

JOHNSON[®]



6.1 T



GUIDA OPERATIVA

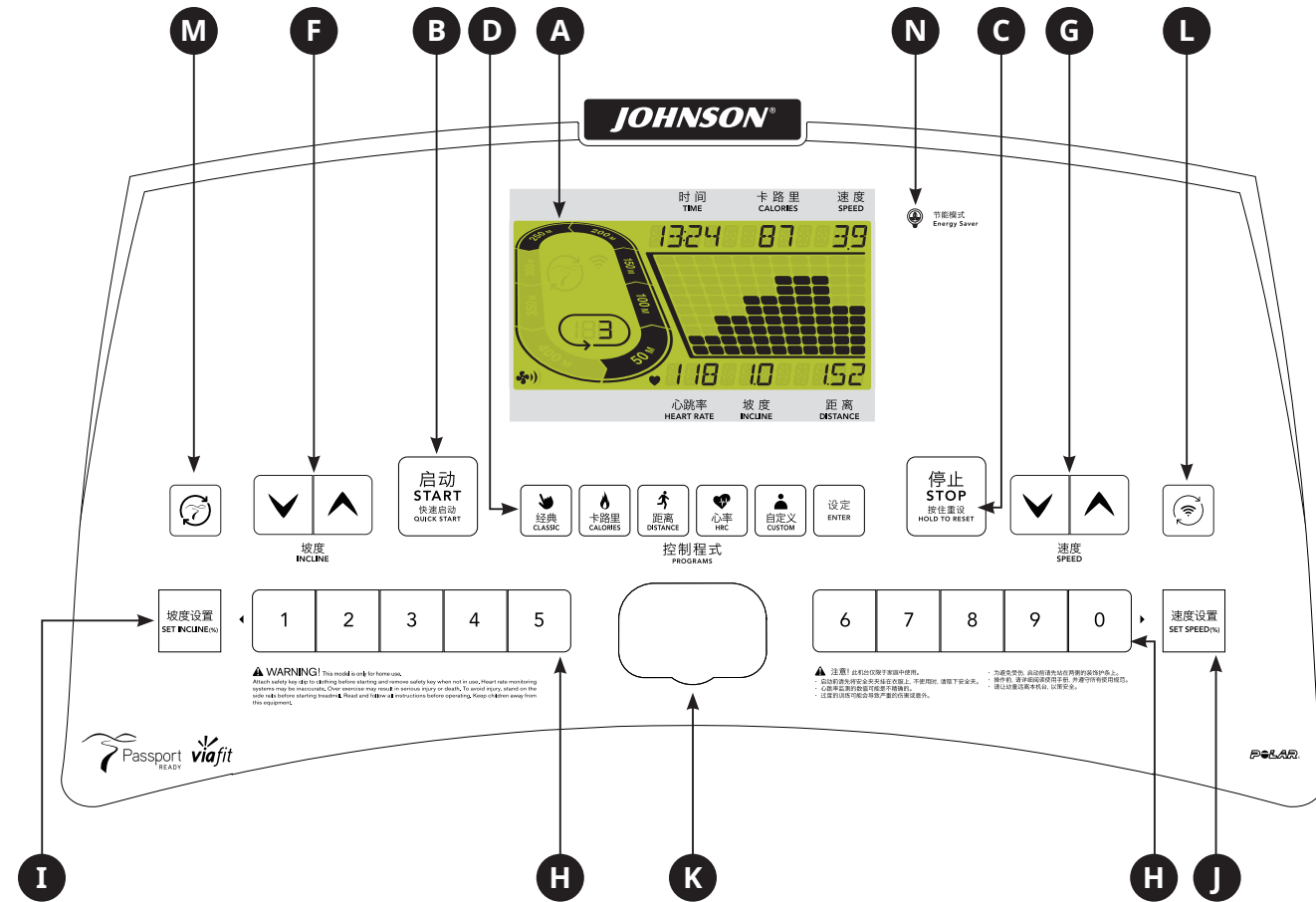
FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT



La presente sezione illustra come utilizzare la console del tapis roulant e come programmarla.

