



*manuale istruzioni*

## INDICE

LUBRIFICAZIONE	pag. 3
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 4
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	pag. 5
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	pag. 6
PARTI PRINCIPALI	pag. 7
CARATTERISTICHE TECNICHE	pag. 8
POSIZIONAMENTO ATTREZZO	pag. 9
APERTURA, CHIUSURA E SPOSTAMENTO	pag. 9
LISTA DEI COMPONENTI	pag. 11
ASSEMBLAGGIO	pag. 12
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO DEL TAPIS ROULANT	pag. 18
REGOLAZIONE LIVELLAMENTO DEL TAPPETO	pag. 18
CENTRATURA E TENSIONAMENTO DEL NASTRO	pag. 19
MANUTENZIONE	pag. 20
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 21
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 33
STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO	pag. 34
ESPLOSO	pag. 36
LISTA DELLE PARTI	pag. 38
GARANZIA	pag. 42
RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 43
INFORMAZIONE AGLI UTILIZZATORI - SMALTIMENTO	pag. 44

## LUBRIFICAZIONE

### ESEGUIRE LA LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

#### QUANDO LUBRIFICARE?

Il nastro e il piano di corsa al tatto devono risultare leggermente unti. Già dal primo utilizzo, e poi periodicamente, verificare lo stato e se il piano fosse asciutto procedere alla lubrificazione seguendo una delle alternative spiegate di seguito.

#### CHE LUBRIFICANTE UTILIZZARE?

Per la lubrificazione del vostro tapis utilizzare solamente spray oppure olio siliconici al 100% ed evitare prodotti che utilizzino derivati del petrolio, che potrebbero rovinare il nastro di corsa o la pedana.

#### COME LUBRIFICARE?

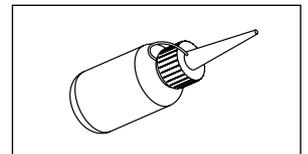
##### LUBRIFICAZIONE MEDIANTE SPRAY SILICONICO

1. Sollevare il bordo del nastro corsa da un lato e spruzzare 3 o 4 spruzzi di lubrificante spray tra pedana corsa e nastro cercando di arrivare quanto più in centro possibile;
2. ripetere l'operazione sull'altro lato;
3. avviare il tapis a bassa velocità (4 km/h) e farlo girare per qualche minuto;
4. verificare che il lubrificante sia diffuso su tutta la superficie.



##### LUBRIFICAZIONE MEDIANTE OLIO SILICONICO

1. Sollevare il bordo del nastro da un lato e, utilizzando una cannuccia, inserire l'olio lubrificante il più possibile verso il centro della tavola;
2. utilizzare circa 1/4 del contenuto della boccettina;
3. ripetere l'operazione dall'altro lato;
4. avviare il tapis roulant a bassa velocità (4 km/h) e farlo girare per qualche minuto;
5. verificare che il lubrificante sia diffuso su tutta la superficie.



1. È importante evitare di lubrificare troppo il tapis roulant (bagnando il nastro).
2. Cercare di lubrificare sempre bene il centro della pedana di corsa (dove si cammina normalmente).
3. Lubrificare sempre la superficie inferiore del nastro (tra la pedana e il nastro, colorata normalmente di bianco).  
**NON** lubrificare mai la superficie superiore del nastro dove si poggiano i piedi (nera) per evitare di renderlo scivoloso.
4. La lubrificazione della pedana deve essere effettuata regolarmente. La garanzia sul prodotto non è valida per danni causati all'attrezzo da negligenza o mancata lubrificazione.
5. Periodicamente apparirà il messaggio "OIL" come promemoria per la lubrificazione della pedana. Verificare se è necessario lubrificare la pedana e dopo la lubrificazione premere il tasto STOP per 5 secondi per resettare il messaggio.

## ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



**QUESTO ATTREZZO È PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHINO UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.**

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Il vostro tappeto dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale.

**LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

Una mancata osservanza delle indicazioni di assemblaggio e/o utilizzo presenti nel manuale d'istruzioni comporterà la decadenza della garanzia del prodotto.



**PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO. CIÒ È RACCOMANDATO SOPRATTUTTO AGLI INDIVIDUI CHE HANNO SUPERATO I 35 ANNI DI ETÀ E ALLE PERSONE CON PRECEDENTI PROBLEMI CARDIACI. LEGGETE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO GINNICO. NON CI ASSUMIAMO NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA E ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI QUESTO ATTREZZO.**



1. Leggete attentamente il manuale eseguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del tappeto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario del tappeto deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il tapis roulant può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. **NON** lasciate mai il tappeto incustodito quando la spina è inserita. Staccate la spina quando non usate l'attrezzo e prima di rimuovere o sostituire i componenti.
6. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
7. **NON** utilizzate mai il tappeto se il filo elettrico o la presa risultano danneggiati, se l'attrezzo non funziona correttamente, se danneggiato o venuto a contatto con acqua.
8. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
9. **NON** tentate di spostare il tappeto afferrandolo per il filo elettrico e non usate questo come appoggio. Tenete il filo lontano da fonti di calore o fiamme libere.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su una superficie piana di portata adeguata al peso del prodotto, in un ambiente domestico all'interno. Non posizionarlo in ambienti umidi o vicino all'acqua.
11. **NON** inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. **NON** mettete le mani o i piedi sotto la pedana. Tenete le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
14. **NON** accendete mai il tappeto mentre stazionate sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali;

il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamente. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto

**15.** Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

**16.** Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.

**17.** Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.

**18.** Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale.

**19.** Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.

**20.** Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente la velocità e l'inclinazione.

**21.** Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

**22.** Non camminate o correte a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzate scarpe da ginnastica adatte alla corsa.

**23.** Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

**24.** Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.

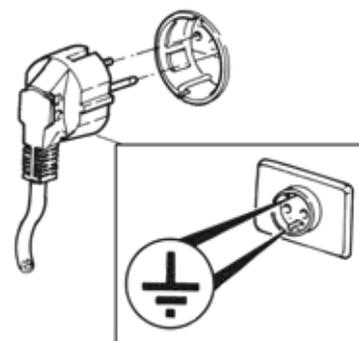
**25.** Installare l'attrezzo in un luogo privo di interferenze elettromagnetiche, come da esempio televisori, antenne, linee di alta tensione, reti Wi-Fi.

**UNA MANCATA OSSERVANZA DELLE INDICAZIONI DI ASSEMBLAGGIO E/O UTILIZZO PRESENTI NEL MANUALE D'ISTRUZIONI COMPORTERÀ LA DECADENZA DELLA GARANZIA DEL PRODOTTO.**

## ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA



**QUESTO PRODOTTO DEVE ESSERE UTILIZZATO CON LA MESSA A TERRA. IN CASO DI MALFUNZIONAMENTO O GUASTO LA MESSA A TERRA GARANTIRÀ UNA MAGGIORE SICUREZZA RIDUCENDO IL RISCHIO DI SCOSSA ELETTRICA. LA CONNESSIONE DELL'ATTREZZATURA SENZA LA MESSA A TERRA PUÒ ORIGINARE UNA SCOSSA ELETTRICA. CONTATTARE UN ELETTRICISTA QUALIFICATO O UN TECNICO IN CASO DI DUBBI RIGUARDATI LA MESSA A TERRA.**



La presa di alimentazione deve essere posizionata in un luogo che consenta un facile inserimento/estrazione, lontano dall'attrezzo stesso per evitare la possibilità di cortocircuiti dovuti a sudore, acqua, umidità. **La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:**

- 1. Usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.**
- 2. Non corretta e insufficiente manutenzione.**
- 3. Utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.**

NON FAR PASSARE IL CAVO DI RETE SOTTO ALLA MACCHINA O VICINO ALLE PARTI IN MOVIMENTO.

NON UTILIZZARE PRESE MULTIPLE O PROLUNGHE, UTILIZZARE SOLAMENTE ADATTATORI CONFORMI, COME DA FIGURA.



## DESCRIZIONE PRODOTTO

Significato della targhetta di identificazione applicata ai tapis roulant:

la targhetta di identificazione presente sul tapis roulant è molto importante perché evidenzia le caratteristiche del prodotto: modello, anno di produzione, peso massimo dell'utente, potenza del motore, tensione, frequenza, consumo, peso macchina e numero di matricola. è necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta.

CE= Il simbolo Ce significa "Conformité européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

RoHS= la Direttiva RoHS è la normativa 2002/95/Ce adottata nel febbraio del 2003 dalla Comunità europea. la normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. la RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.

**INTERRUTTORE D' EMERGENZA**  
Se l' interuttore scatta premere il pulsante di Reset.

**ATTENZIONE**

Connettere alla rete con messa a terra.  
Prima di effettuare la manutenzione scollegare il cavo dalla rete elettrica.

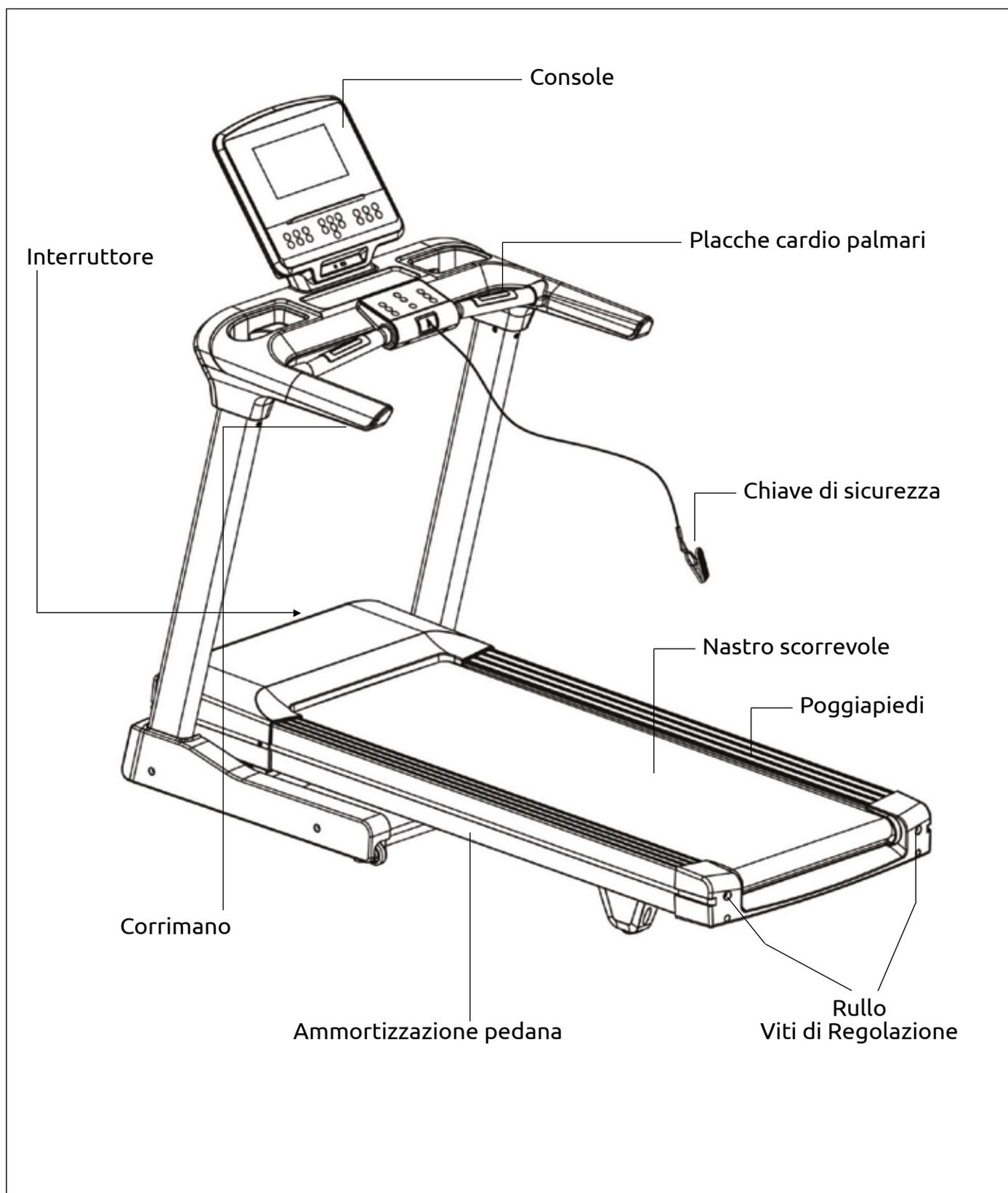
**VERIFICARE:**

- Lubrificazione della tavola
- Tensione del nastro
- Riferirsi al manuale d'uso

Potenza Motore	Anno	Peso Utente max
3.5/5.0 HP DC	2020	140 KG
Tensione	Frequenza	Consumo
220V	50 Hz	1500 W
Peso Macchina	Matricola	
90 kg		



