

FOR MODEL :

T901

T902

***TREADMILL
MANUALE DEGLI UTENTI***

INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver scelto il treadmill della Tempo Fitness!

Se l'obiettivo dell'utente è quello di vincere una competizione sportiva o più semplicemente quello di mantenere uno stile di vita salutare, questo prodotto può essere di aiuto, associando strutture ergonomiche ed innovative alla qualità della prestazione. Per la realizzazione dei nostri prodotti vengono utilizzati solamente componenti di massima qualità, un impegno dimostrato dall'offerta di garanzie ritenute le più valide nell'industria.

Se si desidera un'attrezzatura confortevole e di altissima qualità, il treadmill della Tempo Fitness è la scelta giusta!

INDICE DEI CONTENUTI

<i>Importanti istruzioni sicurezza</i>	<i>4</i>
<i>Prima dell'avvio</i>	<i>6</i>
<i>T901 Console</i>	<i>10</i>
<i>T902 Console</i>	<i>11</i>
<i>Installazione</i>	<i>14</i>
<i>Linee guida</i>	<i>16</i>

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

SOLO PER USO DOMESTICO

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Quando si utilizza un prodotto elettrico, alcune precauzioni di base andrebbero sempre seguite: leggere tutte le istruzioni prima di usare questo treadmill. Il proprietario della macchina ha la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti del treadmill siano adeguatamente informati sui rischi e le precauzioni.



Collegare il treadmill soltanto ad una presa a terra adeguata. Vedere le istruzioni relative al collegamento a terra.

ISTRUZIONI PER IL COLLEGAMENTO A TERRA

Il treadmill deve essere collegato a terra. Se la macchina non dovesse funzionare bene o fosse in avaria, il collegamento a terra offre una via di minima resistenza alla corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è fornito di una corda con sistema di conduzione a terra ed una spina con collegamento a terra. La spina deve essere inserita in una presa appropriata, una presa cioè, che sia stata correttamente installata e provvista di collegamento a terra in accordo alle norme vigenti.



PERICOLO!

Un collegamento improprio del sistema di conduzione a terra può elevare il rischio di scossa elettrica. Verificare con personale qualificato se il prodotto è stato ben collegato a terra. Non modificare la spina in dotazione allo strumento. Se questa non si adatta alla presa, consultare personale qualificato per l'installazione di una presa adeguata.

This product is rated more than 10 amper es and is for use on a cir cuit ha ving a suitable volts and is factory-equipped with a specific electric cord and plug to permit connection to a proper electric circuit. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product. If the product must be reconnected for use on a different type of electric circuit, the reconnection should be made by qualified service personnel.



Per ridurre il rischio di danno al treadmill, si raccomanda fortemente di collegare la macchina ad un circuito dedicato di 16 amp. Se non vengono eseguite queste istruzioni, la garanzia potrebbe non essere più applicabile.

IMPORTANTE:

Usare il treadmill solo in ambienti interni, in una stanza dal clima controllato. L'esposizione a temperature troppo fredde o troppo elevate può provocare danni elettronici prematuri.



PER RIDURRE IL RISCHIO DI DANNI A PERSONE:

Prima di iniziare l'attività stare con i piedi sulle pedane laterali. Leggere il manuale prima di usare la macchina.



PER RIDURRE IL RISCHIO DI SHOCK ELETTRICO:

Staccare sempre la spina del treadmill dalla presa immediatamente dopo l'uso e prima di pulire la macchina.



Per ridurre il rischio di incendi, scosse elettriche o danni alle persone:

- Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di riprendere l'esercizio fisico
 - Scollegare la spina del treadmill prima di muoverlo o pulirlo. Per pulire la macchina, usare un panno umido e sapone. Non usare mai solventi.
 - Questo treadmill non dovrebbe essere usato da persone che pesano più di 110 Kg. In caso contrario la garanzia verrà annullata.
 - Questo treadmill è stato realizzato per un uso domestico e pertanto non va usato in alcun contesto commerciale, scolastico o istituzionale. In caso contrario, la garanzia verrà annullata.
 - Non usare il treadmill in ambiente umido o all'aperto. In caso contrario la garanzia verrà annullata.
 - Usare il treadmill solo nelle modalità indicate da questo manuale.
 - Non spostare mai il treadmill tirando il cavo dell'alimentazione.
 - Non utilizzare accessori che non siano stati raccomandati dal distributore.
 - Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture del prodotto. Se un oggetto qualsiasi dovesse cadere all'interno, rimuoverlo con attenzione mentre il treadmill non è in movimento.
 - Non usare la macchina in caso di malfunzionamento o di danni in generale, o se immersa in acqua.
 - Non usare il prodotto all'aperto, in prossimità di una piscina o nelle zone ad alta umidità.
 - Non utilizzare la macchina se è in corso l'uso di aerosol, spray o se viene somministrato ossigeno.
 - Non utilizzare il treadmill a piedi scalzi. Non indossare scarpe con i tacchi, suole in pelle o ganci durante l'allenamento.
- Sorvegliare
 - Sorvegliare attentamente il treadmill quando viene usato vicino a bambini, invalidi o disabili.
 - Mentre la macchina è in funzione, bambini ed animali domestici andrebbero tenuti ad una distanza di almeno 3 metri.
 - Assemblare e far funzionare il treadmill su di una superficie solida e piana. Posizionare la macchina ad almeno un metro di distanza da qualunque forma di ostruzione, compresi i muri, altre attrezzature o mobili.
 - Non voltarsi mai per guardare dietro durante l'allenamento sul treadmill.
 - Non saltare sul treadmill.



