

I MANUALE UTENTE
D BENUTZERHANDBUCH



Codice : SPADOCPREMT9
Kennziffer :

Revisione :
Überarbeitung : 00

Edizione : 07/12
Ausgabe :



PREMIUM
T9



Istruzioni originali in lingua italiana.
**Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo
sempre a portata di mano vicino al prodotto.**

Übersetzung der Originalanleitung
Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung
aufbewahren.





INDICE DEGLI ARGOMENTI

• AVVERTENZE	pag. 3
• USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE	pag. 4
• DISPOSITIVI DI SICUREZZA.....	pag. 4
• SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO	pag. 5
• DATI TECNICI	pag. 5
• ETICHETTE ADESIVE	pag. 6
• REQUISITI DI INSTALLAZIONE	pag. 7
• DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA.....	pag. 7
• MONTAGGIO	pag. 9
• LIVELLAMENTO	pag. 14
• SPOSTAMENTO E MOVIMENTAZIONE	pag. 14
• COLLEGAMENTO ELETTRICO	pag. 15
• PRINCIPI DI ALLENAMENTO	pag. 16
• CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 17
• CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI	pag. 18
• PLANCIA DI CONTROLLO - (DISPLAY).....	pag. 19
• PLANCIA DI CONTROLLO - (PULSANTI)	pag. 20
• ACCENSIONE - QUICK START	pag. 21
• PAUSA E ARRESTO DI EMERGENZA	Pag. 21
• PROGRAMMA MANUALE	pag. 22
• PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI.....	Pag. 23
• PROGRAMMA CUSTOM	Pag. 24
• PROGRAMMA HRC	Pag. 25
• FITNESS TEST	Pag. 26
• MENU MANUTENZIONE	Pag. 28
• DOTAZIONI SPECIALI	Pag. 28
• MANUTENZIONE	pag. 29
• TENSIONAMENTO E CENTRATURA NASTRO	pag. 30
• RICERCA GUASTI	pag. 31
• SMALTIMENTO	pag. 31
• ESPLOSO RICAMBI	pag. 32
• LISTA RICAMBI	pag. 33
• ORDINE RICAMBI.....	pag. 35
• SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI	pag. 35
• GARANZIA	pag. 36



AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano vicino all'attrezzo.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale quali: circoli privati, hotel, Centri benessere, per un uso promiscuo del prodotto ma non continuativo. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio spegnere l'attrezzo tramite l'interruttore di rete e staccare la chiave di sicurezza dopo l'uso del prodotto.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria e il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo e un esercizio continuo in ambito professionale o in ambito medico.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test massimali oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato ostruire con stracci o asciugamani le feritoie della ventola di raffreddamento posta dietro al vano motore.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.



USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

La serie dei prodotti *Premium* della Get-Fit introduce nuovi orizzonti di qualità ed ergonomia espresse in linee sobrie dai robusti contenuti meccanici e da un equipaggiamento elettronico sofisticato e completo.

Il tappeto elettrico **Premium T9** documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo semi-professionale, sia in ambito domestico per l'utilizzo privato, che in ambito commerciale per l'utilizzo collettivo non continuativo (in ambienti quali: Circoli o associazioni private, Hotel, Centri benessere, SPA, ecc).

Esso è un attrezzo per uso sportivo che simula il movimento del joggin su strada con il vantaggio però di disporre di un piano di corsa ammortizzato che riduce i traumi da impatto con il suolo agli arti inferiori, tipici della pratica della corsa.

Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:



- utilizzatore di età inferiore a 16 anni;
- utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;
- utilizzatore in stato di gravidanza;
- utilizzatore con diabete;
- utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:



- uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;
- mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;
- manomissione del prodotto
- impiego di ricambi non originali;
- inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.

Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo attrezzo, devono essere adeguatamente informati sulle capacità del prodotto da un istruttore ed hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.



DISPOSITIVI DI SICUREZZA

Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla plancia e agganciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.



Dopo ogni sessione di allenamento spegnere l'attrezzo tramite l'interruttore i rete e staccare la chiave di sicurezza dalla plancia. Rimuovere la chiave di sicurezza e custodirla in un luogo sicuro è importante per evitare azionamenti involontari da parte di bambini o inesperti.





SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.

Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.



PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze.
Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.



AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto.
Prestare massima attenzione!



NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.



Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.

Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.



DATI TECNICI

VELOCITÀ NASTRO	0.8 km/h (min.) ÷ 20 km/h (max)
INCLINAZIONE PIANO	15 LIVELLI A REGOLAZIONE ELETTRONICA
PIANO DI CORSA (LXPXH)	1560 x 560 x 25 mm (con rivestimento fenolico a ridotto attrito)
INGOMBRO MAX (LXPXH)	1995 x 830 x 1465 mm
INGOMBRO IMBALLO (LXPXH)	2120 x 900 x 440 mm
POTENZA MOTORE AC	3,0 HP (valore in continuo) - 5,0 HP (valore di picco)
PESO NETTO	144 kg
PESO LORDO (prodotto imballato)	159 kg
PESO MASSIMO UTENTE	170 kg
RETE DI ALIMENTAZIONE	230 V AC - 50 Hz
POTENZA ASSORBITA	1300 W
RILEVAZIONE CARDIACA	Sensori palmari e ricevitore HR wireless (*)
RUMORE PRODOTTO	70 db(A), con velocità inferiore a 10km/h
CONFORMITA'	Norme : EN 957-1-6 (classe SB) - EN 60335-1 - EN 50366
	Direttive : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

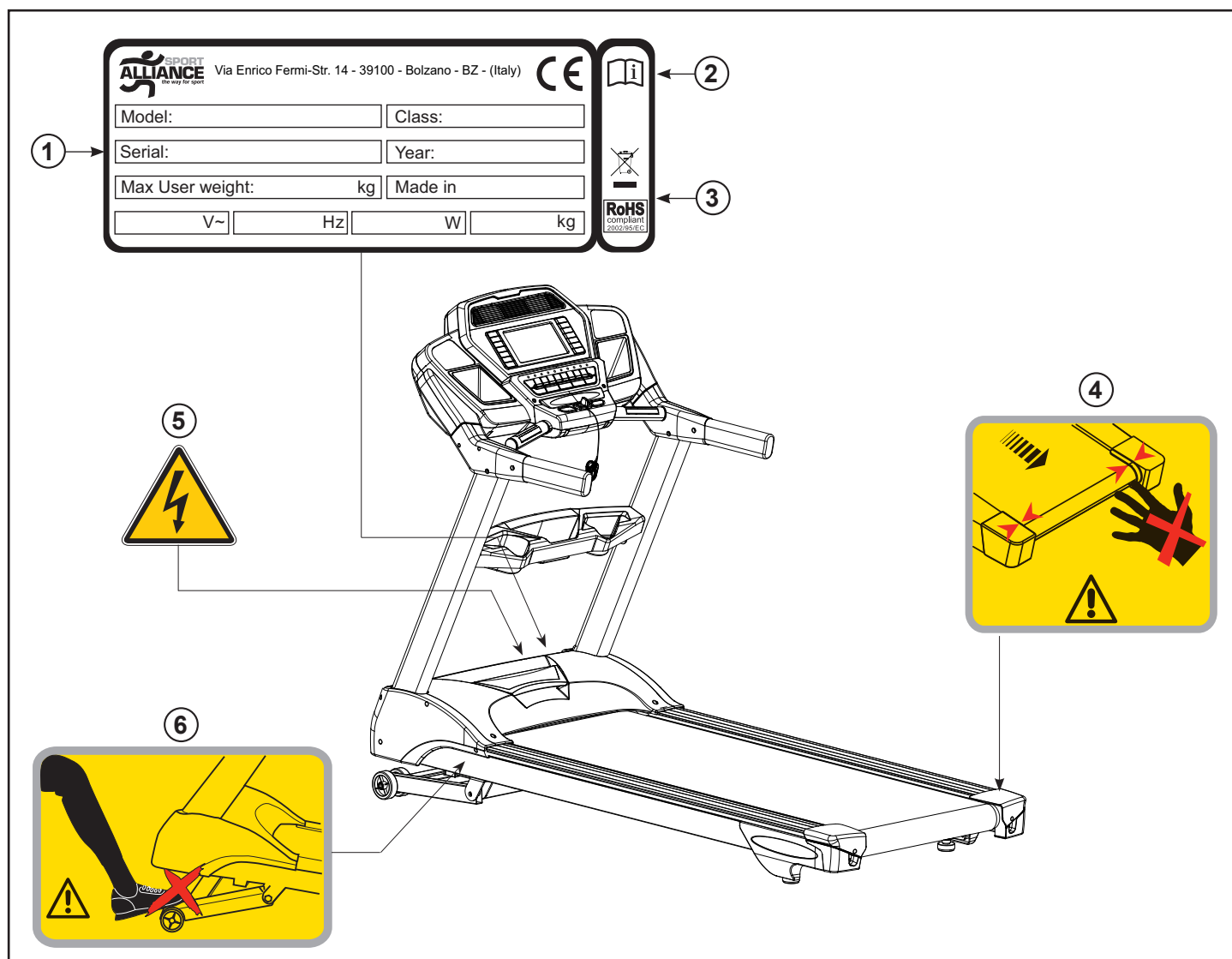
(*) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato con protocollo di frequenza a 5 kHz (testato su modelli T31 e T34).

Il trasmettitore a fascia toracica non è incluso con il prodotto ed è disponibile su richiesta.



ETICHETTE ADESIVE

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.
- 4) La Targa di sicurezza: indica il pericolo di intrappolamento e schiacciamento delle dita tra la puleggia posteriore e il piano di corsa quando il nastro è in funzione.
- 5) La Targa di sicurezza: pericolo di scossa elettrica. È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.
- 6) La Targa di sicurezza: indica il pericolo di schiacciamento del piede di una persona che si trova sul fianco dell'attrezzo nel momento della discesa del piano al minimo livello di inclinazione. È vietato mettere i piedi nei punti indicati dalla targa quando l'attrezzo è in funzione.





REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.
- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e deve disporre di una presa elettrica adatta alla spina del prodotto.
- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.
- È necessario installare il prodotto in una stanza separata che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini, inesperti o animali domestici.



È OBBLIGATORIO lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del prodotto e la parete.
NON devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza dietro al prodotto.



DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura montata su pallet.

Dato il peso elevato, per sollevare e movimentare il prodotto imballato è necessario impiegare adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici, a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi. Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

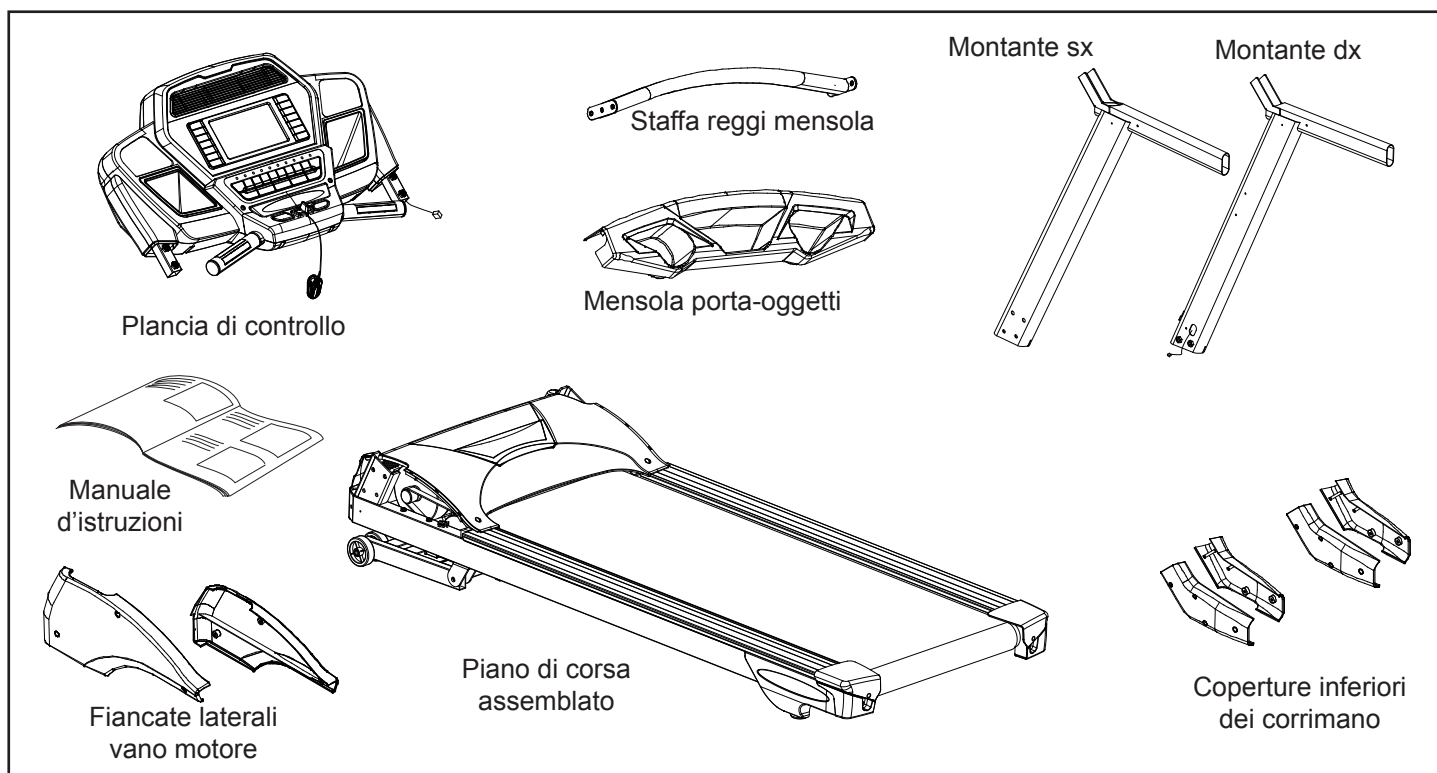


Prima di depositare a terra la scatola contenente il prodotto, verificare sui disegni del cartone la freccia con l'indicazione "LATO ALTO". 

Nel caso in cui la scatola sia stata depositata sul pavimento dal lato errato, evitare di aprirla danneggiando l'imballo ma girarla sul lato corretto.



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.



Durante le operazioni riferirsi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servirsi anche del disegno in esploso nel catalogo ricambi.

Il Catalogo Ricambi completo di lista delle parti che si trova in fondo alla guida utente, è un ulteriore aiuto nell'identificazione dei componenti di piccole dimensioni.



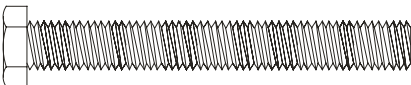
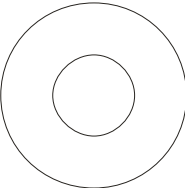
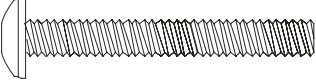
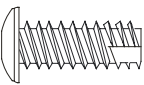
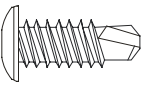
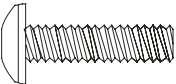
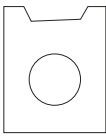
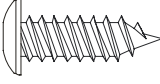
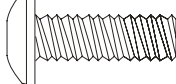
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate.



Si consiglia di conservare l'imballo originale nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.

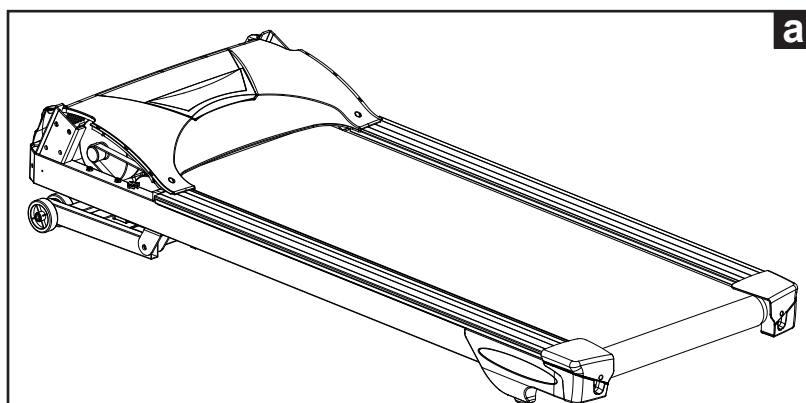
Elenco ferramenta di montaggio :

- 63** Safety Key - Chiave di sicurezza
- 84.** Clip filettata M5 - (4 pz.)
- 85.** Rondella spaccata 3/8" x 2T - (12 pz.)
- 87.** Vite autofilettante ST5 x 16 mm (2 pz.)
- 89.** Vite autofilettante ST3,5 x 12 mm - (4 pz.)
- 92.** Vite autofilettante ST5 x 16 mm (6 pz.)
- 99.** Vite Vite 5/16" x 3/4" - (4 pz.)
- 100.** Vite 3/8" x 1" - (4 pz.)
- 101.** Vite 3/8" x 3/4" - (4 pz.)
- 102.** Vite 3/8" x 2" - (4 pz.)
- 104.** Chiave esagonale M5 + giravite a stella
- 105.** Chiave esagonale M6
- 108.** Chiave aperta 12/14
- 125.** Vite 3/8" x 1-3/4" - (4 pz.)
- 126.** Vite M5x10 mm - (8 pz.)
- 131.** Rondella ondulata 3/8" x 23 x 1,5T - (4 pz.)

f  100. Vite 3/8"x1" (4 pz.)  102. Vite 3/8"x2" (4 pz.)	 101. Vite 3/8"x3/4" (4 pz.)  85. Rondella spaccata 3/8"x2T (8 pz.)  131. Rondella ondulata 3/8"x23x1,5T (4 pz.)	
h  125. Vite 3/8"x1-3/4" (4 pz.)	 85. Rondella spaccata 3/8"x2T (4 pz.)	
n  92. Vite autofilettante ST5x16 mm (6 pz.)	 87. Vite autofilettante ST5x16 mm (2 pz.)	104. Chiave esagonale M5 + giravite a stella 
i  99. Vite 5/16"x3/4" (4 pz.)	l  84. Clip filettata M5 (4 pz.)	105. Chiave esagonale M6  108. Chiave aperta 12/14
p  89. Vite autofilettante ST3,5x12 mm (4 pz.)	 126. Vite M5x10 mm (8 pz.)	 63. Chiave di sicurezza

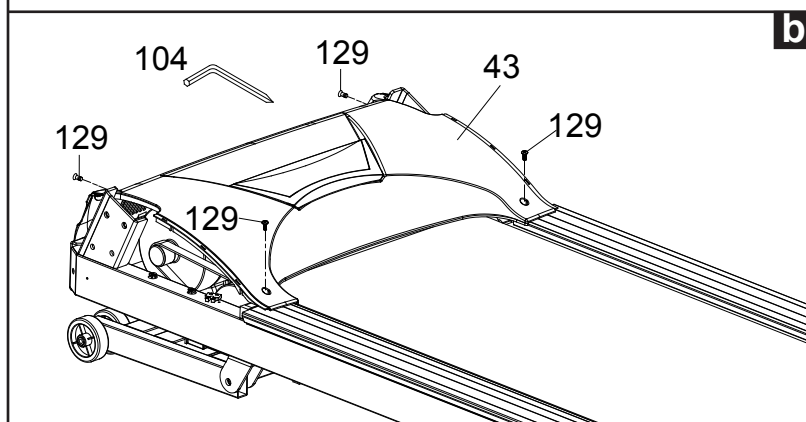


MONTAGGIO

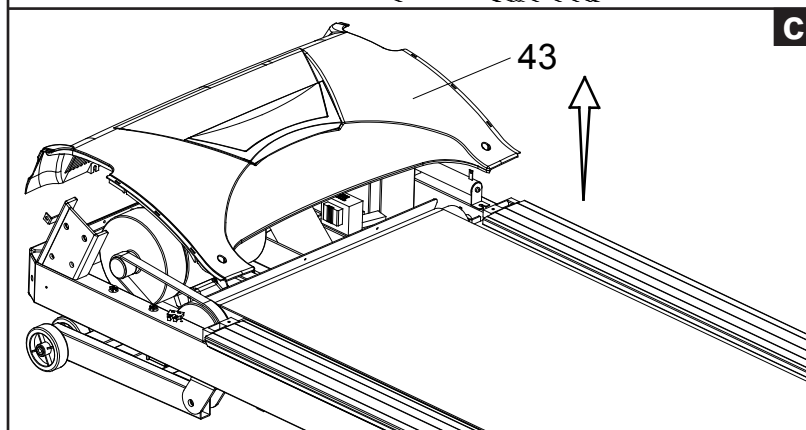
**a**

- Dopo aver aperto l'imballo originale del prodotto togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per l'assemblaggio.

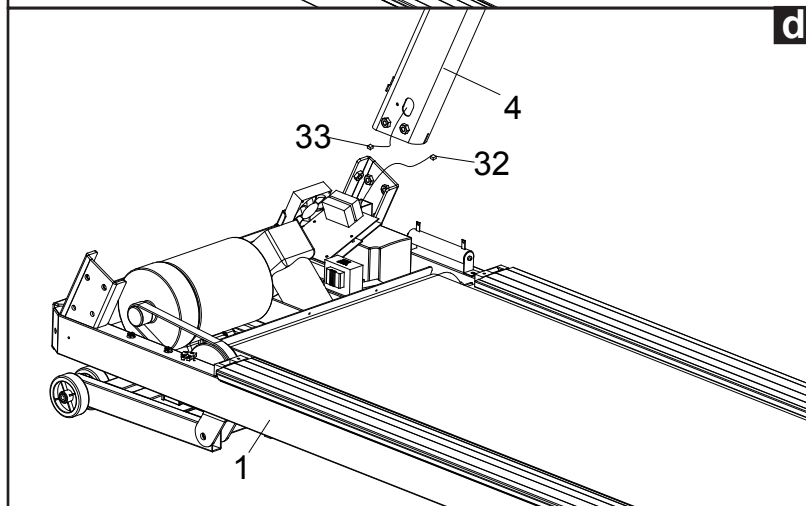
a. Tagliare con un cutter gli angoli della scatola di cartone in modo da distendere completamente il cartone, quindi con entrambe le mani sollevare la parte posteriore del piano di corsa assemblato e servendosi delle ruote anteriori di spostamento spostarlo sul pavimento fino al punto della stanza scelto per l'installazione finale del prodotto.

**b**

- b. Impiegando la chiave esagonale **104** fornita in dotazione, svitare le due viti **129** (M5x10 mm) poste all'estremità anteriore del cofano motore **43** e due viti **129** (M5x10 mm) poste nella parte posteriore del cofano motore **43**.

**c**

- c. Sollevare il cofano motore **43** e distenderlo sul pavimento.

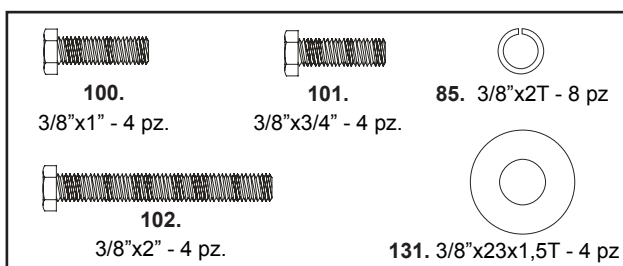
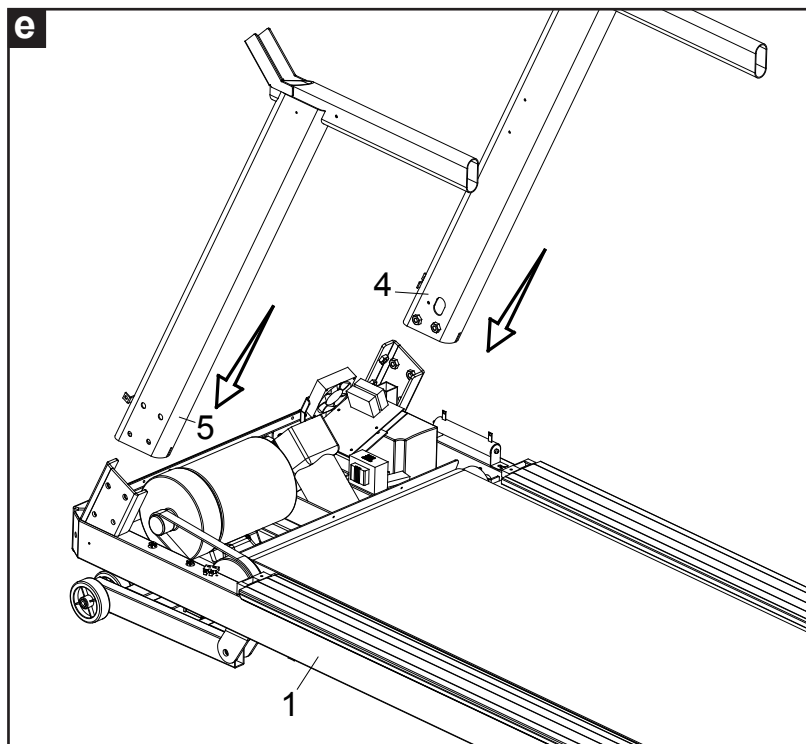
**d**

- d. Avvicinare il montante laterale destro **4** al piano di corsa e collegare il connettore del cavo inferiore **32** in uscita dal telaio **1**, al connettore **33** del cavo intermedio in uscita dal montante destro **4**.

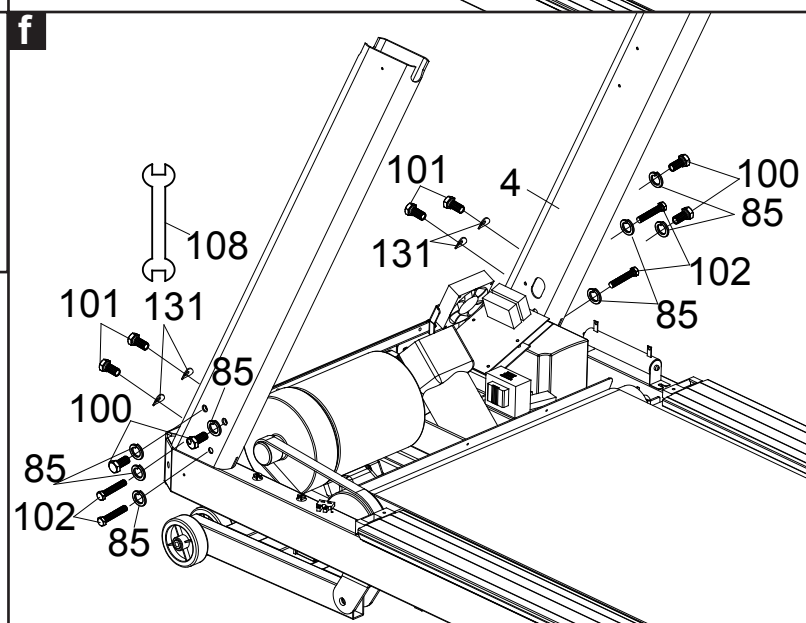
- e. Infilare il montante destro **4** ed il sinistro **5** nelle rispettive sedi del telaio **1**.



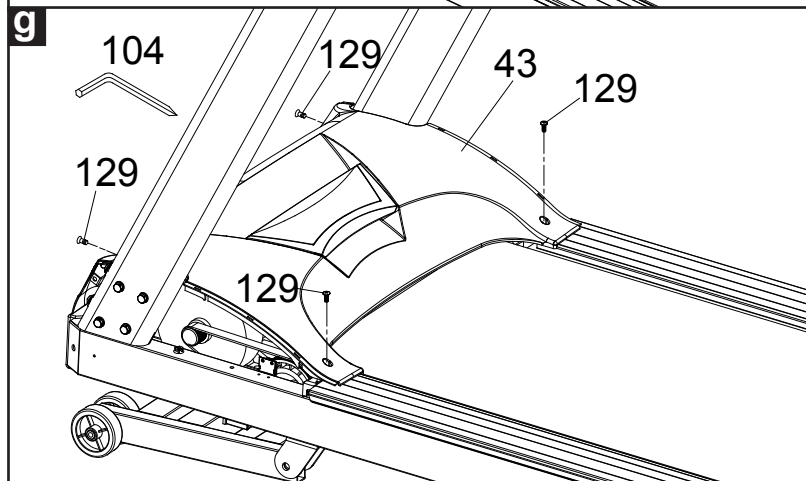
Durante il fissaggio del montante laterale destro al telaio fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari il cavo di collegamento della plancia.

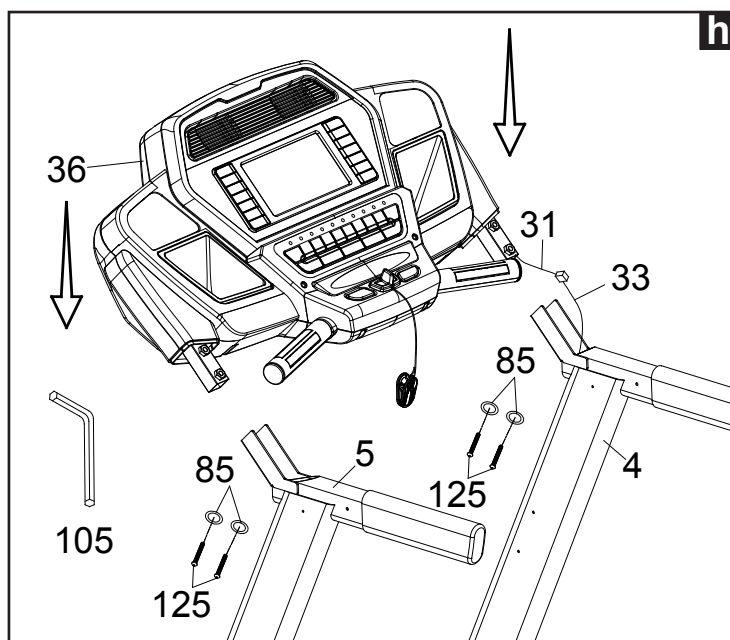


- f. Fissare il montante destro **4** ed il montante sinistro **5** al telaio **1** serrando dalla parte frontale di ciascuno due viti **101** [3/8" x 3/4"] con due rondelle ondulate **131** [3/8" x 23 x 1.5T], e dalla parte laterale due viti **100** [3/8" x 1"] con due rondelle spaccate **85** [3/8" x 2.0T] e due viti **102** [3/8" x 2"] con due rondelle spaccate **85** [3/8" x 2.0T]. Agire impiegando la chiave doppia **108** facendo riferimento all'illustrazione a lato.



- g. Riposizionare il cofano del vano motore **43** precedentemente rimosso. Impiegando la chiave esagonale **104** fornita in dotazione, avvitare le due viti **129** (M5x10 mm) poste all'estremità anteriore del cofano motore e due viti **129** (M5x10 mm) poste nella parte posteriore del cofano motore.



**h**

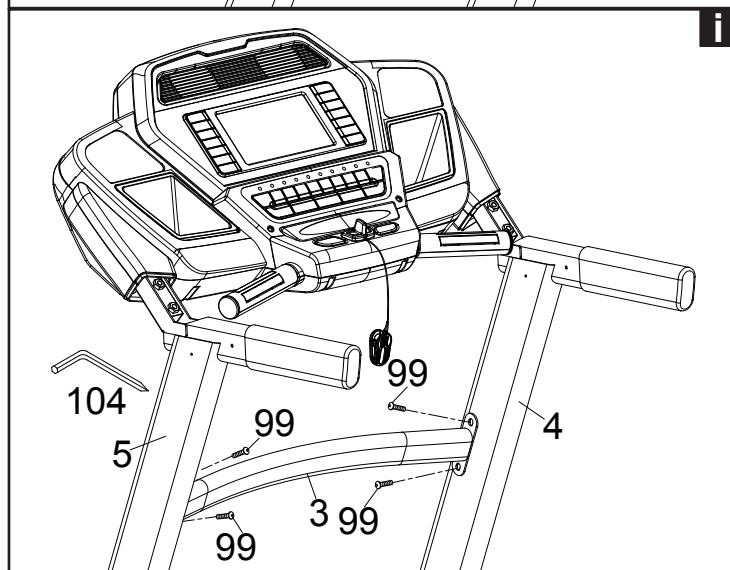
125. 3/8"x1-3/4" - 4 pz.



