



TT5.0



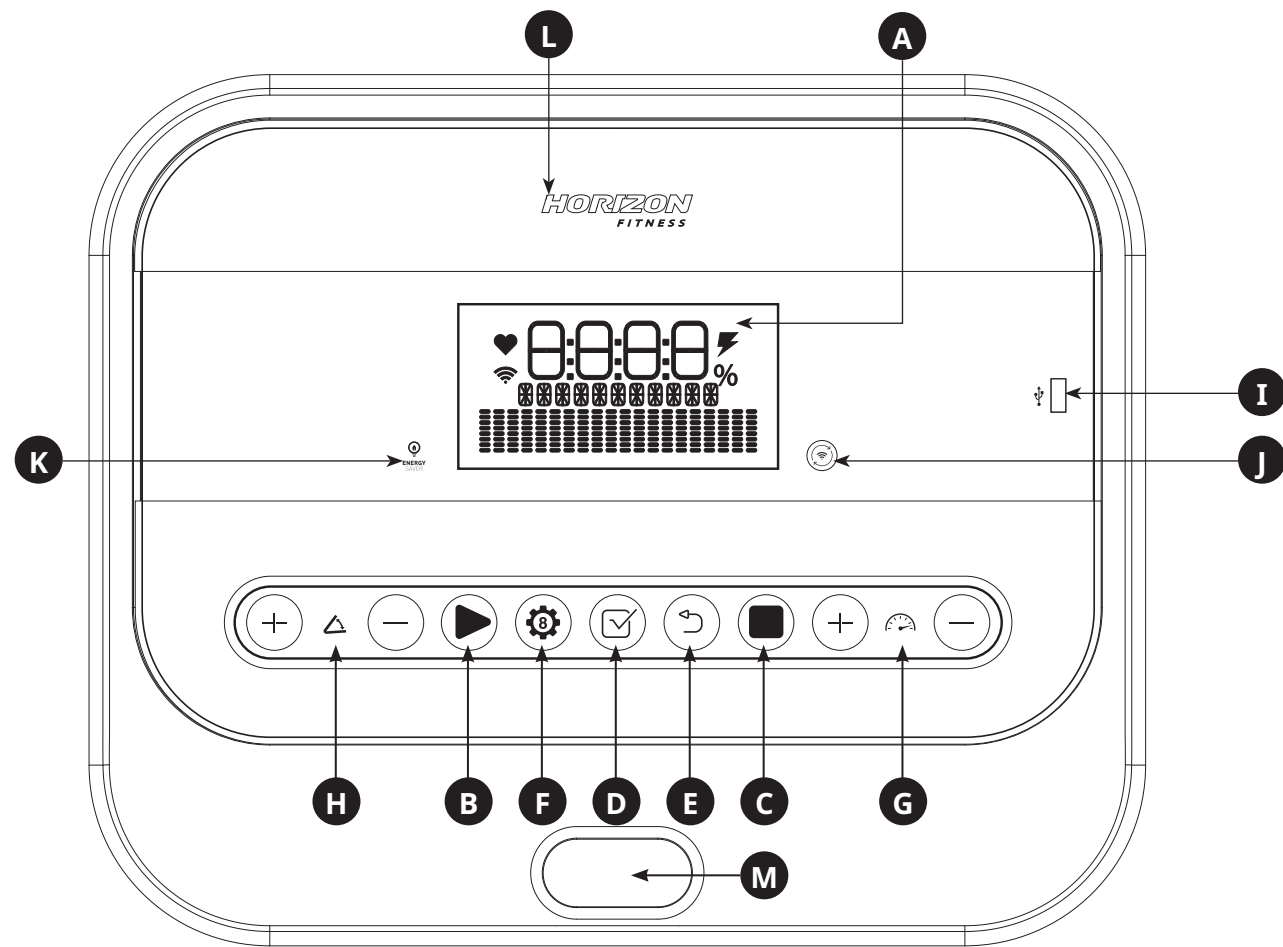
**MANUALE DI ISTRUZIONI
MANUAL DE FUNCIONAMIENTO
MANUAL DO USUÁRIO**

3	ITALIANO
17	ESPAÑOL
31	PORTUGUÊS

FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Questa sezione spiega come utilizzare la console e la programmazione del tapis roulant.