Animali e bambini di età inferiore a 12 anni devono tenersi ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina. Bambini sotto i 12 anni non possono usare il treadmill. Bambini di età superiore a 12 anni dovrebbero sempre avere la supervisione di un adulto durante l'utilizzo del treadmill.

PRIMA DELL'AVVIO

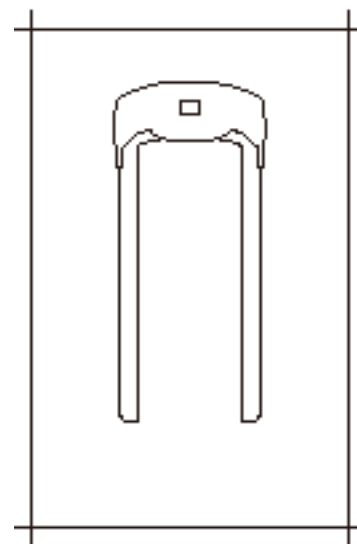
CONGRATULAZIONI PER AVER SCELTO QUESTO TREADMILL! *Un uso regolare di questa macchina può migliorare la propria qualità di vita in molti modi diversi:*

ALCUNI DEI BENEFICI LEGATI ALL'ATTIVITA' FISICA SUL TREADMILL:

- Perdita di peso
- Cuore più sano
- Miglioramento del tono muscolare
- Maggiore energia quotidiana
- Riduzione dello stress
- Sostegno nella gestione dell'ansia e della depressione
- Miglioramento della propria immagine corporea

COLLOCAZIONE DEL TREADMILL

Posizionare il treadmill su di una superficie piana. Dovrebbe esserci uno spazio libero di circa 1 m dietro, di fronte e lateralmente alla macchina. Non posizionare il treadmill in modo tale che la ventola o le aperture d'aria siano bloccate. La macchina non deve essere posizionata in garage, vicino all'acqua o all'aperto.



NON SOSTARE SUL NASTRO DI SCORRIMENTO

Prima di iniziare l'allenamento, non sostare sopra il nastro di scorrimento ma mettere i piedi sopra le pedane laterali. Salire sul nastro solo dopo che ha cominciato a muoversi. Non fermare la macchina mentre si sta correndo ad elevata velocità nè tentare di saltare sul treadmill mentre è in movimento.

CLIP DI SICUREZZA

Applicare la clip di sicurezza ai propri abiti prima di iniziare l'allenamento. Qualora la clip dovesse sganciarsi, viene attivato un meccanismo che interrompe immediatamente l'alimentazione del treadmill. Controllare il corretto funzionamento del meccanismo ogni 2 settimane.



NON USARE MAI IL TREADMILL SENZA AVER PRIMA APPLICATO LA CLIP DI SICUREZZA SUI PROPRI ABITI.

USO CORRETTO

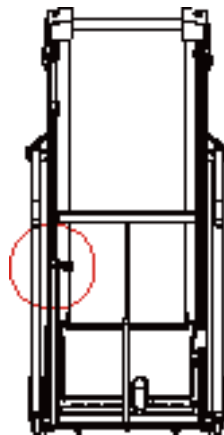
Questo treadmill ha la capacità di raggiungere elevate velocità. Iniziare l'attività partendo sempre da un'andatura lenta per poi incrementare progressivamente. Quando la macchina non viene utilizzata, rimuovere la clip di sicurezza, mettere su off il dispositivo di accensione e staccare la spina. Durante l'attività guardare sempre avanti e non voltarsi mai. Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte dolore, vertigine, respiro affannoso e malessere in generale.



Non usare il treadmill se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati. In caso di malfunzionamento del treadmill, sospendere il suo utilizzo.

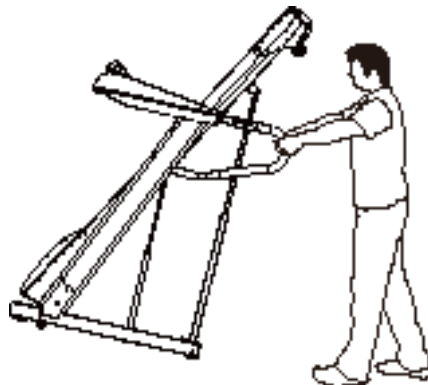
RIPIEGARE IL TREADMILL

Afferrare la parte finale e posteriore della tavola del treadmill e sollevarla fino a metterla in posizione eretta. Prima di lasciare la tavola assicurarsi che si sia bloccata bene mediante la chisura con scatto a molla. Per riaprire il treadmill, afferrare la parte finale e posteriore della tavola e disattivare la chisura a scatto con la mano. Adagiare delicatamente la tavola del treadmill a terra.



