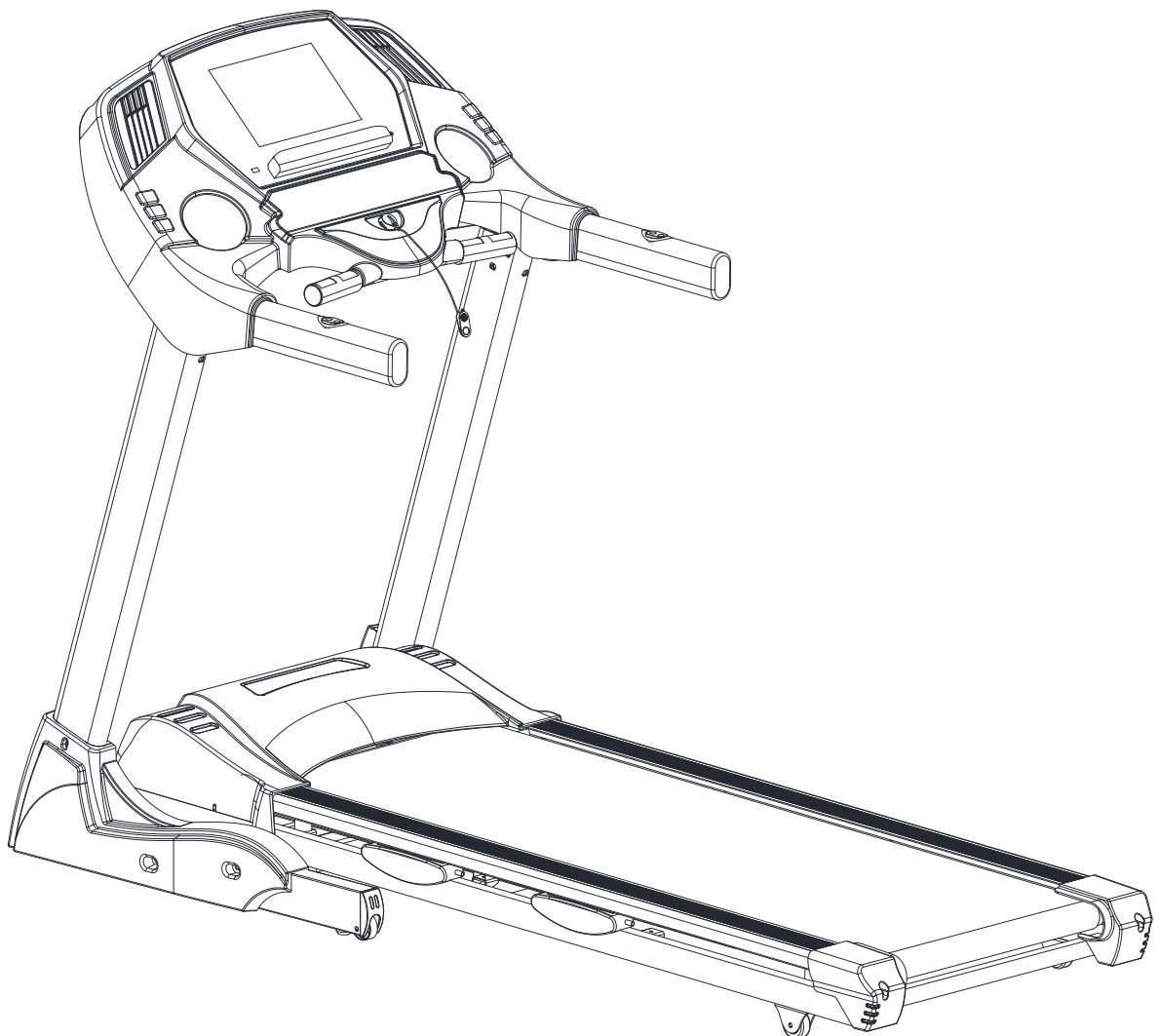


EXESS 14.6

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 150 kg

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere accuratamente tutto il manuale prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzo
2. Usare l'attrezzo solo come indicato nel manuale
3. Controllare che tutte le viti e i bulloni siano stretti correttamente prima di utilizzare l'attrezzo
4. Tenere le mani lontane dai meccanismi in movimento
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla portata dell'attrezzo. Non lasciare mai i bambini da soli con l'attrezzo.
6. Prima di iniziare l'allenamento effettuare il corretto riscaldamento (stretching)
7. Prima dell'allenamento controllare che tutte le parti dell'attrezzo siano correttamente assemblate
8. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta
9. In caso di malessere, nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, smettere immediatamente l'allenamento e consultare subito un medico.
10. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita e piana. Non usare l'attrezzo vicino all'acqua o all'esterno.
11. Durante l'allenamento indossare sempre vestiti appropriati, che non si possano impigliare nell'attrezzo. Non utilizzare l'attrezzo scalzi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica.
12. Tenere gli oggetti taglienti lontano dall'attrezzo.
13. Le persone disabili devono utilizzare l'attrezzo accompagnati da una persona qualificata o dal proprio medico
14. Non utilizzare mai l'attrezzo se questo non sta funzionando nella maniera corretta
15. In caso di rotture, contattare il nostro centro assistenza e riparare l'attrezzo solo con pezzi di ricambio originali.
16. pulire periodicamente l'attrezzo utilizzando un panno morbido e asciutto. Non utilizzare solventi o detersivi o liquidi per la pulizia.
17. Prima di iniziare ad assemblare l'attrezzo, aprire tutte le scatole e leggere il manuale delle istruzioni.
18. Non è un attrezzo ad uso terapeutico.

ATTENZIONE: prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. E' particolarmente importante per gli utilizzatori con problemi di salute già esistenti.

SERVIZIO ASSISTENZA: in caso di rotture, danneggiamenti o pezzi mancanti, vi preghiamo di contattare il nostro centro assistenza per l'invio dei ricambi originali. Nel frattempo l'attrezzo non deve essere utilizzato..

