

Tapis roulant



LEGGERE LE ISTRUZIONI D'USO DEL PRODOTTO E
CONSERVARLE PER RIFERIMENTO FUTURO

iWalk™

MODELLO
E318 W
BIANCO

MANUALE PER L'UTENTE

Tapis roulant elettrico

MODELLO
E318 W

SOMMARIO

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
OPERAZIONI PRELIMINARI	5
COMPONENTI	6
MONTAGGIO	7
PULIZIA DEI LATI INTERNI DELLA SUPERFICIE DI CORSA E LUBRIFICAZIONE	8
REGOLAZIONE DEL NASTRO	8
MANUTENZIONE	9

PRECAUZIONI IMPORTANTI

Leggere l'intero manuale prima di procedere all'assemblaggio e al funzionamento dell'apparecchio; prestare attenzione alle seguenti precauzioni per la sicurezza:

1. Prima di iniziare un programma di esercizi, consultare il proprio medico.
2. In caso di vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali durante l'uso del tapis roulant, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare subito un medico.
3. Il tapis roulant non può essere utilizzato da persone di peso corporeo superiore a 110 kg. L'uso è consentito a una persona alla volta. Non permettere mai che più di una persona alla volta salga sul tapis roulant.
4. Tenere sempre lontano dalla portata dei bambini; non è un giocattolo.
5. Tenere lontano dalla portata degli animali domestici.
6. Ispezionare l'apparecchio prima di allenarsi e accertarsi che tutti i dadi e i bulloni siano ben saldi.
7. Accertarsi che le leve o altri meccanismi di regolazione non interferiscano con l'area di movimento durante l'allenamento.
8. Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento.
9. Non lasciare nelle vicinanze eventuali strumenti di regolazione che potrebbero interferire con il movimento dell'utente.
10. Non inserire nessun oggetto all'interno di qualsiasi apertura.
11. Utilizzare sempre il tapis roulant su una superficie sgombra e piana. Non utilizzare in esterni o vicino all'acqua.
12. Accertarsi di disporre dello spazio sufficiente per il montaggio e l'utilizzo.
13. NON utilizzare il tapis roulant su tappeti spessi o stuoie; possono ostacolare il ciclo d'aria di raffreddamento del motore.
14. Questo tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico.

15. Accendere il tapis roulant soltanto per l'utilizzo.
16. Eseguire sempre esercizi di stretching prima e dopo l'allenamento con l'apparecchio.
17. Bere liquidi idratanti (acqua) prima, durante e dopo l'allenamento.
18. NON indossare indumenti larghi durante l'utilizzo del tapis roulant; possono restare intrappolati e causare incidenti. Indossare abbigliamento sportivo.
19. NON sostare sulla superficie di corsa prima di iniziare l'allenamento; sostare sulle tavole laterali e iniziare l'allenamento solo quando il nastro è già in movimento.
20. NON iniziare l'allenamento a velocità elevata.
21. Consultare un medico prima di consentire l'uso del tapis roulant a persone anziane o con disabilità.
22. NON utilizzare il tapis roulant se si è portatori di pacemaker o di altri dispositivi cardiaci.
23. Prima di iniziare un programma di allenamento, le donne in gravidanza devono consultare il loro medico.
24. Sostituire immediatamente le parti danneggiate e riprendere l'allenamento solo dopo la loro corretta riparazione.
25. NON utilizzare il tapis roulant se il cavo di alimentazione è danneggiato. Contattare il rivenditore.
26. Spegnerne il tapis roulant e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa quando non lo si utilizza.
27. Conservare in luogo asciutto e pulito.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant IWALK E318 W. Il tapis roulant offre una varietà di funzioni appositamente studiate per rendere l'allenamento a casa più efficace e divertente.

