



**7.4** **A**  
T R E A D M I L L

MANUALE DEL PROPRIETARIO  
MANUAL DE USUARIO  
MANUAL DO PROPRIETÁRIO



Leggere la GUIDA DEL TAPIS ROULANT prima di usare questo MANUALE DELL'UTENTE.  
Lea el MANUAL DE LA CINTA antes de utilizar este MANUAL DE USUARIO.  
Leia o GUIA DA ESTEIRA antes de usar este MANUAL DO PROPRIETÁRIO.

3	ITALIANO
33	ESPAÑOL
63	PORTUGUÊS

# PRECAUZIONI IMPORTANTI



## CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Durante l'utilizzo di prodotti elettrici è necessario osservare sempre le precauzioni di base, comprese le seguenti: Leggere tutte le istruzioni prima di usare il tapis roulant. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano adeguatamente informati in merito alle avvertenze e alle precauzioni. In caso di domande dopo la lettura delle presenti istruzioni, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti al numero indicato sul pannello posteriore del MANUALE DEL PROPRIETARIO.

Questo tapis roulant è inteso esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant a fini commerciali, a noleggio, in un contesto scolastico o istituzionale. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.



## PERICOLO

### PER RIDURRE IL RISCHIO DI ELETTROSHOCK:

Scollegare sempre il tapis roulant dalla corrente subito dopo l'uso, prima di pulirlo, eseguire operazioni di manutenzione e aggiungere o rimuovere parti.

## ATTENZIONE

### PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:

- Non utilizzare mai il tapis roulant finché non si è fissato il laccio con la clip ai vestiti.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
- Durante l'attività fisica mantenere sempre un ritmo confortevole.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi in qualsiasi parte del tapis roulant.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo.
- Non saltare sul tapis roulant.
- Quando il tapis roulant è in funzione, non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Questo tapis roulant non dovrebbe essere usata da persone di peso superiore a quello specificato nella SEZIONE DELLA GARANZIA DEL MANUALE DEL PROPRIETARIO. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Abbassando la pedana del tapis roulant, attendere che i piedini posteriori siano saldamente a terra prima di salirvi.
- Scollegare tutti i collegamenti prima di eseguire operazioni di manutenzione o spostare l'apparecchio. Per pulire, passare un panno leggermente inumidito con acqua e sapone sulle superfici; non usare mai solventi. (Vedere MANUTENZIONE)
- Non lasciare mai il tapis roulant incustodito quando è collegato alla corrente. Staccarlo dalla corrente quando non è in uso e prima di aggiungere o rimuovere parti.
- Non utilizzare sotto una coperta o un cuscino. Si può generare un calore eccessivo che può causare incendi, elettroshock o lesioni a persone.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.

## ATTENZIONE

### PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:

- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 13 anni di avvicinarsi a meno di 3 metri dal tapis roulant.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 13 anni di utilizzare il tapis roulant.
- I bambini oltre i 13 anni o le persone con disabilità non dovrebbero utilizzare il tapis roulant senza la supervisione di un adulto.
- Utilizzare il tapis roulant soltanto per l'uso descritto nella relativa guida e nel manuale del proprietario.
- Non utilizzare altri collegamenti non raccomandati dal produttore. Gli ancoraggi possono causare lesioni.
- Non utilizzare mai il tapis roulant se ha un cavo o una spina danneggiata, se non funziona correttamente, se è caduto o è stato danneggiato o immerso nell'acqua. Restituire il tapis roulant a un centro di assistenza per controllo e riparazione.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non sollevare l'unità tramite il cavo di alimentazione o utilizzarlo come maniglia.
- Non utilizzare mai il tapis roulant se la presa d'aria è ostruita. Tenere la presa d'aria pulita, priva di pelucchi, capelli e simili.
- Per prevenire l'elettroshock, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Per scollegare, portare tutti i controlli in posizione di off e scollegare la spina dalla presa.
- Non utilizzare il tapis roulant in luoghi in cui la temperatura non è controllata, quali garage, verande, piscine, bagni, parcheggi o aree esterne. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Questo tapis roulant è inteso esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant a fini commerciali, a noleggio, in un contesto scolastico o istituzionale. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Non rimuovere le coperture della console se non indicato dal Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.

È essenziale che il tapis roulant venga utilizzato soltanto in ambienti interni, in stanze climatizzate. Se il tapis roulant è stato esposto a temperature fredde o climi ad umidità elevata, si raccomanda fortemente di riscaldare il tapis roulant a temperatura ambiente prima del primo utilizzo. Il mancato rispetto può causare guasti elettronici prematuri.





## ISTRUZIONI DI MESSA A TERRA

Il prodotto deve essere provvisto di messa a terra. In caso di malfunzionamenti o guasti, la messa a terra fornisce una via di minore resistenza per la corrente elettrica in modo da ridurre il rischio di elettroshock. Il prodotto è dotato di un cavo con un connettore di messa a terra e una spina di messa a terra. La spina deve essere collegata a una presa adeguata appropriatamente installata e messa a terra in conformità con i codici e le normative locali.

## PERICOLO

Un collegamento inadeguato del conduttore di messa a terra dell'attrezzo può comportare il rischio di elettroshock. In caso di dubbio, verificare con un elettricista o un addetto qualificato se il prodotto dispone di un'appropriata messa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, farsi installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.

Questo prodotto è destinato all'uso su un circuito nominale da 110-120 Volt e dispone di una spina di messa a terra simile alla spina presente nell'illustrazione. Accertarsi che il prodotto sia collegato a una spina con la medesima configurazione della presa. Per questo prodotto non vanno utilizzati adattatori.

Questo prodotto deve avere un circuito dedicato. Per determinare se si è su un circuito dedicato, staccare la corrente del circuito e osservare se altri dispositivi rimangono senza corrente. In tal caso, spostare i dispositivi su un altro circuito. Nota: di norma un circuito ha più uscite. Questo tapis roulant deve essere utilizzato con un circuito di almeno 15 amp.

## ATTENZIONE

Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.  
Non utilizzare il prodotto con il cavo o la spina danneggiata anche se funziona correttamente.  
Non utilizzare il prodotto se appare danneggiato o è stato immerso in acqua.  
Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti per sostituzione o riparazione.

Collocare il tapis roulant su una superficie stabile. Lasciare almeno 30 cm di spazio davanti al tapis roulant per il cavo di alimentazione. Lasciare una zona libera dietro il tapis roulant pari ad almeno la larghezza del tapis roulant e ad almeno 79" (2 metri). Questo spazio deve essere privo di ostacoli e fornire all'utente una chiara via di uscita dalla macchina. In caso di emergenza, porre le mani sui braccioli laterali per reggersi e i piedi sulle corsie laterali.

Per agevolare l'accesso, lasciare uno spazio (preferibilmente su entrambi i lati del tapis roulant) pari a 2 piedi (0,6 metri) per consentire all'utente di accedere da entrambi i lati. Non collocare il tapis roulant in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare il tapis roulant in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.





# ASSEMBLAGGIO

## ⚠ ATTENZIONE

Ci sono diverse fasi del processo di assemblaggio a cui porre particolare attenzione. È molto importante seguire le istruzioni di assemblaggio correttamente e assicurarsi che tutte le parti siano state ben salde. Se non si seguono correttamente le istruzioni di assemblaggio, alcune parti del tapis roulant potrebbero allentarsi causando rumori fastidiosi. Per prevenire danni al tapis roulant, consultare le istruzioni di assemblaggio ed eseguire azioni correttive.

Prima di procedere, cercare il numero di serie del tapis roulant collocato sopra un codice a barre bianco vicino all'interruttore di accensione/spengimento e al cavo di alimentazione e inserirlo nello spazio sottostante.

INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

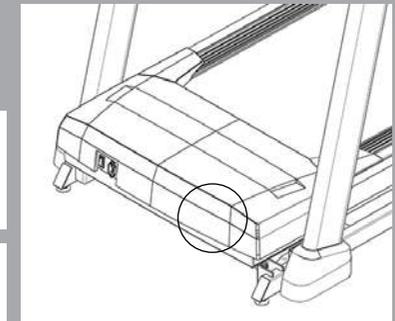
» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

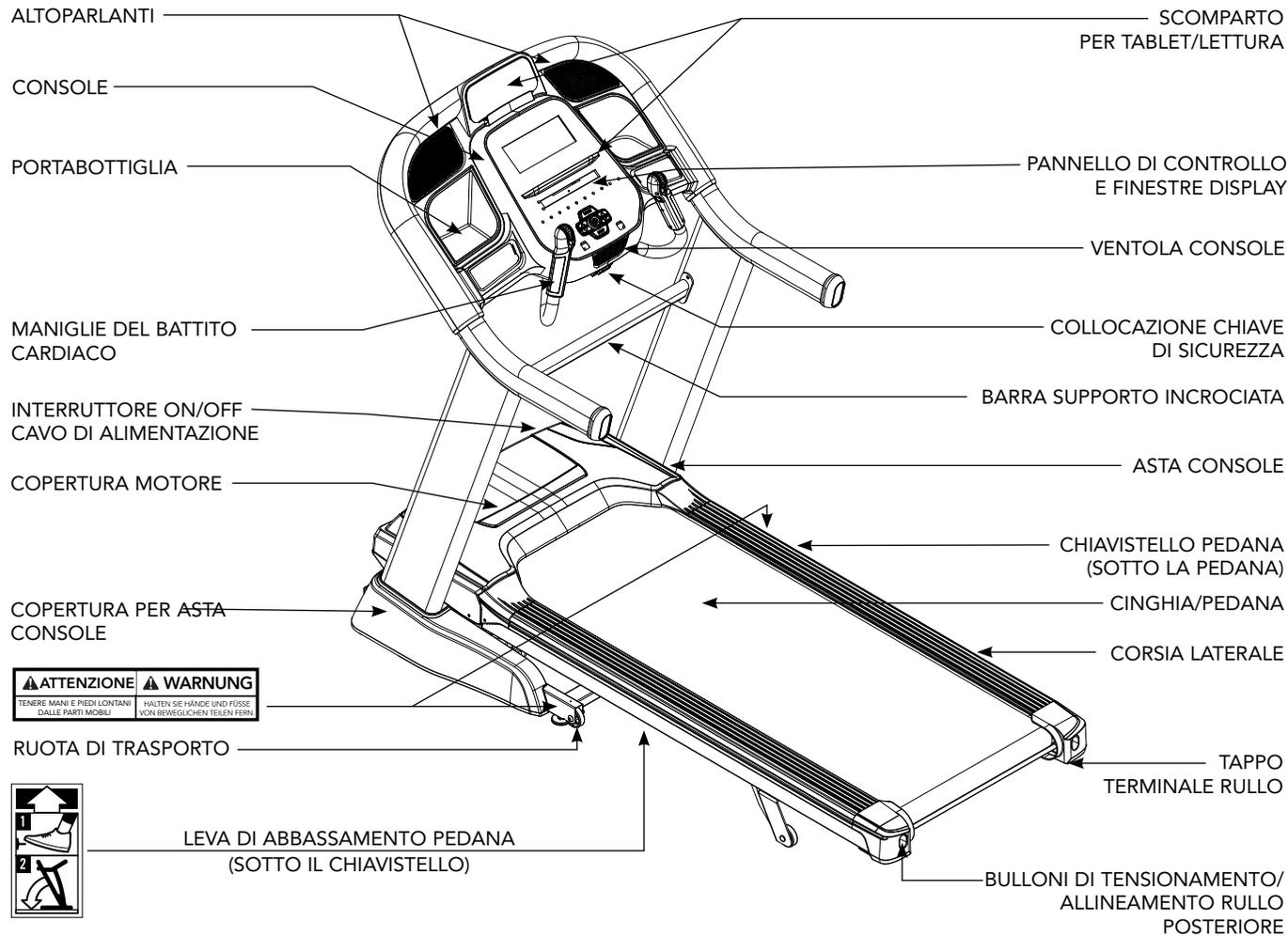
NUMERO DI SERIE:

TM	
----	--

NOME MODELLO: **TAPIS ROULANT HORIZON 7.4AT**

COLLOCAZIONE  
NUMERO DI SERIE





## STRUMENTI INCLUSI:

- Chiave a T da 8 mm
- Chiave a L da 6 mm
- Chiave a L da 5 mm

## PARTI FORNITE:

- 1 Telaio principale
- 1 Console assemblata
- 2 Aste console
- 2 Coperture per asta console
- 1 Barra supporto incrociata
- 1 Kit di attrezzi
- 1 Chiave di sicurezza
- 1 Cavo adattatore audio
- 1 Bottiglia di lubrificante al silicone (per 2 applicazioni)
- 1 Cavo di alimentazione
- 2 Maniglie del battito cardiaco



## BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti. Le informazioni di contatto sono riportate sul pannello posteriore di questo manuale.

## PRE ASSEMBLAGGIO

### DISIMBALLAGGIO

Collocare il cartone del tapis roulant su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Usare CAUTELA maneggiando e trasportando l'unità. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente. Una volta rimosse le cinghie di imballaggio, non sollevare o trasportare l'unità a meno che non sia completamente assemblata e ripiegata verticalmente, con il chiavistello bloccato. Estrarre l'unità dalla scatola e assemblarla laddove sarà utilizzata. Il tapis roulant è dotato di ammortizzatori ad alta pressione che potrebbero saltare se lo si maneggia in modo improprio. Non afferrare alcuna delle parti del telaio inclinato cercando di sollevare o spostare il tapis roulant.

### ATTENZIONE

NON CERCARE DI SOLLEVARE IL TAPIS ROULANT! Non spostare o sollevare il tapis roulant finché non è specificato nelle istruzioni di assemblaggio. È consentito rimuovere l'imballaggio di plastica dalle aste della console.

### ATTENZIONE

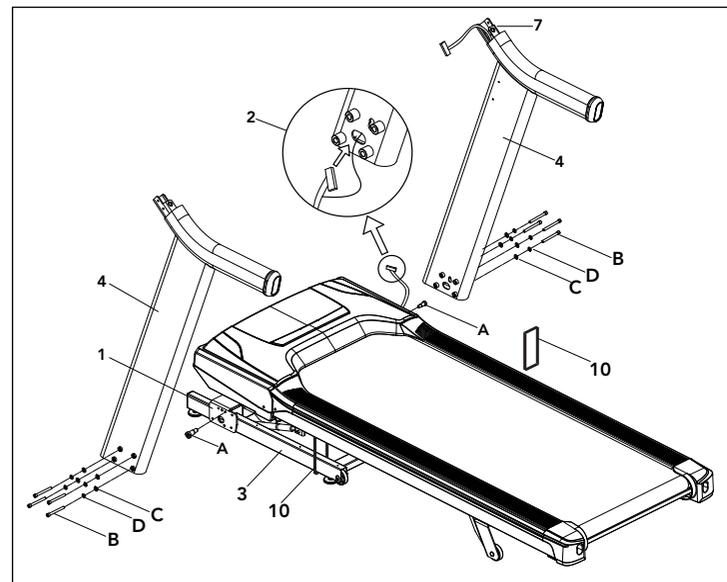
LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!

NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.

## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 1

COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 1			
PARTE	TIPO	DESCRIZIONE	QTÀ
A	BULLONE DI GUIDA VERTICALE	M8X1.25PX11L	2
B	BULLONE ASTA	M8X1.25PX80L	8
C	RONDELLA PIATTA	8.4X15.5X1.6T	8
D	RONDELLA ELASTICA	8.2X15.4X2.0T	8



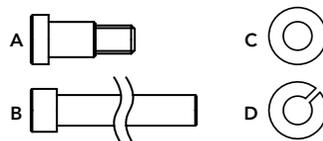
- A Tagliare le **CINGHIE (10)** e sollevare la pedana dal retro per rimuovere tutti gli oggetti presenti sotto la pedana.
- B Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 1**.
- C Inserire il **BULLONE DI GUIDA VERTICALE (A)** nel **SUPPORTO DEL TELAIO PRINCIPALE (1)** e stringere.

**NOTA:** Non serrare completamente i seguenti bulloni fino alla fine del **PASSAGGIO 4**.

- D Collegare il **FILO CONDUTTORE** all'estremità del **CAVO DELLA CONSOLE (2)**. Far passare il **FILO CONDUTTORE** attraverso **L'ASTA DESTRA DELLA CONSOLE (4)**. Dopo aver fatto passare il filo conduttore attraverso l'asta, l'estremità del **CAVO DELLA CONSOLE (2)** dovrebbe essere sul **SUPPORTO DELL'ATTACCO (7)**.
- E Collegare l'**ASTA DESTRA DELLA CONSOLE (4)** al **TELAIO PRINCIPALE (3)** usando **4 BULLONI (B)**, **4 RONDELLE PIANTTE (C)** e **4 RONDELLE ELASTICHE (D)**. Riportare il cavo supplementare della console sull'asta verticale.

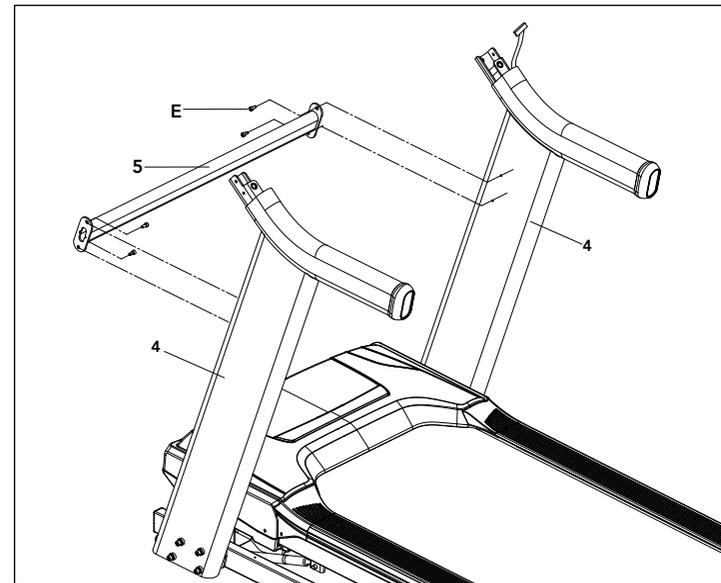
**NOTA:** fare attenzione a non schiacciare il cavo della console attaccando l'asta destra della console.

- F Ripetere il **PASSAGGIO E** sul **LATO SINISTRO**.



## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 2

COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 2			
PARTE	TIPO	DESCRIZIONE	QTÀ
E	BULLONE	M6X1.0PX15L	4



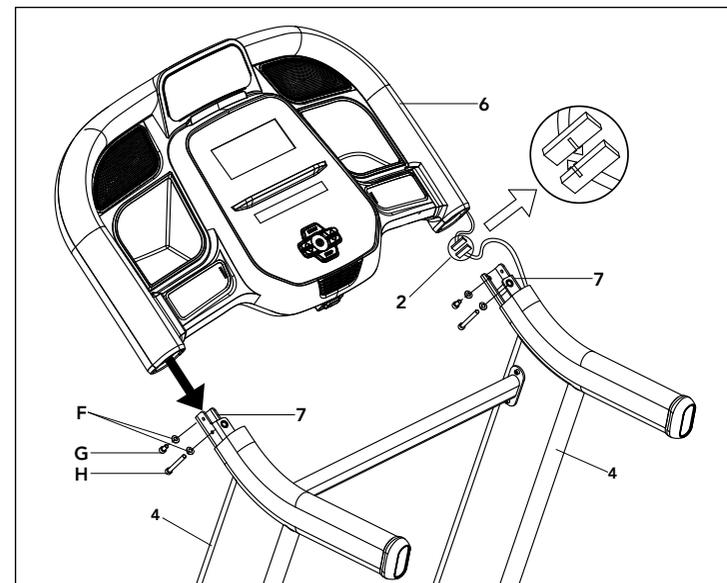
**NOTA:** Non stringere i bulloni completamente fino al **PASSAGGIO 3**.

- A Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 2**.
- B Fissare la **BARRA SUPPORTO INCROCIATA (5)** utilizzando i fori sulle **ASTE VERTICALI (4)** con **4 BULLONI (E)**.

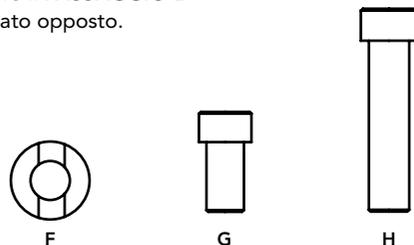


## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 3

COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 3			
PARTE	TIPO	DESCRIZIONE	QTÀ
F	RONDELLA AD ARCO	8.4X15.5X1.6T	4
G	BULLONE CORTO	M8x1.25Px15L	2
H	BULLONE LUNGO	M8x1.25Px70L	2

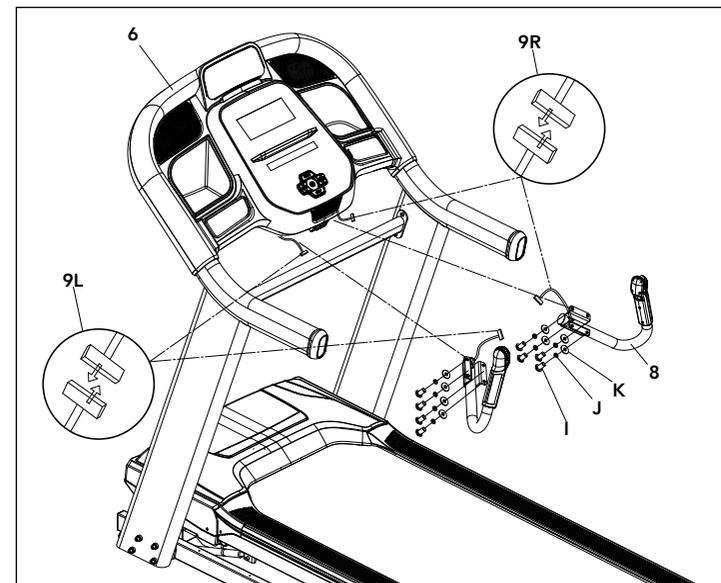


- A Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 3**.
- B Chiedere a qualcuno di aiutare a tenere la consolle mentre si collega il **CAVO DELLA CONSOLE (2)**. Usando il filo conduttore, tirare delicatamente il **CAVO DELLA CONSOLE (2)** fuori dall'**ASTA DESTRA DELLA CONSOLE (4)**. Collegare il **CAVO DELLA CONSOLE (2)** dalla **CONSOLE (6)** al **CAVO DELLA CONSOLE (2)** dalla sommità dell'**ASTA DESTRA VERTICALE (4)**. Scollegare ed eliminare il filo conduttore.
- C Far scorrere con attenzione la **CONSOLE (6)** sui **SUPPORTI DELL'ATTACCO (7)** facendo attenzione a non schiacciare il **CAVO DELLA CONSOLE (2)**. Allineare i fori sul lato inferiore della **CONSOLE (6)** ai fori dei **SUPPORTI DELL'ATTACCO (7)**.
- D Fissare la **CONSOLE (6)** ai **SUPPORTI DELL'ATTACCO (7)** posizionando le **RONDELLE AD ARCO (F)** sui **BULLONI (G) E (H)** come illustrato. Inserire i **BULLONI CORTI (G)** nella parte alta del foro del **SUPPORTO DELL'ATTACCO (7)** e i **BULLONI LUNGI (H)** nella parte bassa del foro.
- E Ripetere il **PASSAGGIO D** per il lato opposto.



