



Tapis Roulant Elettrico
Manuale d'Uso



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENUTI

1	INFORMAZIONI DI SICUREZZA	1
2	SPECIFICHE CONFEZIONE	2
3	ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO	3
4	ISTRUZIONI CONTROLLO ELETTRONICO	5
5	ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE	8
6	LUBRIFICANTI.....	9
7	ERRORI E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	10
8	GUIDA ALL'ALLENAMENTO.....	11
9	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO	11

Grazie per aver scelto questo tapis roulant elettrico domestico. Più si prende familiarità con l'uso del tapis roulant, più facile sarà l'uso, quindi vi preghiamo di leggere attentamente queste istruzioni prima di iniziare a utilizzare il tapis roulant.

Tutte le parti del macchinario sono realizzate con materiali di alta qualità e hanno superato una serie di ispezioni e test per garantire la massima qualità del prodotto. Fare riferimento a questo manuale d'uso per le istruzioni di montaggio, uso e manutenzione di questo tapis roulant.

1 INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Leggere attentamente tutti i contenuti di questo manuale prima dell'uso per la sicurezza di tutti gli utenti coinvolti. Non siamo responsabili per eventuali lesioni causate da un utilizzo improprio.

RISCHIO





Non utilizzare il cardiofrequenzimetro insieme ad altri dispositivi simili senza fili poiché può causare un'interferenza elettrica.

AVVERTENZA

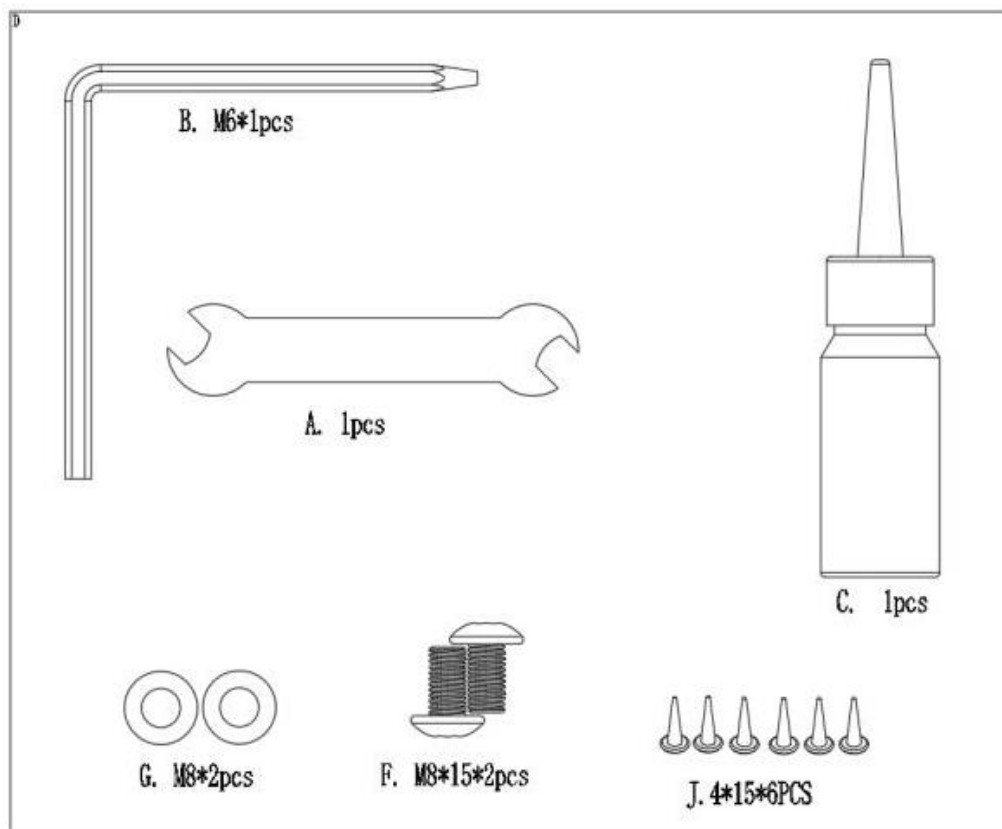
Si prega di seguire le istruzioni seguenti per evitare il rischio di incidenti per voi o per gli altri.

