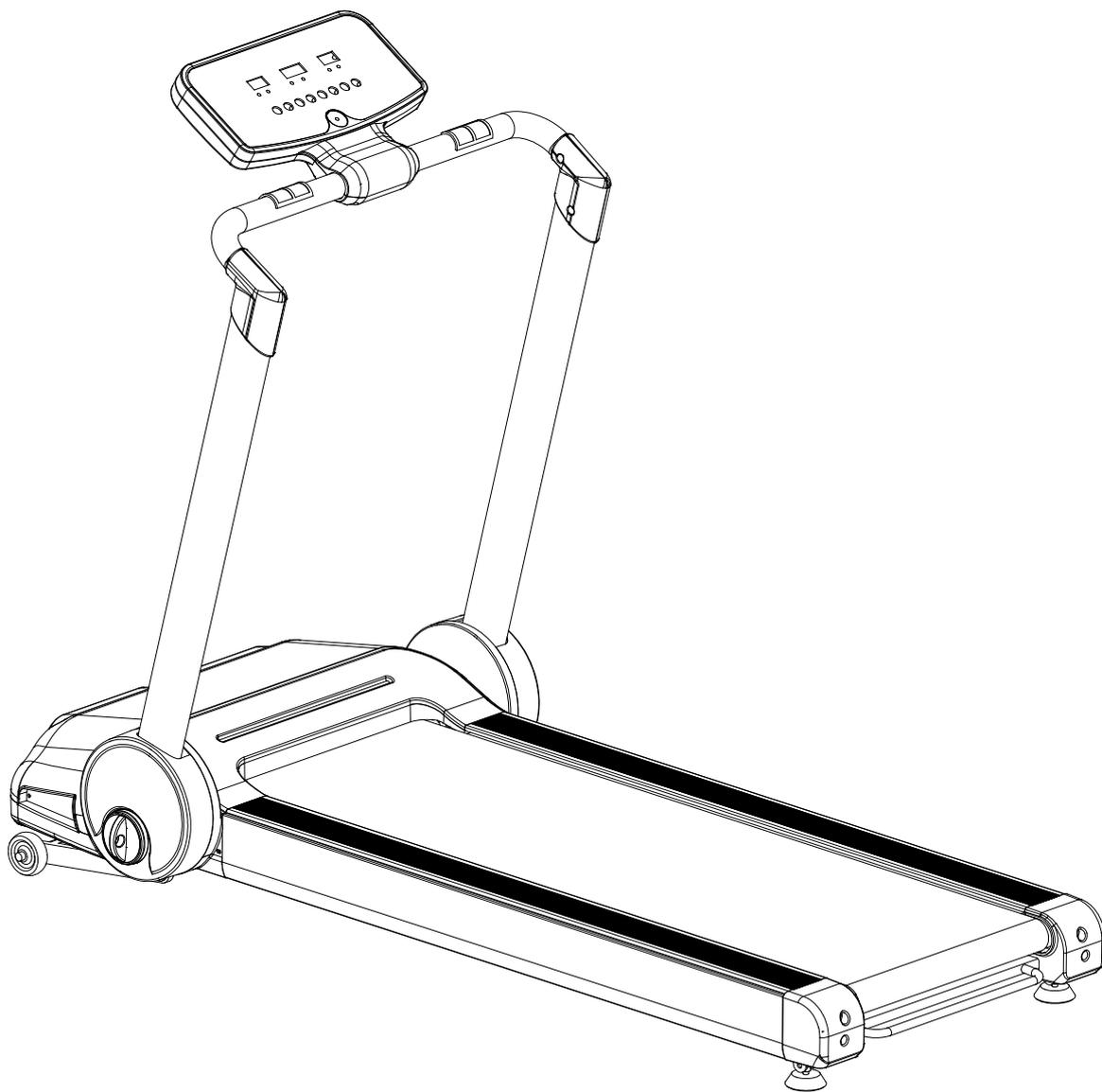




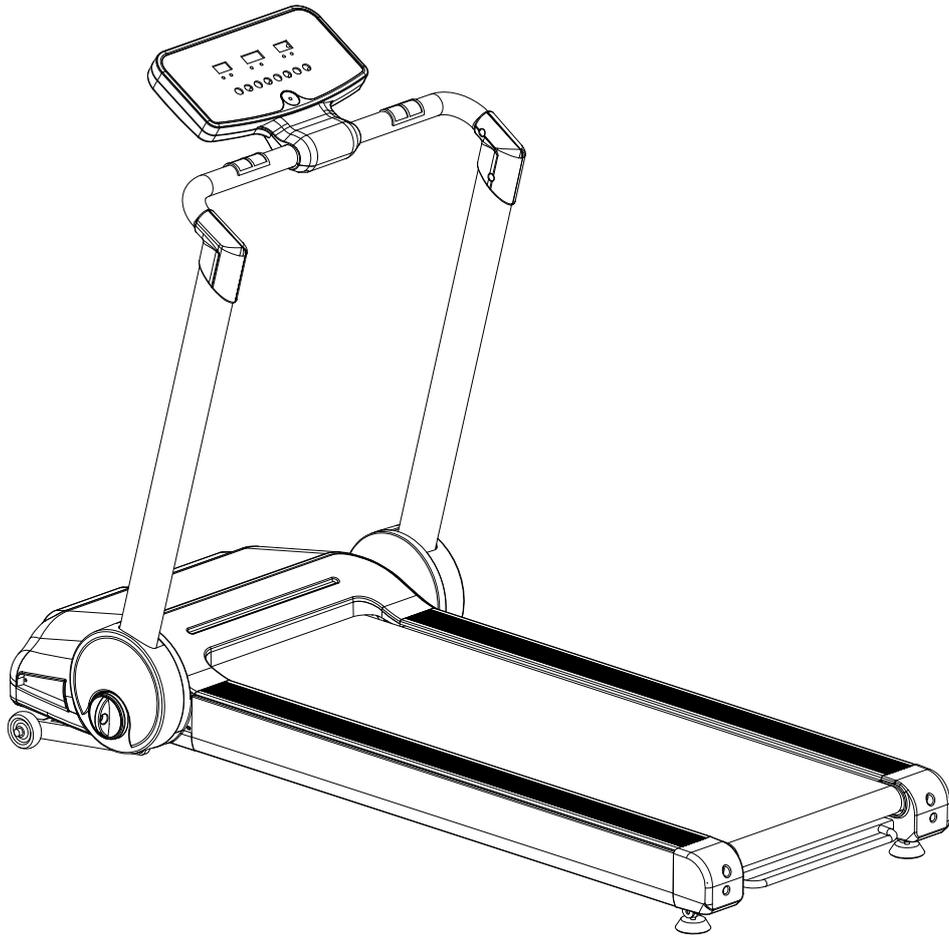
DIADORA

SOTTILE

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg



Ringraziamenti

Grazie per aver scelto questo prodotto che vi aiuterà ad esercitare i vostri muscoli nel modo corretto e migliorerà il vostro allenamento. Tutto ciò nel vostro ambiente familiare.

