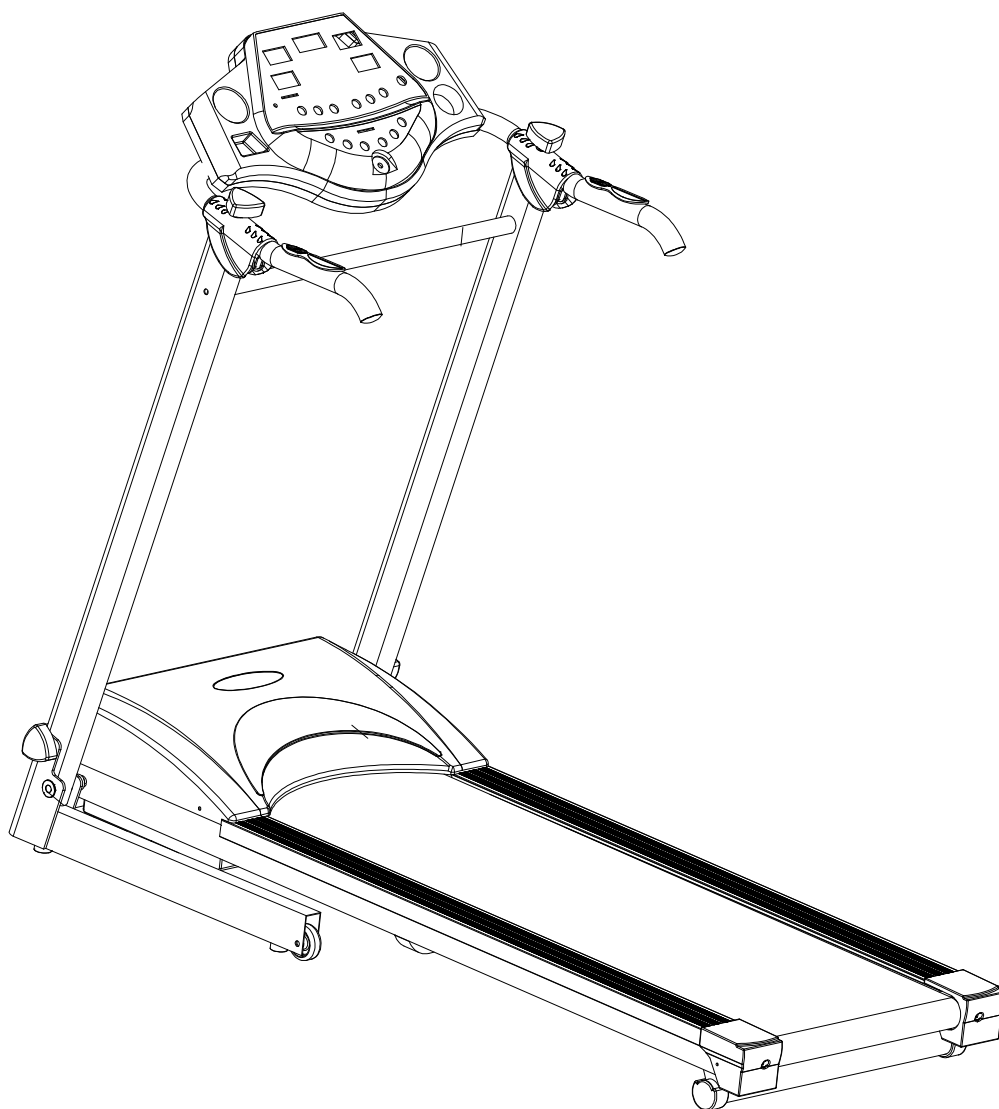


MANUALE DI ISTRUZIONI

TM8650



CE

LEGGERE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DELL'UTILIZZO E ASSEMBLAGGIO DEL TAPIS ROULANT.

