



manuale istruzioni

INDICE

LUBRIFICAZIONE	pag. 3
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 4
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	pag. 5
TARGHETTE INFORMATIVE SUL 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. 16
CENTRATURA E TENSIONAMENTO DEL NASTRO	pag. 17
MANUTENZIONE	pag. 18
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 19
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	pag. 27
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 28
STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO	pag. 29
ESPLOSO	pag. 30
LISTA DELLE PARTI	pag. 31
GARANZIA	pag. 35
RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA	pag. 36
INFORMAZIONE AGLI UTILIZZATORI - SMALTIMENTO	pag. 37

LUBRIFICAZIONE

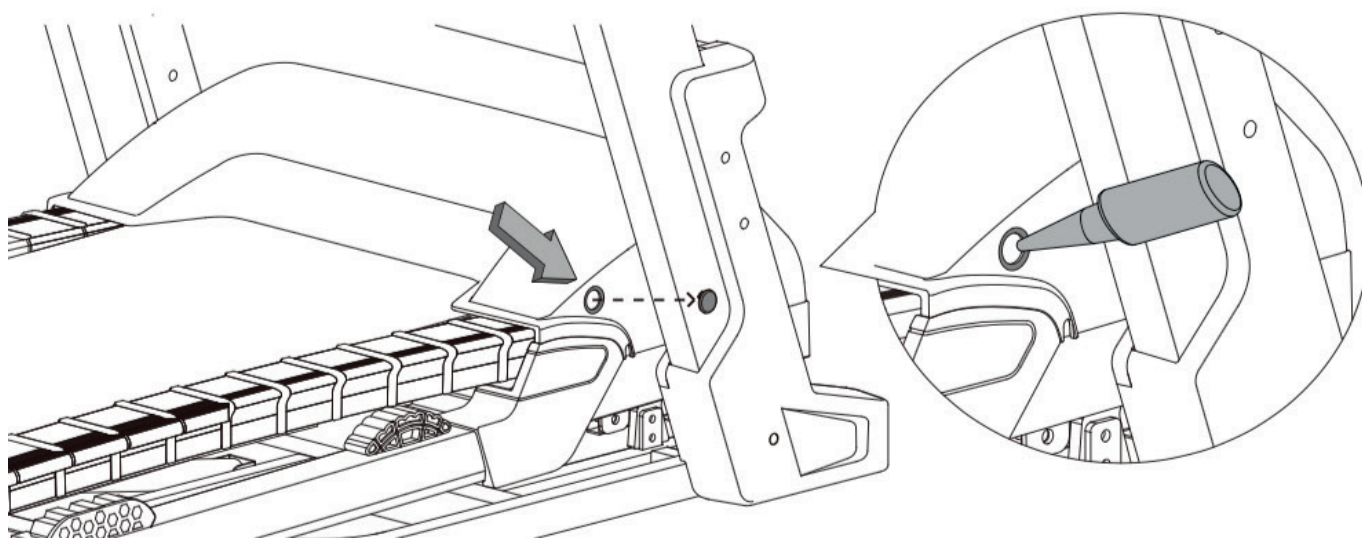
ESEGUIRE LA LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

Come lubrificare il tappeto:

1. Rimuovere il tappo dal lato della cover motore.
2. Introdurre il beccuccio della bottiglietta di olio silconico nel foro.
3. Avviare il tapis roulant a bassa velocità (sotto i 3 km/h) per 5/10 minuti fino a che si inserisce l'olio in modo da far distribuire uniformemente il lubrificante su tutto il nastro.
4. Utilizzare circa un quarto dell'olio contenuto nella bottiglietta in dotazione.
5. Richiudere il tappo

Quanto spesso lubrificare il tappeto:

- Ogni 100 km percorsi il messaggio "oil" sulla console vi ricorderà di aggiungere olio lubrificante. Aggiungerne 20 ml.
- Nel caso il tapis roulant venga utilizzato per meno di 10 km al giorno, è necessario lubrificarlo ogni 3 mesi con 15 ml di olio.



ATTENZIONE

1. Dopo l'inserimento del lubrificante tenere premuto il tasto STOP per almeno 5 secondi per cancellare il reminder della lubrificazione necessaria sul display.
2. Dopo la lubrificazione non richiudere il tapis roulant per almeno 30 minuti per evitare la fuoriuscita dell'olio.

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 VERIFICHI 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

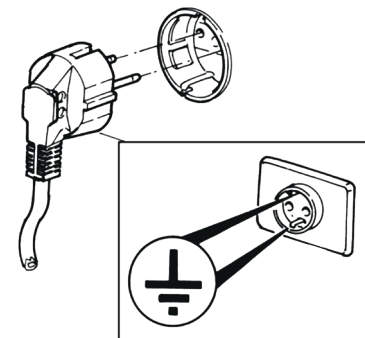
15. Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.
16. Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.
17. Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo 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.

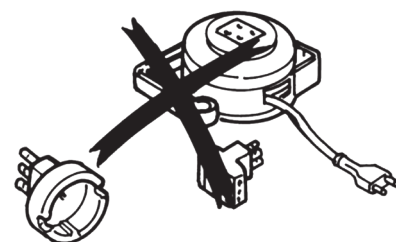


La presa di alimentazione deve essere posizionata in un luogo che consenta un facile inserimento/estrazione, lontano dall'attrezzo stesso per evitare la possibilità di cortocircuiti dovuti a sudore, acqua, umidità. **La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o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








TARGHETTE INFORMATIVE SUL 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.

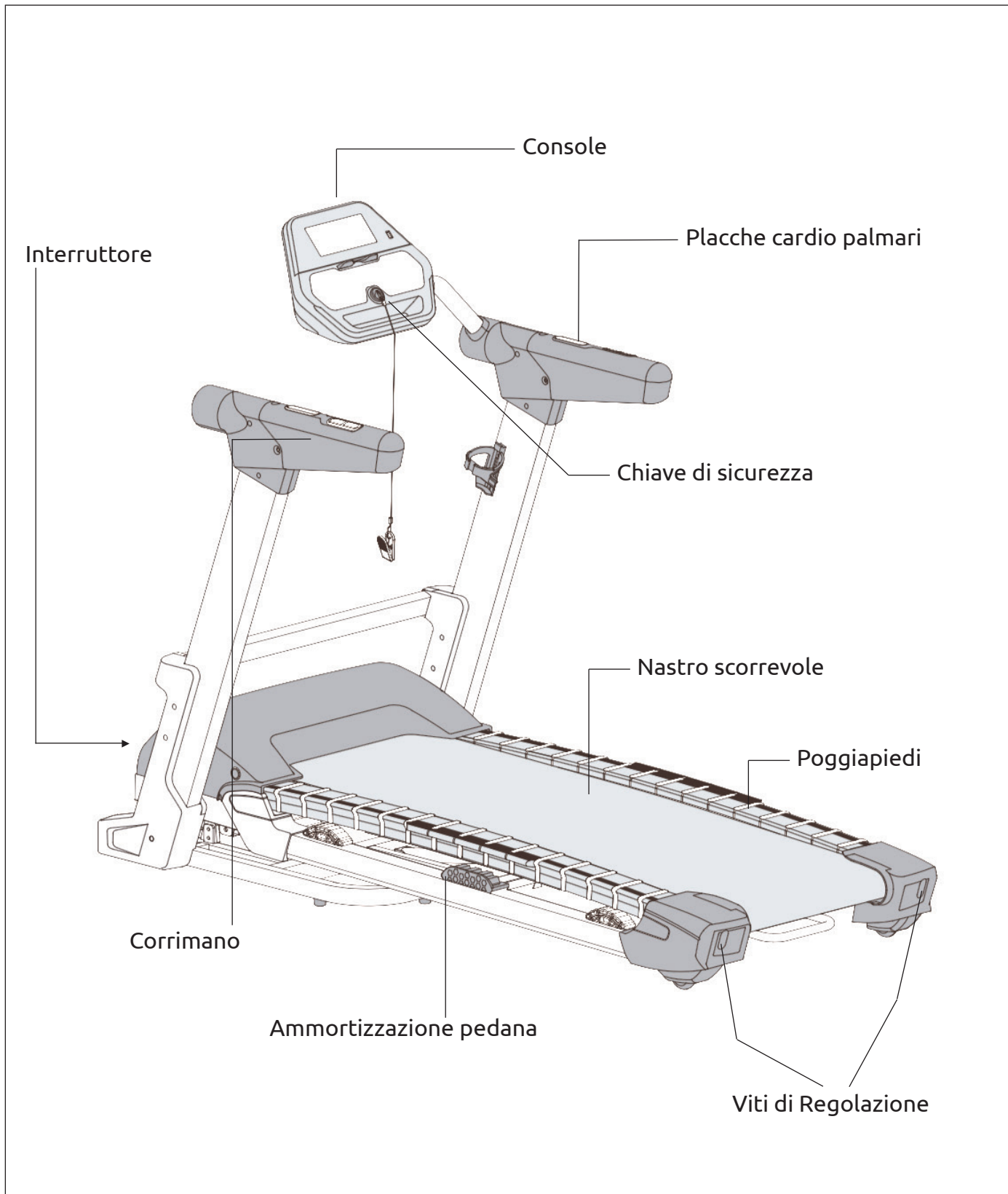
CE= Il simbolo Ce significa "Conformité européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

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.

