

# FASSI

## F9.5 HRC

### 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:

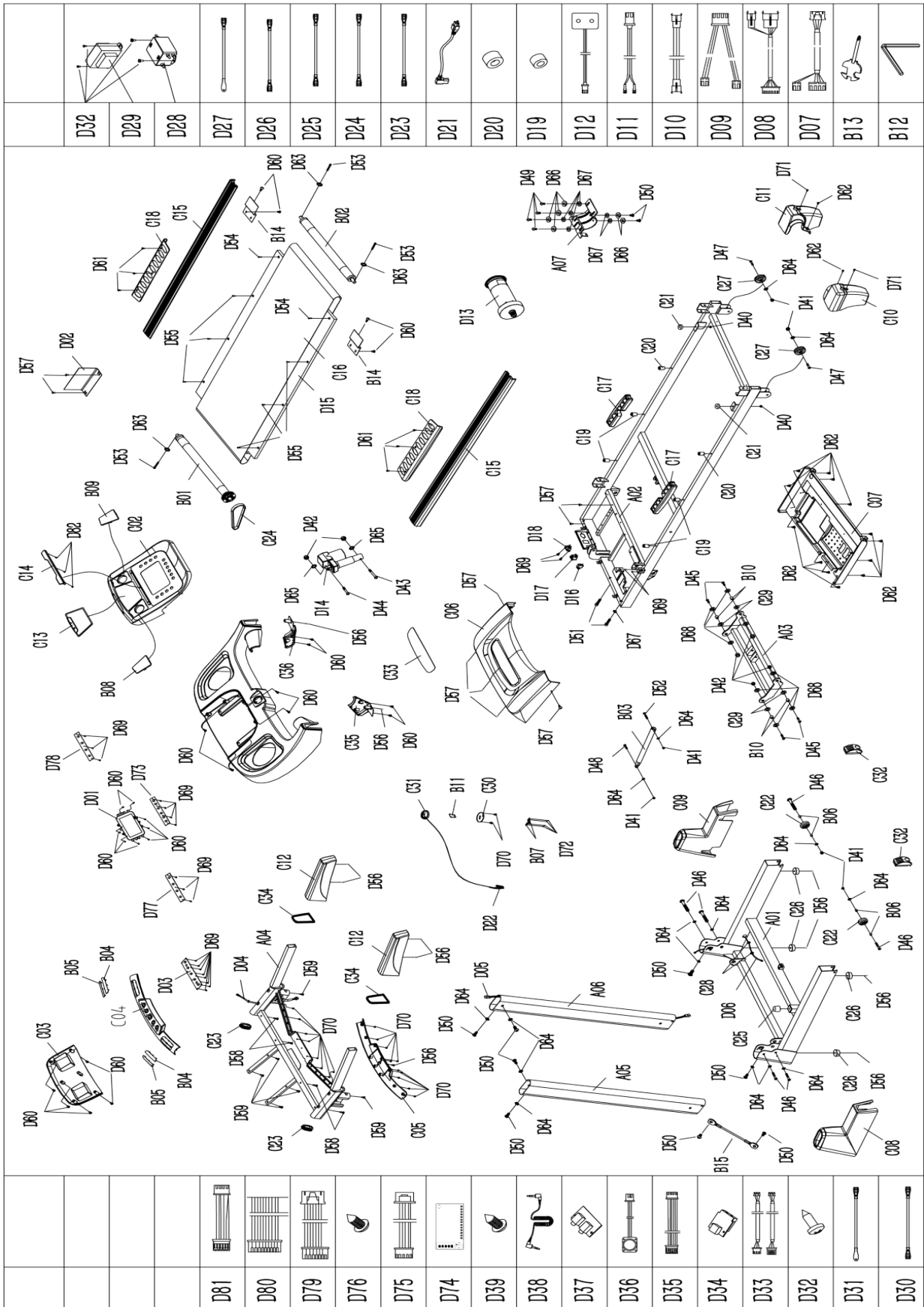
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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.**

# **IMPORTANTI ISTRUZIONI OPERATIVE**

1. Inserire la spina direttamente nella presa a muro.
2. Leggere il manuale prima di utilizzare l'attrezzo.
3. Impostare la velocità desiderata con il tasto di regolazione sulla consolle del computer. Il computer aumenterà gradualmente la velocità.
4. Durante l'utilizzo del tapis roulant si prega di prestare cautela se si guarda la televisione o si ascolta musica. Queste distrazioni possono causare la perdita di equilibrio.
5. Per evitare sbilanciamenti e lesioni accidentali, NON montare o smontare il tapis roulant mentre il nastro è in movimento. Il nastro di corsa si avvia ad una velocità molto bassa.
6. Tenere sempre il corrimano quando si apportano modifiche all'allenamento utilizzando la consolle.
7. Il tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza che può anche essere utilizzata in caso di emergenza. Il tapis roulant parte solo se la chiave di sicurezza è inserita nella console del computer. In caso di emergenza, estraendo la chiave di sicurezza, si arresta il nastro di corsa e il tappeto si spegne immediatamente. Quando la chiave di sicurezza viene nuovamente inserita il display si azzerà.
8. I tasti della console richiedono una leggera pressione delle dita per essere premuti. Per evitare di danneggiare i tasti, non esercitare una pressione eccessiva sugli stessi.
9. L'attrezzo è progettato solo per uso adulto! Ai bambini non è consentito utilizzare o salire sull'apparecchiatura. In presenza di bambini, questi ultimi devono essere controllati da un adulto. L'attrezzo non è indicato per uso terapeutico. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico al fine di determinare la vostra forma fisica.
10. Consultare il proprio medico se siete incinta o in fase di allattamento.
11. Bere sempre molta acqua durante e dopo l'allenamento, al fine di evitare la disidratazione.

# VISTA ESPLOSA



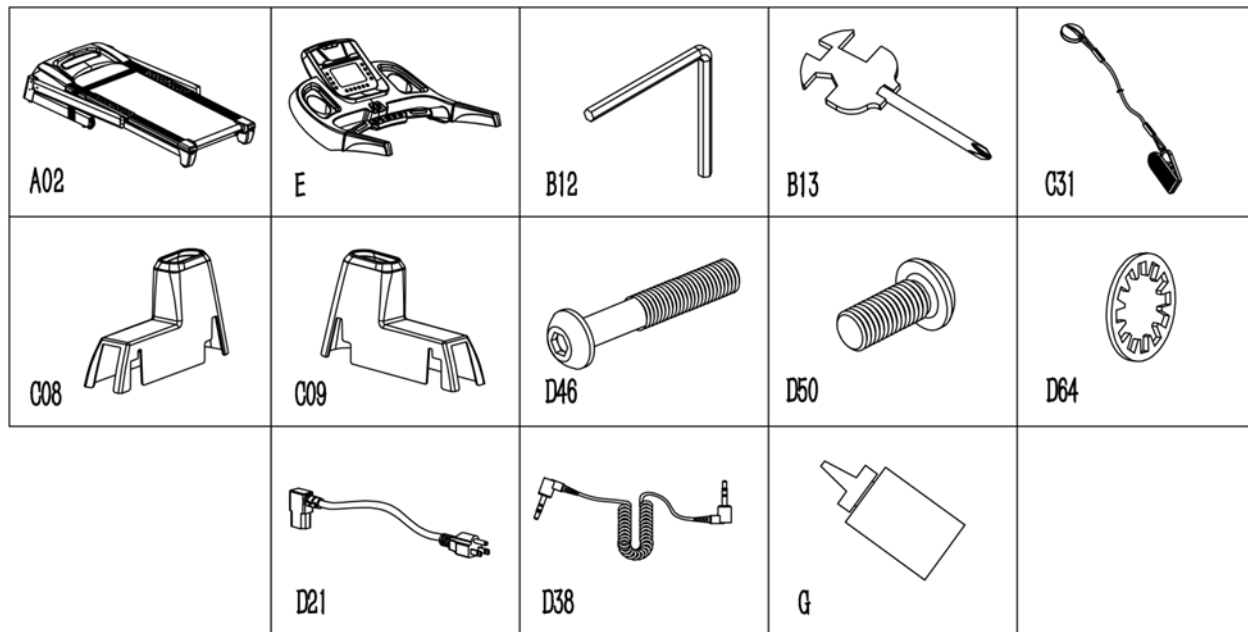
# LISTA PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà	No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
A01	Base telaio		1	C12	Spugna corrimano		2
A02	Telaio principale		1	C13	Tavola in gomma		1
A03	Braccio inclinazione		1	C14	Braccio in plastica		1
A04	Braccio console		1	C15	Banda laterale		2
A05	Montante sinistro		1	C16	Nastro di corsa		1
A06	Montante destro		1	C17	Cuscinetti		2
A07	Braccio motore		1	C18	Appoggia piedi		2
B01	Rullo anteriore		1	C19	Ammortizzatore nero		4
B02	Rullo posteriore		1	C20	Ammortizzatore blu		2
B03	Cilindro ad aria		1	C21	Ammortizzatore blu		2
B04	Placca hand pulse 1		2	C22	Ruote di trasporto		2
B05	Placca hand pulse 2		2	C23	Presca interna ovale		2
B06	Cover ruote di trasporto		4	C24	Cinghia motore		1
B07	Molla		2	C25	Ammortizzatore a cono		1
B08	Speaker sinistro		1	C26	Pedana appoggia piedi		4
B09	Speaker destro		1	C27	Ruota regolabile		2
B10	Boccola		4	C28	Protezione cavo		2
B11	Foglio di rame		1	C29	Plastica		4
B12	Chiave	5mm	1	C30	Alloggiamento chiave sicurezza		1
B13	Chiave con cacciavite	S=13,14,15	1	C31	Chiave di sicurezza		1
B14	Tavola a Z		2	C32	Innesto ruote trasporto		2
B15	Cavo acciaio		1	C33	Cover motore		1
C01	Cover superiore console		1	C34	Anello decorativo corrimano		2
C02	Cover intermedia console		1	C35	Cover sinistra corrimano		1
C03	Cover inferiore console		1	C36	Cover destra corrimano		1
C04	Cover superiore hand pulse		1	D01	Console		1
C05	Cover inferiore hand pulse		1	D02	Control board		1
C06	Cover superiore motore		1	D03	Tastiera corrimano		1
C07	Cover inferiore motore		1	D04	Cavo superiore	900mm	1
C08	Cover tubo corrimano sinistro		1	D05	Cavo intermedio	1100mm	1
C09	Cover tubo corrimano destro		1	D06	Cavo inferiore	800mm	1
C10	Cover retro sinistro		1	D07	Cavo superiore	350mm	1
C11	Cover retro destro		1	D08	Cavo inferiore	750mm	1

