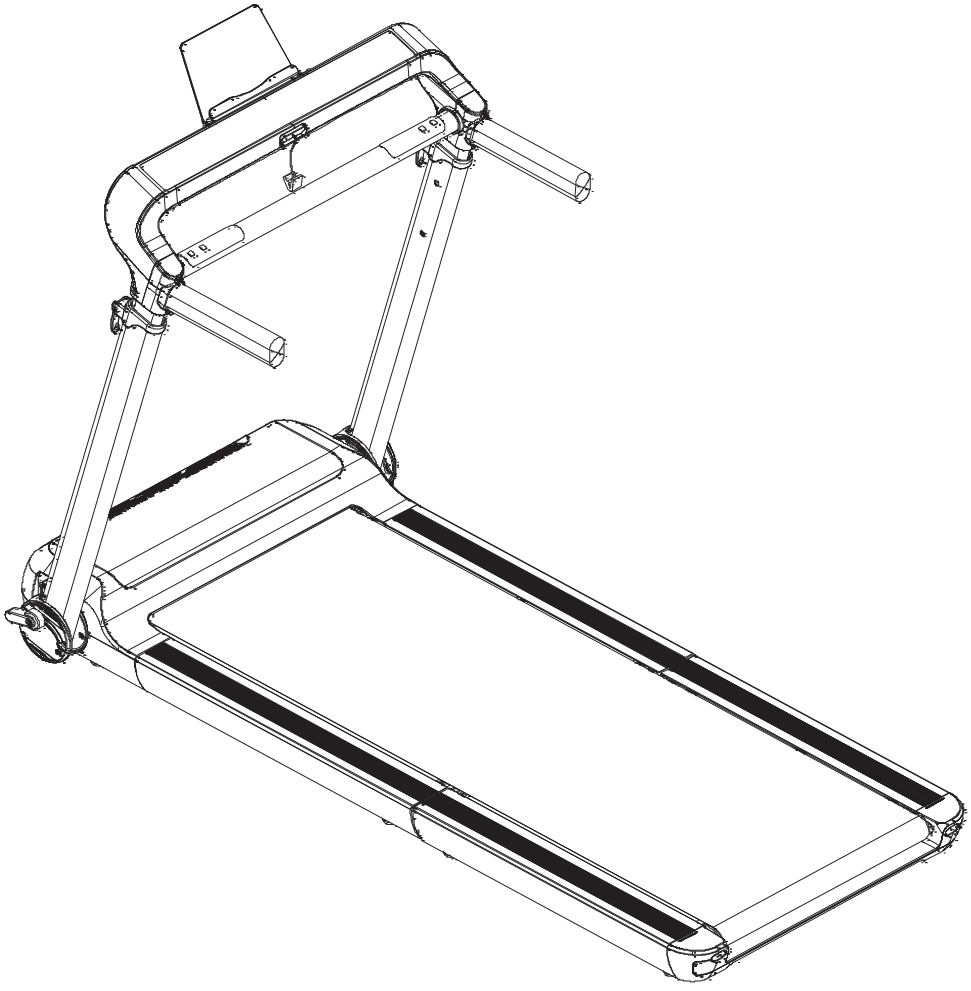
COMPACT

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

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.

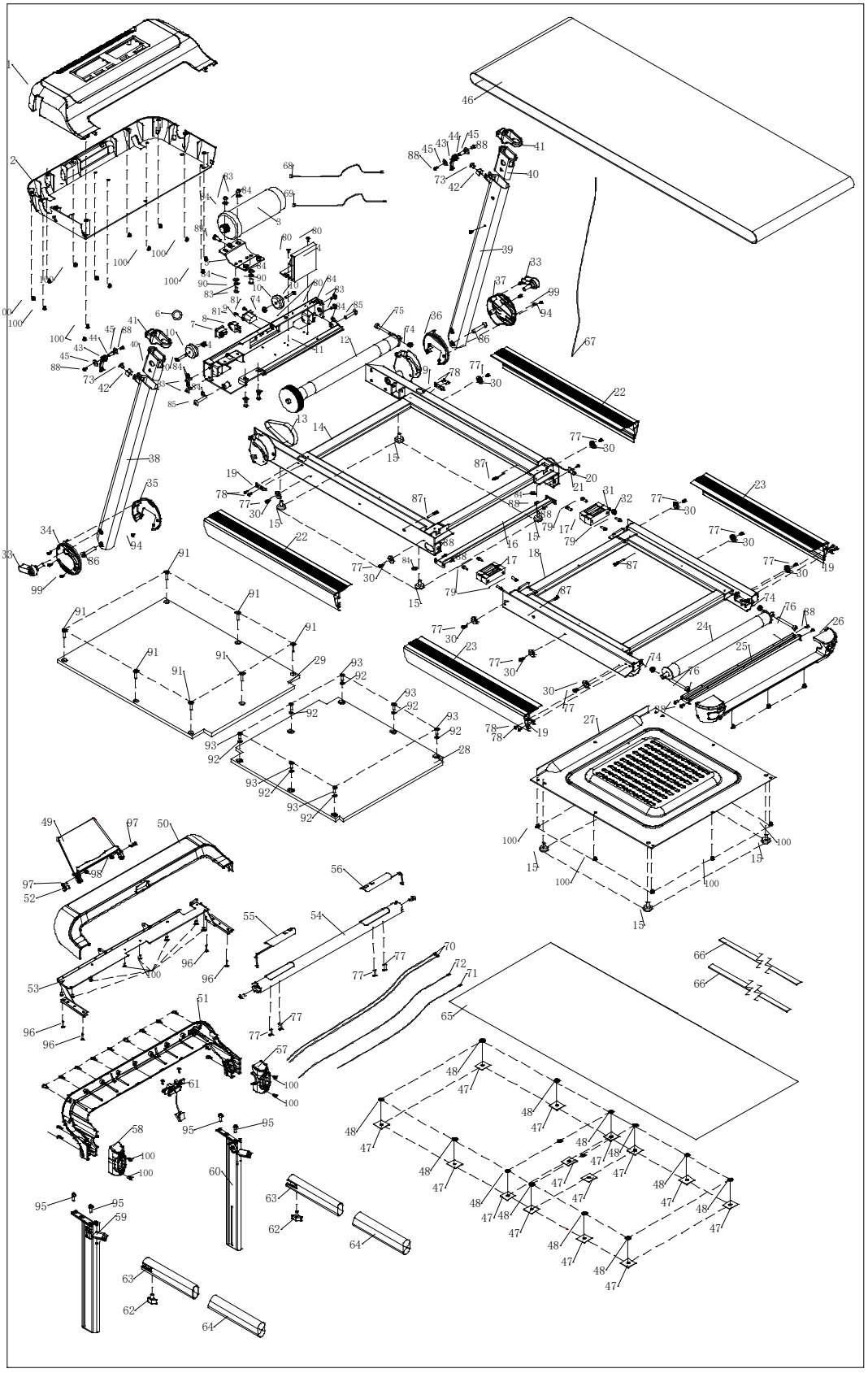
● Considerare che vi sono dei particolari rischi di lesioni durante l'utilizzo degli strumenti e svolgendo le attività tecniche. Procedere pertanto con cautela durante queste operazioni.