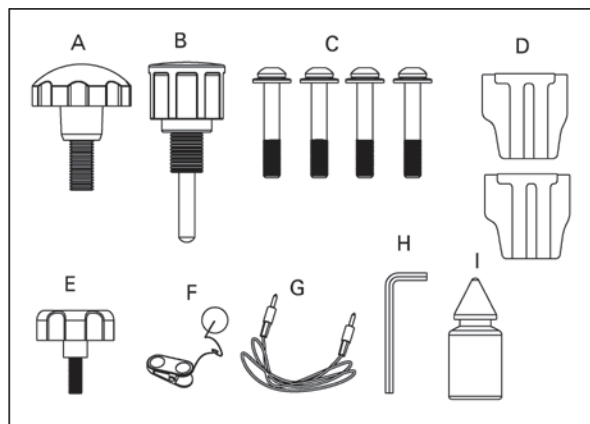
Prima di continuare con la lettura, prendere in esame l'immagine di seguito e familiarizzare con i vari componenti.



- A.-Barre principali
- B.-Manubrio
- C.-Console
- D.-Vite di piegatura
- E.-Vite di bloccaggio
- F.-Gommini
- G.-Nastro

COMPONENTI

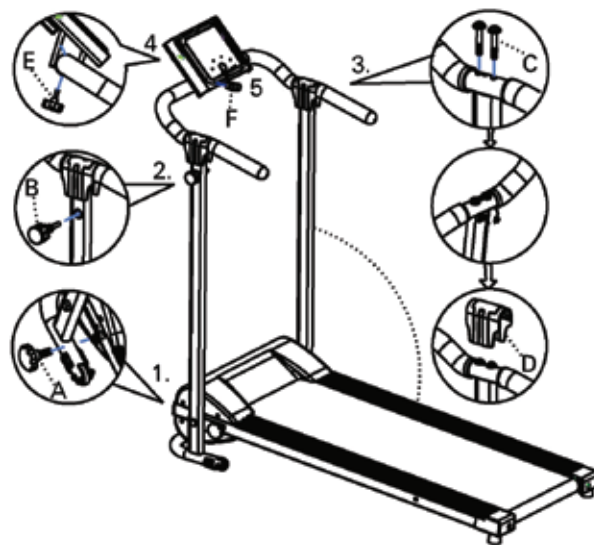
FIGURA	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
A	Perno di bloccaggio	1 PEZZO
B	Vite di piegatura	1 PEZZO
C	Viti M8	1 PEZZO
D	Coperchi di plastica	1 PEZZO
E	Protezione consolle	1 PEZZO
F	Chiave di emergenza	1 PEZZO
G	Cavo da 3,5 mm per la musica	1 PEZZO
H	Chiave a brugola N. 5	1 PEZZO
I	Olio lubrificante	1 PEZZO



MONTAGGIO

Il tapis roulant è preassemblato; attenersi alla procedura seguente prima dell'utilizzo:
Posizionare il tapis roulant su una superficie sgombra e rimuovere tutti gli imballaggi.

1. - Sollevare le barre principali in posizione verticale e inserire la vite di bloccaggio (A) come indicato nella Fig. 1. (Ruotare in senso orario).
2. - Posizionare la vite di piegatura (B) come indicato nella Fig. 1. Serve a reggere la barra principale.
3. - Posizionare il manubrio nella barra principale inserendo le viti (C) con l'ausilio della chiave a brugola (H). Collegare il cavo della consolle e infine posizionare i coperchi di plastica (D) sulle viti.
4. - Bloccare la consolle (E) sul manubrio utilizzando l'apposito foro.
5. - Posizionare la chiave d'emergenza (G) nella parte magnetica della consolle.



