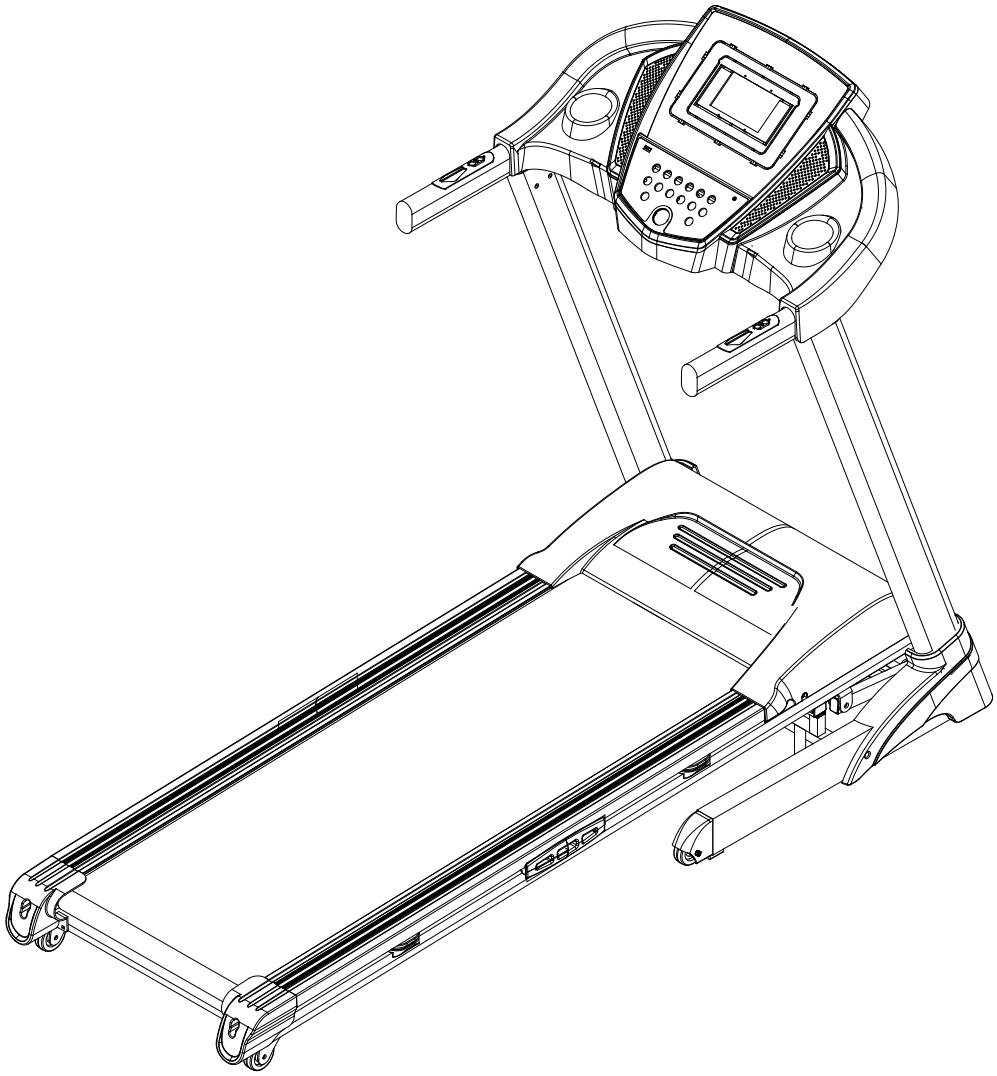
DIADORA

TRIM 7.5

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

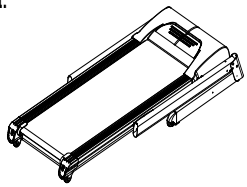
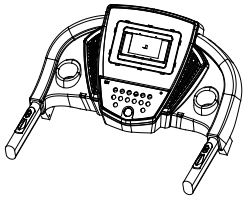
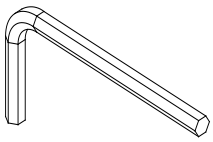
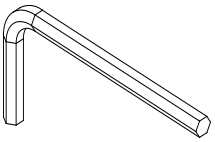
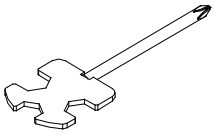
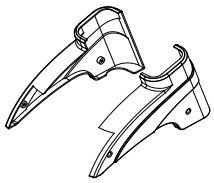
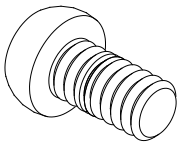
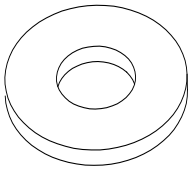
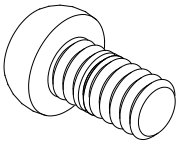
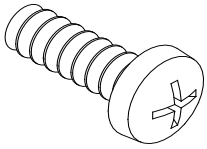
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

LISTA PARTI E BULLONERIA

1. 	9 	14 	16 
18 		27	42 
60 	65 	84 	90 

LISTA PARTI

N.	DESCRIZIONE	NOTE	Q.TA’
1	TELAIO PRINCIPALE		1
9	COMPUTER		1
14	CHIAVE	S6	1
16	CHIAVE	S5	1
18	CHIAVE		1

N.	DESCRIZIONE	NOTE	Q.TA’
27	CHIAVE SICUREZZA		1
42L/R	COVER ANTERIORE		2
60	BULLONE	M8*35	2
65	RONDELLA	ϕ9*ϕ16*t1.6	12
84	BULLONE	M8*15	10
90	BULLONE	M4*15	4

