



Magnetic Treadmill 1.5

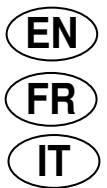
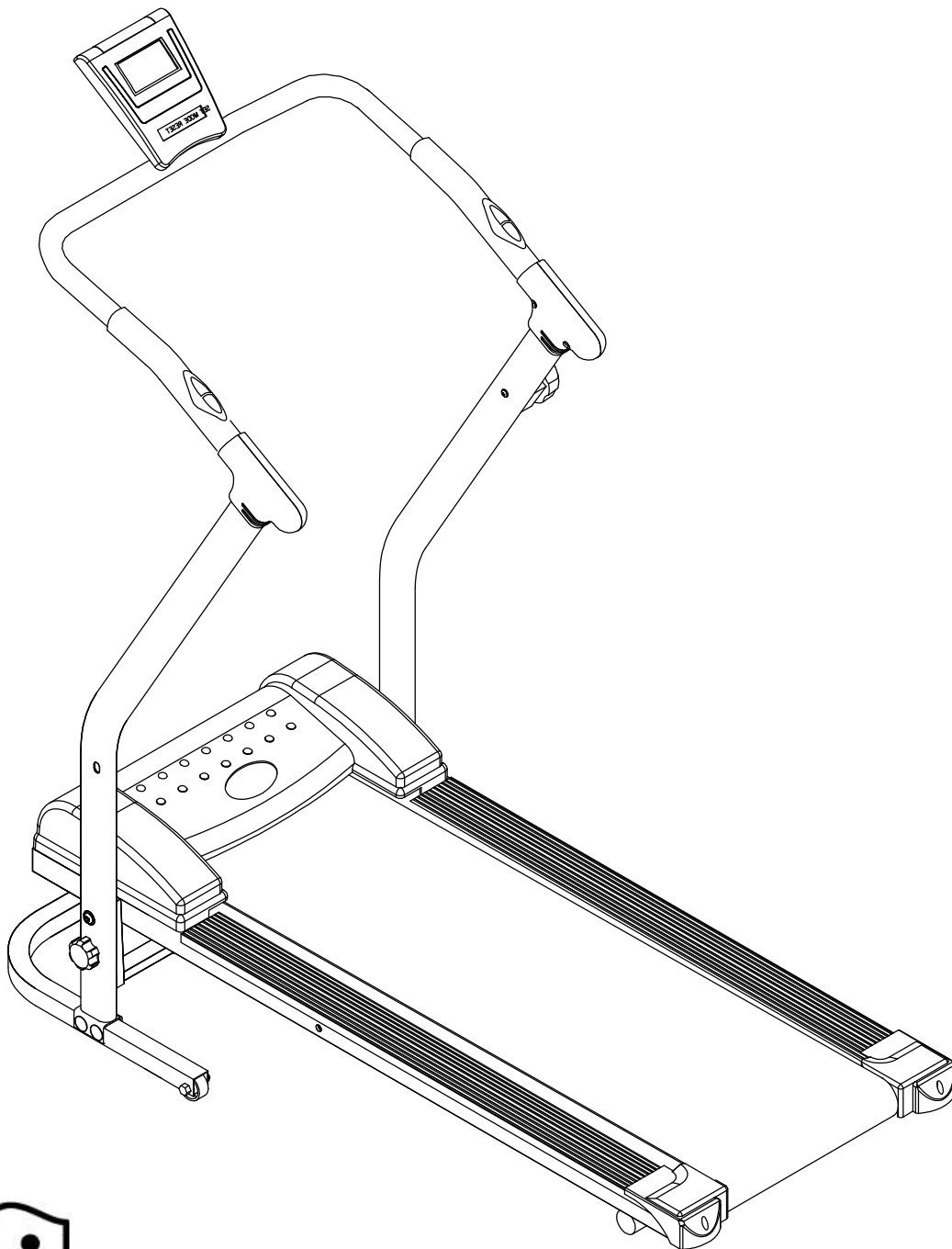


Table of content - Tables des matières – Indice

1. English	P. 3
2. Français	P. 9
3. Italiano	P. 15

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
- IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training.

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Advised correct biomechanical position: Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

Safety Instructions

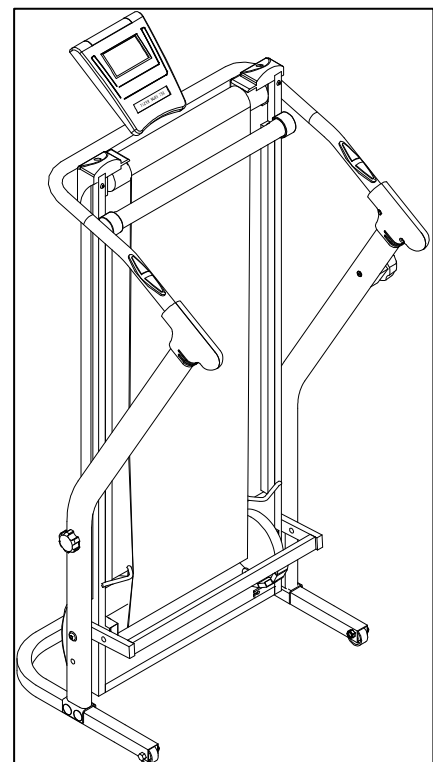
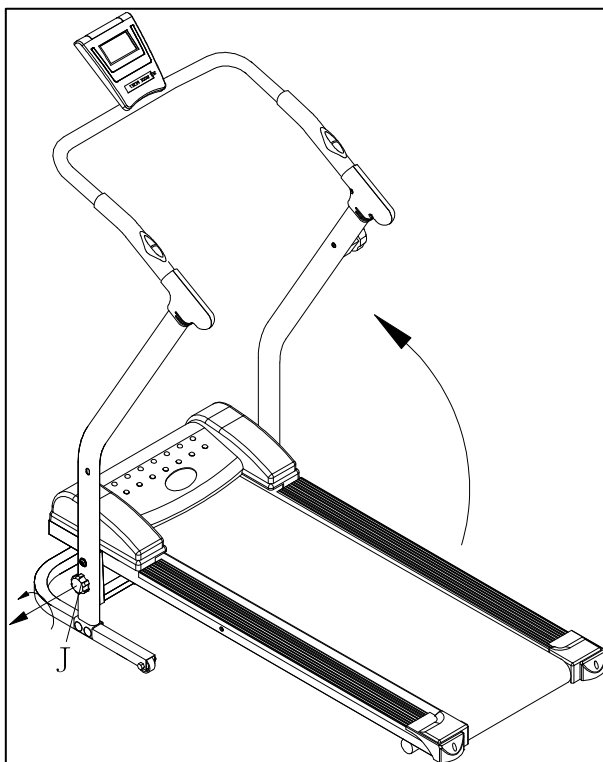
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 100 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this treadmill.
- The emergency dismount: Follow the steps listed below if you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation:
 - 1.) Grip handrails for support.
 - 2.) Step onto the lateral platform.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the treadmill is not used until after repairs have been made.

Assembly

- A. Remove the treadmill from the shipping box. Lift the uprights to the unfolded position and screw using 4 x M8*50 Bolts, then tighten these bolts with the corresponding washers and nuts..
- B. Assemble the running deck frame to the front frame by fixing it with 1 x M6*10L and the corresponding washer on each side.
- C. Before you assemble know the tension cable, please make sure that resistance is at level 8. Follow to following procedure to assemble the tension cable:
 1. Insert C trough A (Note: G can be found under the main frame).
 2. Pull G downwards in order to make A close to B.
 3. Revolve D in order to tighten these two parts as well.

