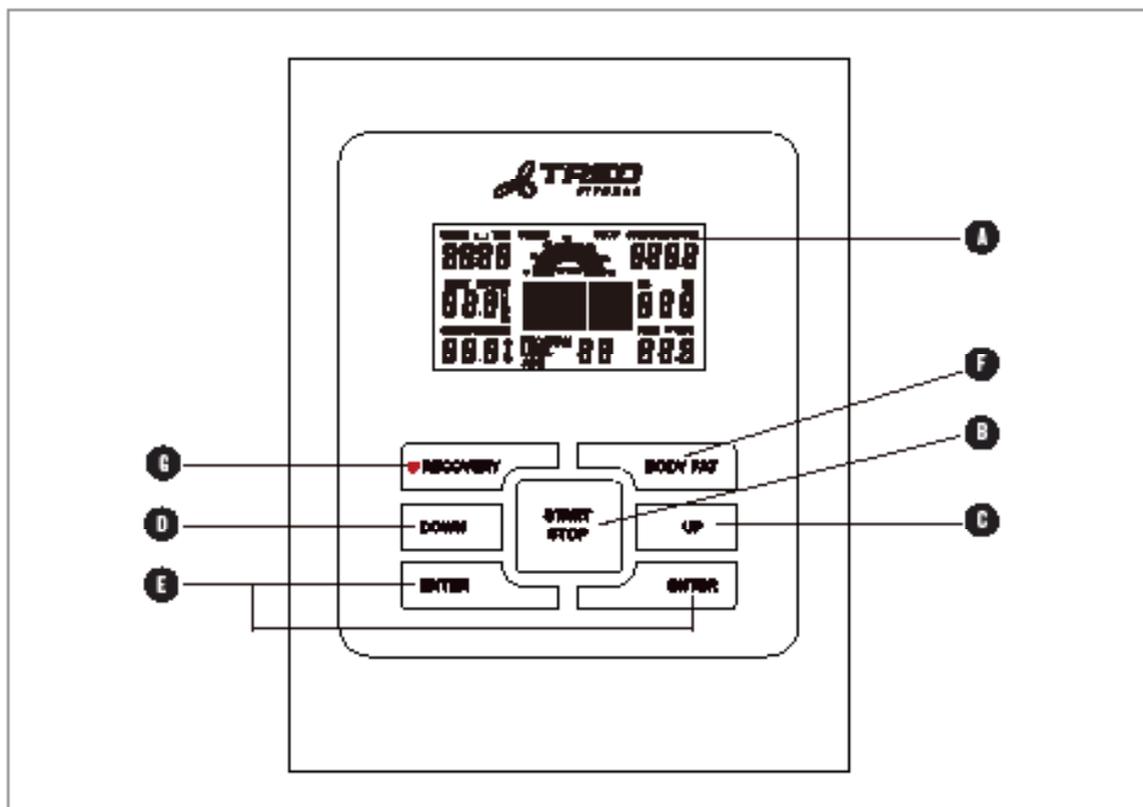


## MUOVERE L'ELLITTICA

*L'ellittica ha un paio di ruote per il trasporto montate sul tubo di appoggio frontale. Per muovere la macchina, scollegare l'alimentazione, tenere ben stretto il piantone della console con le mani e facendo leva sulle ruote far scorrere in avanti la macchina trascinandola.*



*L'ellittica è solida e pesante per cui per muoverla fare molta attenzione e se necessario ricorrere all'aiuto di un'altra persona.*



A) MONITOR DISPLAY: TIME, SPEED, DISTANCE, PULSE, CALORIES, WATT, AGE, RPM, PULSE RECOVERY, TARGET HEART RATE, TEMPERATURE

B) START/STOP: consente all'utente di iniziare l'attività senza aver selezionato un programma o di interrompere l'allenamento già iniziato.

C) UP: premere per aumentare la resistenza o il valore di Time, Distance, Calories, Age, e selezionare il sesso e i programmi.

D) DOWN: premere per ridurre la resistenza o il valore di Time, Distance, Calories, Age, e selezionare il sesso e i programmi.

E) ENTER/RESET:

a. durante l'impostazione, premere il tasto ENTER/RESET per confermare i dati immessi.

b. Tenere premuto questo tasto per oltre 2 secondi per resettare tutti i valori mentre l'ellittica non è in funzione.

c. Durante l'impostazione dell'orologio, premere il tasto ENTER/RESET per impostare l'ora e i minuti.

F) BODY FAT: Premere per immettere la propria altezza, peso, sesso ed età, poi misurare la quantità del proprio grasso corporeo.

G) PULSE RECOVERY: Premere per attivare il rilevamento della frequenza cardiaca.

## AVVIO RAPIDO

- 1) Avviare la bike premendo un tasto qualsiasi.
- 2) Premere i tasti MODE e SET per regolare, poi iniziare l'attività.
- 3) Il livello della resistenza può essere regolato usando la manopola della resistenza.

## PROGRAMMI

### MANUAL (P1)

L'utente può avviare l'allenamento premendo il tasto START/STOP. Il livello default di resistenza 5. L'utente può allenarsi al livello di resistenza desiderato (l'utente può regolare il livello durante l'attività premendo i tasti UP/DOWN) con un periodo di tempo o un numero di calorie o una certa distanza. Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program (P2-P13)

L'utente può allenarsi con un livello diverso nei diversi intervalli come mostrano i profili. L'utente può allenarsi a qualunque livello di resistenza (l'utente può regolare il livello durante l'attività premendo i tasti UP/DOWN) con un periodo di tempo o un numero di calorie o una certa distanza.

### Utente 1 e Utente 2 (P14-P15)

L'utente può creare i valori in 10 colonne in base al tempo, alla distanza, alle calorie ed al livello di resistenza. I valori ed i profili verranno mantenuti in memoria dopo l'impostazione. L'utente può anche modificare i dati caricati in ciascuna colonna usando i tasti UP/DOWN, senza modificare il livello di resistenza salvato in memoria.

### Target Heart Rate (P18-P22)

Questa funzione consente all'utente di programmare la propria frequenza cardiaca desiderata a scelta tra 55%, 65%, 75%, e massimo 85%. Dopo aver impostato AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES o TARGET HEART RATE, il programma regolerà il livello di resistenza ogni 20 secondi in base alla propria frequenza cardiaca.

### Watt Control (P23)

Premendo il tasto Enter per impostare i valori di TARGET WATT, TIME, DISTANCE e CALORIES, l'utente può allenarsi ad un livello di attività impostato.

### Body Fat (P16)

E' un programma speciale che calcola la quantità di grasso corporeo dell'utente sulla base della quale offre all'utente un programma specifico. A seconda della percentuale di grasso calcolata, vengono distinte tre tipologie di corpo:

Tipo1: % GRASSO CORPOREO > 27

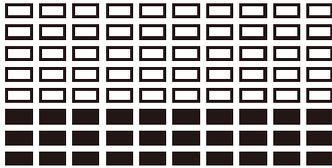
Tipo2: % GRASSO CORPOREO 27-20

Tipo3: % GRASSO CORPOREO < 20

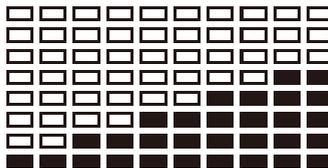
Il computer mostrerà i risultati dei test relativi a FAT PERCENT, BMI and BMR.