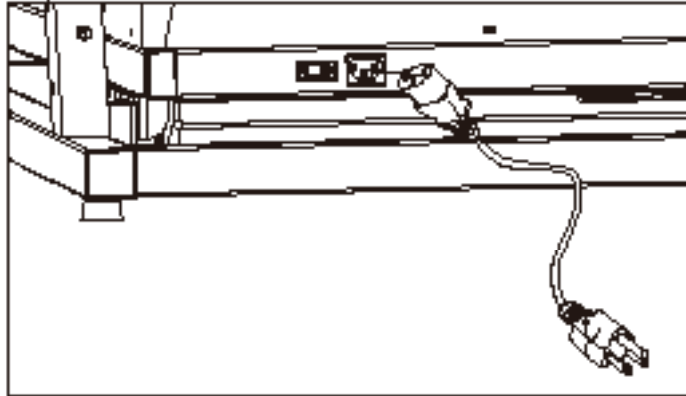
MUOVERE IL TREADMILL

La macchina è provvista di un paio di ruote montate sulla struttura di base. Impugnare bene i poggiamani, far pendere la macchina all'indietro e far scorrere le ruote.



ACCENSIONE DEL TREADMILL

Assicurarsi che la macchina sia adeguatamente collegata ad una presa. Il dispositivo di accensione (on/off) si trova accanto al cavo di alimentazione. Per attivare il treadmill, mettere il dispositivo su "ON". La macchina emetterà un beep e la console si illuminerà.

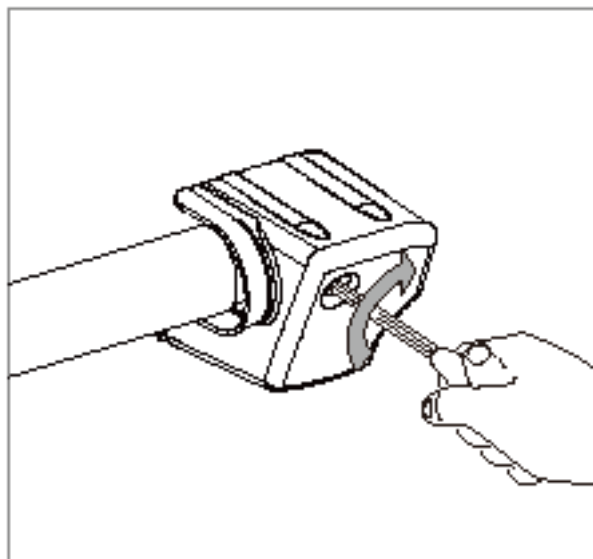


TENDERE IL NASTRO DI SCORRIMENTO

Il nastro di scorrimento è stato regolato correttamente al momento della produzione ma può accadere che durante la consegna possa decentrarsi.

Non tendere il nastro in modo eccessivo per evitare danni. Non regolare il nastro mentre è in tensione.

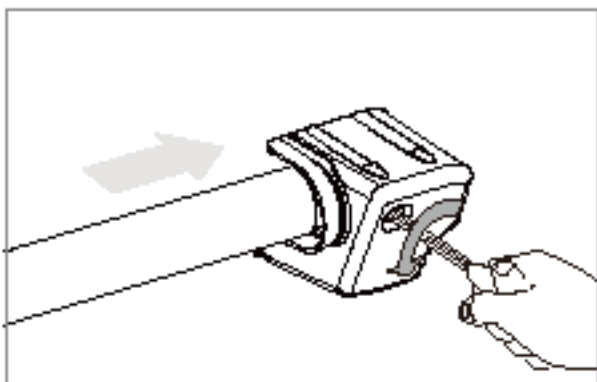
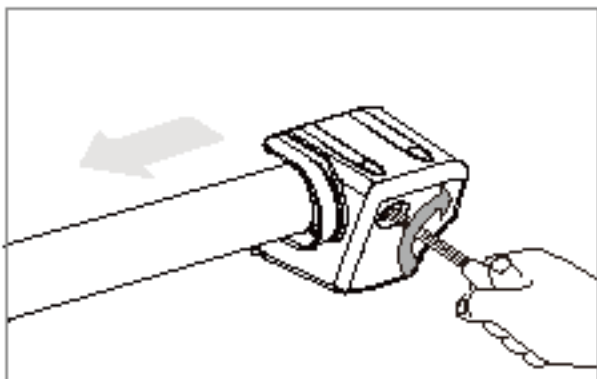
Se invece occorre tendere di più il nastro, spegnere il treadmill e girare di 1/4 verso destra entrambe le viti del rullo posteriore come mostrato nella figura. Riaccendere il treadmill e verificare se la regolazione effettuata è stata efficace. Se necessario ripetere l'operazione ma non girare mai le viti oltre 1/4 alla volta.