1. Prima di utilizzare il tapis roulant, assicurarsi che sia completamente collegato con messa a terra per evitare incidenti e pericoli.
2. Durante la corsa, bloccare la clip del fermo di sicurezza (rosso) in posizione corretta sui propri vestiti per facilitare la rimozione del blocco di sicurezza e arrestare la macchina in sicurezza in caso di emergenze.
3. Prima dell'esercizio fisico, consultare il proprio medico curante.
 - 3.1 Indossare abbigliamento sportivo appropriato per l'attività fisica (non indossare scarpe con suola morbida per correre, altrimenti i frammenti della suola rimarranno intrappolati nel motore e nel sistema di controllo, causando il malfunzionamento del macchinario).
 - 3.2 Mantenere la stanza pulita e in ordine: evitare che lo sporco venga assorbito dal tapis roulant, in quanto ciò ne causerà il malfunzionamento.
 - 3.3 Il peso dell'utente non deve superare i 100 kg.
4. Questo prodotto va utilizzato da una sola persona alla volta. Non lasciare che bambini o animali domestici giochino sopra o nelle vicinanze del macchinario per evitare incidenti.
5. La distanza minima richiesta per il tapis roulant, dopo l'installazione, (la distanza dal muro e dai mobili), dal lato anteriore e laterale non deve essere inferiore a 100 cm e dalla parte posteriore non deve essere inferiore a 200 cm.
6. Non utilizzare il macchinario se il cavo di alimentazione è danneggiato.
7. Se il tapis roulant è danneggiato o rotto, non utilizzarlo e contattare il rivenditore locale per la riparazione.
8. Non toccare le parti in movimento a mani nude. Non premere o infilare alcun oggetto nell'unità.
9. Questo macchinario è adatto solo per uso interno e non deve essere utilizzato all'aperto o in palestra.
10. Posizionare il tapis roulant su una superficie pulita e in piano, in una stanza ben ventilata. Assicurarsi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze. Non utilizzare in prossimità di acqua e fiamme.
11. Utilizzare il corrimano quando si sale e si scende dalla macchina. Assicurarsi che il tapis roulant si sia fermato completamente prima di scendere. In caso di emergenza, è necessario scollegare il blocco di sicurezza: il tapis roulant si fermerà immediatamente.
12. Non utilizzare il tapis roulant se si utilizza un'apparecchiatura a ossigeno.
13. Per mantenere il normale funzionamento di questo macchinario, non installare su esso alcun accessorio che non sia fornito dal produttore originale.
14. Tutte le parti del macchinario devono essere tenute al sicuro.
15. Spegnerne e scollegare il cavo di alimentazione dopo aver utilizzato il tapis roulant.

2 SPECIFICHE CONFEZIONE

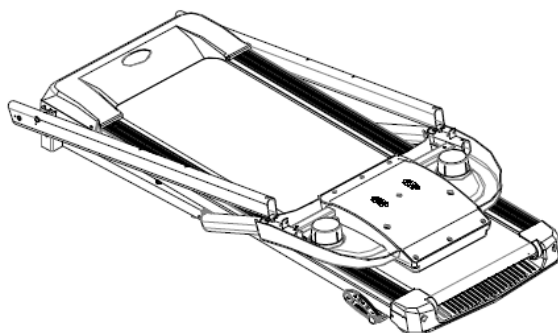
Numero	Componente	
1	Telaio	
2	Manuale	
3	Pannello	
4	Coperchio colonna laterale	
5	sacchetto viteria	

