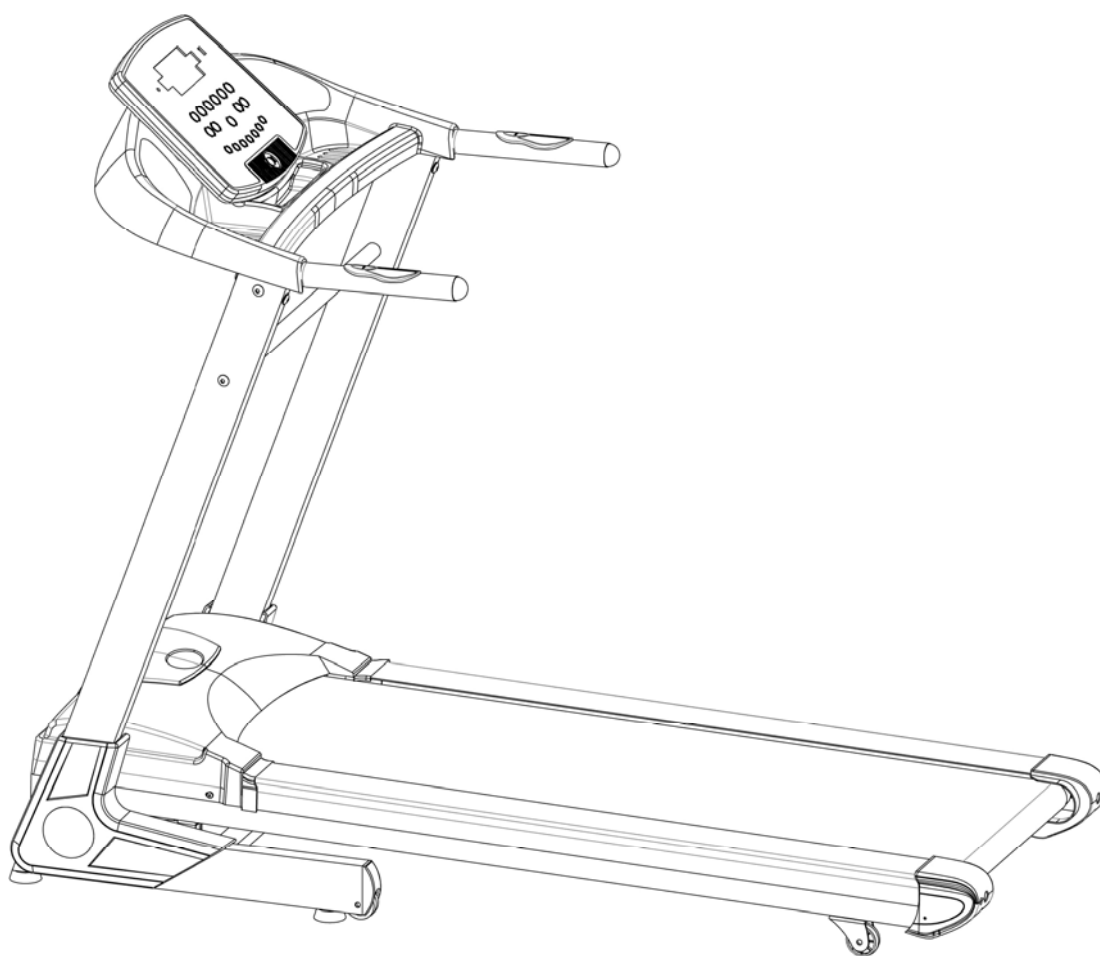




SPEED 5000 HRC

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg








IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. **NON** lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. **NON** usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. **NON** indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. **NON** usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