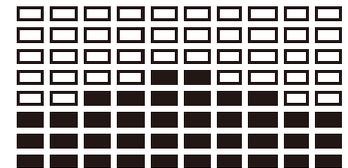
PROGRAM 1  
MANUAL



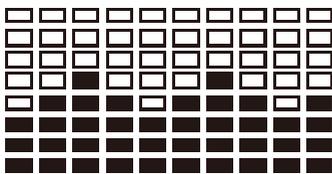
PROGRAM 2  
STEPS



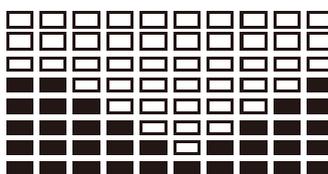
PROGRAM 3  
HILL



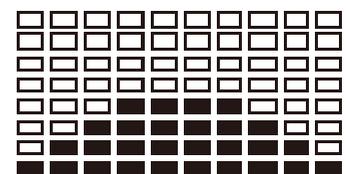
PROGRAM 4  
ROLLING



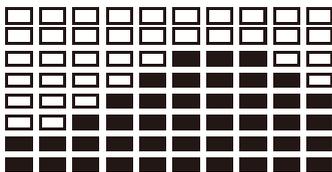
PROGRAM 5  
VALLEY



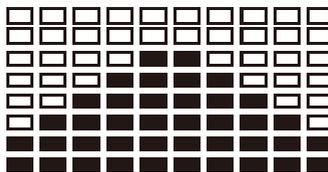
PROGRAM 6  
FAT BURN



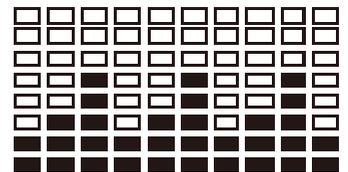
PROGRAM 7  
RAMP



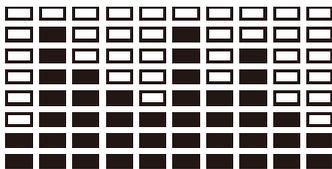
PROGRAM 8  
MOUNTAIN



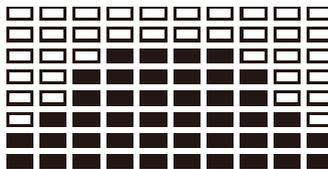
PROGRAM 9  
INTERVALS



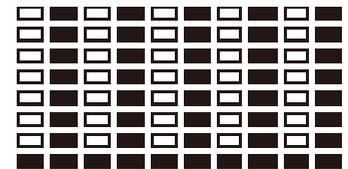
PROGRAM 10  
RANDOM



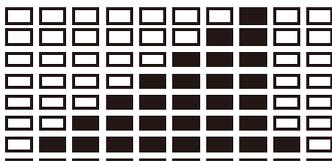
PROGRAM 11  
PLATEAU



PROGRAM 12  
FARTLEK

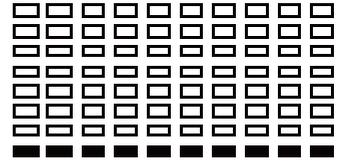
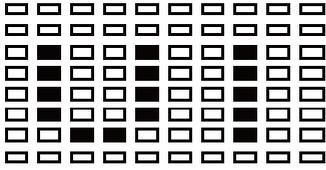


PROGRAM 13  
PRECIPICE

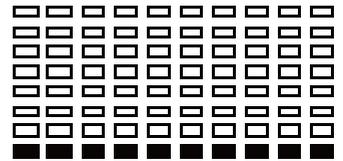
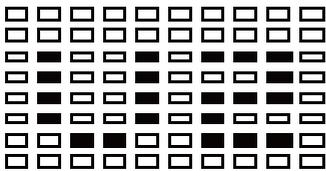


PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE

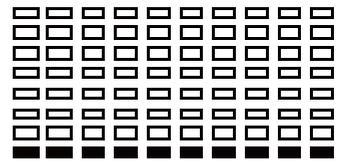
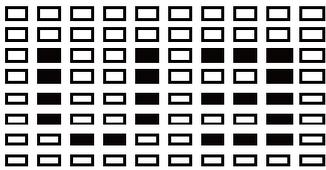
PROGRAM 14  
USER 1



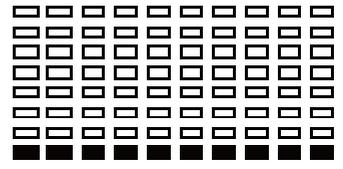
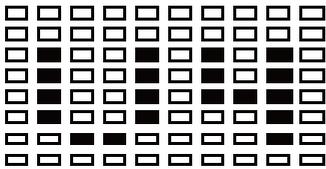
PROGRAM 15  
USER 2



PROGRAM 16  
USER 3

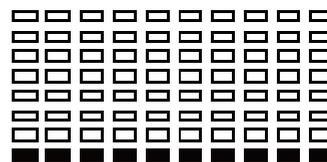
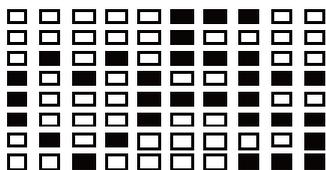


PROGRAM 17  
USER 4

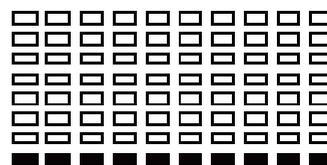
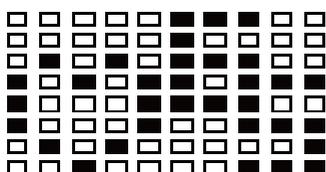


PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE

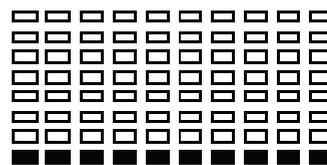
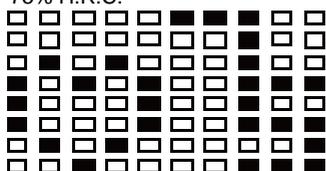
PROGRAM 18  
55% H.R.C.



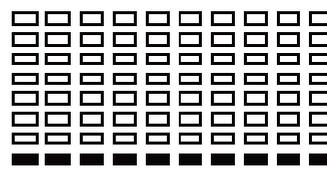
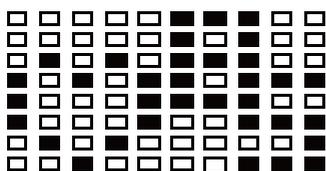
PROGRAM 19  
65% H.R.C.



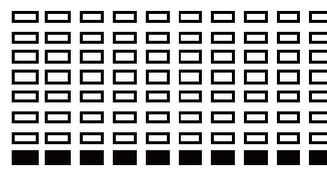
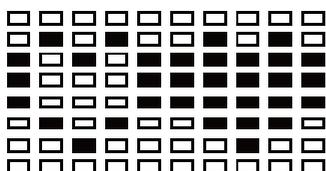
PROGRAM 20  
75% H.R.C.



PROGRAM 21  
85% H.R.C.

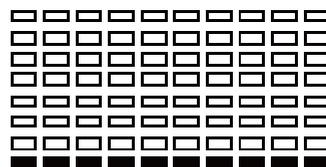
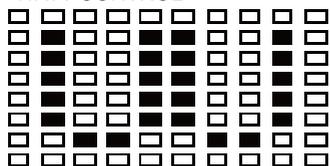


PROGRAM 22  
TARGET H.R.C.



## WATT CONTROL PROGRAM

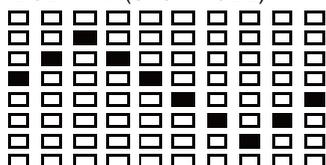
PROGRAM 1  
WATT CONTROL



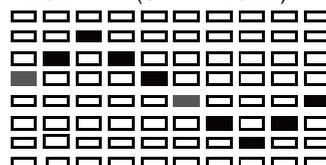
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)

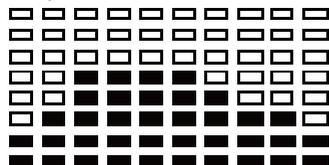


BODY FAT (START MODE)

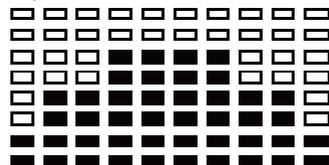


Uno dei sei seguenti profili comparirà automaticamente sul display dopo la misurazione del proprio grasso corporeo.

