



DIADORA

EDGE 2.4

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

MANUALE D'ISTRUIZIONI

EDGE 2.4



Ringraziamenti

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Vi aiuterà a mantenere in allenamento i vostri muscoli in modo corretto e migliorerà la vostra forma fisica; tutto ciò in un ambiente familiare.

Garanzia

Gli importatori di questa macchina assicurano che per la costruzione sono stati impiegati materiali di alta qualità.

Il presupposto principale per la validità della garanzia è la messa a punto seguendo con attenzione le istruzioni operative. L'uso improprio e/o il trasporto incorretto potrebbero rendere nulla la garanzia.

La garanzia copre le seguenti parti:

Telaio, cablaggio, parti elettroniche, spugne, ruote.

Non copre invece:

- 1 Danni derivanti da forze esterne.
- 2 Interventi di parti non autorizzate.
- 3 Incorretto utilizzo del prodotto.
- 4 Inadempimento delle operazioni di istruzioni.

I rivestimenti e le parti soggette ad usura non sono coperte (come, ad esempio, il nastro di corsa).

Il prodotto è progettato per il solo uso privato. La garanzia non è applicabile sull'uso professionale.

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 50cm 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.

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, per esempio, 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 dev'essere assemblato da una persona adulta. Se necessario si richieda l'aiuto di una persona tecnicamente qualificata.

SPACCHETTARE E VERIFICARE IL CONTENUTO DELLA SCATOLA:

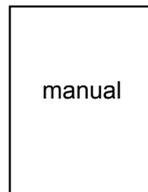
- Sollevare e rimuovere la scatola che avvolge il tappeto.
- Controllare che i seguenti articoli siano presenti. Nel caso in cui mancassero delle parti contattare il venditore.



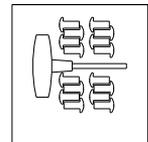
Corpo principale



Silicone



Manuale



Kit montaggio



Chiave di sicurezza

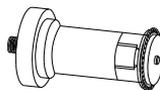
PARTI PRINCIPALI



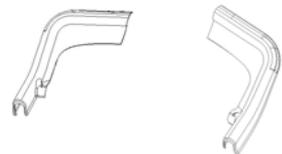
Cover motore



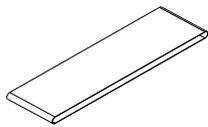
Console



Motor



Cover corrimano (Sx & Dx)



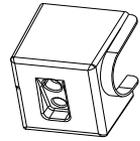
Nastro di corsa



Tavola di corsa



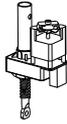
Banda laterale



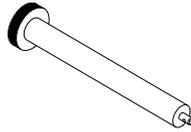
Cover posteriore (Sx & Dx)