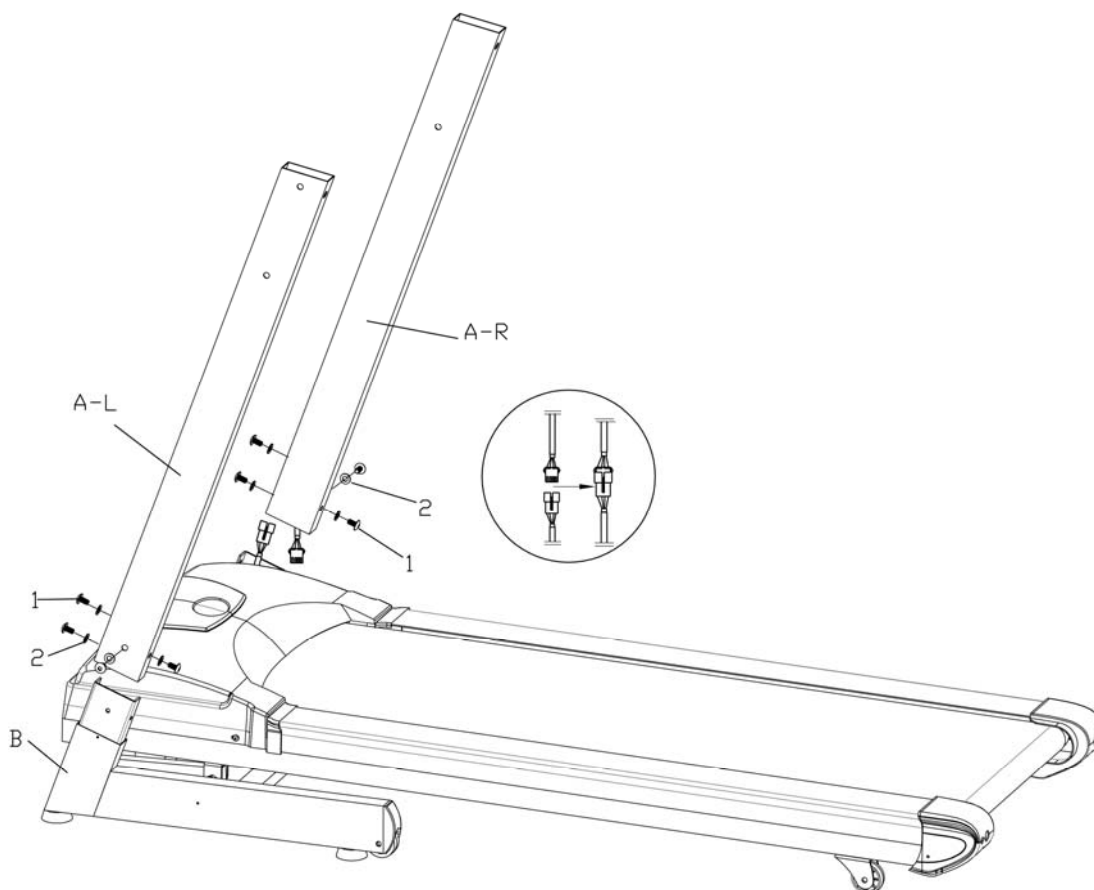
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

LISTA BULLONERIA			
DESCRIZIONE	QUANTITA' PZ	DESCRIZIONE	Q.TA' PZ
Bullone M8x15 mm 	14	Vite \varnothing 4.2x16mm 	4
Bullone M8x45 mm 	2	Chiave sicurezza 	1
Rondella piatta M8 (\varnothing 15x \varnothing 8.4xT0.8) 	16	Chiave 	1
Olio siliconico 	1		

Estrarre e controllare gli attrezzi e la bulloneria sopra indicata prima di procedere con il montaggio dell'attrezzo.

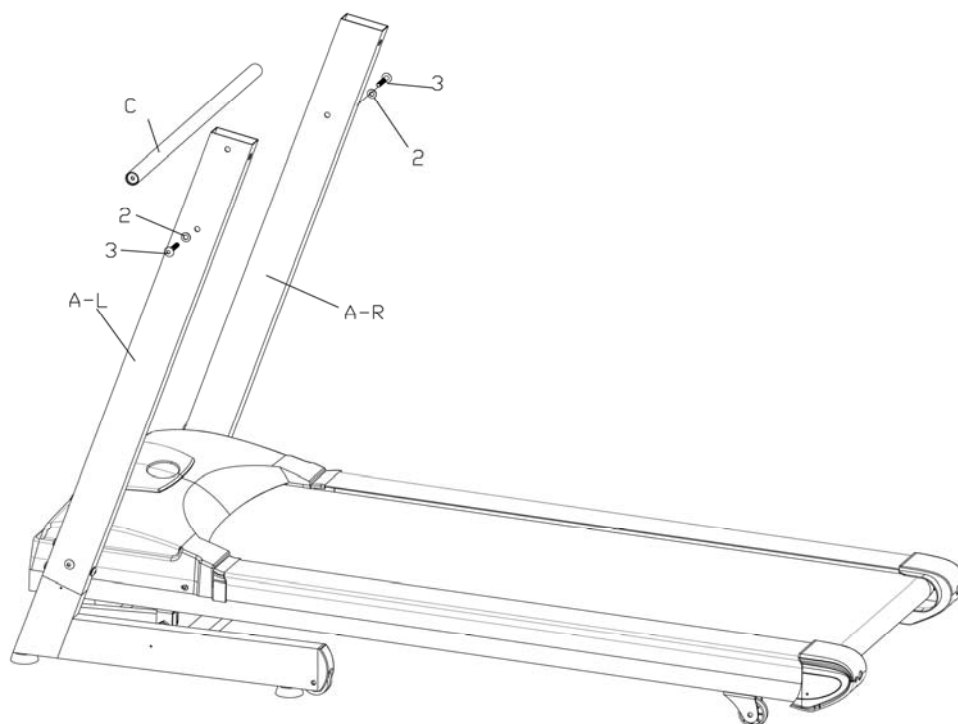
● PASSO 1

1. Collegare il cavo del montante destro (A-R) al cavo del telaio principale (B)
2. Sollevare entrambi i montanti destro e sinistro (A L&R) e fissarli alla base del telaio (B) usando le viti (1 M8x15) e le rondelle (2).



