



MANUALE ISTRUZIONI

NB+

Ed. 02/2020

LUBRIFICAZIONE



ATTENZIONE

PRIMA DELLA MESSA IN OPERA DEL TAPIS ROULANT LUBRIFICARE IL NASTRO.

Verificare almeno ogni 10 ore dall'utilizzo il grado di lubrificazione della pedana che sollevando 1 lato del nastro deve presentarsi non secca e nemmeno troppo umida.

Come lubrificare il tappeto:

1. Spegnerne il tappeto
2. Alzare un lato del nastro
3. Prendere il lubrificante
4. Prendere una cannucchia, e posizionarla sopra alla bottiglietta come indicato
5. Distribuire il lubrificante come indica l'immagine verso il centro della pedana. Non mettere troppo lubrificante perché può causare lo scivolamento della superficie di corsa
6. Camminare sul nastro a bassa velocità per 3/5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante



ATTENZIONE

La lubrificazione della pedana deve essere effettuata regolarmente per evitare la rottura del motore. La garanzia sul prodotto non è valida per danni causati all'attrezzo da negligenza o mancata manutenzione.

È importante prendersi cura del tappeto e della sua superficie di corsa. Un buon lubrificatore migliorerà le prestazioni del vostro tappeto.

Utilizzare il lubrificante fornito con il tappeto, poi comprare un lubrificante siliconico dal proprio rivenditore di fiducia.



INDICE

LUBRIFICAZIONE	pag. 2
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	pag. 4
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 5
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	pag. 7
LISTA DEI COMPONENTI	pag. 8
ASSEMBLAGGIO	pag. 9
SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO DEL TAPIS ROULANT	pag. 12
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	pag. 13
MANUTENZIONE	pag. 15
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	pag. 16
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 17
ESPLOSO	pag. 19
LISTA DELLE PARTI	pag. 20
GARANZIA	pag. 22
RICHIESTA DI ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI	pag. 23

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE TECNICHE

Cavalli continuativi/di spunto: 2.0 / 3.0 HP DC

Velocità: 1-14 km/h

Superficie di corsa: 45x125 cm

Portata massima utente: 100 Kg

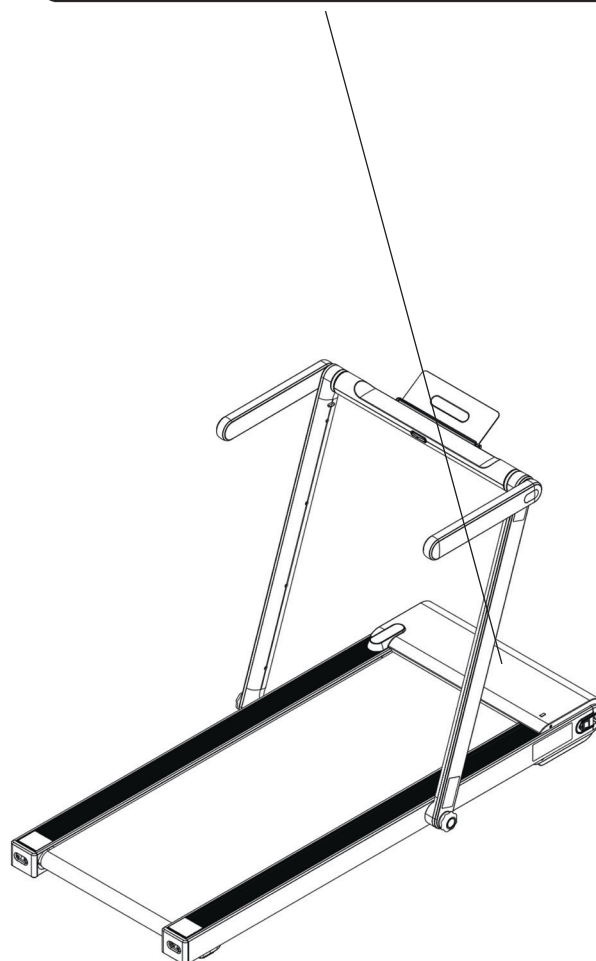
N.B.:

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.



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



IMPORTANTE

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.



ATTENZIONE

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 bullonria 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.

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

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.

