FASSI

F 8.0 HRC

MANUALE D'ISTRUZIONI

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

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 140 kg

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

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

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

Avvertimento:

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

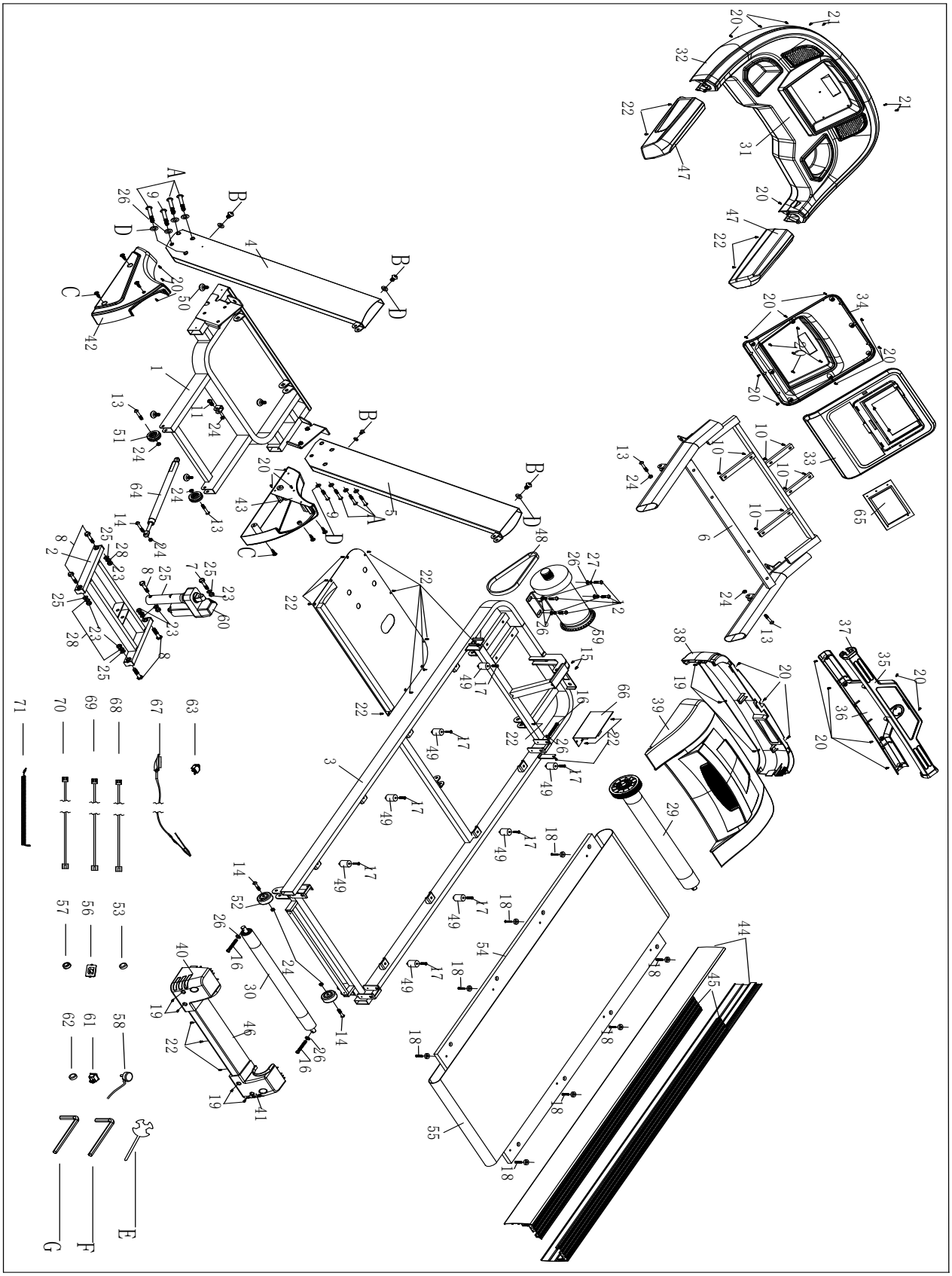
2. Il sistema di monitoraggio del battito cardiaco è solo di riferimento e non può essere utilizzato come valore medico.

