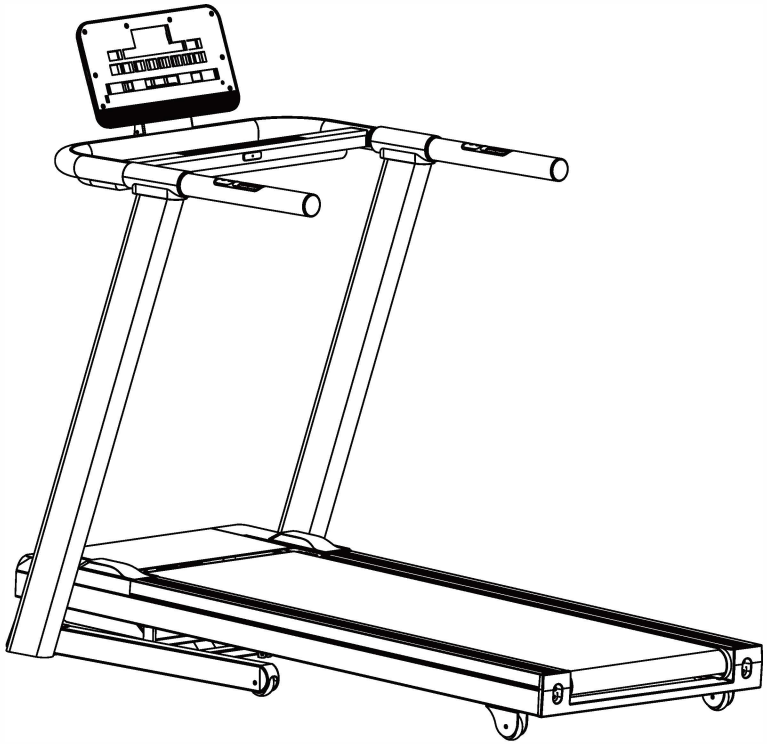
EXESS 11.4

MANUALE D'ISTRUZIONI



Greenfit Srl - Strada Ossiln, 110 - 33047 Remanzacco - Udine (Italia)
RoHS compliant 2011/65/EU
MADE IN CHINA

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

Ringraziamenti

Grazie per aver scelto questo prodotto che vi aiuterà ad esercitare i vostri muscoli nel modo corretto e migliorerà il vostro allenamento all'interno delle mura domestiche.

Garanzia implicita

L'importatore di questo attrezzo ne assicura la fabbricazione con materiali di alta qualità.

Il requisito base per la validità della garanzia implicita è il montaggio che deve seguire attentamente le istruzioni riportate nel presente manuale. L'utilizzo o il trasporto improprio e/o incorretto potrebbe rendere la garanzia nulla.

Una copia della garanzia è allegata al presente manuale.

La garanzia è applicata alle seguenti parti (in quanto comprese nella fornitura): telaio, cavo, dispositivi elettrici, spugne, ruote.

La garanzia non copre:

1. Danni effettuati da cause esterne

2. Interventi avvenuti da persone non autorizzate

3. Utilizzo incorretto del prodotto

4. Non conformità delle operazioni d'istruzioni

Rivestimenti e componenti non sono anch'essi coperti (come il nastro di corsa).

Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso privato. La garanzia non risponde di un utilizzo professionale.

I ricambi possono ordinate al servizio assistenza al bisogno.

Assicuratevi con cura di essere in possesso delle seguenti informazioni nel momento dell'ordine dei ricambi:

1. Manuale di istruzioni

2. Nome/numero del modello (situato sulla copertina di questo manuale)

3. Descrizione degli accessori

4. Numero degli accessori

5. Fattura di acquisto o scontrino fiscale

Non spedite mai il dispositivo al venditore senza che vi sia stato espressamente richiesto dal nostro personale addetto. I costi delle spedizioni non autorizzate saranno a carico del mittente.

Informazioni generali sulla sicurezza

Sulle sicurezza nella progettazione di questo prodotto fitness è stata posta grande attenzione da parte dei costruttori. Pertanto è molto importante che vi atteniate strettamente alle seguenti istruzioni. Non possiamo essere ritenuti responsabili di incidenti provocati da mancate attenzioni.

Per assicurare la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggete molto attentamente e con cura le istruzioni operative prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

1) Consultare il vostro medico prima di iniziare l'allenamento con questo attrezzo. Qualora voleste esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Attributo essenziale per chi ha problemi di salute già esistenti.

2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo in presenza di un medico qualificato.

3) Durante l'allenamento indossare indumenti adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o da ginnastica. Evitare indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.

4) Una brusca interruzione dell'allenamento potrebbe causare malessere, dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo la reazione del vostro corpo al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state allenando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.

5) Assicuratevi che non vi siano bambini nei pressi dell'attrezzo durante l'allenamento. Inoltre l'attrezzo deve essere sempre tenuto lontano dalla portata di bambini e animali domestici.

6) Il prodotto deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.

7) Dopo che il prodotto è stato montato secondo le operazioni guidate riportate nel manuale, accertatevi che tutta la bulloneria sia avvitata e stretta correttamente. Usare solo il materiale raccomandato e fornito dal fornitore.

8) Non utilizzare il prodotto danneggiato o fuori uso.

9) Posizionare sempre il tappeto su una superficie liscia, pulita e robusta. Non usarlo mai in ambienti umidi o vicini all'acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50 cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.

10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiare materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.

11) Usare il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.

12) Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, farlo sostituire solo da tecnici specializzati e autorizzati dal fornitore.

PRECAUZIONI PARTICOLARI DI SICUREZZA

ALIMENTAZIONE:

● Collocare il tappeto vicino a una presa elettrica.

● Si consiglia di non utilizzare prolunghe.

● Non sostituire la presa del prodotto nel caso in cui non sia adattabile ma chiedere sempre l'intervento di un elettricista esperto.

● Fluttuazioni di voltaggio potrebbero danneggiare seriamente il tappeto. Il cambiamento del tempo o l'interruzione e la riaccensione improvvisa del tappeto possono causare picchi, esuberi o interferenze al voltaggio. Per limitare il pericolo di danno al tappeto bisognerebbe utilizzare il sistema salva-vita.

●Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle ruote di trasporto. Non utilizzare il tappeto con cavi danneggiati o usurati.

