



# RUNNER 4.2

## MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg








## IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

**ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.**

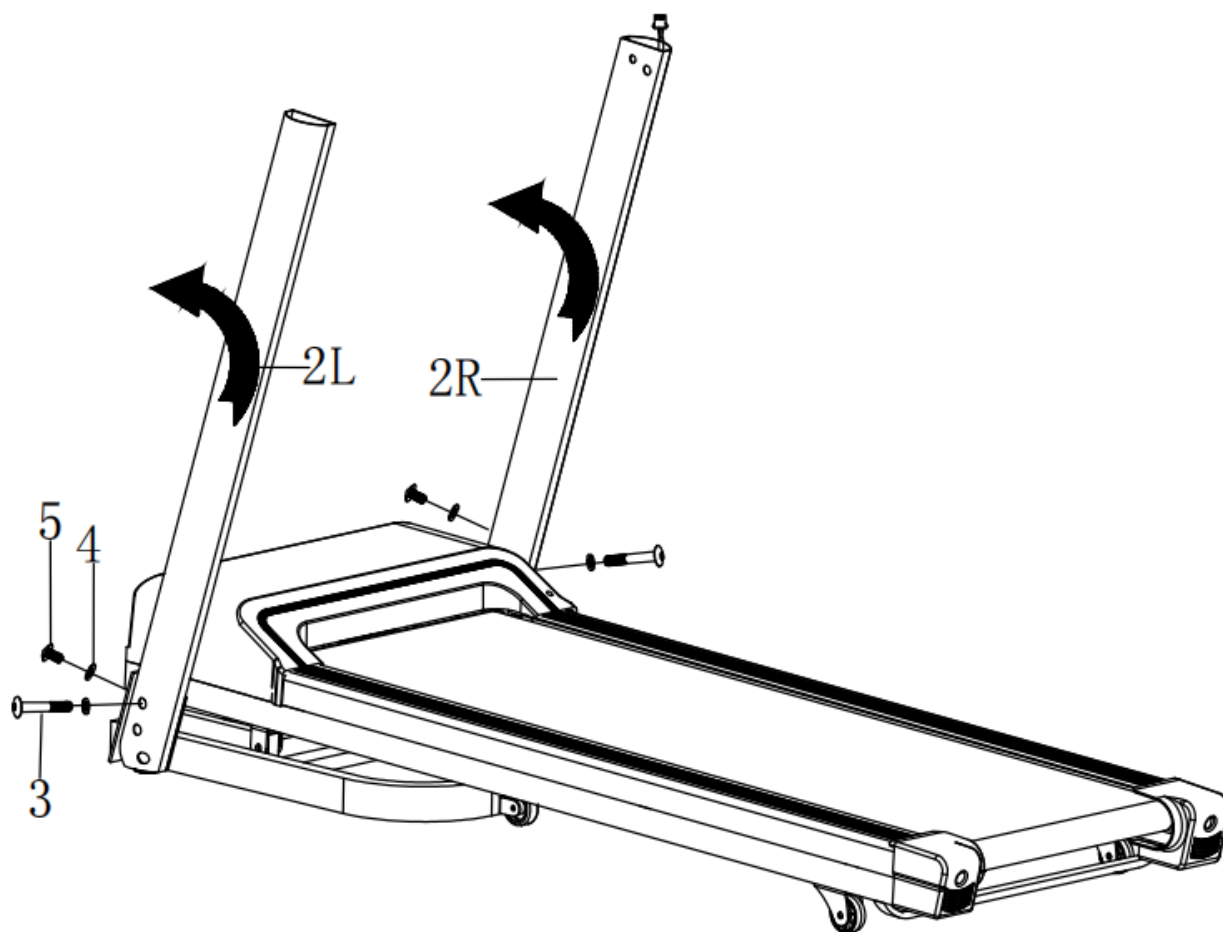
### 3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

LISTA BULLONERIA			
DESCRIZIONE	QUANTITA'	DESCRIZIONE	QUANTITA'
Bullone M8x15 mm 	6	Vite $\varnothing$ 4x16mm 	4
Bullone M8x45 mm 	4	Chiave sicurezza 	1
Rondella piatta ( $\varnothing$ 16- $\varnothing$ 9*T1.6) 	10	Chiave a brugola 	1
Olio lubrificante 	1		