Ulteriori indicazioni di sicurezza:

1. Assemblare e adoperare l'attrezzo su una superficie solida e piana. Lasciare sempre il passaggio libero di un metro intorno all'attrezzo stesso.
2. Inserire la chiave di sicurezza agganciando l'altra estremità ai propri indumenti. Nel caso ci sia bisogno di fermare il motore velocemente, tirare semplicemente il filo della chiave di sicurezza e sganciarla dalla console; il tappeto si fermerà immediatamente. Per ripartire con l'allenamento, inserire nuovamente la chiave di sicurezza nella console.
3. Se la corda è danneggiata, contattare il nostro centro assistenza.
4. Rimuovere la chiave di sicurezza e riporla in un posto sicuro quando l'attrezzo non è in uso. Tenere la chiave di sicurezza lontano dalla portata dei bambini.
5. Indossare abbigliamento adeguato e scarpe adatte ad un allenamento. Non indossare scarpe slacciate o vestiti con lacci pendenti o scarpe con suola di cuoio.
6. Tenere tutti i vestiti coi lacci pendenti e gli asciugamani lontano dal nastro di corsa, in quanto il tappeto non riesce a fermarsi immediatamente se un oggetto si incastra in una delle sue parti. Se un qualsiasi oggetto dovesse rimanere incastrato, spegnere immediatamente l'unità.
7. Procedere con cautela quando si inizia o si termina l'allenamento. Usare il corrimano quando possibile. Tenersi stretti al corrimano quando si sta correndo a una velocità molto bassa. Non scendere dal tapis roulant mentre è in funzione.
8. Appoggiare entrambi i piedi sulle bande laterali, mettere in funzione il tappeto e, solo quando il nastro di corsa gira ad una velocità bassa ma costante, salire sul nastro di corsa con un piede dopo l'altro.
9. Non tentare di voltarsi mentre ci si è posizionati nel tapis roulant e questo è in funzione. Tenere il viso e le mani rivolti in avanti per tutto il tempo.
10. Mai mettere in funzione l'apparecchio mentre qualcuno è sopra.
11. Non oscillare o saltare sopra il tapis roulant.
12. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
13. Il tapis roulant è solo per un uso domestico. Non tentare di riparare il tappeto senza aver prima consultato il nostro centro assistenza.
14. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
15. I bambini devono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di una persona adulta.















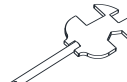
SICUREZZA ELETTRICA: non utilizzare prolunghe, inserire il cavo di alimentazione direttamente nella presa elettrica.

IMPORTANTE: Non modificare il cavo di alimentazione in dotazione con il tapis roulant. Se non si riesce ad attaccare con la presa, allora avvalersi di una presa adatta installata da un qualificato tecnico.

SOVRACCARICO DI CORRENTE: questo attrezzo è dotato di una protezione contro gli sbalzi di corrente. Nel caso ci sia un sovratensionamento l'attrezzo si spegnerà in automatico. Il tasto di riavvio è posto in basso rispetto alla schermata del computer. Se l'attrezzo si dovesse spegnere, posizionare il pulsante di on-off nella posizione di off e poi premere il tasto di riavvio.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

LISTA PARTI PRESENTI ALL'INTERNO DELL'IMBALLO

 1	 5	 15	 16	 30
 40	 49	 50	 77	 87
 94	 100	 101	 102	 103

PARTI NECESSARIE PER IL MONTAGGIO:

NR.	DESC.	SPEC.	QTA'	NR.	DESC.	SPEC.	QTA'
1	Telaio principale		1	5	Computer		1
15	Bullone a testa esagonale	M10*60	4	16	Bullone a testa esagonale	M10*20	10
30	Vite a croce	ST4*15	6	40	Rondella dentellata interna	∅ 10*1	16
49	Cover base sinistra		1	50	Cover base destra		1
77	Chiave di sicurezza		1	78	Cavo di alimentazione		1
94	Olio lubrificante		1	100	Cavo MP3		1
101	Chiave inglese	5#	1	102	Chiave inglese	6#	1
103	Chiave inglese a croce	13 14 15	1				

Utensili:

Chiave inglese 5mm 5# 1pz

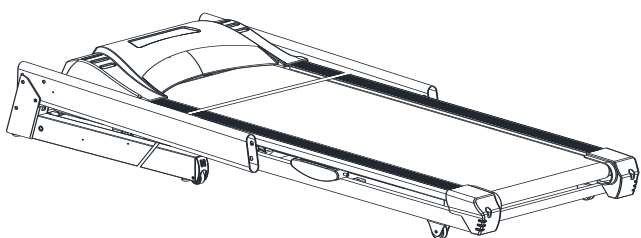
Chiave inglese 6mm 6# 1pz

Chiave inglese a croce 13 14 15 1pz

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

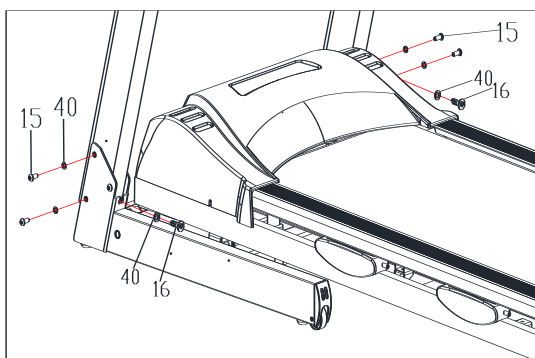
Note: non inserire il cavo di alimentazione fino al termine del montaggio.

PASSO 1 :



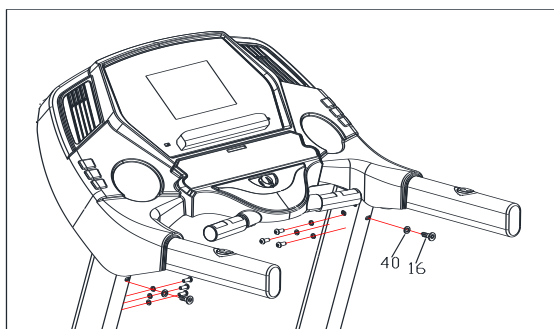
Estrarre il telaio principale dall'imballo e appoggiarlo su una superficie liscia e piana.