85. 3/8"x2T - 4 pz.

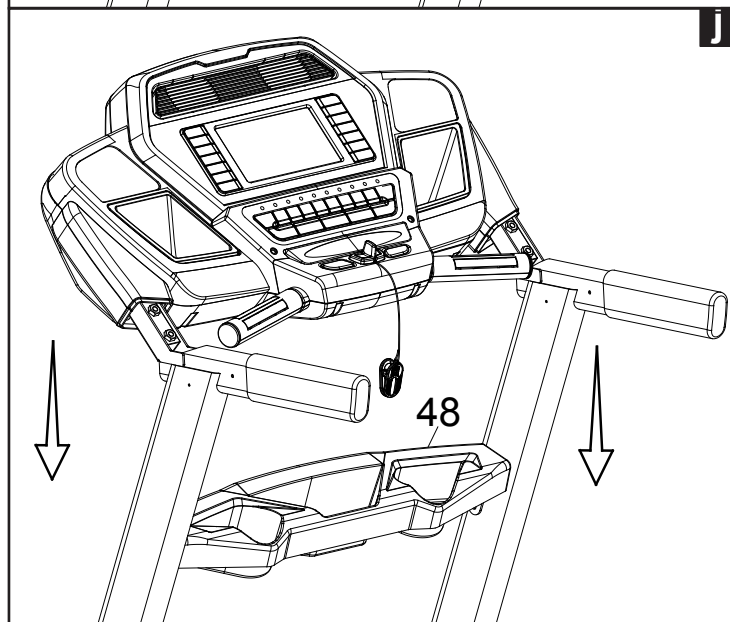
h. Avvicinare la plancia **36** ai corrimano e collegare il connettore del cavo intermedio **33** proveniente dal montante di destra, con il connettore del cavo superiore **31** proveniente dalla plancia.

- Inserire i supporti della plancia **36** sulle staffe di fissaggio alle estremità superiori dei montanti **4** e **5**, quindi fissarla in posizione serrando quattro viti **125** [3/8" x 1 - 3/4"] correate da rondelle spaccate **85** [3/8" x 2.0T]; impiegare la chiave **105** fornita in dotazione.

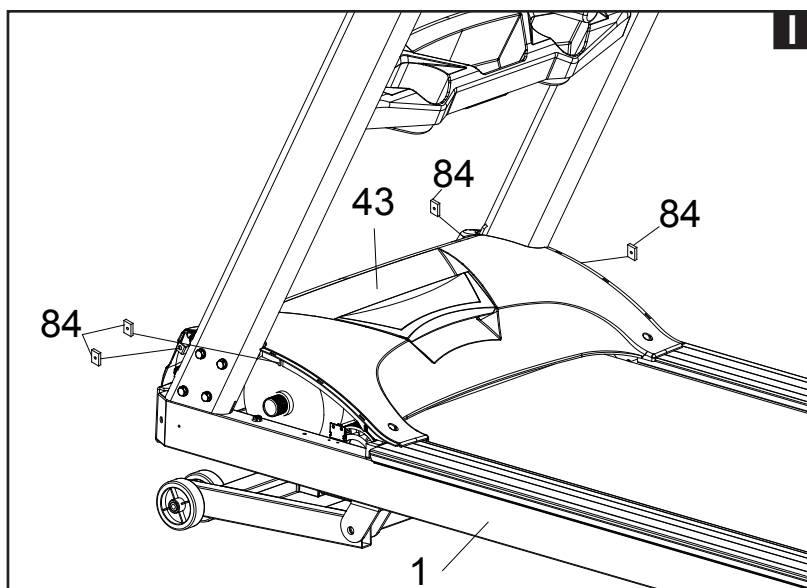
**i**

99. 5/16"x3/4" - 4 pz.

i. Fissare la staffa reggi-mensola **3** tra i due montanti **4** e **5** serrando quattro viti **99** [5/16"x3/4"].

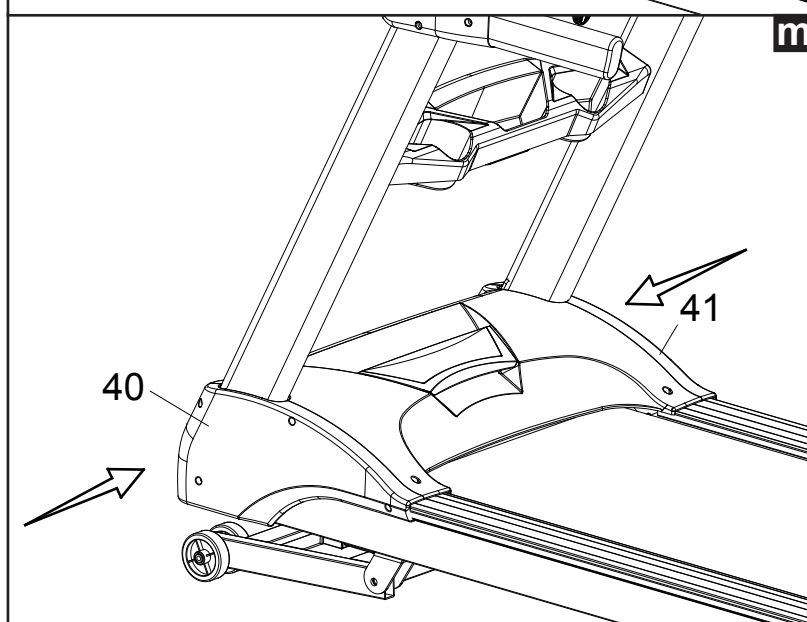
**j**

j. Piazzare la mensola **48** sulla staffa reggi mensola **3**.

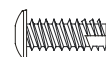
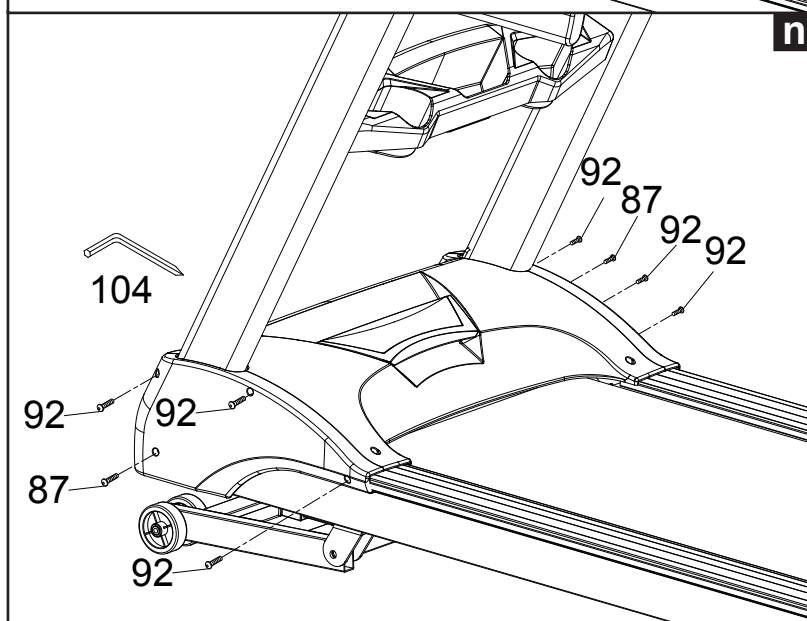


84. Clip filettata M5 - 4 pz.

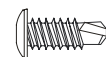
- I. Applicare le quattro clip filettate **84** negli appositi scassi indicati in figura, sul bordo del cofano motore **43**.



- m. Posizionare le fiancate laterali destra **41** e sinistra **40** alle estremità del cofano motore.



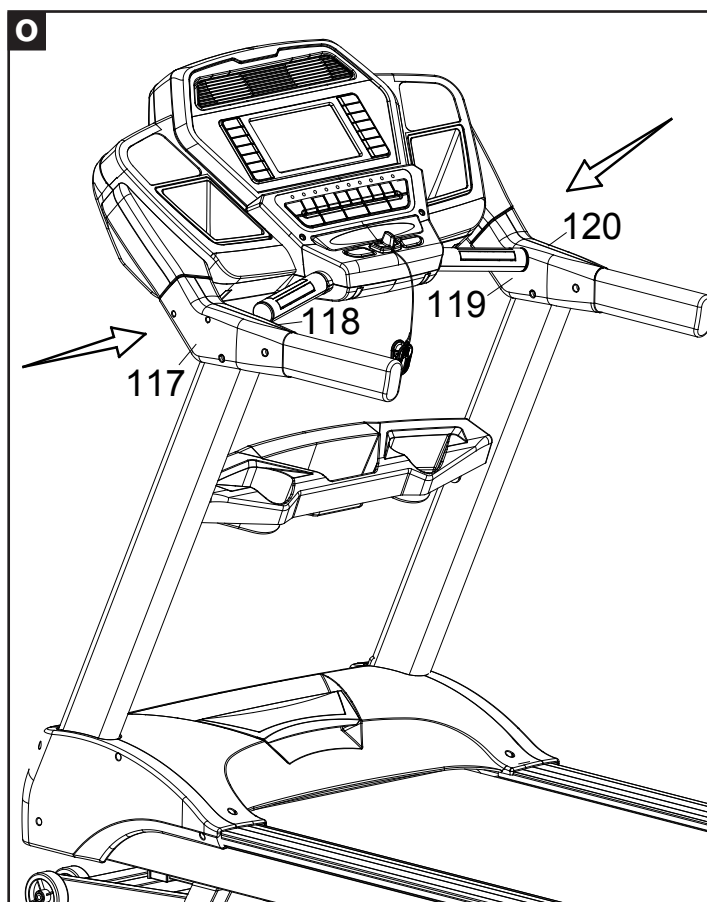
92. ST5x16 mm - 6 pz.



87. ST5x16 mm - 2 pz.

- n. Fissare le fiancate laterali destra **41** e sinistra **40** serrando in ciascuna tre viti autofilettanti **92** [ST5x16 mm] e una vite autofilettante **87** [ST5x16 mm]; impiegare il giravite **104** fornito in dotazione.

- o. Ai lati dei supporti plancia montare le coperture inferiori di sinistra interna **118** ed esterna **117**, e le coperture inferiori di destra interna **119** e esterna **120**.



89. ST3,5x12 mm - 4 pz.



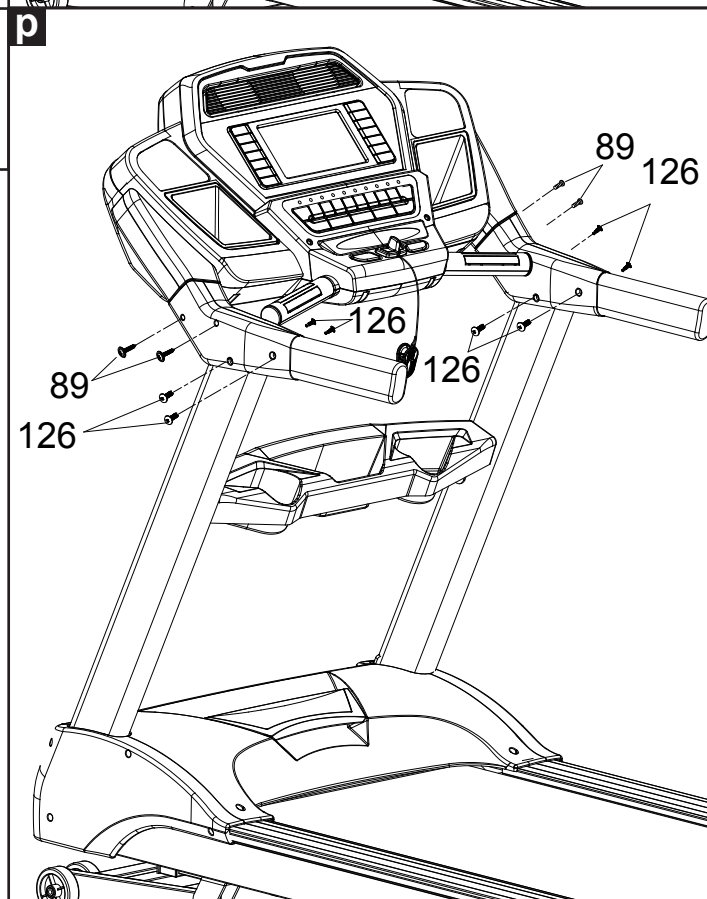
126. M5x10 mm - 8 pz.

- p. Fissare le coperture inferiori di sinistra serrando quattro viti **126** [M5x10 mm] e due viti filettate **89** [ST3,5x12 mm], facendo riferimento all'illustrazione a lato. Fissare nello stesso modo la copertura inferiore di destra.

- Ora l'attrezzo è assemblato, prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per le informazioni sull'uso in sicurezza.



Accertarsi di avere serrato adeguatamente tutte le viti impiegate nel processo di montaggio.





LIVELLAMENTO



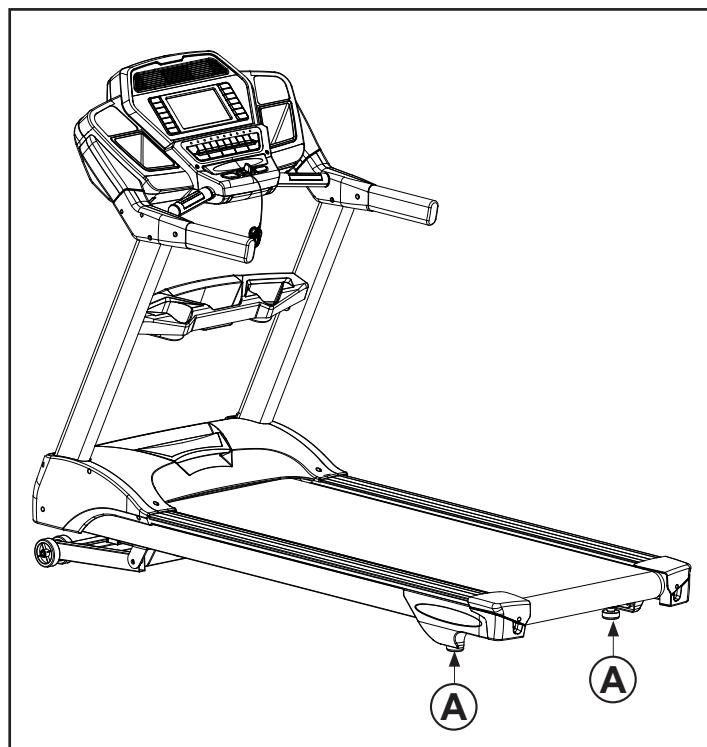
Per prevenire rischi di perdita di equilibrio con conseguente caduta dal tappeto, durante l'esercizio, è necessario controllare il corretto livellamento del telaio dell'attrezzo.

- Il tappeto è dotato, nella parte posteriore di due piedini di livellamento **A** necessari per compensare eventuali dislivelli del pavimento.

Dopo aver piazzato l'attrezzo nel luogo desiderato, prima di collegare la spina ed impiegarlo, eseguire le procedure seguenti per la verifica del livellamento.

- Controllare che i due piedini di livellamento **A** si trovino ben in appoggio sul terreno.

Senza salire sul tappeto, afferrare i montanti laterali o i corrimano e muovere avanti e indietro, a destra e a sinistra per valutare l'equilibrio dell'attrezzo sul terreno; provare anche con il piano di corsa portato alla massima inclinazione. Qualora l'attrezzo non appoggi adeguatamente sul terreno, con una chiave idonea regolare i due piedini posteriori fino a rendere l'appoggio sul terreno stabile.



SPOSTAMENTO E MOVIMENTAZIONE



Prima di spostare l'attrezzo verificare che il nastro sia completamente fermo e che l'inclinazione del piano sia al livello minimo, quindi spegnerlo e staccare la spina dalla presa di corrente.



Per la movimentazione del prodotto assemblato è necessario impiegare idonei dispositivi meccanici o elettromeccanici di sollevamento con portata adatta al carico da sostenere (144 kg).

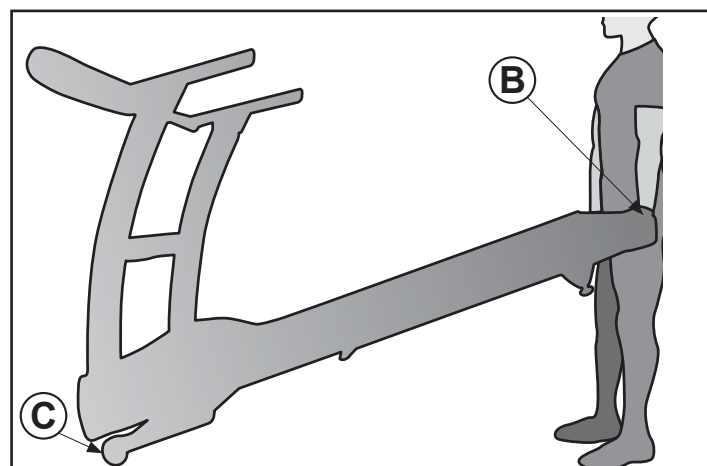


Il tappeto monta due ruote nella parte anteriore, indispensabili per effettuare piccoli spostamenti all'interno della stanza.

Per spostare l'attrezzo posizionarsi dietro al piano di corsa, afferrare con le mani i due angoli posteriori **B** e sollevare la parte posteriore fino a portare le due ruote **C** ben in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.

Per il sollevamento e movimentazione del prodotto è necessario utilizzare mezzi idonei che garantiscano una portata sufficiente per il carico (144 kg).

Per i punti di presa occorre considerare il baricentro del carico vicino al vano motore e la presenza di organi ed elementi delicati sotto al vano motore.



Per agevolare l'operazione si consiglia di eseguire il sollevamento della parte posteriore con l'aiuto di una seconda persona.



COLLEGAMENTO ELETTRICO



PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA.

È **Obbligatorio** verificare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta.



È **Obbligatorio** verificare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra".

È **Obbligatorio** verificare che l'interruttore di rete sia in posizione "O" - Off.



PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI RETE

È **Obbligatorio** collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua.

È **Vietato** fare passare il cavo di rete sotto al telaio e tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione.

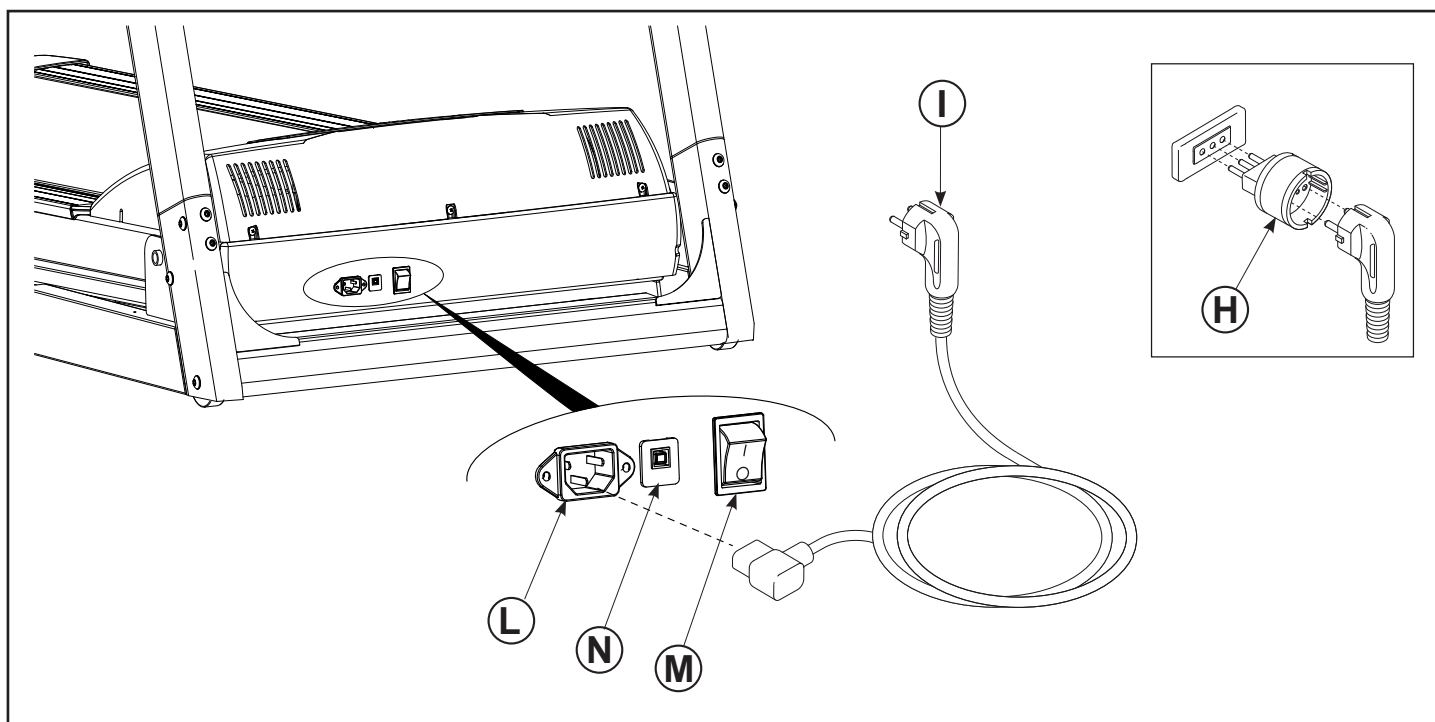
È **Vietato** utilizzare prese multiple o prolunghe, utilizzare solamente adattatori conformi **H**.

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica **I** di tipo Schuko che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

Nel lato anteriore del vano motore, si trovano la presa **L** alla quale viene allacciato il cavo di rete e l'interruttore generale **M** con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione **N** contro gli sbalzi di tensione.

In caso di intervento del dispositivo di protezione i display e la spia rossa dell'interruttore di rete si spengono immediatamente.

Per ripristinare il normale funzionamento occorre attendere almeno cinque minuti, dopodiché riattivare il dispositivo di protezione premendo il pulsante di riarmo **N**.





PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.



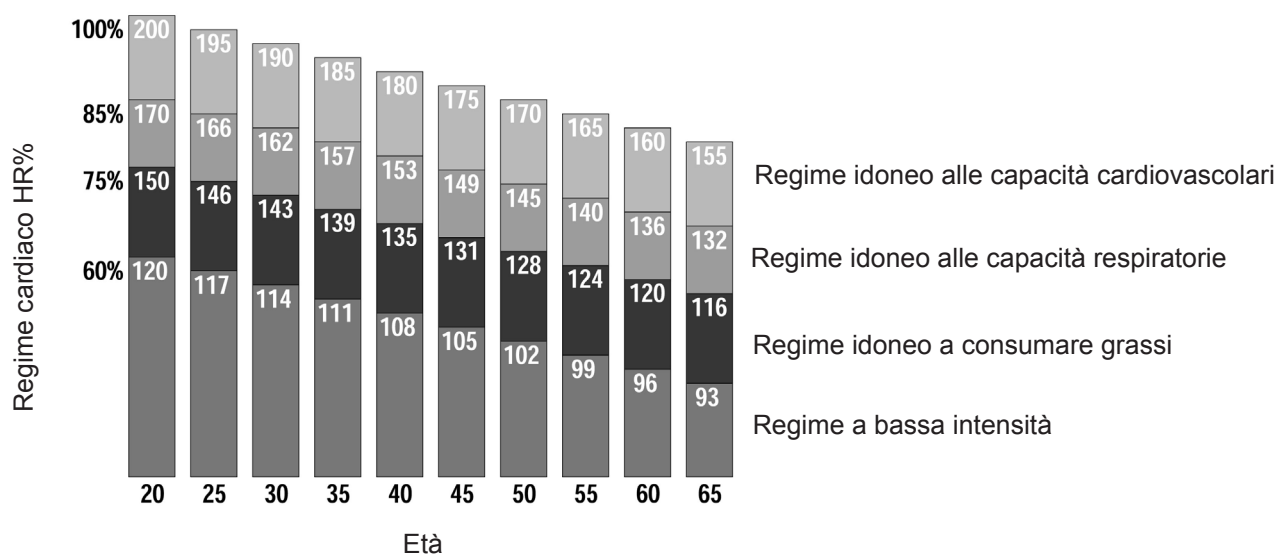
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.





CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)



AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

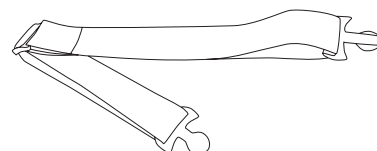
- **È obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- **È obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- **È obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- **È obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Polar® T34, compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.
Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.



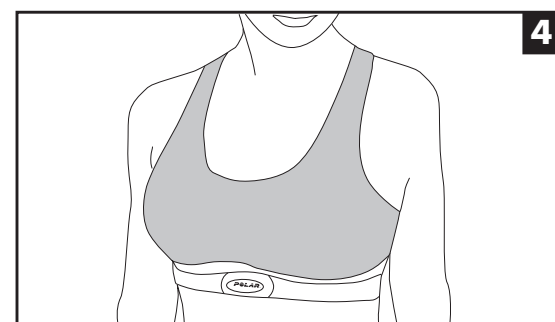
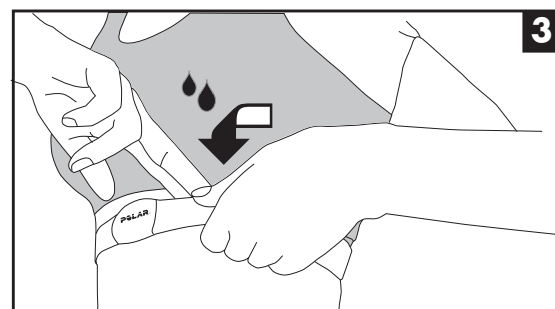
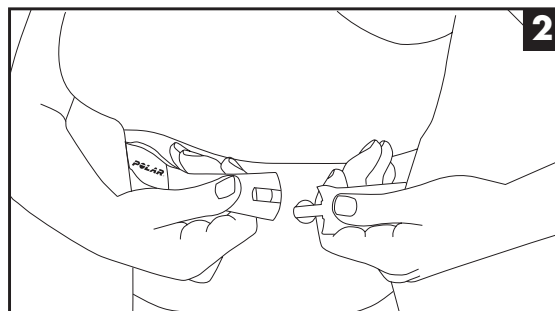
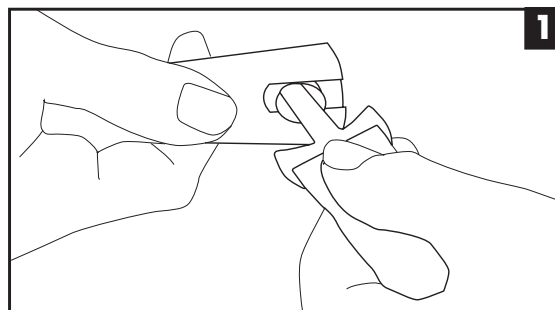
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore





CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

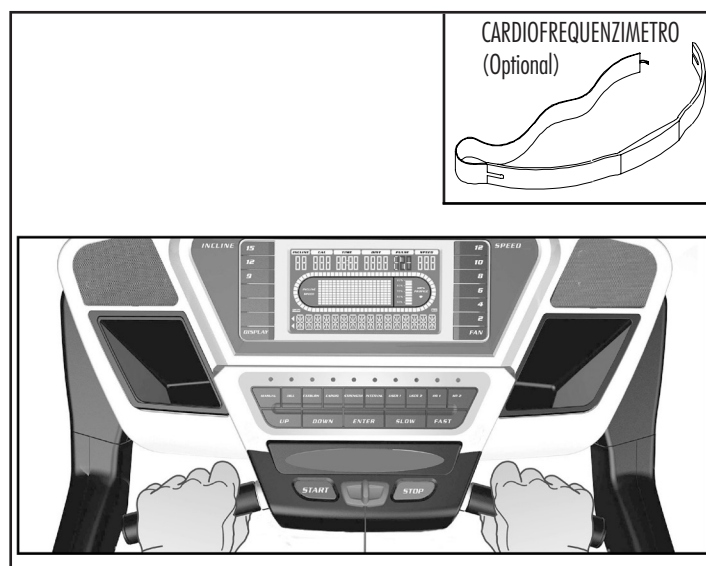


AVVERTENZE PER L'USO DELL'ATTREZZO

- **È obbligatorio** agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita prima di cominciare un allenamento. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla plancia. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nella sede sulla plancia.
- **È obbligatorio** togliere la chiave di sicurezza quando l'attrezzo non viene utilizzato, la chiave deve essere custodita lontano dai bambini.
- **È obbligatorio** procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del nastro è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.
- **È obbligatorio** avviare l'esercizio rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; dopo che il nastro ha iniziato a scorrere a velocità minima, iniziate a camminarvi sopra lentamente.
- **È vietato** cercare di cambiare direzione durante la marcia, è necessario mantenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la plancia di controllo.
- **È vietato** accendere l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.
- **È vietato** l'utilizzo contemporaneo di più persone sul piano di corsa.

Chi si accinge ad utilizzare l'attrezzo per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la plancia di comando, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

- 1) Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la plancia di comando per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.
- 2) Salire sul piano di corsa da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.
- 3) Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.
- 4) Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsante SPEED + e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità.
- 5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- 6) È consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.
- 7) Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori palmari delle pulsazioni cardiache oppure indossando il cardiofrequenzimetro (optional), il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.





PLANCIA DI CONTROLLO - (DISPLAY)

TIME

Mostra il tempo di DURATA dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

CALORIES

Mostra il CONSUMO DI CALORIE durante l'esercizio (espresso in Kilocalorie, valore teorico).

PULSE

Mostra la FREQUENZA CARDIACA, rilevata dal cardiofrequenzimetro e dai sensori di rilevazione pulsazioni. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto). La misura visualizzata sul display è soltanto un dato di riferimento approssimato e in nessun caso può essere considerato come una misura di carattere medico.

SPEED

Mostra la VELOCITÀ del nastro in km/ora.

INCLINE

Mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

DISTANCE

Mostra la DISTANZA parziale percorsa dall'inizio dell'esercizio.

BARRA HR%

Mostra il REGIME CARDIACO durante l'allenamento, espresso in valore percentuale.

Per la visualizzazione occorre indossare il cardiofrequenzimetro a fascia (optional) oppure impugnare i sensori di rilevazione pulsazioni.

DISPLAY GRAFICO

Il display grafico centrale mostra il profilo dei programmi visualizzando un grafico con l'indicazione approssimativa dell'intensità dell'allenamento (la progressione in base a inclinazione e velocità, a seconda che sia acceso l'indicatore Speed oppure Incline) e l'anello luminoso con l'indicazione dei "Giri di Pista", costituita da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, a simulazione della pista da 400 metri del circuito di atletica leggera.

DISPLAY MESSAGGI

Il display Messaggi è di tipo alfanumerico e durante l'allenamento visualizza tutti i dati dell'esercizio, alternando: Pace, Vertical, Mets, Seg. Time, Speed, Data Scan. Il display mostra inoltre tutti i messaggi di guida nell'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza avvisi e anomalie.