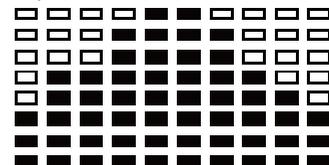
Tempo di attività: 40 minuti



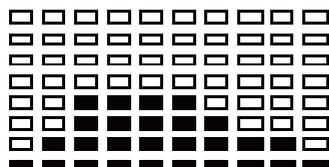
Tempo di attività: 40 minuti



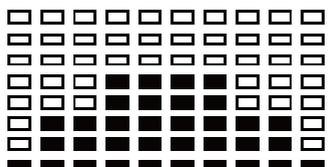
Tempo di attività: 20 minuti



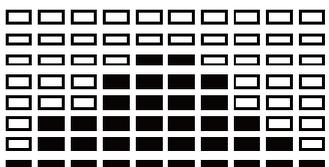
Tempo di attività: 40 minuti



Tempo di attività: 40 minuti

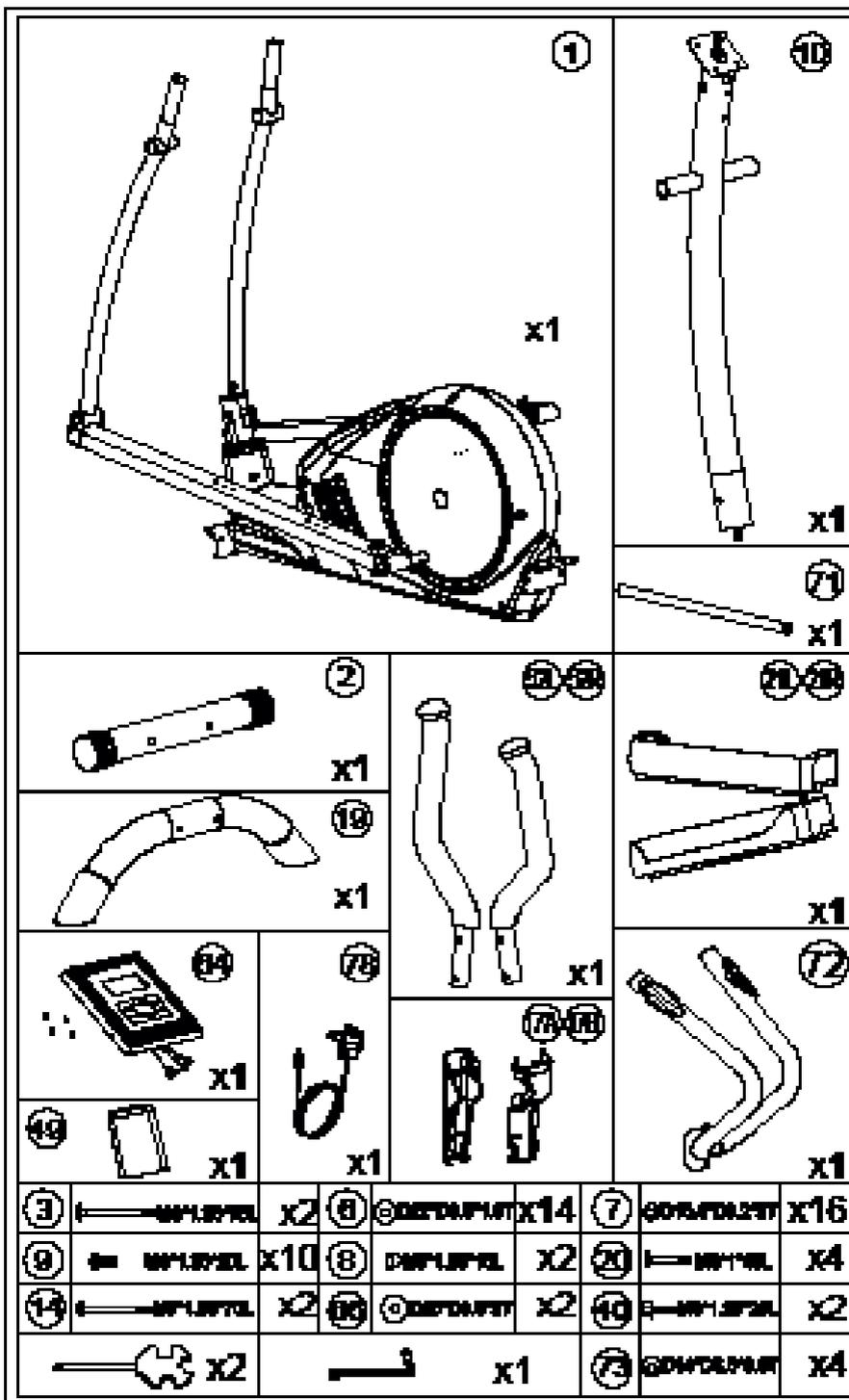


Tempo di attività: 20 minuti RANDOM



# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

## ELENCO DEI COMPONENTI



Misure del prodotto assemblato

(L) 112 cm x (W) 65 cm, peso 43.5-48 kg

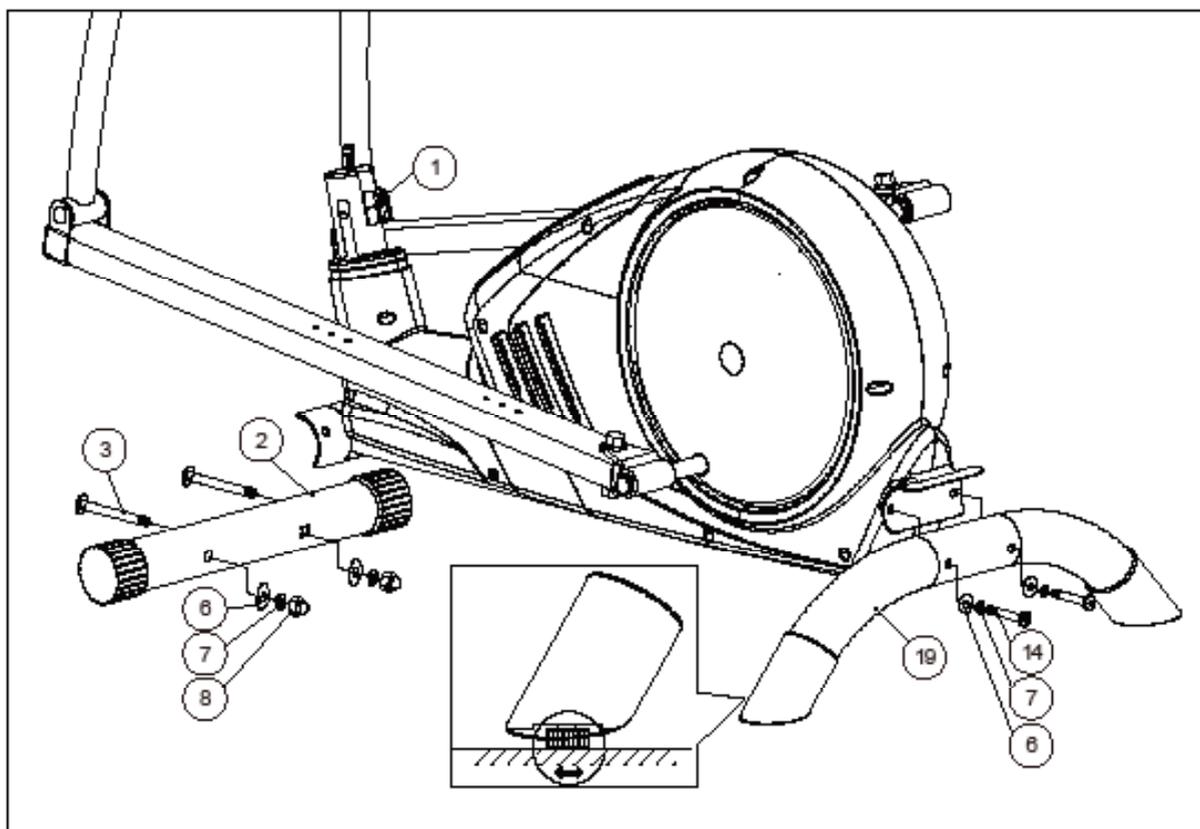
© Best Company srl

## STEP 1

Montare il tubo di appoggio frontale (2) sulla struttura di base (1) usando 2 viti (3), 2 rondelle curve (6), 2 rondelle piatte (7) e 2 dadi (8).