PASSO 2:



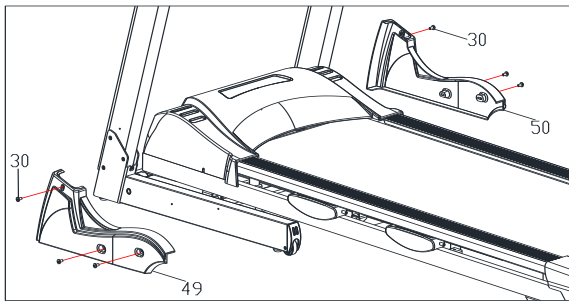
Usare l'utensile (102) per bloccare il bullone a testa esagonale (15), la rondella dentata interna (40) e il bullone a testa esagonale (16) nel telaio dei montanti e nel telaio di base; non stringere totalmente la bulloneria.

PASSO 3:



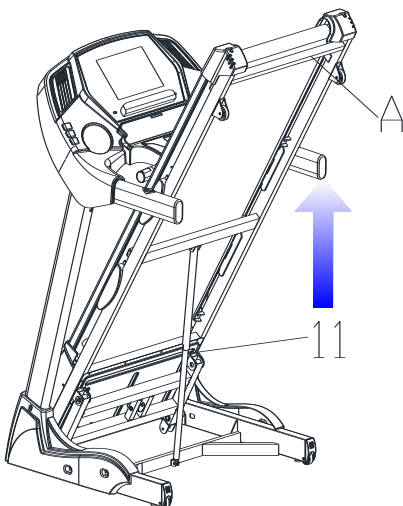
Usare l'utensile (102) per bloccare la rondella dentata interna (40) e il bullone cilindrico a testa esagonale (16) nel telaio dei montanti e nel telaio della console; non stringere totalmente la bulloneria.

PASSO 4:



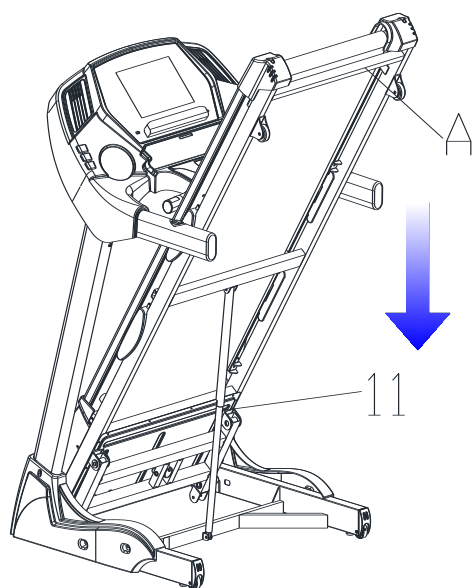
Bloccare saldamente tutte le viti dei montanti, fissare la cover della base sinistra (49) e la cover della base destra nella base del telaio, usando l'utensile (103) per bloccare le viti a croce (30).

PASSO 5:



Per chiudere il tappeto, sollevare il piano di corsa tenendo una mano in direzione della freccia A, spingere verso l'alto fino a quando non si sente il suono di chiusura della molla a gas (11).

PASSO 6:



Per aprire il tappeto tenere una mano in posizione A, con il piede premere il pistone con la molla a gas (11), fare pressione con mano in posizione A e quindi lasciar andare il piano di corsa che scenderà lentamente fino a toccare terra.

NOTA: per motivi di sicurezza, verificare che tutta la bulloneria sia fissata e ben stretta.



➤ Display LCD :

1. **Tasti** : START ,STOP ,PROGRAM ,MODE ,SPEED+/- ,INCLINE+/-, tasti di selezione rapida velocità, tasti di selezione rapida inclinazione, Volume+/-, tasti musica canzone precedente e successiva, pulsante pausa/avvio musica.

2. FUNZIONI TASTIERA :

A "PROGRAM" tasto di selezione programmi, programmi utente 1-5 e test body FAT (ad attrezzo fermo).

B "MODE" Premere il tasto per selezionare il programma manuale: conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie.

C "START" premere START per iniziare l' allenamento.

D "STOP" premere STOP per fermare l' allenamento.

E "SPEED+" e "SPEED -" ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare la velocità e i parametri.

F "INCLINE+" e "INCLINE-" ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare l' inclinazione del piano di corsa e i parametri.

G Quick speed tasti rapidi di selezione velocità 4, 8, 12, 16 km/h.

H Quick incline tasti rapidi di selezione livello di inclinazione "4 8 12 16" .

I Volume+ premere il tasto per aumentare il volume della musica.

J Volume- premere il tasto per diminuire il volume della musica.

K Tasto canzone verso l' alto: premere il tasto per tornare alla canzone precedente.

L Tasto canzone verso il basso: premere il tasto per passare alla canzone successiva.

M Music start/pause premere il tasto per mettere in pausa una canzone; premerlo nuovamente per far ripartire la canzone.

➤ **Chiave di sicurezza**

➤ Quando si toglie la chiave di sicurezza, il nastro di corsa si ferma velocemente e tutti i dati di allenamento vengono azzerati. Il computer mosterà E07. Inserire nuovamente la chiave di sicurezza nell' apposito foro della console, quindi il tapis roulant tornerà nello stato di avvio / pronto.

➤ **Programmi manuali**

NOTE:

Nei programmi manuali solo uno dei valori tra DISTANZA, CALORIE e TEMPO può essere impostato come obiettivo di allenamento con conto alla rovescia; gli altri valori verranno conteggiati normalmente. Il valore impostato come obiettivo di allenamento effettuerà un conto alla rovescia fino a raggiungere il valore zero, il programma terminerà, il nastro di corsa rallenterà fino a fermarsi.

PASSO 1: inserire la chiave di sicurezza nell' apposito alloggiamento sulla console; il tappeto sarà pronto per essere utilizzato e il computer mosterà la scritta MANUAL nella finestra SCAN.