D09	Cavo superiore hand pulse	150mm	1	D46	Bullone	M8*50	6
D10	Cavo intermedio hand pulse	650mm	2	D47	Bullone	M8*40	2
D11	Cavo inferiore hand pulse	200mm	2	D48	Bullone	M8*30	1
D12	Sensore velocità	1000mm	1	D49	Bullone	M8*20	4
D13	Motore		1	D50	Bullone	M8*15	10
D14	Motore inclinazione		1	D51	Bullone	M8*40	2
D15	Tavola di corsa		1	D52	Bullone	M8*42	1
D16	Protezione cortocircuito		1	D53	Bullone	M6*55	3
D17	Interruttore		1	D54	Bullone	M6*40	2
D18	Presenza alimentazione		1	D55	Bullone	M6*25	6
D19	Anello magnetico		1	D56	Bullone	M5*16	11
D20	Magnete		1	D57	Bullone	M5*8	9
D21	Cavo alimentazione		1	D58	Vite	ST4.2*30	4
D22	Cavo chiave di sicurezza	450mm	1	D59	Vite	ST4.2*20	6
D23	Cavo elettrico	200mm	1	D60	Vite	ST4.2*12	27
D24	Cavo elettrico	350mm	1	D61	Vite	ST4.2*15	6
D25	Cavo elettrico	200mm	2	D62	Vite	ST4.2*12	15
D26	Cavo elettrico	350mm	1	D63	Rondella	6	3
D27	Cavo a terra	350mm	1	D64	Rondella	8	16
D28	Filtro		1	D65	Rondella	10	2
D29	Induttore		1	D66	Rondella	8	6
D30	Cavo 2	350mm	1	D67	Rondella piatta a C	8	7
D31	Cavo a terra	350mm	1	D68	Rondella piatta a C	φ 10*φ26*2.0	8
D32	Vite	ST4.2*12	2	D69	Vite	ST2.9*8	22
D33	Cavo amplificatore	300mm	5	D70	Vite	ST3.5*10	20
D34	Innesto USB	450mm	1	D71	Bullone	M5*12	2
D35	Cavo USB	250mm	1	D72	Vite	ST2.9*4	4
D36	Speaker	6Ω5ω 250mm	2	D73	Tastiera		1
D37	Cavo volume +/-	350mm	1	D74	Cavo Bluetooth		1
D38	Cavo MP3	φ3*φ12*410	1	D75	Bluetooth	300mm	1
D39	Vite	ST2.9*8.0	16	D76	Vite	ST4.2*15	4
D40	Dado	M6	2	D77	Tastiera inclinazione		1
D41	Dado	M8	6	D78	Tastiera velocità		1
D42	Dado	M10	6	D79	Cavo connessione	150mm	1
D43	Bullone	M10*90	1	D80	Cavo connessione	200mm	2
D44	Bullone	M10*45	1	D81	Cavo connessione	100mm	1
D45	Bullone	M10*30	4	D82	Vite	ST2.6*8	3

# PARTI PER ASSEMBLAGGIO

IL CARTONE CONTIENE:



## BULLONERIA

No.	Descrizione	Specifiche	Qtà	No.	Descrizione	Specifiche	Qtà
A02	Telaio principale		1	D46	Bullone	M8*50	2
E	Base console		1	D50	Bullone	M8*15	6
B12	Chiave inglese	5mm	1	D64	Rondella	8	8
B13	Chiave con cacciavite	S=13, 14, 15	1	D21	Cavo alimentazione		1
C31	Chiave di sicurezza		1	D38	Cavo MP3		1
C08	Cover corrimano sinistro		1	G	Olio lubrificante		1
C09	Cover corrimano destro		1				

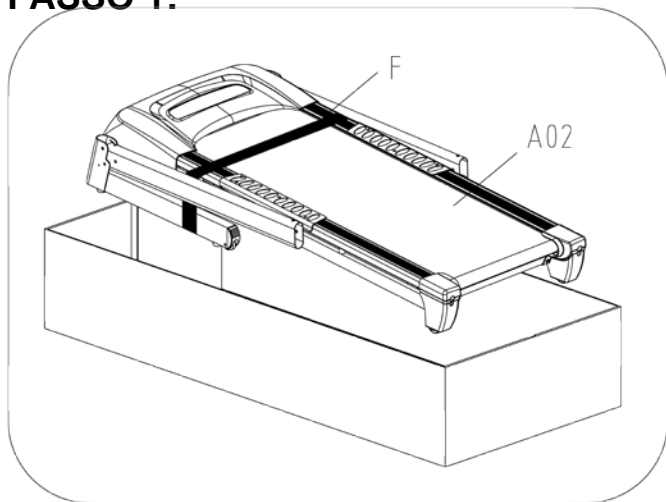
### ATTREZZI PER IL MONTAGGIO

Chiave inglese (5mm) – 1Pz

Chiave con cacciavite (S=13, 14, 15) – 1Pz

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 1:



Aprire il cartone e rimuovere il contenuto. Sistemare il telaio principale (**No. A02**) sul pavimento, assicurandovi di avere spazio a sufficienza per il montaggio.

*Nota:* per questioni di sicurezza, non rompere l'imballo (**No. F**) fino a quando non avete completato il

## PASSO 2:

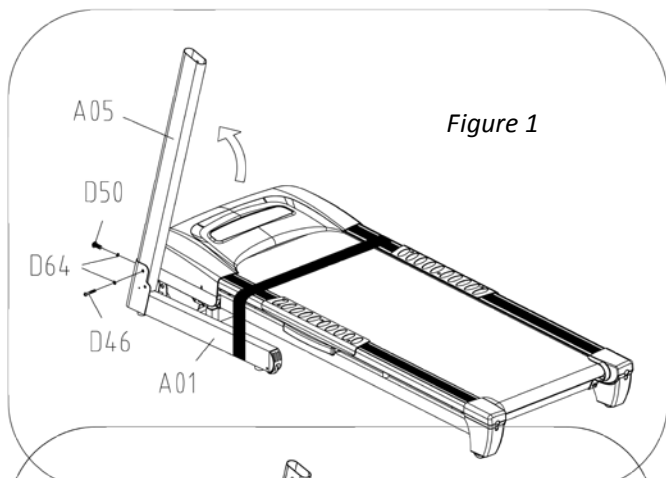


Figure 1

Sollevarre il montante sinistro (**No. A05**).

Fissare il tubo sinistro (**No. A05**) alla base del telaio (**No. A01**) usando 1 bullone (**No. D46**) e 1 rondella (**No. D64**) per fissare il lato e ancora 1 bullone (**No. D50**) e 1 rondella Washer (**No. D64**) per fissare la parte anteriore. Usare la chiave inglese (**No. B12**).

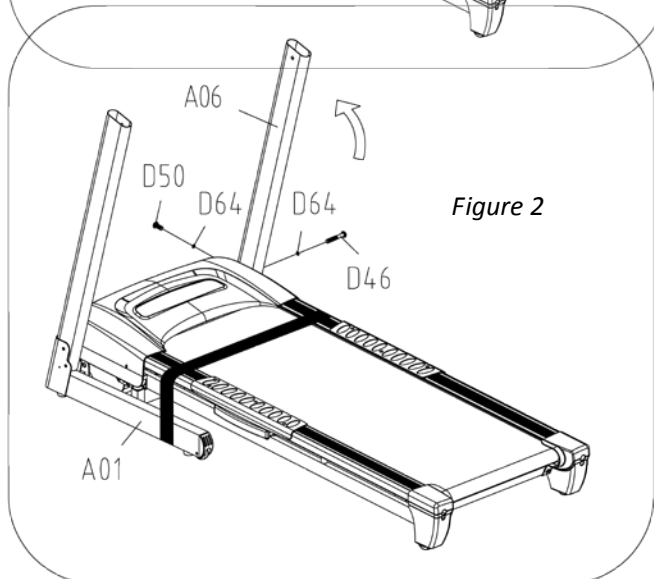


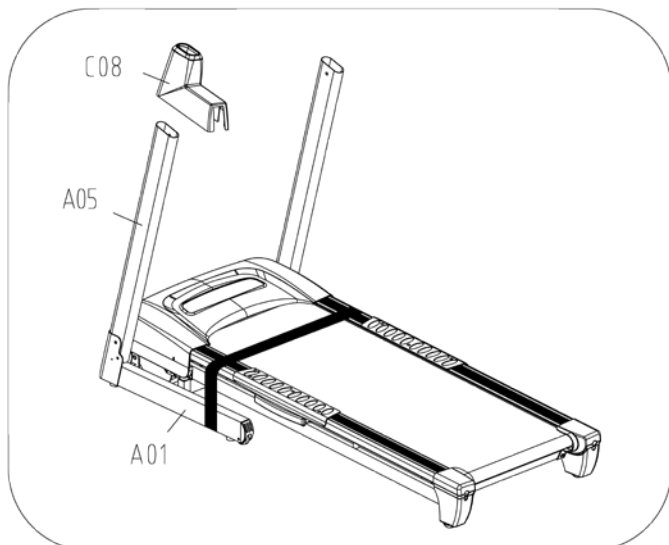
Figure 2

Ripetere la stessa operazione per fissare il montante destro (**No. A06**) alla base del telaio (**No. A01**).