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

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

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

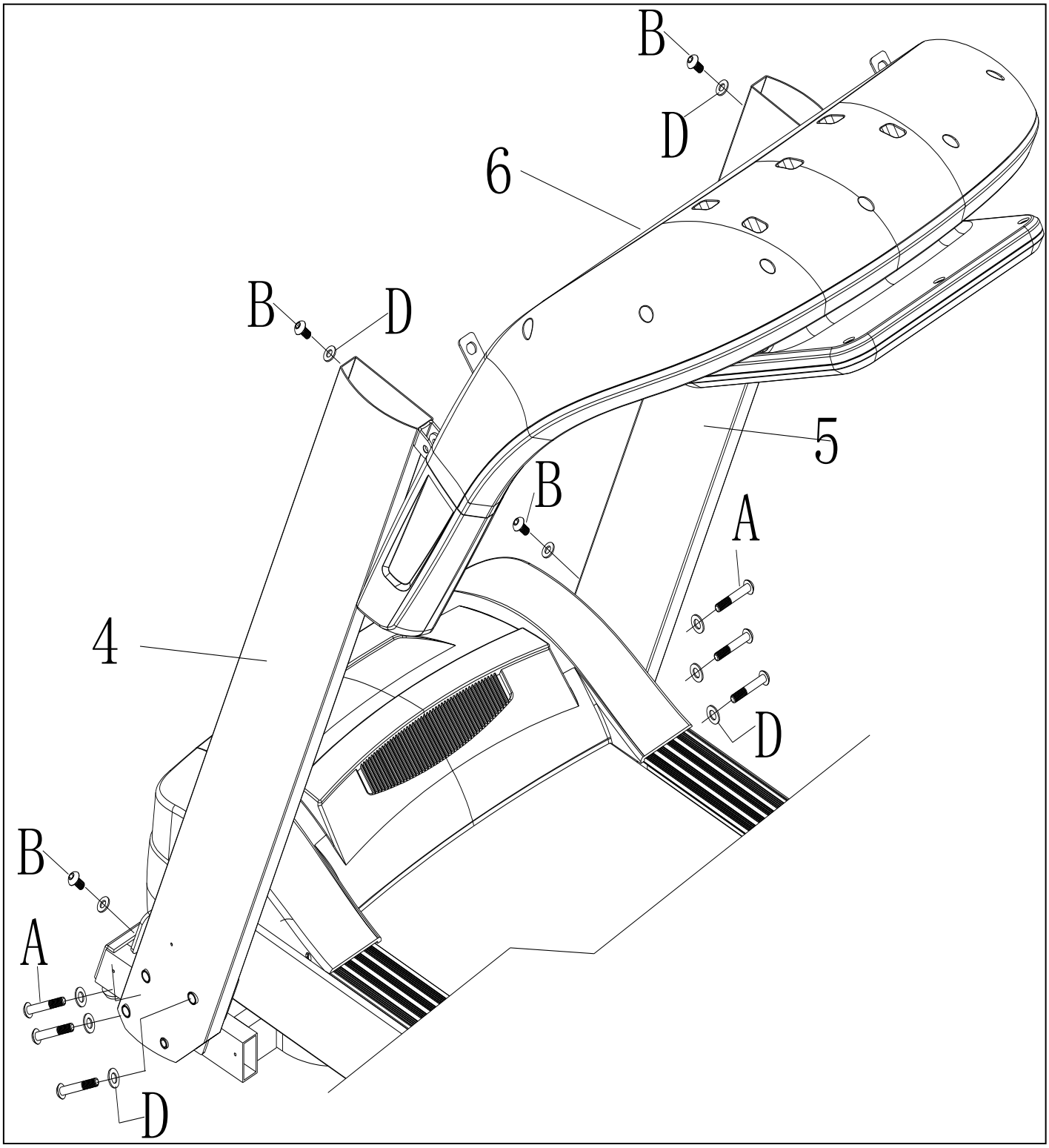
VISTA ESPLOSA 1



LISTA PARTI

1	Base	1	40	Tappo posteriore sinistro	1
2	Telaio inclinazione	1	41	Tappo posteriore destro	1
3	Telaio principale	1	42	Cover dx/sx per base	2
4	Montante sinistro	1	43	Pannello di copertura della base	2
5	Montante destro	1	44	Cover sponda laterale	2
6	Cremagliera corrimano	1	45	Sponda laterale	2
7	Bullone M10*55	1	46	Tappo supporto tavola	1
8	Bullone M10*45	5	47	Spugna corrimano	2
9	Bullone M8*55	2	48	Cinghia motore 210J-6	1
10	Vite ¢ 4*20	8	49	Cuscinetto ¢ 25*33*M8	8
11	Bullone M8*25	1	50	Piedino base	4
12	Bullone M8*30	4	51	Base ruote di trasporto	2
13	Bullone M8*35	4	52	Telaio ruote di trasporto	2
14	Bullone M8*40	3	53	Anello magnetico	1
15	Vite ¢ 4*12	2	54	Tavola di corsa	1
16	Bullone M8*65	3	55	Nastro di corsa	1
17	Bullone M8*20	8	56	Presa a U	1
18	Bullone M5*28	8	57	Passacavo ¢ 24* ¢ 15*6	1
19	Vite ¢ 4*15	7	58	Cavo alimentazione	1
20	Vite ¢ 4*12	30	59	Motore	1
21	Vite ¢ 3*10	4	60	Motore inclinazione	1
22	Vite ¢ 4*12	22	61	Tasto accensione	1
23	Dado M10	6	62	Anello magnetico ¢ 28* ¢ 16*13	1
24	Dado M8	11	63	Interruttore	1
25	Rondella ¢ 11* ¢ 22*2.0	6	64	Cilindro ad aria	1
26	Rondella ¢ 9* ¢ 16*T1.6	12	65	Controller superiore	1
27	Rondella elastica M8	4	66	Controller	1
28	Rondella elastica M10	4	67	Chiave di sicurezza	1
29	Rullo anteriore	1	68	Cavi superiore	1
30	Rullo posteriore	1	69	Cavi intermedi	1
31	Scatola superiore console	1	70	Cavi inferiori	1
32	Scatola inferiore console	1	71	Cavi	1
33	Cover superiore console	1	A	Bullone M8*55	6
34	Cover inferiore console	1	B	Bullone M8*15	4
35	Cover superiore barra del corrimano anteriore	1	C	Vite ¢ 4*15	6
36	Cover superiore barra del corrimano anteriore	1	D	Rondella ¢ 9* ¢ 16*T1.6	10
37	Tappo corrimano	2	E	Chiave inglese S13.15	1
38	Cover anteriore motore	1	F	Chiave inglese S5	1
39	Cover motore	1	G	Chiave inglese S6	1

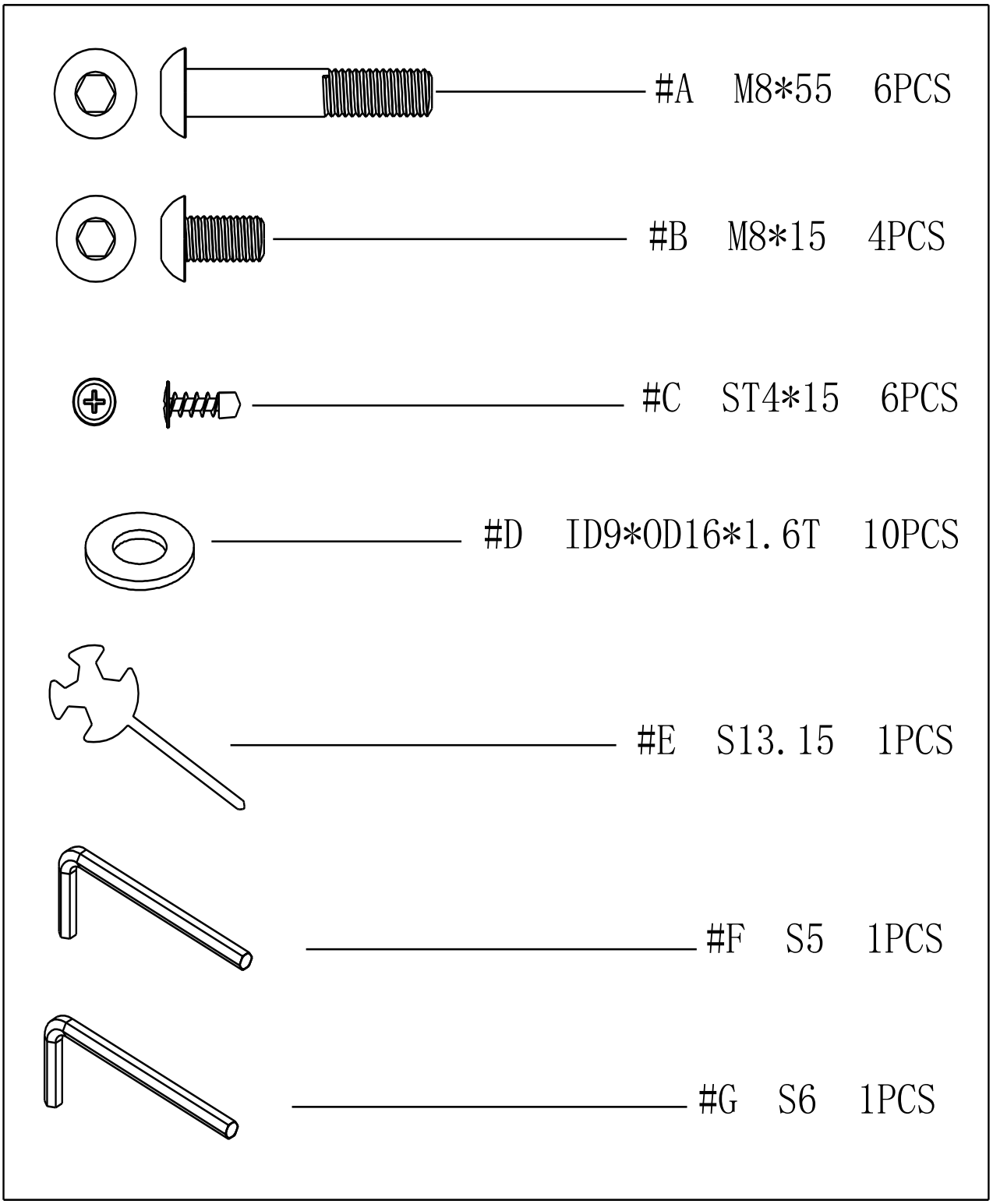
VISTA ESPLOSA 2



IMPORTANTE

● Leggere il manuale prima del montaggio
● Riconoscere prima tutte le parti che compongono l’attrezzo
● Controllare la bulloneria
● Assicurarsi di avere gli utensili adatti
● Preparare un'area dedicata per il montaggio
● Seguire le istruzioni passo per passo
● Non forzare mai le giunzioni
● Stringere periodicamente viti e bulloni
● Conserva sempre il manuale