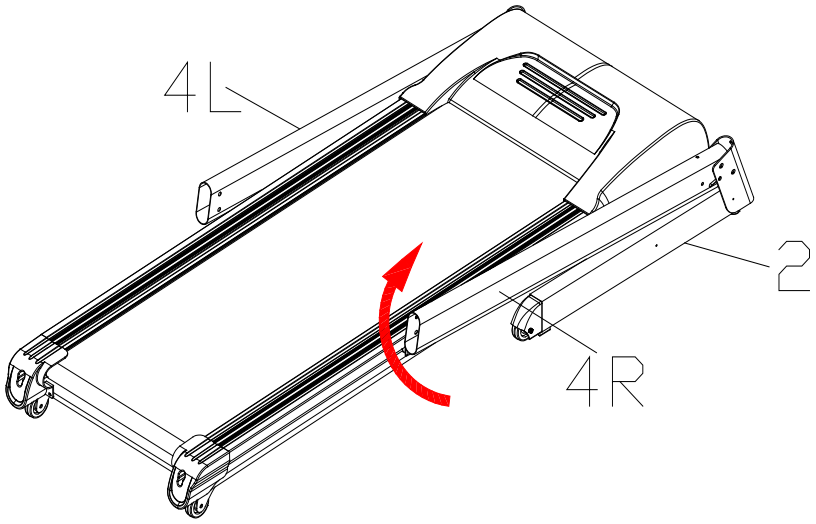
ATTREZZI

Chiave S5 1 pz

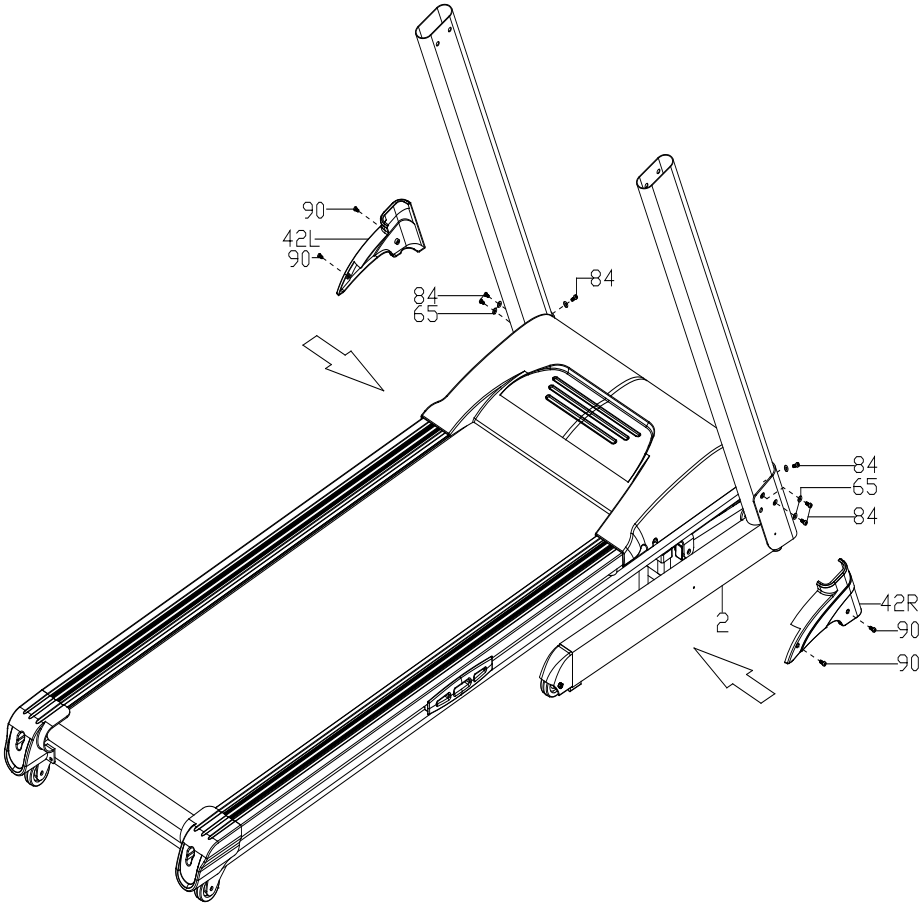
Chiave S6 1 pz

Chiave 1 pz

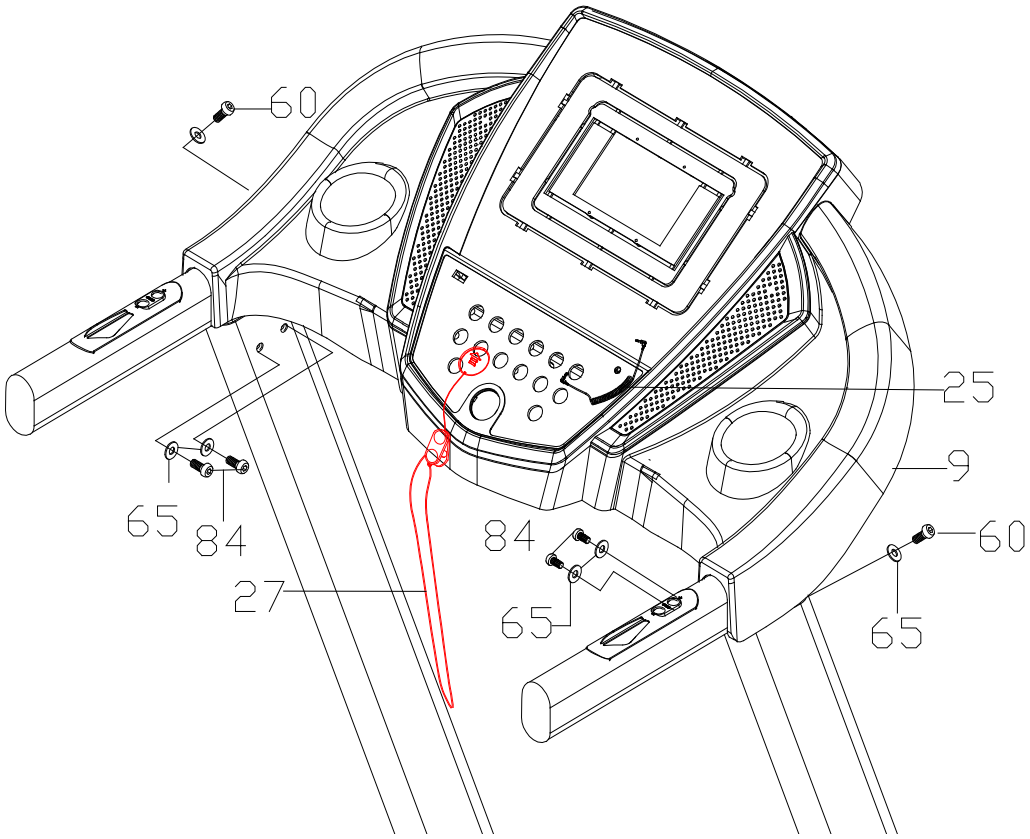
PASSO 1 Aprire la scatola ed estrarre il prodotto, sollevare i montanti destro e sinistro (4L/R) nella direzione indicata dalla freccia in figura fino a quando i fori non sono allineati con quelli del telaio principale (2).



PASSO 2 Fissare i montanti destro e sinistro (4L/R) al telaio principale (2) usando i bulloni M8*15 (84) e le rondelle ∮9*∮16*t1.6 (65) Fissare la cover anteriore (42) al telaio principale (2) usando i bulloni M4*15 (90)



PASSO 3 Fissare il computer (9) ai montanti (4L/R) usando i bulloni M8*15 (84) e le rondelle ∮9*∮16*t1.6 (65) Poi installare sul computer (9) la chiave di sicurezza (27) e il cavo MP3 (25).

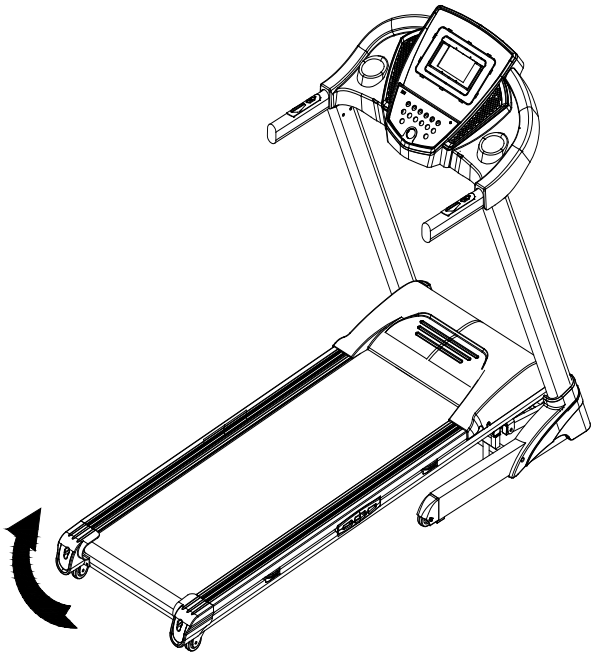


ATTENZIONE

Terminare le operazioni di montaggio e solo successivamente stringere bene le viti e i bulloni.

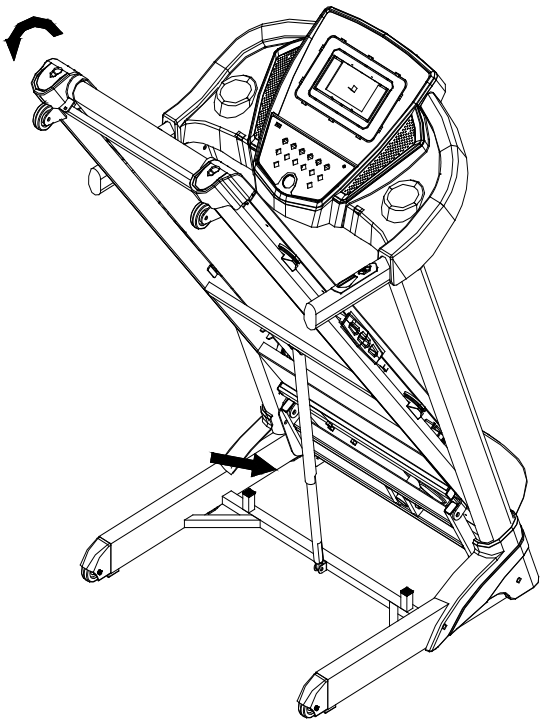
Prima di usare l’attrezzo leggere accuratamente il manuale di istruzioni.

CHIUSURA



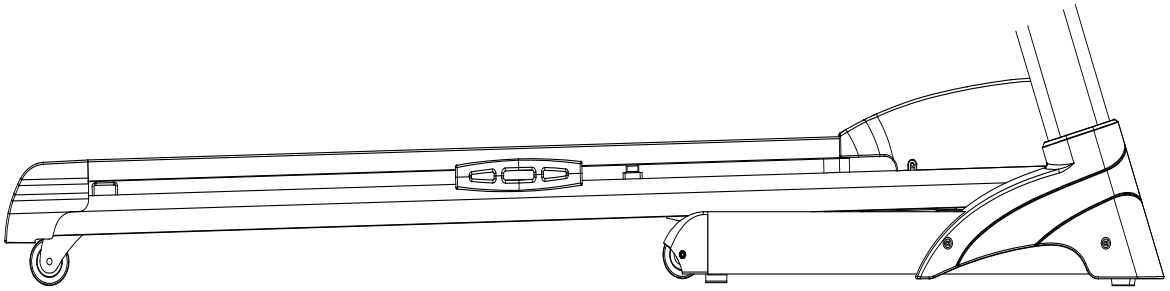
Sollevare la pedana di corsa fino a quando sentite un "click", che significa che la posizione del cilindro idraulico è corretta.