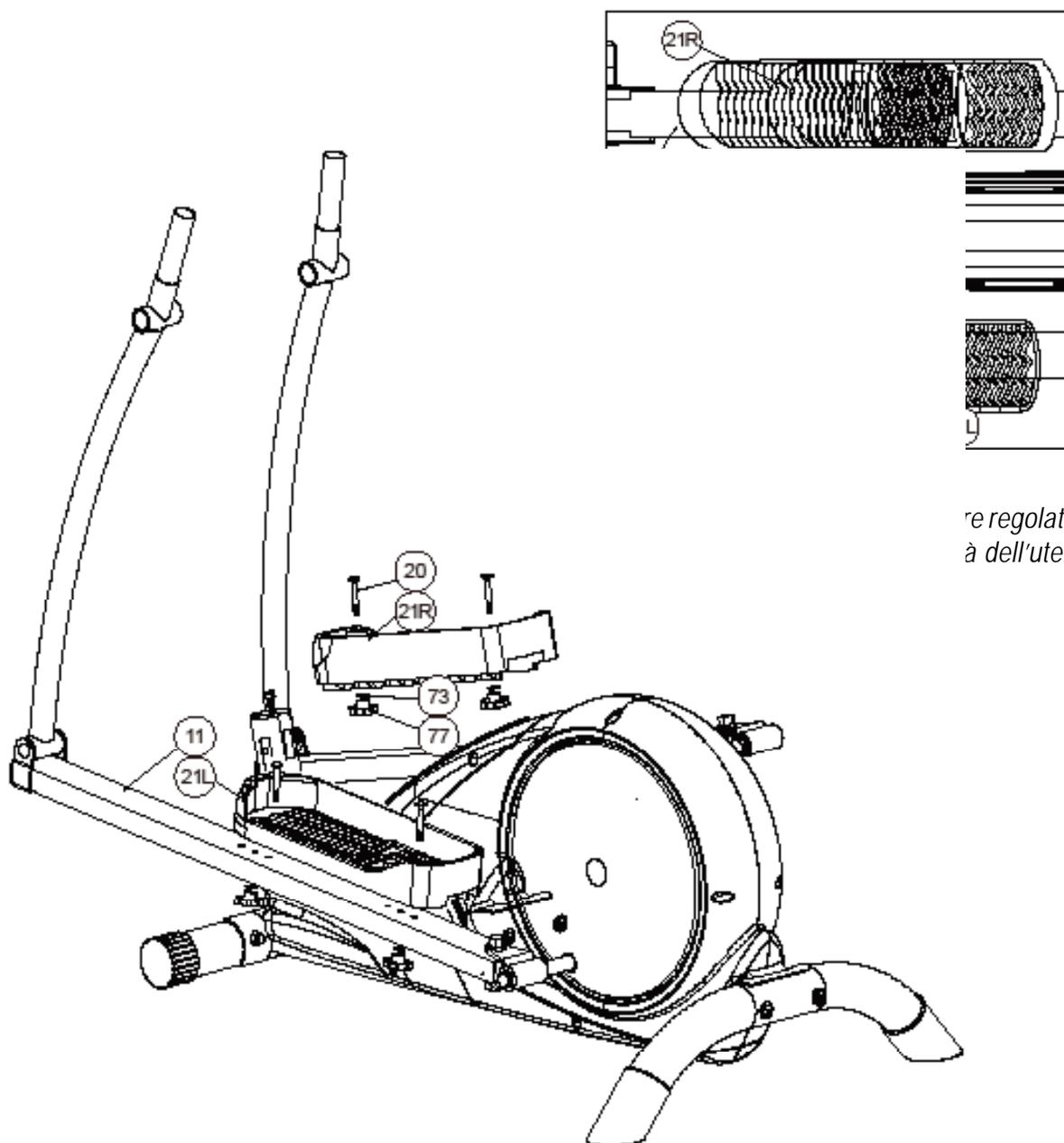
## STEP 2

Montare il tubo di appoggio posteriore (19) sulla struttura di base (1) usando 2 viti (14), 2 rondelle curve (6) e 2 rondelle piatte (7).



### STEP 3

Annettere il pedale sinistro e quello destro (21L&21R) alla loro struttura di supporto (11)



re regolata a  
à dell'utente

#### STEP 4

Far scivolare la copertura del piantone (49) sul piantone stesso (10).

#### STEP 5

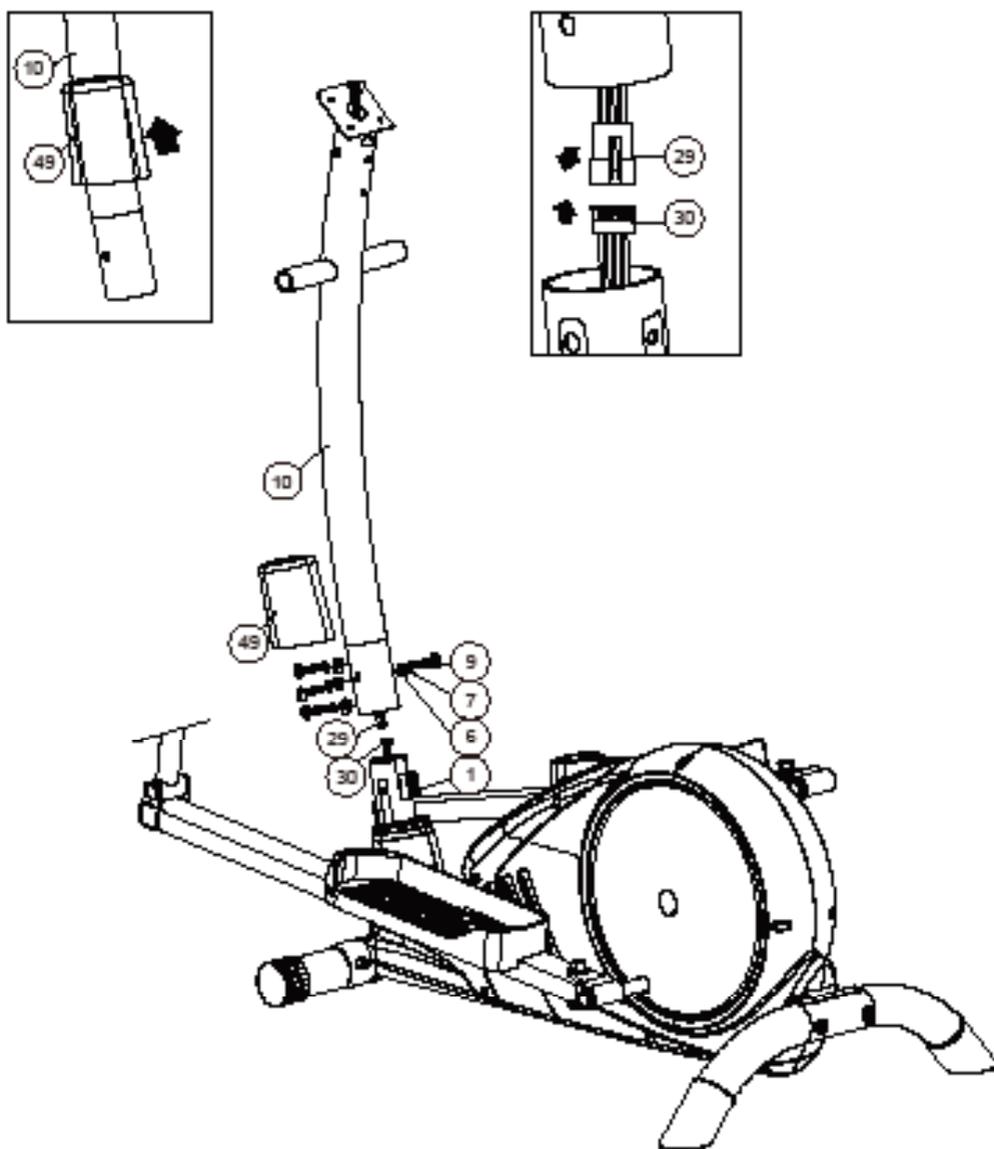
Connettere il cavo del computer (29) a quello del motore (30).

#### STEP 6

Annettere il piantone (10) alla struttura di base (1) con 4 rondelle curvate (6), 4 rondelle piatte (7) e 4 viti (9).

