



RACE RUNNER 2000i



IT/FR

Item No. 4335C

Sommario		Index		Pagina / Page
1.	Avvertenze per la sicurezza	1.	Instructions de sécurité	02
2.	Generalità	2.	Généralités	03
	2.1 Imballo	2.1	Emballage	03
	2.2 Smaltimento	2.2	Élimination	03
3.	Montaggio	3.	Assemblage	04
	3.1 Checklist	3.1	Liste de contrôle	04
	3.2 Procedura di montaggio	3.2	Étapes de l'assemblée	05
	3.3 Installazione del tapis roulant	3.3	Mise en place de l'article	07
	3.3.1 Allineamento del tapis roulant	3.3.1	Mise en place en détail	07
	3.3.2 Alimentazione	3.3.2	Alimentation électrique	07
	3.3.3 Chiusura del tapis roulant	3.3.3	Pliage	07
	3.3.4 Apertura del tapis roulant	3.3.4	Dépliage du tapis roulant	07
	3.3.5 Spostamento del tapis roulant	3.3.5	Déplacement du tapis roulant	08
	3.3.6 Conservazione del tapis roulant	3.3.6	Stockage	08
4.	Preparazione all'avvio	4.	Procédure de démarrage	08
	4.1 Alimentazione elettrica	4.1	Alimentation électrique	08
	4.2 Chiave di arresto d'emergenza	4.2	Clé de sécurité	08
	4.3 Salita e discesa dal tapis roulant	4.3	Marche et arrêt	08
	4.4 Discesa in caso di emergenza	4.4	Arrêt d'urgence	08
5.	Computer	5.	Ordinateur	09
	5.1 Tasti del computer	5.1	Clés d'ordinateur	09
	5.2 Messa in funzione del computer	5.2	Fonctionnement de l'ordinateur	10
	5.2.1 Avvio rapido	5.2.1	Démarrage rapide	10
	5.2.2 Modalità Programma	5.2.2	Mode de contrôle des programmes	10
	5.2.3 Programmi HRC	5.2.3	Programmes de FCF	12
	5.2.4 Programma personalizzato	5.2.4	Programme personnalisé	13
6.	Cura e manutenzione	6.	Entretien et maintenance	13
	6.1 Cura	6.1	Soins	13
	6.2 Centraggio del nastro di scorrimento	6.2	Centrage de la bande de course	13
	6.3 Regolazione della tensione del nastro	6.3	Serrer la bande	13
	6.4 Lubrificazione della superficie di scorrimento	6.4	Lubrifier la bande de roulement	15
7.	Istruzioni per l'allenamento	7.	Manuel d'entraînement	16
	7.1 Frequenza di allenamento	7.1	Fréquence des entraînements	16
	7.2 Intensità di allenamento	7.2	Intensité de l'entraînement	16
	7.3 Allenamento a frequenza cardiaca controllata	7.3	Entraînement axé sur la fréquence cardiaque	16
	7.4 Controllo dell'allenamento	7.4	Contrôle de l'entraînement	17
	7.5 Durata dell'allenamento	7.5	Durée de l'entraînement	18
8.	Vista esplosa	8.	Dessin d'explosion	20
9.	Elenco delle parti di ricambio	9.	Liste des pièces	21
10.	Garanzia	10.	Garantie (Allemagne uniquement)	22
11.	Numero riservato per assistenza e modulo d'ordine ricambi	11.	-	23

IMPORTANTE!

- Questo è un tapis roulant di classe HB, conforme alla norma DIN EN 957-1/6.
- Carico max. 130 kg.
- Il tapis roulant può essere utilizzato esclusivamente per l'uso previsto!
- Qualsiasi altro utilizzo non è ammesso e potrebbe essere pericoloso. L'importatore declina qualsiasi responsabilità per danni causati da un utilizzo non conforme alle prescrizioni.
- Questo attrezzo di allenamento è stato costruito secondo le più recenti conoscenze tecniche relative alla sicurezza. Sono state attuate tutte le misure possibili volte ad escludere eventuali fonti di pericolo che potrebbero causare lesioni.

Per evitare lesioni e/o incidenti, leggere e attenersi alle semplici regole seguenti:

1. Non lasciare che i bambini giochino con l'attrezzo o nelle sue vicinanze.
2. Controllare regolarmente che tutte le viti, tutti i dadi e le impugnature siano serrati a fondo.
3. Sostituire le parti difettose immediatamente e non utilizzare l'attrezzo finché non sia stato riparato. Verificare inoltre l'eventuale affaticamento dei materiali.
4. Evitare temperature elevate, umidità e spruzzi d'acqua.
5. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di mettere in funzione l'attrezzo.
6. Il dispositivo necessita di spazio sufficiente in ogni direzione: almeno 2 m dietro e per la larghezza del tapis roulant.
7. Posizionare l'attrezzo su un pavimento solido e piano.
8. Non allenarsi subito prima o dopo i pasti.
9. Recarsi da un medico per una visita prima di iniziare un programma di allenamento fitness.
10. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere garantito soltanto se vengono controllate, a intervalli regolari, le sue parti soggette a usura. Queste sono contrassegnate con un * nella distinta delle parti.
11. Non utilizzare assolutamente gli attrezzi da allenamento come giocattoli.
12. Non salire sopra il telaio.
13. Non indossare indumenti non aderenti, ma indumenti da allenamento idonei, ad es. una tuta.
14. Indossare scarpe, non allenarsi scalzi.
15. Evitare che altre persone si trovino vicino all'attrezzo, in quanto le sue parti mobili potrebbero causare lesioni.
16. Non è consentito posizionare l'attrezzo in locali con elevata umidità (bagno) né su balconi.
17. Assicurarsi della messa a terra del dispositivo durante l'allenamento. Una messa a terra non corretta può causare scosse elettriche in caso di malfunzionamento.
18. Le riparazioni nell'area del motore possono essere eseguite solo da un elettricista qualificato.
19. Tenere il cavo di alimentazione e il tapis roulant lontano da fonti di calore.
20. Posizionare il tapis roulant in modo tale che sia possibile vedere l'eventuale avvicinamento di terze persone.

IMPORTANT !

- Le tapis roulant est fabriqué selon la norme DIN EN 957-1/6 classe HB.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg.
- Le tapis roulant ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
- Toute autre utilisation de l'article est interdite et peut être dangereuse. L'importateur ne peut être tenu responsable des dommages ou des blessures causés par une utilisation incorrecte de l'équipement.
- Le tapis roulant a été produit selon les dernières normes de sécurité.

Pour éviter les blessures et / ou les accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples :

1. Ne laissez pas les enfants jouer sur ou à proximité de l'équipement.
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous et poignées sont bien serrés.
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'équipement avant qu'il ne soit réparé. Surveillez l'usure des matériaux.
4. Évitez les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
5. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche.
6. L'équipement nécessite un espace libre suffisant dans toutes les directions, à l'arrière de 2 m minimum et de la même largeur que le tapis roulant !
7. Installez l'équipement sur une surface solide et plane.
8. Ne faites pas d'exercice immédiatement avant ou après les repas.
9. Faites-vous examiner par un médecin avant de commencer tout exercice physique.
10. Le niveau de sécurité de la machine ne peut être garanti que si vous inspectez régulièrement les pièces d'usure. Celles-ci sont indiquées par un * dans la liste des pièces. Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'équipement ne doivent pas entraver l'amplitude des mouvements pendant l'entraînement.
11. Les équipements d'entraînement ne doivent jamais être utilisés comme des jouets.
12. Ne marchez pas sur la structure, mais uniquement sur les marches prévues à cet effet.
13. Ne portez pas de vêtements amples ; portez un équipement d'entraînement approprié, comme une combinaison d'entraînement, par exemple.
14. Portez des chaussures et ne faites jamais d'exercice pieds nus.
15. Assurez-vous que d'autres personnes ne se trouvent pas dans la zone du hometrainer, car d'autres personnes peuvent être blessées par les pièces mobiles.
16. Il est interdit de placer l'objet dans des pièces à forte humidité (salle de bains) ou sur le balcon.
17. Veuillez vérifier que l'objet est bien mis à la terre pendant l'exercice. Si la mise à terre n'est pas parfaite, un dysfonctionnement de l'ordinateur peut provoquer une décharge électrique !
18. Les réparations ne peuvent être effectuées que par un électricien.
19. Veillez à ce que la distance entre le câble d'alimentation et le tapis roulant et les sources de chaleur soit suffisante.
20. Installez le tapis roulant de manière à pouvoir voir toute autre personne qui s'approcherait.

2. Generalità

Questo attrezzo da allenamento è previsto per l'utilizzo domestico. L'attrezzo è conforme ai requisiti della DIN EN 957-1/6 Classe HB. Il marchio CE fa riferimento alle Direttive europee 2014/30/UE, 2014/35/UE e 2006/95/CE. Non si possono escludere danni alla salute qualora l'attrezzo venga utilizzato in modo non conforme alle prescrizioni (ad es. allenamento eccessivo, regolazioni errate ecc.).

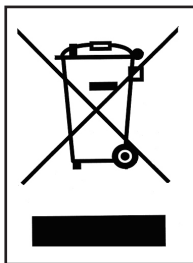
Prima di iniziare l'allenamento, sottoporsi ad una visita generale da parte del proprio medico, per escludere eventuali problemi che potrebbero comportare rischi per la salute.

2.1 Imballo

L'attrezzo è imballato con materiali ecologici e riciclabili:

- imballo esterno in cartone
- parti sagomate in polistirolo espanso senza CFC (PS)
- pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- nastri di imballaggio in polipropilene (PP)

2.2 Smaltimento



Al termine della sua durata utile, non smaltire l'attrezzo insieme ai normali rifiuti domestici, ma conferirlo a un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. I materiali sono riciclabili secondo le rispettive designazioni. Il riutilizzo dei materiali riciclati o altre forme di riutilizzo di apparecchi usati rappresentano un importante contributo alla tutela dell'ambiente.

Per informazioni circa il centro di smaltimento competente, rivolgersi all'amministrazione comunale.

2. Généralités

Ce matériel d'entraînement est destiné à être utilisé à domicile. L'équipement est conforme aux exigences de la norme DIN EN 957-1/6 classe HB. Le marquage CE fait référence à la directive européenne 2014/30/EU ; 2014/35/EU. Il existe des risques des dommages à la santé si cet équipement n'est pas utilisé comme prévu (par exemple, exercice excessif, mauvais réglages, etc.).

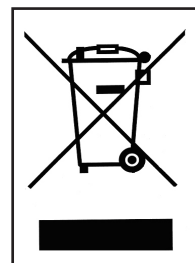
Vous devez subir un examen physique complet effectué par votre médecin afin d'exclure tout risque existant pour votre santé avant de commencer à vous exercer.

2.1 Emballage

Matériaux compatibles avec l'environnement et recyclables :

- Emballage extérieur en carton
- Pièces moulées en mousse de polystyrène sans CFS (PS)
- Feuilles et sacs en polyéthylène (PE)
- Sangles d'emballage en polypropylène (PP)

2.2 Élimination



Veillez à conserver l'emballage en cas de réparations ou de questions de garantie. L'équipement ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères !

3. Montaggio

Al fine di semplificare il più possibile il montaggio del tapis roulant, le parti più importanti sono fornite già premontate. Prima di montare l'attrezzo, leggere attentamente le presenti istruzioni di montaggio e proseguire seguendo scrupolosamente la procedura descritta.

Contenuto della confezione

- Prelevare tutte le singole parti dall'imballo e posarle affiancate sul pavimento.
- Accertarsi che per il montaggio sia disponibile uno spazio libero sufficiente tutto intorno all'attrezzo (min. 2 m).
- Il tapis roulant deve essere a temperatura ambiente prima di iniziare il montaggio.