Precauzioni

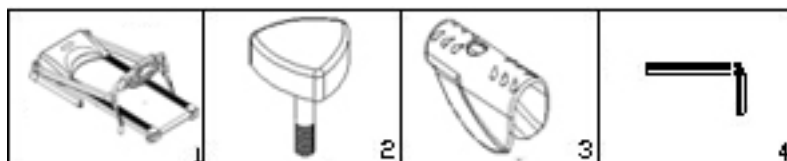
1. Il tapis roulant deve essere tenuto all'interno, lontano da fonti di umidità. Non bagnare con acqua né inserire oggetti nel tapis roulant.
2. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana. Nel caso la superficie non fosse stabile mettere un tappetino o materassino sul terreno in modo da garantire una posizione stabile.
3. Tenere il tapis roulant lontano da oggetti infiammabili .
4. Assicurarsi che l'impianto sia dotato di messa a terra come da norme vigenti; non usare altri apparecchi elettronici nello stesso circuito. La corrente non deve superare i 7 A.
5. Il voltaggio richiesto è 230V AC, 50Hz.
6. Indossare un abbigliamento sportivo e scarpe durante l'utilizzo. Non correre sul nastro a piedi nudi.
7. Non salire sul tapis roulant in più di una persona. Il peso massimo sul tapis roulant non deve superare i 110 kg.
8. L'utilizzo è sconsigliato a persone affette da malattie cardiache e agli anziani.
9. Tenere lontano dalla portata di bambini e animali durante l'utilizzo.
10. Consultare un medico e preparare una scheda di esercizi prima di adoperarsi con il tapis roulant
11. Per evitare di farsi male, fare esercizi di riscaldamento e raffreddamento prima e dopo l'utilizzo del tapis roulant. Consultare un medico in caso di malesseri.
12. Non azionare il tapis roulant mentre si è sul tappetino. Portarsi a lato del tapis roulant, afferrare le maniglie e salire o scendere dal tapis roulant quando la velocità è ridotta.
13. Non usare il tapis roulant per più di 60 minuti consecutivi. Non usare il tapis roulant per periodi di tempo troppo lunghi.
14. Tenere con se durante l'utilizzo il bottone di fermata di emergenza in modo da poterlo tirare se necessario.
15. Non usare il tapis roulant in ambiente inquinato. E' preferibile un utilizzo in ambiente areato.
16. Fissare tutte le parti e le maniglie del tapis roulant prima dell'utilizzo. Non toccare le parti scorrevoli durante il controllo.
17. Non aprire il coperchio di protezione in caso di malfunzionamento. Rivolgersi sempre a personale specializzato per controllare il tapis roulant.
18. Assicurarsi che tutti i bulloni siano ben stretti prima dell'utilizzo.
19. Dietro al tapis roulant è consigliabile lasciare uno spazio di fuga di 2000x1000mm (L x L)

Attenzione: l'utilizzo improprio del tapis roulant può risultare dannoso alla salute e allo strumento stesso!

Nota: il presente manuale è una versione generica per i prodotti di questa serie, quindi ci potrebbero essere lievi differenze relative alla funzioni, dettaglio dei pezzi e aspetto. Per i dettagli fare riferimento al prodotto reale.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

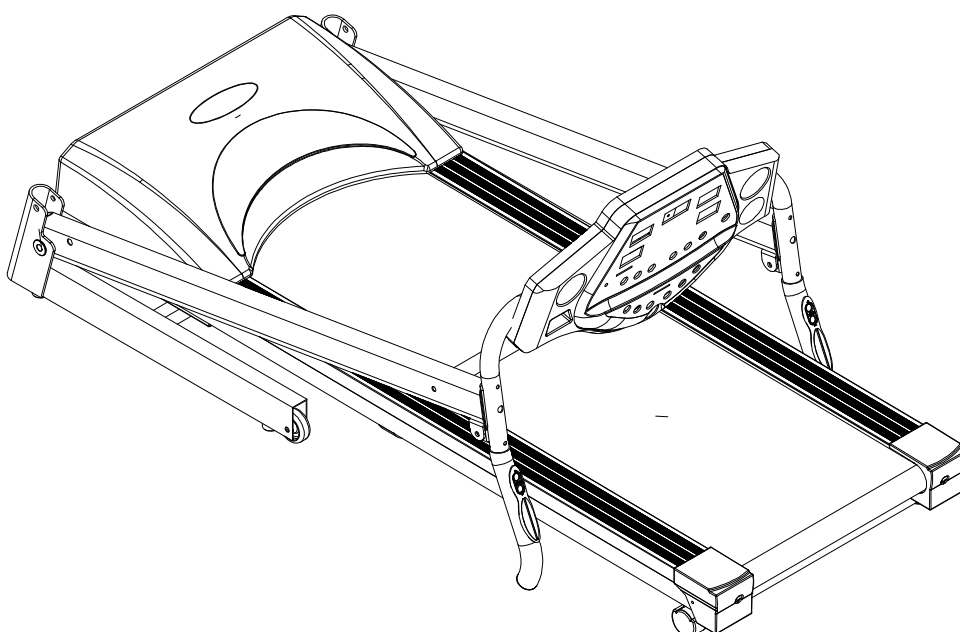
Componenti incluse nel pacco.