Garanzia implicita

L'importatore di questo attrezzo ne assicura la fabbricazione con materiali di alta qualità.

Il requisito base per la validità della garanzia implicita è il montaggio che segue attentamente le istruzioni operative. L'utilizzo o il trasporto improprio e/o incorretto potrebbe rendere la garanzia nulla.

Una copia della garanzia è allegata al presente manuale.

La garanzia è applicata alle seguenti parti (in quanto comprese nella fornitura) : Telaio, cavo, dispositivi elettrici, spugne, ruote. La garanzia non copre:

1. Danni effettuati da cause esterne
2. Interventi avvenuti da persone non autorizzate
3. Utilizzo incorretto del prodotto
4. Non conformità delle operazioni d'istruzioni

Rivestimenti e componenti non sono anch'essi coperti (come il nastro di corsa).

Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso privato. La garanzia non risponde di un utilizzo professionale.

I ricambi possono essere ordinate al servizio clienti al bisogno.

Assicuratevi con cura di essere in possesso delle seguenti informazioni nel momento dell'ordine dei ricambi:

1. Istruzioni per l'uso
2. Nome/numero del modello (situato sulla copertina di questo manuale)
3. Descrizione degli accessori
4. Numero degli accessori
5. Prova d'acquisto con data

Non spedite mai il dispositivo alla fabbrica 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'esercizio con questo attrezzo. Qualora voleste esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Ciò diventa essenziale per coloro con problemi di salute.
- 2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo con la presenza di un medico qualificato e presente.
- 3) Durante gli esercizi, indossare indumento adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o sportive. Evitare indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.
- 4) L'interruzione immediata dell'esercizio potrebbe farvi sentire poco bene con dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo come il vostro corpo risponde al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state esercitando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.
- 5) Assicuratevi che non vi siano bimbi nei dintorni mentre vi state esercitando. Inoltre il prodotto dovrebbe essere sempre posizionato in un luogo della casa non frequentato da bimbi o animali.
- 6) Assicuratevi che il prodotto venga utilizzato da una persona alla volta.
- 7) Dopo che il prodotto è stato montato secondo le operazioni guidate, 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 nei pressi di acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50 cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.
- 10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiare materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.
- 11) Usare il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.
- 12) Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, farlo rimpiazzare solo da tecnici specializzati e autorizzati dal fornitore.

PRECAUZIONI PARTICOLARI DI SICUREZZA

ALIMENTAZIONE:

- Scegliere un posto a portata di una presa per la collocazione del tappeto.
- Connettere sempre l'apparecchio ad una presa con la messa a terra da solo. Si consiglia di non utilizzare prolunghe.
- Una errata messa a terra dell'apparecchio potrebbe provocare un corto circuito. Chiedere ad un elettricista qualificato di controllare la presa se non siete certi che la messa a terra sia adeguata al prodotto. 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 presa prima di pulire o di effettuare la manutenzione ordinaria. La manutenzione dovrebbe essere fatta solo dal personale autorizzato e specializzato. In caso contrario la garanzia perde la validità.
- 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 da pag. 7. 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. Ciò vi sarà d'aiuto per una visuale completa e semplificherà l'intera operazione.
- 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. Depositare 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. Se necessario si richieda l'aiuto di una persona tecnicamente qualificata.

SPACCHETTAMENTO & ASSEMBLAGGIO

AVVERTENZE! Usare estrema cautela durante l'assemblaggio del tappeto. Diversamente si potrebbero causare lesioni al tappeto.

NOTA: Ogni singolo passo delle istruzioni di assemblaggio ti indica come procedere esattamente.

SPACCHETTARE E VERIFICARE IL CONTENUTO DELLA SCATOLA:

- Sollevare e rimuovere la scatola che avvolge il tappeto.
- Controllare che i seguenti articoli siano presenti. Nel caso in cui mancassero delle parti contattare il centro assistenza.