 JK FITNESS srl Via Meucci, 27 35028 - Piove di Sacco Padova - (Italia)					
Modello	Anno		Peso utente max.		
Wave Deck T5	2020		130 Kg		
Potenza Motore	Tensione	Frequenza	Consumo		
3.0 - 4.5 HP	220 V	50 Hz	1500 W		
Peso Macchina	Matricola				
Made In China					



PARTI PRINCIPALI



CARATTERISTICHE TECNICHE

MOTORE	3,0 HP DC CONTINUATIVI / 4,5 HP DC DI SPUNTO
VELOCITÀ *	1-18 km/h INCREMENTO 0,1 km/h, 4 VELOCITÀ PREIMPOSTATE
INCLINAZIONE	ELETTRICA SU 15 LIVELLI, 4 LIVELLI PREIMPOSTATI
SCHERMO	1 FINESTRA 17,5 x 7,5 cm LCD CON RETROILLUMINAZIONE BLU
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / DISTANZA / VELOCITÀ / INCLINAZIONE / CALORIE / FREQUENZA CARDIACA
PROGRAMMI	MANUALE / 20 PREIMPOSTATI CON VARIAZIONE DELLA VELOCITÀ E DELL'INCLINAZIONE / 2 HRC (HRC1: MAX 10 KM/H - HRC2: MAX 12 KM/H) / 3 PERSONALIZZABILI E MEMORIZZABILI / TEST BODY FAT
RILEVAZIONE PULSAZIONI	HAND PULSE + RICEVITORE WIRELESS PER FASCIA CARDIO INTEGRATO
FASCIA CARDIO	JK DI SERIE
PEDANA	PIEGHEVOLE, APERTURA SERVOASSISTITA DA PISTONE IDRAULICO, AUTOLUBRIFICANTE
PIANO DI CORSA	CURVO 50 X 140 cm AMMORTIZZATO DA SISTEMA A BALESTRA E DA 6 AIR SHOX
DIAMETRO RULLI	60 mm
NASTRO	ANTISCIVOLO SU TELA COTONE TRAMATURA DOPPIA, 2,0 mm
ACCESSORI	USB PER LA RICARICA DEI PROPRI DISPOSITIVI + BLUETOOTH PER APPS ZWIFT** E KINOMAP** + SUPPORTO PER SMARTPHONE + VANO PORTAOGGETTI
RUOTE TRASPORTO	SI
PREASSEMBLATO	SI
DIMENSIONI APERTO	183 x 93 x 144 cm (LxWxH)
DIMENSIONI CHIUSO	121 x 93 x 159 cm (LxWxH)
DIMENSIONI IMBALLO	99 x 40 x 192 cm (LxWxH)
PORTATA MAX UTENTE	130 kg
PESO NETTO	126 kg
PESO LORDO	138 kg
CERTIFICAZIONI	CE, ROHS, EN957

* Tolleranza

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

** Abbonamento non incluso.

Zwift e Kinomap 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.

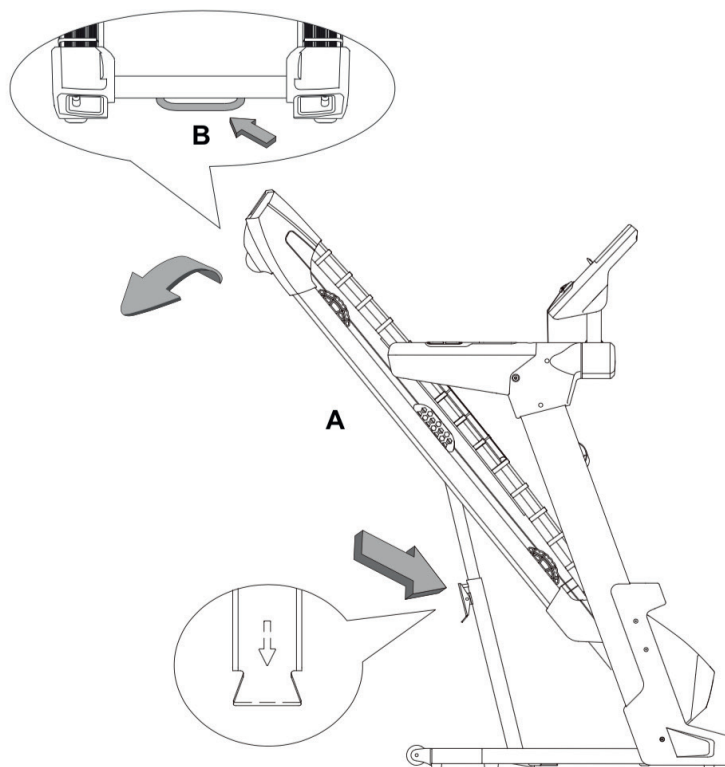
APERTURA, CHIUSURA E SPOSTAMENTO

1 - APERTURA

Assicurarsi che ci sia spazio a sufficienza per aprire il tapis roulant mantenendo uno spazio di 75 cm da ogni lato e di 100 cm sul lato posteriore.

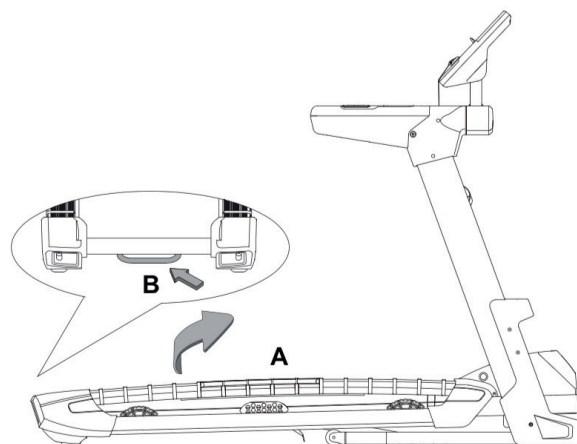
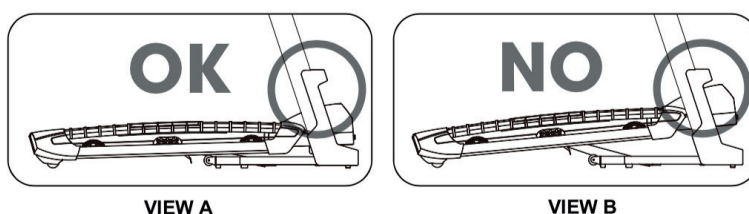
a. Afferrare la barra posteriore (B) posta sotto la pedana corsa.

b. Spingere sul sistema di bloccaggio (A) con il piede e poi lasciare scendere la pedana dolcemente fino a terra.



2 - CHIUSURA

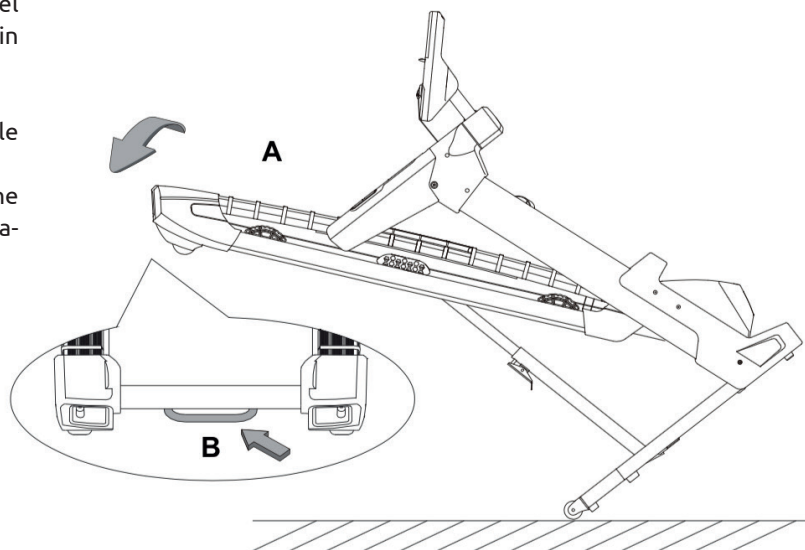
- a.** Portare a 0 l'inclinazione del tapis roulant.
- b.** Spegnerlo completamente e sconnetterlo dalla rete elettrica.
- c.** Afferrare la barra posteriore (B) e sollevare la pedana, spingendola verso la console fino a sentire un "click" di conferma del bloccaggio.
- d.** Provare a rilasciare con cautela la pedana per verificare l'avvenuto bloccaggio.



