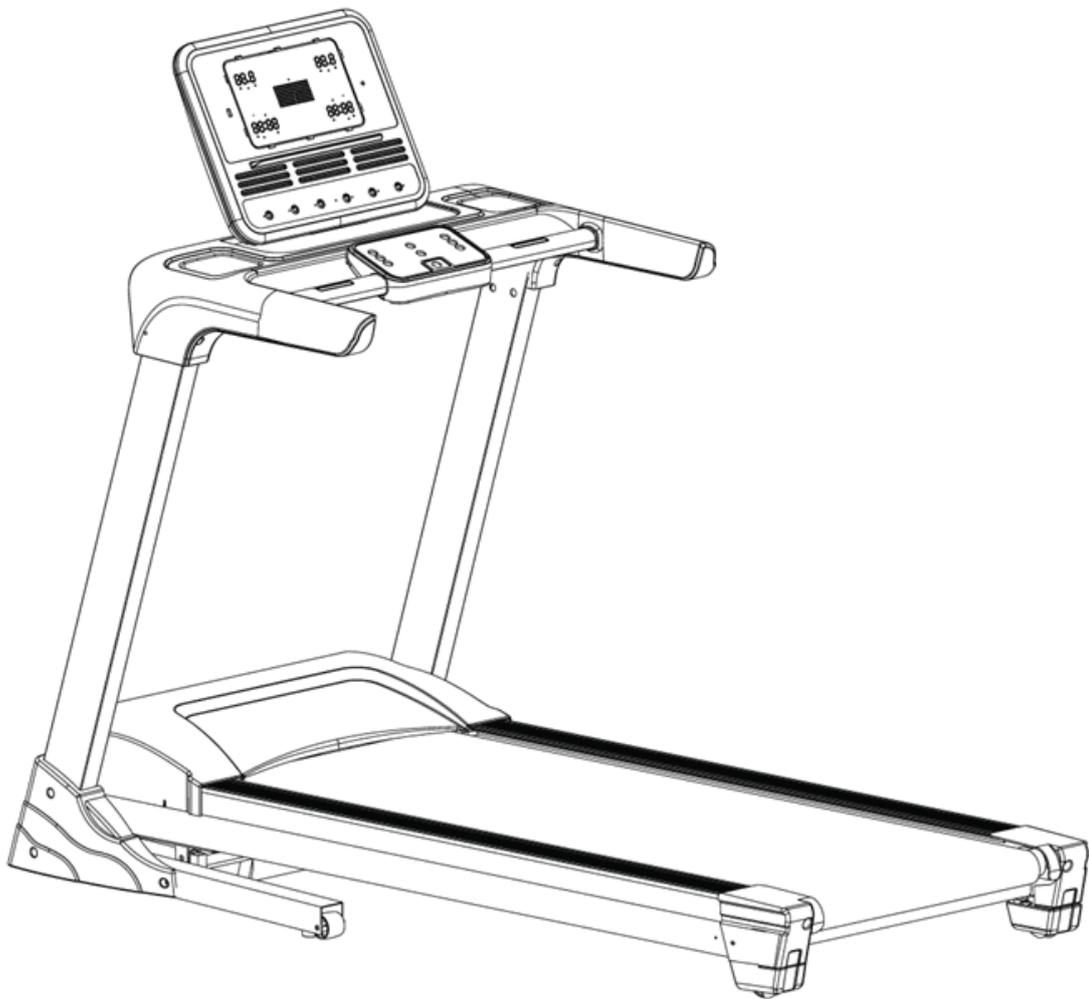


# FASSI

## F 12.6 AC

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 150 kg

## IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

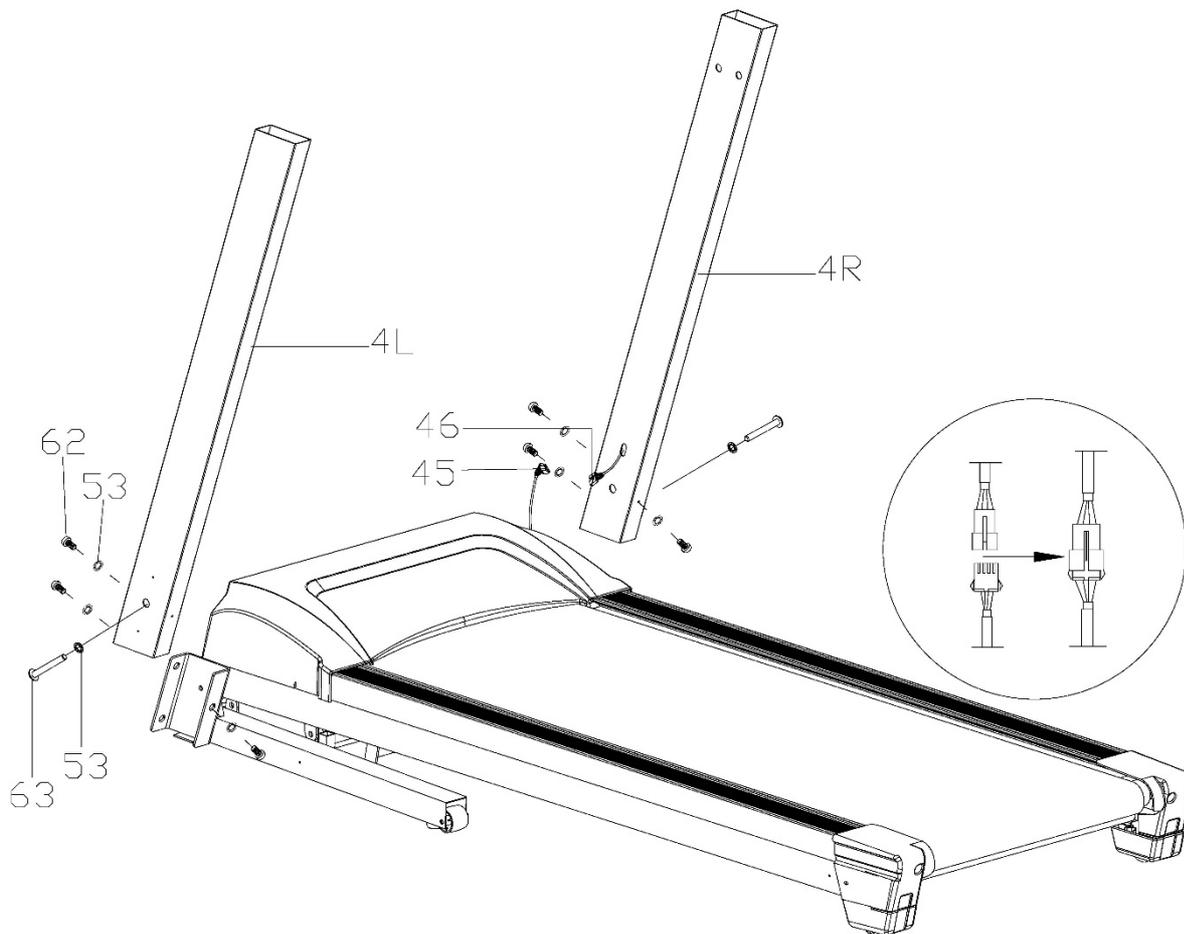
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

**ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.**

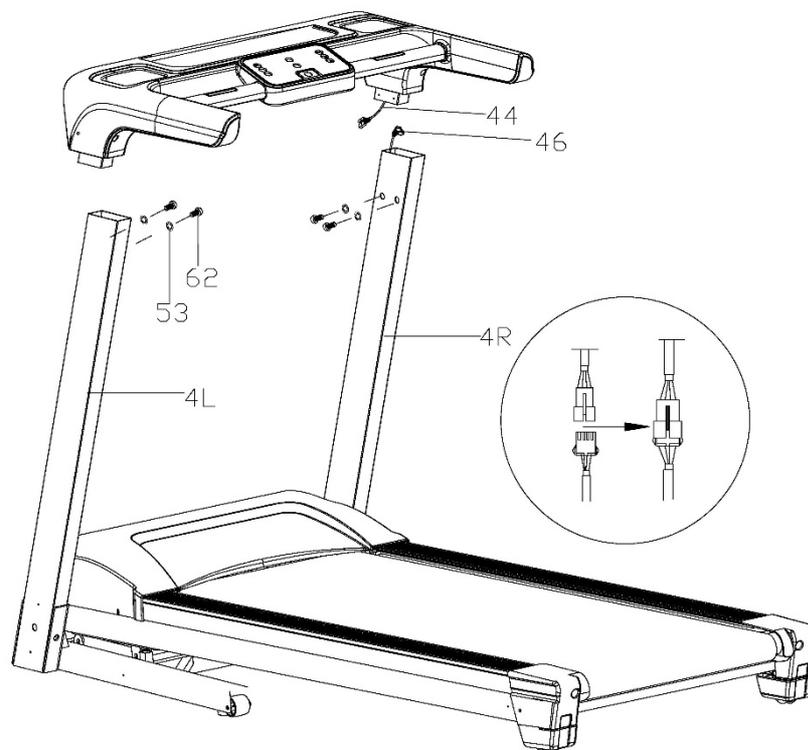
### 3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Hardware KIT			
Parte # Descrizione	Quantità (PZ)	Parte # Descrizione	Quantità (PZ)
M10x15 mm. bullone 	10	olio lubrificante 	1
M10x50 mm bullone 	2	Chiave di sicurezza 	1
Rondella (φ10.4*φ16.5*t2.0) 	12	Brugola S5 	1
M8X16MM bullone 	2	brugola S6 	1
Rondella (φ9*φ16*t1.6) 	2	Vite 	6

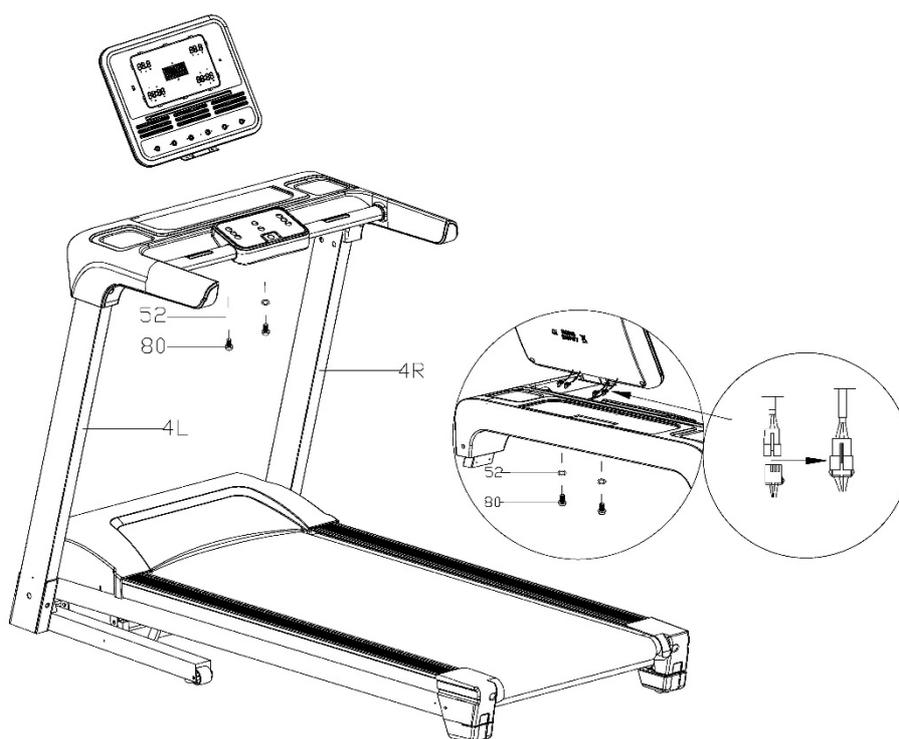
**PASSO 1** Aprire la scatola e appoggiare il telaio principale (1) sul pavimento. Collegare il cavo inferiore del computer (45) con il cavo intermedio (46), fissare i montanti (4L/R) al telaio principale (1). Usare i bulloni M10\*50 (63), i bulloni M10\*15 (62) e le rondelle φ10.4\*φ12.5\*t2.0 (53) per fissare i montanti (4L/R) (non stringere troppo viti e bulloni in questa fase).



