

**Atala**  
homefitness



# HOME FITNESS

2021

# IL MOVIMENTO È BENESSERE

## RITROVALO NEL COMFORT DI CASA TUA

### ATTREZZI DEDICATI AD USO DOMESTICO

*Gli articoli Atala Home Fitness sono progettati e dedicati all'uso domestico e non professionale.*

*Non possono pertanto essere affittati o utilizzati in palestre, studi professionali o attività a scopo commerciale.*

*Svolgere un'attività fisica con regolarità significa avere cura di sé stessi, rispetto per il proprio benessere fisico e mentale.*

*ATALA HOME FITNESS offre soluzioni ideali per poterlo fare comodamente a casa tua, liberi da vincoli di orari o meteo. Gli attrezzi Atala Home Fitness sono progettati e realizzati nel rispetto delle normative di sicurezza vigenti e sono conformi agli standard europei secondo le norme EN riguardanti la sicurezza delle attrezzature sportive.*



### CURI IL TUO CORPO E RISPETTI LA NATURA

*Prendersi cura di sé significa anche rispettare l'ambiente che ci circonda. Le attrezzature Atala Home Fitness sono a basso impatto ambientale.*

*Sono progettate in conformità alla normativa RoHS (impegno di sostanze nocive) e RAEE (riciclo dei materiali).*



### ASSISTENZA TECNICA:

Telefono +39.039.2045347  
Lun./ven. 9.00-13.00

Fax +39.039.2045302

Mail  
sat02@atala.it

*Per qualsiasi informazione o problematica, è possibile rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato di fiducia.*

## GARANZIA

Gli attrezzi sono garantiti dal venditore secondo quanto previsto dalle attuali norme di legge vigenti in materia.

La garanzia ha validità solo se l'acquirente segue correttamente le operazioni di manutenzione periodica ed è in possesso del documento di acquisto.

Per eventuali necessità, Atala si avvale di una rete di Centri Assistenza Tecnica qualificati (CAT), distribuita su tutto il territorio italiano, per garantire un intervento sollecito e specializzato.

# TAPIS ROULANT

## CORRERE CON LEGGEREZZA

*Camminare è la forma più naturale di movimento e anche il modo più semplice per tenersi in forma: fa bene al cuore ed alla circolazione, tonifica i muscoli, combatte lo stress e migliora l'umore!*

*La corsa è l'attività aerobica che per eccellenza brucia più calorie ed è quella più allenante del sistema cardio-vascolare e cardio-respiratorio. Con i tapis roulant Atala Home Fitness potrai godere di tutti i benefici della corsa o della camminata veloce quando vuoi e dove vuoi.*

*Con Atala ti allenerai sempre in sicurezza, grazie alla Safety Key, al design ribassato per un facile accesso e al Soft Drop System, per richiudere agevolmente l'attrezzo una volta terminato l'esercizio.*

### COME SCEGLIERE IL MODELLO ADATTO A TE

*Scegli quello con il motore e la struttura adeguata al tuo peso ed all'intensità di utilizzo che prevedi di fare consultando la tabella comparativa.*

### CONSIGLI PER UN USO CORRETTO

*Postura: Eretta ma non rigida, testa alta, collo dritto, spalle allineate ai fianchi. Le braccia si muovono morbide e rilassate in senso contrario alle gambe nella camminata, nella corsa sono flesse. Nella corsa non correre sui talloni e/o con passo eccessivamente pesante per evitare contraccolpi alla schiena e danni alle componenti meccaniche del tappeto. Correre al centro del nastro.*

### CARDIOFREQUENZIMETRO

*Si ricorda che la fascia toracica o i sensori palmari non rappresentano uno strumento medico e per i primi 30 secondi di funzionamento non danno risultati affidabili. Umidificare leggermente le mani o il petto in caso di difficoltà di lettura del battito cardiaco.*

### IL CARDIO TRAINING

*Per il cuore, il corpo, la mente. Attività di allenamento aerobico, quelle in cui l'esercizio richiede un elevato consumo di ossigeno, e consente di migliorare le capacità cardio-vascolari e cardio-respiratorie. I benefici sono molteplici: bruciare grassi e smaltire chili superflui, tonificare la muscolatura, aumentare la resistenza e la capacità di recupero. Con il cardio training non solo ti sentirai più in salute, ma sarai più energico e produttivo per combattere al meglio lo stress fisico/mentale. Atala propone tapis roulant dotati della funzione HRC, che permette di mantenere la frequenza cardiaca impostata dall'utente.*

