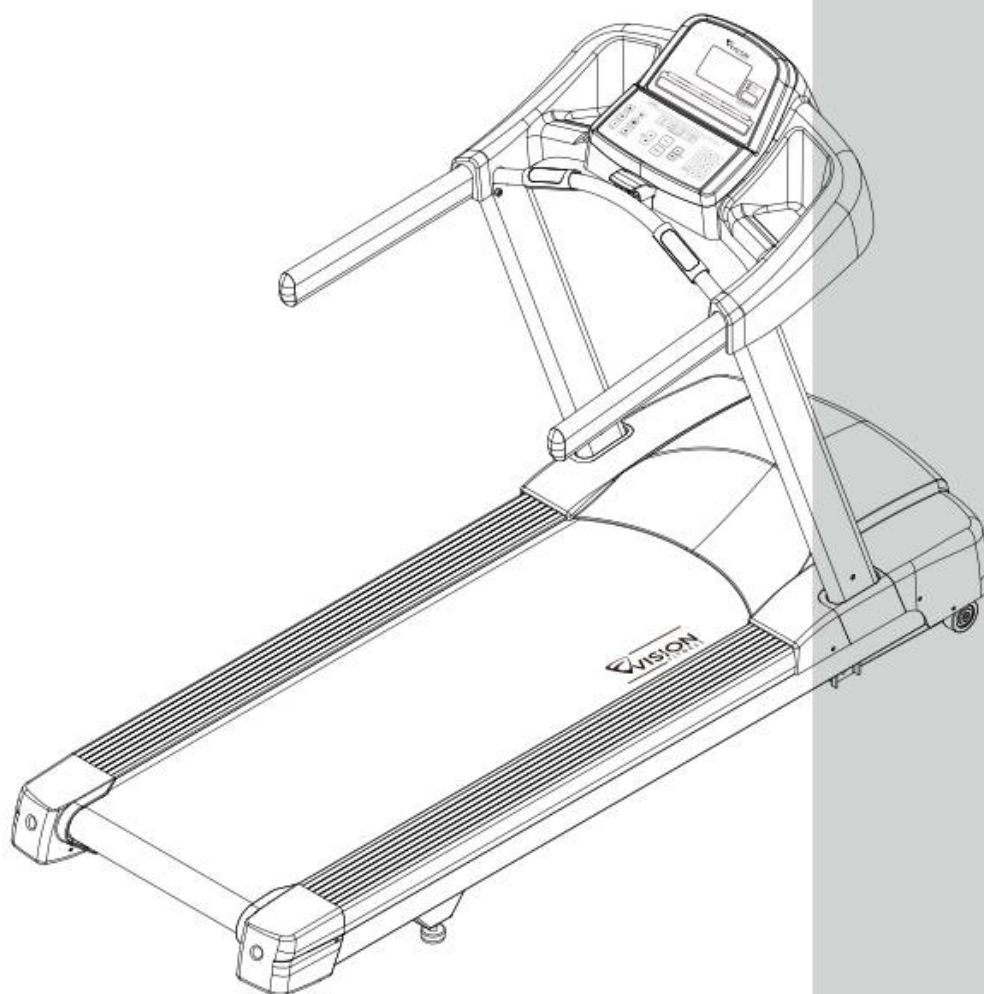


**VISION** FITNESS **T60 TREADMILL**



**MANUALE D'USO**



<b>CONTENUTI</b>	
ISTRUZIONI	02
IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	03
AVVIARE IL TREADMILL <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cominciare</li> <li>• Scegliere la posizione</li> <li>• Stabilizzare il treadmill</li> <li>• Centrare il nastro scorrimento</li> <li>• Energia elettrica richiesta</li> <li>• Istruzioni per la messa a terra</li> </ul>	05
ASSEMBLAGGIO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disimballare il treadmill</li> <li>• Istruzioni di assemblaggio</li> </ul>	07
USARE IL TREADMILL <ul style="list-style-type: none"> <li>• Console</li> <li>• Istruzioni per gli esercizi</li> <li>• Panoramica degli esercizi</li> <li>• Suggerimenti per gli esercizi</li> <li>• Passi per impostare gli esercizi</li> </ul>	16
MODALITA' PER LA PERSONALIZZAZIONE <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lista delle modalità di personalizzazione</li> </ul>	23
MANUTENZIONE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggerimenti per la pulizia</li> <li>• Centratura del nastro scorrimento</li> <li>• Tensionamento del nastro scorrimento</li> </ul>	26
SPECIFICHE DEL PRODOTTO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Specifiche del modello T60</li> </ul>	28

# ISTRUZIONI

Questo manuale descrive le funzioni del treadmill T60.

Consulta "specifiche prodotto" alla pag.28 di questo manuale per conoscere le caratteristiche specifiche di questo prodotto; il treadmill T60 si intende per uso professionale.

Quando usi il T60, segui sempre le precauzioni di base:

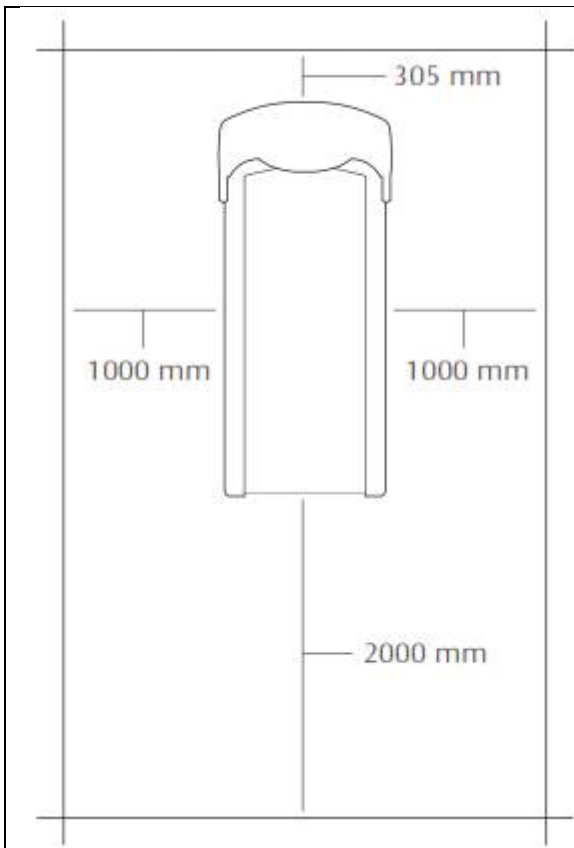
- Leggi tutte le istruzioni prima di assemblare ed usare il treadmill
- Assicurati che tutti gli utenti leggano questo manuale prima dell'uso. Ricorda agli utenti che prima di iniziare un programma di allenamento, dovrebbero consultare un medico. Se dovessero avvertire dolore, mancanza di respiro, nausea dovranno smettere immediatamente l'esercizio.

# IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

LEGGI E CONSERVA LE ISTRUZIONI prima di assemblare o usare questo treadmill. Si raccomanda di seguire queste istruzioni di sicurezza.

- **RISCHIO:** per ridurre il rischio di scarica elettrica occorre sempre scollegare il treadmill prima di pulirlo o di effettuare qualsiasi manutenzione.
- **AVVERTIMENTO:** per ridurre il rischio di fuoco, scossa elettrica o infortunio è fondamentale collegare il prodotto ad una presa con la messa a terra.
- **ATTENZIONE:** se avverti dolore al petto, nausea, vertigine o fiato corto, interrompi immediatamente l'esercizio e consulta il tuo medico prima di continuare.
- Non usare mai il treadmill se il cavo di alimentazione risulta danneggiato, se non funziona correttamente o se è stato danneggiato o immerso in acqua. Riporta il treadmill al rivenditore autorizzato per un controllo e riparazione.
- Tieni il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non tirare il prodotto usando il cavo di alimentazione né usarlo come maniglia. Non posizionare il cavo di alimentazione sotto ad un tappeto né porre alcun oggetto sopra al cavo.
- Utilizza solo il cavo di alimentazione in dotazione al treadmill. Se risulta essere danneggiato dovrà essere sostituito dal produttore o un centro assistenza autorizzato.
- Per scollegare, metti l'interruttore nella posizione off, poi rimuovi la spina dalla presa.
- Usa questo treadmill solo per come descritto nella guida. Non usare componenti che non siano raccomandati dal produttore.
- Non far cadere oggetti nelle aperture del treadmill. Se dovessero cadere oggetti all'interno del prodotto, spegni il treadmill, togli la spina dalla presa e rimuovilo attentamente. Se non riuscite a raggiungere l'oggetto, chiamate l'assistenza.
- Non mettere le mani sotto il treadmill né dovrai inclinare l'attrezzo durante le operazioni. Tieni le mani ed i piedi lontano dalle parti in movimento per evitare infortuni.
- Non rimuovere le coperture della console se non dietro istruzioni del rivenditore. L'assistenza dovrà essere effettuata solo da un tecnico autorizzato.
- Non usare l'attrezzo se risulta danneggiato o se ci sono parti rotte. Contatta l'assistenza.
- Non usare il prodotto all'aperto, in prossimità di una piscina o nelle zone ad alta umidità.
- Non usare dove vengono utilizzati prodotti per l'aerosol (spray) o in ambienti ad ossigeno controllato.
- Assicurati di aver indossato la clip stop di emergenza prima di iniziare l'attività.
- Appoggiate alle maniglie di supporto mentre Sali o scendi dal treadmill. Posiziona i piedi sui binari laterali prima che il nastro cominci a scorrere. Sali sul nastro quando la velocità è sotto a 1,6 km/h.