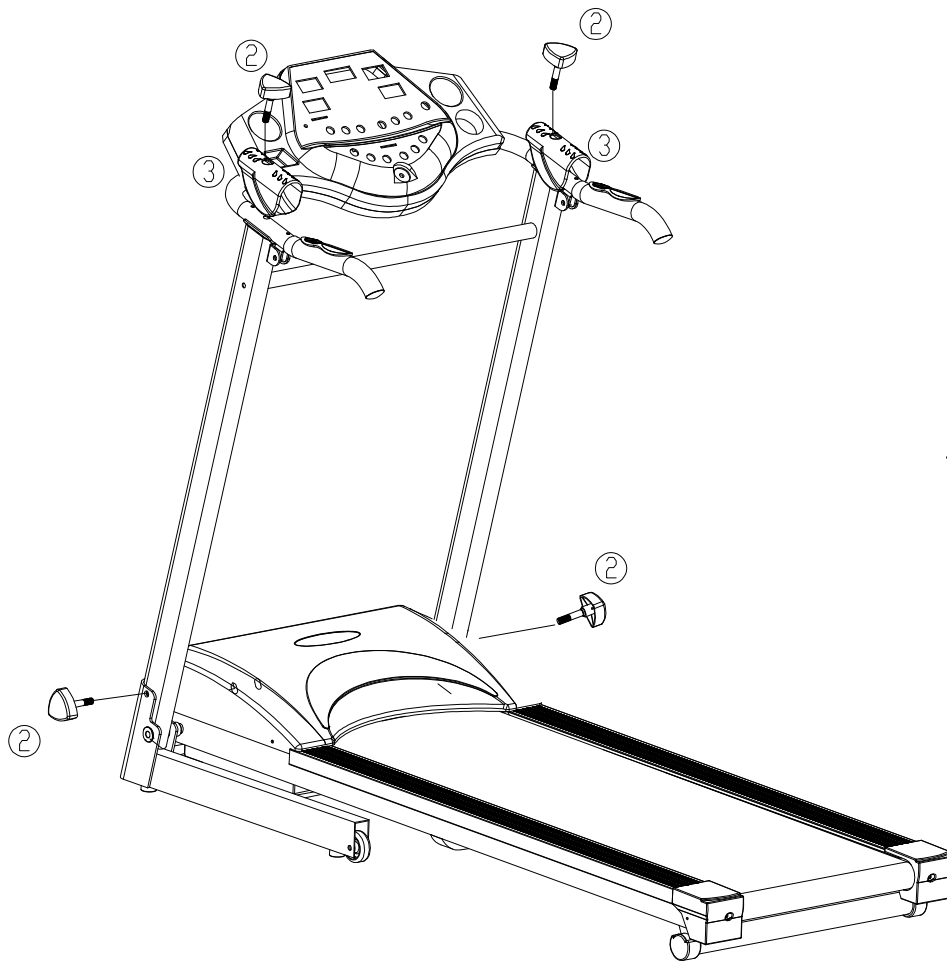
PARTS LIST:

NO	Descrizione	Specifica	Quantità
1	Struttura principale		1
2	Pomello		4
3	Coperchi maniglie		2
4	Chiave a brugola	S5	1

STEP 1: Aprite il cartone, estraete le parti e appoggiatele in posizione orizzontale



STEP 2: Fissate il manubrio ed il display come mostrato in figura



STEP 3: Fissate il telaio con le manopole ed i coperchietti

Attenzione : tutta la viteria deve essere ben stretta al termine di tutte le operazioni descritte sopra (non stringete tutto prima di avere effettuato tutte le operazioni).