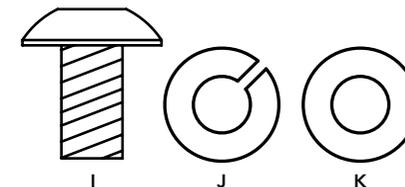
## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 4

COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 4			
PARTE	TIPO	DESCRIZIONE	QTÀ
I	BULLONE	M8x15L	8
J	RONDELLA ELASTICA	8.2X15.4X2.0T	8
K	RONDELLA PIATTA	8.4X15.5X1.6T	8



- A Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 4**.
- B Fissare **MANIGLIA DEL BATTITO CARDIACO DESTRA (8)** al lato inferiore della **CONSOLE (6)** usando **4 BULLONI (I)**, **4 RONDELLE ELASTICHE (J)** e **4 RONDELLE PIATTE (K)**.
- C Collegare i **CAVI DESTRI DELLA CONSOLE (9R)** e inserirli delicatamente per evitare danneggiamenti.
- D Ripetere il **PASSAGGIO B** sul **LATO SINISTRO**.
- E Collegare i **CAVI SINISTRI DELLA CONSOLE (9L)** e inserirli delicatamente per evitare danneggiamenti.

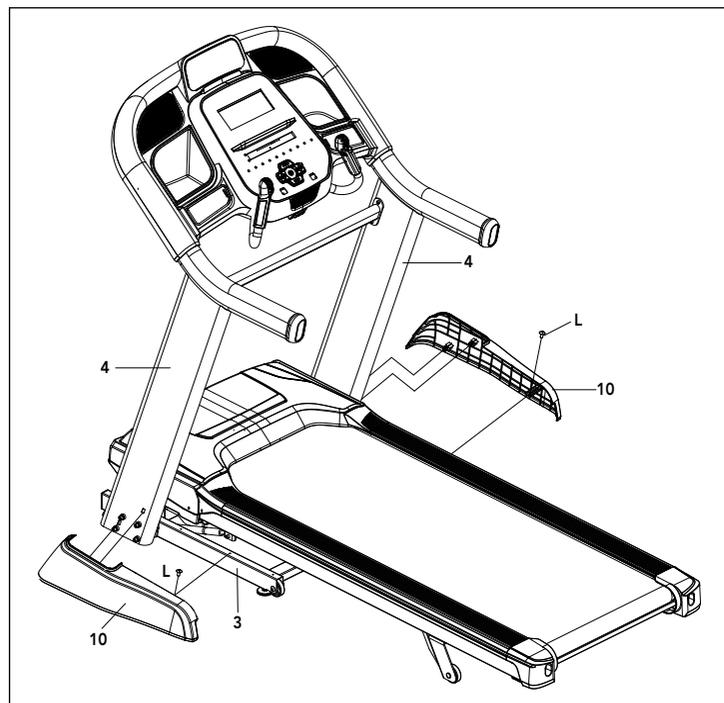
**NOTA:** Stringere completamente tutti i bulloni dei **PASSAGGI PRECEDENTI**



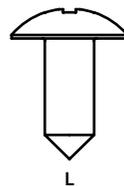
## PASSAGGIO DI ASSEMBLAGGIO 5



COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 5			
PARTE	TIPO	DESCRIZIONE	QTÀ
L	VITE	M4X1.0PX15L	2



- A Aprire i **COMPONENTI PER IL PASSAGGIO 5**.
- B Far scorrere la **COPERTURA DELL'ASTA LATO DESTRO (10)** sull'**ASTA LATO DESTRO (4)** allineando le linguette della **COPERTURA DELL'ASTA LATO DESTRO (10)** con gli scomparti sull'**ASTA LATO DESTRO (4)**.
- C Fissare la **COPERTURA DELL'ASTA LATO DESTRO (10)** al **TELAIO PRINCIPALE (3)** usando 1 **VITE (L)**.
- D Ripetere i **PASSAGGI B & C** sul **LATO SINISTRO**.



### ASSEMBLAGGIO COMPLETO!

Prima del primo uso, lubrificare la pedana del tapis roulant seguendo le istruzioni della sezione **MANUTENZIONE** nella **GUIDA DEL TAPIS ROULANT**.

### 7.4AT

Capacità peso dell'utente: 159 Kg/350 Lbs.  
Dimensioni (LxLxA): 193 X 93 X 161 cm/76" X 37" X 63"

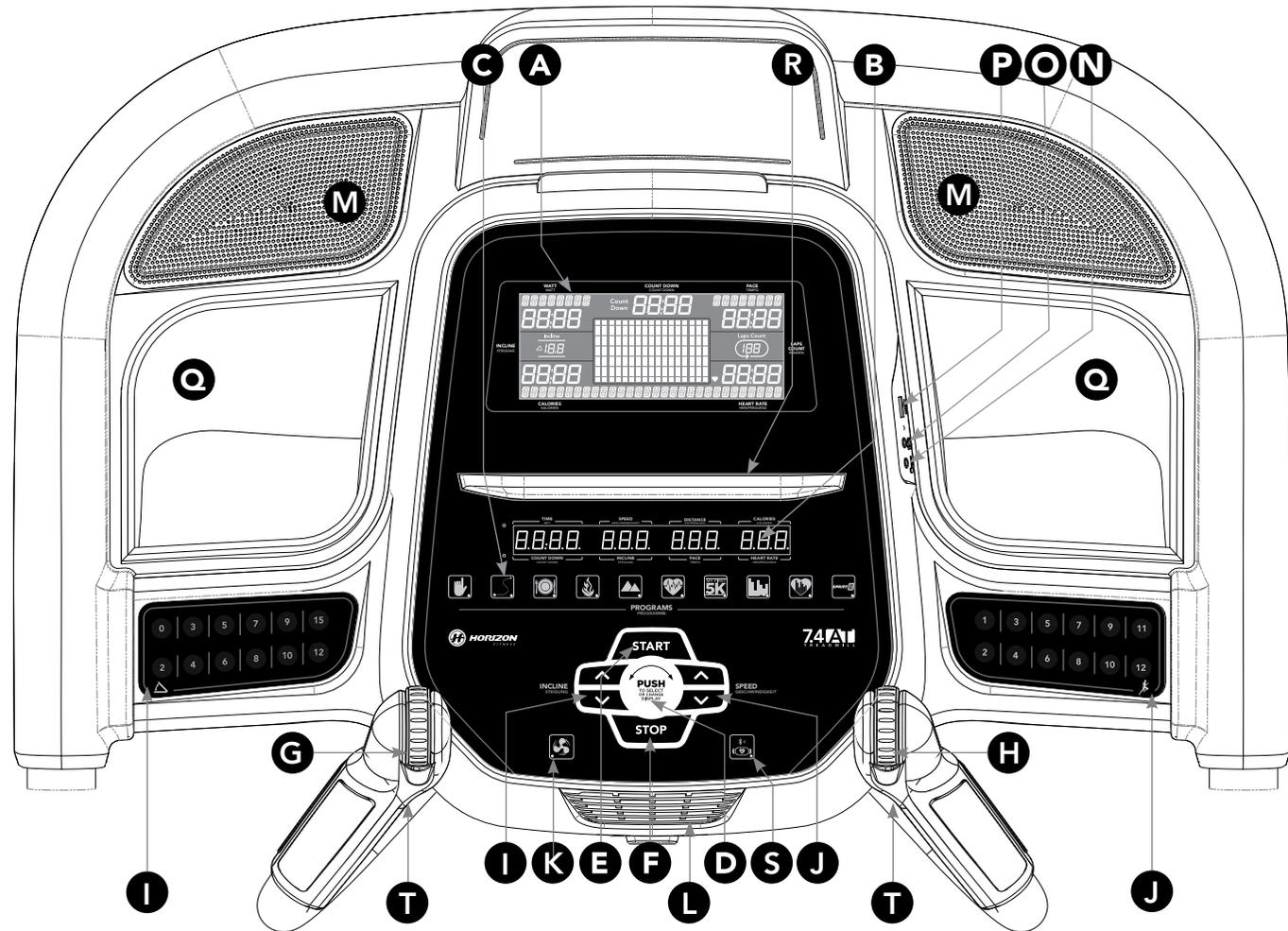
# FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT



Questa sezione spiega come usare e programmare la console del tapis roulant.

