



# DIADORA

## AUDIO 1.8

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

# TAPPETO ELETTRICO



# MANUALE DI ISTRUZIONI

# ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

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

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

### **Ulteriori indicazioni di sicurezza:**

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

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

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

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

### III. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

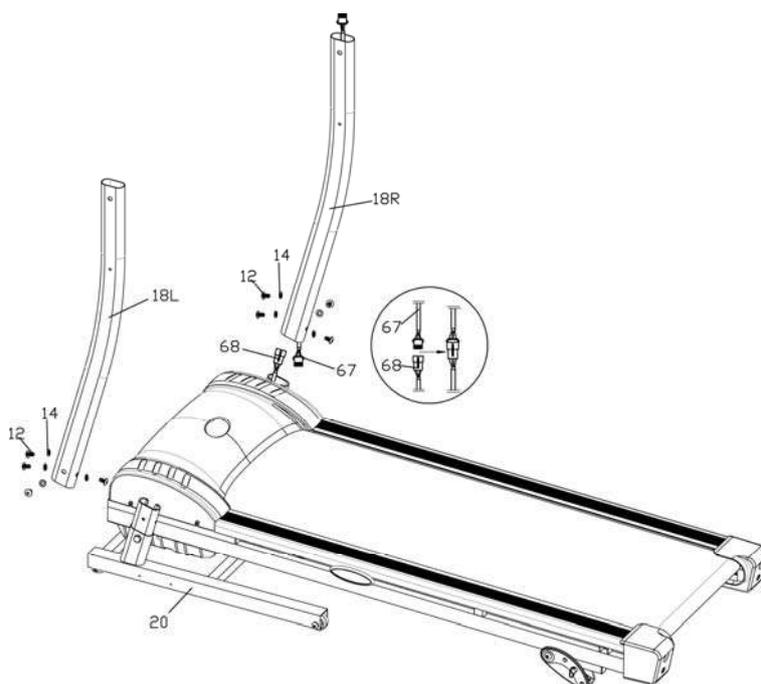
Lista bulloneria			
Descrizione	Quantità (PZ)	Descrizione	Quantità (PZ)
Bullone M8x15 mm 	14	Bullone $\varnothing$ 4x16mm 	4
Bullone M8x45 mm 	2	Chiave di sicurezza 	1
Olio silconico 	1	Chiave a brugola 	1
Rondella M8 ( $\varnothing$ 15x $\varnothing$ 8.4xT0.8) 	16		

**NOTA:** Prima di iniziare il montaggio controllare che tutta la bulloneria e gli utensili indicati in tabella siano presenti all'interno della confezione.

#### ● PASSO 1: ASSEMBLARE I MONTANTI

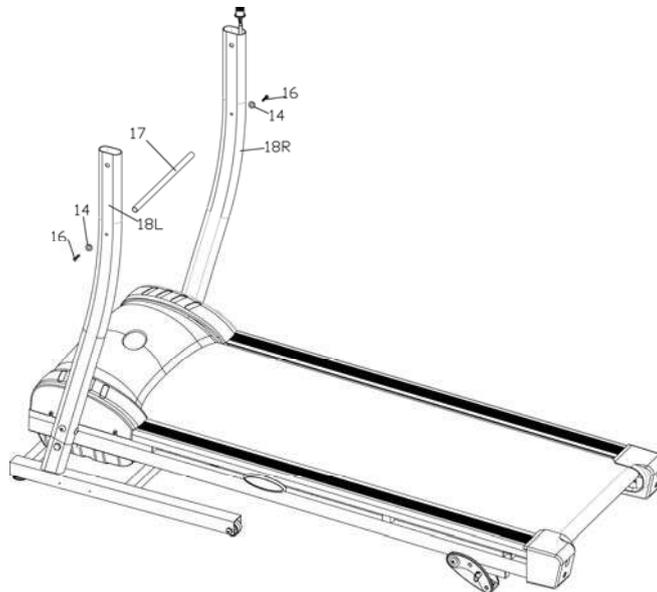
Collegare i cavi (67,68) del montante destro (vedi figura sotto).