PACE - Mostra il RITMO MEDIO di camminata o corsa al minuto per chilometro.

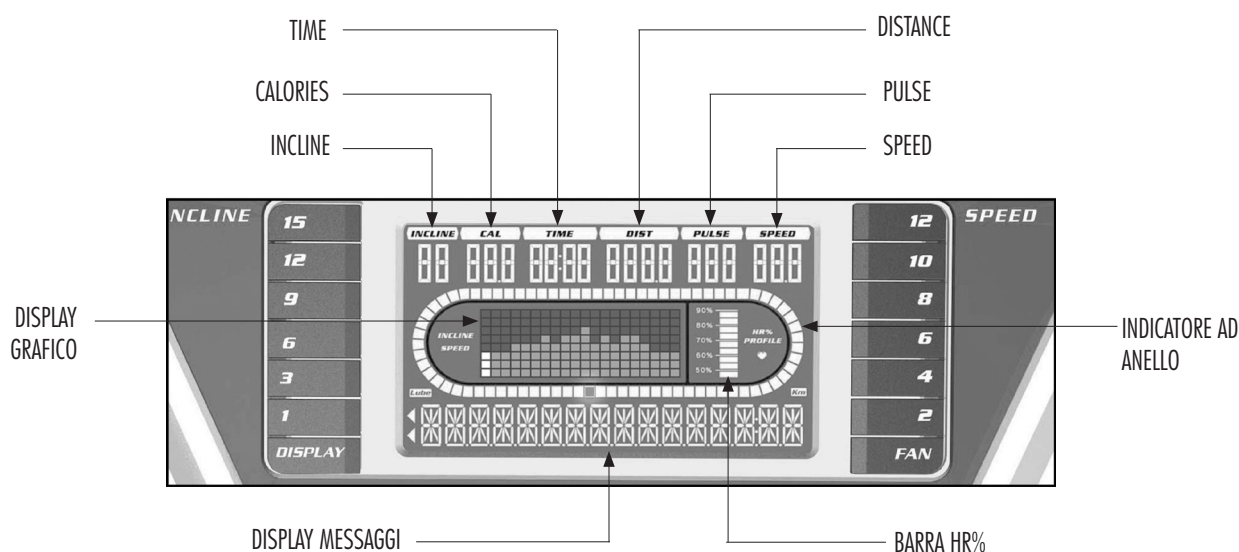
VERTICAL - Mostra il DISLIVELLO affrontato nel corso dell'esercizio in seguito alla variazione dell'inclinazione del piano.

METS - Un MET (Metabolic Equivalent of Task) è l'unità di misura che esprime il "consumo metabolico"; è basata sui multipli di consumo di ossigeno a riposo.

Un MET ed equivale a 1 kcal/kg/ora.



NOTA: dopo trenta minuti di inattività, la console si spegne automaticamente per un maggior risparmio energetico.





PLANCIA DI CONTROLLO - (PULSANTI)

START

Premere il pulsante verde per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo.

PAUSE / STOP / RESET

- Premere il pulsante rosso una volta per arrestare il nastro e l'allenamento in corso in modalità Pausa. Per riprendere l'allenamento premere Start; la Pausa ha una durata max di 5 minuti, trascorsi i quali vengono cancellati i dati dell'esercizio in corso.
- Premere il pulsante rosso due volte per concludere l'allenamento in corso, il display Messaggi riassume i dati dell'esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell'esercizio svolto come esercizio CUSTOM.
- Premere il pulsante rosso tre volte oppure mantenerlo premuto per 3 secondi per uscire dall'allenamento, azzerare tutti i dati e tornare alla modalità start-up.
- Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all'impostazione precedentemente effettuata.

SPEED +/- - Velocità nastro di corsa

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti SPEED per aumentare o diminuire la velocità del nastro. Premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.
- Agire sui pulsanti in modalità stand-by per impostare i dati del programma.

INCLINE UP/DOWN - Inclinazione piano di corsa

- Nel corso di un esercizio, agire sui pulsanti INCLINE per aumentare o diminuire l'inclinazione del piano; premere una volta per piccole variazioni, mantenere premuto il pulsante per variare velocemente il valore.

- Agire sui pulsanti in modalità stand-by per impostare i dati del programma.

PROGRAMMI

- Premere uno dei pulsanti sul tastierino centrale per accedere ai programmi di allenamento disponibili.

ENTER

- Durante l'impostazione dei parametri di allenamento premere ENTER per confermare l'introduzione dei dati.
- Durante l'esercizio premere ENTER per alternare la visualizzazione del profilo grafico Velocità o Inclinazione

SELEZIONE RAPIDA VELOCITÀ E INCLINAZIONE

Quando viene premuto uno dei pulsanti di selezione rapida il tappeto si porta al livello di velocità o inclinazione indicato dal pulsante stesso.

DISPLAY

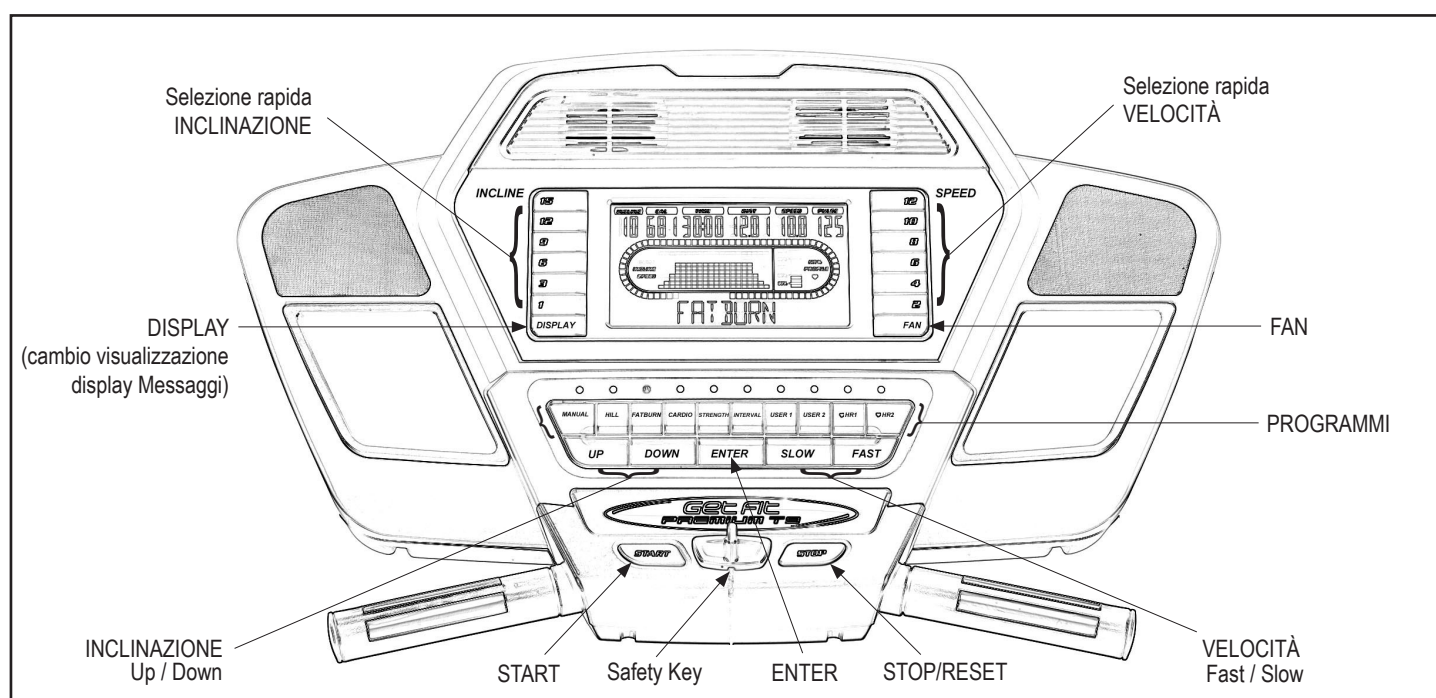
Il display Messaggi alterna la visualizzazione dei dati dell'esercizio in corso ad ogni pressione del pulsante Display oppure automaticamente attivando la funzione DATA SCAN che alterna ogni 5 secondi i dati.

FAN

Premere FAN per accendere e spegnere le ventole montate sulla testa della plancia.

CHIAVE DI SICUREZZA

La chiave di sicurezza è un dispositivo di sicurezza molto importante. Staccare la chiave dopo ogni utilizzo del prodotto.





ACCENSIONE QUICK START

ACCENSIONE

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore rosso I=ON O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa di rete. Quando l'attrezzo è alimentato si accende la spia rossa integrata all'interruttore.

Dopo l'accensione posizionare la chiave di sicurezza nella sede sulla plancia: il display sinottico esegue un ciclo diagnostico accendendo per un breve periodo tutti i segmenti, quindi per alcuni secondi vengono visualizzate le ore complessive d'impiego dell'attrezzo, la distanza totale percorsa (ODO) e la versione del firmware, dopodiché il display grafico visualizza il carosello dei vari profili dei programmi di allenamento disponibili.

La console si spegne dopo un periodo di inattività di trenta minuti (modalità risparmio energia).

QUICK START

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul tappeto e premere START, dopo il conteggio alla rovescia di tre secondi il tappeto parte a velocità minima.
- Agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare velocità e inclinazione, indicate sui relativi display.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio, PULSE visualizza la frequenza cardiaca quando vengono impugnati i sensori palmari di rilevazione pulsazioni sui corrimano oppure quando viene indossato il cardiofrequenzimetro.
- Agendo sui pulsanti a selezione rapida, si può passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante.



PAUSA E ARRESTO DI EMERGENZA

- Quando il nastro è in funzione, premere una volta il pulsante STOP per fermarlo e mettere in pausa l'esercizio. Il nastro rallenta progressivamente, il piano si abbassa fino al livello di inclinazione minimo, i dati dell'esercizio in esecuzione vengono mantenuti per cinque minuti entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START, altrimenti trascorsi cinque minuti verranno cancellati dalla memoria.



Quando si riprende un allenamento in Pausa, prepararsi all'accelerazione del nastro che si riporterà alle condizioni di velocità e inclinazione precedenti allo stato di Pausa.

- Per annullare l'esercizio corrente, premere due volte il pulsante STOP, il nastro si ferma e la plancia mostra un resoconto dei dati dell'esercizio svolto.
„Program end press stop to end or Custom key to save“.
- Per annullare un esercizio, azzerare tutti i dati e tornare alla condizione di avvio, mantenere premuto il pulsante STOP per almeno tre secondi.

ARRESTO DI EMERGENZA

Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il tappeto, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede, il display si spegnerà.



PROGRAMMA MANUALE

Tramite la modalità manuale si possono eseguire allenamenti nella massima libertà potendo regolare la velocità del tappeto in qualsiasi momento dell'allenamento.

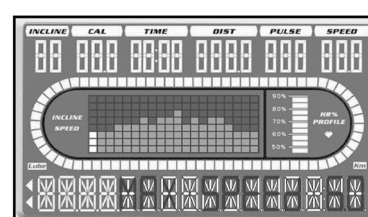
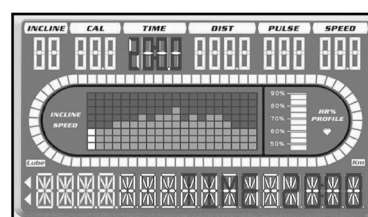
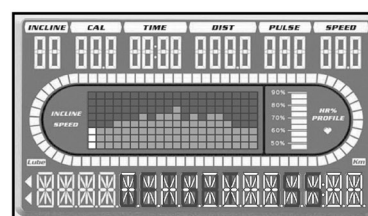
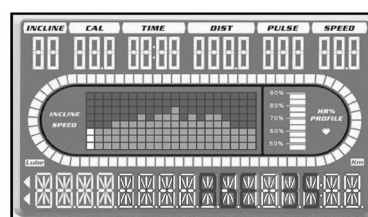
Rispetto alla modalità Quick Start, in modalità manuale si possono decidere degli obiettivi di target, indirizzando l'allenamento sulla Durata o sulla Distanza desiderata, oppure sulle Calorie che si desidera consumare.

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.

- 1) Premere il pulsante MANUAL sulla tastiera a lato del display (programma allenamento manuale) quindi ENTER (Nota: è possibile premere START in ogni momento della sessione di impostazioni successive, in tal caso vengono assunti i dati personali forniti nella precedente sessione),
- 2) il display Messaggi presenta la sigla AGE, tramite i pulsanti Speed impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 3) il display Messaggi presenta la sigla WEIGHT, tramite i pulsanti SPEED impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 4) il display Messaggi presenta la sigla TIME (valore iniziale 30 minuti), tramite i pulsanti SPEED impostare la **Durata** dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare;

Velocità Max: solo nel caso di programmi pre-impostati.

- 5) il display Messaggi presenta la sigla MAX SPEED, tramite i pulsanti SPEED impostare la **Velocità Max** del programma e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante START per avviare l'allenamento manuale; dopo 3 secondi il tappeto parte a minima velocità;
- 7) agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi.
- 8) TIME visualizza il conteggio alla rovescia partendo dal tempo impostato, mentre DISTANCE E CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.
- 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Terminato l'esercizio il display Messaggi visualizza un resoconto dell'allenamento dopodiché la console ritorna in modalità di avvio.



PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Dopo la fase di autotest dei display selezionare uno dei programmi pre-impostati disponibili premendo il relativo pulsante sotto al display grafico.

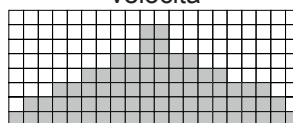
I programmi pre-impostati rappresentano un approccio immediato per un uso dell'attrezzo.

Esistono 5 distinti programmi pre-impostati, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato il valore massimo di intensità del programma la console gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

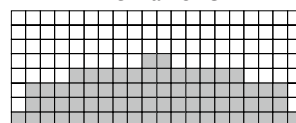
- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.
- 1) Premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati sulla tastiera a lato del display, quindi ENTER, (*Nota:* è possibile premere START in ogni momento della sessione di impostazioni successive, in tal caso vengono assunti i dati personali forniti nella precedente sessione).
 - 2) il display Messaggi presenta la sigla AGE, tramite i pulsanti SPEED impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
 - 3) il display Messaggi presenta la sigla WEIGHT, tramite i pulsanti SPEED impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
 - 4) il display Messaggi presenta la sigla TIME (valore iniziale 30 minuti), tramite i pulsanti SPEED impostare la **Durata** dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare;
 - 5) il display Messaggi presenta la sigla MAX SPEED, tramite i pulsanti SPEED impostare la **Velocità Max** del programma e premere il pulsante ENTER per confermare;
 - 6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante START per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
 - 7) Il programma comincia secondo il profilo selezionato, in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti SPEED o INCLINE.
 - 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
Terminato l'esercizio il display Messaggi visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché e la console ritorna in modalità di avvio.

HILL

velocità



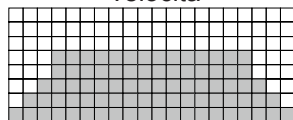
inclinazione



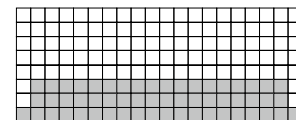
Il programma Hill simula un allenamento in collina, con aumento progressivo di velocità e inclinazione e successivamente in graduale decremento.

FATBURN

velocità



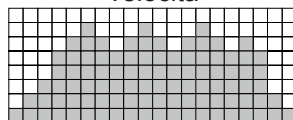
inclinazione



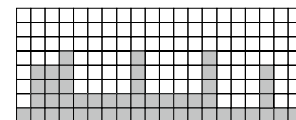
Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

CARDIO

velocità



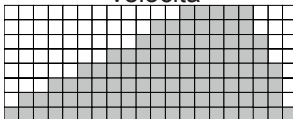
inclinazione



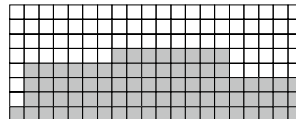
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideali quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma sostenuto.

STRENGTH

velocità



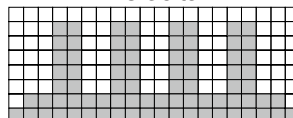
inclinazione



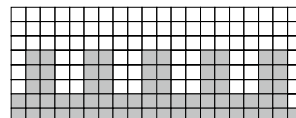
Il programma Strength è stato pensato per migliorare la resistenza e la forza muscolare di gambe e glutei e prevede un graduale incremento della velocità fino al valore massimo sostenuto per il 25% della durata dell'allenamento. L'inclinazione è rapida ma moderata e costante per l'intera sessione.

INTERVAL

velocità



inclinazione



Il programma Interval è stato pensato per migliorare le capacità aerobiche, alternando sessioni ad alta intensità con sessioni a bassa intensità, senza una continuità progressiva.



PROGRAMMA CUSTOM

Tramite il programma Custom è possibile costruirsi un profilo di allenamento personalizzato oppure memorizzarne uno svolto in modalità manuale e assegnargli una sigla.

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.

- 1) Premere il pulsante CUSTOM: nel caso in memoria sia presente un programma il display Messaggi visualizzerà il nome del programma Custom esistente mentre il display grafico ne mostrerà il profilo, quindi premere il pulsante START per avviare il programma Custom oppure ENTER per cancellarlo e crearne uno nuovo, quindi scegliere "Run=NO" e "Delete=Yes" ed editare un nuovo Nome programma.
- 2) Nel caso non sia stato memorizzato alcun programma, viene richiesto l'inserimento del nome del programma Custom e il display Messaggi visualizza la sigla: Name_'A'. Per inserire il nome di un programma (al massimo di 7 lettere) agire sui pulsanti UP/DOWN per modificare ciascuna lettera e premere ENTER per confermare. Una volta terminata l'impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante STOP per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.
- 3) il display Messaggi presenta la sigla AGE, tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 4) il display Messaggi presenta la sigla WEIGHT, tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 5) il display TIME lampeggia (valore iniziale 20 minuti), tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la **Durata** dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 6) terminata l'impostazione dei dati di base il display grafico visualizza la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare il livello di Velocità. Tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il livello di Velocità per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna.
- 7) La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di Velocità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere ENTER per continuare; impostare il livello di Velocità per tutte le colonne.

- 8) terminata l'impostazione delle velocità del programma Custom, il display grafico visualizza nuovamente la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare il livello di Inclinazione del piano di corsa. Tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il livello di Inclinazione per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna; ripetere tutte le operazioni di impostazioni svolte per la velocità, anche per l'inclinazione, fino alla ventiquattresima colonna.
- 9) Terminata l'impostazione delle colonne premere il pulsante START, per avviare il programma Custom e salvarlo in memoria.
- 10) Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui pulsanti relativi. La modifica di velocità e/o inclinazione avviene solo per lo step in corso, ovvero nell'ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l'allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna), viene ripreso il livello memorizzato.
- 11) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY, oppure selezionare la funzione DATA SCAN per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display. Il display grafico visualizza il profilo dell'esercizio e l'anello "giri di pista".
- 12) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP. Terminato l'esercizio il display Messaggi visualizza un resoconto dell'allenamento, dopodiché la console ritorna in modalità di avvio.



PROGRAMMA HRC

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa a seconda della frequenza cardiaca rilevata.

Il programma HRC prevede l'impiego della fascia toracica poiché i sensori palmari non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere l'impugnatura sui corrimano riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento durante la corsa.

È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Principi di allenamento".



QUALORA LA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA MOSTRI SUL DISPLAY VALORI INCOERENTI E NON ATTENDIBILI, È NECESSARIO INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO HR E RISOLVERE IL PROBLEMA DI LETTURA DELLE PULSAZIONI CARDIACHE.

- Accendere l'attrezzo, salire sul piano di corsa e collegare la chiave di sicurezza sulla console.

- 1) Premere il pulsante HR1 (60% della frequenza cardiaca massima - allenamento dimagrante), oppure il pulsante HR2 (80% della frequenza cardiaca massima - allenamento cardiorespiratorio) quindi premere il pulsante ENTER,
- 2) il display Messaggi presenta la sigla AGE, tramite i pulsanti SPEED impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 3) il display Messaggi presenta la sigla WEIGHT, tramite i pulsanti SPEED impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 4) il display Messaggi presenta la sigla HR%, tramite i pulsanti SPEED impostare il **valore di soglia cardiaca HR** al quale si desidera lavorare (riferirsi alla sezione "Principi di allenamento") e premere il pulsante ENTER per confermare,
- 5) il display Messaggi presenta la sigla TIME (valore iniziale 30 minuti), tramite i pulsanti SPEED impostare la **Durata** dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare;
- 6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante START per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
- 7) In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) agendo sui pulsanti INCLINE, si può anche impostare a piacere la velocità del nastro di corsa con i pulsanti SPEED, in modo da modificare l'intensità dell'allenamento.

- 8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Messaggi premendo il pulsante ENTER.

- 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.

Quando nel corso dell'esercizio viene mantenuto un regime di pulsazioni cardiache superiore al valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) impostata termina immediatamente l'esercizio.

Terminato l'esercizio il display Messaggi visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché e la console ritorna in modalità di avvio.

FITNESS TEST

Il fitness test si basa sul protocollo Gerkin, si tratta di un test sottomassimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.

Il test alterna variazioni di velocità del nastro e inclinazione del piano, ed ha una durata variabile di alcuni minuti (fino a un massimo di 11 minuti), in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico (il tempo impiegato determina lo stato di forma).

Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "Principi di allenamento" - pag. 16).

Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima. Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto (VO_{2max} indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardio-circolatorio di un individuo.

L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e VO_{2max} relativo (vedi tabella in basso).

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate, che hanno effettuato una visita presso il proprio medico e che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo dichiarante il possesso dei necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzi intensi.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione,
- Il test deve essere eseguito da persone che NON hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffaina, alcol, ecc..).



IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE CHE HANNO EFFETTUATO UN CONTROLLO MEDICO E DISPONGONO DI REGOLARE CERTIFICATO PER USO SPORTIVO.



NON si tratta di un test massimale diretto per il quale è obbligatorio che lo svolgimento venga svolto all'interno di un centro attrezzato e con la presenza di personale medico. Tuttavia per la massima sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.

VALORI DI RIFERIMENTO (VO_{2max})

FEMMINE

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
18÷25	<28	28 ÷ 32	33 ÷ 37	38 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 56	>56
26÷35	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 44	45 ÷ 52	>52
36÷45	<22	22 ÷ 26	27 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 37	38 ÷ 45	>45
46÷55	<20	20 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 40	>40
56÷65	<18	18 ÷ 21	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 31	32 ÷ 37	>37
65+	<17	17 ÷ 18	19 ÷ 22	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 32	>32

MASCHI

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
18÷25	<30	30 ÷ 36	37 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 51	52 ÷ 60	>60
26÷35	<30	30 ÷ 34	35 ÷ 39	40 ÷ 42	43 ÷ 48	49 ÷ 56	>56
36÷45	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 42	43 ÷ 51	>51
46÷55	<25	25 ÷ 28	29 ÷ 31	32 ÷ 35	35 ÷ 38	39 ÷ 45	>45
56÷65	<22	22 ÷ 25	26 ÷ 29	30 ÷ 31	32 ÷ 35	36 ÷ 41	>41
65+	<20	20 ÷ 21	22 ÷ 25	26 ÷ 28	29 ÷ 32	33 ÷ 37	>37

Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando i sensori palmari per la rilevazione delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso della fascia toracica.

- 1) Premere il pulsante FIT TEST, il display Messaggi presenta la sigla: **GERKIN PROTOCOL PRESS ENTER TO MODIFY**, quindi premere il pulsante Enter per confermare,
- 2) il display Messaggi presenta la sigla **AGE**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
- 3) il display Messaggi presenta la sigla **WEIGHT**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare.
- 4) il display Messaggi presenta la sigla **PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY**; quindi premere il pulsante START per avviare il test oppure premere ENTER per modificare di dati: età e peso.

Durante il Fitness Test:

- La console esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature oppure la fascia toracica; di fatto il test prevede un carico di lavoro che tiene conto della frequenza cardiaca.
- Il test comincia dopo una sessione di riscaldamento di 3 minuti (Warm-Up), nel corso del test i display mostrano i seguenti dati:
 - a. Time (durata del riscaldamento e della tempo complessivo del test)
 - b. Incline (inclinazione in valore percentuale)
 - c. Distance (distanza che viene percorsa in km)
 - d. Speed (velocità istantanea in km/ora)
 - e. Messaggi (il display Messaggi mostra la fase del test: riscaldamento, test, raffreddamento, alternandola con la visualizzazione del valore del battito cardiaco istantaneo e il valore della soglia cardiaca di Target).
- Qualora venga premuto il pulsante STOP durante lo svolgimento del test il display rimanda l'errore "Test invalid".
- Qualora non venga rilevato il battito cardiaco il display rimanda l'errore "Check pulse".

Termine del Test:

- Viene effettuato un defaticamento della durata compresa tra 1 e tre minuti (a seconda del tempo impiegato per il test), il display Messaggi mostra la sigla **3 MIN COOL DOWN** alternando la visualizzazione dell'ESITO del test.
- Dopo la fase di raffreddamento il display Messaggi presenta la sigla **TEST OVER PRESS STOP TO END OR ENTER TO SEE SCORE** premere quindi il pulsante Enter per visualizzare i risultati del test (i risultati del test vengono mostrati per 10 secondi dopodichè vengono cancellati e la console torna in modalità avvio).

F-TEST

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2 kmh	0%	31.15
2.1	1:15	7.2 kmh	2%	32.55
2.2	1:30	7.2 kmh	2%	33.6
2.3	1:45	7.2 kmh	2%	34.65
2.4	2:00	7.2 kmh	2%	35.35
3.1	2:15	8.0 kmh	2%	37.45
3.2	2:30	8.0 kmh	2%	39.55
3.3	2:45	8.0 kmh	2%	41.3
3.4	3:00	8.0 kmh	2%	43.4
4.1	3:15	8.0 kmh	4%	44.1
4.2	3:30	8.0 kmh	4%	45.15
4.3	3:45	8.0 kmh	4%	46.2
4.4	4:00	8.0 kmh	4%	46.5
5.1	4:15	8.8 kmh	4%	48.6
5.2	4:30	8.8 kmh	4%	50
5.3	4:45	8.8 kmh	4%	51.4
5.4	5:00	8.8 kmh	4%	52.8
6.1	5:15	8.8 kmh	6%	53.9
6.2	5:30	8.8 kmh	6%	54.9
6.3	5:45	8.8 kmh	6%	56
6.4	6:00	8.8 kmh	6%	57
7.1	6:15	9.6 kmh	6%	57.7
7.2	6:30	9.6 kmh	6%	58.
7.3	6:45	9.6 kmh	6%	60.2
7.4	7:00	9.6 kmh	6%	61.2
8.1	7:15	9.6 kmh	8%	62.3
8.2	7:30	9.6 kmh	8%	63.3
8.3	7:45	9.6 kmh	8%	64
8.4	8:00	9.6 kmh	8%	65
9.1	8:15	10.4kmh	8%	66.5
9.2	8:30	10.4kmh	8%	68.2
9.3	8:45	10.4kmh	8%	69
9.4	9:00	10.4kmh	8%	70.7
10.1	9:15	10.4kmh	10%	72.1
10.2	9:30	10.4kmh	10%	73.1
10.3	9:45	10.4kmh	10%	73.8
10.4	10:00	10.4kmh	10%	74.9
11.1	10:15	11.2kmh	10%	76.3
11.2	10:30	11.2kmh	10%	77.7
11.3	10:45	11.2kmh	10%	79.1
11.4	11:00	11.2kmh	10%	80



MENU MANUTENZIONE

Per accedere alle funzioni speciali premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti "START" "STOP" e "ENTER", il display Messaggi riporterà la sigla: "Engineering mode menu" (oppure "Maintenance menu", a seconda del modello).

Per selezionare una delle voci del menu Manutenzione agire sui pulsanti UP/DOWN e quindi premere ENTER; di seguito sono specificate le funzioni del menu Manutenzione.

- A. Key test** (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sulla console).
- B. Display test** (effettua un controllo di tutti i display).
- C. Functions** (premere ENTER per il menu Functions e utilizzare i pulsanti UP/DOWN per scorrere il menu).
 - I *Display mode*: su ON abilita lo spegnimento automatico dopo che sono trascorsi 30 minuti di inattività.
 - II *Pause mode*: su ON abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset.
 - III *Maintenance*: effettua l'azzeramento dell'odometro (ODO), il conteggio della distanza percorsa dal primo utilizzo.
 - IV *Units*: cambia le unità di misura della console, dal sistema metrico internazionale a quello anglosassone.
 - V *Key tone*: su ON abilita il segnalatore acustico durante la sessione.
- D. Security**: blocca la tastiera per usi non autorizzati. Per ripristinare l'uso della tastiera occorre premere contemporaneamente START e ENTER per almeno 3 secondi.



DOTAZIONI SPECIALI

- **FAN**

La ventola integrata nella plancia permette di rinfrescare il viso dell'utilizzatore durante l'esercizio. Per accendere e spegnere la ventola premere sul pulsante Fan.



Si consiglia l'uso della ventola dall'inizio dell'esercizio, è sconsigliato accendere la ventola quando si è già accaldati e sudati.



È vietato inserire oggetti tra le grate della ventola.

- **CARDIOFREQUENZIMETRO**

L'attrezzo incorpora un radio-ricevitore adatto per trasmettitori a fascia toracica del tipo Polar® T34 (il trasmettitore a fascia toracica viene fornito su richiesta).



MANUTENZIONE



Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



È obbligatorio mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.



È vietato utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



È vietato utilizzare solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Quando l'attrezzo è utilizzato in ambito commerciale da più utenti, **dopo ogni utilizzo** occorre disinfettare l'attrezzo utilizzando apposite salviette disinfettanti "usa e getta" (oppure detergenti spray con panni in carta):
 - pulire la plancia utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
 - pulire i corrimano, le pedane laterali e il cofano copri motore, e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
 - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del cardio frequenzimetro (optional) con un panno umido e sapone neutro.
- **Ogni settimana:** pulire il nastro di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- **Ogni mese:** pulire con un aspirapolvere il pavimento sottostante per liberarlo dalla polvere e dai residui formati dal normale consumo del nastro di corsa. Per agevolare l'operazione si consiglia di spostare l'attrezzo oppure portare l'inclinazione del piano di corsa al livello più alto.

PIANO DI CORSA

Il piano di corsa è un componente soggetto ad usura, tuttavia lo speciale rivestimento fenolico permette una sensibile riduzione degli attriti in assenza di lubrificazione, garantendo un ciclo di vita di circa 30000 km di utilizzo.

La manutenzione del piano di corsa deve essere eseguita **ogni mese** e consiste nella pulizia del piano a mezzo di un panno in microfibra leggermente inumidito, oppure di salviette umidificate con sapone neutro.

Per pulire il piano occorre sollevare con una mano dai lati il nastro di corsa e spolverare accuratamente la superficie del piano, il più possibilmente al centro, in maniera da rimuovere polvere e residui che possono provocare attrito e riduzione della vita del nastro e del piano di corsa.

Assicurarsi che il nastro e il piano di corsa siano asciutti prima dell'utilizzo dell'attrezzo.



È vietato distribuire lubrificante sul piano di corsa, i solventi contenuti nell'olio possono danneggiare lo speciale rivestimento di cui è dotato.



Il piano di corsa si usura prevalentemente nella parte centrale nella superficie di contatto con il nastro di corsa. Una volta terminato il ciclo di vita della parte superiore del piano di corsa, non è necessario richiederne un rimpiazzo, il tecnico del centro assistenza provvederà a girare il piano esistente di 180°, in maniera da sfruttare per ulteriori 30000 km il secondo lato del piano, il cui rivestimento fenolico è rimasto totalmente integro.

