performance®
HOME FITNESS&HEALTH

P 1144
SIRIO

tapis roulant con inclinazione elettrica

er. ROVERA®

MANUALE

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

ATTENZIONE **Prima di utilizzare la pedana footing leggere molto attentamente questo manuale.**
Per ridurre il rischio di incendio, shock elettrico, bruciature o ferite, vi preghiamo di leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **PERICOLO**: il prodotto deve essere collegato ad una presa con massa a terra correttamente installata in conformità con la legge.
- **PERICOLO**: per ridurre il rischio di shock elettrico estrarre sempre la spina dalla presa elettrica, immediatamente dopo aver terminato l'esercizio.
- **PERICOLO**: per ridurre il rischio di bruciature, incendio o ferimenti, l'apparecchio non deve mai essere lasciato incustodito se allacciato alla rete elettrica.
- **PERICOLO**: staccare sempre la spina dalla presa elettrica, prima di effettuare qualsiasi tipo di manutenzione, pulizia, operazioni di apertura o chiusura, operazioni di montaggio o smontaggio.
- **PERICOLO**: quando la pedana footing è in posizione verticale, verificare che il bloccaggio di sicurezza sia correttamente posizionato.

- Questo prodotto non è inteso per l'uso da parte di persone (bambini compresi) con ridotte capacità fisiche, sensoriali, mentali o insufficiente esperienza e conoscenza, a meno che essi siano sotto sorveglianza o siano state fornite istruzioni riguardo all'uso dell'apparecchio da parte di persone responsabili per la loro sicurezza. I bambini devono essere supervisionati per assicurarsi che non giochino con il prodotto.

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre la pedana footing su una superficie perfettamente in piano, senza tappeti o moquette che potrebbero ostruire i fori di ventilazione.
- Questo attrezzo non deve essere utilizzato come un giocattolo. La natura dei bambini potrebbe portare ad un utilizzo non corretto del prodotto; **in tal caso, il produttore non è responsabile di eventuali danni**.
  Se i bambini sono stati autorizzati ad usare l'attrezzo devono essere istruiti sul suo corretto uso.
- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti di plastica usati per l'imballaggio dell'attrezzo: pericolo di soffocamento.
- Assicurarsi che attorno alla pedana footing, quando in esercizio, vi sia uno spazio di almeno due metri, privo di ostacoli o elementi potenzialmente pericolosi.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.

AVVERTENZE PER GLI ESERCIZI

- La pedana footing è concepita per l'uso di una sola persona alla volta. Il peso massimo consentito è di **Kg 120**.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi ed una migliore presa sul tappeto. Non utilizzare l'attrezzo a piedi nudi.
  E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto alla corsa e che, comunque, non si possa impigliare nei meccanismi della pedana footing.
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati alla pedana footing, o che blocchino i movimenti. Fare attenzione a non inserire le dita o le mani nelle parti in movimento.
- Preparare una salvietta per asciugarsi il sudore durante l'allenamento. Evitare di far cadere il sudore sul prodotto, poiché potrebbe danneggiarne la verniciatura o le parti interne.
- Prima di iniziare l'esercizio, accertarsi che viti e bulloni siano tutti perfettamente bloccati e che nessun elemento sia allentato.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento.
- Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può portare a problemi fisici.
- **Vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualunque tipo di programma ginnico**.
- Se durante l'esercizio si dovesse avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, dolori alle articolazioni, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza, respiro corto, o ci si dovesse sentire eccessivamente stanchi, interrompere immediatamente l'allenamento e **consultare un medico**.
- Durante l'allenamento, respirare normalmente e non trattenere il fiato. Si dovrebbe essere in grado di sostenere una conversazione normale mentre ci si allena.
- Quest'attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico e indoor (al chiuso).
- Questo tipo d'attrezzo non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi.
- Quando si procede alla pulizia dell'attrezzo **si deve staccare il cavo di alimentazione** dalla presa.
- Dopo ogni utilizzo l'attrezzo deve essere spento e il cavo di alimentazione staccato dalla presa (non tirando il cavo); non schiacciare il cavo sotto oggetti pesanti e non arrotolarlo intorno all'attrezzo, al fine di prevenire malfunzionamenti elettrici.
- Se viene riscontrato un danno alla pedana footing, staccare l'attrezzo dalla rete elettrica e contattare un tecnico.
- Tenere l'attrezzo asciutto e lontano dall'acqua e assicurarsi che le parti elettriche non si bagnino. Pulire l'attrezzo con detergenti non chimici.
- Se utilizzate la pedana footing per la prima volta, partite appoggiando un piede sul carter laterale, e cercate di seguire l'andamento con l'altro piede. Se non vi causa problemi, appoggiare anche il secondo piede sul tappeto in movimento.
- Non avviate mai l'attrezzo stando in piedi su di esso; mettete i piedi sui due carter laterali, e dopo aver avviato l'attrezzo, iniziate a camminarci sopra lentamente. Aumentate gradualmente la velocità.
- Durante l'esercizio la pinzetta alla fine del cordino del magnete di sicurezza (stop d'emergenza) deve essere sempre assicurata ai vestiti.
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive all'attrezzo, senza preavviso.

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITA' PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE CHE SI POTREBBERO VERIFICARE A SEGUITO DELL'INOSSERVANZA O DELL'INADEMPIENZA DELLE PRESENTI AVVERTENZE.

INFORMAZIONI IMPORTANTI AI SENSI DELLA DIRETTIVA "RAEE" 2012/19/UE E SUCCESSIVE MODIFICHE SUI RIFIUTI DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE.