● Staccare la spina dalla presa di corrente prima di pulire o di effettuare la manutenzione ordinaria.

● Controllare il tappeto prima di ogni utilizzo e assicurarsi che ogni parte sia funzionante.

● Non usare il tappeto all'aperto (neppure se coperto) o in garage. Non esporre il prodotto all'umidità o a raggi solari diretti.

●Non lasciare mai il tappeto incustodito.

Assicurarsi che il nastro di corsa sia sempre in tensione. Far partire il nastro prima di salire sul tappeto.

ASSEMBLAGGIO

●Prima di iniziare ad assemblare il tappeto, leggere attentamente ogni singolo passo. Si raccomanda inoltre di tenere in vista la pagina del disegno esploso.

● Rimuovere gli imballaggi del materiale e posizionare ogni singola parte su una superficie libera. Vi sarà d'aiuto per una visuale completa e semplificherà l'intera operazione di montaggio.

● Considerare che vi sono dei particolari rischi di lesioni durante l'utilizzo degli strumenti e svolgendo le attività tecniche. Procedere pertanto con cautela durante queste operazioni.

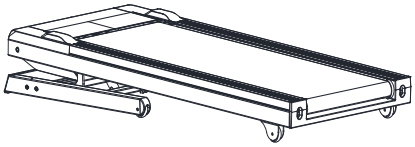
● Assicuratevi di avere uno spazio privo di rischi e non lasciate attrezzi in giro. Depositate ogni cosa affinché non causi pericolo. Fogli e plastiche sono a rischio di potenziale soffocamento per I bambini.

● Studiate bene il disegno e procedete con l'assemblaggio seguendo i passi e le apposite figure.

● Il prodotto deve essere assemblato da una persona adulta.

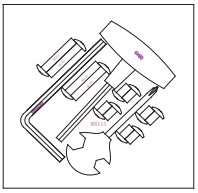
.

Contenuto dell’imballo

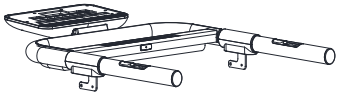


Corpo principale

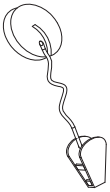
Montanti (R/L)



