



# **RUNNER 5.9**

## **MANUALE D'ISTRUZIONI**



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

**ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

1. Leggere attentamente l'intero manuale prima di montare o utilizzare il dispositivo.
2. Utilizzare il dispositivo solo come descritto nelle istruzioni.
3. Prima di utilizzare il dispositivo, verificare che tutte le viti e i bulloni siano ben serrati.
4. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo. Non lasciare mai i bambini da soli con il dispositivo.
6. Prima dell'allenamento, verificare che tutte le parti del dispositivo siano assemblate correttamente.
7. Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
8. Montare e utilizzare il dispositivo su una superficie solida e piana. Lasciare sempre un passaggio libero di un metro intorno al dispositivo.
9. Non utilizzare il dispositivo in prossimità di acqua o all'aperto.
10. Assicurarsi che del **liquido non** penetri **mai** nel dispositivo.
11. Tenere gli oggetti appuntiti lontano dal dispositivo.
12. Non utilizzare mai il dispositivo se non funziona correttamente.
13. Non tentare di riparare il dispositivo da soli senza aver prima consultato il nostro centro di assistenza.
14. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non deve essere utilizzato nel settore commerciale. Il dispositivo è conforme alla norma **EN 957-1/6 HB** e non è adatto all'uso terapeutico.

**SERVIZIO CLIENTI:** In caso di rotture, danni o parti mancanti, si prega di contattare il nostro centro di assistenza per ottenere parti di ricambio originali. Nel frattempo, non utilizzare il dispositivo.

**ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER L'ALLENAMENTO**

**ATTENZIONE** Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per gli utenti con problemi di salute esistenti.

1. Riscaldarsi bene prima di iniziare l'allenamento.
2. Inserire la chiave di sicurezza e collegare l'altra estremità agli indumenti. Se è necessario arrestare rapidamente il motore, è sufficiente tirare il cavo della chiave di sicurezza in modo che si stacchi dalla console; il tappeto si arresterà immediatamente. Per riprendere l'allenamento, inserire nuovamente la chiave di sicurezza nella console.
3. Se la corda è danneggiata, contattare il nostro centro di assistenza.
4. Rimuovere la chiave di sicurezza e conservarla in un luogo sicuro quando il dispositivo non è in uso. Tenere la chiave di sicurezza fuori dalla portata dei bambini.
5. Quando ci si allena, indossare sempre indumenti adeguati che non possano impigliarsi nell'attrezzatura. Non utilizzare l'attrezzatura a piedi nudi, ma sempre con scarpe da ginnastica. Non indossare scarpe slacciate, con lacci penzolanti o con soles di cuoio.
6. Tenere tutti gli indumenti appesi e gli asciugamani lontani dal nastro di corsa. Se un oggetto si incastra, spegnere immediatamente l'apparecchio.
7. Prestare attenzione quando si avvia o si arresta l'allenamento. Usare il corrimano ogni volta che è possibile. Aggrapparsi al corrimano quando si corre a velocità molto bassa. Non scendere dal tapis roulant mentre è in funzione.

8. Posizionare entrambi i piedi sulle coperture laterali, avviare il tapis roulant e, solo quando il tapis roulant funziona a una velocità lenta ma costante, salire sul tapis roulant un piede alla volta.
9. Non cercare di girarsi mentre si è in piedi sul tapis roulant e questo è in funzione. Mantenere sempre il viso e le mani rivolti in avanti.
10. Non azionate mai il dispositivo quando c'è qualcuno sopra.
11. Non oscillare o saltare sul tapis roulant.
12. Se si verificano nausea, vertigini, dolore o altri sintomi fisici insoliti, interrompere immediatamente l'esercizio e rivolgersi a un medico.
13. Le persone disabili possono utilizzare il dispositivo solo in presenza di personale qualificato o del proprio medico.
14. I bambini devono utilizzare il dispositivo solo in presenza di un adulto.
15. In caso di malessere, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

**SICUREZZA ELETTRICA**

Questo dispositivo è progettato per una tensione di 220V  $\pm 5\%$ . Non utilizzare prolunghe, ma collegare il cavo di alimentazione direttamente alla presa di corrente.

**IMPORTANTE:** non modificare il cavo di alimentazione fornito con il tapis roulant. Se non è possibile collegarlo alla presa di corrente, utilizzare una presa adatta installata da un tecnico qualificato.

**SOVRATENSIONE:** questo dispositivo è dotato di una protezione da sovratensione. In caso di sovratensione, l'apparecchio si spegne automaticamente. Se l'apparecchio si spegne, posizionare l'interruttore di accensione in posizione "off" e riaccenderlo.

**ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO**

I materiali di imballaggio sono riciclabili.






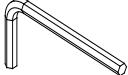
Si prega di smaltire l'imballaggio nel rispetto dell'ambiente.



Non smaltire le apparecchiature elettriche nei rifiuti domestici. In base alla Direttiva europea 2011/65/CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche e alla sua implementazione nelle legislazioni nazionali, devono essere smaltite le seguenti apparecchiature

I dispositivi elettrici usati devono essere raccolti separatamente e riciclati nel rispetto dell'ambiente. Se i prodotti contengono batterie o batterie ricaricabili non installate in modo permanente, queste devono essere rimosse prima dello smaltimento e smaltite separatamente come batterie.