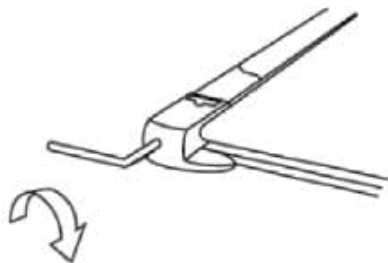
(figura 1)

PULIZIA DEI LATI INTERNI DELLA SUPERFICIE DI CORSA E LUBRIFICAZIONE

Per pulire la parte interna dei lati della superficie di corsa o per lubrificarli, occorre allentare il nastro del tapis roulant come indicato nella Fig. 2. Quando sarà leggermente allentato, mettere una mano sotto al nastro e pulire con un panno la superficie interna dallo sporco accumulato oppure aggiungere una goccia di olio lubrificante in tre punti (superiore, inferiore e centrale).
Al termine dell'operazione di pulizia o lubrificazione, rimettere il nastro com'era prima. (Fig. 2)

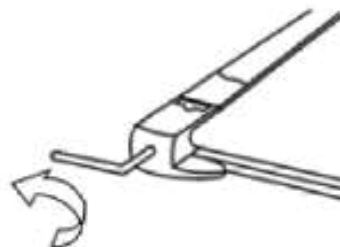
REGOLAZIONE DEL NASTRO

Il nastro del tapis roulant è preassemblato in fabbrica, tuttavia si può tendere o disallineare. È possibile che il nastro del tapis roulant debba essere regolato durante la prima settimana di utilizzo. Regolare come preferito durante l'utilizzo. (Fig. 2)



Ruotare a destra per tendere il nastro

(figura 2)



Ruotare a sinistra per allentare il nastro

MANUTENZIONE

- Indossare sempre scarpe da ginnastica pulite per evitare di trasferire della sporcizia sulla superficie di corsa.
- Per pulire la superficie di corsa, utilizzare un panno umido.
- Piegare il tapis roulant e spazzare o aspirare la superficie di corsa per evitare che la polvere penetri all'interno delle fasce laterali provocandone il malfunzionamento.
- Prima di provvedere alla manutenzione del tapis roulant, assicurarsi che sia spento e scollegato dalla presa di corrente.
- Non utilizzare solventi per pulire il tapis roulant.
- In presenza di macchie resistenti, olio, grasso o altro tipo di sporco, utilizzare un panno di cotone e del detersivo delicato per pulire il tapis roulant. Utilizzare quindi un panno asciutto per rimuovere il detersivo in eccesso.
- Non utilizzare liquidi o sostanze detergenti sulla consolle; pulire solo con un panno asciutto.
- Non immergere nessun lato del tapis roulant in liquidi detergenti.



COMPONENTI E
ISTRUZIONI D'USO
E318W

iWalk™

SOMMARIO

INFORMAZIONI SULLA CONSOLLE	12
ISTRUZIONI D'USO	10
PROBLEMI PIÙ FREQUENTI	10
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT	11

Informazioni sulla consolle

Il pannello offre una serie di funzionalità studiate per sfruttare al meglio programmi e funzioni.



- ⏻ **On / Off:** utilizzare per accendere e spegnere il tapis roulant.
- 👆 **Modo:** utilizzare per selezionare il programma, impostare la durata e visualizzare i dati sullo schermo durante l'allenamento: Velocità + / Velocità - velocità, durata, distanza e consumo di calorie.
- ⤴ **Velocità + / Velocità - :** utilizzare per regolare la velocità del tapis roulant. La velocità può essere impostata tra 1 e 10 km/h. Servono anche a selezionare i programmi prestabiliti.
- 📄 **Navigatore:** utilizzare per navigare tra le informazioni come velocità, durata, distanza e consumo di calorie.
- ⌚ **Indicatore LED della velocità:** attivando l'indicatore LED della velocità, il display visualizza la velocità dell'allenamento.
- 🕒 **Indicatore LED della durata:** attivando l'indicatore LED della durata, il display visualizza la durata dell'allenamento.
- 📍 **Indicatore LED della distanza:** attivando l'indicatore LED della distanza, il display visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento.
- 🔥 **Indicatore LED delle calorie:** Attivando l'indicatore LED delle calorie, il display visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento.
- 🔊 **Funzione musica:** cavo audio da 3,5 mm in ingresso.