I prodotti ROVERA sono realizzati in conformità con le normative internazionali: Restriction of Hazardous Substances (RoHS) per apparecchi elettronici ed elettrici, ed alle norme RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche).
Il simbolo del cestino con le ruote e la croce sopra, indica la compatibilità con queste norme e che:
- È vietato smaltire le parti elettriche/elettroniche di questo prodotto come un comune rifiuto urbano: è necessario rivolgersi ad uno dei Centri di Raccolta RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche) autorizzato e predisposto dalla Pubblica Amministrazione.
- E' possibile consegnare ad un negoziante le parti elettriche/elettroniche di questo prodotto per il loro smaltimento all'atto dell'acquisto di una nuova apparecchiatura dello stesso tipo.
- La normativa sopraccitata, alla quale si rimanda per ulteriori dettagli o approfondimenti, prevede sanzioni in caso di smaltimento abusivo dei RAEE.

Il marchio "CE" (indicato qui a lato) indica che questo prodotto è conforme alle norme della Comunità Europea:
EMC (Compatibilità Elettromagnetica) e LVD (Direttive sulla Bassa Tensione).

P 1144 SIRIO

DATI TECNICI

Tapis roulant con inclinazione elettrica.

MOTORE
Motore DC (corrente continua).
VELOCITA'
Da 1 a 16 Km/h.
TELAIO
In acciaio, con ruote di trasporto. Pieghevole con sistema di apertura servo-assistita. Impugnature morbide.
TAPPETO CORSA AMMORTIZZATO
Silenzioso e antiscivolo: 125x45 cm. Con shock-absorber per una perfetta ammortizzazione.
REGOLAZIONE DELLA PENDENZA
Inclinazione elettrica 0% - 15%.
CONSOLLE
Ampia consolle con schermo LCD retro-illuminato, vani portaoggetti e supporto per riviste/tablet.
Funzione MP3 con altoparlanti integrati.
CARDIOFREQUENZIMETRO
Con sensori palmari.
COMPUTER
Visualizzazione dei diversi parametri di allenamento (battito cardiaco, inclinazione, tempo, velocità, distanza, calorie) con possibilità di impostare il count-down.
12 programmi di allenamento pre-impostati.
Selezioni rapide per velocità e inclinazione; comandi sulle impugnature.
STOP DI SICUREZZA
Magnetico.

PESO MASSIMO ATLETA: 120 kgs
VELOCITA' KM/H 1-16
INCLINAZIONE ELETTRICA 0-15%

ASSEMBLAGGIO FACILITATO: la pedana è pronta all'uso in pochi semplici passaggi.

Questo manuale ha lo scopo di aiutarvi a montare, regolare ed utilizzare l'attrezzo. **Si prega di leggerlo attentamente.**
Vi consigliamo di non gettare la scatola e il manuale; vi potrebbero servire in futuro.

IMPORTANTE **Al fine di evitare incidenti e/o lesioni, si prega di leggere ed attenersi a queste semplici regole.**

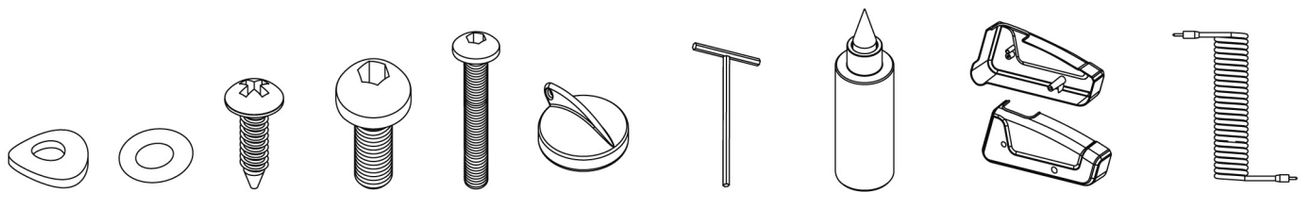
1. Controllare regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento. Sostituire immediatamente le parti difettose, interrompere l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
2. Tenere mani e piedi lontani dagli ingranaggi **e da tutte le parti in movimento**.
3. Non stare in equilibrio sull'attrezzo.
4. Evitare di allenarsi subito prima e/o dopo i pasti.
5. Prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico.
6. **ATTENZIONE**: controllare periodicamente che tutte le parti in movimento, le imbottiture e le manopole non presentino segni d'usura. Qualora si presenti un problema o sia necessario sostituire un componente, CESSARE L'UTILIZZO e contattare immediatamente l'ASSISTENZA TECNICA ROVERA. NON utilizzare l'attrezzo finche non efficiente.
7. Per la durata e le prestazioni ottimali del vostro attrezzo è essenziale la lubrificazione di tutte le parti in movimento. Raccomandiamo un lubrificante secco, uno spray a base di silicone o al Teflon.
   Nota: non utilizzare lubrificanti a base oleosa dal momento che trattengono polvere e sporcizia che potrebbero bloccare e corrodere boccole e cuscinetti sigillati.
8. Per la normale pulizia si può utilizzare acqua e sapone. Una pulizia regolare migliorerà la durata e l'aspetto dell'attrezzo.
9. Tutte le superfici cromate dovrebbero essere pulite regolarmente per prolungarne la durata e la lucentezza delle finiture. Lucidare l'attrezzo con un prodotto commerciale per auto.
10. **Controllate sempre che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.**
11. La mancata manutenzione ordinaria può causare danni all'attrezzo.

P 1144 SIRIO

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E DI UTILIZZO

Il prodotto ha un assemblaggio facilitato: sono necessarie poche semplici operazioni per montare l'attrezzo.