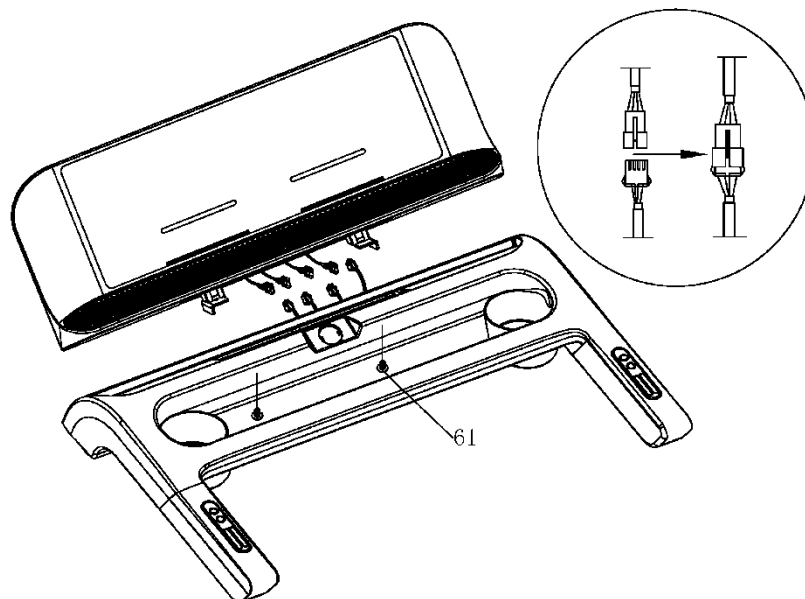
**ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO**
**ELENCO KIT DI MONTAGGIO**

Parte # Descrizione	Q.tà	Parte # Descrizione	Q.tà
Bullone M8*16 	14	Lubrificante 	1
Rondella piatta $\phi$ 8.2 	14	chiave di sicurezza 	1
$\phi$ 4.2x16mm Vite 	6	Brugola 	1

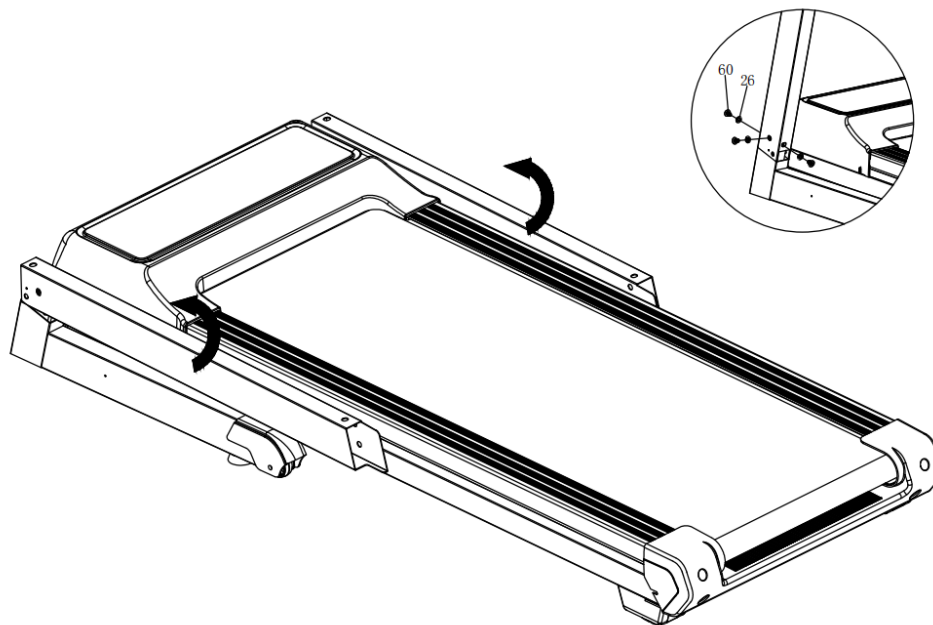
**ISTRUZIONI DI MONTAGGIO**

Prima di iniziare l'assemblaggio dell'unità, verificare che siano presenti tutti i componenti specificati. Alcune delle fasi di montaggio richiedono un sollevamento pesante. Si consiglia di farsi assistere da un'altra persona per l'installazione del prodotto.

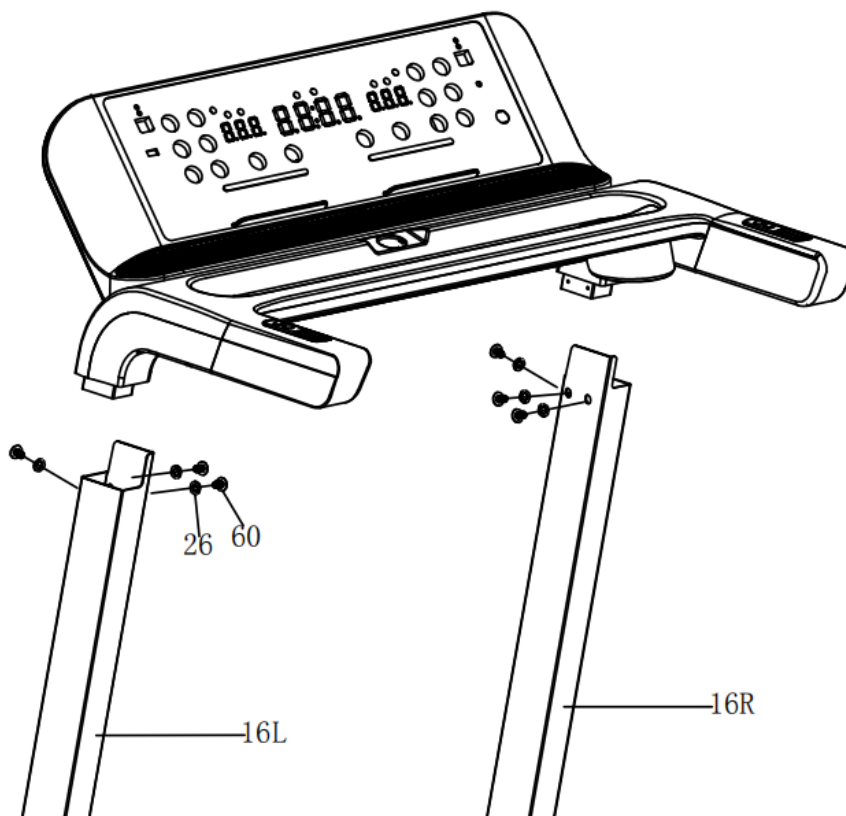
**FASE 1:** Aprire la scatola ed estrarre la console, che è divisa in due parti. Collegare innanzitutto i cavi tra le due parti (4 cavi in totale), uno alla volta. Quindi utilizzare la vite M8\*16 (61) in dotazione per fissare la console.