### AVVIO ED ARRESTO PROGRESSIVO

*Impostare il tappeto a bassa velocità (1 km/h), posizionarsi sulle guide laterali ed attendere che il nastro inizi a muoversi prima di salire. Attendere che il nastro sia fermo prima di scendere dalla pedana. Mantenere sempre inserita la Safety Key per garantire la maggior sicurezza in caso di caduta.*

### CURA E MANUTENZIONE

*Per la corretta manutenzione del tapis roulant, leggere attentamente il libretto di uso e manutenzione. In particolare:*

- Procedere con la lubrificazione periodica dell'attrezzo, usando il lubrificante specifico Byte Silic-One (cod. 5141005400), che migliora lo scorrimento del nastro e migliora il funzionamento del motore. Per garantire lunga durata ed efficienza si consiglia di lubrificare la pedana ogni 20 ore di utilizzo o almeno ogni due settimane.
- Verificare periodicamente il serraggio di viti e dadi delle parti di sostegno che potrebbero allentarsi a causa delle vibrazioni.
- Posizionare il tapis roulant al coperto, al riparo da umidità e polvere, evitando luoghi come garage o patio.

*La mancata osservanza delle istruzioni contenute nel libretto di istruzioni invaliderà la garanzia dell'attrezzo.*

# RUNFIT 900

► **UTILIZZO**  
Quotidiano da camminata  
lenta a corsa veloce

► **MOTORE**  
3 Hp

► **VELOCITÀ**  
1 - 20 Km/h

► **INCLINAZIONE**  
Elettrica 20 livelli

► **PIANO DI CORSA**  
L 1400 x W 520 mm

---

**PEDANA PIEGHEVOLE**

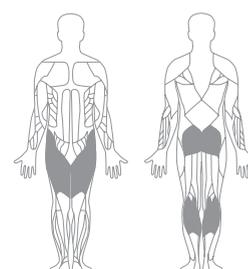
---

**APERTURA SERVOASSISTITA  
DA PISTONE IDRAULICO**

---

**CARDIOFREQUENZIMETRO  
PETTORALE OPZIONALE**

---



# RUNFIT 400

► **UTILIZZO**  
3/4 sessioni settimanali  
da camminata lenta a corsa veloce

► **MOTORE**  
2 Hp

► **VELOCITÀ**  
1 - 16 Km/h

► **INCLINAZIONE**  
Elettrica 16 livelli

► **PIANO DI CORSA**  
L 1280 x W 450 mm

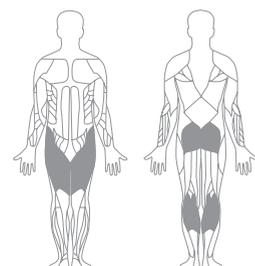
---

**PEDANA PIEGHEVOLE**

---

**APERTURA SERVOASSISTITA  
DA PISTONE IDRAULICO**

---



# RUNFIT 110

► **UTILIZZO**  
3/4 sessioni settimanali da  
camminata lenta a corsa veloce

► **MOTORE**  
1,75 Hp

► **VELOCITÀ**  
1 - 16 Km/h

► **INCLINAZIONE**  
Manuale 3 livelli

► **PIANO DI CORSA**  
L 1200 x W 420 mm

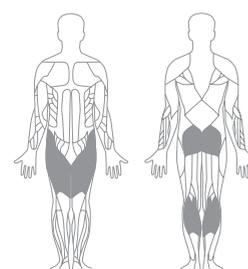
---

**PEDANA PIEGHEVOLE**

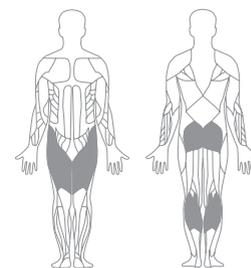
---

**APERTURA SERVOASSISTITA  
DA PISTONE IDRAULICO**

---



## TAPIS ROULANT



|                        | <b>RUNFIT 900</b>   | <b>RUNFIT 400</b>  | <b>RUNFIT 110</b>  |
|------------------------|---|--|--|
| Codice prodotto        | 0410035900  | 0410035400   | 0410050110   |
| Cod Breve              | 33853   | 19712  | 38377  |
| Barcode                | 8059307750028   | 8059307750035  | 8059307750042  |
| Utilizzo consigliato   | Quotidiano da camminata lenta a corsa veloce - Daily working, low till fast run   | 3/4 sessioni settimanali da camminata lenta a corsa veloce - 3/4 per week, walking low till fast run               | 2/3 sessioni settimanali da camminata veloce a corsa leggera- 2/3 per week, walking fast till light run            |
| Motore                 | 3 Hp DC   | 2 Hp DC  | 1,75 Hp DC   |
| Velocità               | 1-20 km/h   | 1-16 Km/h  | 1-16 Km/h  |