ISTRUZIONI D'USO

IMPORTANTE: L'unità deve essere collegata a una presa di corrente dotata di messa a terra per garantirne l'uso sicuro. Qualora l'apparecchio non dovesse funzionare in modo corretto, la messa a terra riduce il rischio di elettrocuzioni. L'unità deve essere collegata a una presa elettrica CA con messa a terra ai sensi delle normative e degli standard locali.

Inserire la spina nella presa, la spia LED si accende e gli altoparlanti riproducono l'indicazione corrente. Il tapis roulant è in modalità standby e il display visualizza " = = ".

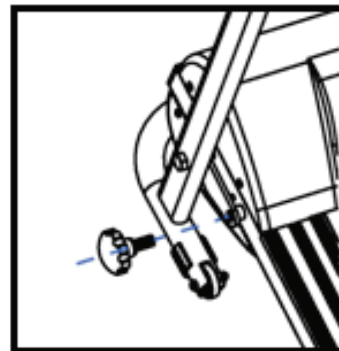
È importante collegare sempre la chiave di sicurezza alla parte magnetica della consolle; in caso contrario, il tapis roulant non si avvia.

PROBLEMI PIÙ FREQUENTI

GUASTO	CAUSA	SOLUZIONE
Il tapis roulant non si accende	La spina non è inserita.	Inserire la spina nella presa.
Il tapis roulant non si accende	Il tapis roulant è spento.	Premere il pulsante On / Off.
Il tapis roulant non si accende	Assenza di alimentazione elettrica.	Attendere il ripristino della corrente elettrica.

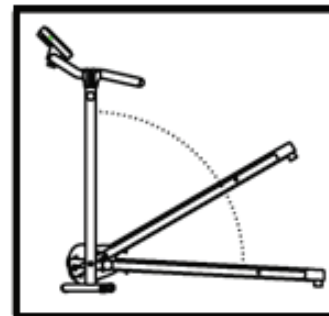
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT

1. Rimuovere la vite di bloccaggio ruotandola in senso antiorario (Fig. 1).



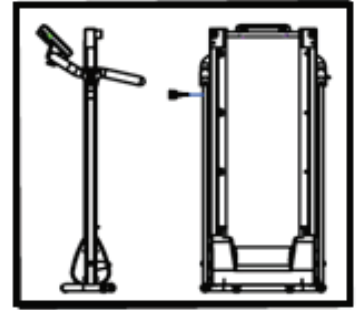
(figura 1)

2. Sollevare la superficie di corsa verso l'alto (Fig. 2).



(figura 2)

3. Estrarre la vite di piegatura e inserirla nel foro sulla barra principale. (Fig. 3)



(figura 3)

4. Impugnare il manubrio con entrambe le mani e spingerlo verso il basso in modo che i gommini tocchino terra. Ora è possibile spostare il tapis roulant.



MANUALE COMPLETO
E318W

iWalk™

SOMMARIO

Riscaldamento	18
Accensione del tapis roulant	19
Modo manuale	21
Selezione dei programmi preimpostati	21
Tabella dei programmi	22
Funzione musica	23
	24

In questa sezione sono riportati alcuni consigli per il corretto svolgimento dell'attività aerobica al fine di ridurre il grasso corporeo e rafforzare la muscolatura. Modellare e scolpire il proprio corpo diventerà così un'attività costante per raggiungere i seguenti risultati:

- Ridurre la percentuale di grasso corporeo (bruciare calorie).
- Migliorare i livelli nel sangue di colesterolo e trigliceridi.
- Accelerare il flusso sanguigno (migliorare la nutrizione cellulare).
- Rassodare glutei, gambe, addome e zona lombare.
- Rafforzare le ossa.
- Ridurre stress e ansia.