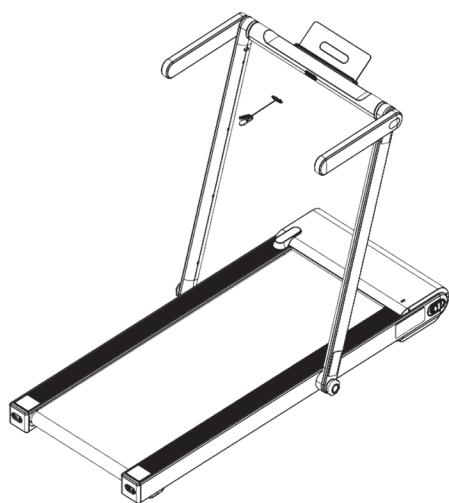
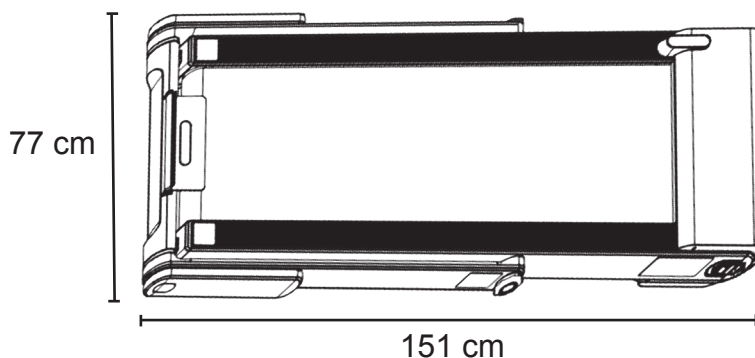
21. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

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.



PERICOLO

La chiavetta di sicurezza è un dispositivo pensato per la vostra incolumità.

Prima di cominciare l'esercizio, posizionare la chiave di sicurezza sull'apposita sede al centro della console e allacciare l'estremità opposta con la clip ai propri indumenti.

L'esercizio non può essere avviato senza collegare la chiave di sicurezza.

In caso di emergenza, staccare la chiave di sicurezza per bloccare immediatamente il movimento del nastro.

Al termine di ogni utilizzo togliere la chiave di sicurezza dalla console, e conservarla lontano dalla portata di bambini per evitare azionamenti impropri del tapis roulant.

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 riguardanti la messa a terra.

Collegare l'attrezzo alla rete elettrica solamente dopo aver concluso le operazioni di assemblaggio



PERICOLO

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 riguardanti la messa a terra.

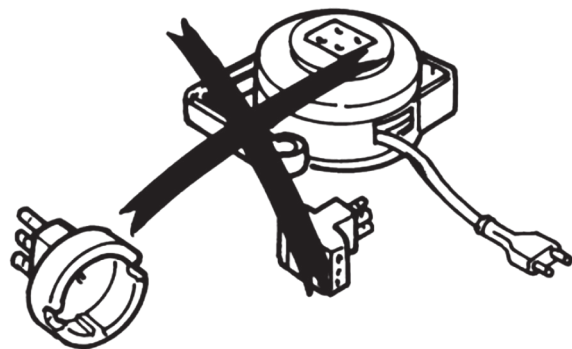
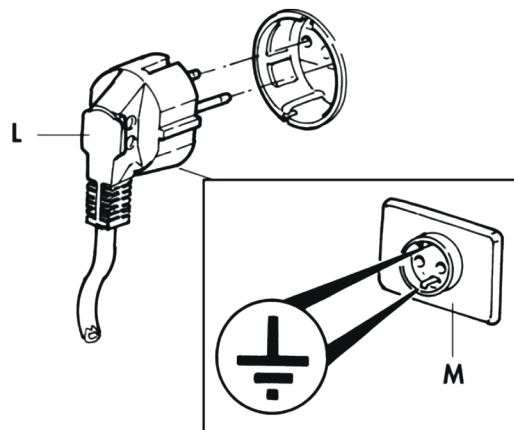


ATTENZIONE

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.



LISTA DEI COMPONENTI

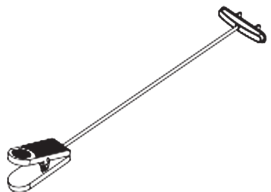
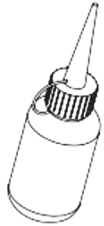

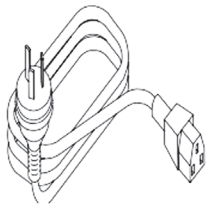


ATTENZIONE

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 e tirare fuori tutte le parti separandole dal cartone.
2. Estrarre il tappeto e tutte le sue componenti.
3. Verificare che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattate il centro assistenza.

<p>26</p>  <p>Chave di sicurezza (1)</p>	<p>36</p>  <p>Bocchetta di olio silconico</p>	<p>91</p>  <p>Cavo mp3</p>
<p>97</p>  <p>Cavo alimentazione</p>		

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.

ASSEMBLAGGIO

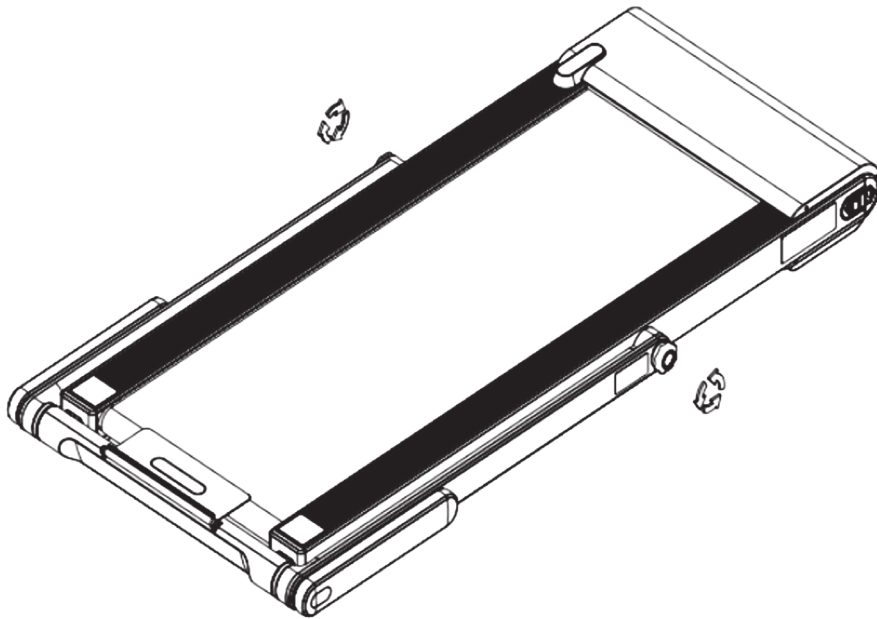


ATTENZIONE

SEGUITE SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPOrtATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DEL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.

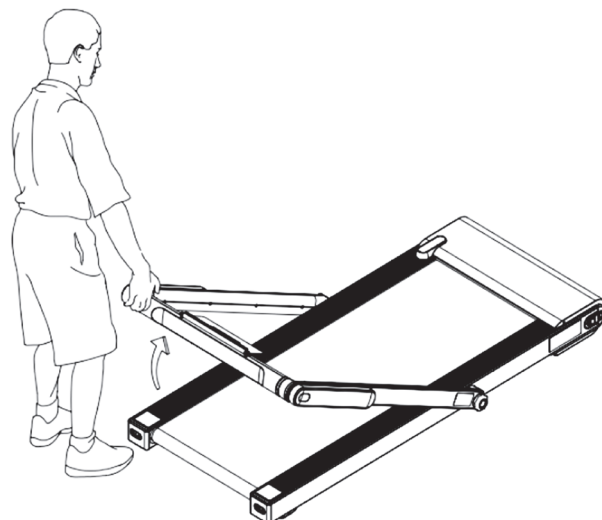
STEP 1

Girare in senso antiorario per cinque giri la vite per svitarla come da immagine.



STEP 2

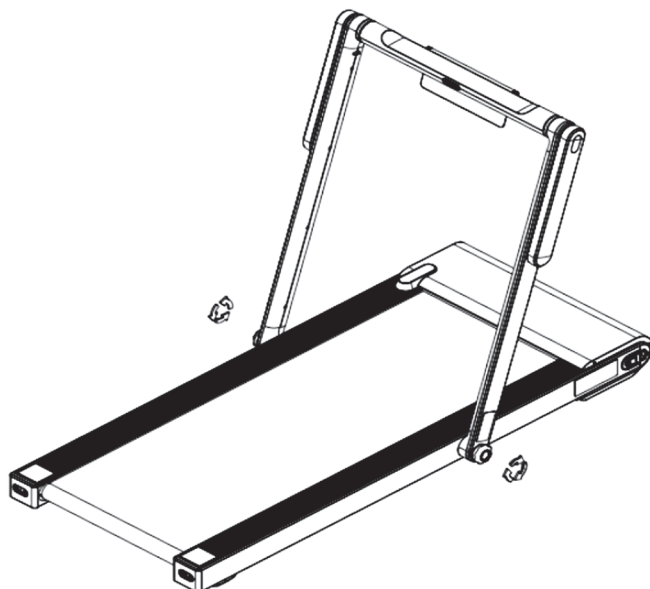
Sollevare i montanti.



ASSEMBLAGGIO

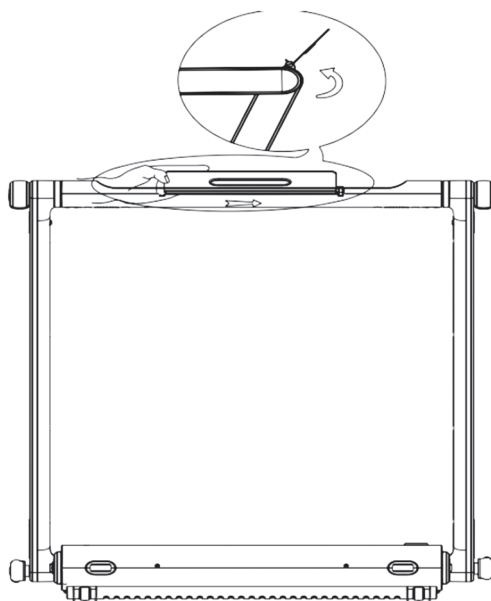
STEP 3

Girare in senso orario come da figura le viti per fissarle. Assicurarsi che i montanti siano fissi.



STEP 4

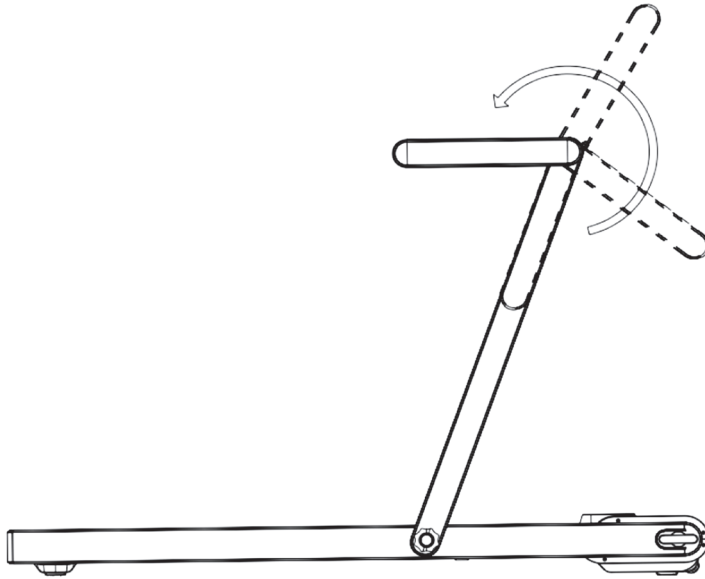
Sollevare il supporto tablet e farlo scorrere a sinistra per bloccarlo.



ASSEMBLAGGIO

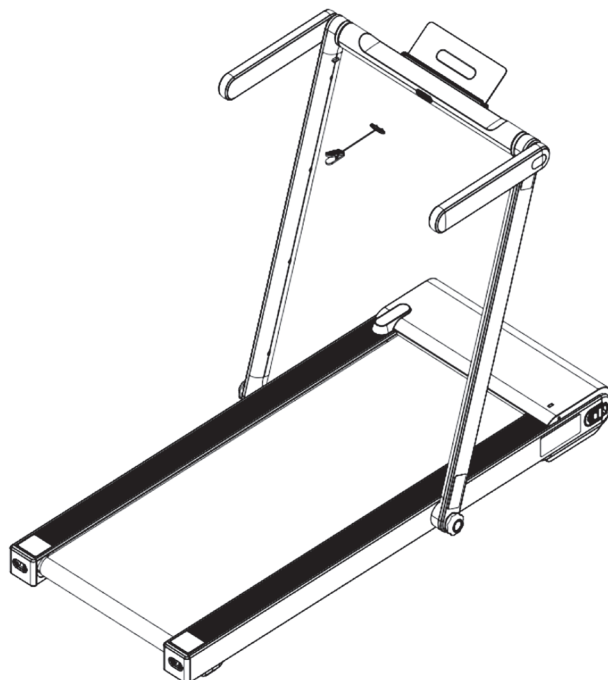
STEP 5

Sollevare i maniglioni corrimano come da figura.



STEP 6

Inserire la chiave di sicurezza nella sede sulla console e applicare l'estremità opposta ai propri indumenti con la clip.








SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO DEL TAPIS ROULANT

1. 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.
2. Usare i corrimano in caso ci si senta insicuri.
3. Cominciare con una andatura lenta e quindi aumentare gradualmente.
4. 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.
5. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
6. Camminare rivolgendosi verso la console e non cambiare direzione durante l'esercizio.







ISTRUZIONI DEL COMPUTER









1. FUNZIONI DELLO SCHERMO LED:

- A.  Finestra Distanza: visualizza la distanza d'esercizio.
- B.  Finestra Tempo/  passi, visualizza il tempo d'esercizio (0:00-99:59) e i passi (0-9999). La visualizzazione cambia ogni 5 secondi;
- C.  Finestra Calorie: visualizza la stima delle calorie consumate durante l'esercizio (0.0-999);
- D.  Finestra velocità: visualizza la velocità attuale (1.0-14.0 km/h).

2. FUNZIONI DEI TASTI

- A.  Pulsante Start/Pausa: premerlo per avviare la corsa. Durante l'esercizio premerlo per mettere in pausa.
- B.  Pulsante Stop: Durante la corsa premere questo pulsante per fermare il tapis roulant.
- C.  Durante l'impostazione premere questo pulsante per aumentare i valori. Durante la corsa premere questo pulsante per aumentare la velocità.
- D.  Durante l'impostazione premere questo pulsante per diminuire i valori. Durante la corsa premere questo pulsante per diminuire la velocità.
- E.  /  Pulsanti di selezione rapida velocità: 3/5KM/H. Durante l'esercizio premere questi tasti per selezionare rapidamente la velocità.

3. OPERAZIONI

- A. Premere il tasto START/PAUSE , dopo il conto alla rovescia, il tapis roulant avvierà la corsa alla velocità iniziale di 1.0KM/H;
- B. Aumentare o diminuire la velocità utilizzando i tasti:   o i tasti di selezione rapida  / .
- C. Per terminare l'esercizio premere il tasto STOP .

ISTRUZIONI DEL COMPUTER

4. FUNZIONE SAFETY LOCK:

Se viene rimossa la chiave di sicurezza dall'apposita sede sulla console il tappeto si fermerà velocemente. Sul display apparirà un segnale di errore con 3 linee tratteggiate "---" assieme ad un allarme sonoro. Basterà riporre in sede la chiave di sicurezza per riavviare il tappeto.

5. FUNZIONE RISPARMIO ENERGETICO

Si attiva quando il tappeto per correre non viene utilizzato e nessun tasto viene premuto per 10 minuti, lo schermo si spegne automaticamente e può essere riacceso premendo uno qualsiasi dei pulsanti presenti sulla console.

6. INGRESSI MULTIMEDIALI

- Questo tappeto dispone di un ingresso AUX per connettere il proprio lettore MP3 e ascoltare la musica attraverso gli altoparlanti del tapis roulant.
- È possibile inoltre connettere via Bluetooth il proprio dispositivo (smartphone o tablet) al tapis roulant e trasmettere la musica agli altoparlanti.

7. FUNZIONE OBIETTIVO PULSAZIONI

In standby, premere il pulsante "Pulsazioni", e regolare il battito cardiaco massimo desiderato. Quando la frequenza cardiaca rilevata va oltre questo valore, la console emetterà un suono di avviso per 3 secondi, dopo altri 2 secondi la velocità verrà ridotta di 1 km/h.

Se, dopo 3 minuti, il valore della frequenza cardiaca supera ancora l'obiettivo, la console emetterà un suono di avviso per 3 secondi, dopo altri 2 secondi la velocità verrà ridotta ulteriormente di 1 km/h.

Se, dopo ulteriori 3 minuti, il valore della frequenza cardiaca supera ancora l'obiettivo, la console emetterà un suono

MANUTENZIONE



ATTENZIONE

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.

REGOLAZIONE DEL NASTRO

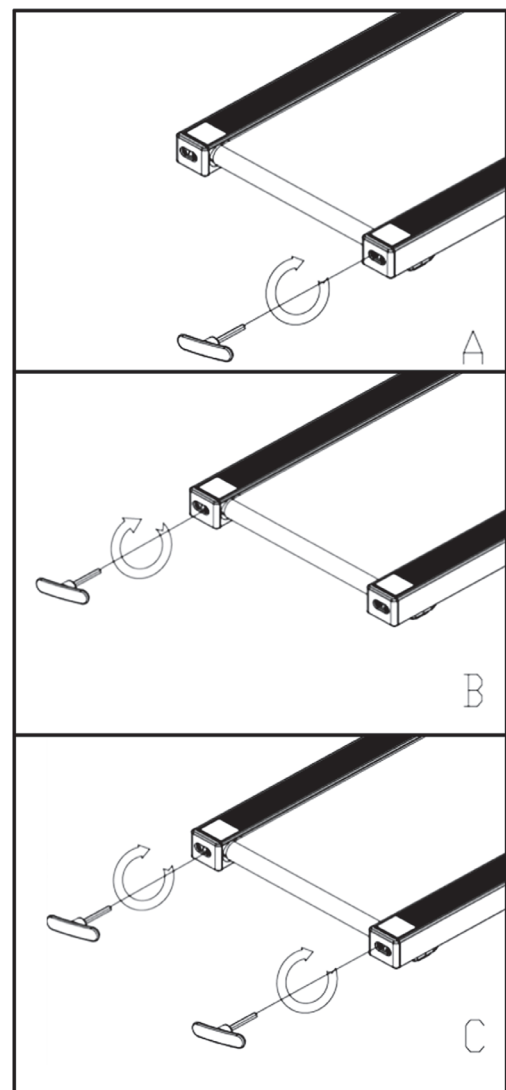
Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della pedana, eseguite le seguenti operazioni:

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.
6. In caso contrario, ripetete la procedura descritta sopra. Se il nastro scorrevole risulta poco teso, avvitate 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)



ATTENZIONE

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



SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Nessun segnale sul display	<ul style="list-style-type: none"> a. Cavo di alimentazione non connesso b. Interruttore non acceso c. La scheda console non riceve segnali d. Console danneggiata e. La retroilluminazione non è funzionante 	<ul style="list-style-type: none"> a. Connettere l'alimentazione b. Accendere l'interruttore principale c. Verificare la connessione dei cavi d. Contattare l'assistenza e. Contattare l'assistenza
La console visualizza solamente alcuni dati	<ul style="list-style-type: none"> a. Problema del circuito della console 	<ul style="list-style-type: none"> a. Contattare l'assistenza
Il nastro non gira fluidamente	<ul style="list-style-type: none"> a. Resistenza nella trasmissione b. Il nastro è troppo o troppo poco tensionato 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lubrificare il nastro b. Regolare la tensione del nastro
Messaggio E00 / E07	<ul style="list-style-type: none"> a. La chiave di sicurezza non è inserita nella sede della console 	<ul style="list-style-type: none"> a. Applicare la chiave di sicurezza nella sede console
Messaggio E01 / E13	<ul style="list-style-type: none"> a. Errore di comunicazione 	<ul style="list-style-type: none"> a. Controllare che tutti i cavi siano connessi. verificare i cablaggi della console. Se il problema persiste rivolgersi all'assistenza
Messaggio E02	<ul style="list-style-type: none"> a. Protezione da sovraccarico 	<ul style="list-style-type: none"> a. Controllare che tutti i cavi motore siano connessi. Lubrificare il nastro. se il problema persiste contattare l'assistenza
Messaggio E03	<ul style="list-style-type: none"> a. Assenza di segnale dal sensore velocità o problema al cablaggio del controller 	<ul style="list-style-type: none"> a. Riconnettere il sensore velocità, se il problema persiste contattare l'assistenza
Messaggio E04	<ul style="list-style-type: none"> a. Problema al controller 	<ul style="list-style-type: none"> a. Contattare l'assistenza
Messaggio E05	<ul style="list-style-type: none"> a. Protezione da sovraccarico / parti di trasmissione bloccate / corto circuito / controller guasto 	<ul style="list-style-type: none"> a. Contattare l'assistenza
Messaggio E06	<ul style="list-style-type: none"> a. Guasto motore 	<ul style="list-style-type: none"> a. Contattare l'assistenza
Messaggio E10	<ul style="list-style-type: none"> a. Protezione da sovraccarico / parti di trasmissione bloccate / corto circuito 	<ul style="list-style-type: none"> a. Controllare che tutti i cavi motore siano connessi. Lubrificare il nastro. Se il problema persiste 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

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

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 poi fare esercizio più intenso per 24 minuti

CONSIGLI PER ALLENAMENTO

1



Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2



Sollevarmento spalle

Solleverare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3



Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finché non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

4



Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

5



Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6



Stretching ai quadricipiti

Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

7



Allungamento arti inferiori

Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.

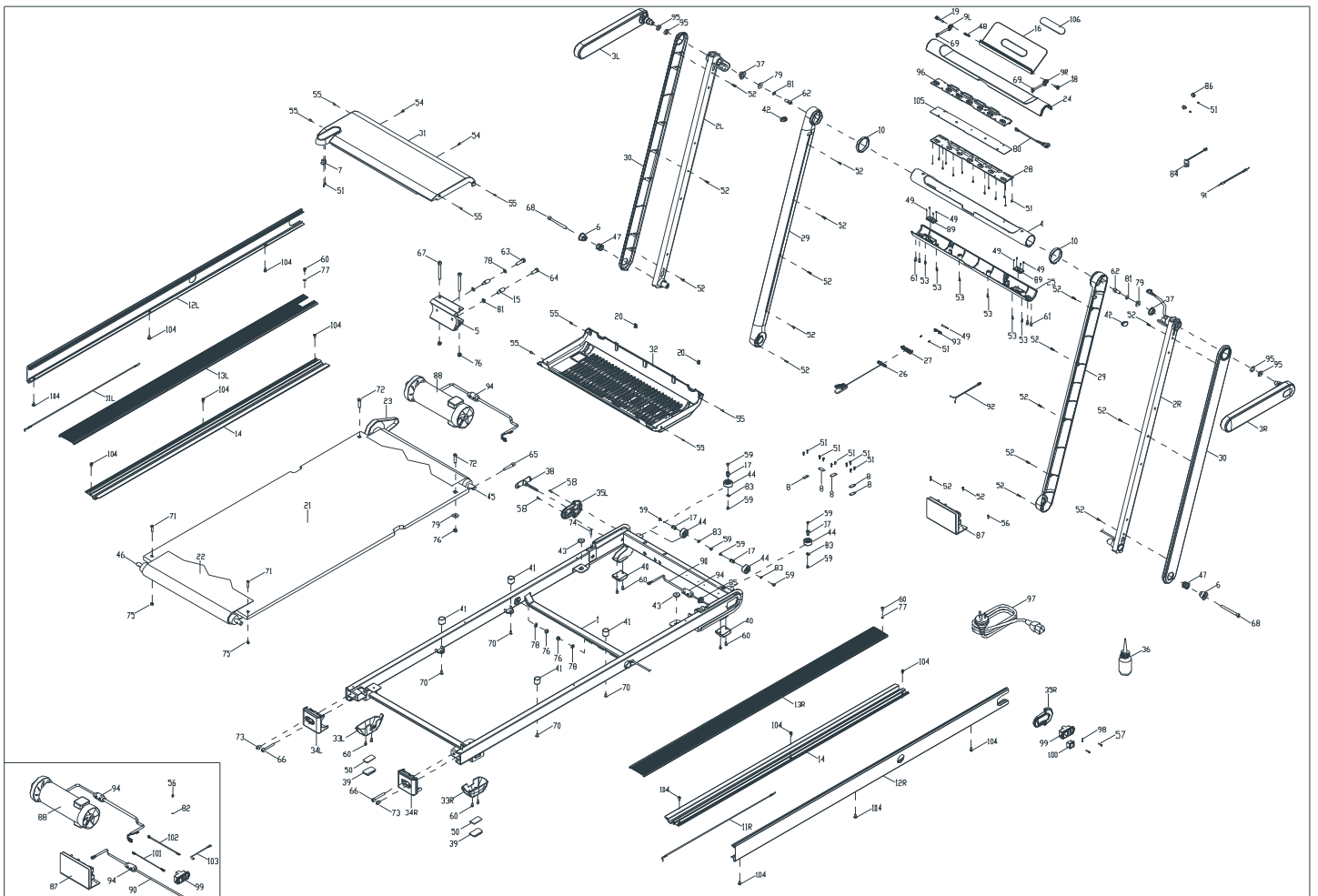
8



Allungamento polpaccio

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO BASE	1
2L/R	MONTANTE SINISTRO/DESTRO	2
3L/R	MANIGLIONI	2
4	STAFFA ORIZZONTALE CONSOLE	1
5	SEDE MOTORE	1
6	MANICOTTO	2
7	PIASTRA FISSAGGIO COVER MOTORE	1
8	PRESSACAVI	5
9L/R	PIASTRA SUPPORTO TABLET	2
10	ANELLO CONSOLE	2
11L/R	GANCIO FISSAGGIO	2
12L/R	PEDALE ALLUMINIO	2
13L/R	POGGIAPIEDI	2
14	BORDO POGGIAPIEDI	2
15	VITE REGOLAZIONE MOTORE	2
16	SUPPORTO TABLET	1
17	ASSE SUPPORTO RUOTE	4
18	VITE FISSAGGIO SUPPORTO TABLET DX	1
19	VITE FISSAGGIO SUPPORTO TABLET SX	1
20	DADO M4	2
21	TAVOLA CORSA	1
22	NASTRO CORSA	1
23	CINGHIA	1
24	COVER SUPERIORE CONSOLE	1
25	COVER INFERIORE CONSOLE	1
26	CHIAVE DI SICUREZZA	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
27	SEDE CHIAVE DI SICUREZZA	1
28	SCHEDA CONSOLE	1
29	COVER DECORATIVA INTERNA MONTANTE	2
30	COVER DECORATIVA ESTERNA MONTANTE	2
31	COVER SUPERIORE MOTORE	1
32	COVER INFERIORE MOTORE	1
33L/R	COVER SX/DX PIEDINO DI SUPPORTO	2
34L/R	COPRIRULLO	2
35L/R	TAPPO DECORATIVO	2
36	OLIO SILICONICO	1
37	MANICOTTO	2
38	CHIAVE	1
39	TAPPO PIEDINO POSTERIORE	2
40	TAPPO PIEDINO ANTERIORE	2
41	ELASTOMERO	4
42	ELASTOMERO SPAZIATORE	2
43	ELASTOMERO	2
44	RUOTA	4
45	RULLO ANTERIORE	1
46	RULLO POSTERIORE	1
47	MOLLA	2
48	MOLLA	1
49	VITE M2.5*5	12
50	NASTRO BIADRESIVO	2
51	VITE M3*8	28
52	VITE M4*15	18

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
53	VITE M4*12	6
54	VITE M4*15	2
55	VITE M4*10	8
56	VITE M4*8	1
57	VITE M4*15	2