**NOTE:** durante il montaggio sostenere i montanti (**No. A05 & A06**) con le mani per evitare che cadano

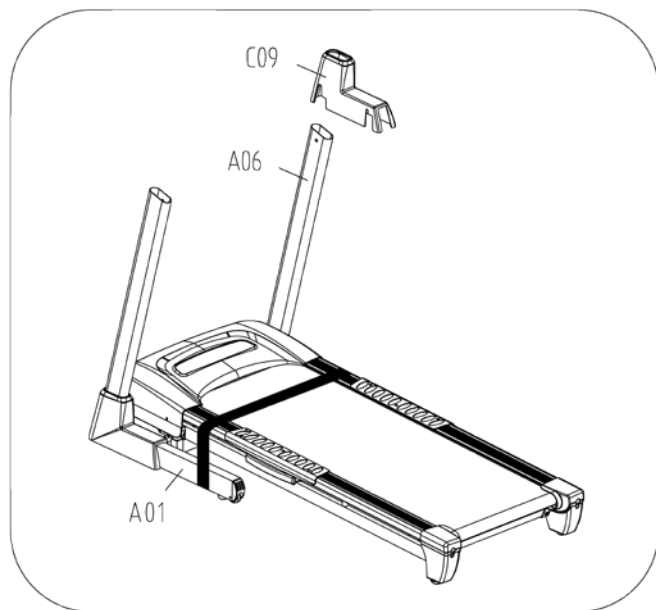


### PASSO 3:

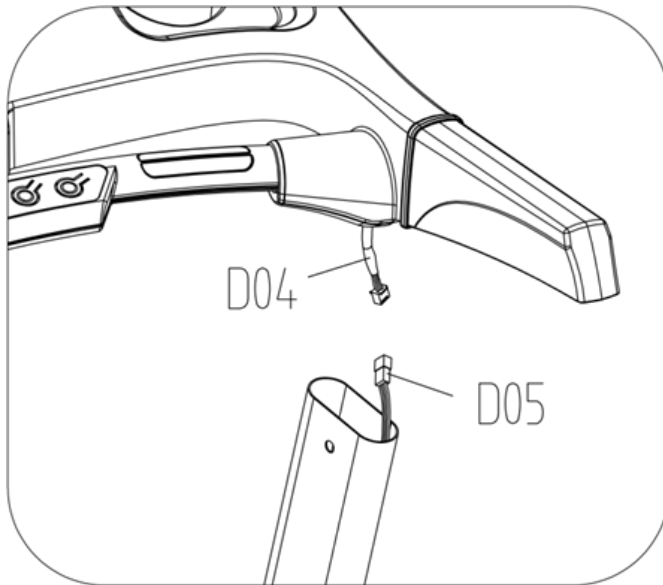


Inserire la cover del montante sinistro (**No. C08**) nella parte superiore del montante sinistro (**No. A05**). Premere verso il basso per inserirla (**No. C08**).

Ripetere l'operazione con la cover del montante destro (**No. C09**).

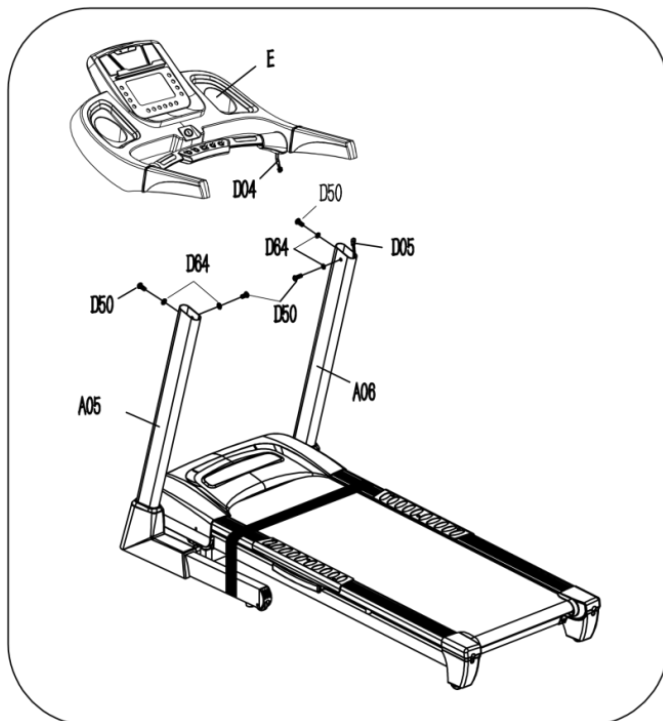


## PASSO 4:



Collegare il cavo superiore (**No. D04**) al cavo intermedio (**No. D05**).

Fissare la base della console (**No. E**) ai montanti (**No. A05 & A06**) con 4 bulloni (**No. D50**) e 4 rondelle (**No. D64**). Usare la chiave inglese (**No. B12**).



## PASSO 5:



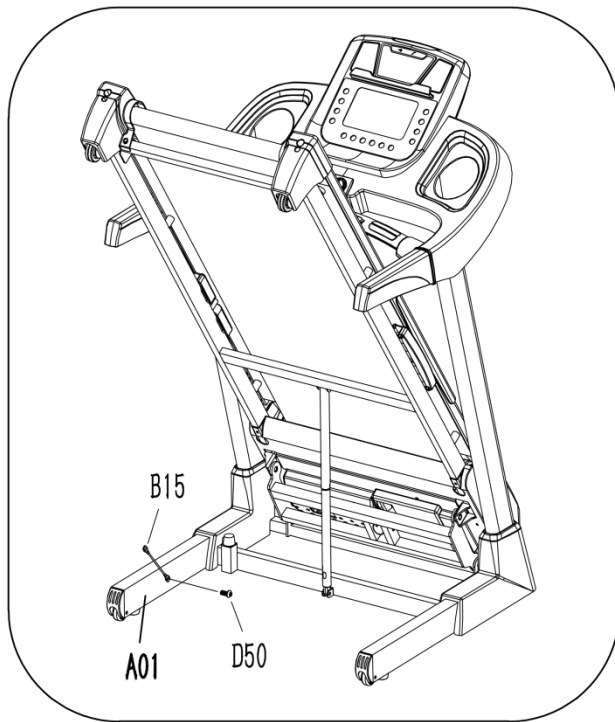
Tagliare la reggetta dell'imballo  
(No. F).

## PASSO 6:



Svitare il bullone **M8\*15 (No. D50)** del telaio principale usando la chiave inglese (**No. B12**).

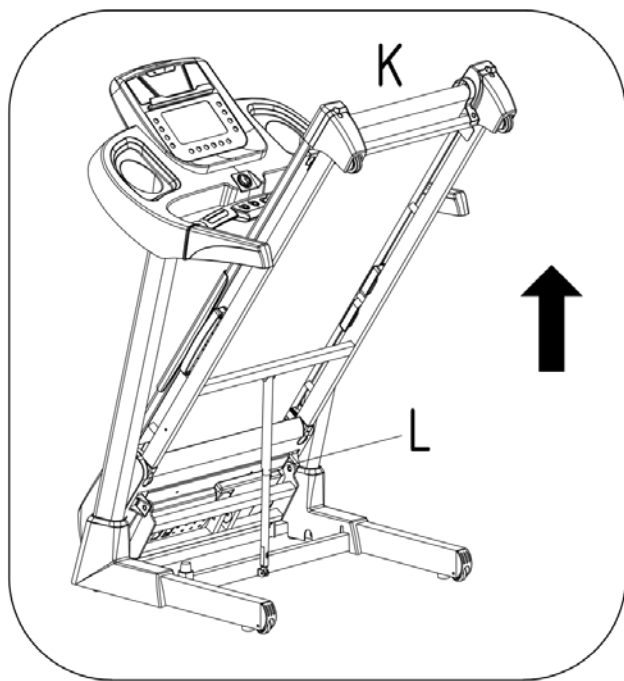
## PASSO 7:



Seguendo le istruzioni riportate avanti, chiudere il tappeto e svitare il bullone **M8\*15 bolt (No. D50)** alla base usando la chiave inglese **(No. B12)** e sciogliere il cavo di acciaio **(No.B15)**

# ISTRUZIONI CHIUSURA ATTREZZO

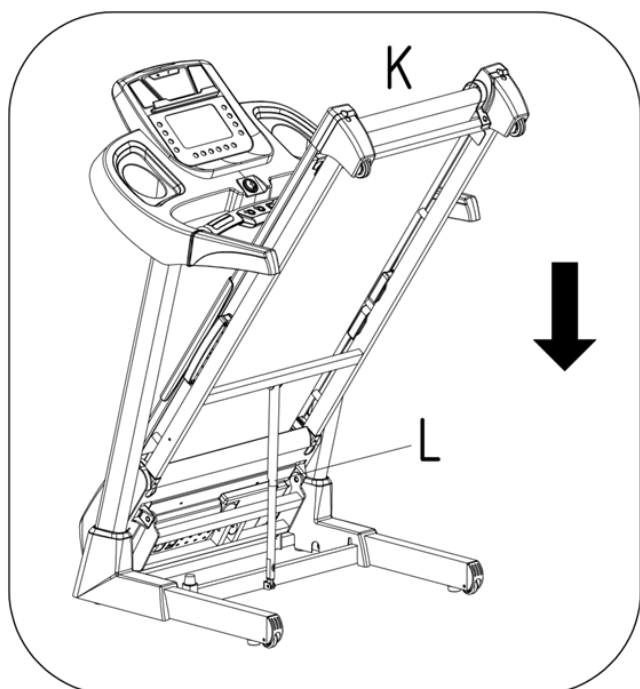
## ❖ CHIUDERE IL TAPPETO



Appoggiare le mani alla fine della tavola di corsa [*posizione K*] e sollevarla fino a quando il cilindro scatta [*posizione L*].