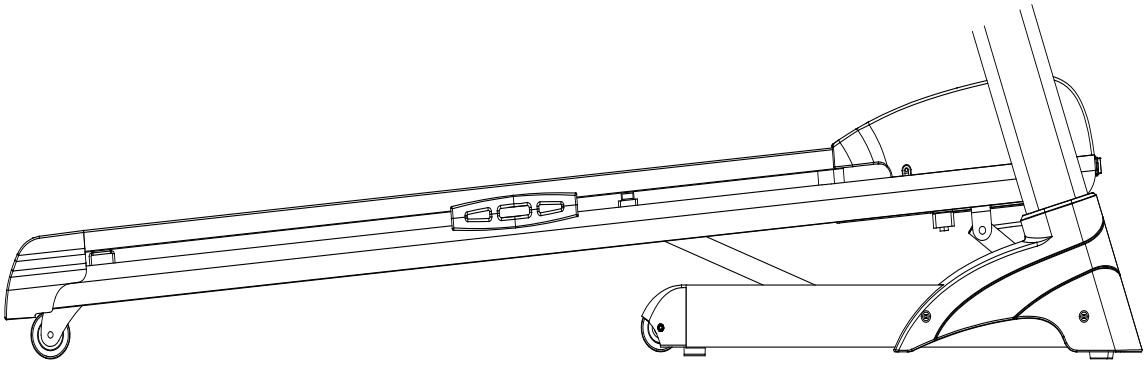
APERTURA



Premere con il piede sul cilindro idraulico. La tavola di corsa inizierà lentamente a scendere verso il basso.

INCLINAZIONE





ISTRUZIONI

Sul corrimano troverete i tasti 【INCLINE+/-】e【+/-】necessari per inclinare il piano di corsa.

Premendo il tasto una volta, la tavola di corsa si inclina di un livello alla volta.

Tenendo il tasto premuto per almeno 2 secondi, la tavola di corsa si inclina automaticamente.

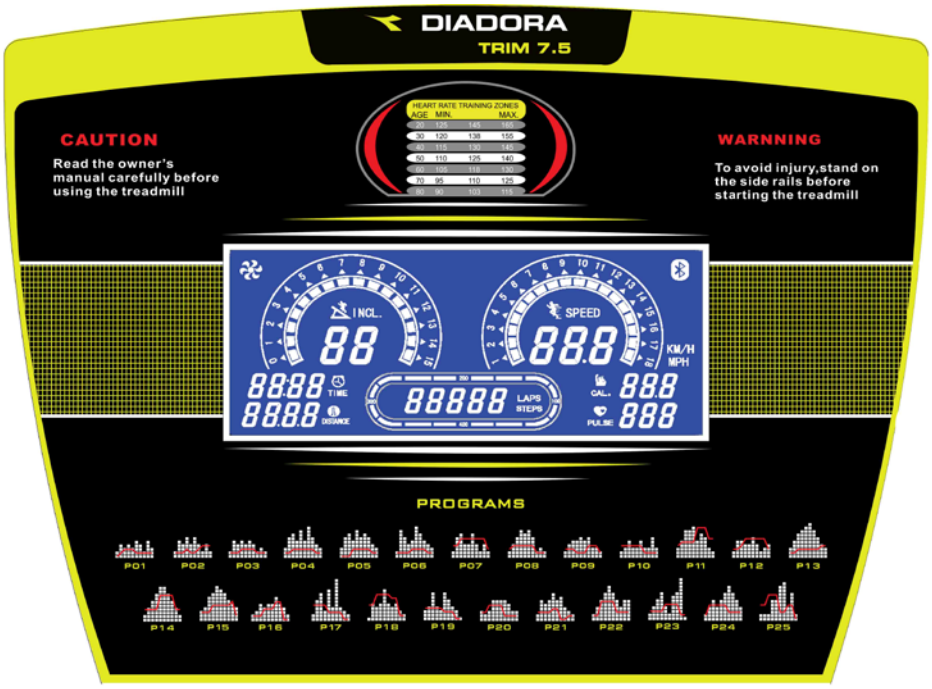
Sul computer troverete inoltre i tasti di inclinazione rapida 3, 6, 9.

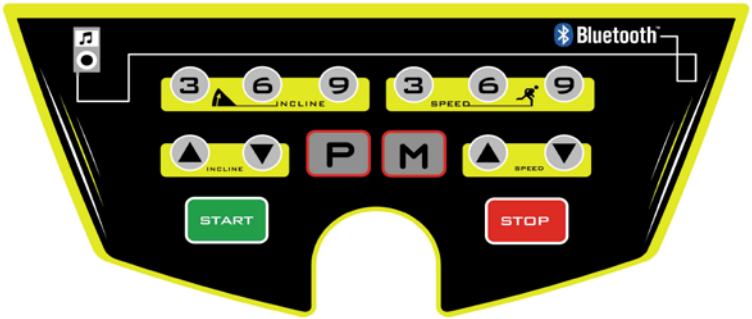
PIC I significa inclinazione “0”,

PIC II significa inclinazione “20”.

COMPUTER

1. COMPUTER





2. FINESTRE

2.1 Finestra "SPEED": mostra la velocità a cui state correndo, la velocità va da 0.8 a 20 km/h. Nella modalità programmi reimpostati verrà visualizzato P01-P02--P25-HR1-HR2-HR3-FAT

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

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

2.4 Finestra "CAL/PULSE": mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, le calorie vanno da 0 a 999 calorie. Mostra inoltre il battito cardiaco da 50 a 200 battiti al minuto.

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 +": aumenta il livello di inclinazione.

3.5 "INC-": diminuisce il livello di inclinazione.

3.6 MODE: tasto mode, per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie.

3.7 Spinotto MP3: per collegare il proprio dispositivo MP3 ed ascoltare la musica.

3.8 Tasti rapidi velocità: FAST (9 km/h), MIDDLE (6 km/h), SLOW (3 km/h)

3.9 Tasti rapidi inclinazione: HIGH (livello 9), MIDDLE (livello 6), LOW (livello 3)

3.10 PROG: usare il tasto per scegliere il programma di allenamento:

P01-P25	programmi pre-impostati
HR1-HR2-HR3	programmi a controllo battito cardiaco
FAT	test calcolo massa grassa corporea

4. PARTENZA RAPIDA (MODALITA’ MANUALE)

4.1. Portare il tasto di accensione in posizione ON e inserire correttamente la chiave di sicurezza.

4.2 Premere il tasto “START”, dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l’attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h.

4.3 Ad attrezzo in funzione, premere i tasti “SPEED+””SPEED-“ per impostare la velocità di allenamento desiderata e i tasti "INC + INC-" per regolare l’inclinazione.

5. DURANTE L’ALLENAMENTO

5.1 “Speed –“ premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa;

5.2 “Speed +” premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa;

5.3 “Stop” serve per fermare il tappeto;

5.4 Premere i tasti di inclinazione per regolare il livello del piano di corsa;

5.5 Per rilevare il battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse e tenerle appoggiate per almeno 5 secondi.

6. PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Tempo / **Programma**		**Tempo impostato/ 10 = settore del programma**									
		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 or HR2 or HR3.

Premere il tasto “START” per iniziare.

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

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

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

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

6.3 Dopo aver impostato l'età, premere il tasto Mode. Il sistema suggerirà un target di battito cardiaco. È solo un valore di riferimento. Regulate 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 allemento da 5 a 99 minuti.

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

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

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

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

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. BODY FAT

7.1 Premere il tasto “program” fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto “mode” e le finestre visualizzeranno “F-1, F-2, F-3, F-4, F -5”.
(F-1=sesso, 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 25 range, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

F-1	Sesso	01maschio	02femmina
F-2	Età	10------99	
F-3	Altezza	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	⩽19	Sottopeso
	FAT	=(20---25)	Ottimale
	FAT	=(26---29)	Sovrappeso
	FAT	⩾30	Obesità

8. Chiave di sicurezza

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

9. Risparmio energetico

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

10. Funzione Bluetooth

Potete usare il vostro smart phone e collegarlo agli speakers tramite per ascoltare la musica. Il volume viene regolato dal vostro smart phone.

12. ERRORI COMPUTER

Il monitor potrebbe visualizzare i seguenti errori:

E01

Il computer non riceve segnale, controllare i cavi che collegano computer e control board.

E02

Sovraccarico di corrente elettrica. Controllare che il control board non faccia cattivo odore e controllare il collegamento dei cavi.

E03

Sensore di velocità: controllare che il sensore sia nella posizione corretta, non sia rotto o sporco.

E04

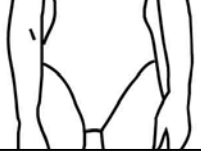
Inclinazione. Controllare che il cavo di inclinazione nel motore o resettare il motore di inclinazione.

E05

Sovraccarico di corrente elettrica o altri fattori che sovraccaricano il motore. Pulire il piano di corsa e tutto l'attrezzo, aggiungere l'olio rubricante sotto il nastro di corsa e riavviare il motore.

E08

Il control board è rotto, sostituirlo.



