

FOR MODEL :

ADVENTURE 2

ADVENTURE 3



HORIZON
FITNESS

MANUALE DEGLI UTENTI

Congratulazioni per la scelta del vostro Treadmill. 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.....	5
OPERAZIONI.....	9
LINEE GUIDA.....	14
RISOLUZIONE PROBLEMI E MANUTENZIONE.....	20
LIMITAZIONI GARANZIA.....	24

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.

AVVERTIMENTI!

- 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

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 VISION FITNESS 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.

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.

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.

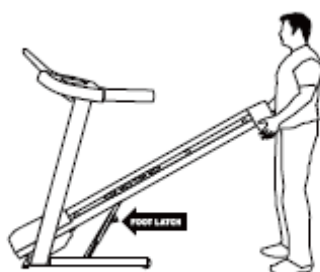
USO CORRETTO

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 piano 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 vostro Treadmill possiede due ruote per il trasporto posizionate nella parte frontale. Per muoverlo, afferrare la struttura nella parte posteriore, Sollevare attentamente e far scorrere.



ATTENZIONE: i nostri Treadmill sono ben costruiti e pesanti. Fare attenzione e chiedere aiuto se necessario. SPOSTARE SOLO SE IN POSIZIONE VERTICALE E BEN RIPIEGATI.

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. 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 $\frac{1}{4}$ 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).

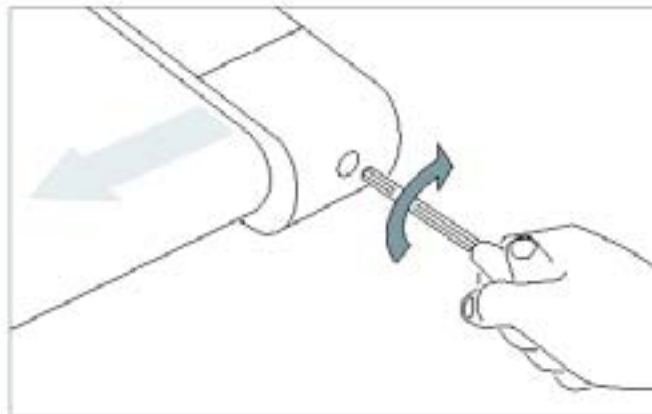
Se il nastro scivola mentre lo usate, ruotate con una chiave a brucola 8 mm il bullone destro e sinistro di un quarto di giro senso orario alla volta fino a quando il nastro non scivola più.

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



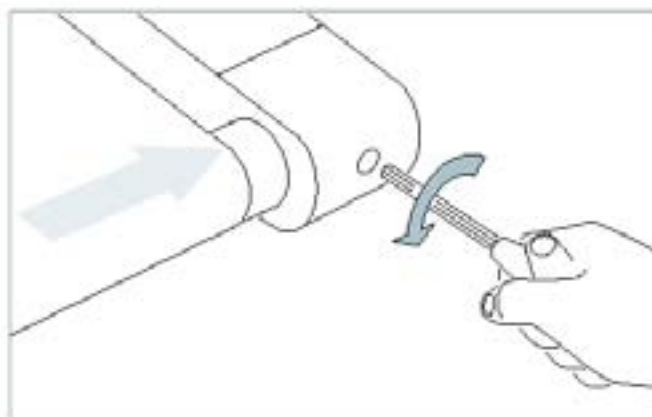
CENTRARE IL NASTRO
SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE
DALLA PARTE DESTRA

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.