## PARTI PRINCIPALI



## CARATTERISTICHE TECNICHE

MOTORE	3,5 HP DC CONTINUATIVI / 5,0 HP DC DI SPUNTO
VELOCITÀ *	0,8-22 km/h INCREMENTO 0,1 km/h, 3 VELOCITÀ PREIMPOSTATE
INCLINAZIONE	ELETTRICA SU 20 LIVELLI, 3 LIVELLI PREIMPOSTATI
SCHERMO	1 FINESTRA da 220 x 125 mm TFT ALTA RISOLUZIONE TOUCH SCREEN
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / DISTANZA / VELOCITÀ / INCLINAZIONE / PASSI / CALORIE / FREQUENZA CARDIACA / PROFILO PROGRAMMA
PROGRAMMI	MANUALE / 36 PREIMPOSTATI CON VARIAZIONE DELLA VELOCITÀ E DELL'INCLINAZIONE / HRC / 16 PERSONALIZZABILI E MEMORIZZABILI / ESERCIZIO CON VISTA REALE / FUNZIONE PAUSA PROGRAMMA
RILEVAZIONE PULSAZIONI	HAND PULSE + RICEVITORE WIRELESS PER FASCIA CARDIO INTEGRATO
FASCIA CARDIO	JK DI SERIE
PEDANA	PIEGHEVOLE, APERTURA SERVOASSISTITA DA PISTONE IDRAULICO
PIANO DI CORSA	51 x 140 cm AMMORTIZZATO DA 4 ELASTOMERI CON MOLLE + 4 ELASTOMERI
DIAMETRO RULLI	ANTERIORE 50 mm, POSTERIORE 46 mm
NASTRO	ANTISCIVOLO SU TELA COTONE TRAMATURA DOPPIA, 1,6 mm
ACCESSORI	WIFI + INTERNET BROWSER + APPS PREINSTALLATE (You Tube, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook, Prime video) + INGRESSO MP3 + ALTOPARLANTI + USB + BLUETOOTH PER APPS Zwift**, Kinomap** e FitShow + 2 PORTABORRACCIA + SUPPORTO PER TABLET
RUOTE TRASPORTO	SI
PREASSEMBLATO	NO
DIMENSIONI APERTO	180 x 89 x 150 cm (LxWxH)
DIMENSIONI CHIUSO	116 x 89 x 152 cm (LxWxH)
DIMENSIONI IMBALLO	96 x 32 x 200 cm (LxWxH)
PORTATA MAX UTENTE	140 kg
PESO NETTO	90 kg
PESO LORDO	103 kg
CERTIFICAZIONI	CE, ROHS, EN957
GARANZIA	2 anni, 5 anni telaio e motore

\* Tolleranza

La rilevazione della velocità di corsa può differire dal dato reale per molteplici fattori.

\*\* Abbonamento non incluso.

You Tube, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook, Prime video, Zwift, Kinomap e Fitshow sono Marchi Registrati ed ogni uso da parte di JK Fitness s.r.l. è concesso sotto licenza.

## POSIZIONAMENTO ATTREZZO



LASCIARE ALMENO 75 CM LATERALI E 100 CM SUL RETRO DEL TAPIS ROULANT PER CREARE UNO SPAZIO LIBERO ATTORNO ALL'ATTREZZO DURANTE IL SUO UTILIZZO.



 SPAZIO LIBERO DI SICUREZZA

- SCONSIGLIAMO DI INSTALLARE LA MACCHINA ALL'APERTO O IN LOCALI UMIDI.
- IL PAVIMENTO DEVE ESSERE PERFETTAMENTE IN PIANO.
- IL SOLAIO DEVE AVERE UNA PORTATA ADEGUATA AL PESO DEL PRODOTTO.
- CONSIGLIAMO DI PROTEGGERE I PAVIMENTI DI PREGIO CON DEGLI APPOSITI TAPPETI IN GOMMA ANTISCIVOLO ED INSONORIZZANTE.

## APERTURA, CHIUSURA E SPOSTAMENTO

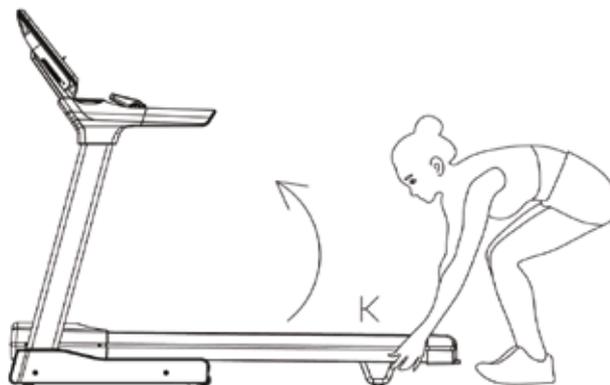
### 1 - APERTURA

Afferrare la pedana con entrambe le mani. Agire sul pistone idraulico con il piede e poi lasciare scendere la pedana dolcemente fino a terra.



### 2 - CHIUSURA

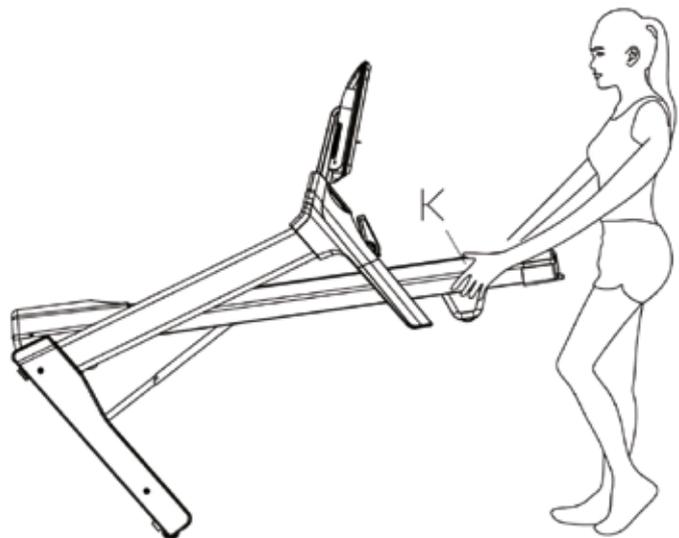
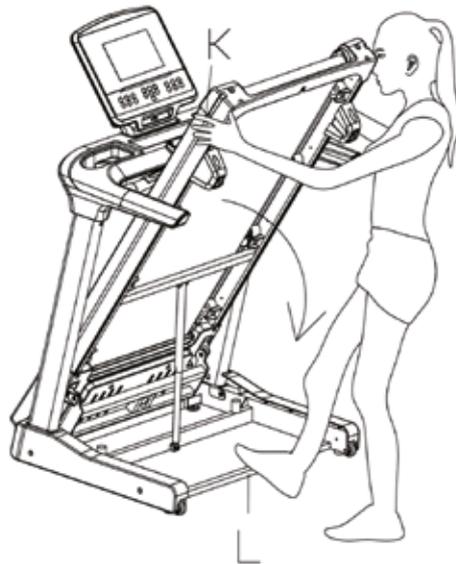
Spegnere completamente il tappeto e sconnetterlo dalla rete elettrica. Richiudere l'attrezzo, alzando la pedana e spingendola verso la console fino a sentire un "click" in corrispondenza del pistone idraulico.



### 3 - SPOSTAMENTO

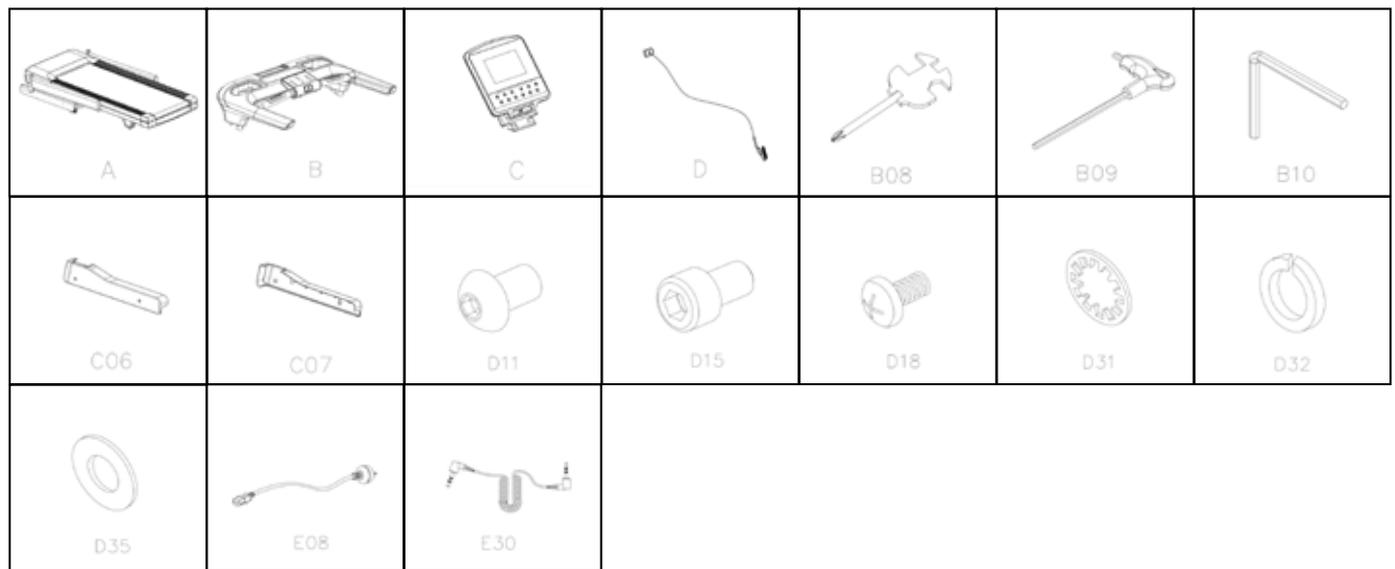
Per un trasporto sicuro, procedere alla chiusura del tappeto ed assicurarsi che la pedana sia bloccata in posizione verticale.

Afferrare la pedana all'estremità vicino ai coprirusli. Appoggiare il piede sul telaio base (L) e inclinare verso di sé il tapis roulant fino a quando le due ruote di spostamento toccano terra. Spostare con attenzione l'attrezzo nella posizione desiderata.



**ACCERTARSI CHE LA PEDANA SIA BLOCCATA IN POSIZIONE VERTICALE PRIMA DI EFFETTUARE LO SPOSTAMENTO, PER IL QUALE POTREBBERO ESSERE NECESSARIE DUE PERSONE.**

## LISTA DEI COMPONENTI



No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
A	Telaio base		1
B	Telaio console		1
C	Console		1
D	Chiave di sicurezza		1
C06	Cover laterale sinistra		1
C07	Cover laterale destra		1
D11	Bullone	M8x15	10
D15	Bullone	M8x15	4
D18	Bullone	M5x16	4
D31	Rondella	8	10
D32	Rondella	8	4
D35	Rondella	8	4
E08	Cavo di alimentazione		1
E30	Cavo MP3		1
B08	Chiave multifunzione	S13, S14, S15	1
B09	Chiave esagonale	6mm	1
B10	Chiave a brugola	5mm	1

### AVVERTENZA

Usare estrema cautela quando assemblate il tappeto.

Nota: ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informa su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare il tappeto.

1. Aprire la confezione, avendo cura di non danneggiarla, estrarre le parti separandole dal cartone
2. Verificare che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattare il Centro Assistenza.

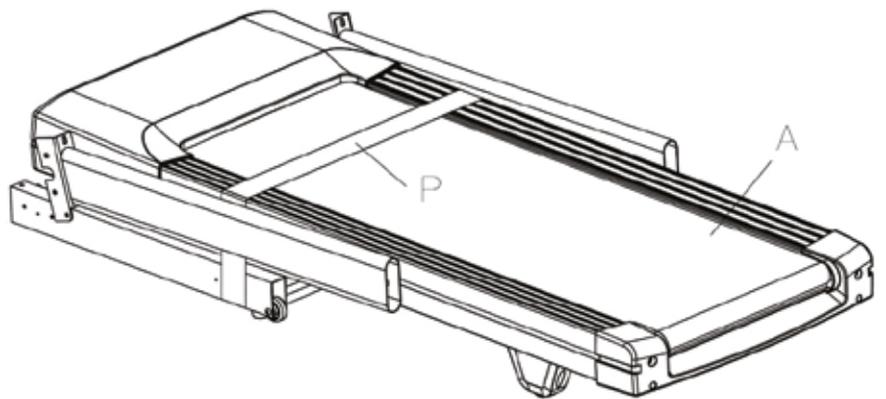
## ASSEMBLAGGIO

### AVVERTENZA

SEGUITE SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI. PER L'ASSEMBLAGGIO POTREBBERO ESSERE NECESSARIE DUE PERSONE.