Sacchetto viteria

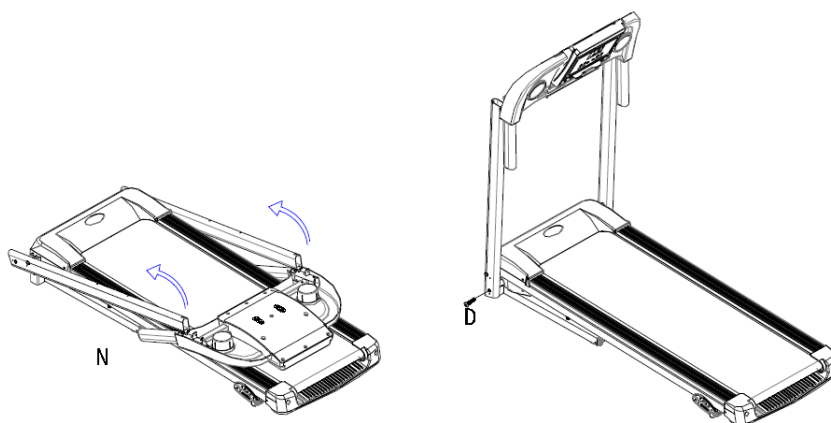


3 ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

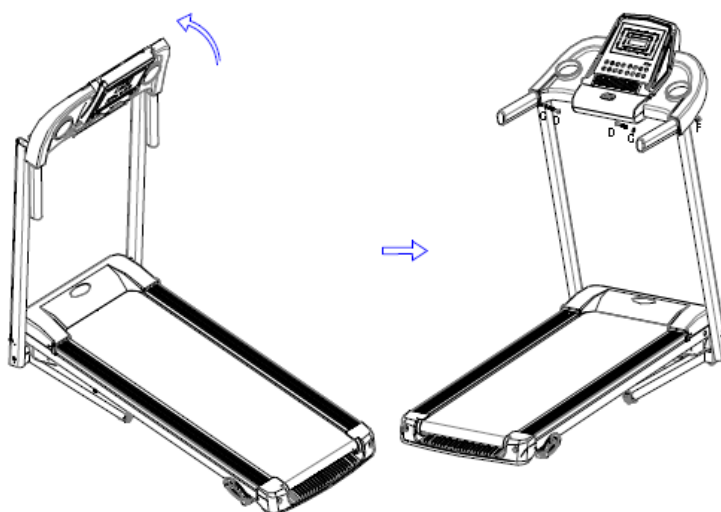
Passo 1: Sollevare il telaio principale dalla confezione e aprire le fascette che legano il telaio.



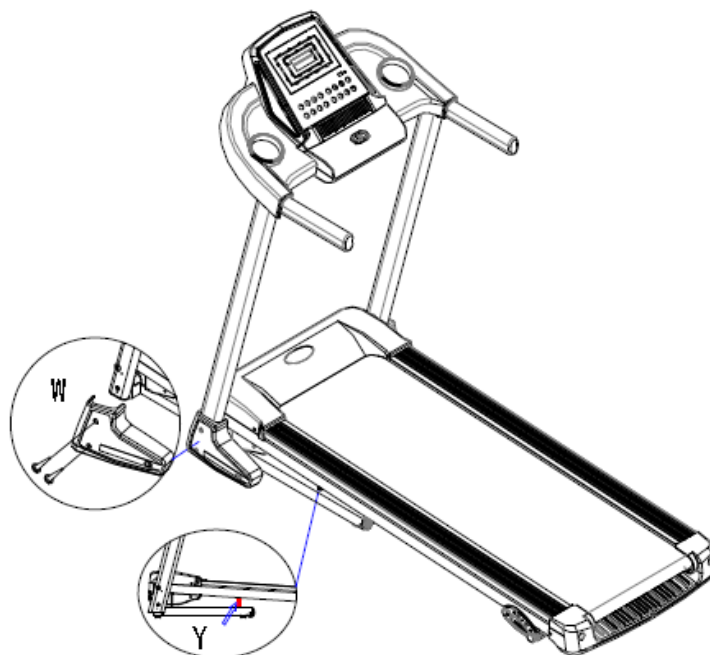
Passo 2: Estendere il telaio: durante l'apertura, sostenere la colonna come in figura N e tirarla delicatamente verso l'alto nella direzione indicata dalla freccia nello schema sottostante, quindi fissarla sulla lamiera della base con viti D # M8 * 45.



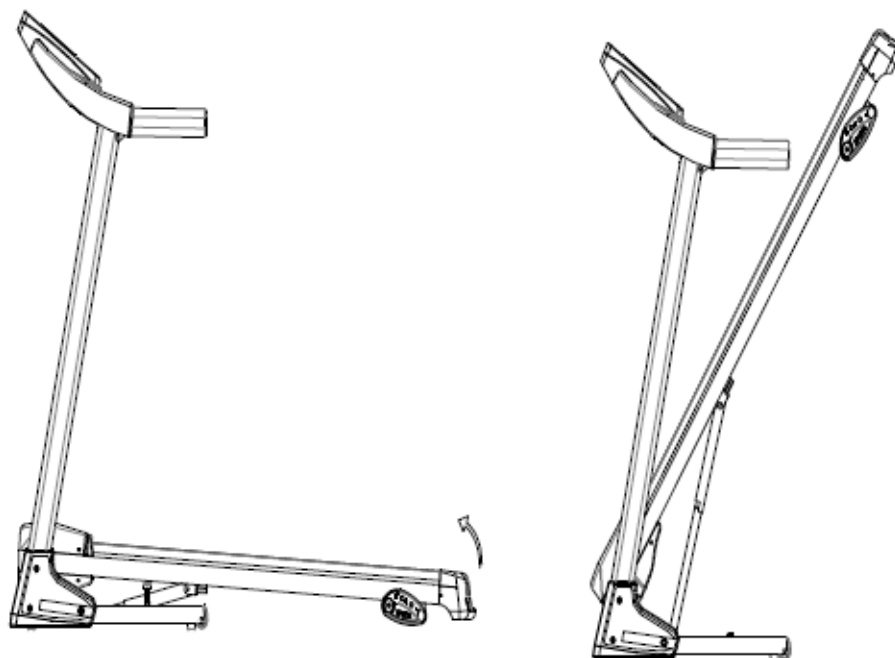
Passo 3: Aprire prima il telaio dell'orologio elettronico nella direzione della freccia, fissare il telaio alla colonna con le viti D # M8 * 45 (2 pezzi), i distanziali G # M8 (2 pezzi), sopra a F # M8 * 15 (2 pezzi).