NASTRO DI CORSA

Il nastro di corsa è un componente soggetto ad usura, tuttavia il suo elevato spessore e le generose dimensioni delle pulegge contribuiscono a renderlo un elemento durevole nel tempo.

La manutenzione del nastro di corsa deve essere svolta **ogni mese**, a continuazione della pulizia del piano, a mezzo di un panno in microfibra leggermente inumidito (oppure di salviette umidificate con sapone neutro) pulire il bordo del nastro e la zona tra il bordo del nastro e il telaio.

Con una soluzione detergente spray neutra (priva di alcol o ammoniaca o sostanze acide/corrosive in genere) e facendo uso di una spazzola in nylon a setole morbide pulire la parte superiore del nastro di corsa e tamponare con uno straccio asciutto per evitare che liquidi possano finire nel vano motore o nelle pulegge.

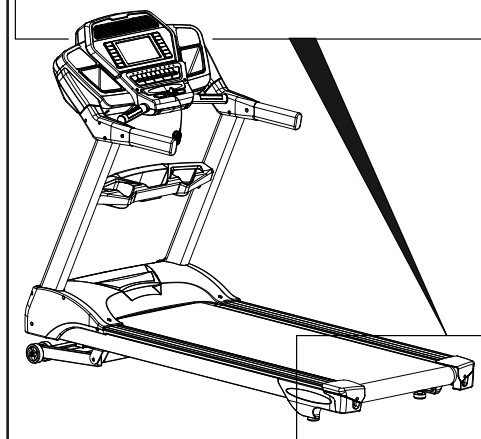
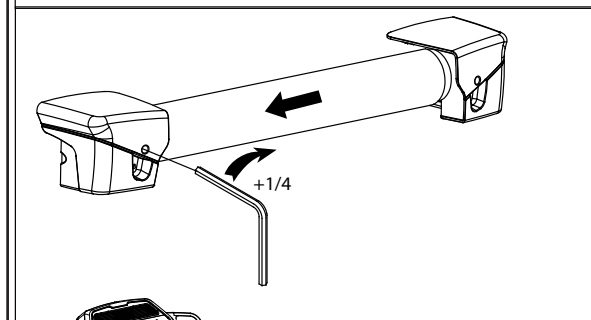
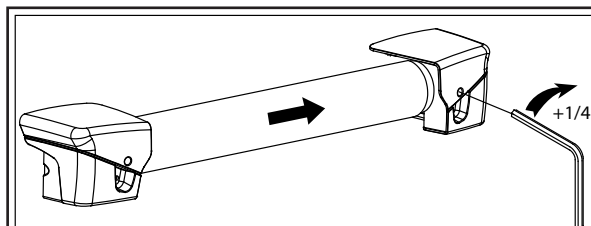


TENSIONAMENTO E CENTRATURA NASTRO



Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta.
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro per verificare l'efficacia dell'intervento.
- Se continuasse ad andare verso destra, semplicemente regolare la vite a sinistra di un quarto di giro in senso anti orario. Le stesse regole valgono nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.

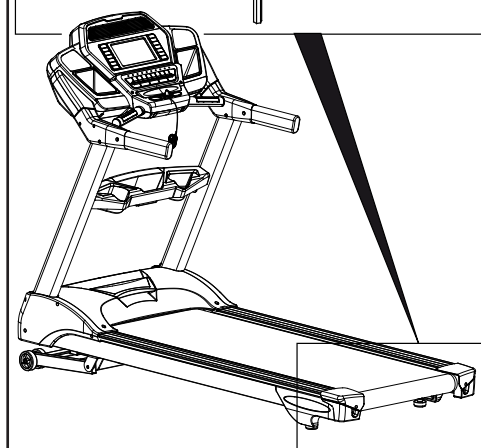
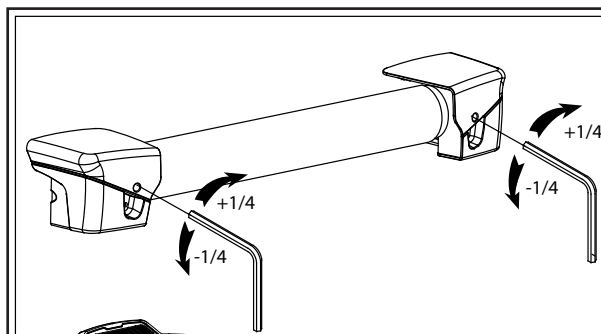


- L'operazione di tensionamento del nastro deve essere effettuata nel caso, durante la corsa, si avverta lo slittamento del nastro sulla puleggia anteriore. La regolazione della tensione del nastro avviene agendo sulle viti di registro della posizione della puleggia posteriore, attraverso il piccolo foro sugli angolari posteriori.
- Nel caso il nastro dovesse risultare poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di un quarto di giro; se al contrario il nastro risultasse troppo teso svitare le viti di un quarto di giro in senso antiorario.



Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.

Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento delle pulegge, dei cuscinetti e del motore ed invalida la garanzia.





RICERCA GUASTI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Dopo aver premuto l'interruttore generale la consolle non si accende	A) Mancanza tensione di rete. B) Cavo di rete scollegato o interruttore danneggiato. C) Protezione termica innescata. D) Chiave di sicurezza staccata. E) Durante il montaggio non sono stati collegati correttamente i cabling della plancia.	A) Controllare la linea elettrica, e verificare l'accensione della spia rossa integrata al pulsante. B) Collegare il cavo di alimentazione, verificare interruttore. C) Premere il pulsante Reset Termica a fianco dell'interruttore. D) Innestare chiave di sicurezza. E) Rivedere le operazioni di montaggio per individuare l'errore.
Interruzione del fusibile posto sulla scheda di potenza .	A) Indica una condizione di attrito tra piano e nastro di corsa.	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza per la rotazione del piano di corsa.
Il motore non parte dopo aver premuto START.	A) Il motore non parte, oppure parte per un breve istante e il display visualizza la sigla "LS".	A) Richiedere l'intervento del servizio di assistenza.
Il nastro da corsa non raggiunge la velocità massima.	A) Tensione di alimentazione insufficiente.	A) Utilizzare cavi prolunga adatti all'assorbimento del prodotto, di maggior diametro.



SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



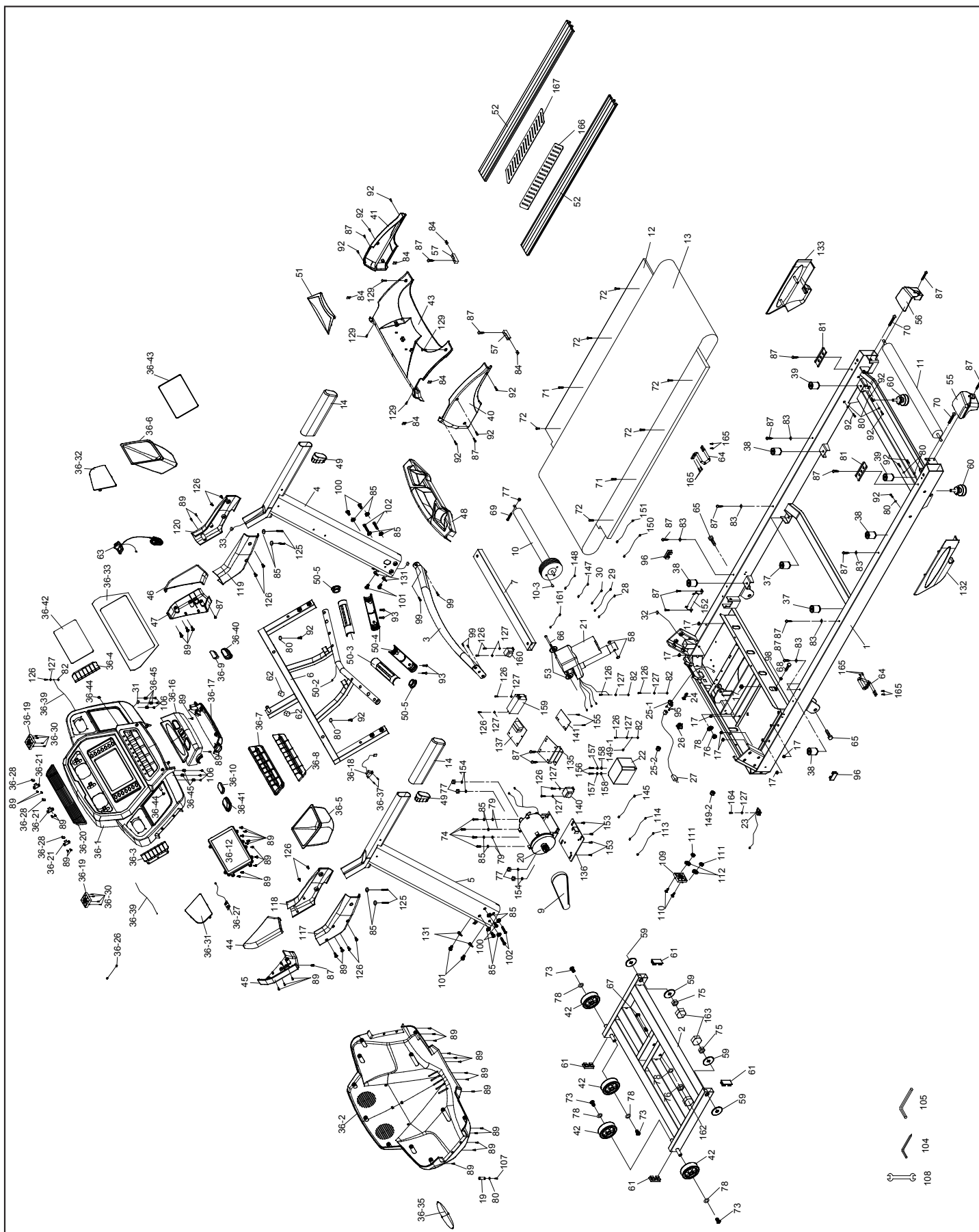
La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di piombo, mercurio, cadmio, cromo esavalente, bifenili polibromurati (PBB) o eteri di difenile polibromurati (PBDE).



Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente, conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti. Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, rivolgersi agli enti locali preposti, al fornitore del servizio di smaltimento dei rifiuti domestici, oppure direttamente al negozio in cui è stato acquistato il prodotto.



ESPLOSO RICAMBI





LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1
2	Braccio inclinazione	1
3	Staffa reggi mensola	1
4	Montante destro	1
5	Montante sinistro	1
6	Telaio di supporto plancia	1
7	Staffa di rinforzo	1
9	Cinghia di trasmissione	1
10	Puleggia anteriore [motrice]	1
10-3	Magnete per sensore velocità	1
11	Puleggia posteriore [rinvio]	1
12	Piano di corsa	1
13	Nastro di corsa	1
14	Manopola corrimano	2
17	Chiavetta di montaggio	8
19	Boccola chiave di sicurezza	1
20	Motore trasmissione AC	1
21	Motore inclinazione	1
22	Inverter di potenza	1
23	Sensore velocità calbato (1200 mm)	1
24	Interruttore termico di protezione	1
25-1	Presa di rete	1
25-2	Nucleo in ferrite	1
26	Interruttore di rete	1
27	Cavo di rete	1
28	Cablaggio nero 70 mm	1
29	Cablaggio bianco 100 mm	1
30	Cablaggio nero 100 mm	1
31	Cablaggio superiore 800 mm	1
32	Cablaggio inferiore 550 mm	1
33	Cablaggio intermedio 1200 mm	1
36	Plancia completa	1
36-1	Plancia - mascherina frontale	1
36-2	Plancia - mascherina posteriore	1
36-3	Tastiera Inclinazione rapida	1
36-4	Tastiera Velocità rapida	1
36-5	Porta-borraccia sinistra	1
36-6	Porta-borraccia destra	1
36-7	Membrana per tastiera funzioni	1
36-8	Tastiera funzioni	1
36-9	Tasto Stop	1
36-10	Tasto Start	1
36-12	Scheda elettronica display	1
36-16	Mascherina inferiore - frontale	1
36-17	Mascherina inferiore - posteriore	1
36-18	Scheda elettronica chiave di sicurezza	1
36-19	Ventola	2
36-20	Deflettore aria	1
36-21	Ancora di fissaggio deflettore aria	3
36-26	Cablaggio di collegamento 300 mm	1
36-27	Scheda ricevitore wireless HR	1
36-28	Perno ancora deflettore aria	3
36-30	Vite filettata ST 3.5x32 mm	8
36-31	Retina altoparlante sinistro	1
36-32	Retina altoparlante destro	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
36-33	Copri display	1
36-35	Targa adesiva logo	1
36-37	Vite filettata ST 3x10 mm	2
36-39	Cablaggio di terra 400 mm	2
36-40	Pulsante di Stop	1
36-41	Pulsante di Start	1
36-42	Lastra in plexiglas	1
36-43	Guarnizione in gomma	1
36-44	Passacavo altoparlanti	2
36-45	Ancora fissaggio retina altoparlante	6
37	Ammortizzante piano corsa grigio	2
38	Ammortizzante piano corsa verde	4
39	Ammortizzante piano corsa nero	2
40	Fiancata sinistra vano motore	1
41	Fiancata destra vano motore	1
42	Ruota di spostamento	4
43	Cofano vano motore	1
44	Copertura corrimano superiore sx	1
45	Copertura corrimano inferiore sx	1
46	Copertura corrimano superiore dx	1
47	Copertura corrimano inferiore dx	1
48	Mensola porta oggetti	1
49	Tappo corrimano	2
50-2	Cablaggio 500 mm sensori pulsazioni	1
50-3	Piastra superiore sensori pulsazioni	2
50-4	Piastra inferiore sensori pulsazioni	2
50-5	Tappo tondo impugnatura	2
51	Targa adesiva logo	1
52	Pedana laterale	2
53	Rondella in nylon Ø10 x Ø25 x 0.8T	2
55	Copri rullo posteriore sinistro	1
56	Copri rullo posteriore destro	1
57	Molla filettata mascherina motore	2
58	Rondella in nylon Ø24 x Ø10 x 3T (A)	2
59	Rondella in nylon Ø50 x Ø13 x 3T (B)	4
60	Piedino di livellamento	2
61	Tappo quadro	4
62	Cappuccio dado Ø13 mm	2
63	Chiave di sicurezza (safety key)	1
64	Guida nastro	2
65	Vite 1/2" x 2-1/2"	2
66	Vite 3/8" x 1-3/4"	1
67	Vite 3/8" x 4-1/4"	1
68	Vite 3/8" x 1-1/2"	1
69	Vite M8x60 mm	1
70	Vite M8x80 mm	2
71	Vite M8x55 mm	2
72	Vite M8x35 mm	6
73	Vite 3/8" x 3/4"	4
74	Vite 3/8" x 1"	4
75	Dado autobloccante 1/2" x 15T	2
76	Dado autobloccante 3/8" x 7.0T	2
77	Dado autobloccante M8	5
78	Rondella piana Ø19 x Ø10 x 1.5T	6
79	Rondella piana Ø25 x Ø10 x 2.0T	4



LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
80	Rondella piana Ø3/16" × Ø15 × 1.5T	9
81	Rondella concava Ø5.5×27×1T×2.5h	2
82	Rondella zigrinata M5	4
83	Rondella concava Ø6.5×25×1.5T×5.8h	6
84	Clip filettata M5	6
85	Rondella spaccata 3/8" × 2.0T	16
87	Vite autofilettante 5 × 16 mm	20
89	Vite filettata ST3.5 × 12 mm	42
92	Vite autofilettante 5 × 16 mm	14
93	Vite autofilettante 3 × 10 mm	4
95	Vite filettata ST3 × 10 mm	2
96	Tappo quadro	2
98	Dado 3/8"	1
99	Vite 5/16" × 3/4"	4
100	Vite 3/8" × 1"	4
101	Vite 3/8" × 3/4"	4
102	Vite 3/8" × 2"	4
104	Chiave esagonale M5 + giravite	1
105	Chiave esagonale M6	1
106	Vite filettata ST3 × 8 mm	6
107	Vite filettata ST3.5 × 40 mm	1
108	Chiave aperta 12/14	1
109	Ventola vano motore	1
110	Vite M4 x 35 mm	2
111	Dado autobloccante M4	2
112	Rondella piana Ø4 × Ø10 × 1.0T	2
113	Cavo ventola nero 200 mm	1
114	Cavo ventola bianco 200 mm	1
117	Copertura corrimano esterna sx	1
118	Copertura corrimano interna sx	1
119	Copertura corrimano interna dx	1
120	Copertura corrimano esterna dx	1
125	Vite 3/8" × 1-3/4"	4
126	Vite M5 × 10 mm	18
127	Rondella spaccata M5	11
129	Vite M5 × 10 mm	4
131	Rondella ondulata 3/8" × 23 × 1.5T	4
132	Targa adesiva logo sx	1
133	Targa adesiva logo dx	1
135	Piastra di fissaggio scheda interfaccia	1
136	Piastra di fissaggio motore	1
137	Scheda interfaccia	1
140	Trasformatore di rete	1
141	Piastra di raffreddamento	1
145	Cablaggio plancia 200 mm	1
147	Cavo di collegamento nero 250 mm	1
148	Cavo di collegamento bianco 250 mm	1
149-1	Cavo di terra 300 mm	1
149-2	Nucleo in ferrite	1
150	Cavo di collegamento bianco 150 mm	1
151	Cavo di collegamento nero 200 mm	1
152	Resistenza cementata	1
153	Vite piatta M8 × 20mm	4
154	Rondella piana Ø8.5 × Ø18 × 1.5T	4
155	Rivetto Ø3.2 × 9.9L	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
156	Vite M4 × 20m/m	2
157	Rondella spaccata M4	2
158	Rondella piana Ø5 × Ø10 × 1.0T	2
159	Filtro di rete	1
160	Trasformatore	1
161	Cavo di collegamento bianco 150 mm	1
162	Cappuccio dado Ø14 mm	1
163	Cappuccio dado Ø19 mm	2
164	Vite M5 × 20 mm	1
165	Vite autofilettante 5 × 19 mm	8
166	Inserto antiscivolo adesivo sx	1
167	Inserto antiscivolo adesivo dx	1



ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.



Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (☎ 9:00 AM ➔ 12:00 AM)

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi:

fax +39 0471.208310

e-mail: assistentzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.



GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico o commerciale e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambito domestico), oppure di 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo collettivo (acquisto tramite fattura e impiego in ambito commerciale).
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.

- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (+39 0471 208310), oppure e-mail (assistenza@getfit@sportalliance.it) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla data di consegna del Prodotto originario. Trascorso tale periodo di copertura, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:
- a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);

- b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- c. manomissioni del Prodotto;
- d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;
- g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;
- h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;
- i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.
- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.

È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A. (indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.



9:00 AM



12:00 AM

SERVIZIO ASSISTENZA

Numero Verde

800.046.137



INHALTSVERZEICHNIS

•	WARNHINWEISE	Seite 38
•	VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER	Seite 39
•	SICHERHEITSVORKEHRUNGEN	Seite 39
•	SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG	Seite 40
•	TECHNISCHE DATEN	Seite 40
•	TYPENSCHILDER	Seite 41
•	ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE	Seite 42
•	AUSPACKEN – VERPACKUNGSINHALT	Seite 42
•	MONTAGE	Seite 43
•	NIVELLIERUNG	Seite 49
•	TRANSPORT	Seite 49
•	STROMANSCHLUSS	Seite 50
•	HINWEISE ZUM TRAINING	Seite 51
•	BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (ALS ZUBEHÖR ERHÄLTlich)	Seite 52
•	PRAKTISCHE HINWEISE UND EMPFEHLUNGEN	Seite 53
•	COMPUTERKONSOLE - (DISPLAY)	Seite 54
•	COMPUTERKONSOLE - (TASTEN)	Seite 55
•	INBETRIEBNAHME – QUICK START	Seite 56
•	PAUSE UND NOTHALT	Seite 56
•	MANUELLES PROGRAMM	Seite 57
•	VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME	Seite 58
•	PROGRAMM CUSTOM	Seite 59
•	PROGRAMM HRC (HERZFREQUENZSTEUERUNG)	Seite 60
•	FITNESS-TEST	Seite 61
•	WARTUNGS-MENÜ	Seite 63
•	SONDERAUSSTATTUNGEN	Seite 63
•	WARTUNG	Seite 64
•	SPANNEN UND ZENTRIEREN DER LAUFMATTE	Seite 65
•	FEHLERSUCHE	Seite 66
•	ENTSORGUNG	Seite 66
•	EXPLOSIONSZEICHNUNG	Seite 67
•	ZUBEHÖRLISTE	Seite 68
•	ERSATZTEILBESTELLUNG	Seite 70
•	FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG	Seite 70
•	GARANTIE	Seite 71



WARNHINWEISE



OBLIEGENHEITEN

- Das Benutzerhandbuch sollte vor dem ersten Gebrauch aufmerksam durchgelesen und in der Nähe des Produktes aufbewahrt werden.
- Das Gerät ist nur für den privaten Heim- und semiprofessionellen Gebrauch wie in privaten Clubs, Hotels und Wellness-Zentren mit gemischter und nicht dauerhafter Nutzung konzipiert und nur in Innenräumen zu verwenden. All jenen Personen, die dieses Gerät benutzen, müssen der richtige Gebrauch des Gerätes sowie die Hinweise in Bezug auf die Nutzung erklärt werden.
- Das Gerät darf nur von solchen Personen benutzt werden, die sich in gutem körperlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Lauftraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Stellen Sie das Gerät nach seiner Verwendung am Netzschalter aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.



VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwendet werden. Diese Geräte wurden nicht für die intensive und dauerhafte Nutzung in gewerblichen oder ärztlichen Einrichtungen entwickelt.
- Das Gerät darf nicht zu Grenzwerttests oder zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken benutzt werden.
- Flüssigkeitsbehälter sind vom Gerät fernzuhalten.
- Die sich im hinteren Bereich des Motorraums befindlichen Lüftungsschlitze dürfen nicht mit Handtüchern oder sonstigen Tüchern bedeckt werden.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Vom Gerät dürfen keine Teile abmontiert werden, es sei denn, es ist im Benutzerhandbuch ausdrücklich vorgeschrieben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder schlecht funktioniert. Sollte das Gerät schlecht funktionieren, schalten Sie es aus und rufen Sie den für die Reparatur zuständigen Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.



VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDER- RUNGEN AN DEN NUTZER

Die neue Produktreihe Premium von Get-Fit bringt kompromisslose Qualität und Ergonomie auf den Markt und zeichnet sich durch schlichte Linienführung, robuste Mechanik und anspruchsvolle elektronische Geräte aus.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene elektrische Laufband **Premium T9** wurde für die semiprofessionelle Nutzung sowohl für den privaten Gebrauch im Haushalt als auch für den gewerblichen Bereich für die gemeinschaftliche, nicht dauerhafte Nutzung (wie private Clubs und Vereine, Hotels und Wellness-Zentren) konzipiert und zertifiziert. Es handelt sich um ein Sportgerät, mit dem Joggingbewegungen auf der Straße simuliert werden können. Es verfügt über ein gefedertes Laufdeck, das die für das Joggen typischen Traumata an den unteren Extremitäten infolge des Aufsetzens reduziert.

Um ein sicheres und bewusstes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:



- der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;
- der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegeben;
- die Nutzerin ist schwanger;
- der Nutzer leidet an Diabetes;
- der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.

In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:



- bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;
- bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;
- bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;
- bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;
- bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.

Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Die Nutzer dieses Produktes müssen von einem Trainer auf angemessene Weise über die Leistungen des Gerätes informiert werden und sind anzuhalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, damit eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sichergestellt werden kann.



SICHERHEITSVORKEH- RUNGEN

Positionieren Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, den Sicherheitsschlüssel auf der entsprechenden Magnetablage auf der Konsole und befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.



Stellen Sie das Gerät nach jeder Verwendung am Netzschalter aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole. Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel an einem sicheren Ort auf, um eine ungewollte Nutzung durch Kinder zu vermeiden.





SYMBOLS – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes. Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.



GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.

Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!



WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!



HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.



In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.

Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.



TECHNISCHE DATEN

GESCHWINDIGKEIT LAUFMATTE	0.8 km/h (min.) ÷ 20 km/h (max)
STEIGUNG LAUFDECK	15 Level, Regulierung: elektrisch
LAUFDECK (LXBXH)	1560 x 560 x 25 mm (mit rutschfester Phenolbeschichtung)
ABMESSUNGEN GEÖFFNET (LXBXH)	1995 x 830 x 1465 mm
ABMESSUNGEN VERPACKUNG (LXBXH)	2120 x 900 x 440 mm
MOTORLEISTUNG AC	3,0 HP - 5,0 HP (max)
NETTOGEWICHT	144 kg
BRUTTOGEWICHT (VERPACKT)	159 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT	170 kg
NETZSPANNUNG	230 V AC - 50 Hz
LEISTUNGSBEDARF	1300 W
HERZFREQUENZMESSUNG	Handsensoren und Brustgurt drahtlos(*)
GERÄUSCHMESSUNG	70 db(A), unter 10km/h
KONFORMITÄT	Normen : EN 957-1-6 (Klasse SB) - EN 60335-1 - EN 50366
	Richtlinien: 2001/95/EG - 2006/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/UE

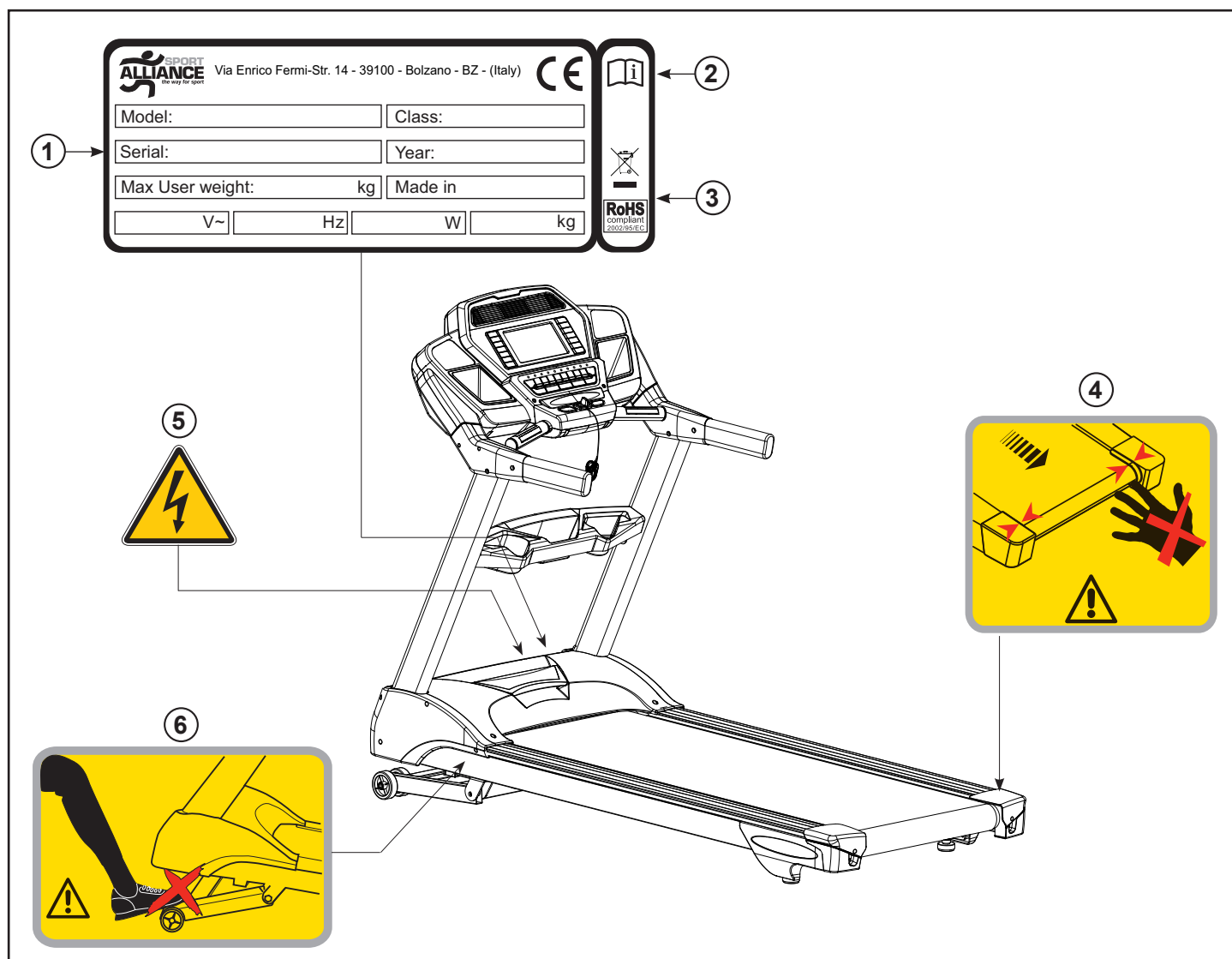
(*) Der drahtlose Herzfrequenz-Empfänger ist mit nicht codierten Sendern der Marke Polar® mit einer Frequenz bis zu 5 kHz kompatibel (mit den Modellen T31 und T34 getestet).

Der Brustgurt mit integriertem Sender ist nicht im Preis inbegriffen, sondern auf Anfrage als Zubehör erhältlich.



TYPENSCHILDER

- 1) Das Typenschild gibt die technischen Daten und die Seriennummer wieder.
- 2) Symbol mit dem Hinweis, vor Inbetriebnahme unbedingt das Benutzerhandbuch zu lesen.
- 3) Symbole, die darauf hinweisen, dass das Produkt den europäischen Richtlinien in Bezug auf die Behandlung und Entsorgung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Geräten entspricht.
- 4) Sicherheitsschild: weist auf die Gefahr des Einklemmens und Quetschens der Finger zwischen der hinteren Walze und dem Laufdeck hin, wenn das Band in Betrieb ist.
- 5) Sicherheitsschild: Gefahr durch Stromschlag. Es ist verboten, das Gerät zu öffnen oder sich Zugang in den Motorraum verschaffen.
- 6) Sicherheitsschild: weist auf die Gefahr des Quetschens des Fußes einer sich an der Seite des Gerätes im Moment des Absenkens des Laufdecks auf den geringsten Steigungswinkel befindlichen Person hin. Die Füße dürfen nicht an die auf dem Sicherheitsschild angegebenen Stellen gesetzt werden, wenn das Gerät in Betrieb ist.





ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.
- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sein oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden und sollte, sofern möglich, über eine Steckdose verfügen.
- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.
- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.



Stellen Sie das Gerät so auf, dass ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern zwischen dem hinteren Teil des Laufbandes und der Wand verbleibt.

Innerhalb dieses Sicherheitsabstandes hinter dem Gerät dürfen KEINERLEI Gegenstände verbleiben.