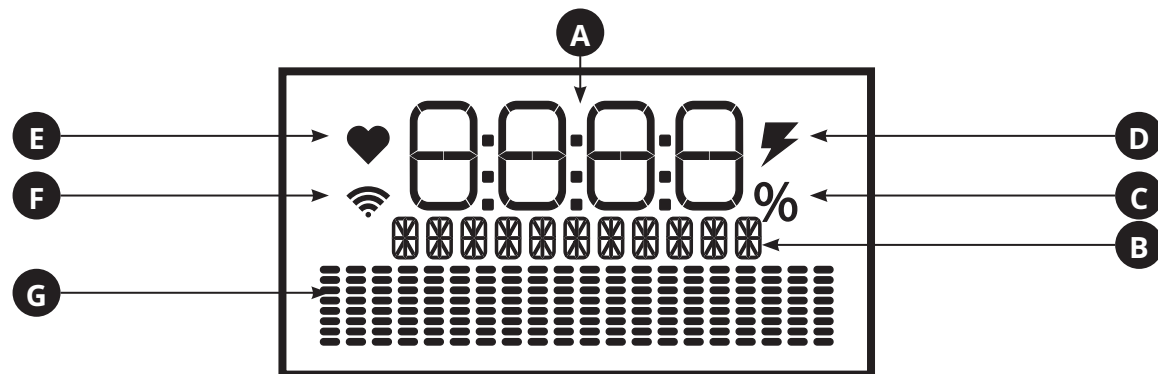
TT 5.0 FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Nota: è presente un sottile strato protettivo di plastica trasparente sul rivestimento della console che deve essere rimosso prima dell'uso.

- A) **FINESTRA DISPLAY LCD:** Tempo, distanza, velocità, passi, calorie, inclinazione e frequenza cardiaca.
- B) **START:** Premere per iniziare l'allenamento.
- C) **STOP:** Premere per interrompere l'allenamento. Mantenere premuto per reimpostare la console.
- D) **TASTO ENTER:** Premere per confermare la selezione durante la configurazione della programmazione. O premerlo per modificare il display durante l'esercizio.
- E) **BACK:** Premere per tornare alla selezione precedente.
- F) **TASTI PROGRAMMA:** Premere per selezionare l'allenamento.
- G) **TASTI (+) (-) VELOCITÀ:** Premere per regolare il livello di velocità.
- H) **TASTI (+) (-) INCLINAZIONE:** Premere per regolare il livello di inclinazione.
- I) **USB:** Fornisce un'alimentazione da 1 AMP.
- J) **WIFI CONNECT (OPZIONALE):** Premere per reimpostare o collegare alla propria connessione wireless. Vedere pagina 8 per maggiori informazioni.
- K) **RISPARMIO ENERGETICO:** Indica se il dispositivo è in modalità risparmio energetico.
- L) **LED MARCHIO HORIZON:** Luce accesa quando il dispositivo è acceso.
- M) **POSIZIONE CHIAVE DI SICUREZZA:** Attiva il tapis roulant quando la chiave di sicurezza è inserita.



DISPLAY TT5.0



FINESTRA DISPLAY

- A) **INFORMAZIONI ALLENAMENTO:** Mostra il tempo, la velocità, i passi, le calorie, la distanza, l'inclinazione e la frequenza cardiaca.
- B) **MISURAZIONE DELLE INFORMAZIONI DI ALLENAMENTO:** Mostra KM, KM/H, CAL, ecc.
- C) **PERCENTUALE INCLINAZIONE:** Mostra l'intervallo di inclinazione.
- D) **CARICA:** Icona che appare quando un dispositivo è in fase di carica.
- E) **FREQUENZA CARDIACA:** Quando si è a contatto con entrambe le impugnature a impulsi, l'icona della frequenza cardiaca lampeggia.
- F) **Wi-Fi:** Indica che la connessione wireless è presente e ne definisce l'intensità (bassa, media, alta).
- G) **PROFILO PROGRAMMA:** Rappresenta il profilo del programma in fase di utilizzo.


