



# **SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*



# **CT800** *Running*

## **MANUALE D'ISTRUZIONI**



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



## INDICE DEGLI ARGOMENTI

<b>1.0</b>	AVVERTENZE DI SICUREZZA .....	pag.	3
<b>1.1</b>	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI .....	pag.	4
<b>1.2</b>	DISPOSITIVI DI SICUREZZA .....	pag.	5
<b>1.3</b>	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO .....	pag.	6
<b>1.4</b>	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	7
<b>2.0</b>	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
<b>2.1</b>	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA .....	pag.	9
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	10
<b>2.3</b>	ALLACCIAMENTO ELETTRICO.....	pag.	14
<b>3.0</b>	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....	pag.	15
<b>3.1</b>	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag.	16
<b>3.2</b>	CONSIGLI PRATICI SULL'USO DELL'ATTREZZO .....	pag.	17
<b>3.3</b>	COMPUTER DI CONTROLLO - DISPLAY .....	pag.	18
<b>3.4</b>	COMPUTER DI CONTROLLO - PULSANTI.....	pag.	19
<b>3.5</b>	FUNZIONI DEL COMPUTER.....	pag.	20
<b>3.6</b>	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	pag.	26
<b>4.0</b>	MANUTENZIONE .....	pag.	27
<b>4.1</b>	LUBRIFICAZIONE DEL PIANO DI CORSA .....	pag.	27
<b>4.2</b>	CENTRATURA E TENSIONAMENTO NASTRO .....	pag.	27
<b>5.0</b>	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	28
<b>6.0</b>	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	28
<b>6.1</b>	ESPLOSO RICAMBI .....	pag.	29
<b>6.2</b>	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	30
<b>7.0</b>	GARANZIA CONVENZIONALE .....	pag.	31

COMPORTAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarci che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarci che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere i corrimano con le mani durante le fasi di partenza e arresto del nastro di corsa, in modo da tenersi ben in equilibrio. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria dei montanti e dei corrimano nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI NON AMMESSI

- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la mascherina del computer e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON spostare l'attrezzo con la spina di alimentazione inserita.
- NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere la chiave di sicurezza dalla plancia dopo ogni utilizzo.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON mettere mani e piedi in prossimità dalle parti in movimento (quali nastro e puleggia posteriore), quando un utilizzatore stá impiegando l'attrezzo.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

## I.1 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

L'attrezzo per uso sportivo descritto in questo manuale permette un allenamento aerobico intenso e sicuro, mobilitando gli arti inferiori, simulando il movimento specifico della corsa tradizionale, in maniera da potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante e ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

L'attrezzo è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito commerciale (alberghi, centri benessere, associazioni sportive, circoli privati, ecc...) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità di un prodotto professionale. Grazie a questo attrezzo si può praticare sport in qualunque stagione, senza necessità di spostarsi.

È indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale d'istruzioni per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

### **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 d'istruzioni;**
- **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 d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo prodotto, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



**Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.**



**Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto**

### **NOTA:**

I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

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

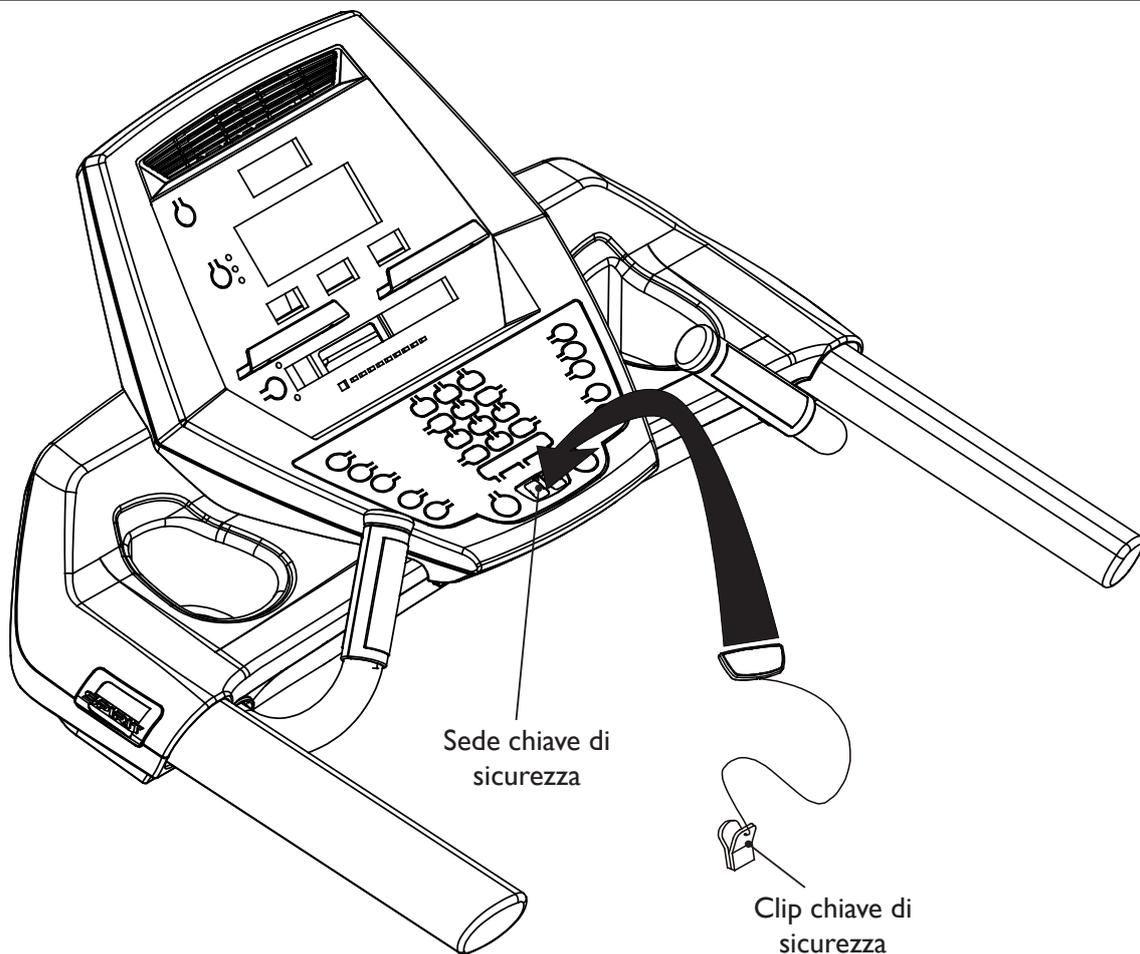


**Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla plancia e allacciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.**

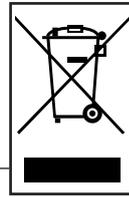
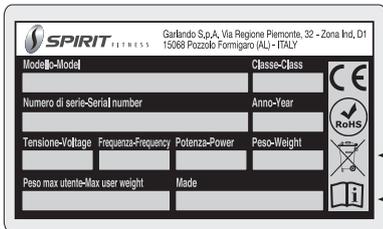
**Dopo ogni utilizzo del tappeto staccare la chiave di sicurezza dalla plancia. Togliere la chiave di sicurezza dalla sua sede è importante per evitare azionamenti improvvisi da parte di inesperti o bambini.**

Collegare la chiave di sicurezza sulla plancia per poter azionare il nastro e cominciare un esercizio.

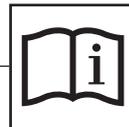
Staccare la chiave di sicurezza dalla plancia per fermare immediatamente l'esercizio e azzerare tutti i dati in memoria.



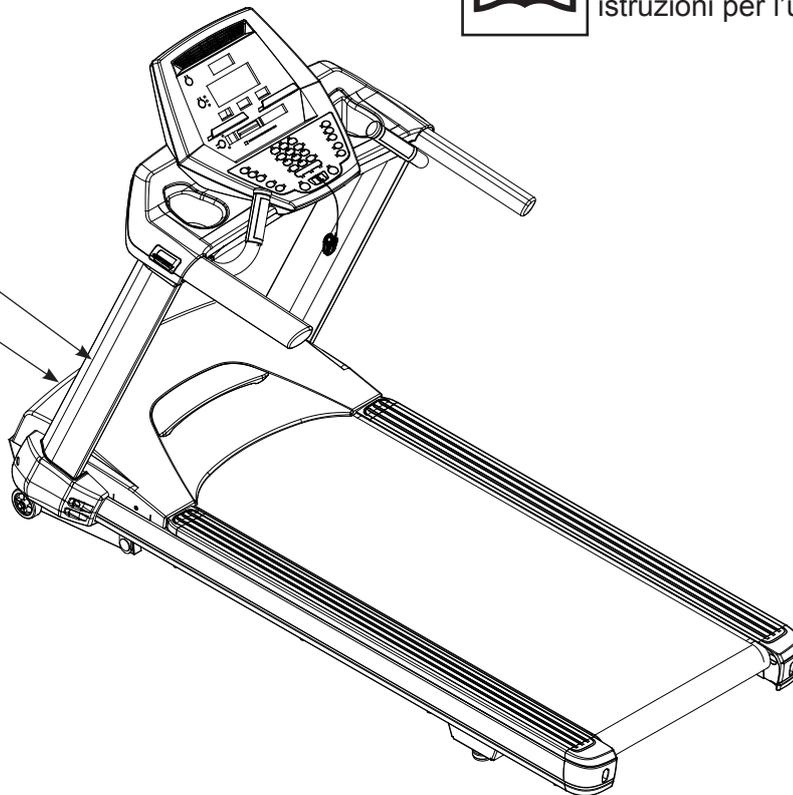
La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.



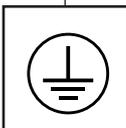
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti urbani.



Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questo manuale contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



Pericolo di scossa elettrica. È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.



La presa elettrica di rete deve essere adatta alla spina fornita con il prodotto (di tipo Schuko) e deve disporre del terminale di messa a terra.



Prima di utilizzare il prodotto verificare il proprio stato di salute consultando il medico personale.

VELOCITÀ NASTRO	1 km/ora (min.) ÷ 20 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	15 LIVELLI A REGOLAZIONE ELETTRONICA
SUPERFICIE PIANO DI CORSA	560 x 1525 mm
DIMENSIONI D'INGOMBRO (LxPxh) :	2140 x 890 x 1450 mm
PESO NETTO :	165 kg
PESO LORDO :	175 KG
PESO MASSIMO UTENTE :	190 kg
TENSIONE DI RETE :	230 VAC
FREQUENZA DI RETE :	50 Hz
POTENZA MOTORE AC :	3.0 HP (valore in continuo) - 5.0 HP (valore di picco)
POTENZA ASSORBITA (max) :	1800 W
RICEVITORE HR:	incorpora un ricevitore per fascia toracica Polar® non codificata
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, inclinazione, Pace, METs
	5 programmi pre-impostati, programma utente, 2 programmi HR
	programma Manuale, Fitness Test, funzione "Auto Pilot"
CONFORMITA'	Norme : EN 957-1-6 (classe SA) - EN 60335-1 - EN 50366
	Direttive : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

**CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:**

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente aerato, illuminato, temperatura controllata (riscaldato, climatizzato),
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di una presa elettrica adatta,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

La macchina **NON** deve essere installata all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

**CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:**

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
  - con pavimentazione perfettamente in piano,
  - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) **DEVE** essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

**REQUISITI DI SICUREZZA:**

- È **OBBLIGATORIO** lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del tappeto e la parete. **NON** devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza
- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici. Durante l'impiego del prodotto bambini e animali non devono mai avvicinarsi al prodotto.

**REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:**

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;

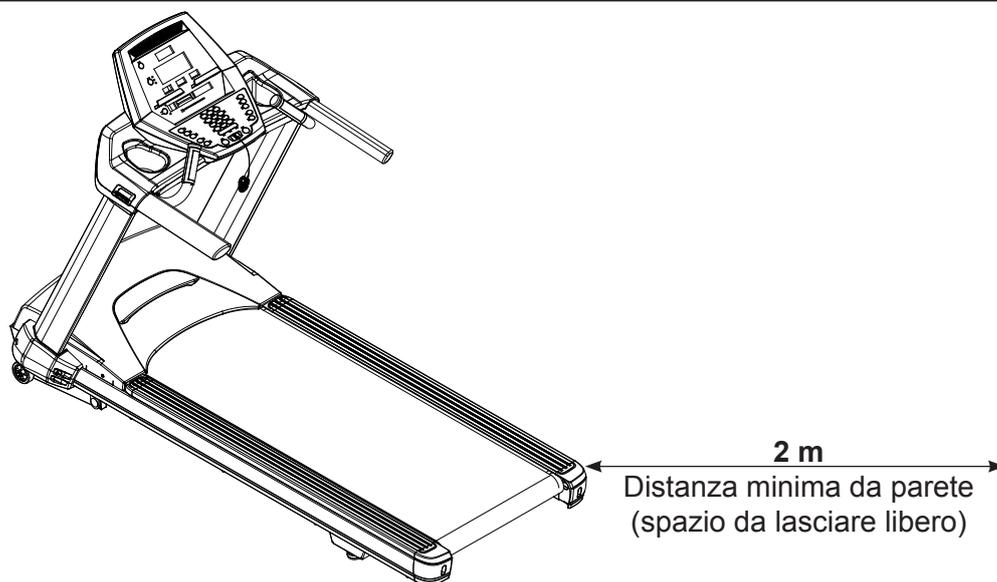


**L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.**

**Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.**



**Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.**



L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura. Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad un'altra persona, quando si depona la scatola sul pavimento rispettare l'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.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutta la ferramenta necessaria al montaggio.

**Elenco ferramenta di montaggio :**

- 58.** Rondella spaccata [3/8"] (12 pz.)
- 59.** Rondella piana [3/8"] (12 pz.)
- 73.** Vite a croce [M5 x 12 mm] (5 pz.)
- 104.** Bullone esag. inc. [3/8" x 3-3/4"] (6 pz.)
- 105.** Bullone esag. inc. [3/8" x 3/4"] (6 pz.)
- 108.** Bullone esag. inc. [M8 x 12 mm] (6 pz.)
- 110.** Vite a croce [M5 x 10 mm] (2 pz.)
- 112.** Vite a croce [M5 x 30 mm] (2 pz.)
- 125.** Rondella zigrinata [M5] (1 pz.)

**FASE 1**


**104)** Bullone esag. incassato  
[3/8" x 3-3/4"] (6 pz.)



**73)** Vite a croce  
[M5x 12mm] (4 pz.)



**58)** Rondella spaccata [3/8"]  
(6 pz.)



**59)** Rondella piana  
[3/8"] (6 pz.)

**FASE 2**


**110)** Vite a croce  
[M5x10mm] (2 pz.)



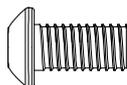
**73)** Vite a croce  
[M5x12mm] (1 pz.)



**112)** Vite a croce  
[M5x 30mm] (2 pz.)



**125)** Rondella zigrinata  
[M5] (1 pz.)

**FASE 3**


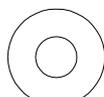
**105)** Bullone  
[3/8" x 3/4"] (6 pz.)



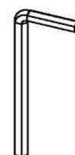
**108)** Bullone  
[M8x12mm] (6 pz.)



**58)** Rondella spaccata  
[3/8"] (6 pz.)



**59)** Rondella piana  
[3/8"] (6 pz.)



**137)** Chiave esagonale  
da 3/8"



**114)** Chiave esagonale  
da 8mm



**113)** Giravite a stella


**PERICOLO**

Il sollevamento e la movimentazione del piano di corsa deve essere eseguito con opportuni mezzi di sollevamento meccanici.

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, sollevare il piano di corsa assemblato tramite l'ausilio di mezzi di sollevamento meccanici e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.

**FASE I (Montaggio dei montanti laterali)**

- All'interno del montante laterale destro **19**, si trova inserito il cablaggio prolunga inferiore **A**. Sollevare il montante destro dal piano di corsa, avvicinarlo alla sede di montaggio, contemporaneamente estrarre delicatamente il connettore **A** dall'estremità superiore del montante.


**ATTENZIONE**

Durante il fissaggio del montante destro, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.

Fissare il montante destro al telaio serrando un bullone **104** [3/8"x3-3/4"] con una rondella spaccata **58** [3/8"] e una rondella piana **59**, attraverso il foro superiore della piastra **21** e attraverso il corrispondente foro superiore del montante destro **19**.

Quindi fissare al telaio altri due bulloni **104** [3/8"x3-3/4"] corredati di rondelle **58** e **59**, riferendosi al disegno illustrativo.

- Avvicinare al piano di corsa il montante laterale sinistro **18** e fissarlo al telaio con le stesse modalità precedentemente descritte per il montante destro.
- Montare le due mascherine **33** e **32** alla base dei montanti, rispettivamente **18** e **19**, fissarle serrando ciascuna con due viti **73**.

**FASE 1**


**104) Bullone esag. incassato**  
[3/8" x 3-3/4"] (6 pz.)



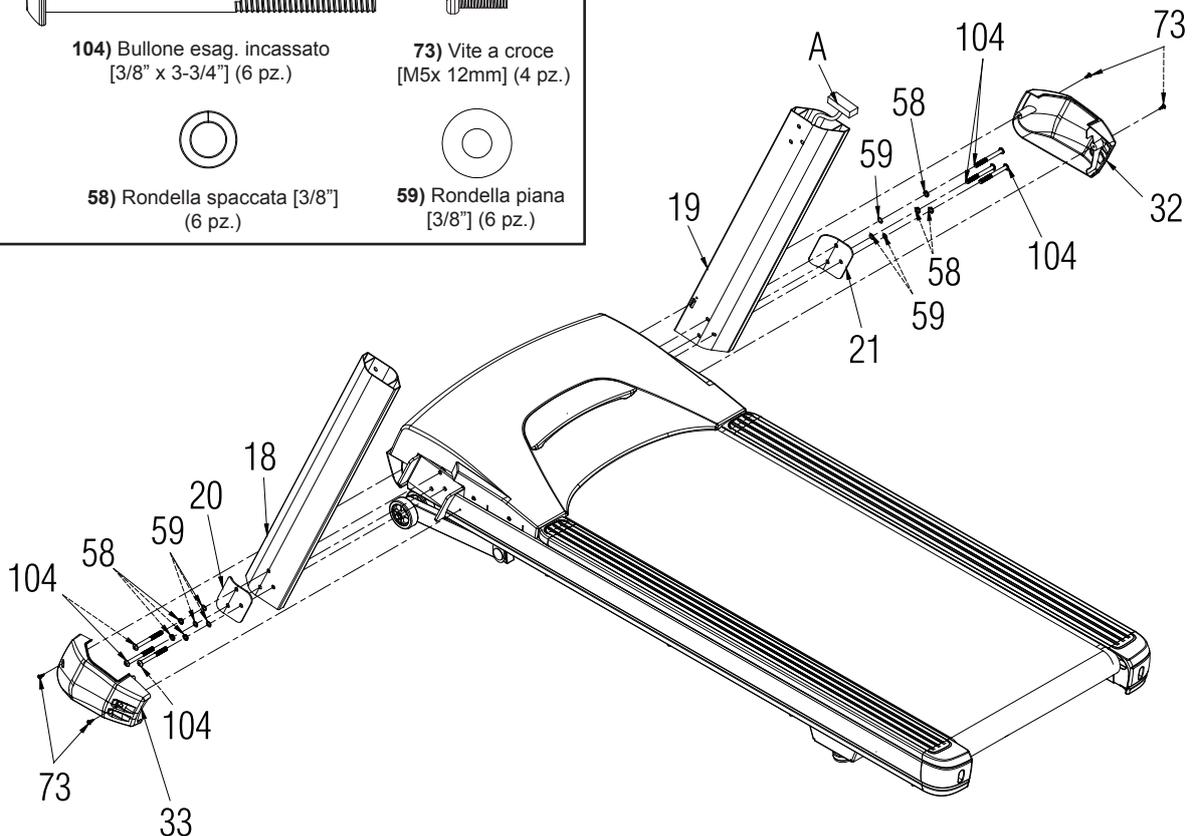
**73) Vite a croce**  
[M5x 12mm] (4 pz.)