AUSPACKEN - VERPACKUNGSGEHALT

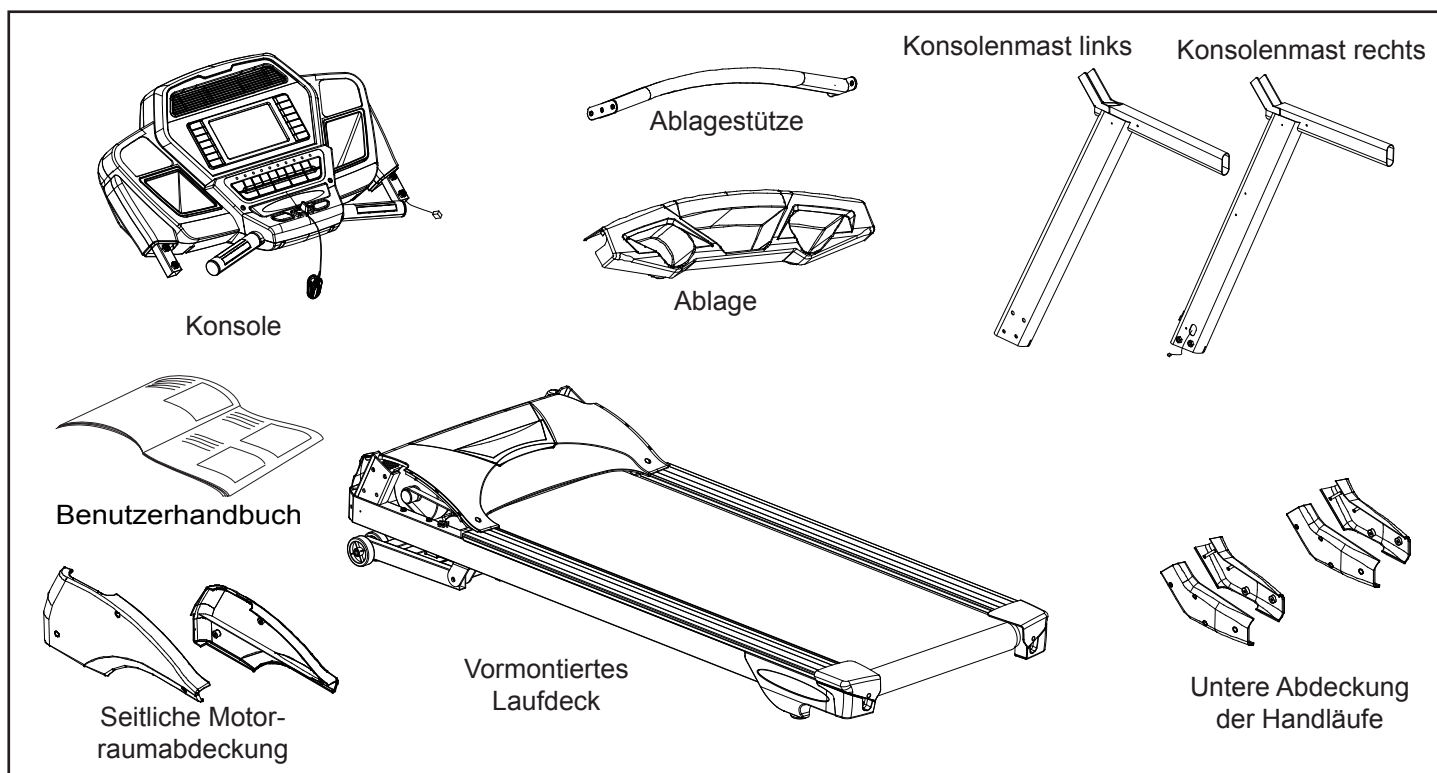
Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel auf einer Transportpalette. Angesichts des hohen Gewichts sollten angemessene mechanische oder elektromechanische Geräte zu Hilfe genommen werden. Es wird daher empfohlen, den Transport, das Anheben und die Fortbewegung des Gerätes von einem Spezialunternehmen für die Handhabung von Lasten ausführen zu lassen. Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe "OBEN", gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung. Um die Verpackung zu öffnen, schneiden Sie die Umreifungsbänder mit der Schere durch und entfernen Sie dann die Heftklammern mit einer Zange.



In dem Fall, in dem die Verpackung mit der falschen Seite auf dem Boden abgestellt worden sein sollte, öffnen Sie diese nicht, da die Verpackung beschädigt werden könnte, sondern drehen Sie sie auf die richtige Seite.



Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen. Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.



Ziehen Sie während der Montage die Abbildungen zu Hilfe, auf denen die einzelnen Montageschritte näher dargestellt werden, und greifen Sie u.U. auch auf die Explosionszeichnung und die Zubehörliste zurück.

Die komplette Zubehörliste am Ende dieses Benutzerhandbuches ist eine zusätzliche Hilfe bei der Identifikation der kleineren Komponenten.



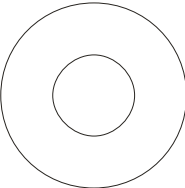
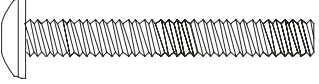
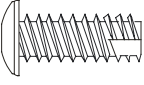
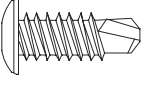
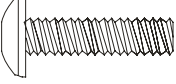
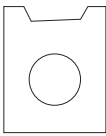
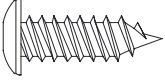
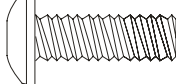
Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass das oben aufgezählte Werkzeug/Zubehör vorhanden ist.



Es wird empfohlen, die Originalverpackung für den Fall aufzubewahren, dass das Gerät Fehler aufweisen und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.

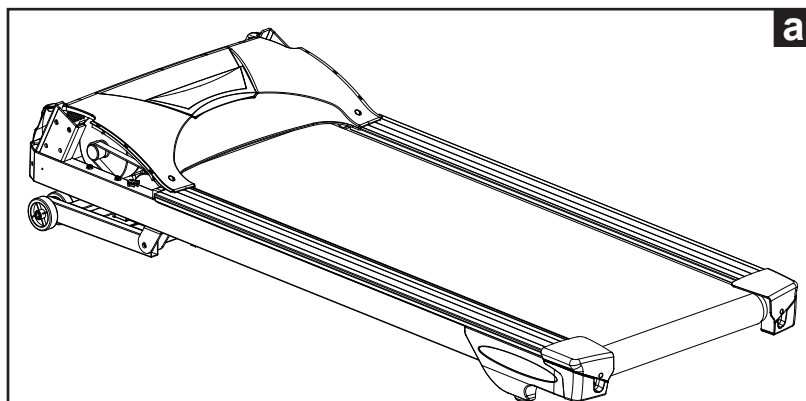
Auflistung des für die Montage benötigten Werkzeugs/Zubehörs

- 63 Safety Key - Sicherheitsschlüssel
- 84. Gewindeclip M5 - (4 St.)
- 85. Federring 3/8" x 2T - (12 St.)
- 87. Selbstschneidende Schraube ST5 x 16 mm (2 St.)
- 89. Selbstschneidende Schraube ST3,5 x 12 mm - (4 St.)
- 92. Selbstschneidende Schraube ST5 x 16 mm (6 St.)
- 99. Schraube 5/16" x 3/4" - (4 St.)
- 100. Schraube 3/8" x 1" - (4 St.)
- 101. Schraube 3/8" x 3/4" - (4 St.)
- 102. Schraube 3/8" x 2" - (4 St.)
- 104. Sechskantschlüssel M5 + Sternschraubendreher
- 105. Sechskantschlüssel M6
- 108. Sechskantschlüssel 12/14
- 125. Schraube 3/8" x 1-3/4" - (4 St.)
- 126. Schraube M5x10 mm - (8 St.)
- 131. Gewellte Unterlegscheibe 3/8" x 23 x 1,5T - (4 St.)

f  100. Schraube 3/8"x1" (4 St.)	 101. Schraube 3/8"x3/4" (4 St.)	 85. Federring 3/8"x2T (8 St.)  131. Gewellte Unterlegscheibe 3/8"x23x1,5T (4 St.)
h  125. Schraube 3/8"x1-3/4" (4 St.)	 85. Federring 3/8"x2T (4 St.)	
n  92. Selbstschneidende Schraube ST5x16 mm (6 St.)	 87. Selbstschneidende Schraube ST5x16 mm (2 St.)	
i  99. Schraube 5/16"x3/4" (4 St.)	l  84. Gewindeclip M5 (4 St.)	105. Sechskantschlüssel M6 
p  89. Selbstschneidende Schraube ST3,5x12 mm (4 St.)	 126. Schraube M5x10 mm (8 St.)	 63. Sicherheitsschlüssel



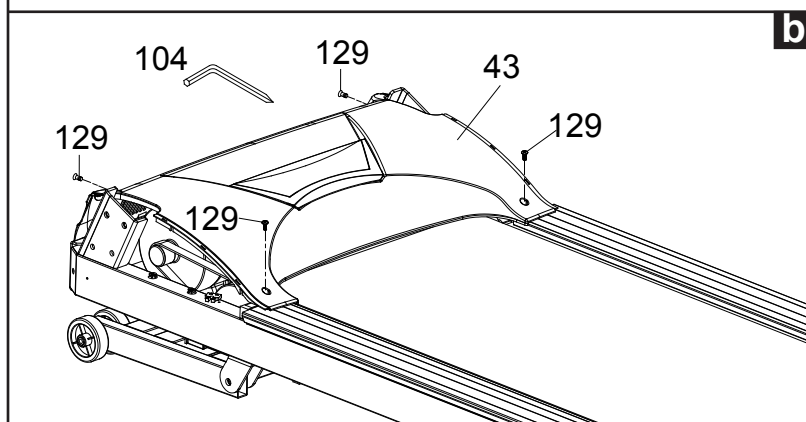
MONTAGE



a

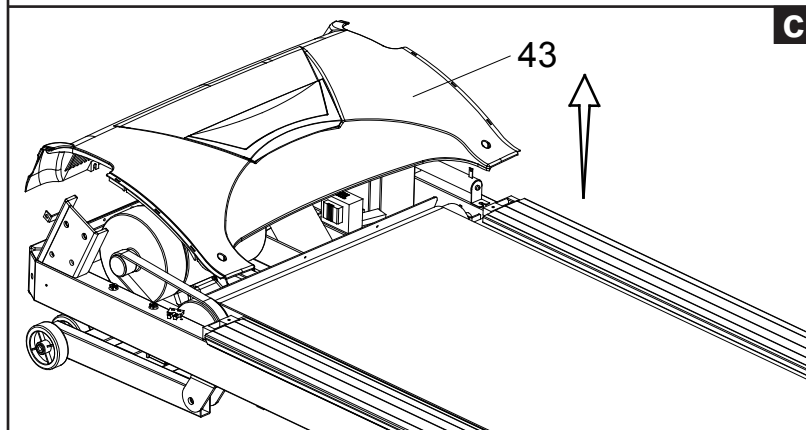
- Nachdem Sie die Originalverpackung des Gerätes geöffnet haben, entnehmen Sie sämtliches im Karton befindliches Material und legen Sie es auf dem Fußboden zur Montage bereit.

a. Schneiden Sie mit einem Cutter die Ecken des Kartons so auf, dass der Karton vollständig auf dem Fußboden ausgebreitet ist. Heben Sie sodann mit beiden Händen den hinteren Teil des vormontierten Laufdecks an und schieben Sie es mit Hilfe der vorderen Transporträder auf dem Fußboden an die Stelle, an der das Laufband aufgestellt werden soll.



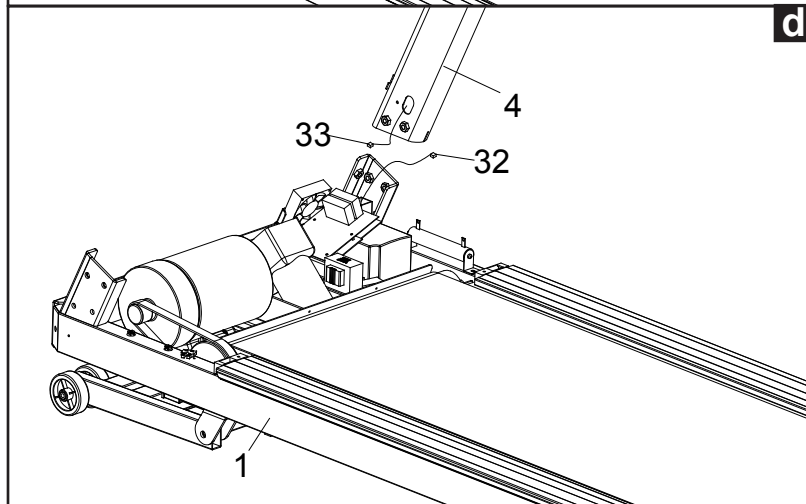
b

- b. Lockern und entfernen Sie mit Hilfe des mitgelieferten Sechskantschlüssels **104** die zwei Schrauben **129** (M5x10 mm) am vorderen Ende der Motorraumabdeckung **43** sowie die zwei Schrauben **129** (M5x10 mm) am hinteren Ende der Motorraumabdeckung **43**.



c

- c. Entfernen Sie die Motorraumabdeckung **43** und legen Sie sie auf dem Fußboden ab.



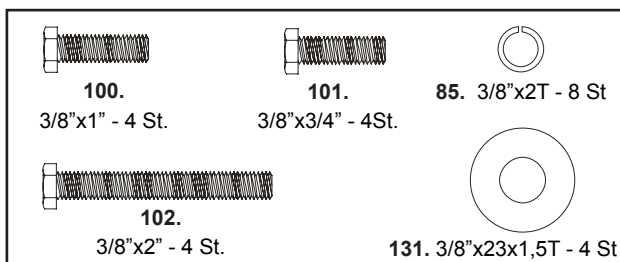
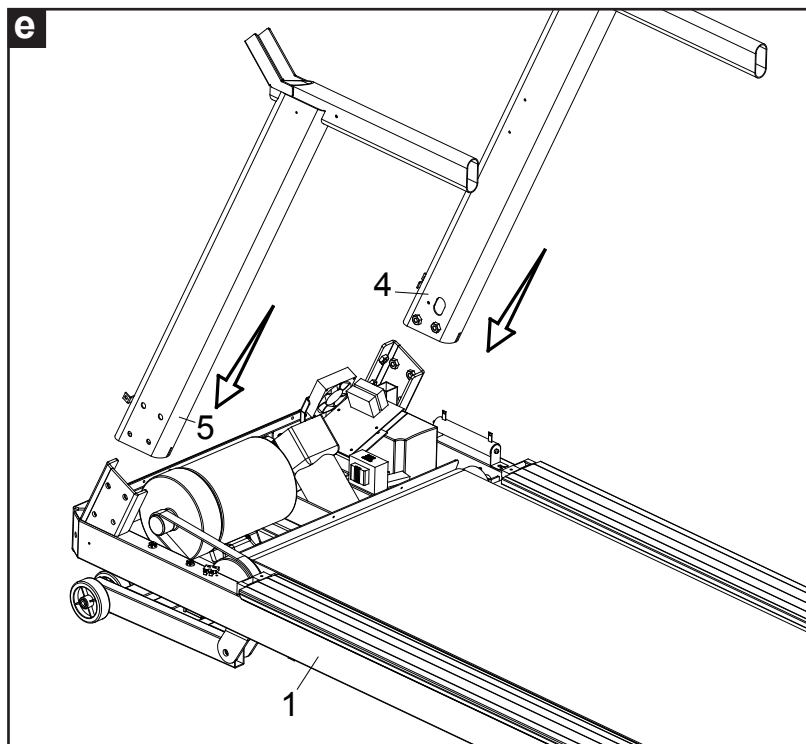
d

- d. Nähern Sie den rechten Konsolenmast **4** an das Laufdeck an und verbinden Sie den Stecker des unteren Kabels **32**, das aus dem Grundgestell **1** herausragt, mit dem Stecker **33** des mittleren, aus dem rechten Konsolenmast **4** herausragenden, Kabels.

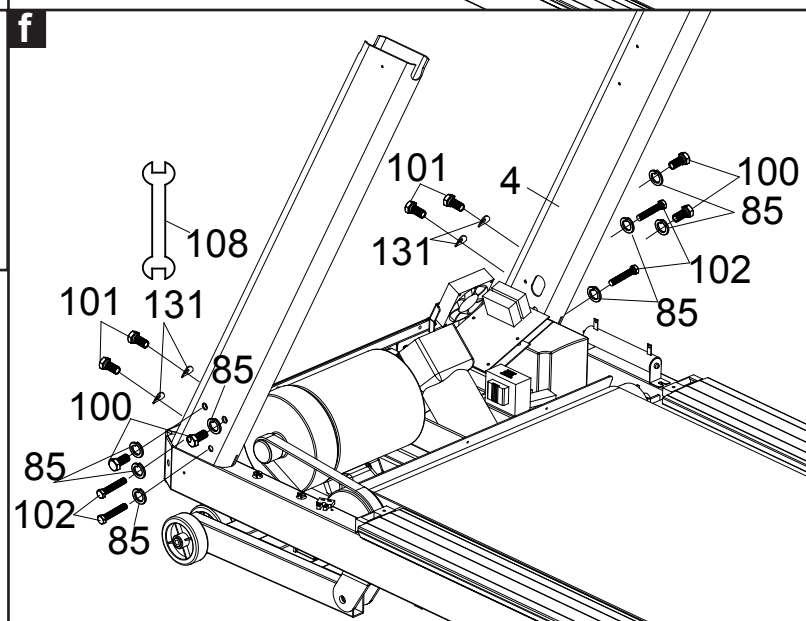
- e. Stecken Sie den rechten Konsolenmast **4** und den linken Konsolenmast **5** in die entsprechenden Öffnungen im Grundgestell **1**.



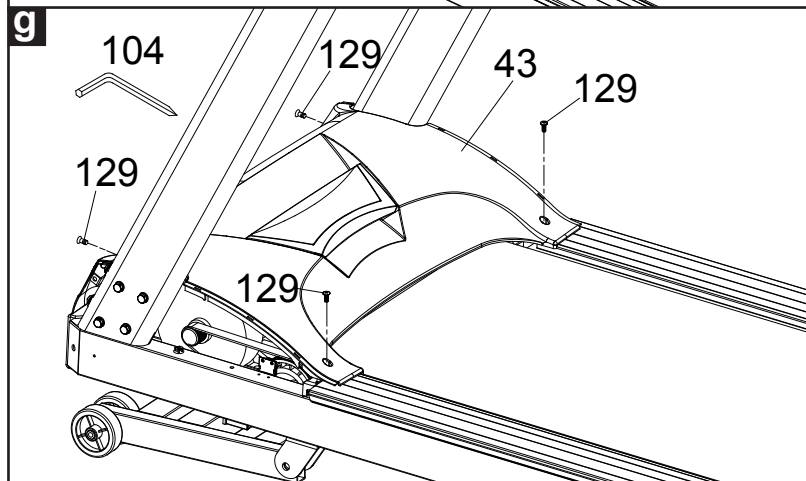
Achten Sie bei der Montage der rechten Konsolenmastes am Grundgestell darauf, dass keine Verbindungskabel zum Computer eingequetscht oder durchtrennt werden.



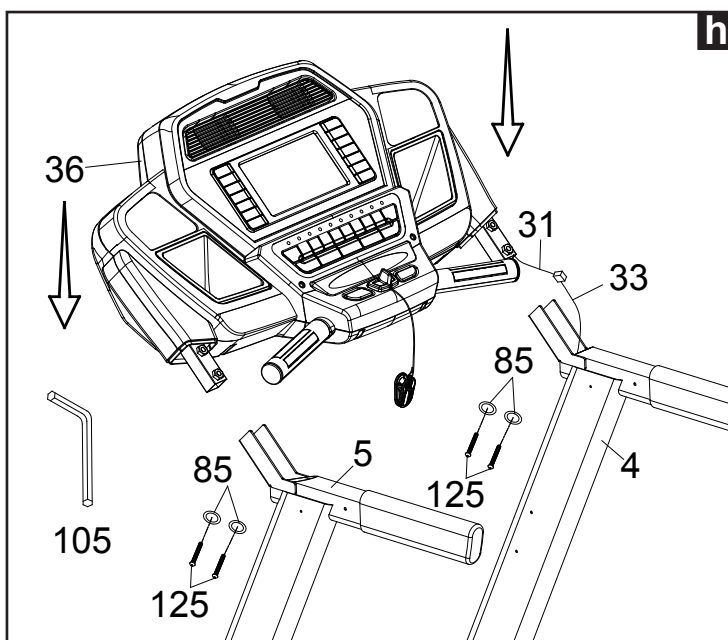
- f. Befestigen Sie den rechten Konsolenmast **4** und den linken Konsolenmast **5** am Grundgestell **1** im vorderen Bereich mit jeweils zwei Schrauben **101** [3/8" x 3/4"] und zwei gewellten Unterlegscheiben **131** [3/8" x 23 x 1.5T], an der Seite mit zwei Schrauben **100** [3/8" x 1"] und zwei Federringen **85** [3/8" x 2.0T] sowie zwei Schrauben **102** [3/8" x 2"] und zwei Federringen **85** [3/8" x 2.0T]. Benutzen Sie hierzu den Doppelmaulschlüssel **108**. Beziehen Sie sich auf die Abbildung an der Seite.



- g. Setzen Sie die Motorraumabdeckung **43** zurück an die Stelle, an der sie zuvor entfernt wurde. Verschrauben Sie mit Hilfe des mitgelieferten Sechskantschlüssels **104** die zwei Schrauben **129** (M5x10 mm) im vorderen Bereich der Motorraumabdeckung und die zwei Schrauben **129** (M5x10 mm) im hinteren Bereich der Motorraumabdeckung.



h



125. 3/8"x1-3/4" - 4 St.

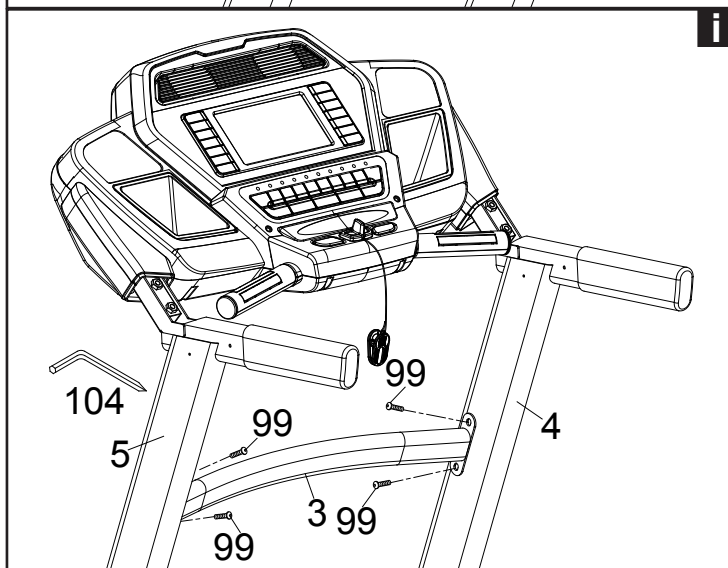


85. 3/8"x2T - 4 St.

h. Nähern Sie die Konsole **36** an die Handläufe an und verbinden Sie den Stecker des mittleren, aus dem rechten Konsolenmast, herausragenden Kabels **33** mit dem Stecker des oberen, aus dem Computer herausragenden, Kabels **31**.

- Führen Sie die Konsolenhalter **36** in die Halterungen an den oberen Enden der Konsolenmasten **4** und **5**. Befestigen Sie sie mit vier Schrauben **125** [3/8" x 1 - 3/4"] und den entsprechenden Federringen **85** [3/8" x 2.0T]; Benutzen Sie hierzu den mitgelieferten Inbusschlüssel **105**.

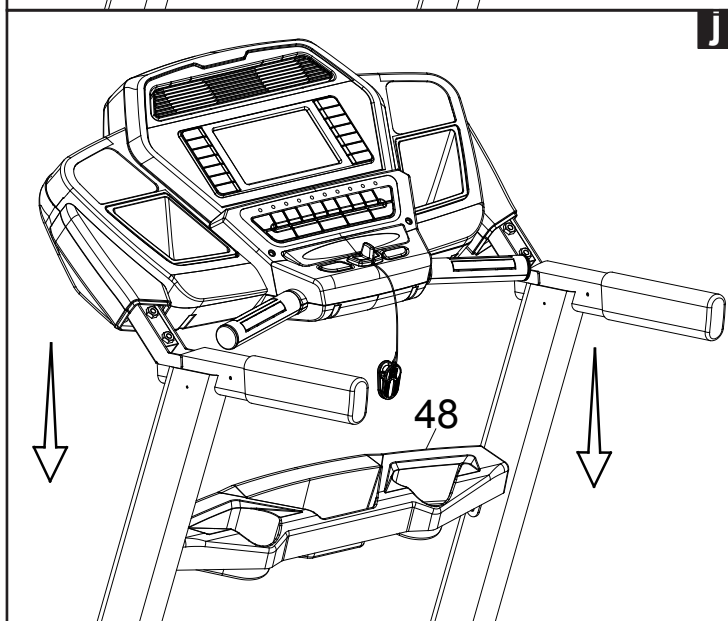
i



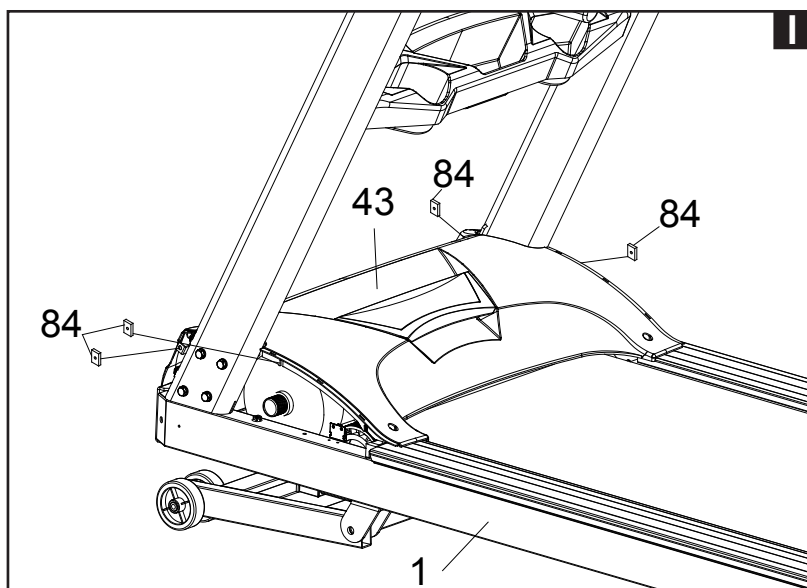
99. 5/16"x3/4" - 4 St.

i. Befestigen Sie die Ablagestütze **3** zwischen den zwei Konsolenmasten **4** und **5** mit 4 Schrauben **99** [5/16"x3/4"].

j

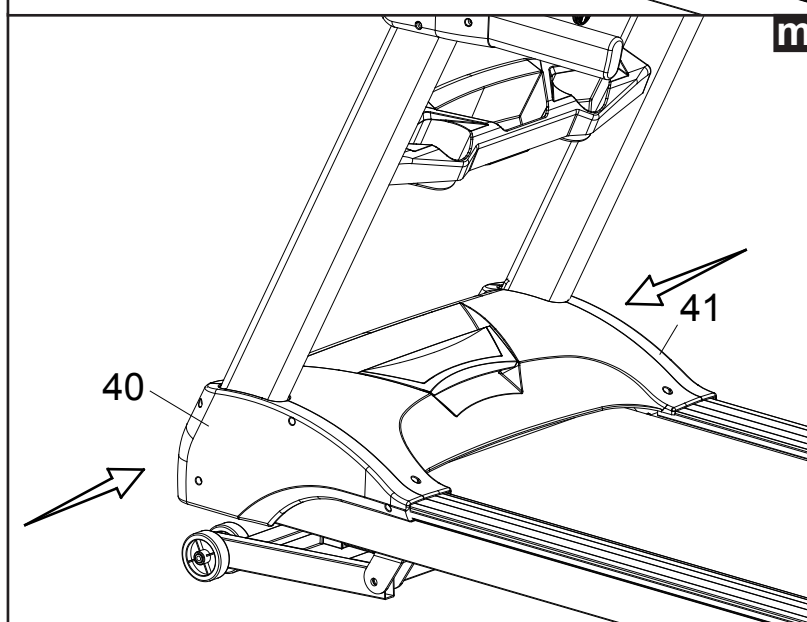


j. Setzen die Ablage **48** auf die Ablagestütze **3**.

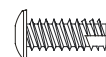
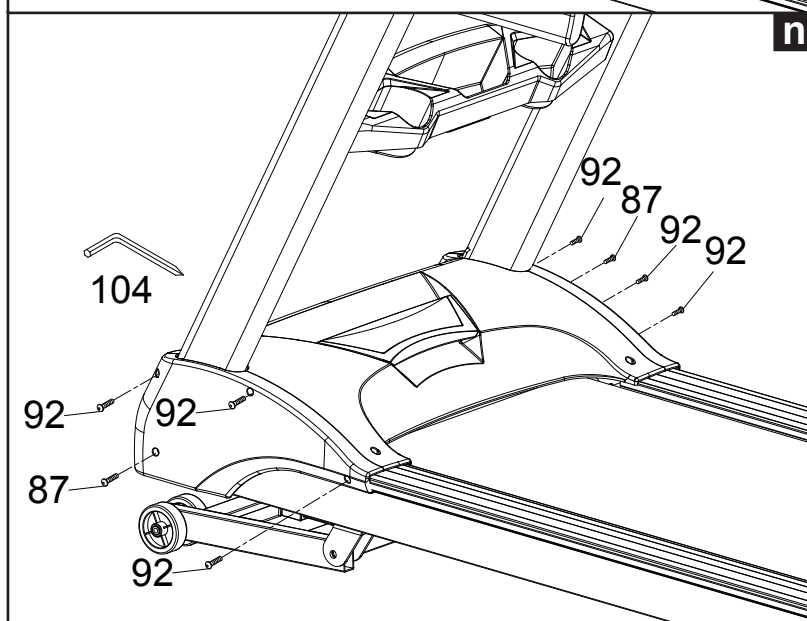


84. Gewindeclip M5 - 4 St.

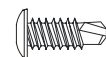
- I. Stecken Sie die vier Gewindeclips **84** in die entsprechenden Kerben am Rand der Motorraumabdeckung **43**, so wie auf der Abbildung gezeigt.



- m. Positionieren Sie die rechte seitliche Motorraumabdeckung **41** und die linke seitliche Motorraumabdeckung **40** an den seitlichen äußeren Enden der Abdeckung des Motors.



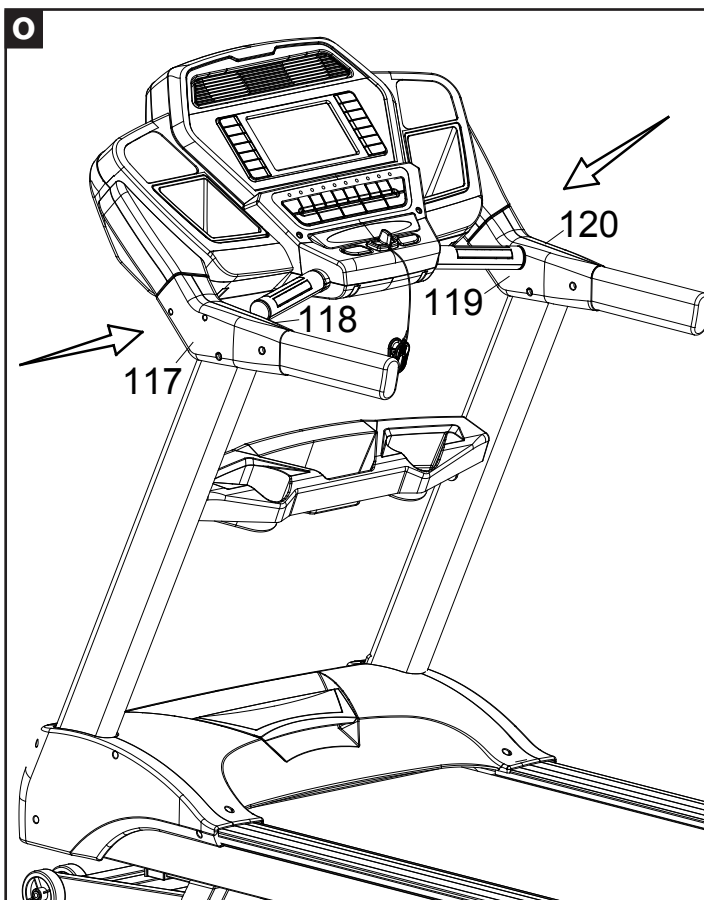
92. ST5x16 mm - 6 St.