La sezione di **FUNZIONAMENTO DI BASE** nella **GUIDA DEL TAPIS ROULANT** contiene istruzioni su:

- POSIZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT
- USARE LA CHIAVE DI SICUREZZA
- PIEGARE IL TAPIS ROULANT
- SPOSTARE IL TAPIS ROULANT
- LIVELLARE IL TAPIS ROULANT
- TENDERE LA CINGHIA
- CENTRARE LA CINGHIA
- UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

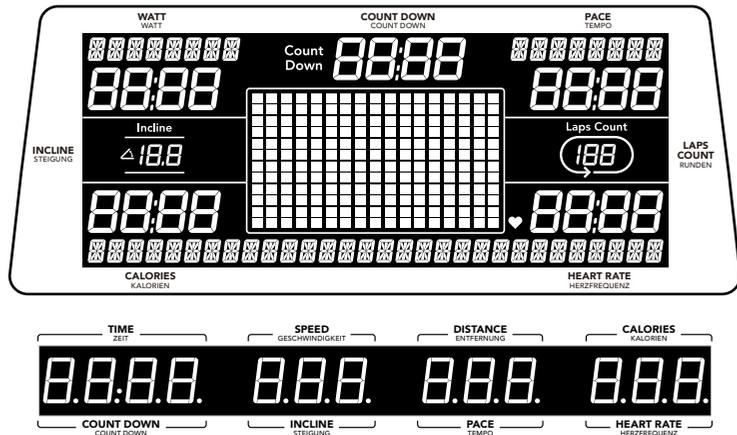


## UTILIZZO DELLA CONSOLE

Nota: vi è una sottile pellicola protettiva in plastica trasparente sulla console che va rimossa prima dell'uso.

- A) **FINESTRE DEL DISPLAY LCD:** watt, ritmo, calorie/ora, frequenza cardiaca, giri.
- B) **DISPLAY A LED:** Tempo, velocità, distanza, inclinazione, ritmo, frequenza cardiaca e calorie.
- C) **INDICATORI D'ESERCIZIO AL LED:** indicano quale esercizio è impostato per il programma in corso.
- D) **MANOPOLA DI SELEZIONE TARGET/ESERCIZIO:** ruotare/premere per selezionare l'esercizio/il target desiderato.
- E) **START:** premere per iniziare l'allenamento, iniziare l'esercizio o riprenderlo dopo una pausa.
- F) **STOP:** premere per interrompere/concludere l'esercizio. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.
- G) **ROTELLA INCLINAZIONE SCORRIMENTO:** usati per regolare in piccoli incrementi (5%).
- H) **ROTELLA VELOCITÀ SCORRIMENTO:** usata per regolare in piccoli incrementi (.1 KM/H).
- I) **TASTI RAPIDI INCLINAZIONE:** premere per raggiungere l'inclinazione desiderata più rapidamente.
- J) **TASTI RAPIDI VELOCITÀ:** premere per raggiungere la velocità desiderata più rapidamente.
- K) **TASTO VENTILATORE:** premere per accendere e spegnere il ventilatore.
- L) **VENTILATORE:** ventilatore personale.
- M) **ALTOPARLANTI:** riproducono la musica quando un lettore CD/MP3 è collegato alla console.
- N) **JACK INGRESSO AUDIO:** collegare il lettore CD/MP3 alla console usando il cavo adattatore audio fornito.
- O) **JACK USCITA AUDIO/CUFFIE:** collegare le cuffie a questo jack per ascoltare musica attraverso le cuffie.  
Nota: quando le cuffie sono collegate al relativo jack, gli altoparlanti non riprodurranno più alcun suono.
- P) **INPUT USB:** potenza di uscita USB 1A/5V.
- Q) **SCOMPARTI PER L'ACQUA:** per contenere oggetti personali.
- R) **SCOMPARTO PER TABLET/LETTURA:** per appoggiare tablet o libri.
- S) **INDICATORE LUMINOSO BLUETOOTH:** visualizza quando la macchina è accoppiata con un dispositivo compatibile con il Bluetooth.
- T) **TASTI INTERVALLO:** si tratta di tasti programmabili. Selezionando un utente, possono essere programmati alla velocità desiderata e sull'impostazione dell'inclinazione.





## FINESTRE DEL DISPLAY

- **TEMPO:** Mostrato in minuti: secondi. È possibile visualizzare il tempo residuo o il tempo trascorso dell'esercizio.
- **DISTANZA:** Mostrata in miglia. Indica la distanza percorsa durante l'esercizio.
- **VELOCITÀ:** Mostrata in KM/H. Indica la velocità di movimento della cinghia durante la corsa o camminata.
- **INCLINAZIONE:** Mostrata in percentuale. Indica l'inclinazione della cinghia durante la corsa o la camminata.
- **CALORIE:** Calorie totali bruciate durante l'esercizio.
- **FREQUENZA CARDIACA:** Mostrata in BPM (battiti al minuto). Serve a monitorare la frequenza cardiaca (mostrata quando entrambe le mani sono a contatto con le apposite maniglie).
- **RITMO:** Indica quanti minuti ci vogliono per completare un miglio correndo o camminando alla velocità attuale.
- **WATT:** Indica la potenza generata all'attuale velocità e inclinazione.
- **CALORIE/ORA:** Indica il numero di calorie che si bruciano in un'ora all'attuale velocità e inclinazione.
- **SCHEMA:** Ciascun segmento verticale rappresenta un'unità di velocità o inclinazione, ciascun segmento orizzontale rappresenta il tempo.
- **GIRI:** Mostra quanti giri da 400 metri (¼ di miglio) sono stati completati.
- **CONTEGGIO (SPRINT 8):** Mostra quanti sprint del programma Sprint 8 sono stati completati.

## PER INIZIARE

- 1) Assicurarsi che non vi sia alcun oggetto sulla cinghia che possa ostacolare il movimento del tapis roulant.
- 2) Inserire il cavo di alimentazione e accendere il tapis roulant. (l'interruttore ON/OFF è situato vicino al cavo di alimentazione).
- 3) Posizionarsi sulle corsie laterali del tapis roulant.
- 4) Collegare la clip di sicurezza a un indumento assicurandosi della sua tenuta e che non si stacchi durante l'utilizzo.
- 5) Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio sulla console.
- 6) Per iniziare l'esercizio ci sono due opzioni:

### A) AVVIO RAPIDO

Premere il tasto START per iniziare l'esercizio.  
Tempo, distanza e calorie partiranno da zero. O...

### B) SELEZIONARE UN ESERCIZIO O UN TARGET

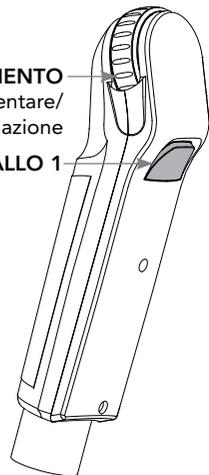
- 1) Selezionare l'**UTENTE** ruotando la manopola e poi premendola quando compare l'**UTENTE** desiderato.
- 2) Selezionare il **PESO** ruotando la manopola e poi premendola quando compare il **PESO** desiderato.
- 3) Selezionare il **PROGRAMMA** ruotando la manopola e poi premendola quando compare il **PROGRAMMA** desiderato.
- 4) Regolare l'**IMPOSTAZIONE** ruotando la manopola e poi premendola quando compare l'**IMPOSTAZIONE** desiderata.
- 5) Premere **START** per iniziare.



