



**En**

User manual..... 1

Technogym®, The Wellness Company™ and CPR™ (figurative) are trademarks owned by Technogym® s.p.a. in Italy and other countries.

Copyright © Technogym® s.p.a., October 2009

Technogym® is committed to a policy of continuous improvement and reserves the right to modify its products and documentation without prior notice.

**It**

Manuale per l'utente ..... 31

Technogym®, The Wellness Company™ e CPR™ (figurativo) sono marchi di proprietà Technogym® s.p.a. in Italia e altri Paesi.

Copyright © Technogym® s.p.a., ottobre 2009

Technogym® si riserva il diritto di modifiche ai prodotti e alla documentazione senza obbligo di preavviso.





Technogym®, The Wellness Company™ et CPR™ (figurative) sont des marques appartenant à Technogym® s.p.a. pour l'Italie et d'autres pays.

Copyright © Technogym® s.p.a., octobre 2009

Technogym® se réserve le droit de modifier ses produits et leur documentation sans aucune obligation de préavis.

Technogym®, The Wellness Company™ y CPR™ (figurativa) son marcas de propiedad de Technogym® s.p.a. en Italia y en otros países.

Copyright © Technogym® s.p.a., octubre 2009

Technogym® se reserva el derecho a modificar sin previo aviso tanto sus productos como la documentación de los mismos.

Technogym®, The Wellness Company™ e CPR™ (figurativo) são marcas propriedade da Technogym® s.p.a. tanto em Itália como em outros Países.

Copyright © Technogym® s.p.a., outubro de 2009

A Technogym® reserva-se ao direito de modificar os seus produtos e documentação sem aviso prévio.

Technogym®, The Wellness Company™ und CPR™ (Bildmarke) sind Markenzeichen von Technogym® S.p.a. in Italien und anderen Ländern.

Copyright © Technogym® S.p.a., Oktober 2009

Technogym® behält sich das Recht vor, ohne Vorankündigung Änderungen an den Produkten und der Dokumentation vorzunehmen.

Technogym®, The Wellness Company™ en CPR™ (figuratief) zijn het eigendom van Technogym® s.p.a. in Italië en in andere landen.

Copyright © Technogym® s.p.a., oktober 2009

Technogym® behoudt het recht wijzigingen aan de producten en de documentatie aan te brengen zonder voorafgaande berichtgeving.

Technogym®, The Wellness Company™ ve CPR™ (sembolik) İtalya ve diğer ülkelerde bulunan Technogym® s.p.a. firmasına ait markalardır.

Copyright © Technogym® s.p.a., Ekim 2009

Technogym® ürünler ve yazılı belgeler üzerinde önceden haber vermeden değiştirme hakkına sahiptir.

Названия Technogym®, The Wellness Company™ и CPR™ (в переносном смысле) являются торговыми марками компании Technogym® s.p.a., зарегистрированными в Италии и в других странах.

Copyright © Technogym® s.p.a., октябрь 2009 г.

Technogym® оставляет за собой право вносить изменения в свою продукцию и документацию без предварительного извещения.

Technogym®, The Wellness Company™ 及び CPR™ (シンボリック) は、イタリア及び国外において Technogym® s.p.a. の登録商標です。

コピーライト © Technogym® s.p.a., 2009年10月

Technogym® は、自社の製品及びマニュアル書類を事前に予告の義務無く変更することができる権利を有します。

Technogym®, The Wellness Company™、和 CPR™ (図形商標) 等名称是 Technogym® s.p.a.

公司在意大利和其它国家拥有的商标。

Technogym® s.p.a. 公司版权所有 © 2009年10月

Technogym® 保留不预先通知而对产品和文件进行修改的权利。





# Introduction

**In line with the ecology and environmental protection policy of Technogym S.p.a., the user manual is supplied in electronic form on CD-ROM, as agreed in the conditions of sale.**

To request a paper copy of the manual, please call:

**(+39) 0547 650638**

or send an e-mail to:

**[service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

The user manual forms an integral part of the equipment, with which it should always be kept. The user manual should always accompany the equipment even in the event of relocation or sale. To ensure that the end user always has access to information essential to the correct and safe operation of the equipment, copies of the manual can be requested using the contact details listed above. Technogym declines all responsibility for failure to pass on the user manual if the equipment is sold or relocated.

The manual must be kept in a known, accessible place, protected against dampness and heat.

The user manual describes maintenance procedures and operating instructions.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文

# Important safety instruction

Please read all instructions before using the equipment. These instructions were written to ensure your safety and to protect the unit.

Run Personal is intended for commercial use.

When using an electrical appliance, basic precautions should be always followed, including the following.



## **DANGER**

To reduce the risk of electric shock, always unplug the unit from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or performing any maintenance tasks.



## **WARNING**

To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to person, take the following precautions.

The equipment should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before cleaning it, and before putting on or taking off electrical parts.

Do not allow unsupervised children close to the equipment.

Close supervision is necessary when the equipment is used by, on or near children, invalids or disabled persons.

Use the equipment only for its intended use as described in the user manual. Only perform the exercises for which the equipment has been designed, following the instructions given in the manual. Any other use is to be considered improper and therefore dangerous.

Do not use attachments not recommended by Technogym.





Never operate the equipment if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. In this case, contact the Technogym Technical Support service.

Do not carry the equipment by supply cord or use cord as handle.

Keep the cord away from heated surfaces.

Keep hands away from moving parts.

Never drop or insert any object into any opening.

Do not use outdoors. Do not leave the appliance outdoors, exposed to the elements (rain, sun, wind, etc.). Do not expose the appliance to water jets.

Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.

To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.



## **WARNING**

Connect the equipment to a properly grounded outlet only. See grounding instructions.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文

# SAVE THESE INSTRUCTIONS



En

# Personal safety

It

Fr

During use people must remain at a safe distance.

Es

Do not use the equipment in presence of small children or pets.

Pt

Completely assemble the equipment before using it. Check the unit before each use. Do not continue to operate the equipment when it is not working properly.

De

Assemble and operate the equipment on a solid, level surface.

Nl

Keep all electrical components, such as the power cable and I/O switch, away from liquids to prevent shock.

Tr

Do not set anything on the casing or control panel.

Pyc

Do not use accessory attachments that are not recommended by Technogym; such attachments might cause injury.

日本語

Maintain the equipment in good working condition. If there are signs of wear, contact the Technogym Technical Support service.

中文

Do not attempt to service the equipment yourself other than the maintenance instructions found in the manual.

Before starting an exercise, make sure your position on the equipment is correct, and be careful with any components that might constitute an obstruction.

Wear proper exercise clothing and shoes during a workout, no loose clothing. Tie long hair back. Keep garments or towels away from moving parts.

Choose suitable exercises for your physical characteristics and state of health, starting out with light loads.

Do not overexert yourself or work to exhaustion. If you feel any pain or abnormal symptoms, stop your workout immediately and consult your physician.



# Introduzione

**Coerentemente con la politica ecologica e di salvaguardia ambientale adottata da Technogym s.p.a., il manuale è fornito in formato elettronico su CD-Rom, come da accordi contenuti nelle condizioni di vendita.**

È possibile richiedere una copia cartacea del manuale al numero:

**(+39) 0547 650638**

oppure all'indirizzo di posta elettronica:

**[service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

Il manuale per l'utente è parte integrante del corredo dell'attrezzo, a cui dovrà sempre restare unito. Anche in caso di trasloco o passaggio di proprietà il manuale dovrà accompagnare l'attrezzo; in tal caso, per assicurare all'utente finale la conoscenza delle informazioni utili alla fruizione e sicurezza d'uso dell'attrezzo, copia del manuale potrà essere richiesta ai recapiti sopra indicati. Technogym non sarà comunque responsabile della mancata consegna della documentazione d'uso per il caso di successivo trasferimento del prodotto. Il manuale deve essere conservato in un luogo noto e accessibile, protetto da umidità e calore.

Il testo descrive le operazioni di manutenzione e le istruzioni per l'uso.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



En

It

Fr

Es

Pt

De

NL

Tr

Pyc

日本語

中文

# Importanti istruzioni di sicurezza

Leggere tutte le istruzioni prima di usare l'attrezzo. Queste istruzioni sono state compilate per garantire la sicurezza dell'utente e proteggere l'attrezzo.

Run Personal è destinato a un uso professionale.

Quando si usa un dispositivo elettrico, occorre sempre seguire minime precauzioni, incluse le seguenti.



## **PERICOLO**

Per ridurre il rischio di scosse elettriche disinserire sempre la spina dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di effettuare operazioni di pulizia o di manutenzione.



## **AVVERTENZE**

Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o danni alle persone adottare le seguenti precauzioni.

Non lasciare mai incustodito l'attrezzo con la spina inserita. Disinserire la spina, quando non si usa l'attrezzo, prima di pulirlo e prima di applicare o togliere parti elettriche.

Impedire ai bambini l'accesso non sorvegliato all'attrezzo.

L'attrezzo può essere usato da o vicino bambini, invalidi o disabili solo con un'accurata supervisione di personale qualificato.

Usare l'attrezzo esclusivamente per gli scopi prescritti nel manuale per l'utente; effettuare solamente gli esercizi previsti per questo tipo di attrezzi, nei modi e alle condizioni indicati nel manuale. Ogni altro uso è da considerarsi improprio e quindi pericoloso.

Non usare accessori non consigliati da Technogym.







Non azionare mai l'attrezzo, se presenta un cavo o una spina danneggiata, se non funziona correttamente, se è caduto o danneggiato, o se è caduto nell'acqua. In tal caso rivolgersi al Servizio di Assistenza tecnica di Technogym.

Non tirare l'attrezzo tenendolo per il cavo di alimentazione né utilizzare il cavo come maniglia.

Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.

Non portare le mani in prossimità delle parti in movimento.

Non far cadere né inserire oggetti nelle aperture.

Non usare all'aperto; non lasciare l'attrezzo all'esterno, esposto agli agenti atmosferici; non esporre l'attrezzo a getti d'acqua.

Non azionare l'attrezzo in luoghi dove si utilizzano prodotti spray o dove si maneggia ossigeno.

Per disinserire la corrente portare tutti i controlli in posizione di spegnimento, quindi staccare la spina dalla presa.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



## **AVVERTENZE**

Collegare l'attrezzo esclusivamente a una presa debitamente munita di messa a terra. Leggere le istruzioni per la messa a terra.

## CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI



En

# Sicurezza personale

It

Fr

Durante l'uso terze persone devono mantenersi a un'opportuna distanza di sicurezza.

Es

Non utilizzare l'attrezzo in presenza di bambini o animali domestici.

Pt

Montare completamente l'attrezzo prima di usarlo. Controllare l'attrezzo prima di ogni uso. Non continuare a usare l'attrezzo, se non funziona correttamente.

De

NI

Montare e azionare l'attrezzo su una superficie solida e a livello.

Tr

Tenere lontano da sostanze liquide tutti i componenti, come ad esempio il cavo di alimentazione e l'interruttore I/O, per impedire scosse elettriche.

Pyc

Non posizionare nulla sul telaio o sul pannello dei comandi.

日本語

Non usare accessori non consigliati da Technogym, perché potrebbero provocare danni.

中文

Mantenere l'attrezzo in buone condizioni operative. Se si notano segni di usura, interpellare il Servizio di Assistenza tecnica di Technogym.

Non tentare di eseguire sull'attrezzo operazioni di manutenzione diverse da quelle riportate nel manuale per l'utente.

All'inizio di ogni esercizio posizionarsi correttamente sull'attrezzo, prestando attenzione ai componenti che possono costituire ostacolo.

Durante l'allenamento, indossare abbigliamento e scarpe idonei; escludere abbigliamento largo. Legare in una coda i capelli lunghi. Tenere indumenti o asciugamani lontani dalle parti in movimento.

Impostare l'allenamento in funzione delle proprie caratteristiche fisiche e del proprio stato di salute, iniziando con carichi non impegnativi.

Non sovraccaricarsi né lavorare fino allo sfinimento. In caso di dolore o sintomi anomali, sospendere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.





# Introduction

**En cohérence avec la politique écologique et de protection de l'environnement adoptée par Technogym s.p.a., le manuel de l'utilisateur est fourni sous format électronique sur cédérom, suivant les accords contenus dans les conditions de vente.**

Vous pouvez demander une copie papier du manuel au numéro:

**(+39) 0547 650638**

ou encore à l'adresse électronique suivante:

**service@technogym.com**

Le manuel de l'utilisateur fait partie intégrante de l'appareil qu'il devra toujours accompagner. Même en cas de déménagement ou de changement de propriétaire, ce manuel ne devra jamais être séparé de l'appareil; pour garantir à l'utilisateur final la connaissance des informations utiles à l'emploi et à la sécurité de l'appareil, une copie du manuel pourra être demandée au numéro de téléphone et à l'adresse indiqués supra. Technogym décline toutefois toute responsabilité si la documentation n'arrive pas à destination dans le cas d'un déménagement du produit ou d'un changement de propriétaire.

Le manuel doit être conservé dans un lieu connu et accessible, protégé contre l'humidité et la chaleur.

Le texte décrit les opérations d'entretien et le mode d'emploi.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



En

It

Fr

Es

Pt

De

NL

Tr

Pyc

日本語

中文

# Consignes de sécurité importantes

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Ces instructions ont été écrites pour garantir votre sécurité et protéger cet appareil.

Run Personal est uniquement destiné à un usage commercial.

Quand vous utilisez du matériel électrique, vous devez toujours adopter des précautions élémentaires, y compris les suivantes.



## **ATTENTION**

Afin de réduire le risque d'électrochoc, retirez toujours la fiche de l'appareil de la prise de courant électrique, dès que vous avez fini de l'utiliser et avant de passer au nettoyage ou de procéder à des travaux de maintenance.



## **AVERTISSEMENT**

Afin de diminuer le risque de brûlures, d'incendie, d'électrochocs ou de lésions au détriment des personnes, prenez les précautions suivantes.

Il ne faut jamais laisser l'appareil sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le de la prise de courant quand vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer et avant de mettre ou de retirer des composants électriques.

Interdisez aux enfants d'accéder à l'appareil sans surveillance.

Il faut superviser l'appareil très attentivement quand il est utilisé par des enfants ou près d'enfants et de même quand il s'agit de personnes invalides ou handicapées.

Vous ne devez utiliser l'appareil que pour la destination d'usage indiquée dans le manuel. Effectuez uniquement les exercices prévus pour ce type d'appareil, selon les modes et les conditions figurant dans le manuel. Tout autre usage est contre-indiqué et par conséquent dangereux.





N'utilisez que les accessoires préconisés par Technogym.

N'actionnez jamais l'appareil s'il a un câble ou une fiche détériorés, si vous observez qu'il ne travaille pas correctement, s'il a été renversé, endommagé ou aspergé de liquide. En cas de doute, contactez le Service d'Assistance Technique de Technogym.

Ne déplacez pas l'appareil en le tirant par le câble d'alimentation et n'utilisez pas ce câble comme poignée.

Eloignez ce câble de toute surface chauffée.

Eloignez vos mains des pièces mobiles de l'appareil.

Ne faites jamais tomber et n'introduisez jamais d'objets dans les ouvertures.

Ne laissez pas l'appareil à l'extérieur, exposé aux agents atmosphériques.

N'exposez pas l'appareil à des jets d'eau.

N'actionnez pas l'appareil dans des locaux où l'on est en train d'utiliser des aérosols ou de manipuler de l'oxygène.

Pour déconnecter cet appareil, mettez tous les dispositifs de commande en position d'arrêt puis retirez la fiche de la prise de courant.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



## AVERTISSEMENT

Vous devez obligatoirement connecter l'appareil à une prise de terre réglementaire. Lisez les instructions pour la mise à la terre.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



En

# Sécurité personnelle

It

Fr

Pendant l'utilisation, veillez à ce que toute tierce personne se maintienne à une distance de sécurité.

Es

N'utilisez pas l'appareil en présence d'enfants ou d'animaux domestiques.

Pt

Assemblez complètement l'appareil avant de l'utiliser. Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. Arrêtez d'actionner l'appareil si vous vous apercevez qu'il n'est pas en train de travailler correctement.

De

NI

Assemblez et actionnez l'appareil sur une surface solide et bien nivelée.

Tr

Tenez tous les composants électriques tels que le câble d'alimentation et l'interrupteur I/O à l'écart de liquides pour éviter des décharges électriques.

Pyc

Ne posez rien sur le châssis, ni sur le tableau de commande.

日本語

N'utilisez que les dispositifs auxiliaires préconisés par Technogym, les autres pouvant provoquer des accidents.

中文

Conservez l'appareil en bon état de marche. En présence de signes d'usure, veuillez contacter le Service d'Assistance Technique de Technogym.

N'essayez pas de faire des opérations de maintenance sur l'appareil différentes de celles indiquées dans le manuel de l'utilisateur.

Au début de chaque exercice, vérifiez que vous êtes dans la position correcte et qu'aucune partie de l'appareil ne vous gêne.

Adoptez un habillement et des chaussures appropriés pendant les entraînements; les vêtements amples ne sont pas indiqués. Attachez vos cheveux derrière la nuque. Gardez les vêtements ou les serviettes de toilette hors de portée des pièces mobiles.

Programmez l'entraînement en fonction de vos caractéristiques physiques personnelles et de votre état de santé, en commençant par des charges légères.

Ne vous fatiguez pas outre mesure et ne vous exercez pas jusqu'à épuisement.

En cas de douleur ou si vous observez des symptômes anormaux, suspendez l'entraînement immédiatement et consultez votre médecin.





# Introducción

**Coherentemente con la política ecológica y de protección del medio ambiente que sigue Technogym s.p.a., el manual se entrega en formato electrónico utilizando un soporte CD-Rom, tal y como se indica en las condiciones de venta.**

Puede pedirse una copia del manual en papel llamando al número:

**(+39) 0547 650638**

o escribiendo a la dirección de correo electrónico:

**service@technogym.com**

El manual para el usuario forma parte integral del equipo y debe permanecer en todo momento junto a éste. Dicho manual deberá acompañar al equipo incluso en caso de traslado o cambio de propiedad; en tal caso, para asegurar que el usuario final recibe la información útil para el uso del equipo en condiciones de seguridad, podrá pedirse una copia del manual llamando al número de teléfono o escribiendo a la dirección de contacto arriba indicados. Technogym no se considerará responsable de la falta de entrega de la documentación de empleo en caso de posterior traslado del producto.