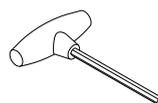
Chaive di sicurezza



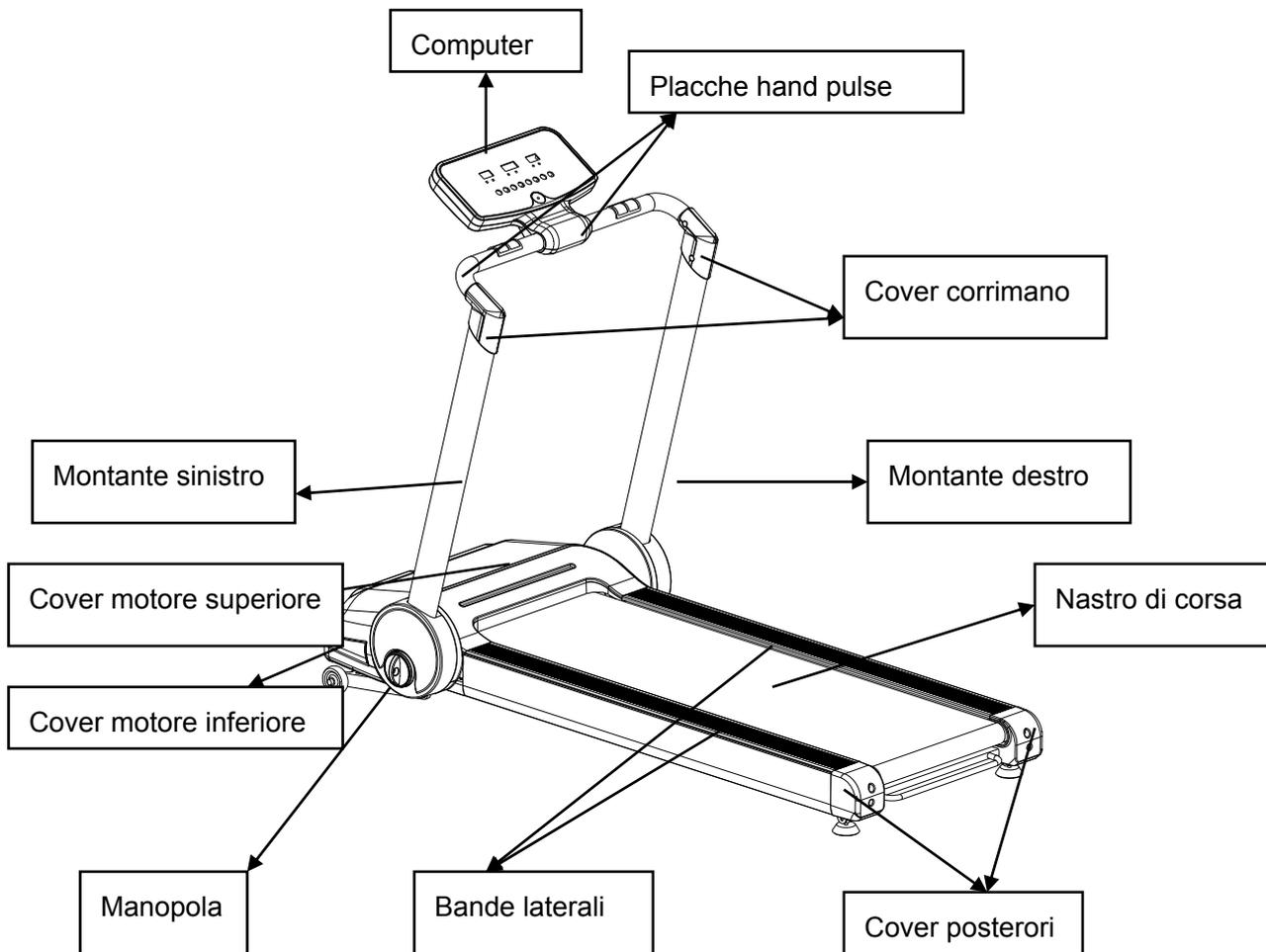
olio



manuale

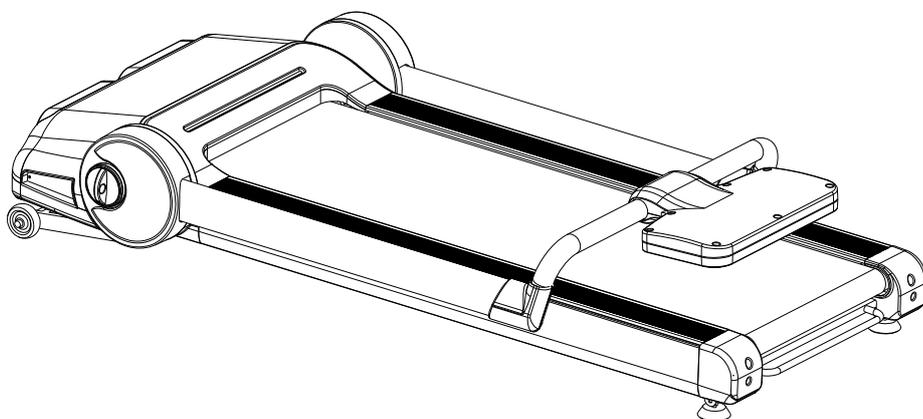


chiave inglese



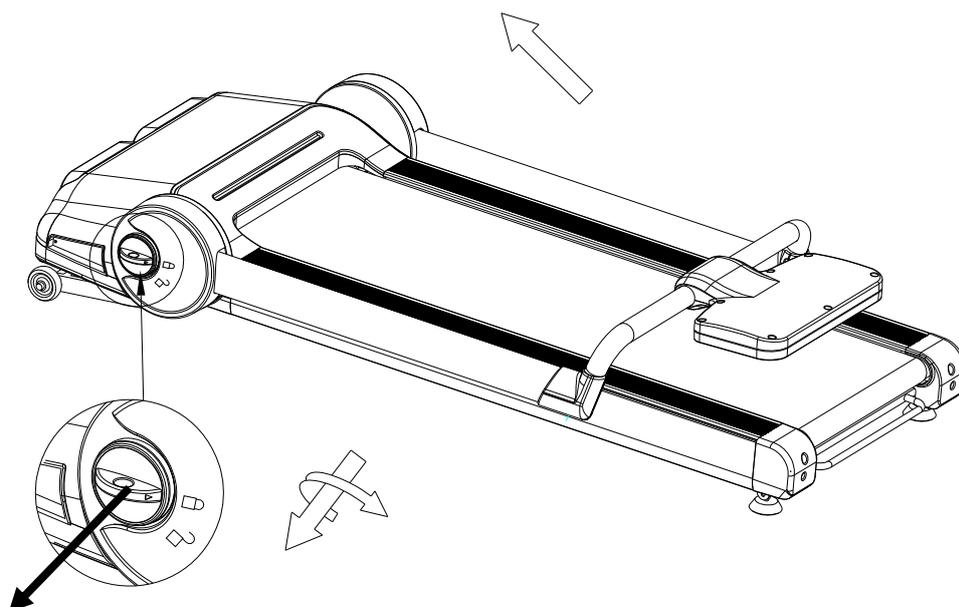
ISTRUZIONI D'ASSEMBLAGGIO

Passo 1: Prendere la macchina dalla scatola e appoggiarla sul pavimento.

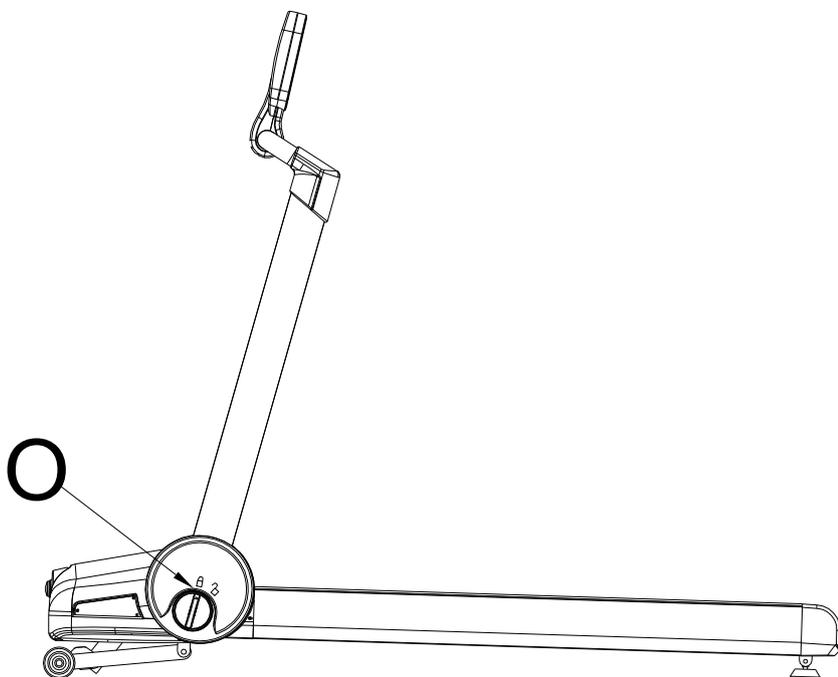


Passo 2: Primo: tirare la manopola di sinistra verso l'esterno, girarla poi verso destra fino a bloccarla nella corretta posizione.

