

Tapis Roulant Vigorous



Massima convenienza, minimo spazio. Scopri i benefici dell'attività fisica più semplice e naturale direttamente a casa tua.

- Dotato di safety key, utile per interrompere immediatamente il funzionamento dell'attrezzo in caso di caduta;
- Motore da 2 hp per una velocità da 0 a 16 km/h; alimentazione 220W;50Hz
- 4 programmi di allenamento per migliorare la resistenza aerobica, massimizzare il dispendio calorico e mantenere elevata la motivazione;
- Fornito di 3 livelli di inclinazione;
- Consolle digitale dotata di 5 display per controllare: velocità [SPEED], tempo [TEMP], distanza percorsa [DISTANCE], calorie bruciate [CALORIES], pulsazioni cardiache [PULSE];
- Nastro antiscivolo per garantire stabilità e naturalezza al movimento;
- Struttura solida ed ergonomica per assicurare affidabilità e prestazioni;
- Design Space Saver per richiudere l'attrezzo in meno di 1 mq.

VIGOROUS SPORT

Prima di iniziare

Complimenti per aver scelto il tapis roulant Vigorous Sport. Il tapis roulant Vigorous Sport offre una vasta serie di funzioni che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obiettivi con una buona forma fisica nel conforto della vostra casa. Il tapis roulant Vigorous Sport, dall'avanzata consolle al nastro scorrevole, innovativo attrezzo, potrà essere piegato occupando così meno della metà dello spazio di altri tapis roulant.

Caratteristiche della consolle

Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità del tapis roulant Vigorous Sport può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante.

Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco appoggiando entrambe le mani sulla barra di scorrimento.

La consolle offre, oltre a quello manuale, tre programmi prestabiliti, ogni programma controlla automaticamente la velocità del tapis roulant Vigorous Sport mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

Accensione del tapis roulant Vigorous Sport

Localizzare l'interruttore posto in basso sul fianco destro del tapis roulant Vigorous Sport vicino al cavo elettrico. Prima di inserire la spina nella corrente, controllare che l'interruttore sia nella posizione "spento" quindi inserire la spina nella corrente e portare l'interruttore nella posizione "acceso".

Rimanere sui poggiatesta, fianchi esterni del tappeto scorrevole, individuare il fermaglio accanto alla chiave ed agganciare la clip sui vostri vestiti, quindi direzionare il filo attaccato alla clip al centro della consolle, e inserire la chiave. Dopo un po', il display e diversi indicatori si accenderanno, controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle, se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.

Come usare la funzione manuale

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà selezionata e l'indicatore luminoso sulla destra della consolle, si accenderà accanto alla voce MANUAL.

Premere il pulsante Inizio [START] per attivare il nastro scorrevole.

Subito dopo avere premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità [SPEED] + ; -. Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora.

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante arresto [STOP], per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante inizio [START] o il pulsante [+] velocità.

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant Vigorous Sport, semplicemente sollevare la parte finale della pedana, fino a quando l'inclinazione si fissa nella posizione desiderata.

« display Calorie [CALORIES]

Questo display mostra il numero approssimativo delle calorie che sono state bruciate.

« display Battito Cardiaco [PULSE]

Questo display mostra il vostro battito cardiaco quando utilizzate il sensore pulsazioni a impugnatura.

« display Velocità [SPEED]

Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole.

« display tempo [TIME]

Quando è selezionato il modo manuale, questo display indica il tempo trascorso. Quando un programma viene selezionato, il display mostrerà il tempo rimanente nel programma.

« display distanza [DISTANCE]

Questo display mostra la distanza che avete percorso.

Per azzerare il display, premere il pulsante arresto [STOP], rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

VIGOROUS SPORT

Come misurare la vostra frequenza cardiaca

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore metallico. Per usare il sensore, per prima cosa assicuratevi che le vostre mani siano pulite, dopo di che salire sui poggia piedi e tenere il sensore con i palmi delle mani. Evitare di muovere le mani. Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.