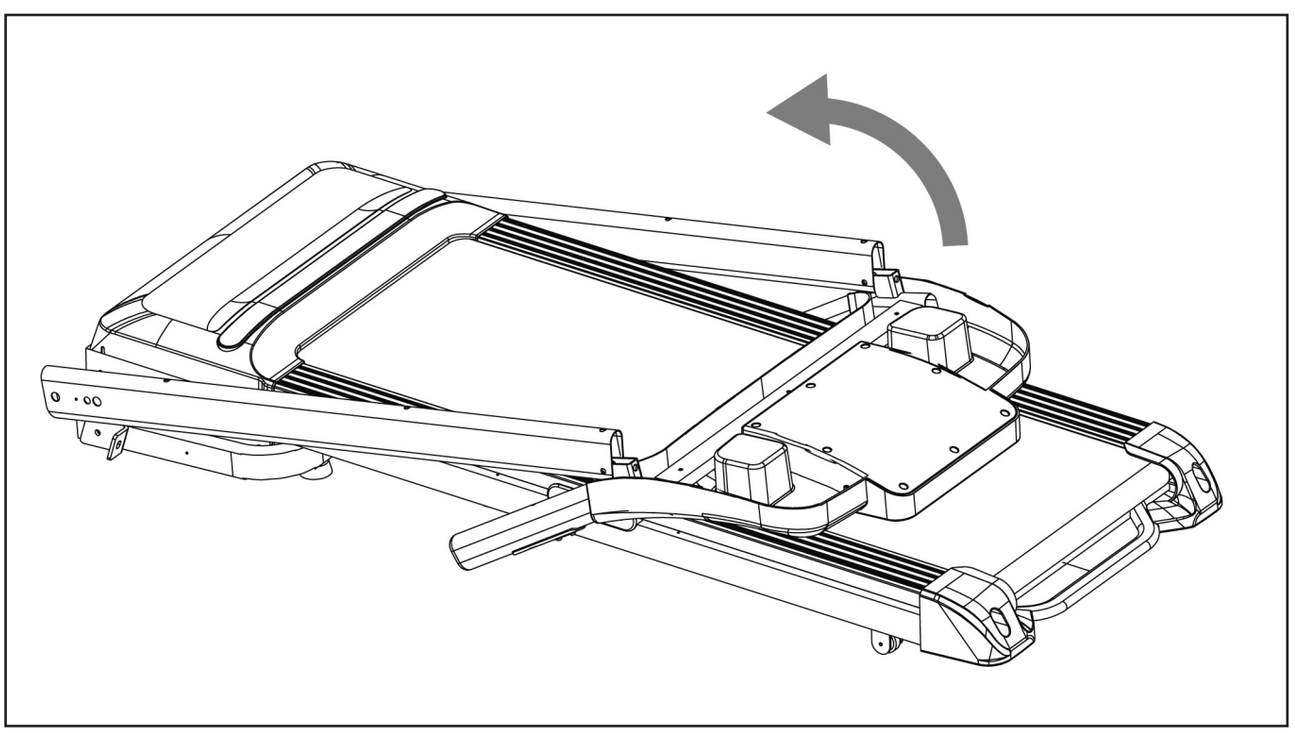
N°	NOME	DESCRIZIONE	P.zzi
1	Telaio principale	-	1
2	Rondelle ad arco	-	2
3	Rondelle piatte	-	4
4	Viti	ST4x12	4
5	Bulloni corti	M8x20	4
6	Bulloni lunghi	M8x80	2
7	Magnete d'emergenza	-	1
8	Utensile	T	1
9	Lubrificante	-	1
10	Cover laterali	Sinistra e destra	2
11	Jack audio per funzione MP3.	-	1



Fase 1
Togliere il prodotto dalla confezione e adagiarlo sul pavimento in posizione orizzontale; se necessario, farsi aiutare da una seconda persona per effettuare questa operazione.

Sollevare i montanti come mostrato in figura e appoggiare la console sui montanti.

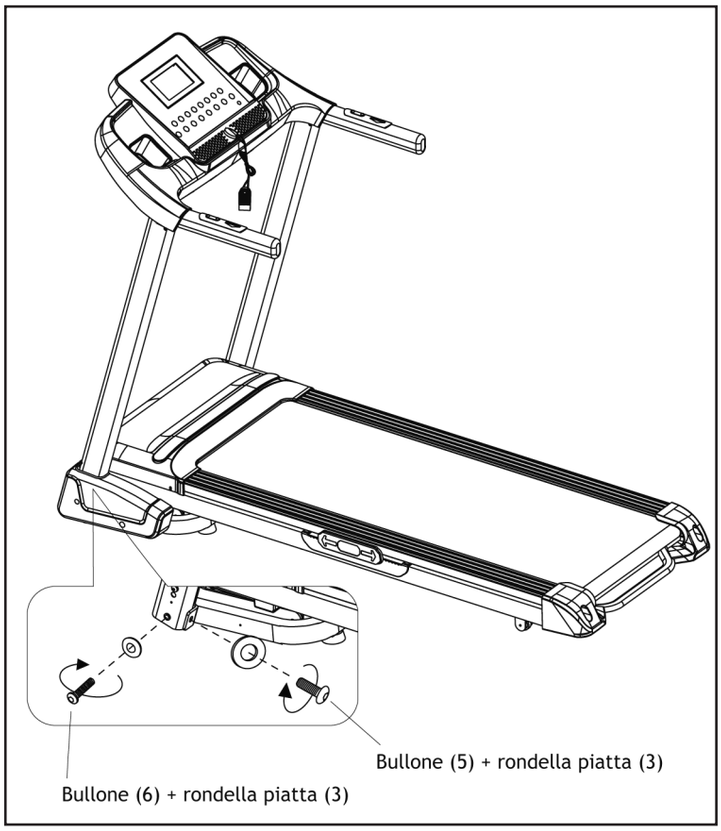
ATTENZIONE:
prestare la massima attenzione a non tranciare i cavi tra imontanti e la consolle quando si appoggia la consolle sui montanti.