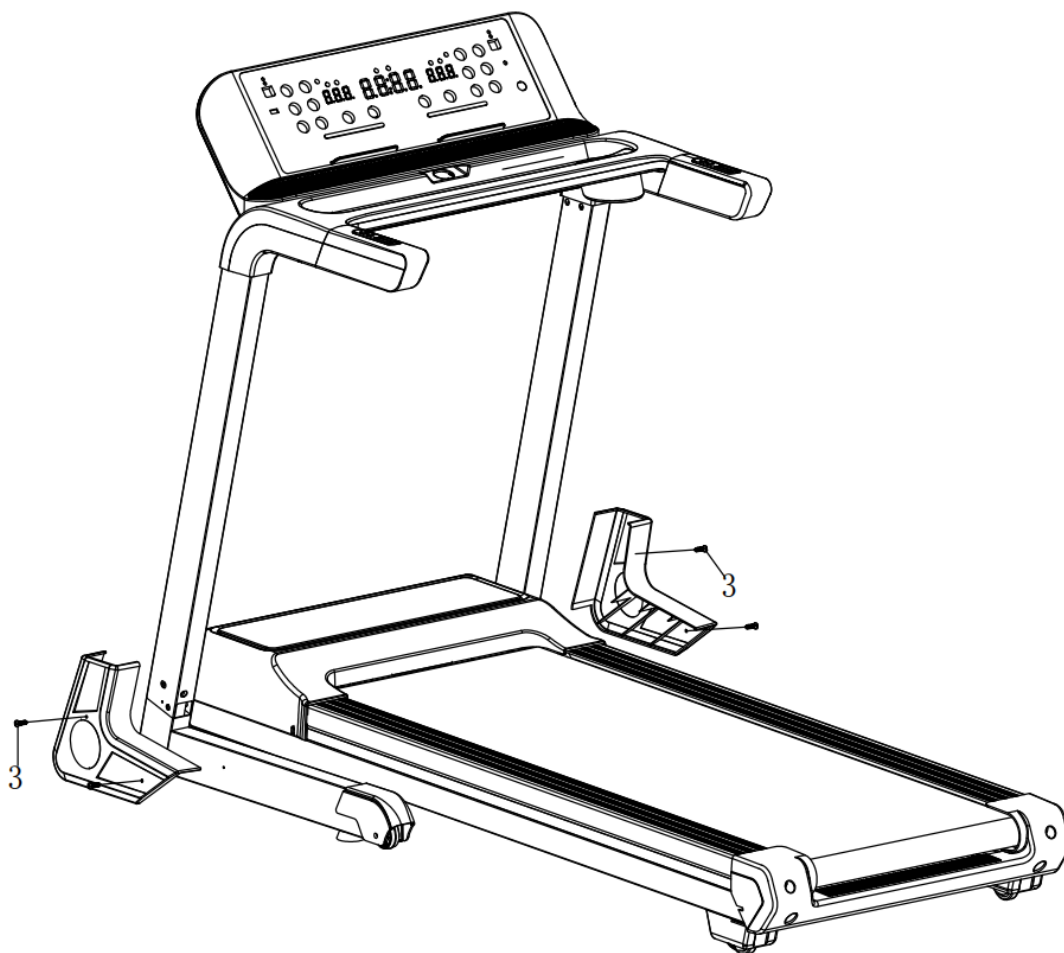
**FASE 2:** Posizionare il telaio principale sul pavimento. Sollevare i supporti anteriori e utilizzare i bulloni M8\*16 (61) e le rondelle (47) in dotazione per fissarli al telaio principale (non serrare i bulloni).



**FASE 3:** Collegare i cavi tra la console e il supporto anteriore destro (33R/L) e fissare la console ai supporti anteriori con viti M8\*16 (61) e rondelle (47) (serrare saldamente tutte le viti).