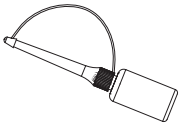
Kit bulloneria



Console



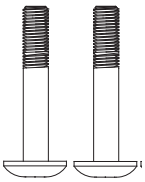
Chiave di sicurezza



Olio lubrificante

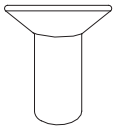
Manuale

LISTA BULLONERIA



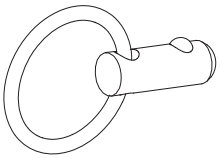
Vite（M8*50*20）4 pz

Chiave a L S5 1 pz

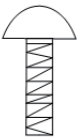


Bullone a testa esagonale larga（M8*20）4 pz

Chiave a L S6 1 pz

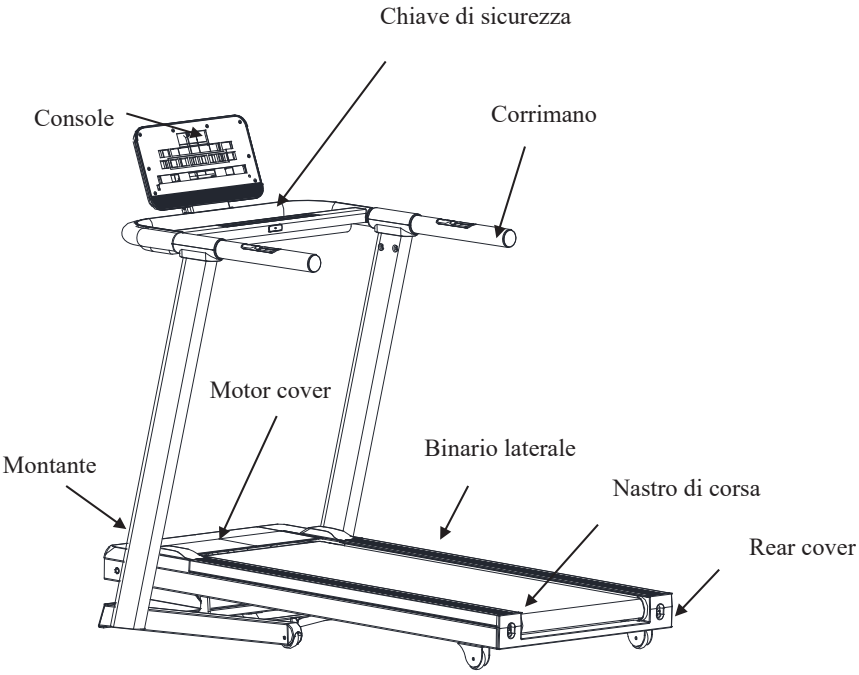


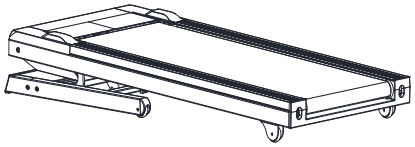
Bullone TAB 1 pz



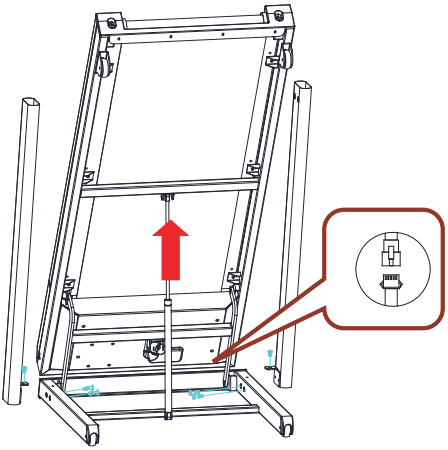
Bullone a testa esagonale（M8*20）4 pz

Istruzioni tappeto elettrico

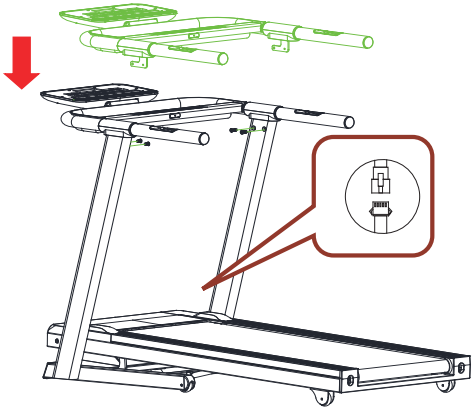




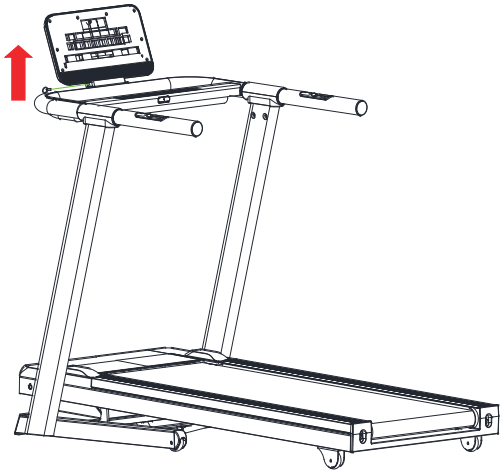
PASSO 1: Estrarre l'attrezzo dalla scatola e appoggiarlo sul pavimento. Rimuovere tutte le parti in nylon a protezione dell'attrezzo.



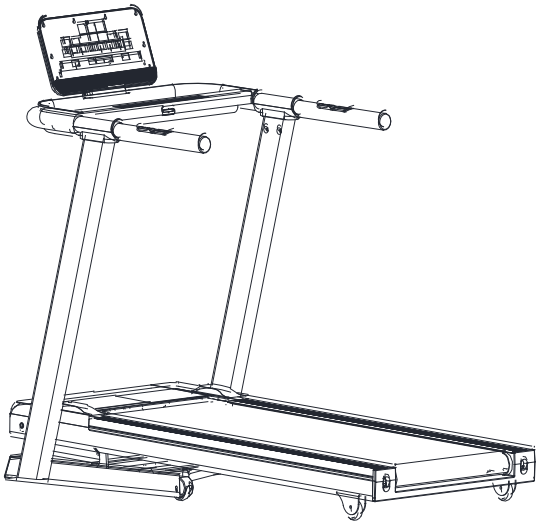
PASSO 2: sollevare il piano di corsa e assicurarsi che il pistone sia correttamente chiuso, per evitare che il piano di corsa cada. Fissare i montanti destro e sinistro usando due viti a brugola interne M8*50*20; stringerle sia dall'interno che dall'esterno. Usare le viti M8*20 inserendole dall'alto verso il basso per il bloccaggio. Nota: quando installate il montante destro, fate attenzione a non schiacciare o danneggiare i cavi tra il montante e la base.



PASSO 3： premere il pistone per riportare la tavola di corsa in posizione orizzontale. Assemblare la console come indicato nella figura sotto. Dopo aver allineato i fori interni con i fori esterni, utilizzare le viti M8 * 20 per fissare la console.

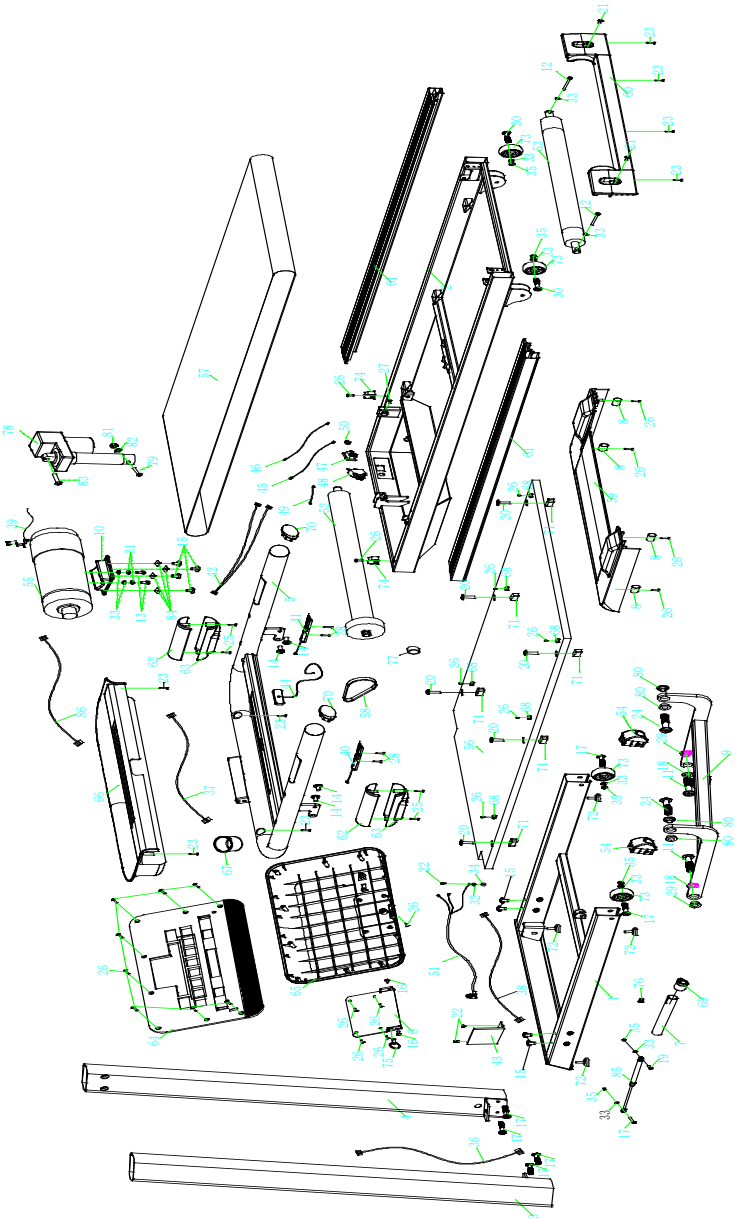


PASSO 4： sollevare la console e fissarla dal lato sinistro con un bullone TAB.



PASSO 5： stringere bene tutte le viti e i bulloni. Il montaggio dell’attrezzo è terminato.