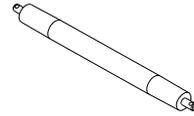
Cinghia motore



Motore inclinazione

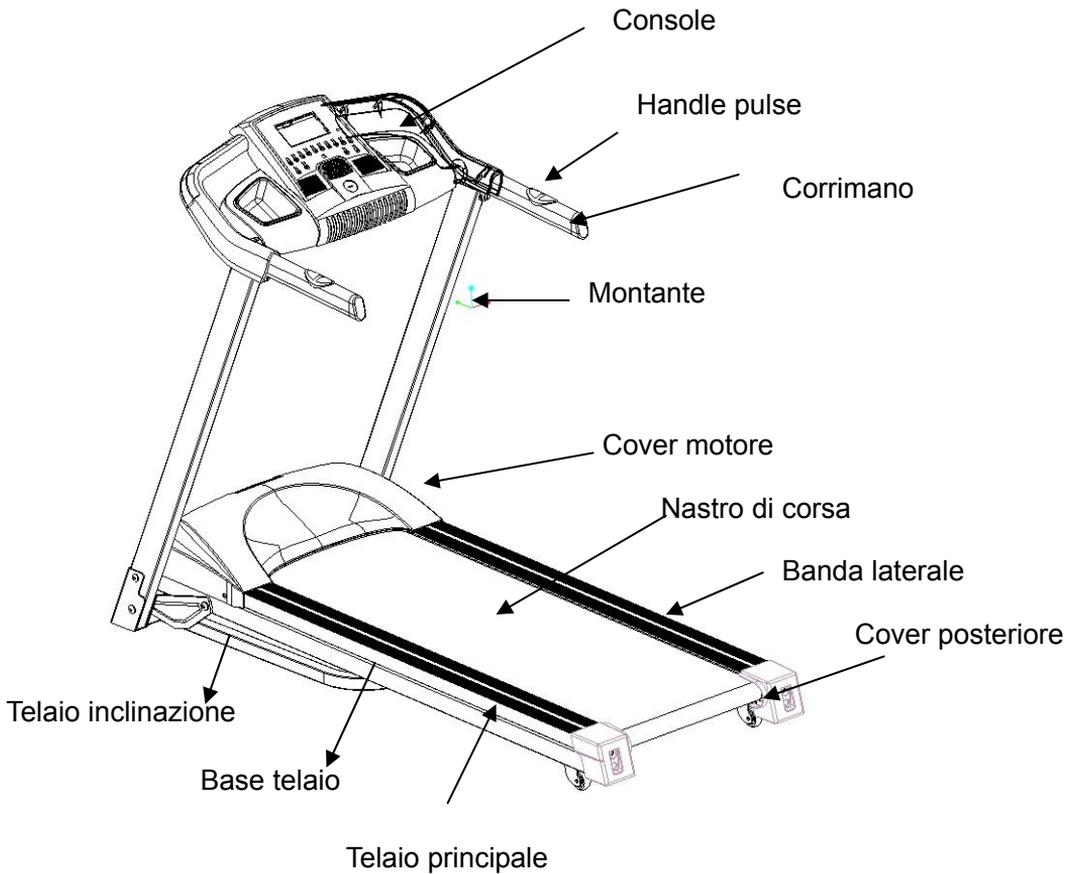


Rullo anteriore



Rullo posteriore

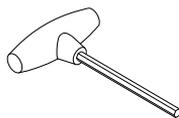
DISEGNO ASEMBLAGGIO



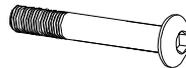
KIT DI MONTAGGIO



Vite (M8*15) 4pcs



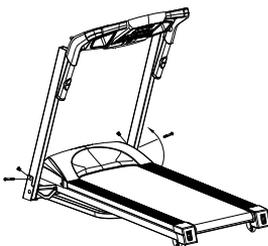
Chiave a brugola
1pcs



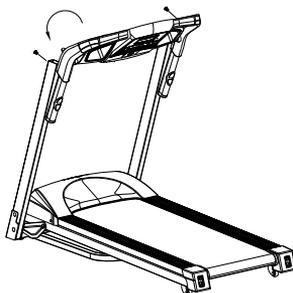
Vite (M8*40*20) 2pcs

ISTRUZIONI D'ASSEMBLAGGIO

Passo 1: Prendere la macchina dalla scatola, appoggiare sul pavimento; Usare 4 viti M8*50 e 4 M8*15 per fissare il montante (Sinistro e destro) al telaio di base (prima di assemblare il montante sinistro connettere il cavo del segnale tra il telaio di base e il montante).



Passo 2: Posizionare il computer sui montanti e connettere bene il cavo del segnale tra il computer e il montante, dopodiché usare le viti M8*10 per fissare il computer ai montanti (come da immagine sottostante).



Passo 3: Stringere tutte le viti per assicurarsi un utilizzo sicuro del prodotto.

L'assemblaggio è concluso.



PARTICOLARI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Fonte di energia:

- Scegliere un luogo con una presa a portata di mano per posizionare il tappeto.
- Connettere sempre il dispositivo ad una presa che abbia la messa a terra e assicurarsi che nessun'altra applicazione sia connessa insieme. Si sconsiglia l'uso di prolunghe.
- Una errata messa terra potrebbe causare un corto circuito elettrico. Consultare un esperto nel caso in cui non si abbia la certezza che la messa a terra sia appropriata. Non modificare mai la spina in dotazione; qualora non sia compatibile con la presa. Consultare un esperto per montarne una adeguata.

- Improvvise variazioni di voltaggio potrebbero causare danni seri al tappeto.

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

- Tenere il filo elettrico lontano dalle ruote di trasporto. Non lasciare il cavo elettrico presso il nastro di corsa. Non usare il tappeto con un cavo elettrico danneggiato.

- Tenere la spina staccata durante la pulizia e/o la manutenzione del tappeto.

La manutenzione andrebbe fatta solo dai tecnici autorizzati altrimenti la garanzia rischia di perdere automaticamente la sua validità.

- 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 esporlo in ambienti umidi o al raggio del sole.

- Non lasciare mai il tappeto incustodito.

Assicurarsi che il nastro di corsa sia sempre in tensione e azionarla prima di salirci.