**58) Rondella spaccata** [3/8"]  
(6 pz.)



**59) Rondella piana**  
[3/8"] (6 pz.)



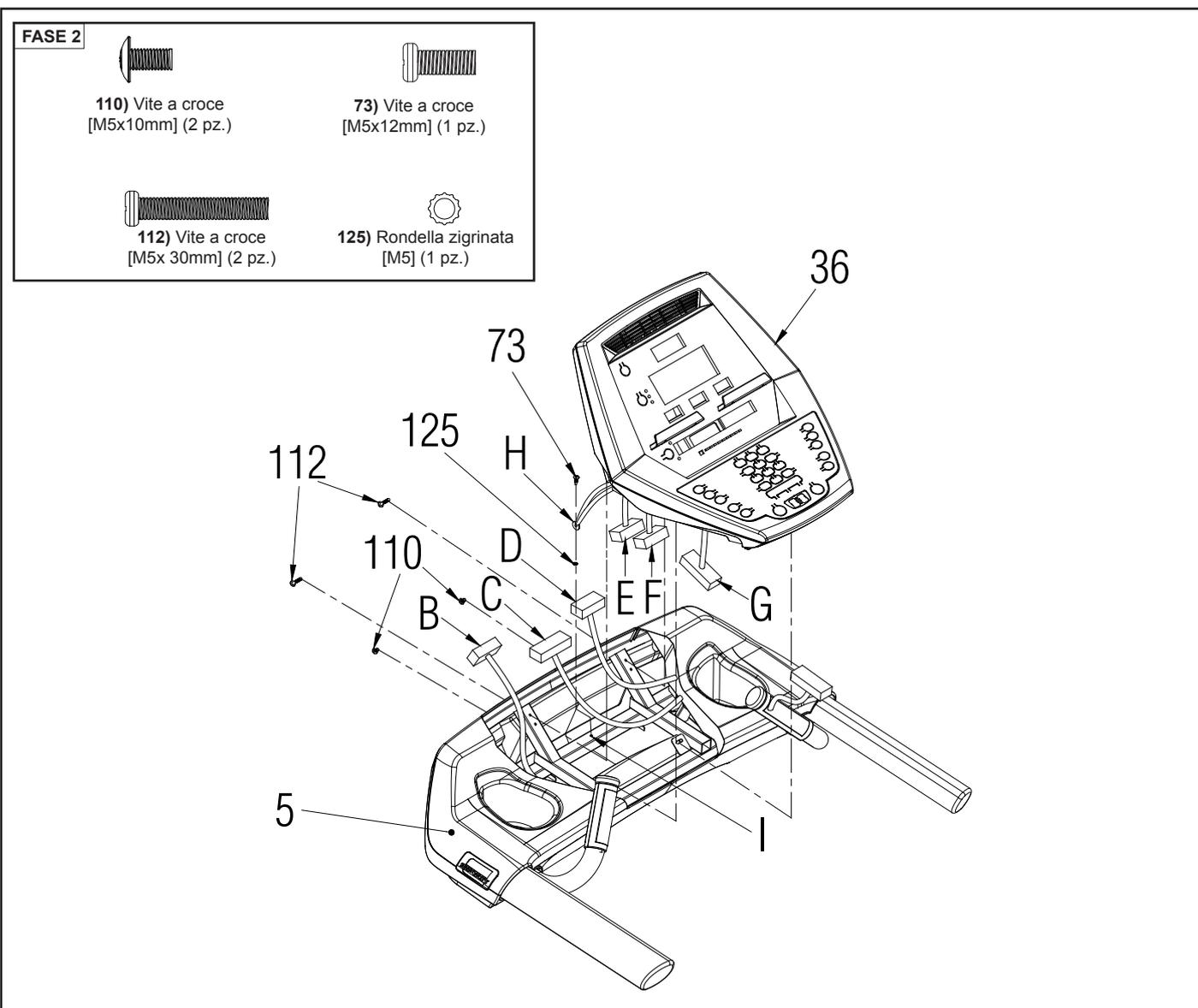
## FASE 2 (Montaggio della plancia)



**Durante l'assemblaggio del computer sulla plancia, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.**

- Avvicinare il computer **36** alla plancia **5**.  
Accoppiare i connettori di alimentazione **G** con **C**, il connettore destro dei sensori di rilevazione pulsazioni **D** con **F** e il connettore sinistro dei sensori di rilevazione pulsazioni **B** con **E**.  
Collegare il cavo di messa a terra **H** nel foro **I** dello chassis e bloccarlo serrando una vite **73** [M5x12 mm] corredata di rondella zigrinata **125** [M5].

- Montare il computer **36** sulla plancia **5** e fissarlo con due viti **112** [M5x30mm] e due viti **110** [M5x10 mm].



### FASE 3 (Montaggio corrimano)



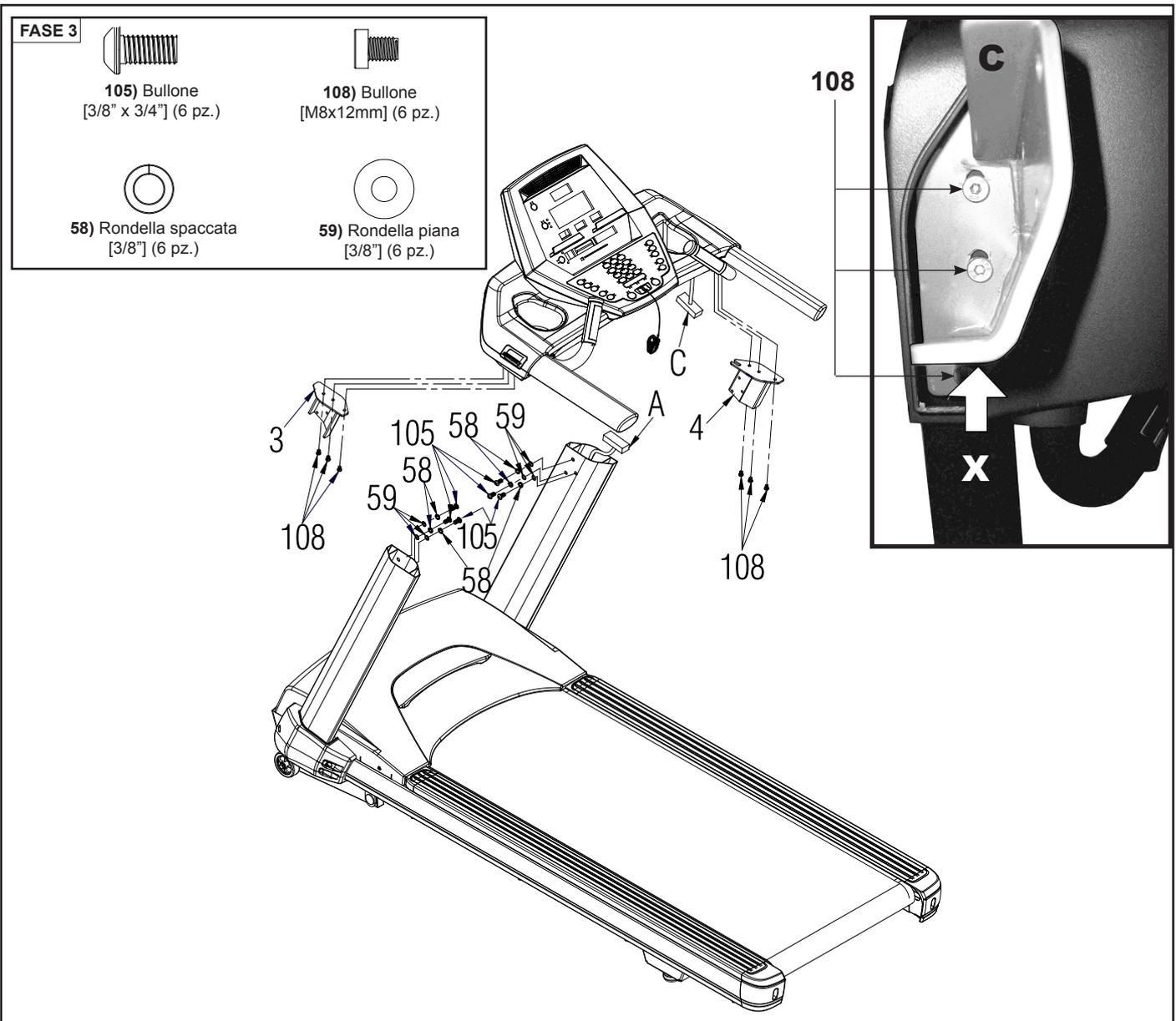
**IMPORTANTE:** prima di serrare le viti **108** di fissaggio delle staffe **3** e **4**, è necessario spingere ciascuna staffa nella direzione indicata dalla freccia **X**.