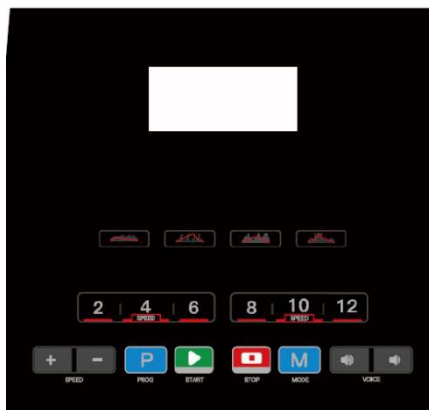
Passo 4: Come mostrato in Figura W seguente, bloccare il coperchio laterale alla colonna e al telaio inferiore con le viti Parte J (# ST4 * 15) e stringere i bulloni sul telaio inferiore come illustrato n figura Y di seguito.



Passo 5: Ripiegare il tapis roulant: quando è necessario trasportare o non utilizzare questo attrezzo a lungo, piegarlo come mostrato in figura seguente:



4.1 L'aspetto dell'orologio elettronico è mostrato nella figura sottostante.



4.2 Avvio.

Il conto alla rovescia inizia dopo 3 secondi.

4.3 Numero di programmi

3 programmi manuali, 12 programmi automatici e 1 programma FAT.

4.4 Funzione sicura

Quando la sicura viene rimossa, il tapis roulant "E7" si fermerà rapidamente e si sentirà un segnale acustico di allarme. Quando la sicura è attiva, l'orologio elettronico verrà visualizzato per 2 secondi e tutti i dati verranno cancellati.

4.5 Funzioni pulsanti

4.5.1 Pulsante di avvio, pulsante di arresto:

Pulsante di avvio, quando il tapis roulant è fermo, premere il pulsante di avvio, la velocità visualizzata è pari a "1 km" e il tapis roulant si avvierà. Pulsante di arresto, quando il tapis roulant è in funzione, premere il pulsante di arresto, tutti i dati verranno cancellati, il tapis roulant tornerà in modalità manuale dopo l'arresto e si fermerà.

4.5.2 Pulsante dei programmi:

Nello stato di standby, premere il tasto per passare dalla modalità manuale al programma automatico P1-P12; la modalità manuale è la modalità di funzionamento predefinita del sistema, la velocità predefinita è 1 km / h e la velocità operativa massima è reperibile nella tabella di selezione delle funzioni.

4.5.3 Pulsante modalità':

Quando il tapis roulant è in standby, premere il pulsante modalità per scorrere tra le 3 diverse modalità di funzionamento. Modalità **conto alla rovescia**, **distanza** e **calorie**; quando si selezionano le varie modalità, è possibile utilizzare i tasti più e meno per impostare il valore del conto alla rovescia, quindi premere il pulsante di avvio dopo aver impostato il tapis roulant.

4.5.4 Pulsante aumento e diminuzione velocità':

Può essere utilizzato per regolare il valore di impostazione dei parametri del tapis roulant. Dopo che il tapis roulant è stato avviato, il pulsante può essere utilizzato per regolarne la velocità, con un intervallo di 0,1Km / ora, e può essere aumentato o diminuito quando il tapis roulant viene afferrato per più di 2 secondi. Questi due pulsanti sono inclusi nell'impugnatura.

4.5.5 Pulsante di scelta rapida della velocità':

Premere il pulsante di scelta rapida della velocità 2KM, 4KM, 6KM, 8KM, 10KM, 12KM sul pannello di controllo dello schermo per impostare direttamente la velocità corrispondente.

4.5.6 Pulsante controllo musicale

Quando ci si connette tramite Bluetooth per riprodurre della musica, è possibile aumentare o diminuire il volume tramite i pulsanti più e meno sul pannello di controllo.

4.6 Funzioni schermo

4.6.1 Schermata velocità'

Mostra l'attuale velocità' di corsa.