- **NOTA:** 1. Prima di iniziare il montaggio controllare che tutte la bulloneria indicata in tabella sia presente all'interno dell'imballaggio.
- 2. all'interno dell'imballo troverete tutti gli utensili necessari per l'assemblaggio

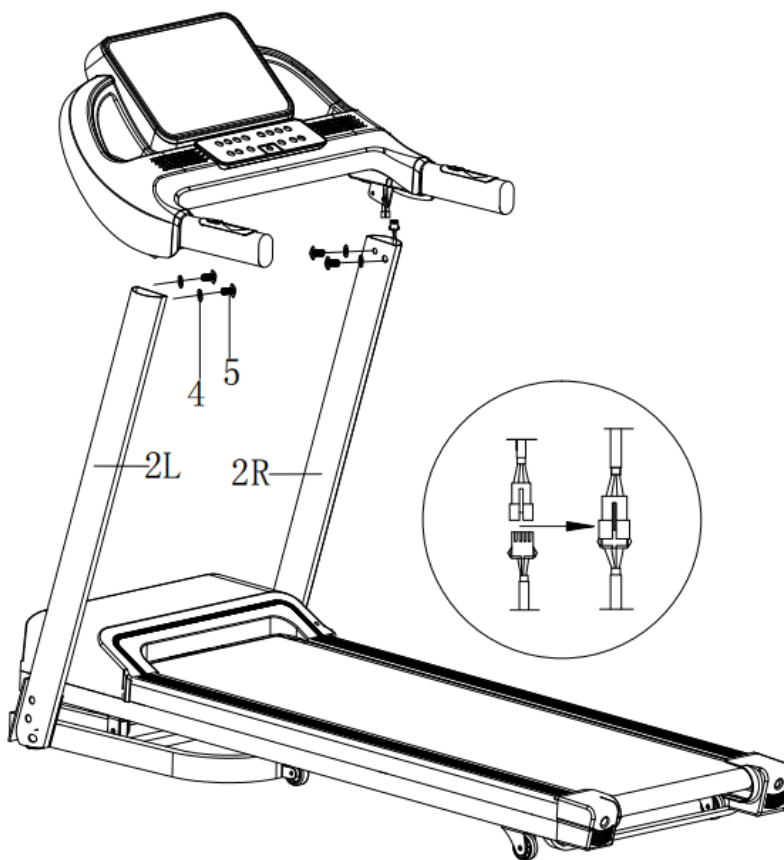
#### ● PASSO 1: ASSEMBLARE I MONTANTI

Sollevarre i montanti 2L e 2R, Usare i bulloni (M8 x 45, No.3), i bulloni (M8 x 15, No.5) e le rondelle (No.4) per fissare i montanti al telaio (non stringere i bulloni prima di averli inseriti tutti).