**NOTE:** il cilindro farà uno scatto al momento della chiusura

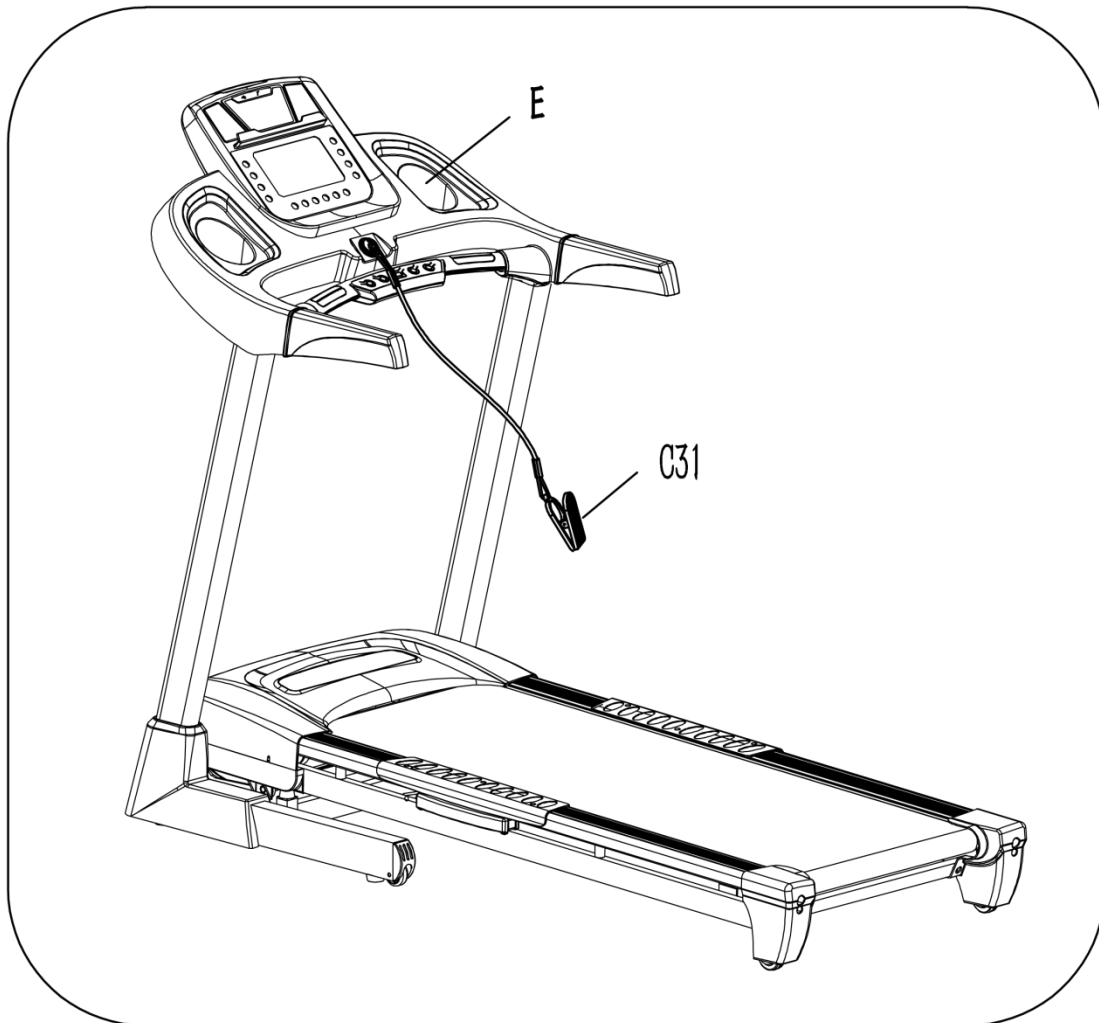
## ❖ APRIRE IL TAPPETO



Tenere la tavola di corsa [*posizione K*] e usare il piede per sbloccare il cilindro [*posizione L*]. La tavola di corsa automaticamente scenderà lentamente verso il basso.

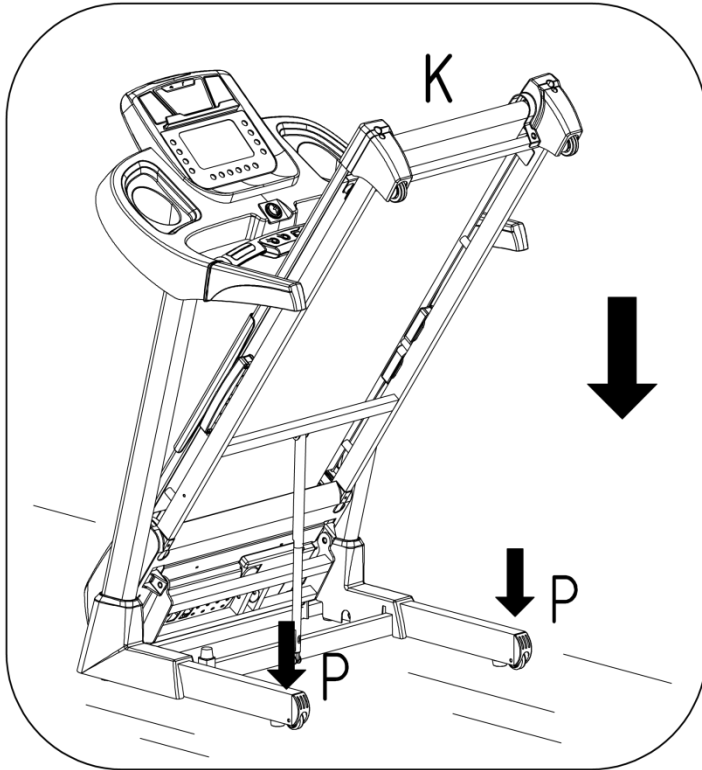
**NOTE:** prima di aprire la tavola di corsa, assicurarsi di avere lo spazio sufficiente

## CHIAVE DI SICUREZZA



1. Inserire la chiave di sicurezza (C31) nell'apposito alloggiamento della console e agganciare l'altra estremità ai vostri vestiti.
2. Estruendo la chiave di sicurezza durante l'allenamento il nastro di corsa si fermerà immediatamente

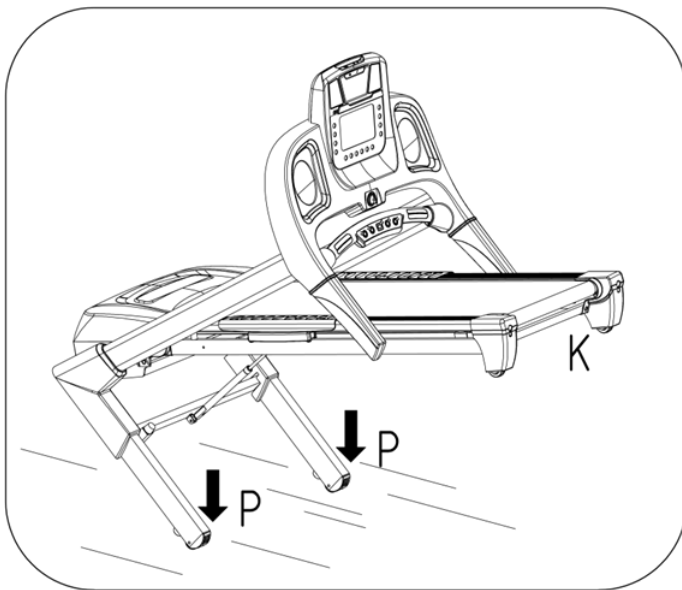
## COME SPOSTARE L'ATTREZZO



Prima di spostare il tapis roulant, assicurarsi che la tavola di corsa sia chiusa correttamente e che il cavo di alimentazione sia staccato.

Mettere una mano sulla tavola di corsa [posizione **K**] e un piede in *posizione P* per tenere fermo l'attrezzo.





Con il piede in [posizione **P**], iniziare ad abbassare la tavola di corsa verso il pavimento. Una volta che l'attrezzo ha raggiunto la [posizione **K**] le ruote di trasporto toccheranno il pavimento e potrete spostare l'attrezzo.