| Inclinazione           | Elettrica 20 livelli (6,5°) - Electrical 20 level (6,5°)  | Elettrica 16 livelli (6°) - Electrical 16 level (6°)   | Manuale 3 livelli (4,5°) - Manual 3 level (4,5°)   |
| Pedana                 | Pieghevole, apertura servossistita da pistone idraulico - Foldable, opening with idraulic system  | Pieghevole, apertura servossistita da pistone idraulico - Foldable, opening with idraulic system                   | Pieghevole, apertura servossistita da pistone idraulico - Foldable, opening with idraulic system                   |
| Piano di corsa         | L 1400 x W 520 mm   | L 1280 x W 450 mm  | L 1200 x W 420 mm  |
| Diametro rulli         | Anteriore/Front 48mm;<br>Posteriore/Rear 48mm   | 44 mm  | 39 mm  |
| Nastro                 | Antiscivolo/Antislip 1.8 mm   | Antiscivolo/Antislip 1.6 mm  | Antiscivolo/Antislip 1.6 mm  |
| Ruote trasporto        | 2   | 4  | 2  |
| Pre assemblato         | No  | No   | No   |
| Peso max utente        | 130 Kg  | 120 Kg   | 110 Kg   |
| Dimensioni aperto      | L 1940 x W 865 x H 1435 mm  | L 1655 x W 960 x H 1340 mm   | L 1700 x W 710 X 1340 mm   |
| Dimensioni chiuso      | L 1250 x W 865 x H 1560 mm  | L 1080 x W 960 x 1410 mm   | L 1010 x W 710 x 1395 mm   |
| Dimensioni Imballo     | L 1965 x W 910 x H 355  | L 1785 x W 740 x H 345 mm  | L 1745 x W 770 x H 260 mm  |
| Peso netto/lordo       | 82 /92 Kg   | 62/69 Kg   | 52,5/64,5 Kg   |
| Volume (cbm)           | 0,635   | 0,45   | 0,35   |
| Display                | LCD blue retroilluminato/LCD blue rear light 7" 167 x 89,6 mm   | LCD blue retroilluminato/LCD blue rear light 5" 120 x 68 mm  | LCD blue retroilluminato/LCD blue rear light 5" 118 x 68 mm  |
| Dati visualizzati      | Velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, inclinazione - Speed, time, distance, calories, pulse, inclination  | Velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, inclinazione - Speed, time, distance, calories, pulse, inclination | Velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, inclinazione - Speed, time, distance, calories, pulse, inclination |
| Programmi              | 25 programmi pre-selezionati + 1 HRC + calorie - 25 pre-selected + 1 HRC + calories   | 25 programmi pre-selezionati + 1 HRC + calorie - 25 pre-selected + 1 HRC + calories                                | 15 programmi pre impostati - 15 pre set programs   |
| Rilevazione pulsazioni | Hand pulse e ricevitore wireless Polar compatibile (5.3 HZ) - Fascia cardio NON inclusa (cod. 1498719251) - Hand pulse and received compatible with wireless Polar 5.3 Hz; Belt NOT included (1498719251) | Hand pulse   | Hand pulse   |
| Tasti Instant Key      | Si: velocità / inclinazione - speed / inclination   | Si: velocità / inclinazione - speed / inclination  | Si: velocità - speed   |
| Multimedia             | Mp3 - USB   | Mp3  | no   |

# CICLOCAMERA

## PEDALARE CON AGILITÀ

*Pedalarare con costanza ha innumerevoli benefici sul nostro corpo: è un esercizio aerobico ideale per migliorare la propria forma fisica e la capacità respiratoria.*

*Con le ciclocamere Atala puoi beneficiare di tutti i vantaggi della bicicletta, stando comodamente a casa tua.*