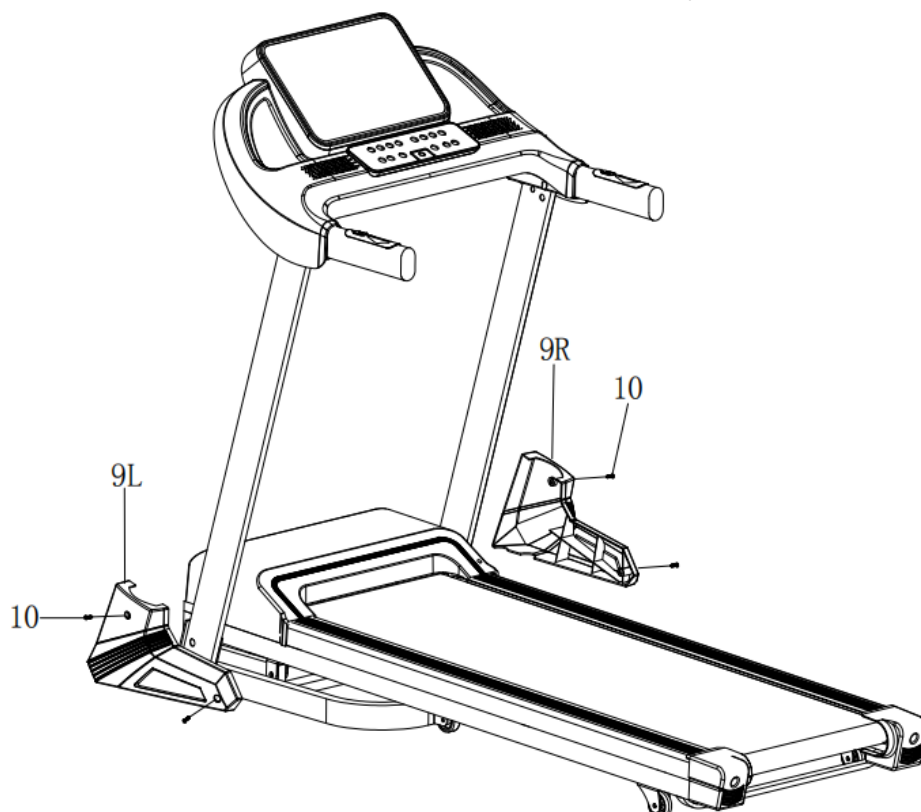
● **PASSO 2: ASSEMBLARE LA CONSOLE**

1. Collegare il cavo 68 che esce dalla console con il cavo 69 che esce dal montante destro (2R)
2. Usare i bulloni (M8x 15, No.5) e le rondelle piatte (No.4) per fissare la console ai montanti.



● **PASSO 3: ASSEMBLARE LE COVER DEI MONTANTI**

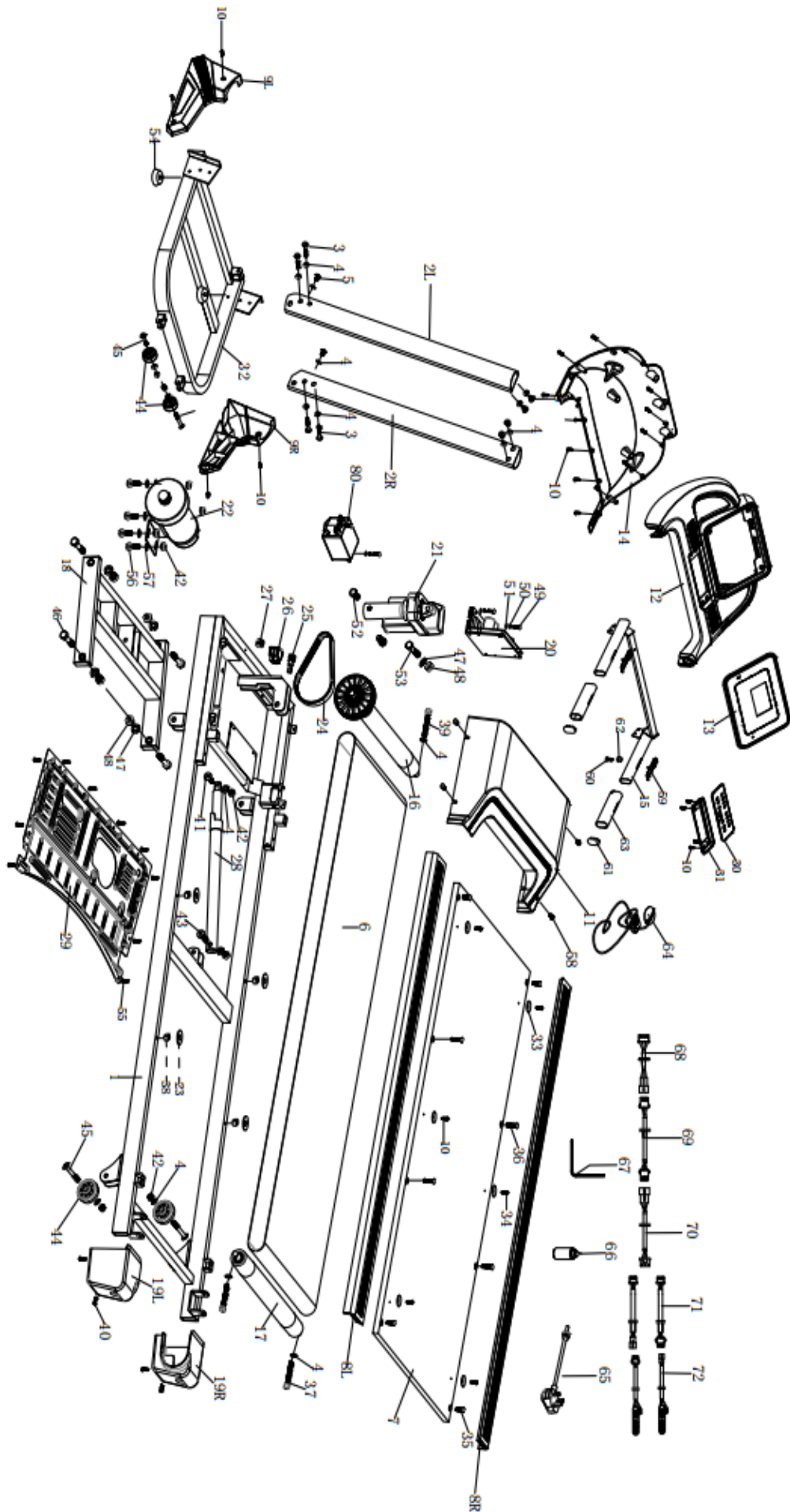
Usare le viti (No.10 ) per fissare le cover decorative laterali (9L & 9R).