Handling

- A. Please loosen knob (J) completely before folding the treadmill. Lift the deck up from the rear of the treadmill and fold up and use knob (J) again to lock it. **TO PREVENT INJURY BE SURE YOU HAVE A FIRM HOLD WHEN RAISING THE DECK AND THE KNOB (J) IS LOCKED TIGHTLY WHEN THE TREADMILL IS FOLDED UP.**



- B. To unfold the treadmill for use unlock knob (J) first and stand behind the treadmill. Support the deck with your hands. Slowly lower the deck. **TO PREVENT INJURY MAKE SURE YOU HAVE A FIRM HOLD ON THE DECK.**

Cleaning

Routine cleaning of your treadmill will extend the product's life.

- **Important** : Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- **After each workout** : Wipe off the console and other treadmill surfaces with clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration.
- **Weekly** : Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually makes it to underneath the treadmill. Vacuum underneath treadmill once a week.

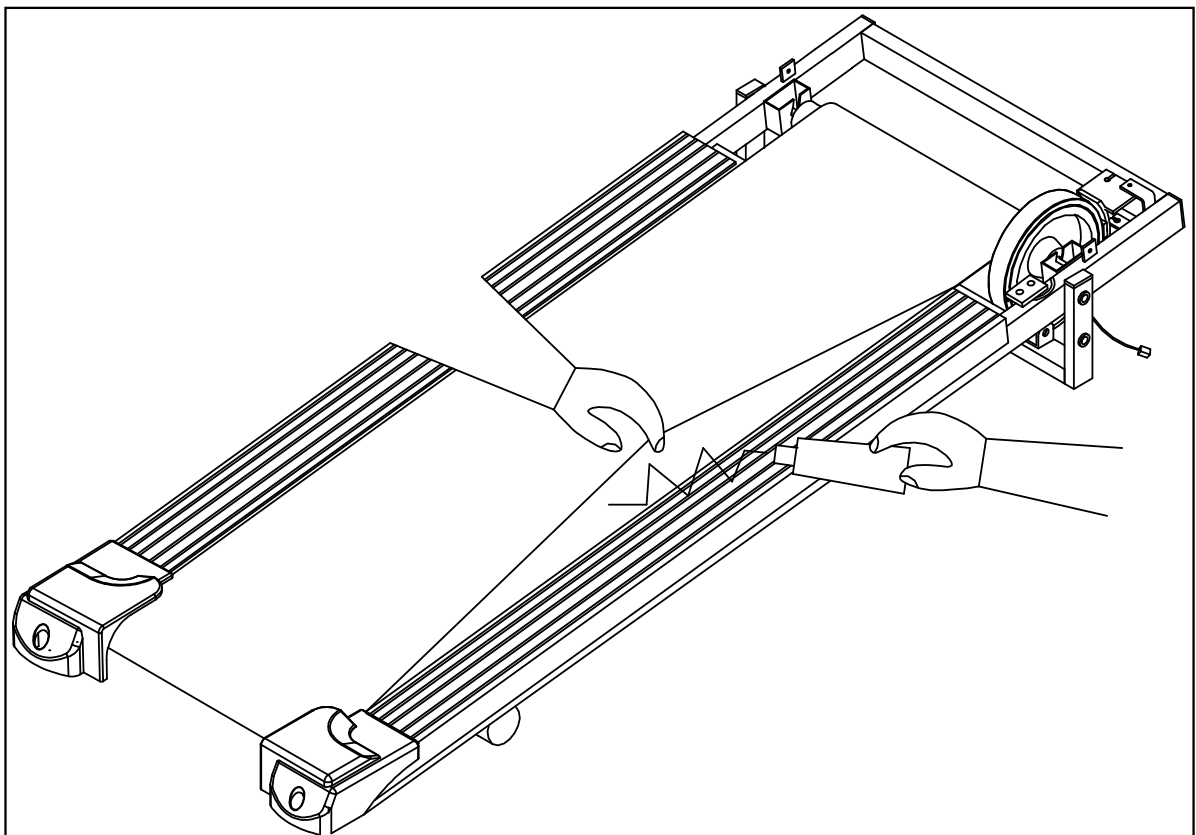
Deck Lubrication

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However , it is recommended that the working board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Usually your treadmill should not have to be lubricated usually within the first year or 500 hours of use.

Every 4 weeks or 20 hours of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If there are signs of silicone, no further lunrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below. Please use a non-pertroleum based silicone.

To apply lubricant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spary nozzle between the walking belt and the board approximately 6 cm from the front of the treadmill. Apply the silicone spary to the walking board, moving from the front of treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spary approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.



Spray lubricant from front to back.

Care and Maintenance

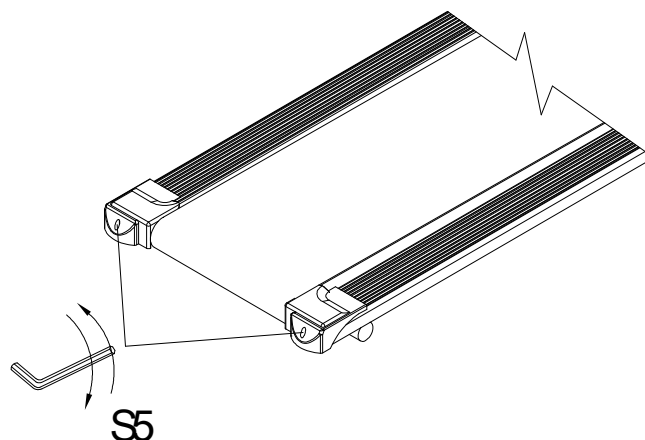
- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- After exercising, immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser. Never use abrasives or solvents to clean the Home Exerciser. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- Inspect and tighten all parts of the treadmill regularly. Replace any worn parts immediately.

Belt adjustment

Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to its proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left:** Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Start walking on the treadmill. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.
- **Walking belt has shifted to the right:** Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Start walking on the treadmill. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.
- **Walking belt is slipping:** Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!

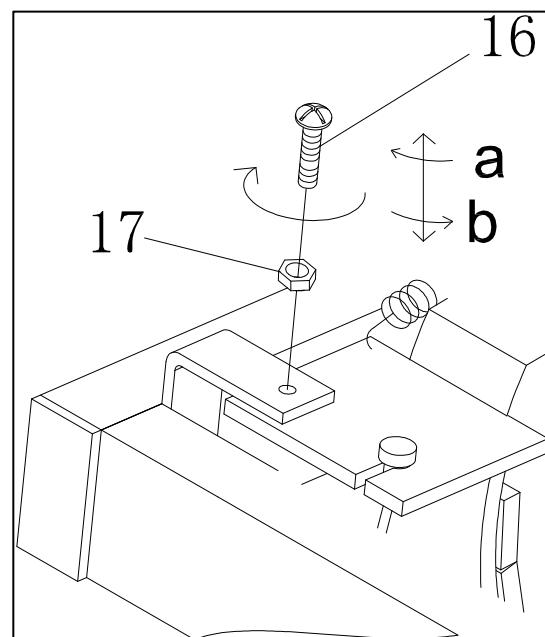
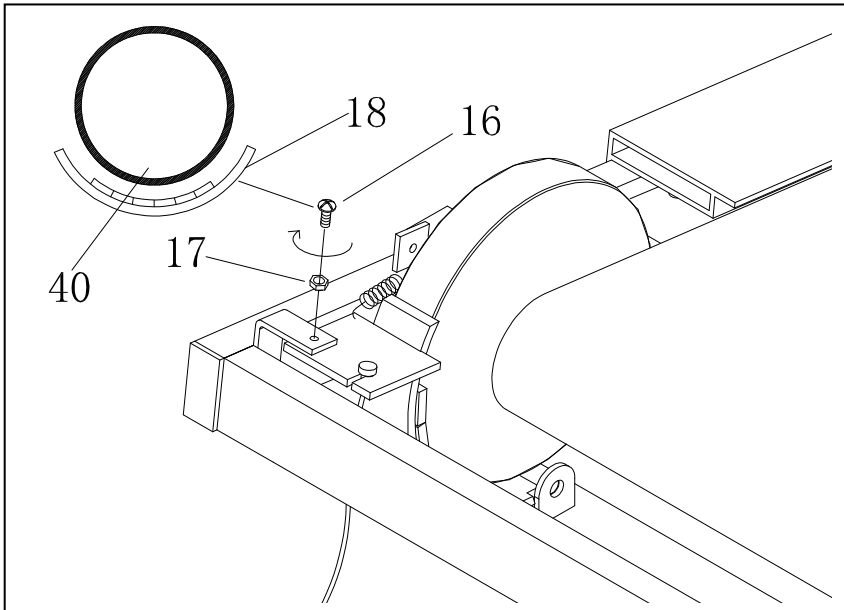


Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.