4.6.2 Schermata tempo

Tempo di esecuzione in modalità manuale o in modalità conto alla rovescia e programma.

4.6.3 Schermata distanza

Visualizza la distanza accumulata in modalità manuale e programma o il conto alla rovescia.

4.6.4 Schermata calorie

Visualizza l'accumulo di calorie durante l'esercizio in modalità manuale e programma o il conto alla rovescia.

4.6.5 Schermata frequenza cardiaca

Quando viene rilevato un segnale di frequenza cardiaca, il valore corrispondente viene visualizzato.

4.6.6 Intervallo dei valori a schermo

TEMPO : 5:00 – 99.59(MIN)

DISTANZA: 1.0 – 99.0(KM)

CALORIE: 20.0 – 990 (C)

VELOCITA': vedere la tabella di selezione funzione

BATTITI: 50 – 200 (BPM)

4.7 Funzione di misurazione della frequenza cardiaca

Quando il tapis roulant è acceso, la frequenza cardiaca verrà visualizzata entro 5 secondi da quando viene afferrata la tavoletta di misurazione del battito cardiaco. Il valore iniziale è l'effettiva frequenza cardiaca misurata. La gamma di visualizzazione è: 50-200 battiti / min. Durante il test del battito cardiaco, saranno necessari alcuni secondi per visualizzare il valore a schermo. I dati sono solo di riferimento e non possono essere considerati dati medici.

4.8 Programma automatico

Ogni segmento di programma è diviso in 10 segmenti e il tempo di esecuzione di ciascuno di essi è equamente distribuito. La tabella seguente fornisce una ripartizione dei 12 programmi.

Slot temporale Programma		Tempo impostato / 10 = Tempo di esecuzione di ogni slot									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCITA'	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCITA'	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCITA'	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCITA'	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCITA'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCITA'	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCITA'	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

4.9 Impostazione programma 3 modalita'.

Il conto alla rovescia del tempo è impostato inizialmente su 10:00 minuti, l'intervallo di impostazione è di 5:00 --- 99:00 minuti e l'incremento è di 1:00. Il conto alla rovescia delle calorie imposta le calorie iniziali su: 50 kcal, l'intervallo di impostazione è di 20 --- 990 kcal, con incrementi di 10.

Il conto alla rovescia del tempo della distanza imposta la distanza iniziale su 1,0 km, l'intervallo di impostazione è di 1,0 --- 99,0 km e l'incremento è di 1,0.

La sequenza ciclica del cambio di programma è manuale, tempo, distanza, calorie.

4.10 Test di idoneità fisica (FAT)

Nello stato di standby, premere il pulsante "programma" fino ad accedere al test di idoneità fisica (FAT), la schermata visualizzerà "FAT". Premere il tasto "Modalità" per selezionare i parametri da impostare (F1 - Sesso, F2-Età, F3-Altezza, F4-Peso), e premere i pulsanti "Velocità +" e "Velocità -" per impostare questi parametri. Dopo che l'impostazione è terminata, premere il "pulsante modalità" per passare alla schermata F5, tenere in mano il dispositivo di rilevazione del battito cardiaco e accedere al test di idoneità fisica per verificare se il proprio peso e altezza sono adeguati.

"L'indice di massa corporea (FAT) è una misura della relazione tra l'altezza e il peso di una persona, non delle sue proporzioni corporee. Il FAT è adatto a qualsiasi uomo e donna. Insieme ad altri indicatori di salute, esso fornisce una base per regolare il proprio peso. Il FAT ideale dovrebbe essere 20-25, se è inferiore a 19 significa che si è troppo magri, se è compreso tra 25 e 29 si è sovrappeso e se supera 30 si è considerati obesi. L'intervallo dei parametri è il seguente. (Questi dati sono solo di riferimento e non possono essere considerati dati medici.)"

01	Sesso	01 Uomo 02 Donna
02	Eta'	10 - 99
03	Altezza	
04	Peso	
05	FAT ≤19 (20---25) (25---29) ≥30	Sottopeso Peso Normale Sovrappeso Obeso

4.11 Altri

4.11.1 Quando un parametro del conto alla rovescia termina il conteggio, la schermata mostra la scritta "END" e un allarme suona per 0,5 secondi ogni 2 secondi fino a quando il tapis roulant si e' fermato completamente, e in quel momento anche l'allarme si interrompera', infine il tapis roulant ritorna in modalita' manuale.