- **PASSO 3:** Inserire la chiave di sicurezza (No.64) nell'apposito alloggiamento.



# VISTA ESPLOSA

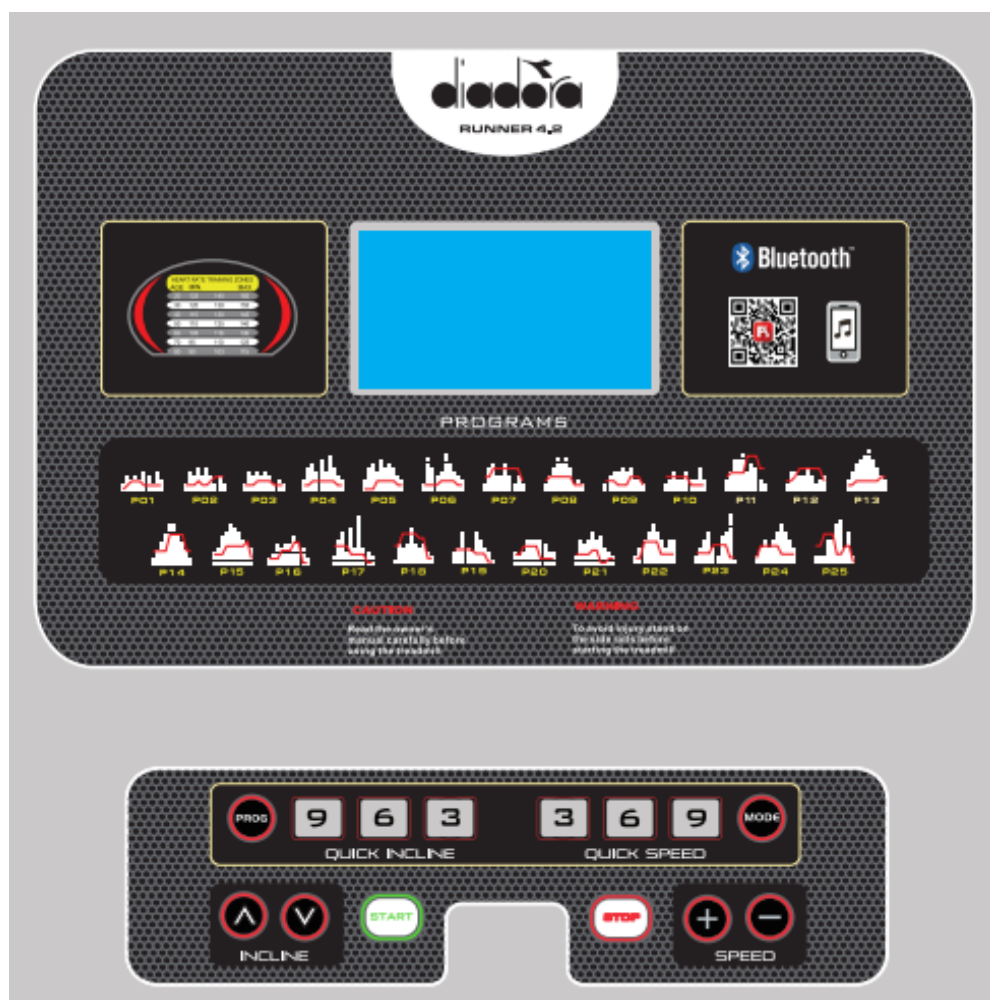


## LISTA PARTI

Nr	DESCRIZIONE	Qtà	Nr	DESCRIZIONE	Qtà
1	Telaio	1	41	Bullone m8x45	1
2	Montante (L/R)	2	42	Dado m8	10
3	Bullone M8x45	4	43	Bullone m8x30	1
4	Rondella piatta $\phi 9-\phi 17*1.6$	13	44	Ruote di trasporto	4
5	Bullone m8x15	6	45	Bullone m8x50	4
6	Nastro di corsa	1	46	Bullone m10x35	4
7	Tavola di corsa	1	47	Rondella piatta $\phi 11-\phi 21*T1.5$	5
8	Binario laterale	2	48	Dado m10	5
9	Cover laterali (L/R)	2	49	Bullone m4x15	2
10	Vite $\phi 4*16$	4	50	Rondella piatta $\phi 4.2-\phi 9.8*0.8$	2
11	Cover motore	1	51	Rondella elastica $\phi 5.1-\phi 9.2*1.5$	2
12	Cover console	1	52	Bullone m10x16	2
13	Display	1	53	Bullone m10x45	1
14	Cover inferiore console	1	54	Bullone m8x12	2
15	Telaio corrimano	1	55	Rondella elastica $\phi 8.1-\phi 13.5*1.5$	2
16	Rullo anteriore	1	56	Bullone m8x20	4
17	Rullo posteriore	1	57	Rondella piatta $\phi 9-\phi 15*0.8$	4
18	Telaio inclinazione	1	58	Bullone m5x15	4
19	Tappo	2	59	Hand pulse	2
20	Control board	1	60	Vite $\phi 3*25$	2
21	Motore inclinazione	1	61	Spina rotunda	2
22	Motore	1	62	Spina in plastica	2
23	Base motore	1	63	Spugna corrimano	2
24	Cinghia motore	1	64	Chiave di sicurezza	1