PASSO 2: Premere il tasto MODE per entrare nella modalità di conto alla rovescia. La finestra del tempo mostrerà "15:00", premere "SPEED+" o "SPEED-" per impostare il tempo di allenamento, con un range: 5 : 00—99 : 00 minuti.

Se non volete impostare un obiettivo di tempo, premere nuovamente il tasto MODE per passare alla funzione successiva, ovvero la modalità conto alla rovescia della distanza. La finestra della distanza mostrerà "1.0", premere "SPEED+" o "SPEED-" per impostare la distanza da percorrere, con un range: 0.5—99.9.

Se non volete impostare un obiettivo di distanza, premere nuovamente il tasto MODE per passare alla funzione successiva, ovvero la modalità CALORIE. La finestra delle calorie mostrerà "50", premere "SPEED+" o "SPEED-" per impostare le calorie da bruciare, con un range: 10—999.

PASSO 3: Se è necessario riprendere la selezione di DISTANZA, CALORIE e TEMPO in conto alla rovescia, premere nuovamente il pulsante MODE per riavviare l'impostazione manuale del programma.

PASSO 4: Dopo aver terminato l'impostazione del conto alla rovescia per l'allenamento, premere il pulsante START e il nastro di corsa si muoverà dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

PASSO 5: durante il programma premere "SPEED+/-" per regolare la velocità e INCLINE+/- per regolare l' inclinazione.

PASSO 6: Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento o estrarre la chiave di sicurezza dalla sua posizione per spegnere il computer. Premere il pulsante STOP per mettere in pausa il programma; se si desidera riprendere il programma, premere il pulsante START e tutti i dati precedenti riprenderanno il conteggio, il nastro di corsa si muoverà dopo un conto alla rovescia di 4 secondi.

➤ Programmi pre-impostati

NOTE:

Tutti i programmi pre-impostati sono composti da 20 segmenti basati sul tempo; la velocità e l' inclinazione sono pre-impostate per ogni segmento. Il tempo di ogni segmento viene determinato dal tempo di allenamento impostato diviso 20.

PASSO 1: inserire la chiave di sicurezza nell' apposito alloggiamento sulla console; il tappeto sarà pronto per essere utilizzato e il computer mosterà la scritta MANUAL nella finestra SCAN.

PASSO 2: Premere il tasto PROGRAM per scegliere uno degli 80 programmi pre-impostati o la funzione BODY FAT. Una volta scelto il programma, premere PROGRAM per confermare.

➤ Funzione frequenza cardiaca

Appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse e tenerli premuti almeno per 30 secondi; il monitor visualizzerà il vostro battito cardiaco. Non si tratta di un valore medico, bensì un valore di riferimento per il vostro allenamento.

➤ Visualizzazione e impostazione dei parametri

	Iniziale	Impostazione e del valore iniziale	Intervallo di impostazione	Impostazione visualizzata
Prog. Tempo (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Velocità (km/h)	0.0	1.0	1.0-22.0	0.0-22.0
Inclinazione (%)	0.0	0	0-20%	0-20%
Distanza (km)	0.0	1.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
Calorie (Cal.)	0	50	10-999	0-999
Modalità Tempo (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59

➤ TABELLA PROGRAMMI

- Tutti i programmi pre-impostati sono composti da 20 segmenti basati sul tempo; la velocità e l' inclinazione sono pre-impostate per ogni segmento. Il tempo di ogni segmento viene determinato dal tempo di allenamento impostato diviso 20.

PROG. \ TEMPO		Tempo impostato/20 intervalli=durata di ogni intervallo																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCITÀ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINAZ.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VELOCITÀ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINAZ.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VELOCITÀ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINAZ.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	VELOCITÀ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINAZ.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VELOCITÀ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINAZ.	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	VELOCITÀ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINAZ.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VELOCITÀ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINAZ.	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VELOCITÀ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINAZ.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VELOCITÀ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINAZ.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VELOCITÀ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINAZ.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VELOCITÀ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINAZ.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0

P12	VELOCITÀ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINAZ.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VELOCITÀ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAZ.	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VELOCITÀ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZ.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VELOCITÀ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZ.	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VELOCITÀ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZ.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VELOCITÀ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZ.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCITÀ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZ.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCITÀ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZ.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VELOCITÀ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZ.	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VELOCITÀ	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINAZ.	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VELOCITÀ	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINAZ.	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VELOCITÀ	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINAZ.	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VELOCITÀ	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINAZ.	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VELOCITÀ	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINAZ.	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VELOCITÀ	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINAZ.	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	VELOCITÀ	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINAZ.	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VELOCITÀ	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINAZ.	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VELOCITÀ	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINAZ.	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	VELOCITÀ	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINAZ.	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	VELOCITÀ	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINAZ.	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VELOCITÀ	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINAZ.	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VELOCITÀ	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7

	INCLINAZ.	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VELOCITÀ	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINAZ.	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VELOCITÀ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZ.	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	VELOCITÀ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINAZ.	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VELOCITÀ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZ.	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VELOCITÀ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZ.	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VELOCITÀ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZ.	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VELOCITÀ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZ.	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VELOCITÀ	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINAZ.	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	VELOCITÀ	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINAZ.	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VELOCITÀ	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINAZ.	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VELOCITÀ	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINAZ.	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VELOCITÀ	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINAZ.	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VELOCITÀ	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINAZ.	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VELOCITÀ	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINAZ.	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VELOCITÀ	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINAZ.	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VELOCITÀ	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINAZ.	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	VELOCITÀ	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINAZ.	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	VELOCITÀ	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINAZ.	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VELOCITÀ	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINAZ.	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCITÀ	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3

	INCLINAZ.	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VELOCITÀ	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZ.	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VELOCITÀ	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZ.	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VELOCITÀ	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINAZ.	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VELOCITÀ	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZ.	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VELOCITÀ	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZ.	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VELOCITÀ	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZ.	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VELOCITÀ	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZ.	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	VELOCITÀ	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	INCLINAZ.	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	VELOCITÀ	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	INCLINAZ.	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	VELOCITÀ	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	INCLINAZ.	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	VELOCITÀ	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	INCLINAZ.	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	VELOCITÀ	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	INCLINAZ.	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	VELOCITÀ	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	INCLINAZ.	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	VELOCITÀ	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	INCLINAZ.	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	VELOCITÀ	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	INCLINAZ.	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	VELOCITÀ	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	INCLINAZ.	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	VELOCITÀ	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	INCLINAZ.	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	VELOCITÀ	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	INCLINAZ.	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	VELOCITÀ	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	INCLINAZ.	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2