STRETCHING ROUTINE

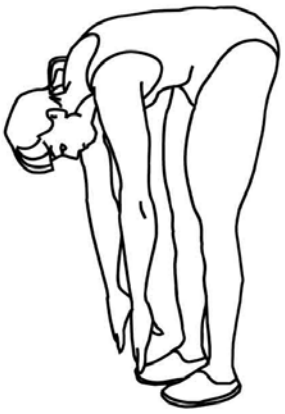
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

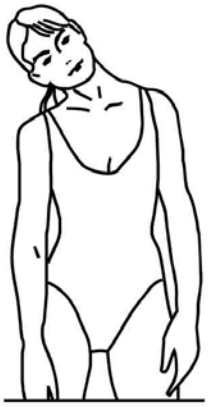


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

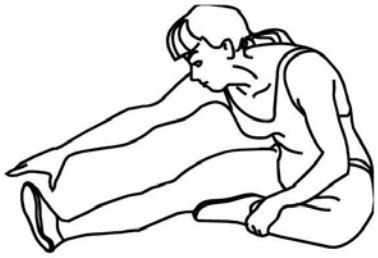
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

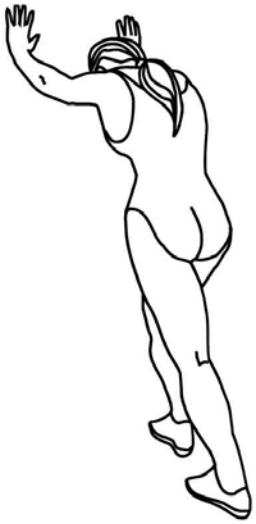
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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.



CINGHIA MOTORE

Se durante l’allenamento avvertite delle pause sul nastro di corsa, significa che la cinghia motore necessita di essere regolata.

CONTROLLO

PASSO 1: Aprire la motor cover e far girare il nastro di corsa alla velocità minima.

PASSO 2: Salire sul nastro di corsa e, tenendosi ai corrimani, premere con i piedi sul nastro di corsa.

PASSO 3: Se il nastro di corsa non si ferma quando premete con i piedi, significa che il nastro di corsa e la cinghia motore non sono ben tensionati. Se il nastro di corsa si arresta quando si preme con i piedi, ma il rullo anteriore non si ferma, è necessario regolare il nastro di corsa (vedi "manutenzione"). Se il nastro di corsa e il rullo anteriore si fermano quando premete con i piedi, la cinghia motore è lenta e deve essere regolata.

REGOLAZIONE

PASSO 1: Staccare la spina dalla presa elettrica e aprire la motor cover.

PASSO 2: Svitare i 4 bulloni del motore e regolare la barra filettata con la chiave 6#. Se con la mano riuscite ad invertire la cinghia motore di 120° o più, signifca che la cinghia motore è allentata. Se invece la cinghia si inverte di 60° significa che è correttamente tesa.

PASSO 3: Rimettere i bulloni e chiudere la motor cover.

MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE

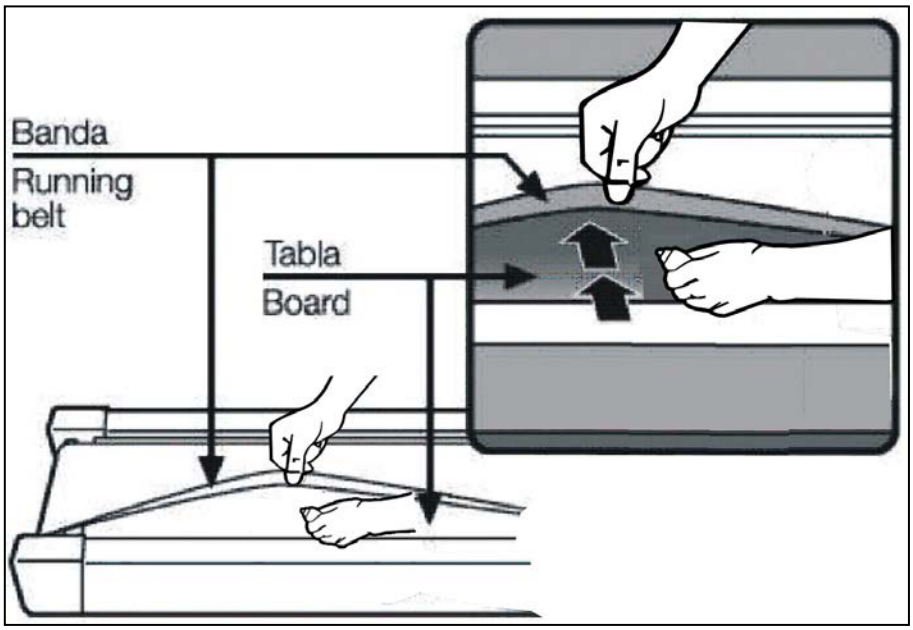
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale.

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.

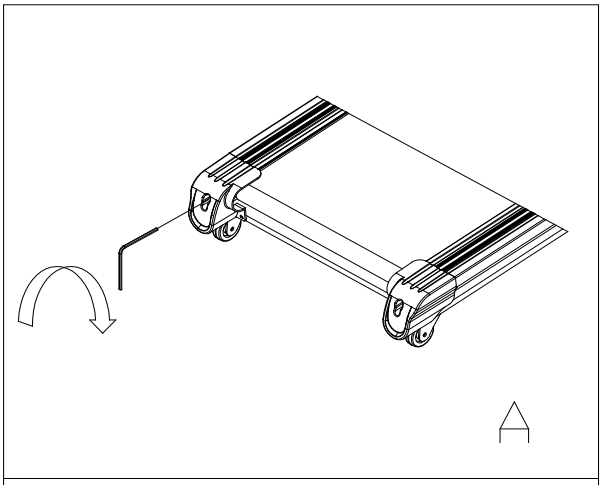
Qualora la superficie risulti secca, procedere con la lubrificazione, come segue:

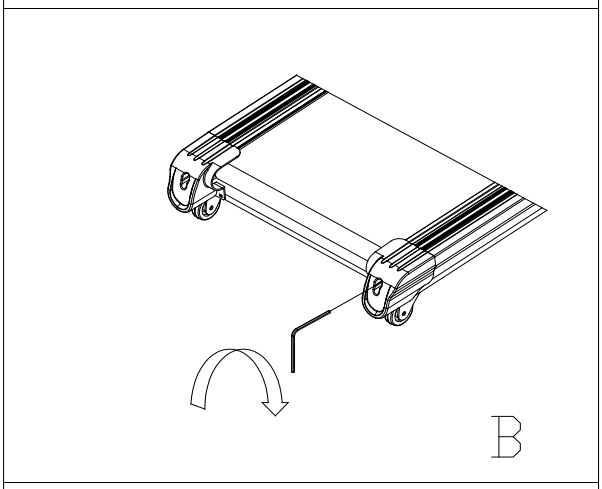
- usare solo olio siliconico, vasellina o paraffina;
- applicare il lubrificante sotto il nastro di corsa sollevandolo di qualche centimetro;
- ripetere l'operazione dall'altro lato;

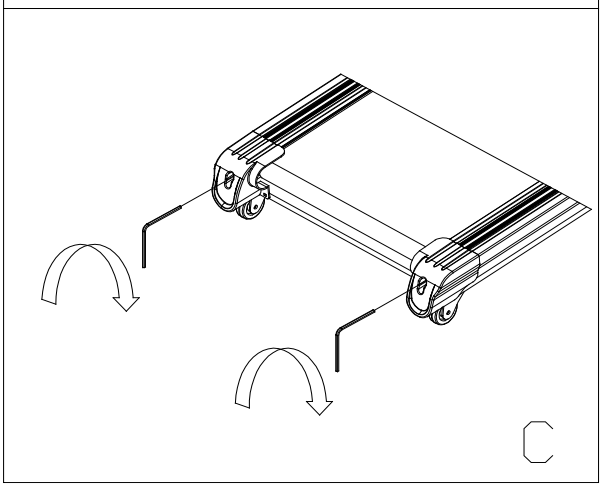
Accendere l'attrezzo senza salirci sopra e far girare il nastro di corsa alla velocità minima per 5 minuti.



NASTRO DI CORSA







TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA

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

AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

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

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

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

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

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

CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

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

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

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

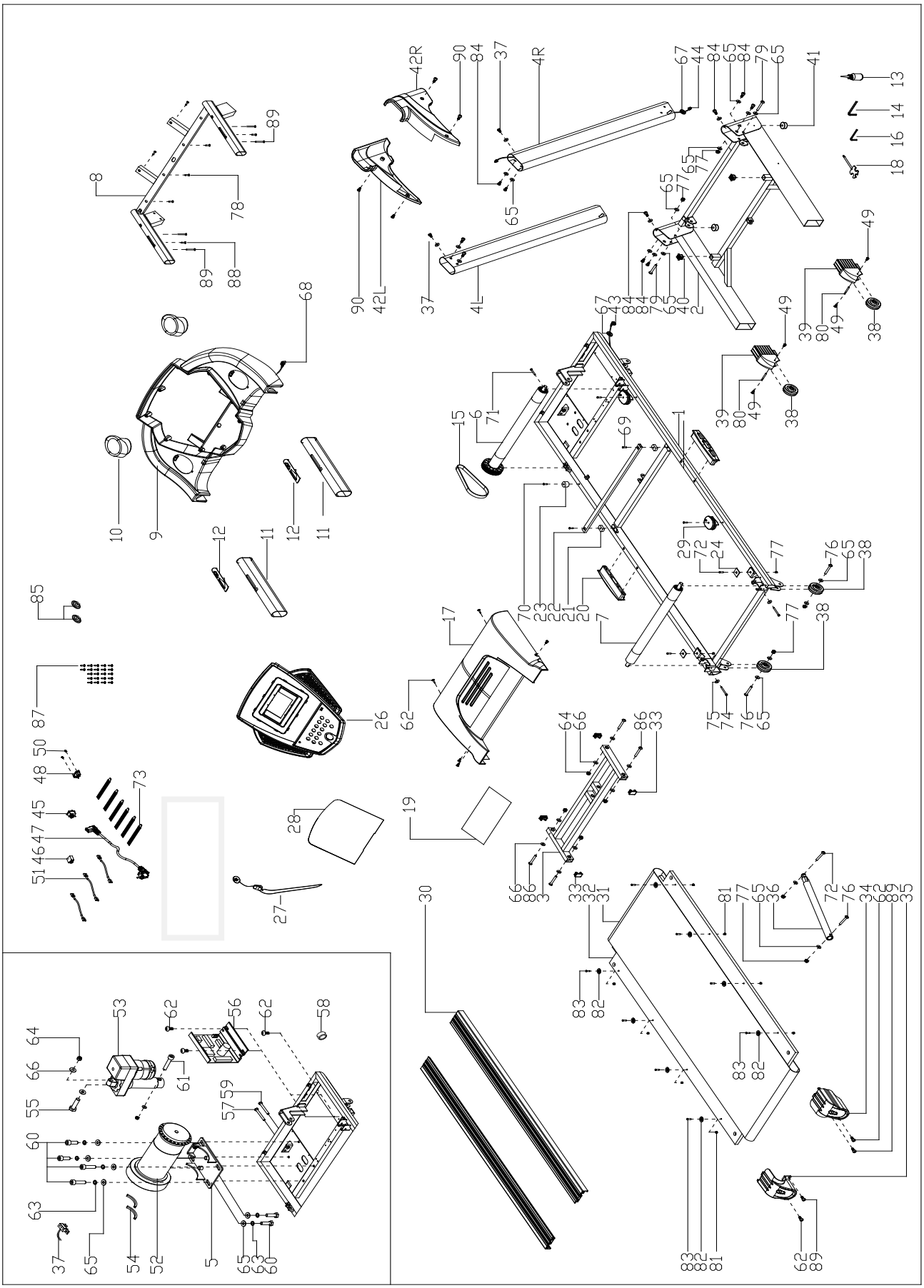
Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

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

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

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

VISTA ESPLOSA



LISTA PARTI

NO.	DESCRIZIONE	NOTE	QTA'		NO.	DESCRIZIONE	NOTE	QTA'
1	TELAIO PRINCIPALE		1					
2	BASE TELAIO		1		26	PANNELLO 1 COMPUTER		1
3	BRACCIO INCLINAZIONE		1		27	CHIAVE DI SICUREZZA		1
4L/R	MONTANTE		2		28	OVERLAY		1
5	BRACCIO MOTORE		1		29	CUSCINETTO		4
6	RULLO ANTERIORE		1		30	BANDA LATERALE		2
7	RULLO POSTERIORE		1		31	NASTRO DI CORSA		1
8	BRACCIO COMPUTER		1		32	TAVOLA DI CORSA		1
9	COVER SUPERIORE COMPUTER		1		33	TUBO INTERNO		4
10	PORTA BOTTIGLIA		2		34	TAPPO DESTRO		1
11	SPUGNA CORRIMANO		2		35	TAPPO SINISTRO		1
12	HAND PULSE		2		36	CILINDRO	F=30Kg	1
13	OLIO LUBRIFICANTE		1		37	SENSORE		1
14	CHIAVE INGLESE	S5	1		38	RUOTA REGOLABILE		4
15	CINGHIA MOTORE		1		39	RUOTA DI TRASPORTO		2
16L	CHIAVE INGLESE	S6	1		40	TUBO INTERNO	20*20	2
17	COVER SUPERIORE MOTORE		1		41	RONDELLA PIATTA		2
18	CACCIAVITE		1		42L\R	COVER ANTERIORE		2
19	TASTO OVERLAY		1		43	CAVO SUPERIORE		1
20	AMMORTIZZATORE		2		44	CAVO INTERMEDIO		1
21	AMMORTIZZATORE		2		45	TASTO ACCENSIONE		1
22	TUBO NASTRO DI CORSA		1		46	PROTEZIONE CORTOCIRCUITI		1
23	AMMORTIZZATORE		2		47	CAVO ALIMENTAZIONE		1
24	CUSCINETTO IN PLASTICA		2		48	PRESA ELETTRICA		1

NO.	DESCRIZIONE	NOTE	QTA’		NO.	DESCRIZIONE	NOTE	QTA’
49	BULLONE	M5*10	4		75	RONDELLA PIATTA	∮6.6*∮12*t1.6	2
50	BULLONE	ST4*15	2		76	BULLONE	M8*40	3
51	LINEA SINGOLA		3		77	DADO DI CHIUSURA	M8	8
52	MOTORE		1		78	BULLONE	ST4*15	24
53	MOTORE INCLINAZIONE		1		79	BULLONE	M8*55	2
54	AMMORTIZZATORE MOTORE		2		80	VITE	∮8*M5*30	2
55	BULLONE	M10*50	1		81	DADO DI CHIUSURA	M5	8
56	CONTROLLER		1		82	RONDELLA		8
57	BULLONE	M8*50	1		83	BULLONE	M5*25	8
58	ANELLO MAGNETICO		1		84	BULLONE	M8*15	10
59	BULLONE	M8*40	1		85	SPEAKER		2
60	BULLONE	M8*35	8		86	BULLONE	M10*45	4
61	BULLONE	M10*95	1		87	BULLONE	ST4.0*12	22
62	BULLONE	M5*8	15		88	BULLONE	ST4.0*30	8
63	RONDELLA A MOLLA	∮8.1*∮12.3*t2.1	6		89	BULLONE	ST4.2*15	13
64	DADO DI CHIUSURA	M10	5		90	BULLONE	M4*15	4
65	RONDELLA PIATTA	∮9*∮16*t1.6	20					
66	RONDELLA PIATTA	∮11*∮20*t2.0	5					
67	ANELLO		2					
68	LINEA SINGOLA		1					
69	BULLONE	M6*15	2					
70	BULLONE	M6*45	2					
71	BULLONE	M6*45	1					
72	BULLONE	M8*25	3					
73	FERMA CAVO		8					
74	BULLONE	M6*60	2					

