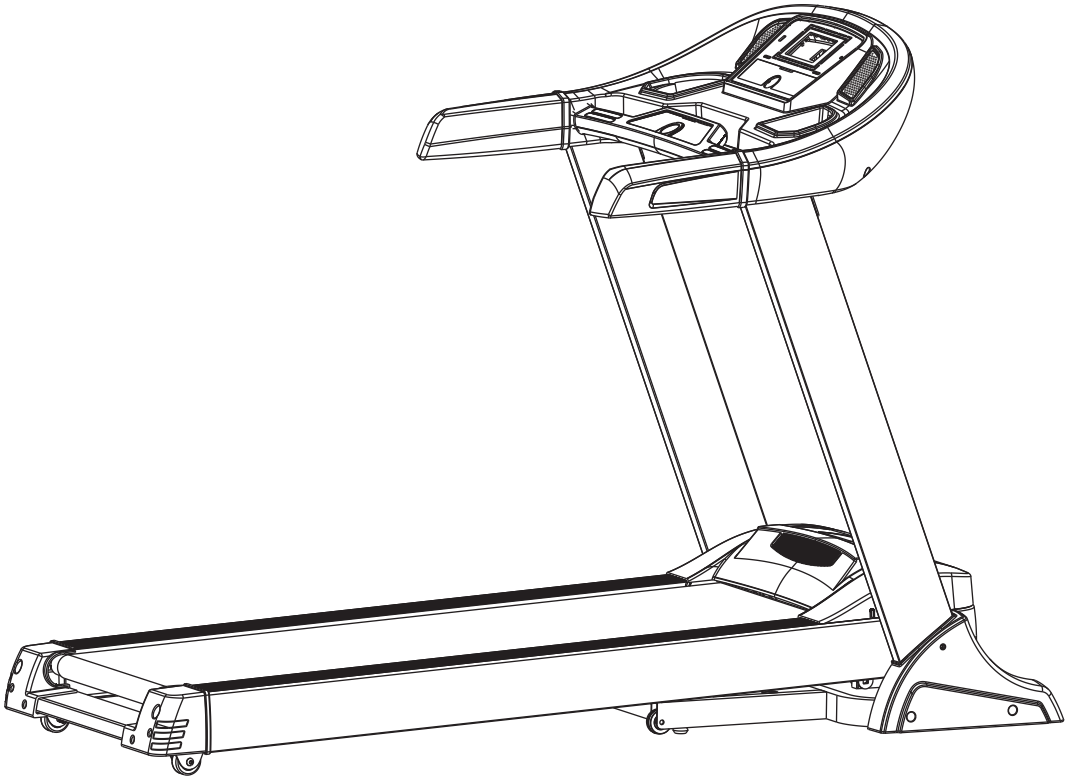
FASSI

F 7.1 HRC

MANUALE D'ISTRUZIONI



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

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 tennis 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 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.
LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

Avvertimento:

1. è consentito utilizzare il tapis roulant a solo una persona alla volta.

2. Il sistema di monitoraggio del battito cardiaco è solo di riferimento e non può essere utilizzato come valore medico.

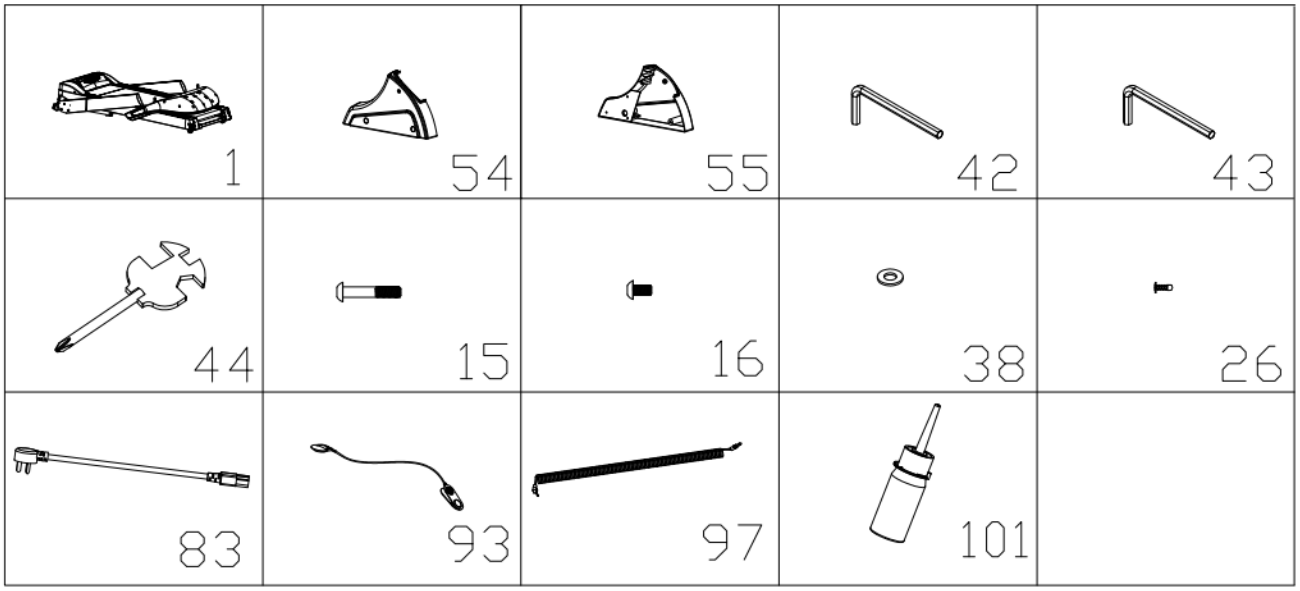
3. Un allenamento eccessivo può causare lesioni gravi o mortali. Se si accusano vertigini, smettere di allenarsi immediatamente.