El manual debe guardarse en un lugar conocido, accesible y protegido de la humedad y el calor.

El texto describe las operaciones de mantenimiento y las instrucciones para el uso.

En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文



En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文

# Instrucciones de seguridad importantes

Lea las instrucciones antes de utilizar el equipo. Estas instrucciones se han redactado para garantizar la seguridad del usuario y proteger el equipo.

Run Personal es un equipo para uso comercial.

Cuando se utiliza un dispositivo eléctrico, hay que tomar algunas medidas de precaución mínimas, incluidas las siguientes.



## **PELIGRO**

Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe la clavija de la toma eléctrica al terminar de utilizar el equipo y antes de limpiarlo o efectuar su mantenimiento.



## **ADVERTENCIAS**

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o daños a personas, se deben tomar las siguientes precauciones.

No deje el equipo sin vigilancia cuando esté enchufado. Desconecte la clavija cuando no utilice el equipo, antes de limpiarlo y antes de poner o quitar partes eléctricas.

Impida que los niños accedan al equipo sin vigilancia.

El equipo sólo puede ser utilizado por los niños, los inválidos o los discapacitados, o en su presencia, bajo la atenta supervisión de un responsable.

Utilice el equipo sólo con la finalidad indicada y para realizar los ejercicios para los que está prevista, siguiendo los procedimientos y respetando las condiciones que se establecen en el manual para el usuario. Cualquier otro uso se considera impropio y peligroso.

Utilice sólo accesorios recomendados por Technogym.







No accione el equipo si alguno de los cables o la clavija están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o si está dañado o mojado. En estos casos, póngase en contacto con el Servicio de asistencia técnica de Technogym.

No tire del cable de alimentación para desplazar el equipo, ni lo utilice como manilla.

Mantenga el cable de alimentación lejos de las superficies calientes.

No acerque las manos a las partes en movimiento.

No deje caer ni introduzca objetos en las aberturas.

No utilice ni deje el equipo al aire libre expuesto a la acción de los agentes atmosféricos. No moje el equipo.

No accione el equipo en lugares donde se utilizan productos en spray o se maneja oxígeno.

Para cortar la corriente, apague todos los controles y desenchufe la clavija.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



## **ADVERTENCIA**

El equipo debe conectarse exclusivamente a un enchufe con toma de tierra. Lea las instrucciones para la toma de tierra.

## **CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES**



En

# Seguridad personal

It

Fr

Cuando utilice el equipo las demás personas deben mantenerse a una adecuada distancia de seguridad.

Es

No utilice el equipo en presencia de niños o animales domésticos.

Pt

Monte el equipo por completo antes de utilizarlo. Inspeccione el equipo cada vez que lo vaya a utilizar. Si no funciona correctamente, deje de utilizarlo.

De

Monte y accione el equipo sobre una superficie sólida y nivelada.

NI

Mantenga alejados los componentes, por ejemplo, el cable de alimentación y el interruptor I/O, de sustancias líquidas, para evitar el riesgo de descargas eléctricas.

Tr

Pyc

No deposite objetos sobre el bastidor o el panel de mandos.

日本語

Utilice sólo accesorios recomendados por Technogym; en caso contrario, se podría dañar el equipo.

中文

Mantenga el equipo en buen estado. Si detecta partes desgastadas, póngase en contacto con el Servicio de asistencia técnica de Technogym.

No intente realizar operaciones de mantenimiento distintas de las descritas en el manual para el usuario.

Antes de empezar cada ejercicio, compruebe que su posición es correcta, y que ninguna pieza del equipo obstaculiza el movimiento de sus miembros.

Utilice zapatillas y prendas de entrenamiento adecuadas; no utilice prendas anchas. Si tiene el pelo largo, recójase. No acerque prendas o toallas a las partes en movimiento.

Desarrolle su sesión de entrenamiento en función de su estado de salud y características físicas; empiece con cargas que exijan poco esfuerzo.

No entrene en exceso, ni hasta el agotamiento. Si nota dolor o síntomas anómalos, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a un médico.





# Introdução

**Conforme a política ecológica de tutela do ambiente adoptada pela Technogym s.p.a., o manual é fornecido no formato electrónico em CD-Rom, segundo os acordos contidos nas condições de venda.**

É possível solicitar uma cópia impressa do manual ao número:

**(+39) 0547 650638**

ou ao endereço e-mail:

**service@technogym.com**

O manual para o utilizador, redigido em língua original pelo fabricante e, sucessivamente, traduzido na língua do país de utilização, constitui parte integrante do que é fornecido com o aparelho e deverá permanecer sempre unido ao mesmo. Até no caso de transferência ou passagem de propriedade, o manual deverá acompanhar sempre o aparelho; nesse caso, para garantir ao utilizador final o conhecimento das informações úteis para o funcionamento e segurança do uso do aparelho, a cópia do manual poderá ser solicitada nos endereços acima indicados. A Technogym não será todavia responsável pela não entrega da documentação de uso no caso de sucessiva transferência do produto.

O manual deverá ser conservado num local conhecido e acessível, protegido da humidade e calor.

O texto descreve as operações de manutenção e as instruções de utilização.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



En

# Instruções importantes

It

Fr

Es

## para a segurança

Pt

De

Leia todas as instruções antes de utilizar o aparelho. Estas instruções foram elaboradas para garantir a segurança do utilizador e proteger o aparelho.

NL

Run Personal destina-se a um uso comercial.

Tr

Ao utilizar um dispositivo eléctrico, é sempre necessário adoptar as mínimas precauções, inclusive as seguintes.

Pyc

日本語



### **PERIGO**

中文

Para reduzir o risco de choques eléctricos, remova sempre o plugue da tomada de electricidade imediatamente depois do uso e antes de efectuar operações de limpeza ou de manutenção.



### **ADVERTÊNCIAS**

Para seguir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou danos a pessoas adopte as seguintes precauções.

Nunca abandone o aparelho sem a presença de um responsável com o plugue introduzido na tomada. Destaque o plugue, quando não usar o aparelho, antes de limpá-lo e antes de aplicar ou remover partes eléctricas.

Impeça o acesso de crianças sem vigilância ao aparelho.

O aparelho pode ser usado por ou perto de crianças ou pessoas portadoras de deficiências físicas somente sob cuidadosa supervisão de pessoal qualificado.

Use o aparelho exclusivamente para os fins prescritos no manual do utilizador; realize somente os exercícios previstos para este tipo de aparelho, nos modos e nas condições indicadas no manual do utilizador. Todas as demais utilizações devem ser consideradas impróprias e, portanto, perigosas.





Não use acessórios não recomendados pela Technogym.

Nunca accione o aparelho se o cabo ou plugue de ligação estiverem danificados, se não funcionar correctamente, se tiver caído sofrido uma queda ou estiver danificado ou se tiver caído na água. Nesse caso, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.

Não tire o aparelho segurando-o pelo cabo de alimentação e não utilize este cabo como alça.

Mantenha o cabo de alimentação distante de superfícies aquecidas.

Não aproxime as mãos de partes em movimento.

Não deixe cair nem introduza objectos nas aberturas.

Não use ao ar livre; não deixe o aparelho ao ar livre, exposto aos agentes atmosféricos; não exponha o aparelho aos jactos d'água.

Não accione o aparelho em locais onde sejam utilizados produtos em spray ou onde se manipule oxigénio.

Para desligar a corrente, ponha todos os controlos na posição de desligamento, e destaque o plugue da tomada de corrente.

En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文



## ADVERTÊNCIA

Ligue o aparelho exclusivamente a uma tomada devidamente equipada com ligação à terra. Leia as instruções para ligação à terra.

## CONSERVE AS PRESENTES INSTRUÇÕES



En

# Segurança pessoal

It

Fr

Durante o uso, providencie para que terceiros mantenham a oportuna distância de segurança.

Es

Não utilize o aparelho na presença de crianças ou animais domésticos.

Pt

Monte completamente o aparelho antes de usá-lo. Verifique o aparelho antes do uso. No caso de funcionamento incorrecto do aparelho, não continue a usá-lo.

De

Monte e accione o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada.

NI

Mantenha os componentes como cabo de alimentação e interruptor I/O distante de líquidos, para impedir choques eléctricos.

Tr

Não posicione nada sobre o chassi ou sobre o painel de comandos.

Pyc

Não use acessórios não recomendados pela Technogym, visto que podem provocar danos.

日本語

Mantenha o aparelho em boas condições de funcionamento. Notando algum sinal de desgaste, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Technogym.

中文

Não tente efectuar no aparelho operações de manutenção diferentes daquelas descritas no manual do utilizador.

No início de cada exercício posicione-se correctamente no aparelho, prestando atenção aos componentes que podem constituir um obstáculos.

Durante o treino, usar roupas e calçado próprios; exclua roupas largas. Prenda os cabelos compridos. Mantenha as roupas ou toalhas distantes das partes em movimento.

Programe o treino de acordo as próprias características físicas e do próprio estado de saúde, iniciando com cargas não pesadas.

Não se esforce excessivamente, nem trabalhe até a exaustão. Em caso de dor ou sintomas anormais, interrompa imediatamente o treino e consulte o médico.





# Einleitung

**In Übereinstimmung mit der Politik für Ökologie und Umweltschutz, die Technogym s.p.a. betreibt, wird das Handbuch entsprechend der Vereinbarungen der Geschäftsbedingungen in elektronischem Format auf CD-ROM geliefert.**

Es ist möglich, unter folgender Telefonnummer eine Kopie des Handbuchs auf Papier anzufordern:

**(+39) 0547 650638**

oder auch unter folgender E-Mail-Adresse:

**service@technogym.com**

Die Benutzerhandbuch ist ein wesentlicher Bestandteil des Geräts und muss immer mit ihm zusammen aufbewahrt werden. Dies gilt auch für eventuelle Umzüge oder Besitzerwechsel. In diesem Fall kann - um dem Endbenutzer die Möglichkeit der Kenntnis nützlicher Informationen zur Anwendung und zur Sicherheit bei der Anwendung des Geräts zu bieten - an den oben genannten Adressen eine Kopie des Handbuchs angefordert werden. Technogym ist auf keinen Fall haftbar, falls die Anwendungsdokumentation bei einem späteren Umzug oder Besitzerwechsels des Produkts nicht mit übergeben wird. Bewahren Sie des Handbuch an einem bekannten und leicht zugänglichen Ort auf, an dem es vor Feuchtigkeit und Wärme geschützt ist.

Der Text beschreibt die Wartung des Geräts und enthält Hinweise für den Gebrauch.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



En

It

Fr

Es

Pt

De

NL

Tr

Pyc

日本語

中文

# Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Diese Anweisungen wurden erstellt, um die Sicherheit des Benutzers zu garantieren und das Gerät zu schützen.

Run Personal ist für den kommerziellen Gebrauch bestimmt.

Bei der Benutzung eines Elektrogerätes sind stets einige grundlegende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehört auch folgendes.



## **GEFAHR**

Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, sollten Sie immer den Stecker aus der elektrischen Steckdose ziehen, sobald Sie Ihr Training beendet haben und bevor Sie Reinigungs- oder Wartungsarbeiten durchführen.



## **ACHTUNG**

Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen, um das Risiko von Verbrennungen, Zimmerbränden, Stromschlägen oder Personenschäden zu verringern:

Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker angeschlossen ist. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist und bevor Sie Reinigungsarbeiten durchführen oder elektrische Teile an- oder abmontieren. Verhindern Sie, dass Kinder unbeaufsichtigt Zugang zu den Geräten haben können.

Das Gerät darf nur unter strenger Aufsicht in der Nähe von Kindern sowie von Kindern, Invaliden oder Behinderten benutzt werden.







Nutzen Sie das Gerät ausschließlich zu den in dem Handbuch beschriebenen Zwecken. Führen Sie nur solche Übungen aus, die für diesen Gerätetyp vorgesehen sind. Art und Umfang der Übungen sind in diesem Handbuch aufgeführt. Jeder andere Gebrauch gilt als nicht bestimmungsgemäß und ist gefährlich.

Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht von Technogym empfohlen ist.

Benutzen Sie das Gerät nie, falls ein Kabel oder ein Stecker defekt sein sollten, falls das Gerät nicht korrekt funktioniert oder falls es umgefallen, beschädigt oder ins Wasser gefallen sein sollte. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Ziehen Sie das Gerät nie am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.

Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern.

Halten Sie Ihre Hände von bewegten Teilen fern.

Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen und lassen Sie nichts hineinfallen.

Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien. Lassen Sie das Gerät nicht im Freien stehen und setzen Sie es nicht Witterungseinflüssen aus. Setzen Sie es keinen Wasserstrahlen aus.

Schalten Sie das Gerät nicht an Orten ein, an denen Sprays oder Sauerstoff benutzt werden.

Um die Stromzufuhr abzuschalten, schalten Sie alle Bedienschalter aus und ziehen dann den Netzstecker aus der Steckdose.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



## **ACHTUNG**

Schließen Sie das Gerät ausschließlich an eine geerdete Steckdose an. Lesen Sie die Hinweise zur Erdung des Gerätes.

# BEWAHREN SIE DIESE HINWEISE SORGFÄLTIG AUF!





En

# Persönliche Sicherheit

It

Fr

Während des Gebrauchs müssen andere Personen einen ausreichenden Sicherheitsabstand vom Gerät halten.

Es

Benutzen Sie das Gerät nicht im Beisein von Kindern oder Haustieren.

Pt

Bauen Sie das Gerät komplett auf, bevor Sie es benutzen. Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Training. Benutzen Sie das Gerät nicht weiter, falls es nicht korrekt funktioniert.

De

NI

Das Gerät sollte auf einer soliden und ebenen Oberfläche aufgebaut und benutzt werden.

Tr

Halten Sie alle Teile wie z. B. das Netzkabel und den I/O-Schalter von Flüssigkeiten fern, um Stromschläge zu vermeiden.

Pyc

Stellen Sie keine Gegenstände auf den Geräterahmen oder auf das Bedienfeld.

日本語

Benutzen Sie kein nicht von Technogym empfohlenes Zubehör, weil dies zu Beschädigungen führen könnte.

中文

Bewahren Sie das Gerät in gutem und funktionstüchtigem Zustand. Sollten Sie Abnutzungserscheinungen bemerken, wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Versuchen Sie nicht, andere als in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Wartungsarbeiten an Run Personal auszuführen.

Stellen Sie sich zu Beginn jeder Übung in korrekter Weise auf das Gerät. Achten Sie auf die Teile, die ein Hindernis darstellen könnten.

Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und geeignete Schuhe. Tragen Sie keinesfalls weite Kleidung. Binden Sie lange Haare zusammen. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher von bewegten Teilen fern.

Führen Sie das Training entsprechend Ihrer körperlichen Eigenschaften und Ihres Gesundheitszustandes aus. Beginnen Sie mit einer geringen Belastung.

Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht bis zur völligen Erschöpfung. Sollten plötzlich Schmerzen oder anormale Symptome auftreten, unterbrechen Sie unverzüglich das Training und suchen Sie einen Arzt auf.





# Inleiding

**In samenhang met het ecologische en milieubeleid dat Technogym s.p.a., voorstaat, wordt de handleiding volgens de afspraken in de verkoopvoorwaarden in elektronisch formaat geleverd op CD-Rom.**

U kunt een gedrukte versie aanvragen onder nummer:

**(+39) 0547 650638**

of op het volgende e-mailadres:

**service@technogym.com**

De handleiding voor de gebruiker behoort tot de uitrusting van het toestel zelf en dient altijd samen hiermee te worden bewaard. Ook bij verhuizing of overgang in handen van een nieuwe eigenaar moet de handleiding bij het toestel blijven; in dat geval kan, om er zeker van te zijn dat de eindgebruiker kan beschikken over de informatie die hij nodig heeft voor het veilige gebruik van het toestel, een kopie van de handleiding worden aangevraagd onder het bovenstaande telefoonnummer of e-mailadres. Technogym zal echter niet verantwoordelijk gesteld kunnen worden als de gebruikshandleiding bij overdracht van het product niet wordt meegeleverd.

De handleiding moet op een bekende, toegankelijke plaats worden bewaard, beschermd tegen vocht en warmte.

De tekst beschrijft de onderhoudswerkzaamheden en de gebruiksaanwijzingen.

En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文



En

It

Fr

Es

Pt

De

NL

Tr

Pyc

日本語

中文

# Belangrijke veiligheidsinstructies

Lees voor het gebruik van het toestel eerst alle instructies door. Deze instructies zijn opgesteld ter verzekering van de veiligheid van de gebruiker en om het apparaat te beschermen.

De Run Personal is bestemd voor commercieel gebruik.

Volg bij het gebruik van een elektrisch toestel altijd de volgende minimale voorzorgsmaatregelen op.



## **GEVAAR**

Trek altijd direct na gebruik en vóór het uitvoeren van schoonmaak- of onderhoudswerkzaamheden de stekker uit het stopcontact om de kans op elektrische schokken te beperken.



## **WAARSCHUWING**

Neem voor het verminderen van de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken of ander persoonlijk letsel de volgende voorzorgsmaatregelen.

Laat het toestel nooit onbeheerd met de stekker in het stopcontact achter. Trek de stekker los, als het toestel niet wordt gebruikt, voor het schoonmaken ervan en voor het aanbrengen of verwijderen van elektrische onderdelen.

Verhinder dat kinderen zonder toezicht bij de toestellen kunnen komen.

Het toestel mag alleen onder streng toezicht door of in de buurt van kinderen, invaliden of gehandicapten worden gebruikt.

Gebruik het toestel uitsluitend voor de in deze handleiding omschreven doeleinden; voer alleen die oefeningen uit die voor dit soort toestel bedoeld zijn, op de in deze handleiding aangegeven manier. Elk ander gebruik is oneigenlijk en daardoor gevaarlijk.