- Mai salire o scendere quando il treadmill è in movimento.
- Le maniglie servono per mantenere stabilità ma non per un uso continuo.
- Non indossare abiti che potrebbero agganciarsi al treadmill.
- Non correre o camminare all'indietro sul treadmill.
- Non salire sull'attrezzo a piedi nudi. Non usare scarpe con tacchi, con suola in cuoio.
- Non girare il nastro scorrimento a mano.
- Bambini di età superiore a 13 anni e disabili dovrebbero sempre avere la supervisione di un adulto durante l'utilizzo del treadmill.
- Quando il treadmill è in uso, bambini ed animali domestici dovranno stare ad almeno 3 metri di distanza dall'attrezzo.



**NOTA:**

La striscia arancione o bianca sulla guida laterale è un criterio per controllare che il nastro si trova nella posizione corretta. Se necessario regola il nastro fino a quando il bordo del nastro è parallelo alla striscia arancione.

**ATTENZIONE:**

Il sistema di monitoraggio del battito cardiaco potrebbe non essere accurato. Esercitarsi troppo potrebbe portare a seri infortuni o morte. Interrompi immediatamente l'esercizio se avverti sensazioni di svenimento.

**ATTENZIONE:**

Lascia 2000 x 1000 mm di spazio libero dietro al treadmill.

# PREPARARE IL TREADMILL

## COMINCIARE

Leggi il manuale prima di posizionare il treadmill T60. Posiziona il treadmill dove dovrà essere usato prima di avviare la preparazione dell'attrezzo.

## SCEGLIERE LA POSIZIONE

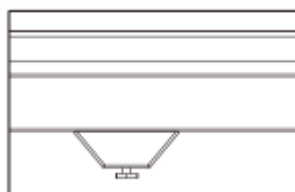
La posizione del treadmill dovrà essere ben illuminato e ben ventilato. Posiziona il treadmill su una superficie solida e piana a qualche metro dalla parete o altri attrezzi (lascia una distanza di 30 cm tra il treadmill e altri attrezzi su entrambi i lati. Lascia una distanza di 2 metri dalla parte posteriore dell'attrezzi ad altri oggetti o superfici. ) Se c'è un folto tappeto, dovrai mettere una rigida base di plastica sotto al treadmill.

Non posizionare il treadmill in aree ad alta umidità come vicino ad una sauna o piscine. L'esposizione al cloro o inenso vapore potrebbe danneggiare le parti elettroniche e altre parti del treadmill. Per far sì che l'attività giornaliera sia desiderabile, il treadmill dovrebbe essere posizionato in un'area piacevole.

## STABILIZZARE IL TREADMILL

Dopo aver posizionato il treadmill, controlla la stabilità cercando di inclinarlo da un lato all'altro. Se dondola, il treadmill dovrà essere livellato. Individua quale piedino non poggia completamente a terra. Allenta il dado con la mano per permettere al piedino di girare. Ruota il piedino di destra o quello di sinistra e ripeti la regolazione se necessaria fino a quando il treadmill è stabile. Fissa la regolazione stringendo il dado contro il piedino posteriore.

*Nota: E' estremamente importante che i piedini siano regolati correttamente. Un treadmill non bilanciato potrebbe causare un disallineamento del nastro. Si raccomanda l'uso di una livella per assicurare un livellamento appropriato.*



## CENTRATURA DEL NASTRO

Dopo aver installato e livellato il treadmill, controlla che il nastro sia ben centrato. Potrebbe essere necessario regolare il nastro dopo le prime due ore di utilizzo. Se il nastro deve essere regolato, consulta la sezione REGOLAZIONE DEL NASTRO nella sezione MANUTENZIONE.

## ENERGIA ELETTRICA RICHIESTA

Il treadmill richiede una linea dedicata secondo le configurazioni elettriche elencate nella tabella qui sotto riportata. E' particolarmente importante che nessun apparecchiatura sensibile come computer o TV sia collegata allo stesso circuito.

Supply Voltage (VAC)	Frequency (Hz)	Rated Current (Amps)
110	50/60 Hz	15A
220	50/60 Hz	8A

## ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo prodotto dovrà essere messo a terra. Se il treadmill dovesse rompersi, la messa a terra fornisce minore resistenza alla corrente elettrica e ridurrebbe il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto viene fornito con un cavo e uno spinotto per la messa a terra. Lo spinotto dovrà essere inserito in una presa appropriata. Un collegamento a terra improprio potrebbe dare come conseguenza una scossa elettrica.

**PERICOLO:** Un collegamento a terra improprio potrebbe dare come conseguenza una scossa elettrica. Se avete dubbi, contattate un tecnico elettricista per essere certi di aver messo a terra propriamente il vostro attrezzo. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, chiamare un elettricista per assemblarne una compatibile.

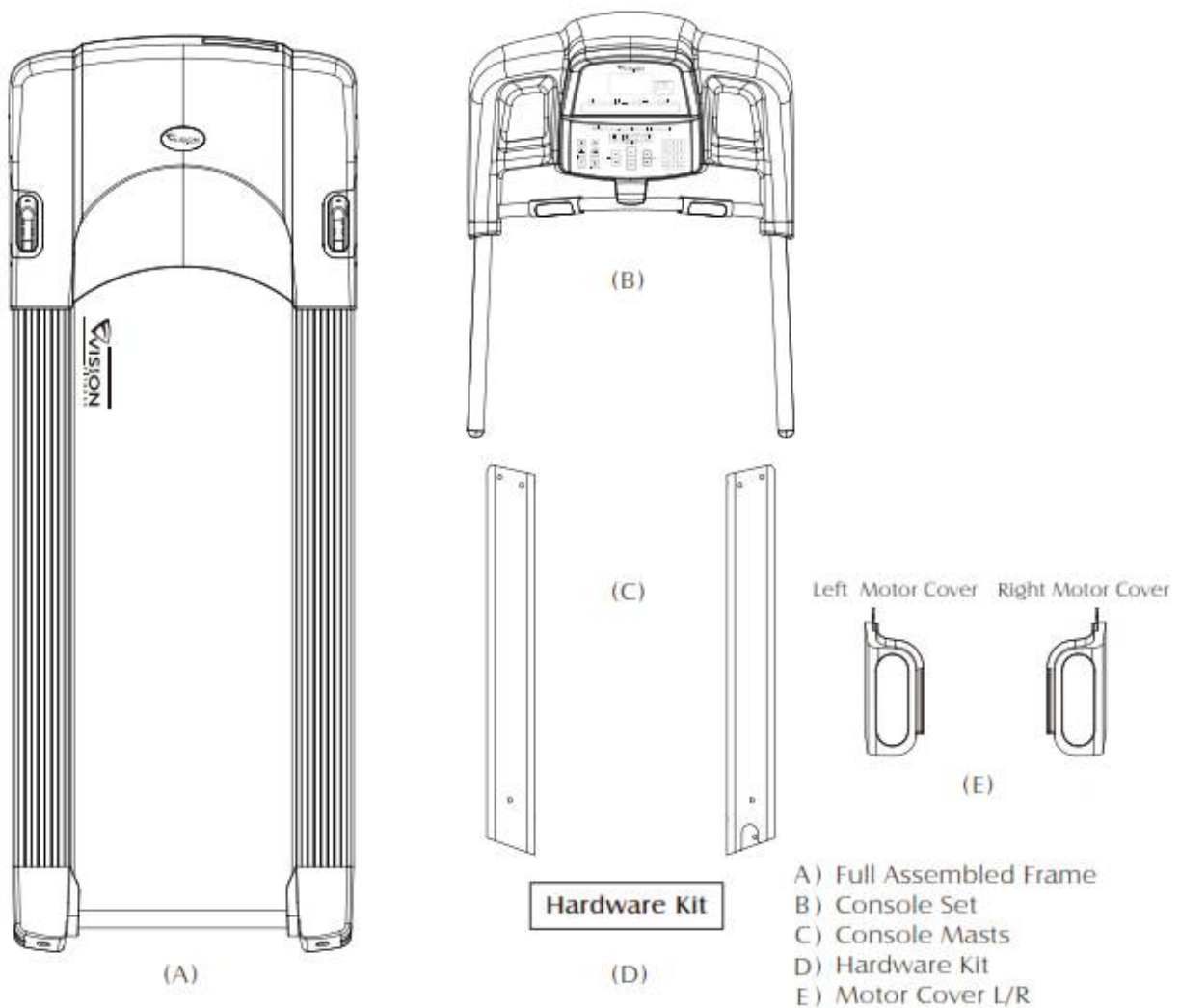


# ASSEMBLAGGIO

## DISIMBALLAGGIO

Il T60 viene attentamente ispezionato prima di essere imballato. Disimballa attentamente l'unità. NOTA: in caso ci siano parti mancanti, contatta il rivenditore autorizzato.