● 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.

VISTA ESPLOSA

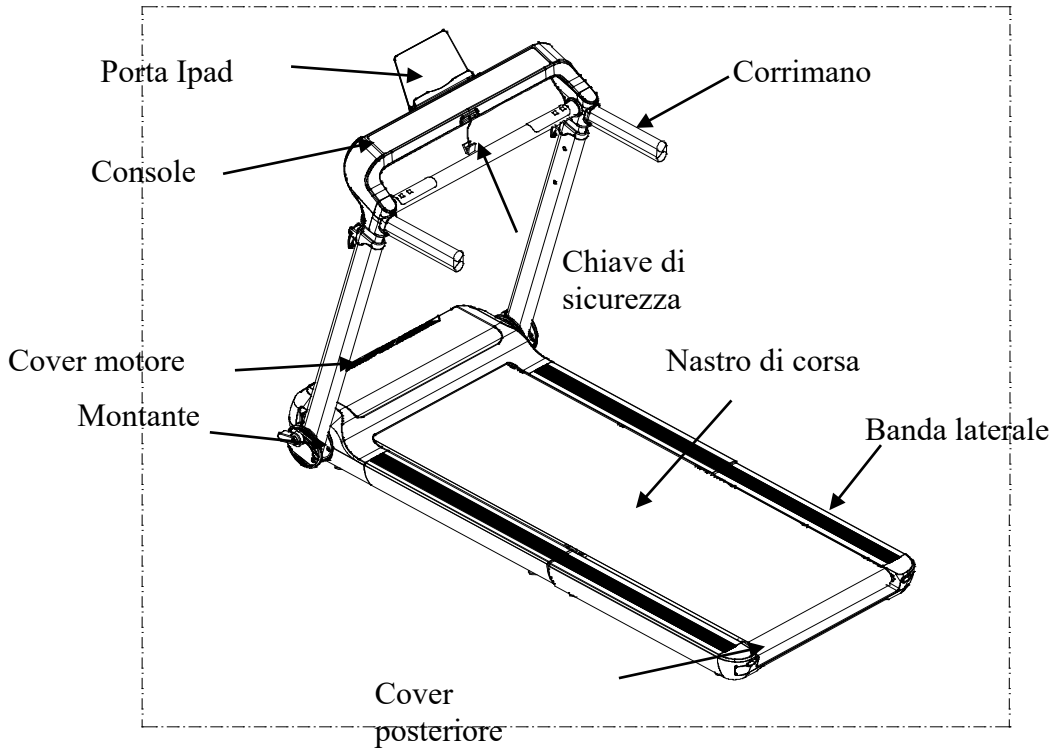


LISTA PARTI

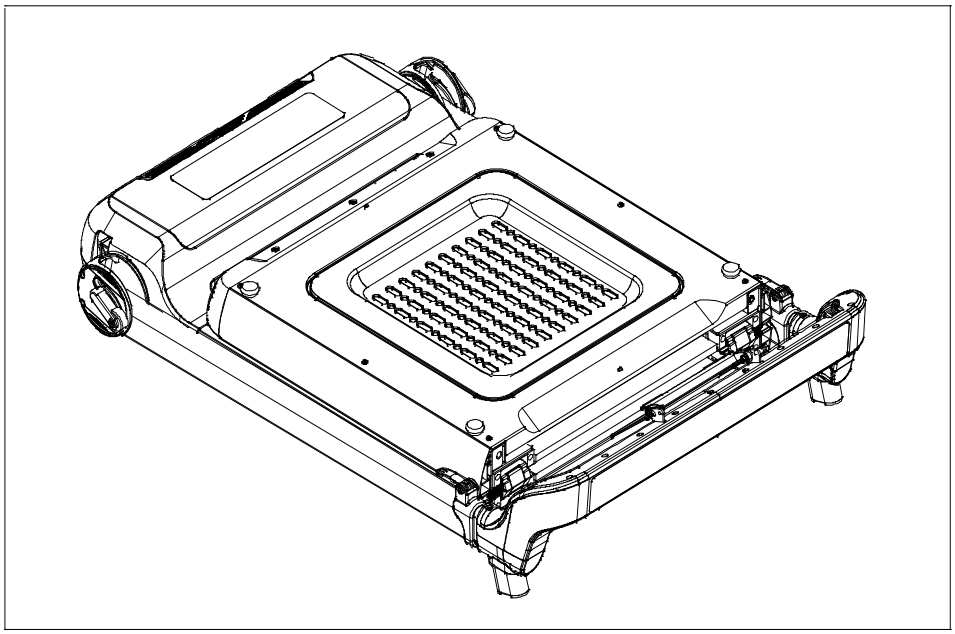
No.	DESCRIZIONE	Qtà	Unità	No.	DESCRIZIONE	Qtà	Unità
1	Cover superiore motore	1	pz	50	Alloggiamento superiore console	1	pz
2	Cover inferiore motore	1	pz	51	Alloggiamento posteriore console	1	pz
3	Motore	1	pz	52	Bullone a molla	1	pz
4	Controller	1	pz	53	Telaio console	1	pz
5	Fissaggio motore	1	pz	54	Binario	1	pz
6	Anello magnetico	1	pz	55	Gruppo Stop/Start hand pulse	1	pz
7	Interruttore	1	pz	56	Gruppo velocità/hand pulse	1	pz
8	Interruttore di auto-reset	1	pz	57	Alloggiamento console (R)	1	pz
9	Presa	1	pz	58	Alloggiamento console (L)	1	pz
10	Ruota	2	pz	59	Tubo (L)	1	pz
11	Placca di fissaggio del motore	1	pz	60	Tubo (R)	1	pz
12	Rullo anteriore	1	pz	61	Chiave di sicurezza	1	pz
13	Cinghia motore	1	pz	62	Corrimano dritto	2	pz
14	Impugnatura frontale	1	pz	63	Corrimano	2	pz
15	Appoggia piedi	8	pz	64	Spugna	2	pz
16	Tubo corrimano	1	pz	65	Adesivo tavola di corsa	1	pz
17	Cerniera	2	pz	66	Adesivo	2	pz
18	Telaio piattaforma posteriore	1	pz	67	Cavo dati 1 SM4PIN /SM4PIN/L-1100mm/26#	1	pz
19	Placca fissaggio binary	4	pz	68	Cavo dati L=200/1.5mm2/6.	1	pz
20	Sensore	1	pz	69	Cavo dati L=200/1.5mm2/6.3	1	pz
21	Fissaggio sensore	1	pz	70	Hand pulse 1818EB /SM5PIN/L=50MM/SPEED+/1	2	pz
22	Binario laterale anteriore	2	pz	71	Cavo dati 2 SM4PIN/SM4PIN/L-650mm/26#	1	pz
23	Binario laterale posteriore	2	pz	72	Cavo dati 3 SM5PIN/SM4PIN/L-500mm/26#	1	pz
24	Rullo posteriore	1	pz	73	Bulloni interni a testa esagonale M8×12	2	pz
25	Tubo di supporto	1	pz	74	Dado esagonale autobloccante M8	5	pz
26	Cover posteriore	1	pz	75	Vite a brugola con filettatura intera M8×55	1	pz
27	Piastra di tenuta posteriore	1	pz	76	Vite a brugola completa M8×75	2	pz