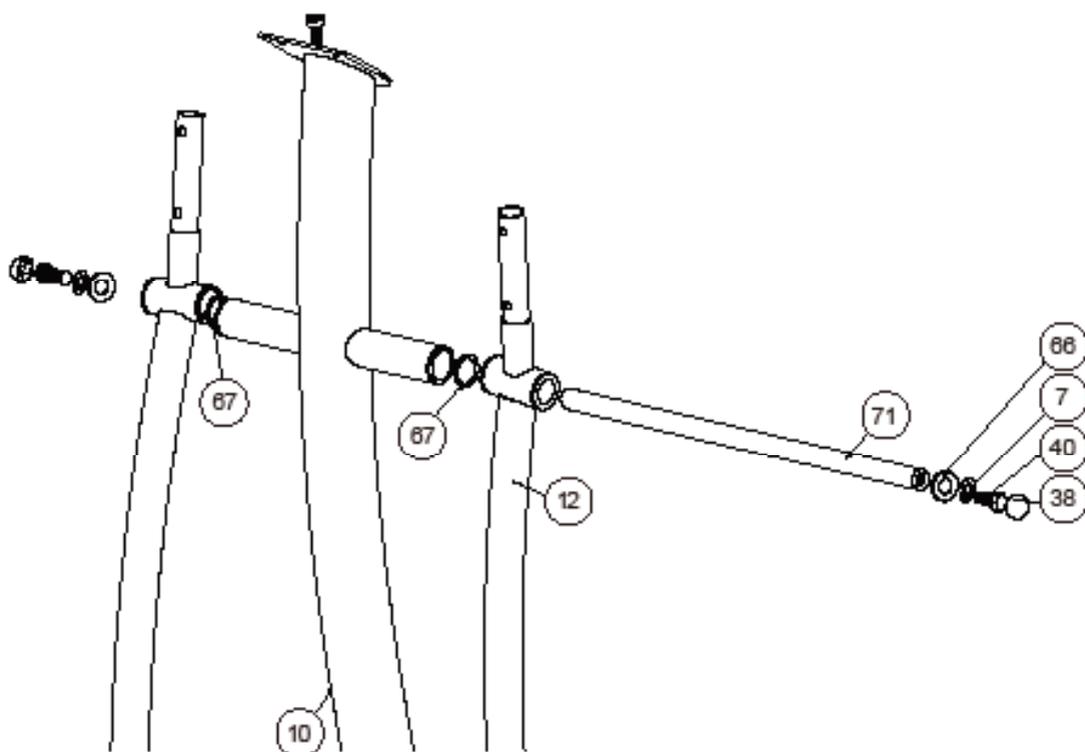
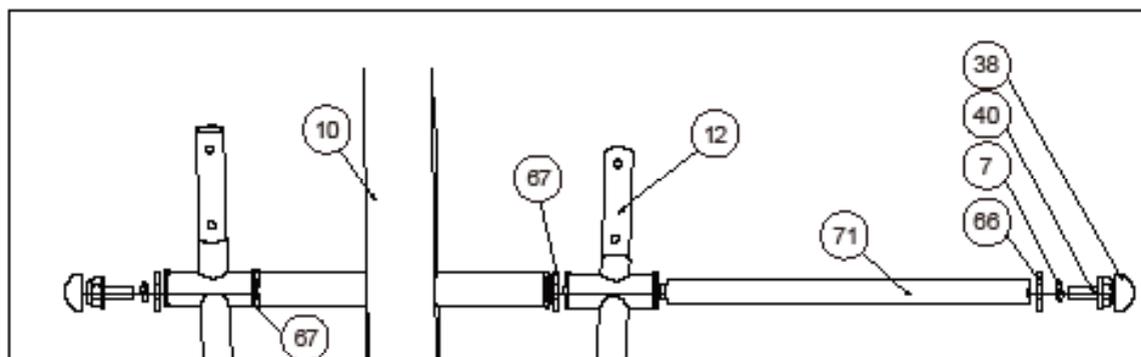
#### STEP 7

Far scivolare la copertura del piantone (49) verso il basso fino a coprire le viti.



## STEP 8

Far passare il semi-asse (71) attraverso le 2 aste mobili di supporto dei manici (12) ed il piantone (10). Assicurare a ciascuna estremità usando 2 rondelle piatte (66), x 2 rondelle (7), x 2 viti (40) e 2 coperture delle viti (38) (vedere lo schema).

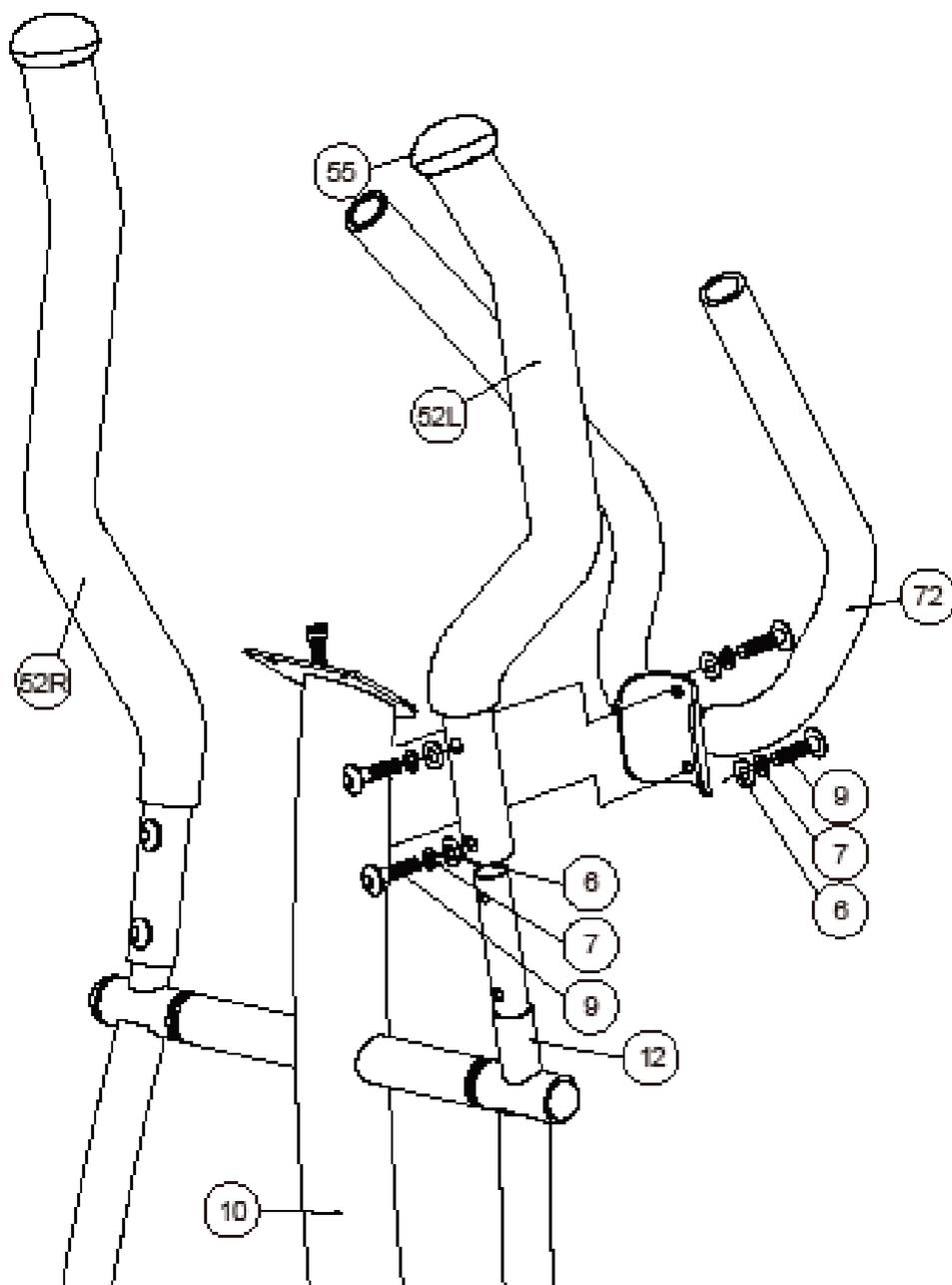


## STEP 9

Montare il manubrio fisso (72) sul piantone (10) usando 2 viti (9), 2 rondelle piatte (7) e 2 rondelle curvate (6).

## STEP 10

Annettere il manico sinistro e destro (52L & 52R) alle aste movibili (12), usando 4 viti (9), 4 rondelle piatte (7) e 4 rondelle curvate (6).

