HOMCOM

IN230500086V01_IT

B1-0098_A90-056

IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

MANUALE D'ISTRUZIONE

IL TAPIS ROULANT ASSEMBLATO

ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare facilmente.

1. È importante aver letto per intero questo manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzo viene assemblato, mantenuto e utilizzato in modo corretto. È vostra responsabilità fare in modo che chiunque utilizzi l'attrezzo sia stato informato in merito a tutte le avvertenze e precauzioni d'uso.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario che consultiate il medico, per stabilire se le vostre condizioni fisiche o mediche potrebbero mettere a rischio la vostra salute o sicurezza, o impedire il corretto utilizzo dell'attrezzo da parte vostra. Il parere del medico è indispensabile se state assumendo farmaci che regolano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestate attenzione ai segnali che vi invia il vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'allenamento se si dovesse presentare uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro estremamente corto, senso di stordimento, vertigini o senso di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, dovete consultare il vostro medico prima di continuare il vostro programma di allenamento.
4. Tenete l'attrezzo fuori dalla portata di bambini e animali domestici. Il prodotto è stato progettato esclusivamente per l'utilizzo da parte di adulti.
5. Usate l'attrezzo su una superficie piana e solida, utilizzando una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, intorno all'apparecchio dev'esserci almeno 0,5 m di spazio libero.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllate che i dadi e le viti siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'attrezzatura sarà garantita solo se si effettuano regolari controlli sui danni e/o l'usura.
8. Utilizzate sempre l'apparecchio seguendo i suggerimenti d'uso. Se individuate un elemento difettoso durante il montaggio o il controllo dell'attrezzo, o se sentite rumori insoliti provenienti dal prodotto durante il suo uso, fermatevi immediatamente. Non riutilizzatelo fino a quando il problema sarà stato risolto.
9. Indossate un abbigliamento adeguato per utilizzare l'apparecchio. Evitate abiti troppo larghi, che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo, o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchio è stato testato esclusivamente per l'uso domestico secondo la norma EN 957, Classe H.C. Peso massimo dell'utilizzatore: 110 Kg. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
11. L'apparecchio non è adatto per scopi terapeutici.
12. Prestate attenzione quando sollevate o spostate l'apparecchio, in modo da non causare danni alla vostra schiena. Utilizzate sempre le tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedete l'aiuto necessario.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Fig. 1

Fig. 2

PASSO 1: Aprite l'imballaggio ed estraete il tapis roulant, poi apritelo (FIG 1, FIG 2)

Fig. 3

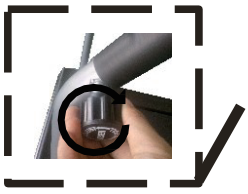


Fig. 4

Fig. 5

PASSO 2: Dopo aver aperto l'attrezzo, avvitate prima la manopola di fissaggio (FIG 3) poi la manopola regola-tensione (FIG 4). Infine, posizionate la consolle in corrispondenza del foro sul manubrio e avvitate la piccola manopola di fissaggio (FIG 5).

Fig. 6

PASSO 3: A questo punto, posizionate la chiave magnetica per l'arresto di emergenza nella consolle (FIG 6).

PROCEDURA PER PIEGARE / APRIRE

PIEGARE

FIG 1

FIG 2

FIG 3

PASSAGGIO 1: Ruotate la manopola di fissaggio e sollevate la pedana per chiudere l'attrezzo (FIG 1). Sollevate la molla di fissaggio, poi fatela scattare per fissare la pedana in posizione di chiusura (FIG 2). Spostate l'apparecchio (FIG 3).

APRIRE

FIG 4

FIG 5

PASSAGGIO 2: Fate scattare la molla di fissaggio e lasciate che la pedana scenda, fermatela in posizione con la manopola di fissaggio e utilizzate l'apparecchio dopo averlo collegato alla corrente.