25	Fusibile	1	65	Cavo alimentazione	1
26	Interruttore	1	66	Olio lubrificante	1
27	cavo di sicurezza	1	67	Chiave a brugola	1
28	Molla	1	68	Cavo superiore	1
29	Cover inferiore	1	69	Cavo intermedio	1
30	Cover superiore	1	70	Cavo inferiore	1
31	Cover inferiore tastiera	1	71	Cavo hand pulse	2
32	Base telaio	1	72	Cavo tasto velocità	2
33	Fissaggio binario laterale	6	73	Vite $\phi 4*12$	10
34	Vite $\phi 4*16$	6	74	Piedini regolabili	2
35	Bullone m6x25	4	75	Cover cuscinetto	4
36	Bullone m6x45	4	76	Cuscinetto piccolo	4
37	Bullone m8x55	2	77	Manicotti cuscinetto	4
38	Rondella elastica $\phi 8.4-\phi 15*0.8$	3	78	Molla	4
39	Bullone m8x55	1	79	Cover inferiore cuscinetto	4
40	Vite 4.2*18	4			

## 4 COMPUTER

### 1. PANNELLO CONSOLE



### 2. FINESTRE DEL MONITOR:

- 2.1 finestra "SPEED": mostra la velocità a cui state correndo. Quando si utilizzano i programmi preimpostati, verrà visualizzato "P01-P02 --- P25-HR1-HR2-HR3-FAT.
- 2.2 finestra "TIME": visualizza il tempo di allenamento, con un range 0:00-99:59.
- 2.3 finestra "DISTANCE." Visualizza la distanza percorsa, con un range 0.00-99.9
- 2.4 finestra "CAL/PULSE": visualizza le calorie bruciate, con un range 0-999,  
Visualizza il battito cardiaco rilevato, con un range 50-200
- 2.5 finestra "INCLINE": mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