58	VITE M4*10	2
59	VITE M5*8	8
60	VITE M5*10	10
61	VITE M6*10	4
62	VITE M8*20	2
63	VITE M8*25	1
64	VITE M8*40	1
65	VITE M8*45	1
66	VITE M8*55	2
67	VITE M8*70	2
68	VITE M8*80	2
69	VITE M4*8	4
70	VITE M6*12	4
71	VITE M6*27	2
72	VITE M8*35	2
73	VITE M8*12	2
74	VITE M6*30	1
75	DADO M6	2
76	DADO M8	6
77	RONDELLA	2
78	RONDELLA	3
79	RONDELLA	4

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
80	CAVO SUPERIORE	1
81	CACCIAVITE	2
82	CACCIAVITE	1
83	SEEGER	4
84	CAVO AUDIO	1
85	SPINOTTO	1
86	TAPPO FISSAGGIO MODULO	2
87	CONTROLLER	1
88	MOTORE	1
89	ALTOPARLANTE	2
90	CAVO INFERIORE	1
91	CAVO MP3	1
92	CAVO CONNESSIONE SAFETY LOCK	1
93	PIASTRA	2
94	ANELLO MAGNETICO	2
95	ANELLO	4
96	SCHEDA CONSOLE	1
97	CAVO ALIMENTAZIONE	1
98	FUSIBILE	1
99	INTERRUTTORE D'EMERGENZA	1
100	INTERRUTTORE	1
101	CAVO (ROSSO) 200 MM	1
102	CAVO (NERO) 200 MM	1
103	CAVO MESSA A TERRA	1
104	VITE M5*10	12
105	ADESIVO CONSOLE	1
106	NASTRO ADESIVO	1

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 componenti 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 sostituzione 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 DI 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)
- 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.



Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttrice di apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente



IMPORTED BY
jk fitness Srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. +39 049 9705312
fax. +39 049 9711704
www.jkfitness.com
assistenzaclienti@jkfitness.it