CONFIGURARE L'ACCOUNT xID PER LA CONNETTIVITÀ VIEWFIT

Creare un account xID ti consentirà di salvare e condividere i dati dell'allenamento online su **viewfit.com**. È possibile salvare fino a quattro utenti su un singolo dispositivo. Questo processo è il primo passo nel collegamento dell'apparecchiatura. Deve essere effettuato da un computer, un tablet o un dispositivo mobile collegato a internet.

- 1) Visita il sito Web: **viewfit.com**
- 2) Una volta sul sito Web, seleziona l'opzione **CONNECT YOUR EQUIPMENT** sulla barra del menu superiore.
- 3) Il primo passo nel collegamento dell'apparecchiatura sarà quello di creare l'account xID. Questo farà parte dei tuoi dati d'accesso a ViewFit.
- 4) Inserisci il tuo numero di telefono o un altro numero facile da ricordare di 10-14 cifre. Questo sarà il tuo numero di account.
- 5) Inserisci le tue informazioni del profilo per terminare il processo di configurazione dell'account xID. Ti verrà chiesto di fornire un indirizzo e-mail non associato ad altri account xID. Controlla la tua e-mail in seguito al processo di configurazione per ottenere il collegamento per convalidare il tuo account.

CONNETTERE IL Wi-Fi E IMPOSTARE IL FUSO ORARIO

Una volta creato l'account xID, potrai passare all'attivazione del Wi-Fi sul tuo dispositivo. Ricorda, è necessario utilizzare un computer, un tablet o un dispositivo mobile collegato a Internet.

- 6) Premi e mantieni premuto  per 3-5 secondi, quindi inserisci il tuo fuso orario, premi il pulsante **ENTER** e vedrai il messaggio **ACTIVATED** sullo schermo.
- 7) Sul computer o su altro dispositivo, vai sulle impostazioni Wi-Fi. Seleziona la rete con il nome del modello in tuo possesso. Fare ciò ti permette di collegare l'apparecchiatura alla tua rete wireless.
- 8) Apparirà una nuova finestra pop up con la lista delle reti wireless a cui l'apparecchiatura può collegarsi. Seleziona la tua rete Wi-Fi di casa e collegati.
- 9) Il passo successivo serve a ricollegare il tuo computer o altro dispositivo nuovamente alla tua rete Wi-Fi. Vai di nuovo sulle tue impostazioni e collegati come faresti normalmente.

Congratulazioni! Adesso sei connesso e sei pronto a iniziare.




OPERAZIONI PRELIMINARI

- 1) Accertati che non siano presenti oggetti sul rullo che possano intralciare i movimenti del tapis roulant.
- 2) Inserisci la spina e accendi il tapis roulant.
- 3) Rimani in piedi sui binari laterali del tapis roulant.
- 4) Collega la clip della chiave di sicurezza ai tuoi vestiti, accertandoti che sia ben salda e che non si scollegi durante il funzionamento. Inserisci la chiave di sicurezza nella fessura per chiave di sicurezza della console.
- 5) Seleziona il tuo account xID utente/ospite o modifica un utente utilizzando $\oplus \ominus$ e premi **ENTER**.
- 6) Quando effettui l'accesso per la prima volta come utente 1-4, ti verrà chiesto di inserire le tue informazioni xID.
 - a) Inserisci il tuo numero account xID utilizzando $\oplus \ominus$, premi **ENTER** per confermare il numero selezionato. Dopo l'ultima digitazione, premi **ENTER**.
 - b) Inserisci la tua password xID utilizzando $\oplus \ominus$, premi **ENTER** per confermare il numero selezionato. Dopo l'ultima digitazione, premi **ENTER**.
 - c) Se inserisci un numero errato durante la digitazione del tuo xID o della password, premi **BACK** per reinserirli.

A) AVVIO RAPIDO

Basta premere **START** per iniziare ad allenarsi. Il tempo partirà da 0.00.
La velocità predefinita sarà di 0,8 KM. L'inclinazione predefinita sarà di 0%.

B) SELEZIONA UN PROGRAMMA

- 1) Seleziona un **PROGRAMMA** utilizzando $\oplus \ominus$ o  e premi **ENTER**.
- 2) Imposta le informazioni di allenamento utilizzando $\oplus \ominus$ e premi **ENTER** dopo ogni selezione.
- 3) Premi **START** per iniziare l'allenamento.