P73	VELOCITÀ	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	INCLINAZ.	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	VELOCITÀ	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	INCLINAZ.	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	VELOCITÀ	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLINAZ.	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	VELOCITÀ	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLINAZ.	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	VELOCITÀ	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	INCLINAZ.	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	VELOCITÀ	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	INCLINAZ.	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P79	VELOCITÀ	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	INCLINAZ.	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	VELOCITÀ	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	INCLINAZ.	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

➤ Programmi utente

Tra gli 80 programmi pre-impostati ci sono anche 5 programmi personalizzabili dall' utente: U1, U2, U3, U4, U5.

1. In modalità programma manuale, premere il tasto PROGRAM continuamente fino ad arrivare a U1-U5. Premere il tasto MODE per impostare la velocità e l' inclinazione su un totale di 10 intervalli.
2. Ad attrezzo pronto, premere il tasto PROGRAM continuamente fino ad arrivare a U1-U5, impostare il tempo di allenamento e premere il tasto start.

➤ Programmi HRC con funzione controllo battito cardiaco

1. Continuare a premere il tasto PROGRAM fino alla selezione dei programmi HR1 / HR2 / HR3, l' età impostata di default e l' obiettivo di battito cardiaco è di 30 anni. Premere il tasto MODE, la finestra del tempo mostrerà AG :30, premere "INCLINE▲、▼" per impostare la vostra età e la finestra della frequenza cardiaca mostrerà l' obiettivo HRC in base all' età inserita. Per regolare l' obiettivo di battito cardiaco, premere MODE di nuovo; la finestra della frequenza cardiaca lampeggerà, premere "INCLINE ▲、▼" per regolare l' obiettivo di battito cardiaco, premere infine il tasto MODE.

2. Durante l' esecuzione dei programmi HR1/HR2/HR3, la velocità e l' inclinazione possono essere regolate premendo i rispettivi tasti. Tuttavia, la velocità e l'inclinazione vengono regolate

automaticamente dal sistema per mantenere costante il valore dell' obiettivo battito cardiaco inserito.

3. Il primo minuto è una fase di riscaldamento; velocità e inclinazione possono essere regolate solo da voi e non automaticamente dal sistema. Dopo il primo minuto, la velocità aumenterà di 0,5 km/s, secondo il battito cardiaco rilevato. Quando il nastro di corsa raggiunge la velocità massima, se l' obiettivo di battito cardiaco non è ancora stato raggiunto il piano di corsa si inclinerà di 1 grado di inclinazione/s per aumentare la difficoltà di allenamento e raggiungere quindi l' obiettivo di battito cardiaco. Viceversa se il valore del battito cardiaco rilevato è maggiore dell' obiettivo di battito cardiaco, l'inclinazione verrà ridotta di 1 grado di inclinazione/s per ridurre il carico di lavoro. Quando l'inclinazione raggiunge il valore 0 e la tavola di corsa è in piano, se il battito cardiaco rilevato è ancora maggiore dell' obiettivo di battito cardiaco, la velocità verrà ridotta di 0,5 km / s per ridurre il carico di allenamento e così via fino a quando il valore del battito cardiaco raggiunge il valore dell' obiettivo di battito cardiaco impostato.

4. Dopo aver selezionato e avviato il programma di controllo della frequenza cardiaca, se il valore del battito cardiaco mostra 0 è superiore a 1 minuto, significa che c' è stata una mancata lettura della frequenza cardiaca; in questo caso la velocità e l'inclinazione vengono immediatamente ridotte al minimo.

5. La velocità massima del programma "HRC1" è 8.0 km/h. La velocità massima del programma "HRC2" è 9.0 km/h. La velocità massima del programma "HRC3" è 10.0 km/h.

HP1			HP2			HP3					
Età	Target zone (L-H)		Età	Target zone (L-H)		Età	Target zone (L-H)				
	Minimo	Default	Massim o		Minim o	Default	Massim o		Mini mo	Default	Massim o
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

NOTA: la fascia cardio deve essere appoggiata sulla pelle del torace.

TRANSMITTER BELT INSTRUCTION MANUAL

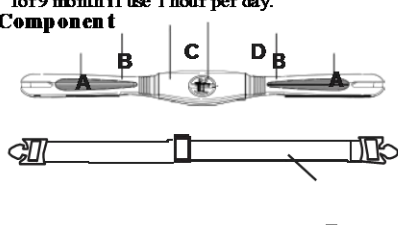
Introduction

The transmitter chest belt will detect heart rate signal, and wireless transfer the signals to the receiving terminal like pulse watch, exercise computer, etc, where will display the heart rate readout. This measurement will be accurate and good for anti-jamming. It applies low frequency for transmission and environmental-conserved materials. The water-resist design will protect it from sweat during exercise.

Feature

1. The transmission frequency is 5.3K HZ and it is compatible with POLAR.
2. The transmission distance is 85cm.
3. Battery: 1pcs CR2032. The battery will last for 9 month if use 1 hour per day.

Component

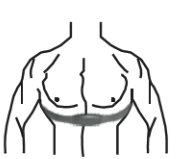


A. Sensor
B. Connection Belt
C. Transmitter
D. Battery Housing
E. Elastic Belt

How to wear the transmitter belt

Insert one end of E (Elastic Belt) into the hole of B (Connection Belt), then turn around the Elastic Belt end to right fit the hole and press the connection part. Wear the transmitter belt with C (sensor) closely touch your chest. Then insert the other end of E (Elastic Belt)

into the other hole of B (Connection Belt). Adjust the Elastic Belt to tightly wear the belt. Please note that the A position (sensor) should closely touch the right and left ventricle skin.