Sollevarli entrambi i montanti (18 L&R) e fissarli alla base del telaio (20) usando le viti (12) e le rondelle (14).



## PASSO 2: ASSEMBLARE LA BARRA CENTRALE .

Fissare la barra centrale ( 17 ) ai montanti (18 L&R) usando le viti (16) e le rondelle (14)

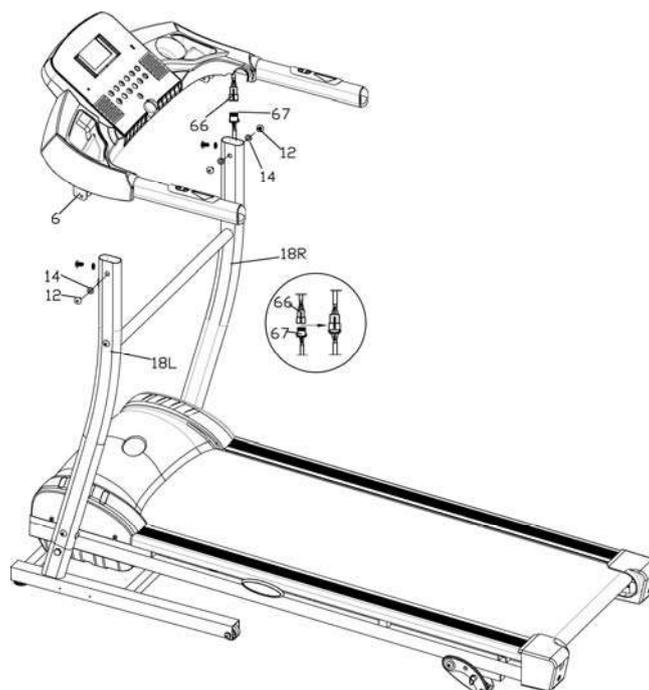


## • PASSO 3: ASSEMBLARE LA CONSOLE

Collegare i cavi (66,67) del montante destro, come indicato in figura sotto.

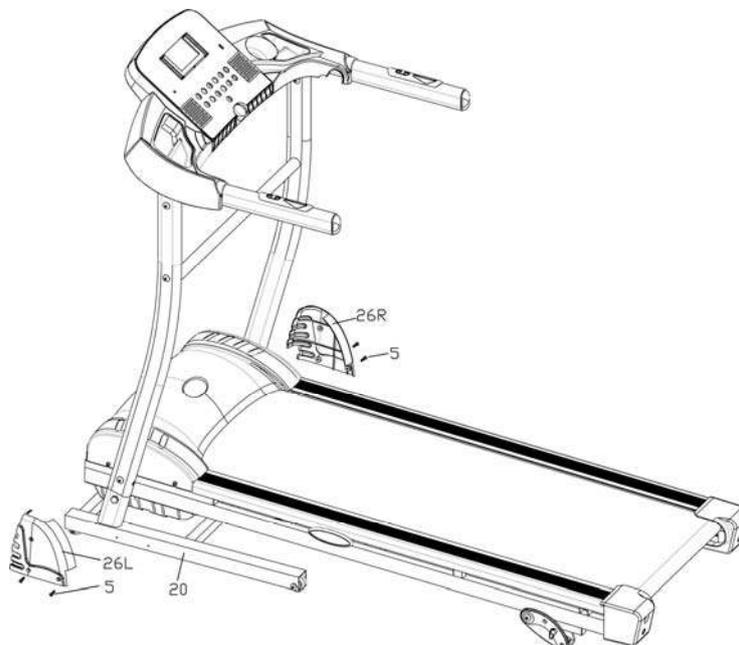
Sollevarla la console ( 6 ) e posizionarla in corrispondenza dei fori posti sulla sommità dei montanti (18 L&R).

Fissare la console ai montanti utilizzando le viti (12) e le rondelle (14).