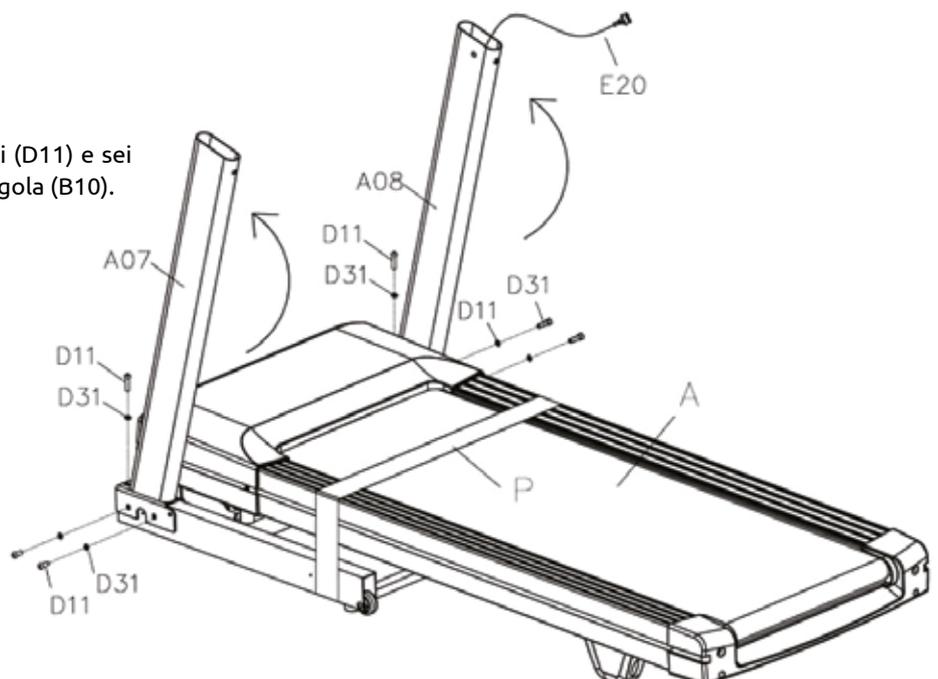
#### STEP 1

Aprire l'imballo e spostare il telaio base sul pavimento. NON togliere la reggia da imballaggio.



#### STEP 2

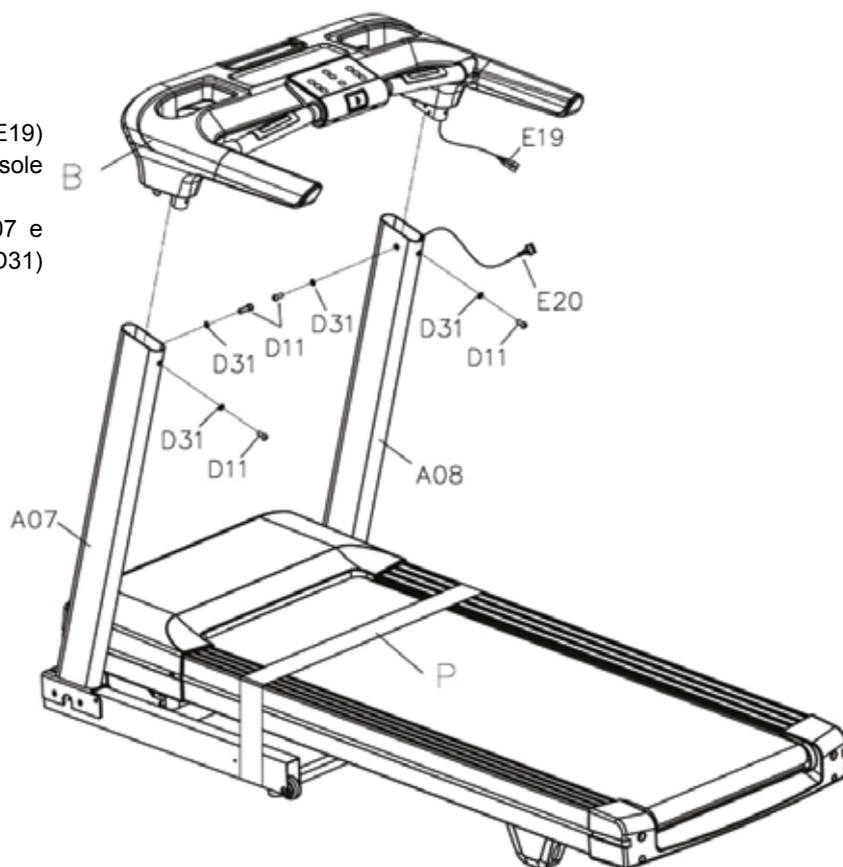
- a. Sollevare i montanti (A07) e (A08).
- b. Fissarli al telaio base (A) con 6 bulloni (D11) e sei rondelle (D31) utilizzando la chiave a brugola (B10).



## STEP 3

**a.** Connettere il cavo intermedio console (E19) proveniente dalla console al cavo inferiore console (E20) proveniente dal montante destro.

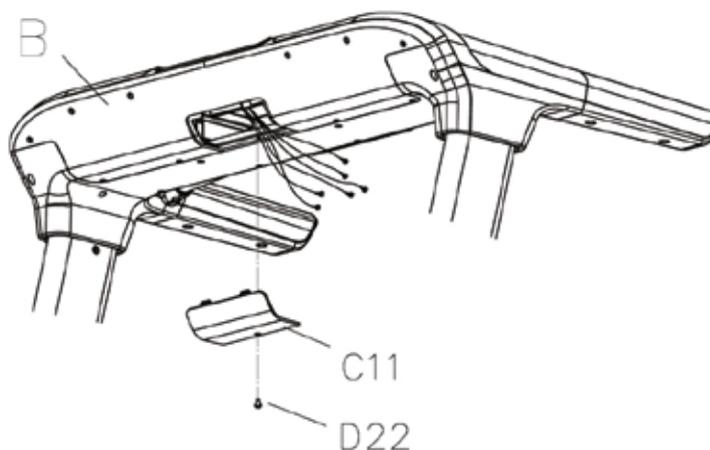
**b.** Fissare il telaio console (B) ai montanti (A07 e A08) con quattro bulloni (D11) e quattro rondelle (D31) utilizzando la chiave a brugola (B10).



**PRESTARE ATTENZIONE A NON PIZZICARE I CAVI E CHE I CAVI SIANO BEN CONNESSI.**

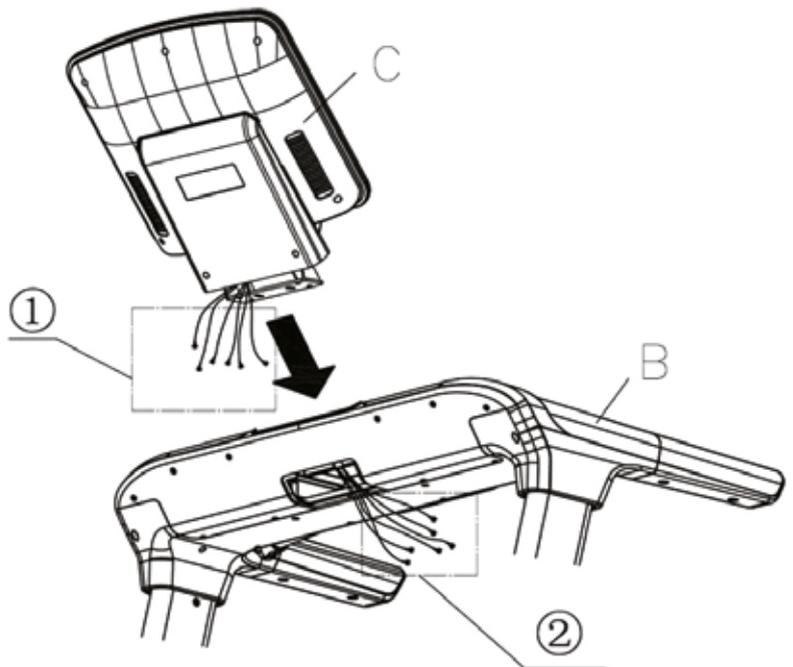
## STEP 4

Utilizzando la chiave multifunzione (B08) rimuovere la cover inferiore (C11).



## STEP 5

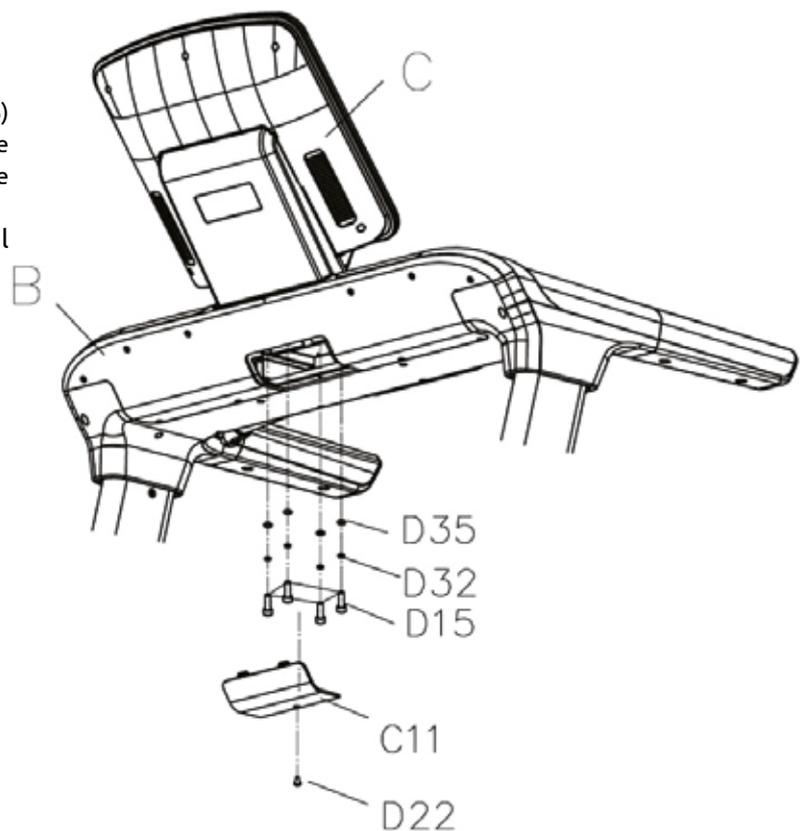
- a. Inserire la console (C) nella sede del telaio console (B)
- b. Collegare i cavi nel riquadro ① ai cavi nel riquadro ②.



Durante l'operazione verificare che i cavi non vengano pizzicati.

## STEP 6

- a. Fissare la console (C) nel telaio console (B) utilizzando la chiave esagonale (B09) per serrare quattro bulloni (D15), quattro rondelle (D32) e quattro rondelle (D35).
- b. Riposizionare la cover inferiore (C11) sul telaio console (B).



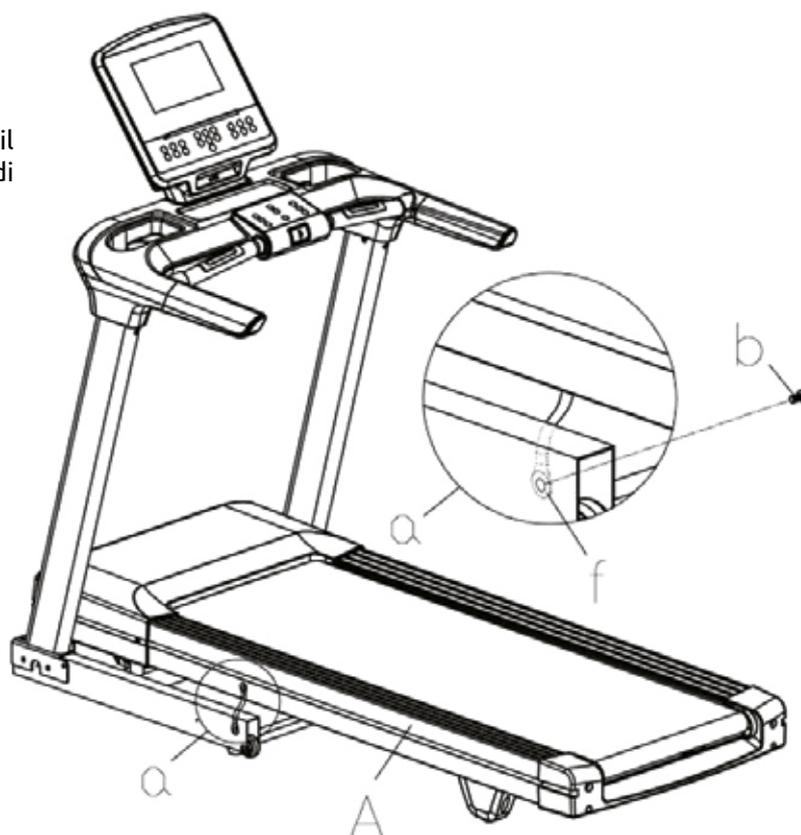
## STEP 7

Tagliare la reggia di imballaggio (P).