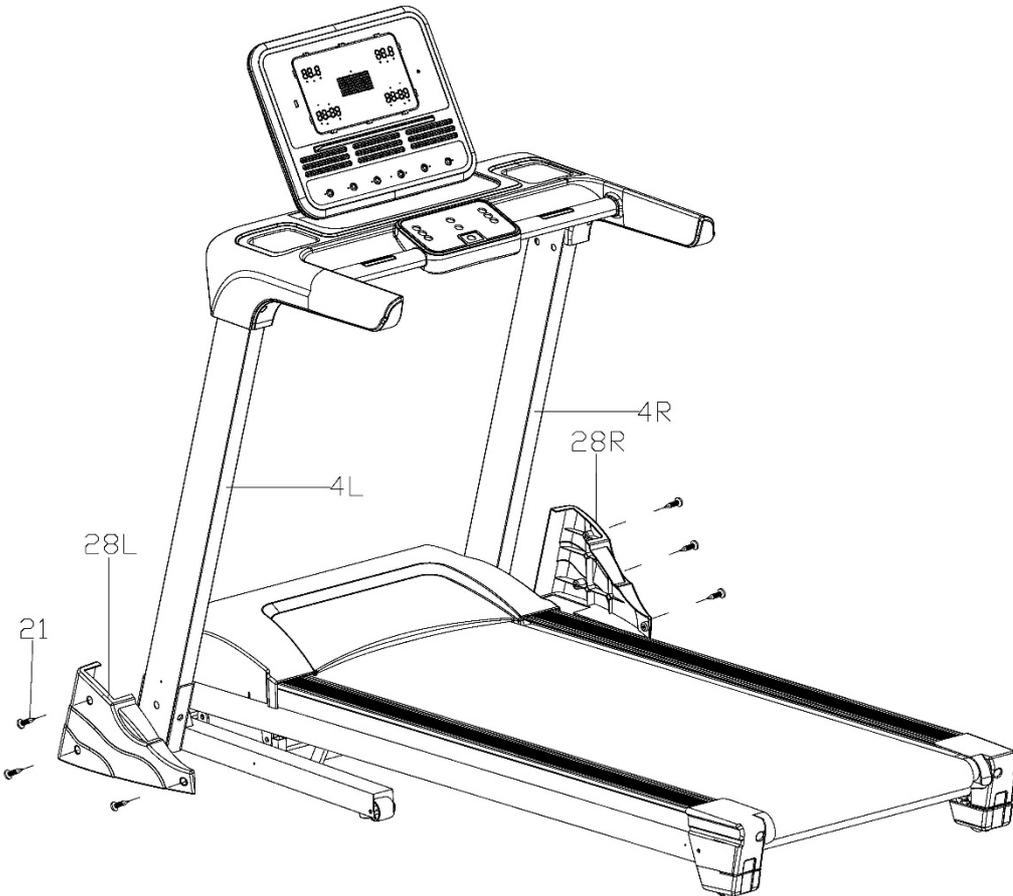
**PASSO 2** Collegare il cavo superiore del computer (44) al cavo intermedio del computer (46). Fissare il computer (7) ai montanti (4L/R) usando i bulloni M10\*15 (62) e le rondelle  $\phi 10.4 * \phi 16.5 * t 2.0$  (53) (stringere bene viti e bulloni).