Gebruik uitsluitend de door Technogym aanbevolen accessoires.  
Zet het toestel nooit aan als een kabel of stekker is beschadigd, bij het niet juist functioneren ervan, nadat deze is gevallen of beschadigd, of in het water is gevallen. Wendt u zich in dat geval tot de Technische hulpdienst van Technogym.

Trek het toestel niet aan de stroomkabel vooruit en gebruik de kabel niet als handvat.

Houd de stroomkabel uit de buurt van verwarmde oppervlaktes.

Houd de handen uit de buurt van de draaiende delen.

Steek geen voorwerpen in de openingen of laat ze er niet invallen.

Niet voor gebruik buiten; laat het toestel niet blootgesteld aan de weersinvloeden buiten staan; richt geen waterstraal op het toestel.

Zet het toestel niet aan op plaatsen waar spray-producten worden gebruikt of waar met zuurstof wordt gewerkt.

Zet voor het uitschakelen van de stroom alle bedieningen in de uit-stand en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.

En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文



## WAARSCHUWING

Sluit het toestel uitsluitend aan op een stopcontact dat deugdelijk geaard is. Lees de instructies betreffende de aarding van het toestel.

## BEWAAR DEZE INSTRUCTIES



En

# Persoonlijke veiligheid

It

Fr

Zorg ervoor dat anderen tijdens het gebruik van het toestel op een veilige afstand blijven.

Es

Gebruik het toestel niet in aanwezigheid van kinderen of huisdieren.

Pt

Monteer het toestel helemaal alvorens deze te gebruiken. Controleer het toestel voor elk gebruik. Gebruik het toestel niet verder als deze niet juist functioneert.

De

Nl

Monteer het toestel en zet deze in beweging op een stevige en horizontale ondergrond.

Tr

Blijf met onderdelen zoals b.v. de stroomkabel en de I/O-schakelaar uit de buurt van vloeistoffen, ter voorkoming van elektrische schokken.

Рус

Zet niets op het frame of op het bedieningspaneel.

日本語

Gebruik geen accessoires die niet door Technogym worden aanbevolen, omdat deze schade zouden kunnen veroorzaken.

中文

Houd het toestel in goede bedrijfsstaat. Roep de hulp in van de Technische dienst van Technogym zodra u tekenen van slijtage ziet.

Probeer geen andere dan de in deze handleiding aangegeven onderhoudswerkzaamheden aan het toestel uit te voeren.

Neem aan het begin van elke oefening op de juiste manier plaats op het toestel, daarbij lettend op die delen die een mogelijk obstakel kunnen vormen.

Trek voor de training geschikte kleding en schoenen aan; doe geen wijde kleding aan. Bind lang haar in een staart bijeen. Houd kledingstukken of handdoeken uit de buurt van de draaiende delen.

Stel de training in op basis van de eigen lichamelijke conditie en gezondheidstoestand en begin niet met te hoge belastingen.

Overbelast uzelf niet en ga niet door tot aan de uitputting. Stop in geval van pijn of afwijkende verschijnselen onmiddellijk met de training en waarschuw een arts.



# Giriş

Kullanıcı kılavuzu, alet donanımının tamamlayıcı bir parçası olup, her zaman aletin yanında bulunmalıdır; taşınma veya aletin el değiştirmesi durumunda, kullanım kılavuzu da aletle birlikte olmalıdır; böyle bir durumda, son kullanıcı tarafından aletin kullanımı hakkındaki faydalı bilgilerin öğrenilmesi ve aletin doğru kullanılması için, kullanım kılavuzunun bir kopyası yukarıdaki irtibat bilgilerinden talep edilebilir.

**(+39) 0547 650638**

**service@technogym.com**

Technogym aletin el değiştirmesi durumunda belgelerde herhangi bir eksik bulunmasından sorumlu değildir.

Kullanım kılavuzu nem ve ıstıdan uzak tutulmalı, bilinen ve kolayca ulaşılabilecek bir yerde bulundurulmalıdır.

Metinde bakım ve kullanım talimatları açıklanmaktadır.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文

# Önemli güvenlik talimatları

Run Personal'ı kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz. Bu talimatlar, kullanıcının güvenliğini garanti etmek ve aletlerin korunmasını sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Run Personal ticari kullanım amaçlıdır.

Elektrikli bir cihaz kullanılacağı zaman öncelikle temel önlemleri almak ve aşağıdaki talimatlara uymak gerekmektedir.



## TEHLİKE

Elektrik çarpması riskini en aza indirmek için, kullanımdan hemen sonra ve temizlik veya bakım işlemleri yapmadan önce elektrik fişini prizden çıkarınız.



## UYARILAR

Yanma, yangın, elektrik çarpması riskini veya diğer kişilere gelebilecek zararları en aza indirmek için aşağıdaki önlemleri alınız.

Run Personal'ı asla fişe takılı halde, korunmasız bir şekilde bırakmayınız. Alet kullanılmadığı zaman, temizliği yapılmadan önce ve elektrikli parçalar takılmadan veya çıkarılmadan önce fişi prizden çıkarınız.

Çocukların gözetim olmadan aletlere erişimini engelleyiniz.

Run Personal çocuklar, bedensel veya zihinsel engeli olan kişiler tarafından veya onların yanında yalnızca kalifiye bir personelin gözetiminde kullanılabilir.

Run Personal'ı yalnızca kullanıcı kılavuzunda belirtilen amaçlar için kullanınız; yalnızca bu tip alet için uygun egzersizleri, kılavuzda belirtilen şekillerde ve koşullarda yapınız.

Technogym tarafından önerilmeyen aksesuarlar kullanmayınız.





Run Personal hasarlı bir fiş veya kabloya sahipse, doğru çalışmıyorsa, düşmüş veya hasara uğramış ise veya suya düşmüş ise asla çalıştırmayınız. Bu durumda Technogym Teknik Servisine başvurunuz.

Run Personal'ı elektrik kablosundan tutarak çekmeyiniz ve kabloyu tutma yeri olarak kullanmayınız.

Elektrik kablosunu ısıtılmış yüzeylerden uzak tutunuz.

Ellerinizi hareket halindeki parçalara yaklaştırmayınız.

Açık yerlere başka nesnelere düşürmeyiniz ve sokmayınız.

Açık alanda kullanmayınız; aletleri dışarıda, dış etkenlere maruz bırakmayınız; su püskürten aletlerden uzak tutunuz.

Aleti spreyli ürünler kullanılan veya oksijen uygulaması yapılan yerlerde çalıştırmayınız.

Akımı kesmeden önce, cihazdaki tüm kontrolleri kapalı konuma getirdikten sonra fişi prizden çekiniz.



## UYARILAR

Run Personal kesinlikle topraklı bir prize bağlı olmalıdır. Topraklı hatlar hakkındaki talimatları okuyunuz.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文

## BU TALİMATLARI SAKLAYINIZ

En

# Kişisel güvenlik

It

Fr

Kullanım sırasında, diğer kişiler uygun ve emniyetli bir uzaklıkta bulunmalıdır.

Es

Etrafta çocuklar ve evcil hayvanlar varken aletleri kullanmayınız.

Pt

Aleti her kullanımdan önce kontrol ediniz. Run Personal'nın çalışmasında sorun varsa kullanmaya devam etmeyiniz.

De

Run Personal'ı sert ve düzlemsel bir zemin üzerinde çalıştırınız.

Nl

Tüm aksamı sıvı maddelerden uzak tutunuz, örneğin elektrik çarpmalarını önlemek için besleme kablosu ve açma/kapama düğmesi.

Tr

Alet gövdesi veya kumanda paneli üzerine herhangi başka bir cisim koymayınız.

Рус

Hasarlara yol açabileceğinden, Technogym tarafından tavsiye edilmeyen aksesuarlar kullanmayınız.

日本語

Run Personal'ı iyi çalışma şartlarında muhafaza ediniz. Eskime veya yıpranma izlerine rastlanılırsa, Technogym Teknik Servisine bildiriniz.

中文

Run Personal'nın üzerinde kullanıcı kılavuzunda belirtilenden farklı bakım işlemleri denemeyiniz.

Her egzersizin başlangıcında, alet bileşenlerine engel oluşturmayacak bir şekilde uygun pozisyon alınız.

Antrenman sırasında uygun giysi ve ayakkabılar giyiniz; bol kesimli kıyafetler giymeyiniz. Saçlarınız uzunsa kuyruk şeklinde bağlayınız. Giysileri veya havluları hareketli parçalardan uzak tutunuz.

Antrenman ayarlarını kendi fiziksel özelliklerinize ve sağlık durumunuza göre yapınız, ağır olmayan yükler ile başlayınız.

Kendinizi aşırı yormayınız ve bitkin hale gelinceye kadar çalışmayınız. Ağrı veya olağandışı belirtilerin olması durumunda antrenmana derhal son veriniz ve bir doktora başvurunuz.



# Введение

**В соответствии с политикой охраны окружающей среды, проводимой компанией Technogym s.p.a., руководство по эксплуатации поставляется в электронном виде на компакт-диске, как и предусмотрено условиями продажи.**

Можно запросить его бумажную копию, обратившись по телефону:

**(+39) 0547 650638**

Или написав соответствующее письмо по электронному адресу:

**[service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

Руководство по эксплуатации является неотъемлемой частью оснастки тренажера и должно всегда прилагаться к нему. Руководство должно передаваться вместе с тренажером также в случае изменения места его расположения или смены владельца; в таком случае для обеспечения наличия у конечного пользователя информации, необходимой для правильной и безопасной эксплуатации тренажера, копию руководства можно запросить по вышеуказанным адресам. Компания Technogym в любом случае не несет ответственность за отсутствие документации в случае последующей передачи тренажера другому владельцу. Руководство следует хранить в известном пользователю и доступном для него месте, защищенном от воздействия влаги и тепла.

В тексте руководства дано описание операций по техобслуживанию тренажера и инструкций по эксплуатации.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

**Рус**

日本語

中文



En

# Важные указания по

It

# безопасности

Fr

Es

Pt

Перед началом эксплуатации тренажеров линии Run personal ознакомьтесь со всеми инструкциями. Эти инструкции составлены для обеспечения безопасности пользователей и сохранности тренажеров.

De

NL

Тренажер Run Personal предназначен для коммерческой эксплуатации.

Tr

При использовании электроприборов всегда следует соблюдать минимальные меры предосторожности, включая следующие.

Рус

日本語

中文



## **ОСТОРОЖНО!**

Для предотвращения опасности поражения электрическим током всегда вынимайте вилку кабеля питания из розетки перед тем, как выполнять какие-либо операции по чистке или техобслуживанию.



## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Для предотвращения получения ожогов, возгораний, поражения электрическим током или травм принимайте следующие меры предосторожности.

Никогда не оставляйте без присмотра тренажеры, включенные в сеть электропитания. Вынимайте вилку кабеля питания из розетки в случаях, когда тренажеры не используются, перед тем как выполнять их чистку и перед удалением или установкой электрических компонентов.

Не допускайте детей к тренажерам без присмотра взрослых.

Тренажеры могут использоваться детьми или инвалидами только под присмотром квалифицированного персонала.

Используйте тренажеры исключительно в целях, предусмотренных руководством по эксплуатации; выполняйте только упражнения, предусмотренные для тренажеров этого типа, таким образом и в таких условиях, которые указаны в руководстве. Любое другое использование следует считать неподобающим и, следовательно, опасным.





Не используйте аксессуары, не рекомендованные компанией Technogym.

Никогда не эксплуатируйте тренажеры в случае повреждения их кабеля питания или сетевой вилки, если они не функционируют должным образом, если они подверглись падению или повреждению или если они упали вводу. В этом случае обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Не тяните тренажеры за кабель электропитания и не используйте его в качестве ручки.

Держите кабели вдали от нагреваемых поверхностей.

Не подносите руки к движущимся частям.

Не бросайте и не вставляйте никакие предметы в отверстия на тренажерах.

Не используйте тренажеры на открытом воздухе; не оставляйте тренажеры на открытом пространстве, где они могут подвергнуться воздействию атмосферных агентов; не направляйте на тренажеры струи воды.

Не эксплуатируйте тренажеры в помещениях, в которых используются аэрозоли или ведутся работы с кислородом.

Для выключения тренажера установите все органы управления в положение "Выключено", затем выньте вилку кабеля питания из розетки.

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Рус

日本語

中文



## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Включайте тренажеры только в должным образом заземленную розетку. Прочитайте указания по заземлению.

# СОХРАНЯЙТЕ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ



En

# Личная безопасность

It

Fr

Во время использования тренажеров третьи лица должны находиться от них на безопасном расстоянии.

Es

Не используйте тренажеры в присутствии детей или домашних животных.

Pt

Перед тем, как приступить к использованию тренажеров, полностью выполните их монтаж. Перед каждым использованием тренажеров проверяйте их состояние. В случае неверной работы тренажеров прекратите их использование.

De

NI

Tr

Устанавливайте и эксплуатируйте тренажеры на надежной и ровной поверхности.

Рус

Во избежание поражения электрическим током держите на безопасном расстоянии от жидкостей все компоненты тренажеров, в частности кабель питания и выключатель.

日本語

Не ставьте никакие предметы на раму или панель управления.

中文

Не используйте аксессуары, не рекомендованные компанией Technogym, т.к. они могут явиться причиной травм.

Поддерживайте тренажеры в исправном состоянии. При обнаружении признаков износа обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

Не пытайтесь выполнять операции по техническому обслуживанию тренажеров, отличные от приведенных в руководстве по эксплуатации. Перед началом выполнения каждого упражнения займите правильное положение на тренажере, обращая внимание на те его компоненты, которые могут послужить препятствием.

Во время тренировок используйте соответствующую одежду и обувь; не надевайте одежду, препятствующую дыханию пор; не одевайте одежду с длинными рукавами, полами и т.д. Соберите в пучок длинные волосы. Держите одежду и полотенца на безопасном расстоянии от движущихся частей.

Задавайте параметры тренировки в соответствии со своими физическими характеристиками и состоянием здоровья, начиная с небольших нагрузок.

Не перенапрягайтесь и не занимайтесь до изнеможения. В случае появления боли или каких-либо ненормальных симптомов, немедленно прервите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.





# はじめに

テクノジムのポリシーであるエコロジーと環境保護の一貫として販売条件の協定にあるようにマニュアルはCD-Romでお届けします。

印刷したマニュアルをご希望の方は、下記にお電話いただくか、

**[+39] 0547 65 638**

またはEメールを下記宛にお送りのうえ、お問い合わせください。

**service@technogym.com**

ユーザーマニュアルは製品の一部であり、マシンを別の場所に移す場合や所有権を譲渡する場合などを含め、常にマシンに付属してなければなりません。そのような場合、エンドユーザーがマシンの使用に際して、その安全や利用法、そして役に立つ情報などの知識を確実に得られるようにするために、マニュアルのコピーを上記の住所までご請求いただくことが可能です。尚、マシンや製品の移動や譲渡等に際してユーザーマニュアルが紛失したり譲渡されなかった場合、これに関してテクノジムは一切責任を負うものではありません。

ユーザーマニュアルは、担当者が取り出しやすい場所に、湿気や高温を避けて保存してください。

このユーザーマニュアルでは、メンテナンス方法および使用方法について解説しています。

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



En

# 安全のための重要注意事項

It

Fr

Es

Pt

De

NL

Tr

Pyc

## 危険

日本語

中文

感電の危険を回避するため、マシンの使用直後に清掃やメンテナンスの作業を行う場合は、まず必ず先にプラグを電源コンセントから抜いてください。

## 重要

火傷および火災、感電、または人身に危害を及ぼす危険を避けるため、下記の注意事項をお守りください。

Run Personal は、絶対にプラグを差し込んだまま目の届かないところに放置しないでください。マシンをご使用にならないときや、クリーニングおよび電気パーツの設置や取り外し作業をする場合には、必ずプラグを抜いてから行ってください。

- 目を離れたすきに子供がマシンに近づかないようご注意ください。

Run Personal を子供や障害者が使用、またその付近で使用する場合は、必ず行き届いた管理のもと行ってください。

Run Personal は、必ずユーザーマニュアルで規定された目的のためのみで使用ください。エクササイズは、ユーザーマニュアルで指定された方法および条件において、このマシンの利用を前提として組み込まれているタイプのみを行ってください。

テクノジムの推奨がない付属品は、ご使用にならないでください。







Run Personal は、ケーブルやプラグに破損があるとき、または正しく機能しないときや倒れたり破損したりしたとき、あるいは水の中に倒れたときなどには、絶対に作動させないでください。このような場合、テクノジムテクニカルサポートまでお問い合わせください。

Run Personal は電源ケーブルを持って引っ張ったり、ケーブルを取ってのように取り扱ったりしないでください。

電源ケーブルは、表面が熱くなったもののそばに近づけないでください。

手を、マシンの動いている部分に近づけないでください。

マシンの開口部に物を落としたり、差し込んだりしないでください。

マシンは屋外で使用にならないでください。戸外の外気条件にさらして放置したり、水のかかるところに露出したままにしたりしないでください。

スプレー製品や酸素を取り扱う場所で、マシンを作動させないでください。

電流を遮断するときは、まずマシンの調節装置をすべて電源オフのポジションにしたあと、プラグをコンセントから抜いてください。

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文



## 重要

Run Personal は、必ず適切な方法でアースが配備されたコンセントに接続してください。アースについては、ユーザーマニュアルの項目をお読みください。

# ユーザーマニュアルは、大切に保管してください



En

# ユーザーご自身の安全のために

It

Fr

Es

Pt

De

NL

Tr

Pyc

日本語

中文

他の人がマシンを使用している場合は、安全のため、マシンの間との適切な距離を保ってください。

マシンは、子供やペット動物のいるところでご使用にならないでください。

Run Personal は、組み立てが完了してからご使用ください。マシンは、毎回ご使用ごとにチェックしてください。Run Personal が正しく機能しない場合、そのままご使用を続けずに中止してください。

Run Personal を組み立てたり作動させたりするとき、床面が強固で水平なところで行ってください。

感電の恐れを防ぐため、電源ケーブルやオン/オフスイッチなど、コンポーネントのすべてを液体物質のそばに近づけないでください。

マシンのフレームや操作パネルの上には、決して物を置かないでください。テクノジムの推奨がない付属品は、破損の原因となる恐れがあるため、ご使用にならないでください。

Run Personal は、稼動状態を良好に維持してください。何か消耗の兆候にお気付きの場合は、テクノジムテクニカルサポートまでお問い合わせください。Run Personal のメンテナンスは、本ユーザーガイドで規定されているものと異なる作業を行わないでください。