VISTA ESPLOSA:



LISTA PARTI

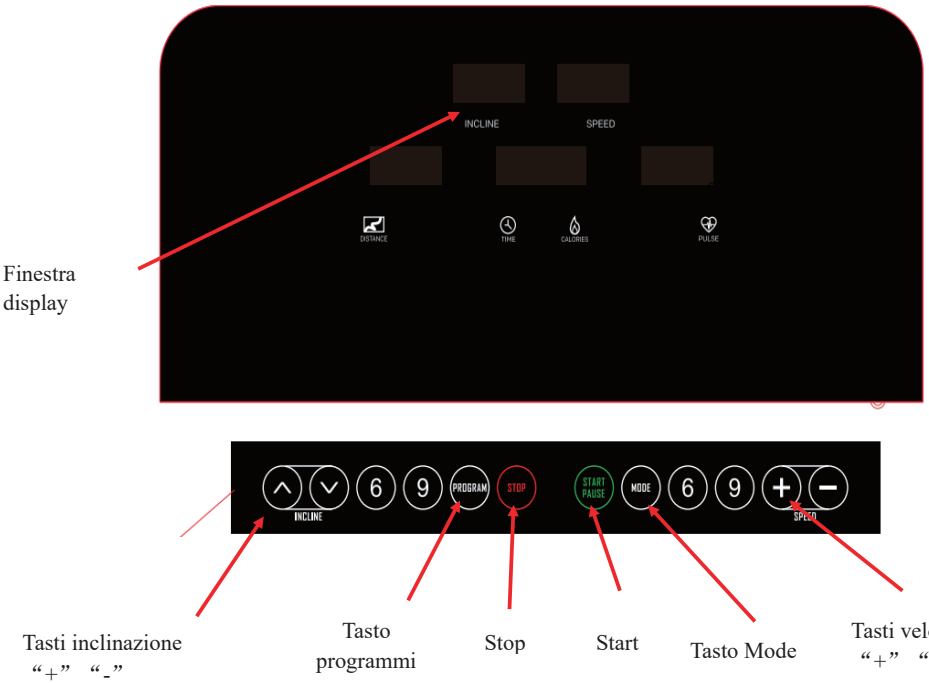
NR.	DESCRIZIONE	QTA'
1	Base telaio	1
2	Telaio piattaforma	1
3	Montante sinistro (L)	1
4	Montante destro (R)	1
5	Telaio console	1
6	Morsetto di fissaggio della placca posteriore del display	1
7	Parti di collegamento	1
8	Cover tubo fisso	5
9	Telaio inclinazione	1
10	Saldatura base fissaggio motore	1
11	Vite a mezza filettatura esagonale M12×Φ14×35×19	5
12	Vite a filettatura completa M8×75	2
13	Vite a filettatura completa M8×15	2
14	Vite a filettatura completa M8×20	4
15	Vite a filettatura completa M8×20	6
16	Vite a brugola a filetto completo M6×15	2
17	Vite a mezza filettatura M8×50×20	5
18	Rondella piatta Φ12	2
19	Vite a mezza filettatura M8×30×20	1
20	Vite a filettatura completa M6×30×Φ16	6
21	Vite a filettatura completa M5×10	2
22	Vite a filettatura completa M4×10	8
23	Vite autofilettante ST4×16	9
24	Vite a mezza filettatura M10×25×15	

25	Vite autofilettante ST3×15	4
26	Vite autofilettante ST4×15	28
27	Vite a brugola a filetto completo M6×25（8.8 级）	1
28	Vite autofilettante ST4×35	4
29	Set polveri metalliche	2
30	Manicotto distanziatore	2
31	Rondella elastica Φ8	2
32	Rondella elastica Φ5	3
33	Rondella piatta Φ8	6
34	Rondella di chiusura Φ5	3
35	Dado esagonale autobloccante M8	6
36	Cavo dati	1
37	Cavo dati	1
38	Cavo dati	1
39	Sensore fotoelettrico	1
40	Hand pulse (velocità)	1
41	Hand pulse (inclinazione)	1
42	Cavo connessione hand pulse	1
43	Scheda di controllo	1
44	Chiave di sicurezza	1
45	Cavo di collegamento dell'alimentazione	1
46	Cavo di collegamento dell'alimentazione	1
47	Interruttore	1
48	Interruttore di auto-reset	1
49	Cavo di collegamento dell'alimentazione	1
50	Guida del cavo	1
51	Cavo di alimentazione	1

52	Rullo anteriore	1
53	Rullo posteriore	1
54	Spina ad arco aperto	1
55	Motore	1
56	Tavola di corsa	1
57	Nastro di corsa	1
58	Cinghia motore	1
59	Cover motore	1
60	Cover posteriore	1
61	Binario laterale	2
62	Cover superiore corrimano	2
63	Cover inferiore corrimano	2
64	Plastica centrale console	1
65	Cover posteriore console	1
66	Alloggiamento console	1
67	Porta borraccia	1
68	Guida laterale	6
69	Tappo del tubo	1
70	Tappo del tubo	2
71	Cuscinetto cilindrico	6
72	Cuscino conico (gomma conduttiva)	4
73	Ruota	4
74	Fascetta per tubo	5
75	Bullone TAB	1
76	Molla-1	1
77	Anello magnetico	1
78	Motore inclinazione	1
79	Vite a mezza filettatura M10×55×25	1
80	Manicotto sollevamento piano di corsa	4
81	Dado esagonale autobloccante M10	1
82	Rondella piatta Φ10	1
83	Vite a mezza filettatura 0×35×20	1
84	Cuscinetto quadrato	4

COMPUTER

Tasti e funzione console



1. ISTRUZIONI FUNZIONI CONSOLE：

1) **P0** è il programma manuale，**P1-P36** sono programmi pre-impostati，i programmi “U” sono i 3 programmi utente，programma FAT per il test di calcolo della massa grassa corporea；
2) Schermo LED bianco da 0,56 pollici, 12 tasti operativi touch screen;
3) Sistema di test automatico per la rilevazione di eventuali anomalie；
4) Funzione di conversione velocità e distanza；
5) MP3;
6) HRC；
7) Bluetooth；

2. ISTRUZIONI FINESTRE DISPLAY：

1) **“SPEED” “PULSE”** ：mostra il valore della velocità/la frequenza cardiaca；
2) **“TIME”“CALORIES”** ：mostra il valore del tempo/calorie；
3) **“DISTANCE”“INCLINE”**：mostra il valore della distanza/inclinazione；