# COMPUTER







## ❖ DISPLAY

No	Icona	Istruzioni funzioni
1		<b>Visualizzazione parametri;</b>
2		<b>Grafico programma;</b>
3		“ <b>Incline : 3 , 6 , 9 , 12</b> ” : tasti rapidi inclinazione;
4		“ <b>Speed : 3 , 6 , 9 , 12</b> ” : tasti rapidi velocità;
5		“ <b>Program</b> ”: premere il tasto PROG e il monitor mostrerà P1-P2.....P24 - U1...U3 - HP1 - HP2 - FAT in sequenza (P1-P24 sono programmi preimpostati; U1-U3 sono programmi utilizzatore; HP1-HP2 sono programmi a controllo battito cardiaco, FAT è il programma di calcolo massa grassa).
6		“ <b>Mode</b> ”: premere il tasto per scegliere le funzioni: “15:00” con finestra lampeggiante è la modalità di conto alla rovescia del tempo, “1.0” con finestra lampeggiante è la modalità di conto alla rovescia della distanza, “50” con finestra lampeggiante è la modalità di conto alla rovescia delle calorie e l’ultima è la modalità competizione. Dopo aver scelto la modalità , premere “incline+” “incline -” o “speed+” “speed -” per inserire il valore del conto alla rovescia.
7		<b>Play/Pause</b> : per mettere in pausa o iniziare musica e video
8		<b>Switch</b> : premere il tasto per tornare indietro

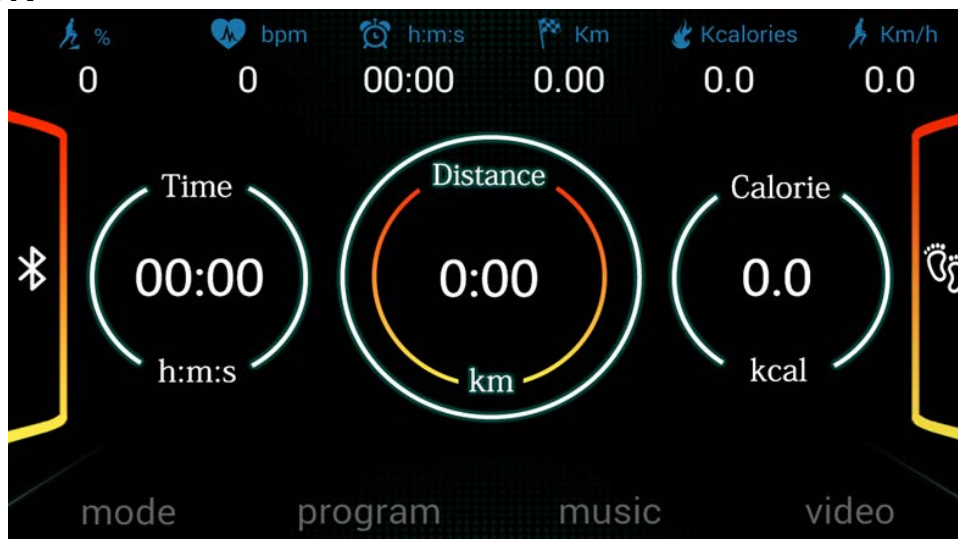






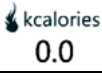




9		<b>VOL-/ DOWN:</b> per diminuire il volume (tenendolo premuto qualche secondo) e per tornare alla canzone precedente
10		<b>VOL+/ UP :</b> per aumentare il volume (tenendolo premuto qualche secondo) e per andare alla canzone successiva




No	Icona	Istruzioni funzioni
11		3. <b>Chiave di sicurezza</b> : Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento magnetico della console e agganciare l'altra estremità ai vostri vestiti. Estraendo la chiave di sicurezza durante l'allenamento il nastro di corsa si fermerà immediatamente
12		<b>"incline+" "incline-"</b> : in modalità di impostazione, premere il tasto per regolare il valore inserito. Durante l'allenamento tenere il tasto premuto per aumentare o diminuire l'inclinazione della tavola di corsa.
13		<b>"speed +" "speed-"</b> : in modalità di impostazione, premere il tasto per regolare il valore inserito. Durante l'allenamento tenere il tasto premuto per aumentare o diminuire la velocità del nastro di corsa.
14		<b>"Start"</b> : per iniziare l'allenamento inserire la chiave di sicurezza e premere il tasto START. <b>"pause"</b> : ripremere il tasto START. <b>"stop"</b> : tenere premuto il tasto START per 5 secondi. .

## ❖ MONITOR



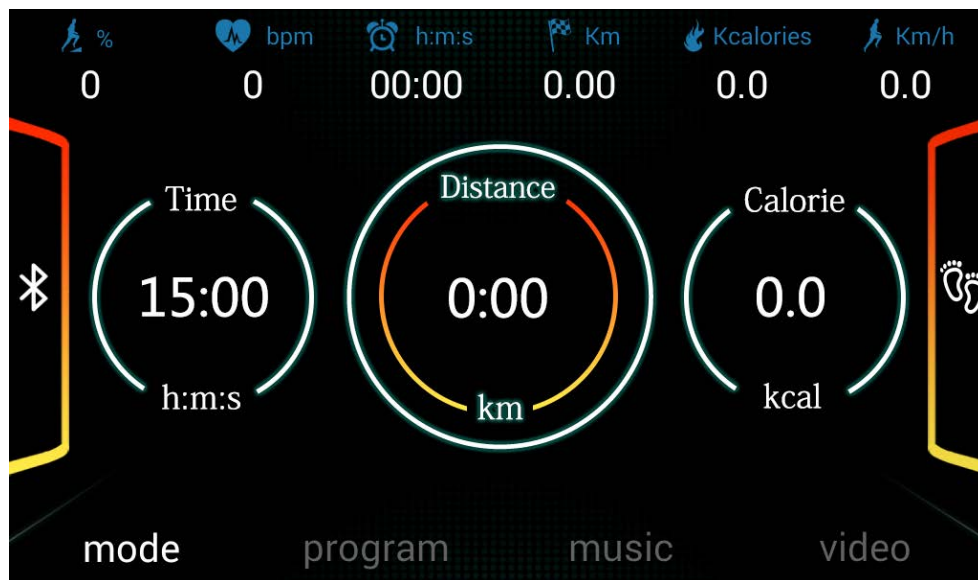
Istruzioni monitor	
	“ <b>INCLINE</b> ”: la finestra mostra l’inclinazione del piano di corsa. Il range è 0-16 livelli.
	“ <b>PULSE</b> ”: la finestra mostra il battito cardiaco. Appoggiare entrambi i palmi delle mani ai sensori hand pulse per rilevare il battito. Il range è 50-200 batt/min (il valore non è un dato medico, solo un riferimento per il vostro allenamento).
	“ <b>TIME</b> ” : la finestra mostra il tempo trascorso
	“ <b>DISTANCE</b> ” : la finestra mostra la distanza percorsa
	“ <b>CALORIES</b> ” : la finestra mostra le calorie bruciate
	“ <b>SPEED</b> ” : la finestra mostra la velocità di allenamento con un range 1.0—20.0km/h.
	“ <b>STEP</b> ”: calcola i passi effettuati
	“ <b>TIME</b> ”: la finestra mostra il tempo dell’allenamento
	“ <b>DISTANCE</b> ” : la finestra mostra la distanza dell’allenamento

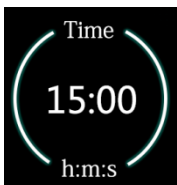
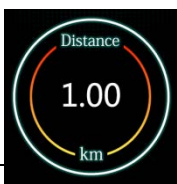

	<p><b>“CALORIES”</b> : la finestra mostra le calorie bruciate durante l’allenamento</p>
---	---

## ❖ FUNZIONI PRINCIPALI

### 1. MODE

Tasto “MODE”. Premere il tasto per selezionare la modalità di allenamento: la finestra del tempo lampeggerà indicando “15:00” minuti , la finestra della distanza lampeggerà mostrando “1.0”, “50” la finestra della distanza lampeggerà e per ultimo lampeggerà il competition mode. Dopo aver scelto la modalità di allenamento, premere “incline+” “incline -” o “speed+” “speed -” per impostare il valore. Premendo il tasto start inizierà il conto alla rovescia.



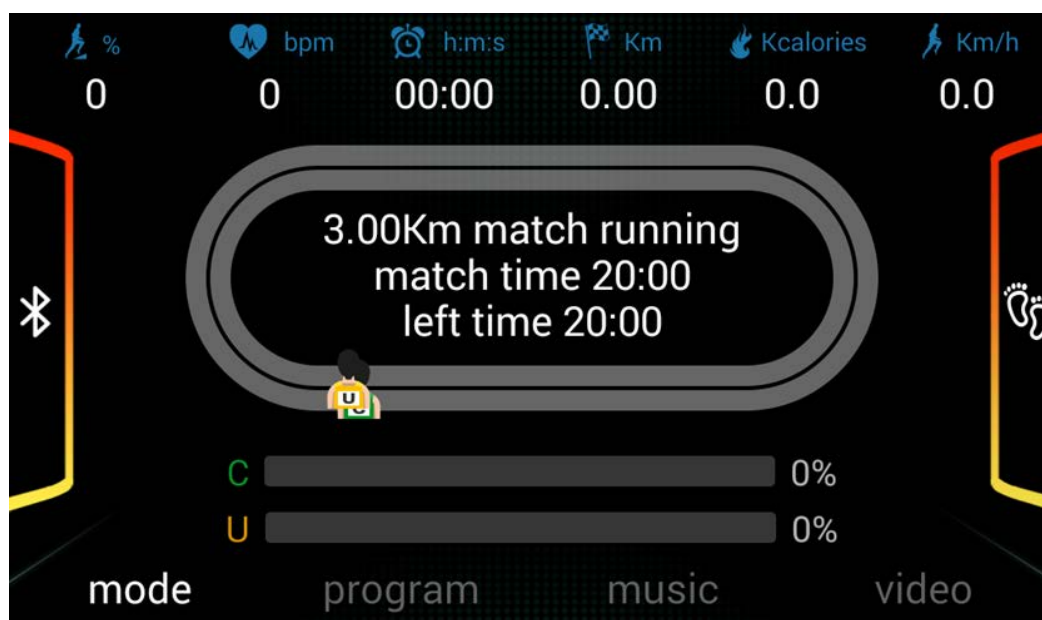
Istruzioni di controllo	
	<p><b>“TIME”</b> : conto alla rovescia del tempo. Range 0:00-18 ore. Al raggiungimento di 18 ore, il computer riporterà il valore a 0:00 e l’attrezzo continuerà a funzionare. In modalità conto alla rovescia, quando si raggiunge il valore 0:00 l’attrezzo si fermerà lentamente e vi darà un report.</p>
	<p><b>“DISTANCE”</b> : conto alla rovescia della distanza. Range 0:00-99.99 km. Al raggiungimento di 99.99 km, il computer riporterà il valore a 0:00 e l’attrezzo continuerà a funzionare. In modalità conto alla rovescia, quando si raggiunge il valore 0:00 l’attrezzo si fermerà lentamente e vi darà un report.</p>
	<p><b>“CALORIES”</b> conto alla rovescia delle calorie. Range 0:00-999 calorie. Al raggiungimento di 999 calorie, il computer riporterà il valore a 0:00 e l’attrezzo continuerà a funzionare. In modalità conto alla rovescia, quando si raggiunge il</p>

	valore 0:00 l'attrezzo si fermerà lentamente e vi darà un report.
<b>MATCH RUNNING MODE</b>	Potete scegliere questo programma per fare una gara contro il computer (vedi istruzioni sotto).