各エクササイズを始める前に、障害となりかねないコンポーネントに注意し、マシン上で正しい姿勢をお取りください。

トレーニングを行う際には、ウェアおよびシューズは適したものを着用ください。サイズが大きすぎるものは避けてください。頭髪が長い場合、短く束ねてください。ウェアやタオル類は、マシンの稼動部分に近づけないでください。

個々人の体力特質や体調に合わせ、トレーニングは軽めの負荷から始めてください。

疲労困憊や体力が限界となるまで消耗したりするほどの運動はしないでください。痛みや、体調に異常な症状が認められる場合は、すぐにトレーニングを中断し、医師にご相談ください。





# 简介

为与Technogym s.p.a.公司采取的生态和环保措施达到一致, 手册根据销售条件的协定以CD-Rom的电子形式提供。

如果需要一份手册印刷副本, 可打以下电话:

**(+39) 0547 650638**

或发一个电邮到以下电邮地址:

**service@technogym.com**

《用户手册》是全套器材的组成部分, 必须保持在一起。如果迁移或转卖器材, 手册必须伴随器材一起, 以保证终端用户了解关于器材的使用和安全等有用资料, 可通过上述通讯地址要求一份手册副本。在后续的产品转让情况下, 如果没有交附使用文件, Technogym 将不负任何责任。

手册应保存在显眼、容易取阅、阴凉干爽之处。

内容包括运输、安装和保养操作以及使用说明。

En

It

Fr

Es

Pt

De

NI

Tr

Pyc

日本語

中文



En

# 关于安全的重要说明

It

Fr

在使用Run Personal机前，请阅读所有说明。 这些说明用于保证用户安全并保护器材。

Es

Pt

Run Personal针对商业用途。

De

使用电动设备时，必须采取基本预防措施，包括以下的在内。

NI

## 危险

Tr

为减少触电危险，在使用后以及清洁或保养前，必须立即将插头从电源插座中拔出。

Pyc

日本語



## 警告

中文

为减少烧伤、火灾、触电或人身伤害等危险，应采取以下预防措施。

不得任由接通电源的Run Personal机无人看管。在不使用器材时、在清洁前以及在安装或拆除电气部件前，必须拔出电源插头。

防止儿童在无人看管情况下使用器材。

只有在具资格的人员监管下，方可让儿童、残疾人士靠近或使用Run Personal机。

只能按用户手册中所注明的用途来使用Run Personal机，并且只能按手册中注明的方式和条件进行这种器材所预设的练习。任何其它用途均被视为不适当，因而是危险的。

请勿使用非Technogym建议的零配件。

在电缆或电源插头受损、工作异常、掉落/损坏或掉落到水中时，严禁启动Run Personal机。在此情况下，必须联系Technogym 的技术支持与服务中心。

不要抓住电源电缆来拉动Run Personal机，或将电缆用作手柄。

电源电缆应远离热表面。

双手不要靠近运动部件。

不得让物品掉落到开槽中，或将物品插入开槽中。





本器材不得在户外使用；不得让器材露天放置，任由风吹日晒雨淋；不得喷水到器材上。  
不得在使用喷雾产品或使用氧气的场所启动器材。  
要切断电源，应将所有控制器置于关闭位置，然后将插头从电源插座中拔出。



## **警告**

Run Personal机必须连接适当接地的电源插座。 请阅读接地说明。

## 保存这些说明

En

It

Fr

Es

Pt

De

Nl

Tr

Pyc

日本語

中文





En

# 人身安全

It

Fr

在使用期间，第三者必须保持适当的安全距离。

当有儿童或家庭宠物在场时请勿使用器材。

Es

完全安装好Run Personal机后才使用。在每次使用前应检查器材。如果Run Personal机运作不正确，请不要继续使用。

Pt

在水平的硬地面安装和启动Run Personal机。

De

所有部件(例如电源电缆和开关)必须远离液体物质，以免触电。

在机架或控制板上不要放置任何东西。

Nl

切勿使用非Technogym建议的配件，因为可能会导致损坏。

Tr

应保持Run Personal机处于良好操作条件。如果发现磨损迹象，应向Technogym的技术支持与服务中心咨询。

Pyc

切勿尝试对Run Personal机进行非用户手册中注明的保养操作。

每次练习开始时，应在器材上正确定位，注意可能造成妨碍的部件。

日本語

在训练期间，应穿着适当的服装和鞋子；不要穿着宽松的衣服。长头发应束扎好。服装或毛巾应远离运动部件。

中文

根据自己身体特点和健康状况来设定训练，开始时应使用不太费力的配重。

不要令自己过度疲劳或甚至筋疲力尽。如有异常疼痛或症状，应立即中止训练并看医生。



# User manual









# Contents

1	Equipment identification .....	5
2	Technical data .....	6
3	Description of the equipment .....	8
4	Accessories .....	9
5	Safety devices and notices .....	10
6	Place of installation .....	12
7	Moving the equipment .....	13
8	Levelling.....	14
9	Electrical connection.....	15
10	Connection to another device .....	17
11	Maintenance.....	18
12	Easily solved problems .....	20
13	Technical Support Service .....	22
14	Storage .....	23
15	Scrapping.....	23
16	Switching on and off.....	24
17	Monitoring the heart rate .....	25
18	Using the Run Personal .....	27
19	Precautions for safe use .....	29

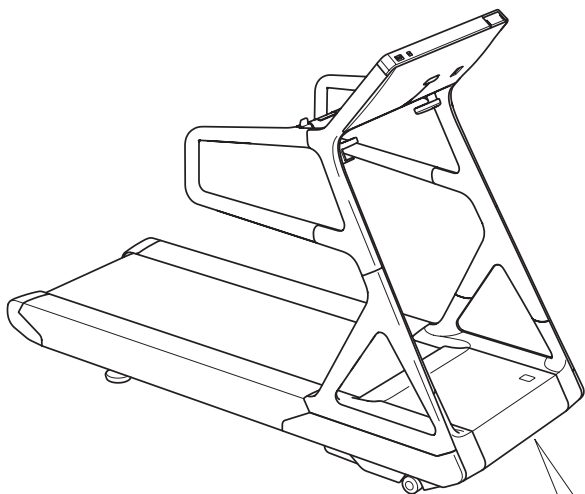






# 1 Equipment identification

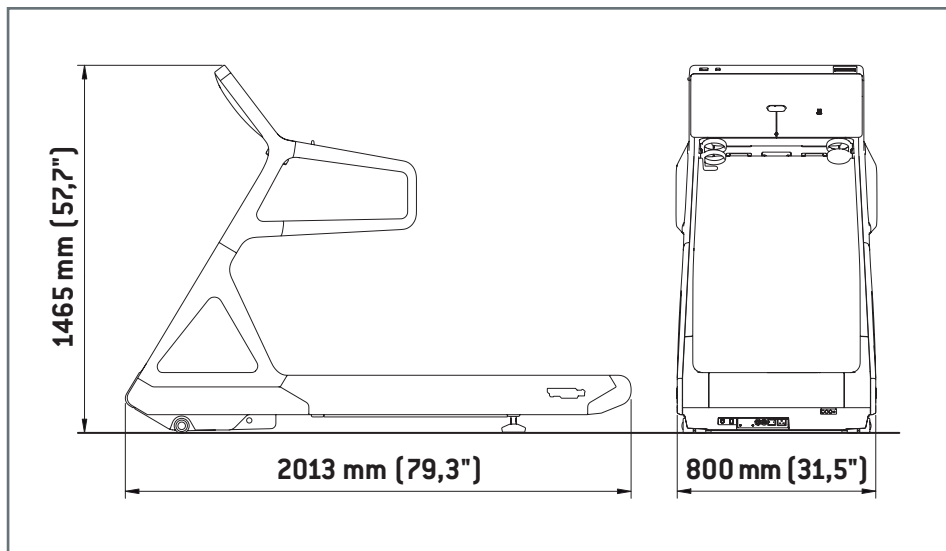
The equipment identity label gives the present information:



Manufacturer's name and address  
Name of product  
Electrical specifications  
Equipment classification  
Certification marks  
Serial number and date of manufacture  
Product code



## 2 Technical data



	<b>Europe-Asia</b>	<b>USA-Canada</b>
<b>Power supply</b>	200÷240 Vac ± 10% 50/60 Hz	110÷240 Vac ± 10% 50/60 Hz
<b>Max power input</b>	1500 W	
<b>Weight of equipment</b>	170 kg (374 lb)	
<b>Maximum user weight</b>	160 kg (352 lb)	
<b>Speed</b>	0,4÷18 km/h ± 5% (up to 2 km/h ± 0,1 km/h)	
<b>Gradient</b>	0÷15% ± 1%	
<b>Time</b>	0÷999 min ± 1%	
<b>Distance</b>	0÷99,99 km ± 5%	
<b>Noise level</b>	Less than 80 dB	
<b>Protection grade</b>	IP 20	
<b>Operating temperature</b>	from +5°C to +35°C	
<b>Electrical isolation class</b>	Class I	
<b>Marks and certificates</b>	CE	UL (*)

(\*) Only if the symbol is present on the equipment identity label.

Normal, non-waterproofed equipment.

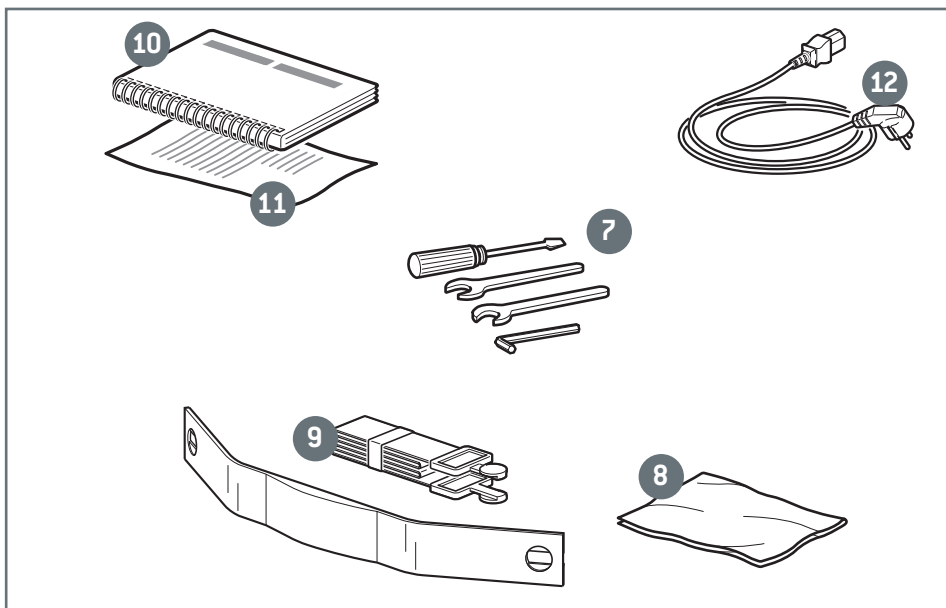
Run Personal is a class A equipment. In residential environments this equipment may cause radio interference. In this case the user must employ adequate measures.

### 3 Description of the equipment



- 1 - **Visio:** controls all available functions, from setting up workout programs to viewing messages and related workout information.
- 2 - **Treadmill:** a specially cushioned tread surface.
- 3 - **Side handgrips:** a safe point for support when getting on to the equipment, or if you lose your balance. Can be held when walking with large strides.
- 4 - **Central handgrip:** can be held when walking with small strides. It has sensors for monitoring the heart rate (hand sensor); and joystick for changing the treadmill speed and gradient during the exercise.
- 5 - **Footrests:** for getting on and off Run Personal.
- 6 - **Tray:** for standing the water bottle or other useful items on during the workout.

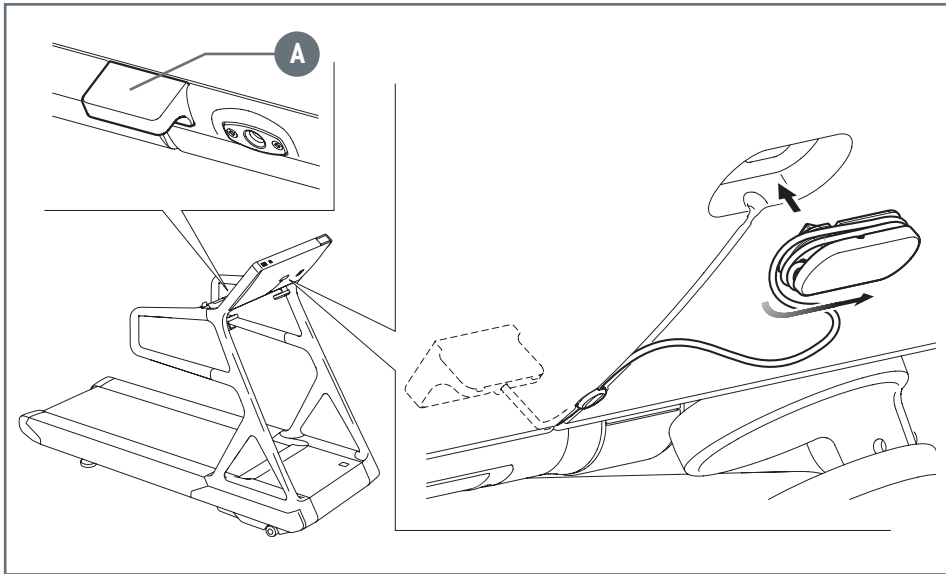
## 4 Accessories



**The supplied kit** includes the following accessories:

- 7 - Set of wrenches for assembly and adjustment
- 8 - Cloth for cleaning
- 9 - Chest band with transmitter for heart rate monitor
- 10 - User manual
- 11 - Warranty certificate
- 12 - Power supply cable

## 5 Safety devices and notices



**A - Snap-off Safety Stop:** located under the control panel, it stops the equipment immediately should a hazardous situation arise.

A cord connects the switch to a clamp that must be attached to the user's clothing. As a result, if the user moves too far from the control panel, the switch pops out and stops the equipment without having to touch the controls.

To reset all the equipment's functions, return the switch to its position, then touch the screen anywhere.

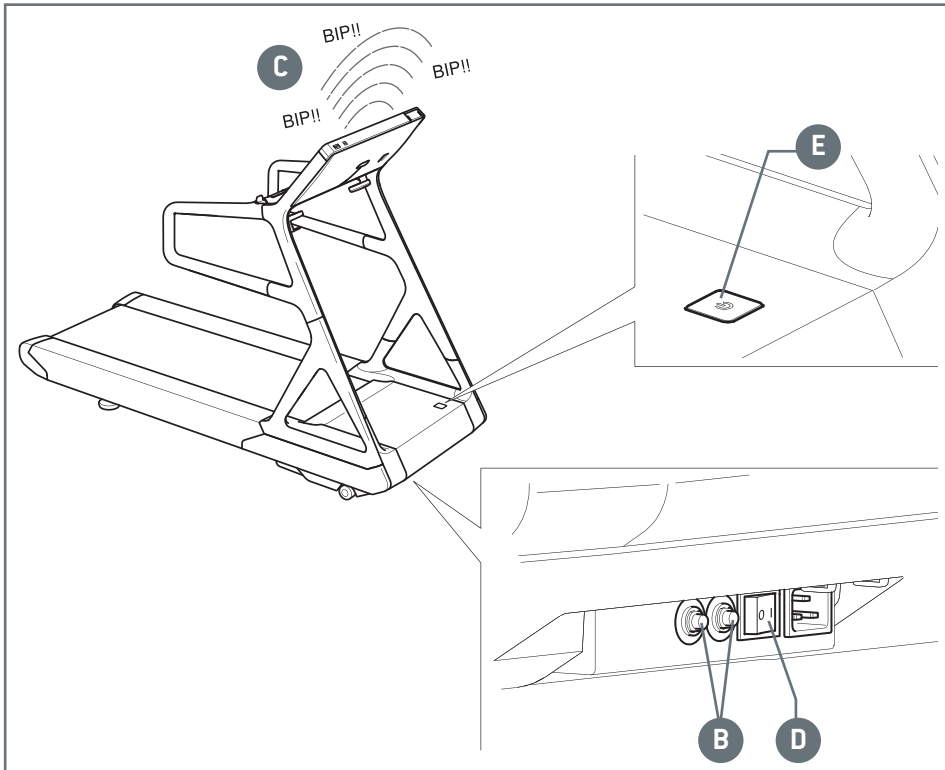
To return the clamp in its seating, wind the cord in the direction shown in the figure.



### **Warning**

Before using the equipment check that the switch is in perfect working order and attach the clamp to the clothing.





- B - Circuit breaker:** protects the equipment's electrical parts. When the current reaches an excessive value, the protection device opens, thus preventing damage to the electronics inside.
- C - Beep:** warns the user when the equipment is switched on, when the exercise starts or finishes or if the heart rate is high.
- D - Main switch:** turns the equipment's power on and off.
- E - Additional switch:** if the main switch is in the on position, this switch turns the equipment on.



## 6 Place of installation

To guarantee safe, comfortable and effective use of the equipment, the place of installation must comply with certain specific requirements; in particular, before choosing where to install the equipment it is recommended to check the following:

- the **temperature** is between +10°C and +25°C;
- enough air is circulating to keep **humidity** during exercise to between 20% and 90%;
- the **lighting** is good enough to make the area safe and relaxing place to exercise in;
- there is a safety area of **free space** of 2x1 m in front of the treadmill;
- the floor is flat, stable and vibration-free, and strong enough to bear the weight of the equipment plus user.

The place of installation must comply with all binding regulations.