GUIDA PER GLI ESERCIZI

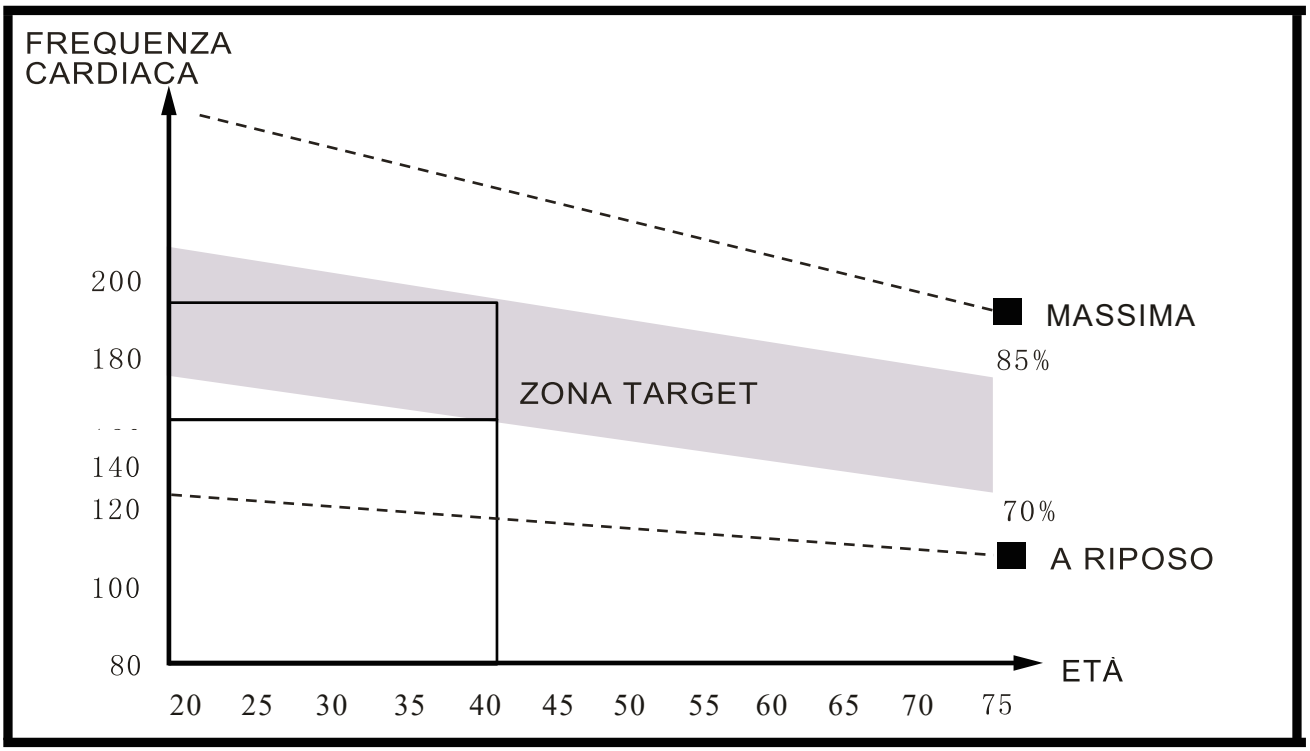
Utilizzare il vostro TAPIS ROULANT vi garantirà diversi benefici. Migliorerete la vostra forma fisica, tonificherete i muscoli e, in abbinamento con una dieta a ridotto apporto calorico, vi aiuterà a perdere peso.

1.Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far sì che il sangue affluisca in tutto il corpo e a far lavorare i muscoli in modo appropriato. Riduce inoltre il rischio di crampi e di lesioni muscolari. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento come mostrato dall'immagine in basso. Ciascuna posizione dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi.
Non forzate i muscoli né fate movimenti bruschi durante l'allungamento - se sentite dolore, FERMATEVI.

2.Fase dell'allenamento

Questa è la fase in cui si inizia a sforzare. Dopo un utilizzo regolare, i muscoli delle vostre gambe diventeranno più flessibili. Lavorate seguendo il vostro ritmo, ma fate in modo di mantenere sempre un ritmo costante. L'andatura dovrebbe essere quella necessaria a portare la vostra frequenza cardiaca nella zona "target" evidenziata nel grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia già con 15-20 minuti.

3. Fase di defaticamento

In questa fase lasciate che il vostro sistema cardiovascolare e muscolare tornino allo stato di riposo. Si tratta di una ripetizione della fase di riscaldamento. Inizialmente, riducete la velocità e continuate con questo ritmo più lento per circa 5 minuti. A questo punto dovreste ripetere gli esercizi di allungamento, ricordando sempre di non sforzare i muscoli e di non strattonarli. Man mano che la vostra forma migliorerà, potreste aver bisogno di un allenamento più prolungato e più intenso. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme nel corso della settimana.