La sezione FUNZIONAMENTO DI BASE nella GUIDA DEL TAPIS ROULANT contiene le istruzioni per quanto segue:

- **UBICAZIONE DEL TAPIS ROULANT**
- **UTILIZZO DELLA CHIAVE DI SICUREZZA**
- **PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT**
- **SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT**
- **LIVELLAMENTO DEL TAPIS ROULANT**
- **TARATURA DEL NASTRO DA CORSA**
- **CENTRATURA DEL NASTRO DA CORSA**
- **UTILIZZO DELLA FUNZIONE DI FREQUENZA CARDIACA**



WARNING! This model is only for home use. Always follow the steps for starting and always hold the release key in case of heart rate monitoring systems may be inaccurate. Our sensors may result in serious injury or death. To avoid injury, stand on the help before starting. Read and follow the instructions before operating. Keep children away from this equipment.

注意! 此机只适用于家庭使用。
- 如心率监测不准确，请在运动前停止，不要运动，谨防发生事故。
- 心率监测数据可能不准确。
- 运动前应仔细阅读说明书。
- 请勿让儿童靠近本产品。

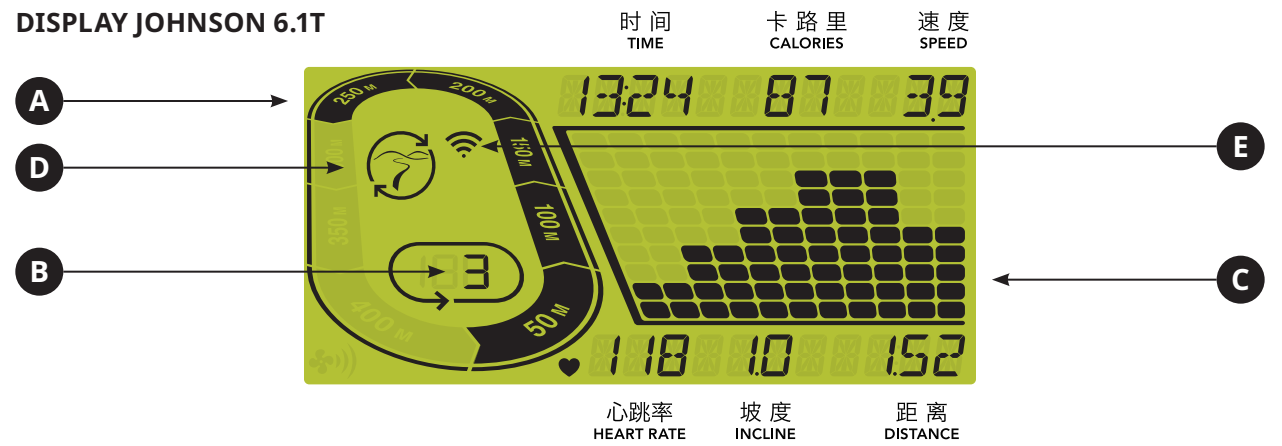
FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE JOHNSON 6.1T

Nota: sul rivestimento della console vi è un sottile foglio protettivo in plastica trasparente che deve essere rimosso prima dell'uso.

- A) **FINESTRA DI DISPLAY LCD:** tempo, distanza, velocità, calorie, inclinazione, giri e frequenza cardiaca.
- B) **TASTO START/PAUSA (AVVIO/PAUSA):** premere per iniziare e mettere in pausa l'allenamento.
- C) **TASTO STOP (ARRESTO):** premere per interrompere l'allenamento. Mantenere premuto per reimpostare la console.
- D) **TASTI DI PROGRAMMAZIONE:** premere per selezionare l'allenamento.
- E) **TASTO ENTER (INVIO):** premere per confermare la selezione durante l'impostazione della programmazione.
- F) **TASTI INCLINE (INCLINAZIONE) ▼/▲:** premere per regolare il livello di inclinazione.
- G) **TASTI SPEED (VELOCITÀ) ▼/▲:** premere per regolare il livello di velocità.
- H) **TASTIERINO DI REGOLAZIONE RAPIDA:** per accedere rapidamente a qualsiasi inclinazione o livello di velocità digitando il numero e premendo i tasti SET INCLINE (IMPOSTA INCLINAZIONE) (I) o SET SPEED (IMPOSTA VELOCITÀ) (J). Esempi:
 - Per cambiare l'inclinazione a 4,0%, premere 4-0-SET INCLINE (IMPOSTA INCLINAZIONE).
 - Per cambiare il livello di velocità a 12, premere 1-2-0-SET SPEED (IMPOSTA VELOCITÀ).
- I) **TASTO SET INCLINE (IMPOSTA INCLINAZIONE):** premere per cambiare l'inclinazione al livello digitato sul tastierino.
- J) **TASTO SET SPEED (IMPOSTA VELOCITÀ):** premere per cambiare la velocità al livello digitato sul tastierino.
- K) **CHIAVE DI SICUREZZA:** attiva il tapis roulant quando la chiave di sicurezza è inserita.
- L) **CONNESSIONE E SINCRONIZZAZIONE WI-FI E FUSO ORARIO:** premere per azzerare, collegare la propria connessione Internet wireless e impostare il fuso orario. Vedere pagina 15 per informazioni dettagliate.
- M) **CONNESSIONE E SINCRONIZZAZIONE PASSPORT:** premere per azzerare e collegare la Passport box per la programmazione Virtual Active.
- N) **INDICATORE LUMINOSO DI RISPARMIO ENERGETICO:** indica se l'unità è in modalità risparmio energetico.
- O) **PORTABOTTIGLIA:** contiene materiale personale per l'allenamento.