*Tanti modelli per soddisfare le varie esigenze di utilizzo, dall'allenamento aerobico intenso a quello più dolce e rilassante. Massima affidabilità e comfort di utilizzo: sella e manubrio regolabili le rendono adatte a tutti ed assicurano la postura più corretta, e il display consente di monitorare l'esercizio svolto.*

### COME SCEGLIERE IL MODELLO ADATTO A TE

*Scegli il modello più adatto in base a:*

- Taglia
- Tipo di allenamento
- Funzioni del computer, ove in dotazione
- Frequenza di utilizzo
- Dimensioni ed ingombri

*Tutti i modelli Atala (ad esclusione delle Fit Bike), hanno movimento a ruota libera (come le biciclette) per garantire la massima sicurezza di utilizzo.*

### REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

*Posizionare il manubrio almeno 5 cm al di sopra della linea della sella.*

*Le persone con problemi alla schiena, soprattutto al tratto lombare, dovrebbero tenere il manubrio più alto per mantenere il busto in posizione eretta, togliendo in questo modo tensione al tratto lombare.*

### CONSIGLI PER UN USO CORRETTO

*Per allenare in modo corretto i muscoli e un esercizio efficace, è indispensabile assumere una postura adeguata.*

*Durante l'allenamento le spalle devono rimanere rilassate e dritte, i gomiti non devono essere aperti ma devono restare in linea tra le mani e le spalle, il bacino dovrebbe restare fermo e non oscillare, le ginocchia non devono né divergere né convergere, i piedi devono essere mantenuti paralleli al pavimento durante tutto il ciclo della pedalata ricercando un movimento circolare, continuo e fluido.*

### CURA E MANUTENZIONE

*Per una corretta manutenzione della ciclocamera, leggere attentamente il libretto di uso e manutenzione.*

*In particolare:*

- Le parti in movimento devono essere sempre mantenute sgombrere da sporco e polvere.
- Con una certa regolarità rispetto ai ritmi di allenamento (mai oltre i 2 mesi) è fondamentale verificare ed eventualmente serrare saldamente

### REGOLAZIONE DELLA SELLA IN ALTEZZA

*Seduti sulla ciclocamera, l'altezza della sella deve essere tale che, poggiando il tallone sul pedale basso, l'arto inferiore sia completamente esteso.*

*Durante la pedalata, con il pedale in basso, l'angolo tra la coscia e la gamba non deve superare il 90% della completa estensione.*

*Se pedalando da seduti si muove molto il bacino, la sella potrebbe essere troppo alta; viceversa, se pedalando da seduti si portano le ginocchia esternamente, la sella potrebbe essere troppo bassa.*

*tutte le viti e la bulloneria dell'attrezzo.*

- Dopo ogni allenamento, pulire ed asciugare l'attrezzo da eventuali residui di sudore con un panno inumidito.

*La mancata osservanza delle istruzioni contenute nel libretto di istruzioni invaliderà la garanzia dell'attrezzo.*

EASY ACCESS

# FACILA 300

ACCESSO FACILITATO

COMPUTER INCLUSO

► **UTILIZZO**

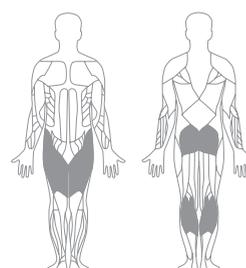
Quotidiano da bassa a media intensità  
Consigliata ad utenti con ridotta mobilità

► **VOLANO**

6 Kg

► **SISTEMA FRENANTE**  
Magnetico

► **REGOLAZIONE SFORZO**  
Manuale 8 livelli



CLASSIC

# PRIMA EVO V1

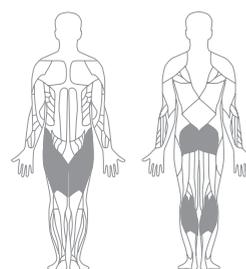
▶ **UTILIZZO**  
Quotidiano da media  
ad alta intensità

▶ **VOLANO**  
4 Kg

▶ **SISTEMA FRENANTE**  
Magnetico

▶ **REGOLAZIONE SFORZO**  
Manuale 8 livelli

COMPUTER INCLUSO



CLASSIC

# FINCH EVO V1

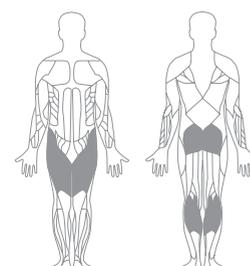
▶ **UTILIZZO**  
Quotidiano da bassa  
a media intensità