Informazioni iniziali

Nota bene: Assumere la posizione corretta durante l'attività fisica permette di allenare correttamente i muscoli.

Indipendentemente dal livello di allenamento, la posizione del corpo deve restare eretta: tenere la schiena dritta permette di concentrare gli sforzi su gambe e glutei. Inoltre, la posizione eretta rinforza i muscoli del petto e addominali.

Infine, è importante muovere le braccia per rendere l'allenamento completo, rafforzare

Un passo alla volta per iniziare a correre

I piedi sono i primi a subire l'impatto con la superficie di corsa. Prestare attenzione a quanto segue:

- Indossare scarpe ammortizzate e con suola antiscivolo (scarpe per trail running)
- Durante la corsa, appoggiare prima il tallone poi il resto del piede e la punta delle dita per ultimo. In questo modo si proteggono le articolazioni.

Inizio dell'allenamento

Sono disponibili due modalità di allenamento:

Modo manuale

Consente di personalizzare l'allenamento in funzione del proprio passo.

Modo programmato

I livelli preimpostati di allenamento variano in funzione della

Riscaldamento

Un allenamento efficace è composto da riscaldamento, attività aerobica e raffreddamento. Il riscaldamento è una parte importante dell'allenamento e deve sempre precedere ogni sessione di allenamento. È fondamentale preparare il corpo a svolgere un'attività fisica intensa e ad allungare i muscoli. Ripetere gli stessi esercizi al termine dell'allenamento per ridurre l'insorgere di dolori muscolari. Di seguito riportiamo alcuni esercizi raccomandati per il riscaldamento e il raffreddamento muscolare.

• ROTAZIONI DELLA TESTA

Piegare la testa verso destra per alcuni istanti, facendo tendere il lato sinistro del collo. Quindi piegare la testa a sinistra per alcuni istanti. Piegare la testa all'indietro, spingendo il mento verso il soffitto e tenendo la bocca aperta. Infine, abbassare la testa verso il petto per alcuni istanti.



• SOLLEVAMENTI DELLE SPALLE

Sollevarre la spalla sinistra verso l'orecchio, per alcuni istanti. Successivamente, sollevare la spalla destra mentre si abbassa quella sinistra.



- **ALLUNGAMENTI LATERALI**

Aprire le braccia sopra la testa. Sollevare il più possibile il braccio destro verso il soffitto per alcuni istanti, fino ad avvertire la tensione sul lato destro del corpo. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.



- **ALLUNGAMENTO DEI QUADRICIPITI**

Appoggiare una mano sul muro per mantenere l'equilibrio, quindi afferrare il piede sinistro con la mano. Avvicinare il più possibile il piede ai glutei. Contare fino a 15 e ripetere l'esercizio con l'altro piede.

- **ALLUNGAMENTI INTERNO COSCIA**

Sedersi a terra unendo le piante dei piedi e divaricando le ginocchia. Avvicinare il più possibile i piedi all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Contare fino a 15.



- **ALLUNGAMENTI DELLA PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA**

Sedersi e stendere una gamba. Piegare l'altra gamba e rivolgere la pianta del piede verso la parte interna della gamba distesa. Allungarsi verso le dita dei piedi per quanto possibile. Contare fino a 15 e rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba. In questo



•ALLUNGAMENTO POLPACCI

Appoggiarsi al muro con entrambe le mani e posizionare la gamba sinistra davanti a quella destra. Tendere la gamba destra tenendo il piede appoggiato a terra, piegare invece la gamba sinistra e spostare i fianchi in avanti verso il muro. Tenere la posizione per 15 secondi e ripetere dall'altra parte.



Accensione di E318 W

1. Inserire la spina nella presa.
2. Premere il pulsante sulla base del tapis roulant. L'indicatore luminoso si accende.
3. La consolle visualizza valori azzerati.