Tension Adjustment

The tension power could be adjusted if it feels too strong respectively too weak.

- **Tension is too strong:** Revolve bolt 16 clockwise and the tension will be less strong. Once the bolt 16 has been adjusted the tension wire needs to be checked if it is too loose. Probably the bolts D and E would need to adjusted then as well.
- **Tension is too weak:** Revolve bolt 16 counterclockwise and the tension will be stronger. Once the bolt 16 has been adjusted the tension wire needs to be checked if it is too loose. Probably the bolts D and E would need to adjusted then as well.



Part list – Magnetic Treadmill 1.5 - 2012

NO.	DESCRIPTION	SIZE	Q'TY		NO.	DESCRIPTION	SIZE	Q'TY
1	Main Frame		1		25	Tension		1
2	Rear Roller		1		26	Screw	M5X15	1
3	Plastic Washer		4		27R-R&L	Cover Of Handle(R)		2
4	Steel end		2		28L-L&R	Cover Of Handle(L)		2
5	Bolt	M6X75	2		29	Handle Bar		1
6R	Rear End Cap(R)		1		30	Computer		1
6L	Rear End Cap(L)		1		31	Sensor Wire Connector		1set
7	Screw	M4*15	2		32	Screw	M5*25	10
8	Rear Axle		1		33	Left Side Handle Post		1
9	Rear suspension		2		34	Spring		1
10	Side Rail		2		35	Wooden Deck		1
11	Nut	M8	2		36	Running Belt		1
12	Plastic End Cap		4		37	End Cap		2
13	Bolt	M8x45	1		38	Plastic Cover		1
14	Handle pulse wire		1set		39	Front Axle		1
15	Plastic End Cap		4		40	Front Roller		1
16	Screw	M6*25	1		41	Screw	M3	2
17	Nut	M6	1		42	Sensor Control		1
18	Base of The Magnet		1		43	Handle Bar Grip		2
19	Nut	M8	2		44	Washer	φ5.2	4
20	Bolt	M8x40	2		45	Hand pulse connector		2
21	Plastic Wheel		2		46	Screw	M4*20	2
22	Base frame cushion		2		47	Computer bracket		1
23	Bottom Frame		1		48	Truss head cross screw	M5*10L	2
24	Right Side Handle Post		1					

Chère cliente, cher client,

FR

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe  **ENERGETICS**

Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

Conseils d'utilisation de Sécurité

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- En cas de restrictions de santé ou des paramètres individuels et personnels d'entraînement, veuillez consulter d'abord votre médecin: il pourra vous indiquer les types d'exercices qui vous conviennent ainsi que le niveau de difficulté.
- Attention: l'entraînement excessif/incorrect peut mettre en danger votre santé.
- Pour une réussite effective et sécurisée de l'entraînement, suivez les instructions de la description d'entraînement.
- Avant tout entraînement, assurez-vous que le montage est conforme et que l'appareil est correctement réglé.
- Veuillez toujours commencer par une phase d'échauffement.
- N'utilisez que des pièces originales d'ENERGETICS contenues dans la livraison (Voir la liste de contrôle).
- Procédez au montage de l'appareil d'après les instructions de montage.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous, le cas échéant, aider par une seconde personne lors du montage.
- Placez l'appareil sur une surface plane et non glissante pour l'immobiliser et réduire le bruit et les vibrations.
- Veuillez utiliser le clapet pour réglage de la hauteur se trouvant sur la barre transversale arrière pour garantir une position idéale de votre appareil.
- Assurez-vous que les roulettes de transport devant sont montées de manière correcte (voir mode d'emploi)
- Pour toutes les pièces ajustables rassurez-vous que les positions maximales auxquelles elles peuvent être ajustées sont correctement réglées.
- Vissez solidement toutes les pièces ajustables avant l'entraînement pour éviter un desserrage pendant l'entraînement.
- L'appareil est conçu pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance des adultes.
- Position biomécanique correcte conseillée : courir droit sur le tapis est plus facile en se focalisant sur un objet fixe en face de soi dans la pièce. Courez comme si vous vouliez atteindre cet objet
- Avertissez les personnes présentes des dangers, liés par exemple aux pièces détachables/mobiles.
- L'intensité de l'entraînement peut être réglée suivant vos besoins personnels: voir aussi le mode d'emploi d'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil sans chaussures.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment de place disponible pour l'utilisation de l'appareil.
- Faites attention aux pièces non fixées ou détachables pendant le montage/démontage de l'appareil.

Conseils d'utilisation de Sécurité

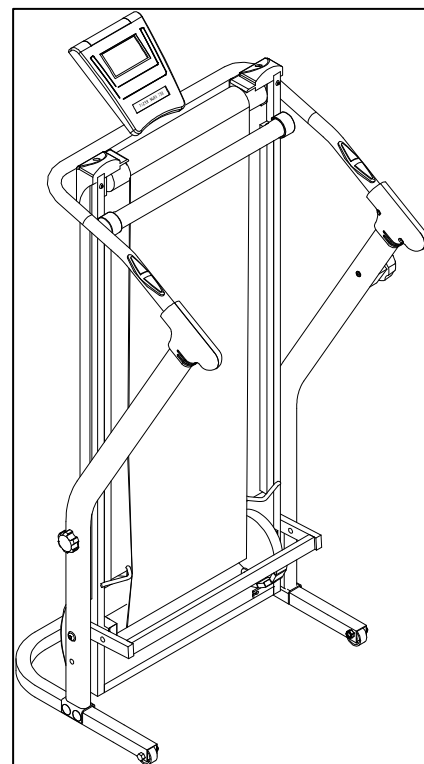
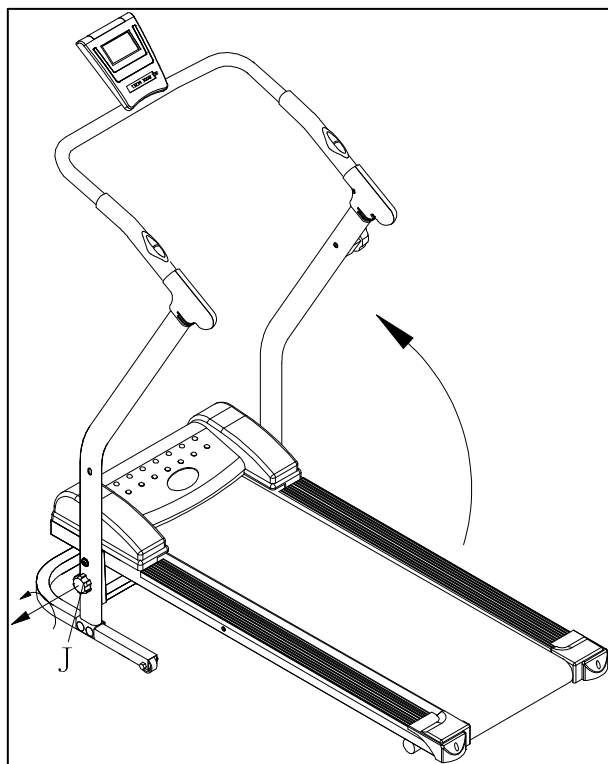
- Placez une natte en dessous du tapis roulant pour protéger le sol ou le tapis contre d'éventuels dommages.
- Rassurez-vous qu'aucun objet ne se trouve pas derrière le tapis roulant sur une étendue de 2 m x 1 m.
- Cet appareil est conçu et testé uniquement pour un entraînement à domicile et pour un poids corporel maximal de 100 kg.
- Aucune responsabilité n'est endossée pour des dommages corporels et autres dommages survenus à travers l'utilisation du tapis roulant.
- La descente d'urgence : suivez les indications listées ci-dessous si vous ressentez de la douleur, un malaise ou si vous avez besoin d'arrêter le tapis dans une situation d'urgence :
 - 1.) agrippez-vous aux poignées.
 - 2.) placez-vous sur la plateforme latérale.
 - 3.) retirez la clé de sûreté de la console.
- Recherche de pièces sonores : si vous remarquez un bruit inhabituel, comme un grincement, un claquement etc., essayez de le localiser et faites-le réparer par un professionnel. Assurez-vous que le tapis ne soit pas utilisé tant que les réparations ne sont pas faites.