- Montare le staffe **3** e **4** sotto la plancia **5**, alle estremità e in corrispondenza dei corrimano. Fissare ognuna della due staffe tramite tre viti **108**, prima del serraggio delle tre viti, occorre spingere la staffa **C** nella direzione indicata sul disegno, quindi contemporaneamente serrare le viti.



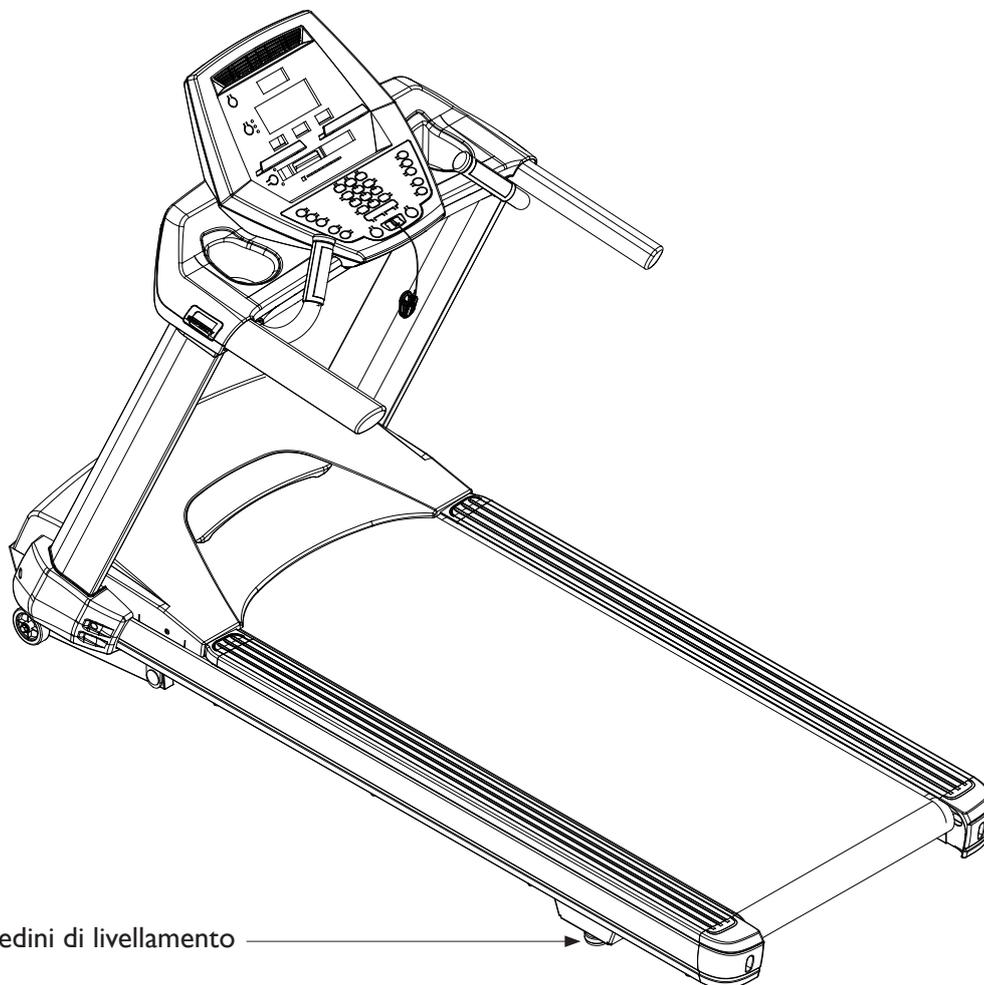
**Durante l'assemblaggio della plancia sui montanti, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.**

- Avvicinare la plancia ai montanti laterali e collegare il connettore del cavo di alimentazione **C** con il connettore **A**, in uscita dal montante di destra.
- Fissare la plancia **39** sui montanti laterali **4** e **5**, serrando tre bulloni **105** [3/8" x 3/4 mm] corredati da tre rondelle spaccate **58** [3/8"] e tre rondelle piane **59** [3/8"] per ciascun montante.



#### **FASE 4** (Livellamento)

- Per compensare eventuali disuniformità del pavimento agire sui due piedini di livellamento posti alle estremità posteriori del piano di corsa.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego si invita alla lettura delle restanti parti del manuale d'istruzioni al fine di conoscere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.





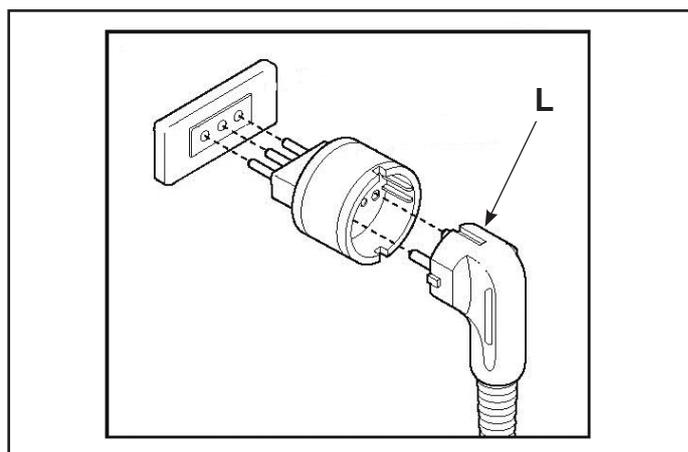
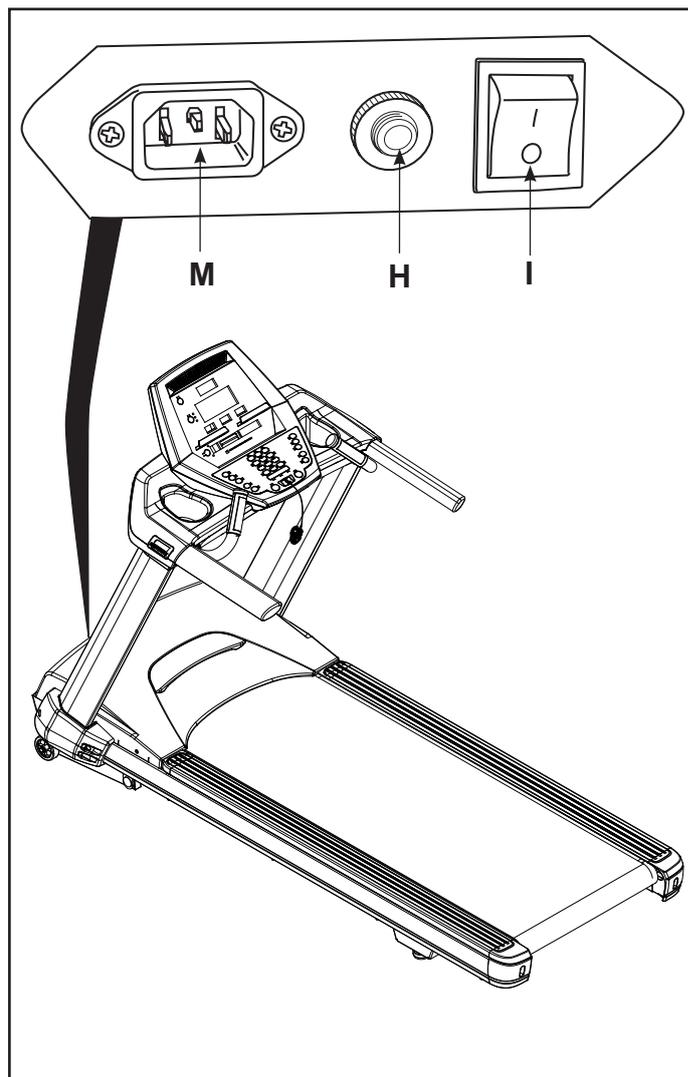
- **PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA:**
- controllare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta;
- controllare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra";
- controllare che l'interruttore di rete I sia in posizione "O" - Off.



- **PRECAUZIONI PER LA SPINA ELETTRICA E IL CAVO DI RETE :**
- 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;
- **NON** fare passare il cavo di rete sotto al telaio tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione;
- **NON** utilizzare prese multiple, utilizzare solamente adattatori conformi del tipo rappresentato in figura.

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

Nel vano motore, si trovano la presa **M** alla quale viene allacciato il cavo di rete e l'interruttore generale con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione per gli sbalzi di tensione e le interferenze. Quando interviene il dispositivo di protezione, è necessario premere il pulsante di Reset **H** per il ripristino.



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 coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della console che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.

Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.