DISPLAY JOHNSON 6.1T



FINESTRE DI DISPLAY

- **TIME (TEMPO):** indicato in minuti : secondi. Visualizza il tempo rimanente o il tempo dell'allenamento trascorso.
- **SPEED (VELOCITÀ):** indicata in km/h. Indica la velocità di movimento delle pedane.
- **CALORIES (CALORIE):** calorie totali bruciate o rimanenti per l'allenamento in corso.
- **DISTANCE (Distanza):** indicata in km. Indica la distanza percorsa o la distanza rimanente durante l'allenamento in corso.
- **INCLINE (INCLINAZIONE):** indicata come percentuale.
- **HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA):** indicata in BPM (battiti al minuto). Utilizzata per monitorare la frequenza cardiaca (visualizzata quando si realizza il contatto con entrambi i sensori pulsazioni a impugnatura).

A) TRACCIATO: segue i progressi su un tracciato simulato. I segmenti si accendono ogni 50 metri percorsi.

B) GIRI: indica quanti giri sono stati realizzati. Un giro corrisponde a 400 metri (¼ di miglio).

C) PROFILO DEL PROGRAMMA: descrive il profilo del programma in uso (la velocità durante programmi basati sulla velocità e l'inclinazione durante programmi basati sull'inclinazione).

D) PASSPORT: indica che vi è una connessione Passport box.

E) WI-FI: indica che vi è una connessione wireless e la sua potenza (bassa, media, alta).




IMPOSTAZIONE DI UN ACCOUNT xID PER LA CONNETTIVITÀ VIA FIT

La creazione di un account xID consente di salvare e condividere online i dati dell'allenamento alla pagina www.ViaFitness.com. Su ogni unità è possibile salvare fino a quattro utenti. Questo processo è il primo passo per collegare la propria attrezzatura. Deve realizzarsi da un computer, tablet o dispositivo mobile collegato a Internet.

- 1) Andare al sito Web: **www.ViaFitness.com**
- 2) Quindi selezionare l'opzione CONNECT YOUR EQUIPMENT (COLLEGA L'ATTREZZATURA) sulla barra del menu superiore.
- 3) Il primo passo per collegare la propria attrezzatura sarà la creazione di un account xID. Questo costituirà il proprio accesso a Via Fit.
- 4) Inserire il numero di telefono o un altro numero facile da ricordare (10-14 cifre). Questo costituirà il numero di account.
- 5) Compilare le proprie informazioni di profilo per terminare il processo di impostazione dell'account xID. L'utente dovrà fornire un indirizzo e-mail non associato a un altro account xID. Una volta terminato il processo di impostazione, controllare la propria e-mail per ottenere un collegamento per la convalida dell'account.

CONNESSIONE WI-FI E IMPOSTAZIONE DEL FUSO ORARIO



Una volta creato l'account xID sarà possibile proseguire per attivare il Wi-Fi sulla propria attrezzatura. Ricordare di utilizzare il proprio computer, tablet o dispositivo mobile collegato a Internet.

- 6) Premere e mantenere premuto  per 3-5 secondi. Quindi inserire il proprio fuso orario e premere il pulsante ENTER (INVIO); verrà visualizzato sullo schermo il messaggio ACTIVATED (ATTIVATO).
- 7) Dal proprio computer o altro dispositivo, andare alle impostazioni Wi-Fi. Selezionare la rete con il nome del proprio modello. In questo modo l'attrezzatura viene collegata alla propria rete wireless.
- 8) Compare una nuova finestra contenente l'elenco delle reti wireless che la propria attrezzatura rileva. Selezionare la propria rete Wi-Fi domestica e realizzare il collegamento.
- 9) L'ultimo passo è quello di collegare nuovamente il proprio computer o altro dispositivo alla rete Wi-Fi. Andare di nuovo alle impostazioni e realizzare il normale collegamento.