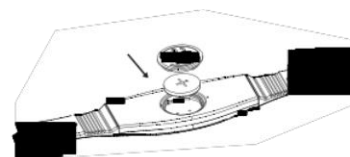


Remark: You may check as following to see if you wear the transmitter belt properly:

1. The transmitter runs parallel to the floor.
2. Both sensor closely touch the skin of the right and left ventricle.

Battery Replace

Using a suitable sized coin, unscrew the battery cover from the transmitter belt, fit the battery " +" sign facing upwards. Reseal the battery compartment with the cover and tighten.



Remark:

1. The transmitter belt may not accurately test the pulse if the chest skin is too dry. Then you may moisturize the A (Sensor) and test the pulse again.
2. The sensor may not detect the heart rate signal if the chest hair is too dense. Please wear the chest belt away from dense hair if possible.

Scaricare e allenarsi con bluetooth e APP

1. Scaricare



2. Registrazione e accesso

1). Se sei un nuovo utente, devi registrare un nuovo account e un nuovo codice, al fine di memorizzare gli allenamenti effettuati.

2). Si prega di registrarsi con la propria e-mail o numero di telefono, quindi inserire l'account e il codice FitShow registrati.

3). Collegare il telefono e il tapis roulant

1). Accendere il bluetooth, la APP cercherà il tapis roulant più vicino.

2). Selezionare più modalità: è possibile scegliere il programma di allenamento che si desidera scorrendo a sinistra e a destra, inclusa la modalità target e la modalità scena. Quindi premere il pulsante START per iniziare.

. 4. Funzionamento dell'APP del telefono cellulare che si collega al tapis roulant

1). Accendere il bluetooth sul vostro dispositivo mobile e accendere il tapis roulant.

2). Collegare la APP Fitshow al vostro dispositivo mobile

b. Premere "search appliance"

c. Quando l'icona del tapis roulant e il nome bluetooth (FS-BE9CB3) appaiono al centro dello schermo del cellulare, premere nella parte inferiore dello schermo del telefono "connecting appliance"

d. Premere il pulsante "START"

e. Il telefono cellulare mostra i parametri di allenamento del tapis roulant

➤ Programma calcolo massa grassa Body Fat :

Premere il pulsante PROGRAM, la finestra indicherà la funzione di analisi da FAT a BODY FAT. Premere il pulsante MODE per selezionare i parametri della categoria (sesso, età, altezza, peso). La finestra corrispondente può indicare F1, F2, F3, F4. Impostare i valori di ogni categoria premendo il pulsante SPEED + - per regolare il valore del parametro. Quando tutti i parametri sono impostati, premere di nuovo il pulsante MODE, la finestra corrispondente indicherà F5; quindi posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse del corrimano per 5 secondi e il risultato del calcolo della massa grassa corporea verrà visualizzato nella finestra corrispondente.

Parametri	Valore di default	Range	Note
Sesso (F1)	1 (maschio)	1—2	1=maschio 2=femmina
Età (F2)	25 anni	10—99 anni	
Altezza (F3)	170 CM	100—200 CM	
Peso (F4)	70KG	20—150KG	
Risultato (F5)	Vedi sotto		

Indice massa grassa (BMI)	Valori
<19	Sotto peso
19--26	Normale
26--30	Sovrappeso
>30	Obeso

➤ ERRORI:

ERRORE	SPIEGAZIONE	PRIMA ISPEZIONE
E1	1. Errore di connessione tra console e controller	Ricollegare i cavi
	2. Computer danneggiato	Sostituire il computer
	3. Scheda motore danneggiata	Sostituire la scheda
E2	Scheda dati danneggiata	Sostituire la scheda
E3	1. il sensore fotoelettrico non è installato correttamente	Controllare e collegarlo in modo appropriato
	2. sensore fotoelettrico danneggiato	Sostituire il sensore fotoelettrico
	3. connessione scadente tra il sensore fotoelettrico e la scheda	Controllare e collegarlo in modo appropriato
	4. Scheda dati danneggiata	Sostituire la scheda
E4	Errore di inclinazione	Inclinare totalmente il piano di corsa
E5	1. Troppo attrito nella nastro di corsa	Aggiungere olio lubrificante
	2. Scheda dati danneggiata	Sostituire la scheda
	3. Motore danneggiato	Sostituire il motore
E6	Cavi motore o motore danneggiato	Sostituire il motore

MANUTENZIONE

Un'adeguata manutenzione è molto importante per assicurare il buon funzionamento del macchinario e ridurre al minimo la difettosità.

La manutenzione impropria invece può causare danni e una minore durata del prodotto.

Ogni singola parte deve essere controllata e fissata regolarmente. Le parti logorate o difettose devono essere sostituite immediatamente.

LUBRIFICAZIONE

Il tappeto è pre-lubrificato. E' comunque raccomandato di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale. Normalmente non è necessario lubrificare il tappeto nel primo anno o nelle prime 500 ore di utilizzo.

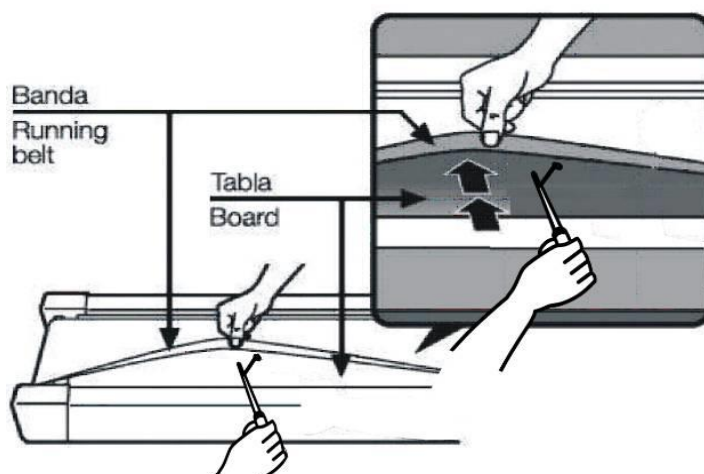
Dopo 3 mesi di utilizzo alzate i lati del tappeto e sentite la superficie interna del nastro con le mani. Se sentite umido, la lubrificazione non è necessaria.