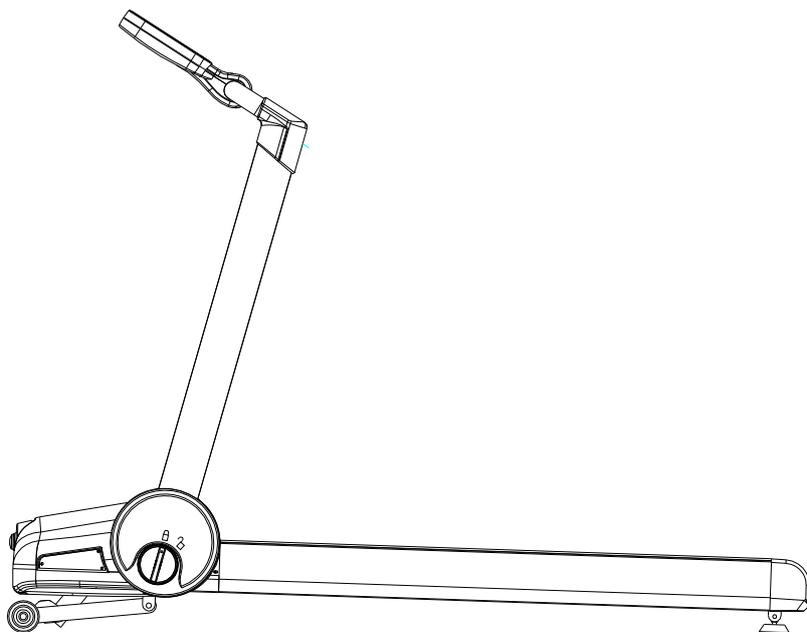
Secondo: tirare la manopola di sinistra verso l'esterno e alzare il montante con l'altra mano.



Passo 3: Portare il montante alla posizione "0" fino a sentire uno scatto che indica il corretto posizionamento del montante. Ruotare poi le manopole per fissare definitivamente il montante.



Passo 4: Sistemare il computer nella posizione preferita e il montaggio è completato.



IMPOSTAZIONE DEL TAPPETO

POSIZIONAMENTO IN CASA

Al fine di rendere gradevole la vostra attività giornaliera di esercizio, il tappeto dovrebbe essere posizionato in un luogo confortevole e pratico. Questo tappeto è realizzato al fine di utilizzare il minimo spazio e di essere al contempo gradevole in casa,

- Non mettere il tappeto all'aperto.
- Non mettere il tappeto vicino all'acqua e o in un ambiente molto umido.
- Assicuratevi che il cavo di alimentazione non attraversi percorsi molto trafficati.
- Se nella stanza c'è la moquette, controllare che ci sia lo spazio tra la moquette e la tavola di corsa, se non siete sicuri di ciò provvedere a posizionare un tappetino sotto al prodotto.
- Posizionate il tappeto almeno a 150cm da pareti o armadio.
- Mantenere uno spazio di sicurezza di 2x1 metri dietro al tappeto in modo da evitare pericoli in caso di emergenza durante la salita e la discesa.

Occasionalmente dopo l'uso prolungato potreste trovare della polvere nera sotto al tappeto. Questo è un comportamento normale e NON significa che il vostro tappeto sia avariato. Questa polvere può essere rimossa con facilità da una normale aspirapolvere.

USARE UN CIRCUITO APPOSITO

L'uscita del cavo elettrico dovrebbe avere un circuito apposito. E' particolarmente importante che nessun altro circuito sensibile (computer, TV, ecc) non utilizzi lo stesso del tappeto.

ATTENZIONE!

Accertatevi che il livello della tavola sia in linea con il pavimento. Nel caso in cui la tavola dovesse essere posizionata su una superficie irregolare si potrebbero causare Danni o lesioni permanenti al sistema elettronico.

COME INIZIARE

ACCENDERE

L'interruttore On/Off è posizionato dopo il cavo di alimentazione nel retro del carter del motore. Posiziona l'interruttore sulla posizione "ON".

CHIAVE DI SICUREZZA, LACCIO E PINZA

La chiave di sicurezza è progettata per interrompere l'energia del tappeto nel caso di errore. Pertanto permette l'interruzione immediata del funzionamento del prodotto.

Ad alte velocità, potrebbe essere scomodo e talvolta pericoloso un arresto immediato. Ma utilizzare la chiave di sicurezza solo in caso di una sosta di emergenza. Per ottenere un arresto confortevole e sicuro usare il pulsante rosso.

Il tappeto non partirà se la chiave di sicurezza non è propriamente inserita nell'apposito spazio al centro della console. La parte opposta della chiave di sicurezza dev'essere saldamente attaccata al vostro indumento in modo tale che, in caso di caduta, si tolga automaticamente la chiave dalla console e interromperà immediatamente il funzionamento del tappeto. Per la vostra sicurezza, non usare il tappeto senza aver applicato saldamente all'indumento la pinza della chiave.

ACCENDERE E SPEGNERE IL TAPPETO

Maneggiare con cura durante l'inizio e la fine dell'utilizzo. Cercare di utilizzare sempre i corrimano durante la salita e la discesa dal tappeto. Durante la preparazione agli esercizi non stare sul nastro di corsa. Tenere i piedi a cavallo del nastro appoggiandoli sulle bande laterali. Appoggiare i piedi sul nastro solo dopo che ha iniziato a funzionare ad una consistente ma lenta velocità.

Durante gli esercizi tenere sempre il corpo e il capo protesi in avanti per tutto il tempo. Non tentare mai di girarsi sul tappeto mentre il nastro di corsa è in movimento. Alla fine degli esercizi, fermate 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.

CHIUDERE IL TAPPETO

1. Scollegare dalla corrente prima di chiudere.
2. Sollevare la tavola fino che sia parallela al montante e il cilindro per la chiusura allineato
3. Attenzione: assicurarsi che il cilindro di chiusura sia bel inserito nel buco.