#### ROTELLA INCLINAZIONE SCORRIMENTO

Far scorrere avanti/indietro per aumentare/diminuire l'inclinazione

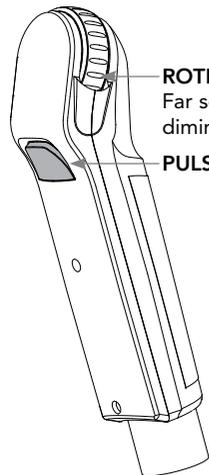
#### PULSANTE INTERVALLO 1



#### ROTELLA VELOCITÀ SCORRIMENTO

Far scorrere avanti/indietro per aumentare/diminuire la velocità

#### PULSANTE INTERVALLO 2



## COME PROGRAMMARE E UTILIZZARE I PULSANTI INTERVALLO PERSONALIZZATO

I pulsanti di intervallo programmabili situati sulle maniglie della frequenza cardiaca sono progettati per aiutare a personalizzare questa macchina in modo che si adatti a qualsiasi allenamento l'utente preferisca.

I **PULSANTI INTERVALLO SINISTRO** e **DESTRO** sono programmabili per velocità e inclinazione.

Per programmare il pulsante **INTERVALLO**, è **necessario selezionare un utente**, avviare la macchina, impostare la velocità e l'inclinazione desiderate, premere e tenere premuto il pulsante **INTERVALLO** desiderato per tre secondi fino a quando il tapis roulant emette un segnale acustico. Ora il pulsante **INTERVALLO** è programmato secondo le impostazioni dell'utente. Dopo aver programmato il pulsante **INTERVALLO**, questo ricorderà l'impostazione per quell'utente fino alla riprogrammazione.

Ora, quando il pulsante **INTERVALLO** viene premuto, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant passeranno alle impostazioni programmate per quel pulsante.

Il tipo di allenamento più comune per il quale questi tasti aiutano è l'allenamento a intervalli. Sugeriamo di programmare uno dei pulsanti **INTERVALLO** sui segmenti ad alta intensità e l'altro sui segmenti di recupero.

Un altro uso comune è quello di impostare un pulsante **INTERVALLO** sulle impostazioni di riscaldamento e raffreddamento e l'altro sulle impostazioni dell'allenamento desiderato.

Questi pulsanti consentono di personalizzare le impostazioni del tapis roulant per adattare rapidamente al tipo di allenamento preferito.

## PROFILI DI ESERCIZIO



**MANUALE:** Totale controllo dell'esercizio, dall'inizio alla fine. Questo programma prevede un esercizio di base senza impostazioni predefinite, consentendo di regolare manualmente la macchina in qualsiasi momento. Inizia con l'inclinazione a 0 e la velocità a 0,8 mph.



**SALITA IN COLLINA:** Simula la salita e la discesa da una collina. Questo programma aiuta a tonificare i muscoli e rafforzare il sistema cardiovascolare. Cambi di inclinazione e segmenti ripetuti ogni 30 secondi.

### Cambi di inclinazione e segmenti ripetuti ogni 30 secondi.

Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo	4:00 min	30 sec									
Livello 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5
Livello 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2
Livello 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5
Livello 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3
Livello 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5
Livello 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4
Livello 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5
Livello 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5
Livello 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5
Livello 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6



**I MIEI PRIMI 5K:** Questo programma di 9 settimane è pensato per corridori inesperti che vogliono correre le proprie prime 5 mila miglia o semplicemente iniziare una routine d'allenamento. È progettato specificamente per mantenere l'utente motivato e impegnato, sviluppando gradualmente la forza, aumentando la resistenza e dando la fiducia necessaria per completare i primi 5k.

Settimana	Esercizio #1	Esercizio #2	Esercizio #3	Week	Training #1	Training #2	Training #3
1	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	4	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento
	Corsa 1 min	Corsa 1 min	Corsa 1 min		3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa
	1,5 min camminata	1,5 min camminata	1,5 min camminata		1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata
	Corsa 1 min	Corsa 1 min	Corsa 1 min		5 minuti corsa	5 minuti corsa	5 minuti corsa
	1,5 min camminata	1,5 min camminata	1,5 min camminata		2,5 minuti camminata	2,5 minuti camminata	2,5 minuti camminata
	Corsa 1 min	Corsa 1 min	Corsa 1 min		3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa
	1,5 min camminata	1,5 min camminata	1,5 min camminata		1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata
	Corsa 1 min	Corsa 1 min	Corsa 1 min		5 minuti corsa	5 minuti corsa	5 minuti corsa
	1,5 min camminata	1,5 min camminata	1,5 min camminata		5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento
	Corsa 1 min	Corsa 1 min	Corsa 1 min				
2	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		5 minuti corsa	5 minuti corsa	5 minuti corsa
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata		3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		5 minuti corsa	5 minuti corsa	5 minuti corsa
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata		3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		5 minuti corsa	5 minuti corsa	5 minuti corsa
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata		3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		5 minuti corsa	5 minuti corsa	5 minuti corsa
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata		5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento
	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento				
3	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	6	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		5 minuti corsa	10 minuti corsa	25 minuti corsa
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata		3 minuti camminata	3 minuti camminata	5 minuti defaticamento
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa		8 minuti corsa	8 minuti corsa	10 minuti corsa
	3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata		3 minuti camminata	5 minuti defaticamento	
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		5 minuti corsa		
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata		5 minuti defaticamento		
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa				
	3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata				
	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento				
4	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	7	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		25 minuti corsa	25 minuti corsa	25 minuti corsa
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata		5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa				
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata				
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa				
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata				
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa				
	3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata				
	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento				
5	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	8	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		28 minuti corsa	28 minuti corsa	28 minuti corsa
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata		5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata				
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa				
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata				
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa				
	2 minuti camminata	2 minuti camminata	2 minuti camminata				
	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento				
6	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	9	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento	5 minuti riscaldamento
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa		30 minuti corsa	30 minuti corsa	30 minuti corsa
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata		5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa				
	3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata				
	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa	1,5 minuti corsa				
	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata	1,5 minuti camminata				
	3 minuti corsa	3 minuti corsa	3 minuti corsa				
	3 minuti camminata	3 minuti camminata	3 minuti camminata				
	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento	5 minuti defaticamento				

Velocità di riscaldamento e defaticamento 1,0 mph o 75% della velocità di camminata, la maggiore delle due

Velocità di riscaldamento e defaticamento 1,0 mph o 75% della velocità di camminata, la maggiore delle due



**FAT BURN:** Relativamente lento e costante sono le parole d'ordine per massimizzare la perdita di peso. Promuove la perdita di peso aumentando e riducendo velocità e inclinazione, mantenendo l'utente nell'area in cui brucia grassi.

