

# FASSI

## T 60 CLUB MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 160 kg

# ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere accuratamente tutto il manuale prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzo
2. Usare l'attrezzo solo come indicato nel manuale
3. Controllare che tutte le viti e i bulloni siano stretti correttamente prima di utilizzare l'attrezzo
4. Tenere le mani lontane dai meccanismi in movimento
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla portata dell'attrezzo. Non lasciare mai i bambini da soli con l'attrezzo.
6. Prima di iniziare l'allenamento effettuare il corretto riscaldamento (stretching)
7. Prima dell'allenamento controllare che tutte le parti dell'attrezzo siano correttamente assemblate
8. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta
9. In caso di malessere, nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, smettere immediatamente l'allenamento e consultare subito un medico.
10. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita e piana. Non usare l'attrezzo vicino all'acqua o all'esterno.
11. Durante l'allenamento indossare sempre vestiti appropriati, che non si possano impigliare nell'attrezzo. Non utilizzare l'attrezzo scalzi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica.
12. Tenere gli oggetti taglienti lontano dall'attrezzo.
13. Le persone disabili devono utilizzare l'attrezzo accompagnati da una persona qualificata o dal proprio medico
14. Non utilizzare mai l'attrezzo se questo non sta funzionando nella maniera corretta
15. In caso di rotture, contattare il nostro centro assistenza e riparare l'attrezzo solo con pezzi di ricambio originali.
16. pulire periodicamente l'attrezzo utilizzando un panno morbido e asciutto. Non utilizzare solventi o detersivi o liquidi per la pulizia.
17. Prima di iniziare ad assemblare l'attrezzo, aprire tutte le scatole e leggere il manuale delle istruzioni.
18. Non è un attrezzo ad uso terapeutico.

**ATTENZIONE:** prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. E' particolarmente importante per gli utilizzatori con problemi di salute già esistenti.

**SERVIZIO ASSISTENZA:** in caso di rotture, danneggiamenti o pezzi mancanti, vi preghiamo di contattare il nostro centro assistenza per l'invio dei ricambi originali. Nel frattempo l'attrezzo non deve essere utilizzato..

## Ulteriori indicazioni di sicurezza:

1. Assemblare e adoperare l'attrezzo su una superficie solida e piana. Lasciare sempre il passaggio libero di un metro intorno all'attrezzo stesso.
2. Inserire la chiave di sicurezza agganciando l'altra estremità ai propri indumenti. Nel caso ci sia bisogno di fermare il motore velocemente, tirare semplicemente il filo della chiave di sicurezza e sganciarla dalla console; il tappeto si fermerà immediatamente. Per ripartire con l'allenamento, inserire nuovamente la chiave di sicurezza nella console.
3. Se la corda è danneggiata, contattare il nostro centro assistenza.
4. Rimuovere la chiave di sicurezza e riporla in un posto sicuro quando l'attrezzo non è in uso. Tenere la chiave di sicurezza lontano dalla portata dei bambini.
5. Indossare abbigliamento adeguato e scarpe adatte ad un allenamento. Non indossare scarpe slacciate o vestiti con lacci pendenti o scarpe con suola di cuoio.
6. Tenere tutti i vestiti coi lacci pendenti e gli asciugamani lontano dal nastro di corsa, in quanto il tappeto non riesce a fermarsi immediatamente se un oggetto si incastra in una delle sue parti. Se un qualsiasi oggetto dovesse rimanere incastrato, spegnere immediatamente l'unità.
7. Procedere con cautela quando si inizia o si termina l'allenamento. Usare il corrimano quando possibile. Tenersi stretti al corrimano quando si sta correndo a una velocità molto bassa. Non scendere dal tapis roulant mentre è in funzione.
8. Appoggiare entrambi i piedi sulle bande laterali, mettere in funzione il tappeto e, solo quando il nastro di corsa gira ad una velocità bassa ma costante, salire sul nastro di corsa con un piede dopo l'altro.
9. Non tentare di voltarsi mentre ci si è posizionati nel tapis roulant e questo è in funzione. Tenere il viso e le mani rivolti in avanti per tutto il tempo.
10. Mai mettere in funzione l'apparecchio mentre qualcuno è sopra.
11. Non oscillare o saltare sopra il tapis roulant.
12. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
13. Il tapis roulant è solo per un uso domestico. Non tentare di riparare il tappeto senza aver prima consultato il nostro centro assistenza.
14. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale

qualificato.