Qualora la superficie risulti secca, fate riferimento alle istruzioni seguenti:

Usare solo olio lubrificante.

Applicare il lubrificante sul nastro:

- Posizionare il nastro in modo che il bordo sia in mezzo alla tavola.
- Alzare il nastro e spargere il prodotto nella parte interna tra il nastro e la tavola. Partire dall'inizio della tavola e percorrere il tragitto del nastro spargendo il prodotto. Ripetere il procedimento dall'altra parte del tappeto.
- Aspettare 1 minuto che il silicone si spalmi prima di usare la macchina.



REGOLAZIONE NASTRO DI CORSA

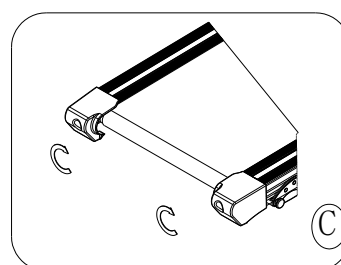
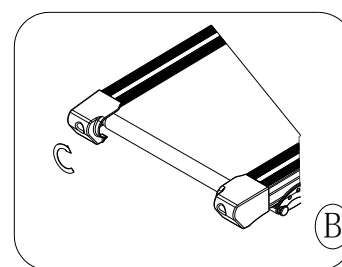
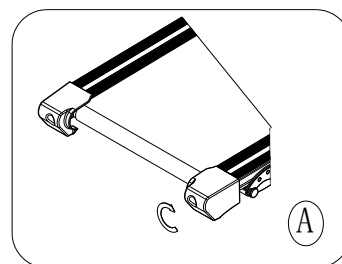
Potreste avere bisogno di sistemare il nastro di corsa durante le prime settimane di utilizzo. Tutti i nastri di corsa sono accuratamente controllati dalla fabbrica di produzione. Potrebbero comunque decentrarsi o spostarsi con l'uso dell'attrezzo.

Se il nastro di corsa tende a destra, con la chiave a brugola girare il bullone di destra in fondo al piano di corsa in senso orario di un quarto alla volta. Se il nastro di corsa continua a tendere verso destra, girare il bullone di sinistra in senso antiorario di un quarto alla volta.

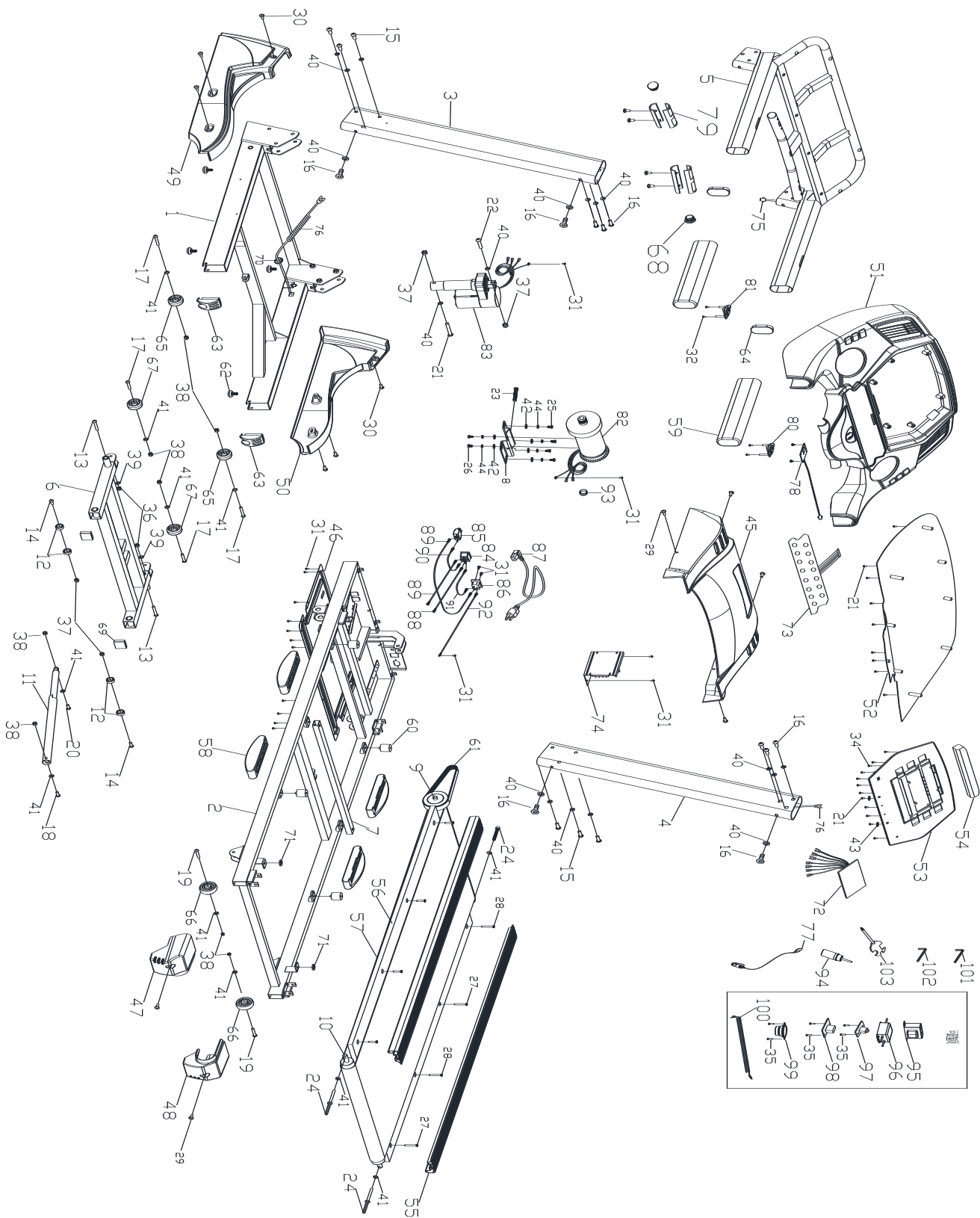
Se il nastro di corsa tende a sinistra, con la chiave a brugola girare il bullone di sinistra in senso orario di un quarto alla volta. Se il nastro di corsa continua a tendere verso sinistra, girare il bullone di destra in senso antiorario di un quarto alla volta.