4. il tapis roulant deve essere sempre fuori dalla portata di bambini, disabili e animali domestici.

5. Tutte le parti del tapis roulant elettrico possono essere ordinate premereo il nostro centro di assistenza tecnica, che fornirà anche tutti i servizi di cui avrete bisogno.

Passi per il montaggio

Le seguenti figure mostrano le componenti che compongono l' attrezzo. Aprire la confezione ed estrarre tutte le parti sotto indicate.



LISTA PARTI

NR.	NOME	STANDARD	QTA	NR.	NOME	STANDARD	QTA'
1	Telaio principale		1	16	Bullone esagonale interno	M8*20	4
54	Cover montante sinistro		1	38	Rondella seghettata	Φ8	10
55	Cover montante destro		1	26	Vite autofilettante a croce	st4*12	6
42	Chiave inglese	5#	1	83	Cavo di alimentazione		1
43	Chiave inglese	6#	1	93	Chiave di sicurezza		1
44	Chiave inglese a croce	13 14 15	1	97	Cavo MP3		1
15	Bullone esagonale interno	M8*60	6	101	Olio lubrificante		1

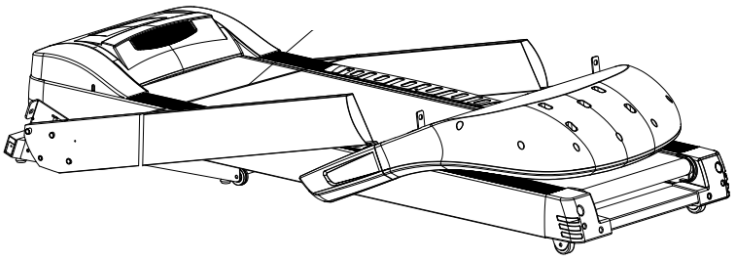
Utensili per il montaggio :

Chiave esagonale 5mm 1 pz Chiave esagonale 6mm 1 pz

Chiave inglese a croce 13、14、15 1 pz

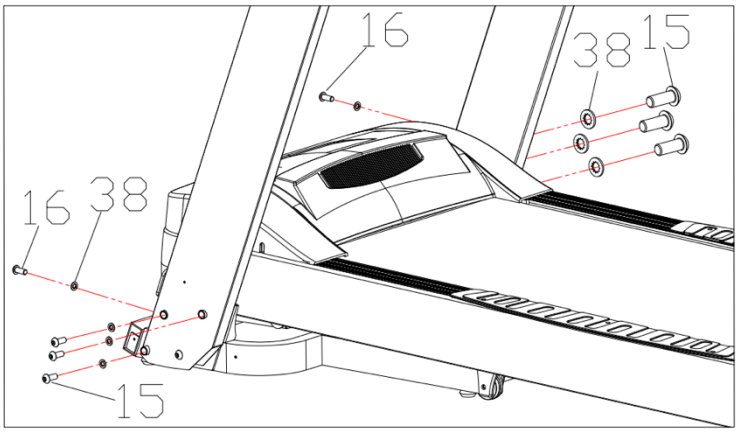
Note: non inserire la spina nella presa elettrica fino a quando il montaggio non è terminato.

PASSO 1 :



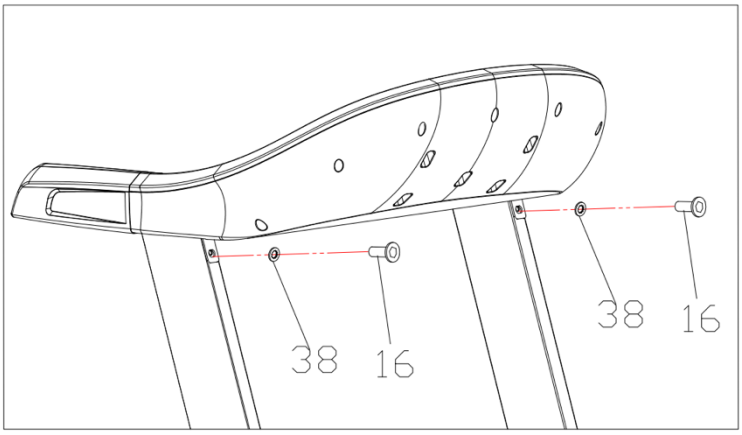
Rimuovere tutte le componenti dall' imballo e appoggiare il telaio principale per terra. Tagliare il nastro di imballaggio.