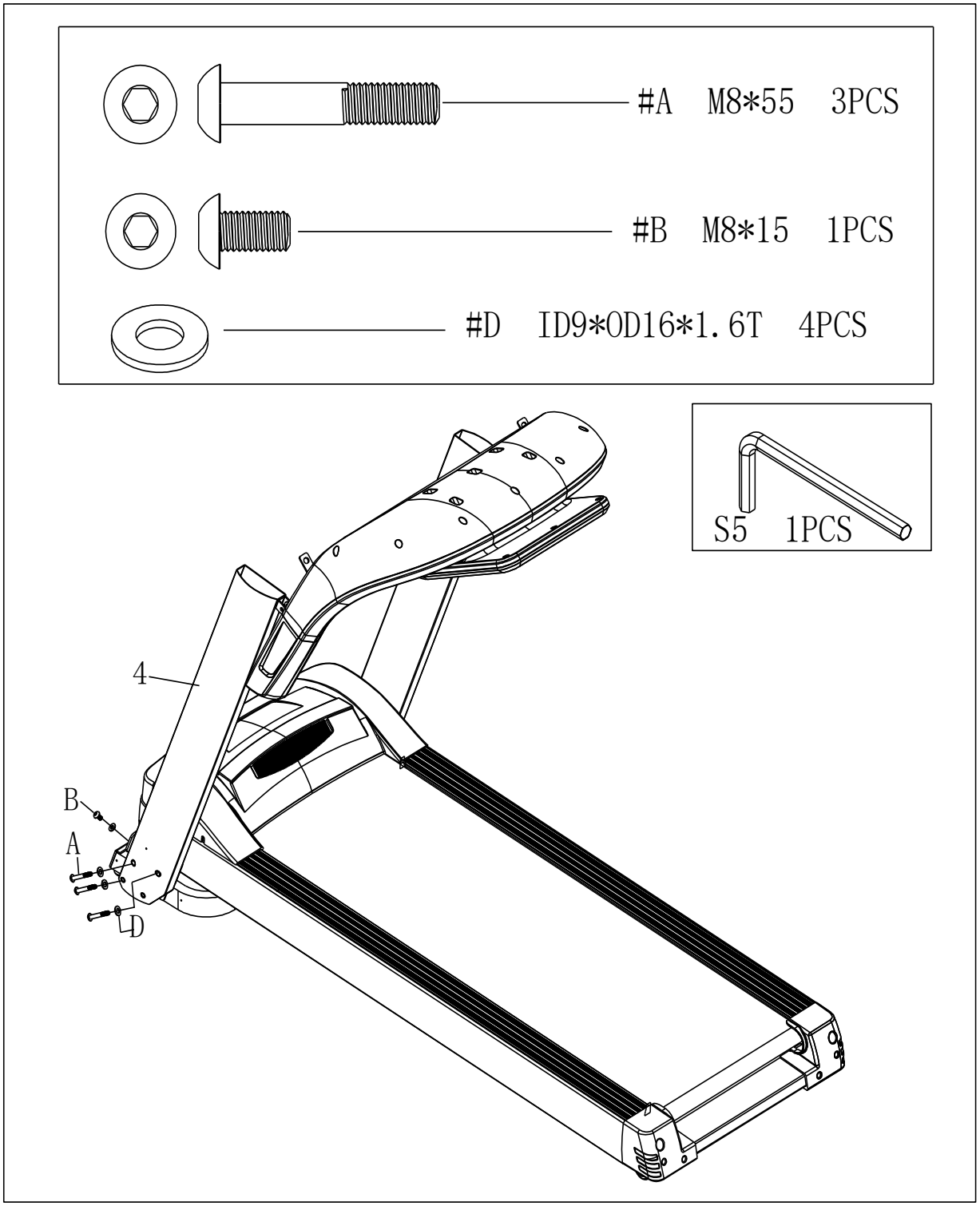
LISTA PARTI DI ASSEMBLAGGIO



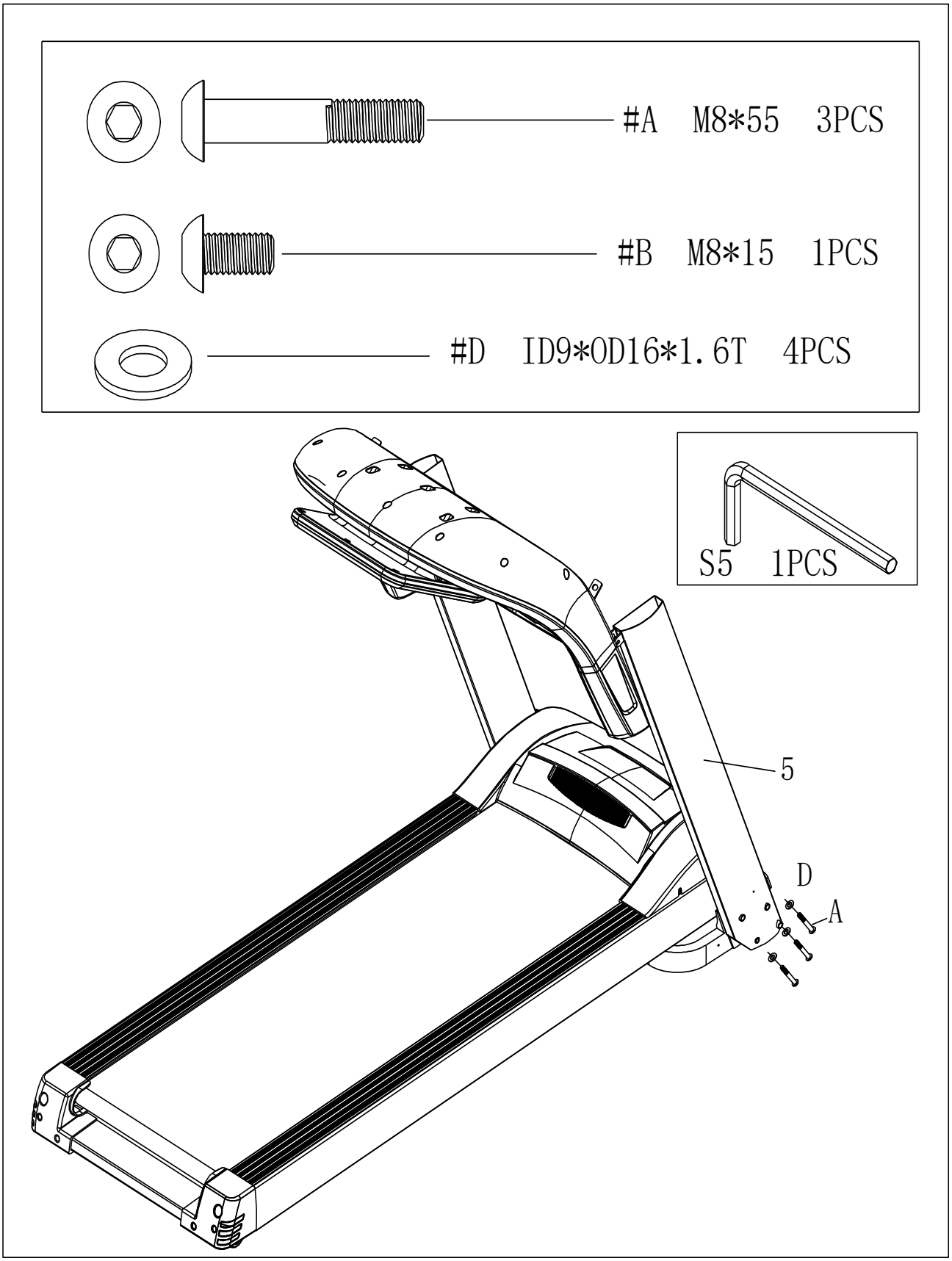
Informazioni: il disegno della bulloneria è illustrato con un rapporto 1:1, basta trovare il bullone corretto e seguire l'illustrazione per completare l'assemblaggio

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

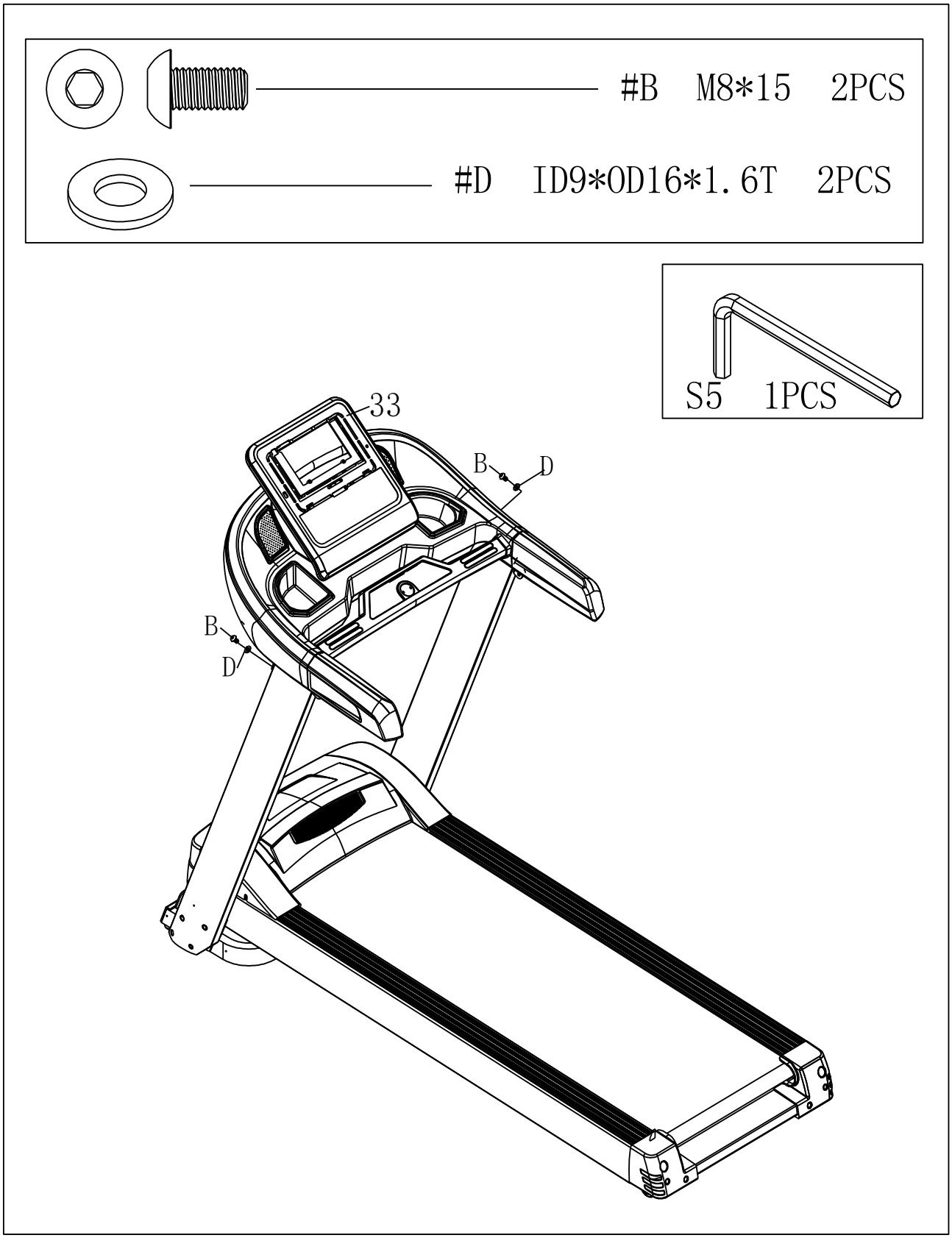
PASSO 1:



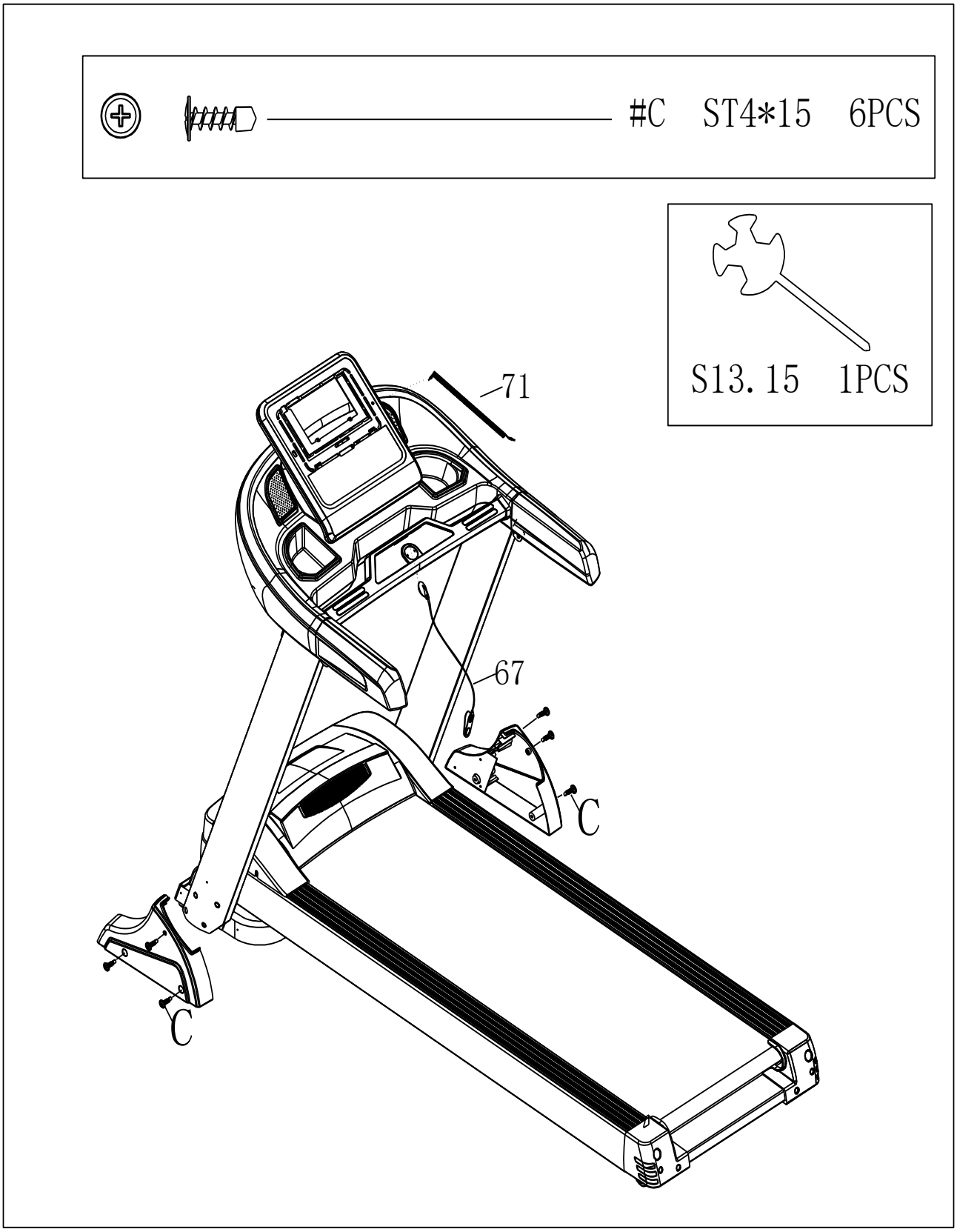
PASSO 2:



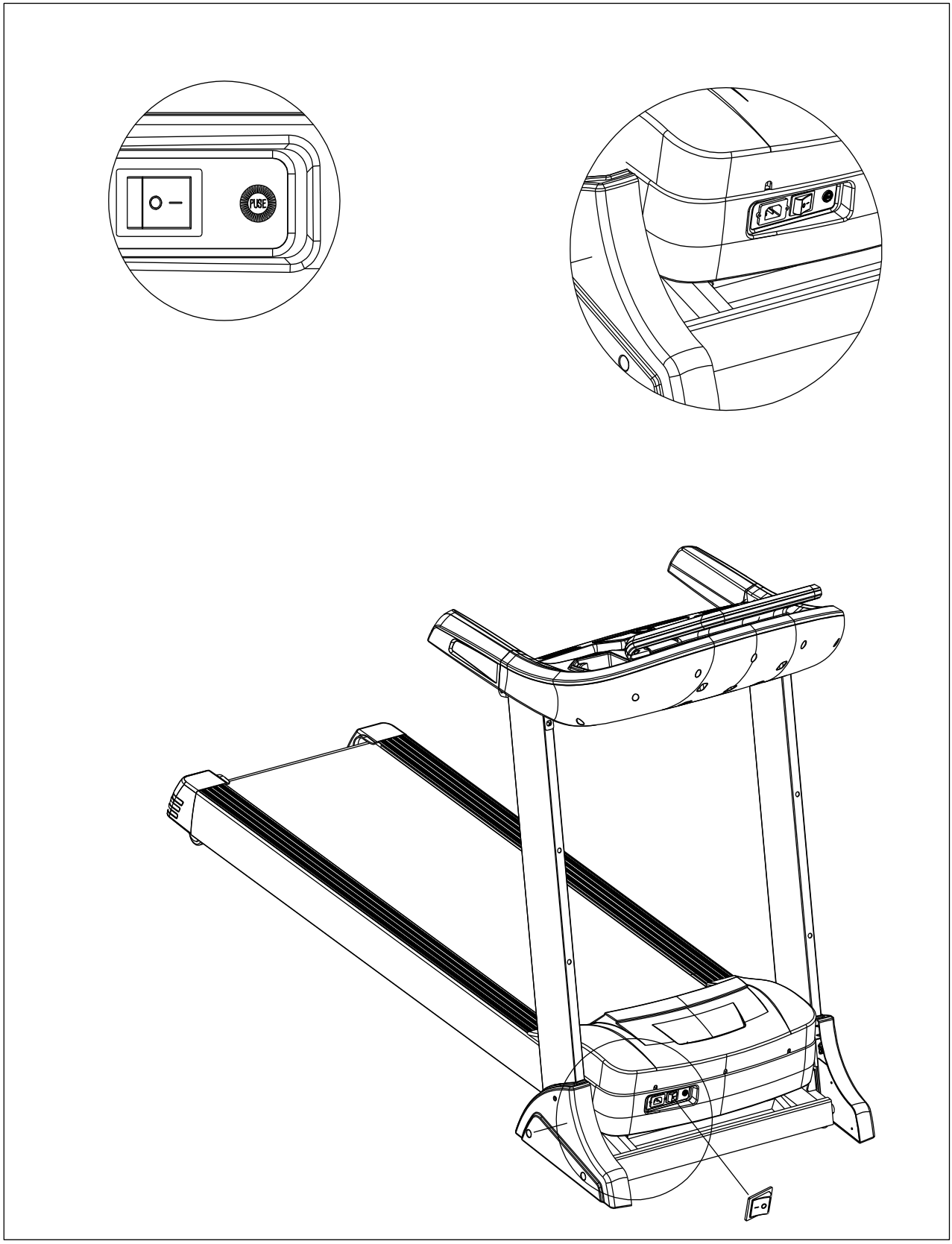
PASSO 3:



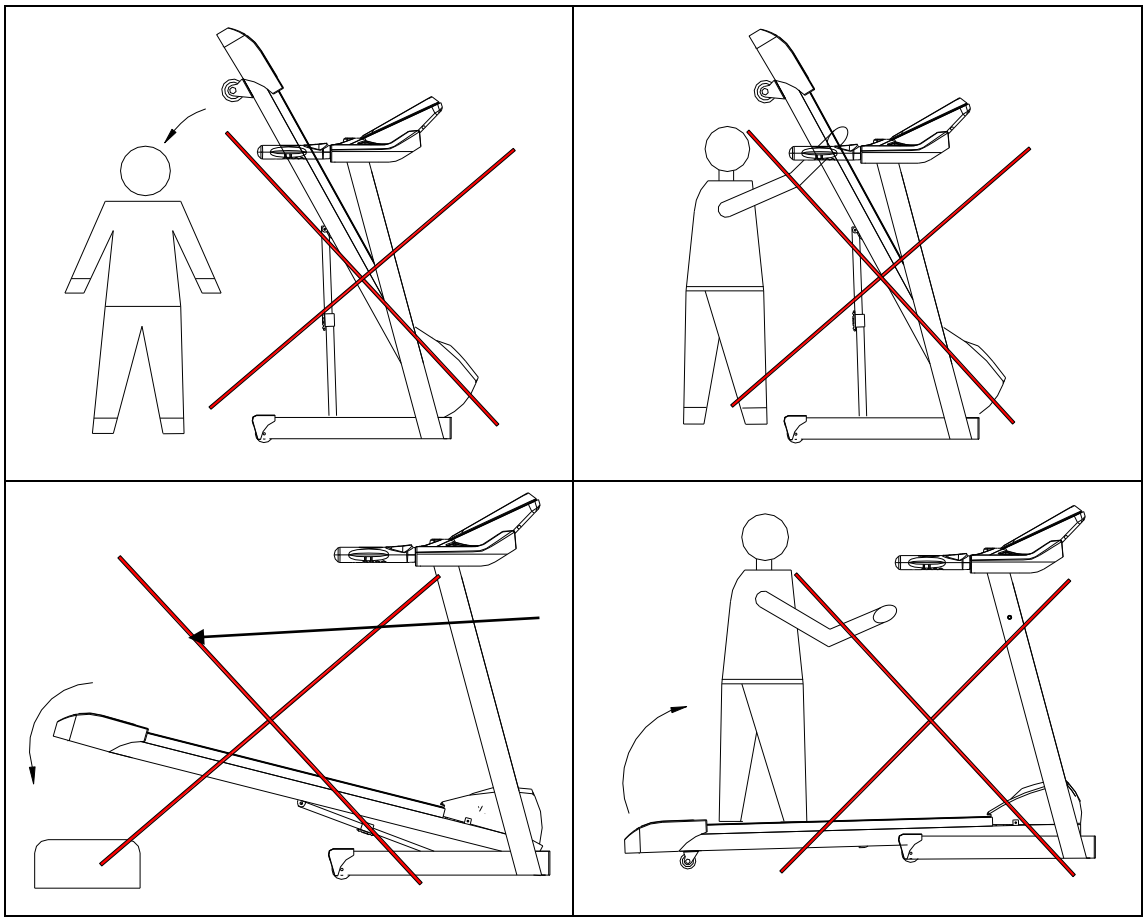
PASSO 4:



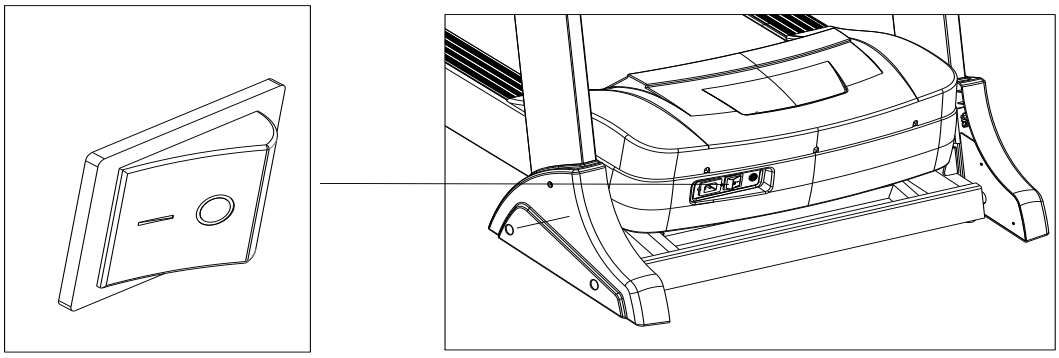
PASSO 5:



ATTENZIONE: non salire sul piano di corsa nel momento della chiusura o dell'apertura del piano di corsa



ATTENZIONE: assicurarsi che il tapis roulant sia stato disconnesso dall'elettricità. È possibile spegnere il tapis roulant premendo l'interruttore di alimentazione principale come da immagine sotto.



OPERAZIONI DI APERTURA/CHIUSURA

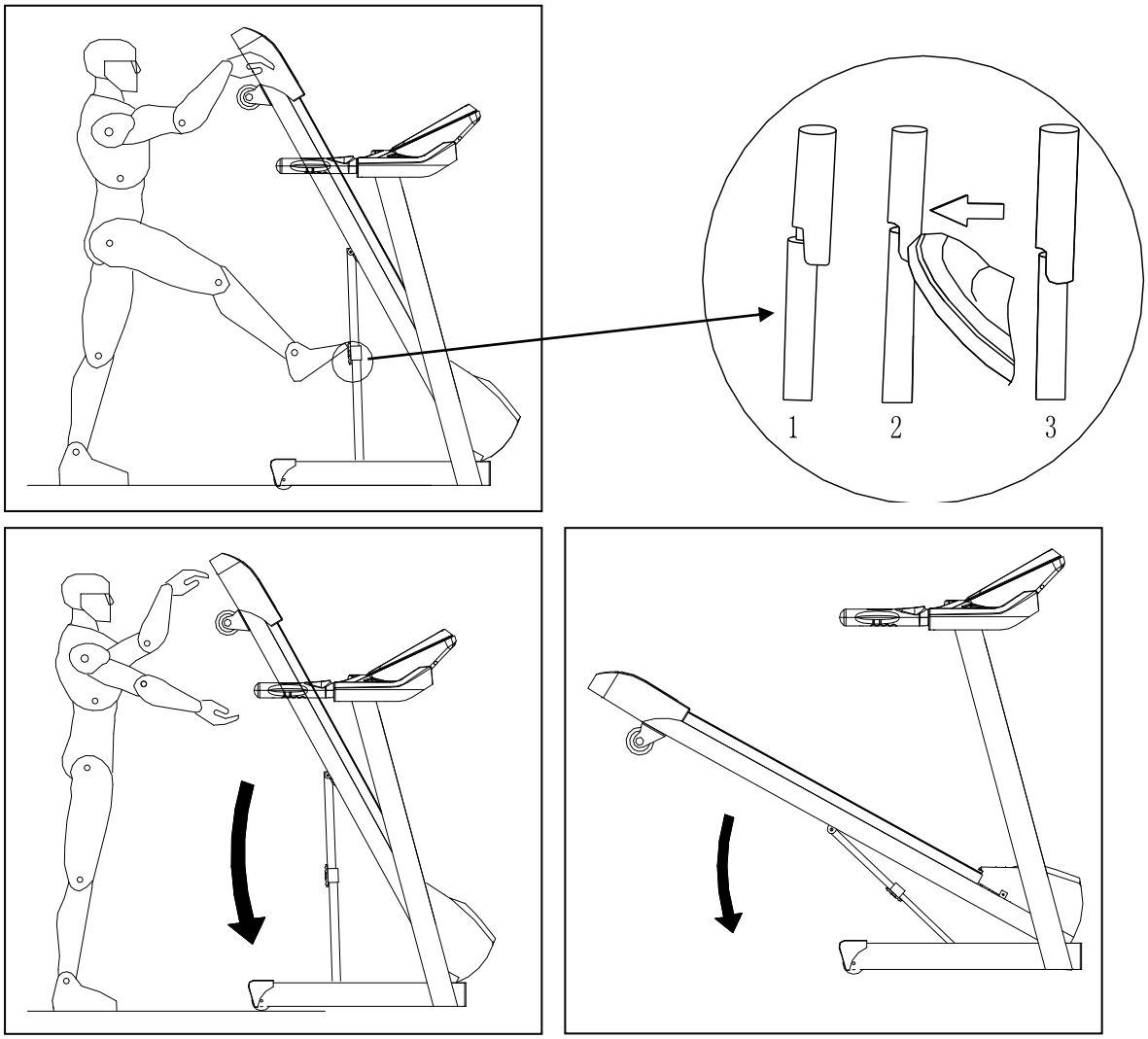
1. APERTURA:

Portare il piano di corsa al livello zero di inclinazione (piano).

Sollevare il piano di corsa verso l'alto; il pistone farà uno scattino quando arriva in posizione di chiusura

2. CHIUSURA:

Tenere il piano di corsa con le mani, con il piede premere il pistone, fare un po' di forza con le mani, lasciare andare il piano di corsa che cadrà automaticamente fino ad arrivare a terra.