Assemblage

- Retirez le tapis de son emballage. Levez les barres verticales en position dépliée et vissez avec 4 boulons M8*50, puis vissez ces boulons avec les rondelles et écrous correspondants.
- Assemblez le cadre de la plateforme au cadre avant en le fixant avec 1 M6*10L et la rondelle correspondante de chaque côté.
- Avant d'assembler le câble de tension, assurez-vous que la résistance est au niveau 8. Suivez la procédure suivante pour assembler le câble de tension :
 1. Insérez C dans A (Note : G peut être trouvé sous le cadre principal).
 2. Tirez G vers le bas pour rapprocher A de B.
 3. Tournez D pour serrer ces deux parties également.

Maniement

- Veuillez desserrer (J) complètement avant de plier le tapis. Soulevez la plateforme par l'arrière du tapis et pliez le tapis puis utilisez le bouton (J) à nouveau pour le verrouiller. **POUR EVITER TOUTE BLESSURE ASSUREZ-VOUS DE BIEN TENIR LE TAPIS QUAND VOUS SOULEVEZ LA PLATEFORME ET QUE LE BOUTON (J) EST VERROUILLE FERMEMENT QUAND LE TAPIS EST PLIE.**



- Pour déplier le tapis pour l'utiliser, déverrouillez le bouton (J) d'abord et tenez-vous derrière le tapis. Soutenez la plateforme avec vos mains. Baissez doucement la plateforme. **POUR EVITER TOUTE BLESSURE ASSUREZ-VOUS DE BIEN TENIR LE TAPIS.**

Nettoyage

Un nettoyage régulier de votre tapis roulant allongera sa durée de vie.

Attention: Pour éviter de recevoir une décharge électrique, assurez-vous que l'appareil soit débranché avant de commencer le nettoyage ou la réparation.

Important: Ne jamais utiliser de produits solvants ou abrasifs. Pour éviter d'abîmer l'ordinateur, ne l'exposer pas à la lumière directe et aux liquides.

Après chaque utilisation: Essuyez la console et les autres surfaces du tapis roulant avec un tissu propre et humide pour éliminer la transpiration excessive.

Une fois par semaine: L'utilisation d'une serviette spéciale pour tapis roulant est recommandée. La saleté de vos chaussures en contact avec le tapis peut passer dessous. Passez l'aspirateur sous le tapis une fois par semaine.

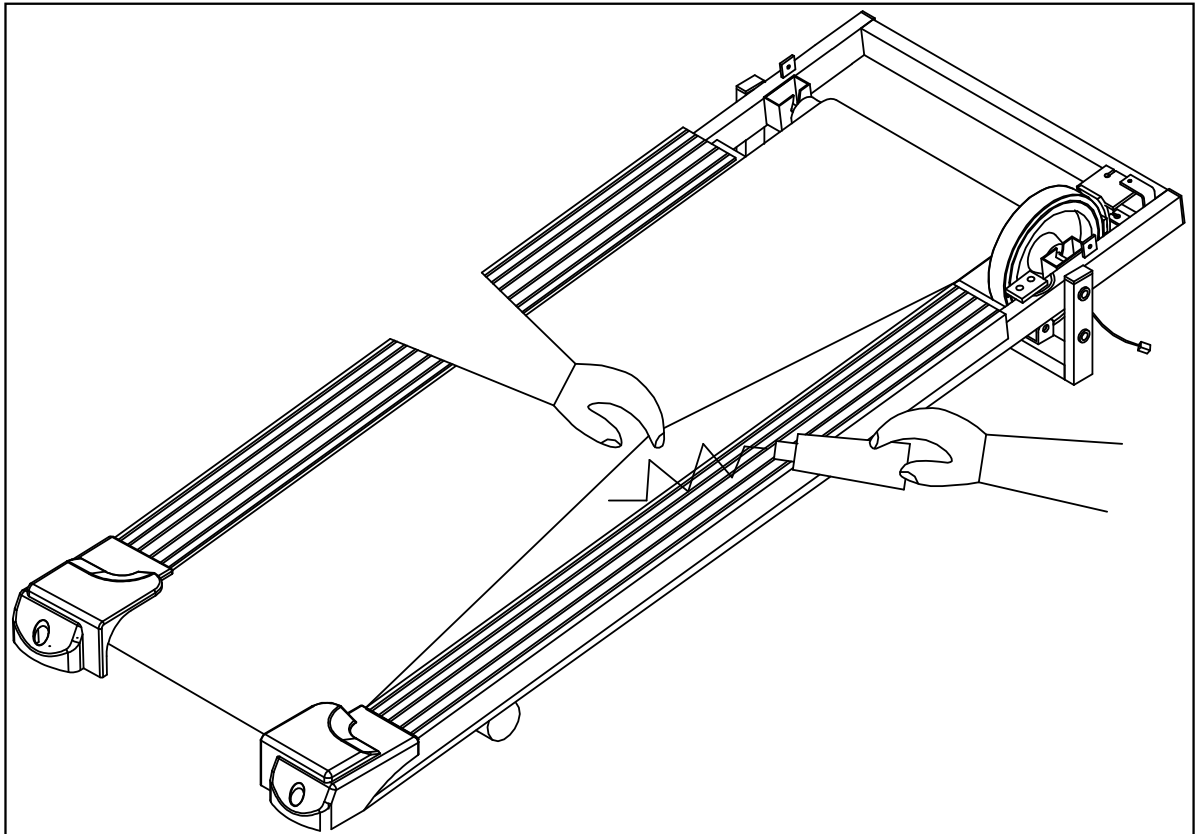
Lubrification du tapis

Le tapis de marche est pré lubrifié à l'usine. Cependant, il est recommandé de vérifier sa lubrification régulièrement pour assurer une performance optimale. Normalement cela ne devrait pas être nécessaire durant la première année ou avant 500 heures d'utilisation.

Tous les 30 jours ou 30 heures d'utilisation, soulevez les côtés du tapis et touchez la surface aussi loin que vous pouvez. Si vous sentez de la silicone, il n'y a pas besoin de lubrification supplémentaire. Si vous sentez une sécheresse, suivez les instructions ci-dessous. Veuillez utiliser de la silicone sans pétrole.

Application du lubrifiant sur le tapis:

1. Positionnez le tapis de façon à ce que la couture soit sur le dessus et au centre.
2. Insérez le pistolet sur le dessus de la bouteille de lubrifiant.
3. Tout en soulevant le côté sur tapis, positionnez le pistolet entre le tapis et la console à environ 15 cm de l'avant du tapis. Appliquez la silicone sur le tapis, roulant de l'avant à l'arrière. Répétez cette opération de l'autre côté du tapis. Vaporisez pendant environ 4 secondes de chaque côté.
4. Laissez la silicone s'imprégner pendant 1 minute avant d'utiliser le tapis.