PASSO 2:



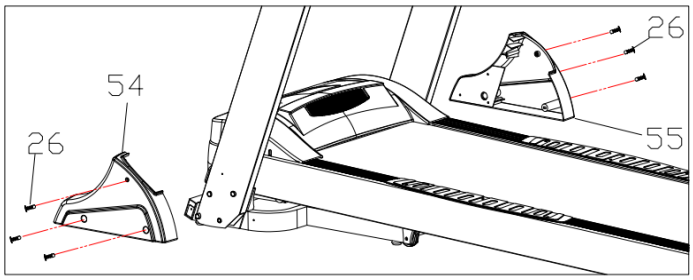
Con l' utensile fornito (42) pre-bloccare il montante alla base del telaio stringendo poco il bullone esagonale interno, la rondella interna seghettata, il mezzo bullone esagonale interno, ecc... Non stringere bene viti e bulloni per il momento.

PASSO 3:



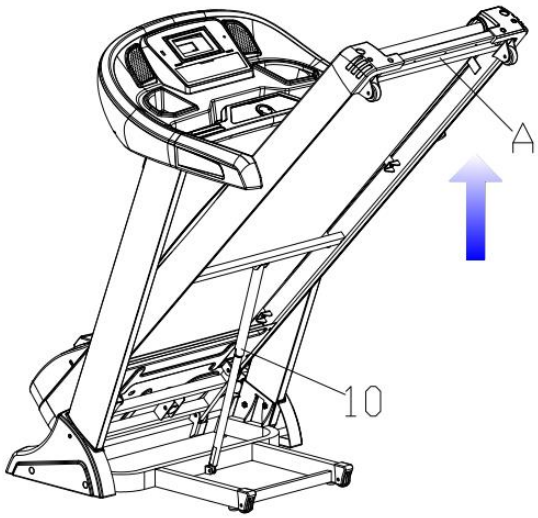
Con l' utensile fornito stringere poco i bulloni esagonali interni (16), le rondelle dentellate (38) e i bulloni esagonali (16) di entrambi i montanti (42).

PASSO 4:



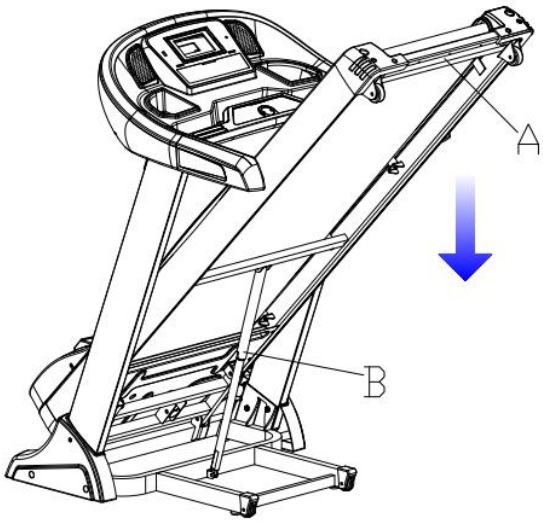
Attaccare le cover alla base dei montanti destro e sinistro, stringendo le viti a croce (26) con l' utensile appropriato (44).

PASSO 5

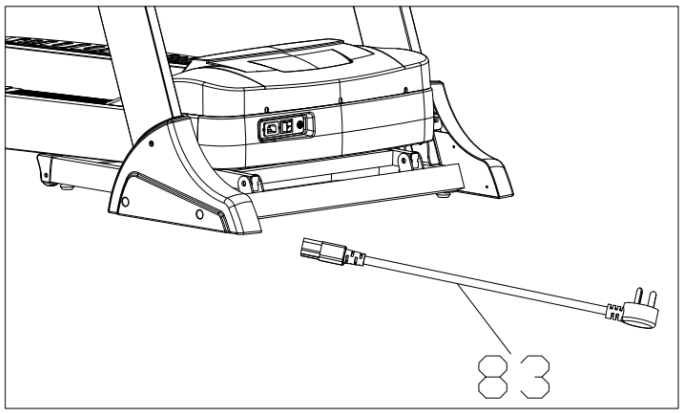


Per chiudere il tappeto, sollevare il piano di corsa, come mostrato in figura A, fino a quando non si sente un "click" di chiusura.

PASSO 6



Per aprire il tappeto, tenere una mano sull' estremità del piano di corsa, come mostrato in figura A. Premere quindi con il piede il cilindro di chiusura B. Il piano di corsa scenderà lentamente fino a toccare terra.



Assicurarsi che l' installazione sia stata fatta correttamente e inserire il cavo di alimentazione (83) nel telaio principale. Accertarsi che il tasto di accensione sia su OFF, collegare quindi la spina nella presa elettrica a muro e portare poi il tasto di accensione su ON.

Nota: assicurarsi che tutte le viti e i bulloni siano ben stretti e in modo uniforme. Verificare che non vi sia mancanza di alimentazione prima di accendere l' attrezzo. Si prega di fare riferimento alle istruzioni della sezione seguente per l'uso del tapis roulant.

PER INIZIARE

Preparazione :

Verificare le vostre condizioni di salute prima di usare l’ attrezzo, consultando il proprio medico o specialista. Acquisire familiarità con l’ attrezzo, provando prima i tasti: avvio, arresto, regolazione della velocità, ecc... Posizionare quindi i piedi sulle bande laterali in plastica a fianco del nastro di corsa, tenersi con entrambe la mani ai corrimano, avviare il nastro di corsa alla velocità minima e appoggiare un piede alla volta sul nastro di corsa. Quando vi sentite a vostro agio, aumentate gradualmente la velocità e l’ inclinazione.