28	Nastro di corsa posteriore	1	pz	77	Vite autofilettante ST4×15	4	pz
29	Nastro di corsa anteriore	1	pz	78	Vite a brugola con filettatura intera M5*10	8	pz
30	Guida laterale del cilindro	10	pz	79	Vite a brugola con filettatura intera M6×15	8	pz
31	Magnete	1	pz	80	Vite a filettatura completa M4×10	4	pz
32	Fissaggio magnete	1	pz	81	Vite autofilettante ST3×10	2	pz
33	Cacciavite a L	2	pz	82	Vite a brugola con filettatura intera M8×35×20	2	pz
34	Cover montante (L)	1	pz	83	Vite a brugola con filettatura intera M8×15	12	pz
35	Cover montante (R)	1	pz	84	Rondella piatta Φ8	14	pz
36	Cover montante (L)	1	pz	85	Bulloni interni a testa esagonale M8×45×20	2	pz
37	Cover montante (R)	1	pz	86	Bulloni interni a testa esagonale M10×55×25	2	pz
38	Postazione montante (L)	1	pz	87	Vite autofilettante ST4×45	4	pz
39	Postazione montante (R)	1	pz	88	Vite senza testa a filettatura intera M5 × 10	13	pz
40	Manicotto di riduzione	2	pz	89	Bullone esagonale M8×20	1	pz
41	Cover postazione montante	2	pz	90	Rondella piatta Φ8	2	pz
42	Cuscinetto	2	pz	91	Bulloni interni a testa esagonale	7	pz
43	Manopola a sgancio	2	pz	92	Rondella di chiusura	7	pz

	rapido						
44	Boccola distanziale	2	pz	93	Bulloni interni a testa esagonale	7	pz
45	Tampone di plastica con colla	4	pz	94	Vite autofilettante ST4×10	2	pz
46	Nastro di corsa	1	pz	95	Bullone esagonale M6*20	4	pz
47	Adesivo	14	pz	96	Vite autofilettante ST4×20	4	pz
48	Rondella	14		97	Bullone a croce M5×20	2	Pz
49	Porta Ipad	1		98	Dado esagonale M5	2	Pz
-	-	-		99	Vite autofilettante ST4×10	2	Pz
-	-	-		100	Vite autofilettante ST4×12	77	Pz

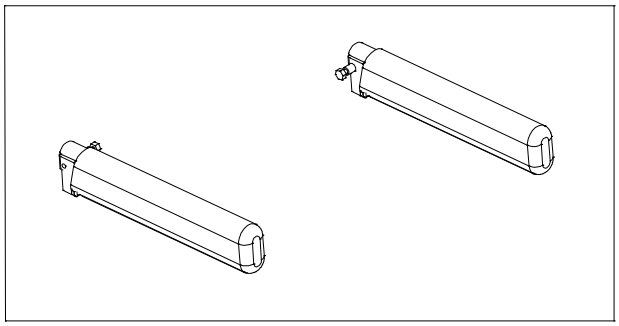
Brevi istruzioni



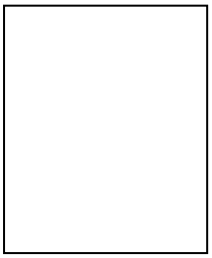
LISTA PARTI



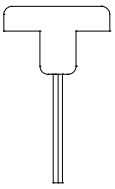
Attrezzo



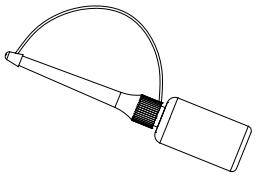
Corrimano (R/L)