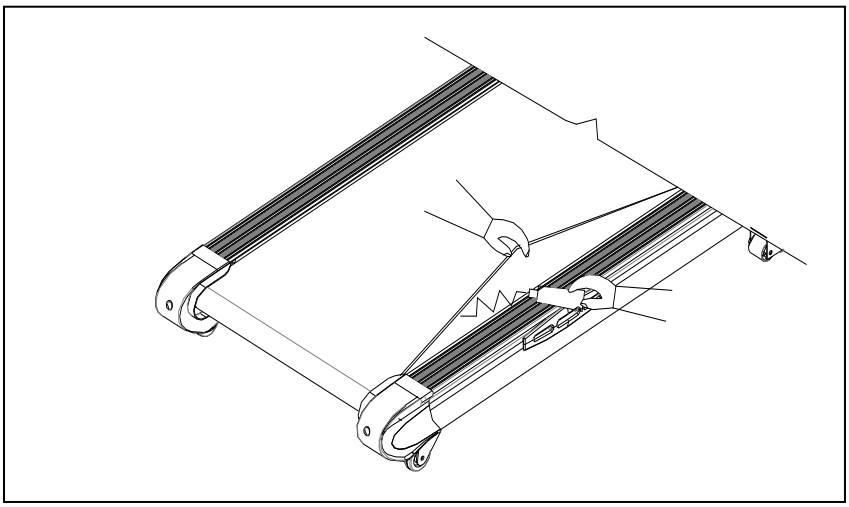


MANUTENZIONE

Un’adeguata manutenzione è molto importante per assicurare il buon funzionamento del macchinario e ridurre al minimo la difettosità.
La manutenzione impropria invece può causare danni e una minore durata del prodotto.
Ogni singola parte deve essere controllata e fissata regolarmente. Le parti logorate o difettate devono essere rimpiazzate immediatamente.

LUBRIFICAZIONE

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

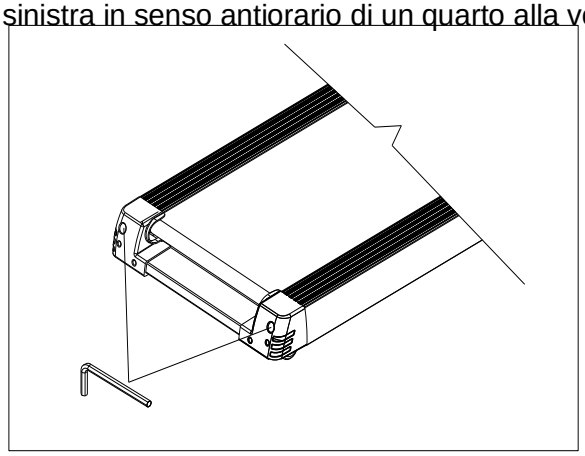


REGOLAZIONE NASTRO DI CORSA

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

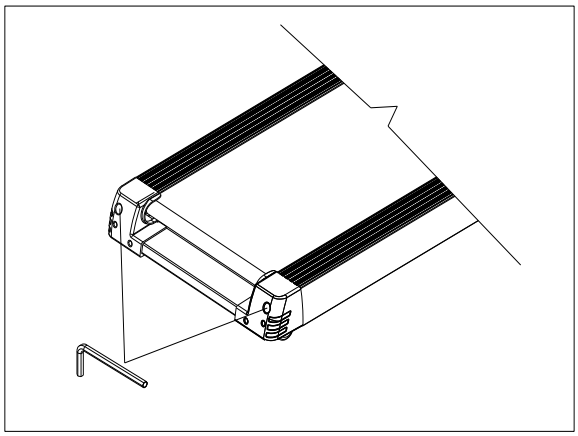
SE IL NASTRO DI CORSA TENDE VERSO DESTRA:

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



SE IL NASTRO DI CORSA TENDE VERSO SINISTRA:

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



SE IL NASTRO DI CORSA E' ALLENTATO

Girare di un quarto alla volta in senso orario entrambi i bulloni in fondo al piano di corsa.

SE IL NASTRO DI CORSA E' TROPPO TIRATO

Girare di un quarto alla volta in senso antiorario entrambi i bulloni in fondo al piano di corsa.

COMPUTER

I. Funzioni display

1: Display LCD

1、"SPEED"：velocità（visualizzata nella finestra 1 ）

1.1 Verrà visualizzata la velocità a cui vi state allenando

2、"INCLINE/ DIS/CAL" ：（visualizzati nella finestra 2）

2.1 quando"INCLINE"lampeggia, viene visualizzato il livello di inclinazione del piano di corsa

2.2 quando "DIS" lampeggia, viene visualizzata la distanza percorsa

2.3 quando "CAL" lampeggia, vengono visualizzate le calorie bruciate

2.4 Quando si entra nel programma sport, verrà visualizzato il numero del programma

3、"TIME/PULSE"：（visualizzati nella finestra 3）

3.1 quando "TIME" lampeggia, viene visualizzato il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio

3.2 quando"PULSE" lampeggia, viene visualizzato il battito cardiaco rilevato appoggiando entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche hand pulse

3.3 Quando viene visualizzato il valore, partirà un conto alla rovescia di 3 secondi

4、Finestra a matrice di puntini：

4.1 mostra la grafica dei programmi

5、Volume: mostra il volume

6、"MANUAL/TIME/DISTANCE/CALORIES/PROGRAM" visualizza la modalità manuale / modalità tempo / modalità distanza / modalità calorie

2: Funzione tasti:

PROG.：tasto di selezione programmi, modalità manuale—P1-P80—U1-U5- FAT

MODE：tasto di selezione per modalità manuale / modalità tempo / modalità distanza / modalità calorie / test calcolo massa grassa.

START/STOP：premere START per iniziare l'allenamento. Premere STOP per fermare l'allenamento.

SPEED：ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare la velocità.

SPEED（3 6 9 12）：tasti rapidi di selezione velocità

INCLINE：ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare l'inclinazione del piano di corsa.

INCLINE（2 4 6 8）：tasti rapidi di selezione inclinazione

Tasto corrimano sinistro: regolazione inclinazione

Tasto corrimano destro: regolazione velocità

Volume+/volume-: regolazione volume

Tasti in avanti/indietro/start/stop: canzone precedente、canzone successiva, start/stop

3. Funzioni principali:

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

3. 1 Modalità manuale：

Collegare il cavo di alimentazione e accendere l'attrezzo, premere il pulsante PROGRAM: programma P1-P80-U1-U5-FAT, premere il pulsante START, la finestra 3 visualizzerà: 3333－2222－1111 emettendo un segnale acustico, quindi il tapis roulant si avvierà alla velocità minima. Premere il pulsante +/- della velocità e l'inclinazione +/- per regolare la velocità e l'inclinazione, inoltre è possibile regolare rapidamente la velocità sul display o sul pulsante del corrimano. Premere in qualsiasi momento il pulsante STOP per fermare l'allenamento.

3. 2 Programmi target：

Premere il tasto PROGRAM per scegliere uno dei programmi target: obiettivo tempo, obiettivo distanza, obiettivo calorie. La finestra corrispondente mostrerà i valori predefiniti e lampeggerà. Premere quindi il tasto SPEED per impostare il valore desiderato. Premere il pulsante START, la finestra 3 visualizzerà: 3333－2222－1111 emettendo un segnale acustico, quindi il tapis roulant si avvierà alla velocità di 1 km/h. Premere SPEED +/- o INCLINE +/- per regolare la velocità e l'inclinazione. Quando si sta raggiungendo il valore zero, il nastro di corsa rallenterà gradualmente fino a fermarsi. Premere in qualsiasi momento il pulsante STOP per fermare l'allenamento.

3. 3 Programmi pre-impostati:

Premere il tasto PROGRAM, selezionare uno dei programmi P1-P80, la finestra del tempo lampeggerà mostrando i valori di default. Premere quindi il tasto SPEED per impostare il valore desiderato. Tutti i programmi pre-impostati

sono composti da 10 segmenti basati sul tempo. Premere il tasto START, dopo 3 secondi il nastro di corsa inizia a girare portandosi sulla velocità e l'inclinazione impostati nel primo segmento. Al termine del primo segmento, il programma passerà automaticamente al segmento successivo. Per ogni segmento velocità e inclinazione possono essere modificate, ma quando si passa al segmento successivo velocità e inclinazione torneranno al valore predefinito. La fine di tutti i segmenti corrisponde con la fine del programma. A questo punto il nastro di corsa rallenterà fino a fermarsi.

	Iniziale	Imposta il valore iniziale	Set range	Range visualizzato
Tempo (minuti/secondi)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00－99:59
Velocità (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0－18.0
Inclinazione（xx%）	0	N/A	N/A	0-18%
Distanza (km)	0.00	1.0	1.0－99.0	0.00－99.9
Pulsazioni (tempo/minuti)	P	N/A	N/A	60－200
Calorie(kilocalorie)	0	50	10－990	0－999

II. Operatività

1：Premere speed- per diminuire la velocità.