Congratulazioni! A questo punto si è collegati e pronti a iniziare.







OPERAZIONI PRELIMINARI

- 1) Controllare che non vi siano oggetti sul nastro che possano ostacolare il movimento del tapis roulant.
- 2) Collegare il cavo di alimentazione e accendere il tapis roulant.
- 3) Stare in piedi sui binari laterali del tapis roulant.
- 4) Agganciare la clip della chiave di sicurezza a un lembo dei propri indumenti, assicurandosi che sia ben fissata e che non si stacchi durante il funzionamento. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito foro sulla console.
- 5) Selezionare il proprio account xID, utente, ospite oppure modificare un utente utilizzando   e premere **ENTER (INVIO)**.
- 6) Quando si accede per la prima volta come Utente 1-4 viene richiesto di inserire le proprie informazioni xID.
 - a) Inserire il numero di account xID utilizzando dal NUMERO 0 al NUMERO 9; al termine, premere ENTER (INVIO).
 - b) Inserire il proprio passcode utilizzando dal NUMERO 0 al NUMERO 9; al termine, premere ENTER (INVIO).
 - c) Se si digita il numero errato durante l'immissione del proprio xID o passcode, premere il tasto INCLINE DOWN (RIDUZIONE INCLINAZIONE) o SPEED SLOW (DIMINUIZIONE VELOCITÀ) per eliminare l'ultimo numero inserito.

A) AVVIO RAPIDO

È sufficiente premere **START (AVVIO)** per iniziare l'allenamento. Il tempo partirà da 0:00. La velocità sarà per impostazione predefinita 0,8 km/h. L'inclinazione sarà per impostazione predefinita 0%.

B) SELEZIONE DI UN PROGRAMMA

- 1) Selezionare un PROGRAMMA utilizzando   e premere **ENTER (INVIO)**.
- 2) Impostare le informazioni del programma di allenamento utilizzando   e premere **ENTER (INVIO)** dopo ogni selezione.
- 3) Premere **START (AVVIO)** per iniziare l'allenamento.

NOTA: è possibile regolare i livelli di velocità e di inclinazione durante l'allenamento.

C) FINE DELL'ALLENAMENTO

Quando l'allenamento è terminato, le relative informazioni rimangono visualizzate sulla console per 30 secondi, dopodiché vengono automaticamente salvate nel profilo utente se sono stati accettati i Termini e condizioni xID.

PER CANCELLARE LA SELEZIONE ATTUALE

Per cancellare la selezione o la schermata del programma attuale, premere e mantenere premuto **STOP (ARRESTO)** per 3 secondi.

INFORMAZIONI DEL PROGRAMMA



CLASSIC: MANUALE, INTERVALLI (INTERVALLI DI VELOCITÀ E INTERVALLI DI PICCO).

MANUALE: per regolare manualmente la propria velocità e inclinazione durante l'allenamento. L'utente imposta il tempo, la velocità di inizio e l'inclinazione.

INTERVALLI (INTERVALLI DI VELOCITÀ E INTERVALLI DI PICCO): un allenamento efficace per bruciare grassi che consente di migliorare il proprio livello di fitness. È possibile scegliere tra intervalli di velocità e intervalli di picco.



CALORIES (CALORIE): per impostare gli obiettivi di consumo delle calorie con tre allenamenti. È possibile scegliere allenamenti da 100, 300 e 500 calorie bruciate. L'utente imposta la velocità di inizio e i livelli di inclinazione. Le calorie bruciate sono calcolate utilizzando il peso inserito nel profilo utente.



DISTANCE (Distanza): 3 allenamenti diversi basati sulla distanza per superare i propri limiti. È possibile scegliere tra 1 km, 5 km e 10 km. L'utente imposta la velocità di inizio e i livelli di inclinazione.



HRC (VELOCITÀ HRC, INCLINAZIONE HRC): un allenamento ideato per mantenere l'utente nella propria zona di frequenza cardiaca desiderata specificata. Per questo allenamento è necessario indossare una fascia per la frequenza cardiaca wireless. Vedere la pagina seguente per calcolare la propria frequenza cardiaca desiderata.