▶ **VOLANO**  
4 Kg

▶ **SISTEMA FRENANTE**  
Magnetico

▶ **REGOLAZIONE SFORZO**  
Manuale 8 livelli

COMPUTER INCLUSO



FIT BIKE

# FIT BIKE 700

▶ **UTILIZZO**  
Quotidiano da bassa ad alta intensità

▶ **VOLANO**  
20 Kg

▶ **SISTEMA FRENANTE**  
Tampone in feltro e pelle

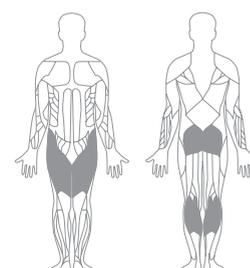
▶ **REGOLAZIONE SFORZO**  
Manuale micrometrica

TRASMISSIONE A CATENA

COMPUTER INCLUSO

SELLA CON FORO

PEDALE CON DOPPIO UTILIZZO  
(TRADIZIONALE E SPD)



FIT BIKE

# FIT BIKE 6.1+

▶ **UTILIZZO**  
Quotidiano da bassa  
ad alta intensità

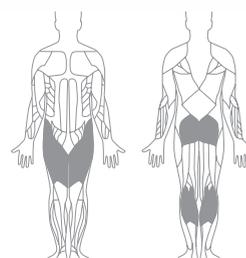
▶ **VOLANO**  
18 Kg

▶ **SISTEMA FRENANTE**  
Doppio tampone in feltro

▶ **REGOLAZIONE SFORZO**  
Manuale micrometrica

COMPUTER INCLUSO

TRASMISSIONE A CATENA



DATI TECNICI

# CICLOCAMERE EASY ACCESS



**FACILA 300**

|                        |   |
|------------------------|---|
| Codice prodotto        | 0400000300  |
| Cod Breve              | 38378   |
| Barcode                | 8059307750059   |
| Utilizzo consigliato   | Quotidiano da bassa a media intensità. Consigliata ad utenti con ridotta mobilità - Daily, low and medium intensity. Suggested for reduced mobility users |
| Sistema frenante       | Magnetico - Magnetic  |
| Regolazione sforzo     | 8 livelli regolazione manuale - Manual 8 level  |
| Volano                 | 6 Kg  |
| Manubrio               | Ergonomico regolabile - Ergonomic, adjustable   |
| Sella                  | Regolabile orizzontalmente e verticalmente - Vertical and horizontal adjust   |
| Movimento centrale     | Fauber  |
| Trasmissione           | Cinghia poly v - Belt poly v  |
| Ruote trasporto        | Si  |
| Accesso Facilitato     | Si  |
| Peso max utente        | 120 Kg  |
| Dimensioni             | L 1060 x W 520 x H 1400 mm  |
| Dimensioni Imballo     | L 950 x W 240 x H 610 mm  |
| Peso netto/lordo       | 25/29 Kg  |
| Volume (cbm)           | 0,139   |
| Display                | Lcd 65 x 45 mm  |
| Batterie Display       | 2 x AA (incl)   |
| Dati visualizzati      | Scan, velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni - Scan, speed, time, distance, calories, pulse   |
| Programmi              | No  |
| Rilevazione pulsazioni | Hand pulse  |
| Altezza min-max utente | cm 150 - 185  |