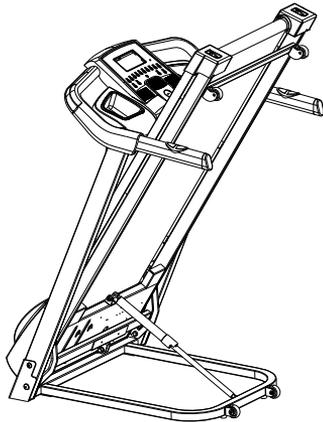
Funzioni generali:

- ◆ Per iniziare l'allenamento dopo averlo impostato è necessario premere "start".
- ◆ Se si preme "stop" durante l'allenamento il display inizia a pulsare.
- ◆ Premendo 2 volte "stop" l'allenamento si interrompe e il sistema ritorna allo stato iniziale.
- ◆ I tasti rapidi "velocità" e "inclinazione" funzionano solo durante l'allenamento e non funzionano durante la fase di impostazione.
- ◆ I tasti "direzionali" funzionano soltanto durante la fase di impostazione. L'utente userà i tasti di direzione per scegliere i suoi programmi di allenamento fino ai valori desiderati. Questi tasti non funzionano durante l'allenamento.
- ◆ La lettura del battito cardiaco sarà possibile attraverso la funzione Hand Pulse solo quando entrambe le piastrine vengono afferrate adeguatamente.
- ◆ Togliendo la chiave di sicurezza il tappeto si fermerà immediatamente.

IMPOSTAZIONE DEL TAPPETO

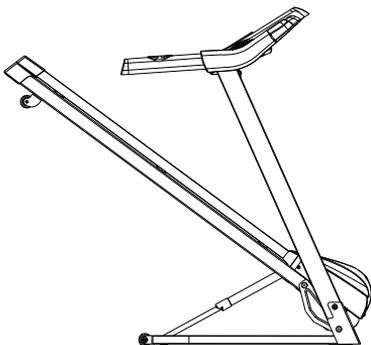
CHIUSURA:

1. Ripristinare l'inclinazione al piano – posizione 0
2. Scollegare dalla corrente prima di chiudere.
3. Sollevare la tavola fino che sia parallela al montante e il cilindro per la chiusura allineato
4. Attenzione: assicurarsi che il cilindro di chiusura sia bel inserito nel buco.



APERTURA:

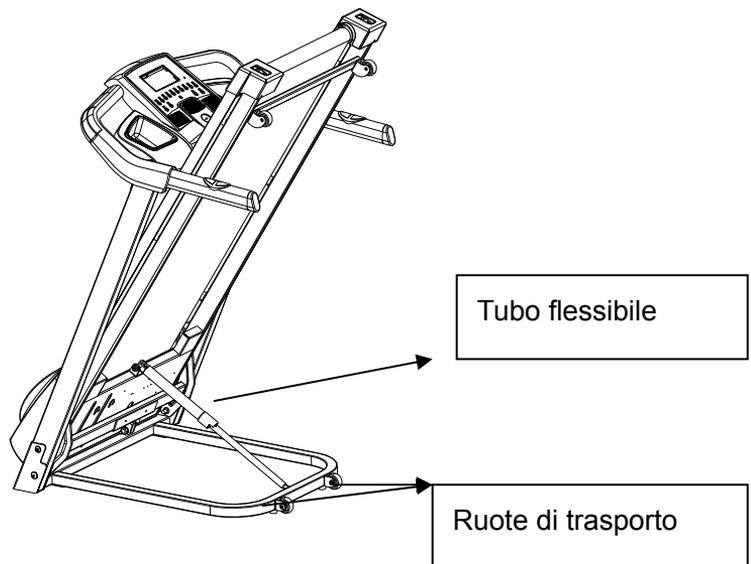
1. appoggiare una mano al corrimano, e usare l'altra per spingere in avanti la parte posteriore della pedana.
2. Premere un piede nel centro del cilindro per disinnestare il meccanismo di chiusura.
3. Lasciar scendere la tavola di corsa lentamente fino al pavimento.