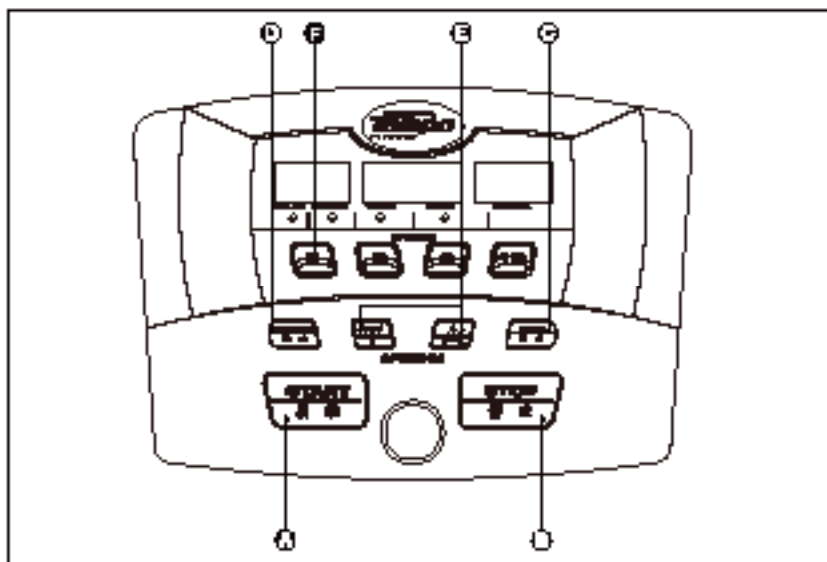
CENTRARE IL NASTRO DI SCORRIMENTO

Se il nastro di scorrimento è decentrato verso destra, con il treadmill alla velocità di 1 mph, girare la vite di regolazione destra in senso orario di 1/4 di giro alla volta.

Verificare l'allineamento del nastro e se necessario ripetere l'operazione. Se invece il nastro è decentrato troppo verso sinistra, girare la vite di regolazione destra in senso anti-orario di 1/4 di giro alla volta. Verificare l'allineamento del nastro e ripetere l'operazione se necessario.



T901 CONSOLE



A) Tasto "Start "

Premere per iniziare l'attività

B) Tasto "Stop"

Premere per interrompere un'attività o metterla in pausa. Tenere premuto per 2 secondi per resettare il treadmill

C) Tasto "Mode"

Per accedere a TIME MODE DISTANCE MODE CALORIES MODE NORNAL MODE.

D) Tasto "Program"

Per accedere a P1 P2 P3 P4 P5 NORMAL MODE.

E) Frecce di regolazione della velocità

Per regolare la velocità incrementandola o riducendola

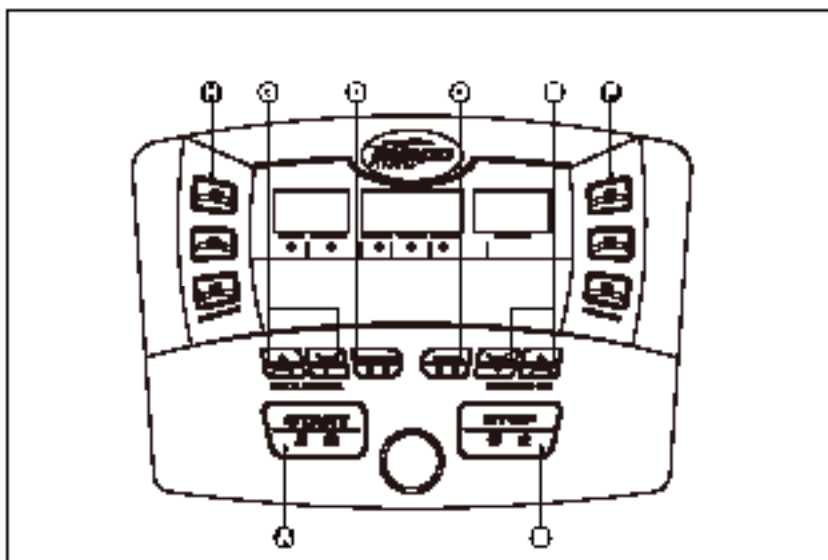
F) Tasti "Speed Quick"

Usati per raggiungere la velocità desiderata più velocemente

* CONSOLE DISPLAY

- TIME/DIST: visualizza tempo e distanza, switch every 5 seconds.
- CAL/PULSE: visualizza calorie e pulsazioni.(i primi dati mostrati sono quelli relativi alle calorie)
- SPEED: visualizza la velocità.

T902 CONSOLE



A) Tasto "Start "

Premere per iniziare l'attività

B) Tasto "Stop"

Premere per interrompere un'attività o metterla in pausa. Tenere premuto per 2 secondi per resettare il treadmill

C) Tasto "Mode"

Per accedere a TIME MODE DISTANCE MODE CALORIES MODE NORNAL MODE.

D) Tasto "Program"

Per accedere a P1 P2 P3 P4 P5 NORMAL MODE.

E) Frecce di regolazione della velocità

Per regolare la velocità incrementandola o riducendola

F) Tasti "Speed Quick"

Usati per raggiungere la velocità desiderata più velocemente

G) Frecce di regolazione dell'inclinazione

Per regolare l'inclinazione incrementandola o riducendola

H) Tasti "Incline Quick"

Usati per raggiungere l'inclinazione desiderata più velocemente

CONSOLE DISPLAY

TIME/DIST: visualizza tempo e distanza, switch every 5 seconds.

CAL/PULSE: visualizza calorie e pulsazioni. (i primi dati mostrati sono quelli relativi alle calorie)

* SPEED: visualizza la velocità.

-
-
-

T901 T902 AVVIO / SELEZIONARE UN PROGRAMMA

AUTO-CONTROLLO

- 1) Controllare che non ci sia niente sopra al treadmill e che niente andrà ad influire sul movimento del nastro.
- 2) Inserire la spina nella presa e posizionare il dispositivo di accensione su "ON".
- 3) Stare con i piedi sulle pedane laterali.
- 4) Applicare la clip di sicurezza sugli abiti.