VELOCITÀ HRC: il programma regola la velocità per ottenere la frequenza cardiaca desiderata.

INCLINAZIONE HRC: il programma regola l'inclinazione per ottenere la frequenza cardiaca desiderata.

ALLENAMENTO PER LA FREQUENZA CARDIACA

Il primo passo per conoscere la giusta intensità dell'allenamento da realizzare è scoprire qual è la propria frequenza cardiaca massima (frequenza cardiaca massima = 220 - la propria età). Il metodo basato sull'età fornisce una previsione statistica media della propria frequenza cardiaca massima e rappresenta un metodo valido per la maggior parte delle persone, specialmente per coloro che si cimentano per la prima volta con l'allenamento per la frequenza cardiaca. Il modo più preciso e accurato di stabilire la propria frequenza cardiaca massima è di testarla clinicamente grazie a un cardiologo o un fisiologo dell'esercizio, mediante l'uso di una prova di stress massimale. Se si ha un'età superiore a 40 anni, si è sovrappeso, si conduce da tempo uno stile di vita sedentario o esistono precedenti di malattie cardiache nella propria famiglia, si consiglia di realizzare un test clinico. Questa tabella fornisce esempi dell'intervallo di frequenza cardiaca per un adulto di 30 anni che realizza esercizio fisico in 5 zone di frequenza cardiaca diverse. Per esempio, la frequenza cardiaca di un adulto di 30 anni è $220 - 30 = 190$ bpm e la frequenza massima al 90% è $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

Zona di frequenza cardiaca desiderata	Allenamento Durata	Esempio di zona THR (30 anni)	La propria zona THR	Consigliata per
MOLTO DURO 90 - 100%	< 5 MIN	171 - 190 BPM		Persone allenate e preparazione atletica
DURO 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 BPM		Allenamenti più brevi
MODERATO 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 BPM		Allenamenti di lunghezza moderata
LEGGERO 60 - 70%	40 - 80 MIN	114 - 133 BPM		Esercizio fisico più lungo ed esercizio fisico più breve ripetuto frequentemente
MOLTO LEGGERO 50 - 60%	20 - 40 MIN	104 - 114 BPM		Controllo del peso e recupero attivo





La propria frequenza cardiaca desiderata deve essere impostata su un numero al quale si è in grado di realizzare esercizio fisico durante la maggior parte degli allenamenti. Una volta selezionata la propria frequenza cardiaca, premere il pulsante "Start" (Avvio) e iniziare l'allenamento.

- Al livello di inclinazione 1 vi è un riscaldamento di 4 minuti integrato nel programma.
- Dopo 4 minuti, l'inclinazione si regolerà gradualmente per ottenere la propria frequenza cardiaca (con un margine di +/- 5 battiti) del numero desiderato selezionato all'inizio del programma.
- Una volta nella zona di frequenza cardiaca desiderata (+/- 5 battiti), il livello di elevazione rimarrà al livello di resistenza attuale.

NOTA PER LA FREQUENZA CARDIACA DESIDERATA:

- Per utilizzare il programma HRC è richiesta la fascia per torace; in questo programma è possibile scegliere solo il tempo come obiettivo di allenamento.
- La frequenza cardiaca desiderata viene selezionata in multipli di 5 battiti.
- Il riscaldamento e il defaticamento durano 4 minuti ciascuno.
- Dopo 4 minuti di riscaldamento, la velocità o l'inclinazione si regoleranno automaticamente per portare l'utente vicino alla frequenza cardiaca specificata.
- Il display indica la frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico. Se ci si sta allenando al di sotto della propria THR, il tapis roulant regolerà di conseguenza la velocità o l'inclinazione per consentire di raggiungere la frequenza cardiaca desiderata.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, l'unità non modificherà il livello di velocità o di inclinazione; la velocità rimarrà allo stesso livello per un massimo di 60 secondi, dopodiché la console visualizzerà il messaggio "NO HEART RATE DETECTED (NESSUNA FREQUENZA CARDIACA RILEVATA)" e la velocità diminuirà fino al raggiungimento del valore minimo.
- Se la propria frequenza cardiaca è di 25 battiti al di sopra della zona desiderata, il programma si arresterà.