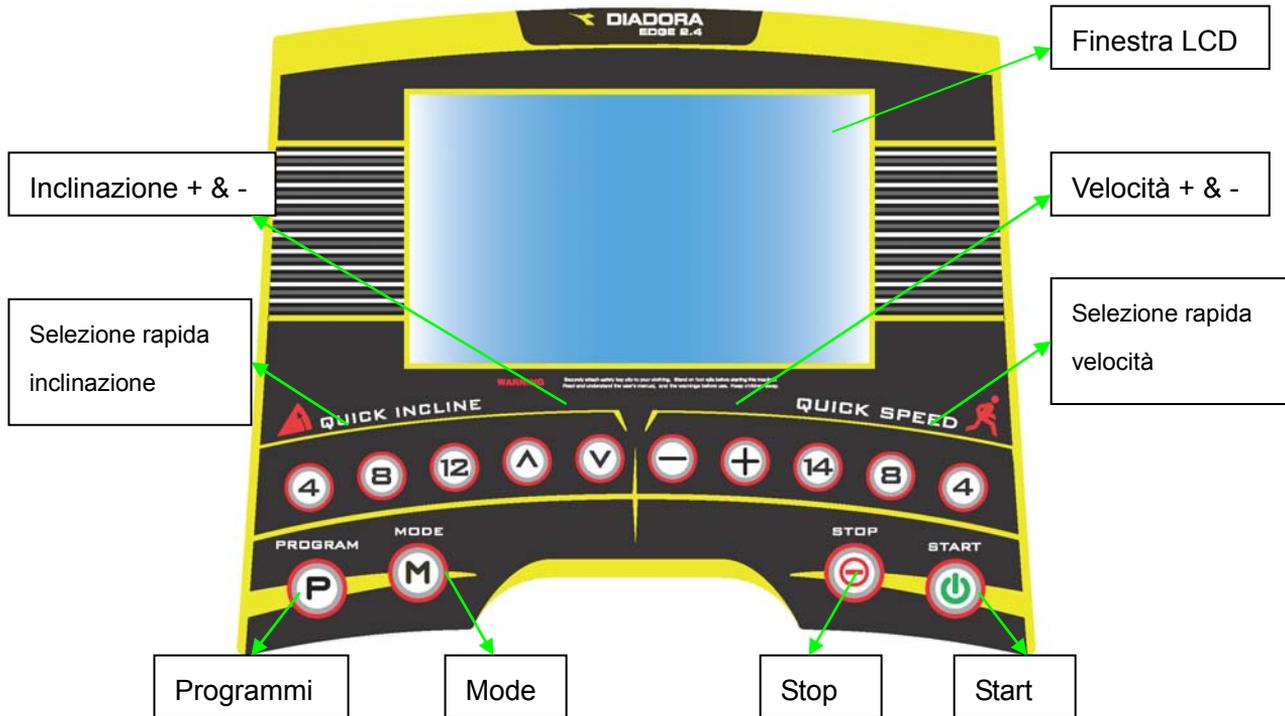
SPOSTARE IL TAPPETO:

1. Prima di effettuare un movimento, assicuratevi che sia spento.
2. Assicuratevi che la presa sia staccata dal muro.
3. Assicuratevi che la tavola di corsa sia serrata.
4. Il tappeto può essere spostato per la casa con sicurezza nella sua posizione di chiusura utilizzando le ruote di trasporto.

Tenere saldamente il corrimano con entrambe le mani, portare il tappeto verso di sé quindi facendo scorrere sulle ruote spingere lentamente.



Istruzioni Computer



● Informazioni sulle funzioni

1. P0 = programma manuale; P1-P12 = programmi pre-impostati.
2. Finestra LCD, 14 Tasti.
4. Velocità: 1.0~16.0 KM/H
5. Inclinazione: 0~12%
6. Prevenzione da corto circuito e interferenze elettromagnetiche.
7. Funzioni di auto-test e di allarme per situazioni anomale.
8. Funzione telecomando a raggi infrarossi.
9. Touch screen con 6 tasti.

● Finestra LCD

1. "SPEED" : indica la velocità: all'accensione del tappeto inizierà un conto alla rovescia di 5 secondi alla fine dei quali il tappeto partirà.. Durante la funzione rilevazione massa grassa indica il valore F1-F5, oppure il messaggio di errore (ERR) in caso di anomalia.
2. "TIME" : indica il tempo trascorso.
3. "DISTANCE" : indica la distanza percorsa.
4. "CALORIES" : indica le calorie bruciate.

5. "PULSE" : indica le pulsazioni durante la rilevazione cardiaca e il valore in percentuale dell'inclinazione quando vengono premuti i tasti di selezione rapida.

6. I 6 tasti touch hanno le stesse funzioni dei tasti in pulsantiera.

●Informazione tasti

1. "PROG": con questo tasto è possibile scegliere I programmi pre-definiti che vanno da P1 a P12 + FAT.

2. "MODE" : quando il tappeto è fermo selezionare la modalità preferita, ovvero il tempo alla rovescia del tempo, della distanza delle calorie e normale. Il valore di default è di 30 minuti durante i programmi P1-P12.

3. "START " Premendo START mentre il tappeto è fermo, partirà alla velocità minima; mentre se lo si preme mentre il tappeto è in funzione si fermerà (pausa).