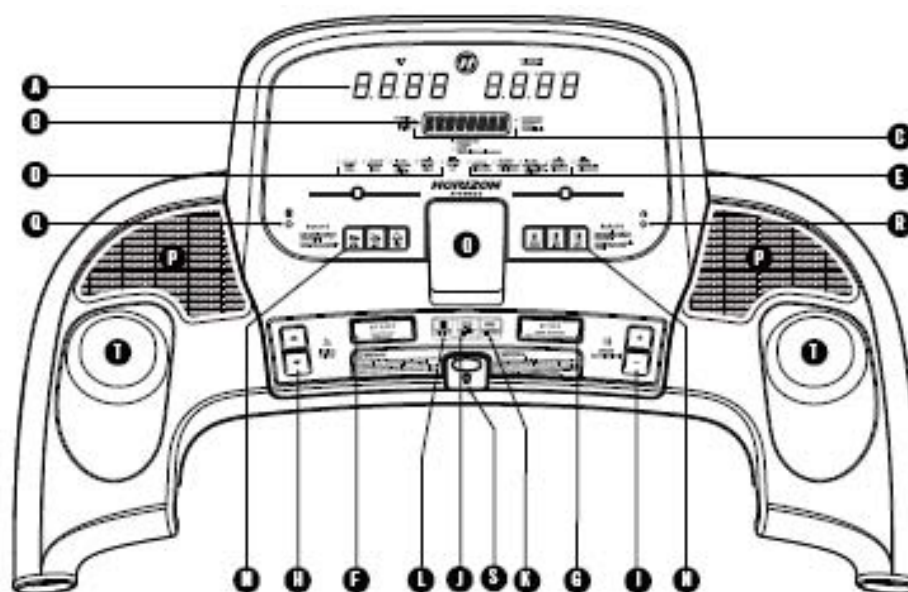


SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE
DALLA PARTE SINISTRA

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



Nota: sulla consola c'è un sottile foglio di plastica trasparente che deve essere rimosso.




- A) **Finestra Led:** mostra il tempo e la distanza.
- B) **Finestra Lcd:** mostra calorie, pulsazioni, inclinazioni, velocità, %, scan.
- C) **Led feedback:** indica le informazioni dell'allenamento che sono visualizzate.
- D) **Led Programmi:** indica il programma selezionato.
- E) **Led memoria programmi:** indica il programma memorizzato selezionato.
- F) **Start:** premere per iniziare ad allenarsi.
- G) **Stop:** premere per mettere in pausa o stoppare l'allenamento. Tenere premuto per tre secondi per resettare.
- H) **Tasto modifica inclinazione:** per modificare l'inclinazione con piccoli incrementi.
- I) **Tasto modifica velocità:** per modificare la velocità con piccoli incrementi.
- J) **Tasto ENTER:** si usa per selezionare un programma e confermare le impostazioni. Premere durante l'allenamento per modificare le informazioni visualizzate,; tenere premuto finché non appare il led SCAN.
- K) **Tasti programmi:** da premere per selezionare un programma.
- L) **Tasto memoria allenamento:** dopo l'allenamento premere per memorizzare.
- M) **Tasto rapido inclinazione:** per modificare più velocemente l'inclinazione
- N) **Tasto rapido velocità:** per modificare rapidamente la velocità.
- O) **Porta MP3:** per lettori mp3
- P) **Altoparlanti (solo Adventure 3):** per ascoltare musica da cd o mp3 collegati.

- Q) **Audio out/jack cuffie (solo Adventure 3):** per collegare lettori di musica.
- R) **Audio in jack (solo Adventure 3):** per collegare le cuffie.
- S) **Posizione chiave di sicurezza:** blocca il treadmill se la chiave di sicurezza è inserita.
- T) **Porta bottiglia:** per equipaggiamento personale.
- U) **Leggio:** per appoggiare libri o giornali.




TASTO RAPIDO VELOCITA' E INCLINAZIONE (mykeys)

È possibile programmare questi tasti con i valori che si desiderano:

valori velocità

-  *Slow = 1 mph or 1kmph*
-  *Med = 3 mph or 5 kmph*
-  *Fast = 5 mph or 9 kmph*

valori inclinazione

-  *Low = 0%*
-  *Med = 3%*
-  *High = 6%*

Per modificare i valori di questi tasti mentre si è in un programma selezionare prima il livello di velocità e inclinazione che si desiderano poi tenere premuto il tasto mykey per 3 secondi. Per usare il tasto durante un allenamento è necessario solo per la velocità premere enter e poi mykey.

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.

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.

AVVIO VELOCE

Accendere il treadmill e premere start, il programma inizierà automaticamente e sarà possibile modificare velocità e inclinazione.

SELEZIONARE UN PROGRAMMA

Premere Select Workout per navigare tra i programmi, premere enter per sceglierne uno; usare il tasto + o - per impostare il livello e premere enter per confermare; usare i tasti + o - per impostare il tempo e premere Enter per confermare. Premere start per iniziare.

MEMORIZZARE UN PROGRAMMA

Alla fine dell'allenamento la console chiede se si vuole salvare il programma appena terminato. Se lo si desidera premere Save Workout altrimenti premere Stop per resettare. Il led Save Workout lampeggerà accanto all'allenamento desiderato. Tenere premuto Save workout per 5 secondi. Se si desidera memorizzare sopra ad un altro programma tenere premuto il tasto Save Workout per 5 secondi.

Programmi

MANUALE: esercizio personalizzato con tempo da impostare.

INTERVALS: la velocità cambia e il tempo impostato è 30 minuti.