CUSTOM (PERSONALIZZATO): questo programma consente di creare e riutilizzare un allenamento su misura per l'utente, con una combinazione specifica di velocità, inclinazione e tempo. Il massimo in fatto di programmazione su misura. Obiettivo basato sul tempo. L'allenamento personalizzato viene salvato automaticamente.

TABELLE DEL PROGRAMMA







INTERVALLI DI VELOCITÀ-VARIAZIONI DI VELOCITÀ							
SEGMENTO		RISCALDAMENTO		1	2	DEFATICAMENTO	
	Tempo	4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Livello 1	Velocità (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Livello 2	Velocità (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Livello 3	Velocità (km/h)	2	3	4	8	3	2
Livello 4	Velocità (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
Livello 5	Velocità (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Livello 6	Velocità (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
Livello 7	Velocità (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Livello 8	Velocità (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Livello 9	Velocità (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Livello 10	Velocità (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

INTERVALLI DI VELOCITÀ-VARIAZIONI DI VELOCITÀ E INCLINAZIONE							
SEGMENTO		RISCALDAMENTO		1	2	DEFATICAMENTO	
	Tempo	4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Livello 1	Velocità (km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Inclinazione	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Livello 2	Velocità (km/h)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Inclinazione	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Livello 3	Velocità (km/h)	2	3	4	8	3	2
	Inclinazione	2	3	4	7.5	3	2
Livello 4	Velocità (km/h)	2	3	4	8.8	3	2
	Inclinazione	2	3	4	8.5	3	2
Livello 5	Velocità (km/h)	2.4	3.6	4.8	9.6	3.6	2.4
	Inclinazione	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Livello 6	Velocità (km/h)	2.4	3.6	4.8	10.4	3.6	2.4
	Inclinazione	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Livello 7	Velocità (km/h)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Inclinazione	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Livello 8	Velocità (km/h)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Inclinazione	3	4	5.5	11.5	4	3
Livello 9	Velocità (km/h)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Inclinazione	3	4.5	6	12	5	3
Livello 10	Velocità (km/h)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Inclinazione	3	4.5	6	12	5	3



RISPARMIO ENERGETICO (MODALITÀ STANDBY)

La presente unità è dotata di una funzione speciale chiamata modalità risparmio energetico. Questa modalità NON viene attivata automaticamente. Quando si attiva la modalità risparmio energetico, il display entra automaticamente nella modalità standby (modalità risparmio energetico) dopo 15 minuti di inattività. Questa funzione risparmia energia disattivando la maggior parte dell'alimentazione all'unità finché non viene premuto un tasto sulla console e può essere accesa o spenta nel menu di progettazione.

Per entrare nel menu di progettazione, premere e mantenere premuto il tasto **INCLINE (INCLINAZIONE)**  e il tasto **SPEED (VELOCITÀ)**  per 3-5 secondi. Utilizzare   per spostarsi alla FUNZIONE SWITCH (SCAMBIO) e premere **ENTER (INVIO)**. Premere **ENTER (INVIO)** per selezionare la modalità risparmio energetico, utilizzare   per selezionare ENERGY SAVE (RISPARMIO ENERGETICO) ON o OFF. Premere e mantenere premuto **STOP (ARRESTO)** per 3-5 secondi per uscire dalla FUNZIONE SWITCH (SCAMBIO). Premere e mantenere premuto nuovamente **STOP (ARRESTO)** per 3-5 secondi per uscire dal menu di progettazione.

PASSPORT™ MEDIA PLAYER


Il Passport player, con tecnologia Virtual Active™, è un'esperienza ad alta definizione che utilizza filmati reali della destinazione e i corrispondenti suoni ambientali provenienti da località meravigliose in tutto il mondo. L'ultima novità in fatto di intrattenimento per l'allenamento, Passport consente di evadere dai confini di una normale routine di allenamento e di godere allo stesso tempo di un'esperienza dinamica.

Passport player può essere acquistato separatamente dal proprio rivenditore Horizon Fitness®.

Per ottenere maggiori informazioni visitare: www.passportplayer.com



SINCRONIZZAZIONE DELLA CONSOLE CON PASSPORT

- 1) Utilizzare i tasti freccia sul telecomando Passport per scorrere le icone di impostazione e premere Seleziona.
- 2) Seguire le indicazioni sullo schermo per premere  sulla console dell'attrezzatura.
- 3) Il messaggio visualizzato sullo schermo indicherà se la sincronizzazione è avvenuta o meno.