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

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



**PERICOLO**

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

L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

**RISCALDAMENTO:** prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

**ALLENAMENTO:** partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.

Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

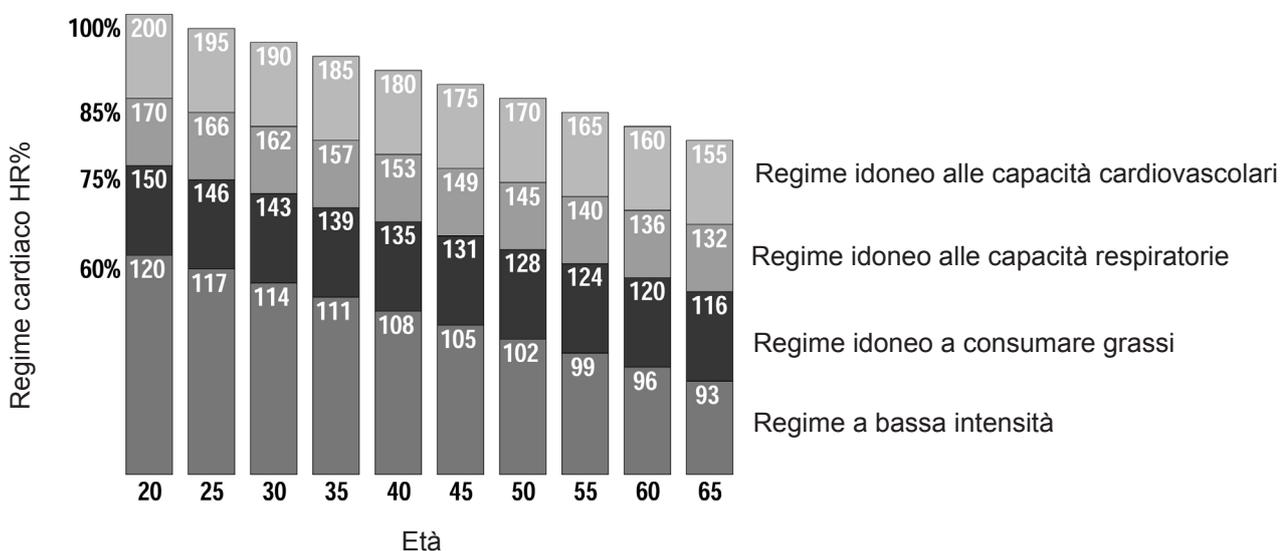
Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

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



**PERICOLO**

**ATTENZIONE:** quando il prodotto viene utilizzato in ambito commerciale e/o collettivo, è necessaria la presenza di un personal trainer, oppure un utilizzatore esperto che abbia letto con attenzione il presente manuale e che conosca bene il prodotto e i principi dell'allenamento aerobico e cardiovascolare.





- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata regolarmente, si consiglia il lavaggio in lavatrice, assieme agli indumenti sportivi, ad una temperatura inferiore a 40°.**
- **Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**
- **Nel caso sul display Pulse compaiano cifre anomale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.**

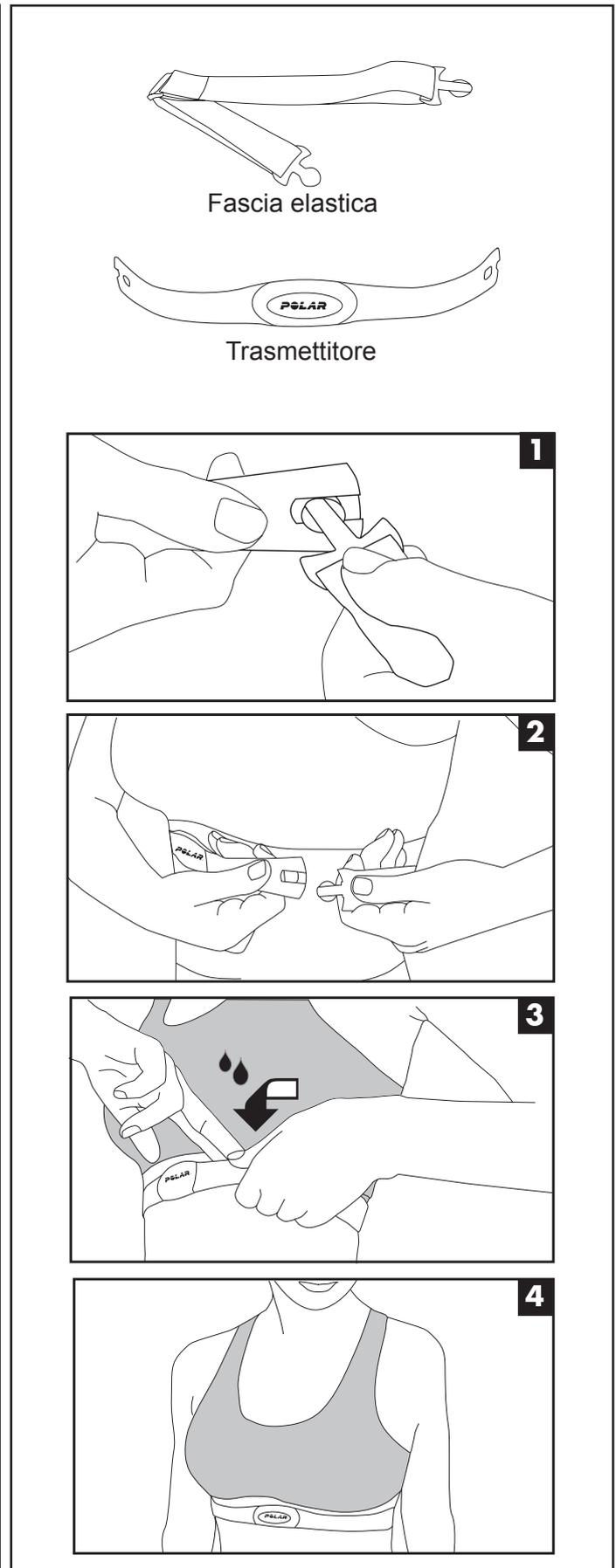
Questo attrezzo incorpora un ricevitore compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar®, del tipo non codificato.

Una o più fasce toraciche possono essere fornite su richiesta, anche per un l'utilizzo collettivo del prodotto.

- 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, 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 la fascia 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 trasmettitore può essere considerata come dato medico.

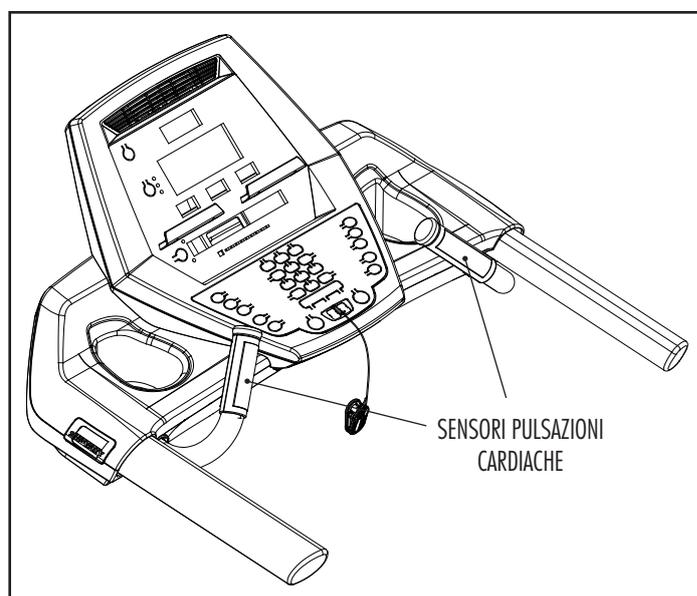



**PERICOLO**

- **Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita. 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.**
- **Quando il tappeto non viene utilizzato, togliere la chiave di sicurezza e conservarla al sicuro. Tenere la chiave di sicurezza lontano dai bambini.**
- **Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del tappeto è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.**
- **Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la plancia di controllo.**
- **Non accendere mai l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **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.**

Chi si accinge ad utilizzare il tappeto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la consolle di comando e verificare il funzionamento del tappeto 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 consolle per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.
- 2) Salire sul tappeto 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 VELOCITÀ FAST e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità. Per una maggiore comodità si consiglia di usare i pulsanti remoti, velocità e inclinazione, posti sui corrimano.
- 5) Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- 6) E' 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 pulsazioni cardiache o indossando la fascia toracica (optional), il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.



**Accensione**

Per accendere l'attrezzo occorre agire sul pulsante rosso I=ON - O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa; quando l'attrezzo è alimentato si accende la spia rossa integrata all'interruttore.

Dopo l'accensione del computer i display eseguono l'autotest per la verifica dei segmenti e per un breve periodo tutti i LED si accendono, quindi per alcuni secondi vengono visualizzate le ore complessive d'impiego dell'attrezzo, la distanza totale percorsa (ODO) e la versione del firmware. Dopo questa fase il display grafico presenta il carosello dei vari profili riferiti ai programmi disponibili e si predispongono per l'avviamento (modalità start-up).

Il computer si spegne dopo un periodo di inattività di 30 minuti (modalità risparmio energetico).

**(BARRA HR%)** - Mostra il **REGIME CARDIACO** durante l'allenamento, espresso in valore percentuale. Per la visualizzazione occorre indossare la fascia (optional) oppure impugnare i sensori di rilevazione pulsazioni.

**DISPLAY GRAFICO**

Il display grafico a matrice di punti (costituito da LED blu 24x10), mostra il profilo dei programmi e visualizzando un grafico con l'indicazione approssimativa dell'intensità dell'allenamento (lo sviluppo di inclinazione/velocità nel tempo) oppure 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 INFORMAZIONI**

Il display informazioni è di tipo alfanumerico e durante l'allenamento visualizza tutti i dati dell'esercizio, alternando: Time - Distance - Calories - Pulse, con Incline, METs, Pace, Speed. Il display mostra inoltre tutti i messaggi di guida nell'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza avvisi e anomalie.

**(TIME)** - Mostra il **TEMPO** trascorso dall'inizio dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

**(DISTANCE)** - Mostra la **DISTANZA** parziale percorsa dall'inizio dell'esercizio.

**(PULSE)** - Mostra la **FREQUENZA CARDICA**, rilevata dalla fascia toracica Polar® (optional) e dalle impugnature con i 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.

**(CALORIES)** - Mostra il consumo di **CALORIE** durante l'esercizio (espresso in Kilocalorie, valore teorico).

**(SPEED)** - Mostra la **VELOCITÀ** del nastro in km/h.

**(INCLINE)** - Mostra il livello di inclinazione del piano di corsa espresso in valore percentuale (max 15%).

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

**(METs)** - Un **MET** (Metabolic Equivalent of Task) è l'unità di misura che descrive l'intensità di uno sforzo fisico; è basata sui multipli di consumo di ossigeno a riposo. Un MET equivale a 3,5 ml x kg -l x min -l oppure a 1 kcal/kg/ora.