3. ISTRUZIONI TASTIERA：

1) **“PROG”**： a tappeto fermo, premere il tasto per selezionare uno dei programmi “P1-P36 →U1~U3→HRC1-HRC3→FAT”.
2) **“MODE”**：in modalità manuale premere il tasto per selezionare le funzioni “conto alla rovescia del tempo→conto alla rovescia della distanza→conto alla rovescia delle calorie→ modalità manuale”. Nei programmi P01-P36 premere il tasto per il ripristino del valore predefinito (30 minuti) tra il conto alla rovescia.
3) **“START/STOP”**：premere il tasto per avviare o fermare l’attrezzo.
4) **“＋”**：premere il tasto per aumentare la velocità. Ad attrezzo fermo o durante il test di calcolo massa grassa, premere il tasto per aumentare il valore da impostare.
5) **“－”**：premere il tasto per diminuire la velocità. Ad attrezzo fermo o durante il test di calcolo massa grassa, premere il tasto per diminuire il valore da impostare.
6) **“ ▲ ”**：premere il tasto per aumentare l’inclinazione del piano di corsa.
7) **“ ▼ ”**：premere il tasto per diminuire l’inclinazione del piano di corsa.

4.CONVERSIONE DA KM A MIGLIA

1) sbloccando la chiave di sicurezza e premendo contemporaneamente i tasti "program" e "mode", il display mostra la conversione da km a miglia;

2) sbloccando la chiave di sicurezza e premendo contemporaneamente i tasti "program" e "mode", il display mostra la conversione da miglia a km;

5.CHIAVE DI SICUREZZA：

1) la chiave di sicurezza è composta da un inserto in rame, un morsetto e una corda in nylon. Ha la funzione di arresto di emergenza. In qualsiasi stato, rimuovendo la chiave di sicurezza, il tapis roulant smette di funzionare, la tastiera della console viene disabilitata e lo schermo visualizza "E-07" emettendo un segnale acustico. Inserendo correttamente la chiave di sicurezza, lo schermo si attiverà dopo 2 secondi e quindi entrerà nello stato di funzionamento predefinito del sistema (l'equivalente del reset di cancellazione).

6.SICUREZZA：

1) Inserire il cavo di alimentazione nella presa elettrica. Premere l'interruttore in posizione "ON". Lo schermo si illumina emettendo un suono e riconoscendo la chiave di sicurezza;

2) Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console, agganciare la chiave di sicurezza ai propri indumenti all'altezza petto; lo schermo si illuminerà per 2 secondi, quindi entrerà nella modalità predefinita. Tutti i valori saranno a zero, i valori impostati in precedenza vengono azzerati, il tapis roulant è nella modalità manuale P0;

3）Premere il tasto "PROG" per scegliere uno dei programmi：**P1~P36，U1,U2,U3, FAT;**

4) "P1" è il programma manuale， Premere il tasto "MODE" per selezionare una delle quattro modalità di allenamento. L'utente può selezionare la velocità e l'inclinazione. L'impostazione predefinita della velocità è 1,0 km / h, l'impostazione predefinita dell'inclinazione è 0%.

5) Modalità di allenamento 1: conteggio del tempo, distanza e calorie. La funzione di selezione non è modificabile.

6）Modalità di allenamento 2: conto alla rovescia del tempo. Quando la finestra del tempo lampeggia, premere "+" "-"per modificare il valore. Il range è 5-99 minuti. Il valore di default è 30:00；

7）Modalità di allenamento 3: conto alla rovescia delle calorie. Quando la finestra delle calorie lampeggia, premere "+" "-"per modificare il valore. Il range è 20-9990CAL. Il valore di default è 50CAL；

8）Modalità di allenamento 4: conto alla rovescia della distanza. Quando la finestra della distanza lampeggia, premere "+""-"per modificare il valore. Il range è.0-99.0km. Il valore

di default è 1.0KM.；

9）“ P1-P36”programmi pre-impostati con modalità di conto alla rovescia. Quando la finestra del tempo lampeggia, premere “+” ”-“per modificare il valore. Il range è 5-99 minuti. Il valore di default è 30:00. Premere il tasto “MODE” per tornare al valore di default；

10）Premere il tasto “START”. Lo schermo visualizza un conto alla rovescia di 5 secondi con un segnale sonoro prima di far partire il nastro di corsa lentamente.

11）Durante la corsa premere i tasti“+ “, “ - ”o i tasti di selezione rapida velocità per regolare la velocità.

12） Nei programmi P1—P36 la velocità è divisa in 10 segmenti. Ogni segmento ha lo stesso tempo. L’inizio di un nuovo segmento viene segnalato da tre suoni. Al termine dei 10 segmenti il computer emetterà un lungo segnale sonoro e il motore si fermerà.

13) In modalità stand-by premere il tasto “START” per far riattivare l’attrezzo；

14) Premere il tasto "STOP" durante l'allenamento, il tapis roulant rallenterà lentamente fino all'arresto. I valori torneranno allo stato predefinito；

15） In qualsiasi stato, rimuovendo la chiave di sicurezza, il tapis roulant smette di funzionare, la tastiera della console viene disabilitata e lo schermo visualizza "E-07" emettendo un segnale acustico.

16） Il sistema di controllo elettrico è sempre sotto controllo. Il tapis roulant si fermerà quando si verifica un’anomalia. La finestra mostrerà il messaggio ERR e il computer emetterà un segnale sonoro；

17) FUNZIONE BODY FAT： Quando il tapis roulant è fermo, premere il tasto "PROG" fino a selezionare "FAT" ed entrare nella funzione di calcolo massa grassa corporea. Sul lato sinistro della finestra "DISTANCE" verrà visualizzato il programma; premere il tasto "MODE" per selezionarlo; sul lato destro della finestra “SPEED” verranno visualizzati i parametri, premere i tasti “＋” “-” per impostare i parametri.

18) F1 è il genere: 1significa maschio, 2 significa femmina. Il valore di default è maschio；

19) F2 è l’età: il range è 1-99, il valore di default è 25.

20) F3 è l’altezza: il range è 100-220CM (39-87 pollici), il valore di default è 170CM (67 pollici).

21) F4 è il peso: il range è 20-150KG (44-330 libbre), il valore di default è 70KG (154 libbre).