**Cambi di velocità e inclinazione, segmenti ripetuti ogni 30 secondi.**

Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tempo	4:00 min	30 Sec									
Livello 1	Inclinazione	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1,5	
	Velocità (MPH)	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5
	Velocità (km/h)	0,8	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0
Livello 2	Inclinazione	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Velocità (MPH)	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3
	Velocità (km/h)	0,8	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8
Livello 3	Inclinazione	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocità (MPH)	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
	Velocità (km/h)	0,8	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6
Livello 4	Inclinazione	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Velocità (MPH)	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4
	Velocità (km/h)	1,6	4,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4
Livello 5	Inclinazione	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2	2,5
	Velocità (MPH)	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
	Velocità (km/h)	1,6	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2
Livello 6	Inclinazione	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	2	2	2,5
	Velocità (MPH)	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5
	Velocità (km/h)	1,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0
Livello 7	Inclinazione	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocità (MPH)	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
	Velocità (km/h)	2,2	6,1	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8
Livello 8	Inclinazione	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Velocità (MPH)	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6
	Velocità (km/h)	2,2	6,6	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6
Livello 9	Inclinazione	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3	3,5
	Velocità (MPH)	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5
	Velocità (km/h)	2,2	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4
Livello 10	Inclinazione	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	3	3	3,5
	Velocità (MPH)	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7
	Velocità (km/h)	2,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2



**PERSONALIZZATO:** Consente di creare e riutilizzare l'esercizio perfetto con una combinazione di velocità, inclinazione e tempo o distanza. Il non plus ultra della programmazione personalizzata. È un programma basato su obiettivi di tempo o distanza.

## PROFILI TARGET



**DISTANZA:** Con 13 esercizi di distanza, l'utente può spingersi oltre i propri limiti. Si può scegliere tra 1 miglio, 2 miglia, 5k, 5 miglia, 10k, 8 miglia, 15k, 10 miglia, 20k, mezza maratona, 15 miglia, 20 miglia e maratona. Il livello lo decide l'utente.

I cambi di inclinazione e i segmenti sono di 0,1 miglia.

Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distanza	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	.1 mi	0,1 mi	.1 mi							
Livello 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Livello 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3
Livello 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5
Livello 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5
Livello 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4
Livello 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4
Livello 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5
Livello 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5
Livello 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5
Livello 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5



**CALORIE:** Consente di impostare obiettivi di consumo di calorie da 20 a 980 in passi di 20 calorie. L'utente decide il livello ideale per bruciare le calorie desiderate.

I cambi di inclinazione e i segmenti sono di 20 calorie.

Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Calorie	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Livello 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Livello 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3
Livello 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5
Livello 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5
Livello 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4
Livello 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4
Livello 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5
Livello 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5
Livello 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5
Livello 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5



**FREQUENZA CARDIACA TARGET:** Il programma è progettato affinché l'utente migliori la propria salute cardiovascolare generale. È sufficiente impostare un obiettivo di frequenza cardiaca. Il programma monitora e regola il livello di intensità per mantenere la frequenza cardiaca entro la gamma target durante l'esercizio – un metodo collaudato per massimizzare la perdita di peso e raggiungere i propri obiettivi di fitness. È necessaria una fascia da torace, da indossare per tutta la durata del programma. Vedi sotto per calcolare la frequenza cardiaca.

### Calcolo della frequenza cardiaca target

Il primo passo per conoscere l'intensità giusta per l'allenamento è determinare la frequenza cardiaca massima (FCM = 220 – età). Questo metodo basato sull'età consente una predizione statistica della FCM ed è un buon metodo per la maggior parte delle persone, in particolare quelle che hanno poca familiarità con questo tipo di esercizi.

Il modo più preciso e accurato di determinare la FCM personale è di sottoporsi presso un cardiologo o un fisiologo al test del massimo sforzo. Se si è oltre i 40 anni d'età, in sovrappeso, si è sedentari da anni o si ha un'anamnesi familiare di patologie cardiache, si raccomandano test clinici.

Questa tabella fornisce esempi della gamma di frequenza cardiaca per una persona di 30 anni che si allena in 5 diverse zone di frequenza cardiaca. Per esempio, la FCM di un 30enne è 220 – 30 = 190 bpm e il 90% della FCM è 190 × 0,9 = 171 bpm.

### Altre note sui target di frequenza cardiaca:

L'inclinazione del tapis roulant si regola automaticamente per avvicinare l'utente alla frequenza cardiaca specificata. Se non si rileva frequenza cardiaca, l'unità non cambia inclinazione. Se la frequenza cardiaca è 25 battiti al di sopra della zona target, il programma si disattiva.

Frequenza cardiaca target	Durata esercizio	Esempio THR (età 30)	La tua THR	Raccomandato per
<b>MOLTO DIFFICILE</b> 90-100%	< 5 min	171-190 BPM		Persone in condizioni da allenamento atletico
<b>DIFFICILE</b> 80-90%	2-10 min	152-171 BPM		Esercizi più brevi
<b>MODERATO</b> 70-80%	10-40 min	133-152 BPM		Esercizi moderatamente lunghi
<b>LEGGERO</b> 60-70%	40-80 min	114-133 BPM		Esercizi lunghi ed esercizi brevi ripetuti frequentemente
<b>MOLTO LEGGERO</b> 50-60%	20-40 min	104-114 BPM (battiti al minuto)		Gestione del peso e recupero attivo





**FREQUENZA CARDIACA PERSONALIZZATA:** Questo programma consente di impostare la frequenza cardiaca per un determinato periodo di tempo. Il programma regola l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca nella zona di target. Creare più obiettivi di frequenza cardiaca in un programma completo per aiutare a raggiungere gli obiettivi cardiovascolari. Il tempo totale del programma include 4 minuti di riscaldamento e 4 minuti di raffreddamento. Le frequenze cardiache personalizzate selezionate si ripetono dopo il riscaldamento fino a 4 minuti prima della scadenza del tempo totale.



**SPRINT 8:** Un programma a tempo che consente di selezionare un livello. Dopo il riscaldamento, il programma darà 30 secondi ad alta velocità e intensità, alternati a 90 secondi a una velocità di recupero più bassa. L'aumento dei livelli consentirà di mantenere alta la combustione calorica e di aumentare la velocità di corsa complessiva.

**TABELLA TAPIS ROULANT SPRINT 8**

**Cambi di velocità e segmenti ripetuti a 90 secondi e 30 secondi.**

Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Defaticamento
Tempo (Sec)	3:00 Min	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
Livello 1	Inclinazione	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Velocità (MPH)	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	1,5
	Velocità (km/h)	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	2,4
Livello 2	Inclinazione	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Velocità (MPH)	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4	1,5	4	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	1,5
	Velocità (km/h)	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	6,4	2,4	6,4	2,4	6,72	2,4	6,72	2,4	6,72	2,4	2,4
Livello 3	Inclinazione	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Velocità (MPH)	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	1,5
	Velocità (km/h)	2,4	6,72	2,4	6,72	2,4	7,04	2,4	7,04	2,4	7,36	2,4	7,36	2,4	7,36	2,4	2,4
Livello 4	Inclinazione	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Velocità (MPH)	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5	1,5	5	1,5	5	1,5	1,5
	Velocità (km/h)	2,4	7,36	2,4	7,36	2,4	7,68	2,4	7,68	2,4	8	2,4	8	2,4	8	2,4	2,4
Livello 5	Inclinazione	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
	Velocità (MPH)	1,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	1,5
	Velocità (km/h)	2,4	7,84	2,4	7,84	2,4	8,16	2,4	8,16	2,4	8,48	2,4	8,48	2,4	8,48	2,4	2,4
Livello 6	Inclinazione	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Velocità (MPH)	2	5	2	5	2	5,2	2	5,2	2	5,5	2	5,5	2	5,5	2	2
	Velocità (km/h)	3,2	8	3,2	8	3,2	8,32	3,2	8,32	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	3,2
Livello 7	Inclinazione	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Velocità (MPH)	2	5,3	2	5,3	2	5,5	2	5,5	2	5,8	2	5,8	2	5,8	2	2
	Velocità (km/h)	3,2	8,48	3,2	8,48	3,2	8,8	3,2	8,8	3,2	9,28	3,2	9,28	3,2	9,28	3,2	3,2
Livello 8	Inclinazione	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Velocità (MPH)	2	5,8	2	5,8	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	2
	Velocità (km/h)	3,2	9,28	3,2	9,28	3,2	9,6	3,2	9,6	3,2	10,08	3,2	10,08	3,2	10,08	3,2	3,2