P 1144 SIRIO

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E DI UTILIZZO

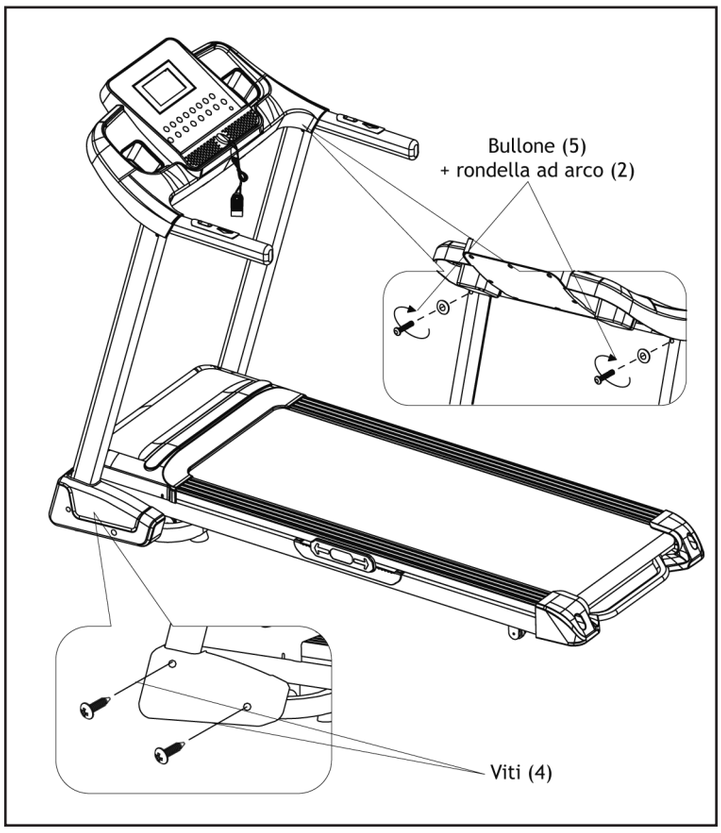
Fase 2
Fissare i montanti al telaio utilizzando (per parte) un bullone lungo (6) con relativa rondella piatta (3) e un bullone corto (5) con relativa rondella piatta (3).



Fase 3
Fissare la consolle ai montanti utilizzando un bullone corto (5) e una rondella ad arco (2) per parte.

Fissare le cover laterali di plastica al telaio, utilizzando due viti (4) per parte.

AL TERMINE DEL MONTAGGIO, VERIFICARE NUOVAMENTE CHE TUTTI I COMPONENTI SIANO CORRETTAMENTE MONTATI E STRETTI.



P 1144 SIRIO

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E DI UTILIZZO

Posizionare il magnete di sicurezza nella propria sede sulla consolle.

A questo punto la pedana è operativa: collegare la pedana alla presa elettrica e posizionare l'interruttore principale (posto sulla parte anteriore del vano motore) su ON —

Aprire, chiudere e spostare la pedana

La pedana è pieghevole per ottimizzare lo spazio, quando non viene utilizzata.
La chiusura e l'apertura sono servoassistite da un pistone a gas.

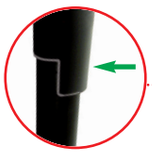
CHIUDERE E APRIRE LA PEDANA

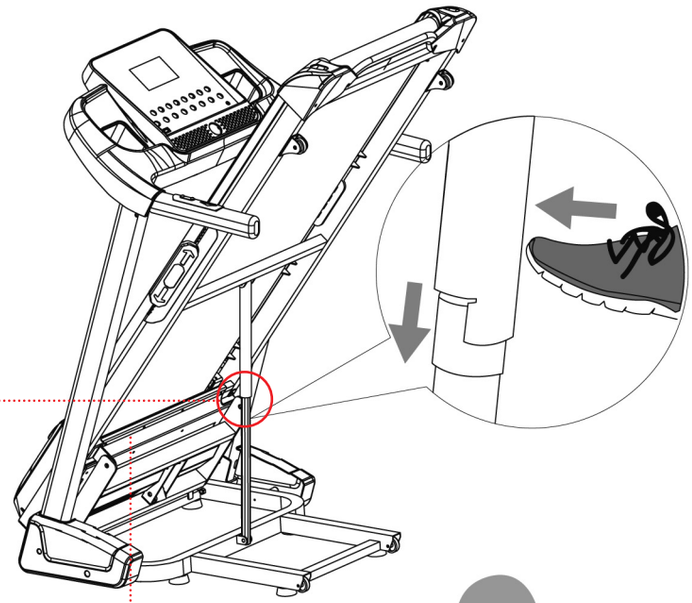
ATTENZIONE
Prima di qualsiasi operazione spegnere la pedana posizionando l'interruttore principale su O , e staccare la spina dalla presa elettrica.

Chiudere la pedana
Afferrare l'estremità del tappeto corsa e sollevarlo fino a che il cilindro non si blocca nella posizione di chiusura.

ATTENZIONE
Verificare che il bloccaggio sia posizionato in modo corretto e sicuro.

Aprire la pedana
Tenendo con una mano l'estremità del tappeto corsa, usare il piede per sbloccare il cilindro: il tappeto corsa scenderà fino all'apertura del tappeto.

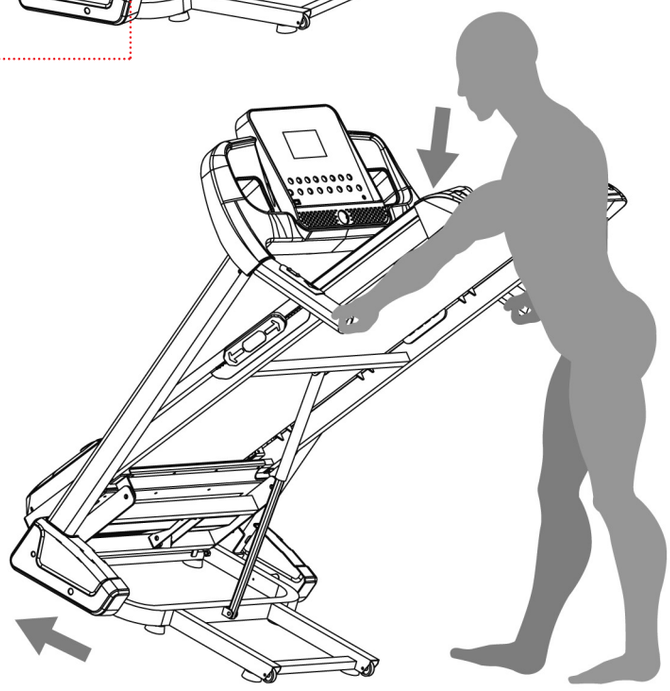




SPOSTARE LA PEDANA
Nel caso il vostro pavimento fosse delicato, raccomandiamo l'uso di un tappeto protettivo (non in tessuto o peloso).