⚠ Per evitare danni e incidenti, il tapis roulant deve essere montato in due. Non posizionare mai le mani tra il telaio e l'alloggiamento del motore!

3. Assemblage

Afin de vous faciliter au maximum l'assemblage du tapis de course, nous avons préassemblé les pièces les plus importantes. Avant d'assembler monter l'équipement, veuillez lire attentivement ces instructions et continuer étape par étape comme décrit.

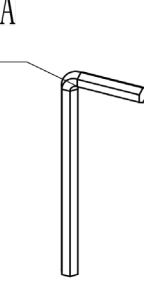
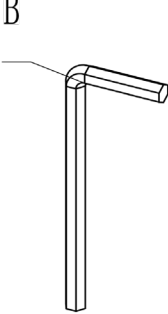








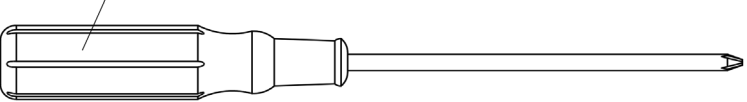
Contenu des emballages

- Déballez toutes les pièces individuelles et placez-les sur le sol.
- Assurez-vous que vous disposez d'une marge de manœuvre suffisante (au moins 2 m) de tous les côtés pendant l'assemblage.
- Avant l'assemblage, veuillez vous assurer que le tapis roulant est à température ambiante.

⚠ Pour avoir un assemblage sûr, le tapis roulant doit être assemblé par deux personnes. Ne mettez jamais vos doigts entre l'unité centrale et le capot du moteur !

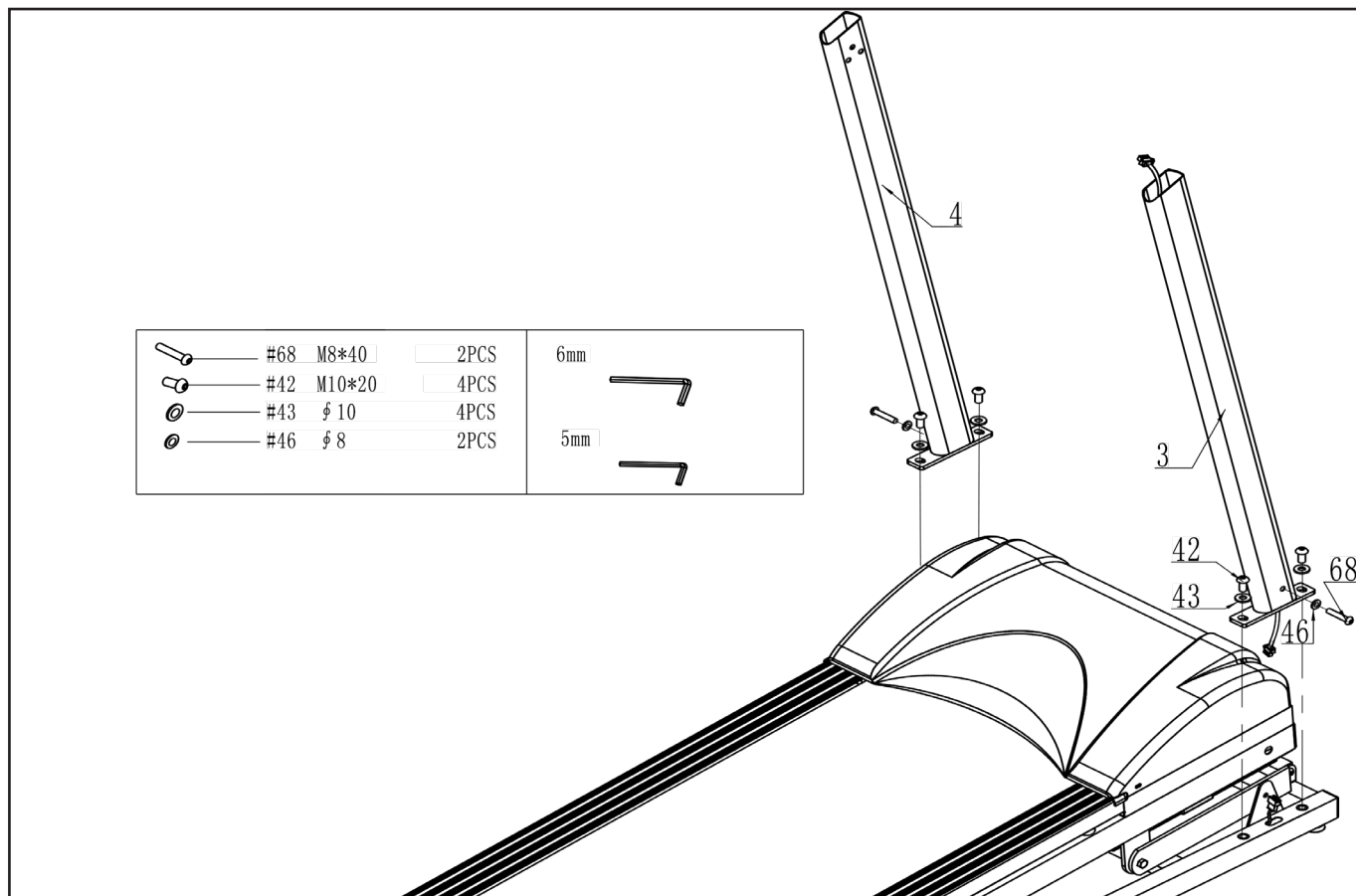
3.1 Checklist

3.1 Liste de contrôle

			42 M10*20	4
			43 ϕ 10	4
			44 M8*20	6
			46 ϕ 8	8
			68 M8*40	2
			60 ST4.2*12	6
			A 5mm	1
			B 6mm	1
			C Lubrificante / Lubrifiant	1
			D Cacciavite / Tournevis	1

3.2 Procedura di montaggio / Étapes d'assemblage

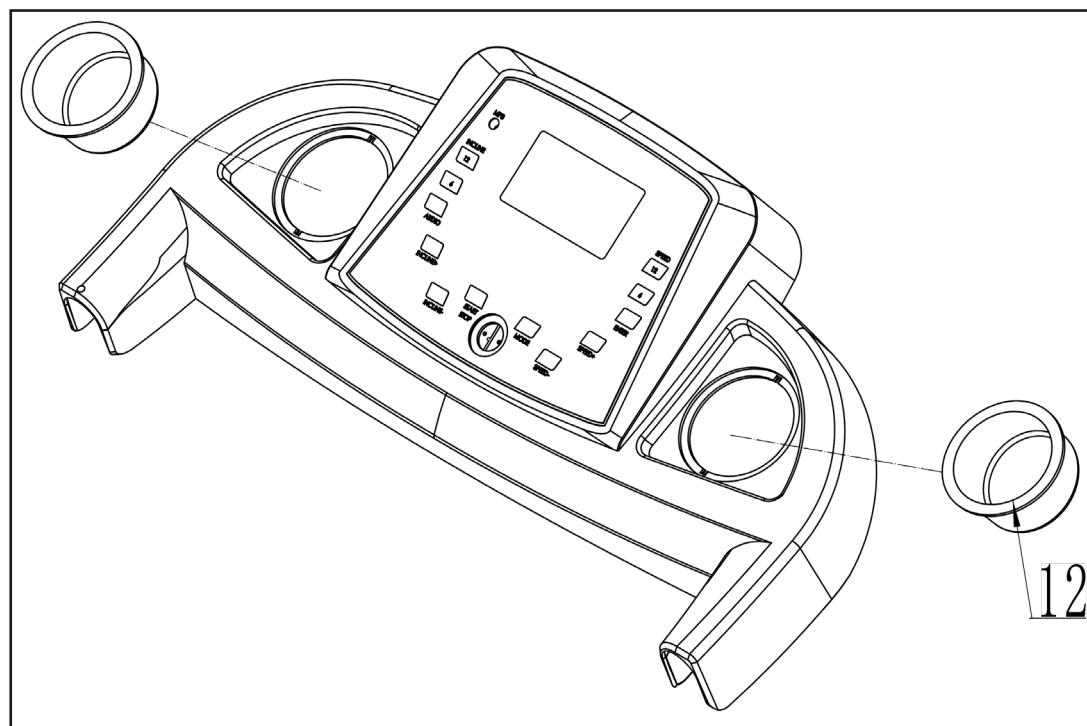
Passaggio / Étape 1



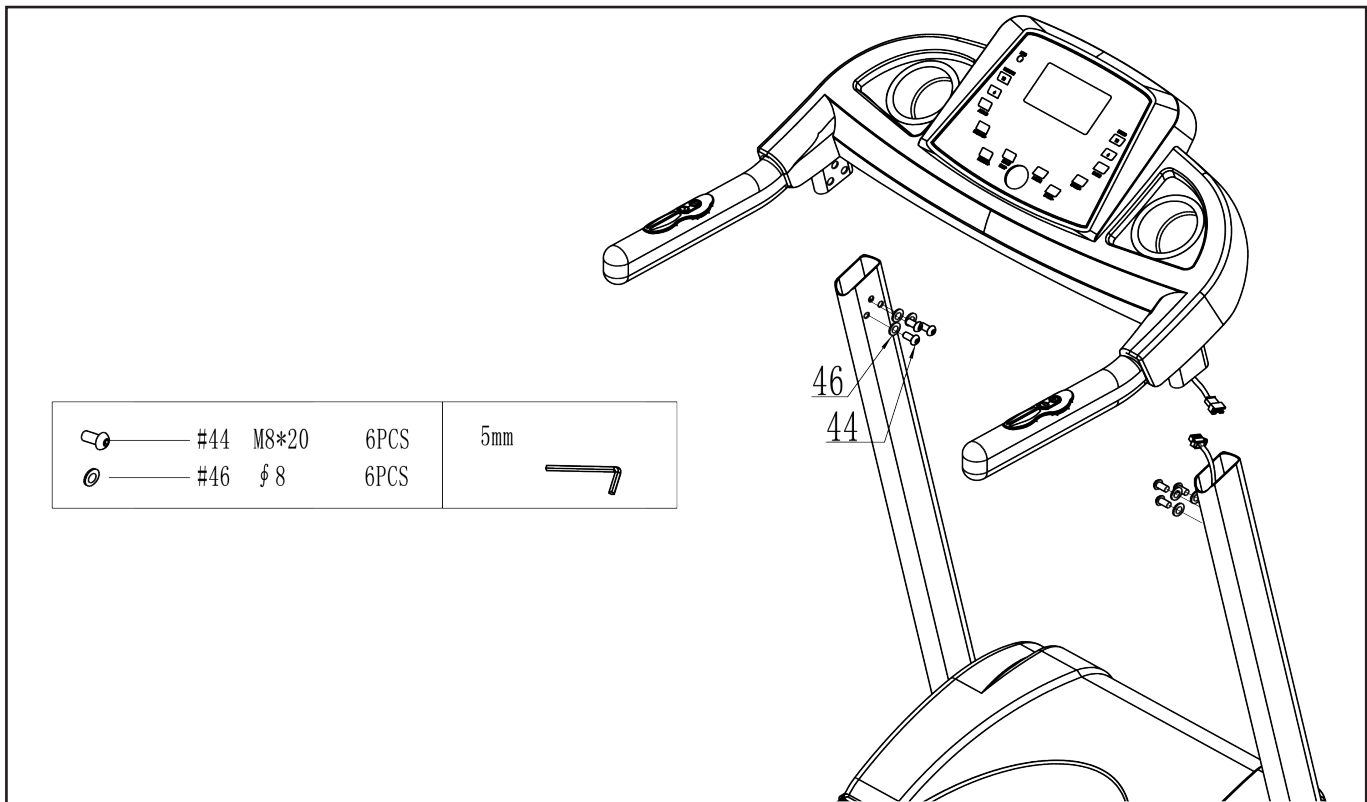
Collegare il cavo dati dalla copertura del motore alla controparte del supporto verticale. Durante il montaggio del supporto, fare attenzione a non danneggiare il cavo!