4. "STOP": due funzioni: 1. Premendo STOP mentre il tappeto è in funzione, si fermerà. Quando la finestra LCD mostra un messaggio di errore premere STOP per cancellare il messaggio e, mentre il tappeto è fermo, premere STOP per tornare alle impostazioni predefinite.

5. "+ " : tasto di incremento velocità: mentre il tappeto è fermo o nella funzione FAT la funzione del tasto è quella di incrementare il valore sul display, mentre durante il funzionamento del tappeto incrementa la velocità di corsa.

6. "-" : tasto di decremento velocità: funziona con la stessa modalità del tasto "+" solo che diminuisce valore o velocità invece di aumentarla.

7."QUICK SPEED": 5 tasti di selezione velocità rapida: 3,6,9, permettono di raggiungere direttamente le velocità desiderate.

8. "  " tasto di incremento inclinazione.

9."  " tasto di decremento inclinazione.

10."QUICK INCLINE": 5 tasti di selezione rapida: 3,6,9 permettono di raggiungere direttamente l'inclinazione desiderata.

●Chiave di sicurezza

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

●Istruzioni di partenza

1. Inserire il cavo di alimentazione e accendere l'interruttore. Lo schermo suonerà.

2. Inserire la chiave di sicurezza e accendere il tappeto, la finestra LCD lampeggerà ed emetterà un “beep”. Il tappeto è ora nella modalità P0.

3. Premere “PROG” per poter selezionare un programma tra P0-P12.

a) “P0” Programma manuale. Premere “MODE” e selezionare uno delle 4 modalità training sotto-elencate. Il valore della velocità pre-impostata è 1.0km/h; quello dell’inclinazione è 0%.

b) “P1—P12” Programmi pre-impostati scono solo il conto del tempo alla rovescia. Il raggio va dai 5 ai 99 minuti. Il valore di default è 30:00. Premere “MODE” per tornare ai valori pre-impostati.

4. Premere “start”, e dopo un conto alla rovescia di 3 secondi il tappeto inizierà la corsa.

a) Durante la corsa premere + , – o I tasti di selezione rapida della velocità per impostare il valore desiderato.

b) Nei programmi P1—P12, la velocità e l’inclinazione si suddividono in 10 segmenti. Ogni segmento ha lo stesso tempo. Ad ogni incremento di segmento il tappeto emette un suono e alla fine della corsa, si fermerà automaticamente emettendo un suono prolungato.

c) Premere “START” durante la corsa per andare in modalità pausa. Ripremerlo per ripartire!

5. Premere “STOP” durante la corsa, il tappeto si fermerà lentamente e tornerà alle impostazioni di base.

6. Premere   o i tasti di selezione rapida dell’inclinazione per impostare il valore desiderato.

7. In qualsiasi stato, estrarre la chiave di sicurezza per arrestare il tappeto.

8. La scheda motore controlla sempre il funzionamento del tappeto e in caso di anomalia interrompe la corsa immediatamente mostrando sulla finestra un messaggio di errore insieme ad un suono.

9. Per togliere un messaggio di errore dal display è sufficiente premere STOP.

10. RILEVAZIONE MASSA GRASSA.

①: Fermare il tappeto, premere il tasto PROGRAM per selezionare il programma di rilevazione massa grassa, si accede al test di rilevazione massa grassa.

②: La finestra della distanza indica la data, selezionare il tasto MODE per iniziare il test.

③: dentro il test, la finestra delle calorie indicherà: F1, inserire il genere. La finestra mostra 01 con + o – definire il genere: 01 per gli uomini e 02 per le donne.

④: Premere MODE la finestra della velocità indica: F2, inserire l'età. La finestra delle calorie mostra 25 (anni) con + o – definire il valore compreso tra 1 e 99.

⑤: Premere MODE la finestra della velocità indicherà F3, inserire l'altezza. La finestra delle calorie mostra 170 cm con + o – definire il valore compreso tra 100 e 200.

⑥: Premere MODE la finestra della velocità indicherà F4, inserire il peso. La finestra delle calorie mostra 70 kg con + o – definire il valore compreso tra 20 e 150.

⑦: Premere MODE la finestra della velocità indicherà F5, inserire la funzione di rilevazione massa grassa. La finestra delle calorie mostra --- 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.

11. FUNZIONI DEL TELCOMANDO. Il telecomando a raggi infrarossi funziona fino ad una distanza di 4 metri. Per spegnere il display premere il tasto OFF dal telecomando quando il tappeto è fermo.