15. I bambini devono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di una persona adulta.

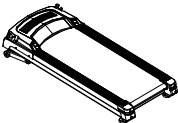


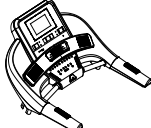

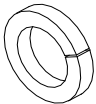

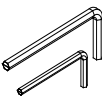




**SICUREZZA ELETTRICA:** non utilizzare prolunghe, inserire il cavo di alimentazione direttamente nella presa elettrica.

**IMPORTANTE:** Non modificare il cavo di alimentazione in dotazione con il tapis roulant. Se non si riesce ad attaccare con la presa, allora avvalersi di una presa adatta installata da un qualificato tecnico.

**SOVRACCARICO DI CORRENTE:** questo attrezzo è dotato di una protezione contro gli sbalzi di corrente. Nel caso ci sia un sovratensionamento l'attrezzo si spegnerà in automatico. Il tasto di riavvio è posto in basso rispetto alla schermata del computer. Se l'attrezzo si dovesse spegnere, posizionare il pulsante di on-off nella posizione di off e poi premere il tasto di riavvio.

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

### LISTA PARTI PRESENTI ALL'INTERNO DELL'IMBALLO

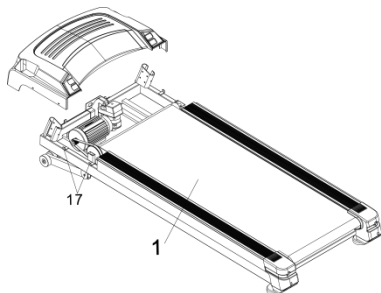
1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
17 	49 			

## PARTI NECESSARIE PER IL MONTAGGIO

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Telaio principale	1
2	Montante sinistro	1
3	Montante destro	1
4	Console	1
5	Bullone	16
6	Rondella	16
7	Dado	16
8	Chiave inglese 5# e chiave inglese 6#	1
9	Chiave con cacciavite	1
10	Olio lubrificante	1
17	Bullone	6
49	Tasto accensione	1

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

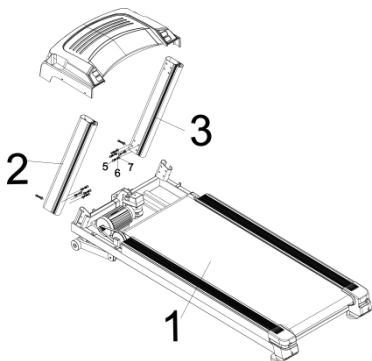
### PASSO 1 :



Estrarre il telaio principale (1) dall'imballo ed appoggiarlo su una superficie liscia e piana.

Usare il cacciavite e la chiave (9) per aprire la cover del motore.

## PASSO 2 :

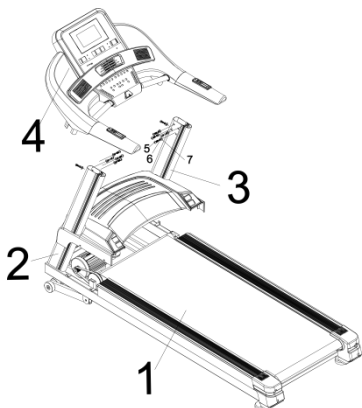


1. Inserire il montante sinistro (2) e il montante destro (3) nel telaio principale (1). Usare la chiave 5# (8) per fissare i montanti al telaio usando 10 bulloni M8x15 (5), 10 rondelle M8 (6) e 10 dadi (7).

2. Inserire la cover del motore tra i due montanti (2)(3).

3. Nota: collegare l'intero set di cavi del telaio principale secondo la direzione di distanza dal connettore. Fare molta attenzione, in modo da evitare di danneggiare lo strato isolante dei cavi. Accoppiare correttamente i cavi al connettore.

## PASSO 3 :



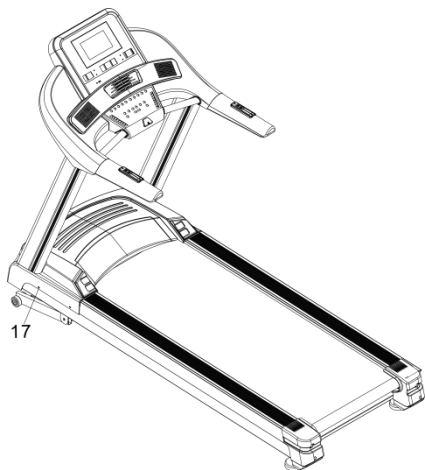
1. Inserire la console (4) sui montanti destro e sinistro (2) (3). Prima collegare alla console il cavo che esce dal montante destro.