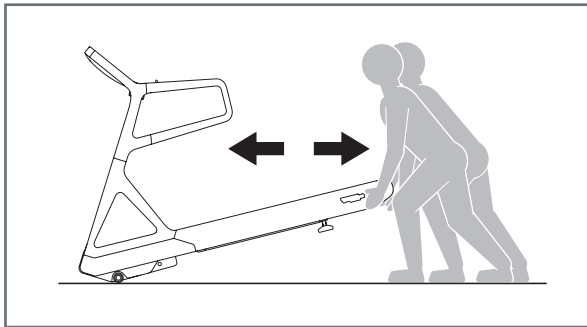


## 7 Moving the equipment

The equipment has two fixed front wheels.

To move the equipment, lift it up slightly, as shown in the illustration, and push it forwards and backwards.

Given the weight of the equipment, we recommend that more than one person be involved in lifting it.



If flooring conditions prevent use of the wheels, normal moving procedures must be employed.



### **Danger**

Move the equipment with great care **to avoid it tipping over.**



### **Warning**

**After moving the equipment always check that it is level in order to guarantee the correct working.**

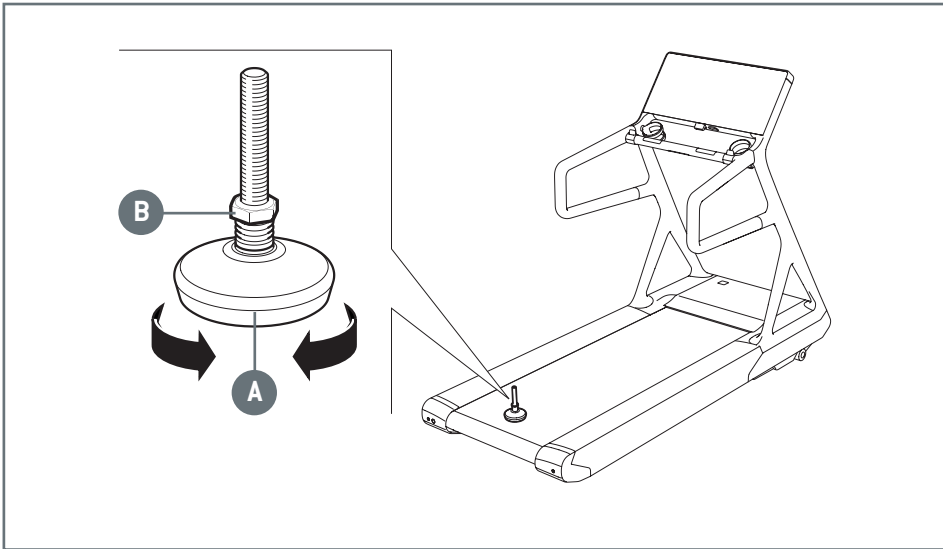
## 8 Levelling

The equipment is levelled by adjusting the rear foot on the side shown in the illustration.

Loosen the locknut **(B)**.

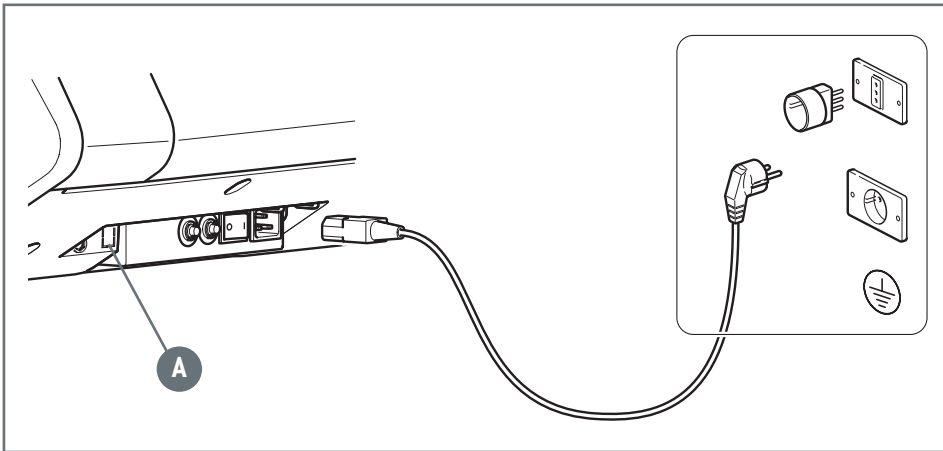
Unscrew or screw the foot **(A)** until the frame is stable.

After adjusting tighten the locknuts **(B)**.



## 9 Electrical connection

Before connecting the equipment to the mains power supply, ensure that the electrical installation complies to binding regulations. Check the mains power supply specifications on the equipment identity label.



### **Danger**

The wall socket must be located in a place where the plugging and unplugging can be done easily and safely.

When plugging in, the switch on the equipment must be in the 0 position (i.e. the equipment must be switched off).

Plug the power cable first into the equipment socket and then into the wall socket.



### **Warning**

Check the state of the power supply cable periodically.

The network socket (A) is used for the Ethernet connection.

The product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. The product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.



## **DANGER**

**The power supply socket must be grounded . If not, a ground connection must be installed by a qualified electrician before connecting the equipment to the electricity mains.**

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electrical shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product; if it will not fit in the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

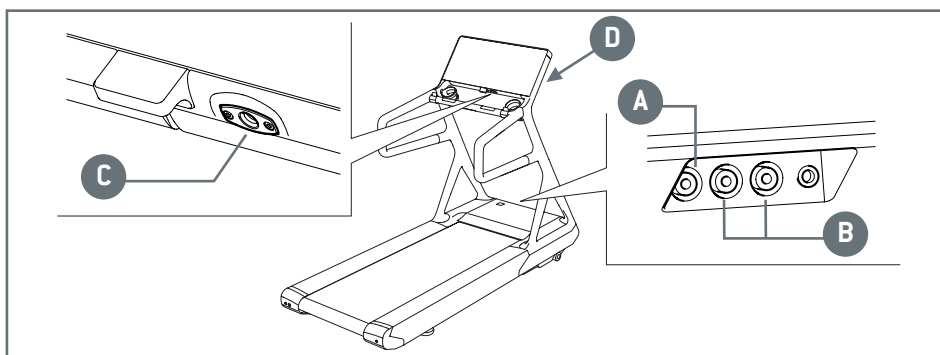
## 10 Connection to another device

Connect the aerial cable to the equipment and to the wall socket. Use an RF coaxial cable for the connection with an F type of connector for the equipment.

The wall socket of the aerial cable must be positioned so that the plug can be easily inserted and removed.

Each Visio can be connected to many compatible audio/video equipment (e.g. DVD, Playstation, VCR and earphones):

- A** RCA video input (yellow connector)
- B** RCA audio inputs (red connector for the right input and white connector for the left input)
- C** earphones jack



### **Warning**

**Never connect more than one equipment in input at the same time.**

The CSAFE connector (**D**) must be used only for updating and maintenance operations.

# II Maintenance



## **Warning**

**The safety of the equipment is assured only on the condition that it is carefully inspected every two weeks for any signs of damage and/or wear.**

**Replace defective and worn components immediately, or alternatively remove the equipment from service.**

For maintenance actions not described in this manual, call in the Technogym Technical Service.

## **Cleaning and looking after the equipment**

The equipment should always be kept clean and free of dust, in accordance with normal hygiene and sanitary rules.

To clean the **screen**, proceed as follows:

- turn the equipment off by switching the switch to **0**;
- unplug the equipment power cable from the wall socket;
- clean the screen with a damp, but not wet, cloth.

Every week, clean **the equipment completely**:

- with the equipment turned off, clean the external parts with a damp sponge;
- raise the treadmill to the maximum gradient (+12%) and clean around the lower guard and floor with a vacuum cleaner;
- clean the tread surface while it is running, using a clean nylon/synthetic brush or broom.

Do not use chemical products or solvents.



## **Warning**

**Do not rub too hard on the screen.**



## Aligning the treadmill

When the equipment is running the treadmill must be centrally aligned in relation to the frame. If it tends to move to the right or left or is not centrally positioned, it needs aligning.

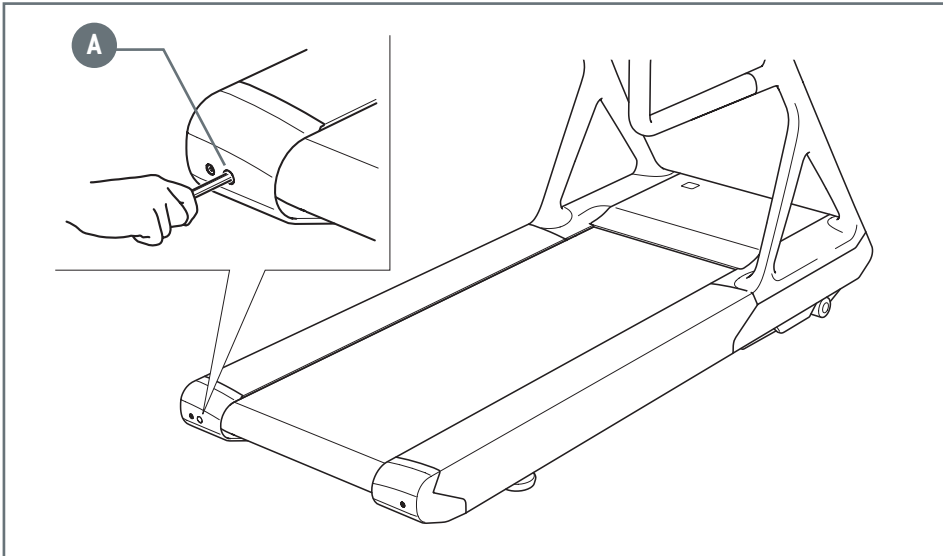
The alignment is done with the equipment running.

Set the adjustment screw (A), located at the back of the equipment, opposite the control panel support riser, so that the belt is centrally aligned with the back roller.



### **Warning**

The treadmill realigns **slowly**: turn the adjustment screw 1/4 or 1/2 a turn and then check the result before turning it again.



## 12 Easily solved problems

The following table lists a series of problems that may arise during normal use of Run Personal. If the solutions given don't solve the problem, or if the problems are different, ask for help from the Technical Support Service.

<b>Problem</b>	<b>Cause</b>	<b>Remedy</b>
<b>Equipment doesn't switch on</b>	Power supply cable not plugged in	Plug the power supply cable into the wall socket
	Mains power failure	Check the power supply in the mains socket in question by plugging in another appliance that definitely works
	Power supply cable damaged	Contact the Assistance Service
	Power supply cable connector not plugged into equipment	Plug the connector in
	One of the two switches is off	Switch on both the main switch and the additional switch
	The Circuit breaker is open	Check that the two keys next to the switch are closed, by pressing them fully down

Problem	Cause	Remedy
<b>Excessive noisiness</b>	Equipment not properly levelled	Check the position and level with the adjustment screws
<b>Data incorrect or unreliable with equipment running</b>	Equipment next to source of radio interference (e.g. electrical domestic appliance)	Move the equipment to another place or move the sources of interference
<b>Problems in reading heart rate</b>	Other transmitters situated nearby	Move the equipment far enough away to stop signal interference (minimum distance between two units cm 80)
	Strong radio interference sources nearby	Find the interference source (e.g. electrical domestic appliance) and move it away or move Run Personal
	Worn chest band	Replace the chest band
	Chest band not making proper skin contact	Dampen the inside of the chest band with water



### **Danger**

There are high voltages inside the motor compartment, therefore the guard must be removed by authorised personnel only; **only authorised personnel can carry out internal repairs.**

# 13 Technical Support Service

The Technogym Technical Support Services provides:

- telephone consultation
- information about which services are covered by the warranty and which must be paid for
- on-site servicing
- supply of original spare parts.

## **Technogym Technical Support Service**

**Via G. Peticari, n. 20**

**47035 Gambettola (Forlì) ITALY**

**tel: 0547 650650**

**fax: 0547 650150**

**email: [ervice@technogym.com](mailto:ervice@technogym.com)**

When you contact the Technogym Technical Support Service you must give the following information:

- equipment model,
- date of purchase,
- serial number,
- precise description of the problem.



### **Warning**

**Work on the equipment by persons unauthorised by Technogym invalidates the warranty.**

Technogym supplies the electrical and wiring diagrams to companies with technical support.




## 14 Storage

If a long period of disuse is expected, you are advised to store the equipment in the following way:


- in a dry, clean place, covered with a cloth to protect it from dust
- at a room temperature between +10°C and +25°C and relative humidity between 20% and 90%.

For better storage, use the **original packing materials**.

## 15 Scrapping



Always ensure that Run Personal poses no danger to people and do not let children play with it. As a precaution, when the equipment is unused for a long time or when you want to dispose of it, unplug it from the mains.



Disposing of the equipment on open ground, in public areas, or in private areas used by the public is prohibited.

Run Personal is made of recyclable materials such as steel, aluminium and plastic, which must be disposed of in compliance with urban waste and refuse regulations, contacting a company specialised in urban and environmental sanitation.

### Disposing of the chest band

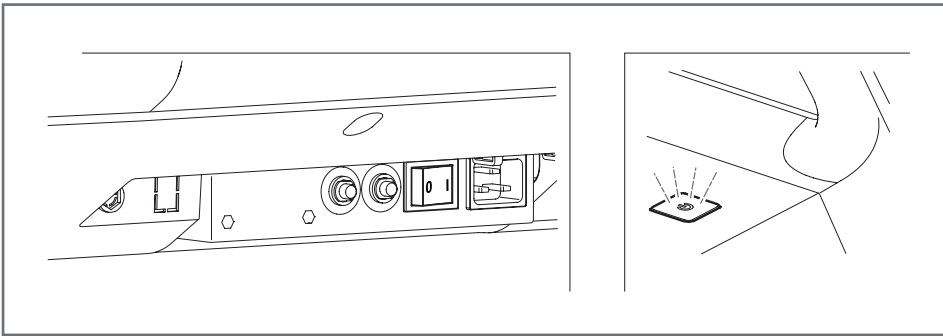
The chest band, which transmits heart rate data, is not made of recyclable materials and therefore must not be disposed of on open ground.

Contact a company specialized in urban and environmental sanitation.

# 16 Switching on and off

To turn the equipment on, switch the main witch to the “1” position (on) and press the additional switch. If the additional switch is lit, the equipment is on.

After a quick system check (reset), the equipment is ready for use.



To turn the equipment off, switch off the additional switch and switch the main switch to the “0” position (off).

The equipment must be switched off only at the end of the exercise, when in standby.

If the equipment isn't going to be used for a long time, as well as turning it off you should also pull the plug out of the wall socket.



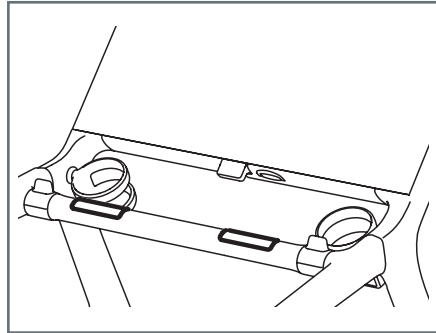
### **Warning**

The switch is for turning the equipment on and off but does not isolate it completely from the mains voltage, even in the “0” position (off). For complete isolation you must unplug the power supply plug.

# 17 Monitoring the heart rate

The equipment is able to measure heart rate trends, in two different ways:

- with a device applied to the central handgrip (hand sensor), that switches on when you grip the handgrip in the sensor region;
- with a chest band with a heart rate transmitter (Polar T3 ).



There must be no more than one transmitter in the reception range: otherwise the receiver may receive different signals at the same time and give incorrect heart readings. If there are several equipment units with heart rate receivers in the same area, the recommended minimum distance between them is 80 cm.

Heart rate readings will not be accurate near electromagnetic radiation sources (TVs, cellphones, etc.).

Should you have any doubts about the accuracy of the readings, contact the Technical Support Service.



## **Danger**

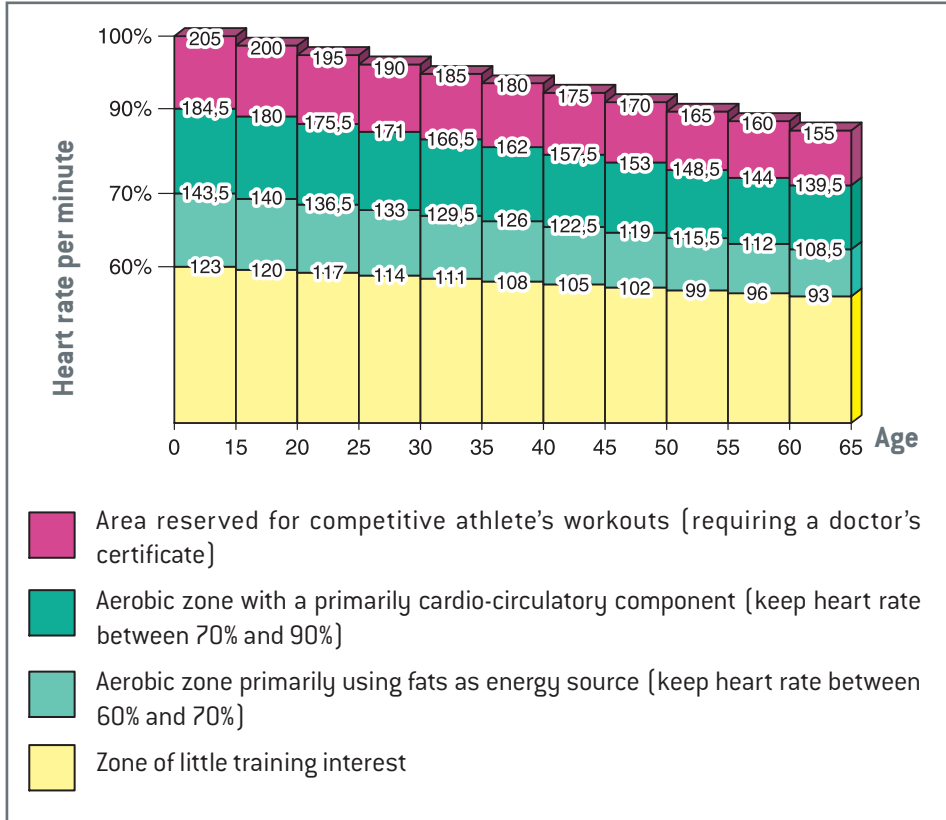
**During a workout it is very important that your heart rate never goes above 90% of your maximum rate (unless you are an athlete engaged in competitive sport).**



## **Warning**

**The sole function of the heart rate monitor is to display the heart rate during exercise and cannot be used for medical cardiac diagnoses of any kind. The heart rate shown on the display is purely indicative and cannot be considered absolutely certain.**

The following table shows the optimum heart rate levels in relation to age and the goal to be achieved. Theoretical maximum heart rate (100%) is calculated on the basis of age using the formula:  $220 - \text{age}$ .