2：Premere speed+ per aumentare la velocità.

3：Premere incline- per diminuire l'inclinazione.

4：Premere incline+ per aumentare l'inclinazione.

5：Appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse e tenerli premuti almeno per 5 secondi; il monitor visualizzerà il vostro battito cardiaco.

6：Premere STOP per riportare il computer alla modalità di accensione.

III. Funzione hand pulse

Appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse e tenerli premuti almeno per 5 secondi; il monitor visualizzerà il vostro battito cardiaco. Non si tratta di un valore medico, bensì un valore di riferimento per il vostro allenamento.

IV. Funzione chiave di sicurezza:

Quando si toglie la chiave di sicurezza, nelle finestre 2 e 3 del display verrà visualizzato "OFF" e il computer emetterà un segnale sonoro, nel frattempo il tapis roulant si fermerà. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito foro della console, quindi il tapis roulant sarà nello stato di avvio / pronto.

Tabella programmi

PROGRAMMA	TEMPO	Tempo impostato / 20 intervalli = durata della corsa																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCITA'	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	6	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0	0	1	1	4	4	4	3	3	3	0
P02	VELOCITA'	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4	4	6	6	5	5	5	4	4	3	3
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2
P03	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	2	3	2	6	8	7	8	6	4	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	5	3
P04	VELOCITA'	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3	3	3	4	5	6	7	6	5	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2	2	3	3	5	5	2	2	3	3	0
P05	VELOCITA'	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4	4	5	5	7	7	8	6	6	6	3
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	5	3
P06	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2	2	3	3	5	7	8	4	5	6	2
	INCLINAZIONE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3	3	4	6	5	5	3	6	5	4	3
P07	VELOCITA'	2	8	8	7	7	6	5	3	2	2	2	2	3	5	6	7	7	8	8	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0	0	1	1	4	4	4	3	3	3	0
P08	VELOCITA'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2	2	6	8	8	6	5	4	4	4	2
	INCLINAZIONE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2	2	3	4	5	5	4	4	4	1	1
P09	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	2	3	3	6	5	6	5	5	4	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	5	3
P10	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3	3	4	2	5	6	8	5	7	5	2
	INCLINAZIONE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3	3	5	9	10	9	12	8	6	5	1
P11	VELOCITA'	2	3	4	5	6	7	8	4	3	2	2	3	4	8	7	6	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2	2	5	7	8	5	6	8	6	5	3
P12	VELOCITA'	2	3	4	5	7	5	8	6	5	2	2	5	6	8	5	7	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2	2	6	10	9	5	6	8	5	7	5
P13	VELOCITA'	2	4	5	8	6	7	4	2	3	2	2	3	2	4	7	5	8	5	4	2
	INCLINAZIONE	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3
P14	VELOCITA'	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3	3	3	4	5	8	7	6	5	4	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	0
P15	VELOCITA'	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4	4	5	5	7	7	8	7	7	5	3
	INCLINAZIONE	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3
P16	VELOCITA'	2	4	6	8	8	8	6	4	2	2	2	2	4	6	8	8	8	6	4	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	6	6	4	4	6	6	6	5	5	5
P17	VELOCITA'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZIONE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCITA'	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCITA'	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
	VELOCITA'	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

P20	INCLINAZIONE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VELOCITA'	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINAZIONE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VELOCITA'	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VELOCITA'	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINAZIONE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VELOCITA'	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINAZIONE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VELOCITA'	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINAZIONE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VELOCITA'	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINAZIONE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	VELOCITA'	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINAZIONE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VELOCITA'	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINAZIONE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VELOCITA'	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	VELOCITA'	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINAZIONE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	VELOCITA'	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINAZIONE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VELOCITA'	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINAZIONE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VELOCITA'	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINAZIONE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VELOCITA'	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINAZIONE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VELOCITA'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	VELOCITA'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VELOCITA'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZIONE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VELOCITA'	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VELOCITA'	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VELOCITA'	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VELOCITA'	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	VELOCITA'	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VELOCITA'	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VELOCITA'	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINAZIONE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VELOCITA'	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VELOCITA'	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINAZIONE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VELOCITA'	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINAZIONE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VELOCITA'	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINAZIONE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VELOCITA'	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	VELOCITA'	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINAZIONE	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3

P51	VELOCITA'	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINAZIONE	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VELOCITA'	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINAZIONE	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCITA'	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAZIONE	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VELOCITA'	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VELOCITA'	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VELOCITA'	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VELOCITA'	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAZIONE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VELOCITA'	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VELOCITA'	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VELOCITA'	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	VELOCITA'	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	VELOCITA'	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	INCLINAZIONE	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	VELOCITA'	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	INCLINAZIONE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	VELOCITA'	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	INCLINAZIONE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	VELOCITA'	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	VELOCITA'	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	INCLINAZIONE	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	VELOCITA'	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	INCLINAZIONE	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	VELOCITA'	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	INCLINAZIONE	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	VELOCITA'	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	INCLINAZIONE	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	VELOCITA'	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	INCLINAZIONE	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	VELOCITA'	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	INCLINAZIONE	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	VELOCITA'	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	INCLINAZIONE	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2
P73	VELOCITA'	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	INCLINAZIONE	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	VELOCITA'	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	INCLINAZIONE	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	VELOCITA'	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	VELOCITA'	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLINAZIONE	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	VELOCITA'	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	INCLINAZIONE	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	VELOCITA'	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	INCLINAZIONE	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P79	VELOCITA'	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	INCLINAZIONE	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	VELOCITA'	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	INCLINAZIONE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

V. HRC funzione controllo battito cardiaco

1. Continuare a premere il tasto PROGRAM fino alla selezione dei programmi HR1 / HR2 / HR3, l'età impostata di default e l'obiettivo di battito cardiaco è di 30 anni. Premere il tasto MODE, la finestra del tempo mostrerà AG :30, premere "INCLINE▲、▼" per impostare la vostra età e la finestra della frequenza cardiaca mostrerà l'obiettivo HRC in base all'età inserita. Per regolare l'obiettivo di battito cardiaco, premere MODE di nuovo; la finestra della frequenza cardiaca lampeggerà, premere "INCLINE▲、▼" per regolare l'obiettivo di battito cardiaco, premere infine il tasto MODE.

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

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

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

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

HP1				HP2				HP3			
Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)			Età	Target zone (L-H)		
	Minimo	Defaul	Massimo		Minimo	Default	Massimo		Mini	Default	Massimo
15	160	165	170	15	170	175	180	1	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	1	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	1	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	1	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	1	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	2	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	2	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	2	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	2	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	2	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	2	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	2	166	171	176

27	148	153	158	27	158	163	168	2	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	2	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	2	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	3	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	3	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	3	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	3	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	3	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	3	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	3	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	3	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	3	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	3	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	4	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	4	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	4	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	4	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	4	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	4	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	4	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	4	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	4	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	4	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	5	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	5	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	5	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	5	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	5	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	5	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	5	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	5	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	5	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	5	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	6	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	6	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	6	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	6	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	6	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	6	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	6	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	6	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	6	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	6	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	7	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	7	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	7	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	7	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	7	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	7	128	133	138

76	99	104	109	76	109	114	119	7	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	7	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	7	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	7	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	8	123	128	133

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

VI. Scaricare e allenarsi con bluetooth e APP

1. Scaricare

2. Registrazione e accesso

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

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

3. Collegare il telefono e il tapis roulant

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

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

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

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

2).Collegare la APP Fitshow al vostro dispositivo mobile

b. Premere "search appliance"

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

d. Premere il pulsante "START"

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

➢ VII. Programma calcolo massa grassa Body Fat :

Premere il pulsante PROGRAM, la finestra indicherà la funzione di analisi da FAT a BODY FAT. Premere il pulsante MODE per selezionare i parametri della categoria (sesso, età, altezza, peso). La finestra corrispondente può indicare F1, F2, F3, F4. Impostare i valori di ogni categoria premendo il pulsante SPEED + - per regolare il valore del parametro. Quando tutti i parametri sono impostati, premere di nuovo il pulsante MODE, la finestra corrispondente indicherà F5; quindi posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse del corrimano per 5 secondi e il risultato del calcolo della massa grassa corporea verrà visualizzato nella finestra corrispondente.

Parametri	Valore di default	Range	Note
Sesso（-1-）	00（maschio）	00—01	00=maschio 01=femmina
Età（-2-）	25 years old	10—99 anni	
Altezza（-3-）	170 CM	100—220 CM	
Peso（-4-）	70KG	20—150KG	

5.2 Risultato

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

➢ VIII. Funzione stand by：

1 : se il computer non riceve alcun segnale per 10 minuti, entra in modalità stand by.