APRIRE IL TAPPETO

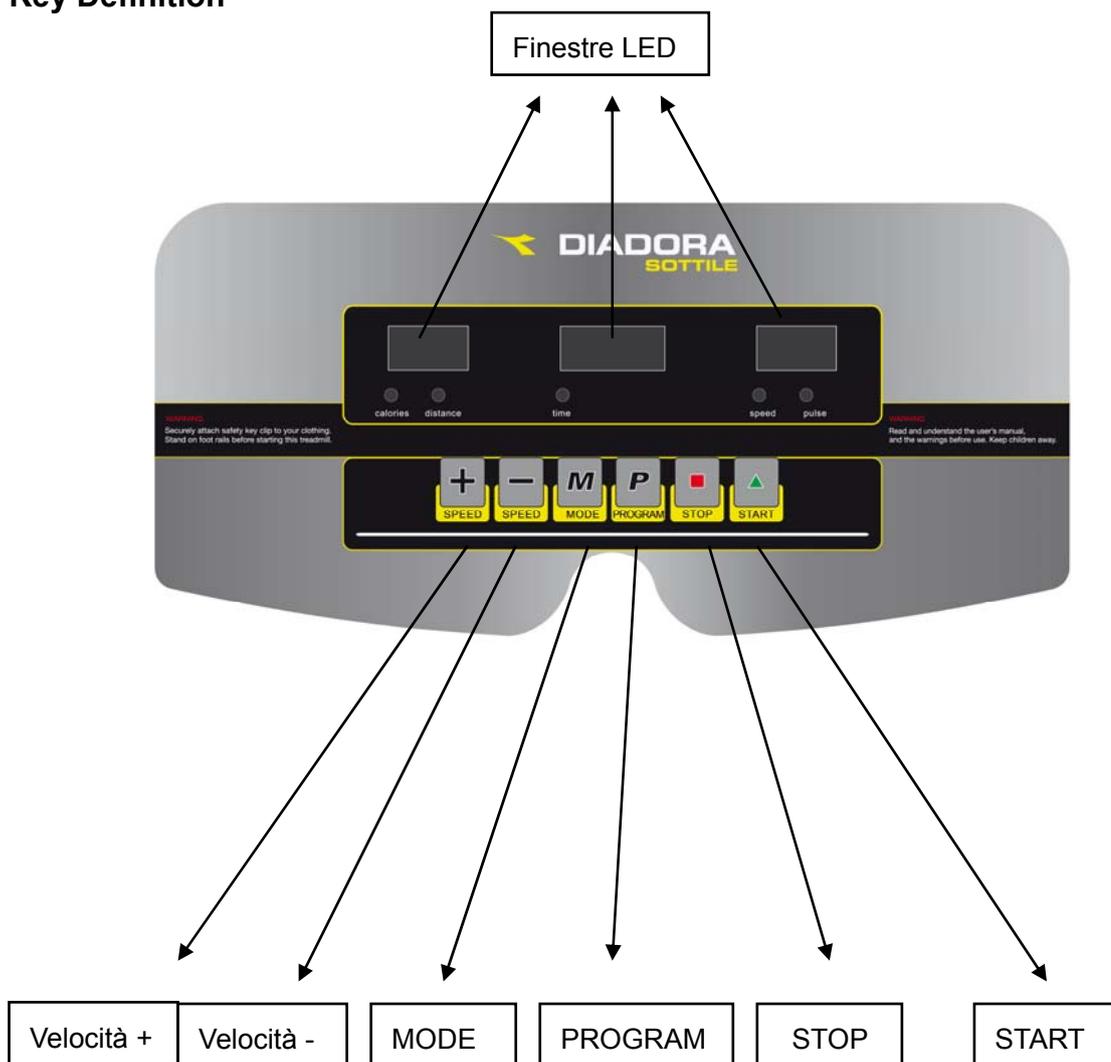
1. appoggiare una mano al corrimano, e usare l'altra per spingere in avanti la parte posteriore della pedana.
2. Premere un piede nel centro del cilindro per disinnestare il meccanismo di chiusura.
3. Accompagnare la tavola di corsa lentamente a terra prima di lasciare le mani.

SPOSTARE IL TAPPETO

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 se quindi facendo scorrere sulle ruote spingere lentamente.

Key Definition



(I) : display:

1.1: MANUAL: programma per l'utilizzatore, ci sono 12 programmi, P1-P12 . FAT è la funzione di calcolo massa grassa.

1.2 : finestra a LED sul display: indica i 12 programmi e il tasto di selezione rapida sul corrimano.

1.3: intervallo di velocità:1.0-13.0km/h

1.4: intervallo del battito cardiaco:40-199BPM

(II): LED display window instruction

There are 3 LED display window

2.1 : finestra "DISTANZA & CALORIE": mostra la distanza percorsa e il valore delle calorie bruciate.

2.2: finestra "TEMPO": mostra il valore del tempo.

2.3: finestra "VELOCITA' & PULSAZIONI": mostra la velocità e il battito cardiaco.

(III) Istruzioni dei tasti:

3.1: Tasto "PROG": mentre il tappeto è fermo è possibile selezionare uno dei programmi manuale P1-P12 e il programma calcolo massa grassa.

3.2: Tasto "MODE": a tappeto fermo, con il tasto Mode potete selezionare il conto alla rovescia di una delle seguenti funzioni: Tempo →distanza →calorie → calcolo del tempo circolare →FAT (F1,F2,F3,F4,F5).

3.3: Tasto "START": a tappeto fermo, premere il tasto START per avviare il tappeto.

3.4: Tasto "STOP": con il tappeto in movimento, premendo il tasto STOP il tappeto si ferma. Quando il display mostra un messaggio di errore ERR, premere il tasto STOP per cancellare il messaggio di errore.

3.5: Tasto "VELOCITA' +": premendo il tasto la velocità viene aumentata.

3.6: Tasto "VELOCITA' -": premendo il tasto la velocità viene diminuita.

(VI):Chiave di sicurezza:

In qualsiasi stato, togliendo la chiave, la finestra indica: Er-7 ed emette un suono. Poi inserendo correttamente la chiave di sicurezza una luce a piena finestra rimarrà accesa per 2 secondi, poi si tornerà alla modalità manuale di partenza (l'equivalente di un reset).

A: 1 Programma manuale (Modalità normale, conto alla rovescia del tempo, della distanza e delle calorie).

B:12 programmi :→P1→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→P11→P12

C: 1 programma di rilevazione massa grassa.