Connectez le câble de connexion pour le montant et le câble de connexion pour la carte de contrôle du moteur. Lors de l'assemblage, faites attention à ne pas endommager le câble !

Passaggio / Étape 2



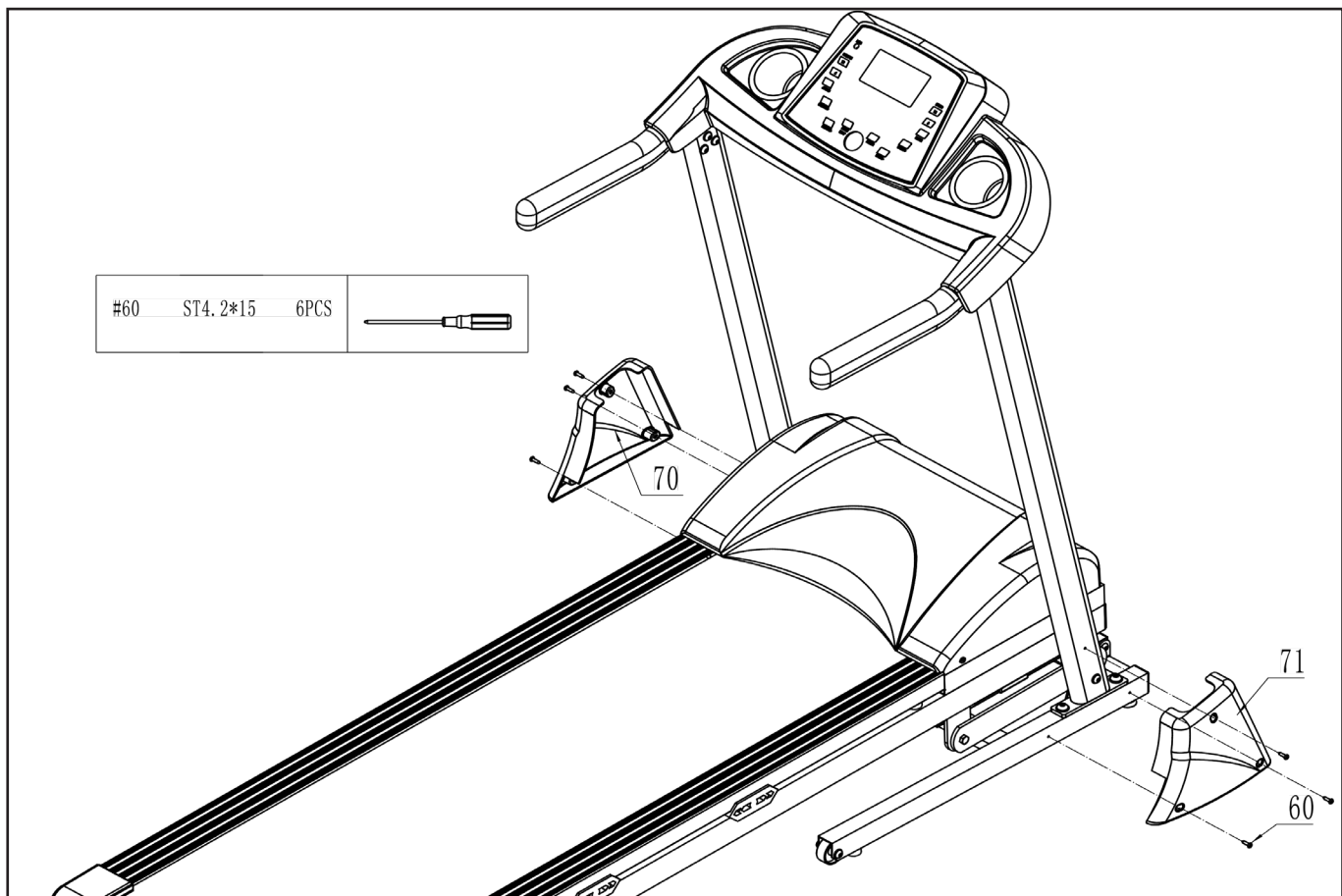
Passaggio / Étape 3



Collegare il cavo dati del computer alla controparte del supporto verticale. Fare attenzione a non danneggiare il cavo durante il montaggio del computer!

Branchez le câble de connexion pour le montant et le câble de connexion de l'ordinateur. Lors de l'assemblage, faites attention à ne pas endommager le câble !

Passaggio / Étape 4



3.3 Installazione del tapis roulant

- Non utilizzare mai il tapis roulant all'aperto.
- Non posizionare mai il tapis roulant vicino all'acqua aperta o in ambienti con elevata umidità.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione non attraversi alcun percorso di passaggio.
- Se nella stanza selezionata è presente la moquette, assicurarsi che vi sia spazio sufficiente tra il tapis roulant e la moquette. In caso contrario, utilizzare una base di supporto.
- Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 2 x 1 m dietro la superficie di scorrimento per evitare di ferirsi al muro in caso di emergenza.
- Dopo un lungo periodo di utilizzo, è possibile osservare detriti neri sotto il tapis roulant. Si tratta di normale usura e non indica la presenza di un difetto. Questa abrasione può essere rimossa con qualsiasi aspirapolvere comune. Per evitare il depositarsi dello sporco, si consiglia di posizionare una base o un supporto sotto il tapis roulant.

3.3.1 Allineamento del tapis roulant

Assicurarsi che il pavimento su cui deve essere collocato il tapis roulant sia in piano. Se il tapis roulant non sta in piedi in modo sicuro, spostarlo in un altro punto o luogo.

3.3.2 Alimentazione elettrica

Fare attenzione a non collegare il tapis roulant a una presa multipla a cui sono collegati già un televisore o un computer.

3.3.3 Chiusura del tapis roulant

Chiudere e aprire il tapis roulant è molto facile grazie alle molle a gas. Assicurarsi che la regolazione della pendenza abbia raggiunto la posizione orizzontale (0% di pendenza) prima di chiudere il tapis roulant: solo allora sarà possibile chiudere l'attrezzo. Guidare con cautela il tapis roulant verso l'alto (tenerlo per il telaio posteriore, a sinistra e a destra della superficie di scorrimento) fino a udire un suono di aggancio. In questa posizione la superficie di scorrimento è fissata in sicurezza.

3.3.4 Apertura del tapis roulant

Per aprire il tapis roulant, utilizzare il piede per azionare la leva di sblocco sul meccanismo di apertura e chiusura. Allo stesso tempo guidare lentamente la superficie di scorrimento verso il pavimento. Utilizzando il sistema antivibrazione, la superficie di scorrimento affonda in modo sicuro verso il basso da una determinata angolazione.

3.3 Mise en place de l'article

- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- N'installez pas l'objet à proximité d'une source d'eau ou dans une pièce très humide.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas à l'endroit où vous marchez.
- Si le tapis de course est placé sur une moquette, veuillez vérifier qu'il y a suffisamment d'espace entre la moquette et la bande de course. Sinon, veuillez utiliser un tapis de protection.
- Faites attention à la zone de sécurité à l'arrière du tapis roulant de 2 x 1 m.
- Vous pouvez constater une abrasion du caoutchouc lors d'un exercice plus long. Ce n'est pas un défaut, c'est une notation normale. Pour éviter toute impureté, vous pouvez placer un tapis de protection sous la zone de course.

3.3.1 Mise en place en détail

Le sol doit être plat dans la zone où vous installerez l'article.

3.3.2 Alimentation électrique

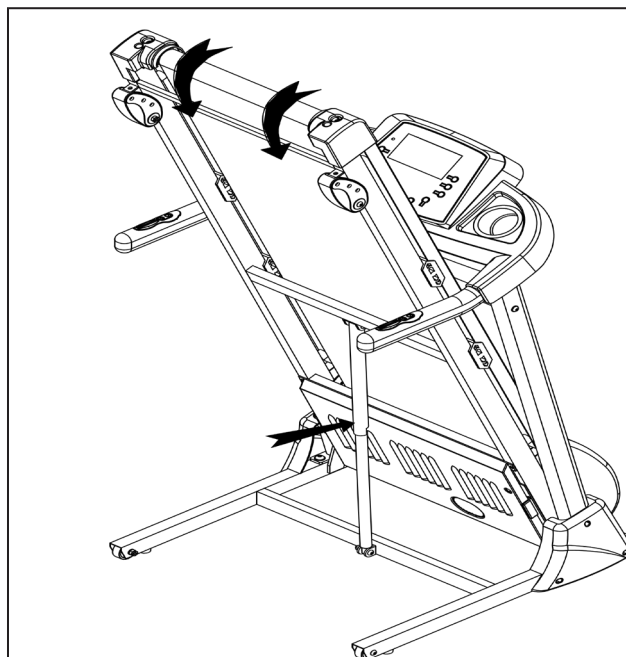
Veuillez à ce que le tapis roulant ne soit pas branché sur une multiprise, si la télévision et d'autres appareils de divertissement sont déjà branchés.

3.3.3 Pliage

Le pliage se fait facilement, grâce à l'assistance du système de ressort de compression. Assurez-vous que la surface de roulement est plane (inclinaison de 0 %) avant de plier l'article. Déplacez la zone de course vers le haut, en tenant le cadre à l'arrière, jusqu'à ce que vous entendiez un « Clack » et que la position de la zone de course soit sécurisée.

3.3.4 Dépliage du tapis roulant

Pour déplier le tapis roulant, appuyez sur le système de déverrouillage avec votre pied sur le mécanisme de pliage et guidez la zone de course vers le bas. Faites attention : le système de ressort de compression vous aidera, mais ne lâchez pas le pont de course !



- 3.3.5 Spostamento del tapis roulant
Per spostare il tapis roulant in un altro luogo, seguire questi passaggi:
- Assicurarsi che l'angolo di pendenza sia dello 0%.
 - Spegnerne il tapis roulant dall'interruttore di alimentazione.
 - Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.
 - Chiudere il tapis roulant verso l'alto fino a quando non si udirà lo scatto di chiusura.
 - Inclinare con cautela verso di sé e spostarlo con le rotelle di trasporto nella posizione desiderata.

- 3.3.6 Conservazione del tapis roulant
Nel rispetto delle misure di sicurezza, soprattutto se si hanno bambini, è necessario osservare i seguenti punti:
- Spegnerne il tapis roulant dall'interruttore di alimentazione.
 - Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.
 - Rimuovere la chiave di arresto d'emergenza e tenerla in un luogo inaccessibile ai bambini.

- 3.3.5 Déplacement du tapis roulant
Pour déplacer le tapis roulant à un autre endroit, suivez les instructions suivantes, s'il vous plaît :
- L'angle d'inclinaison doit être de 0 %.
 - Éteignez l'article.
 - Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant.
 - Pliez l'article.
 - Mettez le tapis roulant sur le côté, jusqu'à ce que vous puissiez le faire rouler facilement sur les rouleaux intégrés vers le nouvel endroit.

- 3.3.6 Stockage
Faites attention au stockage.
- Éteignez l'article.
 - Débranchez le cordon principal.
 - Retirez la clé de secours et placez-la dans un endroit inaccessible aux enfants.