Nota: attenzione a non danneggiare il cavo.

2. Fissare la console ai montanti (2) (3) usando la chiave 5# per stringere 10 bulloni M8x15 (5), 10 rondelle M8 (6) e 10 dadi (7).



## PASSO 4:



Usare le chiavi 5# e 6# per stringere bene viti e bulloni

(17).

**NOTA:** per motivi di sicurezza, verificare che tutta la bulloneria sia fissata e ben stretta.

## COMPUTER



*FASSI*

### FUNZIONI DISPLAY

**DISTANCE:** mostra la distanza totale percorsa dall'inizio dell'allenamento da 1.0 a 99.0 km.

**TIME:** mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento da 5:00 a 99:00 minuti; mostra anche i messaggi di errore.

**CALORIE:** mostra le calorie consumate durante l'allenamento da 20 a 990 Cal.

**PULSE:** quando viene rilevato, mostra il battito cardiaco da 40 a 250 battiti/minuto.

**INCLINE:** mostra l'inclinazione del piano di corsa da 1 a 20.

**SPEED:** mostra la velocità a cui state correndo.

**DOT MATRIX:** mostra la matrice dei programmi.

## FUNZIONE TASTI

**START:** premere START per iniziare l'allenamento.

**STOP:** premere STOP per fermare l'allenamento.

**PROGRAM:** tasto di selezione programmi

**MODE:** Premere il tasto per selezionare il programma manuale: conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie. Premere il tasto per impostare uno dei 24 programmi e la funzione BODY FAT.

**RESET:** Premere il tasto per uscire dall'impostazione dei programmi, del programma manuale e del programma BODY FAT.

**INCLINE UP/DOWN:** ad attrezzo in movimento, premere il tasto per regolare l'inclinazione del piano di corsa, per impostare i parametri nel programma body fat e per impostare il tempo negli altri programmi.

**SPEED UP/DOWN:** premere il tasto per regolare la velocità del nastro di corsa, per impostare il livello dei programmi e per impostare la velocità nel programma manuale.

**QUICK INCLINE:** tasti rapidi di selezione livello di inclinazione.

**QUICK SPEED:** tasti rapidi di selezione velocità.

## INIZIARE

### NOTE:

1. Verificare che nulla ostacoli il movimento del tapis roulant.
2. Collegare il cavo di alimentazione e premere il tasto di accensione, la finestra TIME visualizzerà E07.
3. Appoggiare i piedi sulle bande laterali del piano di corsa.
4. Attaccare la clip della chiave di sicurezza ai vostri vestiti.
5. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento della console, quindi il tapis roulant sarà nello stato di avvio / pronto.
6. Durante l'allenamento in qualsiasi modalità, quando si preme il pulsante STOP il tapis roulant verrà messo in pausa, il movimento del nastro di corsa e l'inclinazione saranno rallentati; se si desidera riprendere l'allenamento, premere il pulsante START e tutti i dati precedenti riprenderanno il conteggio, il nastro di corsa inizierà a muoversi dopo un conto alla rovescia di 3 secondi. Premere di nuovo il pulsante STOP dopo aver messo in pausa il tapis roulant, il computer

tornerà allo stato di avvio / pronto.

Durante la selezione del programma o l'impostazione dei valori, premere il pulsante RESET per tornare allo stato di avvio / pronto.

7. Ci sono due opzioni per iniziare l'allenamento:

#### **A.PARTENZA RAPIDA**

Premere semplicemente il pulsante START per iniziare l'allenamento.

#### **B.SELEZIONARE UN PROGRAMMA**

Selezionare il programma manuale premendo il pulsante MODE o premere il tasto PROGRAM per accedere ai 24 programmi pre-impostati e alla funzione BODY FAT.

### **PARTENZA RAPIDA**

**PASSO 1:** Collegare la chiave di sicurezza per attivare il display; il tapis roulant sarà quindi nello stato di avvio / pronto, la finestra SCAN visualizzerà MANUAL.

**PASSO 2:** Premere il pulsante START il nastro di corsa si muoverà dopo un conto alla rovescia di 4 secondi. Utilizzare i pulsanti SPEED +/- o DIRECT SPEED per regolare la velocità desiderata, in qualsiasi momento durante l'allenamento; utilizzare i pulsanti INCLINE +/- o DIRECT INCLINE per regolare l'inclinazione, in qualsiasi momento durante l'allenamento.

**PASSO 3:** per rilevare il battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse e tenerli premuti per diversi secondi; il monitor visualizzerà il vostro battito cardiaco. Non si tratta di un valore medico, bensì un valore di riferimento per il vostro allenamento.