Display Grafico: [Matrice a LED blu da 24 colonne x 10 righe]  
Visualizza il Profilo Grafico dell'esercizio (inclinazione/velocità nel tempo)  
Simula un circuito di atletica leggera (400m) visualizzando un anello luminoso



Display Informazioni: [Display alfanumerico a LED con segmenti rossi]  
Visualizza tutti i dati dell'allenamento in svolgimento:  
a) Time, Distance, Calories, Pulse, b) Incline, METs, Pace, Speed.  
Visualizza tutti i messaggi di guida e di navigazione, avvisi e anomalie.

**Pulsante START**

Premere il pulsante verde quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, per fare partire il nastro e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

**Pulsante 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 informazioni riassume i dati dell'esercizio svolto.
- 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.

**Pulsante DISPLAY**

Il display grafico ha due modalità di visualizzazione: Profilo Grafico oppure l'anello con la Pista di atletica, indicate dai LED verdi posti a lato del display.

Dopo l'avvio dell'allenamento, il display grafico visualizza il Profilo Grafico dell'esercizio.

- Prima pressione del pulsante Display per passare alla visualizzazione della Pista di atletica.
- Seconda pressione del pulsante Display per passare alla visualizzazione alterna Profilo / Pista.
- Terza pressione del pulsante Display per tornare alla visualizzazione Profilo Grafico.

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

**Pulsante FAN**

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

**Pulsanti SPEED up/down**

- Agire sui pulsanti SPEED per aumentare o diminuire la velocità del nastro.
- Durante l'impostazione parametri di allenamento agire sui pulsanti per introdurre i dati dell'esercizio.

**Pulsanti INCLINE up/down**

- Agire sui pulsanti INCLINE per aumentare o diminuire l'inclinazione del piano di corsa fino 15%.
- Durante l'impostazione parametri di allenamento agire sui pulsanti per introdurre i dati dell'esercizio.

**Pulsante ENTER**

- Durante l'impostazione dei parametri di allenamento premere ENTER per confermare l'introduzione dei dati.

**Pulsanti dei PROGRAMMI**

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

**Tasti rapidi VELOCITÀ e INCLINAZIONE**

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



L'impiego dell'attrezzo è semplice e si può svolgere in modalità Manuale (Manual), modalità Programmi preimpostati (Interval, 5K Run, Hill, Fatburn, Cardio), modalità Programmi Utente (Custom), modalità HRC (HR1 ÷ HR2) e il Fitness Test.

### ACCENSIONE

Per accendere l'attrezzo occorre agire sul pulsante rosso I=ON - O=OFF posto nella parte anteriore, a fianco della presa; quando l'attrezzo è alimentato si accende la spia rossa integrata all'interruttore.

Dopo l'accensione del computer i display eseguono l'autotest per la verifica dei segmenti e per un breve periodo tutti i LED si accendono, quindi per alcuni secondi vengono visualizzate le ore complessive d'impiego dell'attrezzo, la distanza totale percorsa (ODO) e la versione del firmware. Dopo questa fase il display grafico presenta il carosello dei vari profili riferiti ai programmi disponibili e si predispongono per l'avviamento (modalità start-up).

Il computer si spegne dopo un periodo di inattività di 30 minuti (modalità risparmio energetico).

### QUICKSTART

- Dopo aver acceso l'attrezzo, collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul tappeto e premere START, dopo 3 secondi il tappeto parte a minima velocità.
- Agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione, indicate sui display relativi.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.
- Agendo sui pulsanti a selezione rapida, si può passare velocemente ai relativi valori di velocità o inclinazione indicati sul pulsante.
- Per fermare l'allenamento premere il pulsante Stop.

Nota: il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

### PROGRAMMA MANUALE

- Dopo aver acceso l'attrezzo, collegare la chiave di sicurezza sulla plancia.

Per la modalità manuale riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere il pulsante MANUAL sul tastierino centrale (programma allenamento manuale) quindi Enter;
- 2) 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;
- 3) il display 'Incline' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 4) il display 'Distance' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 5) il display 'Speed' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down 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. Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati sul display Informazioni si può agire manualmente, premendo il pulsante Display, posto sotto al display Informazioni. La sequenza di dati può essere mostrata anche in sequenza automatica, selezionando la funzione SCAN. Per selezionare la funzione SCAN è sufficiente premere il pulsante Display fino all'attivazione della funzione, segnalata tramite l'accensione del LED verde SCAN.
- 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante Stop. Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente Start oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma Utente premendo il pulsante Custom e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display Informazioni.

## PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

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

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

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 il computer gestisce la velocità durante l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi tabella profili programmi).

Per la modalità Programmi pre-impostati riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati che si trovano sul tastierino centrale, quindi Enter, (Nota: è possibile premere Start in ogni momento della sessione di impostazioni successive, in tal caso vengono assunte le impostazioni di default).
- 2) 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;
- 3) il display 'Incline' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 4) il display 'Distance' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 5) il display 'Speed' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down 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.

8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN, per la visualizzazione in successione automatica dei dati.

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

Terminato l'esercizio il display Informazioni visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché il computer ritorna in modalità di start-up.

### HILL

Il programma Hill simula un allenamento in collina, con una fase di discesa ed una di salita

### FATBURN

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

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

### INTERVAL

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.

### 5K Run

Il programma 5k Run automaticamente imposta una distanza di 5 km (il display grafico visualizza un anello della distanza di 5 km), il display distance esegue un conteggio alla rovescia da 5 km fino a zero.

P1= Hill - P2=Fatburn - P3=Cardio - P4=Interval

Prog	SEG	Warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down				
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0	
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

## 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.

*Per la modalità Programma Custom riferirsi alle procedure seguenti:*

- 1) Premere il pulsante *Custom*, il display Informazioni visualizzerà un messaggio e l'eventuale nome del programma Custom in memoria (se presente) quindi il pulsante *Enter*,
- 2) il display Informazioni visualizza la sigla: 'Name-A', questo nel caso non ci siano nomi di programmi in memoria (è possibile memorizzare due programmi).  
Mentre viene visualizzata la sigla "Name - Custom Workout" con la lettera C lampeggiante quando sono presenti dei programmi in memoria.  
Se ci sono dei programmi memorizzati si può modificare il nome del programma oppure per utilizzare quel medesimo programma premere il pulsante *Stop* e passare alle fasi successive.  
Nel caso si desideri modificare un nome presente agire sui pulsanti *Up/Down* per modificare ciascuna lettera e premere *Enter* per confermare.  
una volta terminato l'impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante *Stop* per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.
- 3) 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;
- 4) il display 'Incline' lampeggia, tramite i pulsanti *Up/Down* impostare l'**Età** dell'utilizzatore e premere il pulsante *Enter* per confermare;
- 5) il display 'Distance' lampeggia, tramite i pulsanti *Up/Down* impostare il **Peso** corporeo dell'utilizzatore 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, fino alla ventiquattresima.

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 Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante *Display* per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione *SCAN* per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display. Anche il display grafico permette la visualizzazione del profilo dell'esercizio oppure dell'anello "giri di pista" a seconda della pressione del pulsante *Display* corrispondente.

Con il programma Custom e l'uso della fascia toracica è possibile attivare la funzione *Auto Pilot* (vedere funzionamento alla pagina seguente).

12) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante *Stop*.

Terminato l'esercizio il display Informazioni visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché il computer ritorna in modalità di start-up.

## 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, 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 "il programma di allenamento" sul presente manuale d'istruzioni).

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 (caffè, alcool, 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 e 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 vostra sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.**

### VALORI DI RIFERIMENTO ( $VO_{2max}$ )

Età	DONNE						
	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Discreto	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

Età	UOMINI						
	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Discreto	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

The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition, Vivian H. Heyward, 1998.p48.

### Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso della fascia toracica.

- 1) Premere il pulsante Fit Test, e il pulsante Enter;
- 2) il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 3) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare.
- 4) Premere il pulsante Star per avviare il test oppure premere Enter per modificare di dati: età e peso.

### Durante il Fitness Test:

- Il computer 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 lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca a 150 kgm.
- Il test comincia dopo una sessione riscaldante di 3 minuti, nel corso del test i display mostrano i seguenti dati:
  - a. Time (durata complessiva del test)
  - b. Incline (inclinazione in valore percentuale)
  - c. Distance (distanza che viene percorsa in km)
  - d. Speed (velocità istantanea in km/ora)
  - e. Pulsazioni di Target (valore del battito cardiaco istantaneo).

### Termine del Test:

- Viene effettuato un defaticamento della durata di tre minuti.
- Sul computer vengono mostrati i risultati del test che occorre trascrivere poichè dopo qualche minuto vengono cancellati e il computer torna in modalità start-up.

### FUNZIONI SPECIALI DEL COMPUTER

Per accedere alle funzioni speciali premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti "Start" "Stop" e "Enter", il display informazioni riporterà la sigla: "ALTXXXX Engineering mode", premere Enter per accedere al menu delle impostazioni seguenti.

- a.** Key test (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sul computer)
- b.** Display test (effettua un controllo di tutti i display)
- c.** Functions (premere Enter per il menu di Set-Up)
  - *Sleep mode: ON:* abilita lo spegnimento automatico dopo che sono trascorsi 20 minuti di inattività
  - *Pause mode: ON:* abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset
  - *ODO reset:* effettua l'azzeramento dell'odometro, il conteggio della distanza percorsa dal primo utilizzo
  - *Units:* cambia le unità di misura del computer, dal sistema metrico internazionale a quello anglosassone
  - *Beep: ON* abilita un beep alla pressione dei pulsanti
  - *D/A test:* controllo del sistema frenante magnetico
  - *Exit :* uscita dal menu di Set-Up
- d.** *Security:* blocca la tastiera per usi non autorizzati
- e.** *Factory setting:* ripristino impostazioni di fabbrica.