2: Istruzioni di partenza:

A: inserire la chiave di sicurezza nella posizione corretta accendere poi la corrente, la finestra LCD si illumina e suona, il tappeto parte nella modalità manuale normale.

B:Premere il tasto START, la finestra della velocità indicherà 5→4→3→2→1 e poi il tappeto partirà.

(III): Modalità Manuale:

Esistono 3 modi: H-1 ,H-2 ,H-3 che è possibile selezionare.

H-1 è il conto alla rovescia del tempo. Regolare il valore con I tasti speed + e speed -.

H-2 è il conto alla rovescia della distanza. Regolare il valore con I tasti speed + e speed -.

H-3 è il conto alla rovescia delle calorie. Regolare il valore con I tasti speed + e speed -.

(IV): Spegnimento automatico :

①: A tappeto fermo, il monitor si spegne automaticamente se nessun tasto viene premuto per più di 10 minuti.

② Premere un tasto qualsiasi per uscire dalla modalità stand-by del monitor.

(VI):Programma di calcolo massa grassa:

- ①: Fermare il tappeto e premere il tasto PROGRAM per selezionare il programma di calcolo massa grassa.
- ②: La finestra della velocità/pulsazioni indica la data; selezionando il tasto MODE potete iniziare il test.
- ③: durante il programma calcolo massa grassa, la finestra distanza/calorie mostrerà F1. Inserire il vostro sesso, se siete maschi inserire 01, mentre se siete femmine inserire 02.
- ④: Premendo il tasto MODE la finestra della velocità indicherà F2. Inserite la vostra età. La finestra delle calorie mostra 25 (anni) con + o – definire il valore compreso tra 1 e 99.
- ⑤ Premendo il tasto MODE la finestra della velocità indicherà F3. Inserire la vostra altezza. La finestra delle calorie mostra 170 cm con + o – definire il valore compreso tra 100 e 200.
- ⑥: Premendo il tasto MODE la finestra della distanza/calorie indicherà F4. Inserite il vostro peso. La finestra delle distanza/calorie mostra 70 kg con + o – definire il valore compreso tra 20 e 150.
- ⑦: Premere MODE la finestra della distanza/calorie indicherà F5. Inserite la funzione di rilevazione massa grassa. La finestra delle velocità/pulsazioni mostrerà ---; a quel punto tenete le mani sul sensore hand pulse per 8 secondi e la finestra indicherà il BMI.
- ⑧: secondo gli standard asiatici, meno di 18 per i grassi rancidi, tra 18 e 23 per il peso ideale, tra 23 e 28 per il sovrappeso e maggiore di 29 per l'obesità.

(VII):Intervallo dei valori:

	originali	Impostare gli originali	Intervallo	Visualizzazione
Tempo (min/sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Velocità(KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0 - 13.0
Distanza(KM)	0.00	1.00	1.00 - 99.00	0.00 - 99.99
Battiti (al min)	P	N/A	N/A	40 - 199
Calorie (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

(X) :Tavola dei programmi della velocità:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCITA'	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCITA'	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCITA'	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCITA'	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCITA'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCITA'	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCITA'	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

(□):Risoluzione ad eventuali problemi

Problema	Possibile causa	Intervento
Il tappeto non funziona	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	b. chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	c .taglio del circuito del segnale	Controllare il pannello e i cavi di connessione
	d. il tappeto non è acceso	Accenderlo
	e .fusibile bruciato	Cambiare fusibile
La cinghia non slitta bene	a .cinghia non sistemata	Sistemare la cinghia col silicone
	b . cinghia troppo tesa	Sistemare la cinghia
Cinghia che scivola	a. cinghia troppo lenta	Sistemare la cinghia
	b .cinghia motore lenta	Sistemare la cinghia

MESSAGGI DI ERRORE E SOLUZIONI:

Problema	Motivo	Risoluzione
Il tappeto non funziona	A : nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	B: chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	C: presa di corrente non fissata bene o non funzionante.	Fissare bene o cambiare la presa
	D: circuito elettrico interrotto	Controllare la connessione ai cavi.
Arresto improvviso del tappeto	A : chiave di sicurezza caduta	Reinserire la chiave di sicurezza.
	B: problema al sistema elettrico	Rivolgersi al servizio di assistenza
E01	La comunicazione tra il computer e la scheda motore è difettosa	Riconnettere o cambiare I cavi
		Cambiare il compuer
		Cambiare il trasformatore
		Cambiare la scheda motore
E 03	A : cavo motore fissato male	Inserire bene il cavo
	B: consolle difettosa	Cambiare la consolle
	C: Nessun segnale dal cavo sensore	Sistemare la connessione del cavo sensore o sostituirlo
E05	Sovraccarico di corrente o di peso	Spegnere e riaccendere il tappeto
	Motore difettato	Controllare le condizioni del motore ed eventualmente sostituirlo
	Consolle difettata	Controllare le condizioni della consolle ed eventualmente sostituirla
	Controllare che il voltaggio sia stabile	Usare il tappeto con un voltaggio stabile

E06	Corto circuito	Controllare il voltaggio. Controllare che la consolle non sia difettosa. Controllare che il cavo motore sia collegato correttamente.
-----	----------------	--

MANUTENZIONE DEL TAPPETO

SISTEMAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

Potreste avere bisogno di sistemare la cinghia di corsa durante le prime settimane di utilizzo. Tutte le cinghie di corsa sono accuratamente controllate dalla fabbrica di produzione. Si potrebbe comunque scentrare dopo l'uso.

SISTEMAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

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

AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

1. Usare la chiave da 8mm sul bullone di tensione sinistro. Girare la chiave di $\frac{1}{4}$ in senso orario per tirare il rullo posteriore per aumentare la tensione del nastro.
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 la cinghia smette di scivolare.
4. Fate attenzione a non stringere 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 PER LO STESSO NUMERO DI VOLTE IN SENSO ANTIORARIO.

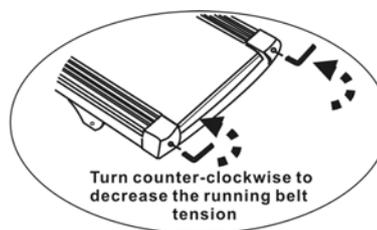
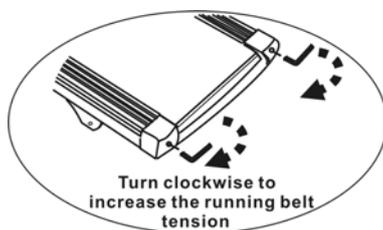
CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

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 la tendenza del nastro va a sinistra con la chiave sul bullone di sinistra girare in senso orario di un $\frac{1}{4}$.
 - Se la tendenza del nastro va a destra con la chiave sul bullone di destra girare in senso orario di un $\frac{1}{4}$.
 - 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 scivola correttamente. Ripetere se necessario.