**PASSO 4:** Durante l'allenamento, premere il pulsante STOP per mettere in pausa l'allenamento o estrarre la chiave di sicurezza dalla sua posizione per spegnere il computer. Premere il pulsante STOP per mettere in pausa l'allenamento, se si desidera riprendere l'allenamento, premere il pulsante START e tutti i dati precedenti riprenderanno il conteggio, il nastro di corsa del tapis roulant inizierà il movimento dopo un conto alla rovescia di 4 secondi. Se si desidera passare allo stato di avvio / pronto, premere nuovamente il pulsante STOP dopo aver messo in pausa il tapis roulant.

**PASSO 5:** Durante la partenza rapida, verranno conteggiati i valori di TEMPO, CALORIE e DISTANZA.

### NOTE:

Nei programmi manuali solo uno dei valori tra DISTANZA, CALORIE e TEMPO può essere impostato come obiettivo di allenamento con conto alla rovescia; gli altri valori verranno conteggiati normalmente. Il valore impostato come obiettivo di allenamento effettuerà un conto alla rovescia fino a raggiungere il valore zero, il programma terminerà, il nastro di corsa rallenterà fino a fermarsi.

**PASSO 1:** inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console; il tappeto sarà pronto per essere utilizzato e il computer mostrerà la scritta MANUAL nella finestra SCAN.

**PASSO 2:** Premere il tasto MODE per entrare nella modalità di conto alla rovescia. La finestra del tempo mostrerà "15:00", premere "SPEED+" o "SPEED-" per impostare il tempo di allenamento, con un range: 5 : 00-99 : 00 minuti.

Se non volete impostare un obiettivo di tempo, premere nuovamente il tasto MODE per passare alla funzione successiva, ovvero la modalità conto alla rovescia della distanza. La finestra della distanza mostrerà "1.0", premere "SPEED+" o "SPEED-" per impostare la distanza da percorrere, con un range: 0.5-99.9.

Se non volete impostare un obiettivo di distanza, premere nuovamente il tasto MODE per passare alla funzione successiva, ovvero la modalità CALORIE. La finestra delle calorie mostrerà "50", premere "SPEED+" o "SPEED-" per impostare le calorie da bruciare, con un range: 10-999

**PASSO 3:** Se è necessario riprendere la selezione di DISTANZA, CALORIE e TEMPO in conto alla rovescia, premere nuovamente il pulsante MODE per riavviare l'impostazione manuale del programma.

**PASSO 4:** Dopo aver terminato l'impostazione del conto alla rovescia per l'allenamento, premere il pulsante START e il nastro di corsa si muoverà dopo un conto alla rovescia di 3 secondi

**PASSO 5:** durante il programma premere " SPEED+/-" per regolare la velocità e INCLINE+/- per regolare l'inclinazione.

**PASSO 6:** Premere il pulsante STOP per interrompere l'allenamento o estrarre la chiave di sicurezza dalla sua posizione per spegnere il computer. Premere il pulsante STOP per mettere in pausa il programma; se si desidera riprendere il programma, premere il pulsante START e tutti i dati precedenti riprenderanno il conteggio, il nastro di corsa si muoverà dopo un conto alla rovescia di 4 secondi.

## PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

### NOTE:

Tutti i programmi pre-impostati sono composti da 10 segmenti basati sul tempo; la velocità e l'inclinazione sono pre-impostate per ogni segmento. Il tempo di ogni segmento viene determinato dal tempo di allenamento impostato diviso 10.

**PASSO 1:** inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console; il tappeto sarà pronto per essere utilizzato e il computer mostrerà la scritta MANUAL nella finestra SCAN.

**PASSO 2:** Premere il tasto PROGRAM per scegliere uno dei programmi pre-impostati o la funzione BODY FAT. Una volta scelto il programma, premere PROGRAM per confermare.

## TEST BODY FAT

**Questa funzione serve a stimare il grasso corporeo in base ai valori inseriti.**

**Non si tratta di un valore medico, bensì di un riferimento durante l'allenamento.**

**PASSO 1:** inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console; il tappeto sarà pronto per essere utilizzato e il computer mostrerà la scritta MANUAL nella finestra SCAN.

**PASSO 2:** Premere ripetutamente il tasto PROGRAM fino a quando non appare la scritta "FAT" nella finestra SCAN. Il computer entra nella funzione BODY FAT. I parametri sono GENERE, ETA', ALTEZZA e PESO.