4. Preparazione all'avvio

- 4.1 Alimentazione elettrica
Posizionare su "I" l'interruttore di alimentazione situato accanto alla presa del cavo di alimentazione sul retro della copertura del motore.
- 4.2 Chiave di arresto d'emergenza
La rimozione della chiave di arresto di emergenza assicura l'immediato spegnimento del tapis roulant in caso di emergenza. Per questo motivo, prima di iniziare l'allenamento, fissare il cordino della chiave di arresto d'emergenza ai propri indumenti da allenamento. In caso di alta velocità, si sconsiglia di arrestare il tapis roulant utilizzando la chiave di arresto d'emergenza, poiché sussiste un pericolo di infortunio. Per arrestare il tapis roulant in modo sicuro, utilizzare il pulsante START-STOP. Il tapis roulant non può essere avviato finché il tasto di arresto di emergenza non si trova nella posizione "Emergency Stop" prevista a tale scopo. Per motivi di sicurezza, è vietato l'esercizio fisico senza il cordino della chiave di arresto d'emergenza agganciato ai vostri indumenti, in quanto il tapis roulant non si spegne automaticamente in caso di caduta. Se la chiave di emergenza è stata rimossa mentre il tapis roulant era ancora in pendenza, una volta posizionata la chiave di emergenza sul tapis roulant, la pendenza deve essere ripristinata allo 0% premendo il pulsante START-STOP prima che il tapis roulant possa essere riavviato.
- 4.3 Salita e discesa dal tapis roulant
Utilizzare le maniglie per salire o scendere dal tapis roulant. Durante l'allenamento, guardare sempre verso il computer. Se si desidera interrompere l'allenamento, premere il pulsante START-STOP e attendere che il tapis roulant si fermi completamente. Solo allora si potrà lasciare il tapis roulant.
- 4.4 Discesa in caso di emergenza
Se si verifica un'emergenza e si è costretti a terminare bruscamente l'allenamento, procedere come segue:
- Tirare la chiave di arresto d'emergenza
 - Aggrapparsi al corrimano con entrambe le mani
 - Saltare con entrambe le gambe sulle superfici laterali e aspettare che il tapis roulant si fermi.

4. Procédure de démarrage

- 4.1 Alimentation électrique
Allumez l'interrupteur.
- 4.2 Clé de sécurité
Vérifiez si la clé de sécurité est en place. Si la clé de sécurité n'est pas placée correctement, le tapis roulant ne peut pas être démarré. Un exercice sans fixation de la corde n'est pas autorisé, car le tapis roulant ne s'arrêtera pas si vous tombez. Pour arrêter le tapis roulant en toute sécurité, utilisez le bouton START-STOP. Si vous tirez sur la clé de sécurité et que l'inclinaison du tapis de course n'est pas de 0 %, vous devez réinitialiser l'inclinaison à zéro, après avoir activé la touche d'urgence, en appuyant sur le bouton START-STOP. Si vous n'avez pas réglé la pente sur 0 %, le tapis roulant ne peut pas être démarré.
- 4.3 Monter et descendre du tapis roulant
Veuillez utiliser les rampes pour monter et descendre du tapis roulant. Pendant votre exercice, veuillez regarder dans la direction de l'ordinateur. Si vous souhaitez arrêter l'exercice, appuyez sur le bouton START-STOP et attendez que le tapis roulant s'arrête complètement.
- 4.4 Arrêt d'urgence
En cas d'urgence, suivez la procédure suivante :
- Sortez la clé d'urgence
 - Saisissez les deux poignées
 - Sautez sur les rails latéraux et attendez que la bande de course s'arrête complètement
 - Appuyez sur le bouton STOP.



5.1 Tasti del computer

START-STOP:

Avviano e terminano la sessione di allenamento.

AUDIO:

Riproduce la vostra musica dal dispositivo USB.

MODE:

Attiva i vari programmi.

SPEED +/-:

Aumenta o diminuisce la velocità.

INCLINE +/-:

Aumenta o diminuisce la pendenza.

ENTER:

Premere questo tasto per confermare i valori immessi.

QUICK SPEED:

Cambio diretto di velocità durante l'allenamento.

5.1 Clés d'ordinateur

START-STOP :

Démarre et arrête votre exercice.

AUDIO :

Lit la musique de votre périphérique USB.

MODE :

Le programme préréglé peut être activé.

SPEED +/- :

Augmenter ou diminuer la vitesse.

INCLINE +/- :

Augmente ou diminue l'inclinaison.

ENTER :

En appuyant sur ce bouton, vous confirmez les valeurs définies.

QUICK SPEED :

Modification directe de la vitesse pendant l'exercice.

5.2 Messa in funzione del computer

5.2.1 Avvio rapido

Accendere il tapis roulant.

Posizionare la chiave di arresto d'emergenza nella posizione contrassegnata. Si udirà un segnale acustico e il display si attiva.

Premere il pulsante START per avviare il tapis roulant. Il tapis roulant partirà ad una velocità (SPEED) di 1,0 e ad una pendenza di 0.

Durante l'allenamento, è possibile premere il tasto SPEED/ INCLINE per modificare la velocità/pendenza. Lo stesso vale per i tasti Quick.

Premere il tasto STOP, successivamente il tapis roulant si ferma e rimane in modalità pausa per 5 minuti, poi ritorna automaticamente alla modalità Start. Per riprendere l'allenamento in modalità pausa premere il pulsante START, per terminare l'allenamento premere due volte di seguito il pulsante STOP.

5.2.2 Modalità Programma

Modalità obiettivo

Premendo il tasto MODE è possibile inserire il tempo di allenamento target compreso tra 5 e 99 minuti. Per accettare il valore premere START e l'allenamento avrà inizio. Se si preme nuovamente MODE, il tempo di allenamento viene cancellato e si potrà impostare una distanza compresa tra 5 e 99,9 km. Se si desidera allenarsi secondo l'impostazione della distanza, premere START. Premere di nuovo MODE, quindi è possibile impostare le calorie da bruciare comprese tra 50 e 999. Premere START per iniziare l'allenamento e MODE per entrare in modalità programma.

Nella modalità programma, solo la velocità viene regolata automaticamente, mentre la pendenza deve essere modificata manualmente.

Per selezionare i programmi P1-P18 premere il tasto MODE.

Viene visualizzato un tempo suggerito, che può essere modificato premendo i tasti INCLINE o SPEED. Premere ENTER, successivamente sarà possibile inserire anche il livello di partenza.

Premere il pulsante START per iniziare l'allenamento. Premendo nuovamente MODE si attiverà il programma successivo.

5.2 Fonctionnement de l'ordinateur

5.2.1 Démarrage rapide

Allumez le tapis roulant.

Placez la clé de sécurité dans le renforcement de la console. Le beeper sonnera pour indiquer l'activation de l'affichage.

Appuyez sur START pour démarrer le tapis roulant et il démarrera à une SPEED = 1,0 km/h et une inclinaison de 0.

Pendant l'entraînement, appuyez sur SPEED / INCLINE pour augmenter ou diminuer la vitesse / L'inclinaison, vous pouvez également le faire avec les boutons rapides.

Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur la touche STOP, le tapis roulant s'arrête de fonctionner pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, le tapis roulant repasse en mode démarrage. Pour continuer votre exercice pendant ces 5 minutes, appuyez sur START ou appuyez deux fois sur STOP pour terminer l'entraînement.

5.2.2 Mode de contrôle des programmes

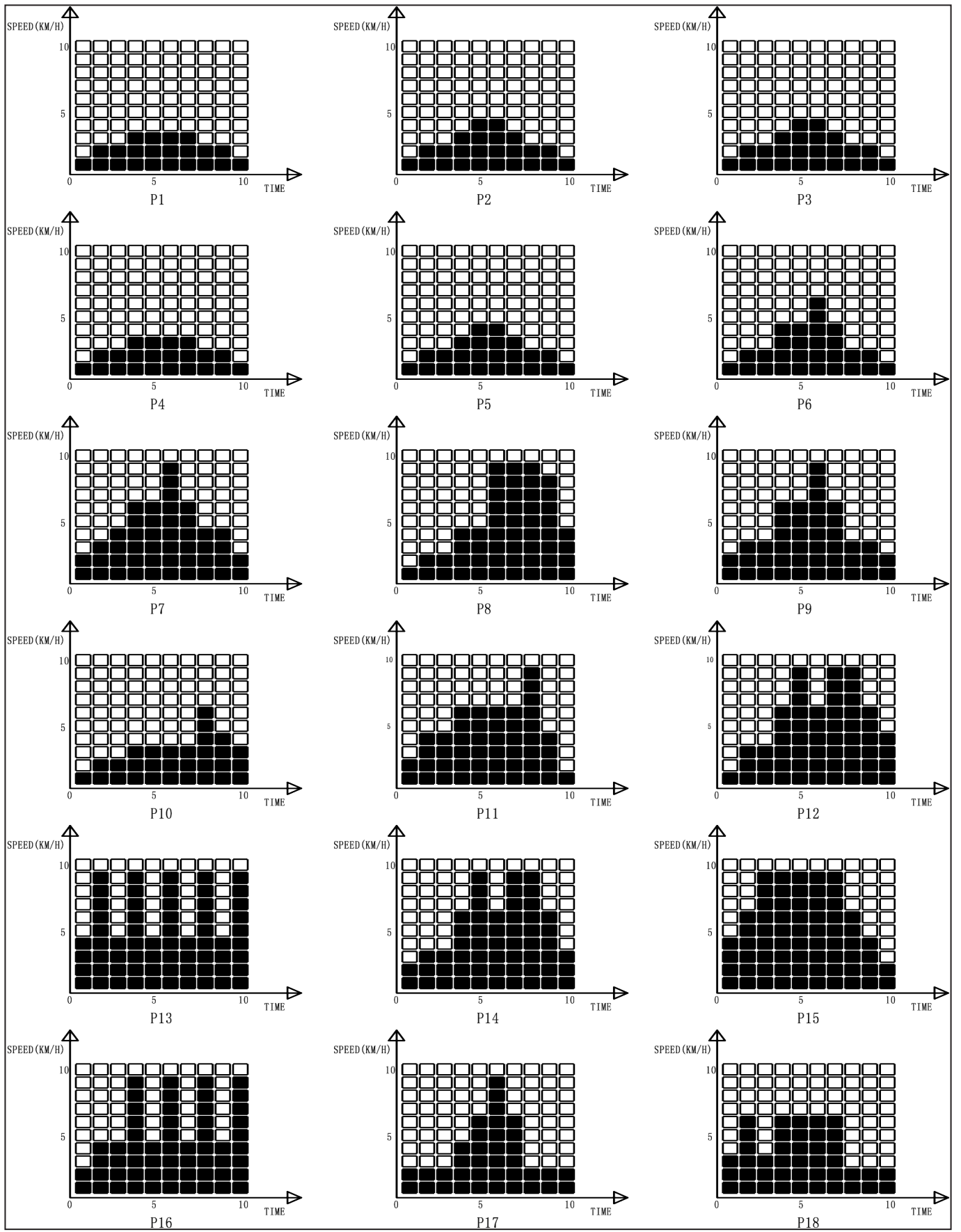
Mode cible

Appuyez sur MODE pour régler votre temps d'exercice entre 5 et 99 minutes. Pour utiliser un temps-cible, appuyez sur START, et votre séance d'entraînement commencera. Si vous appuyez à nouveau sur MODE, le temps sera mis à zéro et vous pourrez régler la distance d'entraînement de 5 à 99,9 km. En appuyant à nouveau sur MODE, vous annulez la distance et vous pouvez régler les calories de 50 à 999. Si vous voulez utiliser des calories, appuyez sur START ; sinon, une nouvelle pression sur MODE activera le mode programme. En mode Programme, la vitesse est réglée automatiquement, l'inclinaison doit être réglée manuellement.

Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner votre programme P1-P18.

Un temps prédéfini est affiché à l'écran, qui peut être modifié en appuyant sur les touches INCLINE ou SPEED. Appuyez sur ENTER pour régler le niveau de départ également.

Appuyez sur le bouton START pour commencer votre exercice. Une pression sur MODE activera le programme suivant.



5.2.3 Programmi HRC

HRC1: la frequenza cardiaca massima di allenamento corrisponde al 60% della vostra frequenza cardiaca massima.
HRC2: la frequenza cardiaca massima di allenamento corrisponde al 70% della vostra frequenza cardiaca massima.
HRC3: la frequenza cardiaca massima di allenamento corrisponde al 80% della vostra frequenza cardiaca massima.

Premere MODE finché non appare P19 o P20 o P21HRC, a seconda della frequenza cardiaca a cui si desidera allenarsi.

AGE lampeggia per consentire di inserire l'età utilizzando i tasti INCLINE o SPEED. Contemporaneamente viene visualizzata la frequenza cardiaca di allenamento calcolata. Premere START per iniziare l'allenamento.

Il computer calcola la frequenza cardiaca media ogni 30 secondi in modo che la velocità venga regolata solo ogni 30 secondi. La velocità viene sempre aumentata di 0,8 km/h finché la frequenza cardiaca è inferiore di 15 battiti a quella calcolata. Se la frequenza cardiaca di allenamento è tra 15 e 5 battiti al di sotto di quella calcolata, la velocità aumenta solo di 0,4 km/h. Se la frequenza cardiaca di allenamento è tra 5 e 0 battiti al di sotto della frequenza cardiaca massima di allenamento calcolata, non ci sarà alcun aumento. Se la frequenza cardiaca di allenamento è di 5-15 battiti superiore a quella calcolata, la velocità si riduce di 0,4 km/h. Se invece la frequenza cardiaca di allenamento è superiore di 15 battiti a quella calcolata, la velocità si riduce di 0,8 km/h. La velocità viene ridotta fino a quando la vostra frequenza cardiaca di allenamento non sarà di nuovo inferiore alla frequenza cardiaca massima calcolata.

Se il segnale della frequenza cardiaca non può essere rilevato due volte di seguito, la velocità si riduce a 1 km/h e dopo 15 secondi il tapis roulant si ferma.

AVVERTENZA: I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un eccesso di allenamento può arrecare danni molto gravi alla salute o rivelarsi addirittura fatale. Se vi sentite vicini allo svenimento, interrompete immediatamente l'allenamento!

5.2.3 Programmes CFC

CFC1 : la fréquence cardiaque maximale de l'exercice est de 60 % de la fréquence cardiaque maximale.
CFC2 : la fréquence cardiaque maximale de l'exercice est de 70 % de la fréquence cardiaque maximale.
CFC3 : la fréquence cardiaque maximale de l'exercice est de 80 % de la fréquence cardiaque maximale.

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que votre niveau de fréquence cardiaque (P19 - P20 - P21CFC) apparaisse à l'écran.

Alors que ÂGE clignote, insérez votre âge en appuyant sur les boutons INCLINE ou SPEED. Le rythme cardiaque calculé de l'exercice sera affiché à l'écran. Appuyez sur START et votre exercice commencera.

L'ordinateur détecte et calcule le rythme cardiaque toutes les 30 secondes, de sorte qu'une augmentation de la vitesse a lieu toutes les 30 secondes. Si votre fréquence cardiaque est inférieure de 15 bpm à la fréquence cardiaque maximale, la vitesse sera augmentée de 0,8 km/h. Si votre fréquence cardiaque est inférieure de 15 à 5 bpm à la fréquence cardiaque maximale, la vitesse sera augmentée de 0,4 km/h. Entre 5 et 0 bpm en dessous de votre fréquence cardiaque maximale, la vitesse ne sera pas ajustée. À l'inverse, si votre fréquence cardiaque est supérieure de 5 à 15 bpm à la fréquence cardiaque maximale, la vitesse sera diminuée de 0,4 km/h, au-delà de 15 bpm, la vitesse sera diminuée de 0,8 km/h. La vitesse sera réduite tant que votre rythme cardiaque réel n'est pas inférieur à la fréquence cardiaque maximale calculée.

Si le signal du cœur n'est pas détecté deux fois de suite, le tapis roulant réduit sa vitesse à 1 km/h et s'arrête au bout de 15 secondes.

AVERTISSEMENT : Les systèmes avec contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être incorrects. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures ou la mort. Si vous avez le tournis ou vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'activité !

5.2.4 Programma personalizzato

Accendere il tapis roulant.

Premere il tasto MODE finché non appare USER1-USER.

Il tempo suggerito è di 30 minuti, ma può essere modificato con i tasti SPEED/INCLINE.

Una volta impostato il tempo di allenamento desiderato, premere il tasto ENTER. A questo punto è possibile impostare la velocità per il primo livello con i tasti SPEED. Premere ENTER, successivamente verrà chiesto di impostare la pendenza. Premere nuovamente il tasto ENTER per confermare e attivare la sezione successiva.

Sono disponibili 30 sezioni, che possono essere inserite come descritto sopra.

Se l'ultima sezione è stata confermata con ENTER, è possibile iniziare l'allenamento con START. Il profilo è stato salvato.

6. Cura e manutenzione

6.1 Cura

- Rimuovere lo sporco dalla superficie di scorrimento con un normale aspirapolvere. Se la superficie di scorrimento è molto sporca, può essere pulita anche con un panno umido e acqua. Non utilizzare mai detergenti.
- Per la pulizia utilizzare esclusivamente un panno umido senza detergenti aggressivi. Fare attenzione che il computer non si bagni con liquidi.
- Per pulire le parti che vengono a contatto con il sudore, utilizzare soltanto un panno umido.

6.2 Centraggio del nastro di scorrimento

Durante l'allenamento, il nastro di scorrimento è sollecitato più da un piede rispetto all'altro. Questo fa sì che, con il tempo, il nastro di scorrimento sia spinto fuori dal centro. Il tapis roulant è stato progettato in modo tale che il centraggio automatico avvenga di continuo. Tuttavia, a causa dell'uso prolungato, il nastro potrebbe non centrarsi più in modo automatico. In questo caso è necessario centrare la superficie di scorrimento con le due viti a esagono cavo all'estremità posteriore del tapis roulant.

Non indossare indumenti larghi quando si centra la superficie di scorrimento.

- Non girare mai la vite ad esagono cavo più di un giro alla volta.
- Tendere sempre un lato e poi rilasciare l'altro.
- Durante il centraggio, lasciare che il tapis roulant corra ad una velocità di circa 6 km/h senza utente.

Una volta completato il centraggio, camminare sul tapis roulant alla velocità già impostata per cinque minuti. Se necessario, ripetere la procedura descritta. Assicurarsi di evitare di tendere eccessivamente il nastro di scorrimento, in quanto ciò ne riduce notevolmente la durata.

5.2.4 Personnalisation du programme

Allumez le tapis roulant.

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que USER1 - USER4 apparaisse à l'écran.

Le temps suggéré de 30 min peut être ajusté en utilisant les touches SPEED / INCLINE.

Si vous définissez le temps d'exercice, appuyez sur ENTER et avec les boutons SPEED, la vitesse de la première étape peut être ajustée. Si la vitesse a été réglée, appuyez sur ENTER. Vous pouvez maintenant régler l'inclinaison avec les boutons INCLINE. Une fois l'inclinaison réglée, appuyez sur ENTER pour activer la colonne suivante.

Répétez cette opération pour les 30 colonnes suivantes.

Si la dernière colonne a été définie, appuyez sur START. Votre exercice commence et le profil a été enregistré.

6. Entretien et maintenance

6.1 Soins

- Utilisez un aspirateur pour nettoyer le tapis de course. Si la bande est vraiment sale, veuillez utiliser un chiffon humide. N'utilisez pas de produit nettoyant.
- Pour le nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les produits de nettoyage agressifs. Veillez à ce qu'aucune humidité ne pénètre dans l'ordinateur.
- Les composants qui entrent en contact avec la transpiration ne doivent être nettoyés qu'avec un chiffon humide.

6.2 Centrage de la bande de course

Pendant l'exercice, un pied pousse la bande de course plus fort que l'autre. Selon ce principe, la bande sera déplacée hors du centre. Normalement, la bande est centrée automatiquement, mais lors d'un exercice plus long, il se peut que la bande soit décentrée. À l'extrémité arrière du pont de course, il y a deux vis à tête cylindrique qui serviront à centrer la bande.

N'utilisez pas de vêtements amples pendant le centrage.

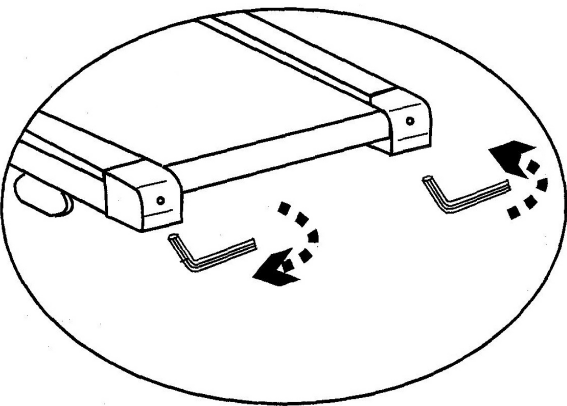
- Veuillez ne pas tourner la vis allen plus que pour chaque étape.
- Étirez un côté et relâchez l'autre côté.
- La vitesse de la bande doit être de 6 km/h, mais assurez-vous que personne ne court sur la bande.

Si vous avez terminé le centrage, marchez sur le tapis roulant pendant environ 5 minutes, à la vitesse de 6 km/h. Si la bande de course n'est toujours pas centrée, veuillez la centrer à nouveau. Faites attention à ne pas trop forcer sur la bande car cela réduirait sa durée de vie.