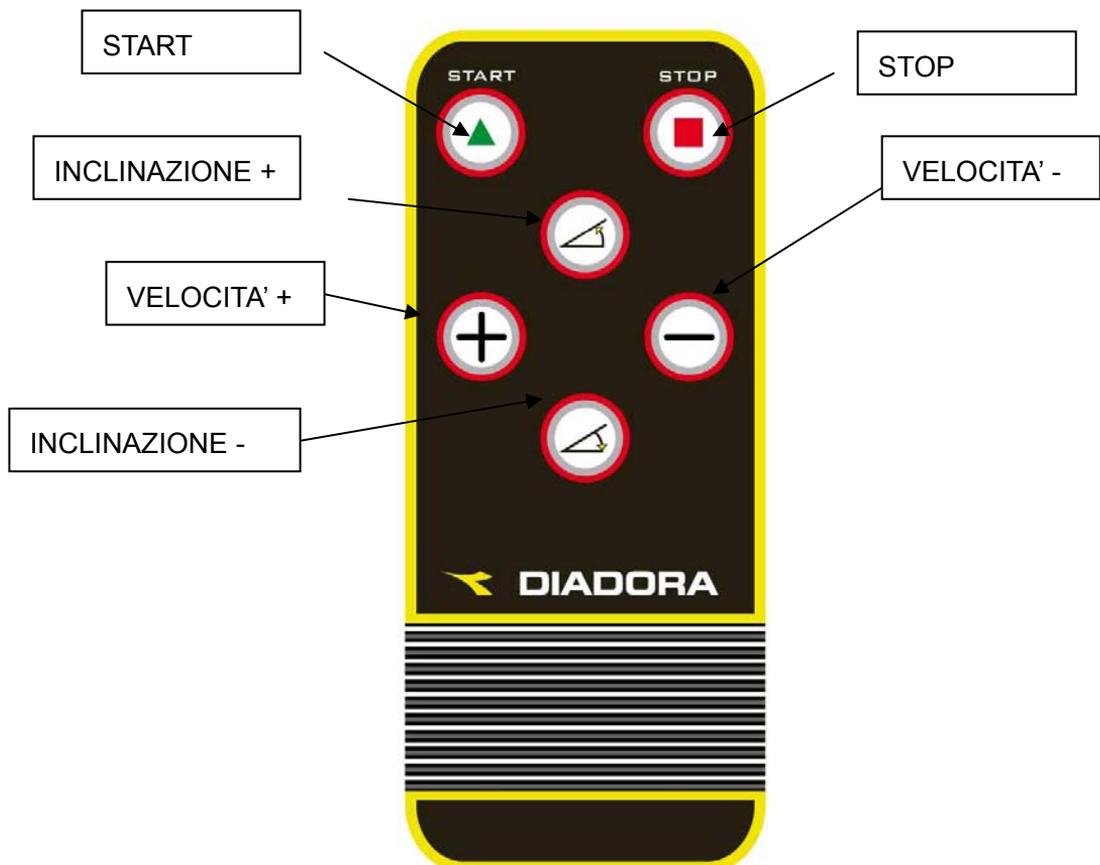


Tabella dei programmi.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	VELOCITA'	1.0	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0.	6.0	3.0	1.0
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	VELOCITA'	1.0	4.0	6.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINAZIONE	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	VELOCITA'	1.0	3.0	6.0	3.0	2.0	3.0	6.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINAZIONE	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	VELOCITA'	1.0	3.0	6.0	8.0	8.0	8.0	8.0	6.0	3.0	1.0
	INCLINAZIONE	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	VELOCITA'	4.0	6.0	3.0	6.0	5.0	9.0	9.0	7.0	6.0	2.0
	INCLINAZIONE	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	VELOCITA'	2.0	4.0	6.0	8.0	9.0	9.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINAZIONE	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	VELOCITA'	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	2.0
	INCLINAZIONE	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	VELOCITA'	2.0	5.0	6.0	5.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINAZIONE	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	VELOCITA'	3.0	7.0	9.0	5.0	9.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	INCLINAZIONE	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	VELOCITA'	2.0	6.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	9.0	6.0	2.0
	INCLINAZIONE	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	VELOCITA'	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	3.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINAZIONE	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0

8. Risoluzione dei problemi

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 il pannello e i cavi di 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	Stringere il nastro
	b .La cinghia motore è lenta	Sistemare la cinghia

ERROR MESSAGE AND SOLUTION:

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 b. cambiare il pannello console

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 buona	3. controllare la connessione dei fili
	4. la scheda motore non è buona	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 wiring band	2.change the computer
Computer inattivo	1. le viti della scheda computer non sono ben fissate	1. Fissare le viti
	2. sistema non buono	2. cambiare il computer

MANUTENZIONE DEL TAPPETO

Una 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 dev'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 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.