## **PROGRAMMA HR (battito cardiaco controllato)**

Il programma HR è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa a seconda del battito cardiaco rilevato dalla fascia toracica o dai sensori sulle impugnature.

Per la modalità Programmi pre-impostati riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere il pulsante HR1 o HR2 e quindi il pulsante Enter;
- 2) 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;
- 3) il display 'Incline' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare l'Età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 4) il display 'Distance' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare;
- 5) il display 'Speed' lampeggia, tramite i pulsanti Up/Down impostare il valore di soglia cardiaca HR al quale si desidera lavorare 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 Up/Down, in questo modo il computer modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
- 8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display.
- 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, il computer emette un avviso sonoro e termina l'esercizio.  
Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente Start oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma Utente premendo il pulsante Custom e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display Informazioni.

## **AUTO PILOT (pulsante HR2)**

Tramite la funzione Auto Pilot è possibile assumere la frequenza cardiaca in quel preciso istante e renderla valore di soglia (Heart rate Level), utilizzabile in qualunque programma di allenamento voi state eseguendo.

Ad esempio se state eseguendo un allenamento in modalità manuale e il vostro battito cardiaco risulta essere di 125 bpm, dopo la pressione del pulsante HR2 l'allenamento manuale si trasforma in un allenamento a battito cardiaco controllato, ed il computer controlla l'intensità dell'esercizio mantenendo il vostro battito cardiaco al regime assunto (125 bpm, nell'esempio esposto), agendo sui pulsanti Up(Down si varia il valore di soglia assunto).

La stessa cosa vale nel caso di un programma pre-impostato oppure nel caso di un programma Custom.

## **PAUSA E ARRESTO DELL'ESERCIZIO**

- Quando il nastro è in funzione, premere una volta il pulsante STOP per fermarlo e mettere in pausa l'esercizio. I dati correnti vengono mantenuti per cinque minuti, entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START.



**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.
- Per azzerare tutti i dati e tornare alla condizione di avvio, mantenere premuto il pulsante STOP per almeno tre secondi.

## **FERMATA DI EMERGENZA**

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

Dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching. In questo modo aumenta la flessibilità dei muscoli e si alleviano i dolori tipici del dopo allenamento.

*1 - Piegamento del tronco*

Piegarsi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, le gambe tese.

*2 - Stretching dei polpacci*

Appoggiarsi al muro inclinati in avanti e, sorretti dalle mani, portate la gamba dx in avanti e la sx tesa dietro.

*3 - Stretching delle cosce*

Sedersi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingere lentamente le ginocchia verso il suolo.

*4 - Stretching delle gambe*

Sedersi con la gamba dx stesa. Portare la suola della scarpa sx contro l'interno coscia della gamba dx. Stendersi verso il piede dx. Rilassarsi, quindi invertire la posizione.

*5 - Rotazione del collo*

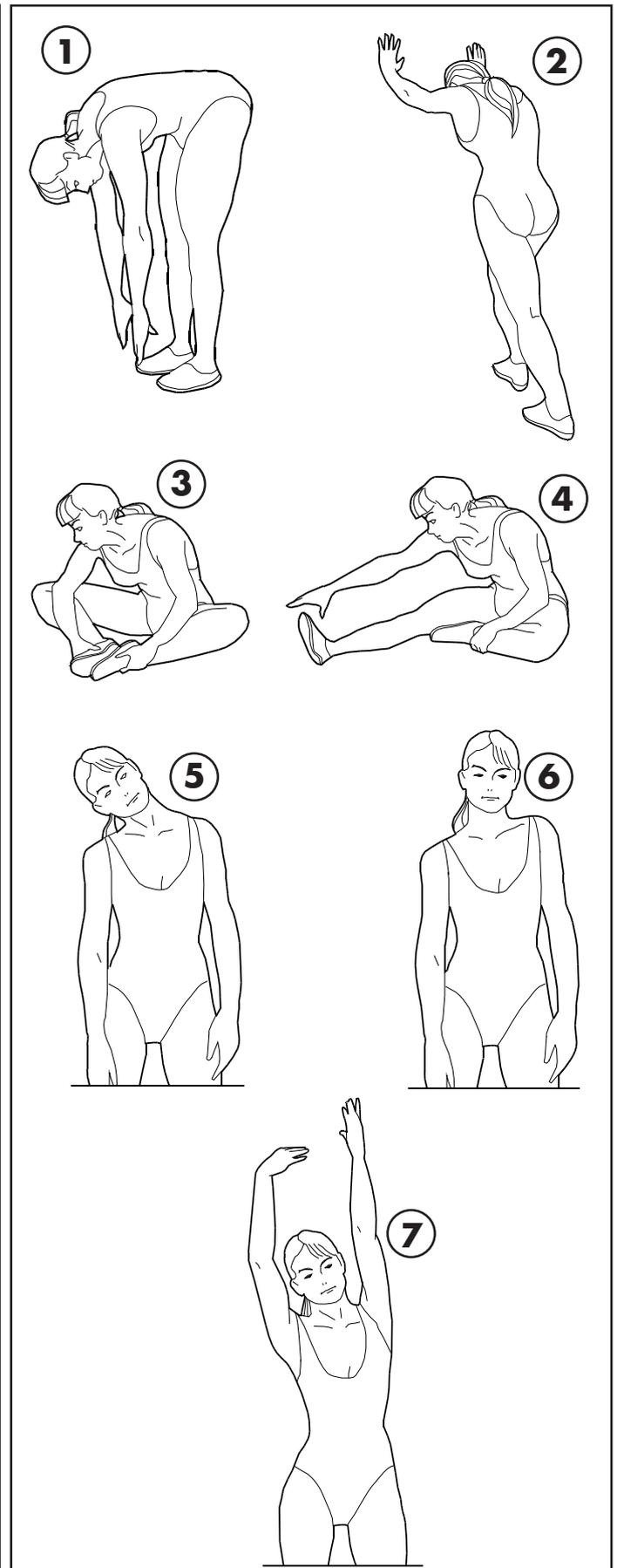
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

*6 - Esercizi delle spalle*

Alzare la spalla dx verso l'orecchio e contate fino a 3. Cambiare spalla e ripetere.

*7 - Stretching delle braccia*

Aprire e sollevare le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercare di portare il braccio dx verso il soffitto quanto più possibile, sentite l'allungamento della parte dx. Cambiare spalla, quindi ripetere.





- **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 buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **Non 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.**
- **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.**
- Ogni settimana pulire il piano di corsa e le pedane laterali, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro, inoltre portare l'inclinazione al massimo livello e con un aspirapolvere pulire il pavimento sottostante.
- Per pulire la plancia utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul pannello comandi.

#### 4.1 LUBRIFICAZIONE DEL PIANO DI CORSA



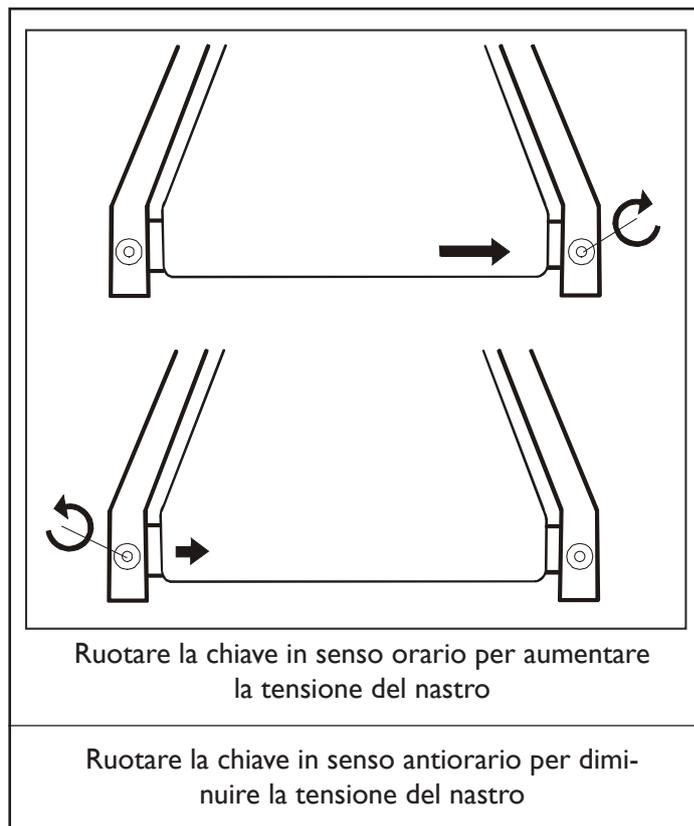
**Il nastro di corsa è realizzato in materiale speciale che ne permette l'impiego senza la necessità di utilizzare un lubrificante per migliorare lo scorrimento con il piano. Evitare l'uso di lubrificante sotto al nastro di corsa, i solventi contenuti nell'olio possono danneggiare lo speciale rivestimento di cui è dotato. Il nastro è un componente soggetto ad usura ed è garantito per un ciclo di vita di 4000 ore di utilizzo.**

#### 4.2 CENTRATURA E TENSIONAMENTO NASTRO

- Se il nastro scorrevole tende 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 l'attrezzo 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.
- 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.