2 : premere un tasto qualsiasi per riattivarlo.

ERRORI:

ERRORE	SPIEGAZIONE	PRIMA ISPEZIONE
La console non mostra niente	1.cavi danneggiati	Sostituire i cavi
	2.console danneggiata	Sostituire la console
	3.il cavo di alimentazione non è inserito	Inserire il cavo di alimentazione nella presa elettrica
E01	1. Errore di connessione tra console e controller	Ricollegare i cavi
	2.Errore IC controller	Inserire correttamente l'IC
	3.controller danneggiato	Sostituire il controller
E02	1. MOS danneggiato o allentato	Verificare che il cavo del motore sia collegato correttamente
	2. cavi motore allentati	Verificare che il cavo del motore sia collegato correttamente
E03	Errore di collegamento sul segnale di induzione magnetica del sensore	Inserire il cavo correttamente o allineare il sensore
E05	elettricità è troppo forte	Controllare che la tensione in ingresso non causi sovraccarico, regolare il tapis roulant e riavviare
E07	La chiave di sicurezza non è posizionata correttamente	Posizionare correttamente la chiave di sicurezza
Funzione inversa del pulsante rapido del corrimano	Cavo Start/Stop collegato al cavo velocità	Controllare il cavo del sensore del corrimano

QUANDO CONTATTARE L'ASSISTENZA

Questo tapis roulant è progettato per garantire come priorità la sicurezza dell'utente. In caso di guasti elettrici, il tapis roulant si spegne automaticamente per prevenire lesioni all'utente e per prevenire danni a componenti costose come il motore.
Quando viene riscontrato un comportamento insolito del tapis roulant, spegnere e riaccendere l'interruttore di accensione posto sulla parte anteriore dell'attrezzo. Questa operazione dovrebbe eliminare gli errori accidentali e preparare nuovamente il tapis roulant per il normale funzionamento.
Se, dopo aver ripristinato il tapis roulant spegnendo e riaccendendo l'interruttore di alimentazione, il tapis roulant non è ancora operativo, contattare il centro assistenza

GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	Correzioni
Il tappeto non parte	1.la presa elettrica non è inserita 2.la chiave di sicurezza non è inserita 3. L'interruttore automatico è scattato 4. L'interruttore del tapis roulant è scattato 5.tasto On/Off posizionato su OFF	1.inserire la spina nella presa elettrica 2.inserire la chiave di sicurezza nella console 3. Ripristinare o sostituire il fusibile come nella foto seguente. 4.lubrificare il nastro di corsa e resettare 5.portare l'interruttore su ON
Il nastro di corsa scivola	1.il nastro di corsa è allentato 2. Cinghia di trasmissione non abbastanza stretta	1.regolare la tensione del nastro di corsa 2.regolare la cinghia di trasmissione
Il nastro di corsa non gira scorrevolmente	1.Lubrificazione insufficiente 2.nastro di corsa troppo tensionato	1.applicare olio lubrificante 2.tensionare correttamente il nastro di corsa
Il nastro di corsa non è centrato	Scarsa tensione del nastro di corsa sul rullo posteriore	Centrare il nastro di corsa

Per la correzione NO. 3, controllare come da seguente disegno

POSIZIONE FUSIBILE

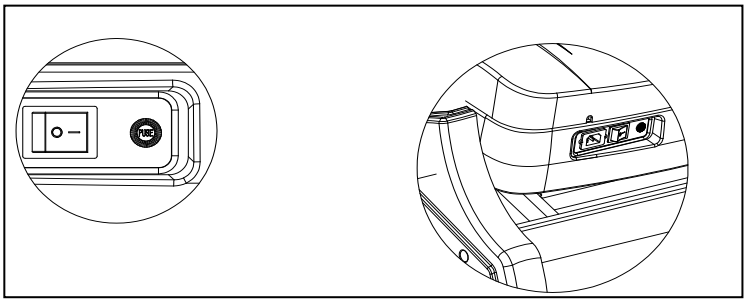
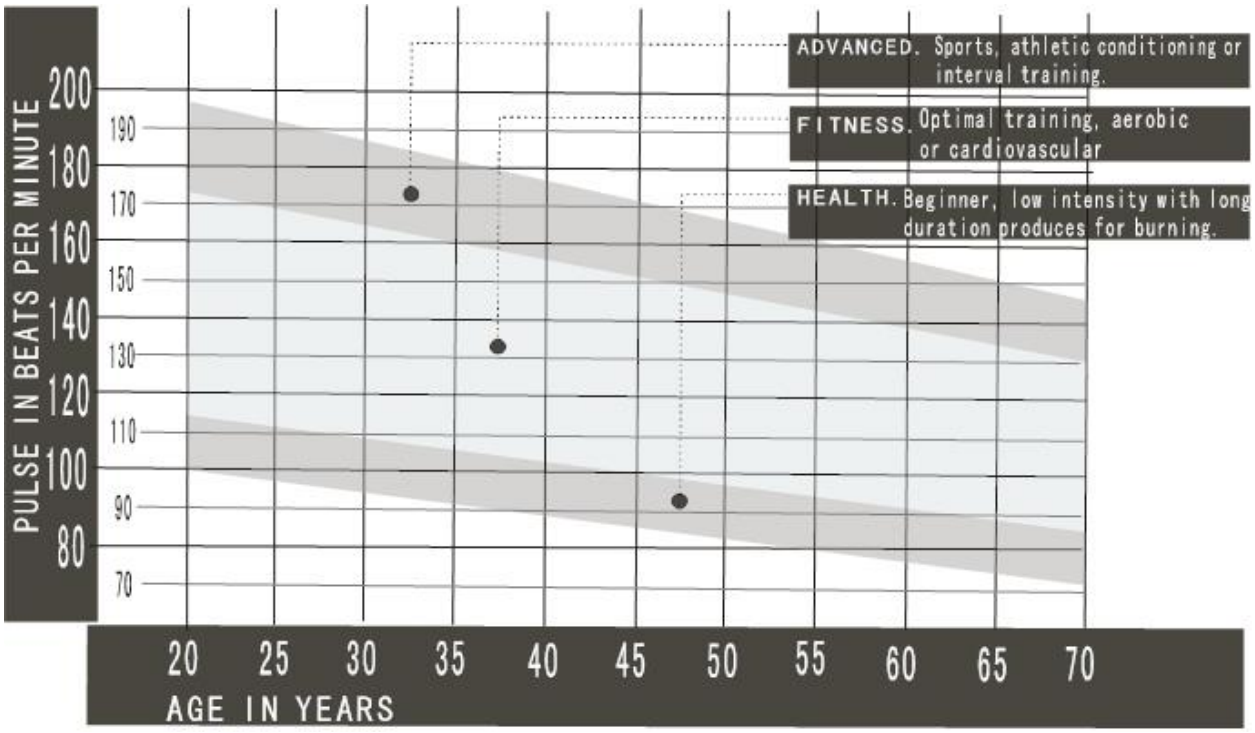


TABELLA BATTITO CARDIACO



STRETCHING ROUTINE

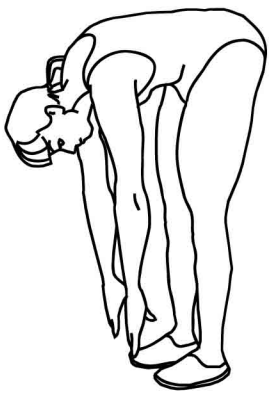
Riscaldamento e raffreddamento:

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

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

Toccare dita piedi:

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

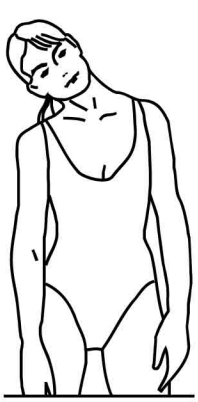


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

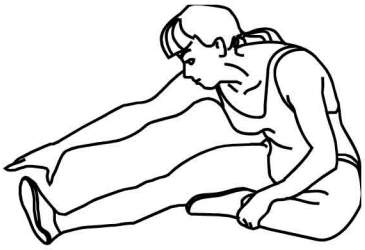
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

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



Stretch coscia:

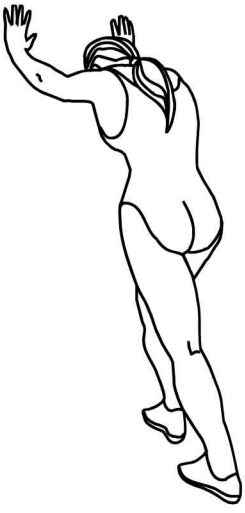
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

Stretch laterale:

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

Stretch polpaccio:

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



FASSI

MADE IN CHINA
Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it