**Fase 4:** Utilizzare le viti M4.2\*16 in dotazione (40) per fissare saldamente il coperchio ai supporti anteriori.

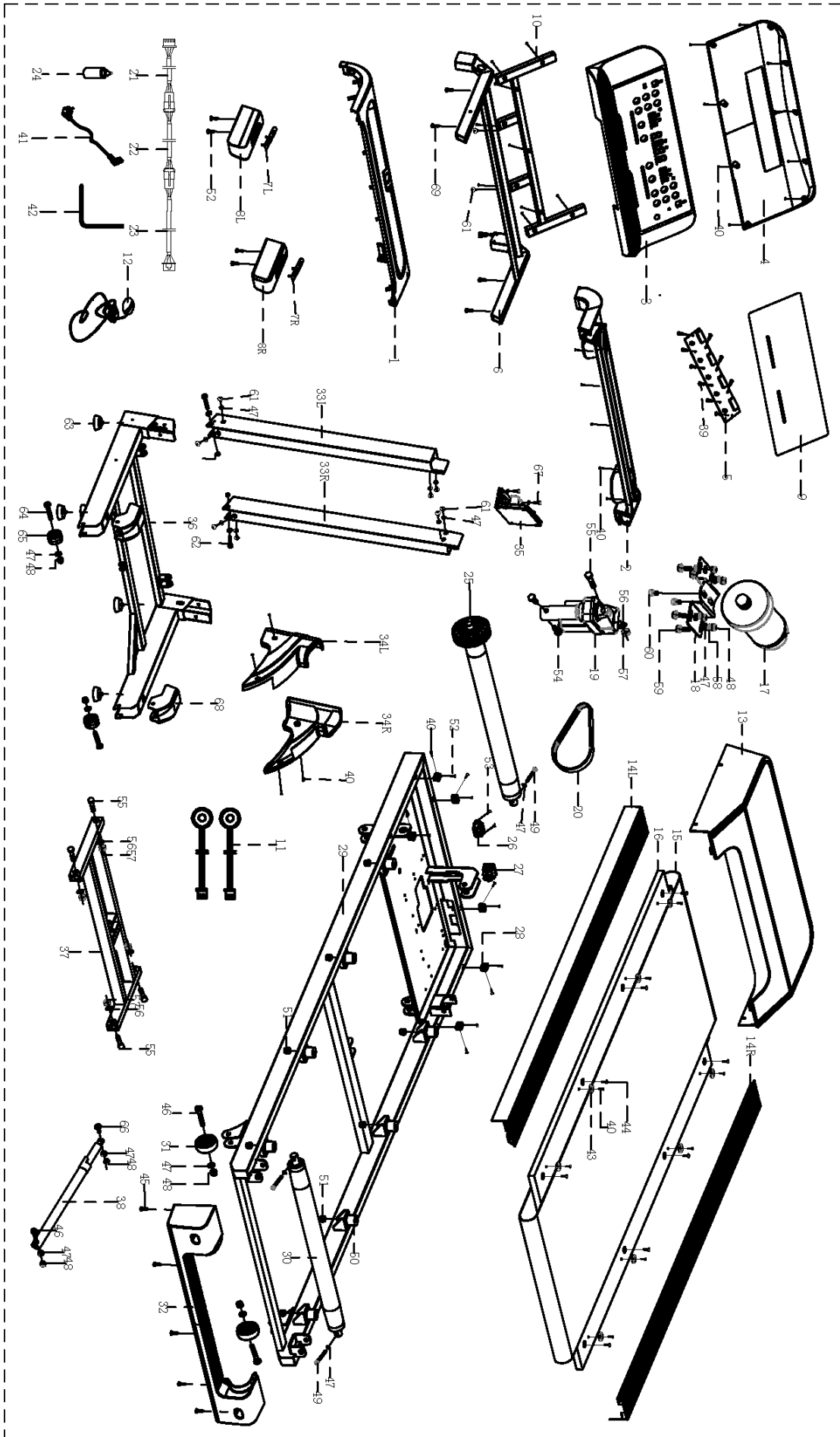
**ATTENZIONE**

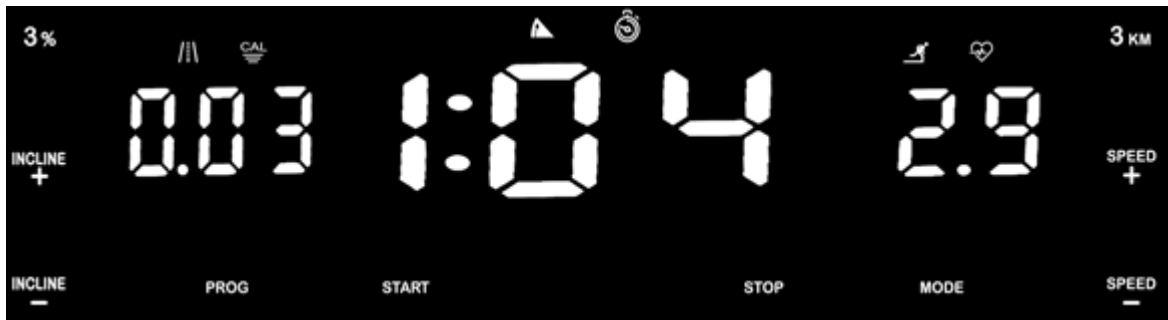
Assicurarsi che tutte le viti siano serrate prima di iniziare l'allenamento.