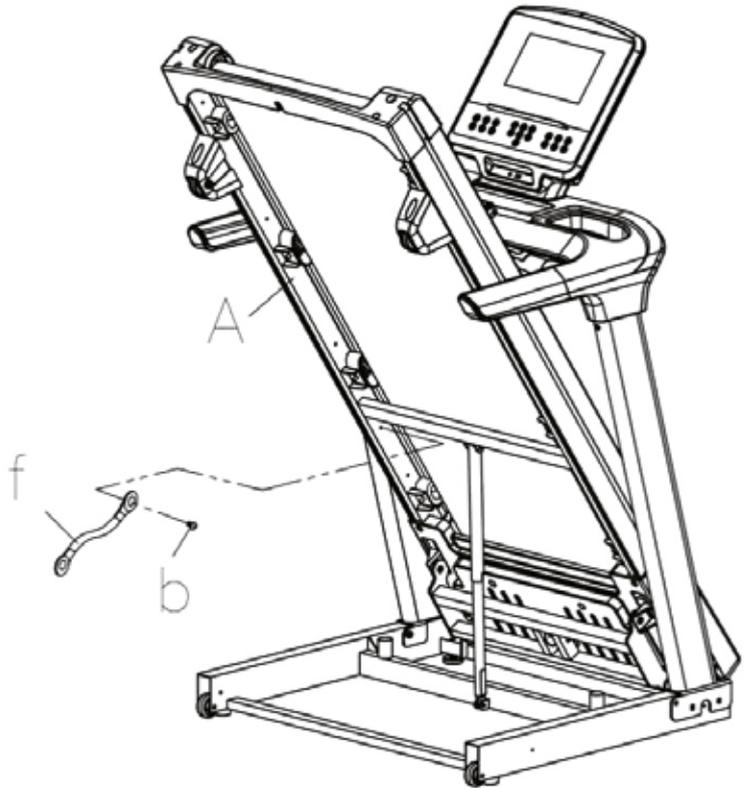
## STEP 8

Con una chiave a brugola (B10) rimuovere il bullone (b) nella parte inferiore del cavo di acciaio (f)



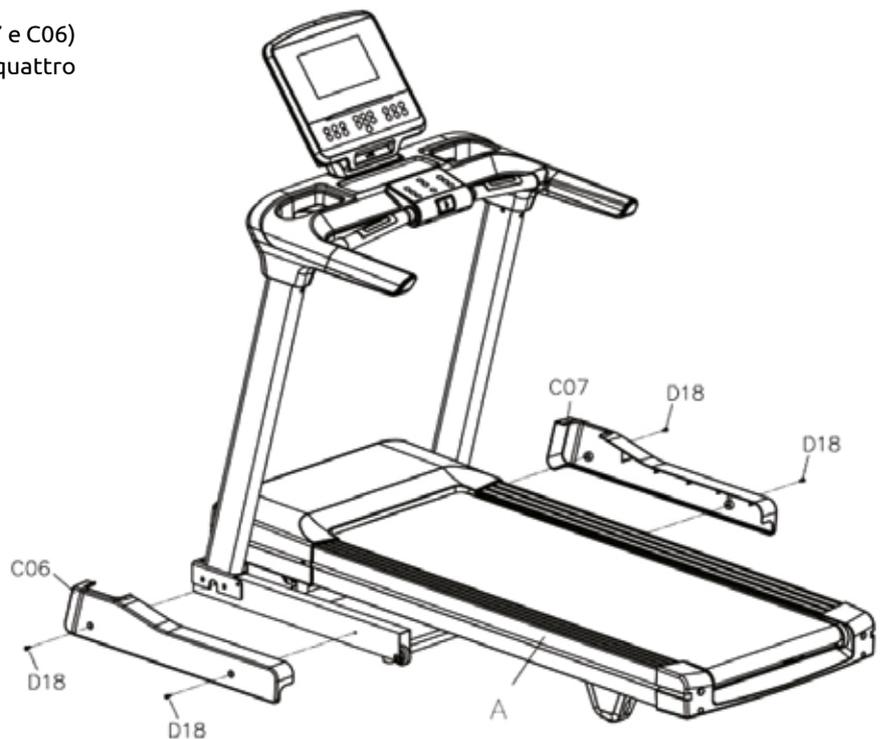
## STEP 9

Con una chiave a brugola (B10) rimuovere il bullone (b) nella parte superiore del cavo di acciaio (f). Rimuovere quindi il cavo di acciaio dal telaio.



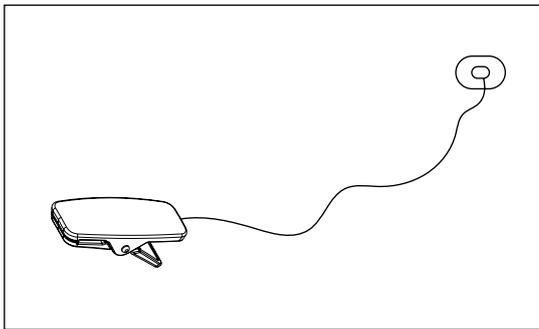
## STEP 10

Applicare le cover laterali destra e sinistra (C07 e C06) alla base del telaio principale e fissarle con quattro bulloni (D18).

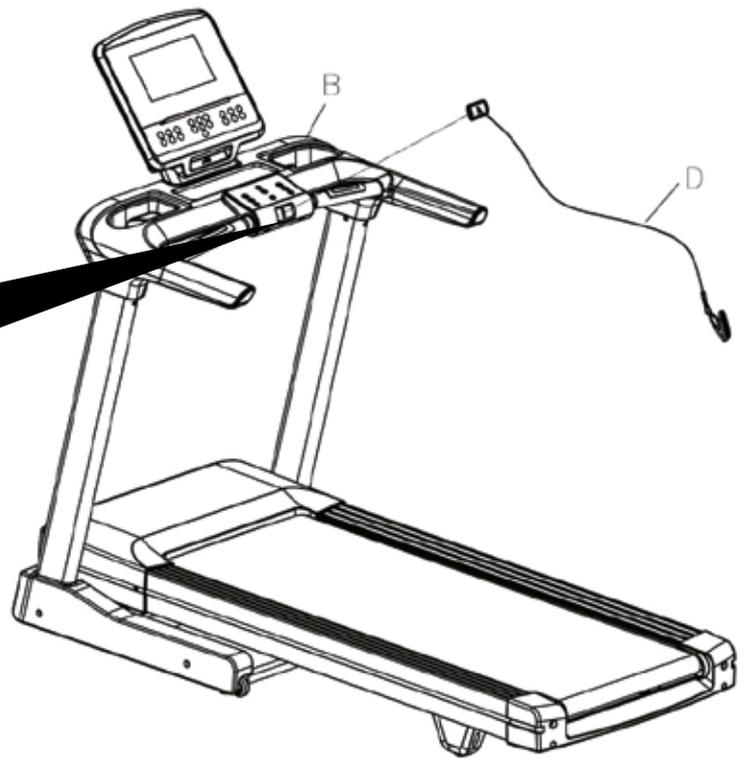


**STEP 11**

Prima di avviare l'allenamento applicare la clip della chiave di sicurezza (D) ai propri indumenti e l'altra estremità nella propria sede sulla console.



Chiave di sicurezza

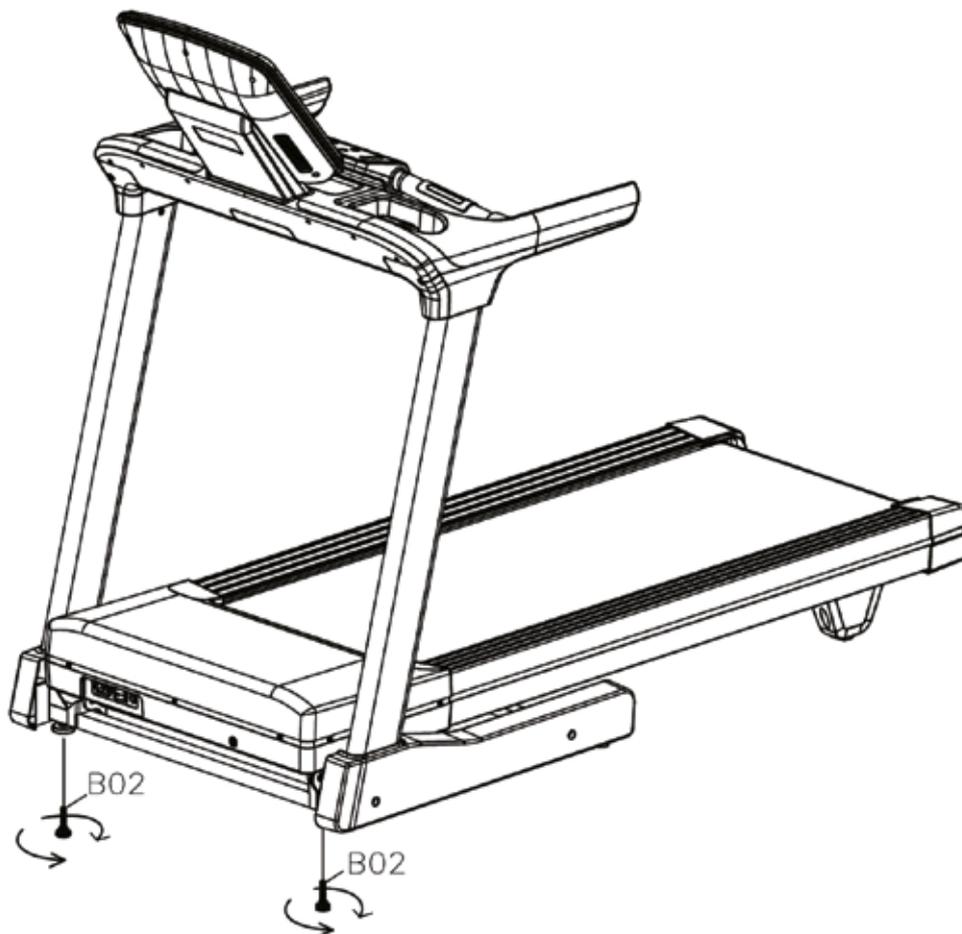


## SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

- a.** Durante i primi utilizzi dell'attrezzo prendere prima confidenza con i comandi e con le funzioni dello stesso. Procedere gradualmente all'utilizzo dell'attrezzo e familiarizzare utilizzando il programma manuale prima che quelli preimpostati.
- b.** Inserire la chiave di sicurezza al centro della console, ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti.
- c.** Prima di avviare il nastro posizionarsi con i piedi sulle pedane laterali, salire sul nastro dopo che il ha iniziato a scorrere a velocità bassa.
- d.** Premere il tasto PAUSE nel caso si voglia interrompere momentaneamente l'esercizio, riavviarlo con il tasto START.
- e.** Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta al chiave di sicurezza.
- f.** Usare i corrimano in caso ci si senta insicuri.
- g.** Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
- h.** L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- i.** Camminare rivolgendosi verso la console e non cambiare direzione durante l'esercizio.

## REGOLAZIONE LIVELLAMENTO DEL TAPPETO

È possibile regolare i piedini anteriori del tappeto per adeguare il livellamento alla superficie dove è posto: agire con una chiave multifunzione sui piedini, ruotando verso destra l'altezza diminuirà, ruotando verso sinistra l'altezza aumenterà

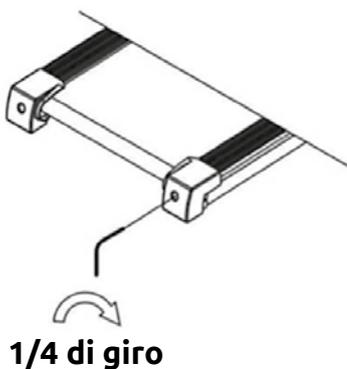


## CENTRATURA DEL NASTRO

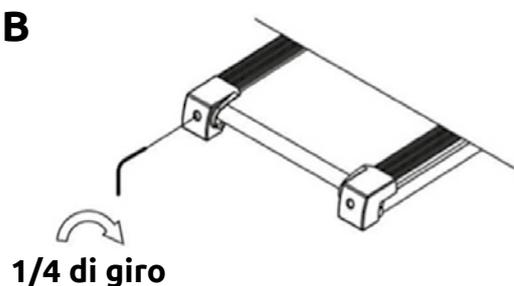
Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della pedana, eseguite le seguenti operazioni:

1. Interrompete l'allenamento e spegnete il tappeto con il tasto ON/OFF.
2. Utilizzando la chiave a L in dotazione intervenite sulle viti di regolazione (vedi figura). Girate il cilindro in senso orario. **Non eseguite più di 1/4 di giro alla volta.**
3. Agite sul lato destro se volete spostare il nastro verso sinistra e viceversa.
4. Effettuate questa operazione su entrambi i lati se necessario.
5. Accendete il tapis roulant e osservate il nastro per alcuni secondi per assicurarvi che il problema sia stato risolto. In caso contrario ripetere la procedura.