3 - SPOSTAMENTO

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

- a.** Afferrare la pedana dalla barra posteriore (B).
- b.** Inclinare verso di sé il tapis roulant fino a quando le due ruote di spostamento toccano terra (fig. A).
- c.** Spostare con attenzione l'attrezzo nella posizione desiderata e quindi riportare il telaio base completamente in appoggio sul pavimento.



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

<p>IV-A TELAIO BASE</p>		
<p>IV-B13 MANIGLIONE SINISTRO</p>	<p>IV-B14 MANIGLIONE DESTRO</p>	<p>IV-B3 COVER LATERALE SINISTRA</p> <p>IV-B4 COVER LATERALE DESTRA</p>
<p>IV-B21 PORTA BORRACCIA</p>	<p>IV-C14 CHIAVE DI SICUREZZA</p>	<p>UTENSILI</p>
<p>IV-B22 BULLONE (M10 x 50) x6</p>	<p>IV-B25 RONDELLA (D10) x6</p> <p>IV-B26 VITE (ST3.9 x 14) x2</p>	<p>OLIO SILICONICO</p>

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.

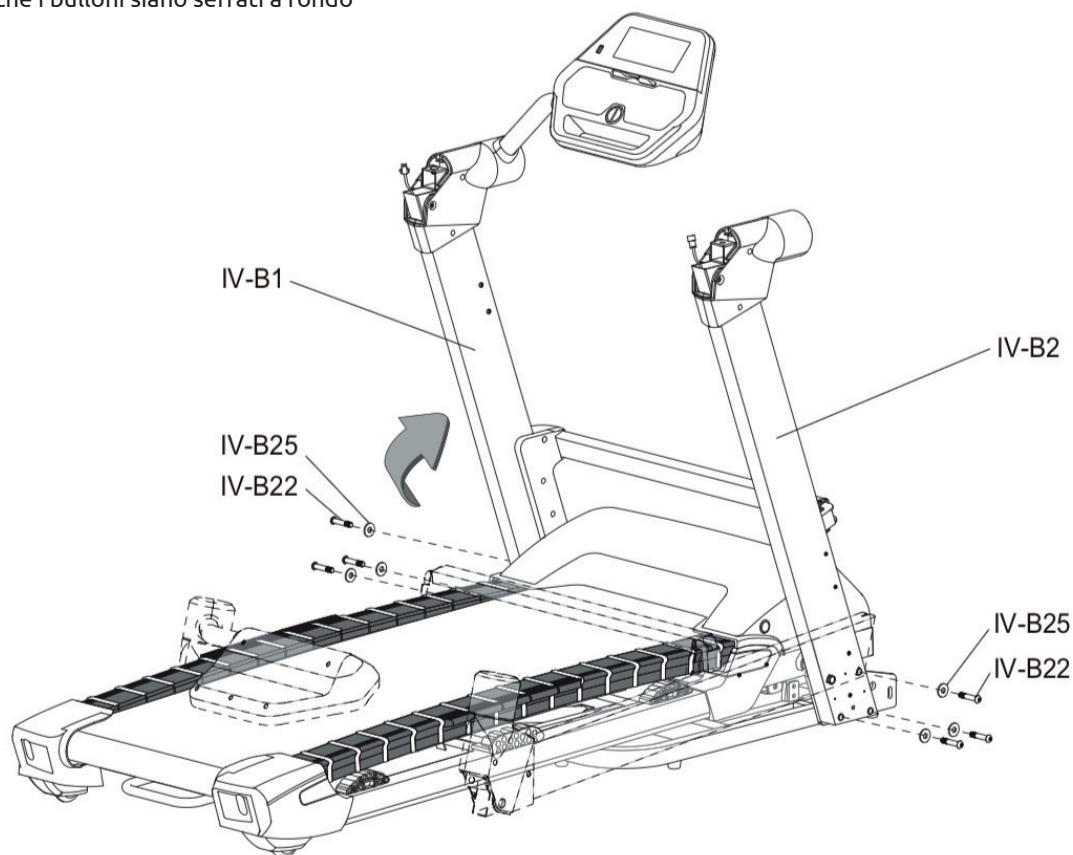
ASSEMBLAGGIO

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

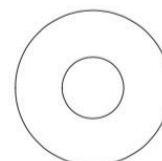
- Sollevare il montante sinistro (IV-B1) e il montante destro (IV-B2) prestando attenzione a non pizzicare i cavi.
- Fissarli con bulloni (IV-B22) e rondelle (IV-B25) utilizzando una chiave a brugola.
- Assicurarsi che i bulloni siano serrati a fondo



IV-B22
M10 X 50 mm x 6 pcs

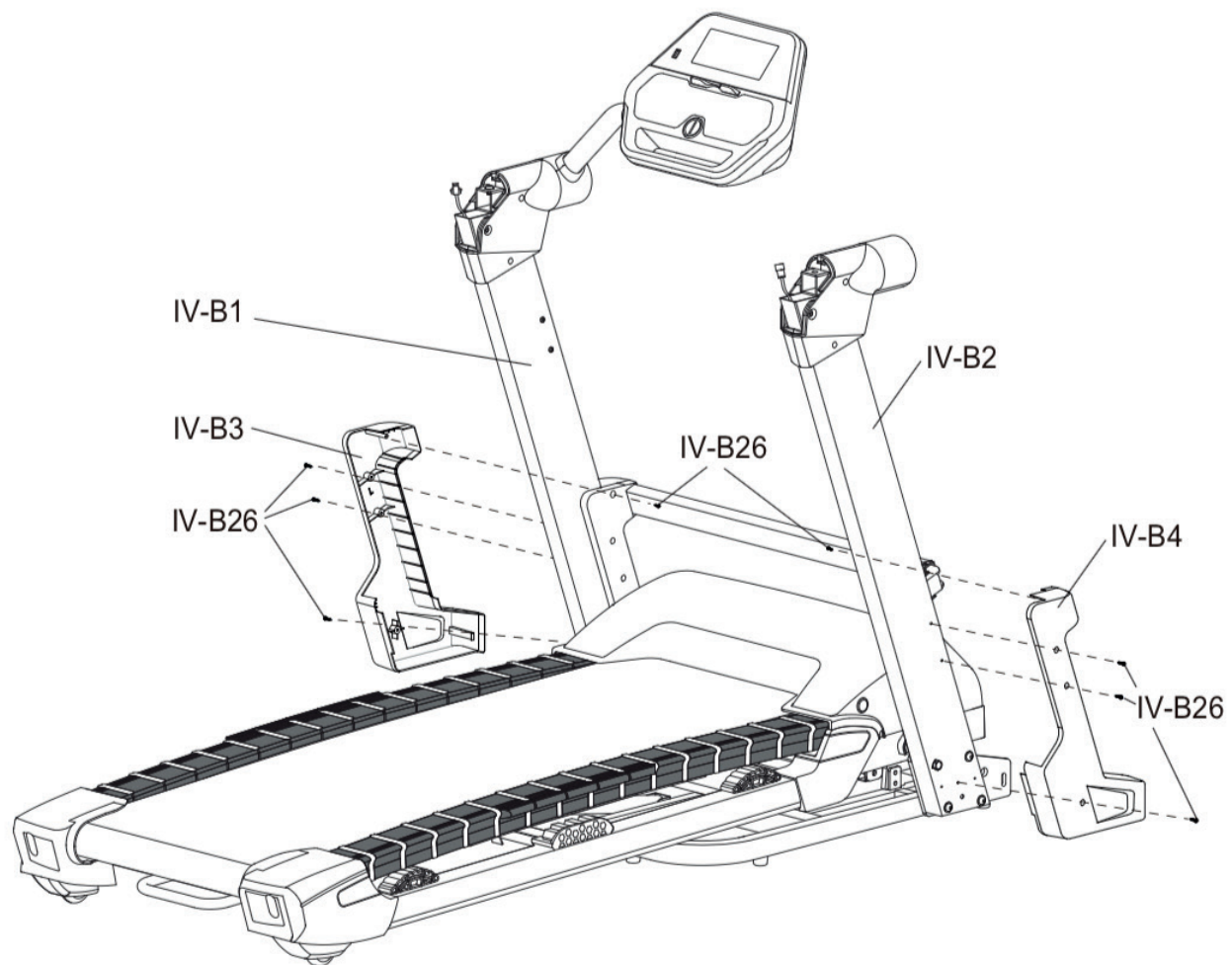


IV-B25
D10 x 6 pcs



STEP 2

Posizionare la cover esterna montante sinistro (IV-B3) e la cover esterna montante destro (IV-B4) ai piedi dei montanti e fissarle con viti (IV-B26) utilizzando la chiave multifunzione

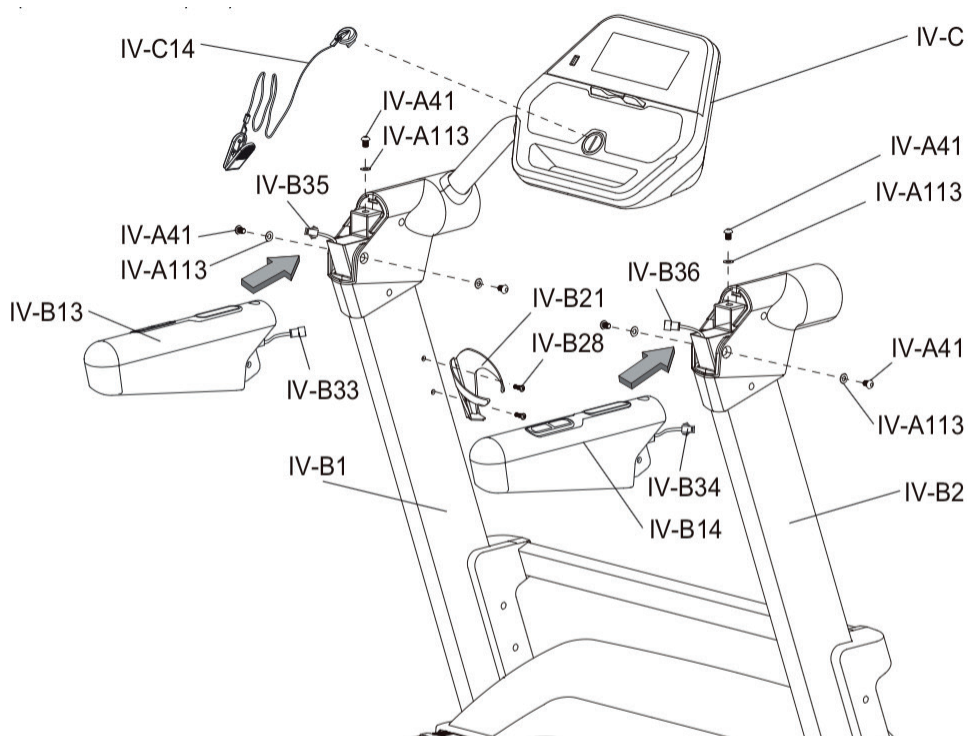


IV-B26
ST3.9 X 14 mm x 8 pcs



STEP 3

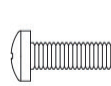
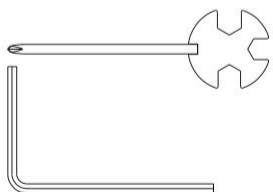
- Rimuovere i bulloni preinstallati (IV-A41) e le rondelle (IV-A113) dal lato dei montanti (IV-B1 e IV-B2).
- Connettere il cavo maniglione sinistro (IV-B33) al cavo maniglione (IV-B35).
- Montare il maniglione sinistro (IV-B13) sul montante sinistro (IV-B1) utilizzando bulloni (IV-A41) e rondelle (IV-A113).
- Connettere il cavo maniglione destro (IV-B34) al cavo maniglione (IV-B36).
- Montare il maniglione destro (IV-B14) sul montante destro (IV-B2) utilizzando bulloni (IV-A41) e rondelle (IV-A113).
- Assemblare il portaborraccia (IV-B21) sul lato del montante sinistro utilizzando due bulloni (IV-B28).
- Inserire la chiavetta di sicurezza (IV-C14) sulla sede al centro della console.



IV-A41
M8 X 16 mm x 6 pcs

IV-A113
D8 x 6 pcs

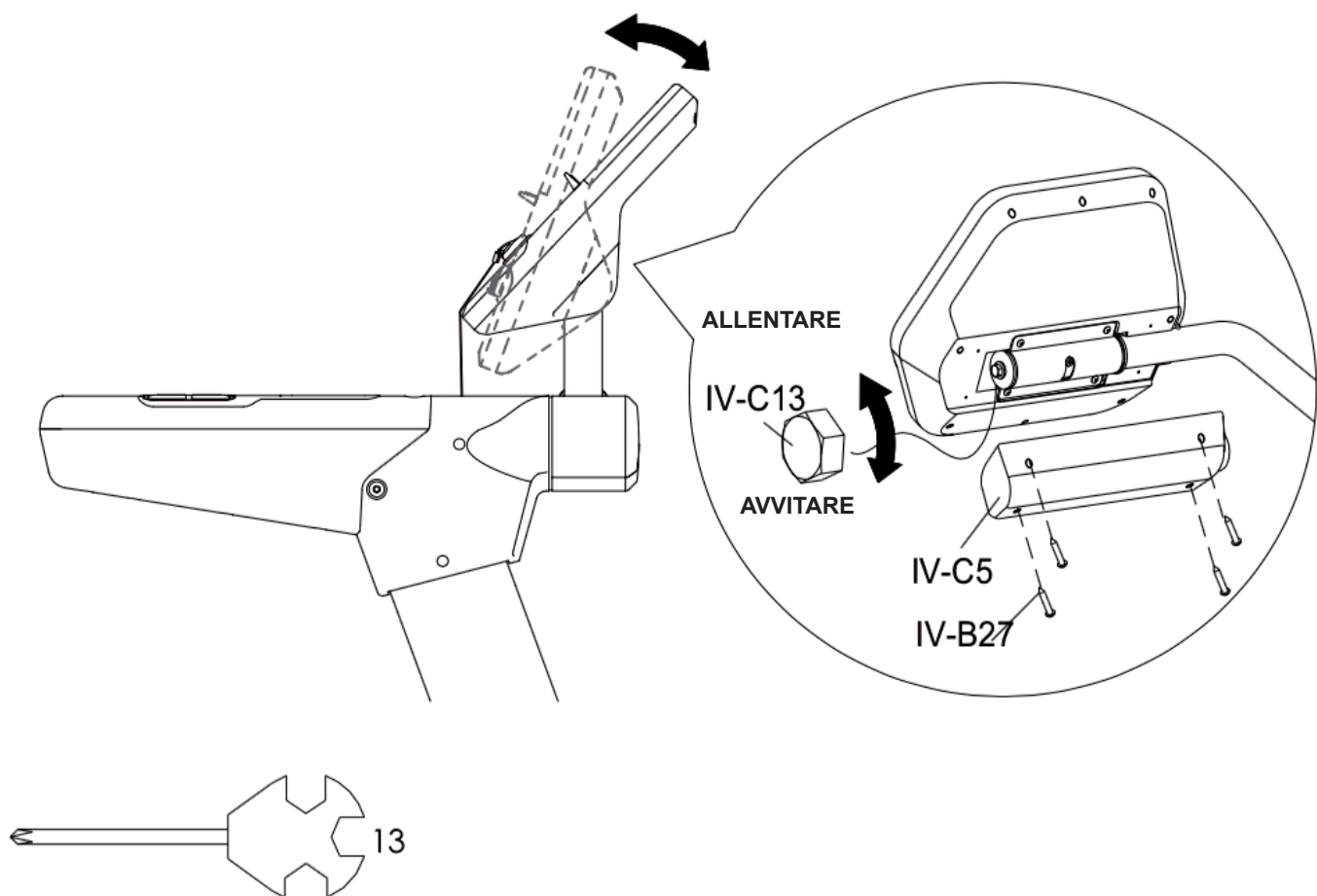
IV-B28
M5 X 16 mm x 2 pcs



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

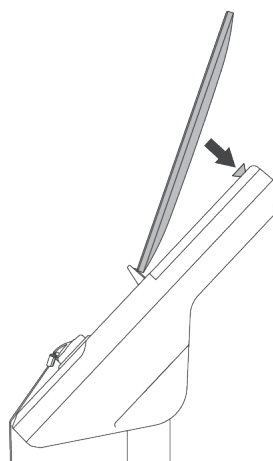
STEP 4

L'inclinazione della console è regolabile, nel caso non sia sufficientemente stabile, svitare le viti (IV-B27) utilizzando la chiave multifunzione, rimuovere la cover posteriore console (IV-C5) e serrare maggiormente il bullone (IV-C13).