### MATCH RUNNING MODE

Premere il tasto "mode" fino ad arrivare a match mode, ci sono 6 distanze reimpostate "3.0km、5.0km、10.0km、15.0km、21.1km、42.19km."Scegliere la distanza che preferite.

Distanza (km)	Tempo (Min)
3km	18:00
5km	30:00
10km	01:00:00
15km	01:30:00
21.10km	02:06:35
42.19km	04:13:10

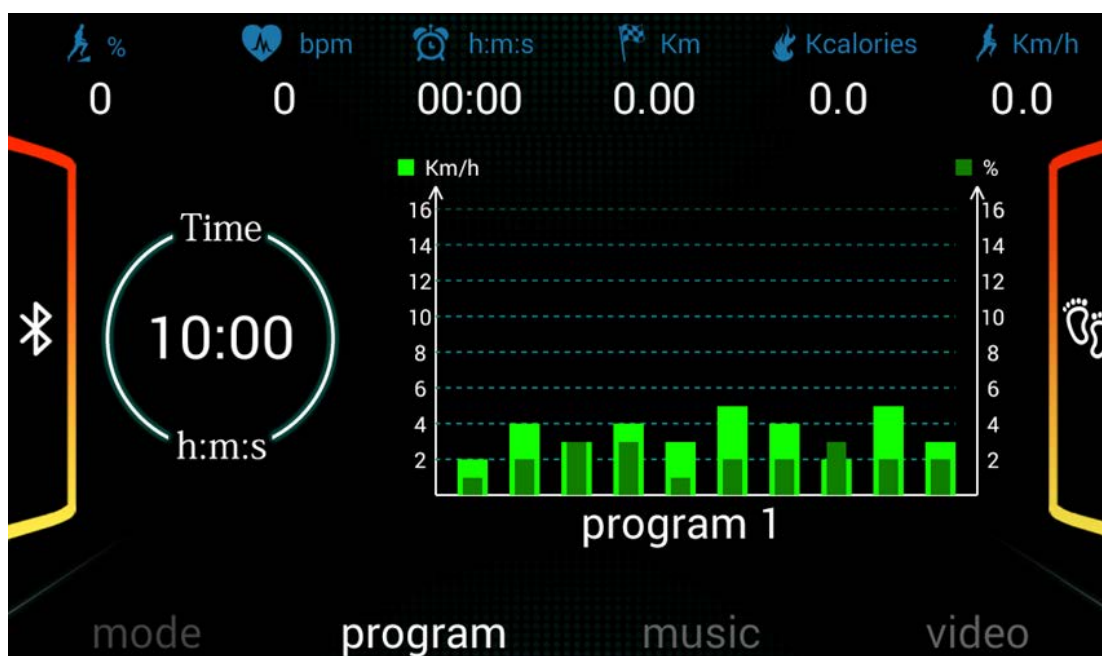


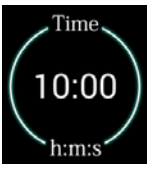

Una volta scelta la distanza, premere "INCLINE" +/- o "SPEED" +/- per regolare il tempo della gara. Premere il tasto START per iniziare la gara. Durante la gara, potete premere il tasto velocità per regolare la velocità e il tasto inclinazione per regolare l'inclinazione.

Competition display			
	C = computer	 0%	Visualizza la percentuale del computer
	U = utilizzatore	 0%	Visualizza la percentuale dell'utilizzatore

## 2. PROGRAMMI PREIMPOSTATI & PROGRAMMI UTENTE

### 2.1 PROGRAMMI PREIMPOSTATI



Visualizzazione	
	Selezionare il programma desiderato. La finestra del tempo mostrerà 10:00MIN. Premere il tasto +/- per impostare il tempo dell'allenamento
	Program chart: mostra i 24 programmi preimpostati, i 3 programmi utente e il programma calcolo massa grassa

Premere il tasto PROGRAM, la finestra mostrerà **P1-P24**, che sono i programmi preimpostati. Selezionare il programma desiderato. La finestra del tempo mostrerà

10:00MIN. Premere il tasto +/- per impostare il tempo dell'allenamento Premere il tasto START per iniziare. Quando il programma entra nell'intervallo successive, la velocità e l'inclinazione cambieranno secondo l'impostazione del programma. Premere il tasto +/- per regolare velocità e inclinazione.

Ogni programma si divide in 10 intervalli, ogni intervallo ha i valori di velocità e inclinazione già impostati.

		INTERVALLO DI TEMPO= tempo impostato/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAZ.	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITA'	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZ.	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITA'	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZ.	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITA'	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZ.	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITA'	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZ.	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITA'	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZ.	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZ.	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZ.	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZ.	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITA'	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZ.	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITA'	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINAZ.	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VELOCITA'	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

	INCLINAZ.	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCITA'	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINAZ.	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCITA'	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINAZ.	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAZ.	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINAZ.	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	VELOCITA'	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINAZ.	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	VELOCITA'	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINAZ.	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	VELOCITA'	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINAZ.	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	VELOCITA'	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINAZ.	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	VELOCITA'	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINAZ.	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	VELOCITA'	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINAZ.	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	VELOCITA'	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINAZ.	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	VELOCITA'	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINAZ.	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

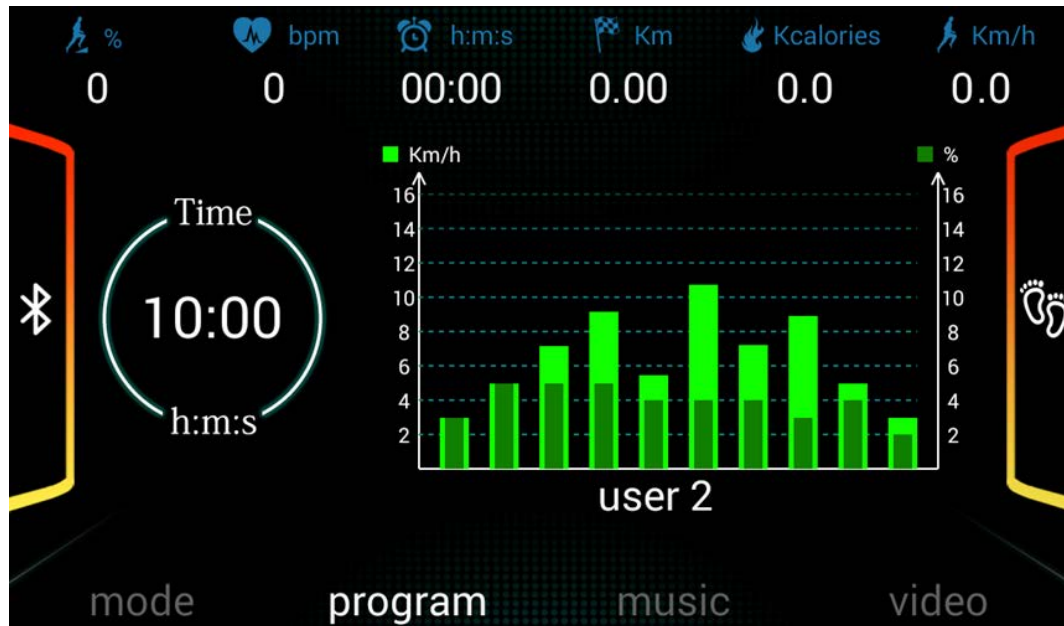
## 2.2 PROGRAMMA UTENTE (U1-U3):

Premere il tasto "PROGRAM" fino ad arrivare a User1-User2-User3. User Setting Program (U1-U3) sono programmi che permettono all'utente di programmare manualmente i 10 intervalli che compongono il programma di allenamento.

Selezionare **U1** (primo profilo utente), La finestra del tempo mostrerà 10:00MIN. Premere il tasto +/- per impostare il tempo dell'allenamento. Premere il tasto MODE per passare ai valori successivi. Finita l'impostazione del primo intervallo, ripetere l'operazione per tutti gli altri nove intervalli.



Premere il tasto START per iniziare l'allenamento. L'attrezzo opererà alla velocità e inclinazione da voi impostate. Il programma si divide in 10 intervalli. La durata di ogni intervallo sarà il tempo impostato/10.



