



T810

MANUALE UTENTE

OPERARE CON IL TREADMILL

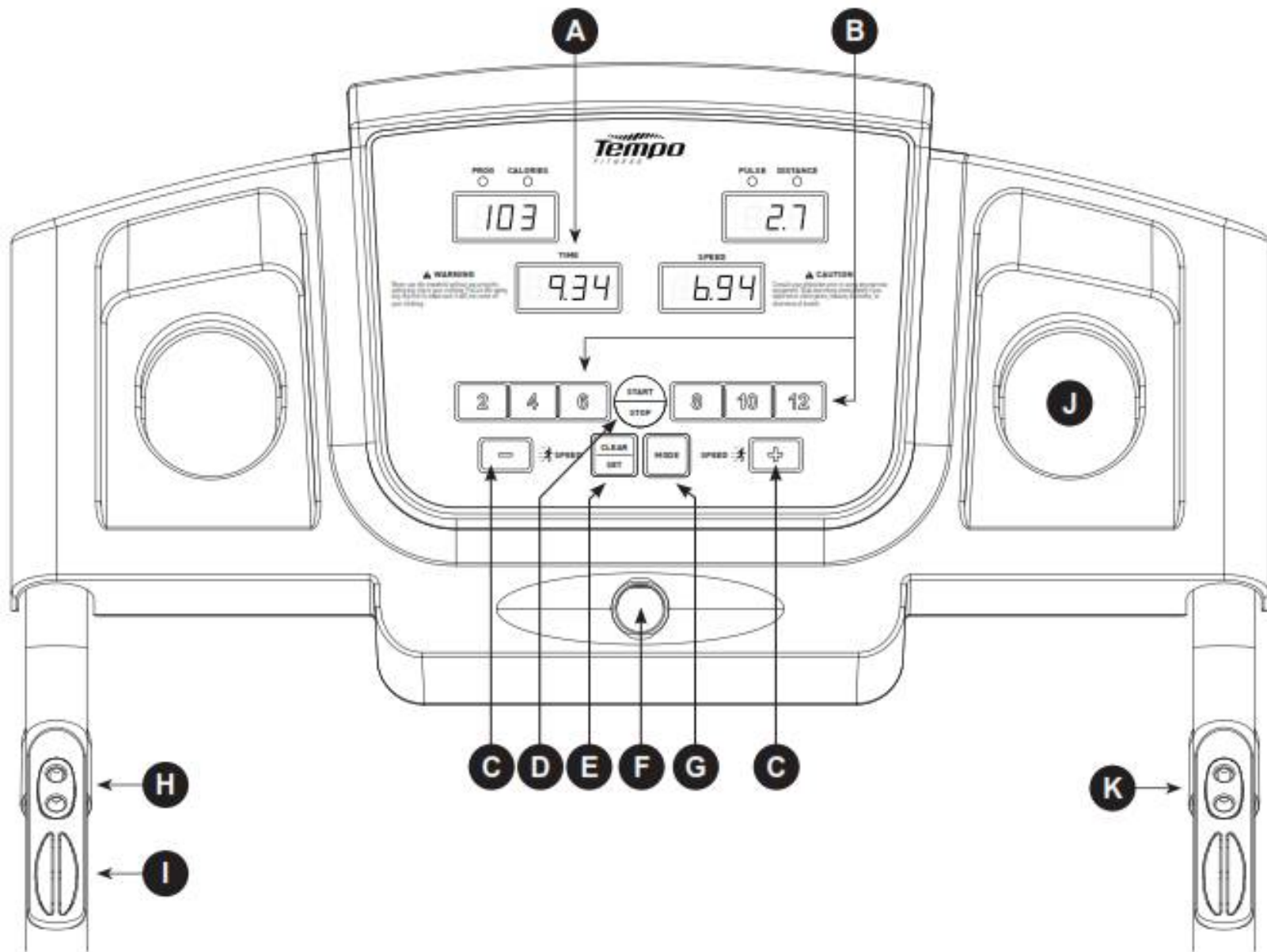


Questa sezione spiega come usare e programmare la console del tuo treadmill:

- POSIZIONAMENTO DEL TREADMILL
- USARE LA CHIAVE DI SICUREZZA
- RIPIEGARE IL TREADMILL
- SPOSTARE IL TREADMILL
- LIVELLARE IL TREADMILL
- TENSIONAMENTO DEL NASTRO SCORRIMENTO
- CENTRATURA DEL NASTRO SCORRIMENTO
- USARE LA FUNZIONE BATTITO CARDIACO



T810



4

T810 OPERATIVITA' CONSOLE

Nota: Rimuovere la sottile pellicola protettiva sulla superficie della console prima dell'uso.