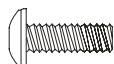
87. ST5x16 mm - 2 St.

- n. Befestigen Sie die rechte seitliche Motorraumabdeckung **41** und die linke seitliche Motorraumabdeckung **40** mit jeweils drei selbstschneidenden Schrauben **92** [ST5x16 mm] und einer selbstschneidenden Schraube **87** [ST5x16 mm]; benutzen Sie hierzu den mitgelieferten Schraubendreher **104**.

- o. Befestigen Sie an den Seiten der Konsolenhalterung die linken unteren inneren Sichtblenden **118** und linken unteren äußeren Sichtblenden **117** sowie die rechten unteren inneren Sichtblenden **119** und rechten unteren äußeren Sichtblenden **120**.



89. ST3,5x12 mm - 4 St.



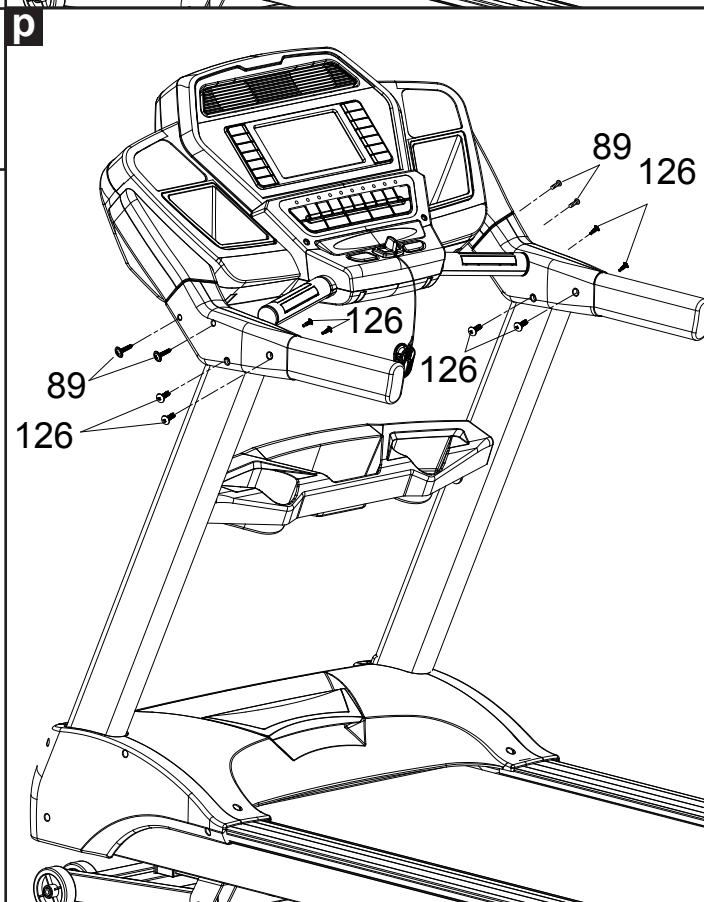
126. M5x10 mm - 8 St.

- p. Fixieren Sie die linken unteren Sichtblenden mit vier Schrauben **126** [M5x10 mm] und zwei selbstschneidenden Schrauben **89** [ST3,5x12 mm]. Beziehen Sie sich hierzu auf die seitlichen Abbildungen. Befestigen Sie auf dieselbe Art und Weise die unteren Sichtblenden auf der rechten Seite.

- Das Gerät ist nunmehr vollständig montiert. Lesen Sie den verbleibenden Teil des Benutzerhandbuchs in Bezug auf die Handhabung und die Sicherheit, bevor Sie das Gerät benutzen.



Vergewissern Sie sich, alle bei der Montage zum Einsatz kommenden Schrauben fest verschraubt zu haben.



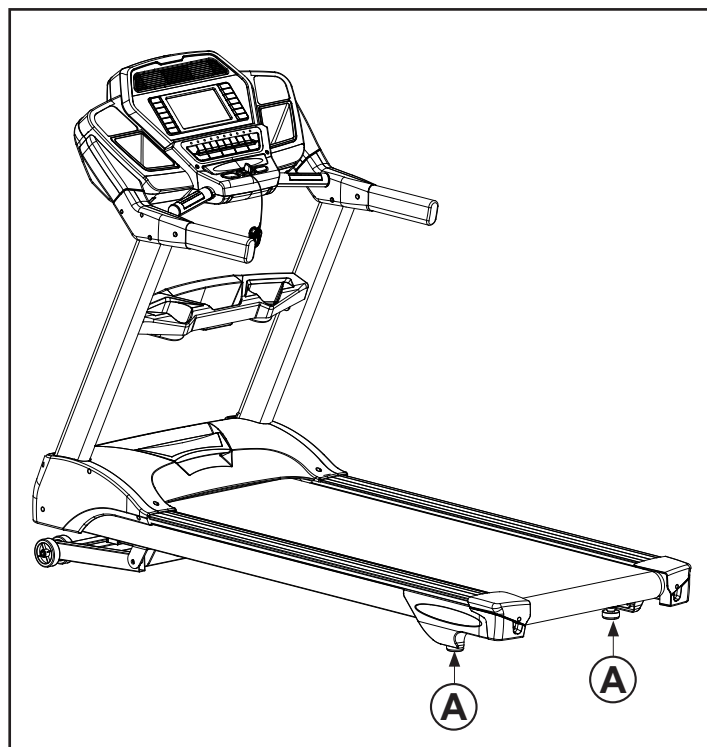


NIVELLIERUNG



Um zu vermeiden, während der Übung das Gleichgewicht zu verlieren und unter Umständen vom Laufband zu fallen, ist es notwendig, den Rahmen des Gerätes richtig zu nivellieren.

- Das Laufband ist im hinteren Bereich mit Nivellierfüßen **A** ausgestattet, um eventuelle Unebenheiten des Untergrunds auszugleichen.
Nachdem Sie das Laufband an den von Ihnen gewünschten Ort verbracht haben und bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen, führen Sie zur richtigen Ausrichtung des Gerätes die folgenden Schritte aus:
- Stellen Sie sicher, dass die Nivellierfüße **A** gleichmäßig auf dem Boden abgestellt sind.
Umfassen Sie, ohne auf das Laufband zu steigen, die beiden seitlichen Konsolenmasten oder die Handläufe und versuchen Sie, das Laufband nach vorn und nach hinten sowie nach links und nach rechts zu bewegen. Sie können so das Gleichgewicht des Gerätes auf dem Fußboden ermitteln. Wiederholen Sie den Vorgang mit voll ausgefahrenem Laufdeck. Sollte das Gerät den Boden nicht gleichmäßig berühren, regulieren Sie mit einem geeigneten Werkzeug die hinteren Nivellierfüße, bis das Gerät gleichmäßig auf dem Boden steht.



TRANSPORT



Bevor Sie das Gerät fortbewegen, vergewissern Sie sich, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist und dass sich die Steigung des Laufdecks auf unterster Stufe befindet. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

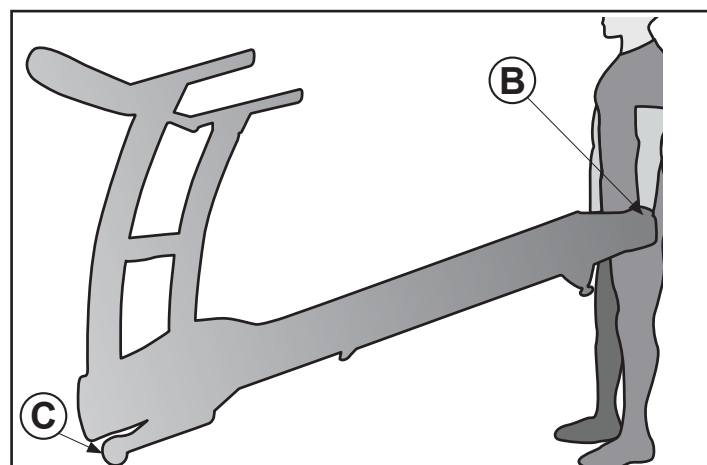


Für den Transport des montierten Gerätes sollten angemessene mechanische oder elektromechanische Geräte mit geeigneter Tragelast zu Hilfe genommen werden (144 kg).



Das Laufband verfügt über, für sein Fortbewegen innerhalb des Raumes unerlässliche, im vorderen Bereich montierte Transporträder.

Um das Laufband fortzubewegen, begeben Sie sich hinter das Laufdeck, und greifen Sie mit beiden Händen die hinteren Ecken **B** und heben Sie den hinteren Teil des Laufdecks an, bis die zwei Transporträder **C** Bodenkontakt haben. Bewegen Sie das Laufband sodann in die gewünschte Richtung. Um das Gerät anzuheben oder zu transportieren, sollten angemessene mechanische oder elektromechanische Geräte mit geeigneter Tragelast zu Hilfe genommen werden (144 kg). In Bezug auf die Haltepunkte ist zu berücksichtigen, dass sich der Schwerpunkt der Last in der Nähe des Motorraumes befindet, unter dem sich auch empfindliche Bauteile befinden.



Um den Transport zu erleichtern, wird empfohlen, das Gerät im hinteren Teil mit Hilfe einer weiteren Person anzuheben.



STROMANSCHLUSS



Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen, vergewissern Sie sich, dass Ihre Hauselektrounstallation die Eigenschaften aufweist, die nach den Angaben auf dem Typenschild des Gerätes erforderlich sind.



vergewissern Sie sich, dass die Wandsteckdose sowohl für den Steckertyp geeignet ist, als auch über eine erdungsführende Leitung verfügt.

Vergewissern Sie sich, dass sich der Netzschalter in Position "O" – Off befindet.



VORSICHTSMASSNAHMEN IN BEZUG AUF DEN STECKER UND DAS NETZKABEL

Achten Sie darauf, dass der Stecker in eine vom Gerät ausreichend entfernte Wandsteckdose gesteckt wird, damit Kurzschlüsse durch Schweißtropfen oder Wasser vermieden werden.

Achten Sie darauf, dass das Netzkabel **NICHT** unter dem Grundgestell oder zwischen den beweglichen Teilen des Steigungssystems entlanggeführt wird.

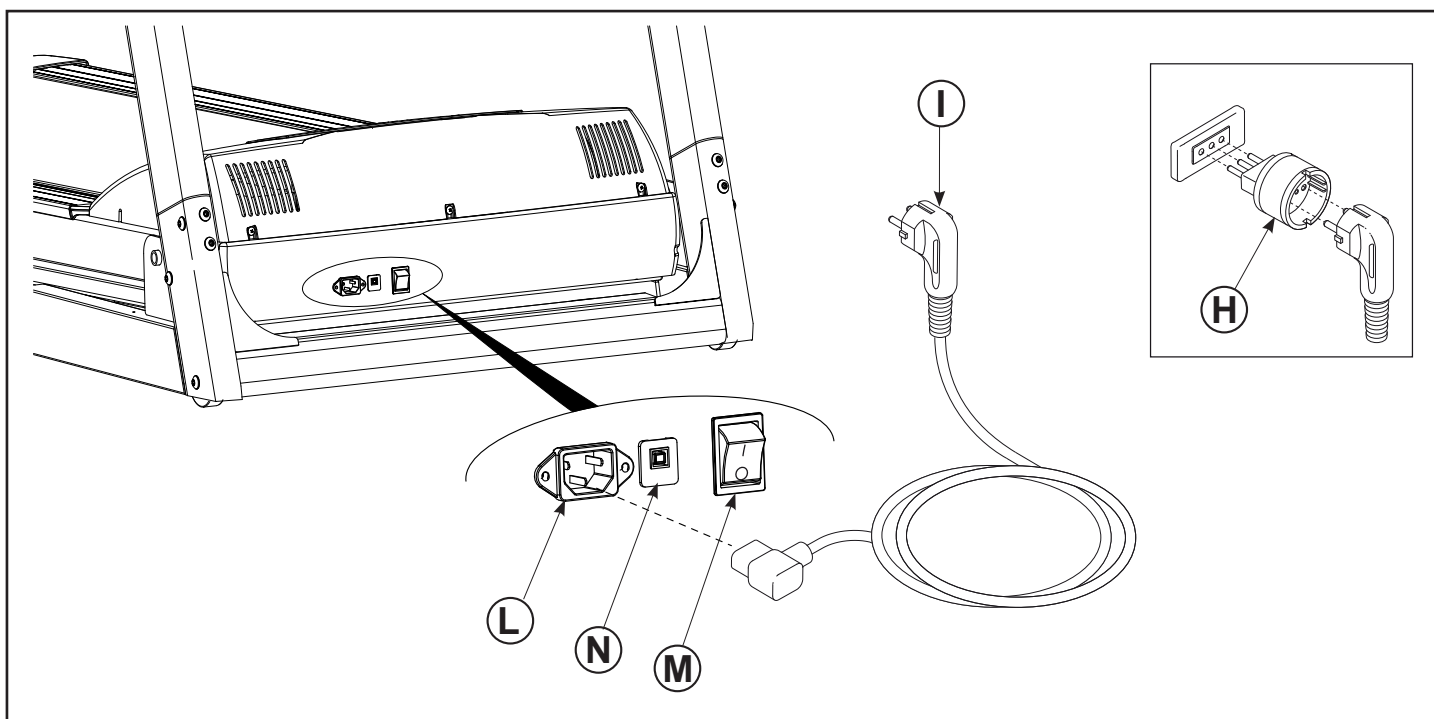
Benutzen Sie KEINE Mehrfachstecker oder Verlängerungskabel, sondern lediglich Adapter **H**.

Das Gerät verfügt über ein elektrisches Netzkabel mit Stecker **I** vom Typ Schuko, der in eine entsprechende Wandsteckdose, ausgestattet mit einer Erdungsleitung, mit 230 V Spannung gesteckt werden muss.

Im vorderen Teil des Motorraumes befindet sich der Netzan-schluss **L**, an den das Netzkabel angeschlossen wird sowie der Netzschalter **M**, mit Hilfe dessen das Gerät an- und ausgeschaltet wird, sowie eine Schutzvorrichtung **N**, um Spannungswechseln vorzubeugen.

Im dem Falle, in dem die Schutzvorrichtung zum Einsatz kommen sollte, schalten sich das Display und die rote Lampe des Netzschalters sofort aus.

Um das Gerät wieder in Betrieb nehmen zu können, müssen mindestens 5 Minuten abgewartet werden. Danach kann die Schutzvorrichtung durch Drücken der Taste **N** neu aktiviert werden.





HINWEISE ZUM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät.

Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Durch Überwachung der Herzfrequenz können Sie während des Trainings 3 Trainingsergebnisse erzielen:

- Training zur Fettverbrennung: bewegt sich die Herzfrequenz **zwischen 60% und 75%**, können ohne übermäßige Anstrengung Kalorien verbrannt werden;
- Training zur Verbesserung der Atmung: bewegt sich die Herzfrequenz **zwischen 75% und 85%**, wird durch Ausdauer- und Konditionstraining die Leistung der Lungen verbessert;
- Training zur Verbesserung von Herz- und Kreislauf: bewegt sich die Herzfrequenz **zwischen 85% und 100%**, wird das Herz im Bereich der anaeroben Trainingszone trainiert.



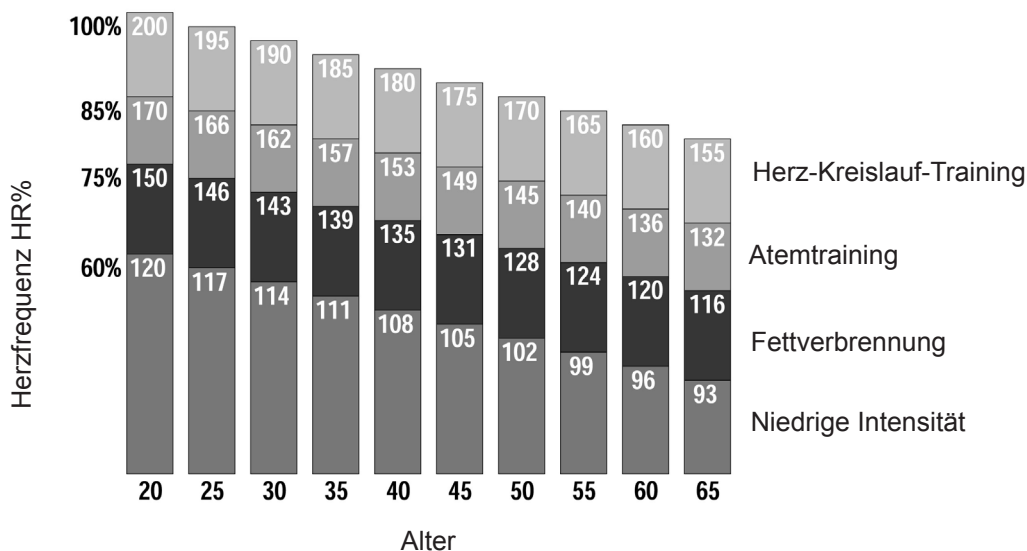
Ein Training im anaeroben Bereich wird nur sehr gut trainierten Sportlern empfohlen.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen.

Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Beginnen Sie Ihr Training bei einem geringen Schwierigkeitsgrad und erhöhen Sie schrittweise die Intensität, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht. Halten Sie Ihre Herzfrequenz möglichst konstant am Schwellenwert.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.





BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich)



HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

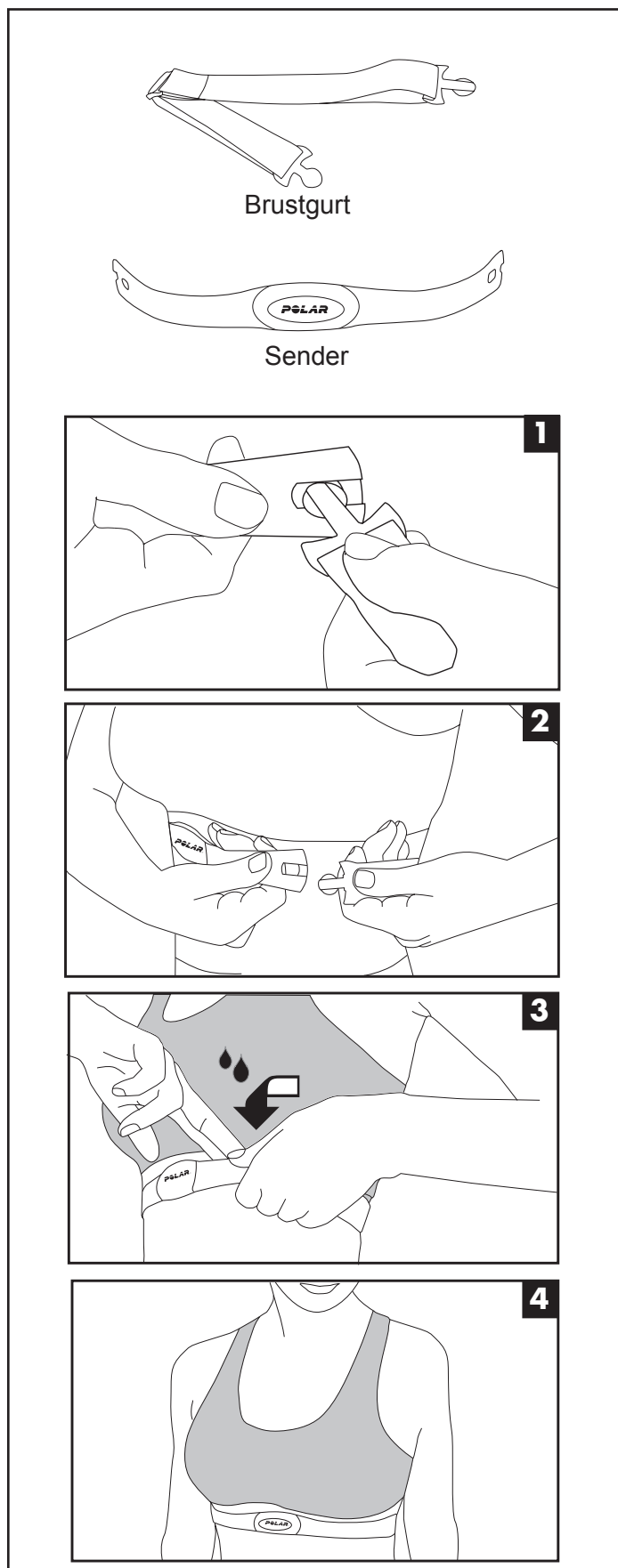
- Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise auf dieser Seite und diejenigen, die Ihnen vom Hersteller mitgeliefert wurden, bevor Sie den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung benutzen.
- Reinigen und trocknen Sie den Sender und den elastischen Brustgurt nach jedem Gebrauch sorgfältig, um ein frühzeitiges Entladen der Batterie zu verhindern. Entfernen Sie hierzu den Sender vom Brustgurt und bewahren Sie ihn separat auf.
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und neutraler Seife. Der elastische Brustgurt ist mit der Hand und einem normalem Reinigungsmittel zu reinigen.
- Bewahren Sie den Brustgurt und den Sender außerhalb von Schubladen, geschlossenen Tüten oder ähnlichen Behältern auf. Es wird empfohlen, sie an der Wand aufzuhängen, um zu gewährleisten, dass sie ausreichend trocknen können.

Der Herzfrequenzmesser Polar® T34 ist mit dem im Laufband eingebauten Empfänger kompatibel und besteht aus zwei Komponenten: dem Sender, der die Funksignale an den Computer sendet und dem elastischen Brustgurt, mit dessen Hilfe der Sender am Oberkörper befestigt wird. Der Sender ist versiegelt. Die eingebaute Batterie hat im Nutzungszustand eine Lebensdauer von 2500 Stunden. Danach muss der Herzfrequenzmesser ausgewechselt werden.

- 1) Befestigen Sie den Sender am Brustgurt.
- 2) Regeln Sie die Länge des Brustgurtes (je nach Oberkörpergröße) mit Hilfe der Verschlussvorrichtung.
Legen Sie den Brustgurt kurz unter der Brustmuskulatur oder der Brust, so wie auf der Abbildung dargestellt, an und schließen Sie die Verschlussvorrichtung.
- 3) Heben Sie den Sender ab und befeuchten Sie die Elektroden auf seiner Rückseite mit nassen Fingern.
- 4) Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche mit den Elektroden gut auf der Haut aufliegt.



Die Angabe der Herzschläge, die mit Hilfe des Herzfrequenzmessers gemessen werden, stellt lediglich einen nützlichen Referenzwert dar, um die Herzfrequenz je nach Art des Trainings, das durchgeführt wird, zu messen, und um einen Referenzwert in Bezug auf den Kalorienverbrauch zu erhalten. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinische Daten.





PRAKTISCHE HINWEISE UND EMPFEHLUNGEN



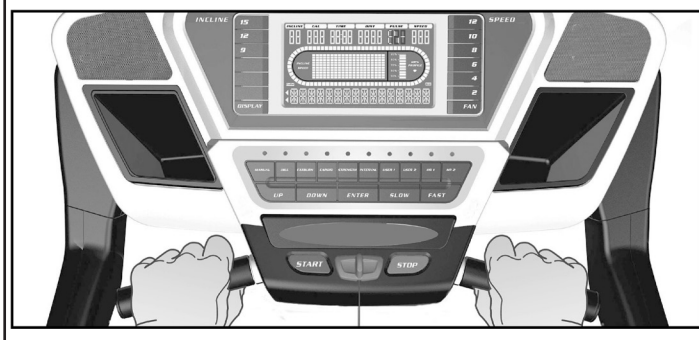
HINWEISE FÜR DIE NUTZUNG DES GERÄTES

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel durch Anbringen des Clips an Ihrer Kleidung auf Hüfthöhe. In dem Falle, in dem Sie sofort die Bewegung der Laufmatte unterbrechen wollen, ziehen Sie einfach das Band, an dem der Sicherheitsschlüssel befestigt ist, um ihn von der Konsole zu lösen. Um das Training wieder aufzunehmen, positionieren Sie den Sicherheitsschlüssel wieder auf der Konsole.
- Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn Sie das Gerät nicht benutzen. Der Schlüssel sollte außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- Gehen Sie bei der Nutzung des Gerätes schrittweise vor. Nutzen Sie, wenn nötig, den Handlauf. Gehen Sie langsam, wenn eine langsame Geschwindigkeit der Laufmatte eingestellt ist. Bleiben Sie nicht stehen, wenn die Laufmatte in Bewegung ist.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die seitlichen Trittplächen, wenn mit der Übung begonnen wird. Nachdem sich die Laufmatte bei Mindestgeschwindigkeit in Bewegung gesetzt hat, beginnen Sie, langsam auf ihr zu gehen.
- Ändern Sie, während die Laufmatte in Bewegung ist, nicht die Richtung. Sowohl das Gesicht als auch die Vorderseite des Körpers müssen immer in Richtung des Computers ausgerichtet sein.
- Stellen Sie das Gerät nicht an, wenn sich eine Person auf der Laufmatte befindet.
- Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.

Wer das Gerät zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuallererst mit der Computerkonsole vertraut machen.

- 1) Stellen Sie das Gerät mit Hilfe des Netzschalters an; die rote Lampe des Schalters leuchtet auf. Positionieren Sie den Sicherheitsschlüssel an seinem hierfür vorgesehenen Platz auf der Konsole. Der Computer führt für einen kurzen Augenblick einen Test durch, stellt das Display an und lässt eine längeren Ton erklingen.
- 2) Steigen Sie von einer Seite auf das Laufband und stellen Sie sich mit den Füßen auf die seitlichen Trittplächen in zentrale Position.
- 3) Drücken Sie die Taste START, um sofort mit dem Training bei Mindestgeschwindigkeit zu beginnen. Halten Sie sich hierbei mit den Händen am Handlauf fest und beginnen Sie, entspannt auf der Laufmatte zu gehen. Behalten Sie für einige Zeit eine geringe Geschwindigkeit bei, um mit der sich bewegenden Laufmatte vertraut zu werden.
- 4) Wenn Sie sich mit dem Gerät vertraut gemacht haben, erhöhen Sie die Geschwindigkeit, indem Sie die Taste SPEED + drücken, und lösen Sie die Hände von den Handläufen, bis Sie sich ausgeglichen bewegen.
- 5) Es ist wichtig, während des Trainings konzentriert zu bleiben, um Unfälle zu vermeiden.
- 6) Es wird empfohlen, während des Trainings eine korrekte Laufhaltung beizubehalten, den Blick nach vorn zu richten und die eigene Position insbesondere bei höheren Geschwindigkeiten nicht zu verändern.
- 7) Überprüfen Sie während des Trainings regelmäßig Ihren Herzschlag, indem Sie mit beiden Händen die Handsensoren umfassen oder aber mit Hilfe eines Herzfrequenzmessers (als Zubehör erhältlich), dessen Daten auf den Display unter 'PULSE' angezeigt werden.

HERZFREQUENZMESSER
als Zubehör erhältlich





COMPUTERKONSOLE - (DISPLAY)

TIME

Zeigt die **Dauer** der Übung, bei Null beginnend, an, oder zählt eine noch fehlenden Zeitspanne ab einem eingestellten zeitlich Wert zurück..

CALORIES

Zeigt den **Kalorienverbrauch** während der Übung an (in Kilokalorien, theoretischer Wert).

PULSE

Zeigt die vom Herzfrequenzmesser und den Handpulsensoren gemessene **Herzfrequenz** an. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben. Die auf dem Display angegebenen Daten stellen lediglich einen annähernden Referenzwert dar. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinischer Daten.

SPEED

Zeigt die **Geschwindigkeit** der Laufmatte in km/h an.

INCLINE

Zeigt den **Steigungslevel** des Laufdecks an.

DISTANCE

Zeigt die von Beginn der Übung zurückgelegte **Teilstrecke** an.

SÄULE HR%

Zeigt die **HERZFREQUENZ** in Prozent während der Übung an.

Zur Messung der Herzfrequenz müssen entweder ein Brustgurt (als Zubehör erhältlich) getragen oder mit den Händen die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung umschlossen werden.

GRAFISCHES DISPLAY

Das zentrale grafische Display zeigt das Profil der Trainingsprogramme mit Hilfe einer Grafik mit den näherungsweise Angaben der Intensität des Trainings (Übungsfortschritt auf der Grundlage von Steigung und Geschwindigkeit, je nachdem, ob die Anzeige SPEED oder INCLINE aufleuchtet) sowie einen hintergrundbeleuchteten Ring mit der Angabe „Rundenanzahl“, bestehend aus einer Reihe von LEDs, die sich entsprechend dem Übungsfortschritt anstellen und eine Runde von 400 Metern in der Leichtathletik simulieren, an.

INFORMATIONSDISPLAY

Das alphanumerische Informationsdisplay zeigt während der Übung abwechselnd alle übungsbezogenen Informationen an: Pace, Vertical, Mets, Seg. Time, Speed, Data Scan. Das Display zeigt darüber hinaus sämtliche Informationen bezogen auf Programmeinstellungen, Alarmmeldungen und Störungen an.

PACE - Zeigt das **DURCHSCHNITTICHE TEMPO** beim Laufen oder Gehen in Minuten pro Kilometer an.

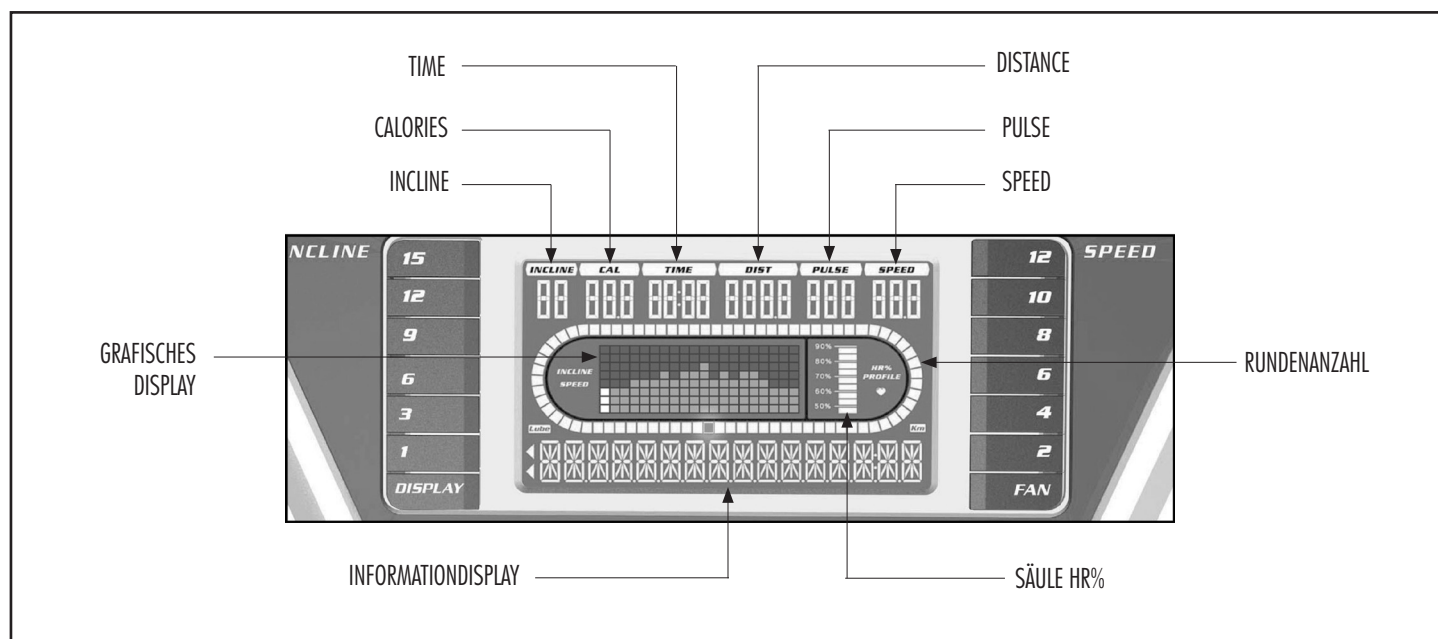
VERTICAL - Zeigt den Höhenunterschied im Laufe der Übung infolge der Veränderung der Steigung des Laufdecks an.