Appliquez du lubrifiant de l'avant vers l'arrière.

Soin et Maintenance

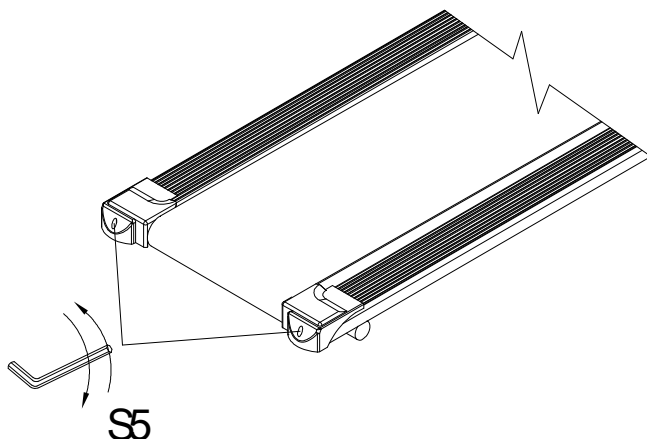
- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez toutes les 4 semaines au moins que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- Si une réparation est nécessaire, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que des pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation de produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver le fonctionnement de l'appareil.

Réglage du tapis

Le réglage du tapis se fait de deux manières: réglage de la tension et centrage. Le tapis est déjà ajusté à l'usine. En revanche le transport, un sol inégal ou d'autres raisons, peuvent le décentrer et engendrer un contact entre le tapis et les barres latérales ou les embouts de fermeture et causer des dommages. Pour ajuster de nouveau l'appareil, suivez les instructions suivantes:

- **Le tapis est décentré vers la gauche :** En utilisant la clé hex fournie, tournez le boulon d'ajustement du rouleau arrière gauche d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Commencez à marcher sur le tapis. Vous devez voir le tapis commencer à se corriger, se déplaçant vers le centre. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis soit centré. Il peut être nécessaire de régler la tension du tapis une fois que vous avez fini cette procédure si le tapis semble glisser quand on marche. Référez-vous ci-dessous aux instructions "Glissement du tapis".
- **Le tapis est décentré vers la droite :** En utilisant la clé hex fournie, tournez le boulon d'ajustement du rouleau arrière droit d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Commencez à marcher sur le tapis. Vous devez voir le tapis commencer à se corriger, se déplaçant vers le centre. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis soit centré. Il peut être nécessaire de régler la tension du tapis une fois que vous avez fini cette procédure si le tapis semble glisser quand on marche. Référez-vous ci-dessous aux instructions "Le tapis glisse".
- **Le tapis glisse :** En utilisant la clé hex fournie, tournez les deux boulons d'ajustement des rouleaux arrière gauche et droit de la même distance, en général 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Marchez sur le tapis pour voir s'il glisse toujours. Répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce que le tapis ne glisse plus. La tension doit être suffisante pour que le tapis ne glisse pas.

ATTENTION: Ne serrez pas trop les boulons. Cela peut endommager les protections.

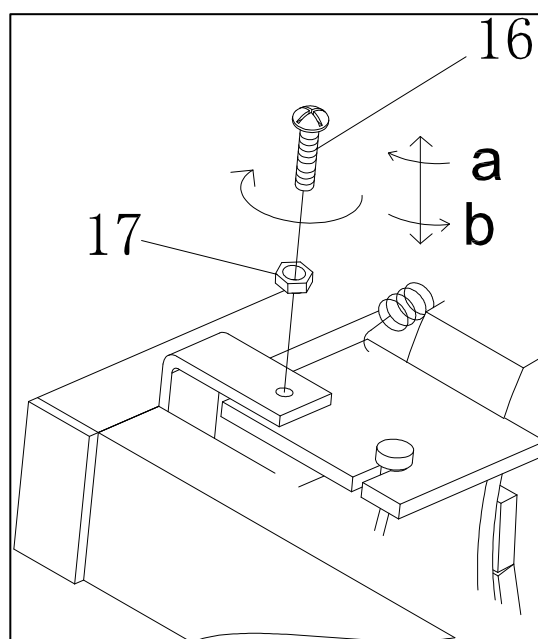
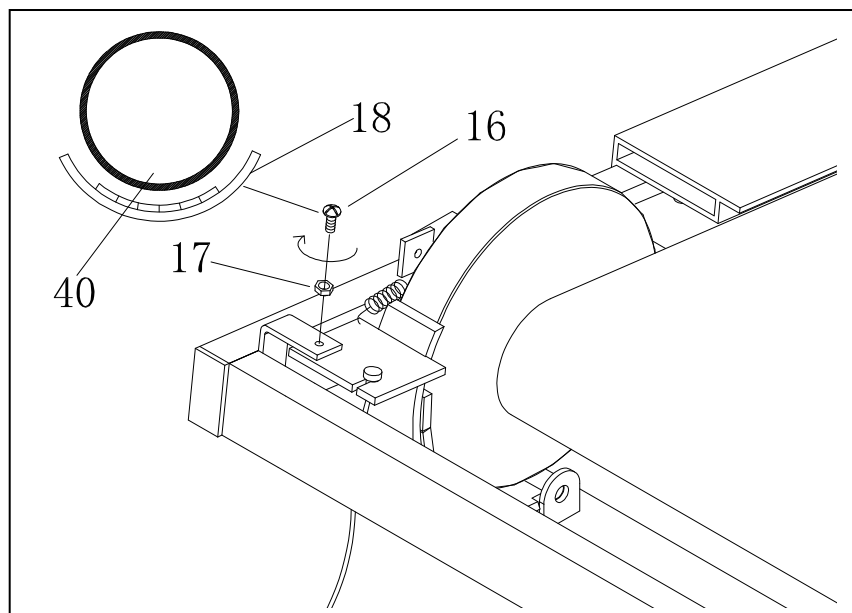


Les boulons de tension gauche et droite sont situés à l'arrière du tapis roulant.

Ajustement de la Tension

La tension peut être ajustée si elle semble trop forte ou trop faible.

- **La tension est trop forte** : Tournez le boulon 16 dans le sens des aiguilles d'une montre et la tension sera moins forte. Une fois que le boulon 16 a été ajusté, le câble de tension doit être vérifié pour voir s'il n'est pas desserré. Les boulons D et E doivent probablement être ajustés également.
- **La tension est trop faible** : Tournez le boulon 16 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la tension sera plus forte. Une fois que le boulon 16 a été ajusté, le câble de tension doit être vérifié pour voir s'il n'est pas desserré. Les boulons D et E doivent probablement être ajustés également.



Pièces de rechange – Tapis magnétique 1.5 - 2012

N°	NOM	SPEC	Q.	N°	NOM	SPEC	Q.
1	Cadre principal		1	25	Tension		1
2	Rouleau arrière		1	26	Vis	M5X15	1
3	Rondelle plastique		4	27R-R&L	Couvercle poignée (D)		2
4	Tube acier		2	28L-L&R	Couvercle poignée (G)		2
5	Boulon	M6X75	2	29	Guidon		1
6R	Bouchon arrière (D)		1	30	Ordinateur		1
6L	Bouchon arrière (G)		1	31	Connecteur câble capteur		1set
7	Vis	M4*15	2	32	Vis	M5*25	10
8	Essieu arrière		1	33	Poteau poignée gauche		1
9	Suspension arrière		2	34	Ressort		1
10	Rail latéral		2	35	Plateforme en bois		1
11	Ecrou	M8	2	36	Plateforme		1
12	Bouchon Plastique		4	37	Bouchon		2
13	Boulon	M8x45	1	38	Couvercle plastique		1
14	Câble pous main		1set	39	Essieu avant		1
15	Bouchon Plastique		4	40	Rouleau avant		1
16	Vis	M6*25	1	41	Vis	M3	2
17	Ecrou	M6	1	42	Contrôle capteur		1
18	Base de l'aimant		1	43	Poignée guidon		2
19	Ecrou	M8	2	44	Rondelle	φ5.2	4
20	Boulon	M8x40	2	45	Connecteur pous main		2
21	Roue Plastique		2	46	Vis	M4*20	2
22	Cousin cadre de base		2	47	Potence ordinateur		1
23	Cadre inférieur		1	48	Vis cruciforme	M5*10L	2
24	Poteau poignée droit		1				

congratulations per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto é stato progettato e prodotto per soddisfare le richieste di un utilizzo domestico. Leggete attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e del primo utilizzo. AccertateVi di conservare queste istruzioni come riferimento e per il giusto utilizzo dell'apparecchio. Per qualsiasi ulteriore domanda, Vi preghiamo di contattarci.