1 - Spegnere la pedana footing, mettendo l'interruttore principale su **O (OFF)**, e staccare la spina dalla presa elettrica; chiudere la pedana.

2 - Inclinare leggermente l'attrezzo (non più di 30 gradi) in modo da farlo appoggiare sulle ruote.



Non usare il prodotto come un attaccapanni e non appendere alcun oggetto al tapis roulant. Tenere bambini e animali lontani dall'attrezzo quando il tapis roulant è chiuso.

ISTRUZIONI D'USO

Lubrificazione e regolazione del tappeto

LUBRIFICAZIONE DEL TAPPETO

Alzare un lato del tappeto e toccare la superficie della tavola.
Se la superficie è **scivolosa** al tatto **non** è necessario **lubrificare**.
Se la superficie è **secca** al tatto **applicare** un **lubrificante**.
Raccomandiamo un lubrificante secco, uno spray a base di silicone o al Teflon, non utilizzare lubrificanti a base oleosa.

COME APPLICARE IL LUBRIFICANTE

A - Alzare un lato del tappeto.
B - Lubrificare sotto il tappeto al centro della tavola, da entrambi i lati.
C - Camminare sulla pedana a una velocità lenta per 3-5 minuti per distribuire bene il lubrificante.

NOTA: NON LUBRIFICARE TROPPO LA TAVOLA. Il lubrificante in eccesso che esce deve essere rimosso.

IMPORTANTE

D - Dopo le prime 25 ore d'uso (2-3 mesi) verificare lo stato di lubrificazione.
E - La lubrificazione deve essere controllata ogni 50 ore d'uso (5-8 mesi).
F - Per evitare di sporcare il pavimento, durante i primi giri dopo la lubrificazione consigliamo di proteggere il pavimento.

REGOLAZIONE DEL TAPPETO

Tutti i tappeti sono regolati in fabbrica, può però capitare, col normale uso, che si allunghi o che si decentri. L'allungamento è una cosa normale. Sia la tensione che il centraggio del tappeto corsa possono essere regolati semplicemente avvitando o svitando i **2 bulloni regolatori,** posti all'estremità della pedana footing, servendovi di una chiave esagonale da 6 mm.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL TAPPETO

Se il tappeto sembra che scivoli o che slitti quando si appoggia il piede durante la corsa, la tensione sul tappeto deve essere aumentata.
PER **AUMENTARE LA TENSIONE** DEL TAPPETO:

A - Mettere la chiave a L esagonale da 6 mm nel bullone sinistro che serve a regolare la tensione. Girarla in senso **ORARIO** per 1/4 (un quarto) di giro per aumentare la tensione del tappeto.
B - Ripetere la FASE A per il bullone che serve a regolare la tensione a destra. Assicuratevi di girare entrambi i bulloni per lo stesso numero di giri così che il tappeto resti centrato nel telaio della pedana.
C - Ripetere la FASE A e la FASE B finchè lo slittamento non sarà stato eliminato.
D - **Attenzione: non tirare troppo il tappeto perchè potreste creare una pressione eccessiva e danneggiare il tappeto e i cuscinetti a sfera dei rulli, nonchè provocare molto rumore.**

PER **DIMINUIRE LA TENSIONE** DEL TAPPETO: Girare entrambe i bulloni in senso **ANTI-ORARIO**, per lo stesso numero di giri.

CENTRAGGIO DEL TAPPETO

Quando si corre, è normale spingere più con un piede che con l'altro. Questa differenza, dopo un certo numero di chilometri può portare al decentramento del tappeto rispetto al telaio. Il decentramento può essere causato anche da leggeri dislivelli del pavimento.
E' possibile che col tempo il tappeto si sistemi da solo ma se questo non accade bisogna intervenire manualmente:

A - Avviare la pedana senza salirci. Premere il pulsante della velocità fino a raggiungere 6 km/h.
B - Osservare il tappeto se tende a sinistra o a destra.

Se il tappeto tende a sinistra del telaio

Girare il bullone di regolazione **sinistro** in senso **ORARIO** per 1/4 di giro e il bullone **destro** in senso **ANTI-ORARIO** per 1/4 di giro.

Se il tappeto tende a destra del telaio

Girare il bullone di regolazione **destro** in senso **ORARIO** per 1/4 di giro e il bullone **sinistro** in senso **ANTI-ORARIO** per 1/4 di giro.