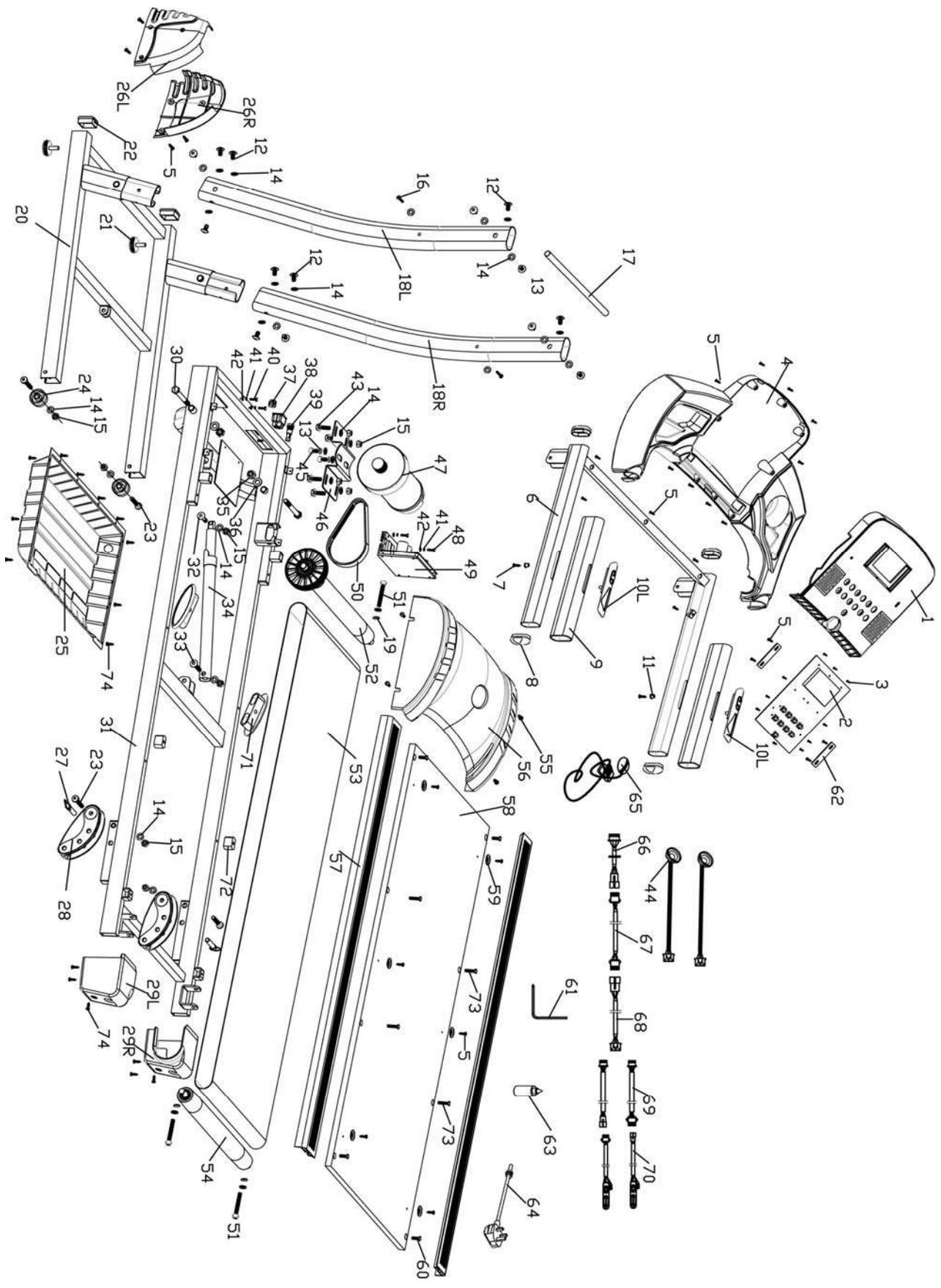
#### PASSO 4: ASSEMBLARE LE COVER

Utilizzare le viti (5) per fissare le cover destra e sinistra (26 L&R) ai montanti.