### 2.3 HEART RATE CONTROL PROGRAM (PROGRAMMA A CONTROLLO BATTITO CARDIACO):

(il programma funziona solo indossando la fascia cardio)

1. Premere il tasto "PROGRAM" fino a HP1 o HP2.
2. HP1: Velocità max 10.0KM/H.
3. HP2: Velocità max 12.0KM/H.
4. Premere il tasto "MODE" per inserire la vostra età e regolare il valore usando "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -".
5. Premere nuovamente "MODE" e il computer vi suggerirà il target di battito cardiaco. Se volete modificare il target suggerito dal computer, premere "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -".
6. Premere nuovamente "MODE" per impostare il tempo dell'allenamento. La finestra del tempo "TIME" lampeggerà mostrando il valore perimpostato di 10:00; premere "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" per regolare il tempo di allenamento.
7. Premere "START" per iniziare.
8. Durante il programma HRC, il computer regolerà in automatico la velocità e l'inclinazione, in modo da mantenere costante il battito cardiaco secondo il target impostato.
9. Pertanto durante i programmi HRC, i tasti "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" non saranno utilizzabili.
10. Il primo minuto sarà solo di riscaldamento. Dopo il primo minuto il computer



regolerà la velocità aumentandola di 0.5km alla volta. Se la velocità è al massimo e il target di battito cardiaco non è ancora stato raggiunto, il computer inizierà ad inclinare la tavola di corsa.

11. Il programma funziona solo se l'utente indossa correttamente la fascia cardio

heart program 1	
sport time	10:00
age	30
target pulse	114
max adjust speed	10.0

## 2.4 CALCOLO MASSA GRASSA

sex	male
age	25
height	170
weight	65
BMI	---

Premere il tasto PROGRAM fino a FAT (Body Fat Calculation). Premere il tasto MODE per inserire i vostri dati di SESSO, ETA', ALTEZZA, PESO.

Premere SPEED +/- keys per regolare i dati di SESSO, ETA', ALTEZZA, PESO. Premere nuovamente il tasto MODE, che calcolerà il vostro BMI (indice massa corporea).

Per calcolare l'indice di massa corporea BMI, appoggiare entrambi i palmi delle mani ai sensori palmari hand pulse.



**NOTE:** risultato test massa grassa corporea  
Sottopeso            inferiore a 19.0  
Normale             20.0 – 25.0

Sovrappeso	26.0 – 29.0
Obeso	30.0 – e superiore


### TABELLA INDICE MASSA GRASSA (BMI)


Sesso	Maschio	Femmina
Età	10-99 anni	
Altezza	100-200 cm	
Peso	20-150 kg	
BQI	≤ 19	Sottopeso
BQI	=(20---25)	Normale
BQI	=(26---29)	Sovrappeso
BQI	≥ 30	Obeso

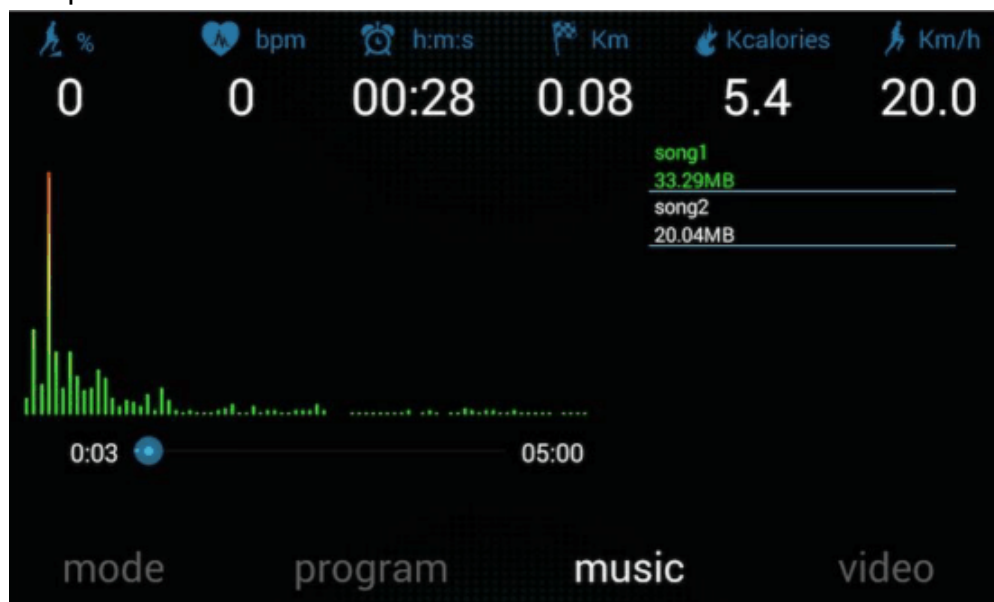
### 3. MUSICA

Premere il tasto  per entrare nella funzione Musica. Sono supportati i formati WAV, MP3, MP4. Premere il tasto  per ascoltare la musica.



Potete anche ascoltare la vostra musica collegando una chiave USB.

**VOL-/ DOWN** : tenendo premuto il tasto, diminuirate il volume. Premendolo leggermente si tornerà alla canzone precedente.

**VOL+/ UP** : tenendo premuto il tasto, aumenterete il volume. Premendolo leggermente si passerà alla canzone successiva.





### 4. VIDEO

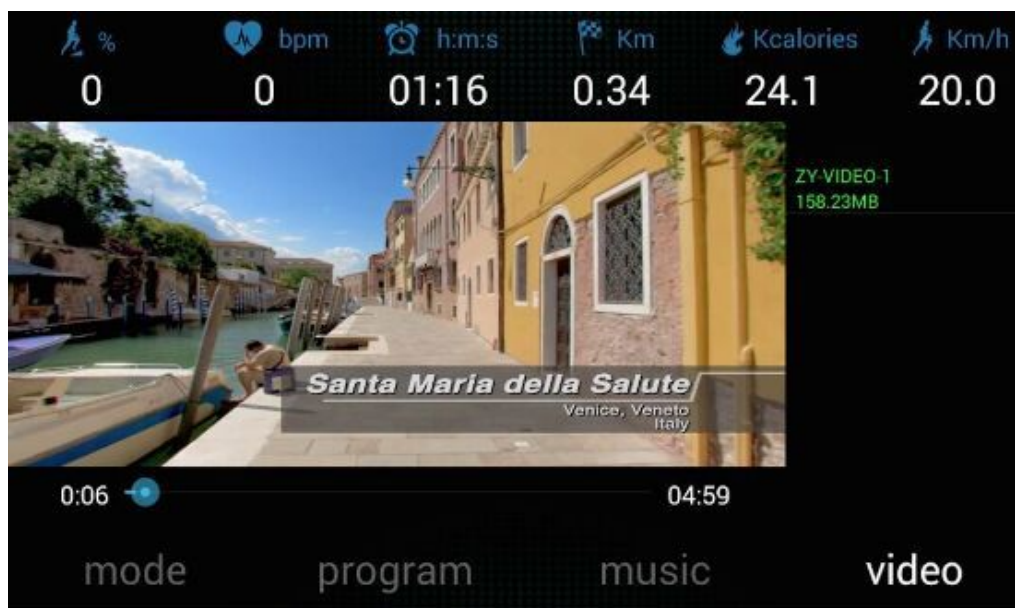
Premere il tasto  per entrare nella funzione video. Sono supportati i formati RMVB,  


MOV, AVI. Premere il tasto  per iniziare il video.

Potete anche vedere i vostri video collegando una chiave USB.

**VOL-/ DOWN** : tenendo premuto il tasto, diminuirete il volume. Premendolo leggermente si tornerà al video precedente.

**VOL+/ UP** button : tenendo premuto il tasto, aumenterete il volume. Premendolo leggermente si passerà al video successivo.



## 5. Funzione MP3:

Collegare il vostro dispositivo MP3 per ascoltare la musica.

### 1. IN BREVE:

2. Il tasto speed- diminuisce la velocità del nastro di corsa.
3. Il tasto speed+ aumenta la velocità del nastro di corsa.
4. Il tasto incline- diminuisce l'inclinazione del piano di corsa.
5. Il tasto incline+ aumenta l'inclinazione del piano di corsa.
6. I tasti rapidi di velocità permettono di raggiungere immediatamente la velocità pre-impostata del tasto.
7. I tasti rapidi di inclinazione permettono di raggiungere immediatamente l'inclinazione pre-impostata del tasto.
8. Il tasto stop serve fermare l'attrezzo
9. Posizionando per 5 secondi entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche

hand pulse verrà rilevato il vostro battito cardiaco.

## COME INIZIARE

1. Collegare il cavo alla presa elettrica, posizionare il tasto di accensione su ON, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento e attaccare l'altra estremità ai propri indumenti.
2. Premere il tasto START/STOP, il computer effettuerà un conto alla rovescia di 3 secondi e dopo un segnale sonoro il nastro di corsa partirà ad una velocità di 1km/h.
3. Premere quindi il tasto "SPEED+", "SPEED -" per regolare la velocità desiderata.

## ❖ LUBRIFICARE IL NASTRO DI CORSA

- ❖ Il nastro di corsa va periodicamente lubrificato (ogni 300 km o se il nastro è secco), sollevando lo stesso e spruzzando olio lubrificante tra il nastro di corsa e la pedana di corsa. Azionare poi il tappeto per alcuni minuti alla velocità minima e senza l'utilizzatore sopra.

### LUBRICATION REMINDER

Your treadmill needs oil lubrication maintenance every 300 kilometers, it is time to add lubrication oil.

### Treadmill used report

Maintenance Period	300Km
This Maintenance distance	300Km
Total distance	2300Km

## ❖ PARAMETRI

	Iniziale	Default	Range impostazione	Range display
TEMPO (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
INCLIN. (SEZIONE)	0	0	0-15	0-15
VELOCITA' (KM/H)	1.0	1.0	1.0-22.0	1.0-22.0
DISTANZA (KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.99
BATTITO (BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE (KCAL)	0	50	10-999	0—999

### CHIAVE DI SICUREZZA:

Estraendo la chiave di sicurezza durante l'allenamento il nastro di corsa si fermerà immediatamente. Tutte le finestre mostreranno “———” e il computer emetterà tre segnali sonori. Per ricominciare l'allenamento inserire nuovamente la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento.