### 3. FUNZIONE TASTI:

- 3.1 "START" "STOP": il tasto Start serve per azionare il tappeto; il tasto Stop serve per fermare il tappeto.
- 3.2 "SPEED"+": tasto velocità +; premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità aumenterà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità aumenta costantemente.
- 3.3 "SPEED"-": tasto velocità -; premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità diminuirà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità diminuisce costantemente.
- 3.4 "INC +", tasto inclinazione +; premere il tasto per aumentare l'inclinazione del piano di corsa; tenendo il tasto premuto l'inclinazione aumenta costantemente.
- 3.5 "INC-" tasto inclinazione -; premere il tasto per diminuire l'inclinazione del piano di corsa; tenendo il tasto premuto l'inclinazione diminuisce costantemente.



- 3.6 MODE: tasto mode, per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie.
- 3.7 MP3: è possibile collegare il proprio cellulare all'attrezzo inserendo lo spinotto nel foro MP3 e ascoltare la musica tramite gli altoparlanti integrati.
- 3.8 Quickly Speed: Premendo i tasti di selezione rapida potete aumentare immediatamente la velocità del nastro di corsa ai valori preimpostati del tasto FAST(12KM), MIDDLE (8KM), SLOW(4KM)
- 3.9 Quickly Incline: Premendo i tasti di selezione rapida, potete aumentare immediatamente l'inclinazione del nastro di corsa ai valori preimpostati del tasto: HIGH (12%), MIDDLE (8%) LOW (4%)
- 3.10 PROG: a tappeto fermo, premere il tasto per selezionare il programma desiderato.

P01-P25 sono programmi pre-impostati  
 U01-U02-U03 sono programmi personalizzabili dall'utente  
 HP1-HP2-HP3 sono programmi a controllo battito cardiaco  
 FAT: test di calcolo massa grassa corporea

#### 4. Partenza veloce

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

#### 5 Durante l'allenamento:

- 5.1 "Speed -" premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa;
- 5.2 "Speed +" premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa;
- 5.3 "Stop" premere il tasto per fermare il tappeto;
- 5.4 Premere i tasti "INC + INC-" per regolare l'inclinazione del piano di corsa;
- 5.5 Tenere entrambi i palmi delle mani appoggiati 5 secondi sui sensori palmari hand pulse per la rilevazione del battito cardiaco.

#### 6. Programmi pre-impostati.

**TABELLA PROGRAMMI**

tempo programma		Tempo impostato/10 = tempo di ogni segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	VELOCITA'	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	VELOCITA'	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	VELOCITA'	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	VELOCITA'	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	VELOCITA'	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZIONE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	VELOCITA'	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3

P09	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	VELOCITA'	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZIONE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	VELOCITA'	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINAZIONE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	VELOCITA'	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAZIONE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	VELOCITA'	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	VELOCITA'	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINAZIONE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	VELOCITA'	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINAZIONE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	VELOCITA'	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINAZIONE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	VELOCITA'	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	VELOCITA'	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	VELOCITA'	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINAZIONE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	VELOCITA'	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINAZIONE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	VELOCITA'	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINAZIONE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	VELOCITA'	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINAZIONE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	VELOCITA'	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINAZIONE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	VELOCITA'	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINAZIONE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	VELOCITA'	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

## 6. PROGRAMMI HRC

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

Premere il tasto "START" per iniziare.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Programma HRC1				Programma HRC2				Programma HRC3			
Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)		
	Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157

42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

7

## 8 BODY FAT TEST

Premere il tasto "program" fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto "mode" e le finestre visualizzeranno "F-1, F-2, F-3, F-4, F-5".

(F-1=sexo, F-2=età, F-3=altezza, F-4=peso, F-5=risultato del test).

Premere i tasti "Speed+" "Speed-" per inserire i vostri valori corrispondenti alle funzioni da "F-1 a F-4" sopra elencate. Premere poi il tasto "mode", la finestra mostrerà "F-5", posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse per 2-3 secondi e comparirà il risultato della rilevazione della massa grassa.

La massa grassa ottimale è da 20 a 24, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

F-1	Sesso	01maschio	02femmina
F-2	Età	10-99	
F-3	Altezza	100-200	
F-4	Peso	20-150	
F-5	FAT	≤19	Sottopeso
		=(20---24)	Ottimale
		=(25---29)	Sovrappeso
		≥30	Obesità

## 8. Funzione chiave di sicurezza

In qualsiasi situazione, estraendo la chiave di sicurezza il tapis roulant si fermerà immediatamente a protezione dell'utente.