METS - Ein MET (Metabolic Equivalent of Task) ist die Maßeinheit, die zur Charakterisierung des „Stoffwechselverbrauchs“ verwendet wird und auf dem Sauerstoffverbrauch in der Ruhephase basiert.

Ein MET entspricht 1 kcal / kg / Stunde.



HINWEIS: Wird das Gerät für einige Minuten nicht benutzt, schaltet sich das Display aus Energiespargründen automatisch aus.





COMPUTERKONSOLE - (TASTEN)

START

Drücken Sie die grüne Taste, um die Übung und das Laufband hinsichtlich aller Einsatzmöglichkeiten zu starten.

PAUSE / STOP / RESET

- Drücken Sie die rote Taste ein Mal, um das Laufband zum Stillstand zu bringen. Die Übung befindet sich im Pause-Modus. Drücken Sie die Taste START, um die Übung wieder aufzunehmen; Die Pause hat eine Dauer von höchstens 5 Minuten. Nach Ablauf werden alle Daten der laufenden Übung gelöscht.
- Drücken Sie die rote Taste zwei Mal, um die laufende Übung zu beenden. Das Informationsdisplay fasst sämtliche Daten der Übung zusammen. Darüber hinaus ist es möglich, das Übungsprofil als benutzerdefiniertes Profil unter Programm Custom zu speichern.
- Drücken Sie die rote Taste drei Mal oder halten Sie sie für 3 Sek. gedrückt, um die laufende Übung abubrechen, alle Daten auf Null zu stellen und zur Start-up-Modalität zurückzukehren.
- Drücken Sie diese Taste während der Eingabe der Programmparameter, um zur vorhergehenden Eingabe zurückzukehren.

SPEED +/- - Geschwindigkeit der Laufmatte

- Drücken Sie im Laufe der Übung die Tasten SPEED, um die Geschwindigkeit der Laufmatte zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie sie nur einmal, um kleine Veränderungen vorzunehmen, halten Sie sie länger gedrückt, um den Wert der Geschwindigkeit schneller zu verändern.
- Drücken Sie die Tasten im Stand-by-Modus, um die Programmdaten einzugeben.

INCLINE UP/DOWN - Steigung des Laufdecks

- Drücken Sie im Laufe der Übung die Tasten INCLINE, um die Steigungslevel des Laufdecks zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie sie nur einmal, um kleine Verän-

derungen vorzunehmen, halten Sie sie länger gedrückt, um den Steigungslevel schneller zu verändern.

- Drücken Sie die Tasten im Stand-by-Modus, um die Programmdaten einzugeben.

PROGRAMME

- Drücken Sie eine der Tasten auf dem Zentralsdisplay, um eine der verfügbaren Trainingsmodalitäten auszuwählen.

ENTER

- Drücken Sie während der Eingabe der Übungsparameter die Taste ENTER, um die Eingabe der Daten zu bestätigen.
- Drücken Sie während der Übung die Taste ENTER, um die Anzeige des grafischen Profils der Geschwindigkeit mit der der Steigung abzuwechseln.

SCHNELLTASTEN FÜR GESCHWINDIGKEIT UND STEIGUNG

Wenn eine der Schnelltasten des Laufbandes gedrückt wird, wird das Laufband auf die Geschwindigkeit oder den Steigungslevel gebracht, der auf der Schnelltaste angegeben ist..

DISPLAY

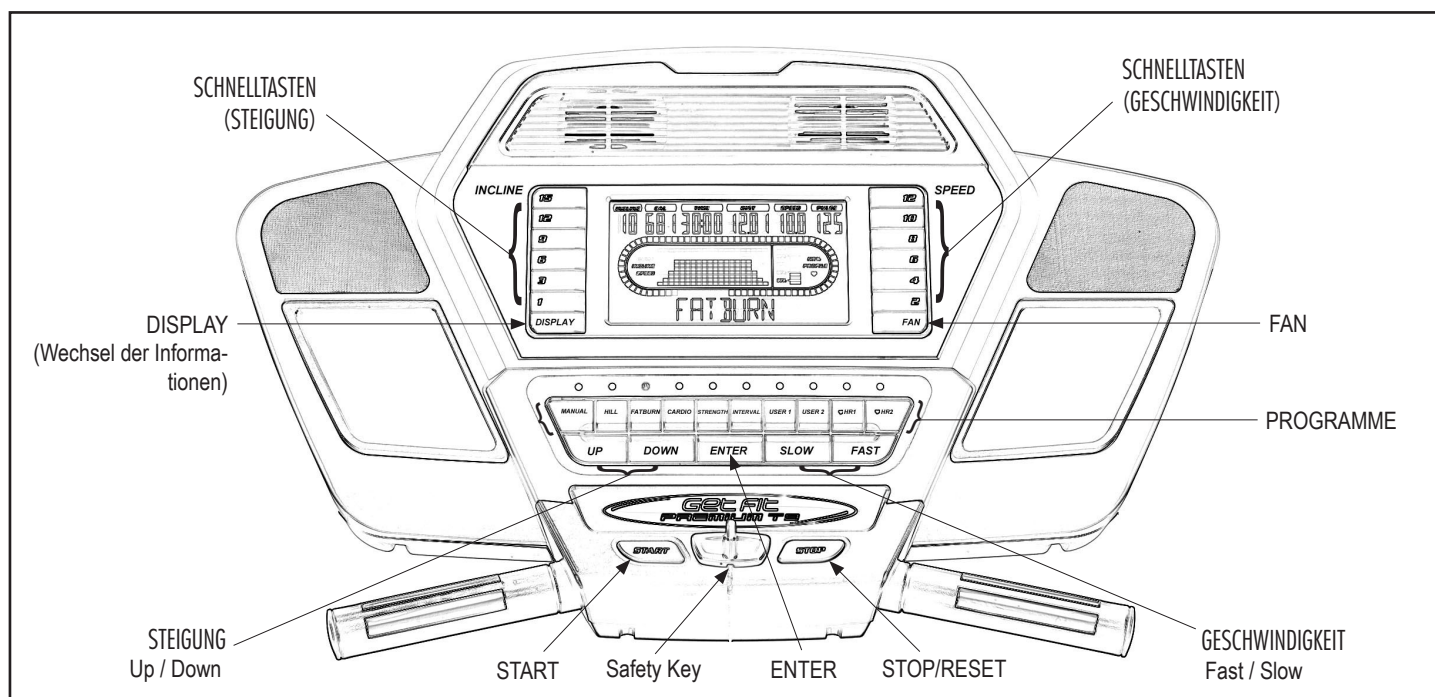
Auf dem Informationsdisplay wechseln sich die Angaben zur laufenden Übung nach jedem Drücken der Taste DISPLAY ab oder automatisch alle 5 Sekunden, wenn die Funktion DATA SCAN aktiviert wird.

FAN

Drücken Sie die Taste FAN, um die Ventilatoren im oberen Bereich der Konsole ein- und auszuschalten.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel ist eine wichtige Sicherheitsvorrichtung. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel nach jeder Nutzung des Produktes.





EINSCHALTEN QUICK START

EINSCHALTEN

- Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie den sich auf der vorderen Seite des Laufbandes befindlichen roten Netzschalter I=ON O=OFF, neben dem Netzstecker. Sobald das Gerät eingeschaltet ist, leuchtet die rote Lampe des Netzschalters auf.

Nachdem das Gerät eingeschaltet ist, positionieren Sie den Sicherheitsschlüssel auf der entsprechenden Magnetablage. Das Display führt nunmehr einige diagnostische Tests durch, und für einen kurzen Zeitraum leuchten alle LEDs auf, d.h. für einige Sekunden werden die Gesamtnutzungszeit des Gerätes, die Gesamtstrecke (ODO) und die Version der Firmware angezeigt. Im Anschluss daran zeigt das grafische Display eine Aufstellung der verschiedenen Programmprofile der vorhandenen Trainingsprogramme an.

Wird das Gerät für 30 Minuten nicht benutzt, schaltet sich das Display aus Energiespargründen automatisch aus.

QUICK START

- Stellen Sie das Gerät an, steigen Sie auf das Laufdeck und verbinden Sie den Sicherheitsschlüssel mit der Konsole.
- Drücken Sie die Taste START. Nach einem Countdown von drei Sekunden beginnt die Laufmatte, sich bei Mindestgeschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie die Tasten SPEED und INCLINE auf dem Display, um die Geschwindigkeit und die Steigung zu regulieren.
- Die Werte TIME, DISTANCE und CALORIES steigen entsprechend dem Fortschritt der Übung. Der Wert PULSE zeigt die Herzfrequenz an, wenn die Handsensoren auf den Handläufen umfasst werden oder wenn ein Herzfrequenzmesser getragen wird.
- Werden die Schnelltasten gedrückt, kann man auf schnelle Weise die auf den Tasten angegebenen Geschwindigkeits- oder Steigungswerte erreichen.



PAUSE UND NOTHALT

- Ist das Laufband in Funktion, drücken Sie die Taste STOP, um es anzuhalten und die Übung zu unterbrechen. Die Geschwindigkeit des Laufbandes nimmt nach und nach ab. Das Laufdeck senkt sich bis zum kleinsten Steigungswinkel. Die Daten der laufenden Übung werden für fünf Minuten gespeichert, innerhalb derer die Übung durch das Drücken der Taste START an der Stelle, an der sie unterbrochen wurde, wiederaufgenommen werden kann. Nach Ablauf von fünf Minuten werden alle Daten gelöscht.



Wenn Sie eine Übung aus dem Pausestatus wiederaufnehmen, seien Sie darauf gefasst, dass Laufmatte und Laufdeck wieder die Geschwindigkeits- und Steigungswerte annehmen, die sie vor Unterbrechung der Übung hatten.

- Um die laufende Übung abubrechen, drücken Sie zweimal die Taste STOP. Die Laufmatte hält an, und der Computer zeigt eine Zusammenfassung der Daten der durchgeführten Übung an.
„Program end press stop to end or Custom key to save“.
- Um ein Programm abubrechen, sämtliche Daten zu löschen und zur Ausgangsposition zurückzukehren, halten sie die Taste STOP für mindestens 3 Sekunden gedrückt.

NOTHALT

Um die Übung sofort zu unterbrechen und die Laufmatte anzuhalten, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole. Das Display schaltet sich aus.



MANUELLES PROGRAMM

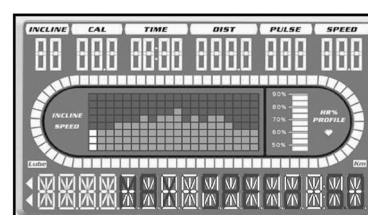
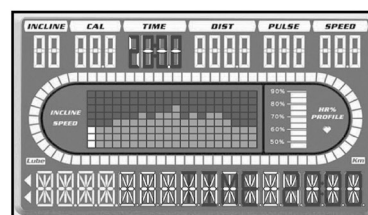
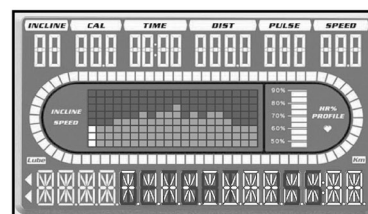
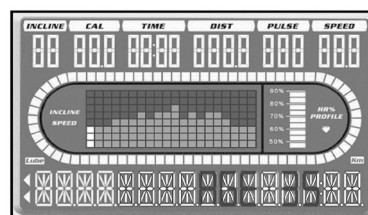
Mit Hilfe des manuellen Programms können Sie Übungen in völliger Freiheit ausführen; zu jeder Zeit kann die Geschwindigkeit der Laufmatte variiert werden.

Verglichen mit dem Quick-Start-Modus können Sie sich im manuellen Programm Ziele stecken wie die Dauer der Übung, die zurückzulegende Strecke oder die zu verbrauchenden Kalorien.

- Stellen Sie das Gerät an, steigen Sie auf das Laufdeck und verbinden Sie den Sicherheitsschlüssel mit der Konsole.
- 1) Drücken Sie die Taste MANUAL (Manuelles Programm) an der Seite des Displays und bestätigen Sie mit der Taste ENTER. (Hinweis: Durch Drücken der Taste START bei jedem Eingabeschritt wird zur Folgeeinstellung übergesprungen und die Standarteinstellung zugrunde gelegt).
- 2) Das Informationsdisplay zeigt AGE an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 3) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 4) Das Informationsdisplay zeigt TIME an (Ausgangswert 30 Minuten). Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie die **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

Maximale Geschwindigkeit: nur bei voreingestellten Programmen.

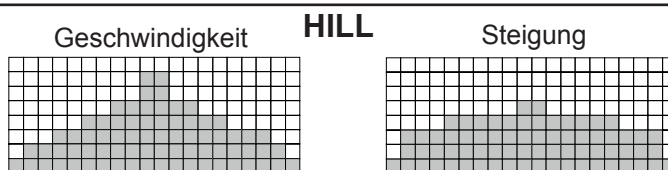
- 5) Das Informationsdisplay zeigt MAX SPEED an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie **Maximale Geschwindigkeit** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 6) Drücken Sie, nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, die Taste START, um die Übung im manuellen Modus zu starten. Nach 3 Sekunden beginnt die Laufmatte, sich bei Mindestgeschwindigkeit zu bewegen.
- 7) Drücken Sie Tasten SPEED und INCLINE, um Geschwindigkeit und Steigung in Echtzeit zu regulieren.
- 8) Der Wert TIME zählt die noch fehlende Zeitspanne ab dem eingestellten Wert zurück, während sich die Werte DISTANCE und CALORIES dem Übungsverlauf entsprechend erhöhen.
- 9) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden. Nach Ende der Übung zeigt das Informationsdisplay eine Zusammenfassung der Übung an. Danach kehrt die Konsole in den Ausgangsstatus zurück.



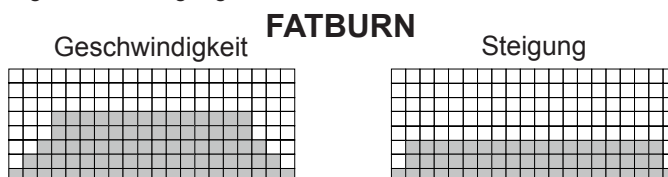
VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Wählen Sie nach Abschluss des Autotests des Displays eines der voreingestellten Programme durch das Drücken der entsprechenden Taste auf dem grafischen Display aus. Mit Hilfe der voreingestellten Programme kann das Gerät unmittelbar auf schnelle Weise genutzt werden. Der Computer verfügt über 5 voreingestellte Programme. Jedes Programm wurde im Hinblick auf unterschiedliche Trainingsziele entwickelt. Nach Eingabe der maximalen Intensität kontrolliert das Programm ganz automatisch die Übung (vgl. Trainingsprofile auf der Abbildung).

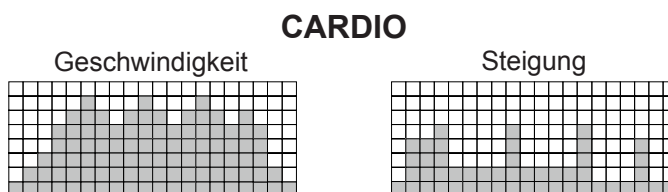
- Stellen Sie das Gerät an, steigen Sie auf das Laufdeck und verbinden Sie den Sicherheitsschlüssel mit der Konsole.
- 1) Wählen Sie ein voreingestelltes Programm durch Drücken eines der 5 Tasten an der Seite des Displays aus und bestätigen Sie mit der Taste ENTER. (Hinweis: Durch Drücken der Taste START bei jedem Eingabeschritt wird zur Folgeeinstellung übergesprungen und die Standardeinstellung zugrunde gelegt).
- 2) Das Informationsdisplay zeigt AGE an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 3) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 4) Das Informationsdisplay zeigt TIME an (Ausgangswert 30 Minuten). Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie die **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 5) Das Informationsdisplay zeigt MAX SPEED an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie **Maximale Geschwindigkeit** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 6) Drücken Sie, nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, die Taste START, um die Übung zu starten oder die Taste STOP, um die Eingabe zu verändern.
- 7) Das Programm beginnt auf der Grundlage des ausgewählten Profils. Es ist zu jeder Zeit möglich, durch Drücken der Tasten SPEED oder INCLINE die Intensität der Übung zu erhöhen oder zu verringern.
- 9) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden. Nach Ende der Übung zeigt das Informationsdisplay eine Zusammenfassung der Übung an. Danach kehrt die Konsole in den Ausgangsstatus zurück



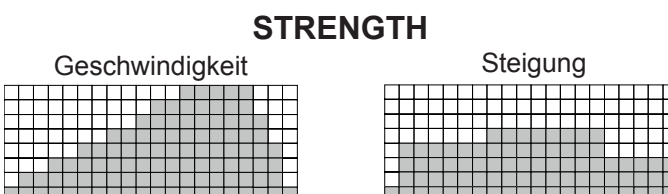
Das Programm HILL simuliert das Wandern in den Bergen bei schrittweiser Zu- und anschließender Abnahme von Geschwindigkeit und Steigung.



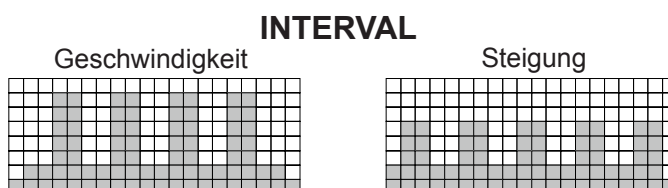
Das Programm FATBURN ist auf eine intensive und längere Kraftanstrengung ausgerichtet, ideal um schnelle Fett zu verbrennen. Um das Trainingsergebnis dieses Programms noch zu verbessern, ist es notwendig, während der Übung den Schwellenwert der Herzfrequenz zwischen 60% und 70% zu halten.



Das Programm CARDIO ist auf die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen ausgerichtet und daher ideal zu Stärkung des Herzens und zur Verbesserung des Blutflusses. Wie auf der Grafik näher dargestellt, verfügt das Programm über einen variablen aber gleichmäßigen Verlauf.



Das Programm STRENGTH ist auf die Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und der Muskelkraft in Beinen und Gesäß ausgerichtet und sieht einen schrittweisen Anstieg der Geschwindigkeit bis zur Maximalgeschwindigkeit vor, die für 25 % der Übung beibehalten wird. Die Steigung ist steil, aber moderat und konstant.



Das Programm INTERVAL ist auf die Verbesserung der aeroben Fähigkeiten ausgerichtet und wechselt Trainingseinheiten hoher Intensität mit solchen niedriger Intensität ab, ohne im Schwierigkeitsgrad anzusteigen.

PROGRAMM CUSTOM

Mit Hilfe des benutzerdefinierten Programms Custom ist es möglich, sich ein eigenes personalisiertes Trainingsprofil anzulegen oder ein bereits ausgeführtes manuell zu speichern und ihm einen Namen zuzuordnen.

- Stellen Sie das Gerät an, steigen Sie auf das Laufdeck und verbinden Sie den Sicherheitsschlüssel mit der Konsole.
- 1) Drücken Sie die Taste *Custom*: Sollte im Speicher bereits ein Programm vorhanden sein, zeigt das Informationsdisplay den Namen des Programms Custom an, während das grafische Display das Profil anzeigt. Bestätigen Sie mit der Taste START, um das Programm Custom zu starten oder drücken Sie die Taste ENTER, um es zu löschen oder ein neues zu erstellen. Wählen Sie sodann zwischen "Run=NO" oder "Delete=Yes" und ordnen Sie dem Programm einen neuen Namen zu.
 - 2) Sollte sich im Speicher kein Programm befinden, wird um die Eingabe des Namens des Programms Custom gebeten. Das Informationsdisplay zeigt das Kürzel „A“ an. Um den Programmnamen einzugeben (max. 7 Buchstaben), drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um die einzelnen Buchstaben einzugeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
Wenn Sie die Eingabe des Programmnamens beendet haben, drücken Sie die Taste STOP, um den Namen zu speichern und zum nächsten Schritt überzugehen.
 - 3) Das Informationsdisplay zeigt AGE an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
 - 4) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
 - 5) Das Display 'Time' leuchtet (Ausgangswert 20 Minuten). Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
 - 6) Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, zeigt das grafische Display die erste blinkende Säule, der die Geschwindigkeit zugeordnet wird. Geben Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Tasten UP/DOWN für die erste Säule ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER, um zum nächsten Schritt überzugehen.
 - 7) Die zweite Säule blinkt. Ihr ist die gleiche Geschwindigkeit zugeordnet, wie der ersten. Wiederholen Sie die Eingabe so wie im Falle der ersten Säule und bestätigen Sie mit der Taste ENTER, um zum nächsten Schritt überzugehen. Ordnen Sie allen Säulen eine Geschwindigkeit zu.

- 8) Nach Eingabe der Geschwindigkeitswerte blinkt auf dem grafischen Display erneute die linke Säule, der nunmehr die Steigung des Trainingsplans zugeordnet werden muss. Geben Sie die Steigung mit Hilfe der Tasten UP/DOWN für die erste Säule ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER, um zum nächsten Schritt überzugehen. Gehen Sie bei der Eingabe der Steigungswerte bis zur 24. Säule so wie bei der Eingabe der Geschwindigkeit vor.
- 9) Wenn Sie die Eingaben abgeschlossen haben, drücken Sie die Taste START, um das Programm CUSTOM zu starten und es zu speichern.
- 10) Das Programm beginnt auf der Grundlage des eingestellten Profils. Es ist zu jeder Zeit möglich, durch Drücken der entsprechenden Tasten die Geschwindigkeit und die Steigung der Übung zu erhöhen oder zu verringern. Die Änderung der Geschwindigkeit und/oder der Steigung erfolgt nur für die aktuelle Phase der Übung, d.h. im Bereich der Säule, in der sich das Programm gerade befindet. Geht die Übung eine Stufe weiter (nächste Säule), werden wieder die gespeicherten Werte zugrunde gelegt.
- 11) Während der Übung können die Daten der laufenden Übung auf dem Informationsdisplay angezeigt werden. Drücken Sie dazu die entsprechende Taste auf dem Display. Durch Drücken der Daten SCAN wechseln sich die Angaben zur laufenden Übung automatisch ab. Das grafische Display zeigt das Übungsprofil und die Anzahl der zurückgelegten Runden im "Rundensimulator" an.
- 12) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden.
Nach Ende der Übung zeigt das Informationsdisplay eine Zusammenfassung der Übung an. Danach kehrt die Konsole in den Ausgangsstatus zurück.

PROGRAMM HRC (HERZFREQUENZSTEUERUNG)

Das HRC-Programm ist ein Trainingsprogramm, bei dem der Computer automatisch die Steigung des Laufdecks und die Geschwindigkeit der Laufmatte auf der Grundlage der gemessenen Herzfrequenz reguliert.

Das HRC-Programm sieht den Gebrauch eines Brustgurtes vor, da die Handsensoren kein gleichmäßiges Ablesen der Herzfrequenz garantieren. Darüber hinaus ist es notwendig, die Handsensoren mit beiden Händen stets umfasst zu halten, was zur Einschränkung der Bewegungsfreiheit führt und das richtige Gleichgewicht während des Laufes beeinträchtigt.

Es ist wichtig, dass der Nutzer den richtigen Herzfrequenzschwellenwert eingibt. Halten Sie sich hierzu an die Angaben im Abschnitt „Trainingsprogramm“.



SOLLTE AUF DEM DISPLAY DER ERFASSTE HERZFREQUENZWERT NICHT KORREKT UND UNZUVERLÄSSIG SEIN, SOLLTE DAS HRC-PROGRAMM SOFORT UNTERBROCHEN UND DAS PROBLEM IN BEZUG AUF DIE ERFASSUNG DER HERZFREQUENZWERTE GELÖST WERDEN.

- Stellen Sie das Gerät an, steigen Sie auf das Laufdeck und verbinden Sie den Sicherheitsschlüssel mit der Konsole.
- 1) Drücken Sie die Taste HR1 (60% der maximalen Herzfrequenz – Übung auf Fettverbrennung ausgerichtet) oder die Taste HR2 (80% der maximalen Herzfrequenz – Cardio-Training).
Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 2) Das Informationsdisplay zeigt AGE an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 3) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an. Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 4) Das Informationsdisplay zeigt HR%. Mit Hilfe der Tasten SPEED kann der Herzfrequenzschwellenwert eingegeben werden, mit dem Sie die Übung ausführen möchten (Halten Sie sich hierzu an die Angaben im Abschnitt „Trainingsprogramm“). Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 5) Das Informationsdisplay zeigt TIME an (Ausgangswert 30 Minuten). Mit Hilfe der Tasten SPEED können Sie die **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 6) Drücken Sie, nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, die Taste START, um die Übung zu starten oder die Taste STOP, um die Eingaben zu verändern.

7) Es ist zu jeder Zeit möglich, die in Bezug auf den Herzfrequenzschwellenwert (heart rate level) gemachten Angaben durch Drücken der Tasten INCLINE zu verändern. Die Intensität der Übung kann darüber hinaus durch das Verändern der Geschwindigkeit der Laufmatte mit den Tasten SPEED erhöht oder verringert werden.

8) Im Laufe der Übung können durch Drücken der Taste ENTER die entsprechenden Informationen der Übung auf dem Informationsdisplay angezeigt werden.

9) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden.

Wird während der Übung eine höhere Herzfrequenz als die des Schwellenwertes (heart rate level) beibehalten, lässt der Computer einen Ton erklingen und beendet die Übung.

Nach Ende der Übung zeigt das Informationsdisplay eine Zusammenfassung der Übung an. Danach kehrt die Konsole in den Ausgangsstatus zurück.

FITNESS TEST

Der Fitness-Test basiert auf dem Gerkin-Protokoll. Hierbei handelt es sich um einen submaximalen indirekten Test, der die Qualität des Herz-Kreislauf-Systems und die Trainingsbedingungen des Nutzers bestimmt.

Während des Tests wechseln sich Bandgeschwindigkeit und Laufdecksteigung ab. Er hat eine variable Dauer von einigen Minuten (bis höchstens 11 Minuten), je nach körperlicher Verfassung und Trainingskondition (die benötigte Zeit bestimmt die körperliche Verfassung).

Die Test endet in dem Moment, in dem der Höchstwert von 85% des maximalen Herzschlages erreicht wird (altersabhängig, vergleiche die Angaben im Abschnitt „Hinweise zum training“ - seite 51).

Im Laufe des Tests wird ein Herzschlag von 110 bpm und 85% der Maximalwertes beibehalten.

Nach Beendigung des Test ist es möglich, den maximalen Sauerstoffverbrauch pro Minute (VO_{2max} relativ) zu ermitteln, ein notwendiger Wert, die Qualität des Herz-Kreislauf-Systems festzustellen.

Die American Heart Association hat im Jahr 1972 eine Tabelle erstellt, in der die verschiedenen Trainingszustände auf der Grundlage von Alter, Geschlecht und relativem VO_{2max} klassifiziert werden (vgl. Tabelle unten).

Personen, die für den Fitness-Test geeignet sind:

- Der Test sollte nur von sehr gut trainierte Personen durchgeführt werden, die sich zuvor einer ärztlichen Kontrolle bei einem Arzt unterzogen haben und die über eine sportärztliche Bescheinigung verfügen, aus der sich ergibt, dass sie die geistig-körperlichen Voraussetzungen mitbringen, um hohe körperliche Kraftanstrengungen zu bewältigen.
- Der Test sollte nur von solchen Personen durchgeführt werden, die ausreichend vorbereitet und aufgewärmt sind.
- Der Test sollte nur von solchen Personen durchgeführt werden, die KEINE Substanzen zu sich genommen haben, die zu Risiken führen können (Koffein, Alkohol usw.).

DER TEST DARF NUR VON GESUNDEN UND GUT TRAINIERTEN PERSONEN DURCHGEFÜHRT WERDEN, DIE SICH IHRER KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN SICHER SIND, DIE SICH ZUVOR EINER ÄRZTLICHEN UNTERSUCHUNG UNTERZOGEN HABEN UND ÜBER EINE SPORTÄRZTLICHE BESCHEINIGUNG VERFÜGEN.



Es handelt sich NICHT um einen Test, der zwingend in Innenräumen einer gut ausgerüsteten Einrichtung und unter ärztlicher Aufsicht ärztlichen durchzuführen ist. Trotzdem sollte der Test zur Sicherheit im Beisein eines Trainers, eines Freundes oder eines Familienmitgliedes durchgeführt werden



BEZUGSWERTE (VO_{2max})

FRAUEN							
Alter	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	durchschnittlich	gut	sehr gut	ausgezeichnet
18÷25	<28	28 ÷ 32	33 ÷ 37	38 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 56	>56
26÷35	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 44	45 ÷ 52	>52
36÷45	<22	22 ÷ 26	27 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 37	38 ÷ 45	>45
46÷55	<20	20 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 40	>40
56÷65	<18	18 ÷ 21	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 31	32 ÷ 37	>37
65+	<17	17 ÷ 18	19 ÷ 22	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 32	>32

MÄNNER							
Alter	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	durchschnittlich	gut	sehr gut	ausgezeichnet
18÷25	<30	30 ÷ 36	37 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 51	52 ÷ 60	>60
26÷35	<30	30 ÷ 34	35 ÷ 39	40 ÷ 42	43 ÷ 48	49 ÷ 56	>56
36÷45	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 42	43 ÷ 51	>51
46÷55	<25	25 ÷ 28	29 ÷ 31	32 ÷ 35	35 ÷ 38	39 ÷ 45	>45
56÷65	<22	22 ÷ 25	26 ÷ 29	30 ÷ 31	32 ÷ 35	36 ÷ 41	>41
65+	<20	20 ÷ 21	22 ÷ 25	26 ÷ 28	29 ÷ 32	33 ÷ 37	>37

Vorgehensweise bei der Durchführung des Fitness-Tests:

Zu Ermittlung der Herzfrequenz kann der Test auch durch Umschließen der Handsensoren auf den Handläufen mit beiden Händen durchgeführt werden. Trotz allem ist der Gebrauch eines Brustgurt mit Herzfrequenzmesser zu bevorzugen.

- 1) Drücken Sie die Taste *Fit Test*. Das Informationsdisplay zeigt: *GERKIN PROTOCOL PRESS ENTER TO MODIFY* an. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 2) Das Informationsdisplay zeigt *AGE* an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 3) Das Informationsdisplay zeigt *WEIGHT* an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
- 4) Das Informationsdisplay zeigt *PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY* an. Drücken Sie die Taste START, um die Übung zu starten oder die Taste ENTER, um die Eingaben in Bezug auf Alter und Körpergewicht zu verändern.