**PASSO 3:** Premere il tasto MODE, la finestra SCAN mostrerà SEX → F-1(01), ovvero il GENERE, premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare il GENERE da 01 – 02, 01 significa MASCHIO, 02 significa FEMMINA.

**PASSO 4:** Premere nuovamente il tasto MODE, la finestra SCAN mostrerà AGE → F-2 (25), ovvero l'ETA', premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare l'ETA' da 10 a 99 anni.

**PASSO 5:** Premere nuovamente il tasto MODE, la finestra SCAN mostrerà HEIGHT → F-3(170), ovvero l'ALTEZZA, premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare l' ALTEZZA da 100 a 200 cm.

**PASSO 6:** Premere nuovamente il tasto MODE, la finestra SCAN mostrerà WEIGHT → F-4(70), ovvero il PESO, premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare il PESO da 20 a 150 kg.

**PASSO 7:** Quando tutti i parametri sono impostati, premere di nuovo il pulsante MODE, quindi posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse del corrimano per 8/15 secondi e il risultato del calcolo della massa grassa corporea verrà visualizzato nella finestra corrispondente.

Sesso	01 Maschio	02 Femmina
Età	10-----99	
Altezza	100----200	
Peso	20-----150	
FAT	≤19	Sotto peso
FAT	=(20---25)	Normale
FAT	=(25---29)	Sovrappeso
FAT	≥30	Obeso

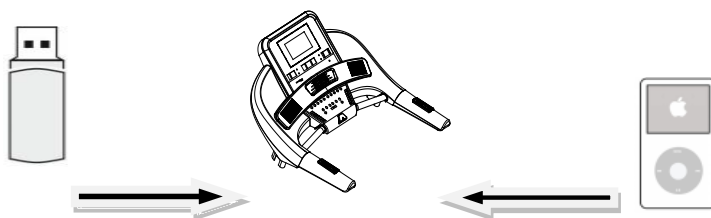
### RILEVAMENTO BATTITO CARDIACO

La finestra Pulse sul computer funziona in combinazione con i sensori Hand Pulse integrati su entrambi i corrimano. Per rilevare il battito cardiaco:









1. Appoggiare saldamente entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse. Per una lettura più accurata, è importante usare entrambe le mani.
2. La frequenza cardiaca verrà visualizzata nella finestra PULSE circa 6 secondi dopo aver afferrato i sensori hand pulse.
3. Non si tratta di un valore medico, bensì di un riferimento durante l'allenamento.

## FUNZIONE AUDIO

Come mostra la figura, collegare un'estremità del cavo audio alla presa audio sul computer, quindi collegare l'altra estremità del cavo audio al lettore MP3. L'altoparlante del computer riprodurrà la musica dal lettore MP3. Il volume dell'altoparlante può essere regolato solo dal lettore MP3.



## FUNZIONE LETTORE MP3 INCORPORATA

Come mostrato in figura, inserire la propria chiave USB nella presa USB , il lettore MP3 incorporato sul computer leggerà le informazioni MP3 contenute nella chiave USB. Premere  per riprodurre la musica della chiave USB, il volume dell'altoparlante può essere regolato premendo i pulsanti  o  e si può scegliere il brano successivo o precedente premendo i pulsanti  o . Durante la riproduzione della musica, premere il pulsante  per mettere in pausa la riproduzione della musica, il lettore MP3 riprenderà a riprodurre la musica premendo di nuovo il tasto .



## Funzione di controllo della frequenza cardiaca HRC

1. Continuare a premere il pulsante PROGRAM per selezionare HR1 / HR2 / HR3, l'età predefinita e la frequenza cardiaca target sono di 30 anni. Se è necessario regolare l'età, premere il pulsante MODE, la finestra time lampeggia mostrando AG: 30, premere il pulsante "INCLINE ▲ ▼" per regolare l'età; la finestra della frequenza cardiaca mostrerà la frequenza cardiaca target per l'età corrispondente. Se è necessario regolare la frequenza cardiaca target, premere di nuovo il pulsante MODE e la finestra della frequenza cardiaca lampeggerà, quindi premere il pulsante "INCLINE ▲ ▼" per regolare la frequenza cardiaca fino a quando non si è soddisfatti, quindi premere 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 1 grado di inclinazione/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 1 grado di inclinazione/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 del programma "HRC1" è 8.0 km/h. La velocità massima del programma "HRC2" è 9.0 km/h. La velocità massima del programma "HRC3" è 10.0 km/h.