Come utilizzare i programmi prestabiliti

Inserire la chiave nella consolle ed accendere il tapis roulant Vigorous Sport. Una volta inserita la chiave, il modo manuale sarà selezionato. Per selezionare un programma pre-configurato, premere il tasto Velocità [+], fino a che uno degli indicatori luminosi del programma pre-configurato non si accende.

I diagrammi a lato degli indicatori programma pre-configurato mostrano come la velocità del tapis roulant Vigorous Sport cambierà durante lo svolgimento dell'allenamento. Il display tempo [TIME] mostrerà per quanto tempo il programma durerà.

Una volta selezionato il programma pre-configurato, premere il tasto inizio [START] per iniziare l'allenamento. Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant Vigorous Sport si regolerà automaticamente. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza, per ogni segmento è programmata una velocità.

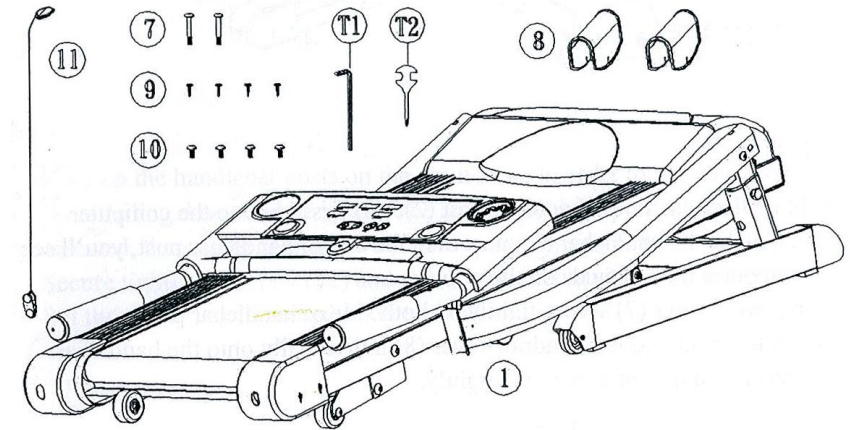
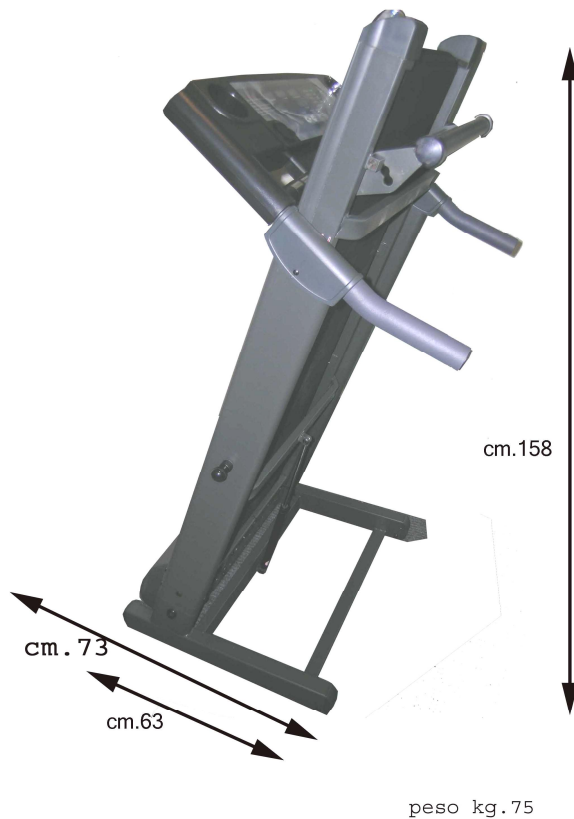
Quando si ha terminato l'allenamento, togliere la chiave dalla consolle e riportare l'interruttore acceso / spento su spento.