**TABELLA TAPIS ROULANT SPRINT 8**

**Cambi di velocità e segmenti ripetuti a 90 secondi e 30 secondi.**

Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Defaticamento
Tempo (Sec)	3:00 Min	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
Livello 9	Inclinazione	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Velocità (MPH)	2	6	2	6	2	6,3	2	6,3	2	6,3	2	6,5	2	6,5	2	2
	Velocità (km/h)	3,2	9,6	3,2	9,6	3,2	10,08	3,2	10,08	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	3,2
Livello 10	Inclinazione	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
	Velocità (MPH)	2	6,5	2	6,5	2	6,7	2	6,7	2	7	2	7	2	7	2	2
	Velocità (km/h)	3,2	10,4	3,2	10,4	3,2	10,72	3,2	10,72	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	11,2	3,2	3,2
Livello 11	Inclinazione	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Velocità (MPH)	2,5	7	2,5	7	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2,5
	Velocità (km/h)	4	11,2	4	11,2	4	11,52	4	11,52	4	12	4	12	4	12	4	4
Livello 12	Inclinazione	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Velocità (MPH)	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8	2,5	8	2,5	8	2,5	2,5
	Velocità (km/h)	4	12	4	12	4	12,32	4	12,32	4	12,8	4	12,8	4	12,8	4	4
Livello 13	Inclinazione	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Velocità (MPH)	2,5	8	2,5	8	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2,5
	Velocità (km/h)	4	12,8	4	12,8	4	13,12	4	13,12	4	13,6	4	13,6	4	13,6	4	4
Livello 14	Inclinazione	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Velocità (MPH)	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9	2,5	9	2,5	9	2,5	2,5
	Velocità (km/h)	4	13,6	4	13,6	4	13,92	4	13,92	4	14,4	4	14,4	4	14,4	4	4
Livello 15	Inclinazione	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
	Velocità (MPH)	2,5	9	2,5	9	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2,5
	Velocità (km/h)	4	14,4	4	14,4	4	14,72	4	14,72	4	15,2	4	15,2	4	15,2	4	4
Livello 16	Inclinazione	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Velocità (MPH)	3	9,5	3	9,5	3	9,7	3	9,7	3	10	3	10	3	10	3	3
	Velocità (km/h)	4,8	15,2	4,8	15,2	4,8	15,52	4,8	15,52	4,8	16	4,8	16	4,8	16	4,8	4,8
Livello 17	Inclinazione	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Velocità (MPH)	3	10	3	10	3	10,2	3	10,2	3	10,5	3	10,5	3	10,5	3	3
	Velocità (km/h)	4,8	16	4,8	16	4,8	16,32	4,8	16,32	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	4,8
Livello 18	Inclinazione	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Velocità (MPH)	3	10,5	3	10,5	3	10,7	3	10,7	3	11	3	11	3	11	3	3
	Velocità (km/h)	4,8	16,8	4,8	16,8	4,8	17,12	4,8	17,12	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	4,8
Livello 19	Inclinazione	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	Velocità (MPH)	3	11	3	11	3	11,2	3	11,2	3	11,5	3	11,5	3	11,5	3	3
	Velocità (km/h)	4,8	17,6	4,8	17,6	4,8	17,92	4,8	17,92	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	18,4	4,8	4,8
Livello 20	Inclinazione	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	Velocità (MPH)	6	11,5	6	11,5	6	11,7	6	11,7	6	12	6	12	6	12	6	6
	Velocità (km/h)	9,6	18,4	9,6	18,4	9,6	18,72	9,6	18,72	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	19,2	9,6	9,6





## RESET DELLA CONSOLE

Tenere premuto il pulsante STOP per 3 secondi.

## CONCLUSIONE DELL'ESERCIZIO

Una volta concluso l'esercizio, l'unità emette un segnale acustico. Le informazioni sull'esercizio rimarranno sul display della console per 30 secondi e poi verranno resettate.

## USARE DISPOSITIVI DI RIPRODUZIONE MUSICALE

Il tapis roulant 7.0AT si può connettere e può riprodurre musica dai dispositivi compatibili. Ciò comprende vari smartphone e lettori MP3 tradizionali quali iPod®.

L'unità 7.4AT è dotata di altoparlanti Bluetooth. I dispositivi compatibili Bluetooth (Bluetooth 4.0) possono riprodurre musica in modalità wireless attraverso gli altoparlanti. È inoltre possibile collegare i dispositivi tramite un cavo audio e riprodurre la musica attraverso gli altoparlanti. Le istruzioni per i due tipi di collegamento audio sono riportate sotto nel dettaglio.

### COLLEGAMENTO VIA BLUETOOTH 4.0

- 1) Assicurarsi che il dispositivo di riproduzione musicale sia compatibile con Bluetooth 4.0.
- 2) Entrare nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo ed effettuare una scansione dei dispositivi.
- 3) Sul dispositivo di riproduzione musicale, richiamare l'elenco di dispositivi Bluetooth. Selezionare l'unità che appare nell'elenco. Attendere che il dispositivo si associ all'unità.
- 4) Quando l'associazione è completata, il dispositivo di riproduzione musicale mostra l'unità come dispositivo associato.

### QUANDO L'UNITÀ VIENE SPENTA E RIACCESA

Se l'unità viene spenta o va in standby, alla successiva accensione cercherà di associarsi all'ultimo dispositivo a cui era associata. L'associazione in tal caso è automatica.

### RI-ASSOCIAZIONE DI DISPOSITIVI DI RIPRODUZIONE MUSICALE

Nel caso in cui l'unità non trovi l'ultimo dispositivo a cui era associata (ad esempio qualora sia spento o non in uso), smetterà di cercare di associarsi al dispositivo. In tal caso, e se si intende riutilizzare il dispositivo di riproduzione musicale, è necessario eseguire il processo di associazione sopra esposto e ri-associare il dispositivo tramite le relative impostazioni.

### USARE DIVERSI DISPOSITIVI DI RIPRODUZIONE MUSICALE

Se all'unità sono associati diversi dispositivi (ad es. più utenti stanno usando l'unità associandovi i propri dispositivi), cerca di associarsi all'ultimo dispositivo usato e "dimentica" gli altri. Se si intende ri-associare un dispositivo "dimenticato", è necessario interrompere l'associazione del dispositivo attualmente associato e poi ri-associare il proprio mediante la procedura sopra esposta.

### COLLEGAMENTO TRAMITE CAVO AUDIO

- 1) Collegare il CAVO ADATTATORE AUDIO fornito al JACK DI INGRESSO AUDIO in alto a destra sulla console e il jack delle cuffie al dispositivo di riproduzione musicale.
- 2) Usare i pulsanti del lettore CD/MP3 per regolare le impostazioni di riproduzione.
- 3) Rimuovere il CAVO ADATTATORE AUDIO quando non è in uso.
- 4) Se non si intende usare gli ALTOPARLANTI, è possibile collegare le cuffie al JACK DI USCITA AUDIO in basso sulla console. In tal modo ci si assicura di non far cadere il dispositivo se si intercetta accidentalmente la linea delle cuffie durante la corsa.

## MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA VIA BLUETOOTH

L'unità 7.4AT è dotata di Bluetooth multicanale, che consente all'utente di collegare dispositivi Bluetooth di monitoraggio della frequenza cardiaca a questa unità. È necessario assicurarsi che il dispositivo wireless di monitoraggio della frequenza cardiaca sia compatibile con Bluetooth 4.0 e sia "aperto" alla condivisione di dati. I dispositivi "non aperti" o "chiusi" di norma condividono dati solamente con le loro app proprietarie. L'unità 7.4AT necessita di un dispositivo "aperto" per ricevere dati dal dispositivo. Può essere necessario consultare il manuale del dispositivo o il produttore per verificare che sia un dispositivo aperto.