To read the graph, simply find your age on the horizontal axis and scan up the vertical until you reach the 60%, 70% and 90% values.

Aerobic exercise performed at a heart rate **between 60% and 70%** mainly burns fat as an energy source.

When doing aerobic exercise at a heart rate of **70% to 90%** the cardiocirculatory component prevails.

For example, if someone aged 30 wants to burn off fat, the heart rate during exercise should be kept to between 114 (60%) and 133 (70%); if he or she wants to improve cardio-respiratory capacity, the heart rate should be kept to between 133 (70%) and 171 (90%).



## 18 Using the Run Personal

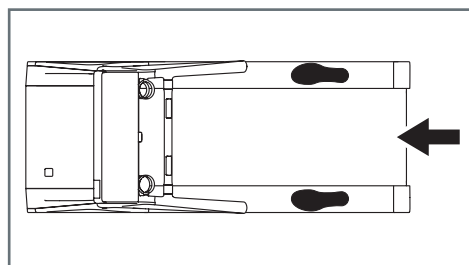
Run Personal is an equipment unit that simulates walking, running and aerobic exercises, which can be performed at different levels of intensity. It is also useful for limb and joint rehabilitation and cardiovascular exercises. This means a wide and diversified range of people can use it, from competitive athletes (for specific cardiovascular training) to ordinary individuals who want to get fit and keep in shape.



### **Danger**

**Run Personal is to be used solely for its intended purpose, i.e. to simulate walking and running. Any other use is considered improper.**

Step on the treadmill from the rear, looking forward, and put your feet on the footrests on either side. In this rest position hold on to the side grip with one hand, using the other hand to operate the control panel.

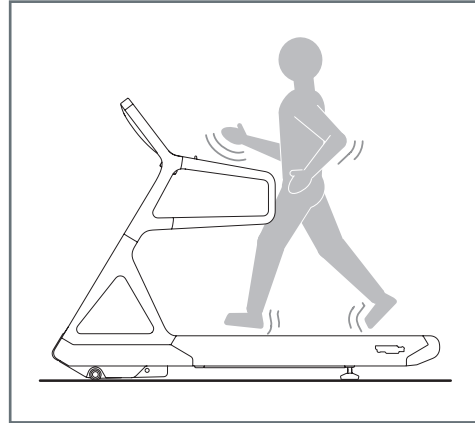


When the treadmill starts up, hold on to the grips with both hands and start walking slowly.

The grips make it safer when you first use Run Personal; later on, however, it's better to walk or run without any support, to improve your balance and posture.

At a speed of about 6-7 km/h, the fast walking becomes a gentle run, with gradually lengthening steps. The speed will increase gradually as you feel more sure and stable.

Do not lean too far forward or back. The correct position is with your **head up, shoulders aligned with your hips, arms loose with elbows at 90°, looking straight ahead as if at a point 5 - 6 metres away.**



### **Warning**

Any distractions in the area around the equipment may cause the user to lose his/her balance.

The stepping pace must be regular, with legs and feet **parallel** to the treadmill centre line.



### **Danger**

**Walking or running backwards is prohibited.**  
**Using the equipment two at a time is prohibited.**

To rest without stopping the treadmill or using the controls, simply stand on the footrests on either side.

# 19 Precautions for safe use

Before starting any exercise you are advised to read the whole manual thoroughly and get to know the equipment's controls.

Run Personal can be used only after having a **medical check-up** for the specific type of exercise to be carried out and in compliance with Technogym's stated use conditions.

Before starting a workout program, consult a doctor for advice on any limits to observe when using the equipment.

Persons with specific physical complaints may use the equipment only under the strict supervision of a doctor specialised in that particular area.

If you feel ill during the workout (dizziness, chest pains, etc.), **stop exercising immediately** and consult a doctor.

If the beep sounds during the exercise and the message "HIGH HEART RATE" appears, your heart rate is too high and you should **slow** the exercise **down**.

At the beginning of each exercise, make sure you are in **the correct position**, and that none of the parts of the equipment are in your way.

Incorrect or excessive exercise may cause physical harm.

Do not allow children unsupervised access to the equipment.

Do not stand drinks or liquids on or near the equipment. Always use the tray.

Keep garments or towels away from moving parts, as they may constitute a hazard.

The equipment **must not** be placed close to heat sources or close to sources of electromagnetic waves (e.g. televisions, electrical motors, aerials, cellphones, etc.).

Although the equipment has been designed and built in accordance with health and safety requirements, there are some zones in which there are unseen hazards. You must be very careful about possible upper and lower limb crushing hazards.



### **Warning**

**Technogym s.p.a. will be held responsible for its equipment only if the following precautions are observed:**

- **the equipment must be used as specified;**
- **the User manual must be read thoroughly throughout;**
- **the place of installation must meet the requirements stated in the User manual;**
- **the electrical system must conform to the standards and legal requirements in the country of use;**
- **the installation, maintenance and setting must be done by qualified Technogym staff or persons authorised by Technogym;**
- **suitable clothing must be worn;**
- **towels and other items must not be put on the equipment.**



# Manuale per l'utente







# Indice

1	Identificazione dell'attrezzo .....	35
2	Dati tecnici.....	36
3	Descrizione dell'attrezzo .....	38
4	Accessori .....	39
5	Dispositivi e targhette di sicurezza.....	40
6	Ambiente di installazione .....	42
7	Spostamento dell'attrezzo .....	43
8	Livellamento.....	44
9	Collegamento elettrico .....	45
10	Collegamento a un altro dispositivo .....	47
11	Manutenzione .....	48
12	Problemi di facile soluzione .....	50
13	Assistenza tecnica .....	52
14	Immagazzinamento .....	53
15	Smaltimento .....	53
16	Accensione e spegnimento .....	54
17	Rilevazione della frequenza cardiaca.....	55
18	Usare Run Personal .....	57
19	Avvertenze per l'uso corretto.....	59

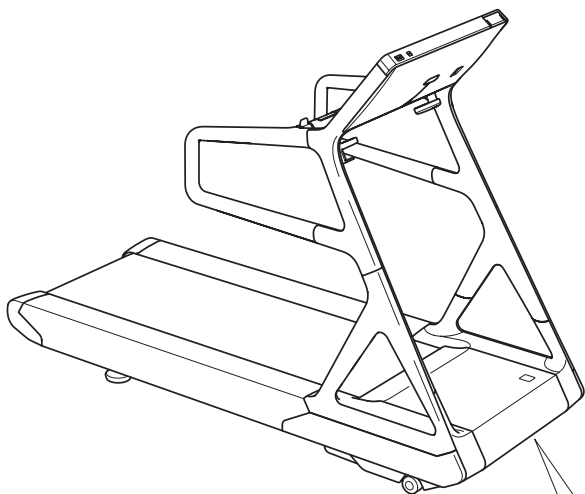






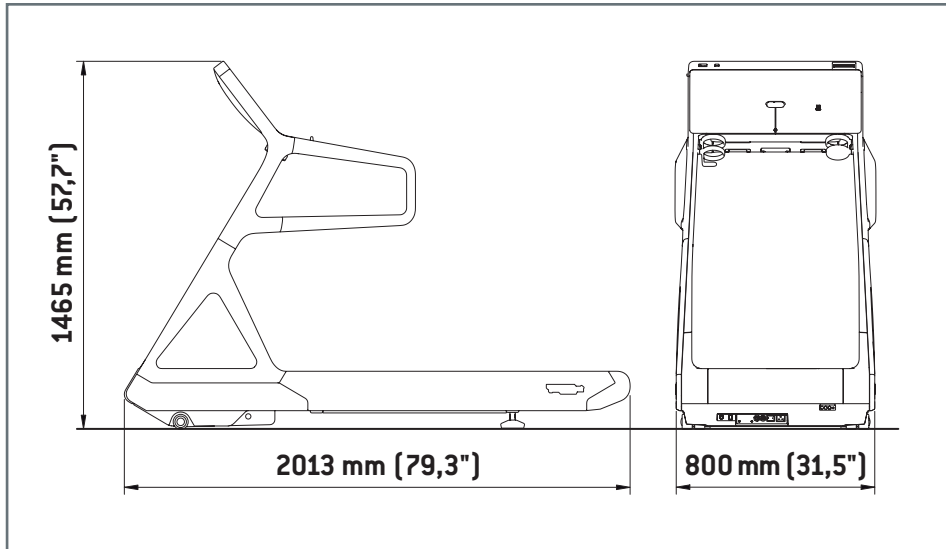
# 1 Identificazione dell'attrezzo

L'etichetta che identifica l'attrezzo riporta i seguenti dati.



Nome e indirizzo del costruttore  
Nome del prodotto  
Caratteristiche elettriche  
Classe di appartenenza dell'attrezzo  
Marcature di certificazione  
Numero di serie e data di produzione  
Codice del prodotto

## 2 Dati tecnici



	<b>Europa-Asia</b>	<b>USA-Canada</b>
<b>Alimentazione</b>	200÷240 Vac ± 10% 50/60 Hz	110÷240 Vac ± 10% 50/60 Hz
<b>Potenza massima assorbita</b>	1500 W	
<b>Peso dell'attrezzo</b>	170 kg (374 lb)	
<b>Peso massimo dell'utente</b>	160 kg (352 lb)	
<b>Velocità</b>	0,4÷18 km/h ± 5% (fino a 2 km/h ± 0,1 km/h)	
<b>Inclinazione</b>	0÷15% ± 1%	
<b>Tempo</b>	0÷999 min ± 1%	
<b>Distanza</b>	0÷99,99 km ± 5%	
<b>Rumorosità</b>	Inferiore a 80 dB	
<b>Grado di protezione</b>	IP 20	
<b>Temperatura operativa</b>	da +5°C a +35°C	
<b>Classe di isolamento elettrico</b>	Classe I	
<b>Marchi e certificazioni</b>	CE	UL (*)

(\*) Solo se il simbolo è presente sull'etichetta di identificazione dell'attrezzo.

Apparecchio comune, non protetto contro la penetrazione di acqua.

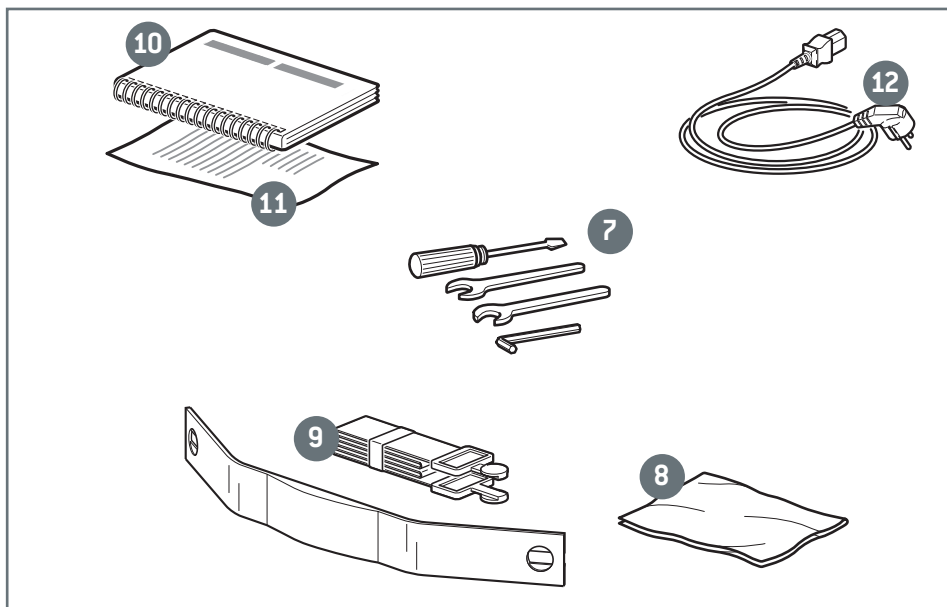
Run Personal è un dispositivo di classe A. In un ambiente residenziale questo attrezzo può provocare radiodisturbi. In questo caso può essere richiesto all'utilizzatore di prendere misure adeguate.

### 3 Descrizione dell'attrezzo



- 1 - **Visio:** permette di gestire tutte le funzioni disponibili, dall'impostazione dei programmi di allenamento alla visualizzazione dei messaggi e dei dati inerenti l'allenamento stesso.
- 2 - **Tappeto rotante:** è una superficie di corsa correttamente ammortizzata.
- 3 - **Impugnature laterali:** sono un appoggio sicuro quando si sale sull'attrezzo o in caso di perdita dell'equilibrio. Possono essere afferrate per camminare a grandi passi.
- 4 - **Impugnatura centrale:** può essere afferrata per camminare a piccoli passi. Vi sono applicati i sensori per la rilevazione della frequenza cardiaca; e i Joystick, per modificare velocità e pendenza durante l'esercizio.
- 5 - **Poggiapiedi:** è la parte che serve quando si sale o scende dall'attrezzo.
- 6 - **Portaoggetti:** per l'appoggio della borraccia o di quanto altro utile durante l'allenamento.

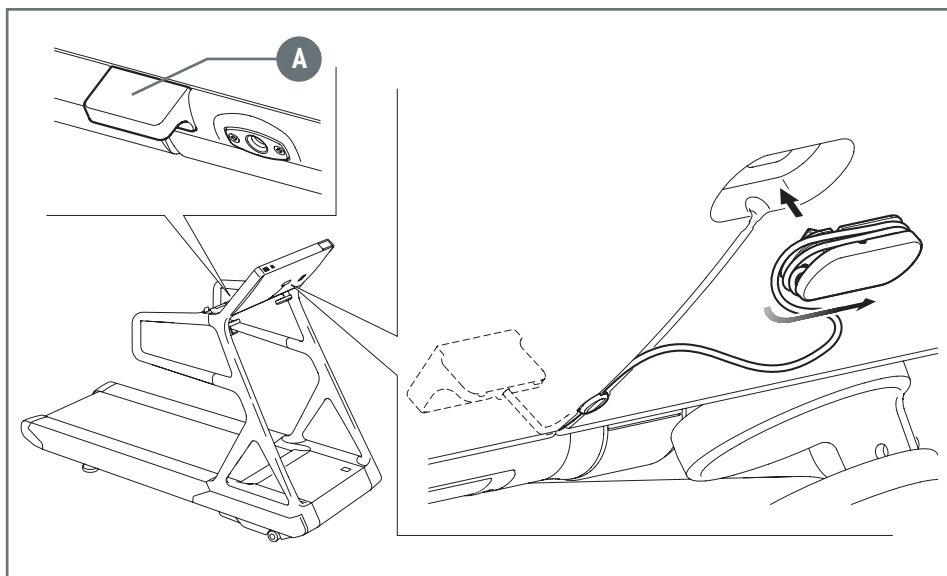
## 4 Accessori



**In dotazione** con l'attrezzo sono forniti i seguenti accessori:

- 7 - Serie di chiavi per il montaggio e la regolazione
- 8 - Panno per la pulizia
- 9 - Fascia toracica con trasmettitore per il cardiofrequenzimetro
- 10 - Manuale per l'utente
- 11 - Certificato di garanzia
- 12 - Cavo di alimentazione

## 5 Dispositivi e targhette di sicurezza



**A - Interruttore magnetico a strappo (Safety Stop):** situato sotto il pannello dei comandi, determina l'arresto immediato dell'attrezzo al verificarsi di una situazione di pericolo.

Una cordicella collega l'interruttore a una molletta da fissare agli indumenti; in questo modo, se l'utente si allontana troppo dal pannello dei comandi, provoca il distacco dell'interruttore e quindi l'arresto dell'attrezzo, senza che sia necessario intervenire sui comandi.

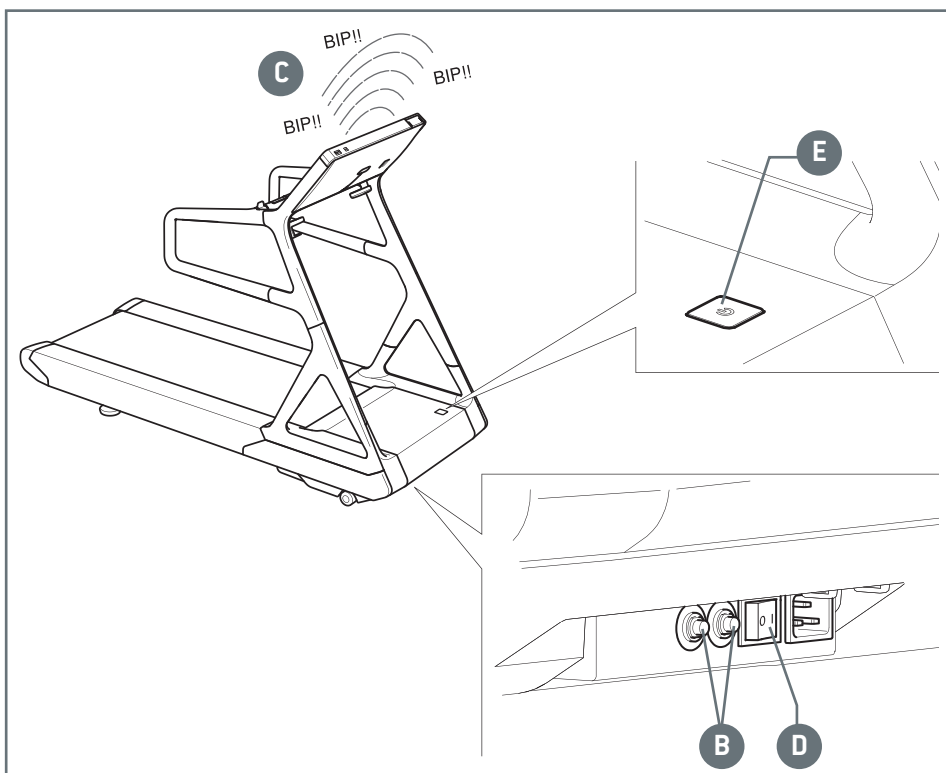
Per ripristinare tutte le funzionalità dell'attrezzo riposizionare l'interruttore, poi toccare lo schermo in un punto qualsiasi.