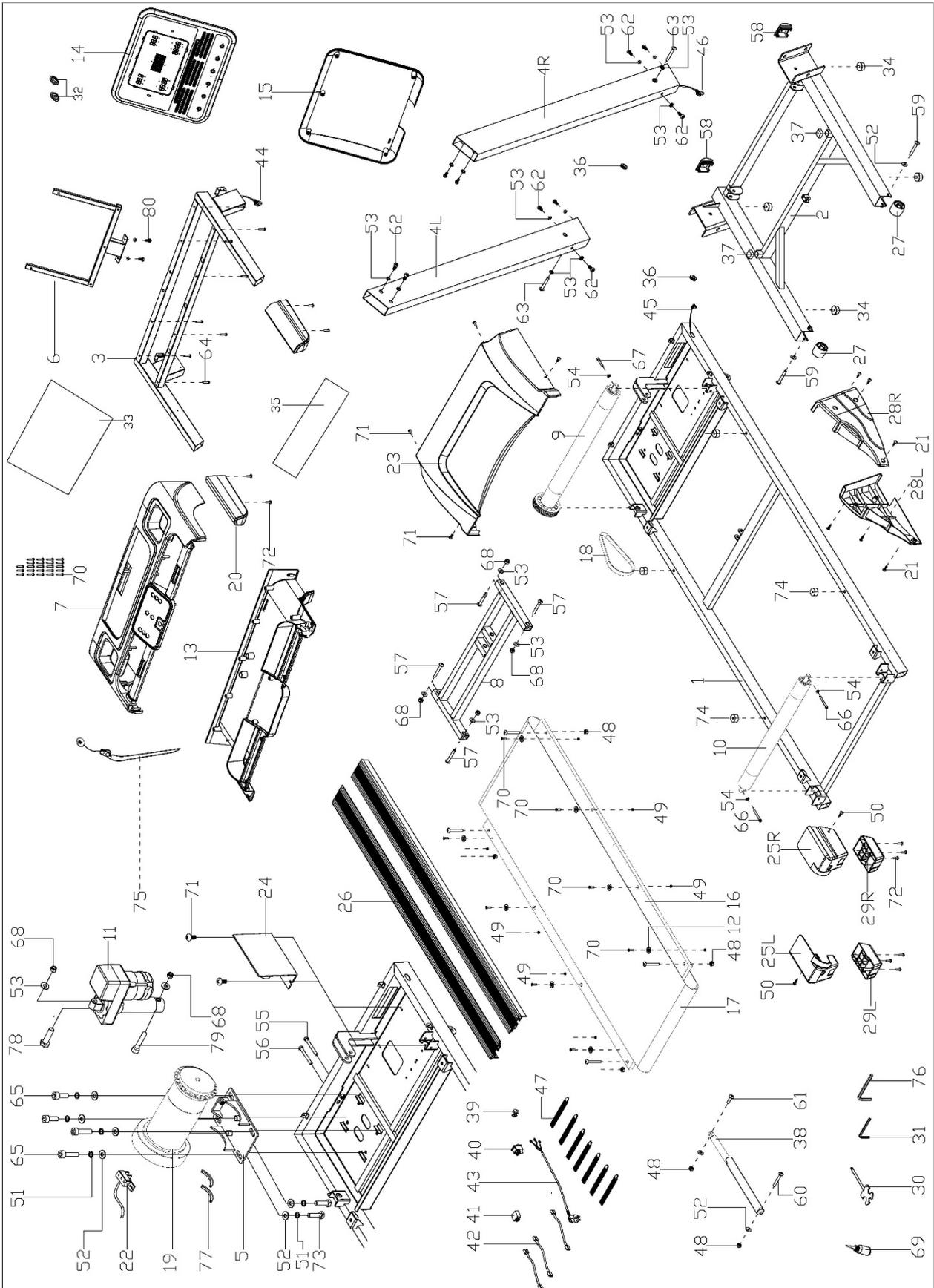
**PASSO 3** Fissare il computer (14) e connettere il cavo. Usare poi i bulloni M8\*16 (60) e  $\phi 9 * \phi 16 * t 1.6$  per unire il display alla console (7).



**PASSO 4** Dopo aver stretto molto bene i bulloni dei passaggi precedenti Fissare con le viti (21) le cover (28 L/R) al telaio. Inserire, infine la chiave di sicurezza (75) alla console.



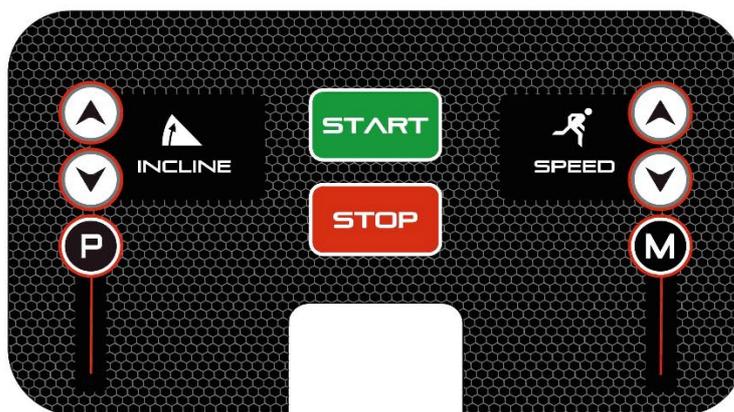
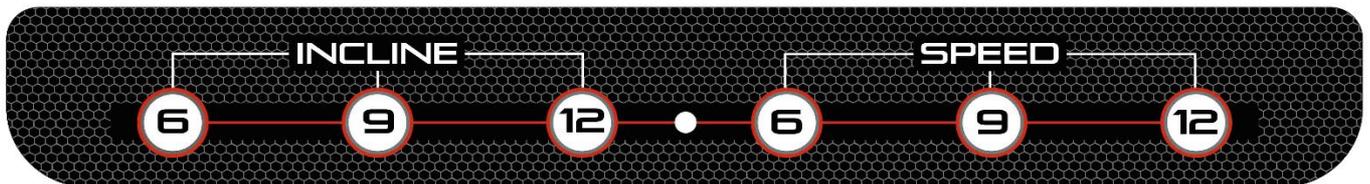
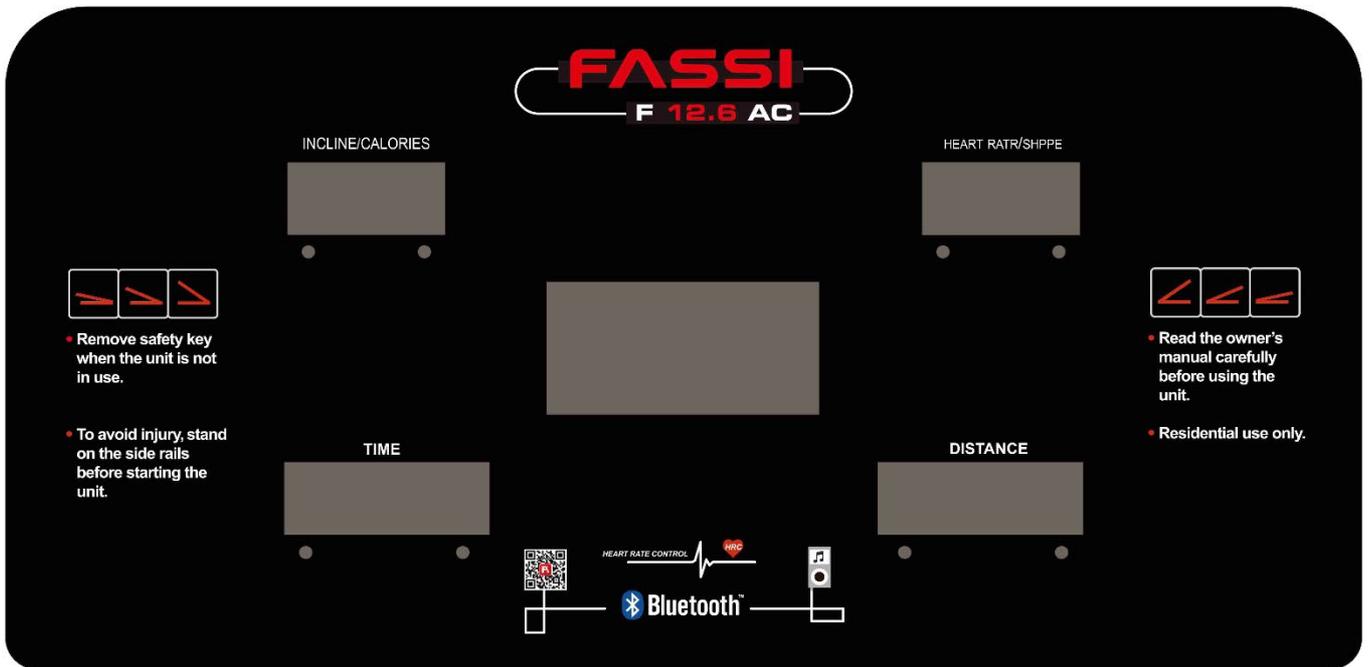
# VISTA ESPLOSA