NOTA: puoi regolare la velocità e i livelli di inclinazione durante il tuo allenamento.

C) TERMINARE L'ALLENAMENTO

Una volta completato l'allenamento, le informazioni di allenamento verranno mostrate sulla console per 30 secondi, per poi venire automaticamente salvate sul profilo utente se hai accettato i termini e le condizioni xID.

PER ANNULLARE LA SELEZIONE CORRENTE

Per annullare la selezione corrente del programma o la schermata, mantieni premuto **STOP** per 3 secondi.

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA



MANUALE: Consente la configurazione manuale di velocità, inclinazione, tempo di allenamento, ecc. Tutti i dati verranno raccolti da zero.

5000 PASSI: Promuove un'attività fisica sana con cicli di allenamento da 2 passi calcolati utilizzando la lunghezza media della falcata.

COLLINE MOBILI: Simula la corsa in salita o in discesa in collina per migliorare la resistenza.

ARRAMPICATA SULLA MONTAGNA: Una versione più intensa di **CORSA IN COLLINA** che simula l'arrampicata e la discesa in montagna; questo programma aiuta a migliorare le proprie capacità cardiovascolari.

PERDITA DI PESO: Favorisce la perdita di peso aumentando e diminuendo velocità e inclinazione, tenendoti nella tua area di perdita peso.

A INTERVALLI: Migliora la tua forza, velocità e resistenza aumentando e diminuendo la velocità nel corso dell'allenamento.

VELOCITÀ FC: Il programma regola la velocità per portarti al tuo obiettivo di frequenza cardiaca.

PERSONALIZZATO: Ti permette di creare e riutilizzare l'allenamento perfetto per te, con combinazioni di velocità, inclinazione e tempo specifiche. All'avanguardia nella programmazione personale. Obiettivo basato sul tempo. Il tuo allenamento personalizzato verrà salvato automaticamente.

GRAFICI DEL PROGRAMMA



Colline mobili (10 livelli) solo velocità												
Variazioni della velocità; i segmenti si ripetono ogni 30 secondi.												
Segmento	Riscaldamento		1	2	3	4	5	6	7	8	Defaticamento	
Tempo	4,00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4,00 min	
Livello 1	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Livello 2	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Livello 3	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Livello 4	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Livello 5	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Livello 6	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Livello 7	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Livello 8	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Livello 9	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Livello 10	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Arrampicata sulla montagna (12 Livelli)														
Variazioni di inclinazione; i segmenti si ripetono ogni 30 secondi.														
Segmento	Riscaldamento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Defaticamento	
Tempo	4,00 min		30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4,00 min	
Livello 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1	0	0
Livello 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	3	2,5	2	1,5	0	0
Livello 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2,5	2	1	0
Livello 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2,5	1,5	0
Livello 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3	1,5	0
Livello 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	4,5	4	3,5	1,5	0
Livello 7	0	1,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5,5	5	4,5	4	1,5	0
Livello 8	0	2	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	6	5,5	5	4,5	2	0
Livello 9	0	2	5	5,5	6	6,5	7	7	6,5	6	5,5	5	2	0
Livello 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5	2	0
Livello 11	1	2	6	6,5	7	7,5	8	9	7,5	7	6,5	6	2	1
Livello 12	1	2	6,5	7	7,5	8	8,5	9,5	8	7,5	7	6,5	2	1



Perdita di peso (10 livelli)													
Variazioni dell'inclinazione e della velocità; i segmenti si ripetono ogni 30 secondi.													
Segmento	Riscaldamento	1	2	3	4	5	6	7	8	Defaticamento			
Tempo	4,00 min	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	30 s	4,00 min			
Livello 1	Inclinazione	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
	Velocità	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
Livello 2	Inclinazione	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
	Velocità	0,5	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
Livello 3	Inclinazione	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Velocità	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
Livello 4	Inclinazione	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
	Velocità	1	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
Livello 5	Inclinazione	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Velocità	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
Livello 6	Inclinazione	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
	Velocità	1	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
Livello 7	Inclinazione	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Velocità	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
Livello 8	Inclinazione	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
	Velocità	1,4	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
Livello 9	Inclinazione	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Velocità	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
Livello 10	Inclinazione	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
	Velocità	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8