#### FIGURA TAPPETO MONTATO

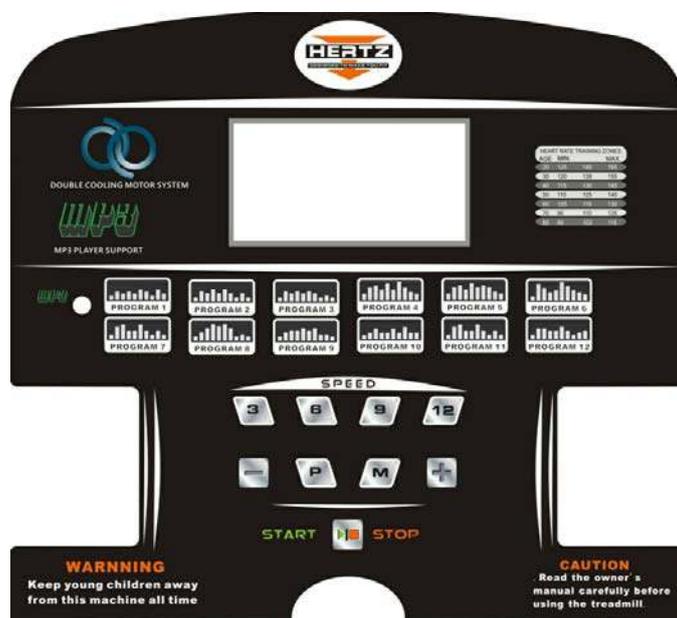




## LISTA PARTI

NR	DESCRIZIONE	Q.TA'	NR	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Plastica display	1	38	Tasto accensione	1
2	Console	1	39	Set fusibili	1
3	Vite $\phi$ 2.5*7	10	40	Bullone M4*12	2
4	Plastica computer	1	41	Rondella a molla	4
5	Vite $\phi$ 4*16	32	42	Rondella piatta	4
6	Tubo supporto corrimano	1	43	Bullone M8*20	4
7	Vite $\phi$ 4*35	2	44	Speaker	2
8	Tubo 25*50	4	45	Bullone M8*12	2
9	Spugna	2	46	Braccio motore	1
10	Placca hand pulse	2	47	Motore	1
11	Tubo in plastica	2	48	Bullone M4*16	2
12	Bullone M8*15	14	49	Controller	1
13	Rondella a molla	2	50	Cinghia motore	1
14	Rondella piatta	31	51	Bullone M8*55	3
15	Dado M8	10	52	Rullo anteriore	1
16	Bullone M8*45	2	53	Nastro di corsa	1
17	Barra orizzontale	1	54	Rullo posteriore	1
18	Montanti destro e sinistro	2	55	Bullone M5*15	4
19	Rondella di chiusura	3	56	Motor cover	1
20	Base telaio	1	57	Bande laterali	2
21	Placca appoggia piedi	2	58	Tavola di corsa	1
22	Tubo 38*38	2	59	Rondella	6
23	Bullone M8*50	4	60	Bullone M6*25	4
24	Ruote di trasporto	2	61	Chiave esagonale	1
25	Motor cover inferiore	1	62	Statore	2
26	Copertura montanti	2	63	Olio siliconico	1
27	Manopola	2	64	Cavo alimentazione	1
28	Inclinazione	2	65	Chiave di sicurezza	1
29	Tappo	2	66	Cavo controllo superiore	1
30	Bullone M10*90	2	67	Cavo controllo intermedio	1
31	Telaio pedana di corsa	1	68	Cavo controllo inferiore	1
32	Bullone M8*30	1	69	Cavo hand pulse	2
33	Bullone M8*45	1	70	Cavo placca hand pulse	2
34	Molla	1	71	Ammortizzatore	2
35	Dado M10	2	72	Ammortizzatore	2
36	Rondella piatta	2	73	Bullone M6*25	4
37	Reggi cavo	1	74	Vite $\phi$ 4*12	16

## IV PANNELLO CONSOLE



### 2. FUNZIONI DEI TASTI:

- 2.1 "START" (triangolo verde): il tasto Start serve per azionare il tappeto; "STOP" (quadrato rosso): il tasto Stop serve per fermare il tappeto.
- 2.2 "P": a tappeto fermo, premere il tasto P per selezionare il programma desiderato (P1、 P2、 P3、 ...P12).
- 2.3 "M": tasto mode, per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie. Utilizzare i tasti di velocità "+" e "-" per impostare il valore desiderato e poi premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento.
- 2.4 SPEED"+": tasto velocità +; premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità aumenterà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità aumenta costantemente.
- 2.5 SPEED"-": tasto velocità -; premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità diminuirà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità diminuisce costantemente.
- 2.6 I tasti di velocità rapida 3.6.9.12 permettono di raggiungere le velocità reimpostate immediatamente.