## 9. Risparmio energetico.

Il tappeto elettrico entrerà in modalità di risparmio energetico se non riceve nessun segnale per 10 minuti. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il monitor.

## APP Bluetooth (FITSHOW)

Dopo aver avviato il tapis roulant, aprire il bluetooth nelle impostazioni del vostro telefono e collegarsi all'attrezzo. Dopo aver associato il bluetooth al telefono, è possibile utilizzare l'app per condividere i dati di allenamento, ecc.

## 6 CURA E MANUTENZIONE

### LUBRIFICAZIONE

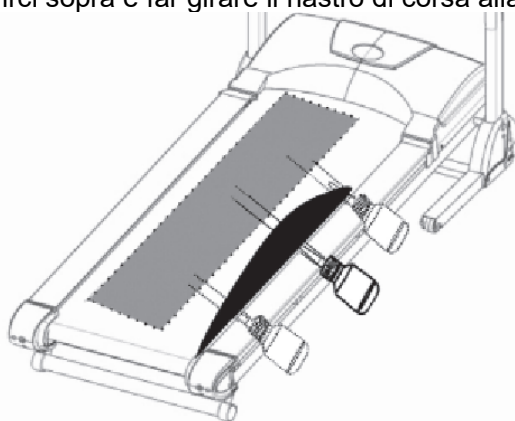
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale..

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 lubrificante, 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.



### TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA

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

### AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

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

Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio.

Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.

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

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

### CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

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

Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra e aumentare la velocità fino a quando si

raggiungono i 6 km/h.

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

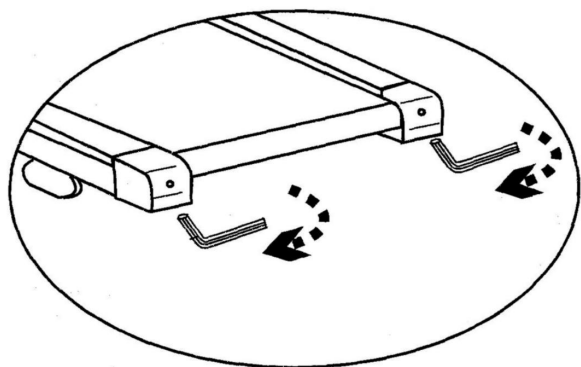
Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un  $\frac{1}{4}$  di giro alla volta.

Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un  $\frac{1}{4}$  di giro alla volta.

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

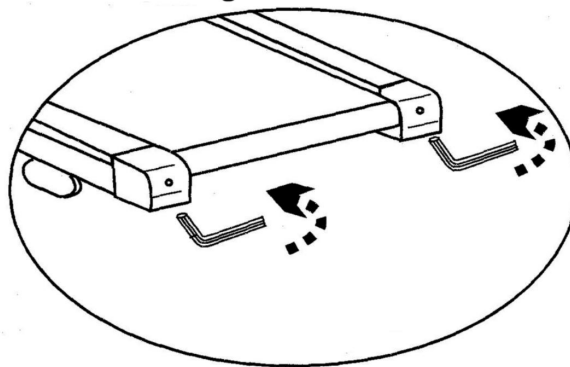
2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità massima e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola.