Intervalli 2 (10 livelli)						
Variazioni della velocità; i segmenti si ripetono ogni 60 e 30 secondi.						
Segmento	Riscaldamento	1	2	Defaticamento		
Tempo	4,00 min	60 s	30 s	4,00 min		
Livello 1	1	1,5	2	4	1,5	1
Livello 2	1	1,5	2	4,5	1,5	1
Livello 3	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
Livello 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Livello 5	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
Livello 6	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
Livello 7	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
Livello 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Livello 9	2	3	4	8	3	2
Livello 10	2	3	4	8,5	3	2



RISPARMIO ENERGETICO (MODALITÀ STANDBY)

Questo dispositivo possiede una funzionalità speciale chiamata modalità Risparmio energetico. Questa modalità NON viene attivata automaticamente. Quando viene attivata la modalità Risparmio energetico, il display entrerà in standby automaticamente (modalità Risparmio energetico) dopo 15 minuti di inattività. Questa funzionalità risparmia energia sottraendo la maggior parte dell'alimentazione al dispositivo finché non viene premuta una chiave sulla console. Questa funzionalità può essere attivata o disattivata nel menu configurazione (engineering).



ELENCO FUSI ORARI

CODICE	FUSO ORARIO	ORARIO
10	Ora solare Azzorre	(GMT-01.00) Azzorre
12	Ora solare Capo Verde	(GMT-01.00) Isole di Capo Verde
43	Ora solare Medioatlantico	(GMT-02.00) Medioatlantico
27	Ora solare Sudamerica orientale	(GMT-03.00) Brasilia
58	Ora solare SA orientale	(GMT-03.00) Buenos Aires, Georgetown
35	Ora solare Groenlandia	(GMT-03.00) Groenlandia
51	Ora solare Terranova	(GMT-03.30) Terranova e Labrador
06	Ora solare Atlantico	(GMT-04.00) Ora costa atlantica (Canada)
60	Ora solare SA Ovest	(GMT-04.00) Caracas, La Paz
17	Ora solare Brasile centrale	(GMT-04.00) Manaus
54	Ora solare SA Pacifico	(GMT-04.00) Santiago
59	Ora solare Pacifico Sudamerica	(GMT-05.00) Bogotá, Lima, Quito
28	Ora solare fuso orientale	(GMT-05.00) Fuso orientale (USA e Canada)
70	Ora solare USA orientale	(GMT-05.00) Indiana (Est)
15	Ora solare America centrale	(GMT-06.00) America centrale
21	Ora solare fuso centrale	(GMT-06.00) Fuso centrale (USA e Canada)
22	Ora solare fuso centrale (Messico)	(GMT-06.00) Guadalajara, Città del Messico, Monterrey
11	Ora solare Canada centrale	(GMT-06.00) Saskatchewan
71	Ora solare fuso occidentale USA	(GMT-07.00) Arizona
45	Ora solare fuso occidentale (Messico)	(GMT-07.00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Ora solare fuso occidentale (USA e Canada)	(GMT-07.00) Fuso occidentale (USA e Canada)
55	Ora solare Pacifico	(GMT-08.00) Fuso orario del Pacifico (USA e Canada); Tijuana
02	Ora solare Alaska	(GMT-09.00) Alaska