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173

36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153

61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

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

## TRANSMITTER BELT INSTRUCTION MANUAL

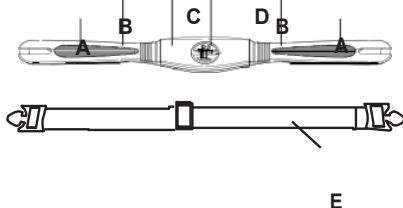
### Introduction

The transmitter chest belt will detect heart rate signal, and wireless transfer the signals to the receiving terminal like pulse watch, exercise computer, etc, where will display the heart rate readout. This measurement will be accurate and good for anti-jamming. It applies low frequency for transmission and environmental-conserved materials. The water-resist design will protect it from sweat during exercise.

### Feature

1. The transmission frequency is 5.3 KHZ and it is compatible with POLAR.
2. The transmission distance is 85cm.
3. Battery: 1pc s CR2032. The battery will last for 9 month if use 1 hour per day.

### Component

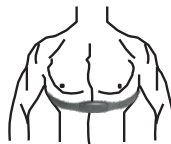


- A. Sensor
- B. Connection Belt
- C. Transmitter
- D. Battery Housing
- E. Elastic Belt

### How to wear the transmitter belt

Insert one end of E (Elastic Belt) into the hole of B (Connection Belt), then turn around the Elastic Belt end to right fit the hole and press the connection part. Wear the transmitter belt with C (sensor) closely touch your chest. Then insert the other end of E (Elastic Belt)

into the other hole of B (Connection Belt). Adjust the Elastic Belt to tightly wear the belt. Please note that the A position (sensor) should closely touch the right and left ventricle skin.

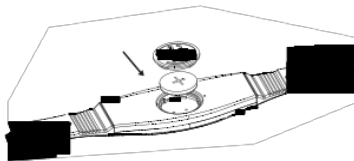


*Remark: You may check as following to see if you wear the transmitter belt properly:*

1. The transmitter runs parallel to the floor.
2. Both sensor closely touch the skin of the right and left ventricle.

### Battery Replace

Using a suitable sized coin, unscrew the battery cover from the transmitter belt, fit the battery “+” sign facing upwards. Reseal the battery compartment with the cover and tighten.



### Remark:

1. The transmitter belt may not accurately test the pulse if the chest skin is too dry. Then you may moisture the A (Sensor) and test the pulse again.
2. The sensor may not detect the heart rate signal if the chest hair is too dense. Please wear the chest belt away from dense hair if possible.

# 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

VARIAZIONI DI VELOCITÀ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Livello 1	VELOCITA' (KM/H)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
Livello 2	VELOCITA' (KM/H)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
Livello 3	VELOCITA' (KM/H)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
Livello 4	VELOCITA' (KM/H)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
Livello 5	VELOCITA' (KM/H)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
Livello 6	VELOCITA' (KM/H)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
Livello 7	VELOCITA' (KM/H)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
Livello 8	VELOCITA' (KM/H)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINAZIONE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
Livello 9	VELOCITA' (KM/H)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
Livello 10	VELOCITA' (KM/H)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINAZIONE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
Livello 11	VELOCITA' (KM/H)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
Livello 12	VELOCITA' (KM/H)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINAZIONE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
Livello 13	VELOCITA' (KM/H)	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
Livello 14	VELOCITA' (KM/H)	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
Livello 15	VELOCITA' (KM/H)	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	INCLINAZIONE	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
Livello 16	VELOCITA' (KM/H)	2	9	9	7	8	7	5	6	4	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	4	5	5	3	3	2
Livello 17	VELOCITA' (KM/H)	2	4	5	6	5	7	8	8	6	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	4	2	3	4	5	3	2
Livello 18	VELOCITA' (KM/H)	2	4	5	7	6	7	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	4	5	6	8	7	5	6	4	3
Livello 19	VELOCITA' (KM/H)	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
Livello 20	VELOCITA' (KM/H)	2	9	9	7	8	7	5	6	4	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	4	5	5	3	3	2
Livello 21	VELOCITA' (KM/H)	2	6	9	9	9	9	9	6	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
Livello 22	VELOCITA' (KM/H)	2	5	7	9	10	10	8	6	4	3
	INCLINAZIONE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
Livello 23	VELOCITA' (KM/H)	2	5	7	8	10	10	10	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
Livello 24	VELOCITA' (KM/H)	2	3	7	9	10	10	10	9	9	3
	INCLINAZIONE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

## 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 difettose devono essere sostituite 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.