### 3. PROGRAMMI

- 3.1 Finestra velocità; a tappeto fermo mostra i programmi da P1 a P12; a tappeto in movimento mostra il range di velocità.
- 3.2 Allenamento con conto alla rovescia del tempo: ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE", la finestra del tempo lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 30:00 minuti, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 5 a 99 minuti. Premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento. Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.
- 3.3 Allenamento con conto alla rovescia della distanza: ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE", la finestra della distanza lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 5.0KM, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 0.5 a 99.0KM. Premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento ad una velocità di 0.8KM/H; preere il tasto SPEED+,- per regolare la velocità . Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.
- 3.4 Allenamento con conto alla rovescia delle calorie: ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE", la finestra delle calorie lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 100CAL, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 20 a 990CAL. Il range va da 0.5 a 99.0KM. Premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento ad una velocità di 0.8KM/H; preere il tasto SPEED+,- per regolare la velocità . Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.
- 3.5 "PUL": per effettuare la rilevazione del battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse; il range va da 50 a 250 battiti al minuto. (Il dato non è un valore medico, bensì un valore di riferimento durante l'allenamento).
- 3.6 Per selezionare il programma desiderato da P1 a P12 premer il tasto Program; la finestra del tempo lampeggerà mostrando il valore di 30:00 minuti. Premere il tasto SPEED+,- per impostare il tempo di allenamento desiderato da 5 a 99 minuti. Premere "START" per iniziare l'allenamento. Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente. Premere il tasto SPEED +,- per cambiare programma durante l'allenamento.

### LISTA PROGRAMMI

programma minuti		Set minuti/10 = tempo di ogni livello									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCITA'	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCITA'	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCITA'	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCITA'	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCITA'	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	VELOCITA'	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

## **4. Partenza veloce**

4.1. Portare il tasto di accensione in posizione ON e inserire correttamente la chiave di sicurezza.

4.2 Premere il tasto "START", dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l'attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h.

4.3 Ad attrezzo in funzione, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare la velocità di allenamento desiderata.

## **5. Modalità manuale**

5.1 Premere il tasto "START", dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l'attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare la velocità di allenamento desiderata.

5.2 Premere il tasto "MODE", la finestra del tempo mostrerà "30:00" e lampeggerà, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare il tempo di allenamento desiderato da 5:00 a 99:00 minuti.

5.3 Premere il tasto "MODE", la finestra della distanza mostrerà "5.0" e lampeggerà. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare la distanza di allenamento desiderata da 0.5 a 99 km.

5.4 Premere il tasto "MODE", la finestra delle calorie mostrerà "100" e lampeggerà, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare le calorie da bruciare durante. Premere il tasto "START", 3 secondi dopo il tappeto inizierà a girare. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per regolare la velocità. Premere il tasto "STOP" per fermare l'attrezzo.

## **6. PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI**

Il computer è dotato di 12 programmi pre-impostati (P1-P12). Premere il tasto "PROGRAM", la finestra della velocità mostrerà "P1-P12". Dopo aver scelto il programma desiderato, la finestra del tempo lampeggerà e comparirà il valore di default di 30:00 minuti. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare il tempo di allenamento e poi premere il tasto "START" per iniziare il programma. Ogni programma è composto da 10 livelli e ogni livello pertanto corrisponde al tempo impostato/10. Al passaggio del livello successivo il computer emetterà un segnale sonoro e la velocità varierà. Premendo i tasti "SPEED+" "SPEED-" si può modificare la velocità all'interno di ogni livello. Alla fine del programma il computer emetterà un segnale sonoro, il nastro di corsa rallenterà gradualmente fino a fermarsi e il monitor visualizzerà la scritta "END".