A



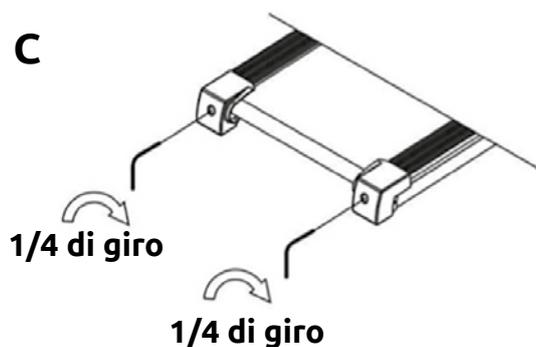
B



## TENSIONAMENTO DEL NASTRO

1. Se il nastro scorrevole risulta poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di regolazione. Non effettuate più di 1/4 di giro alla volta. Se il nastro risulta troppo teso svitare in senso antiorario le viti di regolazione (non eseguite più di 1/4 di giro alla volta)

C



Un tensionamento eccessivo del nastro può provocare la rottura dei cuscinetti, dei rulli e del motore.

## MANUTENZIONE

**È CONSIGLIABILE MANTENERE SEMPRE L'ATTREZZO PULITO E PRIVO DI POLVERE. NON UTILIZZARE SOSTANZE INFIAMMABILI O SOLVENTI PER LA PULIZIA. PRIMA DI QUALSIASI OPERAZIONE DI PULIZIA O MANUTENZIONE SPEGNERE IL TAPPETO UTILIZZANDO IL TASTO ON/OFF E STACCARE LA SPINA DI ALIMENTAZIONE DAL MURO.**

### **PULIZIA**

Dopo ogni sessione di allenamento è necessario rimuovere i residui di sudore in quanto estremamente corrosivi. Utilizzare un panno in microfibra umido.  
Prestare attenzione a non strofinare troppo energicamente la console e i tasti.



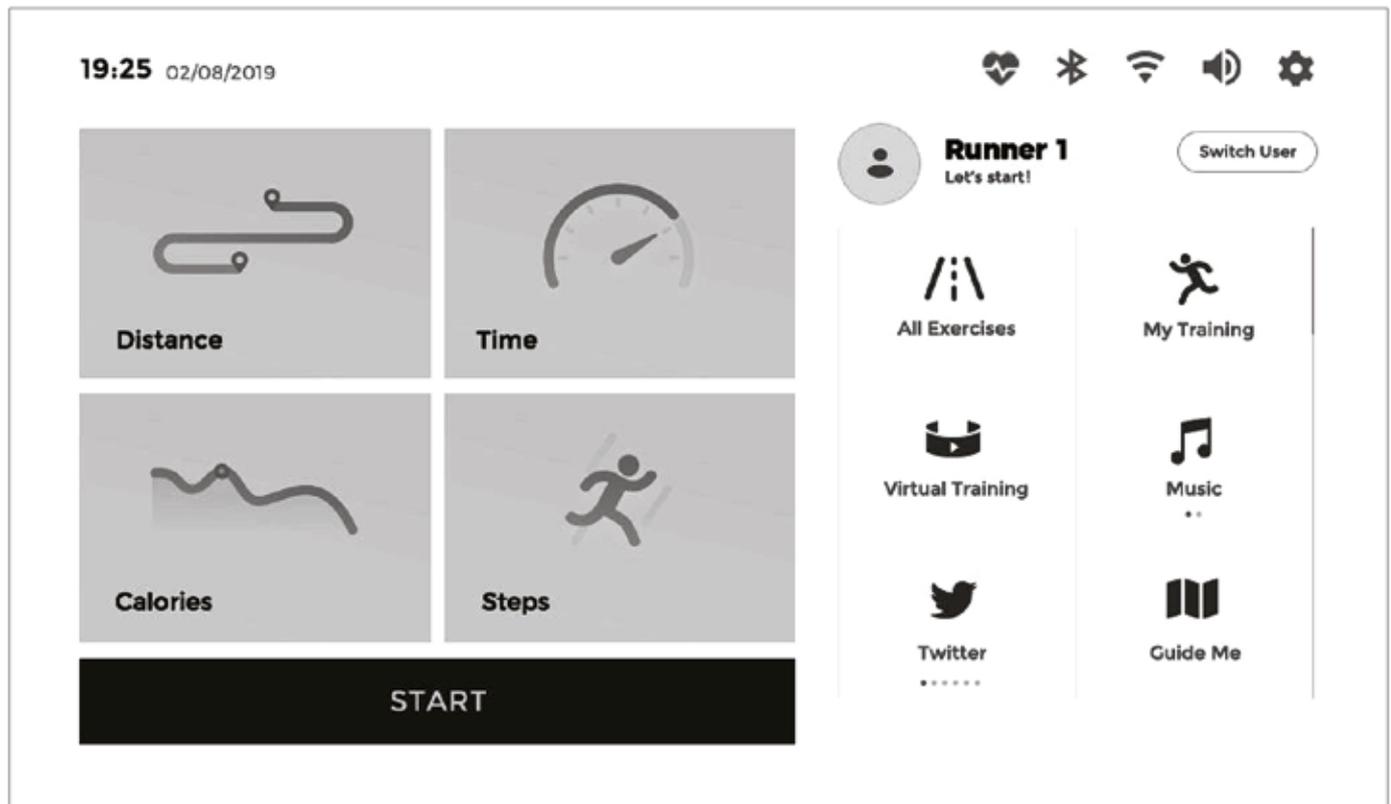
NON utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la fase di pulizia, preferire prodotti a base d'acqua e panni morbidi.  
NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze a base di cloro e l'ammoniaca perchè potrebbero danneggiare le parti di plastica.

## ISTRUZIONI DEL COMPUTER

### FUNZIONE DEI TASTI

N.	Icona	Descrizione
1		Al brano o video precedente
2		Play/ Pausa
3		Al brano o video successivo
4	 Home	Ritorna alla schermata di home
5	 Back	Torna indietro
6		Diminuisce il volume
7		Aumenta o diminuisce rapidamente il volume
8		Aumenta il volume
9	 INCLINE 	<b>Tasti di regolazine dell'inclinazione</b>
10	 SPEED 	<b>Tasti di regolazione della velocità</b>
11		Ingresso AUX
12		Ingresso USB per la riproduzione di musica e video
13	 INCLINE 3、 5、 7	<b>Tasti di selezione rapida dell'inclinazione:</b> Per passare rapidamente ai livelli di inclinazione 3,5, 7
14	START STOP	Per avviare o arrestare la corsa del tappeto
15	 SPEED 6、 8、 10	<b>Tasti di selezione rapida della velocità:</b> Per passare rapidamente a velocità 6,8, 10
16	PAUSE 	Durante l'esercizio premere questo tasto per mettere in pausa la sessione di allenamento, per riavviare l'esercizio premere il tasto START. Per terminare definitivamente la sessione premere il tasto STOP.

## SCHEMATA PRINCIPALE



ICONA	DESCRIPTION	DESCRIZIONE
19:25 02/08/2019	ORA E DATA:	Quando la macchina è connessa a internet verranno aggiornate automaticamente.
	FREQUENZA CARDIACA:	Quando viene rilevato il battito cardiaco, l'icona si illuminerà.
	BLUETOOTH:	Si illumina quando il tapis roulant è connesso alla app.
	Wi-Fi:	Si illumina quando il tapis roulant è connesso alla rete Wi-Fi
	REGOLAZIONE VOLUME	
	IMPOSTAZIONI	
Runner 1 Let's start!	UTENTE IN USO	
Switch User	CAMBIO UTENTE	
	CONTEGGIO ALLA ROVESCIA DISTANZA	
	CONTEGGIO ALLA ROVESCIA TEMPO	
	CONTEGGIO ALLA ROVESCIA CALORIE	

	CONTEGGIO ALLA ROVESCIA PASSI
START	START
	PROGRAMMI ALLENAMENTO: Programma HRC, Giro pista, Programmi preimpostati
	DATI UTENTE: Reports, Programmi, Test
	ESERCIZIO CON VISTA REALE
	RIPRODUZIONE MUSICA E VIDEO
	APPLICAZIONI
	GUIDA UTENTE
	RITORNO
	HOME PAGE

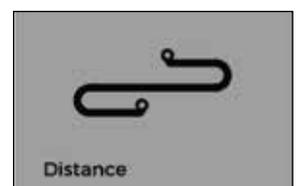
## UTILIZZO

### Avvio rapido

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console, ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggipièdi.
3. Premere il tasto START, la macchina si avvierà alla minima velocità dopo un countdown di 3 secondi.
4. Salire sul nastro corsa e cominciare a camminare.
5. Variare velocità e inclinazione con i tasti - SPEED + e ▲ INCLINE ▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità (SPEED 6/8/10) e inclinazione (INCLINE 3/5/7)
6. Premere il tasto PAUSE nel caso si voglia interrompere momentaneamente l'esercizio, riavviarlo con il tasto START.
7. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.
8. Oltre alle regolazioni tramite tasti è possibile utilizzare il touch screen della console.

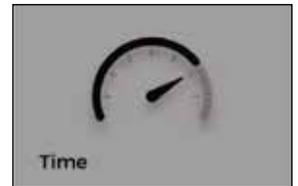
### Conteggio alla rovescia della distanza

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggipièdi.
3. Dopo aver cliccato l'icona, il sistema proporrà cinque diversi obiettivi (5 km, 10 km, 15 km, mezza maratona, maratona e la distanza personalizzata).
4. Avviare l'esercizio con il tasto START.
5. Variare velocità e inclinazione con i tasti - SPEED + e ▲ INCLINE ▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità (SPEED 6/8/10) e inclinazione (INCLINE 3/5/7)
6. La distanza verrà conteggiata alla rovescia.
7. Premere il tasto PAUSE nel caso si voglia interrompere momentaneamente l'esercizio, riavviarlo con il tasto START.
8. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.
9. Oltre alle regolazioni tramite tasti è possibile utilizzare il touch screen della console.



### Conteggio alla rovescia del tempo

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggiatepiedi.
3. Dopo aver cliccato l'icona, il sistema proporrà cinque diversi obiettivi di durata (10 minuti, 20 minuti, 30 minuti, 40 minuti, 60 minuti).
4. Avviare l'esercizio con il tasto START.
5. Il tempo d'esercizio verrà conteggiato alla rovescia.



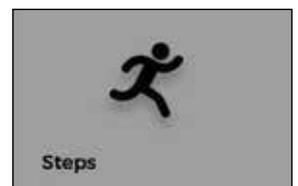
### Conteggio alla rovescia delle calorie

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggiatepiedi.
3. Dopo aver cliccato l'icona, il sistema proporrà cinque diversi obiettivi di calorie (150 Kcal, 300 Kcal, 500 Kcal, 800 Kcal, 1000 Kcal).
4. Avviare l'esercizio con il tasto START.
5. Le calorie verranno conteggiate alla rovescia.



### Conteggio alla rovescia dei passi

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggiatepiedi.
3. Dopo aver cliccato l'icona, il sistema proporrà cinque diversi obiettivi (1000 passi, 5000 passi, 8000 passi, 10.000 passi).
4. Avviare l'esercizio con il tasto START.
5. I passi verranno conteggiati alla rovescia.



## PROGRAMMI ALLENAMENTO



### Programma Heart Rate Control (Hrc, Solo Con Fascia Toracica Indossata)

I programmi HRC (Controllo del battito Cardiaco) sono allenamento guidato dalle caratteristiche fisiche (resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache al livello impostato.

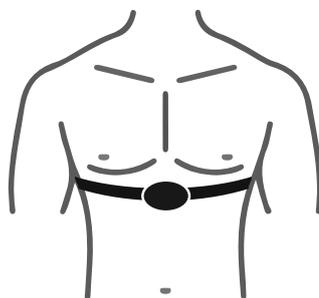
La frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente).

Questa frequenza cardiaca permette di bruciare le calorie derivanti dall'ossidazione dei grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Frequenza massima teorica apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HRC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio (opzionale).

### COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO (optional)

1. Attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
2. Posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.
3. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.

4. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
5. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.
6. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.



## AVVERTENZA

IL TRASMETTITORE SI ATTIVA AUTOMATICAMENTE NON APPENA RICEVE UN SEGNALE DAL CUORE DELL'UTENTE. SI DISATTIVA QUANDO NON RICEVE PIU' ALCUN SEGNALE.

ANCHE SE IL TRASMETTITORE È RESISTENTE ALL'ACQUA PUO' ESSERE DANNEGGIATO DALL'UMIDITÀ ED È DUNQUE NECESSARIO ASCIUGARLO ACCURATAMENTE DOPO L'USO PER PROLUNGARE IL FUNZIONAMENTO DELLE BATTERIE.

NON USARE LA FASCIA CARDIO E IL PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLE PULSAZIONI SE SUL DISPLAY NON APPARE UN VALORE STABILE E/O ATTENDIBILE.