**tighten the belt**



Turn screw clockwise

**untighten the belt**



Turn screw anticlockwise

## 7. CODICI DI ERRORE E SIGNIFICATO

CODICE	DESCRIZIONE	POSSIBILI CAUSE
<b>E00/E07</b>	La chiave di sicurezza non è nella posizione corretta / Il magnete non è nella posizione corretta	Inserire la chiave di sicurezza nella posizione corretta/posizionare correttamente il magnete
<b>E01</b>	Il computer non riceve segnale	<p>A. Ricollegare i cavi                      B. Sostituire il cavo dati                      C. Sostituire la console                      D. Sostituire la control board</p> <p>Possibili ragioni :</p> <p>A. il cavo dati non è collegato correttamente o ha un contatto danneggiato                      B. il cavo dati è interrotto                      C. cavo dati è danneggiato                      D. la control board è difettosa</p>
<b>E02</b>	Collegamento scheda motore e control board	<p>A. Ricablare il motore o sostituire il motore                      B. Cambiare la scheda controller                      C. Contattare il nostro centro assistenza</p> <p>Motivo possibile:</p> <p>A. Connessione errata                      B. IGBT danneggiato                      C. Tensione di ingresso troppo bassa</p>
<b>E03</b>	Nessun segnale del sensore di velocità	<p>A. Ricablare il cavo di velocità o sostituire il sensore                      B. Cambiare la control board</p> <p>Possibili ragioni:</p> <p style="padding-left: 20px;">A. Il cavo velocità non è ben collegato o il sensore è danneggiato                      B. Cavo sensore danneggiato</p>
<b>E04</b>	Sovratensione del motore	<p>A. Sovraccarico del motore                      B. Sensore di velocità rotto                      C. Control board danneggiata</p> <p>Possibili ragioni:</p> <p>A. Peso dell'utente eccessivo o scarsa lubrificazione della pedana di corsa                      B. Controllare la posizione del sensore di velocità e metterlo nella posizione giusta                      C. Sostituire la control board</p>
<b>E05</b>	Sovraccarico di corrente elettrica	<p>A. Sovraccarico di corrente elettrica                      B. la parte di trasmissione è bloccata                      C. cortocircuito interno del motore                      D. drive bruciato</p>



<b>E06</b>	Il motore non funziona	<p>A.Ricollegare il cavo motore  B.Sostituire il motore</p> <p>Possibili ragioni</p> <p>A.il cavo motore non è collegato correttamente  B.apertura interna del motore  C.motore al minimo</p>
<b>E08</b>	Errore di chiusura	<p>A.Inserire nuovamente la memoria IC e controllare la posizione dei piedini  B.Sostituire la memoria IC o il drive</p> <p>Possibili ragioni</p> <p>A.il circuito integrato non è in ben inserito (non arriva corrente all'alimentatore)  B.la memoria IC è danneggiata</p>
<b>E09</b>	Errore	<p>A.Regolare il tapis roulant e posizionarlo in orizzontale  B.Cambia scheda controller</p> <p>Possibili ragioni</p> <p>A.il tapis roulant è in posizione verticale  B. cablaggio invertito del driver</p>
<b>E10</b>	Sovraccarico di alimentazione elettrica	<p>A.Regolare il potenziometro di coppia nella posizione appropriata  B. Sostituire il motore  C.Regolare le parti di trasmissione o aggiungere olio lubrificante</p> <p>Possibili ragioni</p> <p>A. troppa potenza sulla coppia dell'azionamento  B. cortocircuito interno del motore  C. Parti di trasmissione bloccate</p>

## STRETCHING ROUTINE

---

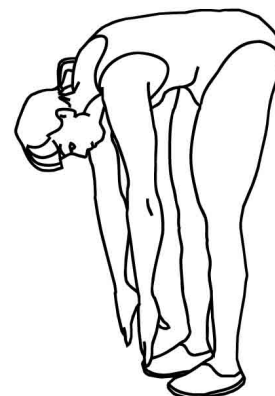
### Riscaldamento e raffreddamento:

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.

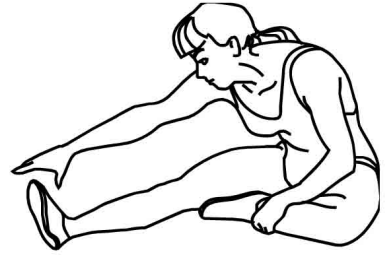


## STRETCHING ROUTINE

---

### **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.



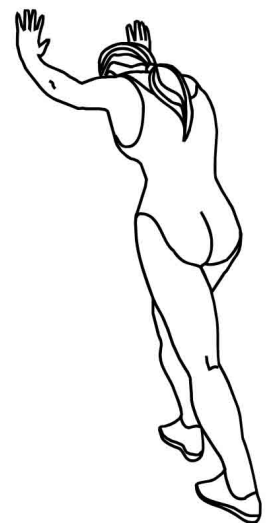
### **Stretch laterale:**

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](mailto:assistenza@greenfitspa.it)