4.11.2 Quando si imposta un determinato parametro, e' possibile impostarlo ciclicamente. Ad esempio, l'intervallo di impostazione del tempo e' di 5: 00—99: 00. Quando e' impostato su 99:00, premere nuovamente il tasto "+" per ritornare al valore 5:00 e continuare a correre. Utilizzare i simboli "+" e "-" per aumentare o diminuire il parametro selezionato.

4.11.3 E' possibile impostare solo il conteggio di un parametro a scelta tra tempo, calorie e distanza. Allenarsi secondo l'ultimo selezionato e impostare i parametri.

4.11.4 Il valore standard di consumo delle calorie e' di 30 kcal/km

Selezione Funzioni

Seguire le seguenti istruzioni in base alle funzioni selezionabili del prodotto acquistato.

Numero	Articolo	Opzionale
1	Voltaggio (V)	220-240
2	Velocita' (km/h)	1-12.8

5 ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE

Una corretta manutenzione mantiene il tapis roulant in condizioni ottimali, invece una cura e una manutenzione incorrette possono provocare danni o ridurre la durata del tapis roulant.

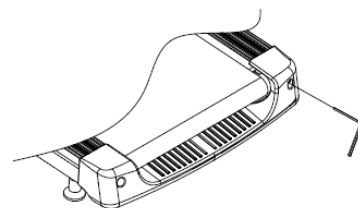
Avvertenza: scollegare sempre il tapis roulant dalla corrente prima di pulirlo o eseguire la manutenzione del macchinario!

1. Rimuovere regolarmente la polvere accumulata per tenere pulite le parti.
2. Dopo ogni utilizzo del tapis roulant, passare un asciugamano o un panno pulito per pulire il macchinario e altre parti dal sudore e dai detriti. Fare attenzione a non schizzare acqua sui componenti elettrici e sotto il nastro scorrevole.
3. Posizionare il tapis roulant in un luogo pulito e asciutto, assicurarsi che sia scollegato dalla corrente e che il cavo di alimentazione sia stato scollegato.
4. Per facilitarne lo spostamento, il tapis roulant e' dotato di ruote, assicurarsi di scollegarlo dalla corrente e ripiegarlo prima di spostarlo.
5. Controllare e stringere frequentemente tutte le parti del tapis roulant.
6. Per mantenere e prolungare la durata del tapis roulant, si consiglia di farlo riposare per 10 minuti per ogni 30 minuti di uso continuo.
7. Il nastro scorrevole e' stato regolato prima di lasciare la fabbrica, ma dopo l'uso, esso si allunghera' e deviera' dalla posizione centrale, portando allo sfregamento del nastro sulle barre laterali e il coperchio posteriore,

danneggiandolo. È normale che il nastro scorrevole si allunghi durante l'uso. Dopo aver utilizzato il tapis roulant a lungo, se il nastro scorrevole scivola o non è liscio quando si utilizza il tapis roulant, è possibile regolare la tensione per migliorarla, come indicato di seguito.

5.1 Regolazione allentamento nastro scorrevole.

Se il nastro scorrevole è troppo allentato, scendere dal tapis roulant, inserire una chiave a brugola nel foro di regolazione della cover sinistra e ruotare in senso orario di 1/4 di giro, poi ruotare di 1/4 di giro in senso orario sul piede destro. Fare particolare attenzione quando si tira la cinghia e assicurarsi che entrambi i lati siano regolati in sincrono, in modo che il nastro sia ben teso e non si discosti dal centro. Se il nastro scorrevole è troppo teso, regolarne la posizione sinistra e destra in senso antiorario.



Nota: Il nastro scorrevole non può essere regolato troppo stretto. Ciò tenderà il nastro, aumentandone la pressione sul tamburo anteriore / posteriore e danneggerà i cuscinetti del tamburo stesso, provocando danni al tapis roulant. Regolare il nastro scorrevole solo in modo che non scivoli durante il funzionamento.

5.2 Regolazione nastro scorrevole.

Quando si utilizza un tapis roulant, la pressione sul nastro scorrevole o sbilancia perché la forza di entrambi i piedi non è la stessa durante la corsa, facendo deviare il nastro dal centro. Questa deviazione è normale e, quando nessun utente sta correndo sul nastro, esso tornerà automaticamente al centro. Qualora ciò non succedesse, sarà necessario riportare il nastro al centro.

Avviare il tapis roulant senza corrceri sopra e aumentare la velocità fino alla 6a marcia, osservare la distanza dalle barre sinistra e destra:

- Se tende a sinistra, utilizzare una chiave a brugola per ruotare la vite sinistra in senso orario di 1/4 di giro.
- Se tende a destra, utilizzare una chiave a brugola per ruotare la vite destra in senso orario di 1/4 di giro.
- Se il nastro da corsa non è ancora riposizionato al centro, ripetere l'operazione di cui sopra finché non si trova al centro.