Vi auguriamo tanta soddisfazione e divertimento durante l'allenamento.

Il vostro  **ENERGETICS** –Team

Garanzia

I prodotti di qualità ENERGETICS vengono fabbricati e testati per essere impiegati in un allenamento Fitness impegnativo. Questo prodotto é conforme alla norma europea EN 957.

Norme di sicurezza

- Questo impianto d'allenamento non é destinato per scopi terapeutici.
- In caso di problemi di salute o per un programma di allenamento individuale e personalizzato, rivolgeteVi dapprima al Vostro medico. Lui potrà suggerirVi il tipo di allenamento e il carico piú adatto a Voi.
- Attenzione: un allenamento non corretto o eccessivo puó danneggiare la Vostra salute.
- Per un allenamento sicuro ed efficace seguite i consigli riportati nella sezione Suggerimenti per l'allenamento.
- Iniziate l'allenamento solo dopo esserVi assicurati che l'attrezzo sia stato montato e regolato correttamente.
- Iniziate sempre con una fase di riscaldamento.
- Utilizzate sempre esclusivamente le parti originali ENERGETICS contenute nella confezione (vedi lista di controllo).
- Durante l'assemblaggio dell'attrezzo seguite scrupolosamente le istruzioni di montaggio.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio sulla base diritta, resistente allo scorrimento per assicurare una fissa stabilitá e per ridurre l'insorgenza del rumore e delle vibrazioni. Per ogni parte regolabile fate attenzione al limite massimo al quale puó essere regolata.
- Prima dell'allenamento fissate saldamente tutte le parti regolabili per evitare un allentamento durante l'attività.
- Questo attrezzo é destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini é consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- Posizione biomeccanica corretta: Per facilitare la linea diritta della corsa sul nastro di corsa si consiglia di puntare lo sguardo su un punto dello spazio davanti e di immaginarsi di volerlo raggiungere.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.:parti in movimento durante l'allenamento.
- La resistenza puó essere regolata secondo le Vostre esigenze personali: vedi anche Suggerimenti per l'allenamento.
- Non utilizzate l'attrezzo senza scarpe o con le scarpe slacciate.
- AssicurateVi che lo spazio disponibile per utilizzare l'attrezzo sia sufficiente.
- Durante il montaggio/smontaggio dell'attrezzo fate attenzione alle parti non fisse o mobili.

Norme di sicurezza

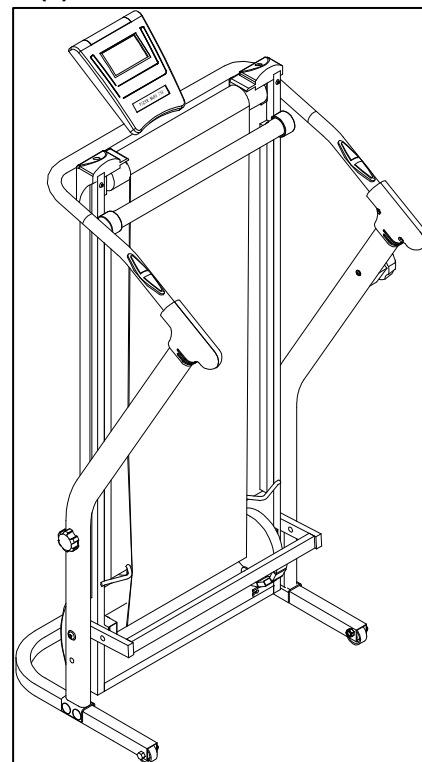
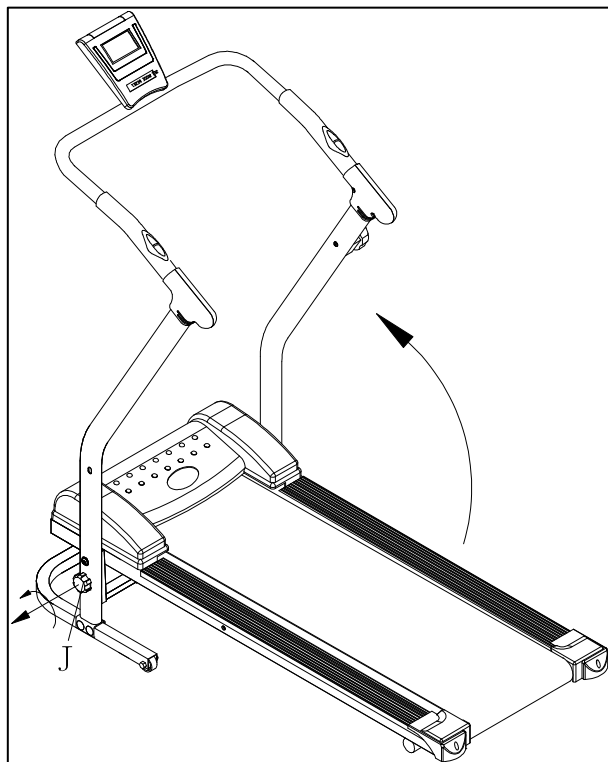
- Posizionate un tappeto sotto il tapis roulant per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni.
- Accertatevi che non vi siano oggetti dietro all'attrezzo per un'area di metri 2x1.
- Questo attrezzo è destinato al solo uso domestico ed è stato testato per un peso corporeo massimo di 100 kg.
- Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni a persone o altro causati dall'utilizzo del tapis roulant.
- Scendere nel caso di emergenza: Rispettate le avvertenze seguenti: Se durante la corsa dovreste sentire qualche dolore, avere la sensazione di debolezza o se dovreste nel caso di necessità fermare il nastro di corsa all'improvviso:
 - 1.) Appoggiatevi fortemente agli appoggi laterali
 - 2.) Salite sulla copertura laterale
 - 3.) Tirate fuori dall'impugnatura la chiave di sicurezza.
- Ricerca dei fonti di rumore: Se dovrebbero presentarsi i rumori strani come per esempio lo sfregamento, il battimento ecc., cercate di localizzare tali rumori e di farli eliminare da un esperto. Fino alla riparazione eseguita l'apparecchio non dovrebbe essere nuovamente utilizzato.

Assemblaggio

- A. Togliete il nastro della pedana dall'imballaggio. Alzate le colonne nella posizione decomposta e avvitatele tramite 4 viti M8*50 e relative rondelle e dadi.
- B. Montate il telaio del tapis roulant al telaio anteriore tramite 1 vite M6*10L e la rondella relativa su ogni lato.
- C. Prima dell'installazione del cavo per regolazione di resistenza controllate se la resistenza è sul livello 8. Durante l'installazione del cavo per la regolazione di resistenza procedete nel seguente modo:
 1. Mettete C attraverso A (Nota: G si trova sotto il telaio base).
 2. Mettete G in basso nel modo che A si avvicini a B.
 3. Girate D e serrate queste due parti.