COMPUTER

I. FINESTRE:

1. la finestra "PROG" mostra il numero del programma selezionato oppure "--" in modalità manuale;
2. la finestra "TIME" mostra il tempo trascorso dall' inizio dell' esercizio;
3. la finestra "SPEED" mostra la velocità del nastro di corsa; in fase di accensione mostra il conto alla rovescia di 3 secondi: 3 / 2 / 1;
4. finestra "INCLINE / PULSE": quando appare la scritta INCL, la finestra mostra il livello di inclinazione del piano di corsa; quando appare la scritta PULSE, la finestra mostra il battito cardiaco;
5. finestra "CAL/ DIST" : quando appare la scritta CAL, la finestra mostra le calorie bruciate; quando appare la scritta DIST, la finestra mostra la distanza percorsa. La finestra mostra alternativamente le calorie e la distanza ogni 5 secondi.

II. Funzione tasti:

1. "PROG" tasto di selezione programmi, modalità manuale / P1-P60 / FAT.
2. Tasto "MODE":

2.1 Premere il tasto per selezionare i programmi: programma manuale, conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie, programmi utente **U1-U5**.

2.2 Durante il test di calcolo massa grassa FAT, premere il tasto per la selezione dei parametri da inserire: "genere", "età", "altezza" e "peso".

3."START": premere START per iniziare l' allenamento

4. "STOP": Premere STOP per fermare l' allenamento.

5. “SPEED +/- ”: ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare la velocità. A tappeto fermo premere il tasto per regolare i parametri.
6. Quick SPEED: tasti rapidi di selezione velocità 3, 6, 9, 12, 15, 18km/h
7. “INCLINE +/- ”: ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare l’ inclinazione del piano di corsa. A tappeto fermo premere il tasto per regolare i parametri.
8. Quick INCLINE: tasti rapidi di selezione inclinazione 3, 6, 9, 12, 15, 18%
9. Tasti per ascoltare la musica: Volume +, Volume -, Canzone precedente, Canzone successiva, Mute o Play/Pause.

*ogni volta che viene premuto un tasto valido, il computer emetterà un segnale sonoro. Se viene premuto un tasto non valido, il computer non emetterà nessun segnale sonoro

III. Funzioni principali:

Inserire la chiave di sicurezza, la console si illuminerà in 2 secondi e l’ attrezzo entrerà in modalità standby.

1. Quick start (Modalità manuale): inserire la chiave di sicurezza, premere il tasto START, dopo un conto alla rovescia di 3 secondi il nastro di corsa inizierà a girare alla velocità minima, premere SPEED +/- per regolare la velocità, premere INCLINE +/- per regolare l’ inclinazione. Premere STOP o scollegare la chiave di sicurezza per fermare l’ attrezzo.

2. Programmi target: premere "MODE” per selezionare: conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie. La finestra corrispondente lampeggerà mostrando il valore di default; premere "SPEED+/-” (INCLINE +/-) per regolare il valore. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi il nastro di corsa inizierà a girare alla velocità minima, premere SPEED +/- per regolare la velocità, premere INCLINE +/- per regolare l’ inclinazione. Quando la finestra mostrerà il valore 0, il nastro di corsa rallenterà fino a fermarsi. Ovviamente in ogni momento potete premere STOP o scollegare la chiave di sicurezza per fermare l’ attrezzo.

3.Modalità programmi pre-impostati: premere il tasto **"PROG"** e selezionare uno dei **programmi pre-impostati P1-P60**. La finestra del tempo "TIME" lampeggerà mostrando il valore di default; premere "SPEED+/-” (INCLINE +/-) per regolare il tempo di allenamento. Tutti i programmi pre-impostati sono divisi in 20 segmenti basati sul tempo, ogni segmento sarà quindi tempo impostato/20.

Premere START, il nastro di corsa inizia a girare alla velocità e all’ inclinazione impostati nel primo segmento. Al termine del primo segmento, il programma passerà automaticamente al segmento successivo. Per ogni segmento velocità e inclinazione possono essere modificate, ma quando si passa al segmento successivo velocità e inclinazione torneranno al valore predefinito. La fine di tutti i

segmenti corrisponde con la fine del programma. A questo punto il nastro di corsa rallenterà fino a fermarsi.

Ovviamente in ogni momento potete premere STOP o scollegare la chiave di sicurezza per fermare l' attrezzo.

IV. Battito cardiaco:

Appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse e tenerli premuti almeno per 5 secondi; la finestra "PULSE" visualizzerà il vostro battito cardiaco. Per una rilevazione più accurata tenere le mani premute per 30 secondi. Non si tratta di un valore medico, bensì un valore di riferimento per il vostro allenamento.

V. Programma calcolo massa grassa Body Fat:

Premere il pulsante PROGRAM, la finestra indicherà la funzione di analisi FAT. Premere il pulsante MODE per selezionare i parametri della categoria (sesso, età, altezza, peso). La finestra corrispondente può indicare "-1-", "-2-", "-3-" "-4-". Impostare i valori di ogni categoria premendo il pulsante "SPEED+/- " ("INCLINE+/- ").

Quando tutti i parametri sono impostati, premere di nuovo il pulsante MODE, la finestra corrispondente indicherà "-5-" e poi "--", quindi posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse del corrimano per 5 secondi e il risultato del calcolo della massa grassa corporea verrà visualizzato nella finestra corrispondente.