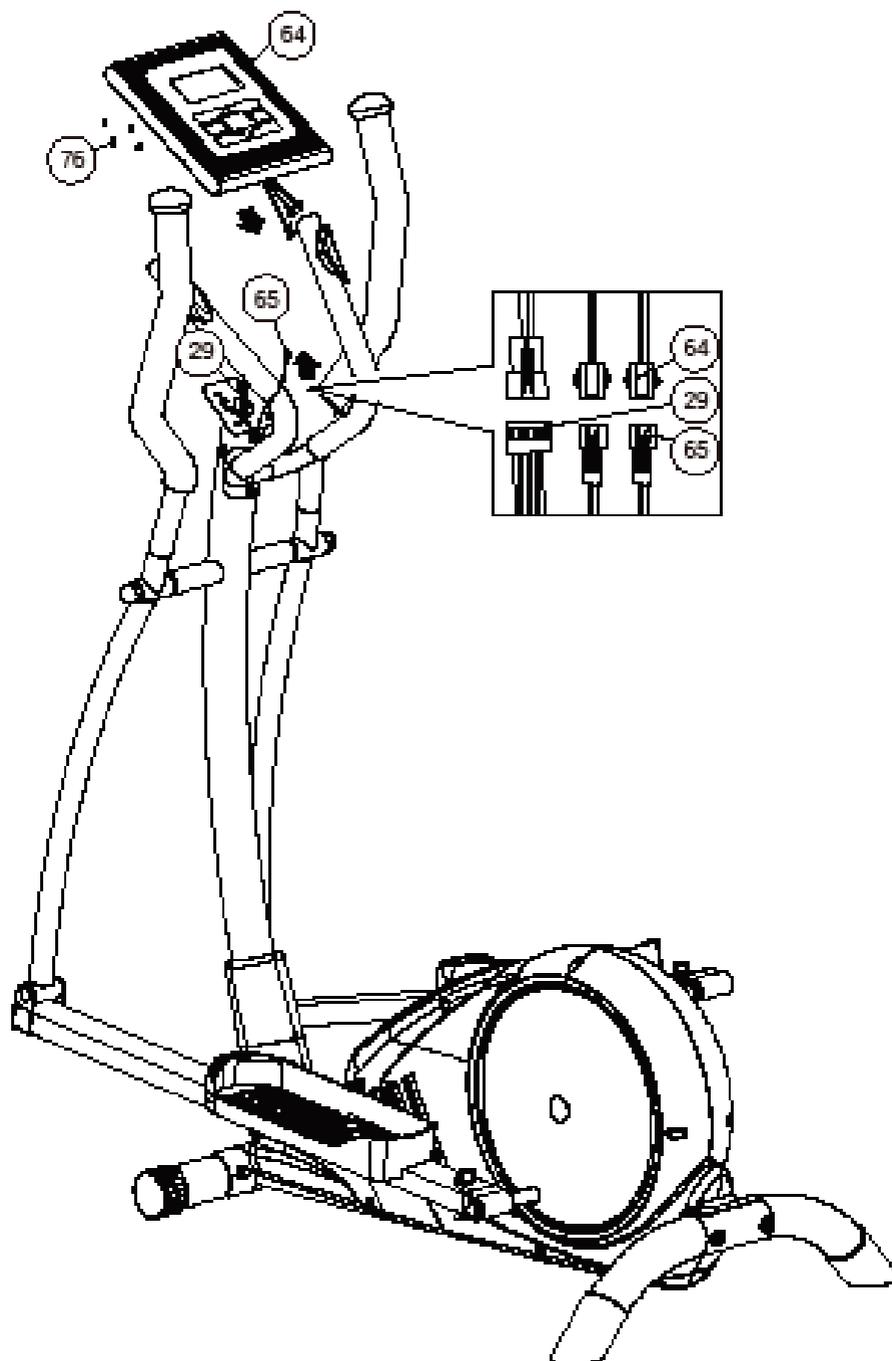


## STEP 11

Connettere i cavi dei sensori cardio (65) alla console (64), e collegare il cavo del computer (29) al retro della console (64).

## STEP 12

Montare la console (64) sul piantone (10) usando 4 viti (76).

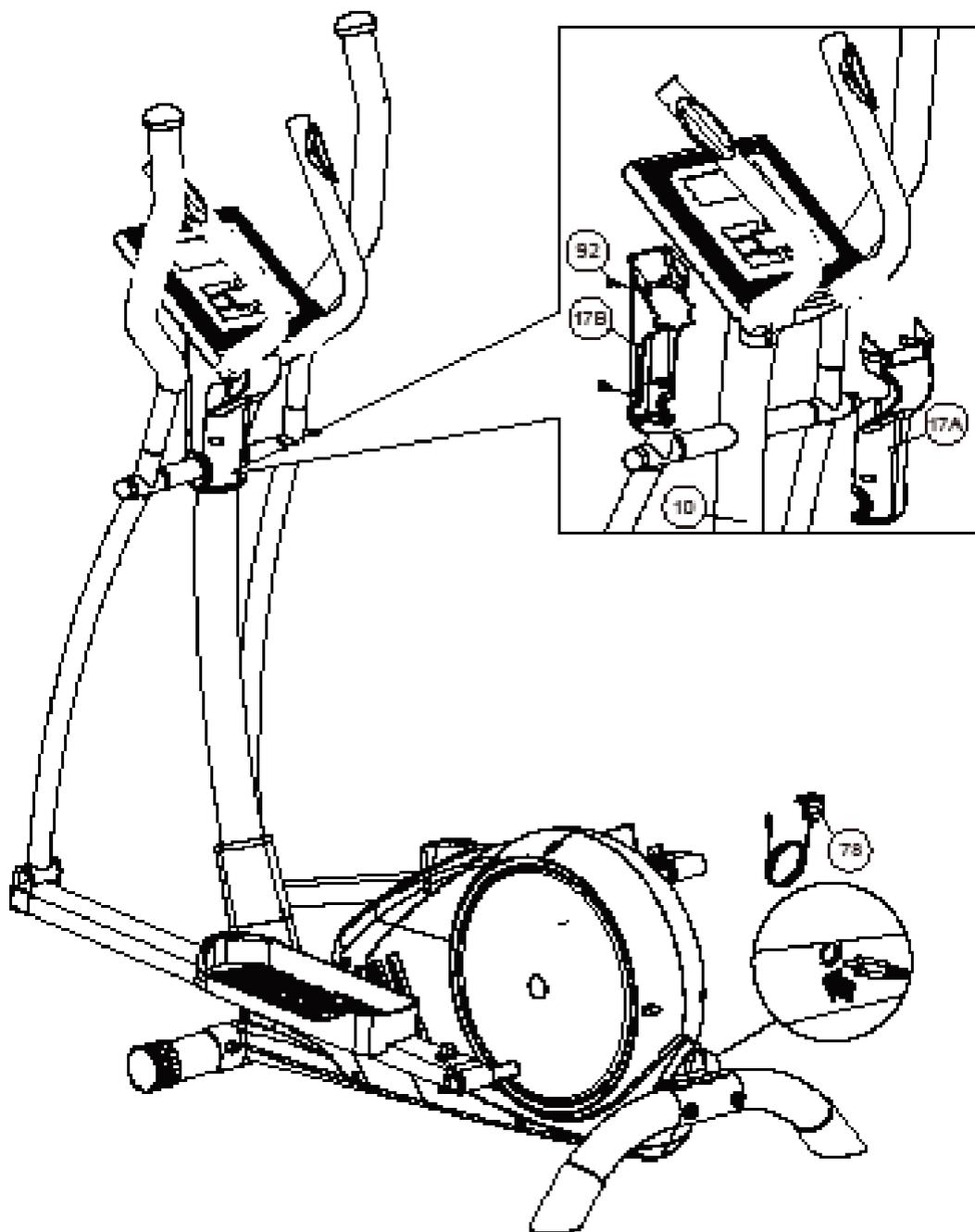


### STEP 13

Annettere la copertura frontale (17A) e quella posteriore (17B) al piantone (10) usando 4 viti (92).

### STEP 14

Inserire il cavo dell'alimentazione (78) nella struttura di base (1).



## CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE UN ALLENAMENTO

### QUANTO SPESSO? (Frequenza degli allenamenti)

*Si consiglia di svolgere attività fisica almeno 3-4 giorni alla settimana per mantenere un adeguato allenamento cardiovascolare. Se si hanno altri obiettivi quali ad esempio perdere peso o massa grassa, quanto più frequente sarà l'allenamento e tanto più velocemente si raggiungerà il proprio obiettivo. E' importante rendere l'esercizio fisico una propria abitudine, che si tratti di 3 o di 6 giorni alla settimana dedicando all'allenamento un momento specifico della giornata. Non importa che sia al mattino prima di colazione, durante l'ora di pranzo o la sera mentre si guarda il telegiornale. L'importante è che si dedichi all'esercizio fisico un momento nel quale non si verrà interrotti e che rappresenti una priorità nella propria vita.*

### PER QUANTO TEMPO? (Durata dell'allenamento)

*Affinchè si possa godere dei benefici derivati dall'esercizio aerobico, si consiglia di effettuare allenamenti della durata compresa tra i 24 ed i 30 minuti a seduta. Iniziare lentamente ed incrementare la durata dell'attività gradualmente. Se negli ultimi anni si è svolta una vita sedentaria, si consiglia di iniziare con un'attività della durata di 5 minuti. Il corpo ha infatti bisogno di tempo per adattarsi al nuovo stile di vita. Se l'obiettivo è quello di perdere peso, risulta più efficace un allenamento ad intensità più bassa ma di durata maggiore. Un allenamento di circa 48 minuti è quanto si consiglia per ottenere i risultati migliori in termini di perdita di peso.*