STEP 5

- La console è munita di due ventose per meglio sorreggere il proprio smartphone o tablet. L'aderenza della ventosa dipenderà anche dal materiale della cover del proprio dispositivo.
- Prestare attenzione quando si libera il proprio dispositivo dalle ventose.



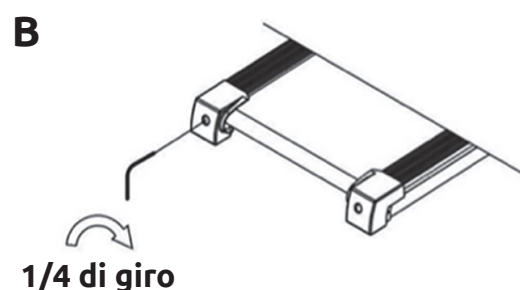
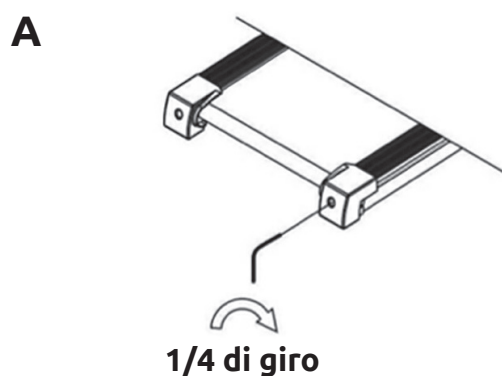
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

- 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.
- Inserire la chiave di sicurezza al centro della console, ed applicare l'estremità con la clip ai propri indumenti.
- 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.
- Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta al chiave di sicurezza.
- Usare i corrimano in caso ci si senta insicuri.
- Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
- L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Camminare rivolgendosi verso la console e non cambiare direzione durante l'esercizio.

CENTRATURA DEL NASTRO

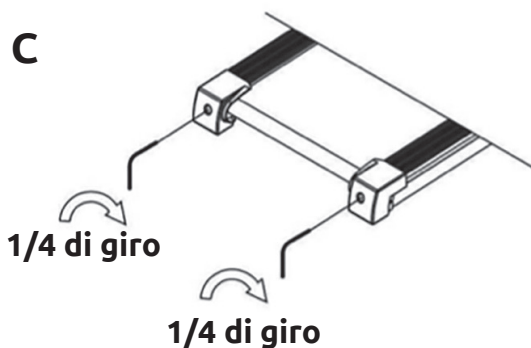
Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della pedana, eseguite le seguenti operazioni:

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.



TENSIONAMENTO DEL NASTRO

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).



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

START: Quando la macchina non è in funzione, premere questo tasto per avviarla.

STOP: Premere questo tasto per fermare la macchina.

VELOCITÀ -/+ : Durante l'impostazione variano i valori inseriti, durante l'esercizio variano la velocità di esercizio.

INCLINAZIONE ▲/▼ : Durante l'esercizio variano il livello di inclinazione.

SELEZIONE: Nella schermata iniziale premere per impostare le modalità di countdown del tempo, della distanza o delle calorie. Agire sui tasti **VELOCITÀ -/+** e **INCLINAZIONE ▲/▼** per variare i valori. Quindi premere **START** per avviare l'esercizio

PROG.: Quando la macchina è in standby, premere questo tasto per accedere alla scelta fra i programmi preimpostati: P01-P02...i programmi utente personalizzabili (**U01-U03**), i programmi controllo del battito cardiaco (**HP1-HP2**) e il test **FAT** (Test massa grassa).

VELOCITÀ 3 6 9 12: Tasti di selezione rapida della velocità.

INCLINAZIONE 3 6 9 12: Tasti di selezione rapida dell'inclinazione.

VISUALIZZAZIONI DELLA CONSOLE

SPEED (VELOCITÀ): Indica la velocità di corsa. Range 1-18 km/h.

DIS. (DISTANZA): Indica la distanza percorsa durante la sessione di allenamento. Range 0.00-99.9 km.

CAL. (CALORIE): Indica la stima delle calorie bruciate durante l'esercizio. Range 0.0-999.

INCL. (INCLINAZIONE): Visualizza il livello di inclinazione impostato. Range 0-15.

TIME (TEMPO): Visualizza il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. Range 0:00-99:59 ore.

PULSE (FREQUENZA CARDIACA): Indica la stima della frequenza cardiaca. Range 50-200 bpm.

UTILIZZO

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. 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 VELOCITÀ -/+ e INCLINAZIONE ▲/▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità e inclinazione.
6. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta al chiave di sicurezza.

NOTA: è possibile impostare solo un valore obiettivo tra tempo, distanza, calorie.

MODALITA' MANUALE

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. È possibile impostare un valore tra tempo, distanza, calorie in modo che venga conteggiato alla rovescia fino allo 0.
4. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nell'impostazione del countdown del tempo, nella finestra TIME lampeggerà il valore "15:00".
5. Variare la durata desiderata attraverso i tasti VELOCITÀ -/+ e INCLINAZIONE ▲/▼.
6. Premere il tasto SELEZIONE per 2 volte per entrare nell'impostazione del countdown distanza, nella finestra DISTANCE lampeggerà il valore "1.00 km".
7. Variare la distanza obiettivo con i tasti VELOCITÀ -/+ e INCLINAZIONE ▲/▼.
8. Premere il tasto SELEZIONE per 3 volte per entrare nell'impostazione del countdown calorie, nella finestra CALORIE lampeggerà il valore "50.0 kcal".
9. Variare le calorie obiettivo con i tasti VELOCITÀ -/+ e INCLINAZIONE ▲/▼.
10. Premere il tasto START per avviare la sessione di allenamento
11. Variare la velocità e l'inclinazione con i tasti VELOCITÀ -/+ e INCLINAZIONE ▲/▼ o con i tasti di selezione rapida di velocità e inclinazione.
12. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta al chiave di sicurezza.
13. All'avvicinarsi dello 0 del valore impostato, il sistema emetterà un suono di allarme corto e la velocità comincerà a diminuire. Quindi la durata dell'allarme aumenterà, la corsa si fermerà e comparirà il messaggio "END".

PROGRAMMI

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 poggiate.
3. Per effettuare un allenamento utilizzando uno dei programmi preimpostati, premere il tasto PROG., ad ogni pressione cambierà il programma selezionato, in maniera ciclica.
4. Nella finestra TIME lampeggerà il valore "10:00", variare la durata desiderata agendo sui tasti VELOCITÀ +/- e INCLINAZIONE ▲/▼.
5. Premere il tasto START per avviare la sessione di allenamento.
6. Ogni programma è suddiviso in 20 sezioni, con velocità e/o livello di inclinazione diversi. Al passaggio alla sezione successiva, il sistema emetterà un "bip" e varierà la velocità e/o l'inclinazione a seconda del programma.
7. Al termine del tempo impostato, sul display comparirà il messaggio "END", la macchina si fermerà e tornerà alla modalità standby.
8. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.

I diagrammi sottostanti riportano il funzionamento dei vari programmi:

PROGRAMMA \ SEZIONE		Durata di ciascuna sezione= Tempo impostato/16																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCITÀ	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	VELOCITÀ	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINAZIONE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	VELOCITÀ	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINAZIONE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	VELOCITÀ	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	VELOCITÀ	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINAZIONE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	VELOCITÀ	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINAZIONE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	VELOCITÀ	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINAZIONE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1

SEZIONE PROGRAMMA		Durata di ciascuna sezione= Tempo impostato/16																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P08	VELOCITÀ	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINAZIONE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	VELOCITÀ	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINAZIONE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	VELOCITÀ	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINAZIONE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	VELOCITÀ	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINAZIONE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	VELOCITÀ	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
P13	VELOCITÀ	5	7	9	10	10	11	11	12	11	11	10	10	11	11	12	11	11	9	7	3
	INCLINAZIONE	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
P14	VELOCITÀ	5	8	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	8	5	3
	INCLINAZIONE	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
P15	VELOCITÀ	5	6	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	5	3
	INCLINAZIONE	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1
P16	VELOCITÀ	4	5	6	6	7	7	7	8	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	6	3
	INCLINAZIONE	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
P17	VELOCITÀ	5	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	5
	INCLINAZIONE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P18	VELOCITÀ	5	9	11	11	12	12	13	13	12	12	13	13	12	12	13	13	12	10	7	5
	INCLINAZIONE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P19	VELOCITÀ	5	10	12	12	13	13	14	14	13	13	14	14	13	13	12	12	11	11	8	5
	INCLINAZIONE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P20	VELOCITÀ	5	10	12	12	14	14	15	15	14	14	15	15	14	14	15	15	12	12	8	5
	INCLINAZIONE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PROGRAMMI UTENTE (U01, U02, U03)

Consentono a 3 utilizzatori di creare e memorizzare il proprio programma personalizzato.

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. Premere il tasto PROG. e scorrere fino a "U01"/"U02"/"U03", confermare con il tasto SELEZIONE.
4. Il tempo impostato verrà suddiviso in 20 sezioni di uguale durata. Impostare quindi la velocità della prima delle 20 sezioni con i tasti VELOCITÀ -/+.
5. Inserire l'inclinazione desiderata per la prima sezione con i tasti INCLINAZIONE ▲/▼.
6. Premere il tasto SELEZIONE per confermare le impostazioni assegnate alla prima sezione e passare alla sezione successiva.
7. Procedere allo stesso modo per tutte le 20 sezioni.
8. Nella finestra TIME lampeggerà la durata, variarla con i tasti VELOCITÀ -/+ e INCLINAZIONE ▲/▼.
8. Premere il tasto START per avviare la sessione di allenamento.
9. Premendo il tasto STOP la macchina interromperà la sua corsa. La corsa si arresterà anche nel caso venga tolta la chiave di sicurezza.

TEST BODY FAT (fat)

1. Nella modalità standby premere il tasto PROG. fino a selezionare "FAT". Premere il tasto SELEZIONE per confermare.
2. Inserire il proprio sesso (F-1), 01 per maschio, 02 per femmina utilizzando i tasti VELOCITÀ -/+. Premere SELEZIONE per confermare.
3. Inserire la propria età (F-2) utilizzando i tasti VELOCITÀ -/+. Range 10-99 anni. Premere SELEZIONE per confermare.
4. Inserire la propria altezza (F-3) utilizzando i tasti VELOCITÀ -/+. Range 100-200. . Premere SELEZIONE per confermare.
5. Inserire il proprio peso (F-4) utilizzando i tasti VELOCITÀ -/+. Range 20-150. Premere SELEZIONE per confermare.
6. Sul display comparirà "----". Afferrare le placche cardio con i palmi delle mani. Dopo una rilevazione di 5 secondi verrà visualizzato il proprio valore indice corporeo in base al rapporto tra altezza e peso.

F-1	Sesso	01-Maschio	02-Femmina
F-2	Età	10-99 anni	
F-3	Altezza	100-200 cm	
F-4	Peso	20-150 Kg	
F-5	Indice di massa grassa	≤19	Sottopeso
		20-25	Normale
		26-29	Sovrappeso
		≥30	Obesità

PROGRAMMA HEARTH RATE CONTROL (HRC, solo con fascia toracica indossata, optional)

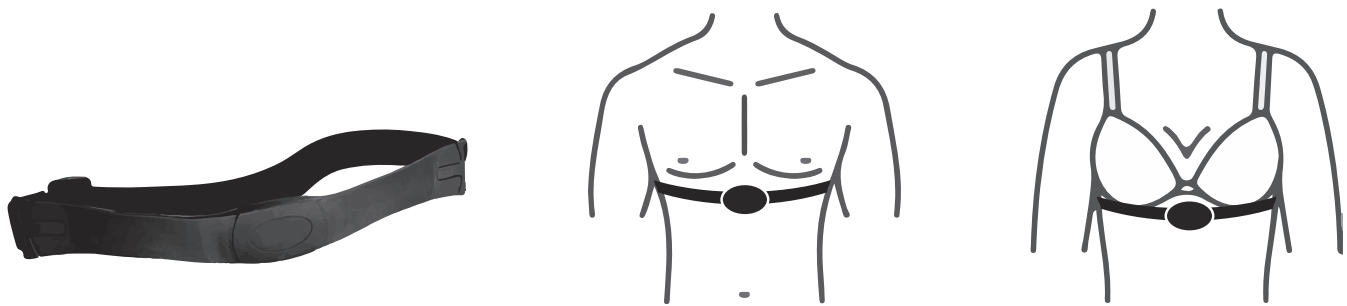
I programmi HRC (Controllo del battito Cardiaco) sono allenamento guidato dalle caratteristiche fisiche (resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni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



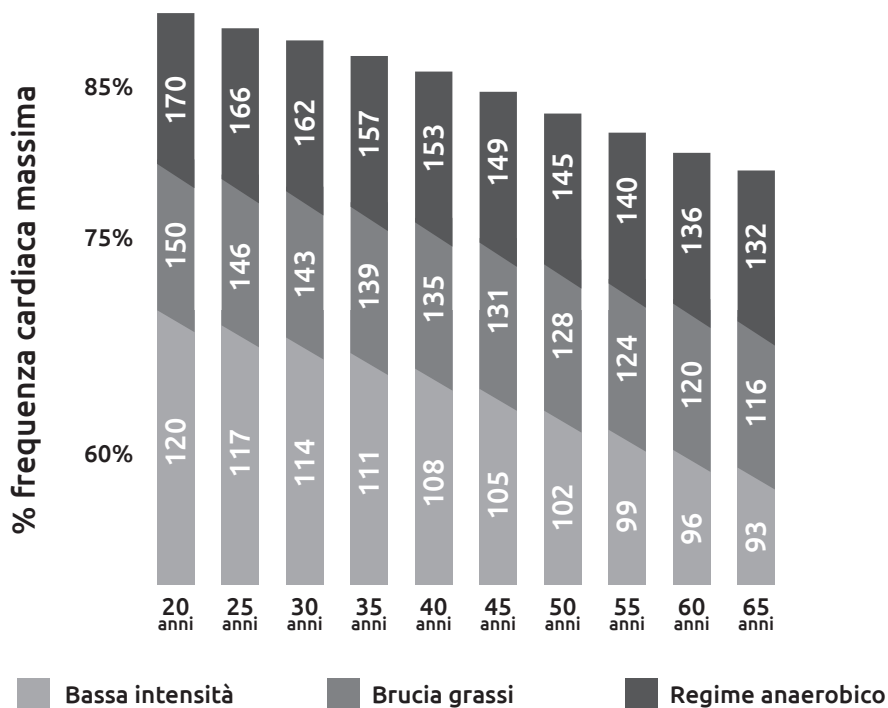
AVVERTENZA

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. Per effettuare un allenamento utilizzando il programma HRC (Controllo battito cardiaco), premere il tasto PROG fino a visualizzare "HP1" o "HP2".
4. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nell'impostazione della propria età.
5. Il sistema consiglierà una frequenza cardiaca obiettivo, basata sulla propria età (vedi tabella qui sotto). Utilizzare i tasti VELOCITÀ -/+ per variarla e confermare con il tasto SELEZIONE.
6. Premere il tasto START per avviare la sessione di esercizio.
7. Salire sul nastro corsa e cominciare a camminare.
8. L'allenamento comincerà con un riscaldamento di 1 minuto.
9. Dopo il riscaldamento, il sistema ogni 10 secondi rileverà la frequenza cardiaca e la confronterà con la frequenza cardiaca obiettivo impostata, di conseguenza opererà delle variazioni della velocità e/o dell'inclinazione per riportare la frequenza cardiaca rilevata attorno al valore obiettivo.
 - Se la differenza fra frequenza obiettivo e frequenza rilevata è superiore a 0, la velocità aumenterà di 0.5 km/h alla volta fino a raggiungere la velocità massima che per il programma HP1 è di 10 km/h, per il programma HP2 è di 12 km/h. Al raggiungimento della velocità massima comincerà ad aumentare l'inclinazione.
 - Se la differenza fra frequenza obiettivo e frequenza rilevata è inferiore a 0, nel caso l'inclinazione non sia a livello 0, l'inclinazione si ridurrà fino a raggiungere il livello 0. A questo punto comincerà a ridurre la velocità di 0.5 km/h alla volta.

AVVERTENZA

DURANTE L'UTILIZZO DEL PROGRAMMA HRC NON RIPRODURRE MUSICA PER EVITARE INTERFERENZE NELLA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA.



FUNZIONE RILEVAZIONE BATTITO CARDIACO tramite sensori hand pulse

Quando la macchina è in funzione, afferrare le placche cardio poste sui maniglioni corrimano le maniglie per 30 secondi e il display mostrerà la stima della frequenza cardiaca.