NORMAL MODE

- Premere **START** per iniziare l'allenamento.
- Regolare la velocità usando le frecce di regolazione velocità.
- Regolare l'inclinazione usando le frecce di regolazione inclinazione (T902 soltanto).
Premere **STOP** per interrompere l'attività o metterla in pausa. Tenere premuto per 2 secondi per resettare la console

SCEGLIERE UN PROGRAMMA PRE-IMPOSTATO

Questo treadmill dispone di programmi pre-impostati che variano di velocità ed inclinazione (soltanto T902) nel tempo. Scegliere un programma premendo il tasto **PROGRAM**. Una volta selezionato il programma, premere **START**.

TIME, DISTANCE, e CALORIE MODE

Premere il tasto **MODE** per selezionare **TIME**, **DISTANCE**, o **CALORIE MODE**. (il LED indica la selezione in corso) Regolare tempo, distanza e calorie premendo le frecce di regolazione della velocità. Premere **START** per iniziare. Premere **STOP** per interrompere l'attività o metterla in pausa. Tenere premuto per 2 secondi per resettare la console. Il treadmill interromperà la sua attività quando avrà raggiunto tempo, distanza e calorie precedentemente selezionate.

TASTI QUICK SPEED

Quando durante un programma l'utente può premere qualunque tasto rapido per accedere ad una velocità specifica in modo più rapido.

CAMBIARE VELOCITA' ED ELEVAZIONE

Quando durante un programma l'utente può modificare la difficoltà del programma premendo i tasti (+) o (-) fino al livello desiderato.

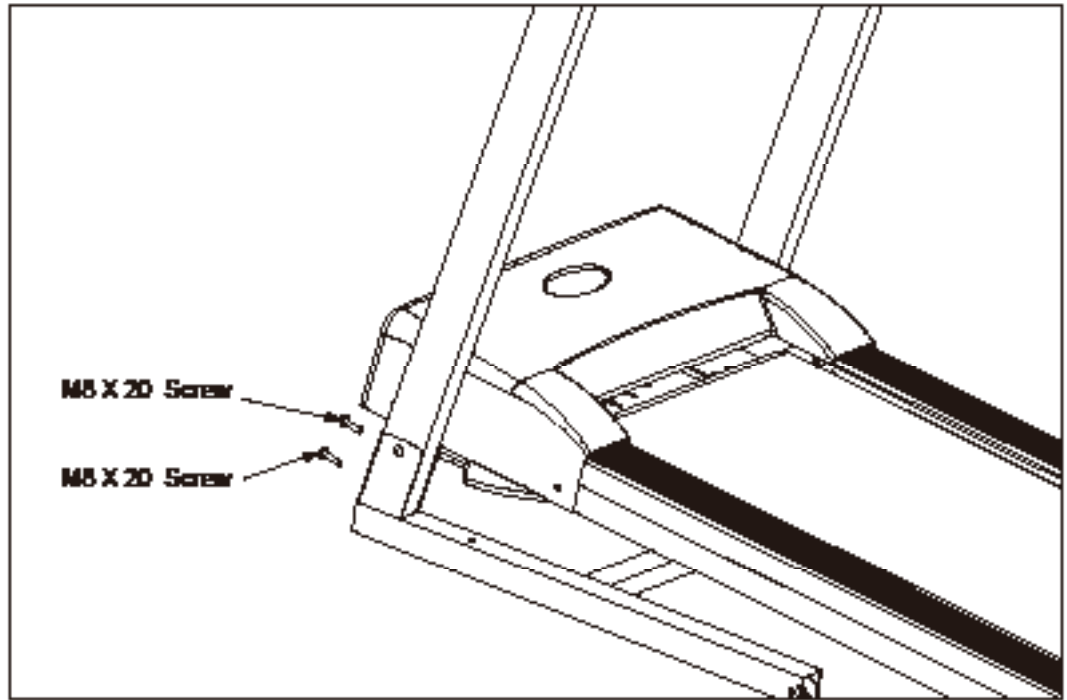
PROGRAMMA (SPD FOR T901, BOTH SPD & INC FOR T902)

	Prog1		Prog2		Prog3		Prog4		Prog5	
	SPD	INC.	SPD	INC.	SPD	INC.	SPD	INC.	SPD	INC.
Step1	3.0	0	3.0	0	3.0	3	3.0	0	3.0	0
Step2	3.0	5	3.0	2	3.0	3	3.0	3	6.0	3
Step3	6.0	10	4.0	8	5.0	3	4.5	4	6.0	6
Step4	5.0	5	4.0	5	6.0	3	4.5	5	6.0	8
Step5	5.0	0	5.0	5	7.0	3	4.5	6	8.0	8
Step6	5.0	0	5.0	5	8.0	3	4.5	7	8.0	8
Step7	4.0	5	5.0	4	6.0	3	4.5	5	8.0	8
Step8	4.0	10	6.0	4	4.0	3	4.5	3	3.0	6
Step9	4.0	5	6.0	2	3.0	3	3.0	1	3.0	3
Step10	3.0	0	4.0	0	3.0	3	3.0	0	3.0	0