Se il nastro di corsa è allentato, girare di un quarto alla volta in senso orario entrambi i bulloni in fondo al piano di corsa.

Se il nastro di corsa è troppo tirato, girare di un quarto alla volta in senso antiorario entrambi i bulloni in fondo al piano di corsa.



VISTA ESPLOSA



LISTA PARTI

NR.	DESC.	SPEC.	QTA'	NR.	DESC.	SPEC.	QTA'
1	Base telaio		1	53	Pannello		1
2	Telaio principale		1	54	Telaio IPAD		1
3	Montante sinistro		2	55	Binario laterale		2
4	Montante destro		1	56	Tavola di corsa		1
5	Telaio console		1	57	Nastro di corsa		1
6	Telaio inclinazione		1	58	Cuscinetto		4
7	Tubo tavola di corsa		1	59	Spugna corrimano		2
8	Base motore		1	60	Cuscinetto		4
9	Rullo anteriore		1	61	Cinghia motore		1
10	Rullo posteriore		1	62	Piedini regolabili		4
11	Molla a gas		1	63	Tappo ruote di trasporto		2
12	Distanziale del cuscinetto		4	64	Tappo ovale per tubo interno		2
13	Bullone a testa esagonale	M12*140	2	65	Ruota di movimentazione		2
14	Bullone a testa esagonale	M10*65	2	66	Ruota di movimentazione		2
15	Bullone a testa esagonale	M10*60	6	67	Ruote di trasporto		2
16	Bullone a testa esagonale	M10*20	10	68	Tappo binario		2
17	Bullone a testa esagonale	M8*50	4	69	Tappo per tubo interno quadrato		2
18	Bullone a testa esagonale	M8*45	1	70	Tappo protezione anello		1
19	Bullone a testa esagonale	M8*40	2	71	Rondella in gomma		6
20	Bullone a testa esagonale	M8*25	1	72	Console		1
21	Bullone a testa esagonale	M10*110	1	73	Tastiera		1
22	Bullone a testa esagonale	M10*45	1	74	Controller		1
23	Bullone a testa esagonale	M8*75	1	75	Cavo segnale superiore		1
24	Vite esagonale	M8*65	3	76	Cavo segnale inferiore		1
25	Vite esagonale	M8*15	4	77	Chiave di sicurezza		1
26	Vite esagonale	M8*12	2	78	Sensore chiave di sicurezza		1
27	Vite esagonale a testa piatta	M8*30	4	79	Hand Pulse		1
28	Vite esagonale a testa piatta	M8*25	4	80	Tasto rapido velocità		1
29	Vite	M5*10	6	81	Tasto rapido inclinazione		1
30	Vite autofilettante	ST4*15	6	82	Motore		1

31	Vite autofilettante	ST4*12	19	83	Motore inclinazione		2
32	Vite autofilettante	ST4*65	4	84	Interruttore		1
33	Vite autofilettante	ST4*15	24	85	Interruttore		1
34	Vite autofilettante	ST2.9*9.5	8	86	Presa di corrente		1
35	Vite autofilettante	ST2.5*8	10	87	Cavo di alimentazione		1
36	Dado esagonale	M12	2	88	Cavo singolo blu		1
37	Dado esagonale	M10	4	89	Cavo singolo marrone		2
38	Dado esagonale	M8	8	90	Cavo singolo marrone		1
39	Rondella dentellata interna	∅ 12.5*1	2	91	Cavo singolo blu		1
40	Rondella dentellata interna	∅ 10*1	2	92	Messa a terra		1
41	Rondella dentellata interna	∅ 8*1	13	93	Anello magnetico		1
42	Rondella piatta	∅ 20*∅ 8.5*1	6	94	Olio lubrificante		1
43	Rondella piatta	∅ 18*∅ 5*1	2	95	Induttore		1
44	Rondella di chiusura elastica	∅ 8	6	96	Filtro		1
45	Cover motore		1	97	MP3		1
46	Cover inferiore		1	98	USB		1
47	Tappo terminale sinistro		1	99	Speaker		2
48	Tappo terminale destro		1	100	Cavo MP3		1
49	Cover base sinistra		1	101	Chiave inglese	5#	1
50	Cover base destra		1	102	Chiave inglese	6#	1
51	Cover superiore computer		1	103	Chiave inglese a croce	13 14 15	1
52	Cover inferiore computer		1				

STRETCHING ROUTINE

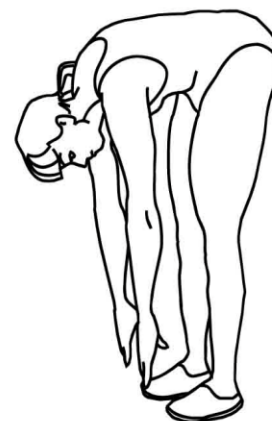
Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

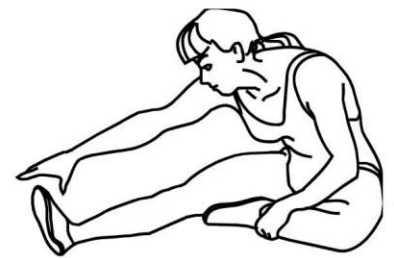
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



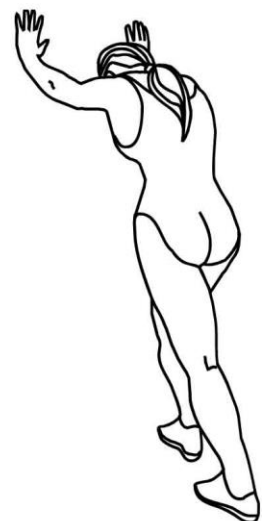
Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



diadora

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it