IL VALORE RILEVATO È SOLAMENTE DI RIFERIMENTO E NON PUÒ ESSERE CONSIDERATO UN PARAMETRO MEDICO.

FUNZIONE DELLA CHIAVE DI SICUREZZA

Prima di cominciare l'esercizio, applicare la clip della chiavetta di sicurezza ad un indumento ed inserire l'altra estremità sull'apposito spazio sulla consolle. In caso di caduta, la chiavetta di sicurezza si staccherà e il tappeto bloccherà la corsa. Sul display apparirà "----".

INGRESSI MULTIMEDIALI E CONNETTIVITÀ BLUETOOTH

- Questo tappeto dispone inoltre di una porta USB per la ricarica dei propri dispositivi attraverso il cavo USB.
- Dispone inoltre di connessione Bluetooth per l'utilizzo del tapis roulant attraverso apps interattive come Zwift o Kinomap (abbonamento non incluso):
 - a.** Accendere il Bluetooth sul proprio dispositivo.
 - b.** Accedere sul dispositivo all'app desiderata e ricercare il proprio tapis roulant Wave Deck T5.
 - c.** Se l'abbinamento fra tapis roulant e dispositivo è avvenuto con successo, il tapis roulant emetterà un segnale acustico.

RISPARMIO ENERGETICO

In assenza di input, il tapis roulant entrerà in modalità di risparmio energetico dopo 10 minuti e il display si spegnerà, premere qualsiasi tasto per riaccenderlo.

SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Schermo spento	<ul style="list-style-type: none"> - il cavo di alimentazione non è collegato. - L'interruttore principale è in posizione off. - L'interruttore di emergenza è saltato - Il cavo console non è ben connesso o è danneggiato. 	<ul style="list-style-type: none"> - Collegare il cavo di alimentazione. - Mettere l'interruttore principale in posizione On. - Premere l'interruttore di emergenza - Verificare che il cavo tra console e scheda controller sia ben connesso e integro.
E01	La scheda console non riceve il segnale dal controller	Controllare che tutti i cavi siano connessi e integri. Se il problema persiste contattare l'assistenza
E02	Il cavo motore è sconnesso o il voltaggio è troppo basso.	Controllare che tutti i cavi siano connessi e integri. Verificare che il voltaggio in ingresso sia conforme a quanto richiesto dalla macchina. Se il problema persiste contattare l'assistenza
E03	Nessun segnale dal sensore	Verificare il sensore velocità. Contattare l'assistenza
E04	Problema all'inclinazione	Verificare i cavi del motore inclinazione. Contattare l'assistenza
E05	Protezione da sovraccarico o corto circuito del motore.	Riavviare la macchina. Verificare la centratura del nastro e la sufficiente lubrificazione. Se il problema persiste contattare l'assistenza.
E10	Corto circuito del motore	Contattare l'assistenza

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

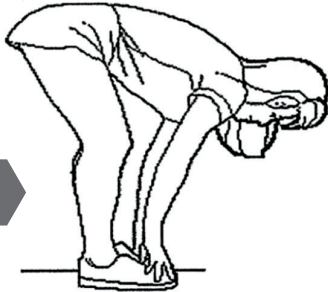
Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Più ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, più il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio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



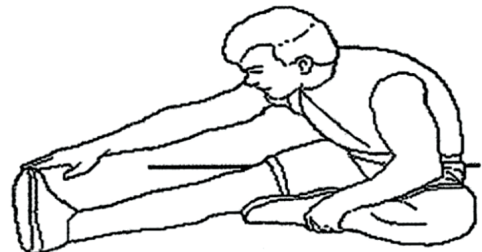
1. TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

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)

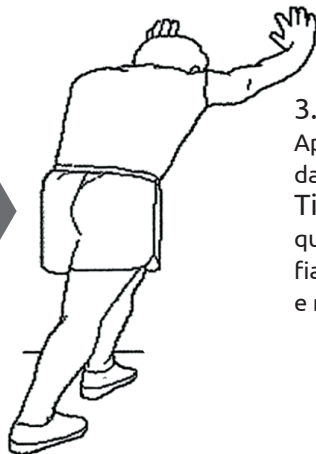
2. ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI

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)

2



3



3. STRETCHING POLPACCIO

Appoggiate 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).

4



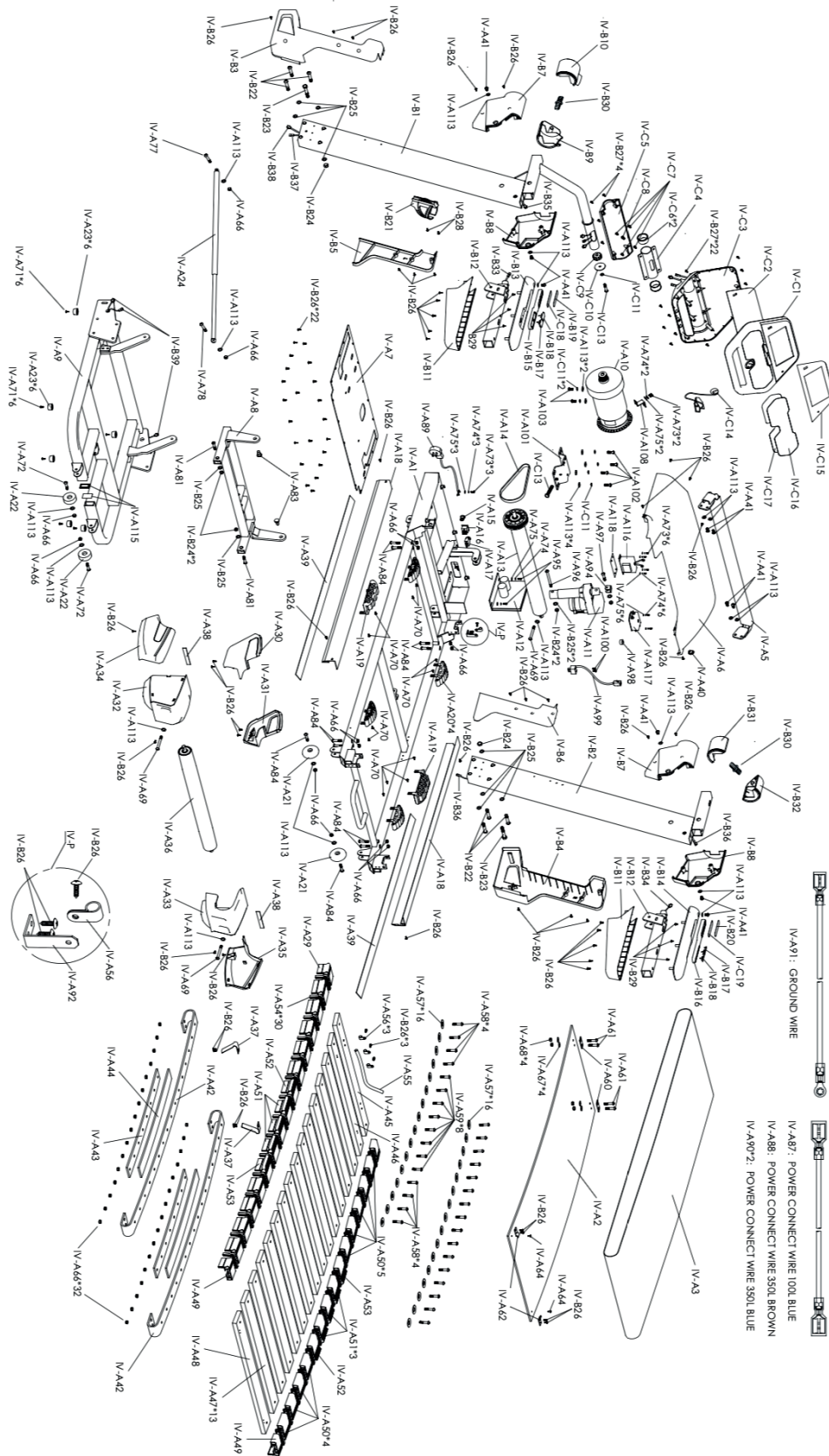
5



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



- IV-A91: GROUND WIRE
- IV-A87: POWER CONNECT WIRE 100L BLUE
- IV-A88: POWER CONNECT WIRE 350L BROWN
- IV-A902: POWER CONNECT WIRE 350L BLUE