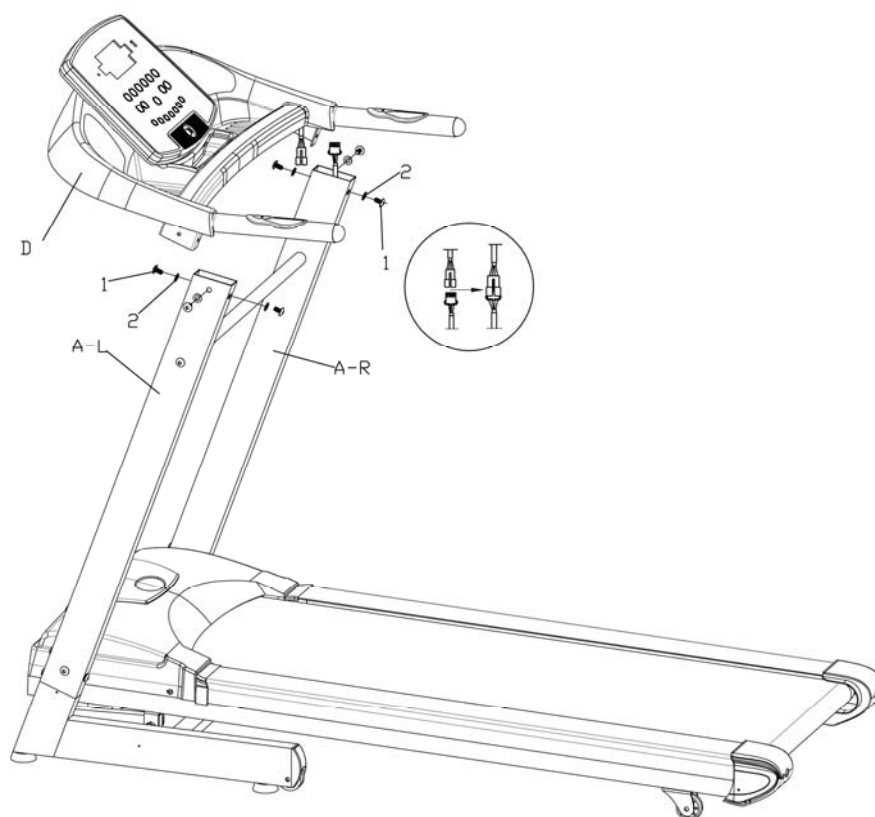
● **PASSO 2**

Fissare la barra orizzontale (C) ai montanti laterali (A L & AR) usando le viti (3 M8 x 45) e le rondelle (2).



● **PASSO 3**

1. Collegare il cavo del montante destro (A-R) alla console del computer (D).
2. Fissare la console (D) ad entrambi i montanti (A-L & A-R) usando le viti (1 M8 x 15) e le rondelle (2).



● **PASSO 4**

Fissare le coperture laterali in plastica (E-L & E-R) agli angoli dei montanti (A-L & A-R) usando le viti \varnothing 4.2x16mm (4).