## LISTA DELLE PARTI

No	Ricambio	Qt.a	No	Ricambio	Qt.à
1	TELAIO PRINCIPALE	1	44	CAVO SUP. COMPUTER	1
2	BASE TELAIO	1	45	CAVO INF. COMPUTER	1
3	STAFFA COMPUTER	1	46	CAVO INTERM. COMPUTER	1
4L/R	MONTANTE	2	47	FASCETTA	7
5	STAFFA MOTORE	1	48	M8 DADO	6
6	TELAIO COMPUTER	1	49	M5 DADO	8
7	CONSOLE	1	50	BULLONE ST4.2*15	2
8	STAFFA INCLINAZIONE	1	51	RONDELLA $\phi 8.1 \times \phi 12.3 \times t 2.1$	4
9	RULLO ANTERIORE	1	52	RONDELLA $\phi 9 \times \phi 16 \times t 1.6$	10
10	RULLO POSTERIORE	1	53	RONDELLA $\phi 11 \times \phi 20 \times t 2.0$	20
11	MOTORE INCLINAZIONE	1	54	RONDELLA $\phi 6.6 \times \phi 12 \times t 1.6$	2
12	RONDELLA	6	55	BULLONE M8*65	1
13	SCHEDA COMPUTER	1	56	BULLONE M8*55	1
14	PLASTICA ANT. CONSOLE	1	57	BULLONE M10*45	4
15	PLASTICA POST. CONSOLE	1	58	COVER	2
16	TAVOLA DI CORSA	1	59	BULLONE M8*60	2
17	NASTRO DI CORSA	1	60	BULLONE M8*45	1
18	CINGHIA MOTORE	1	61	BULLONE M8*25	1
19	MOTORE	1	62	BULLONE M10*15	10
20	CORRIMANO	2	63	BULLONE M10*50	2
21	VITE M4X16MM	6	64	BULLONE ST4*35	6
22	SENSORE MAGNETICO	1	65	BULLONE M8*20	4
23	COVER SUP. MOTORE	1	66	BULLONE M6*60	2
24	SCHED MOTORE	1	67	BULLONME M6*45	1
25L/R	VOVER FINALI	2	68	M10 DADO	6
26	BORDINO	2	69	OLIO	1
27	RUOTA DI TRASPORTO	2	70	VITE M4*16	34
28	BASE TELAIO COVER(L+R)	1	71	BULLONE M5*10	7
29	RUOTE COVER(R+L)	1	72	BULLONE ST4*15	10
30	CACCIAVITE	1	73	BULLONE M8*30	2
31	CHIAVE A BRUGOLA S5	1	74	CUSCINETTO	4
32	SPEAKERS	2	75	CHIAVE DI SICUREZZA	1
33	ALLOGGIO DISPLAY	1	76	CHIAVE A BRUGOLA S6	1
34	PIEDINO IN GOMMA	4	77	CUSCINETTO MOTORE	2
35	ADESIVO	1	78	BULLONE M10X45	1
36	ANELLO PROTEZIONE CAVO	2	79	BULLONE M10*90	1
37	TAPPINO GOMMA	2	80	VITE M8X16	8
38	CILINDRO	1			
39	FIBBIA ACCENSIONE	1			
40	SWITCH ACCENSIONE	1			
41	PROTEZIONE SOVRACCARICO	1			
42	CAVETTO	3			
43	PRESA CORRENTE	1			

# 4 FUNZIONI COMPUTER



## **FUNZIONI FINESTRE A LED**

### **1.1 FINESTRA "SPEED/PULSE":**

- 1.2 Mostra la velocità di percorrenza, la velocità va da 1 a 22 km/h.
- 1.3 Mostra il valore del battito cardiaco. Quando i polsi sono appoggiati ai sensori hand pulse il valore che da 50 a 200 battiti al minuto, viene mostrato nella finestra. Questo valore è da considerarsi indicativo e non ha valore medico.

### **2 FINESTRA " INCLINE./CALORIES":**

- 2.1 Mostra il valore di inclinazione della pedana tra 0 e 20 livelli.
- 2.2 Mostra il valore delle calorie bruciate compreso tra 0 e 999.

### **3 FINESTRA "DIST." :**

- 3.1 Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento con un valore compreso tra 0,00 e 99,9 km.
- 3.2 Nella fase di impostazione programmi il numero del programma è mostrato in questa finestra.

### **4 FINESTRA "TIME":**

- 4.1 Mostra la durata dell'allenamento con un valore che va da 0 a 99:59 minuti.