### QUANTO INTENSO? (Intensità dell'allenamento)

*L'intensità dell'allenamento dipende anche dagli obiettivi che si hanno. Se si desidera allenarsi per un'attività fisica di 5 Km, l'intensità dell'allenamento sarà sicuramente superiore rispetto a quella utilizzata se si desidera semplicemente tenersi in forma. Indipendentemente dai propri obiettivi, iniziare sempre con a bassa intensità. L'esercizio aerobico per essere efficace non deve necessariamente essere doloroso. Ci sono 2 modalità diverse per misurare l'intensità del proprio allenamento. La prima consiste nel rilevamento della frequenza cardiaca (utilizzando i sensori cardio) e l'altra consiste nella valutazione delle proprie percezioni.*

### LIVELLO DI ESERCIZIO PERCEPITO

*Durante l'allenamento, se non si ha fiato a sufficienza per mantenere una conversazione senza affanno vuol dire che l'intensità dell'esercizio è troppo elevata. Quando si arriva al punto che manca il respiro, occorre rallentare. Prestare sempre attenzione ai segni che indicano un eccesso rispetto alle proprie possibilità.*

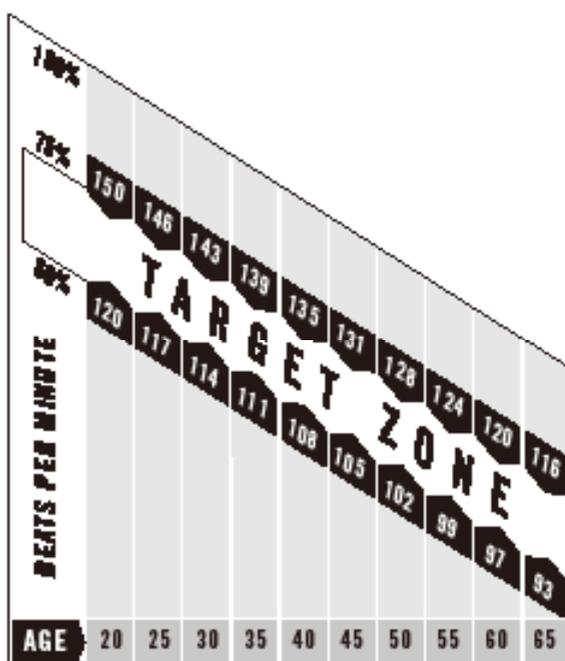
# FREQUENZA CARDIACA

## MANUBRIO

Far aderire i palmi delle mani sui sensori cardio per consentire una corretta rilevazione della frequenza cardiaca. La rilevazione impiega 5 battiti del cuore (circa 15-20 secondi) per registrare i dati. Per garantire una corretta rilevazione della frequenza cardiaca, non tenere le mani troppo strette al manubrio ed assicurarsi che i sensori cardio siano puliti.

## TAVOLA TARGET HEART RATE ZONE

Indica il numero di volte al minuto in cui il cuore ha bisogno di contrarsi per raggiungere l'effetto desiderato dell'allenamento. E' rappresentato come una percentuale del numero massimo di volte in cui il cuore può contrarsi in un minuto. La zona target sarà diversa da persona a persona, in base all'età, al livello delle condizioni del momento, agli obiettivi fitness personali. Si raccomanda di mantenersi tra il 60% ed il 75% della propria frequenza cardiaca massima. L'utente poco allenato farà riferimento al 60 % della frequenza cardiaca massima, l'utente molto allenato farà riferimento al 75 % della frequenza cardiaca massima. Guardare il grafico come riferimento.



## ESEMPIO:

Per un utente di 42 anni: trovare l'età dell'utente nella parte bassa del grafico (intorno 40), seguire la colonna dell'età di riferimento verso l'alto fino alla zona target. Risultati: 60 % della frequenza massima = 108 battiti al minuto, 75 % della frequenza massima = 135 battiti al minuto.

**CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO.**



*Prima di utilizzare questo prodotto, si consiglia di effettuare alcuni esercizi di stretching per alcuni minuti. Fare stretching prima dell'allenamento migliora la flessibilità e riduce il rischio di infortunio durante l'esercizio fisico. Quando si eseguono esercizi di stretching evitare di arrivare al punto di dolore.*



### 1. DISTENDERE IL MUSCOLO DEL POLPACCIO

*Posizionarsi vicino ad un muro con le dita del piede sinistro a circa 18" dal muro, ed il piede destro a circa 12" dall'altro (dietro quello sinistro). Appoggiarsi in avanti, spingendo con i palmi delle mani contro il muro. Tenere i talloni a terra e mantenere questa posizione per 15 secondi. Ripetere per l'altro lato.*



### 2. DISTENDERE IL MUSCOLO QUADRICIPIDE

*Usare un muro per mantenersi in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e tenere il piede contro la coscia posteriore per 15 secondi. Ripetere sul lato destro.*



### 3. DISTENDERE IL TENDINE ED IL MUSCOLO INFERIORE DELLA SCHIENA

*Sedersi per terra con le gambe unite distese dritte davanti a sè. Non piegare le ginocchia. Distendere in avanti le dita delle mani verso le dita dei piedi e tenere la posizione per 15 secondi. Rimettersi seduti in posizione normale e ripetere l'esercizio.*

TIPS



## L'IMPORTANZA DELLA FASE DI RISCALDAMENTO E DI DEFATICAMENTO

### RISCALDAMENTO

*I primi 2-5 minuti di qualunque tipo di allenamento dovrebbero essere dedicati al riscaldamento. Il riscaldamento prepara i muscoli allo sforzo fisico. Assicurarsi che il riscaldamento avvenga ad un'andatura lenta. Il riscaldamento dovrebbe portare gradualmente la propria frequenza cardiaca alla zona target di riferimento in base alle proprie caratteristiche.*

### DEFATICAMENTO

*Non interrompere mai l'attività fisica improvvisamente! Un defaticamento di 3-5 minuti consente al proprio cuore di riadattarsi alla riduzione della richiesta di ossigeno. Per consentire la riduzione della frequenza cardiaca, il defaticamento va eseguito ad un'andatura molto lenta. Dopo il defaticamento, ripetere gli esercizi di stretching precedentemente elencati per rilassare i propri muscoli.*

TIPS



## RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI FITNESS

*Conoscere i propri obiettivi permette lo sviluppo di un programma di allenamento più efficace. Alcuni dei possibili obiettivi sono:*

- *Perdere peso - attività ad intensità più bassa e di lunga durata*
- *Migliorare la forma ed il tono del proprio corpo - attività ad intervalli, alternando basse ed elevate intensità.*
- *Aumentare il livello di energia - attività quotidiana più frequente*
- *Migliorare le prestazioni sportive - attività ad alta intensità*
- *Migliorare la resistenza cardiovascolare - attività ad intensità moderata e di lunga durata*

*Se possibile, si consiglia di definire con precisione i propri obiettivi e in modo tale da poter anche monitorare la progressione verso il loro raggiungimento. Se gli obiettivi sono a lungo termine, è consigliabile suddividerli in traguardi settimanali e mensili. Obiettivi a lungo termine possono non rendere subito evidenti i benefici. Obiettivi a breve termini sono più semplici da raggiungere. La console fornisce una serie di dati che consentono all'utente di registrare i miglioramenti ed i progressi fatti.*

### TENERE UN DIARIO DI ALLENAMENTO

*Per realizzare un proprio diario di allenamento, fotocopiare le tabelle per la registrazione dell'attività settimanale e mensile che si trovano nelle pagine che seguono.*

# REGISTRAZIONE SETTIMANALE

WEEK # _____		WEEKLY GOAL _____			
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
<b>WEEKLY TOTALS :</b>					

WEEK # _____		WEEKLY GOAL _____			
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
<b>WEEKLY TOTALS :</b>					

WEEK # _____		WEEKLY GOAL _____			
DAY	DATE	DISTANCE	CALORIES	TIME	COMMENTS
SUNDAY					
MONDAY					
TUESDAY					
WEDNESDAY					
THURSDAY					
FRIDAY					
SATURDAY					
<b>WEEKLY TOTALS :</b>					

# REGISTRAZIONE MENSILE

<b>MONTHLY</b>	<b>MONTHLY GOAL</b>		
<b>WEEK #</b>	<b>DISTANCE</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TIME</b>
<b>MONTHLY TOTALS:</b>			

<b>MONTHLY</b>	<b>MONTHLY GOAL</b>		
<b>WEEK #</b>	<b>DISTANCE</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TIME</b>
<b>MONTHLY TOTALS:</b>			