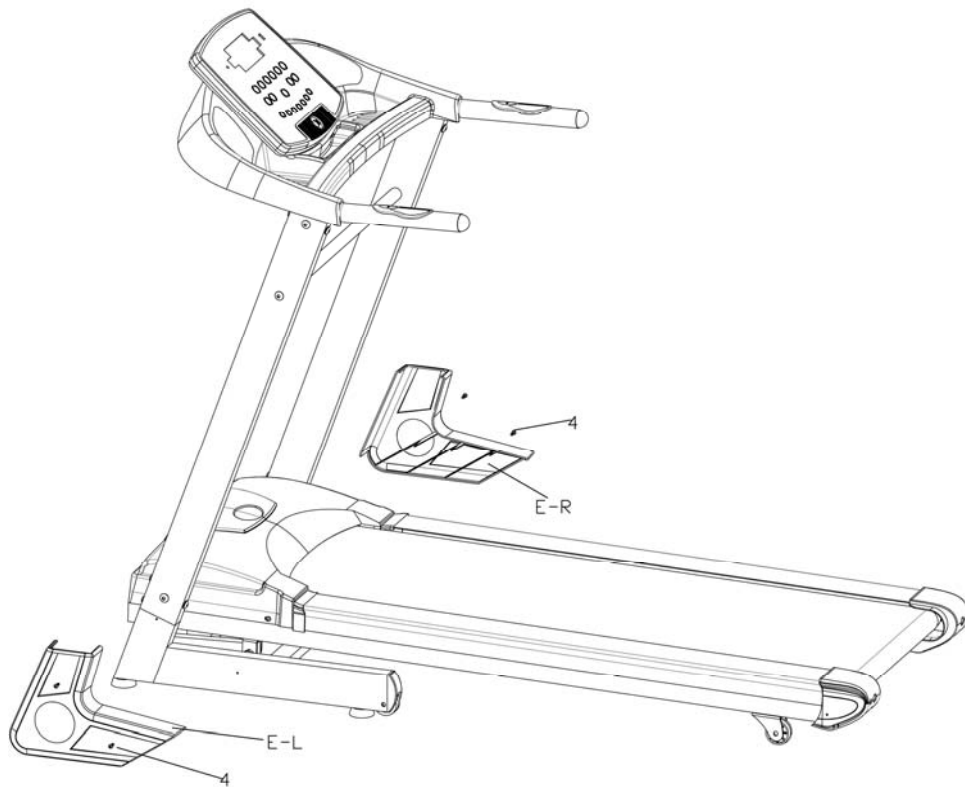
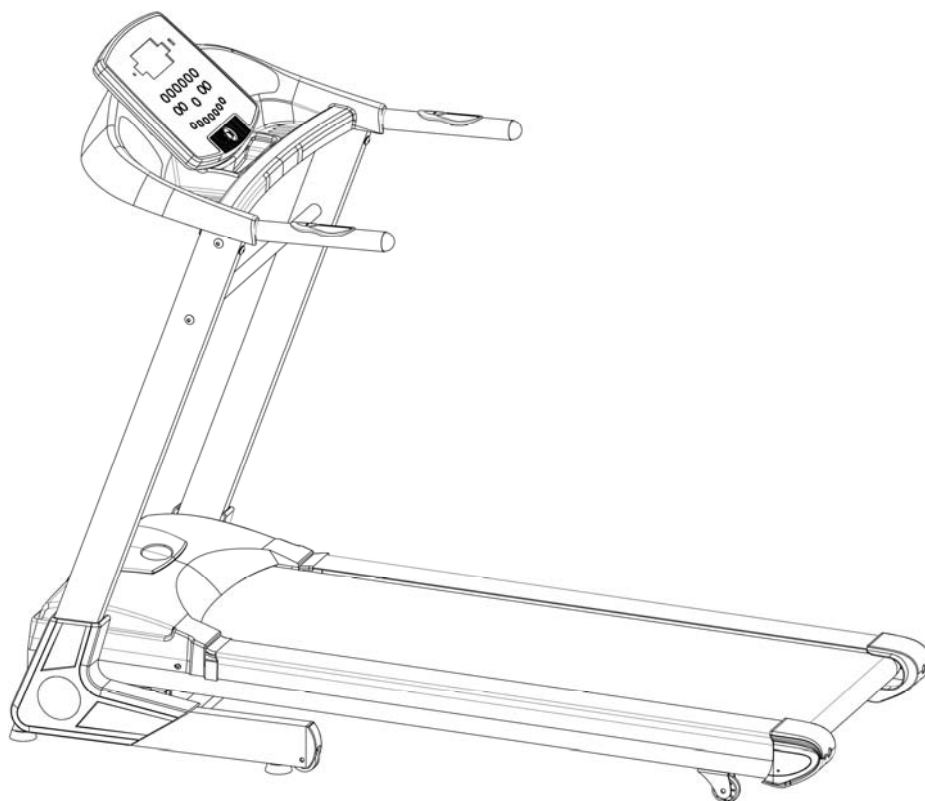