### **5 FINESTRA "PROGRAM":**

- 5.1 Questa finestra indica il modello del diagramma dell'allenamento quando un programma specifico è impostato e mostra, invece, la pista da corsa nelle altre modalità.
- 5.2 Alla partenza mostra anche il conto alla rovescia

## **FUNZIONE TASTI**

### 1. TASTO "START":

Premere questo tasto per iniziare. Dopo tre secondi di conto alla rovescia il tappeto partirà alla velocità minima di 1 km/h.

### 2. TASTO "STOP":

Premere questo tasto per fermare l'attrezzo.

### 3. TASTO "PROGRAM":

Premere questo tasto per scorrere i programmi tra "P01-P02-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT".

"P01-P25" sono i programmi pre-impostati.

"HR1-HR3" sono i programmi di controllo del battito cardiaco.

### 4. "MODE" è il tasto per la selezione impostata:

Premere questo tasto per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie.

### 5. TASTO "SPEED + -":

SPEED + & SPEED – Aumentano o diminuiscono la velocità di 0,1 km/h alla volta durante l'allenamento.

### 6. TASTO "SPEED RAPIDO" :

6 9 12 le velocità impostate e raggiungibili velocemente premendo il rispettivo tasto.

### 7. TASTO "INCLINE + -":

INCLINE + & INCLINE – Aumentano o diminuiscono l'inclinazione di 1 step alla volta durante l'allenamento.

### 8. TASTO "INCLINE RAPIDO" :

6 9 12 le inclinazioni impostate e raggiungibili velocemente premendo il rispettivo tasto

## **FUNZIONI PRINCIPALI**

Accendere l'attrezzo e tutte le finestre lampeggeranno 2 secondi, dopodiché subentrerà la modalità stand by.

### **PARTENZA RAPIDA (MODALITA' MANUALE)**

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

Premere il tasto "START", dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l'attrezzo partirà ad una velocità di 1km/h.

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

### **1. MODALITA' AD OBIETTIVO (CONTO ALLA ROVESCIA)**

Premere il tasto "MODE" e scegliere uno dei valori che volete impostare come obiettivo: conto alla rovescia del TEMPO, della DISTANZA o delle CALORIE bruciate. La finestra indicherà un valore di default modificabile tramite i tasti "SPEED + -". Premere quindi START e, dopo 3 secondi, il tapis partirà alla velocità e alla inclinazione minima che poi potete impostare a vostro piacimento.

Al termine del conto alla rovescia del valore ad obiettivo che avete impostato inizialmente il tappeto si fermerà da solo.

### **OBIETTIVO TEMPO:**

La finestra "TIME" indica il valore di default 15:00 (minuti), premere quindi "SPEED+-", "INCLINE+-" per immettere il valore stabilito.

### **OBIETTIVO CALORIE:**

La finestra "CAL" indica il valore di default 50, premere quindi "SPEED+-", "INCLINE+-" premere quindi "SPEED+-", "INCLINE+-" per immettere il valore stabilito.

### **OBIETTIVO DISTANZA:**

La finestra "DIST" indica il valore di default 1.0 (km), premere quindi "SPEED+-", "INCLINE+-" premere quindi "SPEED+-", "INCLINE+-" per immettere il valore stabilito.

## **3. PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI**

Quando il tapis è fermo, premere PROGRAM, la finestra SPEED mostrerà da P1 a P25.

In ognuno di questi programmi il valore del tempo (durata) è impostato su 30 minuti ma con i tasti "SPEED + -" or "INCLINE+-" si può variare la durata dell'allenamento a proprio piacere.

Premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento pre-impostato. Ogni programma è composto da 20 segmenti la cui durata sarà suddivisa in base al tempo impostato.

Alla fine di ogni segmento il tapis emetterà un bip che indica il passaggio al segmento successivo in cui velocità e inclinazione cambiano valore al fine di simulare un percorso specifico.

E' comunque sempre possibile intervenire sulla velocità e sull'inclinazione anche durante il programma pre-impostato.

### **FUNZIONE PULSE**

Durante il funzionamento del tappeto, tenere le mani sui sensori hand pulse per 5 secondi. Il simbolo del cuore pulsante apparirà sul display e poi indicherà il valore del vostro battito cardiaco al minuto.

Per una misurazione più precisa, effettuare la procedura a tappeto fermo tenendo i palmi delle mani sui sensori almeno 30 secondi.

In ogni caso questa misurazione è indicativa e non ha alcun valore medico.

### **FUNZIONE MUSICA**

Collegare il bluetooth del vostro dispositivo con quello del tappeto indicato come "FS-XXXXX", riprodurre quindi la musica dal vostro dispositivo per sentirla tramite speakers posizionate in console.

### **FUNZIONE STAND BY**

Questo attrezzo è dotato della funzione stand by. Quando la console non riceve alcun comando per 10 minuti, si attiva automaticamente lo spegnimento. Premere poi qualsiasi tasto per tornare alla modalità in funzione.

### **FUNZIONE CHIAVE DI SICUREZZA**

Togliendo la chiave di sicurezza dal suo case il display indicherà "SAFETY KEY

DISCONNECTED" ed il tappeto emetterà un suono di avviso in quanto, senza chiave di

sicurezza, il tappeto non può funzionare..

### **RILEVAZIONE MASSA GRASSA**

Premere il tasto "PROG" fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto "mode" e le finestre visualizzeranno "F-1, F-2, F-3, F-4, F-5".

(F-1=sexso, F-2=età, F-3=altezza, F-4=peso, F-5=risultato del test).

Premere i tasti "Speed+" "Speed-" per inserire i vostri valori corrispondenti alle funzioni da "F-1 a F-4" sopra elencate.

Premere poi il tasto "mode", la finestra mostrerà "F-5", posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse per 5-10 secondi e comparirà il risultato della rilevazione della massa grassa.