- A) FINESTRE LED: tempo, velocità, distanza, pulsazioni, calorie, programma
- B) TASTI RAPIDI VELOCITA': usali per raggiungere la velocità desiderata velocemente
- C) TASTO VELOCITA': premi "+ / -" per regolare la velocità
- D) TASTI START/STOP: premi per avviare o interrompere l'esercizio
- E) TASTI PER AZZERARE/IMPOSTARE: premi per impostare il tempo, la distanza e le calorie
- F) CHIAVETTA SICUREZZA: abilita il treadmill quando la chiavetta di sicurezza è inserita
- G) TASTO FUNZIONE: premi per selezionare i programmi
- H) TASTI RAPIDI START/STOP: premi per avviare o interrompere l'esercizio
- I) IMPUGNATURA RILEVAMENTO PULSAZIONI: impugna per ottenere le proprie pulsazioni al minuto
- J) PORTABOTTIGLIA: per mettere i propri effetti personali
- K) TASTO VELOCITA': per regolare la velocità sulle maniglie



T810 DISPLAY

PROG CALORIES



103

PULSE DISTANCE



2.7

TIME

9.34

SPEED

6.94

▲ WARNING

Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.

▲ CAUTION

Consult your physician prior to using any exercise equipment. Stop exercising immediately if you experience chest pain, nausea, dizziness, or shortness of breath.

FINESTRE DISPLAY

- **TEMPO:** mostrato in minuti: secondi. Puoi vedere il tempo rimanente o il tempo trascorso del tuo allenamento.
- **VELOCITA':** mostrato in KM/H. Indica quanto velocemente si muovono i poggiatesta.
- **CALORIE:** calorie totali bruciate o quelle rimanenti del tuo allenamento.
- **DISTANZA:** mostrato in KM. Indica la distanza percorsa o la distanza rimanente durante il tuo allenamento.
- **PULSAZIONI:** mostrato in BPM (battiti al minuto). Usato per monitorare il tuo battito cardiaco (viene visualizzato quando vengono afferrate entrambe le maniglie con i sensori).

INIZIARE

- 1) Controlla che non ci siano oggetti sul nastro che possano ostacolare il movimento del treadmill.
- 2) Inserire il cavo di alimentazione nella presa e accendere il treadmill.
- 3) Posizionarsi sulle guide laterali del treadmill.
- 4) Collegare la clip di sicurezza sui propri abiti facendo attenzione che non si stacchi durante l'esercizio. Inserire la chiavetta di sicurezza nel foro della console.
- 5) Hai due opzioni per iniziare il tuo allenamento:

A) AVVIO RAPIDO

Premere semplicemente il pulsante START per iniziare l'allenamento.

La velocità di default sarà 1,0 KM

Oppure...

B) SELEZIONA UN PROGRAMMA

- 1) Seleziona un programma usando i tasti "+" o "-" e premi SET.
- 2) Imposta il programma allenamento usando i tasti "+" o "-" e premi SET dopo ogni selezione.
- 3) Premi START per iniziare l'allenamento.

Nota: Puoi regolare la velocità ed il livello di inclinazione durante il tuo allenamento.

PER AZZERARE LA SELEZIONE/RESETTARE LA CONSOLE

Per resettare il programma selezionato o la schermata, tieni premuto CLEAR per 3 secondi.

PROGRAMS



Mountain Climb

P1	Time (min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Speed (km/h)	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Fitness Improvement

P2	Time (min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Speed (km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Hill Climb

P3	Time (min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Speed (km/h)	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

Strength Build

P4	Time (min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Speed (km/h)	4	2	6	6	8	10	8	6	2	2	2	2	6	6	8	10	8	6	2	2	2	2	6	6	8	10	8	6	2	2

Weight Loss

P5	Time (min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Speed (km/h)	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

Performance Improvement

P6	Time (min.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Speed (km/h)	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2