**ATTENZIONE:** Questa unità pesa 150 kg. Per evitare infortuni assicurati di avere la giusta assistenza per rimuovere e spostare il prodotto.



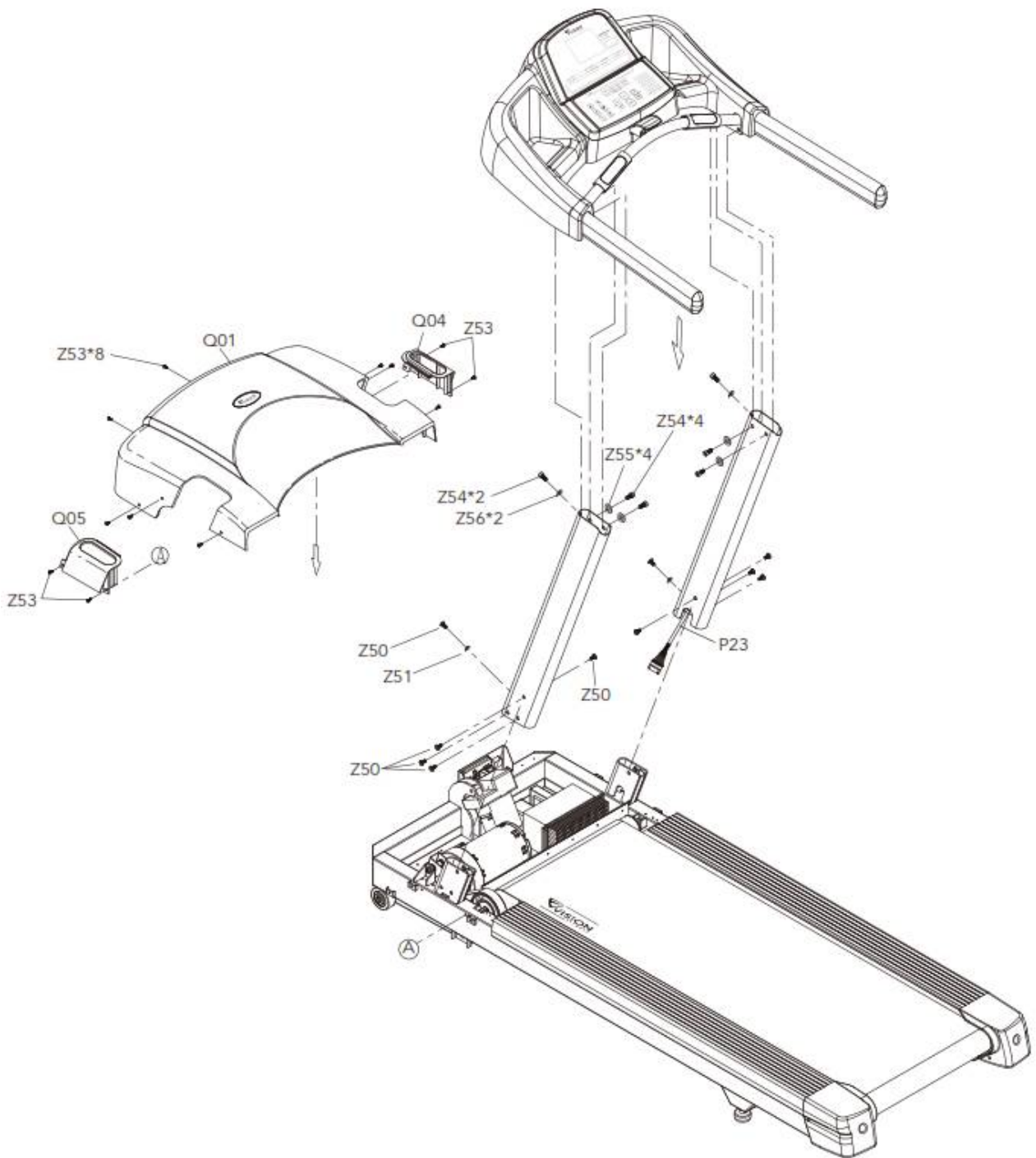
## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Assicurati che il cavo di alimentazione non sia inserita nella spina mentre assembli il treadmill. Leggi attentamente le istruzioni prima di assemblare il T60.

### FASTENERS

PART NO.	DESCRIPTION	SKETCH	QUANTITY	NOTE
Z05	8mm T-SHAPED WRENCH		1	
Z50	HEX SOCKET THIN HEAD SCREW(M8*1.5P*15L)		10	WHITE
Z51	ARC WASHER (Ø8.2*Ø18*1.5T)		2	WHITE
Z53	PHILLIP BUTTON HEAD SCREW (M5*0.8P*12L)		12	BLACK/ YELLOW
Z54	HEX SOCKET HEAD SCREW(M10*1.5P*20L)		6	BLUE
Z55	FLAT WASHER (Ø10.5*Ø18*2.0T)		4	BLUE
Z56	ARC WASHER (Ø10.2*Ø20*1.5T)		2	BLUE
Z62	SADDLE TYPE TIE MOUNT (HC-4 KSS)		1	RED
Z63	RELEASIBLE CABLE TIE (HV150HB KSS)		1	RED
Z64	PHILLIP ROUND HEAD SCREW (M5*0.8P*20L)		1	RED

ESPLOSO

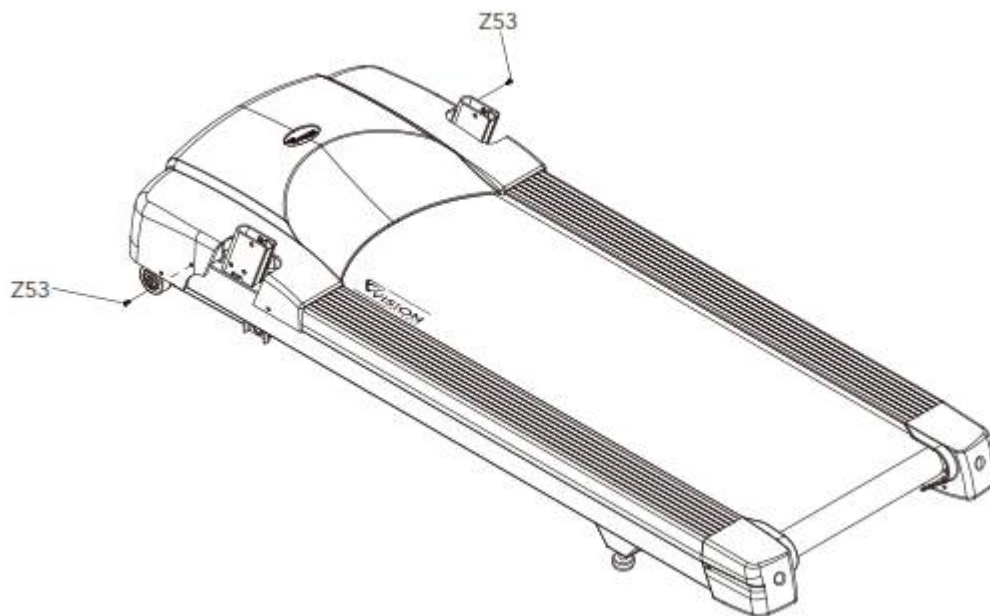


## FASI DI ASSEMBLAGGIO

ATTENZIONE: dopo che l'installazione è completata, il treadmill dovrà essere calibrato usando la funzione AUTO-CHECK. Se non viene eseguito questo passaggio, i valori della velocità e dell'inclinazione del treadmill potrebbero non essere corretti e danneggiare il treadmill. **NON** stare in piedi sul nastro mentre si esegue la funzione AUTO-CHECK.

FASE 1: Rimuovi la copertura motore

Svita le viti di destra e di sinistra (Z53) ed alza la copertura motore dal treadmill e mettilo da parte.



## FASE 2: Inserisci i ritri di destra e di sinistra

- a) Collega i ritri della console di sinistra posizionandoli nelle staffe dei supporti e allineando i fori di montaggio.
- b) Alza il pezzo di plastica (Q05) che è collegato a fianco alla copertura motore. Posiziona 3 viti (Z50) nella parte esterna e 1 vite (Z50) nella parte interna e stringi le viti ma lascia un po' di spazio per la regolazione.
- c) Posiziona la rondella ad onda (Z51) sulla vite (Z50) e stringi la vite di fronte ai ritri della console.
- d) Metti giù il pezzo in plastica (Q05). Posiziona 2 viti (Z53) e stringi le viti nella struttura.
- e) Esegui la stessa procedura per il ritto della console di destra.