La massa grassa ottimale è da 20 a 25 range, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

PARAMETRI	RANGE	NOTE
SESSO	01--02	01= MASCHIO      02= FEMMINA
ETA'	10—99 ANNI	
ALTEZZA	100—200 CM	
PESO	20—150 KG	

# PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

TIMES PROGRAM		TEMPO SETTATO / 10 PER OGNI SEGMENTO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6

	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

## PROGRAMMI HRC

DEFAULT è il valore che esce in automatico sul display.

Lowest-Highest è il Range in cui poter impostare il battito cardiaco.

HRC1				HRC2				HRC3			
Età	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148

53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

## PROGRAMMI HRC

Ad attrezzo fermo premere il tasto "PROG" per scegliere "HR1 or HR2 or HR3.

Premere il tasto "START" per iniziare.

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

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

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

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

Dopo aver impostato l'età, premere il tasto Mode. Il sistema suggerirà un target di battito cardiaco. È solo un valore di riferimento. Regolare il target di battito cardiaco a seconda della vostra preparazione fisica, da 86 a 179 battiti al minuto.

Dopo aver impostato età e battito cardiaco, premere il tasto per inserire il tempo di allenamento. La finestra Time mostrerà 10:00. Usare il tasto inclinazione o il tasto velocità per impostare il tempo di allenamento da 5 a 99 minuti.

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

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

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

## LUBRIFICAZIONE

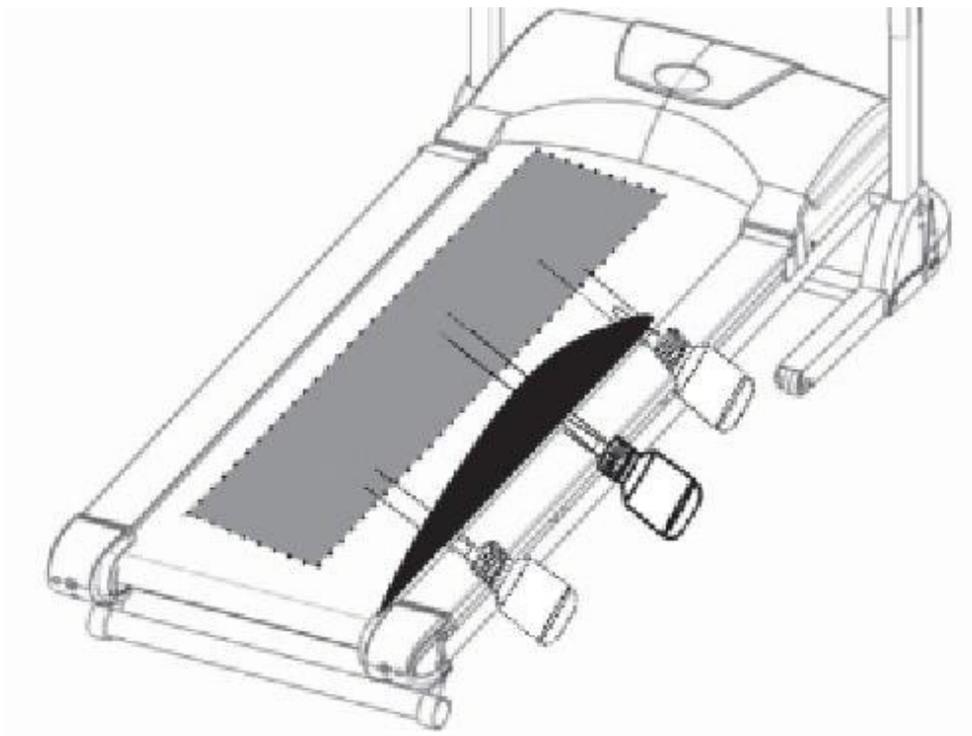
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale.

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

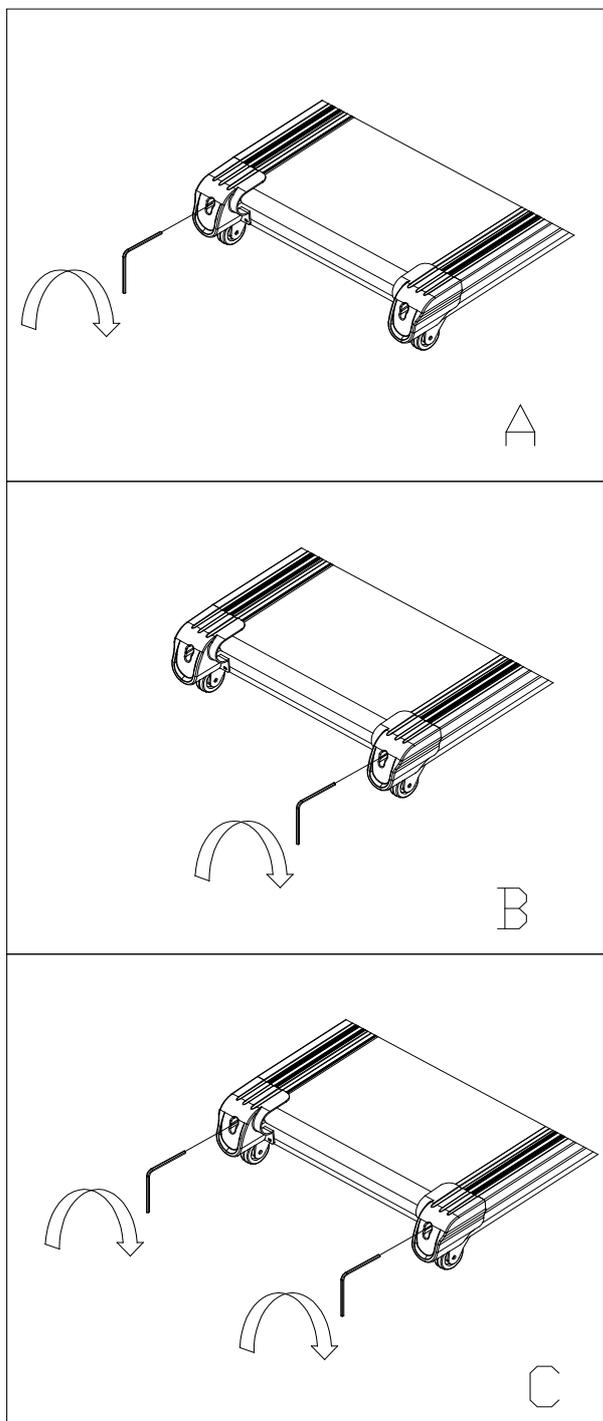
Qualora la superficie risulti secca, procedere con la lubrificazione, come segue:

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

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



# NASTRO DI CORSA



## TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA

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

## AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

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

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

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

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

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

## CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

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

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

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

Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un 1/4 di giro alla volta.

Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un 1/4 di giro

## CODICI ERRORE

CODICE ERRORE	DESCRIZIONE	RISOLUZIONE ERRORE
<b>E00/E07</b>	La chiave di sicurezza non è nella posizione corretta / Il magnete non è nella posizione corretta	Inserire la chiave di sicurezza nella posizione corretta/posizionare correttamente il magnete
<b>E01</b>	Il computer non riceve segnale	<p>A. Ricollegare i cavi                      B. Sostituire il cavo dati                      C. Sostituire la console                      D. Sostituire la control board</p> <p>Possibili ragioni :</p> <p>A. il cavo dati non è collegato correttamente o ha un contatto danneggiato                      B. il cavo dati è interrotto                      C. cavo dati è danneggiato                      D. la control board è difettosa</p>
<b>E02</b>	Collegamento scheda motore e control board	<p>A. Ricablare il motore o sostituire il motore                      B.Cambiare la scheda controller                      C. Contattare il nostro centro assistenza</p> <p>Motivo possibile:</p> <p>A. Connessione errata                      B.IGBT danneggiato                      C. Tensione di ingresso troppo bassa</p>
<b>E03</b>	Nessun segnale del sensore di velocità	<p>A. Ricablare il cavo di velocità o sostituire il sensore                      B.Cambiare la control board</p> <p>Possibili ragioni:</p> <p style="padding-left: 20px;">A. Il cavo velocità non è ben collegato o il sensore è danneggiato</p> <p>Cavo sensore danneggiato</p>
<b>E04</b>	Sovratensione del motore	<p>A. Sovraccarico del motore                      B. Sensore di velocità rotto                      C.Control board danneggiata</p> <p>Possibili ragioni:</p> <p>A. Peso dell'utente eccessivo o scarsa lubrificazione della pedana di corsa                      B.Controllare la posizione del sensore di velocità e metterlo nella posizione giusta                      C.Sostituire la control board</p>
<b>E05</b>	Sovraccarico di corrente elettrica	<p>A. Sovraccarico di corrente elettrica                      B. la parte di trasmissione è bloccata                      C. cortocircuito interno del motore                      D.drive bruciato</p>
<b>E06</b>	Il motore non funziona	<p>A.Riconnettere il motore                      B. sostituire il motore                      C.Impostare il test di un'ora, se non funziona le cause potrebbero essere:</p> <p>A.Il cavo del motore non è bene connesso                      B.Danno all'interno del motore                      C.motore danneggiato</p>
<b>E08</b>	Errore di memoria	<p>A.inserire la scheda motore e annotare la posizione del PIN1                      B.sostituire la memoria della scheda motore o l'intera scheda motore</p> <p>Ragioni possibil:</p> <p>A.la scheda motore non è ben collegata al cavo di corrente                      B.La scheda motore è danneggiata</p>
<b>E09</b>	Errore di cavalli	<p>A.Posizionare il tappeto in posizione orizzontale.                      B.Cambiare i drive</p> <p>Ragioni possibili:</p> <p>A.il tappeto è in posizione eretta e non orizzontale                      B.I cavi dei drive sono invertiti</p>

<b>E10</b>	Sovraccarico di corrente	A.Sistemare il potenziometro nella posizione corretta B.Sostituire il motore C.Sistemare i pezzi della trasmissione o lubrificare Ragioni possibili: A.troppa carica in partenza B.Corto circuito interno al motore C.Parti di trasmissione bloccate
<b>E11</b>	Corto circuito	Interrompere l'utilizzo e interpellare un elettricista.

## STRETCHING ROUTINE

### **Riscaldamento e raffreddamento:**

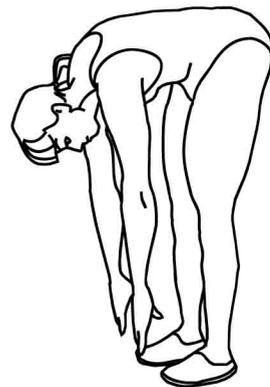
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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:

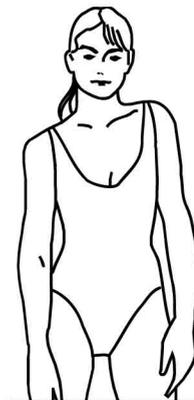
### **Toccare dita piedi:**

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.



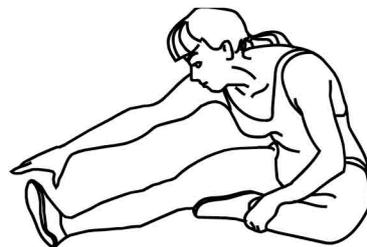
### **Torsioni testa:**

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.



## **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.



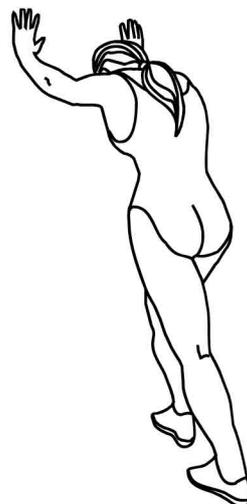
## **Stretch laterale:**

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.



# FASSI



[assistenza@greenfitspa.it](mailto:assistenza@greenfitspa.it)