IL MALFUNZIONAMENTO DEL TRASMETTITORE CARDIO PUÒ ESSERE CAUSATO DA INTERFERENZE ELETTROMAGNETICHE (DOVUTE A PICCOLI ELETTRODOMESTICI, FORNI A MICROONDE, TELEVISORI, SISTEMI DI ALLARME PER ABITAZIONI), NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO DELLA CONSOLE, INSTABILITÀ DELL'ATTEZZO SUL PIANO D'APPOGGIO.

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
  2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console, ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggiapiedi.
  3. Selezionare "HRC".
  4. Impostare i parametri richiesti, quindi premere il tasto START per avviare il programma.
- N.B. In questa schermata non è possibile variare l'età dell'utente, che deve essere impostata nei parametri utente.



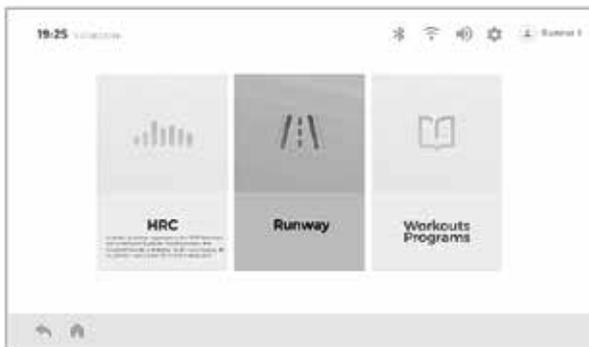
5. Salire sul nastro e cominciare a camminare.
  6. Il programma varierà velocità e/o inclinazione a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
- La linea rosa rappresenta la frequenza cardiaca massima, la linea blu quella obiettivo, la linea rossa indica la frequenza cardiaca attuale dell'utente.

# AVVERTENZA

SE LA FREQUENZA CARDIACA VISUALIZZATA È TROPPO VARIABILE, VERIFICARE LA PRESENZA NELLE VICINANZE DI SORGENTI ELETTROMAGNETICHE CHE POSSANO CREARE INTERFERENZE.

## Giro Pista

1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console, ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggiapiedi.
3. Selezionare l'icona Pista.



4. Impostare i giri pista obiettivo per la sessione di allenamento (ogni giro pista corrisponde a 400 metri).

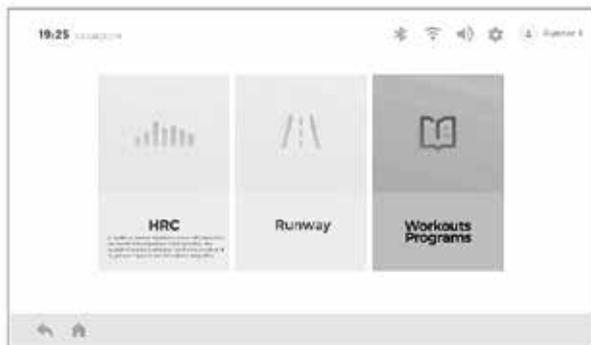


5. Premere il tasto START, la macchina si avvierà alla minima velocità dopo un countdown di 3 secondi.
6. Salire sul nastro corsa e cominciare a camminare.
7. Variare velocità e inclinazione con i tasti - SPEED + e ▲ INCLINE ▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità (SPEED 6/8/10) e inclinazione (INCLINE 3/5/7)
8. Premere il tasto PAUSE nel caso si voglia interrompere momentaneamente l'esercizio, riavviarlo con il tasto START.
9. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.
10. Oltre alle regolazioni tramite tasti è possibile utilizzare il touch screen della console.



## Programmi preimpostati

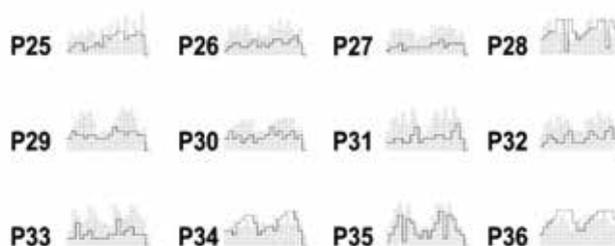
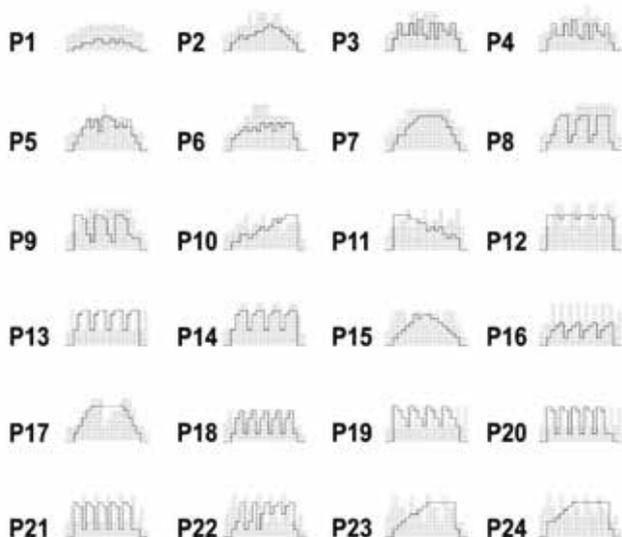
1. Accendere l'interruttore principale del tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza al centro della console, ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti. Posizionarsi sulle pedane poggipièdi.
3. Selezionare Programmi. E quindi cliccare su P1-P36 per visionarne il diagramma di andamento.



4. Impostare la durata della sessione di allenamento.
5. Premere START, la macchina si avvierà alla minima velocità dopo un countdown di 3 secondi.



6. Salire sul nastro corsa e cominciare a camminare. Il programma varierà in automatico velocità e/o inclinazione.
7. Sarà comunque possibile modificare velocità e inclinazione con i tasti - SPEED + e ▲ INCLINE ▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità (SPEED 6/8/10) e inclinazione (INCLINE 3/5/7)
8. Premere il tasto PAUSE nel caso si voglia interrompere momentaneamente l'esercizio, riavviarlo con il tasto START.
9. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.
10. Oltre alle regolazioni tramite tasti è possibile utilizzare il touch screen della console.

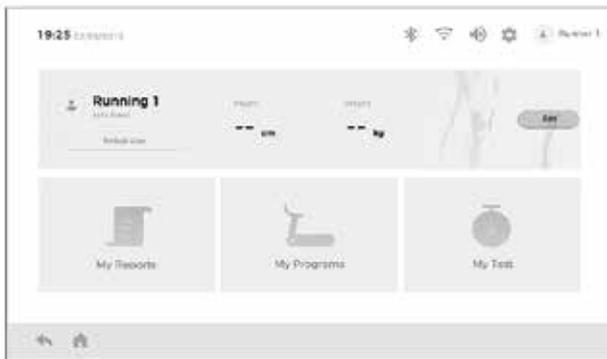


## IL MIO TRAINING



Per impostare i dati utente, modificarli, verificare gli allenamenti effettuati e creare i propri programmi impostati.

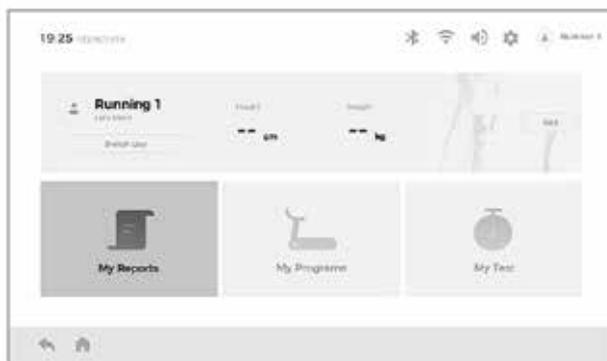
### • Registrare e modificare i dati utente



- Cliccare su "Modifica" per modificare i dati dell'utente corrente.
- oppure cliccare su "Cambia utente" per cambiare l'utente in uso.



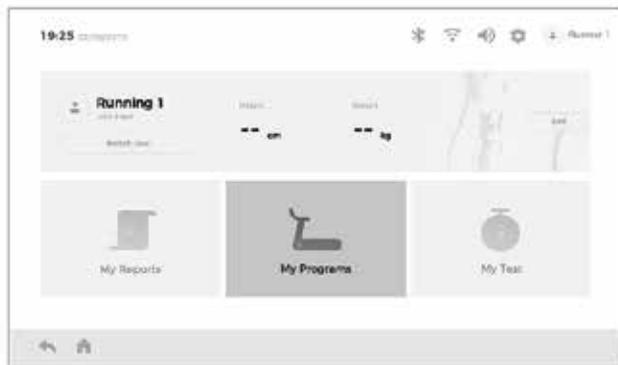
### • I miei reports



Visualizza il conteggio totale dei dati di allenamento cumulati. Per resettare i dati cliccare su "Cancella i dati".



## • I miei programmi

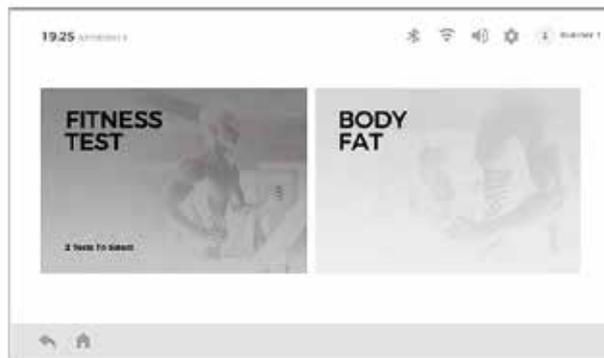
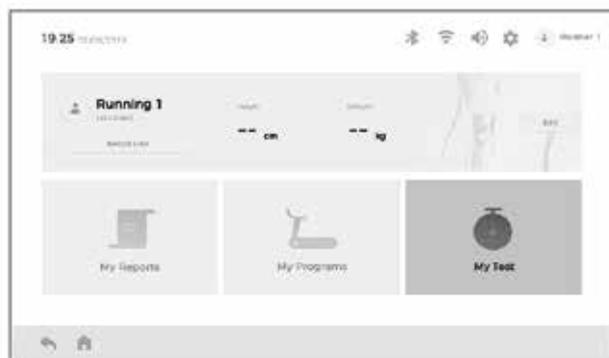


Consente di creare programmi personalizzati. Ogni utente può creare 6 programmi personalizzati.

- a. Cliccare su "Velocità" o "Inclinazione" a seconda del parametro che si desidera variare.
- b. Agire sui cursori tondi posti sul primo diagramma e trascinarli verso l'alto o verso il basso per aumentare o diminuire i valori.
- c. Impostare la durata desiderata per la propria sessione di allenamento.
- d. Premere il tasto START per avviare l'esercizio.

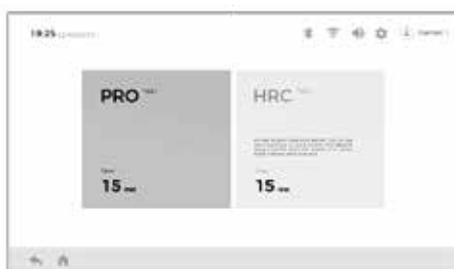
## • I miei test

- a. Cliccare su "I miei test"
- b. Cliccare su Fitness test. Quindi scegliere fra il test PRO e il test HRC.



### 1) Test Pro – Test VO2 max (valutazione del massimo consumo di ossigeno)

- a. Selezionare PRO.
- b. Confermare i propri dati, se errati andarli a modificare nella schermata dati utente.
- c. Premere START e il test verrà avviato

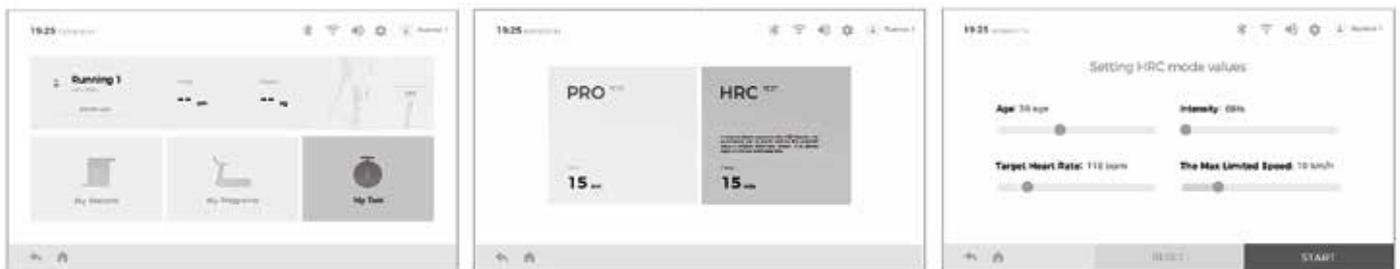


d. Dopo 12 minuti di test il sistema calcolerà il valore VO2 max come da tabella seguente:

	Age	VO2MAX (ml/min/kg)				
		V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
Maschio	20-29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
	30-39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≥48
	40-49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≥46
	50-59	V<32	32≤V<36	32≤V<39	39≤V<43	V≥43
	60-69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≥40
	70-79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≥37
Femmina	20-29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≥44
	30-39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≥42
	40-49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≥40
	50-59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≥37
	60-69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≥33
	70-79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≥31
Valutazione		Insufficiente	Sufficiente	Buono	Ottimo	Eccellente
Risultato		E	D	C	B	A

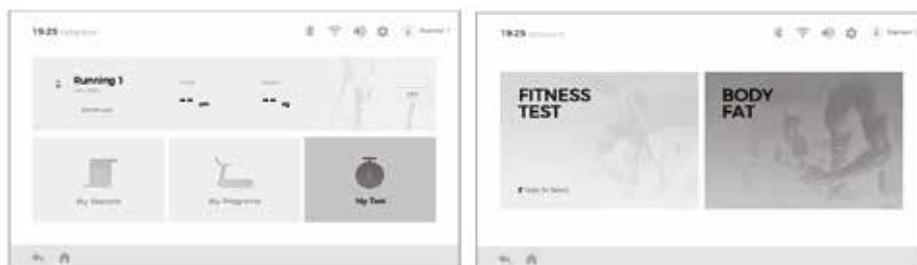
## 2) Test HRC (solamente con fascia cardio toracica indossata)

- Cliccare su "I miei test" e quindi "HRC"
- Inserire i parametri richiesti (l'età non è modificabile, se necessario variarla farlo nelle impostazioni utente)
- Avviare il test premendo START. Il test durerà 15 minuti e verrà annullato se si preme STOP.