Diagram 1

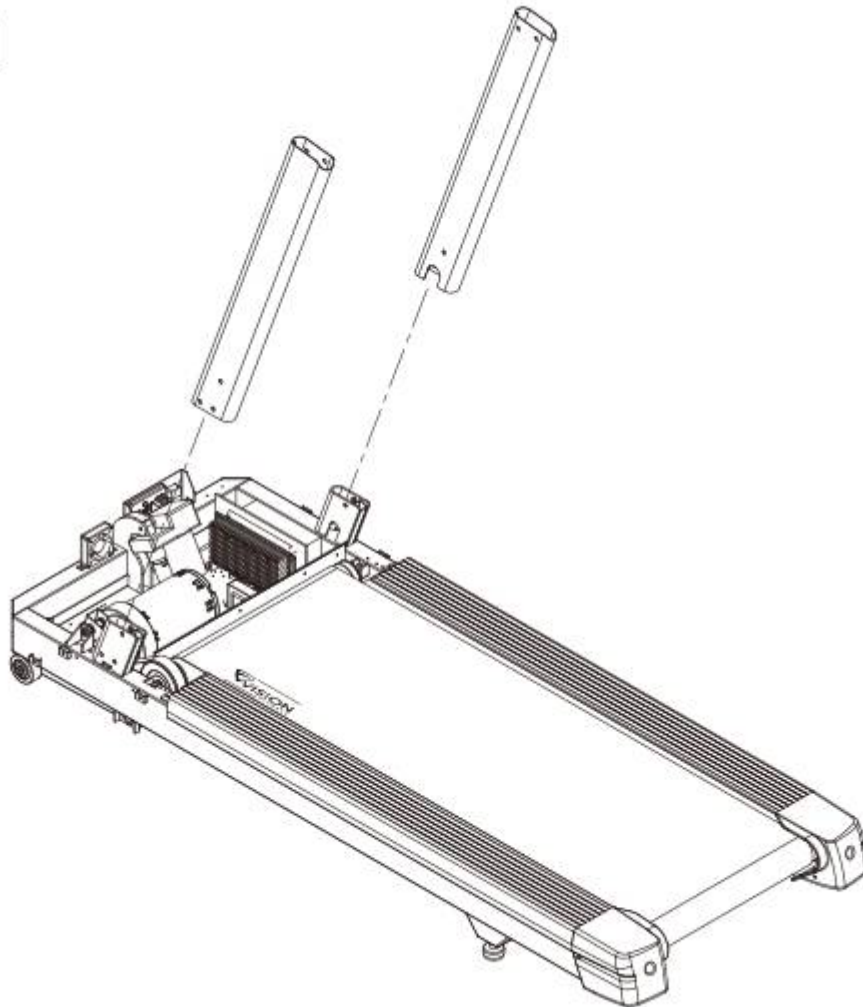


Diagram 2

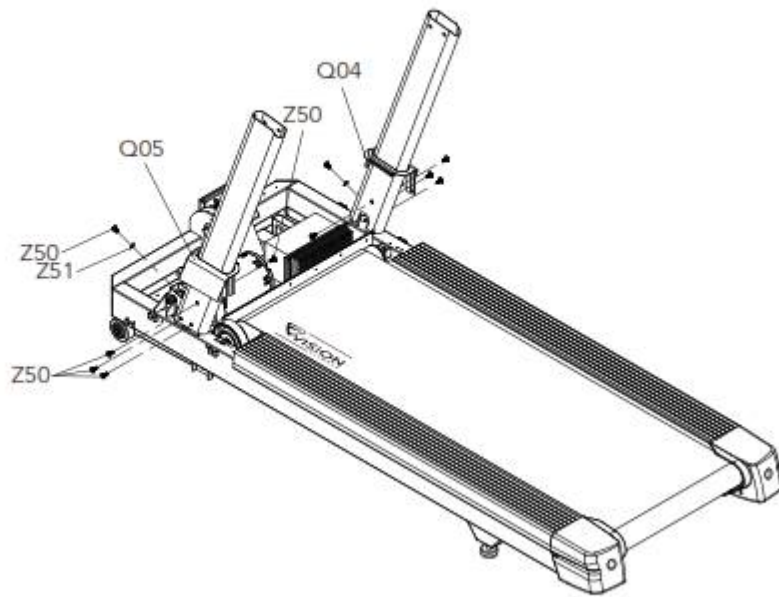
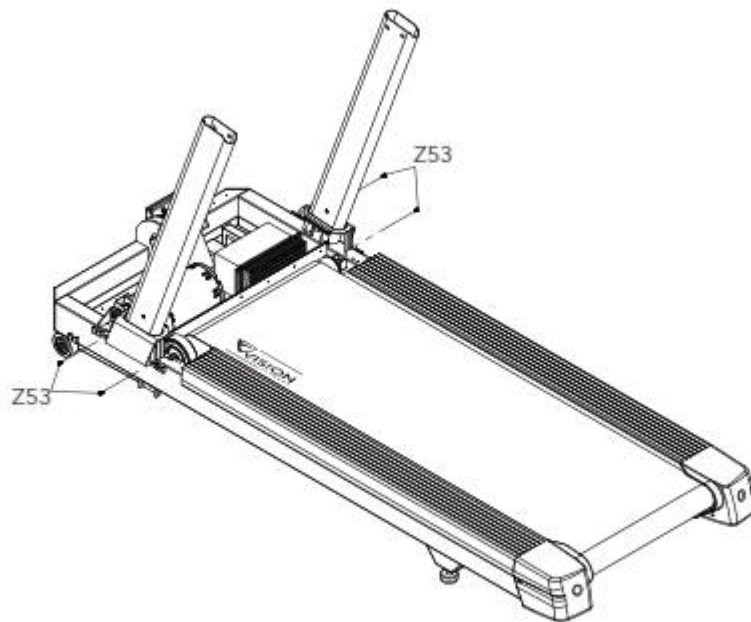
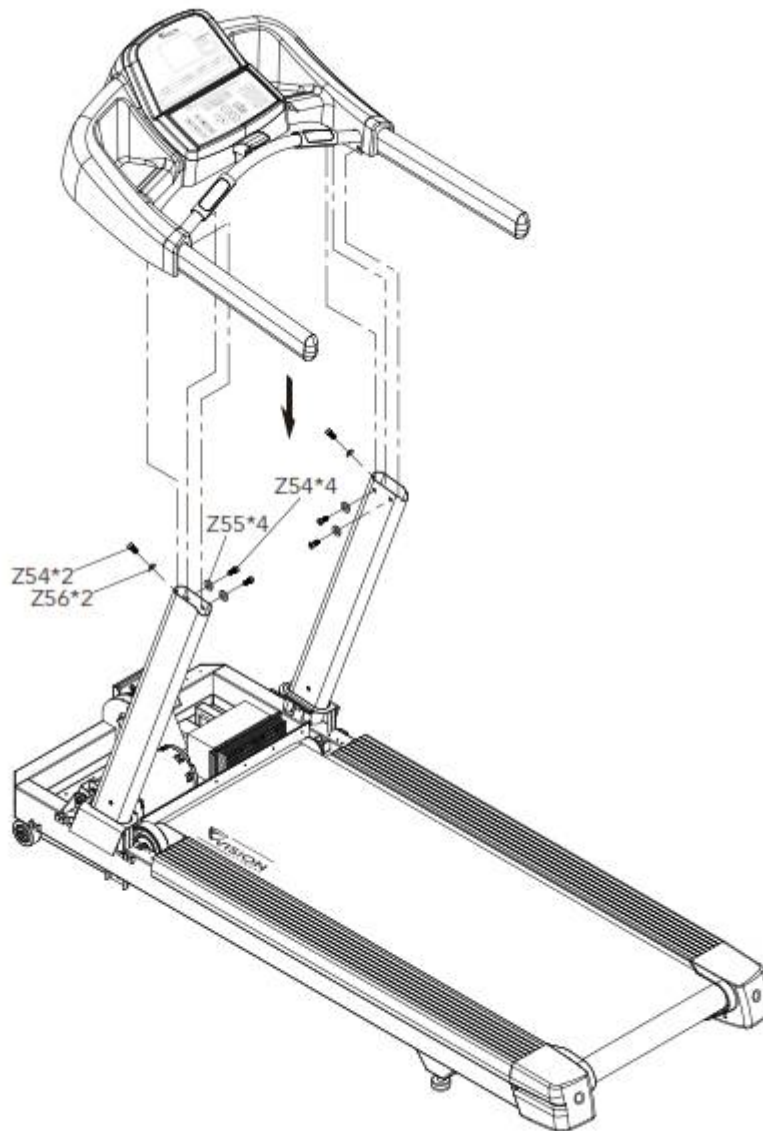