Nel caso in cui le operazioni non risultino sufficienti per la risoluzione del problema sarà necessario aumentare ulteriormente la tensione del nastro.



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 tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

Qualora la superficie risulti secca fate riferimento alle istruzioni seguenti:

Usare solo olio silconico.

Applicare il lubrificante sul nastro:

- Posizionare il nastro in modo che il bordo sia in mezzo alla tavola.
- Alzare il nastro e lasciare il prodotto nella parte interna tra il nastro e la tavola. Partire dall'inizio della tavola e percorrere il tragitto del nastro lasciando il prodotto. Ripetere il procedimento dall'altra parte del tappeto.
- Aspettare 1 minuto che il silicone si spalmi prima di usare la macchina.

PULIZIA:

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

- **Avvertenza:** Il tappeto dev'essere scollegato dalla corrente durante la fase di pulizia.
- **Dopo ogni utilizzo:** strofinare la console e le altre superfici con un panno pulito e umido per rimuovere i residui di sudore.

Attenzione: Non usare abrasive o solventi. Tenere il computer lontano da liquidi e non esporlo al sole.

● **Settimanalmente:** Per una pulizia migliore si consiglia di usare un tappetino per il tappeto. Le scarpe potrebbero lasciare sporco sul nastro che poi cade sotto il tappeto. Pulire il tappetino sotto al tappeto una volta alla settimana.

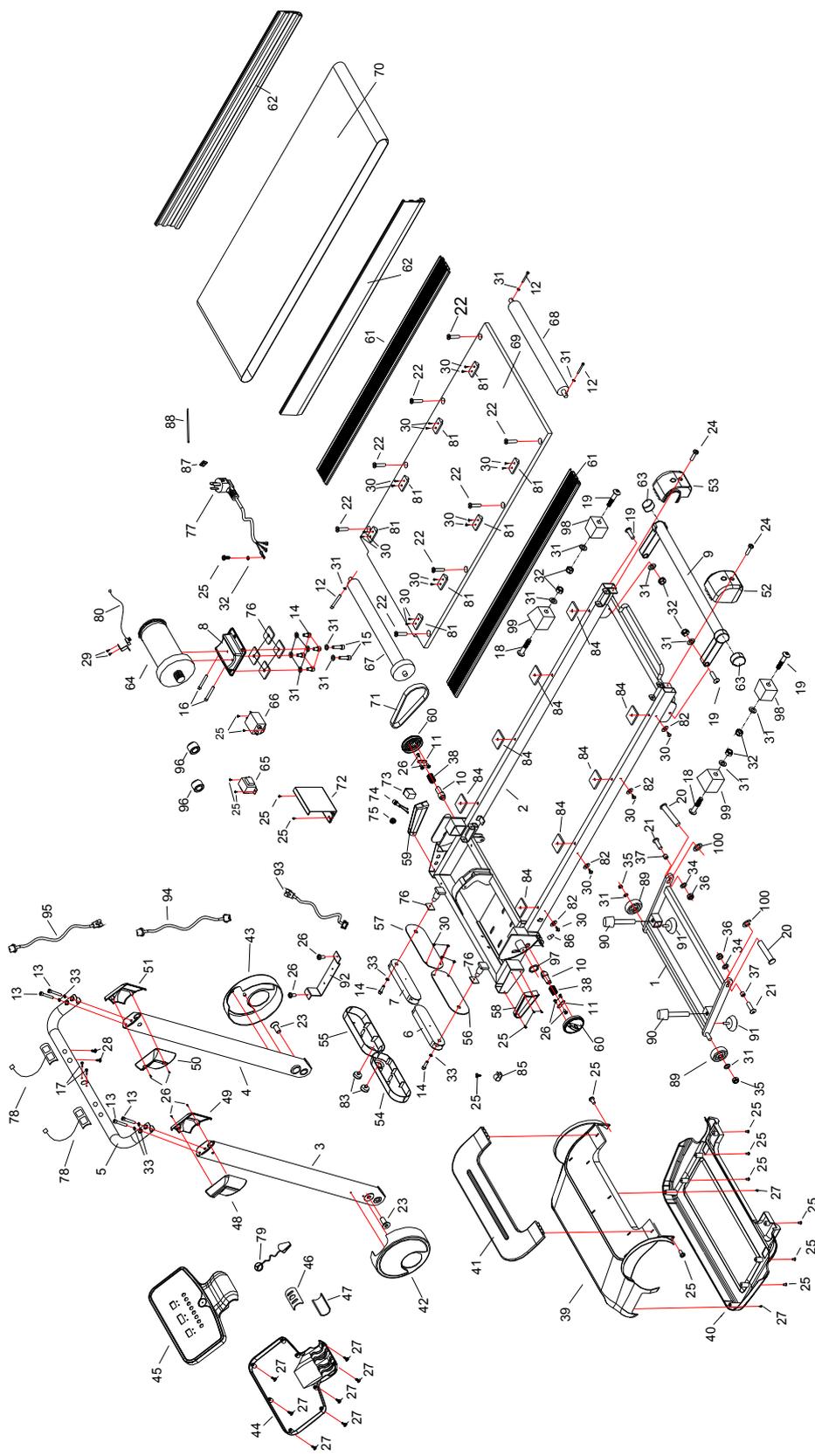
SISTEMAZIONE:

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

Importante

- Il dispositivo è creato solo per uso domestico. Ogni altro utilizzo è inadatto e potrebbe anche essere pericoloso. Non possiamo assumerci la responsabilità per danni provocati da un utilizzo incorretto.
- Consultare sempre il vostro medico per accertarvi di essere in condizioni di poter svolgere l'attività fisica con questo prodotto. L'esercizio incorretto o eccessivo potrebbe risultare dannoso per la vostra salute.
- Leggere attentamente i seguenti consigli e le istruzioni per gli esercizi. Nel caso in cui avvertiate dolori, respirazione irregolare, malessere o problemi fisici, interrompete immediatamente l'esercizio. Consultare un dottore prima di riprenderlo.
- Questo prodotto non è adatto uso professionale o medico, non può nemmeno essere utilizzato a scopi terapeutici.
- L'hand pulse non è uno strumento medico. Ha il solo intento di informare ed è progettato per ottenere il battito medio. Non ha rilevanza sul piano medico.