Per riporre la molletta nella sua sede avvolgere la cordicella nel senso indicato in figura.



### **Avvertenze**

Prima di usare l'attrezzo verificare il perfetto funzionamento dell'interruttore e fissare agli indumenti l'apposita molletta.




- B - Limitatore di corrente:** protegge le parti elettriche dell'attrezzo. Quando la corrente raggiunge un valore eccessivo, il dispositivo di protezione si apre impedendo in questo modo il danneggiamento dell'elettronica interna.
- C - Segnale acustico:** avvisa l'utente dell'accensione dell'attrezzo, oppure che l'esercizio ha inizio, o ancora che la frequenza cardiaca è elevata.
- D - Interruttore generale:** inserisce e disinserisce la tensione di alimentazione nell'attrezzo.
- E - Interruttore supplementare:** se l'interruttore generale è nella posizione di acceso, questo interruttore accende l'attrezzo.




## 6 Ambiente di installazione

Perché l'attività con l'attrezzo sia agevole, proficua e priva di rischi per le persone, l'ambiente in cui viene praticata dovrebbe possedere alcuni requisiti specifici; in particolare, prima di scegliere dove installare l'attrezzo si consiglia di verificare la presenza di:

- **temperatura** compresa tra +10°C e +25°C;
- rinnovo dell'aria sufficiente e tale da contenere il valore di **umidità**, in fase di esercizio, tra il 20% e il 90%;
- **illuminazione** sufficiente, in modo che l'esercizio fisico sia praticato in condizioni gradevoli e rilassanti;
- uno **spazio libero** di sicurezza di 2 x 1 m davanti al tappeto;
- superficie piana, stabile e senza vibrazioni, con portata adeguata al peso da sostenere, considerando anche il peso dell'utente.



L'ambiente di installazione deve possedere tutti i requisiti di idoneità richiesti dalle leggi vigenti in materia.



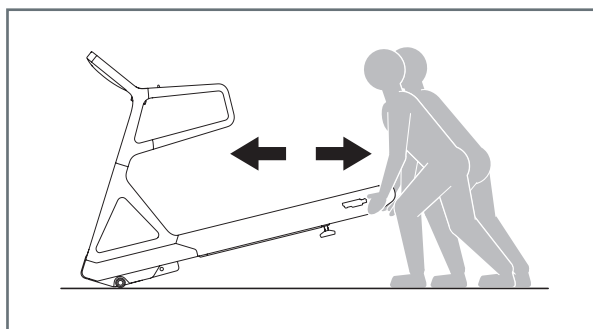


## 7 Spostamento dell'attrezzo

L'attrezzo è dotato di ruote anteriori fisse.

Per spostarlo occorre sollevarlo leggermente, come indicato in figura, e spingere in avanti o indietro.

Considerato il peso dell'attrezzo, per l'operazione di spostamento si consiglia l'intervento di più persone.



Se le condizioni del pavimento non consentono l'uso delle ruote, per lo spostamento bisognerà ricorrere ai normali mezzi di sollevamento e trasporto.



### **Pericolo**

Lo spostamento deve essere fatto con molta cautela, perché potrebbe verificarsi una **perdita di stabilità dell'attrezzo**.



### **Avvertenze**

Dopo ogni spostamento verificare che l'attrezzo sia in piano, affinché sia garantita la **corretta funzionalità**.

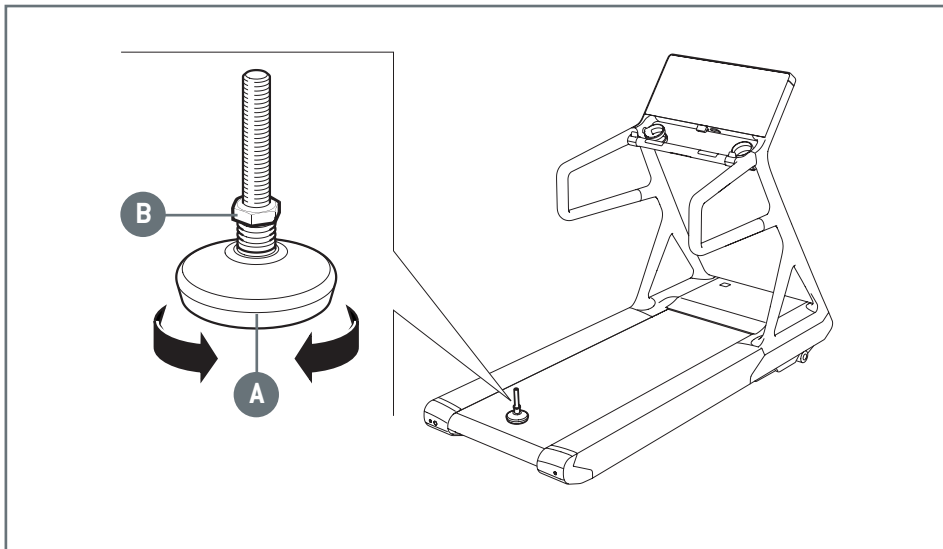
## 8 Livellamento

Per l'operazione di livellamento si interviene sul piede posteriore del lato indicato in figura.

Allentare il controdado **(B)**.

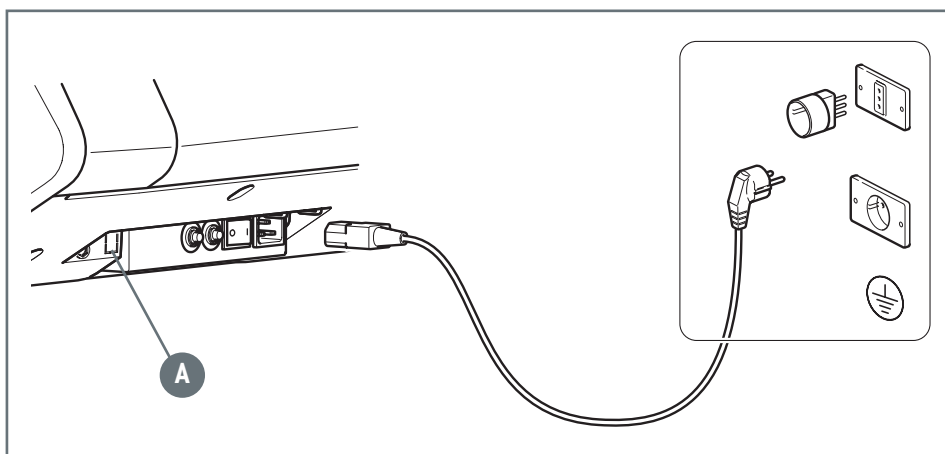
Avvitare o svitare il piede **(A)** fino a portare il telaio in posizione stabile.

A regolazione effettuata serrare il controdado **(B)**.



## 9 Collegamento elettrico

Prima di collegare l'attrezzo alla rete assicurarsi che le caratteristiche dell'impianto elettrico siano rispondenti alle leggi vigenti. Verificare le caratteristiche dell'alimentazione principale nell'etichetta di identificazione dell'attrezzo.



### **Pericolo**

**La presa a muro deve essere situata in un luogo che permetta di estrarre e inserire la spina con facilità, senza causare pericoli.**

**Al momento del collegamento l'interruttore dell'attrezzo deve essere in posizione 0 (l'attrezzo deve essere spento).**

Collegare il cavo di alimentazione prima al connettore dell'attrezzo e poi alla presa a muro.



### **Avvertenze**


**Controllare periodicamente l'integrità del cavo di alimentazione.**

La presa di rete (A) è destinata al collegamento Ethernet.

Il prodotto deve essere collegato a terra. In caso di cattivo funzionamento o guasti, il collegamento a terra fornisce un percorso di resistenza minima alla corrente elettrica, così da ridurre il rischio di scosse elettriche. Il prodotto è munito di un cavo con un conduttore e una spina per la messa a terra. La spina deve essere inserita in un'apposita presa correttamente installata e collegata a terra in conformità ai codici e alle ordinanze locali.



## PERICOLO

**La presa di corrente deve essere provvista di messa a terra . Se quest'ultima manca, deve essere installata da personale specializzato prima del collegamento elettrico dell'attrezzo.**

Un collegamento errato del conduttore per il collegamento a terra può causare un rischio di scosse elettriche. In caso di dubbio, far verificare a un elettricista o a un manutentore qualificati se il prodotto è collegato a terra correttamente. Non modificare la spina fornita con il prodotto; se non entra nella presa, far installare una presa idonea da un elettricista qualificato.

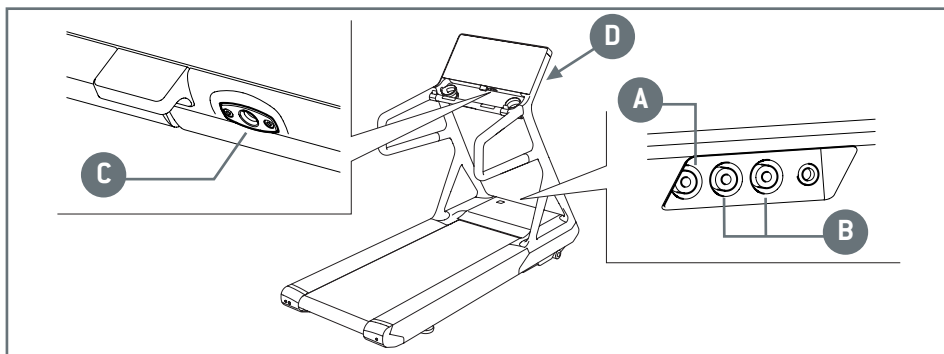
## 10 Collegamento a un altro dispositivo

Collegare il cavo per l'antenna all'attrezzo e alla presa a muro. Utilizzare per il collegamento un cavo coassiale RF con un connettore di tipo F per l'attrezzo.

La presa a muro per il cavo dell'antenna deve essere situata in un luogo che permetta di estrarre e inserire la spina con facilità.

Ogni Visio può essere collegato a diverse apparecchiature audio/video compatibili (ad esempio, DVD, Playstation, VCR, cuffie):

- A** ingresso video RCA (connettore giallo)
- B** ingressi audio RCD (connettore rosso per l'ingresso destro e connettore bianco per l'ingresso sinistro)
- C** jack per le cuffie



### **Avvertenze**

**Non collegare contemporaneamente più di un'apparecchiatura in ingresso.**

Il connettore CSAF (D) è destinato unicamente a operazioni di aggiornamento e manutenzione.

# II Manutenzione



## **Avvertenze**

**Il livello di sicurezza dell'attrezzo è mantenuto solo a condizione di effettuare ogni due settimane un'accurata ispezione per rilevare danni e/o usure.**

**Si raccomanda di sostituire immediatamente i componenti difettosi o usurati o, in alternativa, di mettere fuori servizio l'attrezzo.**

Per interventi di manutenzione non descritti nel presente manuale rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym.

## **Pulizia e cura dell'attrezzo**

È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere, nel rispetto delle più comuni norme igienico-sanitarie.

Per la pulizia dello schermo si procede nel modo seguente:

- spegnere l'attrezzo posizionando l'interruttore generale nella posizione "0";
- staccare la spina di alimentazione dell'attrezzo dalla presa a muro;
- pulire lo schermo con un panno umido ma non bagnato.

Settimanalmente pulire **tutto l'attrezzo**:

- con l'attrezzo spento, pulire le parti esterne con una spugna inumidita;
- portando il tappeto alla pendenza massima pulire con l'aspirapolvere la parte inferiore dell'attrezzo in corrispondenza del carter, e il pavimento;
- pulire la superficie di corsa, mentre gira a vuoto, con una spazzola a setole di nylon o con una scopa sintetica pulita.

Evitare prodotti chimici o solventi.



## **Avvertenze**

**Fare attenzione a non strofinare con troppa forza sullo schermo.**

## Registrazione del tappeto

Durante il funzionamento dell'attrezzo il tappeto deve ruotare in centro rispetto al telaio; se il tappeto tende a spostarsi verso destra o verso sinistra, oppure non è in centro, occorre provvedere al centraggio.

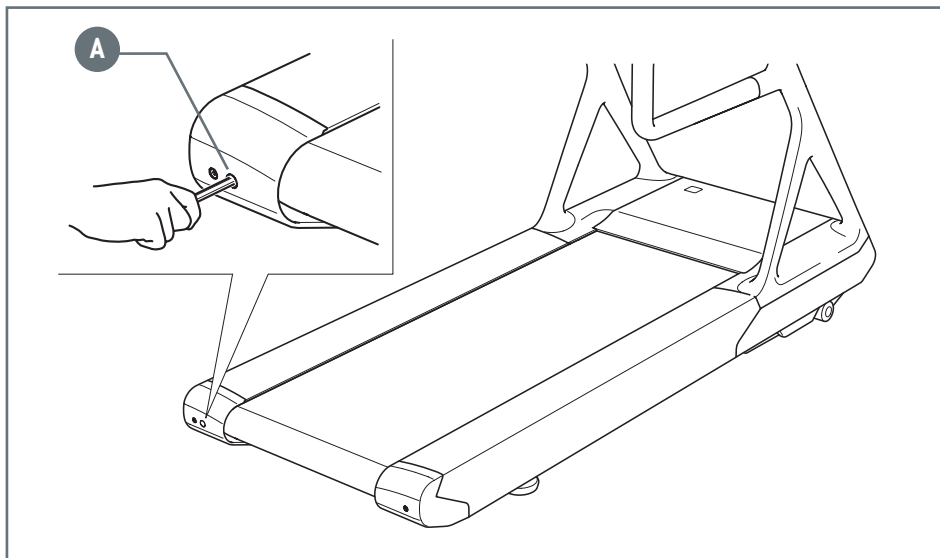
La registrazione si effettua con l'attrezzo in movimento.

Agire sull'apposita vite di registrazione **(A)**, che si trova nella parte posteriore dell'attrezzo, dalla parte opposta rispetto al montante, finché il tappeto risulta centrato rispetto al rullo posteriore.



### **Avvertenze**

Il tappeto si riallinea **lentamente**: ruotare la vite di registrazione di 1/4 o 1/2 giro, poi controllare il risultato, prima di azionare nuovamente le viti.



## 12 Problemi di facile soluzione

La tabella seguente elenca una serie di inconvenienti che possono verificarsi durante il normale utilizzo di Run Personal. Se i rimedi indicati non consentono di risolvere il problema, oppure se gli inconvenienti sono di altro tipo, richiedere l'intervento del servizio di Assistenza Tecnica.

Inconveniente	Causa	Rimedio
<b>L'attrezzo non si accende</b>	La spina del cavo di alimentazione non è inserita	Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa a muro
	Manca la tensione nella rete	Verificare la presenza della tensione di rete nella presa a cui è collegato l'attrezzo collegandovi apparecchi di cui sia certo il funzionamento
	Il cavo di alimentazione è danneggiato	Rivolgersi al Servizio di Assistenza
	Il connettore del cavo di alimentazione non è collegato all'attrezzo	Collegare il connettore
	Uno dei due interruttori è spento	Accendere sia l'interruttore generale sia l'interruttore supplementare
	Il Circuit breaker è aperto	Verificare che i due tasti in prossimità dell'interruttore siano chiusi premendoli a fondo



Inconveniente	Causa	Rimedio
<b>Eccesso di rumorosità</b>	Appoggio non uniforme dell'attrezzo	Controllare e livellare agendo sul piede di registro
<b>Con l'attrezzo in esercizio i dati non sono corretti o attendibili</b>	L'attrezzo si trova in prossimità di forti radiodisturbi (es. elettrodomestici)	Spostare l'attrezzo in altro luogo o spostare le fonti di disturbo
<b>Problemi nel rilevamento del battito cardiaco</b>	Nelle vicinanze sono presenti altri trasmettitori	Spostare l'attrezzo a una distanza tale da impedire l'insorgere di sovrapposizione di segnali (la distanza minima fra due attrezzi è di cm 80)
	Nelle vicinanze sono presenti forti radiodisturbi	Individuare la fonte di disturbo (es. elettrodomestici) e spostarla o spostare Run Personal
	La fascia toracica è logorata	Sostituire la fascia
	I contatti sulla pelle della fascia toracica non sono corretti	Inumidire con acqua la parte interna della fascia toracica



### **Pericolo**

All'interno del vano motore c'è alta tensione, per cui il carter può essere rimosso solo da personale autorizzato; **solo personale autorizzato può procedere a riparazioni interne.**

# 13 Assistenza tecnica

Il Servizio di Assistenza tecnica Technogym prevede:

- consulenze telefoniche
- definizione degli interventi di assistenza in garanzia e a pagamento
- servizio di assistenza sul posto
- invio di parti di ricambio originali.

**Servizio Assistenza Tecnica  
Technogym**  
**Via G. Peticari, n. 20**  
**47035 Gambettola (Forlì) ITALY**  
**tel: 0547 650650**  
**fax: 0547 650150**  
**email: [service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

Quando ci si rivolge al Servizio di Assistenza Tecnica Technogym bisogna specificare i seguenti dati:

- modello dell'attrezzo,
- data di acquisto,
- numero di serie,
- indicazioni precise sul problema riscontrato.



## **Avvertenze**

**Interventi sull'attrezzo effettuati da personale non autorizzato da Technogym ne invalidano la garanzia.**

Technogym fornisce gli schemi elettrici e di cablaggio alle aziende preposte all'assistenza tecnica.

## 14 Immagazzinamento

In caso di lunga inattività, si consiglia di immagazzinare l'attrezzo:

- in un luogo asciutto e pulito, coperto da un telo per proteggerlo dalla polvere
- in ambiente con temperatura compresa fra +10°C e +25°C e umidità compresa tra il 20% e il 90%.

Per una buona conservazione utilizzare l'**imballo originale**.

## 15 Smaltimento

È sempre bene controllare che Run Personal non possa in alcun modo divenire una fonte di pericolo, ed evitare quindi di abbandonarlo ai giochi dei bambini. Per questo, durante eventuali lunghi periodi di inattività o nel caso ci si voglia disfare dell'attrezzo, occorre disattivarlo staccando il cavo di alimentazione.