Parametri	Valore di default	Range	Note
Sesso (-1-)	0 (maschio)	0—1	0=maschio 1=femmina
Età (-2-)	25 anni	10—99	
Altezza (-3-)	170 CM	100—240 CM	
Peso (-4-)	70KG	20—160KG	

Risultato:

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

VI. Funzione stand by:

Se il computer non riceve alcun segnale per 2 minuti, il sistema si resetta. Se lo schermo è spento da più di 10 minuti, il sistema chiude tutte le finestre ed entra in modalità stand by.
Premere un tasto qualsiasi per riattivarlo.

VII. Funzione chiave di sicurezza:

Quando si toglie la chiave di sicurezza, il nastro di corsa si ferma velocemente e tutti i dati di allenamento vengono azzerati. Tutte le finestre mostrano "--". Inserire nuovamente la chiave di sicurezza nell' apposito foro della console, quindi il tapis roulant tornerà nello stato di avvio / pronto.

VIII. Parametri di allenamento

	Range indicato	Valore predefinito	Valore predefinito del programma	Range
Velocità	secondo le esigenze dell'utente	--------	--------	--------
Inclinazione	secondo le esigenze dell'utente			1—20
Tempo	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distanza	0.00KM—99.9KM	1.00KM	--------	0.5KM—99 KM
Calorie	0Kcl—999Kcl	50Kcl	--------	10Kcl—990Kcl

IX. Musica

Collegare il cavo del proprio dispositivo nel foro audio della console; il tapis roulant è dotato di altoparlanti MP3.

X. Programmi personalizzabili dall' utente

1. Premere MODE fino ad arrivare ai programmi "**U1-U5**" , impostare il tempo di allenamento come indicato nel paragrafo dei programmi pre-impostati, il procedimento è il medesimo. Per modificare i valori di default dei programmi U1-U5, selezionare il programma U desiderato e premere PROG per selezionare, premere"SPEED+/- " ("INCLINE+/- ") per regolare velocità e inclinazione. Dopo aver impostato il primo segmento, premere MODE per impostare il segmento successivo e così via fino alla fine di tutti i segmenti. Premere MODE e i dati verranno salvati e memorizzati fino a quando non deciderete di modificarli nuovamente.
2. Nel programma U1 la velocità di default è 1 km/h, l' inclinazione è 0.

Nel programma U2 la velocità di default è 2 km/h, l' inclinazione è 0.

Nel programma U3 la velocità di default è 3 km/h, l' inclinazione è 0.

Nel programma U4 la velocità di default è 4 km/h, l' inclinazione è 0.

Nel programma U5 la velocità di default è 5 km/h, l' inclinazione è 0.

60 Tabella programmi pre-impostati

PROGRAMMA	TEMPO	Tempo impostato / 20 intervalli = durata della corsa																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCITA'	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	6	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0	0	1	1	4	4	4	3	3	3	0
P02	VELOCITA'	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4	4	6	6	5	5	5	4	4	3	3
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2
P03	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	2	3	2	6	8	7	8	6	4	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	5	3
P04	VELOCITA'	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3	3	3	4	5	6	7	6	5	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2	2	3	3	5	5	2	2	3	3	0
P05	VELOCITA'	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4	4	5	5	7	7	8	6	6	6	3
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	5	3
P06	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2	2	3	3	5	7	8	4	5	6	2
	INCLINAZIONE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	4	6	5	5	3	6	5	4	3
P07	VELOCITA'	2	8	8	7	7	6	5	3	2	2	2	2	3	5	6	7	7	8	8	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0	0	1	1	4	4	4	3	3	3	0
P08	VELOCITA'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2	2	6	8	8	6	5	4	4	4	2
	INCLINAZIONE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2	2	3	4	5	5	4	4	4	1	1
P09	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	2	3	3	6	5	6	5	5	4	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	5	3
P10	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3	3	4	2	5	6	8	5	7	5	2
	INCLINAZIONE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	3	5	9	10	9	12	8	6	5	1
P11	VELOCITA'	2	3	4	5	6	7	8	4	3	2	2	3	4	8	7	6	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2	2	5	7	8	5	6	8	6	5	3
P12	VELOCITA'	2	3	4	5	7	5	8	6	5	2	2	5	6	8	5	7	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	2	6	10	9	5	6	8	5	7	5
P13	VELOCITA'	2	4	5	8	6	7	4	2	3	2	2	3	2	4	7	5	8	5	4	2
	INCLINAZIONE	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3
	VELOCITA'	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3	3	3	4	5	8	7	6	5	4	3

P14	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	0
P15	VELOCITA'	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4	4	5	5	7	7	8	7	7	5	3
	INCLINAZIONE	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3
P16	VELOCITA'	2	4	6	8	8	8	6	4	2	2	2	2	4	6	8	8	8	6	4	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	6	6	4	4	6	6	6	5	5	5
P17	VELOCITA'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZIONE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCITA'	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCITA'	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VELOCITA'	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VELOCITA'	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINAZIONE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VELOCITA'	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VELOCITA'	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINAZIONE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VELOCITA'	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINAZIONE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VELOCITA'	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINAZIONE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VELOCITA'	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINAZIONE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	VELOCITA'	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINAZIONE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VELOCITA'	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINAZIONE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VELOCITA'	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	VELOCITA'	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINAZIONE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	VELOCITA'	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINAZIONE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VELOCITA'	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINAZIONE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VELOCITA'	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINAZIONE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VELOCITA'	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINAZIONE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VELOCITA'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	VELOCITA'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VELOCITA'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

	INCLINAZIONE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VELOCITA’	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VELOCITA’	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VELOCITA’	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VELOCITA’	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	VELOCITA’	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VELOCITA’	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VELOCITA’	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VELOCITA’	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VELOCITA’	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VELOCITA’	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINAZIONE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VELOCITA’	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINAZIONE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VELOCITA’	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	VELOCITA’	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINAZIONE	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	VELOCITA’	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINAZIONE	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VELOCITA’	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINAZIONE	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCITA’	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAZIONE	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VELOCITA’	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VELOCITA’	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VELOCITA’	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VELOCITA’	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZIONE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VELOCITA’	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VELOCITA’	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VELOCITA’	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

XI. HRC programmi battito cardiaco

1. Continuare a premere il tasto PROGRAM fino alla selezione dei programmi HR1 / HR2 / HR3, l’ età impostata di default e l’ obiettivo di battito cardiaco è di 30 anni. Premere il tasto MODE, la finestra del tempo mostrerà AG :30, premere “INCLINE▲、▼” per impostare la vostra età e la finestra della

frequenza cardiaca mostrerà l' obiettivo HRC in base all' età inserita. Per regolare l' obiettivo di battito cardiaco, premere MODE di nuovo; la finestra della frequenza cardiaca lampeggerà, premere "INCLINE▲、▼" per regolare l' obiettivo di battito cardiaco, premere infine il tasto MODE.

2. Durante l' esecuzione dei programmi HR1/HR2/HR3, la velocità e l' inclinazione possono essere regolate premendo i rispettivi tasti. Tuttavia, la velocità e l'inclinazione vengono regolate automaticamente dal sistema per mantenere costante il valore dell' obiettivo battito cardiaco inserito.

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

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

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

HP1				HP2				HP3			
Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)		
	Minimo	Default	Massimo		Minimo	Default	Massimo		Minimo	Default	Massimo
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178

22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158

56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

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

XII. Scaricare e allenarsi con bluetooth e APP

1. Scaricare

2. Registrazione e accesso

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

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

3). Collegare il telefono e il tapis roulant

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

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

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

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

2).Collegare la APP Fitshow al vostro dispositivo mobile

b. Premere "search appliance"

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

d. Premere il pulsante "START"

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

Manutenzione

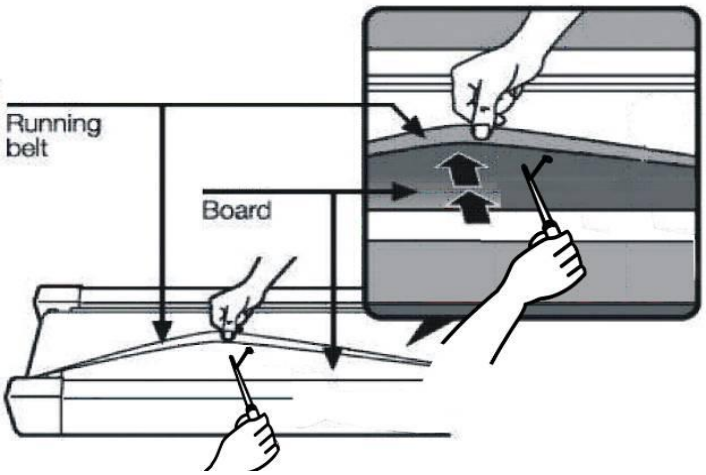
Un’adeguata manutenzione è molto importante per assicurare il buon funzionamento del macchinario e ridurre al minimo la difettosità.

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

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

Lubrificazione

Il tappeto è pre-lubrificato. E' comunque raccomandato di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale. Normalmente non è necessario lubrificare il tappeto nel primo anno o nelle prime 500 ore di utilizzo.
Dopo 3 mesi di utilizzo alzate i lati del tappeto e sentite la superficie interna del nastro con le mani. Se sentite umido, la lubrificazione non è necessaria.
Qualora la superficie risulti secca, fate riferimento alle istruzioni seguenti:
Usare solo olio lubricante.
Applicare il lubrificante sul nastro:
● Posizionare il nastro in modo che il bordo sia in mezzo alla tavola.
● Alzare il nastro e spargere il prodotto nella parte interna tra il nastro e la tavola. Partire dall'inizio della tavola e percorrere il tragitto del nastro spargendo il prodotto. Ripetere il procedimento dall'altra parte del tappeto.
● Aspettare 1 minuto che il silicone si spalmi prima di usare la macchina.



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

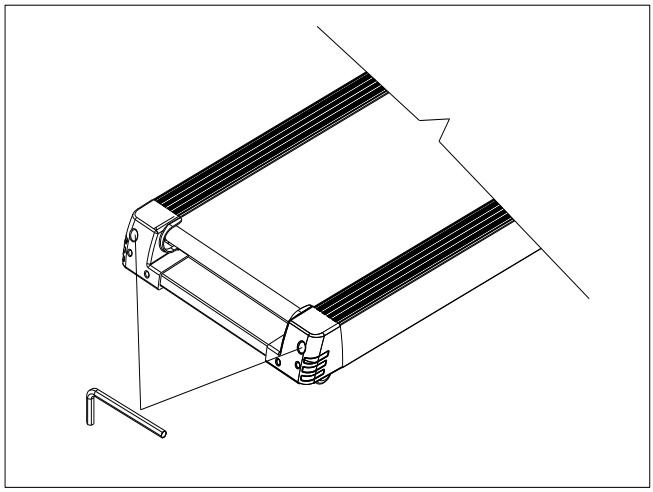
Se il nastro di corsa tende a destra, con la chiave a brugola girare il bullone di destra in fondo al piano di corsa in senso orario di un quarto alla volta. Se il nastro di corsa continua a tendere verso destra, girare il bullone di sinistra in senso antiorario di un quarto alla volta.

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

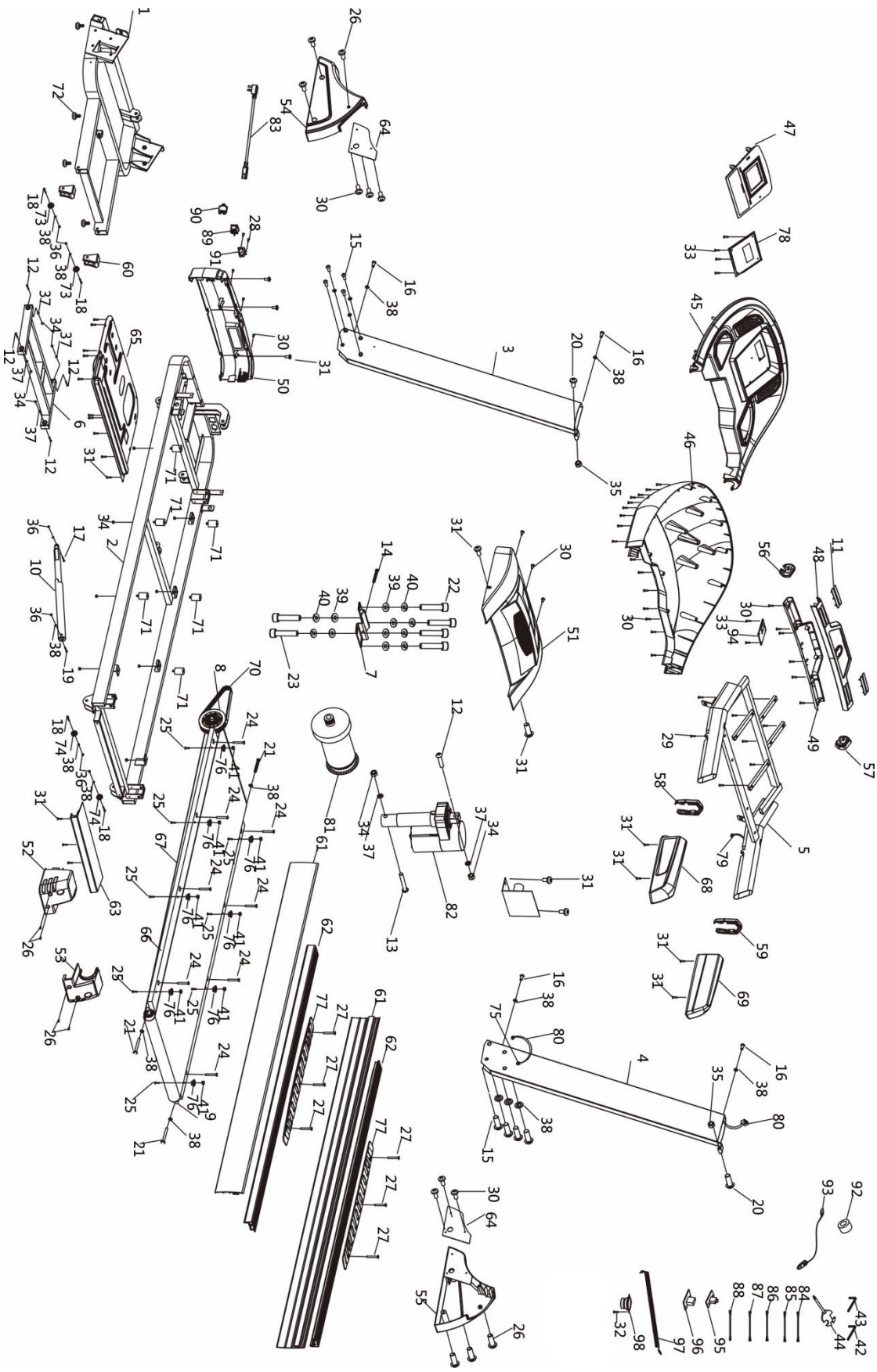
Se il nastro di corsa è allentato, girare di un quarto alla volta in senso orario entrambi i bulloni in fondo

al piano di corsa.

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



VISTA ESPLOSA



LISTA PARTI

1	Base		1	52	Tappo posteriore sinistro		1
2	Telaio principale		1	53	Tappo posteriore destro		1
3	Montante sinistro		1	54	Cover montante sinistro		1
4	Montante destro		1	55	Cover montante destro		1
5	Supporto computer		1	56	Tubo corrimano laterale anteriore sinistro		1
6	Telaio inclinazione		1	57	Tubo corrimano laterale anteriore destro		1
7	Base motore		1	58	Anello a U sinistro		1
8	Rullo anteriore		1	59	Anello a U destro		1
9	Rullo posteriore		1	60	Cover ruote di trasporto		2
10	Cilindro		1	61	Binario laterale	113*15*T2.0*1631	2
11	Placca hand pulse		4	62	Binario superiore	68*34*T2.0*1375	2
12	Bullone esagonale	M10*45	5	63	Tappo supporto scheda		1
13	Bullone esagonale	M10*55	1	64	Pannello di rivestimento cover montante		2
14	Bullone esagonale	M8*75	1	65	Scudo inferiore		1
15	Vite a testa esagonale	M8*60	8	66	Tavola di corsa		1
16	Vite a testa esagonale	M8*20	4	67	Nastro di corsa		1
17	Vite a testa esagonale	M8*25	1	68	Spugna corrimano sinistro		1
18	Vite a testa esagonale	M8*40	4	69	Spugna corrimano destro		1
19	Vite a testa esagonale	M8*45	1	70	Cinghia motore	205J-6	1
20	Vite a testa esagonale	M6*35	2	71	Cuscinetto		6
21	Vite a testa esagonale	M8*65	3	72	Tampone di regolazione		4
22	Vite a testa esagonale	M8*15	4	73	Ruote di trasporto	¢46*18.5*¢8.5	2
23	Vite a testa esagonale	M8*12	2	74	Rullo di regolazione	¢51*22*¢8.5	2
24	Bullone esagonale a testa svasata	M8*25	8	75	Guaina ad anello		1
25	Bullone a croce a testa piatta	M5*25 Φ9.6	8	76	Piastra fissaggio binari laterali		8
26	Vite autofilettante a croce	st4*15	10	77	Appoggia piedi binario laterale		2

27	Vite autofilettante a testa svasata a croce	st4*30	6	78	Computer		1
28	Vite a testa svasata a croce	st4*12	2	79	Cavo principale pannello		1
29	Vite autofilettante a croce	st4*20	8	80	Cavo principale parte bassa		1
30	Vite autofilettante a croce	st4*15	34	81	Motore		1
31	Vite autofilettante a croce	st4*12	28	82	Motore inclinazione		1
32	Vite autofilettante a testa larga a croce	st2.9*9.5	8	83	Cavo di alimentazione		1
33	Vite autofilettante a testa larga a croce	st2.9*6	8	84	Cavo dati	250mm rosso	2
34	Dado esagonale	M10	6	85	Cavo dati	250mm nero	2
35	Dado esagonale	M6	2	86	Cavo dati	100mm rosso	1
36	Dado esagonale	M8	14	87	Cavo dati	100mm nero	1
37	Rondella seghettata interna	Φ10	6	88	Cavo messa a terra	250mm colori misti	2
38	Rondella seghettata interna	Φ8	19	89	Tasto accensione		1
39	Rondella elastica	Φ8	6	90	Protezione da sovraccarico		1
40	Rondella piatta	Φ8	6	91	Presa concava		1
41	Dado esagonale	M5	8	92	Anello magnetico		1
42	Chiave inglese	5#	1	93	Chiave di sicurezza		1
43	Chiave inglese	6#	1	94	Sensore chiave di sicurezza		1
44	Chiave a croce	13、14	1	95	Ingresso MP3		1
45	Cover superiore computer		1	96	USB		1
46	Cover inferiore computer		1	97	Cavo MP3		1
47	Piccola console		1	98	Speaker		2
48	Cover superiore corrimano trasversale anteriore		1	101	Olio lubrificante		1
49	Cover inferiore corrimano trasversale anteriore		1				
50	Cover anteriore motore		1				
51	Cover motore		1				

STRETCHING ROUTINE

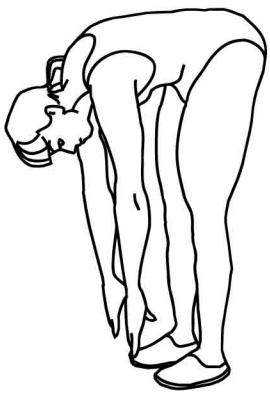
Riscaldamento e raffreddamento:

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

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

Toccare dita piedi:

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

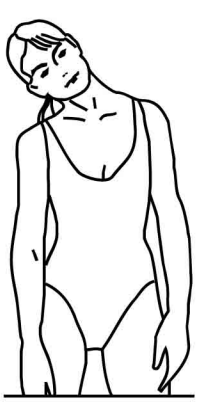


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

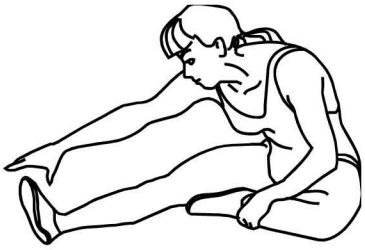
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

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



Stretch coscia:

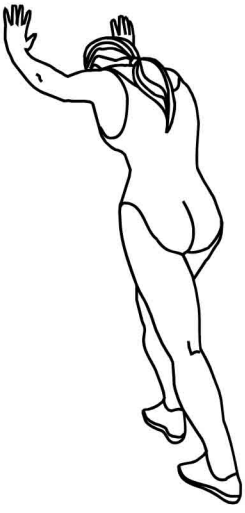
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

Stretch laterale:

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

Stretch polpaccio:

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



FASSI

MADE IN CHINA
Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it