Manuale di istruzioni

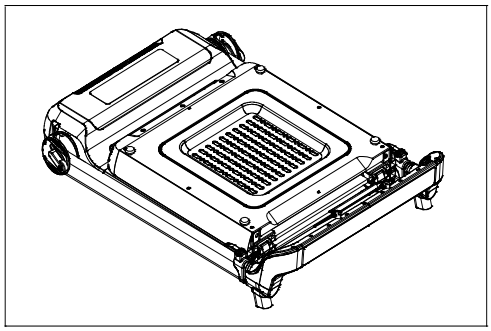


Chiave a T

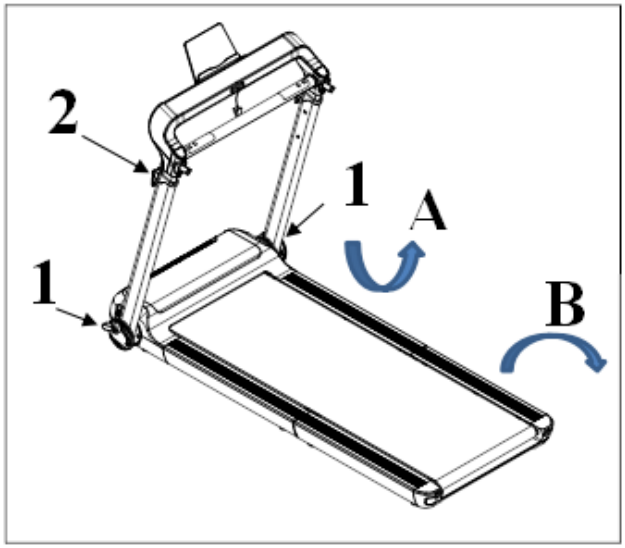


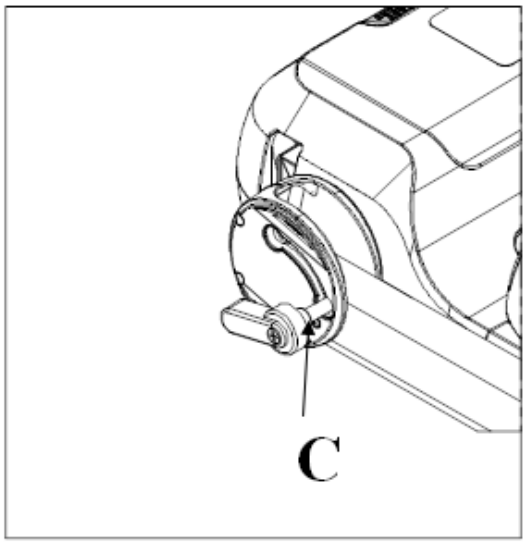
Olio lubrificante

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



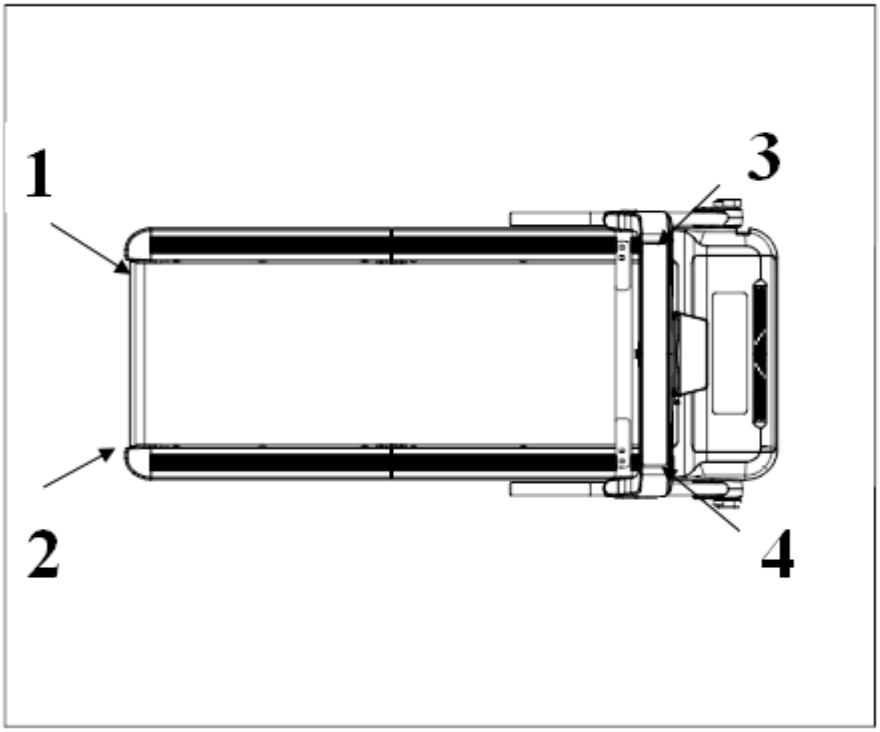
Passo 1 : estrarre l'attrezzo dalla scatola e appoggiarlo su una superficie piana e pulita (come da figura), rimuovere tutti i sacchetti e i nastri avvolti sull'attrezzo.



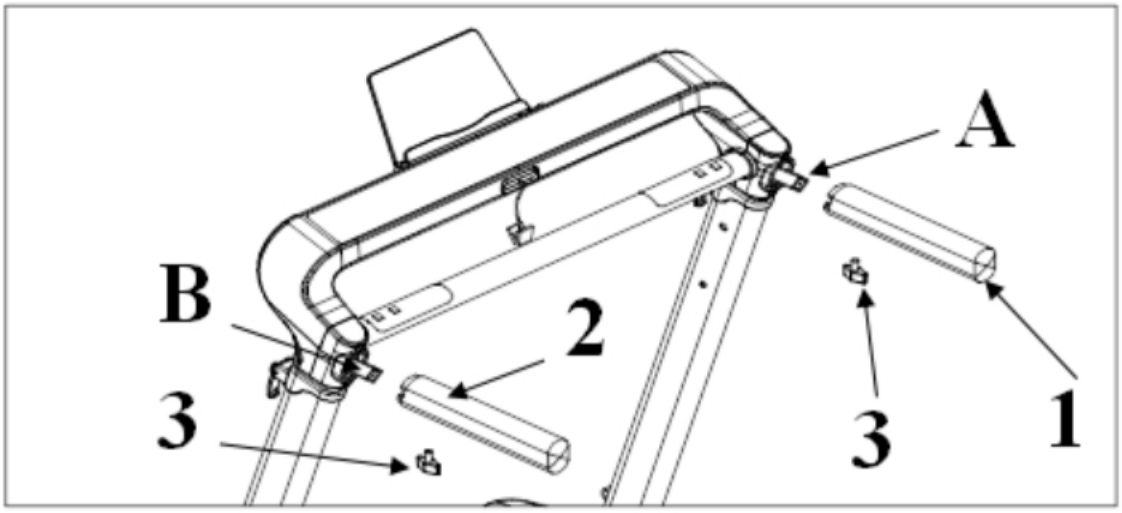


Passo 2 :