## 3) TEST BODY FAT

- Cliccare su "I miei Test" e quindi su "Body Fat".
- Inserire i propri parametri



**C.** Tenere appoggiate le mani su entrambe le placche cardio fino al termine del test e il sistema fornirà lo stato di massa grassa secondo la tabella che segue:



Valore	Valutazione
≤ 19	Magro
20-25	Normopeso
26-29	Sovrappeso
≥ 30	Obesità

## VIRTUAL TRAINING (Modalità esercizio con vista reale)



Premere per selezionare l'esercizio con vista reale per correre in un paesaggio memorizzato, sono disponibili tre diversi paesaggi.

**1.** Scorrere per scegliere fra i paesaggi disponibile.



**2.** Premere START per avviare l'esercizio, la macchina si avvierà alla minima velocità dopo un countdown di 3 secondi.

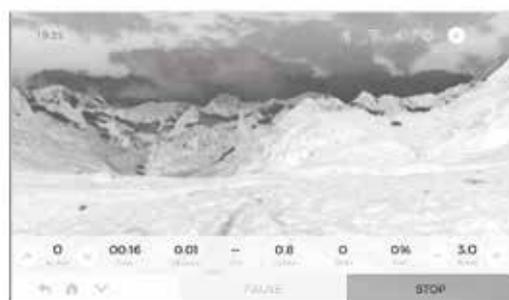
**3.** Salire sul nastro corsa e cominciare a camminare.

**4.** Variare velocità e inclinazione con i tasti - SPEED + e ▲ INCLINE ▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità (SPEED 6/8/10) e inclinazione (INCLINE 3/5/7)

**5.** Premere il tasto PAUSE nel caso si voglia interrompere momentaneamente l'esercizio, riavviarlo con il tasto START.

**6.** Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.

**7.** Oltre alle regolazioni tramite tasti è possibile utilizzare il touch screen della console.

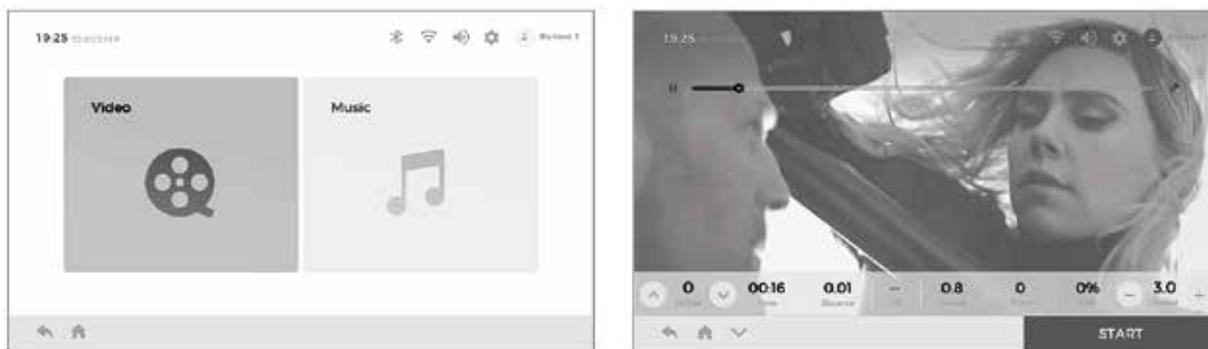


## VIDEO E MUSICA

Questo tappeto dispone di un ingresso AUX per connettere il proprio lettore MP3 e ascoltare la musica attraverso gli altoparlanti del tapis roulant.

Dispone inoltre di una porta USB per riprodurre i files multimediali contenuti nella propria memoria USB. I formati supportati sono .mp3, .ape, .mp4, .mov.

Selezionare "Video" nel caso si desideri riprodurre un video, "Musica" nel caso si desideri riprodurre i files musicali.



## APPLICAZIONI

Accedere a questo menù per lanciare le applicazioni precaricate.

NOTA: Per l'utilizzo è necessario che il tapis sia connesso alla rete Wi-Fi.

IMPORTANTE: non è possibile installare altre app nel sistema e disinstallare quelle pre-installate. Pulire regolarmente la cache di sistema.



**Durante l'allenamento non è consigliabile utilizzare le apps per evitare distrazioni e pericolo di caduta.**

## IMPOSTAZIONI

Premere per accedere alle impostazioni di sistema come connessione Wi-Fi, luminosità dello schermo, lingua, unità di misura, data e ora e per svuotare la cache.

## CONSIGLI PER L' ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle proprie condizioni di salute ed eventuali precauzioni da prendere nello svolgimento di questa attività fisica. Per chi utilizza per la prima volta un attrezzo, senza essersi allenato in precedenza, consigliamo di cominciare con gradualità l'allenamento, limitandolo a 3 volte a settimana, utilizzando basse velocità e svolgendo brevi sedute. Per chi invece svolge già un'attività sportiva ed intende raggiungere specifici obiettivi, consigliamo di rivolgersi ad un personal trainer.

### QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardio-vascolare.

### QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

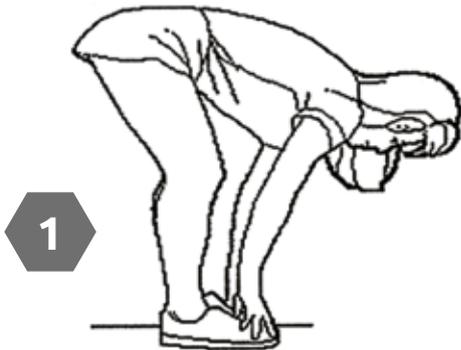
### QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Più ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, più il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni

LIVELLO	DURATA
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente più intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato e poi fare esercizio più intenso per altri 24 minuti

## STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO

Prima di ogni allenamento è consigliato fare 5-10 minuti di stretching per riscaldare la muscolatura. Ripeterlo anche al termine della sessione di allenamento.

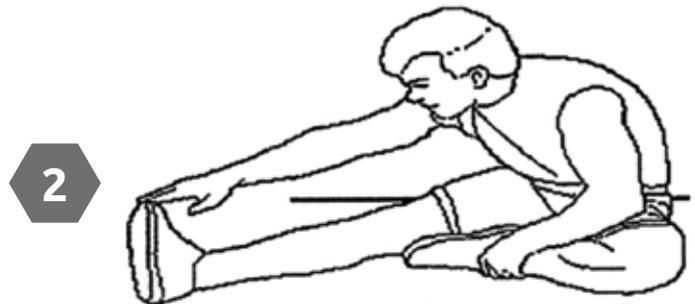


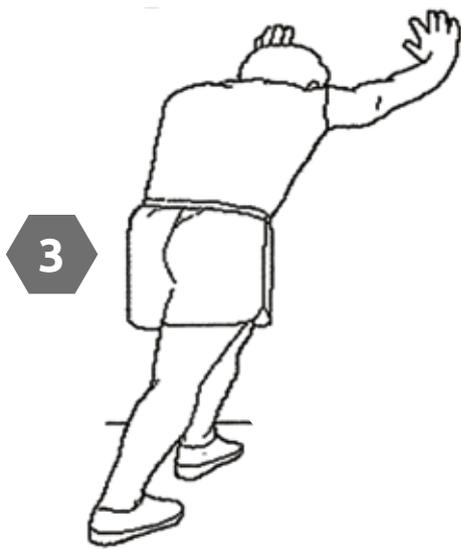
### 1. TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre allunghi le mani verso i piedi, allungati il più possibile e trattieni per 15 secondi. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti 3 volte. (Immagine 1)

### 2. ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI

Siediti con la gamba destra estesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allunga la punta del piede il più lontano possibile. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e poi ripeti con la gamba sinistra. Ripeti per 3 volte per ogni gamba. (Immagine 2)





### 3. STRETCHING POLPACCIO

Appoggiati con le mani ad un muro con la gamba sinistra davanti alla destra.

Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piega la gamba sinistra e piegati in avanti spostando i fianchi verso il muro, trattieni per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte per ogni gamba (Immagine 3)

### 4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

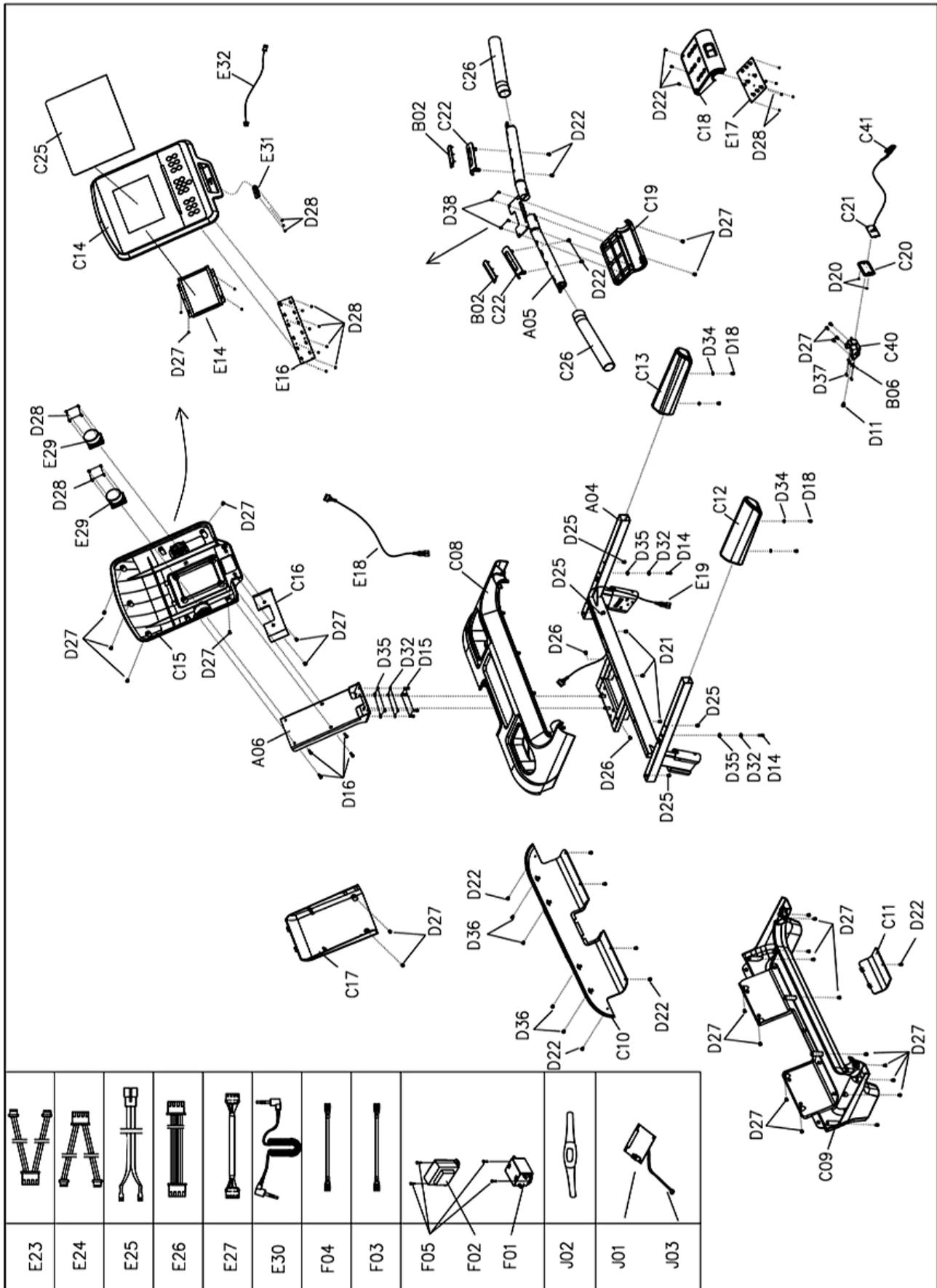
Con una mano contro al muro per tenere l'equilibrio, fletti il ginocchio destro all'indietro avvicinando il tallone al gluteo mantenendo tesa la gamba sinistra. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e quindi ripeti 3 volte per ciascun lato (Figura 4).