VISTA ESPLOSA



LISTA DELLE PARTI

ART	NAME	QUANTITY
1	Saldatura telaio inclinato	1
2	Saldatura telaio principale	1
3	Posizione montante sinistro	1
4	Posizione montante destro	1
5	Supporto computer	1
6	Tubo di supporto sinistro	1
7	Tubo di supporto destro	1
8	Staffa motore	1
9	Cuscinetto posteriore staffa motore	1
10	Perno	2
11	Perno manopola	2
12	Dado esagonale M8*75	3
13	Dado esagonale M8*40	4
14	Dado esagonale M8*15	8
15	Dado esagonale M8*30	2
16	Dado esagonale M8*65	2
17	Dado esagonale M6*15	2
18	Dado esagonale M8*45*20	2
19	Dado esagonale M10*50*20	4
20	Perno di ancoraggio $\phi 9 * \phi 8*26$	2
21	Dado esagonale M10*35*20	2
22	Vite a croce M8*30	8
23	Vite a croce M8*20	2
24	Vite a croce M5*20	2
25	Vite a croce M4*16	18
26	Vite a croce M5*15	8
27	Vite a croce ST4*16	19
28	Tappo per vite con testa a croce ST4*30	4
29	Tappo per vite con testa a croce ST4*10	2
30	Tappo per vite con testa a croce ST4*16	22
31	Rondella piatta $\phi 8$	15
32	Rondella di chiusura esterna $\phi 5$	1
33	Rondella elastica $\phi 8$	8
34	Rondella piatta $\phi 10$	2
35	Dado interno esagonale M8	15
36	Dado interno esagonale M10	2
37	Manicotto polvere metallica $\phi 17* \phi 10*12$	2

38	Molla ϕ 21* ϕ 18* ϕ 1.5*30	2
39	Copertura motore superiore	1
40	Copertura motore inferiore	1
41	Copertura decorativa motore	1
42	Copertura decorativa montante sinistro	1
43	Copertura decorativa montante destro	1
44	Copertura inferiore computer	1
45	Copertura superiore computer	1
46	Copertura rotante \equiv	1
47	Copertura rotante —	1
48	Copertura decorativa sinistra manubrio sinistro	1
49	Copertura decorativa destra manubrio sinistro	1
50	Copertura decorativa sinistra manubrio destro	1
51	Copertura decorativa destra manubrio destro	1
52	Copertura posteriore (sinistra)	1
53	Copertura posteriore (destra)	1
54	Piattaforma piedi sinistra	1
55	Piattaforma piedi destra	1
56	Supporto piattaforma piedi sinistra	1
57	Supporto piattaforma piedi destra	1
58	Scanalatura sinistra per cavo	1
59	Scanalatura destra per cavo	1
60	Manopola	1
61	Rotaia	2
62	Rotaia	2
63	Tappo	2
64	Motore	1
65	Incanalatore	1
66	Filtro	1
67	Rullo anteriore	1
68	Rullo posteriore	1
69	Pedana di corsa	1
70	Nastro di corsa	1
71	Cinghia motore	1
72	Control board	1
73	Switch	1
74	Fusibili	1
75	Tappo cavo	1
76	Cuscinetti quadrati 35*35*t3.0* ϕ 9	6
77	Cavo di alimentazione	1
78	Hand pulse	2
79	Chiave di sicurezza	1

80	Sensore di velocità	1
81	Guida autobloccante a T	8
82	Guida autobloccante tonda	8
83	Piedini rotondi	2
84	Cuscinetti quadrati 35*35*t5.0* ϕ 8	4
85	Porta cavo	1
86	Regolazione	2
87	Ventosa	1
88	Linea di scarico	6
89	Ruota	2
90	Cuscini di regolazione ϕ 25*70*45*M8	2
91	Piedini ϕ 50* ϕ 41*17*M8*27	2
92	Supporto control board	1
93	Cavo connessione 1	1
94	Cavo connessione 2	1
95	Cavo connessione 3	1
96	Anello magnetico	2
97	Cuscinetto rotondo	2
98	Cuscinetto trapezoidale 44*30*38* ϕ 9	2
99	Cuscinetto trapezoidale 33*30*30* ϕ 9	2
100	Clip albero ϕ 7	2

SUGGERIMENTI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Iniziate la vostra sessione di esercizi lentamente. Aumentate un la sessione di un esercizio ogni 2 giorni e ogni settimana l'intera sessione. Iniziate con brevi esercizi e prolungateli progressivamente. Non imponetevi mai risultati immediate. Per una forma fisica ottimale è consigliato unire all'uso del tappeto altre forme di allenamento come correre, nuotare, ballare o andare in bicicletta.

Scaldare sempre i muscoli prima dell'allenamento. Per far ciò ritagliatevi sempre almeno 5 minuti di stretching o ginnastica libera al fine di evitare strappi o lesioni muscolari.

Controllare il polso regolarmente. Se non avete un misuratore di battiti cardiaci chiedete di farlo al vostro medico curante. Con una corretta misurazione della frequenza del battito cardiaco è più facile ottenere dei buoni risultati adattando l'allenamento ai programmi del tappeto.

Assicuratevi che il respiro sia regolare e non affannoso durante l'allenamento.

Bevete sempre il necessario durante l'allenamento. Ciò assicura al vostro corpo di ricevere i liquidi che gli sono necessari. I liquidi che ingerite devono avere la temperatura dell'ambiente.

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.



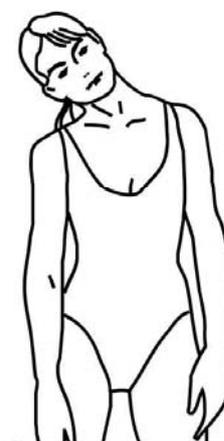
Alzare le spalle:

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.



Stretch tendine:

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



Stretch coscia:

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



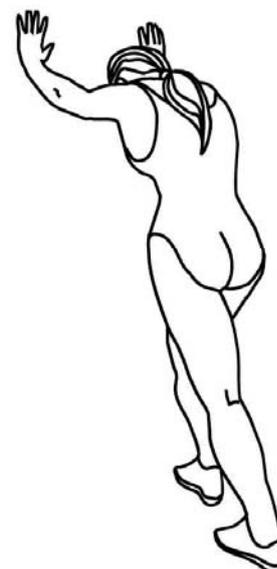
Stretch laterale:

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



Stretch polpaccio:

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





DIADORA

Greenfit™

Greenfit SpA, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.
Via dell'industria 2/D, Misano Adriatico, Rimini, Italy.