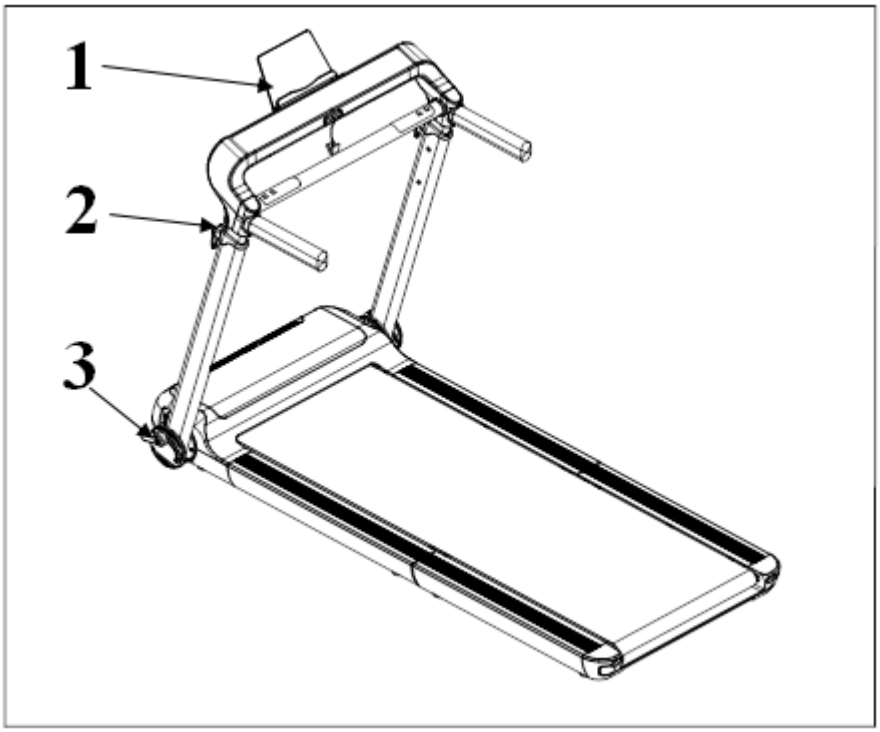
1. Ruotare le maniglie a forma di L (1) fino a quando (C) escono (lo stesso vale per piegare il tapis roulant).
2. Aprire completamente il tapis roulant nella direzione della freccia A e ruotare in senso orario le maniglie a forma di L (1) per bloccare il tapis roulant
3. Regolare l'altezza interna del montante verticale e bloccare nuovamente il tapis roulant premendo (2).
4. Aprire completamente il tapis roulant nella direzione della freccia.
5. Accertarsi che il nastro di corsa sia centrato.



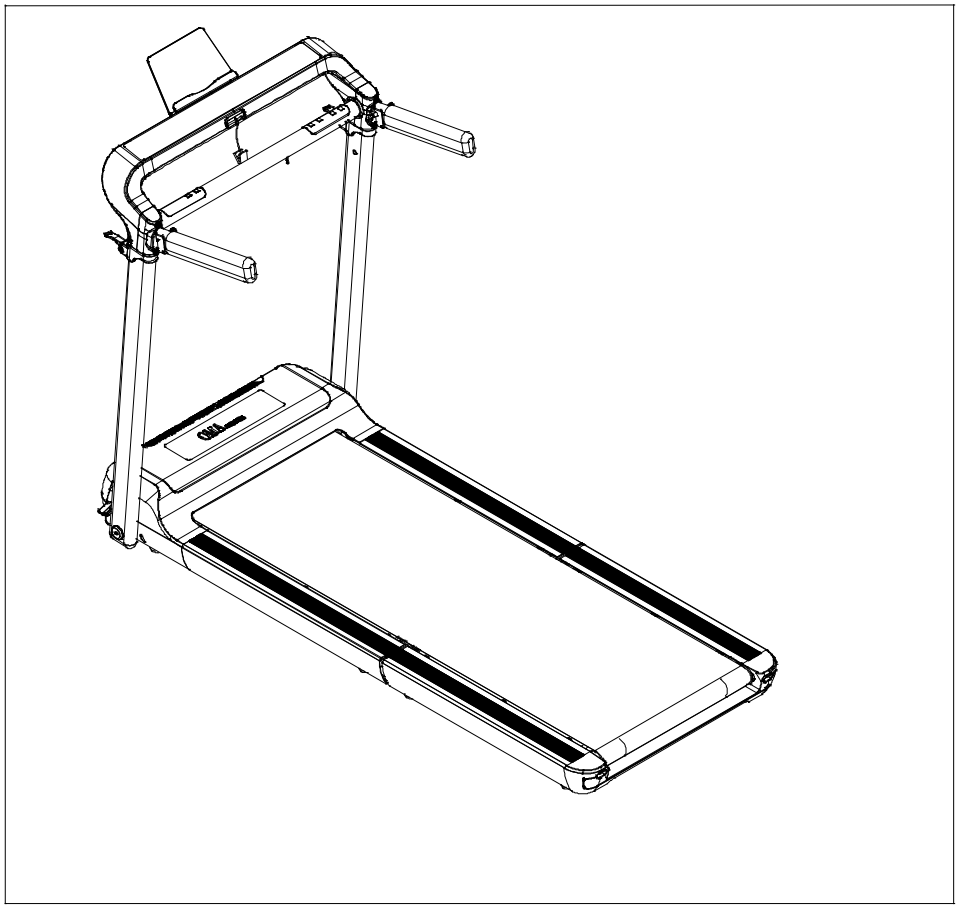
Passo 3: Controllare la posizione del nastro di corsa che deve essere posizionato entro i limiti di （1） （2） （3） （4）. Se il nastro di corsa non è correttamente posizionato, seguire le istruzioni per centrarlo. Controllare la posizione del nastro di corsa ogni volta prima dell'utilizzo.



Passo 4: Il corrimano deve essere installato prima dell'uso. Inserire il primo corrimano (1) nella collocazione A e fissarlo con la manopola (3). Ripetere l’operazione con l’altro corrimano (2).



Passo 5: regolare il porta Ipad (1) nella corretta posizione, assicurarsi che il corrimano (2) e il fissaggio corrimano (3) siano ben chiusi.



Passo 6. Stringere tutte le viti, premere il pulsante dell'accensione per controllare che il nastro di corsa sia centrato; se così non fosse, centrarlo seguendo le istruzioni riportate in seguito.
Promemoria: non utilizzare il tapis roulant quando il nastro di corsa non è centrato.

ISTRUZIONI COMPUTER

Il sistema ha una funzione di protezione per evitare sovraccarichi, sovracorrente, esplosione e interferenze elettromagnetiche, ecc. Sono inclusi anche il controllo regolare del sistema e il messaggio di avviso di informazioni anomale.