**ELENCO DELLE PARTI DI RICAMBIO**

No	Designazione	Pezzo	No	Designazione	Pezzo
1	Cover superiore del computer	1	36	Telaio di base	1
2	Cover inferiore del computer	1	37	Telaio inclinazione	1
3	Cover superiore della consolle	29	38	Molla a gas	1
4	Cover della consolle	1	39	Vite $\phi 3*7$	14
5	PCB	1	40	Vite $\phi 4.2*16$	43
6	staffa per computer	1	41	Cavo di alimentazione	1
7	Hand pulse	2	42	Brugola	1
8	Spuma copri-manubrio	2	43	Fissaggio binario laterale	8
9	Adesivo per consolle	1	44	Bullone M6*25	8
10	Staffa consolle	1	45	Vite st.2*13	9
11	Altoparlante	2	46	Bullone M8*45	3
12	Chiave di sicurezza	1	47	Rondella piatta	25
13	Cover motore	1	48	Dado M8	10
14	sponda laterale	2	49	bullone M8*55	3
15	Nastro da corsa	1	50	Cuscinetto M6	8
16	Pedana	1	51	Dado M6	8
17	Motore	1	52	Vite M4.2*25	10
18	Fissaggio Motore	1	53	Vite M4.2*13	2
19	Motore inclinazione	1	54	Bullone M10*30	2
20	Cinghia motore	1	55	Bullone M10*45	5
21	Cavo superiore della consolle	1	56	Rondella piatta	5
22	Cavo centrale della consolle	1	57	Nut M10	5
23	Cavo inferiore della consolle	1	58	Rondella elastica	4
24	Lubrificante	1	59	Bullone M8*20	4
25	Rullo anteriore	1	60	bullone M8*10	2
26	Connettore di ricarica	1	61	Bullone M8*16	12
27	Interruttore di alimentazione	1	62	Bullone M8*55	2
28	Fissatore per coperchio motore	6	63	Poggiapiedi	4
29	Telaio principale	1	64	Bullone M8*50	2
30	Rullo posteriore	1	65	Ruote mobili	2
31	Ruote	2	66	Bullone M8*30	1
32	Tappo terminale	1	67	Bullone con rondella elastica M4*10	2
33	Montante verticale (R+L)	2	68	Copertura in plastica	2
34	Cover frontale (R+L)	2	69	Vite M4.2*16	4
35	Scheda MCB	1			

VISTA ESPLOSO



**1. MONITOR**

**FUNZIONI CHIAVE**

- A.** Inclinazione Tasti di selezione diretta
- B.** Con i pulsanti INCLINE "+" e "-" è possibile aumentare/diminuire l'angolo di inclinazione del tapis roulant.
- C.** Con il pulsante "START", il tapis roulant inizia a funzionare.
- D.** Con il pulsante "PROG" è possibile selezionare il programma desiderato prima di iniziare l'allenamento.
- E.** Con il pulsante "STOP" è possibile arrestare il tapis roulant di allenamento.
- F.** I pulsanti "+" e "-" consentono di aumentare/diminuire la velocità.
- G.** Pulsanti di selezione diretta della velocità
- H.** Con il tasto "MODE" si possono selezionare i programmi manuali

**DISPLAY**

<b>TEMPO</b>		0:00 - 99:00 min
<b>VELOCITÀ</b>		0,8 - 20 km/h
<b>DISTANZA</b>		0:00 - 99:99 km
<b>CALORIE</b>		1 - 999 kcal
<b>IMPULSO</b>		0 - 220 BPM
<b>INCLINO</b>		1-20%

**2. FUNZIONI**

2.1 Finestra SPEED: mostra la velocità a cui state correndo. Nella modalità programmi reimpostati verrà visualizzato P01-P02-P25-HR1-HR2-HR3-FAT

2.2 Finestra TIME: mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, il tempo va da 0:00-99:59 minuti

2.3 Finestra DISTANCE: mostra la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento, la distanza va da 0.00 a 99.9 chilometri.

2.4 Finestra CAL: mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, le calorie vanno da 0 a 999 calorie.

2.5 Finestra INCLINE: mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

2.6 Finestra PULSE:



**3. TASTI**

- 3.1 "START" "STOP": il tasto Start serve per azionare il tappeto; il tasto Stop serve per fermare il tappeto.
- 3.2 SPEED"+": tasto velocità +; premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità aumenterà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità aumenta costantemente.
- 3.3 SPEED"-": tasto velocità -; premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità diminuirà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità diminuisce costantemente.
- 3.4 "INC +": aumenta il livello di inclinazione.
- 3.5 "INC-": diminuisce il livello di inclinazione.
- 3.6 MODE: tasto mode, per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie.
- 3.7 Bluetooth per collegare il proprio dispositivo MP3 ed ascoltare la musica.
- 3.8 Tasti rapidi velocità: 3 km/h
- 3.9 Tasti rapidi inclinazione: 3%
- 3.10 PROG: usare il tasto per scegliere il programma di allenamento:
- P01-P24 programmi pre-impostati
- HR1-HR2-HR3 programmi a controllo battito cardiaco
- FAT test calcolo massa grassa corporea

**4. PARTENZA RAPIDA (MODALITA' MANUALE)**

- 4.1 Portare il tasto di accensione in posizione ON e inserire correttamente la chiave di sicurezza.
- 4.2 Premere il tasto "START", dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l'attrezzo partirà ad una velocità di 1 km/h.
- 4.3 Ad attrezzo in funzione, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare la velocità di allenamento desiderata e i tasti "INC + INC-" per regolare l'inclinazione.

**5. DURANTE L'ALLENAMENTO**

- 5.1 "Speed -" premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa;
- 5.2 "Speed +" premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa;
- 5.3 "Stop" serve per fermare il tappeto;
- 5.4 Premere i tasti di inclinazione per regolare il livello del piano di corsa;
- 5.5 Per rilevare il battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse e tenerle appoggiate per almeno 5 secondi.