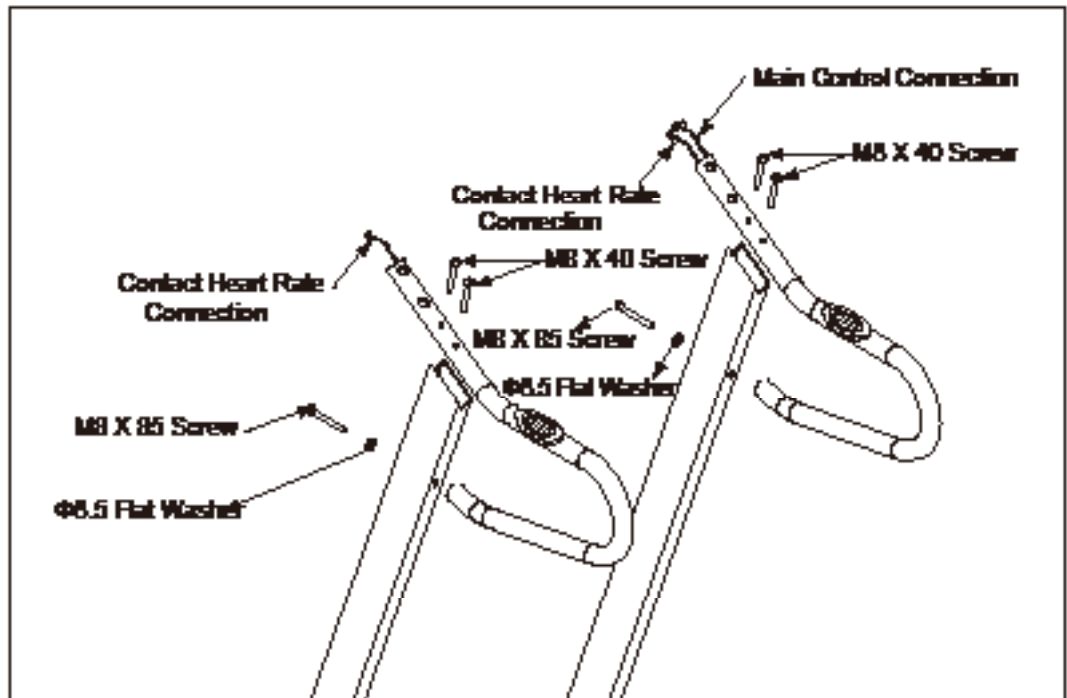


INSTALLAZIONE

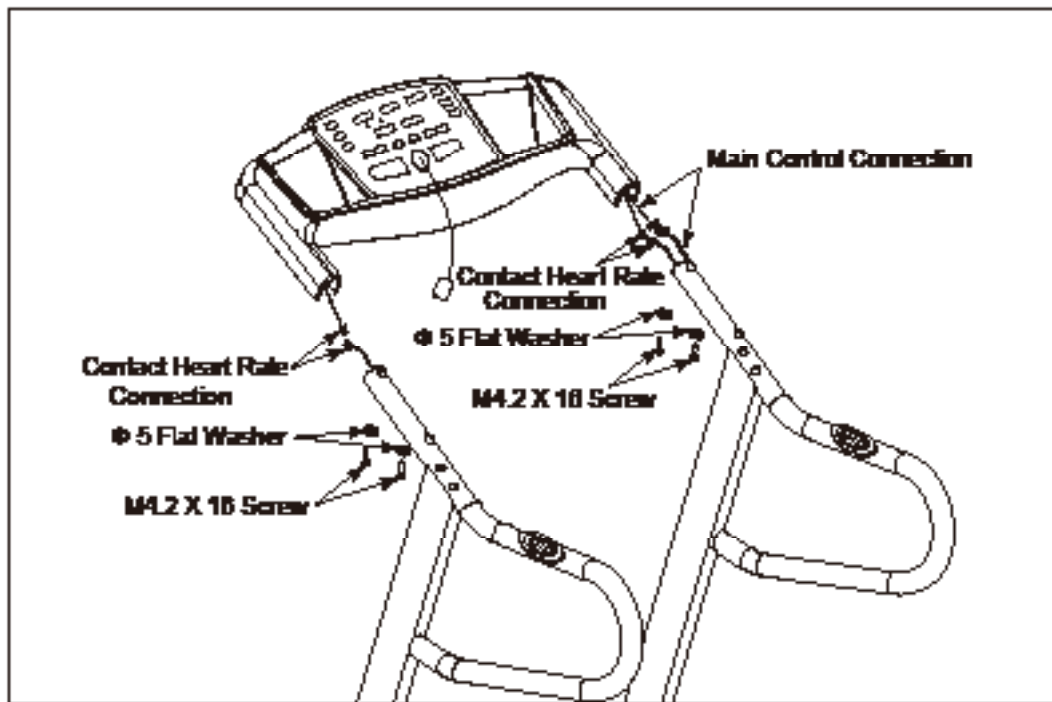
1



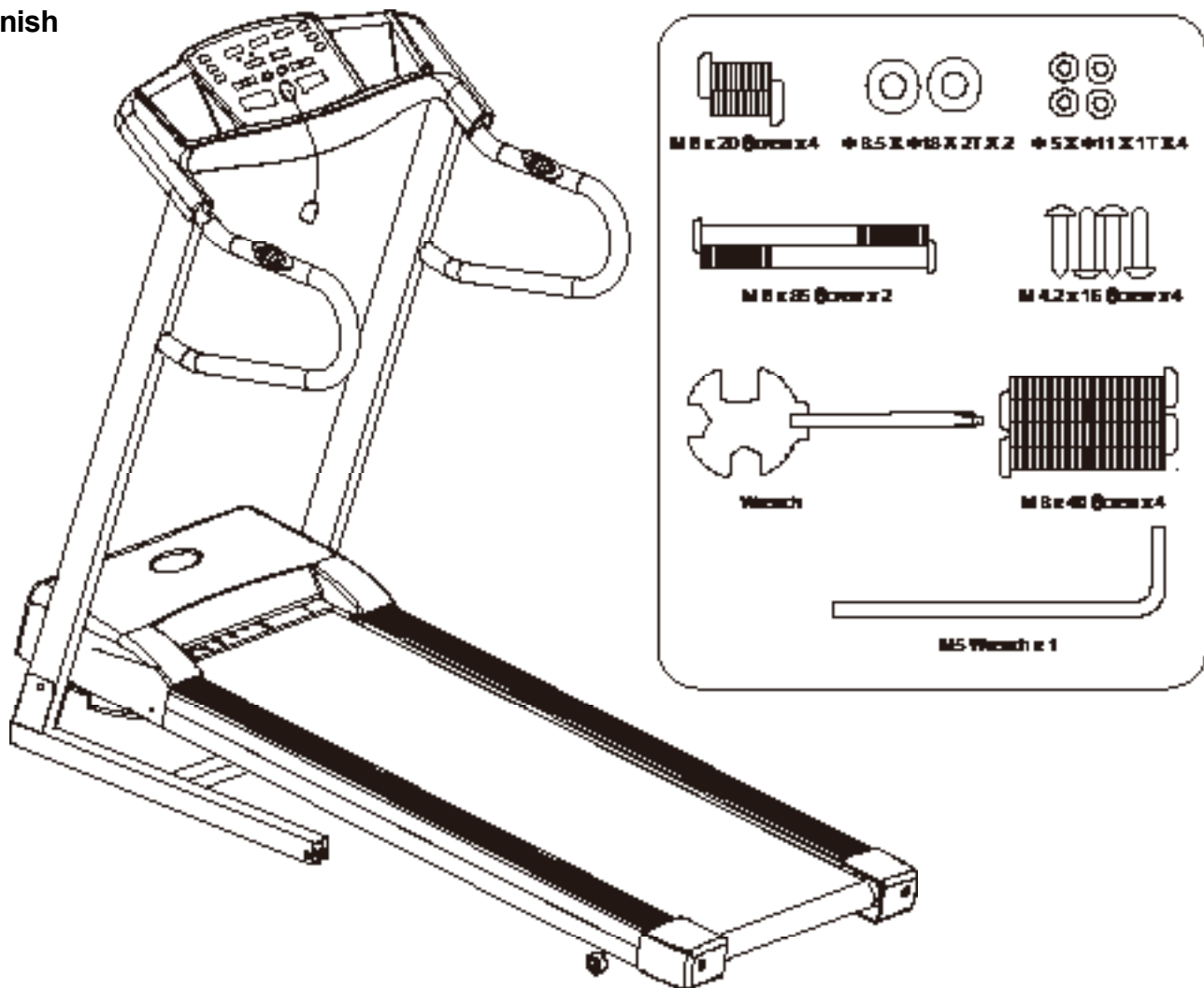
2



3



Finish



CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE UN ALLENAMENTO QUANTO SPESSO? (Frequenza degli allenamenti)

Si consiglia di svolgere attività fisica almeno 3-4 giorni alla settimana per mantenere un adeguato allenamento cardiovascolare. Se si hanno altri obiettivi quali ad esempio perdere peso o massa grassa, quanto più frequente sarà l'allenamento e tanto più velocemente si raggiungerà il proprio obiettivo. E' importante rendere l'esercizio fisico una propria abitudine, che si tratti di 3 o di 6 giorni alla settimana dedicando all'allenamento un momento specifico della giornata. Non importa che sia al mattino prima di colazione, durante l'ora di pranzo o la sera mentre si guarda il telegiornale. L'importante è che si dedichi all'esercizio fisico un momento nel quale non si verrà interrotti e che rappresenti una priorità nella propria vita.

PER QUANTO TEMPO? (Durata dell'allenamento)

Affinchè si possa godere dei benefici derivati dall'esercizio aerobico, si consiglia di effettuare allenamenti della durata compresa tra i 24 ed i 30 minuti a seduta. Iniziare lentamente ed incrementare la durata dell'attività gradualmente. Se negli ultimi anni si è svolta una vita sedentaria, si consiglia di iniziare con un'attività della durata di 5 minuti. Il corpo ha infatti bisogno di tempo per adattarsi al nuovo stile di vita. Se l'obiettivo è quello di perdere peso, risulta più efficace un allenamento ad intensità più bassa ma di durata maggiore. Un allenamento di circa 48 minuti è quanto si consiglia per ottenere i risultati migliori in termini di perdita di peso.