MODO MANUALE

1. Prima di modificare la velocità, premere l'interruttore di accensione alla base del tapis roulant.
2. Salire sul tapis roulant. La consolle visualizza "===" per indicare che è attivo il modo "Standby". Premere il pulsante On / Off per attivare il tapis roulant in 3 secondi.
3. Per modificare la velocità, premere +/- . La velocità cambia con incrementi/decrementi di 0,1 e la velocità massima consentita è 10 km/h. La durata predefinita è di 10 minuti.

SELEZIONE DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI

1. Assicurarsi che il display visualizzi "===" per indicare che il tapis roulant è nel modo "Standby".
2. Premere il pulsante Modo.
3. Premere i pulsanti + / - sulla consolle per visualizzare i programmi preimpostati in ordine crescente, quindi selezionarne uno (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Per selezionare un programma precedente, premere -.
4. Una volta selezionato il programma, si può impostare la durata.
Premere Modo; la durata preimpostata è 10 minuti. Premere + per aumentare la durata fino a 30 minuti.
Per ridurre la durata, premere -. La durata minima consentita è 5 minuti.
5. Premere On / Off per confermare l'impostazione.
Ogni programma è diviso in 20 segmenti che hanno velocità diverse. Ogni segmento rappresenta il 5% della durata complessiva impostata.
6. Se si utilizza il tapis roulant con un programma preimpostato, non è possibile modificare la velocità. Una segnalazione acustica di 3 secondi indica il passaggio da una velocità all'altra.

7. Per monitorare velocità, durata, distanza e consumo di calorie sul display, premere MODO e spostare l'indicatore LED in corrispondenza dell'opzione desiderata. Se si seleziona l'opzione NAVIGATORE, il display visualizza i vari indicatori di velocità, durata, distanza e consumo di calorie alternandoli ogni 5 secondi.

8. Per arrestare il tapis roulant, rimuovere la chiave di sicurezza dalla parte magnetica. Il tapis roulant si fermerà gradualmente e il display visualizzerà "stop" lampeggiante.

9. Spegnerne il tapis roulant con il pulsante On / Off.

TABELLA DEI PROGRAMMI

Ogni programma è diviso in 20 segmenti con velocità variabili (km/h).
Ogni segmento rappresenta il 5% della durata complessiva impostata.

PROGRAMMA	SEGMENTO E VELOCITÀ (km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

Programma P1 e P2:

Caratteristiche:

Leggere variazioni di velocità.

Obiettivo:

Raggiungere la forma fisica e bruciare grassi gradualmente.

Programma P3

Caratteristiche:

Variazioni di velocità più significative.

Obiettivo:

Migliorare la forma fisica e bruciare grassi drasticamente.

Programma P4 e P5

Caratteristiche:

Variazioni di velocità più importanti per permettere all'utente di raggiungere una migliore forma fisica.

Obiettivo:

Bruciare molte calorie e far lavorare al meglio tutti i muscoli del corpo.

FUNZIONE MUSICA

Collegare il cavo audio da 3,5 mm alla consolle, quindi inserire lo spinotto nel lettore musicale (telefono cellulare, lettore MP3, lettore portatile di CD ecc.) per ascoltare la musica durante l'allenamento.

NOTA: L'uso continuativo del tapis roulant apporta benefici importanti alla salute, soprattutto a livello cardiaco e polmonare.

Favorisce l'ossigenazione nel flusso sanguigno, la corretta distribuzione dei nutrienti e l'attivazione del metabolismo. Inoltre, rafforza la muscolatura di gambe, glutei e schiena. Riduce il rischio di contrarre malattie delle ossa e contribuisce a bruciare i grassi.

iWalk™

Specifiche elettriche:

220 V - 240 V ~ 60 Hz 735 W

Importato da
MEDIASHOPPING S.r.l.
Via Brescia, 22
20063 Cernusco sul Naviglio

Fabbricato in Cina

LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO

TREADMILL
Modello: E318W
Made in: CHINA