(Metric)

	warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down		
Level 1	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Level 2	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
Level 3	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
Level 4	4.0	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5	4.0	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	10.4	7.2	10.4	4.8	4.0
Level 6	4.0	5.6	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	8.0	4.8	4.0
Level 7	4.0	5.6	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8	4.0	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	12.8	8.8	12.8	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9	4.0	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 10	4.0	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.0	15.2	12.0	14.4	10.4	14.4	10.4	8.0	4.8	4.0

(British)

	warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down		
Level 1	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5
Level 2	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 3	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 4	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
Level 6	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.5	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
Level 7	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	8.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 10	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	10.0	9.5	10.0	9.5	10.0	9.5	10.0	9.5	10.0	9.5	9.5	9.0	8.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5

ROLLING: la velocità cambia e il tempo impostato è 30 minuti.

(Metric)

	warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down			
Level 1	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0	
Level 2	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0	
Level 3	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	
Level 4	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0	
Level 5	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	4.8	4.0
Level 6	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	
Level 7	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	
Level 8	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0	
Level 9	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0	
Level 10	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	12.0	11.2	8.0	4.8	4.0	

(British)

	warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down		
Level 1	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.0	2.5
Level 5	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	
Level 7	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	7.5	7.0	7.5	7.0	6.0	5.0	3.0	2.5

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).

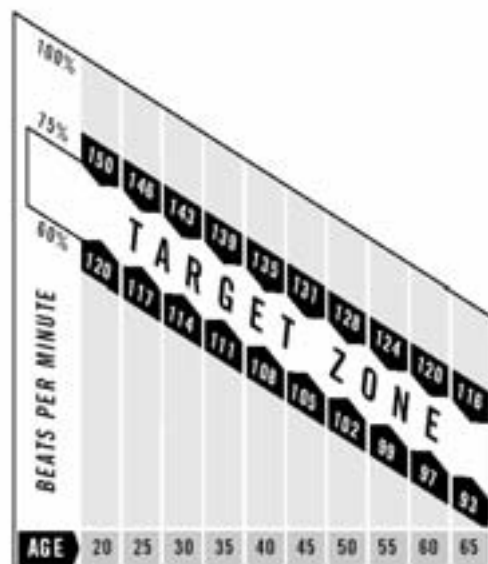
LIVELLO DI PERCEZIONE DELLO SFORZO

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.

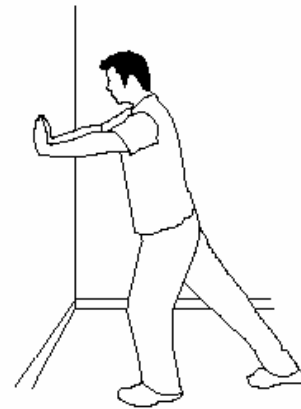
SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS

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.

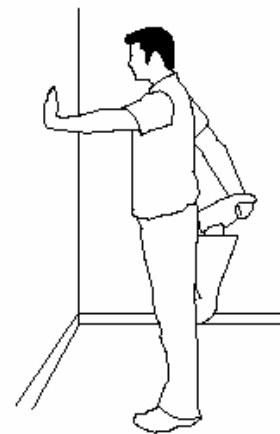
SPINTA AL MURO

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.



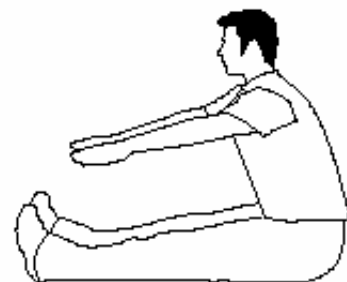
STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI IN POSIZIONE ERETTA

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					
TOTALE SETTIMANALE					

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

TABELLA MENSILE

MESE _____		OBIETTIVO MENSILE _____	
SETTIMANA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO
TOTALE MENSILE			

MESE _____		OBIETTIVO MENSILE _____	
SETTIMANA	DISTANZA	CALORIE	TEMPO
TOTALE MENSILE			

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.

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI IL TREADMILL

Il Treadmill è stato progettato per essere affidabile e facile da usare. Tuttavia, qualora dovessero presentarsi problemi, consultare la lista sotto riportata.

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 Centratore del Nastro).

PROBLEMA: la velocità non è visualizzata correttamente

SOLUZIONE: è necessario autocalibrare il treadmill. Accendere il treadmill e posizionare la chiave di sicurezza sulla console. Tenere premuti i tasti Inclinazione + e velocità – per 5 secondi per entrare nella modalità Engineering. La console emetterà un beep e visualizzerà la scritta ENG0. premere il tasto velocità + o – finché non compare la scritta Eng2. premere Enter per selezionare. Premere il tasto Start per iniziare. Il nastro di scorrimento inizierà a muoversi e inizierà il processo di autocalibratura. Terminato il treadmill emetterà diversi beep e la console uscirà automaticamente dalla modalità Engineering per ritornare al menù d'avvio.

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 bike 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.