Diagram 3



FASE 3: Collega la console ai ritti console

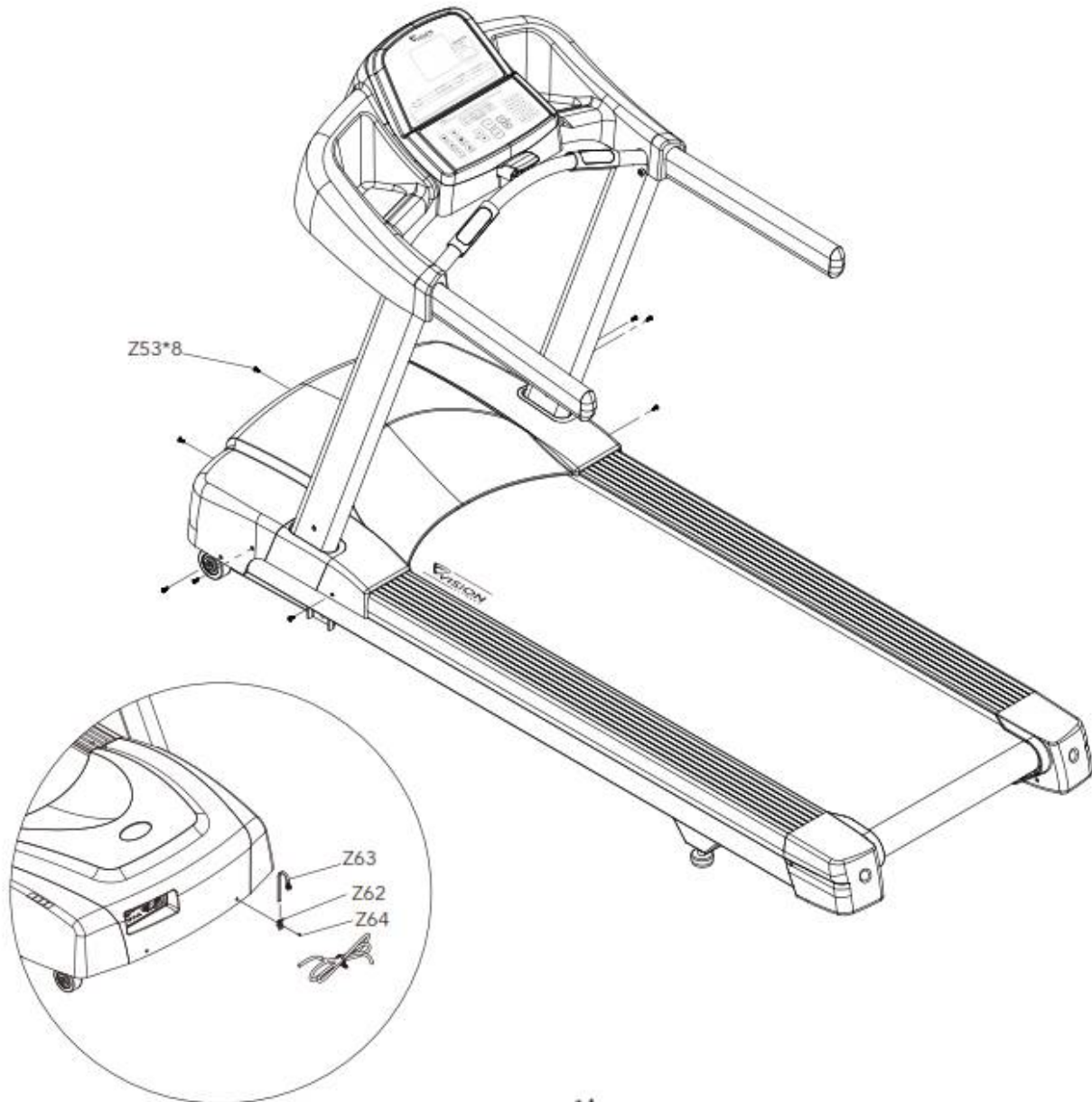
- a) Indirizza il cavo display dentro al ritto console di destra e tiralo fuori attraverso il foro dalla parte del ritto console vicino alla struttura. Chiedi ad un assistente di mantenere la console in posizione mentre indirizzi il cavo attraverso il ritto console.
- b) Collega la console ai ritti console di destra e di sinistra usando sei viti (Z54) e rondelle (Z55) (Z56).
- c) Inserisci il connettore cavo nel suo ricettacolo sul pannello inferiore vicino al motore.





FASE 4: sostituisci la copertura motore

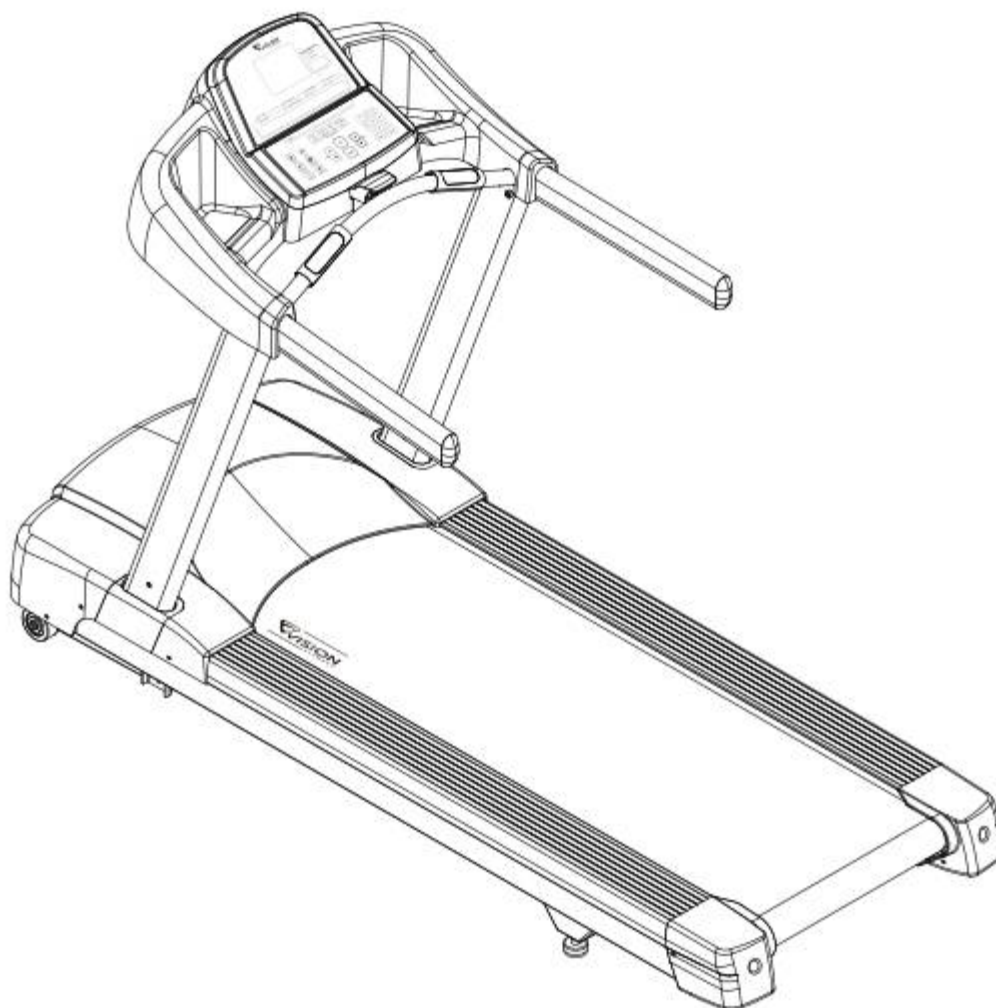
- a) Sostituisci la copertura motore sul treadmill usando viti con testa a bottone a croce (Z53) per assicurarli.
- b) Per prevenire che il cavo di alimentazione venga premuto dal telaio di elevazione mentre il treadmill di alza o si abbassa, si raccomanda di legare il cavo di alimentazione come mostrato in figura.





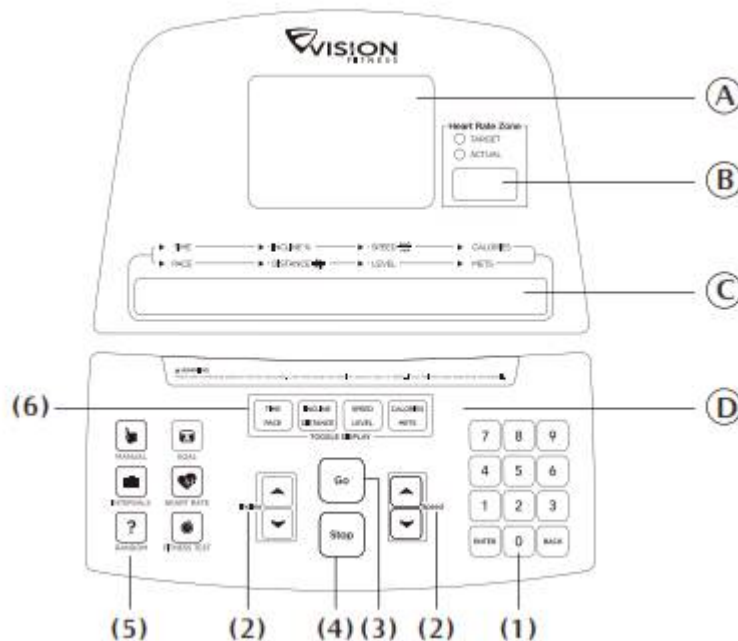
#### FASE 5: Calibrazione del treadmill

Entra nella modalità personalizzazione per eseguire l'AUTO CHECK P16. L'INCLINAZIONE del treadmill verrà calibrato automaticamente. Occorrerà circa 1 minuto. Dopo il completamento della calibrazione, premi il tasto di EMERGENZA due volte per tornare alla videata iniziale.