**6. PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI**

No	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8



# ISTRUZIONI D'USO

5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

No	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.	veloc.	inclinaz.
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. PROGRAMMI HRC

6.1 Ad attrezzo fermo premere il tasto "PROG" per scegliere "HR1 or HR2 or HR3.

Premere il tasto "START" per iniziare.

Programma "HR1": velocità massima 8.0km/h, età 30/default, pulsazioni 124

Programma "HR2": velocità massima 9.0km/h, età 30/default, pulsazioni rate 143

Programma "HR3": velocità massima 10.0km/h, età 30/default, pulsazioni 162

6.2 Usare il tasto Mode per impostare la propria età, la finestra speed mostrerà 30, premendo il tasto inclinazione potrete impostare la vostra età da 15 a 80 anni.

6.3 Dopo aver impostato l'età, premere il tasto Mode. Il sistema suggerirà un target di battito cardiaco. È solo un valore di riferimento. Regolate il target di battito cardiaco a seconda della vostra preparazione fisica, da 86 a 179 battiti al minuto.

6.4 Dopo aver impostato età e battito cardiaco, premere il tasto per inserire il tempo di allenamento. La finestra Time mostrerà 10:00. Usare il tasto inclinazione o il tasto velocità per impostare il tempo di allenamento da 5 a 99 minuti.

6.5 Premere il tasto Mode per pausa o il tasto Start per iniziare.

6.6 Durante i programmi HRC, inclinazione e velocità verranno modificate automaticamente dal computer, in modo da mantenere costante il battito cardiaco impostato.

6.7 I programmi HRC sono così composti: 1° minuto riscaldamento, dopo il primo minuto il sistema regola la velocità di 0.5km/h alla volta fino a raggiungere il target impostato. Una volta impostata la velocità, se il target di battito cardiaco non è ancora stato raggiunto, il sistema aumenta il livello di inclinazione. Se il vostro battito cardiaco supera il target, il sistema automaticamente diminuirà velocità e inclinazione.

**NOTA: I programmi HRC funzionano solo se indossate la fascia cardio.**

Program HP1				Program HP2				Program HP3			
Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)		
	Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

**7 7. BODY FAT**

- 8 7.1 Premere il tasto “program” fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto “mode” e le finestre visualizzeranno “F-1, F-2, F-3, F-4, F-5”.
- 9 (F-1=sexso, F-2=età, F-3=altezza, F-4=peso, F-5=risultato del test).
- 10 Premere i tasti “Speed+” “Speed-“ per inserire i vostri valori corrispondenti alle funzioni da “F-1 a F-4” sopra elencate. Premere poi il tasto “mode”, la finestra mostrerà “F-5”, posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse per 2-3 secondi e comparirà il risultato della rilevazione della massa grassa.
- 11 La massa grassa ottimale è da 20 a 25 range, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

F-1	SESSO	1-UOMO	2-DONNA
F-2	ETA'	10-99	
F-3	ALTEZZA	100-200	
F-4	PESO	20-150	
F-5	MASSA GRASSA	≤19	Sottopeso
		=(20---24)	Normale
		=(25---29)	sovrappeso
		≥30	obesità

**8. Chiave di sicurezza**

In qualsiasi situazione tirare il cavo della chiave di sicurezza per estrarla e fermare il motore.

**9. Risparmio energetico**

Se l'attrezzo non viene usato per 10 minuti entra in modalità risparmio energetico. Premere un tasto qualsiasi per riattivarlo.

**10. Funzione MP3.**

Potete ascoltare la vostra musica preferita collegando il vostro dispositivo MP3 tramite la funzione Bluetooth.

**POSSIBILI ERRORI – CODICI, CAUSE E SOLUZIONI**

PROBLEMA	POSSIBILI CAUSE	RIMEDIO
Il tapis roulant non si avvia	Il cavo di alimentazione non è inserito	Inserire il cavo di alimentazione
	L'interruttore di accensione/spegnimento non è	Posizionare l'interruttore On/Off su On
	Il fusibile della casa è saltato	Controllare i fusibili della casa
	Il cavo del tirante destro è tranciato in alto o in basso.	Controllare il collegamento dei cavi secondo le istruzioni di montaggio
	La chiave di sicurezza dell'arresto di emergenza	Rimuovere e riposizionare la chiave di sicurezza
	Il fusibile del dispositivo è difettoso	Sostituire il fusibile del dispositivo
	Il cavo di collegamento tra il controller e la console si è staccato dal controller.	Controllare il collegamento della spina sulla centralina nel vano motore
	Il trasformatore non è collegato correttamente o è difettoso	Controllare il trasformatore nel vano motore e, se necessario, sostituirlo.
Il tapis roulant si ferma improvvisamente	Il motore si spegne per sovraccarico	Controllare la lubrificazione e la tensione del tappeto di scorrimento come descritto nelle istruzioni di montaggio.
	Problema di elettronica	Controllare l'alimentazione come descritto sopra