<b>MONTHLY</b>	<b>MONTHLY GOAL</b>		
<b>WEEK #</b>	<b>DISTANCE</b>	<b>CALORIES</b>	<b>TIME</b>
<b>MONTHLY TOTALS:</b>			

# MALFUNZIONAMENTO

Se si verificano casi di malfunzionamento, fare riferimento alla lista sottostante:

*PROBLEMA: la console non si illumina. SOLUZIONE:*

- Controllare le batterie.
- Controllare che la presa elettrica funzioni correttamente.
- Controllare che sia stato usato l'adattatore giusto. Utilizzare soltanto l'adattatore fornito dalla Treo Fitness.
- Controllare che l'adattatore non sia danneggiato e sia correttamente inserito nella presa.
- Controllare che l'interruttore sia su ON (potrebbe non valere per tutti i modelli).
- Spegnerne la macchina e scollegare il cavo

*PROBLEMA: la console si illumina ma manca il conteggio del tempo e delle pedalate al minuto. SOLUZIONE:*

- Spegnerne la macchina e scollegare il cavo dell'alimentazione. Rimuovere la console e controllare che tutte le connessioni alla console siano corrette, sicure e non danneggiate.
- Se il problema non si risolve eseguendo le operazioni sopra elencate, il sensore della velocità e/o il magnete potrebbero essersi distaccati o danneggiati.

*PROBLEMA: i livelli di resistenza sembrano non funzionare correttamente, sembrano troppo pesanti o troppo leggeri. SOLUZIONE:*

- Controllare che sia stato usato l'adattatore giusto. Utilizzare soltanto l'adattatore fornito dalla Treo Fitness.
- Resettare la console e resettare la resistenza alla posizione default. Riavviare e riverificare i livelli di resistenza.

*PROBLEMA: l'ellittica emette un rumore inconsueto.*

*SOLUZIONE:*

- Controllare che la macchina sia posta su di una superficie piana.
- Allentare tutte le viti strette durante la fase di assemblaggio, lubrificare la filettatura, e ristringere le viti.

*PROBLEMA: Manca il rilevamento della frequenza cardiaca.*

*SOLUZIONE rimuovere la console e verificare che tutti i cavi per il rilevamento della frequenza cardiaca sono collegati correttamente. Controllare l'ambiente circostante in termini di possibili interferenze elettriche come ad esempio linee ad alta alimentazione, grandi motori, etc...*

*E' POSSIBILE CHE SI TRATTI DI UN'ERRATA LETTURA DA PARTE DEI SENSORI CARDIO:*

- *Non stringere troppo con le mani il manubrio e tentare di mantenere una pressione moderata sui sensori cardio.*
- *Tenere le mani costantemente sui sensori cardio durante tutto l'allenamento può provocare movimenti e vibrazioni che inficiano la lettura della frequenza cardiaca.*
- *Quando si respira affannosamente durante l'allenamento.*
- *Quando si indossa un anello.*
- *Quando le mani sono fredde e asciutte.*
- *Quando l'utente presenta una grave aritmia cardiaca.*
- *Quando l'utente presenta aterosclerosi o un disordine della circolazione periferica.*
- *Quando l'utente presenta sui palmi delle mani una pelle molto spessa.*

*Se il problema non si risolve, interrompere l'uso della macchina e spegnerla.*

## IN CASO DI PROBLEMI CONTATTARE IL PROPRIO RIVENDITORE

*Nel caso in cui il malfunzionamento non dovesse risolversi, è possibile contattare il centro di assistenza. Durante la telefonata è importante che vengano riferiti alcuni dati essenziali quali:*

- *Nome del modello*
- *Numero di serie*
- *Data dell'acquisto*

*E' possibile che al richiedente vengano rivolte alcune domande con lo scopo di ottenere i maggiori dettagli possibili utili a circoscrivere il problema ed a definirlo, come ad esempio:*

- *Da quanto tempo la macchina presenta questo problema?*
- *Questo problema si verifica ad ogni utilizzo della macchina? con tutti gli utenti?*
- *Se si percepisce un rumore inconsueto, proviene dalla parte frontale, da quella posteriore o dall'interno?*

*Potrebbe descrivere il tipo di rumore?*

• *Se il problema riguarda la resistenza, la resistenza è sempre troppo pesante o troppo leggera? La resistenza risponde ai comandi immessi attraverso i tasti della console? La resistenza attraversa i vari livelli durante l'allenamento?*

- *E' stata eseguita la manutenzione della macchina?*
- *Rispondendo a queste ed altre domande è possibile fornire ai tecnici tutte le informazioni necessarie per capire il problema ed intervenire, laddove necessario, attraverso un supporto tecnico o la sostituzione delle parti danneggiate o malfunzionanti.*

### *I RUMORI EMESSI DALL'ELLITTICA SONO NORMALI?*

*Le ellittiche TREO sono tra le più silenziose perchè utilizzano guide per la cinghia e resistenza magnetica. Vengono utilizzati supporti e cinghie di altissima qualità per minimizzare il rumore. Tuttavia, proprio perchè il sistema di resistenza è talmente silenzioso, si potrebbero udire occasionalmente altri lievi rumori meccanici. Non ci sono ventole, cinghie di frizione o rumori dell'alternatore a mascherare questi altri rumori. Questi rumori meccanici, che potrebbero essere intermittenti o meno, sono normali e sono dovuti al trasferimento di una elevata quantità di energia su di una veloce ruota libera. Tutti i supporti, le cinghie e le parti che ruotano emetteranno dei rumori che verranno trasmessi attraverso la struttura dell'ellittica. E' anche normale che questi rumori si modifichino leggermente durante un'attività e col passare del tempo in seguito all'espansione termica delle componenti della macchina.*

### *PERCHE' L'ELLITTICA CONSEGNATA E' SEMPRE PIU' RUMOROSA DI QUELLA IN ESPOSIZIONE ?*

*Tutti i prodotti fitness sembrano più silenziosi in un ampio showroom perchè in questo contesto generalmente si è circondati da più rumori in sottofondo in confronto alla propria abitazione. Inoltre, un pavimento con tappeto tenderà ad attenuare maggiormente il riverbero rispetto ad un pavimento di legno. Se un prodotto fitness è posto vicino ad un muro, ci sarà più rumore riflesso.*

### *E' POSSIBILE MUOVERE FACILMENTE IL PRODOTTO UNA VOLTA ASSEMBLATO?*

*L'ellittica è provvista di un paio di ruote montate sul tubo di appoggio frontale facendo leva sulle quali è possibile muovere facilmente la macchina. E' importante collocare la macchina in un ambiente confortevole e piacevole. L'ellittica è stata realizzata in modo tale da occupare uno spazio minimo. Non collocare la macchina su di una superficie instabile o non piana.*

### *E' POSSIBILE PEDALARE AL CONTRARIO?*

*ellittica consente di pedalare in avanti e all'indietro in modo tale da poter allenare una grande quantità e varietà di muscoli.*

# MANUTENZIONE

## QUALE TIPO DI MANUTENZIONE DI ROUTINE E' RICHIESTA?

La manutenzione di routine più importante consiste nel pulire il sudore dalla macchina al termine di ciascun allenamento.

## COME PULIRE L'ELLITTICA?

Pulire la macchina solo con acqua e sapone neutro. Non utilizzare mai solventi sulle parti in plastica.

## DOPO CIASCUN UTILIZZO (GIORNALMENTE)

Spegnere la macchina rimuovendo il cavo dell'alimentazione della presa sul muro.

- Pulire l'ellittica con un panno umido. Non usare mai solventi che potrebbero causare danni.
- Controllare il cavo dell'alimentazione. Se risulta danneggiato contattare il rivenditore.
- Assicurarsi che il cavo dell'alimentazione non si trovi sotto all'ellittica o comunque che non sia posto in modo tale da poter essere schiacciato o tagliato.



Per rimuovere l'alimentazione dalla macchina, scollegare il cavo dall'alimentazione dalla presa sul muro.

## SETTIMANALMENTE

Pulire sotto alla macchina, seguendo le fasi sotto elencate:

- Spegnere l'ellittica.
- Spostare l'ellittica in un'area lontana da quella in cui si trova.
- Pulire lo sporco e la polvere che potrebbero essersi accumulati sotto all'ellittica.
- Ricollocare l'ellittica nella sua posizione precedente.

## MENSILMENTE

Controllare che tutte le viti ed i pedali siano stretti adeguatamente.

Pulire tutti i detriti che si accumulano sui supporti dei pedali, sulla ruota e sulle guide