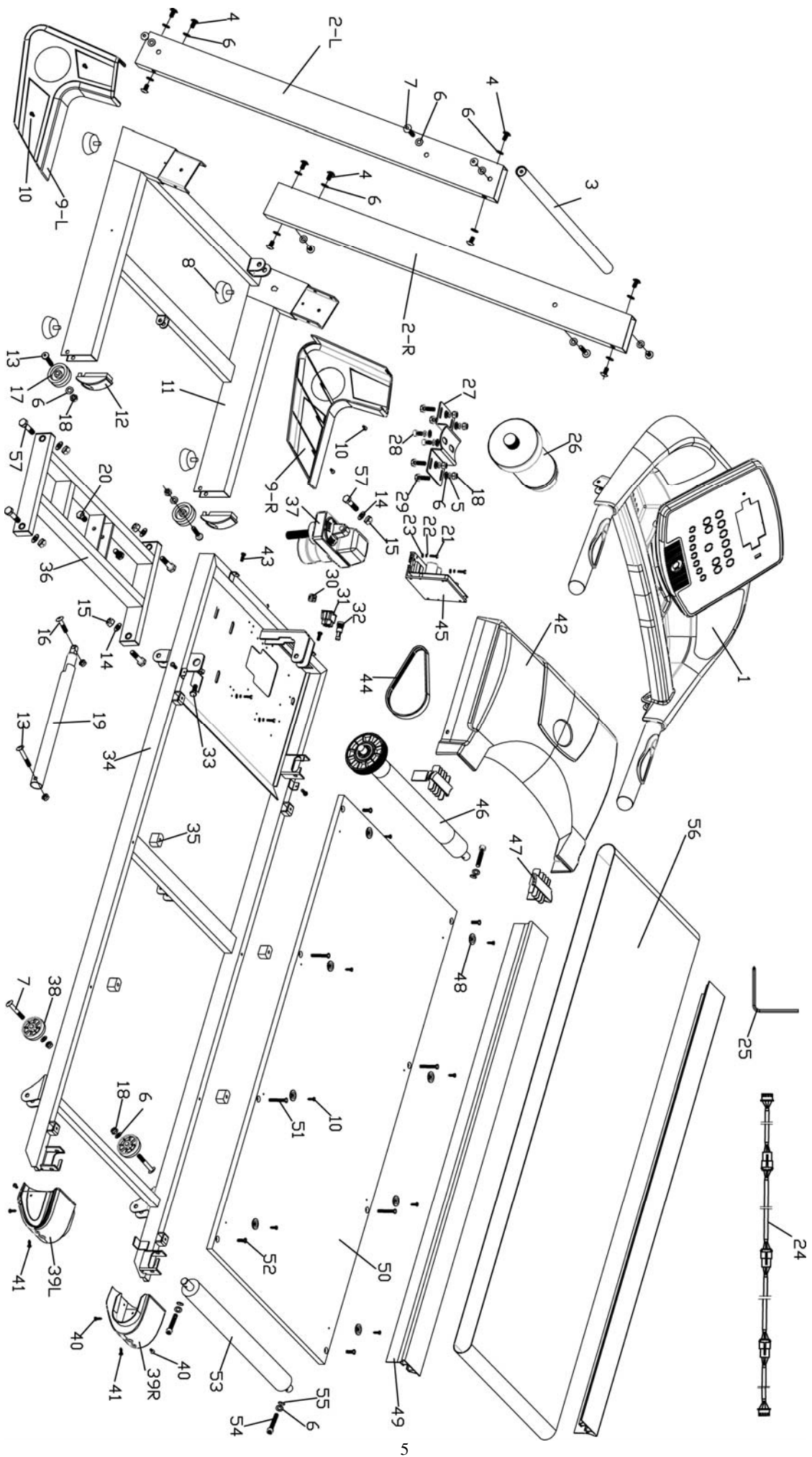
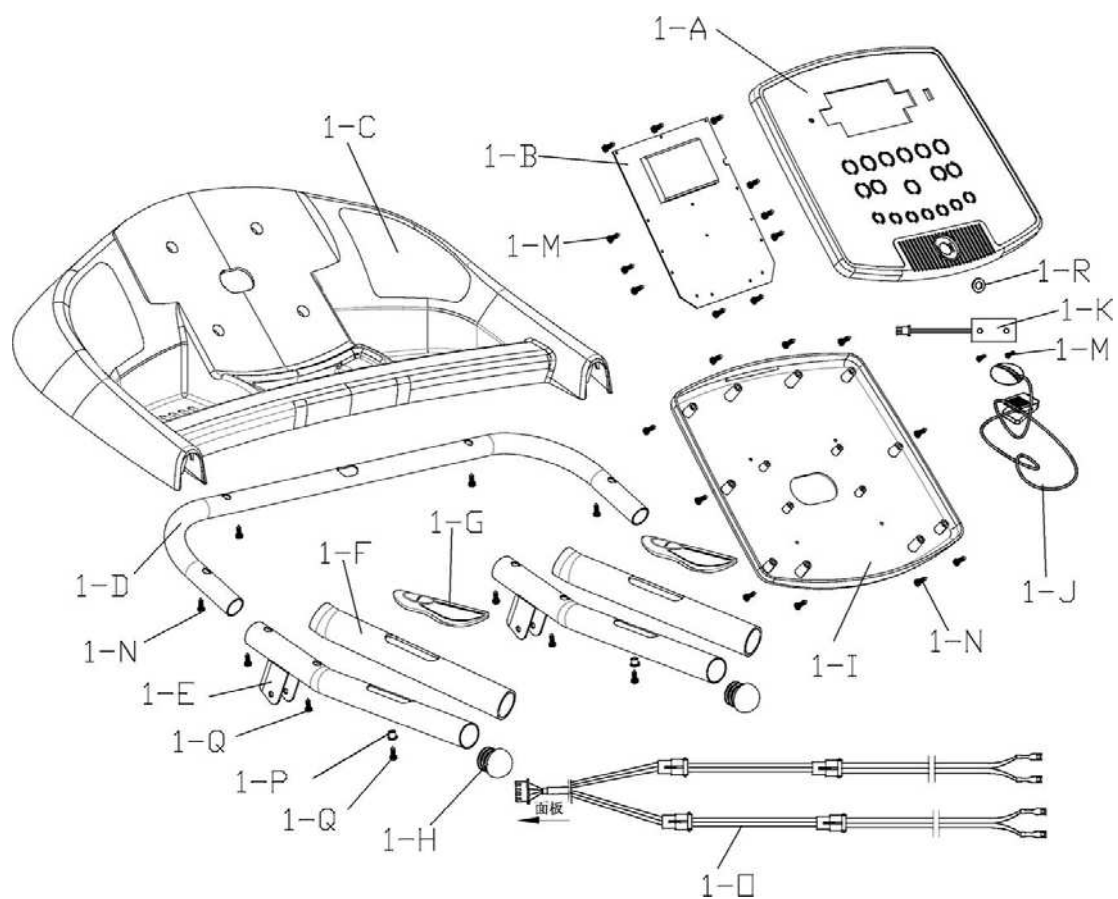