Dopo aver regolato il nastro al centro, regolare la velocità sulla 6a marcia e osservare la deviazione del nastro scorrevole e la scioltezza del funzionamento, se c'è una deviazione, ripetere il processo di regolazione.

Avvertenza! Non stringere eccessivamente il tamburo! Ciò provocherà danni permanenti ai cuscinetti!

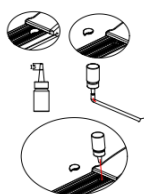
6 LUBRIFICANTI

I tapis roulant vengono lubrificati prima di essere consegnati, ma spesso la lubrificazione va controllata per mantenerli al massimo della loro funzionalità. Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di utilizzo o 100 ore di funzionamento.

Dopo 30 ore o 30 giorni di utilizzo, nello stato di riposo del tapis roulant, tirare la il nastro dal lato per arrivare il più possibile a toccare la superficie della pedana, se quando si tocca si sente il lubrificante, non è necessario aggiungerne altro; (Utilizzare lubrificanti non derivati dal petrolio).

Come aggiungere il lubrificante.

Si prega di seguire le seguenti istruzioni con attentamente.



Aprire la barra laterale sulla parte anteriore sinistra del coperchio del serbatoio. Inserire la bottiglia nel vano per prendere le misure, usare un paio di forbici o un coltello per tagliare la punta della bottiglia nel punto misurato. Posizionare la bottiglia nel foro e premere la bottiglia (come illustrato per eseguire il rifornimento). Assicurarsi che la punta dell'asticella sottile della bottiglia dell'olio sia inserita correttamente e saldamente nel tubo del carburante sulla piattaforma e quindi versare l'olio.

7 ERRORI E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

7.1 La tabella elettronica visualizza i codici dei messaggi di errore:

CODICE DI ERRORE	PROBLEMA	SOLUZIONE
Er1	Lo schermo non riceve alcun segnale.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare se il cavo di comunicazione è allentato, staccato o danneggiato. ✓ Controllare o sostituire la scheda elettronica dell'orologio. ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.
Er2	Sovraccarico di pressione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare se la tensione sulla linea di corrente presenta un valore normale: AC 200-240V. ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo. ✓ Controllare o sostituire il motore.
Er3	Sovraccarico di corrente	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare se il prodotto e' sovraccarico. ✓ Verificare se le parti meccaniche in movimento sono ostruite. ✓ Verificare se manca il lubrificante, se sì, l'attrito tra il nastro scorrevole e la pedana aumenterà, ✓ Verificare se la pedana è gravemente usurata. ✓ Controllare se il nastro scorrevole è molto usurato. ✓ Verificare se si e' verificato un cortocircuito nella linea di collegamento del motore. ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo. ✓ Controllare o sostituire il motore.
Er4	Sovraccarico di peso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare se il prodotto e' sovraccarico. ✓ Verificare se le parti meccaniche in movimento sono ostruite. ✓ Verificare se manca il lubrificante, se sì, l'attrito tra il nastro scorrevole e la pedana aumenterà, ✓ Verificare se la pedana è gravemente usurata. ✓ Controllare se il nastro scorrevole è molto usurato. ✓ Verificare se si e' verificato un cortocircuito nella linea di collegamento del motore. ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo. ✓ Controllare o sostituire il motore.
Er5	Il motore non e' collegato	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare se il cavo di comunicazione è allentato o staccato. ✓ Controllare o sostituire il motore. ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.
Er6	La scheda madre non e' collegata e non riceve segnali	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare se il cavo di comunicazione è allentato, staccato o danneggiato; ✓ Controllare o sostituire la scheda elettronica dell'orologio. ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.
Er13	Cortocircuito IGBT	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.
Er14	Cortocircuito di carico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificare che non vi siano corpi estranei sul terminale di uscita del pannello di controllo che ne causano un cortocircuito. ✓ Controllare o sostituire il motore.

7.2 Problemi comuni e metodi di risoluzione.

7.2.1 Alcuni o tutti i pulsanti non funzionano correttamente.

- Aprire il coperchio superiore dell'orologio elettronico e verifica se i pulsanti funzionano.
- Controllare o sostituire la scheda elettronica.
- Controllare che il pulsante funzioni dopo che l'alimentazione è stata ricollegata.

7.2.2 L'orologio elettronico non presenta dati a schermo.

Metodi di risoluzione:

- Controllare se la tensione in ingresso rientra nell'intervallo consentito: AC 200-240V.