Während des Fitness-Tests:

- Der Computer führt den Test nur dann aus, wenn er Informationen über den Herzschlag durch die Handsensoren oder den Brustgurt mit Herzfrequenzmesser erhält; die körperliche Belastung des Tests basiert auf der ermittelten Herzfrequenz.
- Der Test beginnt nach einer Aufwärmphase von 3 Minuten (Warm Up). Im Laufe des Tests werden folgende Informationen angezeigt:
 - a. Time (Dauer der Aufwärmphase und Gesamtdauer des Tests)
 - b. Incline (Steigung in Prozent)
 - c. Distance (zurückgelegte Strecke im km)
 - d. Speed (Geschwindigkeit im km/h)
 - e. Mitteilungen (Das Informationsdisplay wechselt die Informationen zu den Testphasen (Aufwärm-, Test- und Abkühlphase) mit denen über den Herzschlag und den gewünschten Höchstwert des Herzschlages ab).
- Sollte während der Testphase die Taste STOP gedrückt werden, zeigt das Display den Fehler „Test invalid“ an.
- Sollte während der Testphase kein Herzschlag ermittelt werden können, zeigt das Display den Fehler „Check pulse“ an.

Testende:

- Es folgt eine Abkühlphase von 1 bis 3 Minuten (je nachdem, wie viel Zeit für den Test in Anspruch genommen wurde). Das Informationsdisplay zeigt abwechselnd *3 MIN COOL DOWN* und das TESTERGEBNIS an.
- Nach der Abkühlphase zeigt das Display *TEST OVER PRESS STOP TO END OR ENTER TO SEE SCORE* an. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER, um die Testergebnisse anzuzeigen (Die Testergebnisse werden für 10 Sekunden angezeigt. Danach werden sie gelöscht und die Konsole kehrt in den Ausgangsstatus zurück).

F-TEST

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2 kmh	0%	31.15
2.1	1:15	7.2 kmh	2%	32.55
2.2	1:30	7.2 kmh	2%	33.6
2.3	1:45	7.2 kmh	2%	34.65
2.4	2:00	7.2 kmh	2%	35.35
3.1	2:15	8.0 kmh	2%	37.45
3.2	2:30	8.0 kmh	2%	39.55
3.3	2:45	8.0 kmh	2%	41.3
3.4	3:00	8.0 kmh	2%	43.4
4.1	3:15	8.0 kmh	4%	44.1
4.2	3:30	8.0 kmh	4%	45.15
4.3	3:45	8.0 kmh	4%	46.2
4.4	4:00	8.0 kmh	4%	46.5
5.1	4:15	8.8 kmh	4%	48.6
5.2	4:30	8.8 kmh	4%	50
5.3	4:45	8.8 kmh	4%	51.4
5.4	5:00	8.8 kmh	4%	52.8
6.1	5:15	8.8 kmh	6%	53.9
6.2	5:30	8.8 kmh	6%	54.9
6.3	5:45	8.8 kmh	6%	56
6.4	6:00	8.8 kmh	6%	57
7.1	6:15	9.6 kmh	6%	57.7
7.2	6:30	9.6 kmh	6%	58
7.3	6:45	9.6 kmh	6%	60.2
7.4	7:00	9.6 kmh	6%	61.2
8.1	7:15	9.6 kmh	8%	62.3
8.2	7:30	9.6 kmh	8%	63.3
8.3	7:45	9.6 kmh	8%	64
8.4	8:00	9.6 kmh	8%	65
9.1	8:15	10.4kmh	8%	66.5
9.2	8:30	10.4kmh	8%	68.2
9.3	8:45	10.4kmh	8%	69
9.4	9:00	10.4kmh	8%	70.7
10.1	9:15	10.4kmh	10%	72.1
10.2	9:30	10.4kmh	10%	73.1
10.3	9:45	10.4kmh	10%	73.8
10.4	10:00	10.4kmh	10%	74.9
11.1	10:15	11.2kmh	10%	76.3
11.2	10:30	11.2kmh	10%	77.7
11.3	10:45	11.2kmh	10%	79.1
11.4	11:00	11.2kmh	10%	80



WARTUNGS-MENÜ

Um die Sonderfunktionen aufzurufen, halten Sie die Tasten START, STOP und ENTER gleichzeitig für mindestens 5 Sekunden gedrückt. Das Informationsdisplay zeigt "Engineering mode menu" (oder "Maintenance menu", je nach Modell) an. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um einen Menüpunkt auszuwählen. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER. Im folgenden werden die Funktionen des Wartungs-Menüs beschrieben.

A. Key-Test (prüft die Funktionalität aller Tasten des Computers).

B. Display-Test (prüft die Funktionalität aller Displays).

C. Functions (drücken Sie die Taste ENTER, um das Menü Functions aufzurufen und nutzen Sie die Tasten UP/DOWN, um durch das Menü zu scrollen).

I Display-Mode: Durch Drücken der Taste ON wird die automatische Abschaltung nach 30-minütigem Nichtgebrauch aktiviert.

II Pause-Mode: Durch Drücken der Taste ON wird das Gerät für maximal 5 Minuten in den Pausestatus versetzt. Nach Ablauf der Zeit wird die Konsole in den Ausgangsstatus zurückversetzt.

III Maintenance: Reset des Kilometerzählers (ODO). Stellt die seit der ersten Nutzung zurückgelegte Strecke auf Null.

III Units: Ändert die Maßeinheiten des Computers vom internationalen Einheitssystem ins angloamerikanische Maßsystem.

IV Key-Tone: Durch Drücken der Taste ON wird ein akustische Signalton während der Übungseinheit aktiviert.

D. Security: Blockiert die Tastatur gegenüber nichtberechtigten Nutzern. Um die Funktionstüchtigkeit der Tastatur wiederherzustellen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten START und ENTER für mindestens 3 Sekunden.



SONDERAUSSTATTUNGEN

- FAN**

Der in der Konsole integrierte Ventilator erfrischt das Gesicht des Nutzers während des Trainings. Drücken Sie die Taste FAN, um den Ventilator an- und auszuschalten.



Es wird empfohlen, den Ventilator von Beginn der Übung an zu benutzen. Der Ventilator sollte nicht erst dann eingeschaltet werden, wenn der Körper bereits aufgewärmt ist und schwitzt.



Es dürfen keine Gegenstände zwischen die Ventilatorflügel gelangen.

- HERZFREQUENZMESSER**

Das Gerät ist mit einem Funkempfänger ausgestattet, der mit dem im Brustgurt Polar® T34 integrierten Sender kompatibel ist (Brustgurt als Zubehör erhältlich).



WARTUNG



Stellen Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie mit den Reinigungs- und Wartungsarbeiten beginnen.



Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.



Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammbaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.



Lösungsmittel wie Öle, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile schädigen und verätzen.

- Wird das Gerät in einer gewerblichen Einrichtung von mehreren Nutzern genutzt, muss es **nach jedem Gebrauch** mit Einwegreinigungstüchern (oder mit einem Reinigungsspray und einem Papiertuch) desinfiziert werden:
 - Reinigen Sie die Konsole mit einem trockenen Tuch. Reiben Sie die Oberfläche nicht zu stark;
 - Reinigen Sie die Handläufe, die seitlichen Trittplächen und die Motorraumabdeckung sowie die weiteren, mit Schweiß in Kontakt gekommenen Oberflächen;
 - Reinigen Sie sorgfältig den Brustgurt und den Herzfrequenzmesser (als Zubehör erhältlich) mit einem feuchten Tuch und milder Seife.
- **Jede Woche:** Reinigen Sie die Laufmatte und die seitlichen Trittplächen. Benutzen Sie dazu einen mit Wasser getränkten Schwamm und milde Seife.
- **Jeden Monat:** Reinigen Sie mit einem Staubsauger den Fußboden unter dem Laufband, um ihn von Staub und normalen Verschleißrückständen der Laufmatte zu befreien. Verschieben Sie dazu das Laufband oder stellen Sie es auf den höchsten Steigungswinkel ein.

LAUFDECK

Das Laufdeck ist ein Verschleißteil. Seine Phenolbeschichtung hat jedoch eine signifikante Minderung der Reibung im Falle einer nicht erfolgten Schmierung zur Folge und garantiert so eine Nutzungsdauer von ca. 30.000 km.

Das Laufdeck muss **jeden Monat** gewartet werden. Die Wartung besteht in der Reinigung mit einem leicht angefeuchteten Mikrofasertuch oder einem feuchten Tuch und milder Seife. Um das Laufdeck zu reinigen, muss die Laufmatte mit einer Hand an den Seiten angehoben und sorgsam die Oberfläche des Laufdecks von Staub befreit werden. Reinigen Sie das Laufdeck soweit wie möglich im mittleren Bereich, damit etwaige Rückstände beseitigt werden, die Reibung hervorrufen und damit die Lebensdauer des Laufbandes beeinträchtigen könnten.

Vergewissern Sie sich vor der Nutzung, dass Laufmatte und Laufdeck trocken sind.



Geben Sie kein Schmiermittel auf das Laufdeck. Die im Schmieröl enthaltenen Lösungsmittel können die spezielle Beschichtung beschädigen.

Das Laufdeck verschleißt hauptsächlich im zentralen Bereich an der Kontaktoberfläche mit der Laufmatte. Nach Ablauf der Lebensdauer der Oberfläche des Laufdecks ist es notwendig, es auszutauschen. Der Techniker des Kundenservices dreht das vorhandene Laufdeck um 180°, damit die zweite noch unversehrte Seite für weitere 30.000 km benutzt werden kann.



LAUFMATTE

Die Laufmatte ist ein Verschleißteil. Ihre Dicke und die Größe der Walzen tragen zu einer langen Lebensdauer bei.

Die Laufmatte muss zusätzlich zum Laufdeck **jeden Monat** gewartet werden. Die Wartung besteht in der Reinigung der Ränder der Laufmatte sowie des Zwischenraumes zwischen Laufmatte und Laufdeck mit einem leicht angefeuchteten Mikrofasertuch oder einem feuchten Tuch und milder Seife. Reinigen Sie mit einem Reinigungsspray (frei von Alkohol, Ammoniak oder sonstigen säurehaltigen/ätzenden Substanzen) und einer weichen Nylonbürste die Oberfläche der Laufmatte und trocknen Sie mit einem trockenen Tuch nach, damit keine Flüssigkeiten in den Motorraum oder auf die Walzen gelangen.



SPANNEN UND ZENTRIEREN DER LAUFMATTE



Bevor Sie die Laufmatte spannen und zentrieren, schalten Sie das Gerät am Netzschalter aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

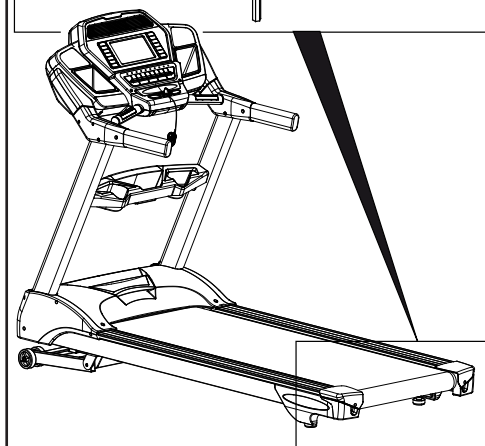
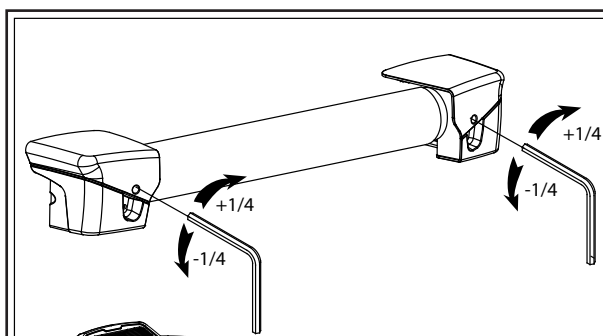
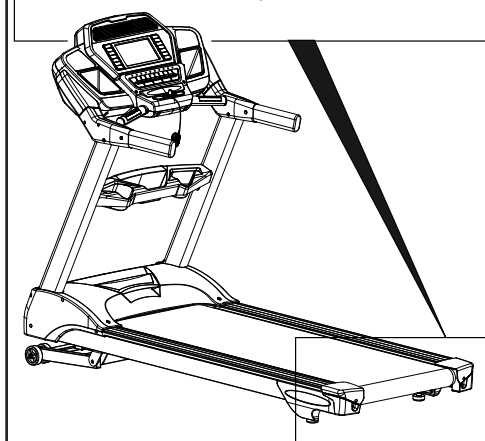
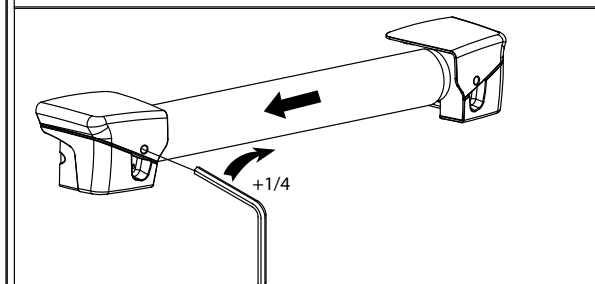
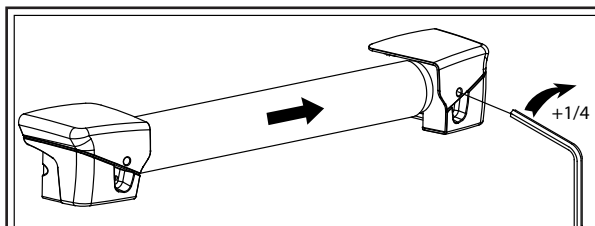
- Im Falle, dass die Laufmatte, während sie in Bewegung ist, nach rechts tendieren sollte, ist es notwendig, die rechte Stellschraube um jeweils eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn zu verstellen.
- Stellen Sie nach jeder Drehung das Gerät an, um die Mattenausrichtung zu überprüfen.
- Sollte die Matte weiterhin nach rechts tendieren, regulieren Sie die linke Stellschraube um eine viertel Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn. Das gleiche gilt, sollte die Laufmatte nach links tendieren.
- Sollten Sie während des Lauftrainings ein Rutschen der Laufmatte auf der vorderen Walze bemerken, muss die Laufmatte gespannt werden. Die Spannung der Laufmatte wird durch das Drehen der Stellschrauben im Bereich der hinteren Walze reguliert, die Sie mit Hilfe zweier kleiner Öffnungen in den hinteren Ecken erreichen können.

- In dem Falle, in dem die Laufmatte nicht ausreichend gespannt sein sollte, regulieren Sie beide Stellschrauben um eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn. Ist die Laufmatte hingegen überspannt, drehen Sie beide Stellschrauben um eine viertel Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn.



Verstellen Sie die Stellschrauben jedes Mal um nicht mehr als eine viertel Drehung.

Eine zu starke Spannung der Laufmatte kann zu einem vorzeitigen Verschleiß der Rollen, Lager und des Motors führen und lässt die Garantie erlöschen.





FEHLERSUCHE

PROBLEM	URSACHE	LÖSUNG
Sie haben das Gerät mit Hilfe des Netzschalters angeschaltet, aber das Display schaltet sich nicht an.	A) Fehlende Netzspannung. B) Netzkabel nicht angeschlossen oder beschädigt. C) Überhitzungsschutz aktiviert. D) Sicherheitsschlüssel gelöst. E) Während der Montage sind die Kabel des Computers nicht richtig verbunden worden.	A) Kontrollieren Sie das Stromkabel und das Aufleuchten der roten Lampe des Netzsteckers. B) Schließen Sie das Stromkabel an. Überprüfen Sie den Netzschalter. C) Drücken Sie die Taste Reset an der Seite des Netzschalters. D) Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel. E) Überprüfen Sie die Montageschritte, um etwaige Fehler zu erkennen.
Ausfall der Sicherung auf der Rückseite der Netzplatine.	A) Zeigt Reibung zwischen Laufdeck und Laufmatte an.	A) Das Laufdeck muss gewendet werden. Wenden Sie sich an den Kundenservice.
Nach Drücken der Taste START läuft der Motor nicht an.	A) Der Motor läuft nicht an, oder er läuft nur nach kurzer Zeit an und das Display zeigt das Kürzel „SL“ an.	A) Wenden Sie sich an den Kundenservice.
Die Laufmatte erreicht die Höchstgeschwindigkeit nicht.	A) Netzspannung unzureichend.	A) Benutzen Sie geeignete Verlängerungskabel mit größerem Durchmesser.



ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgekreuzten Mülltonne weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte unter den Anwendungsbereich der Europäischen Richtlinie RoHS in Bezug auf die Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten (WEEE) fallen.



Das Symbol CE weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte entsprechend den internationalen Vorschriften in Bezug auf die Verwendung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Produkten hergestellt wurden (RoHS - Restriction of Hazardous Substances) und dass keine der elektrischen und elektronischen Bauteile des Produktes Substanzen wie Blei, Merkur, Kadmium, Chrom, Polybromierte Biphenyle (PBB), Polypromierte Diphenylether (PBDE) mit höheren Werten als den gesetzlich vorgesehenen aufweisen.



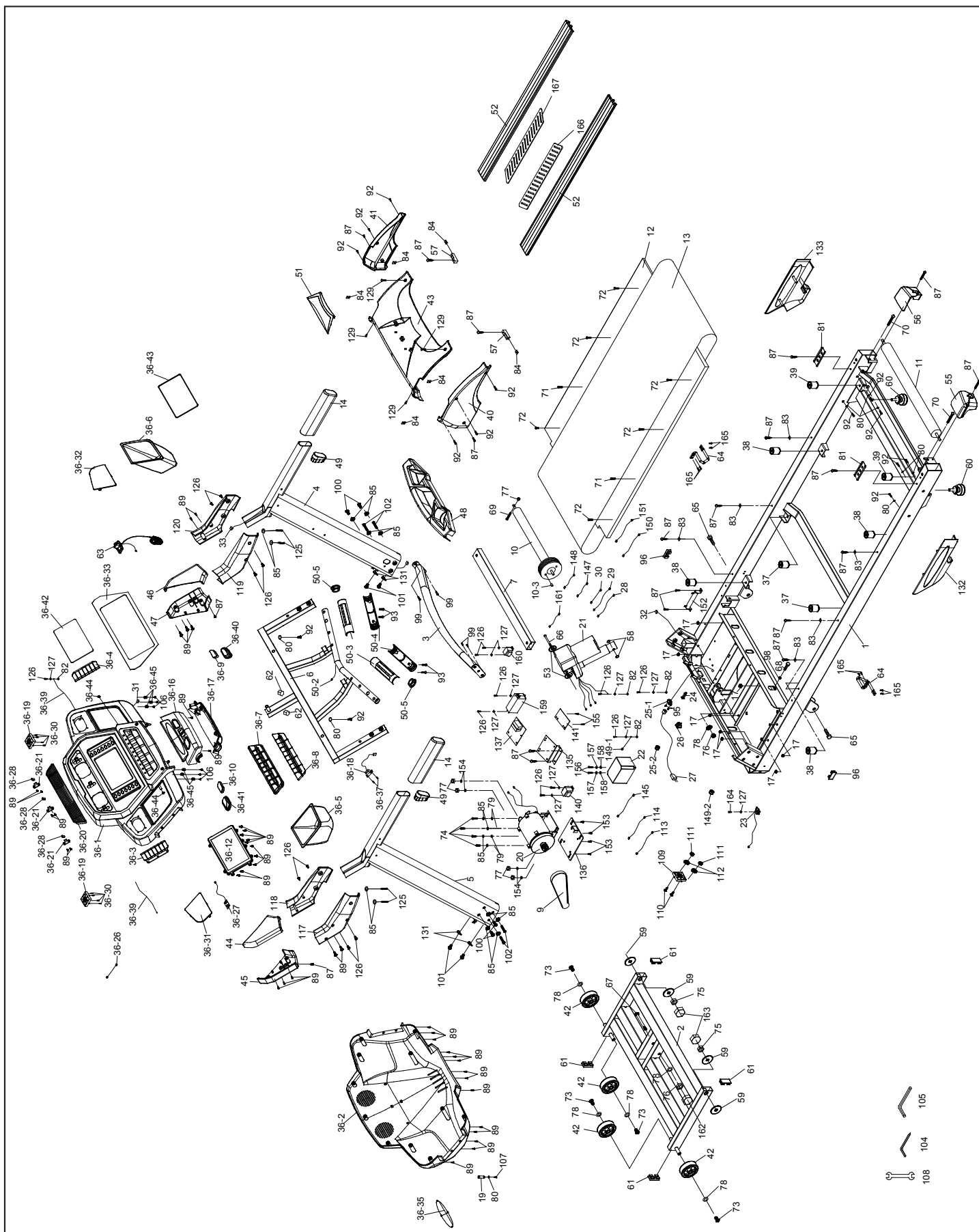
Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die umweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden. Wenden Sie sich wegen genauerer Informationen zur Entsorgung dieses Produktes an Ihre zuständige örtliche Behörde, Müllannahmestelle zur Entsorgung des Hausmülls oder direkt an das Geschäft, bei dem Sie das Produkt erworben haben.



EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH

DEUTSCH





ZUBEHÖRLISTE

Pos.	Beschreibung	Anz.
1	Grundgestell	1
2	Neigungsarm	1
3	Ablagestütze	1
4	Konsolenmast rechts	1
5	Konsolenmast links	1
6	Konsolenhalter	1
7	Verstärkungsleiste	1
9	Übertragungsriemen	1
10	Antriebswalze vorn	1
10-3	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
11	Walze hinten [Umlenkung]	1
12	Laufdeck	1
13	Laufmatte	1
14	Ergonomische Tasten auf Handlauf	2
17	Stift	8
19	Buchse für Sicherheitsschlüssel	1
20	Antriebsmotor AC	1
21	Steigungsmotor	1
22	Strominverter	1
23	Geschwindigkeitssensor verkabelt (1200 mm)	1
24	Thermoschutzschalter	1
25-1	Netzbuchse	1
25-2	Ferritkern	1
26	Netzschalter	1
27	Netzkabel	1
28	Kabel schwarz 70 mm	1
29	Kabel weiß 100 mm	1
30	Kabel schwarz 100 mm	1
31	Kabel oben 800 mm	1
32	Kabel unten 550 mm	1
33	Kabel Mitte 1200 mm	1
36	Konsole	1
36-1	Konsole – Blende vorn	1
36-2	Konsole – Blende hinten	1
36-3	Schnelltasten Steigung	1
36-4	Schnelltasten Geschwindigkeit	1
36-5	Trinkflaschenhalter links	1
36-6	Trinkflaschenhalter rechts	1
36-7	Folientastatur für Funktionen	1
36-8	Tastatur für Funktionen	1
36-9	Taste STOP	1
36-10	Taste START	1
36-12	Elektronische Anzeigetafel	1
36-16	Blende unten vorn	1
36-17	Blende unten hinten	1
36-18	Elektronikplatine Sicherheitsschlüssel	1
36-19	Ventilator	2
36-20	Luftleitblech	1
36-21	Befestigung für Luftleitblech	3
36-26	Verbindungskabel 300 mm	1
36-27	Funkempfängerkarte HR	1
36-28	Stift für Luftleitblechbefestigung	3
36-30	Gewindeschraube ST 3.5x32 mm	8
36-31	Blende für Lautsprecher links	1
36-32	Blende für Lautsprecher rechts	1

Pos.	Beschreibung	Anz.
36-33	Display-Abdeckung	1
36-35	Logo-Aufkleber	1
36-37	Gewindeschraube ST 3x10 mm	2
36-39	Erdungskabel 400 mm	2
36-40	Taste STOP	1
36-41	Taste START	1
36-42	Plexiglasscheibe	1
36-43	Gummidichtung	1
36-44	Kabelführung für Lautsprecher	2
36-45	Befestigung für Lautsprecherblende	6
37	Dämpfung Laufdeck grau	2
38	Dämpfung Laufdeck grün	4
39	Dämpfung Laufdeck schwarz	2
40	Motorraumabdeckung links	1
41	Motorraumabdeckung rechts	1
42	Transportrad	4
43	Motorraumabdeckung	1
44	Sichtblende Handlauf oben links	1
45	Sichtblende Handlauf unten links	1
46	Sichtblende Handlauf oben rechts	1
47	Sichtblende Handlauf unten rechts	1
48	Ablage	1
49	Endstopfen Handlauf	2
50-2	Kabel 500 mm Handsensoren	1
50-3	Handsensoren oben	2
50-4	Handsensoren unten	2
50-5	Endstopfen Handgriffe	2
51	Logo-Aufkleber	1
52	Seitliche Trittfläche	2
53	Kunststoffunterlegscheibe Ø10 x Ø25 x 0.8T	2
55	Walzenabdeckung hinten links	1
56	Walzenabdeckung hinten rechts	1
57	Gewindefeder Motorblende	2
58	Kunststoffunterlegscheibe Ø24 x Ø10 x 3T (A)	2
59	Kunststoffunterlegscheibe Ø50 x Ø13 x 3T (B)	4
60	Nivellierfuß	2
61	Viereckiger Endstopfen	4
62	Hutmutter Ø13 mm	2
63	Sicherheitsschlüssel (Safety Key)	1
64	Bandführung	2
65	Schraube 1/2" x 2-1/2"	2
66	Schraube 3/8" x 1-3/4"	1
67	Schraube 3/8" x 4-1/4"	1
68	Schraube 3/8" x 1-1/2"	1
69	Schraube M8x60 mm	1
70	Schraube M8x80 mm	2
71	Schraube M8x55 mm	2
72	Schraube M8x35 mm	6
73	Schraube 3/8" x 3/4"	4
74	Schraube 3/8" x 1"	4
75	Selbstsichernde Mutter 1/2" x 15T	2
76	Selbstsichernde Mutter 3/8" x 7.0T	2
77	Selbstsichernde Mutter M8	5
78	Flache Unterlegscheibe Ø19 x Ø10 x 1.5T	6
79	Flache Unterlegscheibe Ø25 x Ø10 x 2.0T	4



ZUBEHÖRLISTE

DEUTSCH

Pos.	Beschreibung	Anz.
80	Flache Unterlegscheibe Ø3/16" × Ø15 × 1.5T	9
81	Konkave Unterlegscheibe Ø5.5×27×1T×2.5h	2
82	Zahnunterlegscheibe M5	4
83	Konkave Unterlegscheibe Ø6.5×25×1.5T×5.8h	6
84	Gewindeclip M5	6
85	Federring 3/8" × 2.0T	16
87	Selbstschneidende Schraube 5 × 16 mm	20
89	Gewindeschraube ST3.5 × 12 mm	42
92	Selbstschneidende Schraube 5 × 16 mm	14
93	Selbstschneidende Schraube 3 × 10 mm	4
95	Gewindeschraube ST3 × 10 mm	2
96	Viereckiger Endstopfen	2
98	Mutter 3/8"	1
99	Schraube 5/16" × 3/4"	4
100	Schraube 3/8" × 1"	4
101	Schraube 3/8" × 3/4"	4
102	Schraube 3/8" × 2"	4
104	Sechskantschlüssel M5 + Schraubendreher	1
105	Sechskantschlüssel M6	1
106	Gewindeschraube ST3 × 8 mm	6
107	Gewindeschraube ST3.5 × 40 mm	1
108	Doppelmaulschlüssel 12/14	1
109	Ventilator Motorraum	1
110	Schraube M4 x 35 mm	2
111	Selbstsichernde Mutter M4	2
112	Flache Unterlegscheibe Ø4 × Ø10 × 1.0T	2
113	Ventilator kabel schwarz 200 mm	1
114	Ventilator kabel weiß 200 mm	1
117	Äußere Sichtblende links	1
118	Innere Sichtblende links	1
119	Innere Sichtblende rechts	1
120	Äußere Sichtblende rechts	1
125	Schraube 3/8" × 1-3/4"	4
126	Schraube M5 × 10 mm	18
127	Federring M5	11
129	Schraube M5 × 10 mm	4
131	Gewellte Unterlegscheibe 3/8" × 23 × 1.5T	4
132	Logo-Aufkleber links	1
133	Logo-Aufkleber rechts	1
135	Befestigungsplatte für Schnittstellenkarte	1
136	Halteplatte für Motor	1
137	Schnittstellenkarte	1
140	Netztransformator	1
141	Kühlplatte	1
145	Computerkabel 200 mm	1
147	Verbindungskabel schwarz 250 mm	1
148	Verbindungskabel weiß 250 mm	1
149-1	Erdungskabel 300 mm	1
149-2	Ferritkern	1
150	Verbindungskabel weiß 150 mm	1
151	Verbindungskabel schwarz 200 mm	1
152	Zementwiderstand	1
153	Flachschraube M8 × 20mm	4
154	Flache Unterlegscheibe Ø8.5 × Ø18 × 1.5T	4
155	Niete Ø3.2 × 9.9L	2

Pos.	Beschreibung	Anz.
156	Schraube M4 × 20m/m	2
157	Federring M4	2
158	Flache Unterlegscheibe Ø5 × Ø10 × 1.0T	2
159	Netzfilter	1
160	Transformator	1
161	Verbindungskabel weiß 150 mm	1
162	Hutmutter Ø14 mm	1
163	Hutmutter Ø19 mm	2
164	Schraube M5 × 20 mm	1
165	Selbstschneidende Schraube 5 × 19 mm	8
166	Anti-Rutsch-Aufkleber links	1
167	Anti-Rutsch-Aufkleber rechts	1

DEUTSCH



ERSATZTEILBESTELLUNG

Im Falle der Notwendigkeit einer Ersatzteilbestellung orientieren Sie sich bitte an der Explosionszeichnung auf der vorhergehenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss die folgenden Angaben enthalten:

- 1) Name und Modell des Produktes
- 2) Name des zu ersetzenden Teiles
- 3) Nummer des zu ersetzenden Teiles
- 5) Name und Lieferanschrift.

Zur besseren Übersicht wird empfohlen, die Bestellung mit dem nachfolgenden Bestellformular auszuführen.



Das vorliegende Benutzerhandbuch kann in Bezug auf das in Ihrem Besitz befindliche Produkt geringe Unterschiede aufweisen; es können u.U. Weiterentwicklungen fehlen, die der Hersteller in der Zwischenzeit vorgenommen hat. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Verstehen der Zeichnungen und Beschreibungen haben, können Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter der folgenden Telefonnummer erreichen:

800.046.137 (⌚ 9:00 AM ➔ 12:00 AM)

FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG

Bezeichnung

Vorname

Nachname

Adresse

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Ersatzteilbeschreibung	Anz.	Preis/Stück	Gesamt
Transportkosten				

Schicken Sie das Formular mit der Ersatzteilbestellung an:

fax +39 0471.208310

e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

Hinweis: Die Bestätigung Ihrer Bestellung und das Lieferdatum werden telefonisch vom Kundenservice mitgeteilt.



GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher und gewerblicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts im Falle einer privaten Nutzung (Kauf mit Kassenbon und Einsatz in häuslicher Umgebung) oder von 12 Monaten ab Lieferung des Produkts im Falle einer gemeinschaftlichen Nutzung (Kauf mit Rechnung und Einsatz im gewerblichen Bereich).
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es daher unerlässlich, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter www.sportalliance.it befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigefügten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (+39 0471 208310) oder per E-Mail (assistenza@getfit.sportalliance.it) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet nach Ablauf des Garantiezeitraums ab dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf des Garantiezeitraums sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen **ausgeschlossen**:
 - a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);

- b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;
- c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;
- d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;
- e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;
- f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;
- g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;
- h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;
- i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.

- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUF BAND, Bestandteile, die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- BIKE, Bestandteile, die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, das eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes an den Kurierdienst/das Transportunternehmen zu zahlen.



9:00 AM



12:00 AM

KUNDENSERVICE



800.046.137

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHEN DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa* - www.sportalliance.it

Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport* - www.gigasport.at



Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it