FIGURA DELL'ATTREZZO CORRETTAMENTE ASSEMBLATO







LISTA PARTI

NR	DESCRIZIONE	Q.TA'
1-A	PLASTICA COMPUTER	1
1-B	PARTE DISPLAY	1
1-C	PLASTICA COMPUTER	1
1-D	TUBO SUPPORTO	1
1-E	CORRIMANO (L/R)	2
1-F	SPUGNA	2
1-G	HAND PULSE	2
1-H	TAPPO CORRIMANO	2
1-I	PLASTICA COMPUTER	1
1-J	CHIAVE DI SICUREZZA	1
1-K	SENSORE CHIAVE DI SICUREZZA	1
1-M	VITE	17
1-N	VITE	18
1-O	CAVO HAND PULSE	1
1-P	TUBO IN PLASTICA	2
1-Q	VITE	6
1-R	TAVOLA TONDA ACCIAIO	1

NR	DESCRIZIONE	SPECIFICA	Q.TA'	NR	DESCRIZIONE	SPECIFICA	Q.TA'
1	CONSOLLE		1	29	BULLONE	M8*20	4
2	MONTANTI (L&R)	DESTRO E SINISTRO	1	30	FISSAGGIO CAVO		1
3	BARRA ORIZZONTALE		1	31	COMMUTATORE		1
4	BULLONE	M8*15	14	32	FUSIBILE		1
5	RONDELLA A MOLLA	φ8.5*φ12*T1.8	6	33	BULLONE	M8*25	1
6	RONDELLA PIATTA	φ8.5*φ17*T1.5	25	34	TELAIO POSTERIORE		1
7	BULLONE	M8*45, 15	4	35	AMMORTIZZATORE		4
8	ADJUSTABLE FOOT		4	36	TELAIO INCLINAZIONE		1
9	COVER DECORATIVA (L/R)	DESTRA E SINISTRA	1	39	MOTORE INCLINAZIONE		2
10	VITE	φ 4.2*16	18	40	RUOTA	φ4.2*13	4
11	BASE TELAIO		1	41	TAPPO	φ4.8*19	2
12	COPERTURA RUOTA		2	42	VITE		1
13	BULLONE	M8*40	3	43	VITE	M5*15	4
14	RONDELLA	M10	5	44	MOTOR COVER		1
15	DADO	M10	5	45	BULLONE		1
16	BULLONE	M8*30	1	46	CINGHIA MOTORE		1
17	RUOTE DI TRASPORTO		2	47	UNITA' CONTROLLO MOTORE		1
18	DADO	M8	10	48	RULLO ANTERIORE		8
19	MOLLA		1	49	COPERTURA LATERALE		2
20	BULLONE	M10*16	2	50	FISSAGGIO BANDE LATERALI		1
21	BULLONE	M4*16	4	51	BANDE LATERALI	M6*45	4
22	RONDELLA A MOLLA	φ5.5*φ8*T1.4	4	52	TAVOLA DI CORSA	M6*25	4
23	RONDELLA PIATTA	φ4.2*φ10*T1	4	53	BULLONE		1
24	CAVO CONNESSIONE		1	54	BULLONE	M8*55	3
25	CHIAVE INGLESE		1	55	RULLO POSTERIORE		3
26	MOTORE		1	56	BULLONE		1
27	BRACCIO MOTORE		1	57	RONDELLA A MOLLA	M10*45	5
28	BULLONE	M8*12	2				

. ISTRUZIONI COMPUTER

1. VISUALIZZAZIONE PANNELLO



2. VISUALIZZAZIONE MONITOR :

2.1 Finestra "SPEED": mostra la velocità a cui state correndo, la velocità va da 0.8 a 18 km/h. Nella modalità programmi reimpostati verrà visualizzato "P1-P12"

2.2 Finestra "TIME": mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, il tempo va da 00 a 99:59 minuti.

2.3 Finestra "DIS.": mostra la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento, la distanza va da 0.00 a 99.9 chilometri.

2.4 Finestra "PUL": mostra il battito cardiaco rilevato tramite sensori palmari hand pulse o fascia cardiaca.

2.5 Finestra "CALORIE": mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, le calorie vanno da 0 a 999 calorie.

2.6 Finestra INCLINE: mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

3. FUNZIONI DEI TASTI:

3.1 Tasto START (triangolo verde): fa partire il tappeto. STOP (quadrato rosso): fa fermare il tappeto.

3.2 Tasto "P": tasto programmi da utilizzare per selezionare il programma desiderato (P1, P2, P3, ...P12).

3.3 Tasto "M": tasto mode da utilizzare per selezionare le funzioni di tempo, distanza e calorie. Dopo aver scelto una di queste tre funzioni, premere il tasto "speed +" o "speed -" per impostare il valore di allenamento e premere il tasto "START" per far partire il tappeto.

3.4 Tasto "SPEED +": premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa, ogni volta che il tasto viene premuto la velocità aumenta di uno 0.1KM/H; tenendo premuto il tasto la velocità invece aumenta in modo costante.