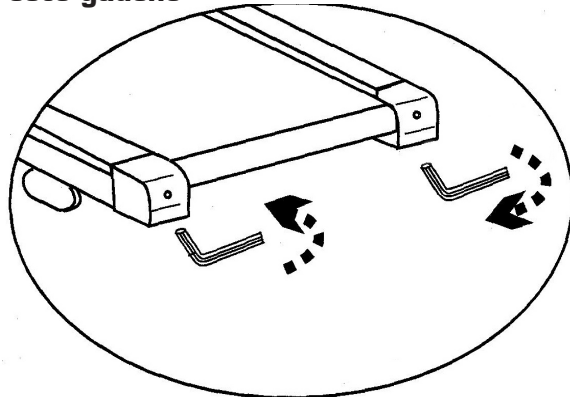
- Se la distanza dal lato sinistro è troppo grande, allora
- ruotare la vite di sinistra in senso orario di un di giro (verso destra; stringere)
 - e ruotare la vite di destra di un di giro in senso antiorario (verso sinistra; allentare). Se la distanza dal lato destro è troppo grande, allora
 - ruotare la vite di destra in senso orario di un di giro (verso destra; stringere)
 - e ruotare la vite di sinistra di un di giro in senso antiorario (verso sinistra; allentare)

- Si l'écart sur le côté gauche est trop important, veuillez
- tourner la vis de gauche de dans le sens des aiguilles d'une montre (serrer)
 - tourner la vis de droite de tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (desserrer)
- Si l'écart sur le côté droit est trop important, veuillez
- tourner la vis de gauche de dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (desserrer)
 - tourner la vis de droite de dans le sens des aiguilles d'une montre (serrer)

**Nastro di scorrimento troppo a destra /
la bande de roulement se déplace sur
le côté droit**



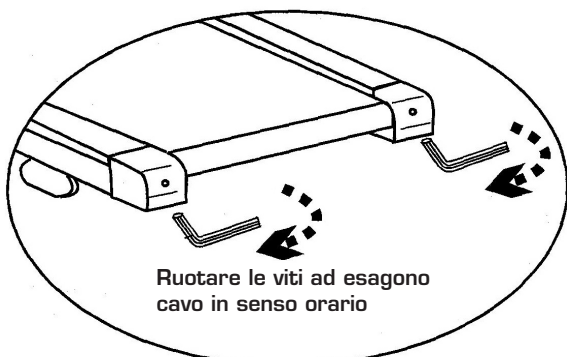
**Nastro di scorrimento troppo a sinistra /
la bande de roulement se déplace sur
le côté gauche**



6.3 Regolazione della tensione del nastro di scorrimento
Nel corso del tempo la superficie di scorrimento perde la sua tensione. Si tratta di normale usura che non deve destare preoccupazioni. Ciò può essere constatato se, posizionando un piede sul nastro durante l'allenamento, si nota che il nastro di scorrimento si ferma brevemente e scivola sui rulli. Per eliminare lo scivolamento, aumentare la tensione del nastro ruotando entrambe le viti in senso orario. Non girare mai le viti più di un di giro alla volta. Ripetere questa operazione tutte le volte che è necessario, fino a eliminare il problema dello scivolamento del nastro di scorrimento con il posizionamento del il piede. Se il nastro di scorrimento esce dal centro, centrarlo come descritto al punto 6.2.

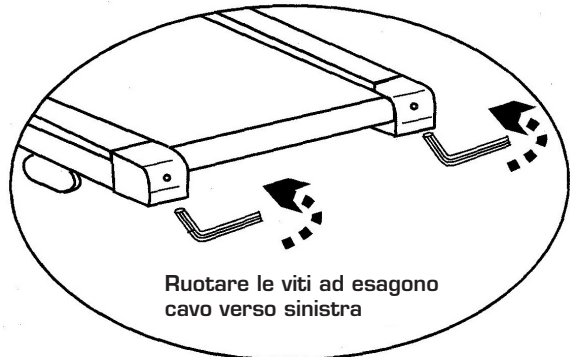
6.3 Serrez la bande
Après un exercice plus long, la tension de la bande diminue. Elle peut être contrôlée si vous mettez un pied sur la bande et celle-ci s'arrête. Pour résoudre ce problème, veuillez tourner les deux vis dans le sens des aiguilles d'une montre de tour. Veuillez ne pas tourner plus. Si la bande se décentre, veuillez l'ajuster comme décrit au point 6.2.

Aumentare la tensione / serrer la bande



Tourner la vis dans le sens des aiguilles d'une montre

Allentare la tensione / desserrer de la bande



Tourner la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

6.4 Lubrificazione della superficie di scorrimento

Una superficie di scorrimento ben lubrificata aumenta il comfort e riduce l'usura. Il tapis roulant è stato preparato in fabbrica per un uso immediato, quindi non è necessario lubrificarlo prima dell'allenamento. A causa dell'attrito, il tapis roulant deve essere lubrificato di tanto in tanto. Linea guida: 3 sessioni di allenamento alla settimana per circa 30 minuti e una velocità di 6 km/h: il tapis roulant dovrebbe essere lubrificato ogni sei mesi.

Per controllare il livello del silicone, con il tapis roulant spento, mettere la mano sotto il nastro di scorrimento. Se si sente ancora il silicone, il tapis roulant non ha bisogno di essere lubrificato, ma se il retro del nastro è secco, deve essere lubrificato con uno spray al silicone.

Procedimento di lubrificazione:

- 1) Fermare il tapis roulant nella posizione in cui la cucitura della superficie di scorrimento si trova nella parte superiore.
- 2) Sollevare la superficie di scorrimento dalla piastra e spruzzare il silicone dalla parte anteriore a quella posteriore, il più possibile al centro della piastra. Ripetete l'operazione anche dall'altro lato.
- 3) Attivare quindi il tapis roulant alla velocità di 1 km/h e correre da sinistra a destra in modo che il nastro possa assorbire il silicone.

6.4 Lubrifier la bande de roulement

Une bonne lubrification du pont de roulement minimise l'usure. Il n'est pas nécessaire de lubrifier avant le premier entraînement. La lubrification doit être effectuée tous les 6 mois, si vous vous entraînez 3 fois par semaine pendant 30 minutes.

Pour vérifier le graissage, veuillez vous assurer que le tapis roulant est éteint. Mettez votre main entre la bande et le pont. Si vous sentez encore un peu de silicium, alors il n'est pas nécessaire de le lubrifier. Si le dos de la courroie semble sec, il est nécessaire de lubrifier la courroie.

Comment le faire :

- 1) Arrêtez la bande de manière à ce que la couture soit sur le dessus.
- 2) Soulevez un peu la bande et mettez un peu de silicone entre le pont et la bande au centre, en commençant par le côté avant, pour finir par le côté arrière. Lubrifiez à nouveau de l'autre côté.
- 3) Démarrez le tapis roulant à une vitesse de 1 km/h et marchez sur le tapis de gauche à droite, afin que la bande puisse bien absorber le silicium.

L'allenamento con il tapis roulant è un allenamento motorio ideale per rafforzare importanti gruppi muscolari e il sistema cardiocircolatorio.

Indicazioni generali sull'allenamento

- Non allenarsi mai subito dopo i pasti.
- Allenarsi preferibilmente con l'impostazione della frequenza cardiaca.
- Prima di iniziare l'allenamento, effettuare un riscaldamento con esercizi di distensione e allungamento.
- Verso la fine dell'allenamento ridurre la velocità. Non terminare bruscamente l'allenamento!

7.1 Frequenza di allenamento

Per ottenere un miglioramento fisico duraturo e aumentare il livello di forma fisica si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana. Questa è la frequenza media di allenamento per un adulto che voglia mantenersi in perfetta forma e bruciare i grassi in eccesso. Quando il livello di condizione fisica inizia a migliorare, si può arrivare anche ad allenarsi tutti i giorni. Particolarmente importante è allenarsi a intervalli regolari.

7.2 Intensità di allenamento

Strutturare il proprio allenamento con cautela. Aumentare l'intensità di allenamento gradualmente, in modo da evitare un affaticamento muscolare e a carico dell'apparato locomotore.

7.3 Allenamento a frequenza cardiaca controllata

Si consiglia di scegliere una "zona di allenamento aerobico" in base alla propria personale zona di battito cardiaco. Gli incrementi di prestazione nella zona di resistenza si ottengono prevalentemente con lunghe sessioni di allenamento in zona aerobica.

Dal grafico del battito target è possibile verificare quale sia questa zona aerobica oppure ci si può orientare in base ai programmi con frequenza cardiaca controllata. L'allenamento dovrebbe essere effettuato per almeno l'80% del tempo in questa zona aerobica (fino al 75% del proprio limite di battito cardiaco).

Nel restante 20% del tempo possono essere inseriti picchi di carico al fine di innalzare la propria soglia aerobica. Se l'allenamento ha buon esito, è possibile in seguito aumentare il livello di prestazione mantenendo la stessa frequenza cardiaca, il che si traduce in un miglioramento della forma fisica.

Chi ha già esperienza con l'allenamento a frequenza cardiaca controllata, può adattare la propria zona di frequenza cardiaca al proprio programma di allenamento o al proprio livello di fitness.

L'entraînement sur tapis roulant est un entraînement idéal pour le renforcement de groupes musculaires importants et du système cardio-circulatoire.

Remarques générales sur l'entraînement

- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas.
- Si possible, orientez l'entraînement en fonction du pouls.
- Faites un échauffement musculaire avant de commencer l'entraînement par des exercices de relaxation ou d'étirement.
- Réduisez la vitesse à la fin de l'entraînement. Ne mettez jamais fin abruptement à l'entraînement.

7.1 Fréquence de l'entraînement

Pour améliorer la forme physique et la condition à long terme, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine. Il s'agit de la fréquence moyenne d'entraînement d'un adulte pour obtenir une amélioration durable de la condition physique ou du brûlage de graisses. Vous pouvez également vous entraîner quotidiennement quand votre niveau de forme physique s'améliore. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers.

7.2 Intensité de l'entraînement

Structurez soigneusement votre entraînement. L'intensité de l'entraînement doit être augmentée progressivement, afin qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion ne se produise.

7.3 Entraînement axé sur la fréquence cardiaque

Pour votre zone de pouls personnelle, il est recommandé de choisir un terrain d'entraînement aérobique. L'augmentation des performances dans le domaine de l'endurance est principalement obtenue par de longues unités d'entraînement dans le domaine aérobique.

Trouvez cette zone dans le diagramme des impulsions de la cible ou orientez-vous sur les programmes d'impulsions. Vous devez effectuer 80 % de votre temps d'entraînement dans cette plage aérobique (jusqu'à 75 % de votre pouls maximum).

Dans les 20 % de temps restants, vous pouvez intégrer des pics de charge afin de déplacer votre seuil aérobique vers le haut. Le succès de l'entraînement qui en résulte vous permet de produire plus tard des performances plus élevées avec le même pouls ; cela représente une amélioration de votre forme physique. Si vous avez déjà une certaine expérience de l'entraînement contrôlé par le pouls, vous pouvez faire correspondre la zone de pouls souhaitée à votre plan d'entraînement spécial ou à votre état de forme physique.

Nota:

Dal momento che esistono persone "ad alto e a basso battito cardiaco", le zone di frequenza cardiaca ottimali per ciascun individuo (zona aerobica, zona anaerobica) possono differire nei singoli casi da quelle generali (grafico del battito target).

In tal caso l'allenamento dovrebbe essere programmato in base alle esperienze individuali. Se un principiante dovesse riscontrare questo fenomeno, prima dell'allenamento è opportuno che consulti un medico per accertare l'idoneità fisica per l'allenamento.

7.4 Controllo dell'allenamento

L'allenamento con frequenza cardiaca controllata, basato sulla frequenza cardiaca massima individuale, è il metodo di allenamento più sensato sia dal punto di vista strettamente medico che da quello fisiologico dell'allenamento.

Questa regola vale allo stesso modo per i principianti, per gli sportivi amatoriali ambiziosi e per i professionisti. A seconda dell'obiettivo di allenamento e del livello di performance, l'allenamento viene effettuato con una determinata intensità della frequenza cardiaca massima individuale (espressa in punti percentuali).

Perché l'allenamento cardiocircolatorio sia efficace sotto l'aspetto medico-sportivo, è consigliabile una frequenza cardiaca di allenamento compresa fra il 70% e l'85% della frequenza cardiaca massima. Si presti attenzione al grafico sottostante relativo al battito cardiaco target.