Linee guida per la sicurezza

☐ Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa di corrente 8A con messa a terra di sicurezza, accendere l'interruttore di alimentazione, lo schermo elettronico dell'ora viene visualizzato completamente con un suono rapido, quindi identifica il blocco di sicurezza;

☐ Mettere la chiave di sicurezza in posizione e agganciarla ai vestiti;

☐ Il sistema è sotto controllo di sicurezza in qualsiasi momento. Se viene rilevata un'anomalia, il nastro di corsa si fermerà in caso di emergenza. Lo schermo visualizzerà un messaggio anomalo emettendo un segnale sonoro.

(I): Display e funzioni tasti:

1. **Istruzioni finestre LCD:**

1.1: la finestra “DISTANCE” mostra la distanza percorsa.

1.2: la finestra “CALORIES” mostra le calorie bruciate.

1.3: la finestra “TIME” mostra il tempo trascorso.

1.4: la finestra “SPEED” mostra la velocità.

1.5: la finestra “PULSE” mostra il battito cardiaco.

1.6: la finestra ”STEP” mostra il passo.

Istruzioni tastiera

Funzioni tasti: START/PAUSA, STOP, TEMPO, VELOCITA’.

Il tasto “P” vi permette di selezionare i programmi di allenamento. A tappeto fermo, premere il tasto per selezionare uno dei programmi da P01 a P36, da U1 a U3 e il programma FAT.

“M” è il tasto 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”.

Dopo aver confermato la modalità scelta, premere il tasto +/- per impostare il valore desiderato, quindi premere il tasto start. La funzione di conto alla rovescia del tapis roulant è attiva.

“START/PAUSE”: Tasto Start: "START / PAUSE" è il tasto start / pausa. Premere questo tasto per avviare il tapis roulant quando è fermo, e premere questo tasto per fermare il tapis roulant quando è in funzione.

“STOP”: Tasto "stop" è il tasto di arresto, quando il tapis roulant è in funzione, premendo questo tasto il tapis roulant si fermerà. A tappeto fermo, premere il tasto per azzerare i dati o per uscire dalla funzione di stand by.

Tasto “+/-”: Premere “+/-“per aumentare o diminuire i valori durante l’impostazione. Durante la corsa premere il tasto “+/-“ per regolare la velocità.

Premere il tasto QUICK SPEED per raggiungere la velocità preimpostata dei tasti 3/6/10.

PROGRAMMI

1: Un programma manuale P0: modalità normale, conto alla rovescia del tempp, conto alla rovescia della distana, conto alla rovescia delle calorie.
2：36 programmi pre-impostati: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36 ；
3 : 3 programmi personalizzabili dall’utente U01 ~ U03 ；
4: test calcolo massa grassa corporea BODY FAT

Istruzioni di avvio

1 ： Collegare la chiave di sicurezza nell’apposito alloggiamento sul pannello, il display verrà visualizzato per 2 secondi, accedere quindi al programma manuale
2 ： Premere il pulsante di avvio, viene visualizzata la finestra del tempo con un conto alla rovescia 5-4-3-2-1 e l’emissione un segnale acustico. Al termine il nastro di corsa inizierà a girare alla velocità di 1KM / h.
3 ： Mentre il tapis roulant è in esecuzione, premere il pulsante di arresto per fermare il nastro di corsa; i dati del display vengono cancellati.

Programma manuale

Premere il tasto “MODE” per selezionare una delle modalità di allenamento.

L’utente può impostare la velocità, di default è 1.0km/h.

Allenamento 1: conteggio normale. I valori di tempo, distanza e calorie sono a zero ed aumentano durante l’allenamento.

Allenamento 2: Conto alla rovescia del tempo. Dopo aver selezionato, la finestra del tempo lampeggia, premere “+” “-” per selezionare. Il range è 5-99 minuti. Il valore di default è 30:00 minuti.

Allenamento 3: Conto alla rovescia della distanza. Dopo aver selezionato, la finestra della distanza lampeggia, premere “+” “-” per selezionare. Il range è 1.0-99.0km. Il valore di default è 1.0KM.

Allenamento 4: Dopo aver selezionato, la finestra delle calorie lampeggia, premere “+” “-” per selezionare. Il range è 20-990CAL. Il valore di default è 50CAL.

A: Premere il tasto start, il computer conta fino a 5 secondi, quindi il motore inizia a funzionare, la velocità iniziale è di 1 km / h.

B: Premere quindi il pulsante “+”, “-” o il pulsante “QUICK SPEED” per regolare la velocità del tapis roulant;

C: Quando il computer dal valore impostato delle calorie raggiunge lo zero, la velocità diminuisce lentamente fino a quando non si arresta; il computer torna quindi allo stato della modalità manuale.

D: Quando il computer dal valore impostato della distanza raggiunge lo zero, la velocità diminuisce lentamente fino a quando non si arresta, il computer torna quindi allo stato della modalità manuale.

P1 — P36 Programmi preimpostati

“P1—P36” sono programmi preimpostati con solo il conto alla rovescia del tempo. Nella funzione dei programmi, la finestra del tempo lampeggerà; premere “+””-“ per selezionare il programma. Il range è 5-99 minuti. Il valore di default è 30:00. Premere il tasto “MODE” per tornare ai valori di default.

Dopo aver impostato il programma, premere il tasto "START", lo schermo mostrerà un conto alla rovescia di 5 secondi accompagnato da un segnale sonoro. Al termine il nastro di corsa inizierà a girare lentamente e la velocità aumenterà

gradualmente, come indicato sul display; la velocità sarà costante e l'inclinazione è predefinita a seconda del programma selezionato.

1. Il tempo iniziale è di 30 minuti e solo il tempo può essere impostato. L'intervallo di impostazione del tempo è: 5: 00-99:00 minuti. Premere il pulsante della velocità per regolare il valore impostato;
2. premere il pulsante di avvio e il motore inizia a funzionare alla velocità impostata dal programma
3, premere il pulsante "+", "-" o il pulsante "QUICK SPEED" per regolare la velocità del tapis roulant;
4. Ogni programma si divide in 10 segmenti. Il tempo di esecuzione di ciascun segmento è 1/10 del tempo impostato.
5. Il computer emetterà un suono quando si passa da un segmento all'altro;
6, Se quando il motore è in funzione premete il pulsante Star, il motore si ferma e tutti i parametri rimangono invariati
7. Premere il pulsante START per riprendere l'allenamento alla velocità automatica impostata del programma.
8. Quando il tempo raggiunge il valore zero, la velocità rallenterà fino all'arresto. La finestra centrale visualizzerà End e il computer emetterà un segnale sonoro.
9. Estrarre la chiave di sicurezza per arrestare il motore in caso di emergenza. Tutte le finestre visualizzeranno "- -" e il computer emetterà un segnale sonoro.
Premendo il tasto "START" durante l'allenamento, l'attrezzo andrà in pausa. Premendo nuovamente il tasto i dati ricompariranno.
Premendo il tasto "STOP"durante l'allenamento, l'attrezzo si fermerà e tutti i dati torneranno allo stato predefinito.