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

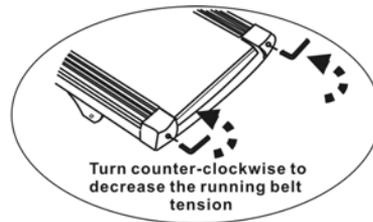
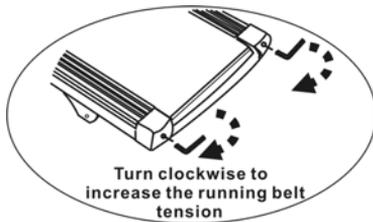
Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema 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 di 16kmh 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.



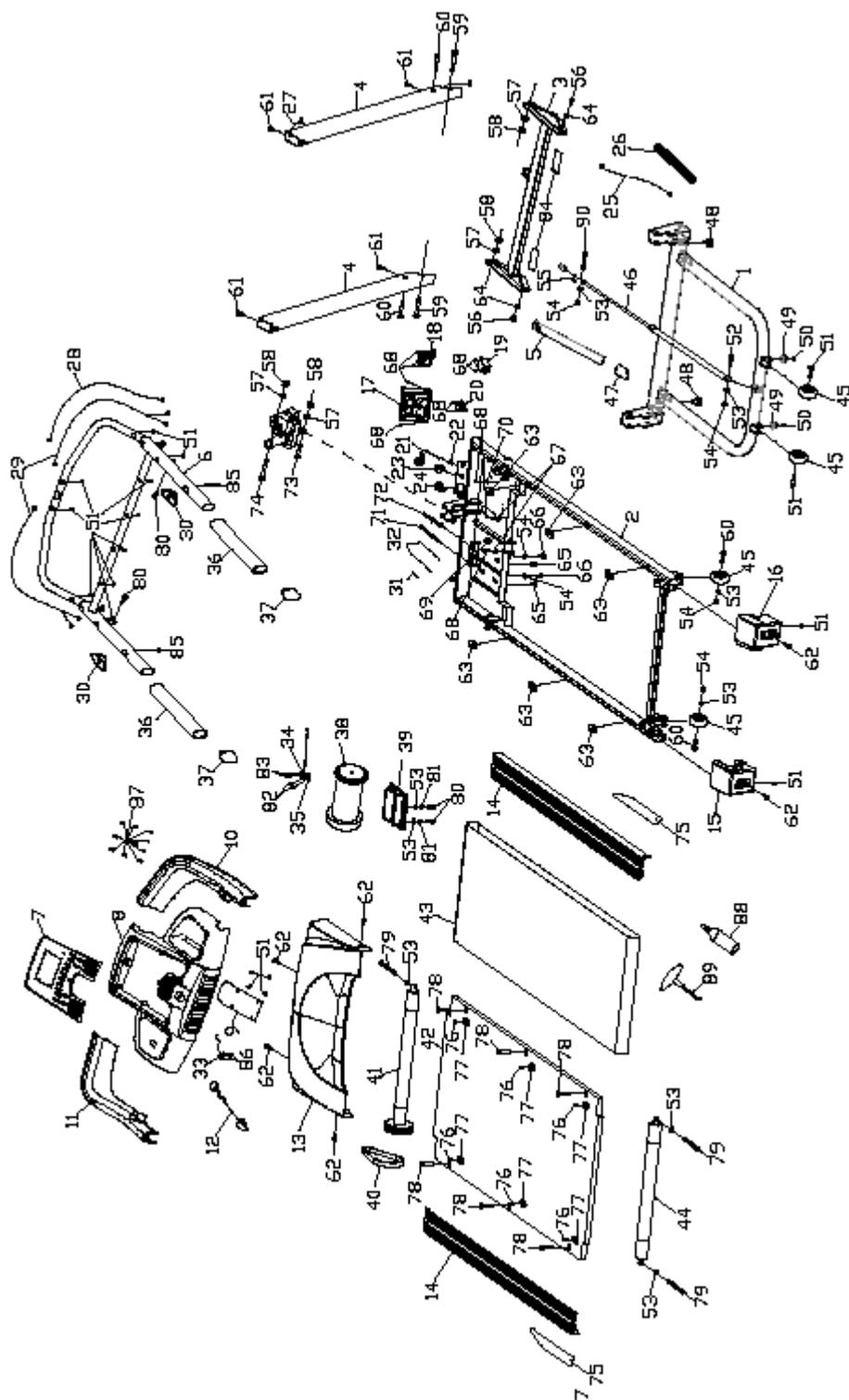
5. CONSERVAZIONE:

Conservare il tappeto in un luogo pulito e secco. Assicurarsi inoltre che il tasto di accensione sia spento e la spina staccata dalla presa elettrica.