- 3.5 Tasto “SPEED -”:** premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa, ogni volta che il tasto viene premuto la velocità diminuisce di uno 0.1KM/H; tenendo premuto il tasto la velocità invece diminuisce in modo costante.
- 3.6. Tasti rapidi 3.6.9.:** premere il tasto per andare velocemente a uno dei valori di velocità preimpostati.
- 3.7 Tasto INCLINE ▲** aumenta il livello di inclinazione
- 3.8 Tasto INCLINE ▼** diminuisce il livello di inclinazione

4. PROGRAMMI

- 4.1 Ad attrezzo fermo il tasto “P”** mostrerà i vari programmi P1-P12,HR1,HR2,HR3; ad attrezzo azionato mostrerà la velocità 0.8-18 km/h.
- 4.2 Programma manuale Tempo:** ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra del tempo lampeggerà mostrando il valore di default di 30:00 minuti; premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Potrete impostare un valore che vada da 5 a 99 minuti. Premere il tasto START “triangolo verde“ per iniziare l’allenamento. Quando il conto alla rovescia finisce raggiungendo il valore 00:00, l’attrezzo si ferma in automatico.
- 4.3 Programma manuale Distanza:** ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra della distanza lampeggerà mostrando il valore di default di 5.0KM; premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Potrete impostare un valore che vada da 0.5—99.0KM. Premere il tasto START “triangolo verde“ per iniziare l’allenamento. Quando il conto alla rovescia finisce raggiungendo il valore 00:00, l’attrezzo si ferma in automatico
- 4.4 Programma manuale Calorie:** ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra delle calorie lampeggerà mostrando il valore di default di 100CAL, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Potrete impostare un valore che vada da 20—990CAL. Premere il tasto START “triangolo verde“ per iniziare l’allenamento. Quando il conto alla rovescia finisce raggiungendo il valore 00:00, l’attrezzo si ferma in automatico.
- 4.5 Funzione “PUL”:** questa funzione rileva il vostro battito cardiaco che sarà poi visualizzato sul display; il valore va da 50 a 250 battiti al minuto (il valore è solo un riferimento durante l’allenamento, non è un valore medico).
- 4.6 I programmi impostati vanno da P1 a P12,** selezionare il programma desiderato e la finestra del tempo lampeggerà mostrando il valore di default 30:00 minuti. Regolare il valore del tempo tramite il tasto SPEED+,-, premere poi il tasto START e il computer inizierà il conto alla rovescia fino al raggiungimento del valore 00:00 minuti. Premere il tasto speed +,- per cambiare le impostazioni durante l’allenamento.

4.7 Lista programmi:

Programma tempo		10 parti totale 30 minuti ogni programma									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITA'	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITA'	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZIONE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITA'	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITA'	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZIONE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITA'	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITA'	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZIONE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCITA'	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAZIONE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

4.8 Programmi HRC: questo attrezzo è dotato di un ricevitore wireless che interagisce con una fascia cardiaca (non inclusa).

Usando la fascia cardiaca nella finestra "PULSE" verrà visualizzato il vostro battito cardiaco.

PROGRAMMA HR1 (SALUTE) Quando il vostro battito cardiaco è minore al 60% del valore massimo di battito, l'attrezzo aumenterà automaticamente la velocità fino a quando il vostro battito cardiaco raggiungerà il valore del 60%. Viceversa, se il vostro battito cardiaco supera il 60%, l'attrezzo automaticamente diminuirà la velocità.

PROGRAMMA HR2 (FITNESS) Quando il vostro battito cardiaco è minore al 70% del valore massimo di battito, l'attrezzo aumenterà automaticamente la velocità fino a quando il vostro battito cardiaco raggiungerà il valore del 70%. Viceversa, se il vostro battito cardiaco supera il 70%, l'attrezzo automaticamente diminuirà la velocità.

PROGRAMMA HR3 (AVANZATO) Quando il vostro battito cardiaco è minore al 80% del valore massimo di battito, l'attrezzo aumenterà automaticamente la velocità fino a quando il vostro battito cardiaco raggiungerà il valore dell'80%. Viceversa, se il vostro battito cardiaco supera l'80%, l'attrezzo automaticamente diminuirà la velocità.

5. MODALITA' MANUALE

5.1. Premere il tasto di accensione e inserire correttamente la chiave di sicurezza.

5.2 Premere il tasto START "triangolo verde", il computer emetterà un segnale sonoro e il nastro di corsa inizierà a girare ad una velocità di 0.8km/h.

5.3 Premere poi il tasto "SPEED+" "SPEED-" per regolare la velocità di allenamento.

6. ERRORI

Il monitor potrebbe visualizzare uno dei seguenti errori:

Er1: il display non riceve segnale

Er 2: corrente elettrica non adeguata

Er 3:sovraccarico di corrente elettrica

Er 4:l'utente supera il peso massimo consentito

Er 5:errore di connessione del motore

Er6: errata trasmissione del segnale

SAFE: chiave di sicurezza non inserita correttamente

7. PREPARAZIONE PRIMA DI INIZIARE

7.1.1 Inserire la spina nella presa di corrente elettrica e premere il tasto di accensione posto nella parte bassa frontale dell'attrezzo..