Misurare la propria frequenza cardiaca nei seguenti momenti:

1. Prima dell'allenamento = frequenza cardiaca a riposo
2. 10 minuti dopo l'inizio dell'allenamento = frequenza cardiaca di allenamento/sotto sforzo
3. 1 minuto dopo l'allenamento = frequenza cardiaca di recupero

- Durante le prime settimane si consiglia di allenarsi con una frequenza cardiaca al limite inferiore della zona di frequenza cardiaca (70% circa) o anche al di sotto di essa.
- Durante i 2-4 mesi successivi intensificare gradualmente l'allenamento fino al raggiungimento del limite superiore della zona di frequenza cardiaca (85% circa), ma senza sovraccaricarsi.
- Anche in buone condizioni di allenamento, inserire sempre nel programma di allenamento delle sessioni più leggere, nella zona aerobica inferiore, per garantire un recupero sufficiente. Allenarsi "bene" significa sempre allenarsi anche in modo intelligente, inserendo cioè una fase di recupero al momento giusto. In caso contrario si rischia un sovrallenamento che ha il solo risultato di peggiorare la forma fisica.
- Ad ogni sessione di allenamento sotto sforzo nella zona di frequenza cardiaca superiore del rendimento individuale dovrebbe seguire nell'allenamento successivo una sessione di recupero nella zona di frequenza cardiaca inferiore (fino al 75% della frequenza cardiaca massima).

Remarque :

Comme certaines personnes peuvent avoir un pouls plus bas ou plus élevé les zones de pouls optimales individuelles (zone aéro-bique, zone anaéro-bique) peuvent différer de celles du grand public (diagramme de pouls cible).

Dans ces cas, l'entraînement doit être configuré en fonction de votre expérience individuelle. Si les débutants sont confrontés à ce phénomène, il est important qu'ils consultent un médecin avant de commencer l'entraînement afin que celui-ci vérifie leur condition physique.

7.4 Contrôle de l'entraînement

Tant sur le plan médical qu'en termes de physiologie de l'entraînement, l'entraînement contrôlé par le pouls est le plus logique et se base sur le pouls maximum individuel.

Cette règle s'applique aussi bien aux débutants qu'aux sportifs amateurs ambitieux et aux professionnels. Selon l'objectif de l'entraînement et les performances, l'entraînement est effectué à une intensité spécifique du pouls maximum individuel (exprimé en points de pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'entraînement cardio-circulatoire en fonction des aspects médicaux du sport, nous recommandons un pouls d'entraînement de 70 à 85 % du pouls maximal. Veuillez vous référer au diagramme d'impulsion cible suivant.

Mesurez votre pouls aux moments suivants :

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
2. 10 minutes après le début de l'entraînement = rythme d'entraînement / de travail
3. Une minute après l'entraînement = pouls de récupération

- Pendant les premières semaines, il est recommandé de s'entraîner à un rythme à la limite inférieure de la zone de pouls d'entraînement (environ 70 %) ou moins.
- Au cours des 2 à 4 mois suivants, intensifiez l'entraînement par étapes jusqu'à atteindre le maximum de la plage de pouls d'entraînement (environ 85 %), mais sans vous surmener.
- Si vous êtes en bonne condition physique, ajoutez ici et là dans le programme d'entraînement des unités plus faciles dans le domaine aéro-bique inférieur afin de vous régénérer suffisamment. Un bon entraînement est toujours un entraînement intelligent qui inclut la régénération au bon moment. Sinon, le surentraînement nuit à votre forme physique.
- Chaque unité d'entraînement en charge dans la plage supérieure du pouls de la performance individuelle doit toujours être suivie, lors d'un entraînement ultérieur, par une unité d'entraînement régénérative dans la plage inférieure du pouls (jusqu'à 75 % du pouls maximum).

Quando la forma fisica sarà migliorata, sarà necessaria una maggiore intensità di allenamento, affinché la frequenza cardiaca raggiunga la "zona di allenamento", in cui l'organismo diventa più performante.

Calcolo della frequenza cardiaca di allenamento/sotto sforzo:

220 battiti al minuto meno l'età = frequenza cardiaca massima personale (100%).

Frequenza cardiaca di allenamento

Limite inferiore: $(220 - \text{età}) \times 0,70$

Limite superiore: $(220 - \text{età}) \times 0,85$

7.5 Durata dell'allenamento

Per non incorrere in infortuni fisici, ogni sessione di allenamento dovrebbe comprendere idealmente una fase di riscaldamento, una fase di allenamento e una fase di raffreddamento.

Riscaldamento:

5 - 10 minuti di corsa lenta.

Allenamento:

15 - 40 minuti di allenamento intenso, ma senza sovraccarico, con l'intensità sopra menzionata.

Raffreddamento:

5 - 10 minuti di corsa lenta.

Interrompere immediatamente l'allenamento se non ci si sente bene o se compare qualche segnale di sovraccarico.

Modificazione dell'attività metabolica durante l'allenamento:

- Nei primi 10 minuti dell'allenamento di resistenza il nostro organismo consuma il glicogeno depositato a livello muscolare.
- Dopo circa 10 minuti viene bruciato anche il grasso.
- Dopo 30-40 minuti viene attivato il metabolismo, dopo di che il grasso corporeo è la principale fonte di energia.

Lorsque la condition physique s'est améliorée, un entraînement plus intense est nécessaire pour que le pouls atteigne la « zone d'entraînement », ce qui signifie que l'organisme est capable de performances plus élevées.

Calcul du pouls d'entraînement / de travail :

220 battements de pouls par minute moins l'âge = fréquence cardiaque personnelle maximale (100 %).

Pouls d'entraînement

Limite inférieure : $(220 - \text{âge}) \times 0,70$

Limite supérieure : $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

7.5 Durée de l'entraînement

Chaque unité d'entraînement devrait idéalement comporter une phase d'échauffement, une phase d'entraînement et une phase de retour au calme afin de prévenir les blessures.

Échauffement :

5 à 10 minutes de course au ralenti.

Entraînement :

15 à 40 minutes d'entraînement intensif ou non à l'intensité mentionnée ci-dessus.

Retour au calme :

5 à 10 minutes de course au ralenti.

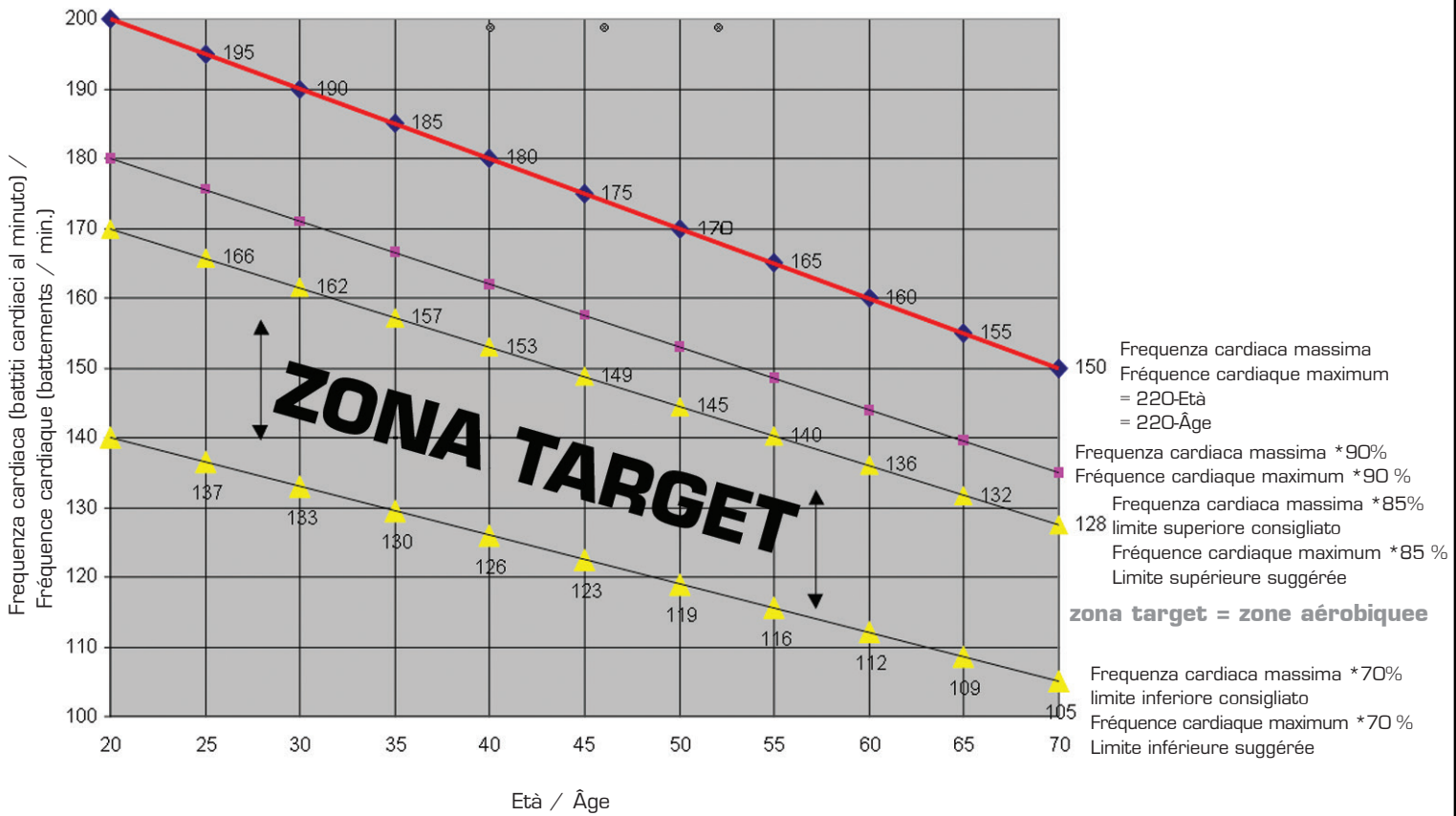
Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien ou si des signes d'épuisement apparaissent.

Altération de l'activité métabolique pendant l'entraînement :

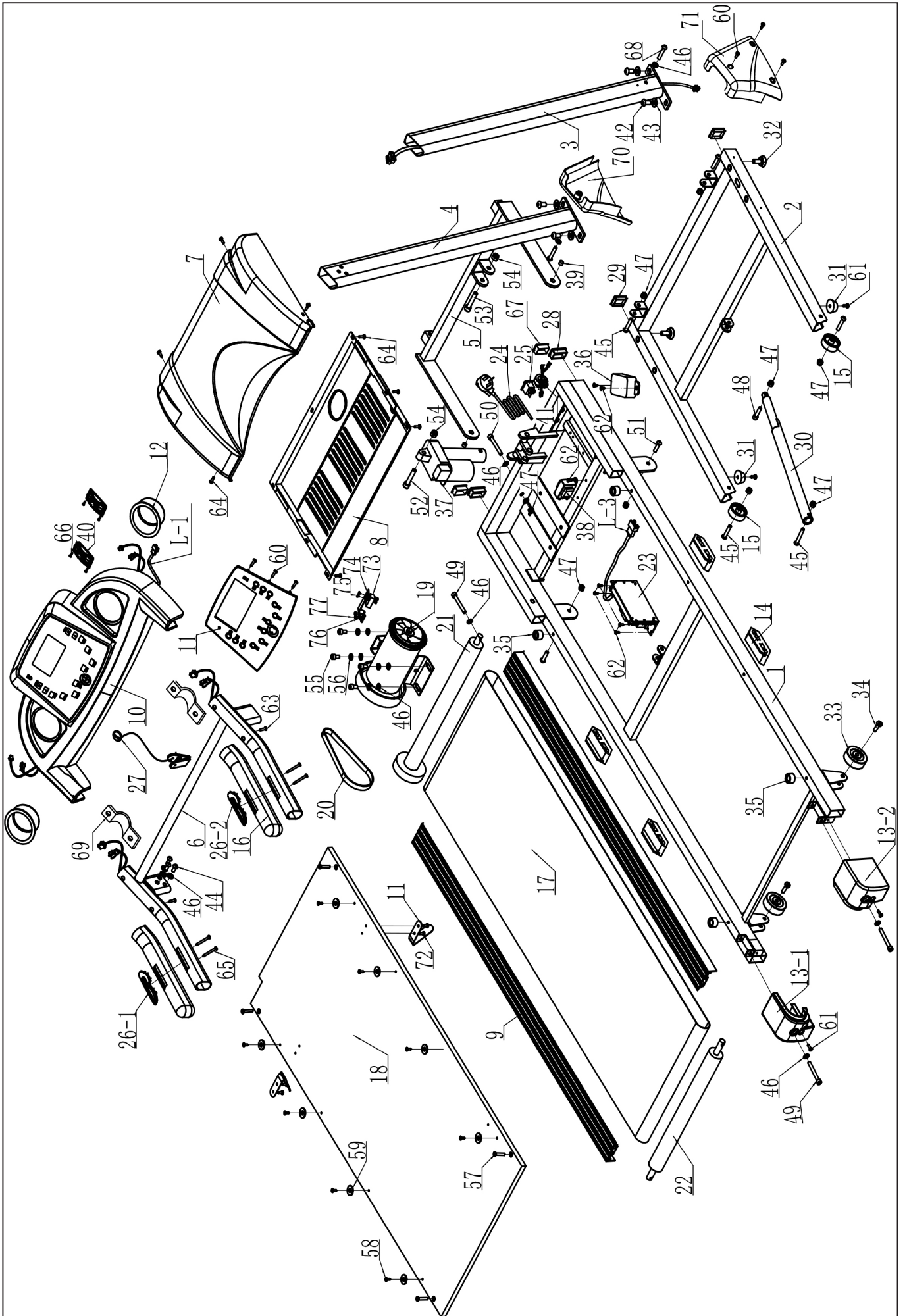
- Dans les 10 premières minutes de la performance d'endurance, notre corps consomme les sucres (glycogènes) stockés dans nos muscles.
- La graisse est brûlée en plus au bout de 10 minutes..
- Après 30 à 40 minutes, le métabolisme des graisses est activé, puis la graisse du corps est la principale source d'énergie.