Programmi USER (personalizzati) :
Il tappeto ha tre programmi personalizzabili: U1, U2 e U3 che possono essere impostati dall'utilizzatore.
Premere il tasto "P" per selezionare uno dei programmi tra U1~U3. Premere "MODE" per impostare i parametri desiderati nei 10 segmenti e poi premere "START" per iniziare l'allenamento. I parametri verranno automaticamente salvati per poterli utilizzare negli allenamenti successivi.

RILEVAZIONE MASSA GRASSA.
Fermare il tappeto, premere il tasto P per selezionare il programma di rilevazione massa grassa, si accede al test di rilevazione massa grassa.

Premere il tasto "MODE" per entrare nelle impostazioni; premere il tasto "+"、"—" per impostare i valori.

A) F1 significa GENERE, il range è 1-2, 1 (maschio), 2 (femmina), il valore di default è maschio.

B) F2, significa ETA', il range è 1-99, il valore di default è 25.

C) F3, significa ALTEZZA, il range è 100-220CM, il valore di default è 170CM

D) F4, significa PESO, il range è 20-150KG, il valore di default è 70KG

F5, significa che l'impostazione dei parametri è terminata, tenete le mani sul sensore hand pulse per 8 secondi e la finestra indicherà il BMI.

E) Per gli standard asiatici un BMI meno di 18 significa troppo magro; tra 18-24 è standard; tra 25-28 significa grasso e oltre 29 significa troppo grasso. Il valore di default è 24.

Nota: questo dato non è un valore medico, è solo un riferimento per il vostro allenamento.

Chiave di sicurezza:

Togliendo la chiave di sicurezza, la finestra LCD mostra '---', il computer emette un suono ad intermittenza e il tappeto si arresta. Il suono proseguirà finché non verrà inserita nuovamente la chiave. In quel momento tutti i dati della programmazione si cancelleranno.

Misurazione battito cardiaco

Ad attrezzo in movimento, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche hand pulse, tenerle permute per circa 30 secondi, la finestra " PULSE" lampeggerà mostrando il vostro battito cardiaco al minute. Il range è 50-200 battiti/minuto.
NOTA: non è un valore medico, bensì un riferimento per il vostro allenamento.

La gamma di visualizzazione delle informazioni di impostazione:

	Start	Default	Range di impostazione	Range visualizzato
Tempo	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Velocità	0.0	1.0	1.0－12.0	1.0－12.0
Distanza	0.00	1.00	1.00－99.9	0.00－99.9
Calorie	0.0	50.0	20.0-990	0.0－999

Velocità programmi P1-36: ogni programma si dividerà in 10 segmenti, il tempo di esecuzione di ogni segmento di programma è distribuito uniformemente.

SEG / PRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velocità	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Velocità	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Velocità	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Velocità	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Velocità	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1

P6	Velocità	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Velocità	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Velocità	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Velocità	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Velocità	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Velocità	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Velocità	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Velocità	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Velocità	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Velocità	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Velocità	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Velocità	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Velocità	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Velocità	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Velocità	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Velocità	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Velocità	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Velocità	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Velocità	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Velocità	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Velocità	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Velocità	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Velocità	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Velocità	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Velocità	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Velocità	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Velocità	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

PROBLEMI E SOLUZIONI

Problema	Possibile causa	Intervento
L'attrezzo si ferma spesso	A、chiave di sicurezza non inserita correttamente	Inserire correttamente la chiave di sicurezza
	B、problema alla console	Consultare il tecnico
I pulsanti non funzionano	Pulsanti disabilitati	1、cambiare i tasti e il cavo dati 2、cambiare la tastiera 3、cambiare la console
E1 errore comunicazione	A、la connessione dei fili non funziona	Collegare correttamente i cavi o sostituire i cavi tra la console e la scheda dati

dati	B、il computer non funziona	Sostituire la console
	C、la scheda dati non funziona	Sostituire la scheda dati
E2 errore motore	Il motore o i cavi del motore non funzionano	Sostituire i cavi motore o il motore
E5 protezione sovraccarico corrente elettrica	A、c'è troppa frizione sul nastro di corsa	Aggiungere olio lubrificante
	B、la scheda dati non funziona	Sostituire la scheda dati
	C、il motore non funziona	Sostituire il motore
E6 improvviso spegnimento	la scheda dati non funziona	Sostituire la scheda dati
Non viene visualizzato il battito cardiaco	Cavo hand pulse non inserito bene o difettoso	Collegare bene il cavo o sostituirlo
	Circuito della console difettoso	Cambiare la console
E9 protezione chiusura	A tappeto chiuso	Spegnere l'alimentazione, mettere in piano la tavola di corsa, accendere la corrente.
	B、la scheda dati non funziona	Sostituire la scheda dati
	C. il sensore o il magnete non funzionano	Cambiare sensore o il magnete
La console visualizza informazioni incomplete	A、le viti della console sono lente	Stringere bene le viti
	B、la console non funziona	Sostituire la console

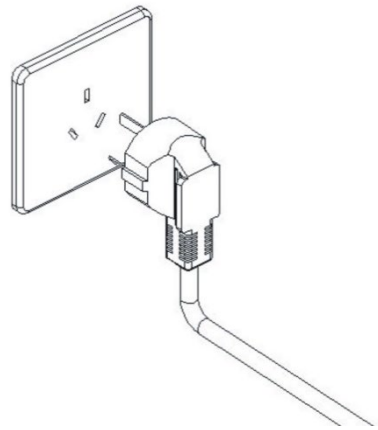
Problema	**Possibile causa**	**Intervento**
Il tappeto non funziona	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	b. chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	c .taglio del circuito del segnale	Controllare il pannello e i cavi di connessione
	D. tappeto spento	Premere il pulsante di accensione in posizione "ON"
	E. fusibile bruciato	Sostituire il fusibile
Il nastro di corsa non lavora correttamente	a .Non è ben lubrificato	Sistemare col silicone
	b . Non è ben stretto	Sistemare il nastro
Il nastro di corsa scivola	a. Il nastro di corsa è lento	Strringere il nastro
	b .La cinghia motore è lenta	Sistemare la cinghia
Malfunzionamento dei tasti	I tasti sono rotti	1. Cambiare i tasti rotti o il cablaggio fili 2. Cambiare la tastiera; 3. Cambiare la console

L’attrezzo si ferma bruscamente durante l’allenamento	a. chiave di sicurezza non inserita	Inserire correttamente la chiave di sicurezza
	b. errore di sistema	Consultare il tecnico

RIPORRE L’ATTREZZO:

1.Spegnere l’attrezzo.