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

7.2. START

7.2.1 Premere il tasto START/STOP, l'attrezzo partirà ad una velocità di 0.8KM/H

7.2.2 Premere il tasto SPEED per regolare il valore della velocità.

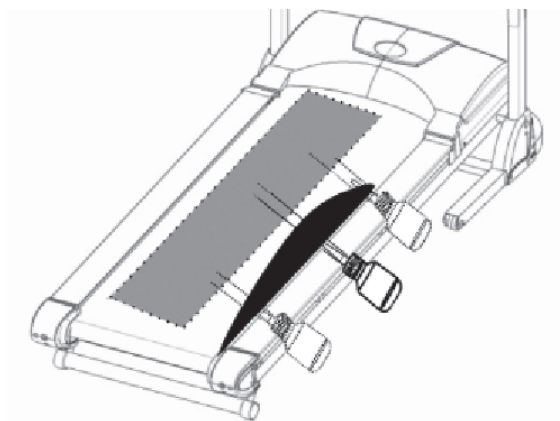
7.3. DUE MODI PER FERMARE L'ATTREZZO

7.3.1 Estrarre la chiave di sicurezza dall'apposito alloggiamento, l'attrezzo si fermerà emettendo un segnale sonoro. Per far ripartire il tappeto inserire nuovamente la chiave di sicurezza.

7.3.2 Premere il tasto START/STOP, l'attrezzo si fermerà.

MANUTENZIONE

- 1) Il tappeto deve essere tenuto pulito, staccare sempre la presa di corrente elettrica prima di procedere con la pulizia dello stesso. Pulire l'attrezzo con un panno asciutto.
- 2) Il nastro di corsa va periodicamente lubrificato, sollevando lo stesso e spruzzando olio silconico tra il nastro di corsa e la pedana di corsa. Azionare poi il tappeto per alcuni minuti alla velocità minima e senza l'utilizzatore sopra.

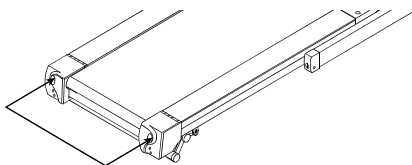


REGOLAZIONE NASTRO:

Il nastro di corsa è stato propriamente regolato dalla fabbrica. A volte però le sollecitazioni durante il trasporto, un piano sconnesso o altri motivi possono causare un allentamento del nastro o addirittura la fuoriuscita dello stesso dai bordi del telaio. Per regolarlo vi chiediamo gentilmente di seguire le seguenti istruzioni:

Prima di procedere con la centratura del nastro di corsa, accertarsi che il nastro sia ben teso. Usando la chiave in dotazione, girare in senso orario i bulloni posteriori destro e sinistro iniziando da un giro completo (vedi foto). Solo quando il nastro sarà ben tensionato, procedere come segue:

- **Il nastro tende a spostarsi verso sinistra:** se il nastro tende a spostarsi verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo $\frac{1}{4}$ di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio.
- **Il nastro tende a spostarsi verso destra:** se il nastro tende a spostarsi verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccomandiamo $\frac{1}{4}$ di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".
- **Tensionatura nastro corsa:** usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni posteriori, $\frac{1}{4}$ di giro per volta in senso orario. Ripetere la procedura fino a quando il nastro di corsa non è teso. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento. Girare entrambi i bulloni in senso contrario per allentare il nastro di corsa.



I bulloni di tensione destro e sinistro sono collocati nella parte posteriore del tappeto.

STRETCHING ROUTINE

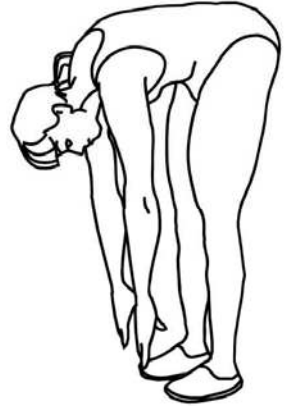
Riscaldamento e raffreddamento:

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

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



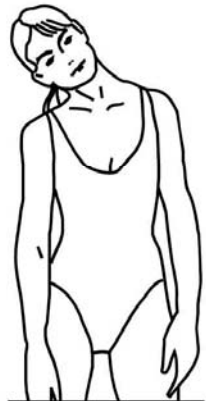
Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

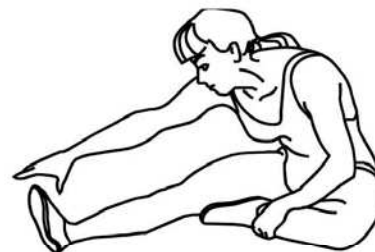
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



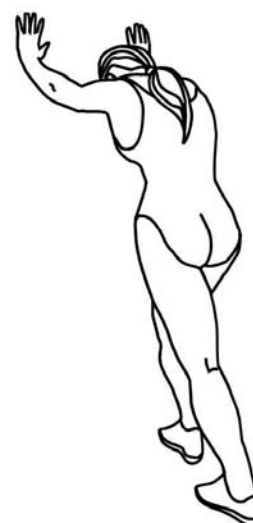
Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



Greenfit..

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