REGOLAZIONE TAPPETO

Regolare la tensione del tappeto in modo che non sia ne troppo molla ne troppo tirata, regolarla seguendo queste istruzioni:

- a) Mettere il tappeto in posizione orizzontale e impostarlo ad una velocità di 6-8km/h.
- b) Se il tappeto tende a destra regolare la vite destra di mezzogiro in senso orario e la vite sinistra di mezzogiro in senso antiorario. fig.A
- c) Se il tappeto tende a sinistra regolare la vite sinistra di mezzogiro in senso orario e la vite destra di mezzogiro in senso antiorario. fig.B

UTILIZZO DISPLAY



DISPLAY

- (1) "SPEED": mostra la velocità: da 1.0 a 12 km/h.
- (2) "TIME": mostra il tempo dell'utilizzo. Può essere impostato normalmente o alla rovescia, in questo caso al termine del tempo il tapis roulant rallenta lentamente fino a fermarsi.
- (3) "DIS": mostra la distanza. Anche in questo caso può essere impostata normalmente o alla rovescia.
- (4) "CAL" : mostra le calorie approssimative bruciate. Anche in questo caso può essere impostata normalmente o alla rovescia.
- (5) "PULSE" : mostra la frequenza cardiaca da 66 a 200 BPM. In questo caso bisogna tenere le mani sugli appositi sensori, la frequenza visualizzata è di puro riferimento e non può essere considerata per fini medici.

2.TASTI FUNZIONE:

- (1)"PROGRAM", premendo questo tasto si imposta il programma di allenamento da P1 a P12; In modalità manuale la velocità impostata automaticamente è di 1.0 km/h.
- (2)"SELECT": Premendo questo tasto si imposta la modalità TIME, DIS o CAL. E cioè si seleziona rispettivamente il tempo di utilizzo, la distanza percorsa o le calorie bruciate. In tutti i casi la velocità e l'inclinazione può essere impostata manualmente tramite i tasti SPEED -/+ e "INCL-/+". Premere "START " per avviare il tappeto.
- (3)"SPEED -/+"servono per impostare la velocità. In fase di programmazione questi tasti servono ad impostare i valori di programmazione.
- (5)"START", tasto avvio.
- (6)"STOP", tasto di stop, può essere utilizzato in ogni momento durante l'utilizzo..

(7) "3%,6%,9%", tasti impostazione inclinazione predefinita.

(8) "3, 6, 9KM/H", tasti impostazione velocità opredefinita.

3. Avvio veloce (manual):

- (1) Premere il tasto di accensione, inserire la chiave magnetic di sicurezza sul display
- (2) premendo il tasto START il tapis comincia a muoversi dopo 3 secondi con un BIP di avvertimento.
- (3) Regolare la velocità e l'inclinazione tramite gli apposite tasti.

4. Funzione BODY FAT

- 1- Quando il tappeto è fermo premere il tasto PROGRAM per selezionare la funzione BODY FAT. Peremere il tasto program per 8 secondi consecutivi per accedere agli 8 programmi memorizzati finchè il display Calorie e Pulse mostrano 01.
- 2- Premere + o - per selezionare il genera 01 (maschile) – 02 femminile
- 3- Premere SELECT , premere + e – per selezionare l'età.
- 4- Premere SELECT , premere + e – per selezionare l'altezza in cm.
- 5- Premere SELECT , premere + e – per selezionare il peso in kg.
- 6 - Premere SELECT , il display Calorie segnalerà "05", a questo punto tenere con entrambe le mani i sensori del cardiofrequenzimento sulle maniglie e il display distance segnalerà il coefficiente di massa grassa.

Esercizi di riscaldamento

Un programma di esercizio efficace consiste in una fase di riscaldamento, una fase di esercizi aerobici, una fase di raffreddamento e quindi di riposo. Completare il programma per lo meno due o preferibilmente tre volte la settimana, prendendo un giorno di pausa tra un giorno di esercizio e l'altro. Dopo qualche mese sarà possibile incrementare gli allenamenti a 4 o 5 volte a settimana. Il riscaldamento costituisce una fase importante del nostro lavoro. Essa prepara il corpo a una fase di esercizio più impegnativa riscaldando e tirando i muscoli, aumentando la circolazione sanguigna e i battiti e portando più ossigeno ai muscoli. Alla fine dell'allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre l'affaticamento muscolare. Sono suggeriti i seguenti esercizi di riscaldamento e raffreddamento.