22) F5 è BMI, ovvero indice di massa grassa corporea. A questo punto appoggiare

entrambi i palmi delle mani sui sensori palmari hand pulse, attendere circa 8 secondi e apparirà il vostro indice di massa grassa corporea BMI.

a.BMI inferiore a 18 significa sottopeso;

b. BMI tra 18 e 24 significa ottimale;

C. BMI tra 25 e 28 significa sovrappeso;

d. BMI superiore 29 significa obesità;

Il risultato del test non è un valore medico, bensì un riferimento per il vostro allenamento.

7. MP3

Altoparlanti audio incorporati a doppio canale, alimentazione di commutazione e funzione di silenziamento mute. Collegare il proprio dispositivo al jack per cuffie mp3 per ascoltare la musica tramite gli altoparlanti

Porta USB per caricare la batteria del vostro dispositivo.

8.HRC

1) Programma HRC: HRC1 velocità limitata a 9 km/h, HRC2 velocità limitata a 11 km/h, velocità limitata a 13 km/h.

2) impostazione programma HRC: premere il tasto program fino a quando il display visualizza HRC, premere il tasto mode per confermare e inserire tutte le impostazioni richieste; premere il tasto speed per regolare la velocità, impostare l'ultimo parametro per iniziare:

3) Range impostazione età: 15-80 anni, il valore di default è 25 anni

4) Range impostazione obiettivo HRC (THR): (220 - età) * 0.6

5) l'obiettivo HRC può essere modificato, range: 80-180

6) impostare il tempo di allenamento, il valore di default è 30 minuti e può essere modificato, range: 5-99 minuti

7) La velocità si modifica in base all'obiettivo di battito cardiaco da mantenere.

8) la frequenza cardiaca verrà rilevata ogni 30 secondi

9) se il battito cardiaco è inferiore all'obiettivo di 30 battiti/minuto, la velocità aumenta di 2.0 km / h.

10) se il battito cardiaco è inferiore all'obiettivo di 9-29 battiti/minuto, la velocità aumenta di 1.0 km / h.

11) se il battito cardiaco è superiore all'obiettivo di 30 battiti/minuto, la velocità diminuisce di 2.0 km / h.

12) se il battito cardiaco è superiore all'obiettivo di 9-29 battiti/minuto, la velocità diminuisce di 1.0 km / h.

13) se il battito cardiaco è superiore o inferiore all'obiettivo di 0-5 battiti/minuto, la velocità rimane invariata.

14) se si verifica una delle situazioni sotto indicate, il nastro di corsa si ferma entro 15 secondi emettendo un segnale sonoro:

a) se il battito cardiaco non viene rilevato per due volte successive;

b) se la frequenza cardiaca rallenta troppo;

c) se la frequenza cardiaca è superiore a 220-la vostra età.

d) se la velocità h non è inferiore a 1 km / h durante la decelerazione, ad es .: 1 km / h con tapis roulant in funzione a 1,6 km / h, la frequenza cardiaca ha comportato una decelerazione di 1,0 km / h, quindi decelerata a 1 km / h;

d) L'inclinazione non è controllata dalla frequenza cardiaca e può essere regolata manualmente.

9.FUNZIONE Bluetooth

Fare riferimento alla APP: i Running/AuyRun/kinomap/Run on Earth/Reebok fitness/Fit Console；

10. TABELLA PROGRAMMI p1-p36：：

segmento / programma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINAZIONE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	VELOCITA'	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4

P3	VELOCITA'	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINAZIONE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	VELOCITA'	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINAZIONE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	VELOCITA'	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINAZIONE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	VELOCITA'	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINAZIONE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	VELOCITA'	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINAZIONE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	VELOCITA'	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINAZIONE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	VELOCITA'	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINAZIONE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	VELOCITA'	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINAZIONE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	VELOCITA'	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINAZIONE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	VELOCITA'	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAZIONE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	VELOCITA'	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0

	INCLINAZIONE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	VELOCITA'	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINAZIONE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	VELOCITA'	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINAZIONE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	VELOCITA'	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINAZIONE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	VELOCITA'	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINAZIONE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	VELOCITA'	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINAZIONE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	VELOCITA'	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINAZIONE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	VELOCITA'	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINAZIONE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	VELOCITA'	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINAZIONE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	VELOCITA'	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINAZIONE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	VELOCITA'	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINAZIONE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7

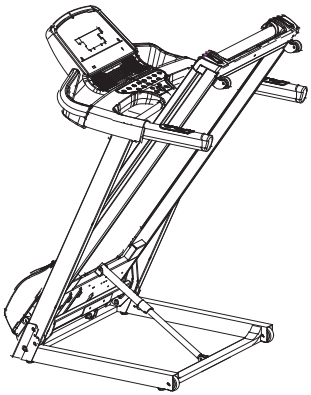
P24	VELOCITA'	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINAZIONE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	VELOCITA'	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINAZIONE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	VELOCITA'	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAZIONE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	VELOCITA'	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAZIONE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	VELOCITA'	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINAZIONE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	VELOCITA'	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINAZIONE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	VELOCITA'	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINAZIONE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	VELOCITA'	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINAZIONE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	VELOCITA'	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINAZIONE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	VELOCITA'	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINAZIONE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	VELOCITA'	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0

	INCLINAZIONE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	VELOCITA'	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINAZIONE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	VELOCITA'	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINAZIONE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

RIPORRE L'ATTREZZO

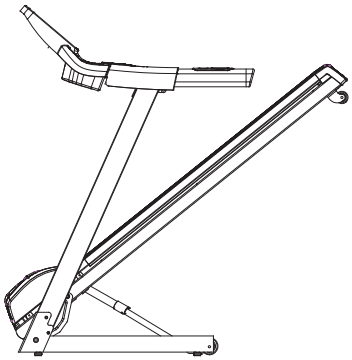
CHIUSURA:

1. Ripristinare l'inclinazione del piano di corsa in posizione 0
2. Scollegare la spina dalla presa di corrente prima di chiudere l'attrezzo.
3. Sollevare il piano di corsa in posizione parallela al montante e assicuratevi che il cilindro di chiusura sia allineato.
4. Attenzione: assicurarsi che il cilindro di chiusura sia bel inserito nell'apposito foro.