Istruzioni Applicazione Bluetooth

V 2.1.0

Menu

一、Username and password..... 2

二、Sync device..... 3

2.1、Ricerca 3

2.2、Modello 4

2.3、Connessione 5

三、Istruzioni..... 6

3.1、Impostazioni..... 6

3.2、Modalità 7

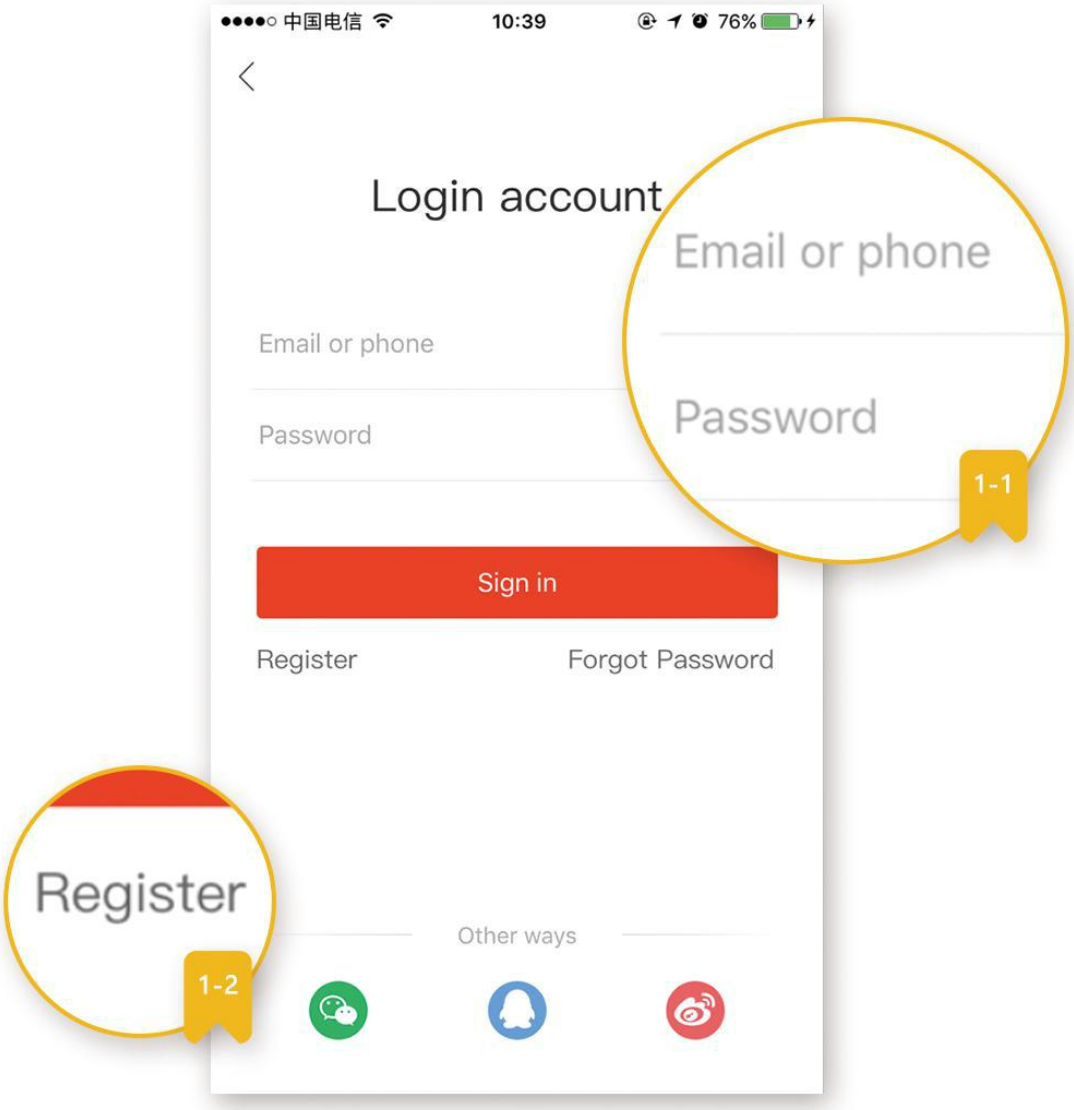
3.3、Allenamento 8

Installazione dell'App

Scannerizzare il codice a barre QR barcode per individuare l’App FitShow nel vostro App Store.

Nota: per scannerizzare il codice QR dovete prima scaricare la App QR READER disponibile su Apple Store e Google Play Store.

一、Creare username e password

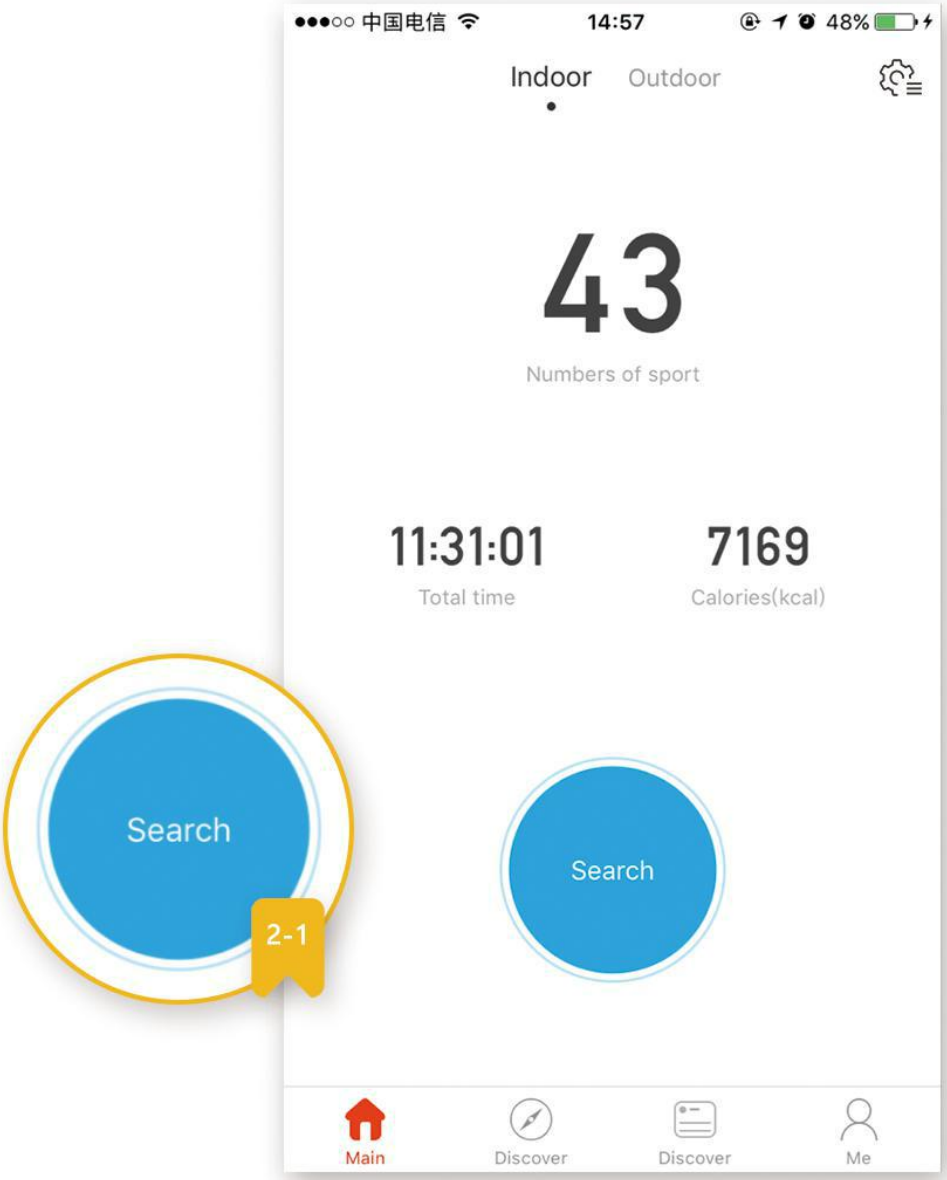


□ 1-1. Per il primo accesso dovete registrarvi creando il vostro account con username e password.

- 1-2. Usare il vostro indirizzo e-mail o il vostro numero di cellulare e creare il vostro account e password.