### RISPARMIO ENERGETICO:

Il computer si spegne in automatico dopo 10 minuti di non utilizzo dell'attrezzo. Premere un tasto qualsiasi per riaccenderlo.

### SPEGNIMENTO:

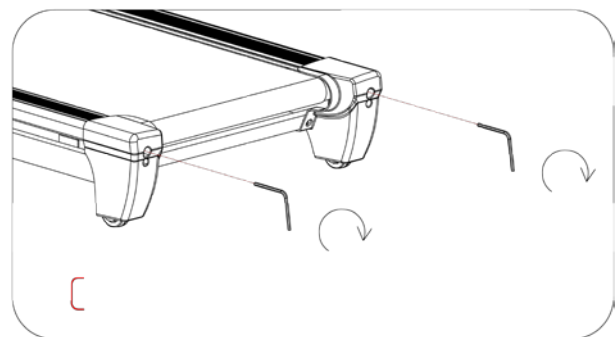
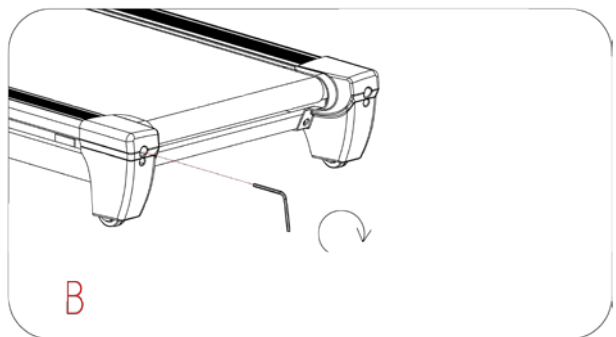
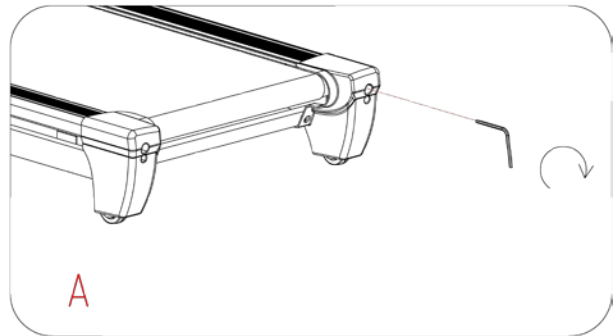
A fine allenamento rimuovere sempre la chiave di sicurezza, portare il tasto di accensione/spegnimento su OFF e scollegare il cavo elettrico dalla presa.

## ❖ Cura e manutenzione dell'attrezzo

- 1) Il tappeto deve essere tenuto pulito, staccare sempre la presa di corrente elettrica prima di procedere con la pulizia dello stesso. Pulire l'attrezzo con un panno asciutto.
- 2) Il nastro di corsa viene già regolato durante la fabbricazione dell'attrezzo. Nonostante questo, a causa delle sollecitazioni durante il trasporto e durante l'utilizzo, il nastro di corsa tende a spostarsi. Per effettuare la regolazione del nastro, spegnere il tappeto, centrare manualmente il nastro spostandolo con le mani e regolare la posizione del nastro utilizzando le viti esagonali poste nel retro della pedana di corsa gradualmente con un quarto di giro alla volta.
- 3) Il nastro tende a sinistra: Se il nastro va verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo ¼ giri per volta . Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la

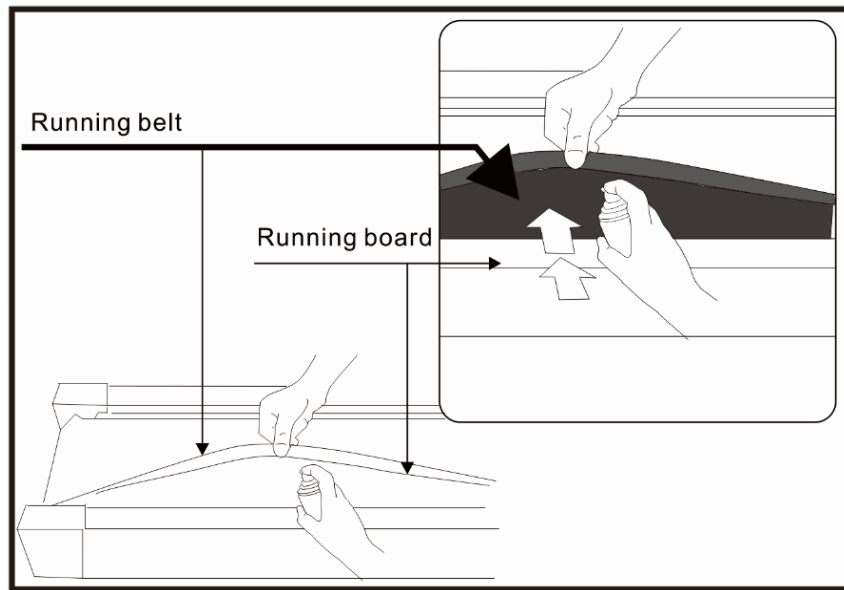
tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".

- 4) Il nastro tende a destra: Se il nastro va verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccogliamo  $\frac{1}{4}$  giri per volta. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".
- 5) Slittamento nastro corsa : Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori,  $\frac{1}{4}$  giri per volta in senso orario. Si dovrebbe ora camminare sul nastro per verificare se slitta ancora. Ripetere la procedura fino a quando non si percepisce più lo slittamento del nastro. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento.



## ❖ LUBRIFICARE IL NASTRO DI CORSA

- ❖ Il nastro di corsa va periodicamente lubrificato (ogni 300 km o se il nastro è secco), sollevando lo stesso e spruzzando olio lubrificante tra il nastro di corsa e la pedana di corsa. Azionare poi il tappeto per alcuni minuti alla velocità minima e senza l'utente sopra.



# PROBLEMI E SOLUZIONI

## Storage Wrong

Solution Method :

1. Check storage IC
2. Change driver

## Moment current overflow

Solution Method :

1. Adjust driver potentiometer
2. Check transmission
3. Change motor

## Communication error , from driver to panel

Solution Method :

1. Check connect wire
2. Change wire
3. Change table
4. Change motor driver

## Panel Communication error

Solution Method :

1. Check panel connect wire

## Outside Voltage overflow

Solution Method :

1. Check current net
2. repair

## Outside Voltage Low

Solution Method :

1. Check current net
2. repair

## Communication error , from panel to driver

Solution Method :

1. Check connect wire
2. Change wire
3. Change table
4. Change driver

## No Speed Sign

Solution Method :

1. Check speed sensor
2. Change speed sensor
3. Change driver

## Stall Protection

Solution Method :

1. Check motor wire
2. Check motor
3. Check driver

## Incline Learn Fail

Solution Method :

1. Check incline wire
2. Check incline motor
3. Check driver

## Current Overflow Protect

Solution Method :

1. Decrease load
2. Change transmission
3. Change motor

## Motor Break

Solution Method :

1. Check motor wire
2. Check motor



<b>ERRORE COMUNICAZIONE</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo di alimentazione
2: cambiare il cavo
3: cambiare il cavo dati
4: cambiare la scheda motore

<b>NESSUN SEGNALE VELOCITA'</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il sensore velocità
2: cambiare il sensore della velocità
3: cambiare la scheda motore

<b>SPEGNIMENTO TAPPETO</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo del motore
2: controllare il motore
3: controllare la scheda motore

<b>INCLINAZIONE IN PANNE</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo inclinazione
2: controllare il motore inclinazione
3: controllare la scheda motore

<b>SOVRACCARICO TENSIONE</b>
SOLUZIONI:
1: diminuire il carico
2: cambiare la trasmissione
3: cambiare il motore

<b>MOTORE IN PANNE</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo del motore
2: controllare il motore

<b>COMPUTER IN PANNE</b>
SOLUZIONI:
1: controllare la scheda computer
2: cambiare la scheda motore

<b>SOVRACCARICO MOMENTANEO</b>
SOLUZIONI:
1: sistemare il potenziometro della scheda
2: controllare la trasmissione
3: cambiare motore

<b>ERRORE COMUNICAZIONE</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo di connessione
2: cambiare il cavo
3: cambiare il cavo dati
4: cambiare la scheda motore

<b>ERRORE COMUNICAZ. PANNELLO</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo di connessione pannello

<b>SOVRACCARICO ESTERNO</b>
SOLUZIONI:
1: controllare il cavo di connessione
2: ripararlo

<b>VOLTAGGIO ESTERNO BASSO</b>
SOLUZIONI:
1: cambiare il filo della corrente
2: ripararlo

---

## STRETCHING ROUTINE

---

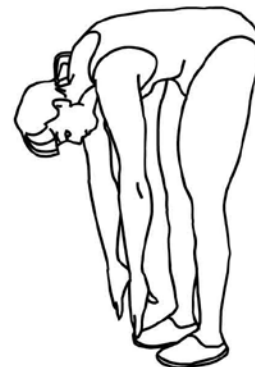
### Riscaldamento e raffreddamento:

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.



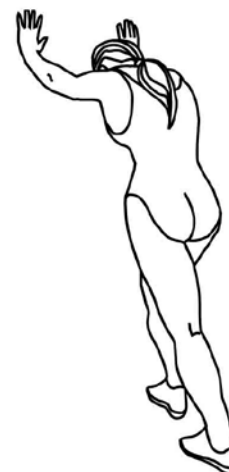
### Stretch laterale:

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.



# FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**

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