È vietato abbandonare l'attrezzo nell'ambiente, in aree pubbliche o private soggette ad uso pubblico.

Run Personal è costituito di materiali riciclabili, quali acciaio, alluminio e plastiche, che devono essere smaltiti nei modi previsti dalle norme vigenti per rifiuti urbani e assimilabili, rivolgendosi a ditte specializzate in igiene urbana e ambientale.

### **Smaltimento della fascia toracica**

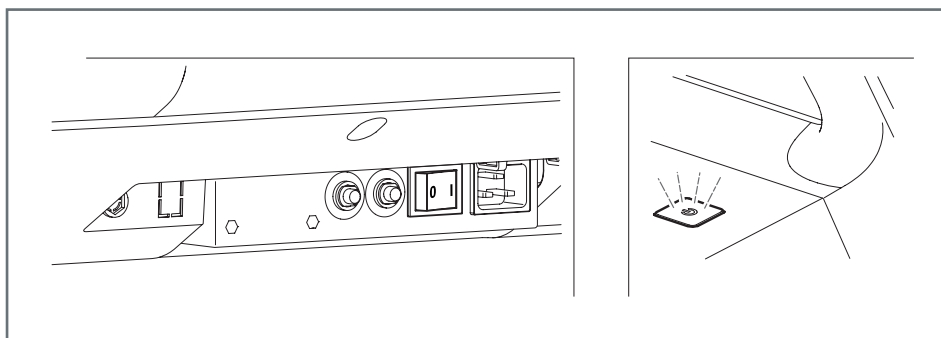
Non abbandonare la fascia toracica per la trasmissione dei dati di frequenza cardiaca nell'ambiente, perché composta di materiali non riciclabili.

Per lo smaltimento rivolgersi a ditte specializzate in igiene urbana e ambientale.

## 16 Accensione e spegnimento

Per accendere l'attrezzo portare l'interruttore generale nella posizione "I" (acceso), e premere l'interruttore supplementare. Se l'interruttore supplementare è illuminato, l'attrezzo è acceso.

Dopo un rapido autocontrollo (reset) l'attrezzo è pronto per l'uso.



Per spegnere l'attrezzo spegnere l'interruttore supplementare e portare l'interruttore generale nella posizione "0" (spento).

Spegnere l'attrezzo solo alla fine dell'esercizio, quando è in stand by.

Se l'attrezzo non è utilizzato per un periodo di tempo prolungato, oltre a spegnerlo con l'interruttore generale è bene staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



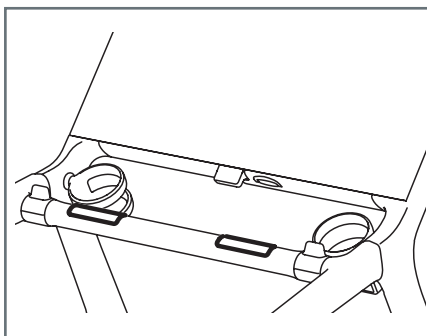
### **Avvertenze**

L'interruttore serve ad accendere e spegnere l'attrezzo, ma non lo isola completamente dalla tensione di rete, neppure quando è in posizione "0" (spento). Per un completo isolamento è necessario staccare la spina di alimentazione.

# 17 Rilevazione della frequenza cardiaca

L'attrezzo consente di monitorare l'andamento della frequenza cardiaca in due modi diversi:

- con un dispositivo applicato all'impugnatura centrale (hand sensor), che si attiva semplicemente afferrando l'impugnatura nella zona dei sensori;
- con una fascia toracica dotata di cardiotrasmettitore, di tipo Polar T31.



Nel raggio di ricezione del ricevitore dovrebbe trovarsi non più di un trasmettitore: infatti il ricevitore potrebbe ricevere diversi segnali contemporaneamente e di conseguenza visualizzare in modo errato le pulsazioni. Nel caso si trovino nello stesso ambiente più attrezzi dotati di ricevitore della frequenza cardiaca, la distanza minima raccomandata tra gli stessi è di 80 cm.

La misurazione della frequenza cardiaca non è corretta in presenza di sorgenti di radiazioni elettromagnetiche (TV, cellulari, ecc.).

In caso di dubbi sulla correttezza dei dati rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica.



## **Pericolo**

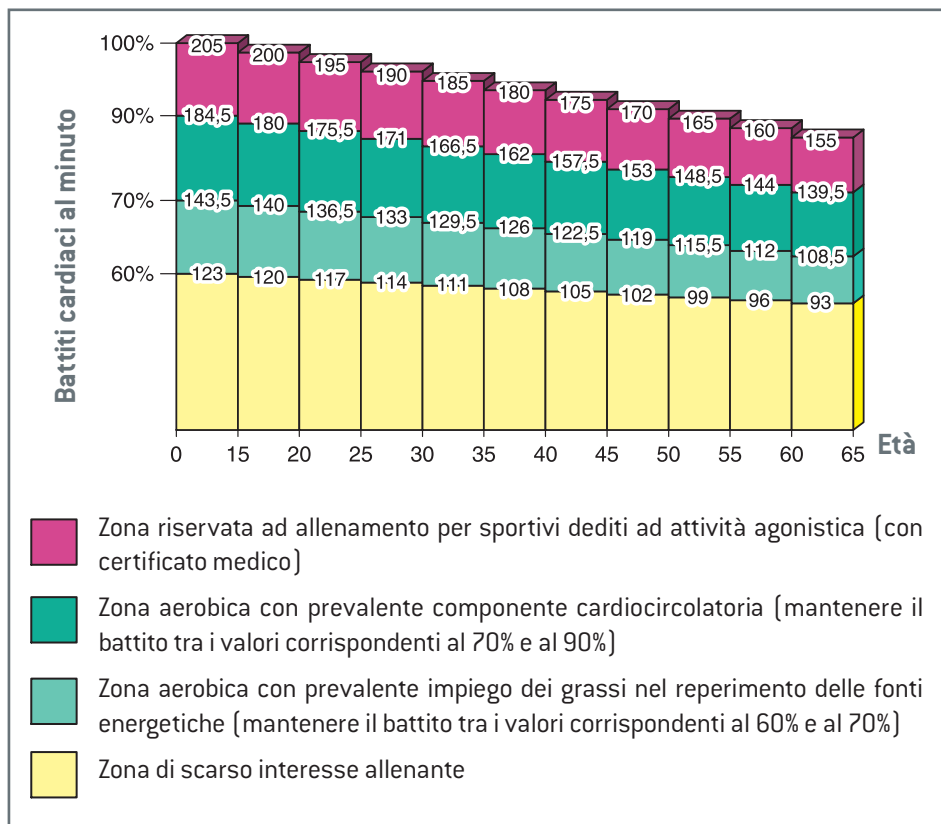
**È molto importante che durante l'allenamento il battito cardiaco non superi mai il 90% del battito massimo (a meno che non si tratti di sportivi praticanti attività agonistica).**



## **Avvertenze**

**Il cardiofrequenzimetro ha la sola funzione di visualizzare il battito cardiaco durante l'esercizio ed esclude qualsiasi uso diagnostico a carattere medico; non serve per rilevare anomalie o disfunzioni cardiache. Il valore del battito cardiaco indicato sul display infatti è solo indicativo e non deve essere considerato come dato certo.**

La tabella che segue individua i livelli ottimali di frequenza cardiaca in rapporto all'età e allo scopo perseguito. Il battito massimo teorico (100%) è calcolato in base all'età con la formula:  $220 - \text{età}$ .



Per leggere il grafico è sufficiente ricercare sull'asse orizzontale l'età e da questa poi salire in verticale fino a incrociare i valori corrispondenti al 60%, 70%, 90%.

L'attività aerobica praticata con battito cardiaco compreso **tra il 60% e il 70%** è caratterizzata da prevalente impiego percentuale dei grassi nel reperimento delle fonti energetiche.

Nell'attività aerobica praticata con battito cardiaco compreso **tra il 70% e il 90%** prevale la componente cardiocircolatoria.

Ad esempio, un soggetto di **anni 30**, se mira a bruciare i grassi, durante l'esercizio deve mantenere la frequenza cardiaca tra 114 (60%) e 133 (70%); se invece vuole migliorare la capacità cardiorespiratoria, deve mantenere il battito tra 133 (70%) e 171 (90%).

## 18 Usare Run Personal

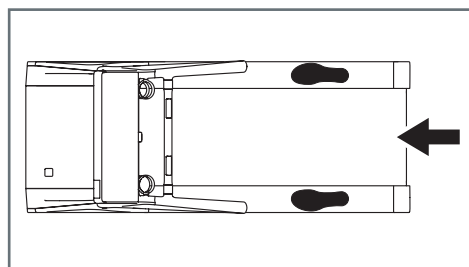
Run Personal è un attrezzo simulatore della camminata e della corsa, attività aerobiche eseguibili a diversa intensità, utile anche per esercizi di riabilitazione articolare e cardiovascolare. Ampia e diversificata è quindi la fascia di utenza a cui è destinato: da chi pratica sport a livello agonistico, per allenamenti cardiovascolari mirati, a chi desidera raggiungere e mantenere un buon livello di efficienza fisica.



### **Pericolo**

**Run Personal è destinato solo all'uso per il quale è stato progettato e concepito, ovvero per simulare la camminata e la corsa. Ogni altro uso è da considerarsi improprio.**

Salire sul tappeto dal retro guardando in avanti e porre un piede su ciascun poggiapiedi laterale del telaio. In questa posizione di riposo una mano afferra l'impugnatura e l'altra imposta un programma sul pannello dei comandi.

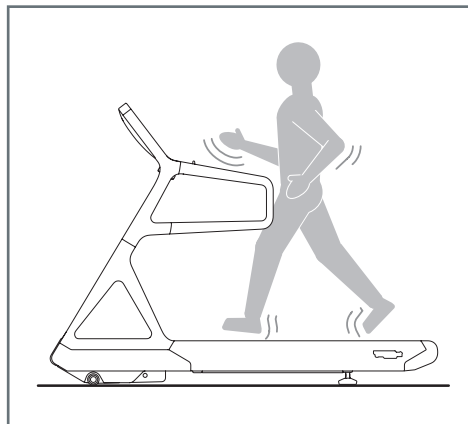


Quando il tappeto si avvia, afferrare le impugnature con entrambe le mani e iniziare a camminare lentamente.

Le impugnature garantiscono una maggiore sicurezza durante il periodo iniziale di utilizzo di Run Personal; successivamente però è meglio camminare o correre senza l'appoggio, per migliorare equilibrio e postura.

Intorno ai 6-7 km/h di velocità si passa dalla camminata veloce alla corsa blanda con un progressivo aumento della lunghezza dei passi. La velocità aumenterà gradualmente, a mano a mano che si acquisiscono sicurezza e stabilità.

È importante non sbilanciarsi troppo in avanti o indietro; la posizione corretta prevede: **testa alta, spalle allineate con il bacino, braccia sciolte coi gomiti piegati a 90°, sguardo rivolto in avanti come a fissare un punto che sia a 5-6 m di distanza.**



### **Avvertenze**

Le distrazioni derivanti dall'ambiente circostante possono far perdere stabilità ed equilibrio.

Il passo deve essere regolare; gambe e piedi devono rimanere **paralleli**, al centro del tappeto.



### **Pericolo**

**È vietato camminare o correre all'indietro.**

**È vietato l'uso dell'attrezzo a due persone contemporaneamente.**

Per riposarsi senza arrestare il tappeto o comunque senza intervenire sui comandi è sufficiente appoggiarsi alle impugnature e spostare i piedi sui poggiatesta laterali.



## 19 Avvertenze per l'uso corretto

Prima di iniziare qualsiasi esercizio è opportuno leggere attentamente il manuale in ogni sua parte e familiarizzare con i comandi dell'attrezzo.

L'uso di Run Personal è subordinato a un **accertamento medico** mirato al tipo di esercizio che si intende effettuare e al rispetto delle **condizioni d'uso** previste da Technogym.

Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico per evidenziare eventuali limitazioni all'uso dell'attrezzo.

In condizioni fisiche particolari, l'uso dell'attrezzo è consentito esclusivamente sotto la stretta sorveglianza di un medico con competenze specifiche.

Se durante l'allenamento si avvertono malesseri (giramenti di testa, dolori toracici, ecc.), **interrompere immediatamente** l'esercizio e consultare un medico.

Se durante l'esercizio si avverte il segnale acustico e compare il messaggio "FC ELEVATA", la frequenza cardiaca è troppo elevata e occorre **rallentare** l'esercizio.

All'inizio di ogni esercizio, **posizionarsi correttamente** sull'attrezzo, prestando attenzione ai componenti che possono costituire ostacolo.

Un allenamento scorretto o eccessivo può provocare danni fisici.

Impedire ai bambini l'accesso non sorvegliato all'attrezzo.

Non appoggiare bevande o liquidi vicino o sopra l'attrezzo. Usare sempre l'apposito portaoggetti.

Tenere lontani dall'attrezzo indumenti o asciugamani che potrebbero interferire con le parti mobili.

L'attrezzo **non** deve essere collocato vicino a fonti di calore e vicino a sorgenti di onde elettromagnetiche (quali televisori, motori elettrici, antenne, telefoni cellulari, ecc).

L'attrezzatura è stata progettata e costruita nel rispetto dei requisiti di sicurezza e salute delle persone; tuttavia presenta alcune zone che potrebbero causare rischi non evidenti. Si raccomanda quindi particolare attenzione per eventuali pericoli di schiacciamento degli arti superiori e inferiori.



### **Avvertenze**

**Technogym s.p.a. si ritiene responsabile dell'attrezzo solo se sono osservate le seguenti precauzioni:**

- **l'attrezzo sia utilizzato conformemente alle sue specifiche;**
- **sia stato letto accuratamente in tutte le parti il manuale per l'utente;**
- **il luogo di installazione risponda ai requisiti previsti dal manuale per l'utente;**
- **l'impianto elettrico risulti conforme alle prescrizioni di norma o di legge previste nel Paese di utilizzo;**
- **l'installazione, la manutenzione e le tarature siano effettuate da personale qualificato Technogym o da esso indicato;**
- **l'abbigliamento risulti adeguato;**
- **asciugamani o altro non siano posizionati sull'attrezzo.**



## ITALIA

TECHNOGYM S.p.A.  
Via Giorgio Perticari, 20  
47035 GAMBETTOLA (FC)  
Tel. +39 0547 56047  
Fax +39 0547 650505  
E-mail: [informazioni@technogym.com](mailto:informazioni@technogym.com)

## UNITED KINGDOM

TECHNOGYM UK LTD.  
Doncastle House  
Doncastle Road - Bracknell  
BERKSHIRE RG12 8PE  
Ph. +44 1344 300236  
Fax +44 1344 300238  
E-mail: [UK\\_Marketing@technogym.com](mailto:UK_Marketing@technogym.com)

## BENELUX

TECHNOGYM BENELUX B.V.  
Rhijnspoor 259  
2901 LB Capelle a/d IJssel  
Ph. +31 10 4223222  
Fax +31 10 4222568  
E-mail: [info@technogym.nl](mailto:info@technogym.nl)

## FRANCE

TECHNOGYM FRANCE SARL  
4, Rue Nieuport B.P. N.109  
78143 VELIZY CEDEX  
Ph. +33 1 34582585  
Fax +33 1 34582588  
E-mail: [info@technogymfrance.fr](mailto:info@technogymfrance.fr)

## ESPAÑA

TECHNOGYM TRADING S.A.  
Parque de negocios Mas Blau  
Ed. Océano 1 c/Garrotxa, 10-12 Bajos 3ª  
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona  
Ph. +34 93 4791720  
Fax +34 93 3704736  
E-mail: [informacion@technogym.net](mailto:informacion@technogym.net)

## PORTUGAL

TECHNOGYM TRADING S.A.  
Parque das Nações  
Edifício Smart - R. Pólo Norte,  
Lt.1.06.1.1 - Piso 1 - Fracção 1F  
1990-075 Lisboa  
Ph. +351 21 8934030  
Fax +351 21 8942026  
E-mail: [informacao@technogym.net](mailto:informacao@technogym.net)

## DEUTCHLAND

TECHNOGYM Wellness & Biomedical GmbH  
Im Geisbaum 10  
63329 EGELSBACH  
Ph. +49 6103 201240  
Fax +49 6103 2012410  
E-mail: [info@technogym.de](mailto:info@technogym.de)

## U.S.A.

TECHNOGYM USA Corp.  
830, Fourth Avenue South - Suite 300  
SEATTLE WA 98134  
Ph. +1 206 6231488  
Toll free: 800 8040952  
Fax +1 206 6231898  
E-mail: [info@technogymusa.com](mailto:info@technogymusa.com)

## JAPAN

TECHNOGYM JAPAN Ltd  
Zip code: 105-0011  
2-10-1 Sumitomo Fudosan Shibazono building 6F  
Shiba Koen, Minato-ku, Tokyo, Japan  
Ph. +81 3 6402 7785  
Fax +81 3 6402 7789  
E-mail: [info@technogym.co.jp](mailto:info@technogym.co.jp)

## CHINA

TECHNOGYM INTERNATIONAL TRADING Co., Ltd.  
Room 3001, China Insurance Building,  
No. 166, East Lu  
Jia Zui Road, Pudong, Shanghai, China  
Ph. +86 21 5888 6355  
Fax +86 21 5888 6950  
E-mail: [sales\\_china@technogym.com](mailto:sales_china@technogym.com)

## ASIA

TECHNOGYM ASIA Ltd  
18/F, Unit 2  
59 Connaught Road, Central  
Hong Kong  
Ph. +852 3 1162 622  
Fax +852 3 1162 625  
E-mail: [sales@technogymasia.com](mailto:sales@technogymasia.com)

## OTHER COUNTRIES

TECHNOGYM S.p.A.  
Via Giorgio Perticari, 20  
47035 GAMBETTOLA (FC) ITALY  
Tel. +39 0547 650500  
Fax +39 0547 650591  
E-mail: [info@technogym.com](mailto:info@technogym.com)