APERTURA:

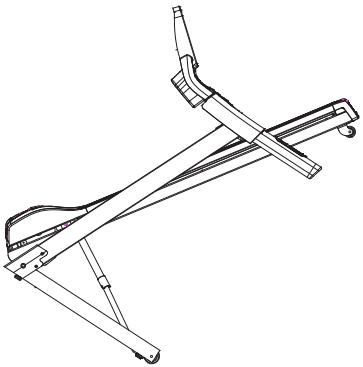
1. Appoggiare una mano al corrimano e usare l'altra per spingere in avanti la parte posteriore della pedana.
2. Premere con il piede nel centro del cilindro per sbloccare il meccanismo di chiusura.
3. Lasciare scendere la tavola di corsa lentamente fino al pavimento.



SPOSTARE IL TAPPETO:

1. Prima di spostare l'attrezzo, assicuratevi che lo stesso sia spento.
2. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata dal muro.
3. Assicuratevi che la il piano di corsa sia chiusa.
4. Il tappeto può essere spostato per la casa con sicurezza nella sua posizione di chiusura utilizzando le ruote di trasporto.

Tenere saldamente i corrimano con entrambe le mani, portare il tappeto verso di sé quindi facendo scorrere sulle ruote spingere lentamente fino a raggiungere la posizione desiderata.



COME INIZIARE

ACCENSIONE

L'interruttore On/Off è posizionato dopo il cavo di alimentazione nel retro del carter del motore. Premere l'interruttore sulla posizione "ON".

CHIAVE DI SICUREZZA, LACCIO E PINZA

La chiave di sicurezza è progettata per interrompere l'energia e far fermare il tappeto in caso di pericolo.

Ad alte velocità, potrebbe essere scomodo e talvolta pericoloso un arresto immediato. Utilizzare pertanto la chiave di sicurezza solo in caso di una reale emergenza. Per ottenere un arresto confortevole e sicuro usare il pulsante rosso STOP.

Il tappeto non parte se la chiave di sicurezza non è propriamente inserita nell'apposito alloggiamento al centro della console. L'altra estremità della chiave di sicurezza deve essere saldamente attaccata ai vostri indumenti in modo tale che, in caso di caduta, si tolga automaticamente la chiave dalla console e interrompa immediatamente il funzionamento del tappeto. Per la vostra sicurezza, non usare il tappeto senza aver applicato saldamente la pinza della chiave agli indumenti.

ACCENDERE E SPEGNERE IL TAPPETO

Cercare di utilizzare sempre i corrimano durante la salita e la discesa dal tappeto. Durante l'accensione dell'attrezzo non appoggiare i piedi sul nastro di corsa. Tenere i piedi a cavallo del nastro appoggiandoli sulle bande laterali. Appoggiare i piedi sul nastro solo dopo che lo stesso ha iniziato a girare ad una velocità lenta ma costante.

Durante l'allenamento tenere sempre il corpo e lo sguardo in avanti. Non tentare mai di voltarsi all'indietro mentre il nastro di corsa è in movimento. Alla fine dell'allenamento, fermare il tappeto premendo il tasto rosso. Aspettate fino a quando il tappeto sia completamente fermo prima di scendere.

Nota: quando si estrae la chiave di sicurezza, il tapis roulant si arresterà immediatamente. Il computer mostrerà "__".

MANUTENZIONE DEL TAPPETO

Per assicurare il buon funzionamento dell'attrezzo e ridurre al minimo la difettosità si consiglia di effettuare un'adeguata e periodica manutenzione. La manutenzione impropria invece può causare danni e una minore durata del prodotto.

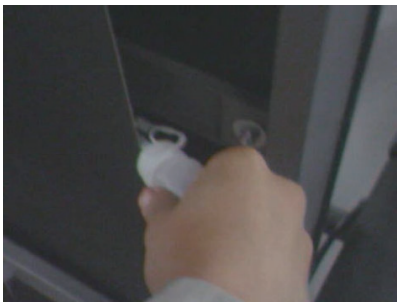
Ogni singola parte deve essere controllata e viti e bulloni devono essere tirati regolarmente. Le parti logorate o difettate devono essere sostituite con ricambi originali.

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 siliconico, 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.
- non salire sull'attrezzo durante la lubrificazione.

PULIZIA:

Una pulizia regolare del nastro garantisce una durata maggiore del prodotto.

● Avvertenza: il tappeto deve essere scollegato dalla corrente durante la fase di pulizia.

● Dopo ogni utilizzo: strofinare la console e le altre superfici con un panno pulito e asciutto per rimuovere i residui di sudore.

Attenzione: Non usare sostanze abrasive o solventi.

● Per una pulizia migliore si consiglia di usare un tappetino da inserire sotto l'attrezzo. Le scarpe potrebbero lasciare sporco sul nastro che poi cade sotto l'attrezzo. Pulire il tappetino sotto l'attrezzo una volta alla settimana.

SISTEMAZIONE:

Tenere il tappeto in un ambiente pulito e asciutto. Assicurarsi che il tappeto sia spento e staccato dalla corrente.

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

1. Girare il bullone posteriore sinistro di 1/4 di giro in senso orario.
2. 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.
3. Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.
4. 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

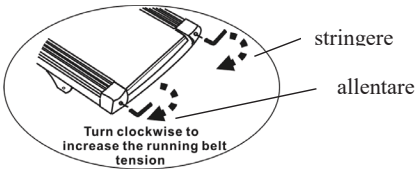
Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema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

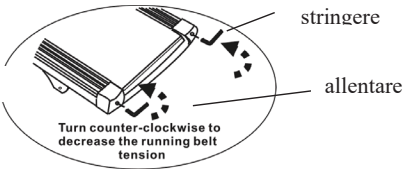
Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra, premere il tasto FAST fino a quando si raggiunge la velocità di 6kmh.

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 di 16 km/h e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola.