Il tapis roulant va a scatti durante la corsa	Il tappetino di corsa è troppo largo e scivola	Regolare la tensione del tappeto di scorrimento come descritto nelle istruzioni di montaggio.
Il tapis roulant non funziona in modo centralizzato	Il tapis roulant non è allineato correttamente	Centrare il tappeto di scorrimento come descritto nelle istruzioni di montaggio.
Il tapis roulant cigola senza carico (senza corridore)	La cinghia di trasmissione del motore non scorre centrata sulla puleggia del tendicinghia anteriore	Allineare la cinghia di trasmissione
	Cinghia di trasmissione difettosa	Sostituire la cinghia di trasmissione
	Puleggia tendicinghia anteriore difettosa	Sostituire la puleggia folle anteriore
	Puleggia tendicinghia posteriore difettosa	Sostituire la puleggia folle posteriore
Il tapis roulant cigola sotto carico (con corridore)	Il tapis roulant non si adatta alle irregolarità del pavimento	Regolazione dei piedini regolabili sul telaio anteriore
	Il piano di scorrimento si è allentato	Riavvitare il ponte di corsa
	Elementi di smorzamento usurati	Sostituire gli elementi di smorzamento
	Ponte di corsa rotto	Sostituire il ponte di corsa
Messaggio di errore sul display <b>E-01</b>	Computer difettoso	Sostituire la console
	Trasformatore difettoso	Sostituire il trasformatore nel vano motore
	Controller difettoso	Sostituire il controller nel vano motore

<b>PROBLEMA</b>	<b>POSSIBILI CAUSE</b>	<b>RIMEDIO</b>
Messaggio di errore sul display <b>E-02</b>	Cavo di collegamento al motore difettoso o allentato	Controllare il cavo di collegamento del motore nel vano motore
	Motore sovraccarico	Controllare la lubrificazione e la tensione del tappeto di scorrimento; escludere altre cause che potrebbero frenare il nastro, come rulli difettosi o oggetti estranei.
	Motore difettoso	Sostituire il motore
	Controller difettoso	Controllare il cavo di collegamento tra il motore e il controller nel vano motore. Se necessario, sostituire il controller
Messaggio di errore sul display <b>E-03</b>	Il sensore di velocità non è allineato correttamente	Controllare l'allineamento del sensore di velocità sul motore nel vano motore
	Sensore di velocità difettoso	Sostituire il sensore di velocità
	Il sensore di velocità non è collegato correttamente al controller	Controllare il cavo di collegamento tra il sensore di velocità e la centralina nel vano motore.
	Controller difettoso	Sostituire il controller nel vano motore
Messaggio di errore sul display <b>E-04</b>	Tensione d'ingresso troppo alta	Impostare la tensione su 220V
	Motore difettoso	Sostituire il motore
	Controller difettoso	Sostituire il controller nel vano motore
Messaggio di errore sul display <b>E-05</b>	Corrente di alimentazione troppo alta	Impostazione della corrente di alimentazione
	Motore o battistrada bloccato	Rimuovere l'ostruzione
	Controller difettoso	Sostituire il controller nel vano motore
Messaggio di errore sul display <b>E-06</b>	Tensione d'ingresso troppo bassa	Controllare se l'alimentazione è interessata i
	Controller difettoso	Sostituire il controller nel vano motore
	La chiave di sicurezza dell'arresto di emergenza non è posizionata correttamente sulla console.	Rimuovere e riposizionare la chiave di sicurezza dell'arresto di emergenza

Messaggio di errore sul display <b>E-07</b>	Interruttore di arresto di emergenza sulla console difettoso	Sostituire la console
La miccia della casa si spegne	sono in funzione diversi elettrodomestici ad alta	Spegnere gli altri elettrodomestici
	Interruttore on-off difettoso	Sostituire l'interruttore
	Cortocircuito dovuto a un cavo difettoso	Controllare i cavi nel vano motore e sostituirli se necessario
	Motore difettoso	Sostituire il motore
Nessun display della frequenza cardiaca	Il cavo Hand Pulse non è collegato correttamente	Controllare il collegamento del cavo con la console
	Sensori del polso della mano difettosi	Sostituire i sensori del polso della mano
	Circuito della console difettoso	Sostituire la console
	I sensori della fascia toracica non trasmettono il	Inumidire bene i sensori
	Batteria della fascia toracica scarica	Sostituire la batteria
	Fascia toracica difettosa	Sostituire la fascia toracica
	fascia toracica codificata	Utilizzare la fascia toracica senza codifica