Grafico del battito cardiaco target / Diagramme de pouls cible

(Frequenza cardiaca/età) / (Rythme cardiaque / âge)



8. Vista esplosa / Dessin d'explosion



9. Elenco delle parti di ricambio / Liste des pièces

Position	Denominazione	Description	Dimensioni / Dimension	Quantità / Quantité
4335C -1	Telaio del piano di corsa	Cadre du plateau		1
-2	Telaio principale	Cadre principal		1
-3	Supporto, destra	Tube vertical droit		1
-4	Supporto, sinistra	Tube vertical gauche		1
-5	Telaio di pendenza	Cadre incliné		1
-6	Telaio per computer	Cadre d'ordinateur		1
-7	Copertura motore	Capot du moteur		1
-8	Protezione del motore, sotto	Capot inférieur du moteur		1
-9	Copertura laterale	Rails latéraux		2
-10	Computer	Ordinateur		1
-11	Guida nastro di scorrimento	Guide de la bande de roulement		2
-12	Portabottiglie	Porte-bouteille		2
-13-1	Piano di corsa Cappuccio terminale, sinistra	Capuchon du plateau de course gauche		1
-13-2	Piano di corsa Cappuccio terminale, destra	Capuchon du plateau de course droit		1
-14	Elementi antivibrazione	Coussins		4
-15	Ruote di trasporto	Roues de transport		2
-16*	Schiuma per corrimano	Mousse		2
-17*	Nastro di scorrimento	Bande de course		1
-18	Piano di corsa	Plateau de course		1
-19*	Motore	Moteur		1
-20*	Cinghie di trasmissione	Courroie d'entraînement		1
-21	Rullo di trasmissione, anteriore	Rouleau avant		1
-22	Rullo di trasmissione, posteriore	Rouleau arrière		1
-23	Scheda di comando	PCB		1
-24	Cavo di alimentazione	Cordon d'alimentation		1
-25	Interruttore di alimentazione	Bloc réseau		1
-26-1	Regolazione della velocità per corrimano	Bouton rapide du guidon		1
-26-2	Regolazione pendenza per corrimano	Bouton d'inclinaison du guidon		1
-27	Chiave di arresto di emergenza	Clé d'urgence		1
-28	Cappuccio in plastica per il telaio del piano di corsa	Capuchon en plastique pour le cadre du plateau		2
-29	Cappuccio in plastica per il telaio principale	Capuchon en plastique pour le cadre principal		2
-30	Cilindro	Cylindre		1
-31	Piedini in plastica	Pare-chocs		2
-32	Bilanciamento del livello dell'altezza	Réglage de la hauteur		2
-33	Rullo	Roller		2
-34	Vite ad esagono cavo	Boulon Allen	M8x35	2
-35	Ammortizzatori in gomma	Pare-chocs en caoutchouc		4
-36	Filtro di tensione	Filtre de puissance		1
-37*	Motore della pendenza	Moteur d'inclinaison		1
-38	Bobina	Inducteur		1
-39	Manicotto	Pochette		2
-40	Altoparlante	Haut-parleur		2
-41	Anello magnetico	Anneau magnétique		1
-42	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M10x20	4
-43	Rondella	Rondelle	Ø10	4
-44	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x20	8
-45	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x45	5
-46	Rondella	Rondelle	Ø8	19
-47	Dado, autobloccante	Écrou de sécurité	M8	9
-48	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x35	1
-49	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x65	3
-50	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x60	1
-51	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x25	2
-52	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M10x50	1
-53	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M10x60	1
-54	Dado, autobloccante	Écrou de sécurité	M10	2
-55	Vite ad esagono cavo	Vis Allen	M8x20	4
-56	Rondella di plastica	Rondelle en plastique	Ø8	4
-57	Vite a testa esagonale	Vis à tête hexagonale	M6x60	4
-58	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4.2x15	8
-59	Guida per la copertura laterale	Guidage des rails latéraux		8
-60	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4.2x15	11
-61	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4.2x20	2
-62	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4.2x10	8
-63	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4.2x25	2
-64	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4,8x16	4
-65	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4.2x45	4
-66	Vite a croce	Vis cruciforme	ST2,9x6	8
-67	Cappuccio in plastica	Capuchon en plastique	25x40	2
-68	Vite ad esagono cavo	Boulon Allen	M8x40	2
-69	Supporto computer	Suspension ordinateur		2

-70	Copertura laterale, in basso a sinistra	Capuchon inférieur gauche	1
-71	Copertura laterale, in basso a destra	Capuchon inférieur droit	1
-72	Vite a croce	Vis cruciforme	ST4,8x12
-73	Sensore di velocità	Capteur de vitesse	1
-74	Supporto sensore di velocità	Cadre du capteur de vitesse	1
-75	Vite	Vis	1
-76	Rosetta elastica	Rondelle à ressort	2
-77	Vite	Boulon	M5x10mm
-L1	Cavo del computer	Câble d'ordinateur	1
-L2	Cavo di collegamento	Câble de connexion	1
-L3	Cavo per scheda	Câble pour circuit imprimé	1

I numeri con * si riferiscono a parti a usura, ovvero soggette a usura naturale; queste parti devono essere eventualmente sostituite dopo utilizzo intenso o prolungato. In tal caso rivolgersi al Servizio assistenza clienti [Hammer](#). Le parti di ricambio saranno fornite a pagamento.

Les numéros de pièces avec un * sont des pièces d'usure qui sont soumises à une usure naturelle et qui doivent être remplacées après un usage intensif ou de longue durée. Dans ce cas, veuillez contacter [le service client Hammer](#). Vous pouvez demander les pièces et les acheter.

10. Condizioni di garanzia / Garantie (Allemagne uniquement)

Di seguito sono indicate le condizioni di garanzia applicabili ai nostri attrezzi.

- 1) Come indicato nelle condizioni seguenti (numeri da 2 a 5), ripariamo gratuitamente danni o difetti dell'attrezzo riconducibili a un difetto di fabbricazione, ammesso che tali difetti siano comunicati immediatamente dopo averli riscontrati ed entro 24 mesi dalla consegna all'utilizzatore finale.

La garanzia non copre parti soggette a facile rottura, come ad esempio parti in vetro o plastica. Non sussiste obbligo di garanzia nei seguenti casi: per lievi scostamenti dalla qualità nominale considerati irrilevanti per il valore e l'idoneità d'uso dell'attrezzo, per danni causati da agenti chimici ed elettrochimici, da acqua e, in generale, per danni provocati da cause di forza maggiore.

- 2) La prestazione in garanzia viene eseguita a nostra discrezione riparando gratuitamente le parti difettose o sostituendole con parti non difettose. I costi per materiale e manodopera sono a nostro carico. Non si possono richiedere riparazioni da effettuare sul luogo d'uso. La prestazione in garanzia presuppone la consegna dello scontrino d'acquisto indicante data di acquisto e/o consegna. Le parti sostituite divengono di nostra proprietà.
- 3) Il reclamo in garanzia non è applicabile in caso di riparazioni o interventi effettuati da persone non da noi autorizzate, nel caso in cui sui nostri attrezzi siano montati accessori o componenti integrativi non idonei per i nostri attrezzi, se l'attrezzo è danneggiato o distrutto per cause di forza maggiore o per influssi ambientali, per danni riconducibili a utilizzo o manutenzione non conformi alle indicazioni - in particolare per mancata osservanza delle istruzioni d'uso - oppure se l'apparecchio presenta danni meccanici di qualsiasi tipo. Previo contatto telefonico, il servizio di assistenza clienti può autorizzare la riparazione o la sostituzione di parti ricevute a tale scopo da parte del cliente. In tal caso, ovviamente, il diritto alla garanzia non decade.
- 4) Le prestazioni in garanzia non comportano una proroga della scadenza della garanzia stessa, né definiscono una nuova scadenza della garanzia in corso.
- 5) Si escludono ulteriori o diversi reclami, in particolare reclami per la riparazione di danni non direttamente connessi all'attrezzo - nella misura in cui per legge non sia definita la rispettiva responsabilità.
- 6) Le nostre condizioni di garanzia, che indicano le premesse e l'entità delle nostre prestazioni in garanzia, non pregiudicano gli obblighi di garanzia contrattuali previsti per il venditore.
- 7) Non rientrano nelle condizioni di garanzia le parti a usura specificamente contrassegnate come tali nella distinta delle parti.
- 8) Il reclamo in garanzia non è applicabile in caso di utilizzo non conforme alle indicazioni, in particolare in palestre per il fitness, strutture di riabilitazione e hotel.

Importatore
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



Per consentirci di fornirvi l'assistenza migliore, tenete a portata di mano codice articolo, numero di serie, vista esplosa e distinta parti.

NUMERO RISERVATO PER ASSISTENZA

Tel.: 0731-97488- 62 o -68

Fax: 0731-97488-64

Dal lunedì al venerdì

dalle 9.00 alle 16.00

e-mail: service@hammer.de



Spett.le
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

N° d'art. : 4335C Race Runner 2000I
N. di serie:

Luogo: Data:

Ordine ricambi
(compilare in stampatello!)

Data d'acquisto:

Acquistato presso:

(Reclami in garanzia accettati solo se corredati di una copia dello scontrino d'acquisto!)

Richiedo la fornitura dei ricambi seguenti (scrivere in modo leggibile!):

Posizione	Denominazione	Quantità	Motivazione

Acquirente:
.....
(cognome, nome)
.....
(via, n. civico)
.....
(CAP, località)
.....
(telefono, fax)
.....
(indirizzo e-mail)
.....

Indirizzo di consegna: (se diverso da indirizzo acquirente)
.....
(ditta)
.....
(referente)
.....
(via, n. civico)
.....
(CAP, località)
.....
(telefono, fax)
.....
(indirizzo e-mail)
.....