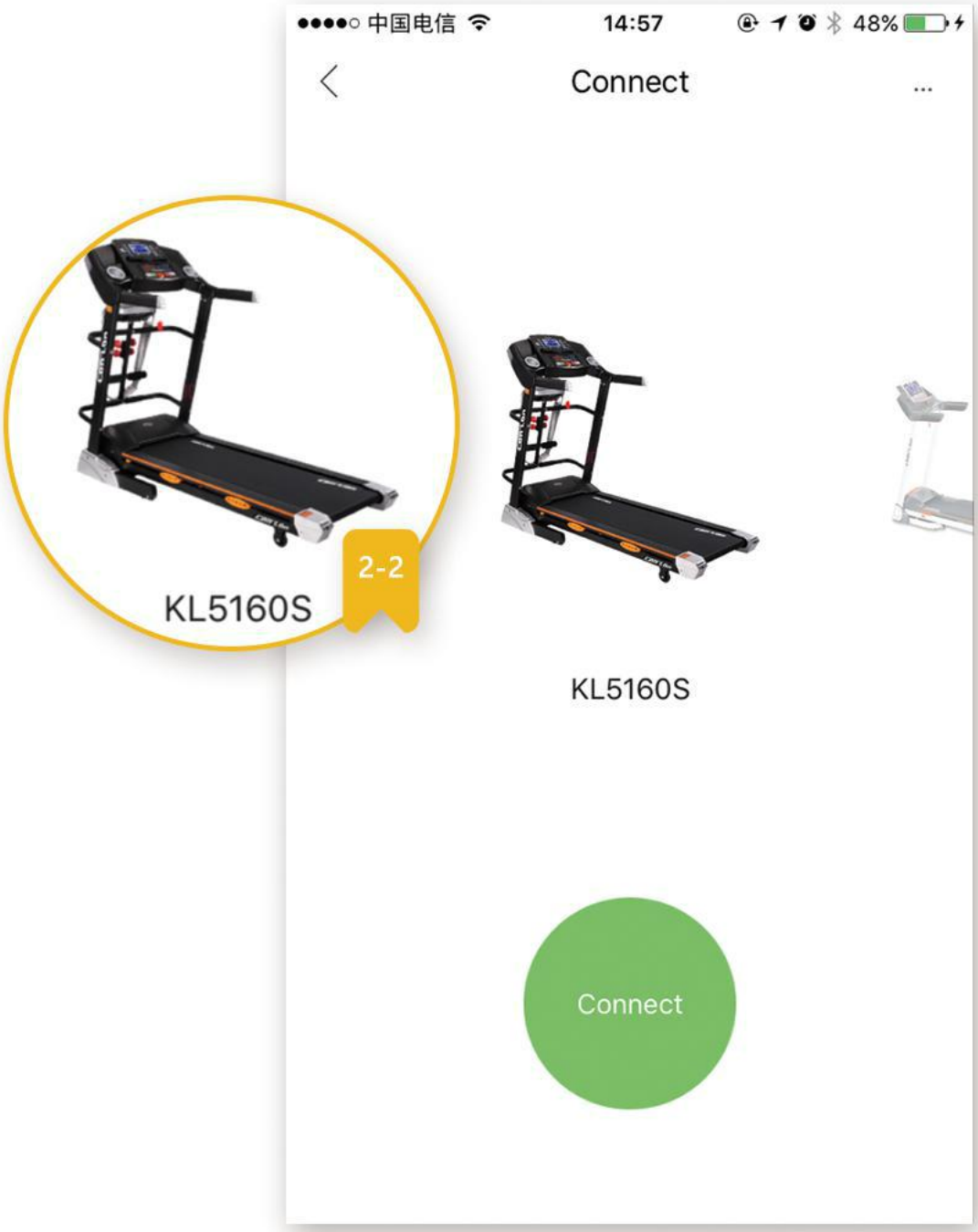
二、Sync device

2.1、Ricerca



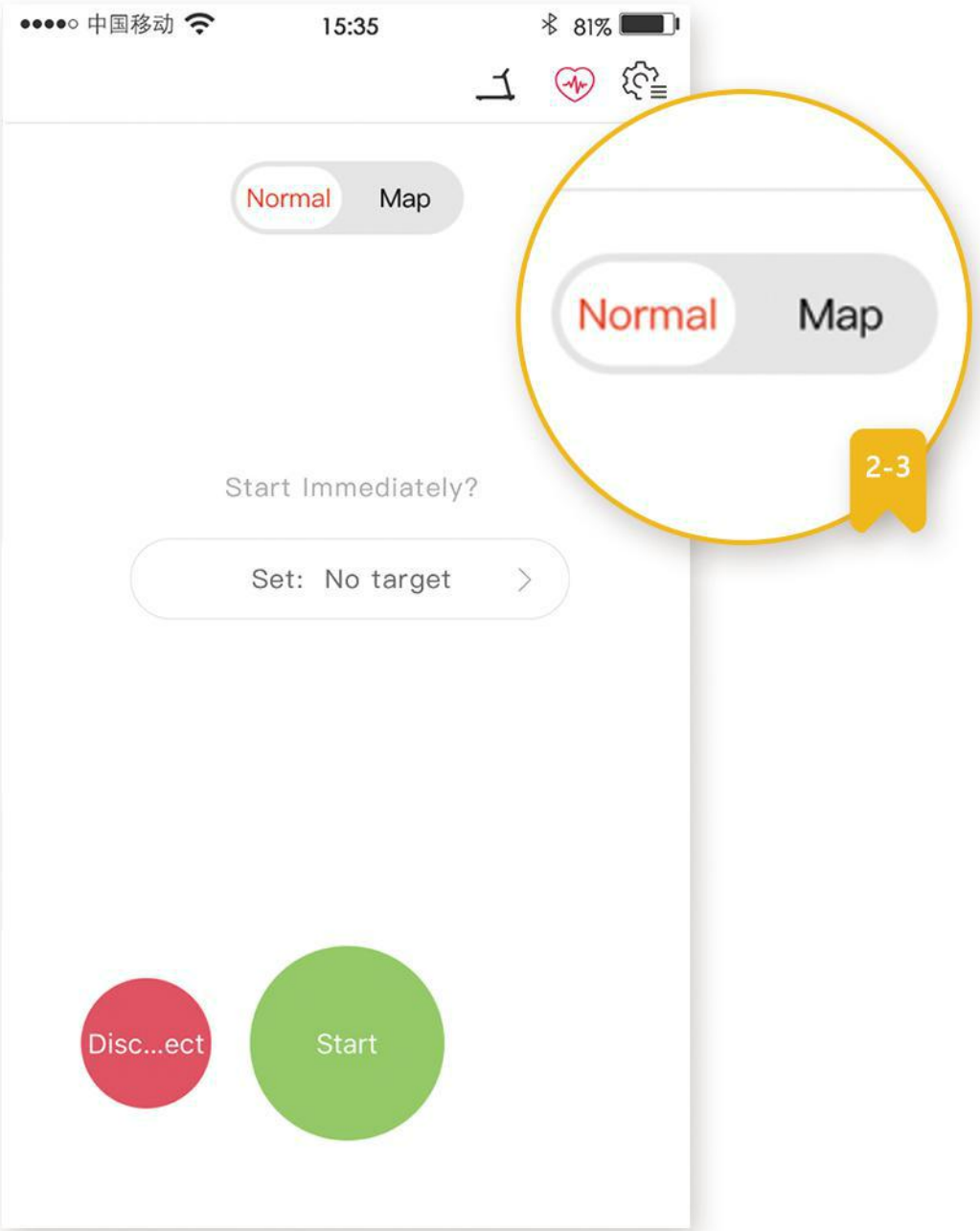
□ 2-1. Aprire la APP usando il bluetooth. Cliccare sul tasto blu di ricerca nella home page.

2.2、Modello



□ 2-2. Una volta scelto il modello del vostro attrezzo, il computer dello stesso cercherà il vostro dispositivo Bluetooth-

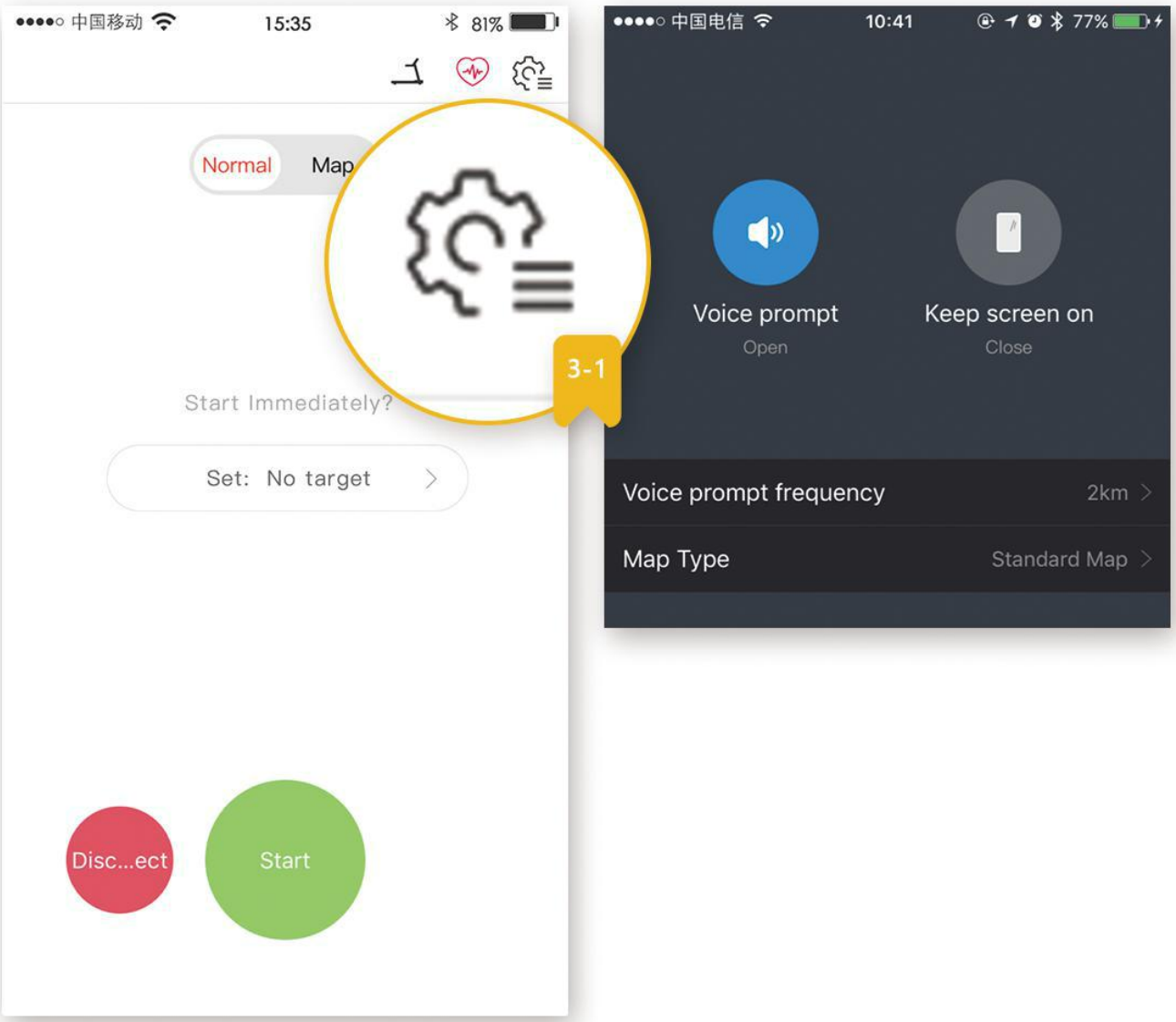
2.3、Connessione



□ 2-3. Una volta scelto il modello del vostro attrezzo, il computer dello stesso cercherà il vostro dispositivo Bluetooth.