# USARE IL TREADMILL

- 1) Senza che nessuno stia sul treadmill, inserisci il cavo di alimentazione nella presa.
- 2) L'interruttore On/Off del treadmill si trova a fianco alla presa di energia. Metti l'interruttore sulla posizione "I" per attivare il treadmill.
- 3) Fai andare il treadmill seguendo le istruzioni INSTRUCTION CENTRE per premere i tasti Programmi veloci o Numerici per programmare le impostazioni: Programma, Livello, Inclinazione, Velocità, Tempo, Peso, Altezza, Età e Target battito cardiaco.



## CONSOLE

- A. **FINESTRA PROFILO ALLENAMENTO:** Durante l'allenamento, intervallo, collina o vallata appariranno in questa finestra sotto forma di file di luci allineate in colonne. Il numero delle file accese entro una colonna corrisponde ad una percentuale di inclinazione.
- B. **CENTRO BATTITO CARDIACO:** Questa finestra mostra il tuo battito cardiaco attuale e quello target durante il tuo allenamento. La console mostra il tuo battito cardiaco dai 15 ai 20 secondi dal contatto con i sensori o dall'uso della fascia telemetrica. Nel programma HEART RATE TARGET, il battito cardiaco target immesso verrà mostrato nella finestra ogni 60 secondi.
- C. **CENTRO DI ISTRUZIONI:** Questa finestra mostra le istruzioni passo dopo passo per l'impostazione del tuo allenamento. Durante l'allenamento mostra il Tempo, l'andatura, l'inclinazione, la distanza, la velocità, il livello, le calorie e i MET.

D) TASTIERA DI CONTROLLO: la tastiera di controllo permette all'utente di impostare programmi e controllare l'allenamento.

(1) TASTI NUMERICI: premi i numeri per immettere il tempo, il peso, il livello, l'età, il battito cardiaco, la velocità e l'inclinazione.

TASTO SELEZIONE/ENTER: Premi questo tasto per confermare l'inserimento di un numero.

TASTO AZZERAMENTO: usa questo tasto per azzerare i dati non ancora inseriti durante l'impostazione dell'allenamento.

(2) VELOCITA' E INCLINAZIONE: Usa questi tasti freccia per regolare la velocità o l'inclinazione.

(3) GO: Premi GO per iniziare immediatamente il tuo allenamento, senza dover selezionare un programma.

(4) STOP: Premi questo tasto una volta per entrare nella modalità PAUSA. Tieni premuto per 3 secondi per resettare il treadmill e ricominciare la sequenza della programmazione.

(5) Tasti PROGRAMMAZIONE: Premi il tasto per selezionare uno degli allenamenti. Il tasto programma con il simbolo "+" include opzioni di allenamento aggiuntivi. Premi questo tasto ripetutamente per opzioni allenamento simili.

(6) Tasti SCAMBIO: Premi uno di questi quattro tasti per cambiare la tua visualizzazione.

## WORKOUT PARAMETER PROMPTS

PROMPT	DEFAULT	MINIMUM	MAXIMUM	UNIT
TIME	20	10	99	minute
LEVEL	1	1	10	
HEIGHT	160/5'	100/3'3"	230/7'5"	cm / ft.in.
WEIGHT	68/150	34/75	159/350	kg / lbs
AGE	30	10	99	year
HEART RATE	N/A	52	200	beat
GENDER	MALE	MALE	FEMALE	
SPEED	N/A	0.8 / 0.5	20 / 12	kph / mph
INCLINE	N/A	0	15	%

*Nota: il tempo di allenamento viene mostrato come conta alla rovescia secondo il tempo di default o il tempo massimo che il titolare del club ha fissato. Quando il tempo di allenamento immesso è "0", il tempo inizierà a contare da 0 fino al tempo massimo impostato al club. Il modello di allenamento si ripete fino a quando si completa il tempo massimo di allenamento.*

PANORAMICA ALLENAMENTI

PROGRAMMA	DESCRIZIONE	TEMPO DI DEFAULT	INPUT	CONTROLLO PROGRAMMA	
AVVIO VELOCE	Avvio rapido è il modo più veloce per iniziare l'esercizio e bypassa i suggerimenti di impostazione. Dopo aver premuto il tasto AVVIO VELOCE, inizia un esercizio a livello costante e la velocità e l'inclinazione non cambiano automaticamente.	N/D	N/D	N/D	
MANUALE	Manuale è un allenamento nel quale l'utente potrà cambiare l'inclinazione o la velocità in qualsiasi momento.	20 min	Tempo, peso	N/D	
INTERVALLO	Intervallo sono periodi di intenso esercizio aerobico separato da regolari periodi di esercizio a bassa intensità. L'utente potrà, in qualsiasi momento dell'esercizio, cambiare le impostazioni della velocità.	20 min	Livello, tempo, peso	Elevazione	
GOAL	GOAL TEMPO	Questo allenamento fissa la durata come goal dell'allenamento. Una volta che questo obiettivo viene raggiunto, l'allenamento entra in una fase di raffreddamento.	20 min	Tempo, avvio inclinazione, avvio velocità, peso	N/D
	GOAL DISTANZA	Questo allenamento è stato creato per rafforzare la resistenza su una determinata distanza. Una volta che si è raggiunto l'obiettivo, l'allenamento automaticamente entra in una fase di raffreddamento e poi termina.	N/D	Calorie, avvio inclinazione, avvio velocità, peso	N/D
	GOAL CALORIE	Questo allenamento è stato creato per bruciare un determinato numero di calorie in un determinato tempo selezionato. Una volta che si è raggiunto l'obiettivo, l'allenamento automaticamente entra in una fase di raffreddamento e poi termina.	N/D	Calorie, avvio inclinazione, avvio velocità, peso	N/D
RANDOM	Random crea uno schema di terreni che alterna colline e valli random che varia con ogni allenamento	20 min	Tempo, peso	elevazione	

PROGRAMMA		DESCRIZIONE	TEMPO DI DEFAULT	INPUT	CONTROLLO PROGRAMMA
BATTITO CARDIACO	TARGET HR	Target HR è un allenamento ad alta intensità per gli utenti più allenati che enfatizza i benefici cardiovascolari. L'utente dovrà indossare una fascia telemetrica o tenere continuamente le mani sui sensori di rilevazione dei battiti cardiaci. Il programma regola l'intensità del livello basandosi sul battito cardiaco attuale per mantenere le pulsazioni all'80% del massimo teorico.	20 min	Età, battito cardiaco, controllo HR, max velocità o max inclinazione, tempo, peso	Velocità o elevazione
	PERDITA PESO	Perdita peso è un allenamento a bassa intensità per bruciare le riserve di grasso corporeo. L'utente dovrà indossare una fascia telemetrica o tenere continuamente le mani sui sensori di rilevazione dei battiti cardiaci. Il programma regola l'intensità del livello basandosi sul battito cardiaco attuale per mantenere le pulsazioni al 65% del massimo teorico. Utilizza Body Mass Index (BMI) per misurare la tua composizione corporea.	20 min	Età, battito cardiaco, controllo HR, max velocità o max inclinazione, tempo, peso, altezza	Velocità o elevazione
FITNESS TEST		Il treadmill Vision offre il fitness test dei vigili del fuoco denominato Gerkin. Il protocollo Gerkin è stato sviluppato dal Dr Richard Gerkin del Dipartimento dei vigili del fuoco di Phoenix (Arizona). È una valutazione usata dai pompieri per valutare le loro condizioni fisiche. Il test richiede costante monitoraggio delle pulsazioni dell'utente pertanto si raccomanda l'uso della fascia telemetrica.	N/D	N/D	N/D

## SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

- La Vision Fitness raccomanda di consultare un medico per un controllo completo prima di iniziare un programma di allenamento. Se, in qualsiasi momento, si avverte vertigini, malessere, respiro corto, interrompere immediatamente l'esercizio.
- Senza che nessuno stia in piedi sul treadmill, inserisci il cavo di alimentazione della presa elettrica.
- Il pulsante di accensione del treadmill è localizzato affianco al cavo di alimentazione. Posiziona l'interruttore su "I" per accendere il treadmill.
- Per salire o scendere dal treadmill, afferra le maniglie laterali e metti i piedi sui binari laterali prima che il nastro cominci a scorrere. Inoltre prima di iniziare l'allenamento, indossa la molla di sicurezza sui tuoi abiti.
- Quando sarai comodo sul nastro scorrimento, la console del treadmill ti darà istruzioni su come operare con l'attrezzo.
- La miglior posizione dei piedi sul treadmill per camminare è quella dove le tue braccia sono leggermente piegate e le mani strette sui sensori per la rilevazione del battito cardiaco (vedi l'illustrazione). Per correre, i tuoi piedi dovranno posizionarsi nel punto dove le braccia non potranno urtare la maniglia anteriore.
- Afferra le maniglie con una mano mentre aumenti la velocità con l'altra mano. Quando sarai comodo con il passo della camminata o della corsa, potrai togliere le mani dalle maniglie.
- Non cercare di afferrare i sensori quando la velocità è superiore a 7,2 km/h. A queste velocità si raccomanda l'uso della fascia telemetrica.
- Si raccomanda di inserire sempre un periodo di riscaldamento e di raffreddamento nel tuo allenamento. Il riscaldamento fa sì che il battito cardiaco si trovi nella zona più bassa della zona target e aumenta la respirazione ed il flusso sanguigno verso i muscoli. Il periodo di raffreddamento porta il battito cardiaco ad uno stato di riposo dopo un esercizio vigoroso e riduce la quantità di acido lattico nel tessuto muscolare.