Interno coscia

Sedersi facendo combaciare le piante dei piedi e tenendo le ginocchia rivolte all'esterno. Avvicinare il più possibile i piedi all'inguine. Premere lentamente le ginocchia verso il basso. Contare fino a 15 tenendo la posizione.



Tendini

In posizione seduta, allungare la gamba destra. Posare la pianta del piede sinistro sull'interno coscia destro. Allungarsi il più possibile verso l'alluce. Contare fino a 15 tenendo la posizione. Rilassare e ripetere l'esercizio con la gamba sinistra tesa.



Rotazioni del capo

Ruotare il capo verso destra sentendo tirare la parte sinistra del collo. Quindi ruotare il capo indietro abbassando il mento verso il pavimento e aprendo la bocca. Ruotare il capo a sinistra e infine ruotarlo verso il petto.



Sollevamento spalla

Sollevarre la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra e in contemporanea abbassare la destra.



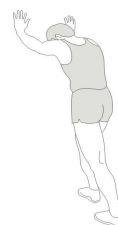
Allungamenti verso gli alluci

Piegarsi lentamente in avanti rilassando schiena e spalle mentre ci si allunga verso gli alluci. Piegarsi il più possibile e contare fino a 15 tenendo la posizione.



Polpacci e talloni

Poggiarsi a una parete con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Tenere dritta la gamba destra e il piede sinistro piantato al suolo. Piegare quindi la gamba sinistra e portare in avanti i fianchi verso il muro. Tenere la posizione e ripetere quindi l'esercizio dall'altra parte per 15 secondi.



Fianchi

Allargare le braccia e sollevarle fino a sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro verso il soffitto. Sentire tirare il fianco destro. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.



AVVERTENZE GENERALI

- Prima di utilizzare la macchina dopo il montaggio, verificare che tutto funzioni correttamente e sia stabile.
- Non infilare mani o dita nelle parti in movimento durante l'utilizzo della macchina.
- Montare la griglia di protezione dei pesi data in dotazione.
- Tenere lontani bambini e animali dalla macchina.
- Riscaldare i muscoli prima di utilizzare la macchina.
- Prima di eseguire sforzi con la macchina, effettuare una visita medica per verificare la propria idoneità fisica.
- Durante l'utilizzo dell'attrezzo non lasciare mai andare i pesi alla fine degli esercizi ma accompagnare lentamente.

**INFORMAZIONI PER LO SMALTIMENTO O RICICLAGGIO
AL TERMINE DEL CICLO DI VITA DEL PRODOTTO**
(*E DELLE EVENTUALI BATTERIE IN ESSO CONTENUTE Dir 2006/66/CE*)

Il presente prodotto rientra nell'ambito della Direttiva 2002/96/CE, denominata anche WEEE (o RAEE), relativa ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Scopo della direttiva è di prevenire, e quindi limitare, la produzione di rifiuti derivanti da tali apparecchiature e di favorirne il reimpiego, il riciclaggio e altre forme di recupero, in modo tale da tutelare da possibili effetti nocivi l'ambiente e la salute pubblica. Il simbolo del contenitore di spazzatura barrato



indica che il prodotto (e le eventuali batterie in esso contenute) è sottoposto alle previsioni della Direttiva: pertanto, al termine del suo ciclo di vita, non può essere smaltito come rifiuto municipale misto, ma deve essere conferito alle strutture di raccolta specializzate, come prescritto dalle normative locali o dal distributore. Il produttore, l'importatore ed il distributore sono responsabili della raccolta e dello smaltimento, sia nel caso in cui questi avvengano direttamente, sia nel caso in cui vengano effettuati tramite un sistema di raccolta collettivo. Qualsiasi chiarimento così come qualsiasi altra informazione potrà in ogni caso essere fornita dal distributore/installatore presso cui è stato acquistato questo prodotto o dall'ente locale responsabile dei rifiuti.