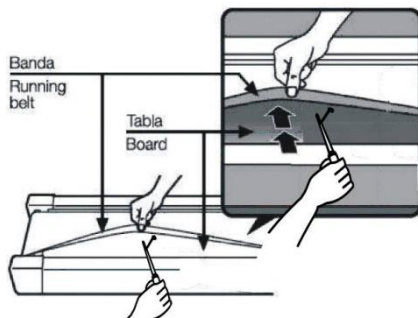
Qualora la superficie risulti secca, fate riferimento alle istruzioni seguenti:

Usare solo olio lubrificante.

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.

**ATTENZIONE:** non lubrificare eccessivamente il nastro di corsa. Il lubrificante in eccesso deve essere rimosso con un panno pulito.



## REGOLAZIONE NASTRO DI CORSA

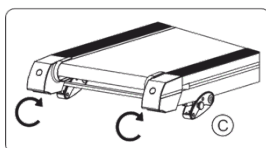
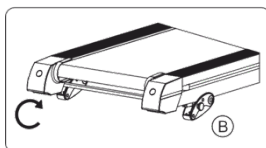
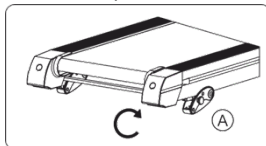
Potrete avere bisogno di sistemare il nastro di corsa durante le prime settimane di utilizzo. Tutti i nastri di corsa sono accuratamente controllati dalla fabbrica di produzione. Potrebbero comunque decentrarsi o spostarsi con l'uso dell'attrezzo.

Se il nastro di corsa tende 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 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.

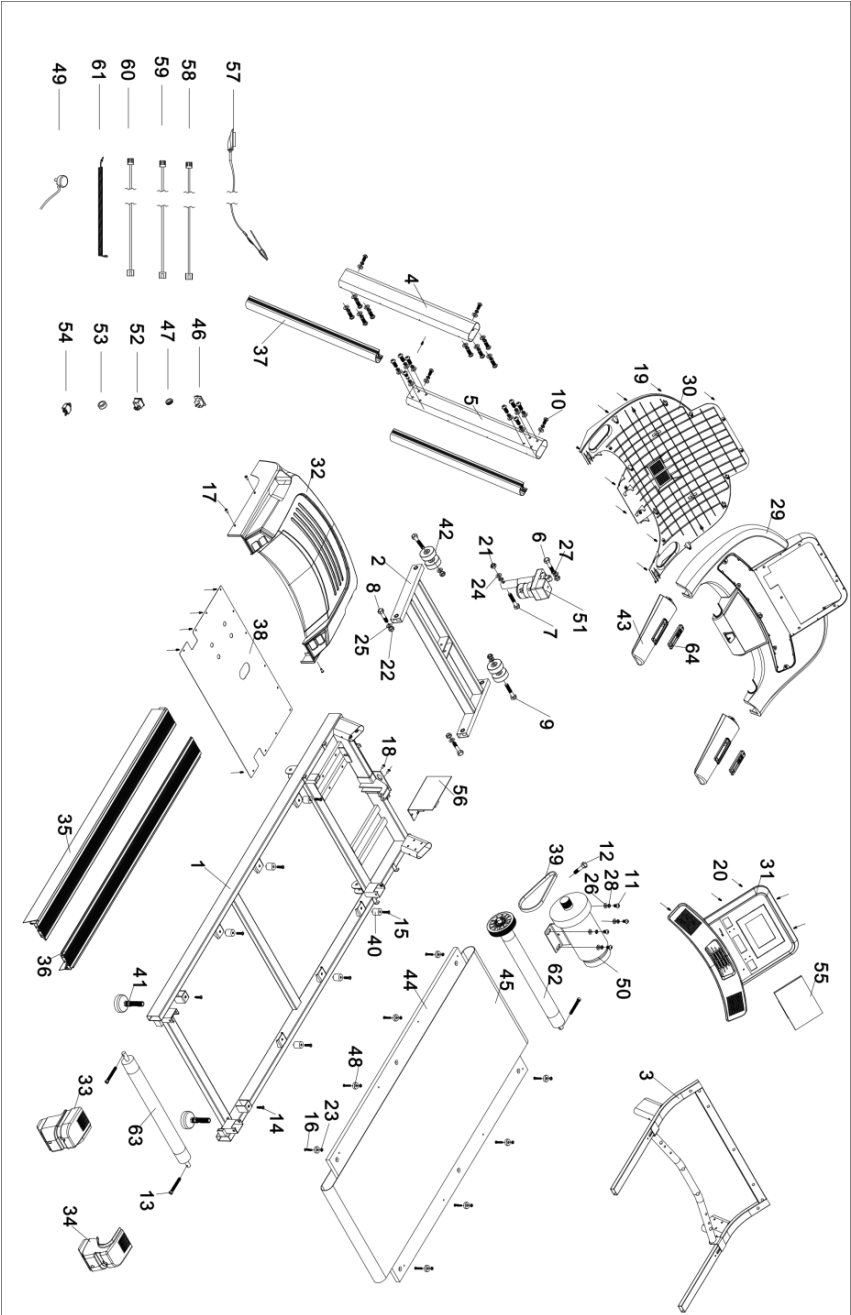
Se il nastro di corsa è allentato, girare di un quarto alla volta in senso orario entrambi i bulloni in fondo al piano di corsa.