三、Istruzioni

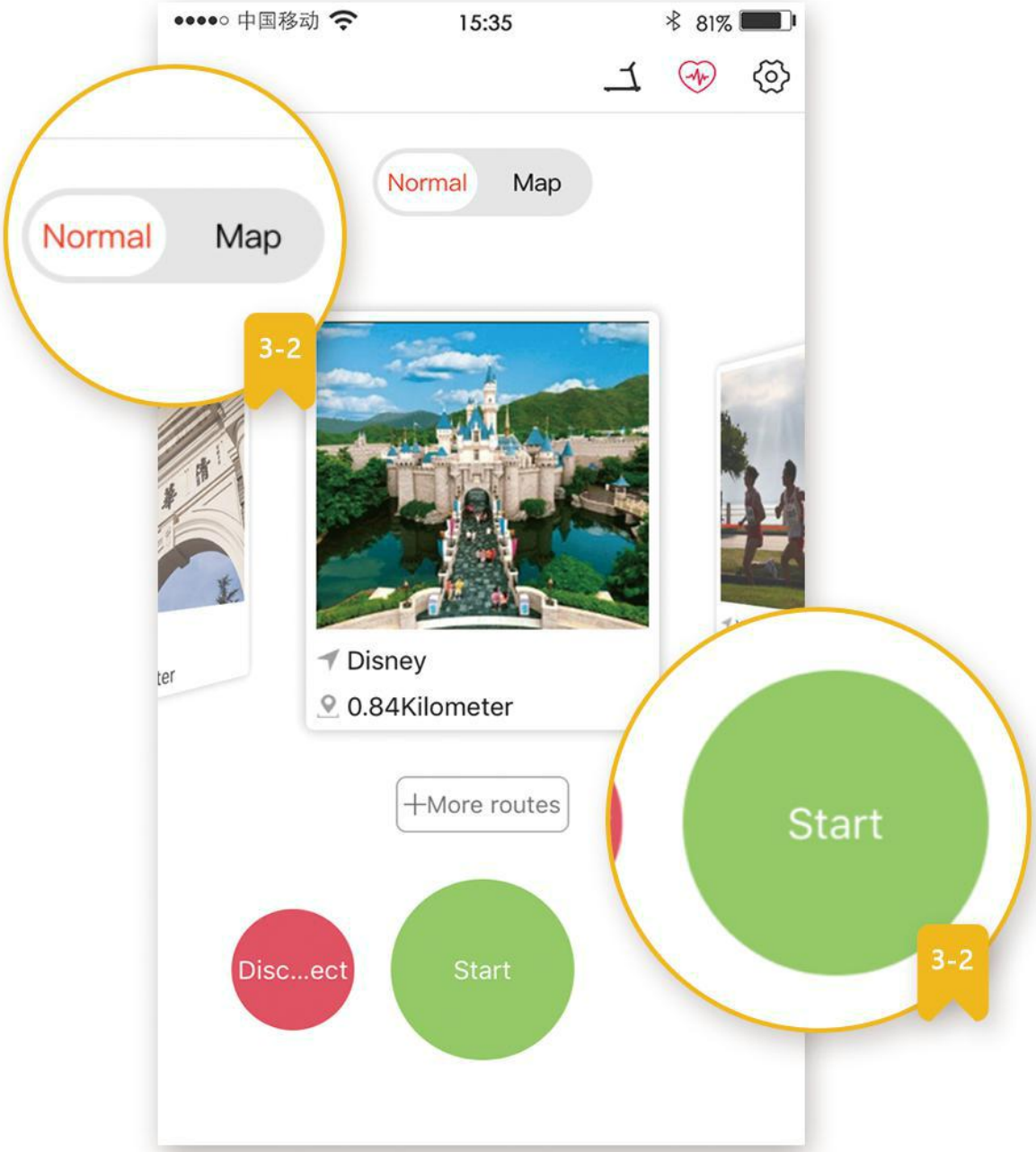
3.1、Impostazioni



☐ 3.1. Le impostazioni si trovano nell’angolo in alto a destra, sotto la voce "Settings".

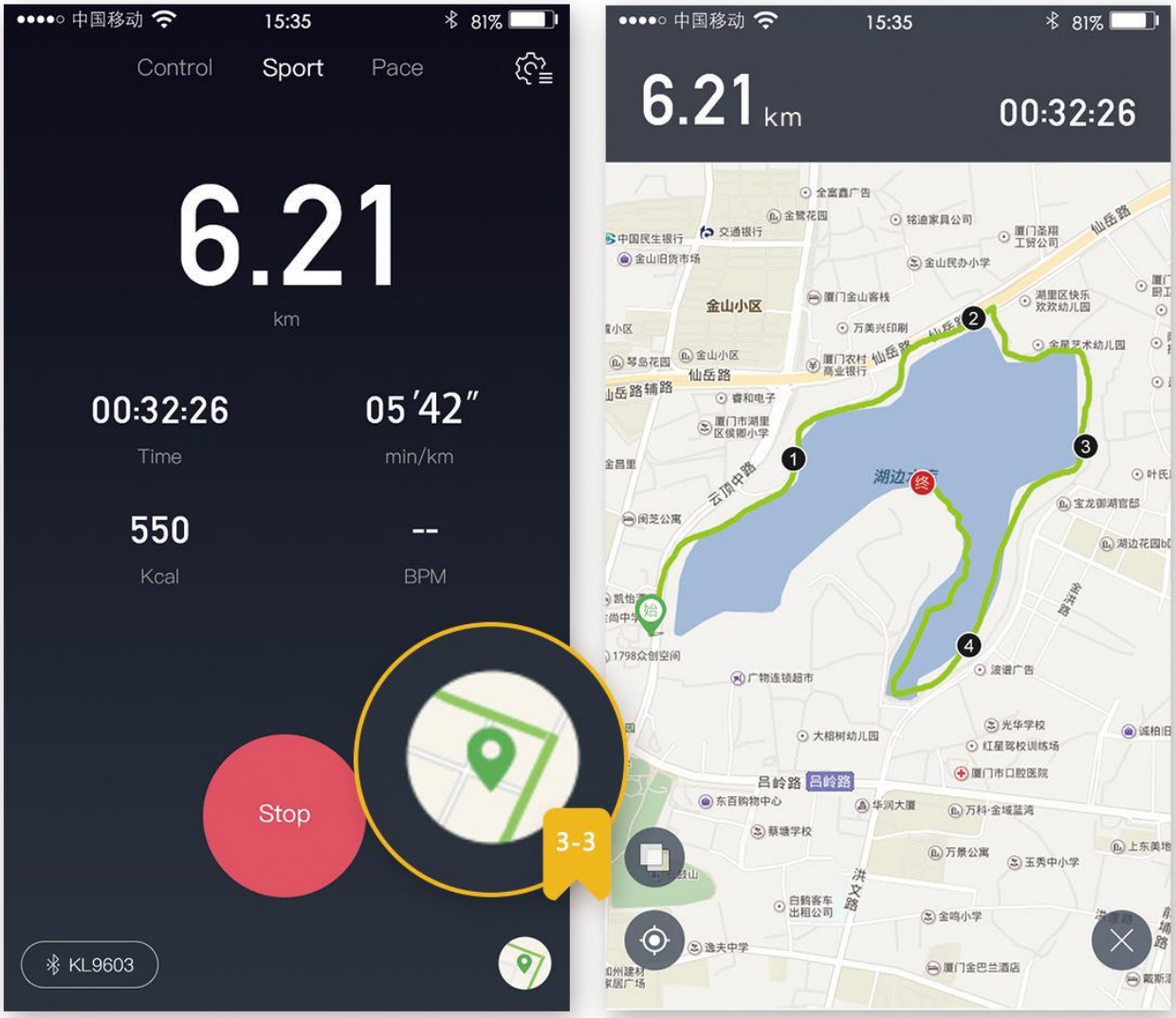
☐ Settings inculde "voice prompt" (comandi vocali), 'screen light'(luce dello schermo), 'voice type'(tipo di voce) e 'reminder frequency'(promemoria frequenza)

3.2、Modalità



3-2. Dopo aver collegato il dispositivo, l'applicazione visualizzerà due modalità; è possibile scegliere una delle due modalità in base alle proprie esigenze e quindi cliccare sul pulsante "start" per iniziare.

3.3、Allenamento



- Durante l’allenamento la distanza percorsa, la velocità, la frequenza cardiaca e altri dati vengono visualizzati direttamente sullo smart phone. Si può cliccare direttamente sui dati.
- Se vi state allenando in modalità mappa, cliccare nell’angolo in basso a destra per visualizzare la mappa e il percorso.

  Ad allenamento terminato, premendo il tasto stop il record verrà salvato nella cronologia degli allenamenti

Scan QR code

DIADORA

MADE IN CHINA
Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it