## FASI PER IMPOSTARE L'ALLENAMENTO

Usa i tasti PROGRAM PLUS per entrare nel programma, oppure usa i pulsanti VELOCITA' ▲ ▼ per scorrere fino al programma desiderato. Usa i tasti NUMERICI per inserire i valori, o usa i pulsanti VELOCITA' ▲ ▼ per scorrere fino ai valori che si vogliono visualizzati sull' INSTRUCTION CENTER. Premi il tasto SELEZIONE per confermare ciascuna selezione. Segui le fasi per impostare ogni allenamento.

### AVVIO RAPIDO

Premi il tasto GO e la FINESTRA PROFILO ALLENAMENTO visualizzerà "3, 2, 1, GO". L'allenamento inizia con l'inclinazione e la velocità più bassa ed il tempo inizia a contare da "0" fino al tempo massimo.

### MANUALE

- 1) Premi il tasto "MANUALE" per entrare nel programma.
- 2) "SELEZIONA TEMPO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 4) Premi GO per iniziare l'allenamento.

### INTERVALLO

- 1) Premi il tasto "INTERVALLO" per entrare nel programma.
- 2) "SELEZIONA LIVELLO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA TEMPO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 4) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 5) Premi GO per iniziare l'allenamento.

### GOAL+

#### A) OBIETTIVO TEMPO

- 1) Premi il tasto "GOAL" e usa i tasti VELOCITA' ▲ ▼ per selezionare il "GOAL TEMPO".
- 2) "SELEZIONA TEMPO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA INIZIA INCLINAZIONE" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 4) "SELEZIONA INIZIA VELOCITA'" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 5) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 6) Premi GO per iniziare l'allenamento.

#### B) OBIETTIVO DISTANZA

- 1) Premi il tasto "GOAL" e usa i tasti VELOCITA' ▲ ▼ per selezionare il "GOAL DISTANZA".
- 2) "SELEZIONA DISTANZA" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA INIZIA INCLINAZIONE" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.

- 4) "SELEZIONA INIZIA VELOCITA'" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 5) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 6) Premi GO per iniziare l'allenamento.

#### C) OBIETTIVO CALORIE

- 1) Premi il tasto "GOAL" e usa i tasti VELOCITA' ▲ ▼ per selezionare il "GOAL CALORIE".
- 2) "SELEZIONA CALORIE" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA INIZIA INCLINAZIONE" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 4) "SELEZIONA INIZIA VELOCITA'" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 5) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 6) Premi GO per iniziare l'allenamento.

#### RANDOM

- 1) Premi il tasto "RANDOM" per entrare nel programma.
- 2) "SELEZIONA TEMPO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 4) Premi GO per iniziare l'allenamento.

#### BATTITO CARDIACO+

##### TARGET HR e PERDITA PESO

- 1) Premi il tasto "HEARTRATE" e usa i tasti VELOCITA' ▲ ▼ per selezionare "TARGET HR" o "PERDITA PESO".
- 2) "SELEZIONA ETA'" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) "SELEZIONA HR" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 4) "SELEZIONA CONTROLLO HR" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.  
 Se si seleziona la VELOCITA', il DISPLAY visualizzerà "IMPOSTA VELOCITA' MAX". Usa ■ i tasti VELOCITA' ▲ ▼ per impostare la VELOCITA' MASSIMA, poi premi SELEZIONA.  
 Se si seleziona l'INCLINAZIONE, il DISPLAY visualizzerà "IMPOSTA INCLINAZIONE MAX". Usa ■ i tasti VELOCITA' ▲ ▼ per impostare l'INCLINAZIONE MASSIMA, poi premi SELEZIONA.
- 5) "SELEZIONA TEMPO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 6) "SELEZIONA PESO" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 7) "SELEZIONA ALTEZZA" usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.  
(Solo per PERDITA PESO)
- 8) Premi GO per iniziare l'allenamento.

##### Categorie BMI

- Sottopeso = < 18,5      - Normopeso = 18,5-24,9
- Sovrappeso = 25-29,9   - Obesità = BMI di 30 o maggiore



## TEST FITNESS

Per entrare in questo allenamento, segui queste indicazioni:

- 1) Scegli il test Gerkin premendo il pulsante Fitness Test fino a quando non compare Genkin sul display e premi ENTER.
- 2) Inserisci l'età usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 3) Il display mostrerà le tue pulsazioni basandosi sulla tua età e la zona target del battito cardiaco dell'85%.
- 4) Seleziona il sesso usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 5) Inserisci il peso utente ( il peso dell'utente serve per calcolare le calorie bruciate, fornendo un peso accurato aiuta a calcolare le calorie che dovranno essere consumate per ogni utente) usando i tasti NUMERICI o i tasti VELOCITA' ▲ ▼ e poi premi SELEZIONA.
- 6) Il display notificherà all'utente che la velocità di inizio sarà di 5,0 km/h e l'inclinazione sarà 0% durante il riscaldamento.
- 7) Premi GO per iniziare l'allenamento.

Nota: Premi il tasto "STOP" durante l'esercizio, il programma verrà terminato e la console visualizzerà i dati dell'allenamento.

## MODALITA' PERSONALIZZAZIONE

La modalità personalizzazione permette al gestore del club di personalizzare il treadmill per la sua palestra.

Per entrare nella modalità personalizzazione, tieni premuto i tasti INCLINE ▼ e VELOCITA' ▼ . Continua a tenere premuto i due tasti fino a quando non compare "MANAGER MENU" sul display.

1. Per scorrere attraverso la lista PERSONALIZZAZIONI usa i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ . Il display mostrerà in sequenza ognuno delle impostazioni per personalizzare.
2. Per selezionare un'impostazione di personalizzazione, premi il tasto SELECT per entrare.
3. Per cambiare il valore dell'impostazione, usa i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ .
4. Per confermare e salvare il valore dell'impostazione, premi il tasto AVVIO RAPIDO ed apparirà "SETTING SAVED" sul display. Per uscire da impostazione senza salvare, premi il tasto RESET per più di 5 secondi o se non verrà premuto alcun tasto, il sistema riprenderà automaticamente.

## LA LISTA DELLE MODALITA' PERSONALIZZATE

	IMPOSTAZ. PERSONALIZZ.	DEFAULT	MIN	MAX	UNITA'	FASE	DESCRIZIONE
P0	TEMPO MAX	99	10	99	Minuti	1	Questa opzione abilita il gestore del club ad impostare limite massimo e minimo di durata del programma durante le ore di picco di traffico del club. Dopo il cambio viene visualizzato variabile attivato nel display TEMPO.
P1	TEMPO DEFAULT	20	10	99	Minuti	1	Questa opzione controlla il tempo di default del programma.
P2	LIVELLO DEFAULT	1	1	10	n/d	1	Questa opzione controlla il livello di default del programma.
P3	PESO DEFAULT	68 kg	34 kg	159 kg	Kg / lbs	1	Questa opzione controlla il peso di default usato nei calcoli delle calorie. Imposta di default il cambio dell'unità (kg o libbre). Mostrato nelle unità di origine.
P4	ETA' DEFAULT	30	10	99	Età	1	Questa opzione controlla l'età di default usata nei calcoli del target del battito cardiaco.
P5	VELOCITA' MAX	20 km/h	6,4 km/h	20 km/h	Km/h – mph	1	Controlla la velocità massima di tutti i programmi. Visualizzato nell'unità di origine (km/h). Cambia al valore di default quando cambia l'unità di origine.
P6	INCLINAZIONE MAX	15	4	15	%	n/d	Questa opzione cambia il grado di inclinazione massima al 4%, 8%, 12%, 15%
P7	DISTANZA ACCUMULATA	n/d	0	104.000 km	Km – miglia	n/d	La distanza accumulata non è modificabile, è solo visualizzabile. Visualizzata nell'unità di origine (miglia o km). Tenendo premuti simultaneamente i tasti INCLINAZIONE ▲ e VELOCITA' ▲ per resettare la distanza accumulata. Dopo che il treadmill raggiunge la distanza massima, si resetterà a "0" automaticamente.
P8	TEMPO ACCUMULATO	n/d	0	65.000 ore	Ora	n/d	Il tempo accumulato non è modificabile, è solo visualizzabile. Tenendo premuti simultaneamente i tasti INCLINAZIONE ▲ e VELOCITA' ▲ per resettare il tempo accumulata. Dopo che il treadmill raggiunge il tempo massimo, si resetterà a "0" automaticamente.
P9	AVVIO VELOCITA'	0,8 km/h	0,8 km/h	3 km/h	Km/h – mph	0,1	Controlla la velocità di avvio di tutti i programmi (la velocità minima non ne viene influenzato). Visualizzato nelle unità di origine (miglia all'ora of chilometri all'ora). Cambia al valore di default quando cambia l'unità di origine.