- Controllare se l'interruttore sul macchinario in funzione è acceso.
- Controllare se il fusibile all'interno della presa di corrente è bruciato. Se è bruciato, sostituirlo con un fusibile di ricambio.
- Controllare se il LED sul pannello di controllo è acceso.
- Controllare ogni cavo.
- Controllare o sostituire la scheda elettronica.
- Controllare o sostituire la scheda di controllo.
- Altri problemi e relativa risoluzione dei problemi

7.2.3 Il tapis roulant non si avvia.

- Controllare che la spina di corrente sia inserita, che l'interruttore di alimentazione sia acceso e che l'interruttore di sicurezza sia stato rimosso.

7.2.4 Il tapis roulant e' scivoloso

- Regolare saldamente il nastro da corsa facendo riferimento alle istruzioni.

7.2.5 Il nastro scorrevole devia.

- Fare riferimento alle istruzioni per regolare il nastro scorrevole al centro.

7.2.6 Suono anormale durante il funzionamento.

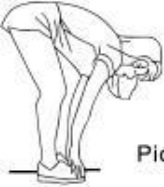




- Controllare se le viti del macchinario sono allentate e se il nastro scorrevole deve essere lubrificato.

8 GUIDA ALL'ALLENAMENTO

- ✓ Consultare il proprio medico prima di iniziare un esercizio o un programma di allenamento. Si prega di seguire i consigli e le istruzioni del medico per l'allenamento.
- ✓ Stabilire in anticipo i propri obiettivi con il medico curante e assicurarsi che il piano sia realistico e iniziare il programma di allenamento con cautela.
- ✓ Potete aggiungere alcuni esercizi aerobici al vostro programma di esercizi, come camminare, fare jogging, nuotare, ballare o andare in bicicletta. Controlla sempre la frequenza cardiaca. Se non si dispone di un cardiofrequenzimetro elettronico, chiedere al medico come misurare il polso a mano o sul collo. Inoltre, è necessario impostare la frequenza cardiaca target in base all'età e alla forma fisica.
- ✓ Bere molta acqua durante l'allenamento. È necessario reintegrare l'acqua persa durante l'esercizio fisico per prevenire la disidratazione. Evita di bere molta acqua o bevande ghiacciate, e mantenere la temperatura dell'acqua potabile o della bevanda uguale alla temperatura ambiente.
- ✓

9 ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Riscaldamento e esercizi di distensione: un programma di allenamento di successo deve includere esercizi di riscaldamento, aerobici e di distensione. Il numero di sessioni dovrebbe iniziare con almeno due o tre volte a settimana, aumentando fino a quattro o cinque volte dopo alcuni mesi. Il riscaldamento è una parte importante della vostra routine di fitness e non dovrebbe essere saltato. Eseguire esercizi di riscaldamento prima dell'allenamento può aiutare a preparare il corpo agli esercizi più intensi poiché aiuta i muscoli a riscaldarsi, allungarsi, e migliora la circolazione sanguigna, aumentando la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli. Dopo l'esercizio aerobico, ripetuti esercizi di riscaldamento possono anche ridurre il dolore muscolare. Consigliamo i seguenti esercizi di riscaldamento e di distensione.

<p>1. Allungamento verso il basso:</p> <p>Piegare leggermente le cosce, piegare lentamente il corpo in avanti, lasciare che la schiena e le spalle si rilassino, toccare il più possibile le dita dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>2. Allungamento dei tendini:</p> <p>Sedersi su un cuscino pulito, raddrizzare una gamba, quindi posizionare l'altra gamba verso l'interno in modo che aderisca perfettamente alla parte interna della gamba dritta, provando a toccare la punta dei piedi con la mano. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 2</p>
<p>3. Allungamento dei polpacci e dei talloni:</p> <p>Appoggiarsi al muro con entrambe le mani e portare un piede all'indietro, tenere la gamba posteriore in posizione verticale, entrambi i talloni toccano il suolo e sono rivolti verso il muro. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>4. Allungamento dei quadricipiti:</p> <p>Appoggiarsi al muro o al tavolo con la mano sinistra per rimanere in equilibrio, quindi estendere la mano destra all'indietro e afferra il tallone destro e tiralo lentamente verso i fianchi finché non si sentono i muscoli davanti alle cosce. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>5. Allungamento del muscolo sartorio (muscolo dentro la coscia):</p> <p>Portare le piante dei piedi una contro l'altra, le ginocchia verso l'esterno, afferrare con entrambe le mani i piedi e tirare verso l'inguine. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte.</p>	 <p>Pic 5</p>

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it