Manipolazione

- A. Prima di cominciare ad assemblare il nastro della pedana, rallentate totalmente il bottone (J). Alzate la piastra dal lato posteriore del nastro della pedana e ribloccatela tramite il bottone (J). **PER EVITARE LESIONI ALLA SALUTE, TENETE LA PIASTRA FISSA ALZANDOLA E DOPO L'ASSEMBLAGGIO LA ASSICURATE CON IL BOTTONE (J).**



- C. Per la decomposizione del nastro della pedana, rallentate il bottone (J) ed entrate il nastro della pedana. Sostenete la piastra con tutte le due mani. Ribaltate lentamente. **PER EVITARE LESIONI, TENETE LA PIASTRA FISSA.**

Pulizia

Avvertimento: prima della pulizia, per evitare di prendere scosse, assicuratevi che l'attrezzo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.

Importante: non utilizzate mai detersivi o prodotti lucidanti per pulire il tapis roulant. Per proteggere il computer da possibili danni, tenetelo lontano dai liquidi ed evitate di esporlo direttamente ai raggi solari.

Dopo ogni allenamento: togliete ogni traccia di sudore dal computer e dalla superficie della pedana. Utilizzate un panno morbido, umido e pulito.

Settimanalmente:

Vi consigliamo di posizionare il tapis roulant su un apposito tappeto. Questo Vi faciliterà l'operazione di pulizia. Lo sporco delle scarpe potrebbe accumularsi sotto all'attrezzo. Passate settimanalmente l'aspirapolvere sotto alla pedana.

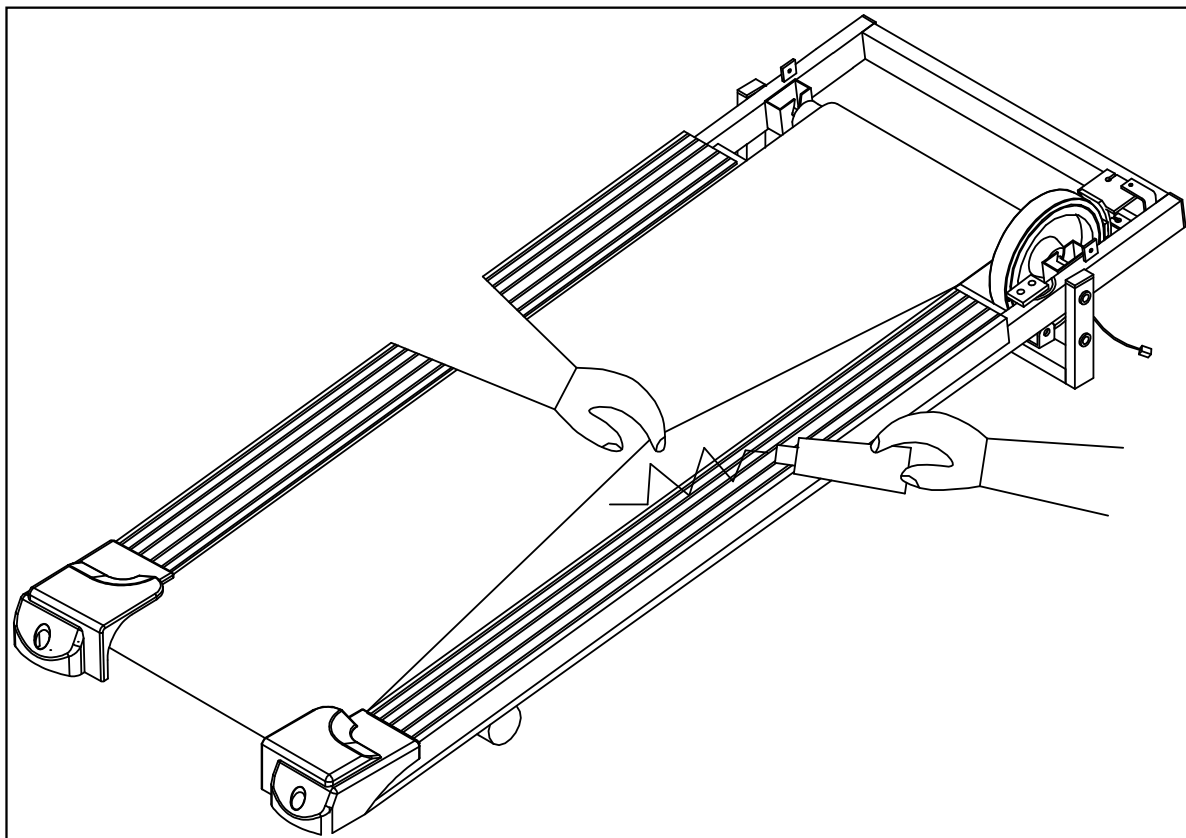
Lubrificazione della pedana

Il nastro della pedana è stato lubrificato direttamente dalla fabbrica. Nonostante ciò Vi consigliamo di controllare regolarmente la lubrificazione della pedana, per assicurare una perfetta funzionalità dell'attrezzo. Il tapis roulant non necessita di alcun lubrificante durante il primo anno o comunque fino alle 500 ore di allenamento.

Ogni 30 giorni oppure ogni 30 ore di allenamento, sollevate l'attrezzo e tastate la superficie della pedana di corsa. Cercate di controllare l'area più ampia possibile. Se riuscite a sentire il silicone, significa che non è necessario alcun lubrificante. Se avvertite che il tappeto risulta secco al tatto, seguite le istruzioni che seguono. Non utilizzate siliconi che contengano derivati del petrolio.

Esecuzione della lubrificazione della pedana:

1. Posizionate il nastro della pedana in modo tale che il margine sia sulla parte superiore centrale della pedana stessa.
2. Mettete il nebulizzatore sulla sommità della bomboletta.
3. Sollevate il nastro e tenete la bomboletta tra il nastro e la pedana sottostante (a circa 6 cm dall'inizio del nastro). Spruzzate il silicone sulla pedana, passando la bomboletta da davanti a dietro (fino a circa 6 cm dalla fine del nastro). Ripetete l'operazione dall'altra parte. La durata dello spruzzo deve essere di circa 4 secondi per ciascun lato.
4. Lasciate agire il silicone per circa un minuto, prima di utilizzare nuovamente la pedana.



Applicate il lubrificante da avanti verso indietro.

Cura e manutenzione

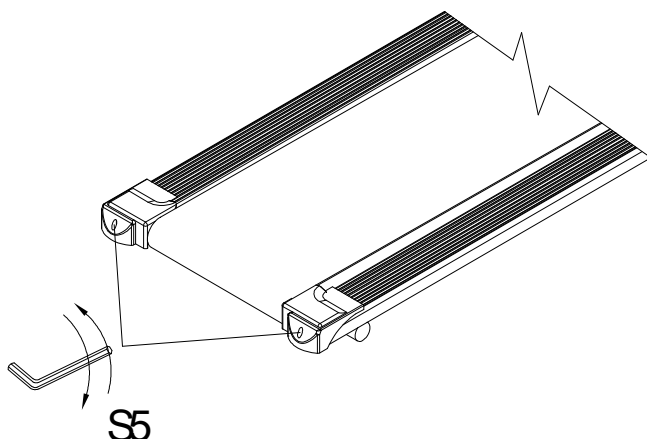
- Pena rischio di possibile corrosione, non utilizzate o lasciate questo attrezzo per allenamento domestico in zone umide.
- Controllate almeno una volta al mese che tutti gli elementi di connessione siano serrati saldamente e si trovino nella posizione corretta.
- In caso di riparazione, contattate il vostro rivenditore.
- Sostituite le componenti difettose immediatamente e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Utilizzate per le riparazioni esclusivamente parti originali.
- Per la pulizia dell'attrezzo utilizzate uno straccio umido ed evitate l'uso di detergenti aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.
- Per evitare di provocare danni al computer preservatelo dall'umidità ed evitate l'esposizione al sole.
- Controllate regolarmente tutte le parti. Fissate le viti. Sostituite subito le parti non funzionanti.