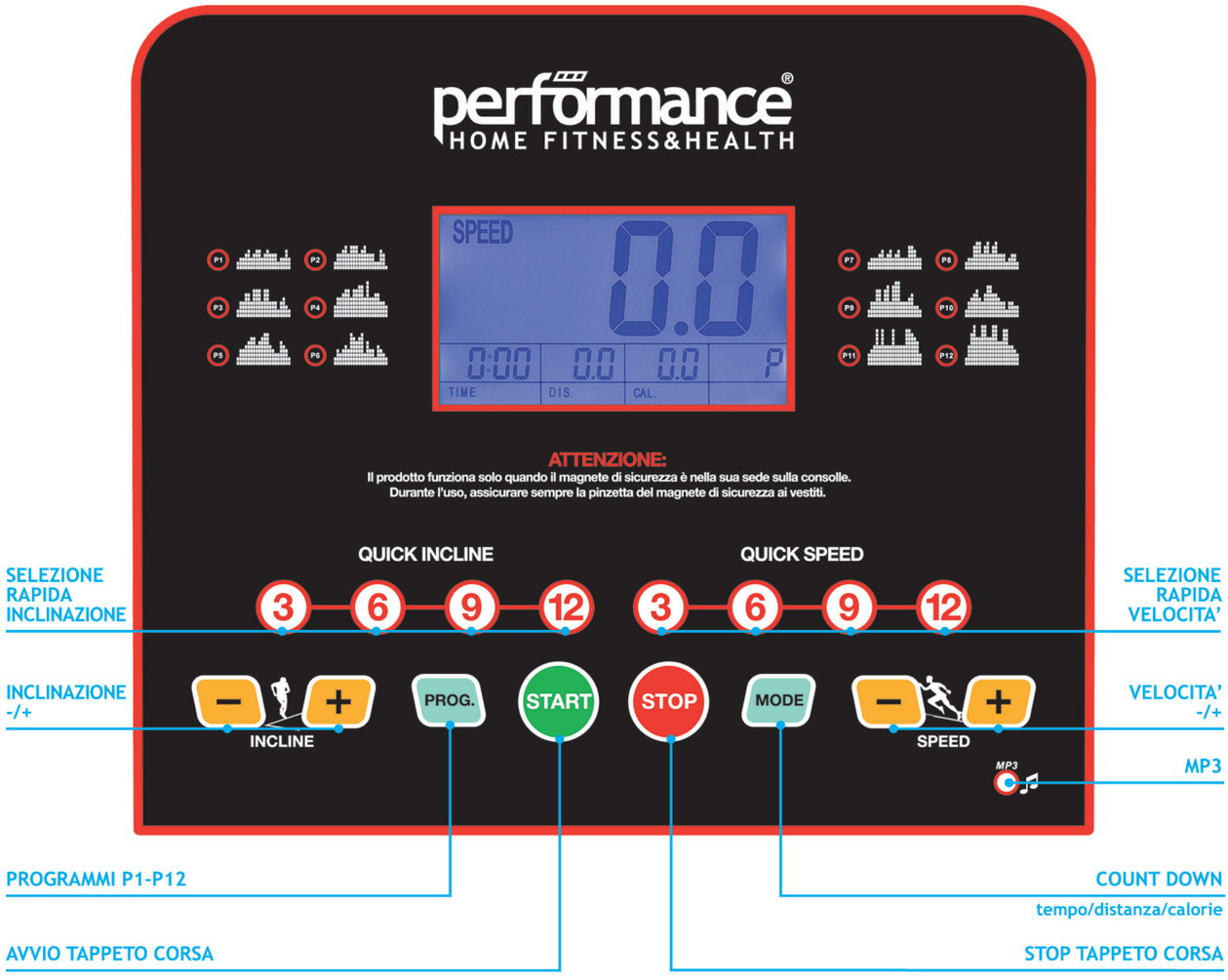
Se il tappeto non è ancora centrato, ripetere I passi sopra finche il tappeto corsa è centrato.

C - Dopo che il tappeto è centrato aumentare la velocità fino a 12 km/h e verificare che scorra senza problemi.

Ripetere i passi sopra se necessario. Se la procedura sopra non porta risultati, è possibile che si debba aumentare la tensione del tappeto corsa.

ISTRUZIONI D'USO

USO DEL COMPUTER



Collegare il tapis roulant alla presa di corrente, accendere l'interruttore generale posto sul retro del vano motore e verificare che il magnete di sicurezza sia posizionato sulla sua sede sulla consolle; la pedana è ora in stand-by.

PULSANTI

START: quando la pedana è in stand-by, permette di avviare il tappeto corsa.
STOP: quando la pedana è in stand-by, permette di fermare il tappeto corsa.

INCLINE +/-: aumentano o diminuiscono l'inclinazione della pedana (da 0 a 15%)
SPEED +/-: aumentano o diminuiscono la velocità (da 1 a 16 km/h).

QUICK INCLINE 3-6-9-12: tasti per la selezione rapida dell'inclinazione.
QUICK SPEED 3-6-9-12: tasti per la selezione rapida della velocità.

PROG: quando la pedana è in stand-by, permette di selezionare i programmi di allenamento pre-impostati P1-P12.
MODE: quando la pedana è in stand-by, permette di impostare il count-down di tempo, distanza o calorie.

ISTRUZIONI D'USO

COMANDI SULLE IMPUGNATURE

Sulle impugnature, vicino ai sensori del cardiofrequenzimetro, sono presenti i pulsanti **INCLINE +/-**, per aumentare o diminuire l'inclinazione, e **SPEED +/-**, per incrementare o diminuire la velocità.

CARDIOFREQUENZIMETRO PALMARE

Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario posizionare entrambe le mani sui sensori del cardiofrequenzimetro palmare posti sul manubrio; dopo una decina di secondi, il valore **PULSE** verrà visualizzato sul display. Non essendo uno strumento medico, i dati forniti vanno utilizzati solo statisticamente per comparare le diverse sessioni di allenamento.

ALLENAMENTO MANUALE

Premendo **START**, è possibile avviare la pedana e regolare poi velocità (in un range tra 1 e 16 km/h) e inclinazione (in un range tra 0 e 15%) con i rispettivi comandi.
I parametri di velocità, distanza e tempo sono visualizzati sul display; l'inclinazione e le pulsazioni sono visualizzati alternativamente.
Le calorie sono basate su un calcolo induttivo e non sono da considerarsi un parametro medico; devono servire esclusivamente a comparare diversi allenamenti.

Per interrompere l'allenamento, è sufficiente premere il pulsante **STOP**.