## **7. CALCOLO MASSA GRASSA (BODY FAT)**

7.1 Premere il tasto "program" fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto "mode" e le finestre visualizzeranno "F-1, F-2, F-3, F-4, F -5".

(F-1=sexo, F-2=età, F-3=altezza, F-4=peso, F-5=risultato del test).

Premere i tasti "Speed+" "Speed-" per inserire i vostri valori corrispondenti alle funzioni da "F-1 a F-4" sopra elencate. Premere poi il tasto "mode", la finestra mostrerà "F-5", posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse per 2-3 secondi e comparirà il risultato della rilevazione della massa grassa.

La massa grassa ottimale è da 20 a 25 range, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

F-1	Sesso	01maschio	02femmina
F-2	Età	10-----99	
F-3	Altezza	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	$\leq 19$	Sottopeso
	FAT	$= (20---25)$	Ottimale
	FAT	$= (26---29)$	Sovrappeso
	FAT	$\geq 30$	Obesità

## 8. ERRORI COMPUTER

8.1 Il monitor potrebbe visualizzare i seguenti errori:

Er1: il computer non riceve segnale

Er 2: sovraccarico di tensione

Er 3: sovraccarico di corrente elettrica

Er 4: sovrappeso

Er 5: connessione motore

Er6: la scheda motore non riceve segnale

SAFE : protezione di sicurezza

## V. OPERATIVITA'

### 1. PREPARAZIONE

1.1 inserire la spina nella presa di corrente elettrica e premere il tasto di accensione posto nella parte bassa anteriore dell'attrezzo.

1.2 Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento e agganciare l'altra estremità ai propri indumenti. Se la chiave di sicurezza non è correttamente inserita il tappeto non parte.

### 2. START

2.1 Premere il tasto START/STOP, il nastro di corsa inizierà a girare ad una velocità di 1.0KM/h

2.2 Premere il tasto SPEED per regolare la velocità.

### 3. PER FERMARE L'ATTREZZO

3.1 Estraendo la chiave di sicurezza dall'alloggiamento l'attrezzo si fermerà immediatamente e bruscamente. Estrarre la chiave di sicurezza durante l'allenamento solo in caso di reale emergenza.

3.2 Altrimenti premere il tasto START/STOP e l'attrezzo si fermerà lentamente.

## LUBRIFICAZIONE

Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale..

Ogni 30-40 giorni controllate la lubrificazione del tappeto: alzate i lati del nastro di corsa e tastate la superficie della tavola di corsa con le dita. Se avvertite tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

Qualora la superficie risulti secca, procedere con la lubrificazione, come segue:

- usare solo olio silconico, vasellina o paraffina;
- applicare il lubrificante sotto il nastro di corsa sollevandolo di qualche centimetro;
- ripetere l'operazione dall'altro lato;
- accendere l'attrezzo senza salirci sopra e far girare il nastro di corsa alla velocità minima per 5 minuti.



## **TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA**

Nel caso in cui il nastro di corsa dovesse scivolare o non rispondere bene all'appoggio dei piedi durante la corsa è necessario aumentarne la tensione.

## **AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA**

Girare il bullone posteriore sinistro di 1/4 di giro in senso orario.

Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio.

Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.

Fate attenzione a non tensionare troppo il nastro di corsa perché potreste creare una eccessiva pressione delle sfere dei rulli.

Per diminuire la tensione del nastro di corsa girare entrambi i bulloni in senso antiorario e per lo stesso numero di volte.

## **CENTRARE IL NASTRO DI CORSA**

Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema da solo quando nessuno è sopra. Se la cosa persiste ci sarà pertanto bisogno di un intervento manuale.

Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra e aumentare la velocità fino a quando si raggiungono i 6 km/h.

1. Controllare se il nastro ha la tendenza ad andare a destra o a sinistra.

Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità massima e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola



# DIADORA

**Greenfit<sub>spa</sub>**

Greenfit SpA, Strada Oselin 110 Remanzacco, Udine, Italy.  
Via dell'industria 2/D Misano Adriatico, Rimini, Italy

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



199.163.001

[assistenza@greenfitspa.it](mailto:assistenza@greenfitspa.it)