MALFUNZIONAMENTI: CAUSE E COME RISOLVERE

Problema	Possibile causa	Intervento
Il tappeto non funziona	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	b. chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	c .taglio del circuito del segnale	Controllare ilpannello e i cavi di connessione
	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
Il nastro di corsa non lavora correttamente		
	a .Non è ben lubrificato	Sistemare col silicone
Il nastro di corsa scivola	b . Non è ben stretto	Sistemare il nastro
	a. Il nastro di corsa è lento	Stringere il nastro

Errore della tastiera	Malfunzionamento della tastiera	Sostituisci la tastiera o il cavo Sostituire la scheda principale Sostituisci console
Il nastro di corsa si ferma bruscamente	a. la chiave di sicurezza è stata estratta	Riposizionare la chiave di sicurezza
	b. rottura del sistema	Contattare il centro assistenza

Console

ERRORE	PROBLEMA	SOLUZIONE
E1	Anomalia di comunicazione tra la scheda dati e il computer a tappeto acceso	Controllare che i cavi siano correttamente collegati o sostituire i cavi. Sostituire la scheda dati.
E3	Il cavo motore non è collegato correttamente	Il tapis roulant smette di funzionare ed emette un segnale sonoro per 9 volte. La console visualizza il codice di errore. Se la console, dopo un autocontrollo, rileva lo stato normale ed entra in standby dopo che il tapis roulant smette di funzionare, il tapis roulant può riavviarsi. Motivo: accertarsi che il collegamento del filo motore sia ben collegato e ricollegarlo. Se si sente cattivo odore, sostituire la scheda dati.
	Nessun segnale del sensore di velocità	Il tapis roulant smette di funzionare ed emette un segnale sonoro per 9 volte. La console visualizza il codice di errore. Dopo aver mantenuto lo stato di errore per circa 10 secondi, accedere in modalità standby e riavviare la macchina. Motivo: nessun segnale del sensore di velocità rilevato per 3 secondi consecutivi, verificare che la spina del sensore sia inserita o non sia danneggiata, collegarla o sostituire il sensore.
E4	Problema di inclinazione del piano di corsa	Verificare che il cavo del motore di inclinazione sia inserito correttamente e ricollegare il connettore per renderlo affidabile. Verificare che che il cavo del motore di inclinazione sia collegato correttamente e che il cavo del motore di inclinazione sia correttamente numerata con il relativo segno sulla scheda dati. Controllare che il cavo di collegamento al motore non sia danneggiato o aperto, sostituire il cavo di collegamento o sostituire il motore di inclinazione; Dopo aver verificato tutto, premere il tasto learning sulla scheda dati.

E5	Protezione da sovraccarico di corrente elettrica	Il tapis roulant smette di funzionare ed emette un segnale sonoro per 9 volte. La console visualizza il codice di errore. Dopo aver mantenuto lo stato di errore per circa 10 secondi, accedere in modalità standby e riavviare la macchina. Motivo: il sovraccarico del carico comporta sovracorrente e autoprotezione del sistema oppure una determinata parte del tapis roulant è bloccata, causando guasti al motore, sovraccarico, sovracorrente e autoprotezione del sistema. Regolare il tapis roulant e riavviarlo. Se il motore ha un suono di sovracorrente oppure odore di bruciato durante il funzionamento, sostituire il motore; se la scheda dati ha odore di bruciato, sostituire la scheda dati; verificare che la tensione di alimentazione sia corretta.
E6	Protezione antideflagrante: una tensione di alimentazione anomala o un'anomalia al motore causeranno danni al circuito del motore di azionamento.	Il tapis roulant smette di funzionare ed emette un segnale sonoro per 9 volte. La console visualizza il codice di errore. Dopo aver mantenuto lo stato di errore per circa 10 secondi, accedere in modalità standby e riavviare la macchina. Motivi: verificare se la tensione di alimentazione è inferiore al 50% della tensione normale, ripetere il test con le specifiche di tensione corrette; se la scheda dati ha odore di bruciato, sostituire la scheda dati; verificare che il cavo del motore sia collegato correttamente e ricollegare il cavo del motore.
nessuna visualizzazione della frequenza cardiaca	A、cavo hand pulse difettoso o non collegato correttamente	Ricontrollarlo o sostituire il cavo
	B、problema al circuito elettrico	sostituire la console
La console non visualizza bene I dati	A、viti lente	Stringere bene le viti
	B 、 problema di sistema	sostituire la console

Note importanti

● L’attrezzo risponde alle attuali norme di sicurezza. L’attrezzo è adatto solo per uso domestico. Ogni altro uso non è consentito e pericoloso. Non possiamo essere ritenuti responsabili per danni causati da un uso improprio.

● Consultare il proprio medico di famiglia prima di iniziare la sessione di allenamento per chiarire se si è in buona salute fisica per l'esercizio con questo dispositivo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per la struttura del programma di esercizi. Un allenamento errato o eccessivo potrebbe essere dannoso per la salute.

● Leggere attentamente i seguenti suggerimenti generali di fitness e le istruzioni per l'esercizio. In caso di dolore, mancanza di respiro, malessere o altri disturbi fisici, interrompere immediatamente l'esercizio. Consultare immediatamente un medico in caso di dolore prolungato.

● Questo dispositivo fitness non è adatto per uso professionale o medico, né può essere utilizzato a scopi terapeutici.

● Il sensore pulsazioni non è un dispositivo medico. è destinato esclusivamente a scopo informativo ed è progettato per fornire una frequenza cardiaca media. Non ha lo scopo di offrire consulenza medica né misurerà accuratamente le pulsazioni ogni volta, a causa di diversi fattori di condizionamento ambientale e umano.

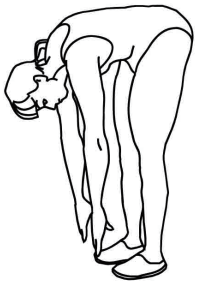
Riscaldamento e raffreddamento:

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:

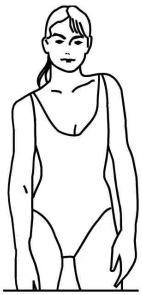
Toccare dita piedi:

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



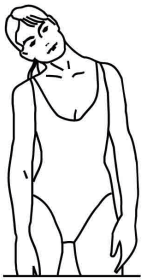
Alzare le spalle:

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



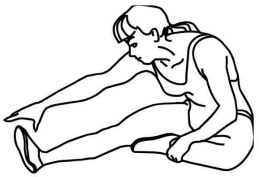
Torsioni testa:

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.



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:

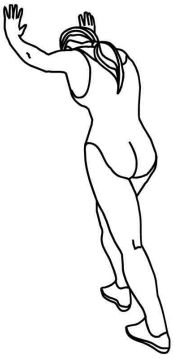
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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'alta gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



MADE IN CHINA
Imported by

Greenfit

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