	IMPOSTAZ. PERSONALIZZ	DEFAULT	MIN	MAX	UNITA'	FASE	DESCRIZIONE
P10	PAUSA TEMPOR	60 sec	30 sec	180 sec	Secondi	1	Questo è il tempo massimo durante il quale un esercizio potrà rimanere nella modalità pausa.
P11	LINGUA	Inglese	n/d	n/d	n/d	n/d	La lingua che compare sul display.
P12	VERSIONE SOFTWARE UCB	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	La versione disponibile non è modificabile, solo per il display.
P13	VERSIONE SOFTWARE MCB	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	La versione disponibile non è modificabile, solo per il display.
P14	UNITA'	Metrico	Metri	Inglese	n/d	n/d	L'unità di misura per peso, distanza e velocità
P15	PROMEMORIA MANUTENZIONE	ON	n/d	n/d	n/d	n/d	Questa opzione abilita il gestore della palestra ad impostare il promemoria manutenzione come ON/OFF.
P15-1	PROMEMORIA MANUTENZIONE DISTANZA	4000 km	4000 km	8000 km	Km – miglia	10	Quando la distanza accumulata del treadmill raggiunge un certo chilometraggio, il promemoria manutenzione mostrerà sul display un messaggio che ricorda che è richiesta la manutenzione.
P16	AUTO CHECK	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	La funzione serve a calibrare l'inclinazione del treadmill dopo che è stata completata l'installazione.
P17	ERROR LOG	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	Error log non è modificabile, è solo visualizzabile. Tenendo premuti simultaneamente tasti INCLINAZIONE ▲ e VELOCITA' ▲ , si cancella l'error LOG.
P18	RESETA TUTTO	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	La funzione resetterà tutte le impostazioni che sono state salvate nell'attrezzo ai valori di default. Tenendo premuti simultaneamente tasti INCLINAZIONE ▲ e VELOCITA' ▲ , si resetteranno i valori personalizzati ai valori di default.
P19	TEST DI FABBRICA	n/d	n/d	n/d	n/d	n/d	La funzione è solo per uso del produttore.

## MANUTENZIONE

Il treadmill T60 è stato disegnato per un uso commerciale light – 8 ore al giorno per 7 giorni la settimana. Comunque, come gestore o proprietario di un club, sei responsabile della pulizia e della manutenzione dell'attrezzo. Se non si effettua la manutenzione come descritto di seguito, potrebbe invalidare la garanzia.

**PERICOLO: Per ridurre il rischio di scossa elettrica, rimuovi sempre il cavo di alimentazione della presa elettrica prima di eseguire la pulizia o la manutenzione.**

NOTA: La sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuta solo se verrà esaminato regolarmente per eventuali danni o usura. Non utilizzare il treadmill se ci sono parti difettose o usurate.

### SUGGERIMENTI PER LA PULIZIA

- 1) Usa un panno di cotone morbido e di cotone. NON usare tovaglioli di carta per pulire le superfici del treadmill. NON usare ammoniaca o detergenti a base di acidi. NON usare prodotti abrasivi. NON applicare i detergenti direttamente sulle superfici dell'attrezzo.
- 2) Pulisci la console e i binari laterali dopo ogni uso.
- 3) Spazzola via depositi di cera dalla tavola e dal nastro scorrimento. Questo è un'azione comune da effettuare fino a quando la cera non è stata completamente assorbita dal nastro.
- 4) Assicurati di aver rimosso qualsiasi oggetto davanti alle ruote di trasporto incluso il cavo di alimentazione.
- 5) Mensilmente, togli la spina dalla presa e rimuovi la copertura motore. Controlla che non ci siano depositi con un panno asciutto oppure usa un piccolo aspirapolvere. NON reinserire il cavo di alimentazione prima che non sia stata reinstallata la copertura motore.

### CENTRATURA DEL NASTRO

Il T60 è stato costruito con un rullo dentato per assicurare una corretta centratura del nastro. Quando corri o cammini, potresti spingere di più con un piede rispetto all'altro. La deviazione irregolare potrebbe causare lo spostamento del nastro rispetto al centro. Occasionalmente il nastro potrebbe necessitare di un ulteriore aggiustamento per mantenerlo centrato. Per centrare il nastro usa la chiave da 8 mm in dotazione per regolare la posizione del rullo posteriore.

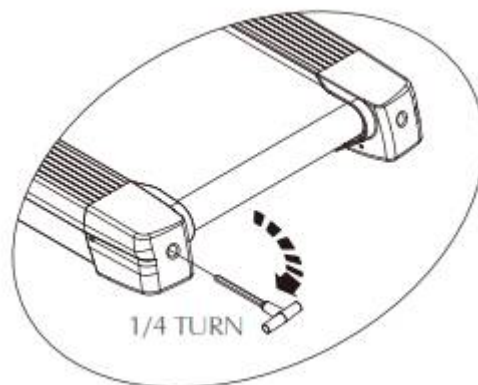
ATTENZIONE! Segui i suggerimenti per la centratura del nastro prima di iniziare.

- 1) Non indossare abiti larghi o gioielli mentre effettui le regolazioni.
- 2) Non girare mai i bulloni per più di ¼ di giro alla volta.
- 3) Stringi una parte e allenta l'altra per evitare di serrare troppo o troppo poco. Serrare troppo porterà ad accorciare la durata del nastro nel tempo.

- 4) Premi AVVIO RAPIDO e aumenta la VELOCITA' fino a 6,4 km/h durante la regolazione del nastro.
- 5) Dopo la regolazione, fai scorrere il treadmill per 5 minuti per prova. Se necessario ripeti la procedura fino a quando la centratura del nastro è completata.

**Se il nastro si muove verso sinistra**, gira il bullone di tensione di sinistra per  $\frac{1}{4}$  in senso orario e poi gira il bullone di tensione di destra in senso antiorario per riportare il nastro censo il centro del rullo.

**Se il nastro si muove verso destra**, gira il bullone di tensione di destra per  $\frac{1}{4}$  in senso orario e poi gira il bullone di tensione di sinistra in senso antiorario per riportare il nastro censo il centro del rullo.



Ripeti questi aggiustamenti fino a quando il nastro appare centrato. Continua a far scorrere il nastro per alcuni minuti per essere certi che è in posizione corretta.

**NOTA: non andare oltre un giro completo nella regolazione delle viti in entrambe le direzioni. Se, dopo un giro completo, il nastro non risulta essere centrato, contatta il servizio assistenza.**

### TENSIONAMENTO DEL NASTRO

Controlla la tensione del nastro. Il nastro dovrebbe essere in posizione in modo aderente. Quando una persona corre o cammina, il nastro non dovrà scivolare né esitare nello scorrere. Se questo avviene, stringi il nastro girando entrambi i bulloni di tensione in senso orario. Ripeti se necessario ma MAI girare i bulloni oltre  $\frac{1}{4}$  di giro ogni volta. Se, dopo la regolazione del nastro, questo ancora va a scatti o scivola, contatta il servizio assistenza.

**ATTENZIONE! Se si serra troppo il nastro si accorcerà la durata di vita del nastro e causerà danni ad altri componenti.**

## SPECIFICHE PRODOTTO

MODELLO	T60
Schermo display	Finestra Profilo allenamento – 10 x 14 LED verdi dot-matrix Instruction center – 19 caratteri display a LED rossi alfanumerici Display informazioni – 3 numeri – 7 segmenti display (3 set)
Dati display:	Tempo, passo, inclinazione, distanza, velocità, livello, calorie, METS, Target HR, HR attuale, profilo
Programmi	Manuale, intervallo, goal+ (target tempo, target distanza, target calorie), casuale, battito cardiaco+ (target HR, perdita peso – include il test BMI), test fitness
Cambio programma	Sì
Ricevitore telemetrico	Sì
Sensori di rilevazione battito cardiaco	Sì
Tasti programmi plus	Sì
Tasti numerici	Sì
Tasti avvio rapido	Sì
Pausa tempo	Sì
Stop di sicurezza	Premi il pulsante con la clip ed il cordoncino
<b>Dati tecnici</b>	
Motore	3.0 hp AC drive system
Controllo motore	Club grade AC drive
Range velocità	0,8 – 20 km/h
Range elevazione	0 – 15%
Tavola	1" tavola reversibile
Altezza salita tavola	20 cm
Area nastro	cm.51 x 160
Tipo nastro	Multi-ply cerato
Sistema di ammortizzazione	Controllato dinamicamente
Rulli	7,6 cm di diametro
Maniglie laterali	51 cm
Piattaforma	Un pezzo
Dimensioni	cm.214x82x144
Peso prodotto	150 kg
Max peso utente	159 kg
Potenza richiesta	110V – 220V
Caratteristiche speciali	
Ripiano per accessori integrato	Sì
Ripiano per lettura integrato	Sì

Le specifiche del prodotto potrebbero cambiare senza avviso.