**IL NASTRO NON DEVE ESSERE TENSIONATO TROPPO, UN TENSIONAMENTO ECCESSIVO CAUSA IL PRECOCE CONSUMO DI CUSCINETTI, PULEGGE E MOTORE.**



## 5.0

## MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea 2011/65/UE per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (WEEE). La sigla ROHS indica che il prodotto è stato realizzato secondo le norme internazionali per il trattamento di sostanze pericolose contenute nei componenti elettrici ed elettronici (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

Questo prodotto **NON** deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

## 6.0

## CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

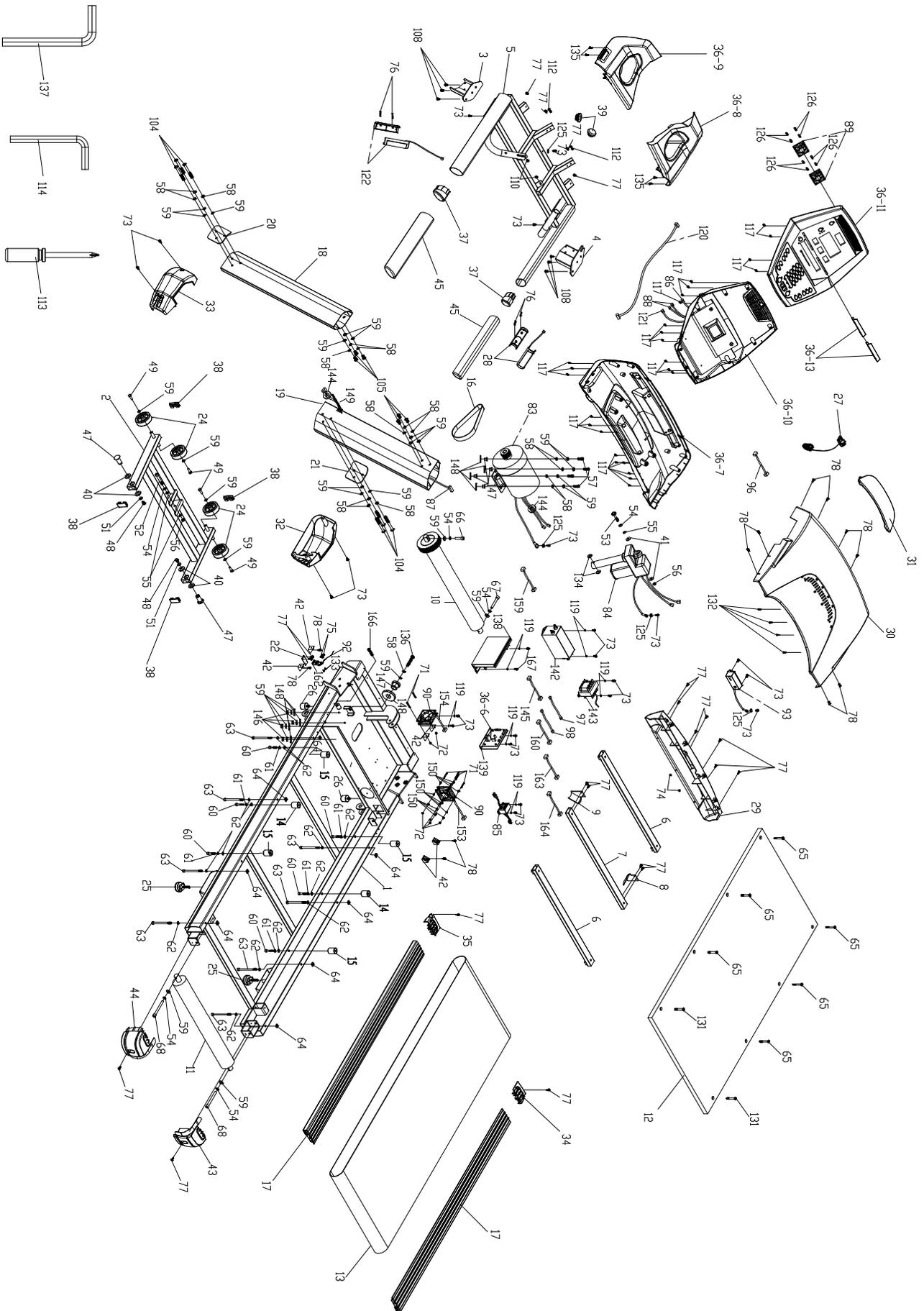
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143/318594  
e-mail: assistenza.spiritfitness@garlando.it

*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 : +39 0143/318500*

6.1

ESPLOSO RICAMBI





**Art.1 DEFINIZIONI**

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Light Commercial ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Spirit Fitness, per l'esercizio fisico del corpo per uso semi-professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito [www.spiritfitness.it](http://www.spiritfitness.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, il modulo cartaceo allegato al presente manuale da compilarsi e spedire a GARLANDO SPA.
- 1.7 Richiesta di intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata compilando l'apposito modulo sul portale [www.assistenza.garlando.it](http://www.assistenza.garlando.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, contattando il numero 0143/318540 dalle ore 9 alle ore 12, dal lunedì al venerdì.
- 1.8 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

**Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

- 2.1 GARLANDO SPA** garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
  - 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).
- La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del tagliando di Garanzia sul sito [www.spiritfitness.it](http://www.spiritfitness.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, alla spedizione del tagliando di Garanzia cartaceo, debitamente compilato, via posta all'indirizzo GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32, Zona Industriale, D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL).
- 2.5** 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 mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT 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.
- 2.6** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irraggiungibile al momento

della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, 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.

- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di **DUE** mesi dalla scoperta dello stesso, secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".
- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO SPA si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

**Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
  - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
  - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
  - uso improprio del Prodotto;
  - manomissioni del Prodotto;
  - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
  - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
  - danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
  - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
  - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza;
  - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.
- 3.3** Si intende che 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.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
  - Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

**Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

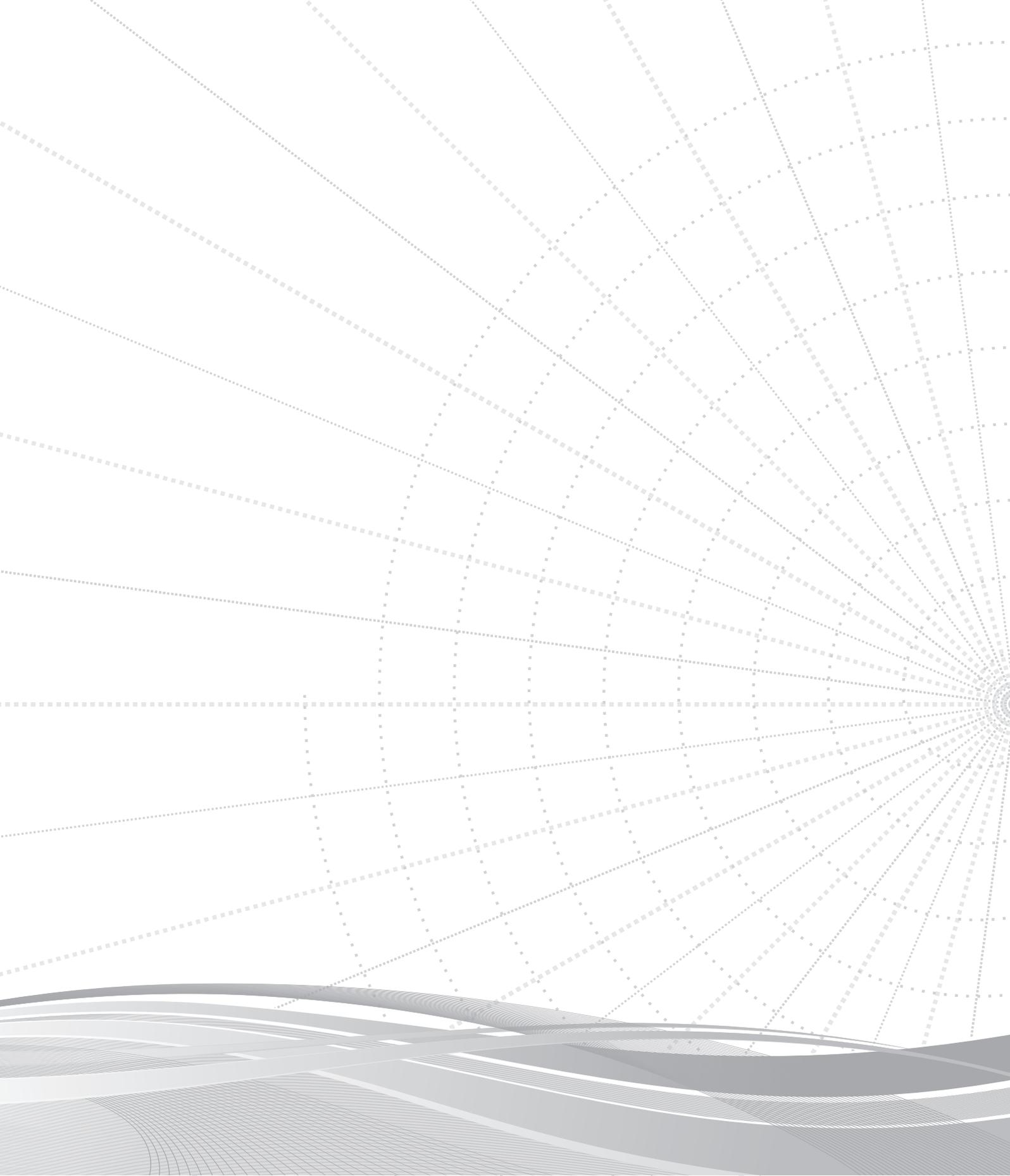
- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

**Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT**

- 5.1** GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

**Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.



DISTRIBUITO DA:



GARLANDO S.p.A. - Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 - 15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy