DIADORA

EXESS 11.2

MANUALE D'ISTRUZIONI

RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

Ringraziamenti
Grazie per aver scelto questo attrezzo che vi aiuterà tonificare il vostro corpo nel modo corretto e migliorerà il vostro allenamento direttamente a casa vostra.

Garanzia implicita
Il produttore di questo attrezzo ne assicura la fabbricazione con materiali di alta qualità. Il requisito base per la validità della garanzia implicita è il montaggio, che deve seguire attentamente le istruzioni riportate nel presente manuale. L'utilizzo o il trasporto improprio e/o incorretto potrebbe rendere la garanzia nulla.
Una copia della garanzia è allegata al presente manuale.
La garanzia è applicata alle seguenti parti (in quanto comprese nella fornitura): telaio, cavo, dispositivi elettrici, spugne, ruote.
La garanzia non copre:
1. Danni effettuati da cause esterne
2. Interventi avvenuti da persone non autorizzate
3. Utilizzo incorretto del prodotto
4. Non conformità delle operazioni d'istruzioni
Coperture e componenti soggette ad usura non sono coperte da garanzia (ad esempio il nastro di corsa).
L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso privato. La garanzia non risponde di un utilizzo professionale.

In caso di necessità, i ricambi possono essere ordinati al nostro centro assistenza.

Prima di contattare il nostro servizio assistenza, assicuratevi di essere in possesso delle seguenti informazioni:
1. Manuale di istruzioni
2. Nome/codice del modello (situato sulla copertina di questo manuale)
3. Descrizione del ricambio di cui necessitate
4. Numero del ricambio dalla lista parti
5. Fattura di acquisto o scontrino fiscale

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

Informazioni generali sulla sicurezza

Sulle sicurezza nella progettazione di questo prodotto fitness è stata posta grande attenzione da parte dei costruttori. Pertanto è molto importante che vi atteniate strettamente alle seguenti istruzioni. Non possiamo essere ritenuti responsabili di incidenti provocati da mancate attenzioni. Per assicurare la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggete molto attentamente e con cura le istruzioni operative prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

1) Consultare il vostro medico prima di iniziare l'allenamento con questo attrezzo. Qualora voleste esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Attributo essenziale per chi ha problemi di salute già esistenti.
2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo in presenza di un medico qualificato.
3) Durante l'allenamento indossare indumenti adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o da ginnastica. Evitare indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.
4) Una brusca interruzione dell'allenamento potrebbe causare malessere, dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo la reazione del vostro corpo al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state allenando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.
5) Assicuratevi che non vi siano bambini nei pressi dell'attrezzo durante l'allenamento. Inoltre l'attrezzo deve essere sempre tenuto lontano dalla portata di bambini e animali domestici.
6) Il prodotto deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
7) Dopo che il prodotto è stato montato secondo le operazioni guidate riportate nel manuale, accertatevi che tutta la bulloneria sia avvitata e stretta correttamente. Usare solo il materiale raccomandato e fornito dal fornitore.
8) Non utilizzare il prodotto danneggiato o fuori uso.
9) Posizionare sempre il tappeto su una superficie liscia, pulita e robusta. Non usarlo mai in ambienti umidi o vicini all'acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50 cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.
10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiare materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.
11) Usare il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.

PRECAUZIONI PARTICOLARI DI SICUREZZA

ALIMENTAZIONE:

● Collocare il tappeto vicino a una presa elettrica.
● Si consiglia di non utilizzare prolunghe.
● Non sostituire la presa del prodotto nel caso in cui non sia adattabile ma chiedere sempre l'intervento di un elettricista esperto.
● Fluttuazioni di voltaggio potrebbero danneggiare seriamente il tappeto. Il cambiamento del tempo o l'interruzione e la riaccensione improvvisa del tappeto possono causare picchi, esuberi o interferenze al voltaggio. Per limitare il pericolo di danno al tappeto bisognerebbe utilizzare il sistema salva-vita.
●Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle ruote di trasporto. Non utilizzare il tappeto con cavi danneggiati o usurati.
● Staccare la spina dalla presa di corrente prima di pulire o di effettuare la manutenzione ordinaria.
● Controllare il tappeto prima di ogni utilizzo e assicurarsi che ogni parte sia funzionante.
● Non usare il tappeto all'aperto (neppure se coperto) o in garage. Non esporre il prodotto all'umidità o a raggi solari diretti.
●Non lasciare mai il tappeto incustodito.

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

ASSEMBLAGGIO

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

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

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

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

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

● Il prodotto deve essere assemblato da una persona adulta.

APERTURA IMBALLO E ASSEMBLAGGIO

AVVERTENZE!: Usare estrema cautela durante l'assemblaggio del tappeto. Diversamente l'attrezzo si potrebbe danneggiare.

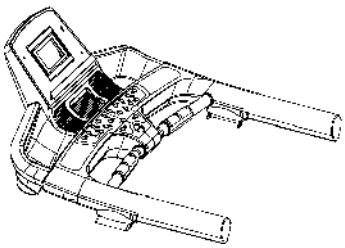
NOTA: Ogni singolo passo delle istruzioni di montaggio indica come procedere in modo corretto.

APRIRE E VERIFICARE IL CONTENUTO DELLA SCATOLA:

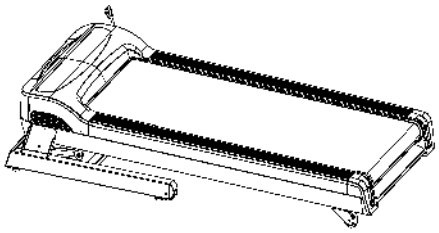
● Sollevare e rimuovere la scatola che avvolge il tappeto.

● Controllare che i seguenti articoli siano presenti all'interno dell'imballo. Nel caso in cui mancassero alcune parti contattare il centro assistenza.

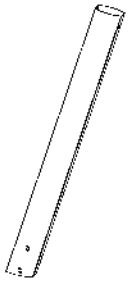
Monitor



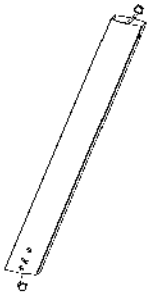
Telaio



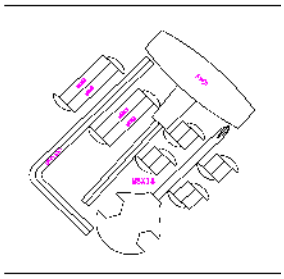
chiave sicurezza



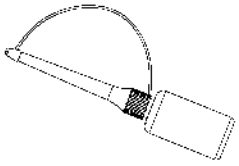
Montante sx (L)



montante dx (R)

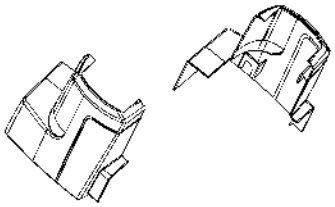


bulloneria



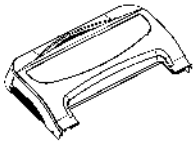
Olio lubrificante

Manuale

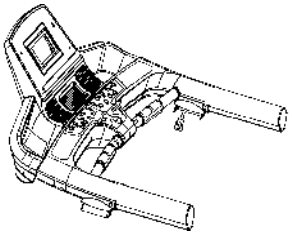


Cover laterali

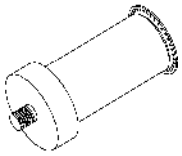
Parti principali



Motor cover

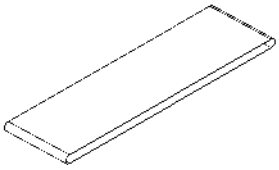


Monitor



Motore

Cinghia motore



nastro di corsa

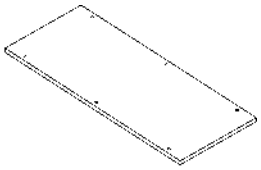
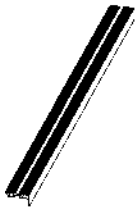
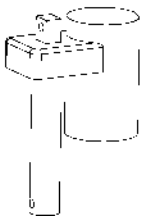


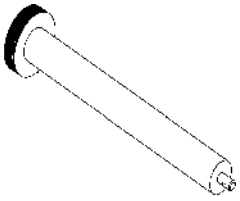
tavola di corsa



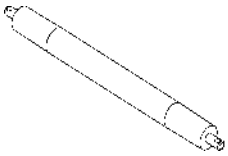
Banda laterale



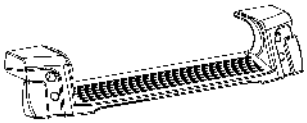
motore inclinazione



rullo anteriore

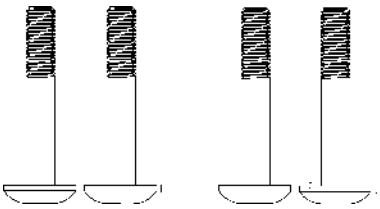


rullo posteriore

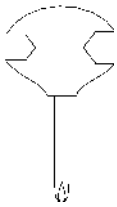


cover posteriore

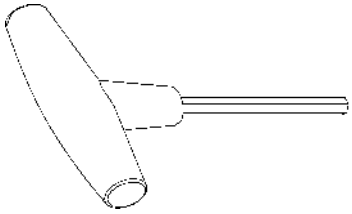
Bulloneria



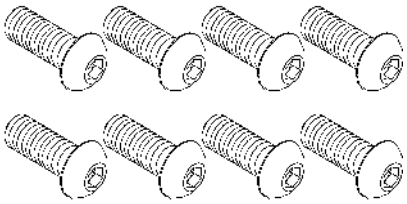
Viti 4 pz. (M8*60*20)



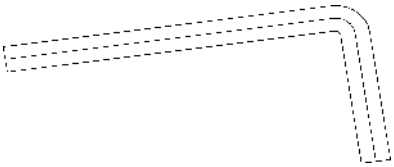
chiave



Chiave a T



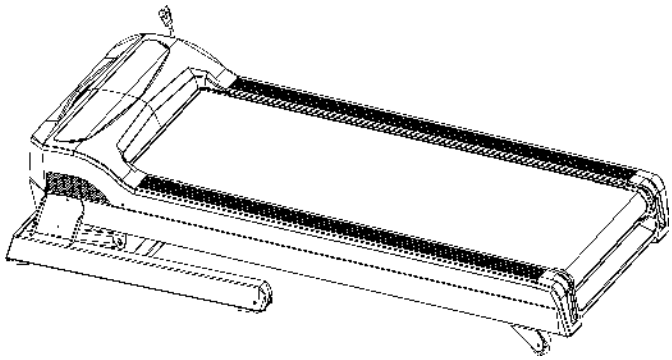
Viti 8 pz. (M8*15)



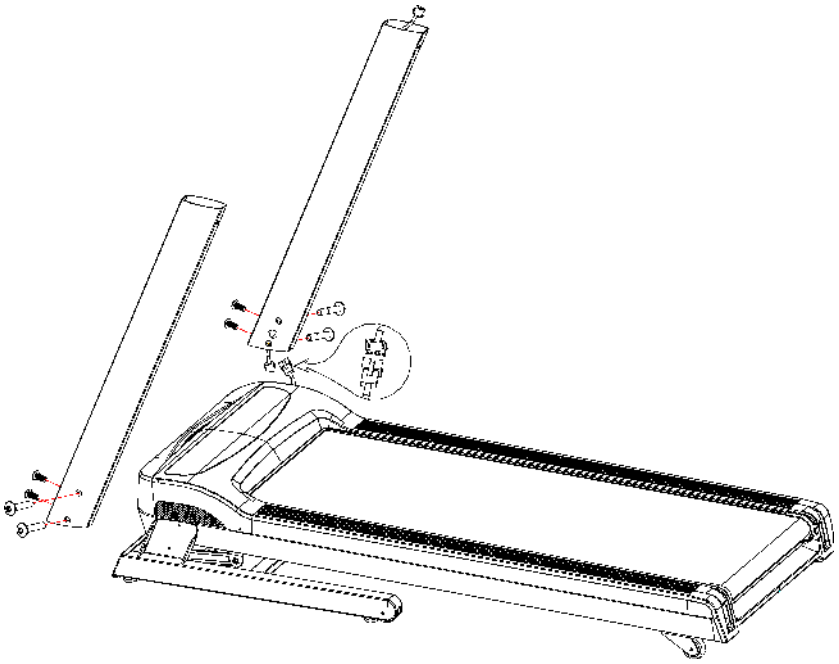
Chiave a L

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

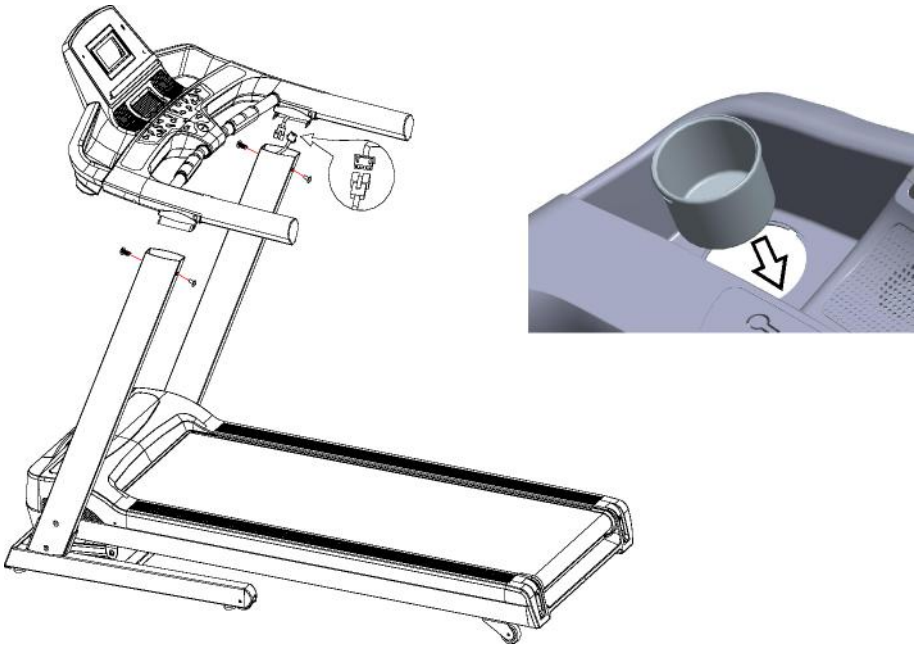
Passo 1:. Estrarre l’attrezzo dalla scatola e appoggiarlo sul pavimento.



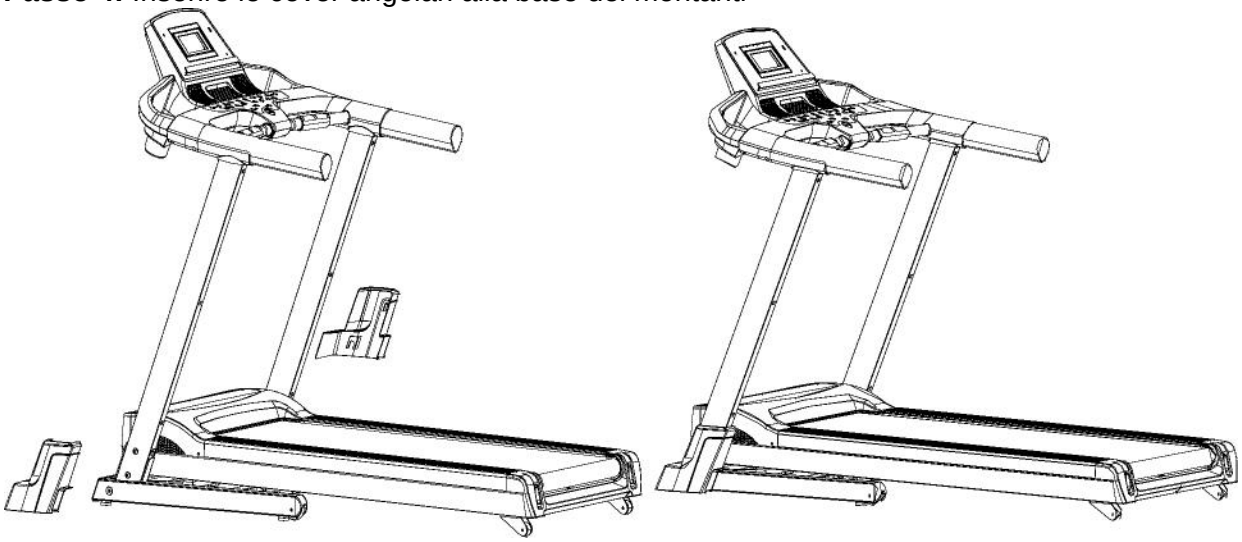
Passo 2: Usare le viti M8*15 e le viti M8*60 per fissare entrambi i montanti (sinistro e destro) alla base del telaio (prima di assemblare il montante sinistro collegare il cavo sensore tra la base del telaio e il montante).



Passo 3: Collegare il cavo del corrimano destro al cavo della console. Assemblare il telaio della console al corrimano usando 4 viti M8*15. Inserire il porta borraccia nell’apposito alloggiamento.



Passo 4: Inserire le cover angolari alla base dei montanti



PARTICOLARI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Fonte di energia:

- Inserire la spina elettrica direttamente nella presa di corrente, non utilizzare prolunghe.
- Non inserire la spina elettrica in una ciabatta.
- Non modificare mai la spina in dotazione; qualora non sia compatibile con la presa elettrica consultare un esperto per montarne una adeguata.
- Improvvise variazioni di voltaggio potrebbero causare danni al tappeto.

I cambiamenti meteorologici possono causare picchi, superamenti o interferenze di voltaggio. Per limitare i pericoli di danni al tappeto si dovrebbe essere equipaggiati di un salvavita.

- Non schiacciare o calpestare il cavo di alimentazione. Non usare il tappeto con il cavo di alimentazione danneggiato.
- Scollegare il cavo dell'alimentazione durante la pulizia e/o la manutenzione del tappeto.
- Controllare il tappeto prima di ogni utilizzo per assicurarsi che ogni sua parte sia funzionante.
- Non usare il tappeto all'aperto, in garage o nei porticati. Non posizionarlo in ambienti umidi o al raggi del sole.
- Non lasciare mai il tappeto incustodito.

Assicurarsi che il nastro di corsa sia sempre in tensione

ATTENZIONE!
Accertatevi che il livello del piano di corsa sia in linea con il pavimento. Per evitare danni o lesioni permanenti al sistema elettronico posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana.

COME INIZIARE

ACCENSIONE

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

CHIAVE DI SICUREZZA, LACCIO E PINZA

La chiave di sicurezza è progettata per interrompere l’energia e far fermare il tappeto in caso di pericolo.
Ad alte velocità, potrebbe essere scomodo e talvolta pericoloso un arresto immediato. Utilizzare pertanto la chiave di sicurezza solo in caso di una reale emergenza. Per ottenere un arresto confortevole e sicuro usare il pulsante rosso STOP.
Il tappeto non parte se la chiave di sicurezza non è propriamente inserita nell’apposito alloggiamento al centro della console. L’altra estremità della chiave di sicurezza deve essere saldamente attaccata ai vostri indumenti in modo tale che, in caso di caduta, si tolga automaticamente la chiave dalla console e interrompa immediatamente il funzionamento del tappeto. Per la vostra sicurezza, non usare il tappeto senza aver applicato saldamente la pinza della chiave agli indumenti.

ACCENDERE E SPEGNERE IL TAPPETO

Cercare di utilizzare sempre i corrimano durante la salita e la discesa dal tappeto. Durante l’accensione dell’attrezzo non appoggiare i piedi sul nastro di corsa. Tenere i piedi a cavallo del nastro appoggiandoli sulle bande laterali. Appoggiare i piedi sul nastro solo dopo che lo stesso ha iniziato a girare ad una velocità lenta ma costante. Durante l’allenamento tenere sempre il corpo e lo sguardo in avanti. Non tentare mai di voltarsi all’indietro mentre il nastro di corsa è in movimento. Alla fine dell’allenamento, fermare il tappeto premendo il tasto rosso. Aspettate fino a quando il tappeto sia completamente fermo prima di scendere.

.

AVVERTENZA!

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

ATTENZIONE!

Per la vostra sicurezza, salire sul tappeto quando la velocità non è superiore a 3km/h

RIPORRE L’ATTREZZO

CHIUSURA:

1. Ripristinare l’inclinazione del piano di corsa in posizione 0

2. Scollegare la spina dalla presa di corrente prima di chiudere l’attrezzo.
3. Sollevare il piano di corsa in posizione parallela al montante e assicuratevi che il cilindro di chiusura sia allineato.

4. Attenzione: assicurarsi che il cilindro di chiusura sia bel inserito nell’apposito foro.

APERTURA:

1. Appoggiare una mano al corrimano e usare l’altra per spingere in avanti la parte posteriore della pedana.

2. Premere con il piede nel centro del cilindro per sbloccare il meccanismo di chiusura.

3. Lasciare scendere la tavola di corsa lentamente fino al pavimento.

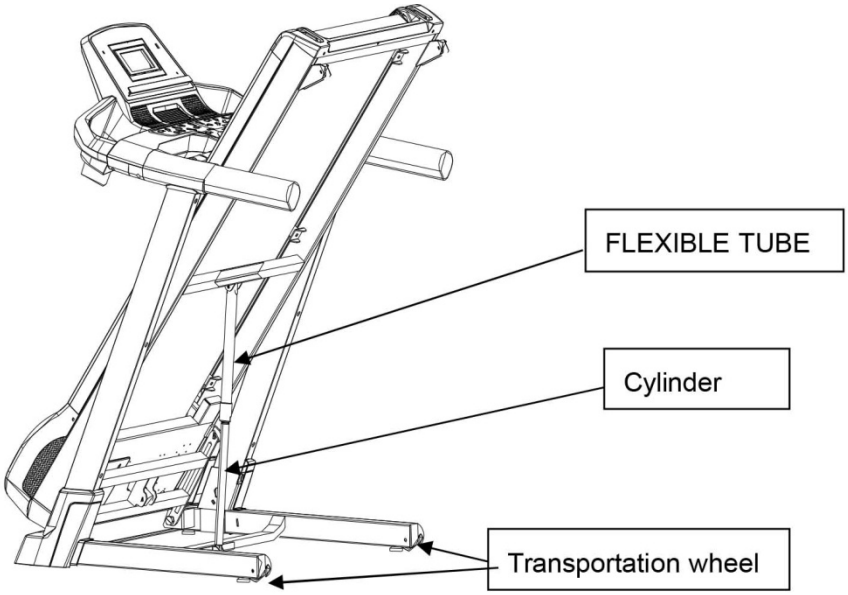
SPOSTARE IL TAPPETO:

1. Prima di spostare l’attrezzo, assicuratevi che lo stesso sia spento.

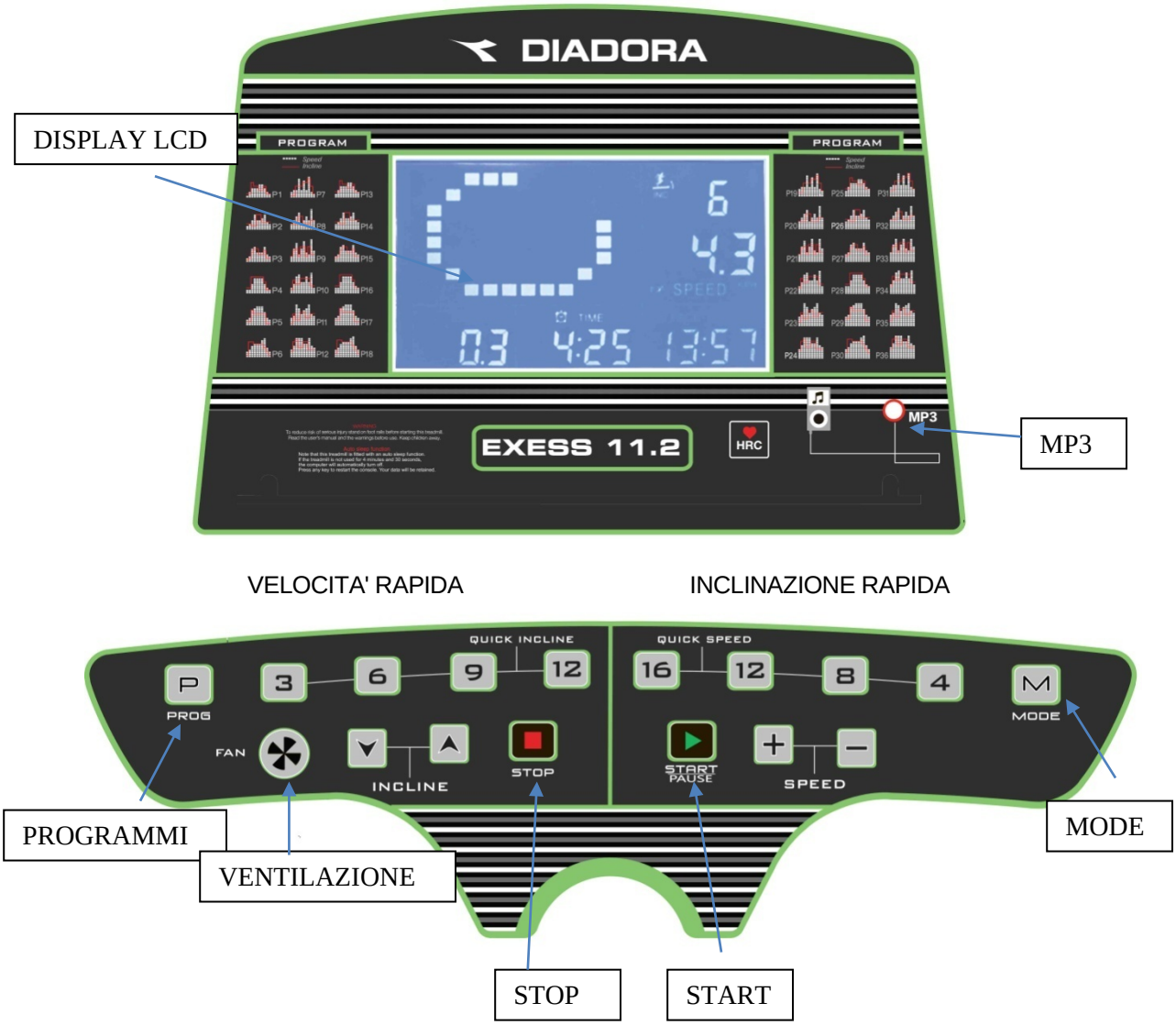
2. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata dal muro.

3. Assicuratevi che la il piano di corsa sia chiusa.
4. Il tappeto può essere spostato per la casa con sicurezza nella sua posizione di chiusura utilizzando le ruote di trasporto.

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



Computer



Istruzioni funzioni computer:

1.1: P0: programma manuale; P1-P36 programmi pre-impostati; U01-U03 tre programmi utilizzatore; FAT programma calcolo massa grassa.

1.2: Monitor LCD da 7”

1.3: Prevenzione sovraccarichi elettrici e interferenze magnetiche

1.6: Funzione di autocontrollo self check e suono di avviso.

1.7: HRC

(II) finestre LCD del monitor

2.1: Finestra “DISTANCE” : indica la distanza percorsa.
2.2: Finestra “CALORIES” : indica le calorie bruciate.
2.3: Finestra ”TIME” : indica il tempo trascorso dall’inizio dell’allenamento.
2.4: Finestra “PULSE” : indica le pulsazioni durante la rilevazione del battito cardiaco.
2.5: Finestra “SPEED”: mostra la velocità a cui vi state allenando
2.6: Finestra “INCLINE” : indica l’inclinazione del piano di corsa.
2.7: Finestra “PACE”: mostra il conto alla rovescia delle funzioni

Range di ogni funzione

TIME: tempo 0:00 – 99.59(MIN)

SPEED: velocità 1.0 – 20.0(KM/H)

INCLINE: inclinazione 0 – 15%

DISTANCE: distanza 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: calorie 0.0 – 999 (C)

(III) Istruzioni dei tasti :

4.1: Ad attrezzo fermo premere il tasto “PROG” per selezionare uno dei programmi P0-P36,U01-U03, o Fat.
3.2: Premere il tasto “MODE” per selezionare il programma manuale e impostare una delle seguenti funzioni: conto alla rovescia tempo→conto alla rovescia distanza→ conto alla rovescia calorie→ modalità normale. Il tempo di allenamento pre-impostato nei programmi P1-P36 è di 30 minuti.

3.3: Ad attrezzo fermo premere il tasto “START” per far girare il nastro di corsa; ad attrezzo in movimento premere il tasto “START” per mettere in pausa l’attrezzo.

3.4: Ad attrezzo in movimento premere il tasto “STOP” per fermarlo. Nel caso in cui il monitor LCD mostri il messaggio di errore ERR, premere il tasto STOP per cancellare l’errore. Ad attrezzo in movimento premere il tasto STOP due volte e il nastro di corsa si fermerà immediatamente.
3.5: Premere il tasto “+” per aumentare la velocità durante l’allenamento. Il tasto serve anche per aumentare i valori inseriti nel programma di calcolo massa grassa.
3.6: Premere il tasto “-” per diminuire la velocità durante l’allenamento. Il tasto serve anche per diminuire i valori inseriti nel programma di calcolo massa grassa.

3.7: Tasto “QUICK SPEED”: tasto rapido di selezione velocità. Ad attrezzo in movimento premere il tasto per raggiungere rapidamente il valore di velocità pre-impostato 4, 8, 12, 16.
3.8: Premere il tasto “▼ “ per diminuire l’inclinazione del piano di corsa.
3.9: Premere il tasto “▲ “ per aumentare l’inclinazione del piano di corsa..

3.10: Tasto “QUICK INCLINE KEY”: tasto rapido di selezione inclinazione. Ad attrezzo in movimento premere il tasto per raggiungere rapidamente il valore di inclinazione 3, 6, 9, 12

(VI): Chiave di sicurezza:

Togliendo la chiave di sicurezza, la finestra LCD mostra E—07, il computer emetterà un segnale sonoro ad intermittenza e il tappeto si arresta. Il suono proseguirà finché non verrà inserita nuovamente la chiave. In quel momento tutti i dati precedentemente inseriti si cancelleranno.

(V): Guida all’utilizzo:

5.1: Inserire il cavo di alimentazione e accendere l’interruttore. Il computer emetterà un segnale sonoro.

5.2. Inserire la chiave di sicurezza e accendere il tappeto, la finestra LCD lampeggerà ed emetterà un segnale sonoro. Il tappeto è ora nella modalità P0.

5.3: Premere il tasto “PROG” per selezionare un programma tra P0-P36, U1-U3, FAT.

a) “P0” Programma manuale. Premere “MODE” e selezionare una delle 4 modalità training. Il valore della velocità pre-impostata è 1.0km/h mentre l’inclinazione è 0%.

Modalità Training 1: Conteggio. Tempo, velocità, distanze e calorie. La funzione di selezione è chiusa.

Modalità training 2: Conto alla rovescia del tempo. Quando la finestra del tempo lampeggia, premere i tasti “+” “-” per effettuare la selezione. Il range va da 5 a 99 minuti. Il valore pre-impostato è di 30:00 minuti.

Modalità training 3: Conto alla rovescia distanza. Quando la finestra della distanza lampeggia, premere i tasti “+” “-” per effettuare la selezione. Il range va da 1.0 a 99.0 km. Il valore pre-impostato è di 1.0 KM.

Modalità training 4: Conto alla rovescia calorie. Quando la finestra delle calorie lampeggia, premere i tasti “+” “-” per effettuare la selezione. Il range va da 20 a 990 CAL. Il valore pre-impostato è di 50CAL.

a) “P1—P36” programmi pre-impostati. Solo per il conto alla rovescia del tempo. Quando la finestra del tempo lampeggia, premere i tasti “+” “-” per effettuare la selezione. The range va da 5 a 99 minuti. Il valore pre-impostato è di 30:00 minuti. Premere il tasto “MODE” per tornare al valore pre-impostato.

b) FAT: calcolo massa grassa, in modalità FAT, solo ad attrezzo fermo.

5.4: Premere il tasto START, il monitor visualizzerà 5→4→3→2→1 e dopo un segnale sonoro il nastro di corsa inizierà a girare fino a raggiungere la velocità pre-impostata.

a) Durante l’allenamento premere “+” “-” oppure “quick speed” per impostare la velocità desiderata.

b) Nei programmi P1—P36 la velocità è divisa in 12 segmenti. Ogni segmento ha la stessa durata di tempo. La velocità selezionata è valida solo per il segmento corrente. Prima di passare al segmento successivo, il computer emetterà tre segnali sonori. Al termine del programma, il computer emetterà un unico lungo segnale sonoro.

c) Premendo il tasto “START” ad attrezzo in movimento, lo stesso andrà in pausa. Premere nuovamente il tasto “START” per ricominciare l’allenamento da dove lo si aveva lasciato.

5.5: Premendo il tasto “STOP” ad attrezzo in movimento, il tappeto si fermerà lentamente e tutti i dati torneranno ai valori di default.

5.6: Premendo i tasti , oppure il tasto “QUICK INCLINE” potrete regolare l’inclinazione del piano di corsa.

5.7: In qualsiasi momento estraendo la chiave di sicurezza il computer emetterà un segnale sono e visualizzerà Er-7. L’attrezzo si ferma in automatico.

5.8: L’attrezzo ha una funzione di controllo automatico, grazie alla quale in caso di anomalia il tappeto si ferma, il computer visualizzerà il messaggio ERR ed emetterà un segnale sonoro.

5.9: Premere il tasto STOP per cancellare il messaggio di errore ERR.

5.10 Rilevazione massa grassa:

A tappeto fermo premere il tasto PROGRAM per accedere al test di rilevazione massa grassa. La finestra “SPEED” mostrerà i valori da impostare, selezionare il valore premendo il tasto “MODE”. La finestra “DIS” mostrerà il valore di default, impostare il vostro valore corretto utilizzando i tasti “+””-“.

A) F1, inserire il genere: 01 significa maschio e 02 significa donna.

B) F2 inserire la vostra età. La finestra delle calorie mostra 25 (anni); premendo i tasti + – definire un valore compreso tra 1 e 99.

C) F3 inserire la vostra altezza. La finestra delle calorie mostra 170 cm; premendo i tasti + – definire un valore compreso tra 100 e 220.

D) F4 inserire il vostro peso. La finestra delle calorie mostra 70 kg; premendo i tasti + – definire un valore compreso tra 20 e 150.

E) F5 calcolo della massa grassa corporea. La finestra delle calorie mostra ---; appoggiare quindi entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse per 8 secondi e verrà rilevata la vostra massa grassa corporea (BMI).

Se il valore calcolato è meno di 18 significa sottopeso, tra 18 e 23 significa peso ideale, tra 23 e 28 significa sovrappeso e maggiore di 29 significa obesità.

(III): funzione di conversione metri-pollici

3.1: Estrarre la chiave di sicurezza e premere contemporaneamente il tasto “PROGRAM” e il tasto “MODE”; la finestra “SPEED” mostrerà “M” per cambiare i chilometri in miglia.

3.2: Estrarre la chiave di sicurezza e premere contemporaneamente il tasto “PROGRAM” e il tasto “MODE”; la finestra “SPEED” mostrerà “KM” per cambiare le miglia in chilometri.

Nel computer sono presenti 3 programmi UTILIZZATORE: U01-U03. Nella modalità programma UTILIZZATORE, l'utente può impostare il proprio programma di allenamento, premendo il tasto "PROG" fino a quando non compare "U01-U03", premere successivamente il tasto "MODE" per impostare i valori oppure premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento. Premendo il tasto "MODE" potrete creare il vostro personale programma di allenamento (suddiviso in 10 sezioni di velocità e inclinazione). Dopo aver inserito i valori, premere "START" per iniziare l'allenamento. Il programma verrà salvato e premendo il tasto "PROG" potrete selezionare uno dei programmi precedentemente salvati U01-U03.

(IX) HRC

a) A tappeto fermo premere il tasto "PROG" e scegliere la funzione HRC nella finestra CAL.
b) La finestra DIS mostrerà "25"anni; premere "SPEED+/-" per impostare la propria età da 15 a 80 anni.
c) Premere il tasto "MODE", la finestra DIS mostrerà l'immagine THR basata sull'età che avete inserito.
d) Premere nuovamente il tasto "MODE", la finestra TIME mostrerà "30:00" minuti. Premere "SPEED+/-" per impostare il tempo di allenamento da 5 a 99 minuti.
e) Premere "START" per iniziare l'allenamento, la finestra TIME mostrerà il conto alla rovescia.
Premere il tasto "STOP" quando il conto alla rovescia è arrivato a "0", l'attrezzo si fermerà automaticamente.
f) L'utilizzatore deve indossare la fascia cardio per allenarsi con il programma HRC Solo in caso di mancanza di segnale wireless, il battito cardiaco viene rilevato tramite i sensori palmari hand pulse . In caso di mancanza totale di segnale di frequenza cardiaco, l'attrezzo continua a lavorare alla stessa velocità fino a quando non viene rilevato il battito.
g) La velocità a cui il tappeto inizia a girare è di 3KM/H con inclinazione 0%, in 10 secondi le impostazioni saranno sotto il controllo dell'HRC, ma in ogni caso velocità e inclinazione potranno essere regolate con gli appositi tasti.
h) Tramite la funzione HRC, il computer regolerà automaticamente velocità e inclinazione in modo da mantenere sempre costante il battito cardiaco.

X): funzione HRC

1. La funzione HRC è una modalità di allenamento in cui, una volta impostato il target di battito cardiaco, il computer dell'attrezzo regola automaticamente la velocità di corsa al fine di mantenere invariato il target cardiaco inserito.
2. I tre programmi hanno impostato di default una limitazione di velocità come segue: HRC1,HRC2,HRC3 con rispettive velocità di 9 km/h, 11 km/h e 13km/h.
3. Per impostare il programma HRC, premere il tasto PROGRAM fino a quando compare HRC; premere poi il tasto mode per confermare e passare all'impostazione dei valori:

A: Età: range 15-80 anni, default 25 anni.

B: Target heart rate: (220-età)*0.6

C: Correzione del range del target heart rate: 80-180

D: Il tempo di allenamento di default è 30 minuti.

4. Variazione velocità

A: Il rilevatore HRC controlla il battito cardiaco ogni 30 secondi (e viene visualizzato sul monitor).

B: Quando il battito cardiaco rilevato è minore di 30 battiti/minuto rispetto al target impostato, la velocità aumenterà di 2.0 km / h.

C: Quando il battito cardiaco rilevato è minore di 6-29 battiti/minuto rispetto al target impostato, la velocità aumenterà di 1.0 km / h.

D: Quando il battito cardiaco rilevato è maggiore di 30 battiti/minuto rispetto al target impostato, la velocità diminuirà di 2.0 km / h.

E: Quando il battito cardiaco rilevato è maggiore di 6-29 battiti/minuto rispetto al target impostato, la velocità diminuirà di 1.0 km / h.

F: quando il battito cardiaco rilevato è diverso di 0-5 battiti/minuto rispetto al target impostato, la velocità non varierà..

5. Il nastro di corsa rallenterà fino all'arresto totale in caso di:

A: Mancata rilevazione del battito per più di un minuto.

B: Se il battito cardiaco è troppo basso.

C: Se il battito cardiaco è troppo alto.

6. Non è possibile diminuire la velocità sotto il minimo di 1 km/h.

7. l'inclinazione non viene regolata dal computer, lo potete fare manualmente.

8. La velocità iniziale è di 1 km/h; potete modificarla manualmente dopo il primo minuto di allenamento.

Tabella dei programmi

PROG.	SEG. / CLS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINAZ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	VELOCITA	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINAZ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	VELOCITA	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINAZ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	VELOCITA	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINAZ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	VELOCITA	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINAZ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	VELOCITA	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINAZ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	VELOCITA	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINAZ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	VELOCITA	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINAZ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	VELOCITA	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINAZ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	VELOCITA	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINAZ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	VELOCITA	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINAZ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	VELOCITA	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAZ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	VELOCITA	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINAZ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	VELOCITA	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINAZ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5

P15	**VELOCITA**	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINAZ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	**VELOCITA**	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINAZ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	**VELOCITA**	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINAZ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	**VELOCITA**	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINAZ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	**VELOCITA**	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINAZ	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	**VELOCITA**	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINAZ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	**VELOCITA**	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINAZ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	**VELOCITA**	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINAZ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	**VELOCITA**	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINAZ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	**VELOCITA**	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINAZ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	**VELOCITA**	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINAZ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	**VELOCITA**	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAZ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	**VELOCITA**	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINAZ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	**VELOCITA**	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINAZ	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	**VELOCITA**	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINAZ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	**VELOCITA**	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINAZ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	**VELOCITA**	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0

	INCLINAZ	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	VELOCITA	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINAZ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	VELOCITA	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINAZ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	VELOCITA	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINAZ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	VELOCITA	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINAZ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	VELOCITA	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINAZ	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

PROBLEMI E SOLUZIONI

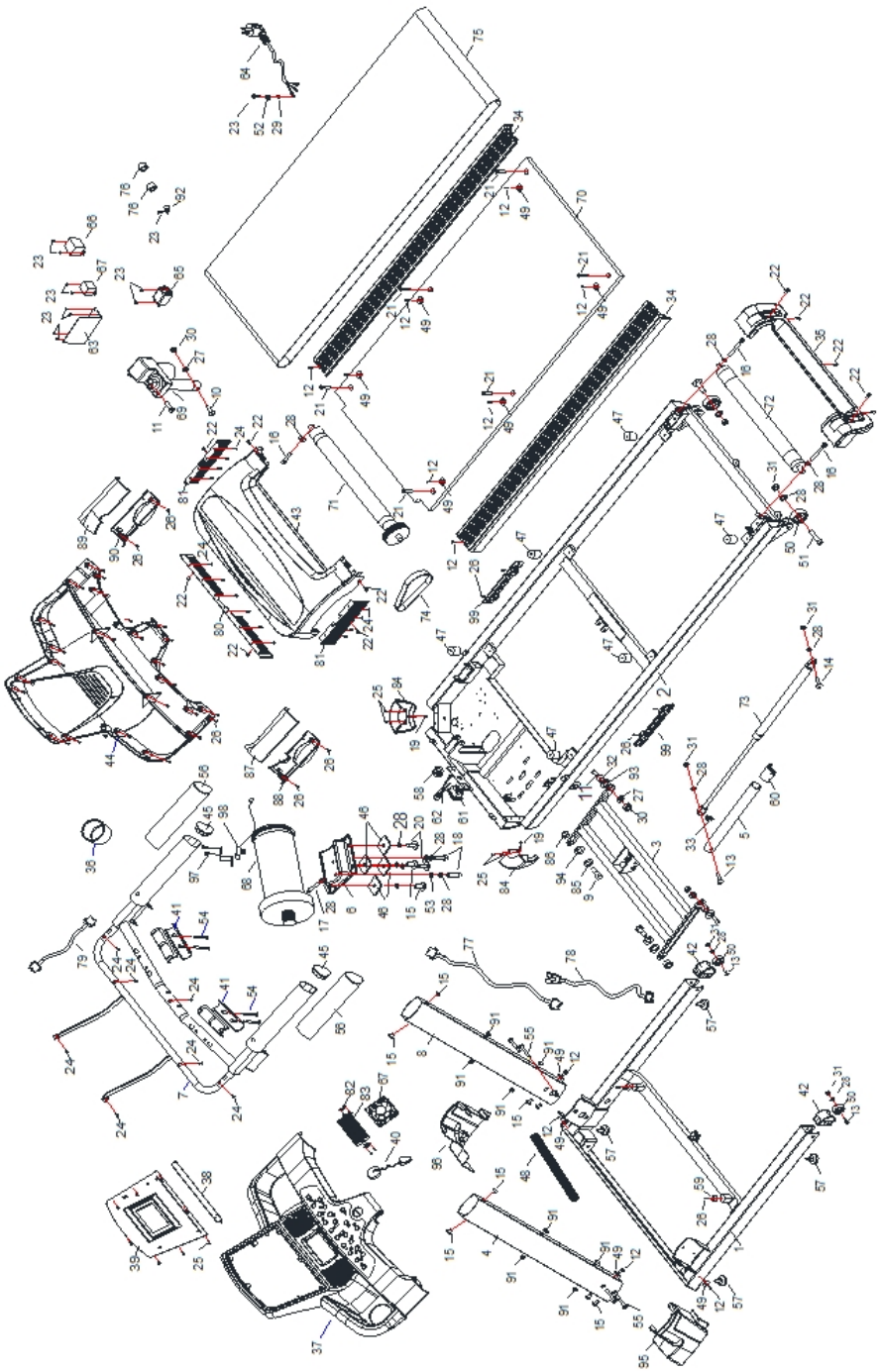
Problema	Possibile causa	Intervento
Il tappeto non funziona	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	b. chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	c .taglio del circuito del segnale	Controllare ilpannello e i cavi connessione
	a .nessuna connessione elettrica	Inserire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

MESSAGGI DI ERRORE E SOLUZIONI:

Problema	Possibile causa	Intervento
Il tappeto non funziona	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	b. chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	c .taglio del circuito del segnale	Controllare il pannello e i cavi di connessione
	e .fusibile bruciato	Cambiare fusibile
Interruzione improvvisa	a. la chiave non è inserita	Inserire la chiave
	b. problema del sistema	Far controllare dal tecnico
I pulsanti non funzionano	a. il pulsante è danneggiato	Cambiare il pulsante
	b . nessun pulsante funziona	a. cambiare il pannello pulsanti

E01	1.la connessione dei fili non è buona	1.ricontrollarla
	2.il computer non è buono	2.ricontrollarlo
	3.il trasformatore non è buono	3.ricontrollarlo
	4.il motore non è buono	4.ricontrollarlo
E2	1. il cablaggio del motore non è buono	Controllare il motore
	2. il cablaggio motore e la scheda motore non sono ben collegati	Controllare il circuito dal motore alla scheda.
E3	1.sensore velocità mal inserito	1. controllarlo
	2.sensore velocità non buono	2.cambiarlo
	3.la connessione tra il sensore velocità e la scheda non è	3. controllare la connessione dei fili
	4. la scheda motore non è	4. cambiarla
E5	1.la scheda motore non è buona	1.cambiarla
	2. il motore non è buono	2.cambiarlo
E7	Il computer non ha il segnale di sicurezza	Controllare la chiave di sicurezza
No pulse	1.il cablaggio dell'hand pulse non è ben connesso	1.ricontrollarlo
	2.computer danneggiato	2.sostituire la scheda
Computer inattivo	1. le viti del della scheda computer non sono ben fissate	1. Fissare le viti
	2. sistema non buono	2. cambiare il computer

VISTA ESPLOSA



NO.	NAME	QUANTITY
1	Base telaio	1
2	Telaio piattaforma	1
3	Telaio inclinazione	1
4	Montante sinistro	1
5	Collegamento angolo	1
6	Telaio base motore	1
7	Telaio console	1
8	Montante destro	1
9	Vite M12×Φ14×35×19	2
10	Vite M10×65×20	1
11	Vite M10×35×20	3
12	Vite autofilettante ST4×15	12
13	Vite M8×50×20	3
14	Vite M8×30×20	1
15	Vite M8*15	10
16	Vite M8×75	3
17	Vite M8×75	1
18	Vite M8×15	2
19	Bullone M8×65	1
20	Vite autofilettanteST3×15	4
21	Vite M6×30×Φ16	6
22	Vite M5×10	6
23	Vite M4×10	9
24	Vite autofilettanteST4×16	33
25	Vite autofilettanteST4×12	12
26	Vite autofilettanteST4×16	32
27	Rondella piatta Φ10	3
28	Rondella piatta Φ8	16
29	Rondella di chiusuraΦ5	4
30	Dado esagonaleM10	3
31	Dado esagonaleM8	6
32	Set metallico Φ17×Φ10×14	2

33	Molla	1
34	Banda laterale	2
35	Cover posteriore	1
36	Borraccia	1
37	Console	1
38	Porta ipad	1
39	Alloggiamento schermo	1
40	Chiave di sicurezza	1
41	Hand pulse	2
42	Connessione curva	2
43	Cover	1
44	Cover posteriore	1
45	Connessione	2
46	Ammortizzazione	4
47	Ammortizzazione	6
48	Protezione cavi	1
49	Reggi cavi	10
50	Ruota	4
51	Vite M8×40×20	2
52	RondellaΦ5	3
53	RondellaΦ8	2
54	Vite autofilettanteST3×25	4
55	Vite M8×60×20	4
56	Manopola	2
57	Appoggia piedi	4
58	Cavo alimentazione	1
59	RondellaΦ5	3
60	Tubo	1
61	Accensione	1
62	Fusibile	1
63	Controller	1
64	Cavo alimentazione	1
65	Filtro	1

66	Sensore velocità	1
67	Ventilatore	1
68	Motore	1
69	Motore inclinazione	1
70	Tavola di corsa	1
71	Rullo anteriore	1
72	Rullo posteriore	1
73	Cilindro	1
74	Cinghia motore	1
75	Nastro di corsa	1
76	Anello magnetico Φ36XΦ22X15	2
77	Cavo superiore	1
78	Controller cavo	1
79	Cavo console	1
80	Tavola anteriore motor cover	1
81	Tavola laterale motor cover	2
82	Morsetto	2
83	Presa elettrica	1
84	Vite ST3×25	4
85	Rondella piatta Φ14	2
86	Set metallicoΦ24×Φ19×Φ14×14×3	2
87	Cover superiore sinistra montante	1
88	Cover inferiore sinistra montante	1
89	Cover superiore destra montante	1
90	Cover inferiore destra montante	1
91	Cover anteriore	2
92	Vite ST4×30	2
93	Legatura	2
94	RondellaΦ25×Φ18×t3.0	2
95	RondellaΦ26×Φ20×t5.0	2
96	Cover piedino sinistro	1
97	Cover piedino destro	1
98	Appoggia piedi	2
99	Elastomeri	2
100	Sensore velocità	1

MANUTENZIONE DEL TAPPETO

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

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

LUBRIFICAZIONE

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

lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale..

Ogni 30-40 giorni controllate la lubrificazione del tappeto: alzate i lati del nastro di corsa e tastate la superficie della tavola di corsa con le dita. Se avvertite tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

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

- usare solo olio siliconico, vasellina o paraffina;
- applicare il lubrificante sotto il nastro di corsa sollevandolo di qualche centimetro;
- ripetere l'operazione dall'altro lato;
- accendere l'attrezzo senza salirci sopra e far girare il nastro di corsa alla velocità minima per 5 minuti.
- non salire sull'attrezzo durante la lubrificazione.

PULIZIA:

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

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

● Dopo ogni utilizzo: strofinare la console e le altre superfici con un panno pulito e

asciutto per rimuovere i residui di sudore.

Attenzione: Non usare sostanze abrasive o solventi.

● Per una pulizia migliore si consiglia di usare un tappetino da inserire sotto

l'attrezzo. Le scarpe potrebbero lasciare sporco sul nastro che poi cade sotto

l'attrezzo. Pulire il tappetino sotto l'attrezzo una volta alla settimana.

SISTEMAZIONE:

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

TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA

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

AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

1. Girare il bullone posteriore sinistro di 1/4 di giro in senso orario.
2. Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio.
3. Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.
4. Fate attenzione a non tensionare troppo il nastro di corsa perché potreste creare una eccessiva pressione delle sfere dei rulli.

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

CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

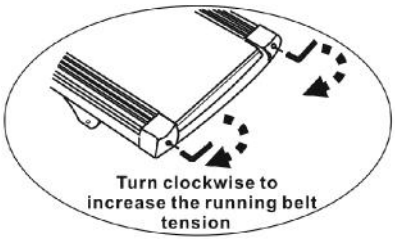
Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema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

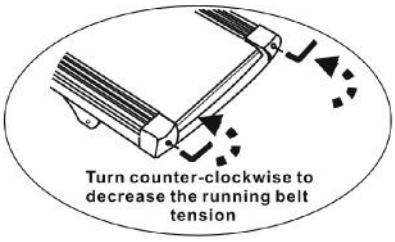
Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra, premere il tasto FAST fino a quando si raggiunge la velocità di 6kmh.

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

- Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.
- Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.
- Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

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





STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

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

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

Toccare dita piedi:

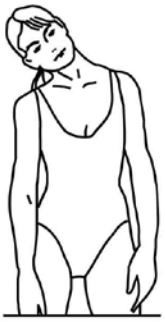
Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.

Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

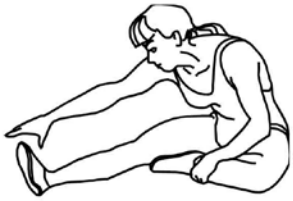
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

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



Stretch coscia:

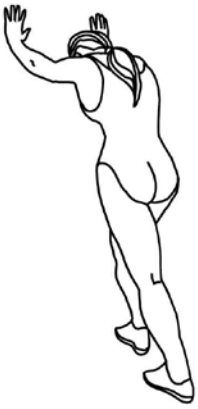
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

Stretch laterale:

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

Stretch polpaccio:

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



DIADORA

MADE IN CHINA
Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it