2.Scollegare la spina dalla presa di corrente prima di chiudere l’attrezzo.
3. Piegare il piano di corsa posteriore e il corrimano, quindi tenere il corrimano, inclinare di 40 ~ 50 ° sul petto per spostare lentamente il tapis roulant.



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

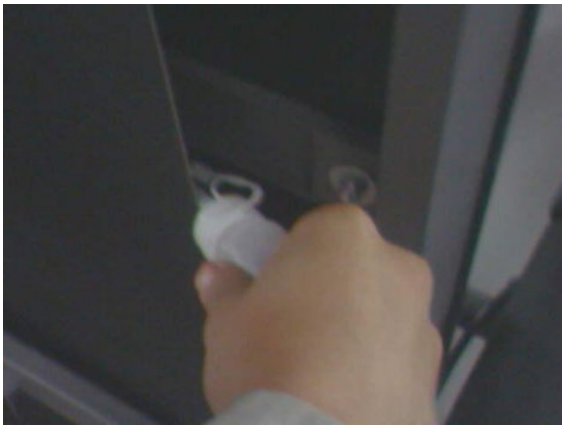
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la

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

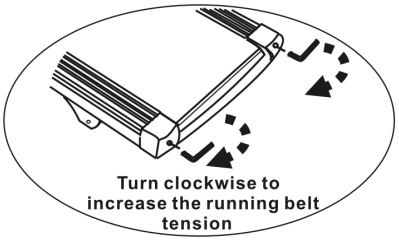
Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema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

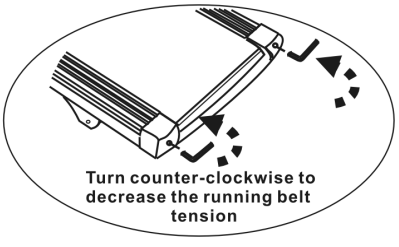
Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra, premere il tasto FAST fino a quando si raggiunge la velocità di 6kmh.

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.

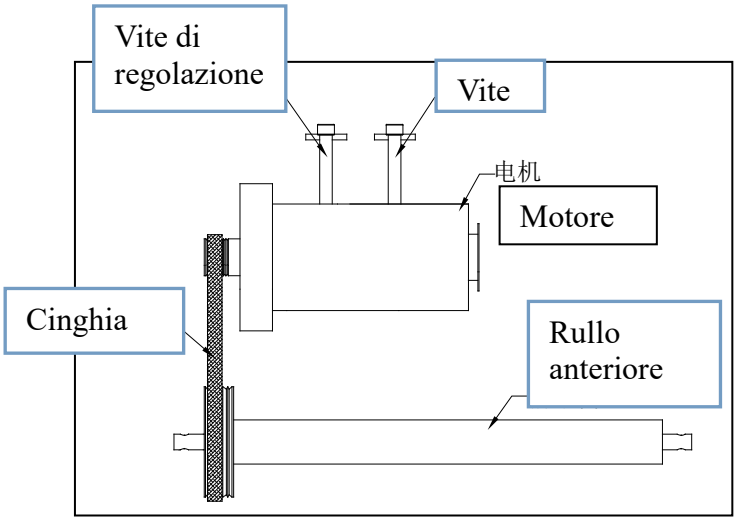
2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità di 16 km/h e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola





Regolazione della cinghia
La cinghia del motore del tapis roulant viene regolata in fabbrica e dopo il montaggio. Tuttavia, dopo un periodo di utilizzo, potrebbero verificarsi fenomeni di allentamento o slittamento.

Come regolarla:
1.Ruotare la vite di regolazione in senso antiorario con la chiave.
2.Ruotare fino a quando la cinghia non slitta.



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.

AVVERTENZA!

Non usare mai il tappeto senza indossare la chiave di sicurezza.

ATTENZIONE!

STRETCHING ROUTINE

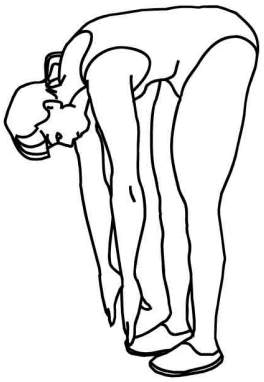
Riscaldamento e raffreddamento:

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:

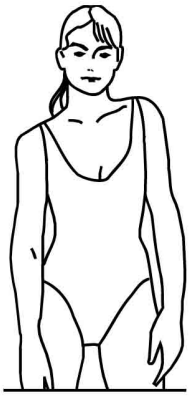
Toccare dita piedi:

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



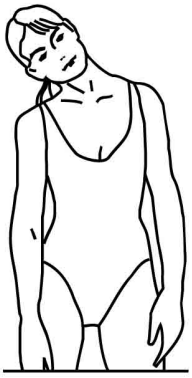
Alzare le spalle:

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



Torsioni testa:

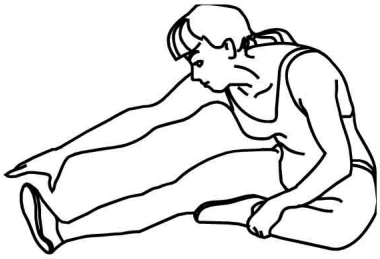
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

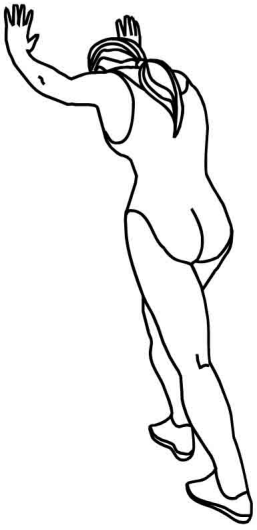
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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'alta 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