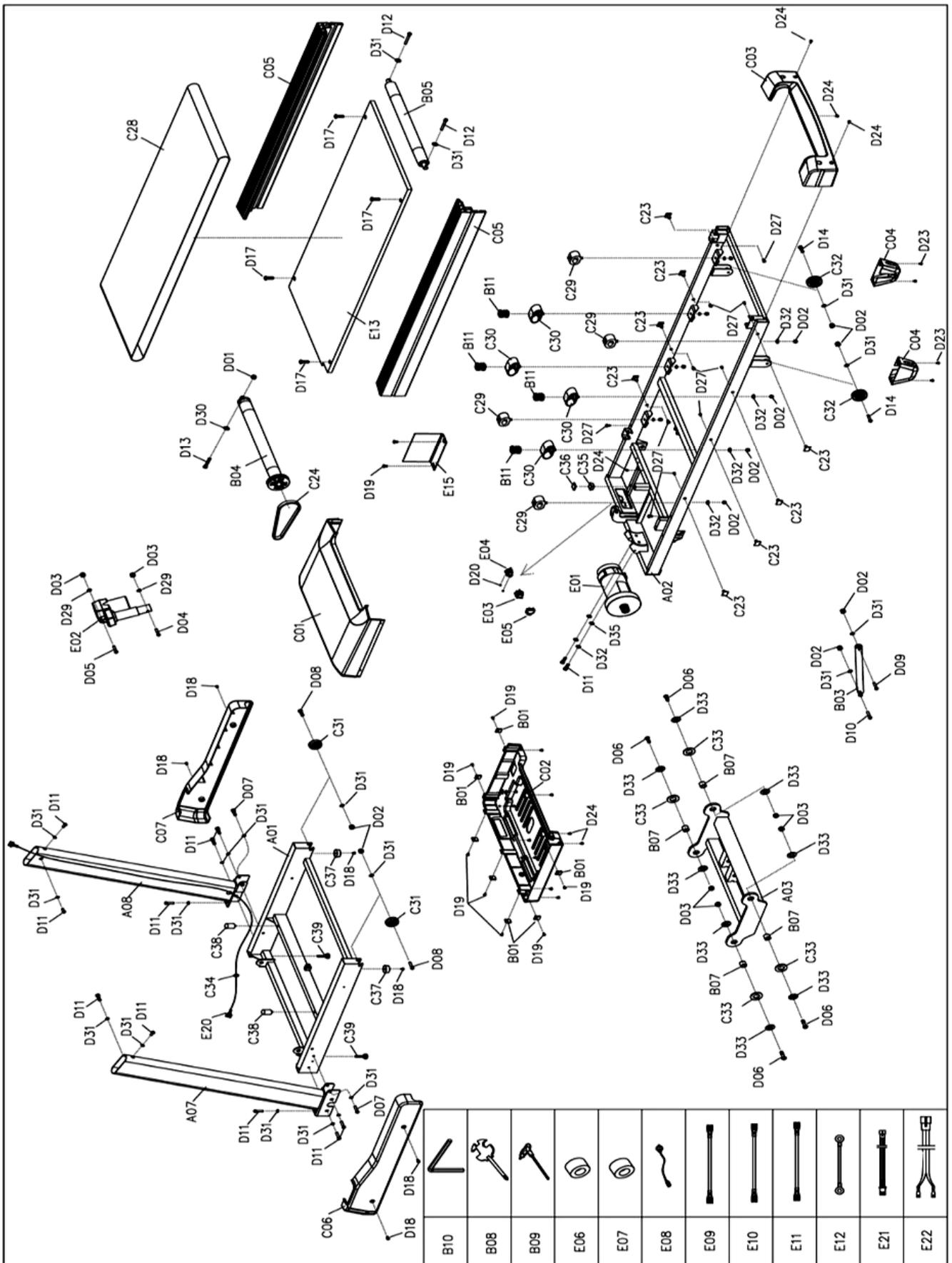
### 5. ALLUNGAMENTO INTERNO COSCIA

Siediti a terra a gambe incrociate unendo le piante dei piedi e tirandoli più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento aiutandoti con i gomiti. Trattieni per 15 secondi, rilassa e poi ripeti per 3 volte.

# ESPLOSO



# ESPLOSO



## LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
A01	TELAIO BASE		1
A02	TELAIO PRINCIPALE		1
A03	TELAIO INCLINAZIONE		1
A04	TELAIO CONSOLE		1
A05	TELAIO MANIGLIONI		1
A06	STAFFA SUPPORTO CONSOLE		1
A07	MONTANTE SINISTRO		1
A08	MONTANTE DESTRO		1
B01	PIASTRA FISSAGGIO COVER MOTORE		1
B02	PLACCA HAND PULSE		4
B03	PISTONE		1
B04	RULLO ANTERIORE		1
B05	RULLO POSTERIORE		1
B07	MANICOTTO		4
B08	CHIAVE MULTIFUNZIONE		1
B09	CHIAVE ESAGONALE		1
B10	CHIAVE A BRUGOLA		1
B11	MOLLA		4
C01	COVER SUPERIORE MOTORE		1
C02	COVER INFERIORE MOTORE		1
C03	COPRIRULLO		1
C04	COPRIRUOTA		2
C05	POGGIAPIEDI LATERALE		2
C06	COVER LATERALE SINISTRA		1
C07	COVER LATERALE DESTRA		1
C08	COVER SUPERIORE TELAIO CONSOLE		1
C09	COVER INFERIORE TELAIO CONSOLE		1
C10	COVER POSTERIORE TELAIO CONSOLE		1
C11	COVER INFERIORE		1
C12	IMBOTTITURA MANIGLIONE SINISTRO		1
C13	IMBOTTITURA MANIGLIONE DESTRO		1
C14	PANNELLO CONSOLE		1
C15	COVER POSTERIORE PANNELLO CONSOLE		1
C16	SUPPORTO PANNELLO ANTERIORE		1
C17	SUPPORTO PANNELLO POSTERIORE		1
C18	TASTIERINO ANTERIORE		1
C19	COVER INFERIORE TASTIERINO		1
C20	SEDE CHIAVE DI SICUREZZA		1
C21	CHIAVE DI SICUREZZA		1
C22	SEDE HAND PULSE		2
C23	FERMO PEDANE POGGIAPIEDI		8
C24	CINGHIA MOTORE		1
C25	CONSOLE OVERLAY		1
C26	IMBOTTITURA MANIGLIONI FRONTALI		2

## LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
C27	TAPPO		2
C28	NASTRO CORSA		1
C29	ELASTOMERO		4
C30	ELASTOMERO ELLITTICO		4
C31	RUOTA DI TRASPORTO		2
C32	RUOTA		2
C33	RONDELLA		4
C34	PASSACAVO		2
C35	TAPPO QUADRO		1
C36	SPESSORE		1
C37	PIEDINO		2
C38	CUSCINETTO PISTONE		2
C39	PIEDINO REGOLABILE		2
C40	PRESA SAFETY KEY		1
C41	SAFETY KEY		1
C42	SPESSORE		1
D01	FERMO	M6	1
D02	FERMO	M8	14
D03	FERMO	M10	6
D04	BULLONE	M10X90	1
D05	BULLONE	M10X45	1
D06	BULLONE	M10X30	4
D07	BULLONE	M8X55	2
D08	BULLONE	M8X50	2
D09	BULLONE	M8X45	1
D10	BULLONE	M8X25	2
D11	BULLONE	M8X15	15
D12	BULLONE	M8X65	2
D13	BULLONE	M6X60	1
D14	BULLONE	M8X40	4
D15	BULLONE	M8X15	4
D16	BULLONE	M6X15	4
D17	BULLONE	M8X25	4
D18	BULLONE	M5x16	4
D17	BULLONE	M8X25	4
D18	BULLONE	M5X16	10
D19	BULLONE	M5X12	9
D20	VITE		4
D21	VITE		3
D22	VITE		14
D23	VITE		4
D24	VITE		15
D25	VITE		4
D26	VITE		2
D27	VITE		43
D28	VITE		39

## LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
D29	RONDELLA 10		2
D30	RONDELLA 6		1
D31	RONDELLA 8		20
D32	RONDELLA 8		16
D33	RONDELLA		8
D34	RONDELLA		4
D35	RONDELLA 8		8
D36	VITE		4
D37	VITE		4
D38	VITE		4
D39	BULLONE	M10x30	2
E01	MOTORE		1
E02	MOTORE INCLINAZIONE		1
E03	INTERRUTTORE		1
E04	PRESA DI ALIMENTAZIONE		1
E05	INTERRUTTORE D'EMERGENZA		1
E06	ANELLO MAGNETICO		1
E07	MAGNETE		1
E08	CAVO ALIMENTAZIONE		1
E09	CAVO 200 MARRONE		1
E10	CAVO 350 MARRONE		2
E11	CAVO 350 BLU		2
E12	CAVO MESSA A TERRA GIALLO E VERDE		1
E13	TAVOLA CORSA		1
E14	DISPLAY		1
E15	INVERTER		1
E16	SCHEDA TASTIERA		1
E17	SCHEDA TASTIERINO ANTERIORE		1
E18	CAVO SUPERIORE CONSOLE		1
E19	CAVO INTERMEDIO CONSOLE		1
E20	CAVO INFERIORE CONSOLE		1
E21	CAVO SUPERIORE PULSAZIONI		1
E22	CAVO INFERIORE PULSAZIONI		2
E23	CAVO SUPERIORE PANNELLO CONTROLLO		1
E24	CAVO INFERIORE PANNELLO CONTROLLO		1
E25	CAVO SUPERIORE CHIAVE DI SICUREZZA		1
E26	CAVO INFERIORE CHIAVE DI SICUREZZA		1
E27	CAVO INPUT SEGNALE AUDIO		1
E28	SENSORE		1
E29	ALTOPARLANTE		2
E30	CAVO CONNESSIONE MP3		1
E31	MODULO USB		1
E32	CAVO ALIMENTAZIONE USB		1

## LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
F01	FILTRO		1
F02	INDUTTORE		1
F03	CAVO ALIMENTAZIONE	350 mm	1
F04	CAVO MESSA A TERRA		1
F05	VITE	ST 4,2x12	4
G01	MODULO USB		1
G02	ALIMENTAZIONE MODULO USB		1
G03	VITE		1
J01	RICEVITORE HRC		1
J03	CAVO CONNESSIONE HRC		1

# GARANZIA

## ATTREZZI JK FITNESS VALIDITÀ 24 MESI

### DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS A MARCHIO "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

#### NORME GENERALI

Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio italiano.

Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

#### LIMITAZIONI

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi compo-

nenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.

- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

#### CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo 049/9705312 potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche. Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedono il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA). JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore. Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto. Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

#### PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero 049/9705312. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

## RICHIESTA ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI



**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA.  
CONSERVARE LA PROVA D'ACQUISTO**

### RICHIESTA ASSISTENZA Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service ad [assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it), al numero 049 9705312 o via fax al numero 049 9711704. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

**PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com) > Assistenza e garanzia**



Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant, le cyclette e le ellittiche)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver ricevuto il contatto dal Customer Service.

## INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI - SMALTIMENTO



Ai sensi dell'art. 26 del Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49 "Attuazione della Direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)"

Il simbolo del cassonetto barrato, riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione, indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti per permetterne un adeguato trattamento e riciclo. L'utilizzatore dovrà pertanto conferire gratuitamente l'apparecchiatura, giunta a fine vita, agli idonei centri comunali di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici oppure riconsegnarla al rivenditore secondo le seguenti modalità:

- per apparecchiature di piccolissime dimensioni, ovvero con almeno un lato esterno non superiore a 25 cm, è prevista la consegna gratuita senza obbligo di acquisto presso i negozi con una superficie di vendita delle apparecchiature elettriche ed elettroniche superiore ai 400 mq. Per negozi con dimensioni inferiori, tale modalità è facoltativa.
- per apparecchiature con dimensioni superiori a 25 cm, è prevista la consegna in tutti i punti di vendita in modalità 1contro1, ovvero la consegna al rivenditore potrà avvenire solo all'atto dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente, in ragione di uno a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclo, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riutilizzo, riciclo e/o recupero dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni di cui alla corrente normativa di legge.







*www.jkfitness.com*

© Copyright - All Rights Reserved - Vietata ogni riproduzione non autorizzata.  
® JK Fitness è un marchio registrato.



IMPORTED BY  
JK Fitness Srl

Via Meucci, 27  
35028 Piove di Sacco  
Padova / Italy  
T +39 049 9705312  
F +39 049 9711704  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)  
[assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it)