Se il nastro di corsa è troppo tirato, girare di un quarto alla volta in senso antiorario entrambi i bulloni in fondo al piano di corsa.





# VISTA ESPLOSA



# LISTA PARTI

NR	DESCRIZIONE	QTA'
1	Telaio principale	1
2	Telaio inclinazione	1
3	Console	1
4	Montante sinistro	1
5	Montante destro	1
6	Bullone M10*40	1
7	Bullone M10*55	1
8	Bullone M12*45	2
9	Bullone M12*90	2
10	Bullone M8*15	20
11	Bullone M8*30	4
12	Bullone M8*45	1
13	Bullone M8*65	3
14	Bullone M8*30	2
15	Bullone M5*25	6
16	Bullone M5*30	8
17	Bullone M4*12	6
18	Bullone M4*12	2
19	Bullone M4*12	17
20	Bullone M4*12	8
21	Rondella M10	2
22	Rondella M12	4
23	Rondella M5	8
24	Dado M10	2
25	Dado M12	4
26	Dado M8	24
27	Rondella M10	2
28	Rondella M8	24
29	Telaio superiore console	1
30	Telaio inferiore console	1
31	Tastiera	1
32	Cover motore	1
33	Tappo terminale sinistro	1

NR	DESCRIZIONE	QTA'
34	Tappo terminale destro	2
35	Appoggia piedi	2
36	Binario laterale	2
37	Cover vertical	2
38	Cover inferiore	1
39	Cinghia motore	1
40	cuscinetto	6
41	Piedini regolabili	2
42	Ruote di trasporto	2
43	Spugna corrimano	2
44	Tavola di corsa	1
45	Nastro di corsa	1
46	Presa alimentatore	1
47	Anello magnetico	1
48	Cordolo laterale	6
49	Cavo alimentazione	1
50	Motore	1
51	Motore inclinazione	1
52	Tasto accensione	1
53	Anello magnetico	1
54	interruttore	1
55	Scheda console	1
56	Scheda controller	1
57	Chiave di sicurezza	4
58	Cavo 1	1
59	Cavo 2	1
60	Cavo 3	1
61	Cavo Mp3	1
62	Rullo anteriore	1
63	Rullo posteriore	1
64		
65		

## ERRORI

CODICE ERRORE	CAUSA
E01	Nessuna informazione dal sensore, controllare che tutti i cavi siano correttamente collegati
E02	Cavi motore danneggiati
E03	Nessuna informazione dal sensore
E05	Sovraccarico
E07	Chiave di sicurezza non inserita

## STRETCHING ROUTINE

### **Riscaldamento e raffreddamento:**

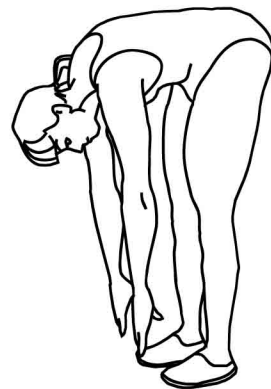
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



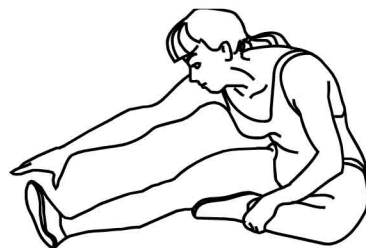
### **Torsioni testa:**

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.



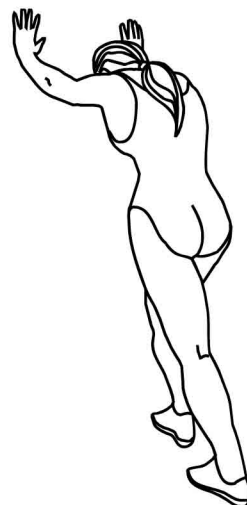
## **Stretch laterale:**

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

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**

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