DATI TECNICI

# CICLOCAMERE CLASSIC



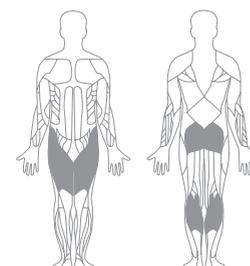
**PRIMA EVO V1**



**FINCH EVO V1**

|                      | <b>PRIMA EVO V1</b>   | <b>FINCH EVO V1</b>   |
|----------------------|---|---|
| Codice prodotto      | 0400005061  | 0400005001  |
| Cod Breve            | 28380   | 25136   |
| Barcode              | 8059307750066   | 8059307750073   |
| Utilizzo consigliato | Quotidiano da bassa a media intensità. Daily, low and medium intensity.   | Quotidiano da bassa a media intensità. Daily, low and medium intensity.   |
| Sistema frenante     | Magnetico   | Magnetico - Magnetic  |
| Regolazione sforzo   | 8 livelli regolazione manuale - Manual 8 level  | 8 livelli regolazione manuale - Manual 8 level  |
| Volano               | 4 Kg  | 4 Kg  |
| Manubrio             | Ergonomico regolabile - Ergonomic, adjustable   | Ergonomico regolabile - Ergonomic, adjustable   |
| Sella                | Regolabile orizzontalmente e verticalmente - Vertical and horizontal adjust   | Regolabile orizzontalmente e verticalmente - Vertical and horizontal adjust   |
| Movimento centrale   | Fauber  | Fauber  |
| Trasmissione         | Cinghia poly v - Belt poly v  | Cinghia poly v - Belt poly v  |
| Ruote trasporto      | Si  | Si  |
| Accesso Facilitato   | No  | No  |
| Peso max utente      | 120 Kg  | 120 Kg  |
| Dimensioni           | L 890 x W 495 x H 1224 mm   | L 860 x W 540 x H 1330 mm   |
| Dimensioni Imballo   | L 840 x W 250 x 610 mm  | L 710 x W 250 x H 590 mm  |
| Peso netto/lordo     | 21/22,5Kg   | 21,3/23,7 Kg  |
| Volume (cbm)         | 0,13  | 0,11  |
| Display              | Lcd 72 x 40 mm  | Lcd 72 x 40 mm  |
| Batterie Display     | 2 x AAA (NOT incl)  | 2 x AAA (NOT incl)  |
| Dati visualizzati    | Scan, velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, odometro - Scan, speed, time, distance, calories, pulse, odometer | Scan, velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, odometro - Scan, speed, time, distance, calories, pulse, odometer |
| Programmi            | No  | No  |
| Rilev. pulsazioni    | Hand pulse  | Hand pulse  |
| Altezza min-max      | cm 150 - 180  | cm 150 - 180  |

# FIT BIKE



|                      | <b>FITBIKE 700</b>  | <b>FITBIKE 6.1+</b>  |
|----------------------|---|--|
| Codice prodotto      | 0400050700  | 0400054586   |
| Cod Breve            | 38381   | 28094  |
| Barcode              | 8059307750080   | 8059307750097  |
| Utilizzo consigliato | Quotidiano anche ad alta intensità - Daily till high intensity  | Quotidiano anche ad alta intensità - Daily till high intensity               |
| Sistema frenante     | Tampone in feltro e pelle - Felt and cowhide pad  | Doppio tampone in feltro - Dual felt pad                                     |
| Regolazione sforzo   | Regolazione micrometrica - Micrometric regulation   | Regolazione micrometrica - Micrometric regulation                            |
| Volano               | 20 Kg   | 18 Kg  |
| Manubrio             | Ergonomico regolabile con portatelefono e portaborraccia - Ergonomic, adjustable with bottle and phone holder handlebar | Ergonomico regolabile - Ergonomic, adjustable                                |
| Sella                | Regolabile orrizzontalmente e verticalmente - Vertical and horizontal adjust  | Regolabile orrizzontalmente e verticalmente - Vertical and horizontal adjust |
| Movimento centrale   | 3 pz su cuscinetti - 3 pcs bearings   | 3 pz su cuscinetti - 3 pcs bearings  |
| Trasmissione         | Catena - Chain  | Catena - Chain   |
| Ruote trasporto      | Si  | Si   |
| Accesso Facilitato   | No  | No   |
| Peso max utente      | 120 Kg  | 120 Kg   |
| Dimensioni           | L 1230 x W 505 x H 1190 mm  | L 1230 x W 505 x H 1220 mm   |
| Dimensioni Imballo   | L 1025 x W 250 x H 870 mm   | L 1025 x W 250 x H 870 mm  |
| Peso netto/lordo     | 47/53Kg   | 43/48,5Kg  |
| Volume (cbm)         | 0,223   | 0,223  |
| Display              | Lcd 75 x 40 mm  | Lcd 75 x 40 mm   |
| Batterie Display     | 1 x CR2032 (NOT incl)   | 2 x AAA (NOT incl)   |
| Dati visualizzati    | Velocità, tempo, distanza, calorie - Speed, time, distance, calories  | Velocità, tempo, distanza, calorie - Speed, time, distance, calories         |
| Programmi            | No  | No   |
| Rilev. pulsazioni    | Hand pulse  | Hand pulse   |
| Altezza min-max      | cm 155 - 205  | cm 155 - 205   |



# HOME FITNESS 2021

## **ATALA S.P.A.**

Via della Guerrina, 108 - 20900 Monza (MB)  
Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300

[www.atala.it](http://www.atala.it)