REGOLAZIONE DEL NASTRO

La regolazione della pedana ha due funzioni: tendere il nastro e centrarlo. La pedana é già stata regolata correttamente in fabbrica. Può tuttavia succedere che durante il trasporto, a causa di eventuali dislivelli del terreno o per altri motivi, il nastro si sposti dalla sua posizione centrale e tocchi le parti o i coperchi laterali e venga in questo modo danneggiato. Per sistemare nuovamente la pedana, seguite le istruzioni qui riportate:

- **Il nastro scorre durante l'allenamento verso sinistra:** Con la chiave a testa concava (allegata) girate la vite di regolazione del rullino posteriore di 1/4 del giro verso destra. Cominciate a camminare sul nastro. Il nastro dovrebbe ritornare nella giusta posizione media. Il procedimento sopra descritto, lo ripetete finchè il nastro non sia centrato. In caso che avete la sensazione che il nastro dopo la fine del procedimento citato scorre durante la camminata, regolate la tensione del nastro. Vedi le istruzioni sotto citate per "Scorrimento del nastro della pedana".
- **Il nastro scorre durante l'allenamento verso destra:** Con la chiave a testa concava (allegata) girate la vite di regolazione del rullino posteriore di 1/4 del giro verso sinistra. Cominciate a camminare sul nastro. Il nastro dovrebbe ritornare nella giusta posizione media. Il procedimento sopra descritto, lo ripetete finchè il nastro non sia centrato. In caso che avete la sensazione che il nastro dopo la fine del procedimento citato scorre durante la camminata, regolate la tensione del nastro. Vedi le istruzioni sotto citate per "Scorrimento del nastro della pedana".
- **Il nastro scorre:** Con la chiave a testa concava (allegata) girate la vite di regolazione del rullino posteriore destro e sinistro di 1/4 del giro verso destra. Cominciate a camminare sul nastro per constatare se scorri ancora. Il procedimento sopra descritto, lo ripetete finchè il nastro non smetti di scorrere. Per non scorrere, il nastro deve avere regolata la tensione bastante.

ATTENZIONE: Non tendete il nastro piú del dovuto. Questo potrebbe danneggiare i cuscinetti dei rulli della pedana.

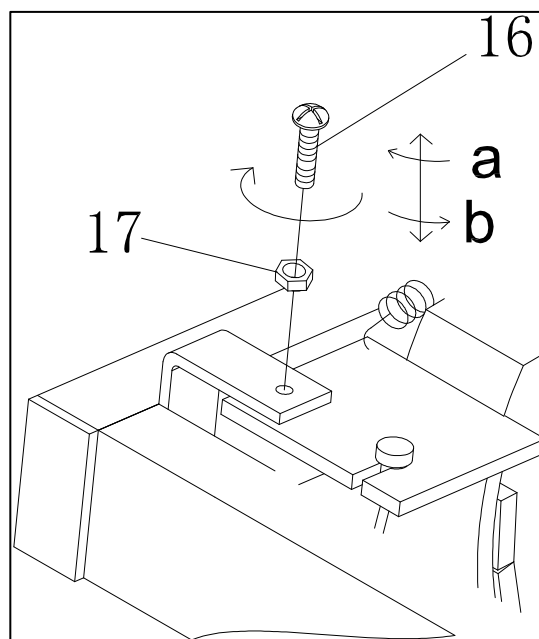
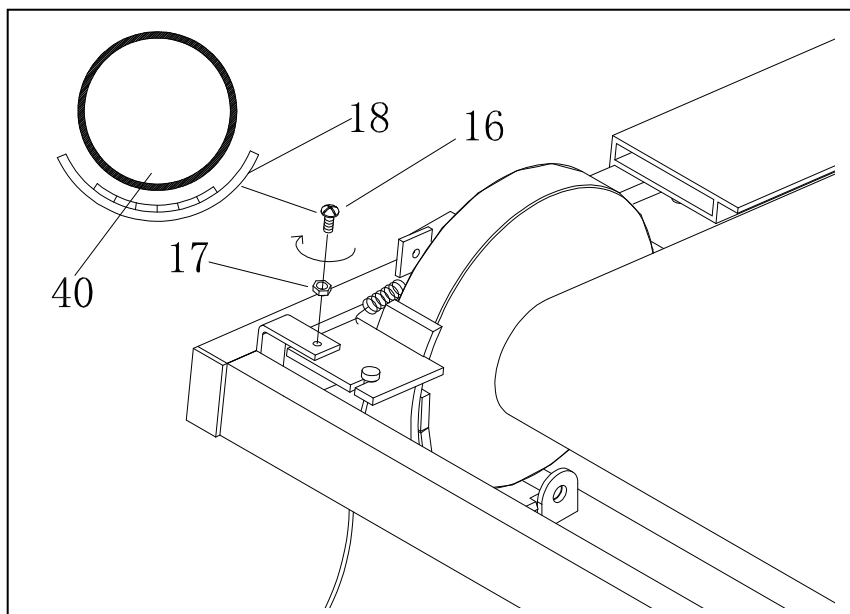


Il bullone tenditore destro e sinistro si trovano sul retro del tapis roulant.

Regolazione di tensione

In caso che il nastro sia troppo tenso event. libero, è possibile di regolare la tensione.

- **Tensione del nastro troppo grande:** Girate la vite 16 a destra – la tensione abbassa. Dopo il giro della vite di regolazione 16 bisogna controllare se il cavo per la regolazione di tensione non sia troppo libero. È forse anche necessario di regolare le viti D e E.
- **Tensione del nastro troppo bassa:** Girate la vite 16 a sinistra – la tensione aumenta. Dopo il giro della vite di regolazione 16 bisogna controllare se il cavo per la regolazione di tensione non sia troppo libero. È forse anche necessario di regolare le viti D e E.



Lista Parti di Ricambio – Magnetic Treadmill 1.5 – 2012

N.	NOME	DESCRIZIONE	NUM	N.	NOME	DESCRIZIONE	NUM
1	Telaio base		1	25	Tensione		1
2	Rullino posteriore		1	26	Vite	M5X15	1
3	Rondella plastica		4	27R- R&L	Coperchio della maniglia (D)		2
4	Coperchio finale d'acciaio		2	28L- L&R	Coperchio della maniglia (S)		2
5	Vite	M6X75	2	29	Maniglia		1
6R	Coperchio finale posteriore (D)		1	30	Computer		1
6L	Coperchio finale posteriore (S)		1	31	Connettore del cavo del sensore		1set
7	Vite	M4*15	2	32	Vite	M5*25	10
8	Asse posteriore		1	33	Colonna sinistra		1
9	Sospensione posteriore		2	34	Molla		1
10	Rotaia		2	35	Piastra di legno		1
11	Dado	M8	2	36	Pedana		1
12	Coperchio plastico		4	37	Coperchio finale		2
13	Vite	M8x45	1	38	Coperchio plastico		1
14	Cavo del sensore di polso		1set	39	Asse anteriore		1
15	Coperchio plastico		4	40	Rullino anteriore		1
16	Vite	M6*25	1	41	Vite	M3	2
17	Dado	M6	1	42	Manovra del sensore		1
18	Base del magnete		1	43	Presca		2
19	Dado	M8	2	44	Rondella	φ5.2	4
20	Vite	M8x40	2	45	Connettore del sensore di polso		2
21	Rotella plastica		2	46	Vite	M4*20	2
22	Rondella del telaio base		2	47	Sostegno del computer		1
23	Telaio inferiore		1	48	Vite d'ancoraggio	M5*10L	2
24	Colonna destra		1				



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012