QUANTO INTENSO? (Intensità dell'allenamento)

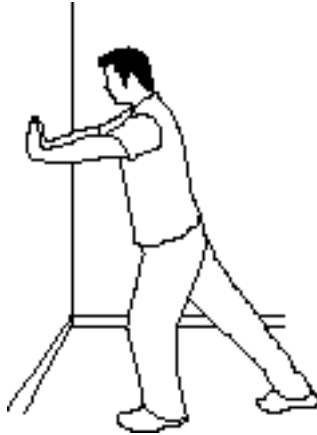
L'intensità dell'allenamento dipende anche dagli obiettivi che si hanno. Se si desidera allenarsi per un'attività fisica di 5 Km, l'intensità dell'allenamento sarà sicuramente superiore rispetto a quella utilizzata se si desidera semplicemente tenersi in forma. Indipendentemente dai propri obiettivi, iniziare sempre con a bassa intensità. L'esercizio aerobico per essere efficace non deve necessariamente essere doloroso. Ci sono 2 modalità diverse per misurare l'intensità del proprio allenamento. La prima consiste nel rilevamento della frequenza cardiaca (utilizzando i sensori cardio) e l'altra consiste nella valutazione delle proprie percezioni.

LIVELLO DI ESERCIZIO PERCEPITO

Durante l'allenamento, se non si ha fiato a sufficienza per mantenere una conversazione senza affanno vuol dire che l'intensità dell'esercizio è troppo elevata. Quando si arriva al punto che manca il respiro, occorre rallentare. Prestare sempre attenzione ai segni che indicano un eccesso rispetto alle proprie possibilità.

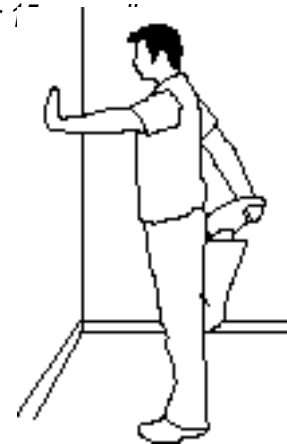


Prima di utilizzare questo prodotto, si consiglia di effettuare alcuni esercizi di stretching per alcuni minuti. Fare stretching prima dell'allenamento migliora la flessibilità e riduce il rischio di infortunio durante l'esercizio fisico. Quando si eseguono esercizi di stretching evitare di arrivare al punto di dolore.



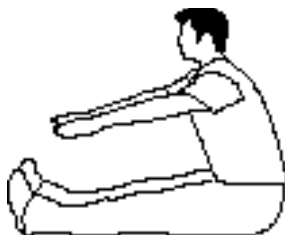
1. DISTENDERE IL MUSCOLO DEL POLPACCIO

Posizionarsi vicino ad un muro con le dita del piede sinistro a circa 18" dal muro, ed il piede destro a circa 12" dall'altro (dietro quello sinistro). Appoggiarsi in avanti, spingendo con i palmi delle mani contro il muro. Tenere i talloni a terra e mantenere questa posizione per 15 secondi. Ripetere per l'altro lato.



2. DISTENDERE IL MUSCOLO QUADRICIPIDE

Usare un muro per mantenersi in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e tenere il piede contro la coscia posteriore per 15 secondi. Ripetere sul lato destro.



3. DISTENDERE IL TENDINE ED IL MUSCOLO INFERIORE DELLA SCHIENA

Sedersi per terra con le gambe unite distese dritte davanti a sè. Non piegare le ginocchia. Distendere in avanti le dita delle mani verso le dita dei piedi e tenere la posizione per 15 secondi. Rimettersi seduti in posizione normale e ripetere l'esercizio.



RISCALDAMENTO

I primi 2-5 minuti di qualunque tipo di allenamento dovrebbero essere dedicati al riscaldamento. Il riscaldamento prepara i muscoli allo sforzo fisico. Assicurarsi che il riscaldamento avvenga ad un'andatura lenta. Il riscaldamento dovrebbe portare gradualmente la propria frequenza cardiaca alla zona target di riferimento in base alle proprie caratteristiche.

DEFATICAMENTO

Non interrompere mai l'attività fisica improvvisamente! Un defaticamento di 3-5 minuti consente al proprio cuore di riadattarsi alla riduzione della richiesta di ossigeno. Per consentire la riduzione della frequenza cardiaca, il defaticamento va eseguito ad un'andatura molto lenta. Dopo il defaticamento, ripetere gli esercizi di stretching precedentemente elencati per rilassare i propri muscoli.



Conoscere i propri obiettivi permette lo sviluppo di un programma di allenamento più efficace. Alcuni dei possibili obiettivi sono:

- *Perdere peso - attività ad intensità più bassa e di lunga durata*
- *Migliorare la forma ed il tono del proprio corpo - attività ad intervalli, alternando basse ed elevate intensità.*
- *Aumentare il livello di energia - attività quotidiana più frequente*
- *Migliorare le prestazioni sportive - attività ad alta intensità*
- *Migliorare la resistenza cardiovascolare - attività ad intensità moderata e di lunga durata*

Se possibile, si consiglia di definire con precisione i propri obiettivi e in modo tale da poter anche monitorare la progressione verso il loro raggiungimento. Se gli obiettivi sono a lungo termine, è consigliabile suddividerli in traguardi settimanali e mensili. Obiettivi a lungo termine possono non rendere subito evidenti i benefici. Obiettivi a breve termini sono più semplici da raggiungere. La console fornisce una serie di dati che consentono all'utente di registrare i miglioramenti ed i progressi fatti.