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
IV-A	TELAIO BASE		1
IV-A1	TELAIO PRINCIPALE		1
IV-A2	TAVOLA CORSA		1
IV-A3	NASTRO CORSA		1
IV-A5	TUBO SUPPORTO ANTERIORE		1
IV-A6	COVER SUPERIORE MOTORE		1
IV-A7	COVER INFERIORE MOTORE		1
IV-A8	TELAIO BASE PICCOLO		1
IV-A9	TELAIO BASE GRANDE		1
IV-A10	MOTORE		1
IV-A11	MOTORE INCLINAZIONE		1
IV-A12	CONTROLLER		1
IV-A13	RULLO ANTERIORE		1
IV-A14	CINGHIA MOTORE	210 J6	1
IV-A15	PRESA ELETTRICA		1
IV-A16	INTERRUTTORE		1
IV-A17	INTERRUTTORE D'EMERGENZA		1
IV-A18	PEDANA POGGIPIEDI		2
IV-A19	AIR SHOX GRANDE		2
IV-A20	AIR SHOX PICCOLO		4
IV-A21	RUOTA DI TRASPORTO		2
IV-A22	RUOTA DI TRASPORTO		2
IV-A23	PIEDINO DI GOMMA		6
IV-A24	PISTONE IDRAULICO		1
IV-A29	COVER COMPONENTE PEDANA		2
IV-A24	PISTONE IDRAULICO		1
IV-A29	COVER COMPONENTE PEDANA		2
IV-A30	COVER LATERALE SINISTRA MOTORE		1
IV-A31	COVER LATERALE DESTRA MOTORE		1
IV-A32	COPRIRULLO INTERNO SINISTRO		1
IV-A33	COPRIRULLO INTERNO DESTRO		1
IV-A34	COPRIRULLO ESTERNO SINISTRO		1
IV-A35	COPRIRULLO ESTERNO DESTRO		1
IV-A36	RULLO POSTERIORE		1
IV-A37	PLACCA		2
IV-A38	CUSCINETTO INSONORIZZANTE		2
IV-A39	CUSCINETTO INSONORIZZANTE		2
IV-A40	TAPPO		1
IV-A41	BULLONE	M8x16 mm	10
IV-A42	ACCIAIO AMMORTIZZANTE		2
IV-A43	SUPPORTO		2
IV-A44	SPESSORE INSONORIZZANTE		2
IV-A45	PRIMO COMPONENTE PEDANA		1

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
IV-A46	SECONDO COMPONENTE PEDANA		1
IV-A47	III-XV COMPONENTE PEDANA		13
IV-A48	ULTIMO COMPONENTE PEDANA		1
IV-A49	COVER XVI COMPONENTE PEDANA		2
IV-A50	COVER II-VI / XII-XV COMPNENTE PEDANA		18
IV-A51	COVER VIII-X COMPONENTE PEDANA		6
IV-A52	COVER VII COMPONENTE PEDANA		2
IV-A53	COVER XI COMPONENTE PEDANA		2
IV-A54	SPAZIATORE DI GOMMA		30
IV-A55	TUBO		1
IV-A56	SOSTEGNO		4
IV-A57	RONDELLA		32
IV-A58	VITE	M8x35	16
IV-A59	VITE	M8x42	16
IV-A60	PIASTRA BLOCCA TAVOLA		2
IV-A61	VITE	M6x35	4
IV-A62	PIASTRA		2
IV-A64	VITE		2
IV-A66	DADO	M8	46
IV-A67	RONDELLA		4
IV-A68	DADO	M6	4
IV-A69	BULLONE	M8x70xS6	3
IV-A70	VITE		12
IV-A71	VITE		6
IV-A72	VITE		2
IV-A73	VITE		9
IV-A74	RONDELLA		11
IV-A75	RONDELLA		11
IV-A77	VITE		1
IV-A78	VITE		1
IV-A81	BULLONE	M8x50xS20L	2
IV-A83	VITE		2
IV-A84	VITE		10
IV-A87	CAVO 100L BLU		1
IV-A88	CAVO 350L MARRONE		1
IV-A89	CAVO ALIMENTAZIONE		1
IV-A90	CAVO 350L BLU		2
IV-A92	PIASTRA		1
IV-A94	PIASTRA		1
IV-A95	VITE		2
IV-A96	BULLONE	M10x65xS20L	1
IV-A97	BULLONE	M10x50xS20L	1

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
IV-A98	MAGNETE		1
IV-A99	SENSORE		1
IV-A100	VITE		2
IV-A101	SEDE MOTORE		1
IV-A102	VITE		4
IV-A103	VITE		2
IV-A108	SUPPORTO SENSORE		1
IV-A113	RONDELLA		25
IV-A115	TAPPO QUADRO		2
IV-A116	INDUTTORE		1
IV-A117	FILTRO		1
IV-A118	PIASTRA INDUTTORE		1
IV-B	MONTANTI		2
IV-B1	MONTANTE SINISTRO		1
IV-B2	MONTANTE DESTRO		1
IV-B3	COVER ESTERNA MONTANTE SINISTRO		1
IV-B4	COVER ESTERNA MONTANTE DESTRO		1
IV-B5	COVER INTERNA MONTANTE SINISTRO		1
IV-B6	COVER INTERNA MONTANTE DESTRO		1
IV-B7	COVER ESTERNA MANIGLIONE		2
IV-B8	COVER INTERNA MANIGLIONE		2
IV-B9	COVER INTERNA TUBO CONSOLE SINISTRO		1
IV-B10	COVER ESTERNA TUBO CONSOLE SINISTRO		1
IV-B11	COVER INFERIORE MANIGLIONE		2
IV-B12	TUBO MANIGLIONE		2
IV-B13	COVER SUPERIORE MANIGLIONE SINISTRO		1
IV-B14	COVER SUPERIORE MANIGLIONE DESTRO		1
IV-B15	SEDE PLACCA HAND PULSE SINISTRA		1
IV-B16	SEDE PLACCA HAND PULSE DESTRA		1
IV-B17	PLACCA HAND PULSE		2
IV-B18	PLACCA HAND PULSE		2
IV-B19	ADESIVO PULSANTI MANIGLIONE SINISTRO		1
IV-B20	ADESIVO PULSANTI MANIGLIONE DESTRO		1
IV-B21	PORTA BORRACCIA		1
IV-B22	VITE		6
IV-B23	VITE		2
IV-B24	DADO M10		6
IV-B25	RONDELLA		12
IV-B26	VITE		79
IV-B27	VITE		26
IV-B28	VITE		2
IV-B29	VITE		6
IV-B30	INSERTO IN PLASTICA		2

LISTA DELLE PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
IV-B31	COVER INTERNA TUBO CONSOLE DESTRO		1
IV-B32	COVER ESTERNA TUBO CONSOLE DESTRO		1
IV-B33	CAVO MANIGLIONE SINISTRO		1
IV-B34	CAVO MANIGLIONE DESTRO		1
IV-B35	CAVO MANIGLIONE		1
IV-B36	CAVO MONTANTE DESTRO		1
IV-B37	CAVO MONTANTE SINISTRO		1
IV-B38	CAVO MONTANTE SINISTRO		1
IV-C	CONSOLE		1
IV-C1	COVER SUPERIORE CONSOLE		1
IV-C2	SET LCD + SCHEDA CONSOLE		1
IV-C3	COVER INFERIORE CONSOLE		1
IV-C4	SNODO CONSOLE		1
IV-C5	COVER POSTERIORE CONSOLE		1
IV-C6	BOCCOLA		2
IV-C7	VITE		4
IV-C8	VITE		1
IV-C9	EXPANDER		1
IV-C10	RONDELLA		1
IV-C11	RONDELLA M8		7
IV-C13	BULLONE	M8x30	2
IV-C14	CHIAVE DI SICUREZZA		1
IV-C15	CONSOLE OVERLAY		1
IV-C16	ADESIVO TASTIERA		1
IV-C17	TASTIERA CONSOLE		1
IV-C18	TASTIERINO VELOCITA'		1
IV-C19	TASTIERINO INCLINAZIONE		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 richiedano 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

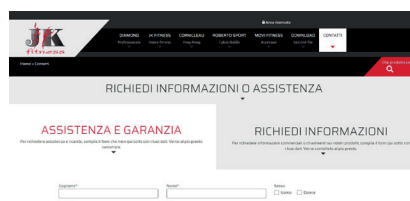


**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA.
CONSERVARE LA PROVA D'ACQUISTO**

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, 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 > 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.

APPUNTI

APPUNTI

NOTA

I passi del montaggio e dell'utilizzo sono corredati da immagini delle componenti. I continui aggiornamenti del prodotto, volti al loro miglioramento, potrebbero far sì che tali immagini siano leggermente differenti dalle reali componenti. La sicurezza e funzionalità del prodotto sono comunque garantite.

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
assistenzaclienti@jkfitness.it