IMPOSTAZIONE DEL COUNT-DOWN

Quando la pedana è in stand-by, premere il pulsante **MODE** per impostare, in sequenza, il tempo di allenamento, la distanza da percorrere o le calorie da consumare durante la sessione.
Il parametro di riferimento lampeggerà sul display; usare i tasti **SPEED +/-** per aumentare o diminuire il valore obiettivo e premere **START** per avviare il tappeto.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PRE-IMPOSTATI P1-P12

Con la pedana in stand-by, premere **PROG** per selezionare, in sequenza, uno dei programmi di allenamento **P1-P12**.
La durata standard di ogni programma di allenamento è di 30 minuti, e può essere aumentata o diminuita con i tasti **SPEED +/-**; premere **START** per avviare il tappeto.
Durante la sessione, il computer varierà automaticamente la velocità e l'inclinazione sulla base degli intervalli che compongono il programma di allenamento; quando è attivo un programma di allenamento pre-impostato, i tasti di variazione della velocità e dell'inclinazione sono disabilitati.

Tabella programmi di allenamento pre-impostati P1-P12
Nella tabella vengono illustrate le variazioni di velocità e inclinazione sulla base di una durata di 30 minuti; con l'aumento o la diminuzione della durata totale la durata degli intervalli varierà proporzionalmente.

INTERVALLO (ogni intervallo = durata totale del programma diviso 20)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VELOCITA'	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINAZIONE	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	VELOCITA'	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINAZIONE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	VELOCITA'	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	VELOCITA'	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINAZIONE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	VELOCITA'	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	6	5	4	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	VELOCITA'	2	4	3	5	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	VELOCITA'	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINAZIONE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	VELOCITA'	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	VELOCITA'	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	VELOCITA'	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	4
	INCLINAZIONE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	VELOCITA'	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	4	7	8	7	6	3
	INCLINAZIONE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	VELOCITA'	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

ISTRUZIONI D'USO

AUTOSPEGNIMENTO

Il tapis roulant si spegnerà automaticamente dopo 60 minuti di utilizzo; se si desidera continuare l'allenamento, è sufficiente riavviare il tappeto.
La retro-illuminazione sul display è programmata per spegnersi dopo qualche minuto se non viene premuto alcun pulsante; per riaccederla, è sufficiente premere un pulsante.

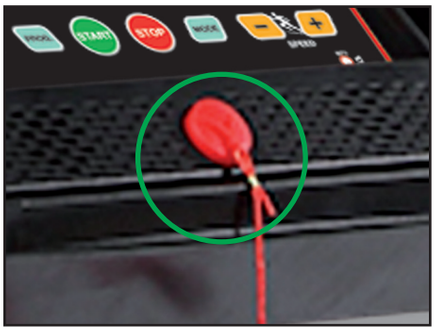
SUPPORTO PER RIVISTE / SMARTPHONE / TABLET

Il tapis roulant è dotato di un supporto per appoggiare riviste, telefoni o tablet.

Raccomandiamo la massima attenzione nell'utilizzo del supporto con i dispositivi elettronici, perché le vibrazioni e i movimenti dell'utente potrebbero causare la caduta accidentale dell'oggetto.

Un supporto specifico per gli smartphone, come quelli da usare nelle automobili, assicura una migliore protezione dell'apparecchio.

MAGNETE D'EMERGENZA (STOP DI SICUREZZA)



Il magnete deve essere posizionato nell'apposita sede sulla consolle, mentre la pinzetta deve essere applicata alla maglietta o ai calzoncini dell'atleta.
Il distacco del magnete dalla sua sede arresterà automaticamente la pedana.

La pedana funziona solo quando il magnete d'emergenza è nella sua sede sulla consolle. Se la pedana non funziona, controllare la corretta applicazione del magnete.

INTERRUTTORE PRINCIPALE

ACCESO

SPENTO

L'interruttore principale è posizionato sulla parte frontale del vano motore.

ATTENZIONE
Dopo ogni utilizzo o prima di qualsiasi intervento sull'attrezzo (manutenzione, pulizia, rimessaggio, operazioni di apertura o chiusura, di montaggio o smontaggio) spegnere la pedana, posizionando l'interruttore principale su O , e staccare la spina dalla presa elettrica.

MASSA A TERRA

Al fine di evitare problemi operativi la pedana footing deve essere collegata con la massa a terra.
La massa a terra riduce la possibilità di shock elettrici nei casi in cui la pedana non dovesse funzionare correttamente.
Tutti gli apparecchi elettrici devono essere collegati ad una presa con massa a terra correttamente installata in conformità con la legge.

P1144_SIRIO_MANUALE_:_ 9-11-2020 10:59 Pagina 11

ISTRUZIONI D'USO

REGOLAZIONE DELL'AMMORTIZZAZIONE DELLA PEDANA

Il selettore situato ai due lati del tappeto permette, facendolo scorrere nei due versi indicati dalle frecce, di variare l'ammortizzazione della superficie di corsa, in modo da simulare un allenamento su terreni diversi.

Per facilitare l'operazione, consigliamo di regolare i selettori con il tapis roulant piegato e il tappeto corsa sollevato: i due selettori devono essere regolati sullo stesso valore.

CONSIGLI D'ALLENAMENTO

CONSULTATE SEMPRE IL VOSTRO MEDICO
PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO GINNICO.

RISCALDAMENTO

Prima di ogni sessione, dovreste riscaldarvi per 5-10 minuti, facendo stretching o allenandovi a bassissima intensità.

Intensità e durata della sessione d'allenamento

Durante l'allenamento vero e proprio dovrebbe essere scelto un ritmo cardiaco compreso fra il 60% e 85% della pulsazione cardiaca massima. Quando si inizia l'allenamento, si dovrebbe mantenere il proprio ritmo cardiaco al 60% della pulsazioni massime personali, nelle prime due settimane. Con l'avanzare dell'allenamento, il ritmo cardiaco dovrebbe essere lentamente aumentato fino all'85% delle pulsazioni massime.