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 ESPLOSO & LISTA DELLE PARTI



ART	NOME	QUANTITA'
1	Base telaio	1
2	Piattaforma telaio	1
3	Telaio inclinazione	1
4	Montante	2
5	Tubo	1
6	Telaio computer	1
7	LCD computer e pulsantiera	1
8	Console	1
9	Guaina	1
10	Cover corrimano (Sx)	1
11	Cover corrimano (Dx)	1
12	Chiave di sicurezza	1
13	Cover motore	1
14	Bande laterali	2
15	Cover posteriore (Sx)	1
16	Cover posteriore (Dx)	1
17	Scheda motore	1
18	Trasformatore	1
19	Filtro	1
20	Induttore	1
21	Cavo di alimentazione	1
22	Cavo guida SR-5R1	1
23	Fusibile	1
24	Interruttore	1
25	Cavo L-800	1
26	Guaina	1
27	Cavo L-1100	1
28	Cavo L-850	1
30	Handle pulse	2
31	Cavo L-100	1
32	Cavo L-500 (red/black)	2
33	Pcb x chiave di sicurezza	1

34	Sensore velocita'	1
35	Supporto sensore velocità	1
36	Spugna	2
37	Tappo	2
38	Motore	1
39	Telaio motore	1
40	Cinghia motore	1
41	Rullo anteriore	1
42	Tavola di corsa	1
43	Natro di corsa	1
44	Rullo posteriore	1
45	Ruota $\varnothing 46$	4
46	Cilindro	1
47	Tappo $\Phi 33 \times \Phi 23 \times 48$	1
48	Sostegno tappetino $\varnothing 28 \times \varnothing 23 \times t 11 \times M 8 \times 20$	2
49	Sostegno tappetino $\varnothing 23 \times \varnothing 18 \times \varnothing 5 \times 11$	2
50	Vite ST4x16	18
51	Vite M8x35x20	2
52	Vite M8x30x20	1
53	Rondella $\Phi 8$	9
54	Dado M8	4
55	Molla	1
56	Vite M10x25	2
57	Rondella $\Phi 10$	4
58	Dado M10	4
59	Vite M10x70x20(8.8 级)	2
60	Vite M8x40x20	4
61	Vite M8x15	4
62	Vite M5x10	6
63	Cuscinetto	6
64	Spinotto $\Phi 17 \times \Phi 10 \times 7$	2
65	Vite M8x20	2
66	Vite M8x20	2

67	Guaina	2
68	Vite M4×10	11
69	Valvola $\varnothing 29 \times \varnothing 17 \times t 7.5$	1
70	Rondella $\Phi 5$	1
71	Vite M8×75	1
72	Vite M8×65	1
73	Vite M10×35×20	1
74	Vite M10×55×25	1
75	Biadesivo	1
76	Vite ST4*15	6
77	Guida bande laterali	6
78	Vite M6×40	6
79	Vite M8×75	3
80	Allen socket full thread screw M8×15	4
81	Rondella $\varnothing 8$	2
82	Vite M4×6	2
83	Vite ST3×10	2
84	Collante t2.0×35×80	2
85	Vite ST4×50	2
86	Vite PWA2.6×6×6	3
87	Vite ST4×10	10
88	MP3 cavo (opzionale)	1
89	Silicone	1
90	Cover silicone	1
91	Chiave a T	1
92	Vite M8×50×20	1

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

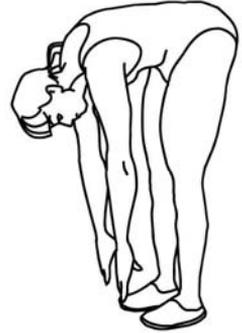
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



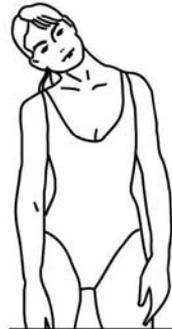
Alzare le spalle:

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.



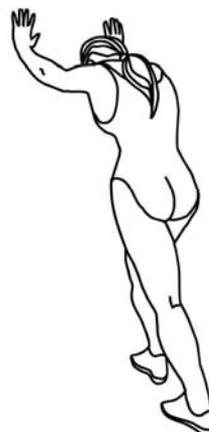
Stretch laterale:

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'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.





DIADORA

Greenfit_{SpA}

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

Numero Verde

800.358.388

assistenza@greenfitspa.it