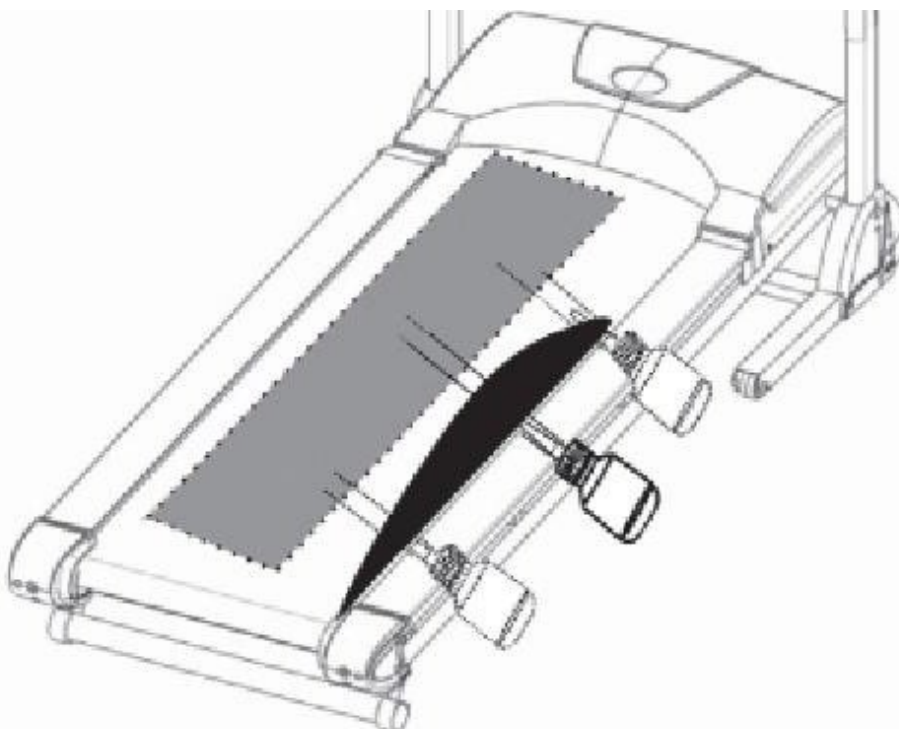
## LUBRIFICAZIONE

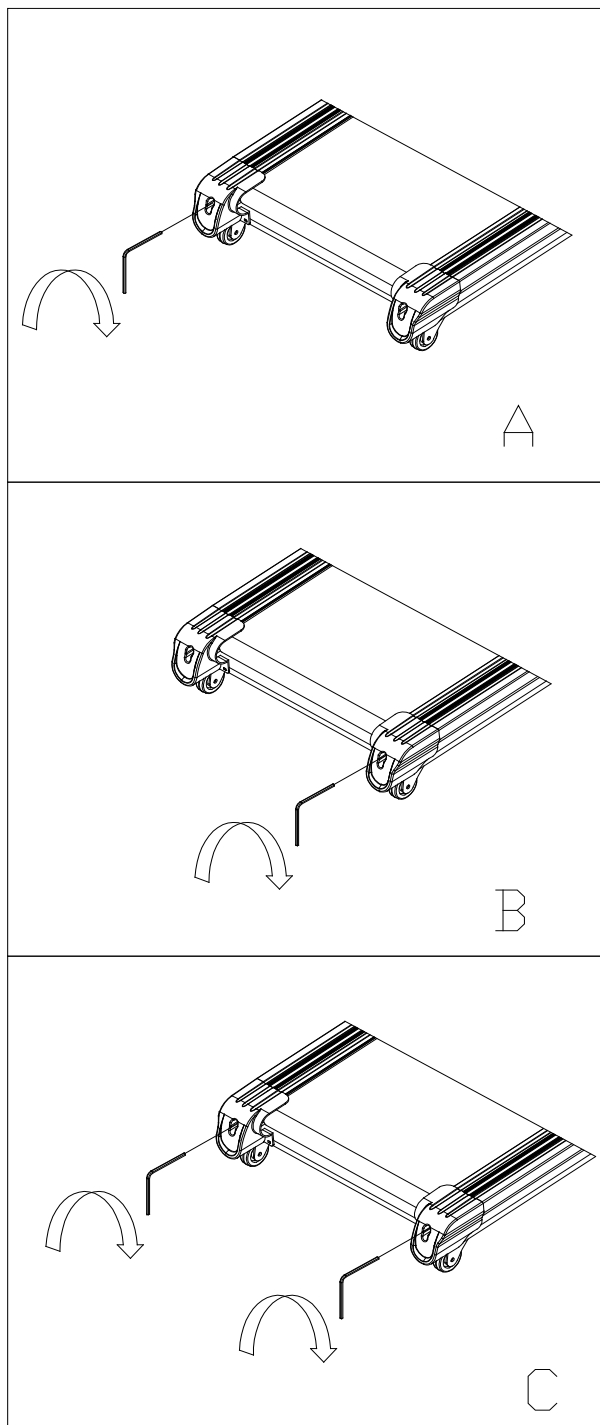
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale.

Ogni 30-40 giorni controllate la lubrificazione del tappeto: alzate i lati del nastro di corsa e tastate la superficie della tavola di corsa con le dita. Se avvertite tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

Qualora la superficie risulti secca, procedere con la lubrificazione, come segue:

- usare solo olio silconico, vasellina o paraffina;
  - applicare il lubrificante sotto il nastro di corsa sollevandolo di qualche centimetro;
  - ripetere l'operazione dall'altro lato;
- Accendere l'attrezzo senza salirci sopra e far girare il nastro di corsa alla velocità minima per 5 minuti.



**NASTRO DI CORSA**

**TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA**

Nel caso in cui il nastro di corsa dovesse scivolare o non rispondere bene all'appoggio dei piedi durante la corsa è necessario aumentarne la tensione.

**AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA**

Girare il bullone posteriore sinistro di 1/4 di giro in senso orario.

Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio. Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.

Fate attenzione a non tensionare troppo il nastro di corsa perché potreste creare una eccessiva pressione delle sfere dei rulli.

Per diminuire la tensione del nastro di corsa girare entrambi i bulloni in senso antiorario e per lo stesso numero di volte.

**CENTRARE IL NASTRO DI CORSA**

Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema da solo quando nessuno è sopra. Se la cosa persiste ci sarà pertanto bisogno di un intervento manuale.

Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra e aumentare la velocità fino a quando si raggiungono i 6 km/h.

1. Controllare se il nastro ha la tendenza ad andare a destra o a sinistra.

Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità massima e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola



diadora

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**

Greenfit Srl, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

[assistenza@greenfitspa.it](mailto:assistenza@greenfitspa.it)