La durata della sessione di allenamento può essere calcolata con la seguente regola:

- Sessione giornaliera: circa 10 min.
- 2-3 volte a settimana: circa 30 min. per sessione di allenamento
- 1-2 volte a settimana: circa 60 min. per sessione di allenamento

BRUCIARE I GRASSI

Il corpo inizia a bruciare grassi al 60% del ritmo cardiaco massimo circa. Per bruciare i grassi, è consigliabile mantenere le pulsazioni tra il 60% e il 70% del ritmo cardiaco massimo. Il periodo ottimale di allenamento consiste in 3 sedute per settimana di 30 minuti ognuna.

Esempio:

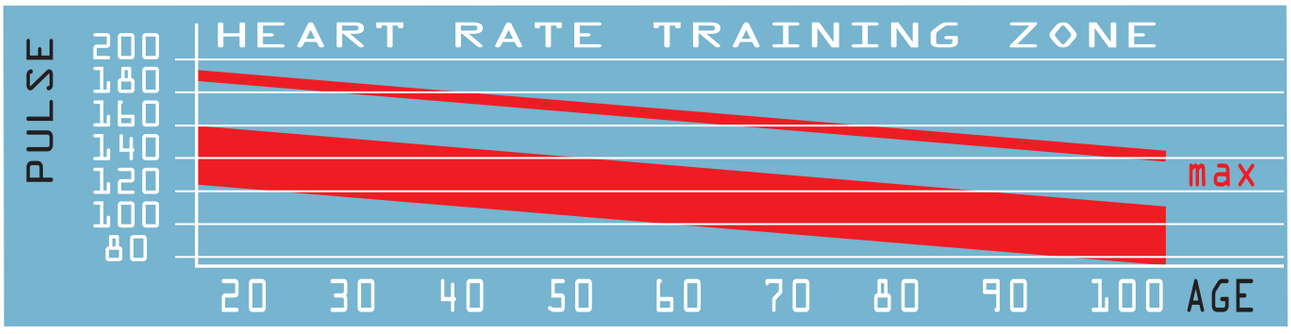
Se hai un età di 52 anni e vorresti iniziare ad allenarti.
Ritmo cardiaco massimo = 220 – 52 (età) = 168 pulsazioni/min
Ritmo cardiaco basso = 168 x 0.6 = 101 pulsazioni/min
Ritmo cardiaco alto = 168 x 0.7 = 117 pulsazioni/min
Durante le prime settimane è consigliabile iniziare con un ritmo cardiaco di 101 pulsazioni/min., per incrementare poi a 117 pulsazioni/min.
Con il progredire dell'allenamento, l'intensità dovrebbe essere aumentata al 70% - 85% del massimo ritmo cardiaco. Questo può essere fatto aumentando la resistenza, con una maggiore frequenza o periodi di allenamento più lunghi.

DEFATICAMENTO

Per avere un buon defaticamento dei muscoli e del metabolismo, l'intensità di allenamento dovrebbe essere drasticamente abbassata durante gli ultimi 5-10 minuti. Lo stretching può aiutarvi a prevenire dolori muscolari.

PROGRESSI

Anche dopo un breve periodo di esercizio regolare potrete notare un incremento della resistenza, e continuando raggiungerete il ritmo cardiaco ottimale. I gradi di allenamento successivi saranno raggiunti con più facilità e vi sentirete molto più in forma durante la giornata.
Per ottenere questi risultati dovete essere motivati ed esercitarvi regolarmente.
Scegliete sempre le stesse ore per le sessioni di allenamento e non iniziate subito con allenamenti troppo impegnativi.



P 1144 SIRIO

tapis roulant con inclinazione elettrica

IMPORTANTE: CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI A PORTATA DI MANO PER ULTERIORI CONSULTAZIONI
Si consiglia di verificare periodicamente il bloccaggio e la tenuta delle viti e della bulloneria, provvedendo al serraggio o alla sostituzione ove necessario.

GARANZIA: L'attrezzo è garantito da qualsiasi difetto di fabbricazione o di materiale per un periodo di due anni dalla data d'acquisto.
REGISTRA LA **GARANZIA ONLINE** SU **www.rovera.com/garanzie** ED AVRAI **3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO**

SIRIO Art. **P 1144** - EAN CODE **8008646300685** - **MADE IN CHINA** - Importato da: **ROVERA s.r.l.**- Via Tripoli, 45 - 20851 LISSONE (MB) - ITALIA

Eventuali problemi tecnici riscontrati al momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 039 2459333 (orari ufficio) o scrivendo via fax allo **039 2456456** oppure via e-mail a: **assistenza@rovera.com**
Per un miglior servizio, siete pregati di preparare le seguenti informazioni prima di contattarci:
Vostri dati anagrafici, indirizzo e numero di telefono, codice articolo e nome del prodotto, libretto d'istruzioni e manuale utente, eventuale numero di serie del prodotto, informazioni sull'eventuale problema riscontrato, Garanzia e scontrino fiscale o fattura d'acquisto.

MODULO D'ORDINE RICAMBI

Denominazione del prodotto:	Denominazione del particolare:	Codice/Descrizione:	Quantità:

Modalità di spedizione:

POSTA ☐ CORRIERE ESPRESSO ☐

Recapito:

Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo secondo le modalità seguenti:

A MEZZO POSTA
ROVERA
UFFICIO RICAMBI
Via Tripoli, 45
20851 LISSONE (MB)

A MEZZO FAX
UFFICIO RICAMBI
039 2456456

VIA E-MAIL
assistenza@rovera.com

Per il continuo evolversi della produzione, i dati pubblicati potranno essere soggetti a cambiamenti e non dovranno essere considerati in alcun modo impegnativi.

Per le ultime novità visita www.rovera.com e www.performancefitness.it