Minimo Ingombro



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

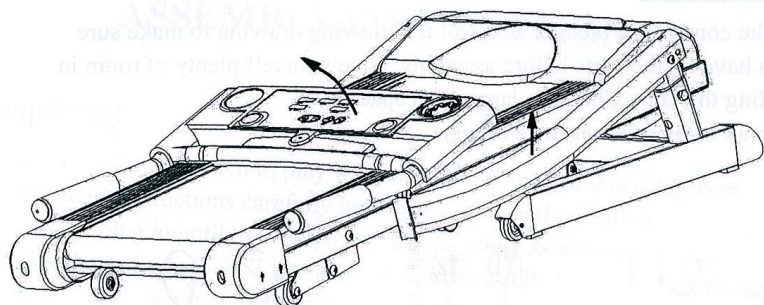
Space Saver



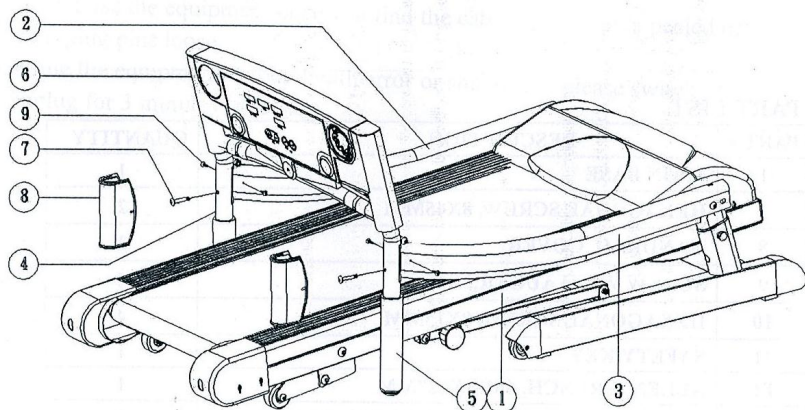
LISTA DELLE PARTI

PARTI	DESCRIZIONE	QUANTITA'
1	STRUTTURA PRINCIPALE	1
7	VITE ESAGONALE 8X45 MM	2
8	CORRIMANO	2
9	VITE 5X15	4
10	VITE ESAGONALE 8X15 MM	4
11	CHIAVE DI SICUREZZA	1
T1	CHIAVE A BRUGOLA 6X127 MM	1
T2	CACCIAVITE 13:15	1

PASSO Nr. 1

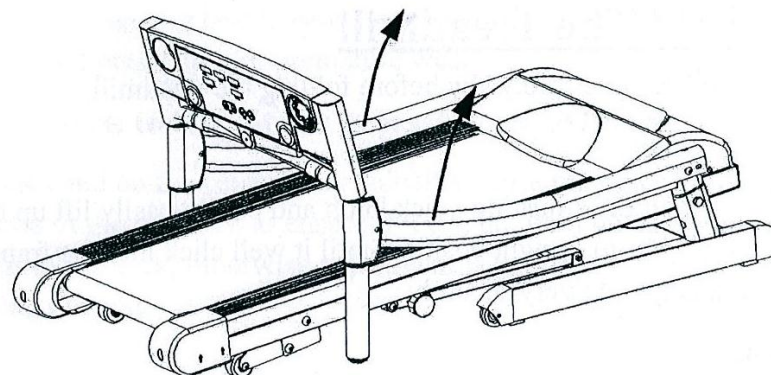


1. Tenete entrambe le barre laterali (2 e 3) e fissate i manubri della consolle (6) come nella foto.
2. Prendete 2 viti (7) e fissatele su entrambi i lati
3. Ora fissate le altre 4 viti (9) e sistemate i corrimano in plastica su entrambi i lati del manubrio.



NOTA BENE: PRIMA DI SISTEMARE LE VITI AGGANCIARE IL CONNETTORE CHE FUORISCE DAL TUBO LATERALE ALLA CONSOLLE

PASSO Nr. 2



1. Sollevare la consolle prendendo i manubri e portarla in posizione verticale. Ora fissate le 4 viti (10) laterali.
2. Inserite le viti laterali (12) e fissatele con i dadi.
3. Posizionale la chiavetta di sicurezza (11) al centro della consolle.