CODICE	FUSO ORARIO	ORARIO
38	Ora solare Hawaii	(GMT-10.00) Hawaii
61	Ora solare Samoa	(GMT-11.00) Isole Midway, Samoa
36	Ora solare Greenwich	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	Ora solare GMT	(GMT) Ora di Greenwich: Dublino, Edimburgo, Lisbona, Londra
75	Ora solare Europa occidentale	(GMT+01.00) Amsterdam, Berlino, Berna, Roma, Stoccolma, Vienna
18	Ora solare Europa centrale	(GMT+01.00) Belgrado, Bratislava, Budapest, Lubiana, Praga
56	Ora solare Europa centroccidentale	(GMT+01.00) Bruxelles, Copenaghen, Madrid, Parigi
19	Ora solare Europa centrale	(GMT+01.00) Sarajevo, Skopje, Varsavia, Zagabria
74	Ora solare Africa centroccidentale	(GMT+01.00) Africa centroccidentale
37	Ora solare GTB	(GMT+02.00) Atene, Bucarest, Istanbul
29	Ora solare Egitto	(GMT+02.00) Cairo
64	Ora solare Sudafrica	(GMT+02.00) Harare, Pretoria
32	Ora solare FLE	(GMT+02.00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Ora solare Israele	(GMT+02.00) Gerusalemme
26	Ora solare Europa occidentale	(GMT+02.00) Minsk
48	Ora solare Namibia	(GMT+02.00) Windhoek
05	Ora solare Arabia Saudita	(GMT+03.00) Baghdad
03	Ora solare araba	(GMT+03.00) Kuwait, Riad
57	Ora solare Russia	(GMT+03.00) Mosca, San Pietroburgo, Volgograd
24	Ora solare Africa orientale	(GMT+03.00) Nairobi
40	Ora solare Iran	(GMT+03.30) Teheran

ELENCO FUSI ORARI

CODICE	FUSO ORARIO	ORARIO
04	Ora solare Emirati Arabi Uniti	(GMT+04.00) Abu Dhabi, Muscat
09	Ora solare Azerbaigian	(GMT+04.00) Baku
33	Ora solare Georgia	(GMT+04.00) Tbilisi
13	Ora solare Caucaso	(GMT+04.00) Yerevan
01	Ora solare Afghanistan	(GMT+04.30) Kabul
30	Ora solare Ekaterinburg	(GMT+05.00) Ekaterinburg
76	Ora solare Asia occidentale	(GMT+05.00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	Ora solare India	(GMT+05.30) Chennai, Kolkata (Calcutta), Mumbai, Nuova Delhi
49	Ora solare Nepal	(GMT+05.45) Kathmandu
47	Ora solare Asia centrosettentrionale	(GMT+06.00) Almaty, Novosibirsk
16	Ora solare Asia centrosettentrionale	(GMT+06.00) Astana, Dhaka
65	Ora solare Sri Lanka	(GMT+06.00) Sri Jayawardenepura
46	Ora solare Myanmar	(GMT+06.30) Yangon (Rangoon)
62	Ora solare Asia sudorientale	(GMT+07.00) Bangkok, Hanoi, Giacarta
53	Ora solare Asia settentrionale	(GMT+07.00) Krasnoyarsk
23	Ora solare Cina	(GMT+08.00) Pechino, Chongqing, Hong Kong R.A.S., Urumchi
52	Ora solare Asia nordorientale	(GMT+08.00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Ora solare Singapore	(GMT+08.00) Kuala Lumpur, Singapore
73	Ora solare Australia	(GMT+08.00) Perth
66	Ora solare Taipei	(GMT+08.00) Taipei
68	Ora solare Tokyo	(GMT+09.00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Ora solare Corea	(GMT+09.00) Seul
78	Ora solare Yakutsk	(GMT+09.00) Yakutsk

CODICE	FUSO ORARIO	ORARIO
14	Ora solare Australia centr.	(GMT+09.30) Adelaide
07	Ora solare Australia centrale	(GMT+09.30) Darwin
25	Ora solare Australia	(GMT+10.00) Brisbane
08	Ora solare Australia orientale	(GMT+10.00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	Ora solare Pacifico occidentale	(GMT+10.00) Guam, Port Moresby
67	Ora solare Tasmania	(GMT+10.00) Hobart
72	Ora solare Vladivostok	(GMT+10.00) Vladivostok
20	Ora solare Pacifico centrale	(GMT+11.00) Magadan, Salomone, Nuova Caledonia
50	Ora solare Nuova Zelanda	(GMT+12.00) Auckland, Wellington
31	Ora solare Figi	(GMT+12.00) Figi, Kamcatka, Marshall
69	Ora solare Tonga	(GMT+13.00) Nuku'alofa



© 2016 Johnson Health Tech

TT 5.0 Guida all'uso Rev. 1 B
TT 5.0 Manual de funcionamiento Rev. 1 B
TT 5.0 Manual do Usuário Rev. 1 B

Prodotto in Cina
Fabricado en China
Fabricado na China