PERDITA DI PESO

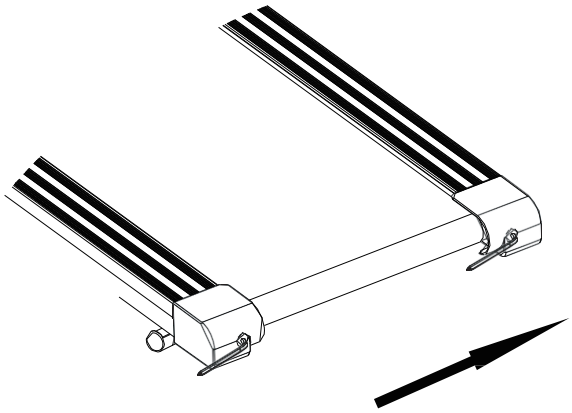
Il fattore cruciale è rappresentato da quanto sforzo applicate. Quanto più intensamente e quanto più a lungo si lavora, tante più calorie si bruciano. In effetti il principio è lo stesso di quando ci si allena per migliorare la propria condizione fisica, quello che cambia è solo l'obbiettivo.

SICUREZZA

1. Assicuratevi che tutte le parti siano in sicurezza prima di utilizzare il vostro tapis roulant, se necessario, stringete i dadi e i bulloni.
2. Consultate sempre il vostro medico prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento.
3. Indossate sempre abiti e calzature appropriate durante gli allenamenti.
4. Non lasciate che i bambini si avvicinino al tapis roulant, acceso o spento che sia.
5. Non allenatevi nelle due ore successive a un pasto importante, né nell'ora precedente.
6. Tenetevi al manubrio fino a quando non avrete preso confidenza con il funzionamento dell'apparecchio.
7. Utilizzate il tapis roulant in uno spazio libero, e assicuratevi che non ci sia nulla direttamente dietro l'attrezzo, in modo da non avere ostacoli per salire o scendere.
8. L'allenamento deve essere interrotto nel caso in cui accusiate: nausea, tremori, respiro corto, aumento eccessivo della frequenza cardiaca, pulsazioni alla testa o dolori al petto. Se uno qualsiasi di tali sintomi dovesse persistere, rivolgetevi al vostro medico.

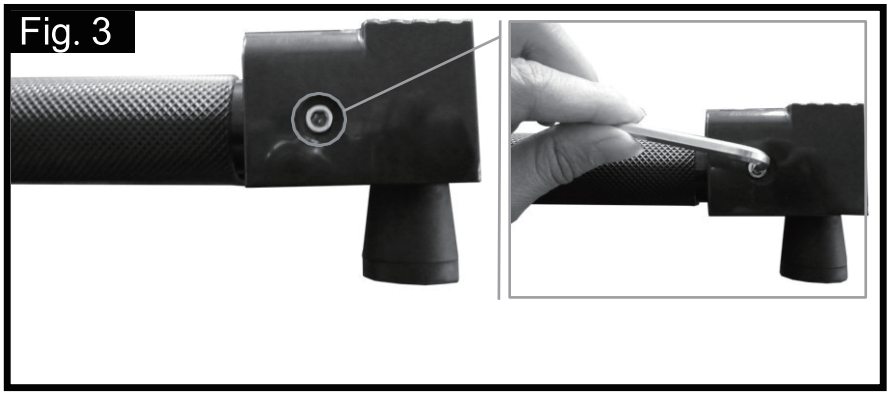
REGOLAZIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

Il nastro scorrevole del vostro tapis roulant è stato regolato in fabbrica, ma ogni utilizzatore ha la tendenza a camminare più verso destra o verso sinistra. Se il nastro è decentrato in una delle due direzioni, è necessario regolarlo.
Sul retro dell'apparecchio ci sono due bulloni di regolazione (vedi Fig. 3).
Stringete di mezzo giro il bullone dal lato verso cui il nastro si è spostato e nel contempo allentate il bullone dall'altro lato. Fate scorrere il nastro senza carico per verificare che sia centrata correttamente, in caso contrario ripetete l'operazione.



Regolazione dei bulloni

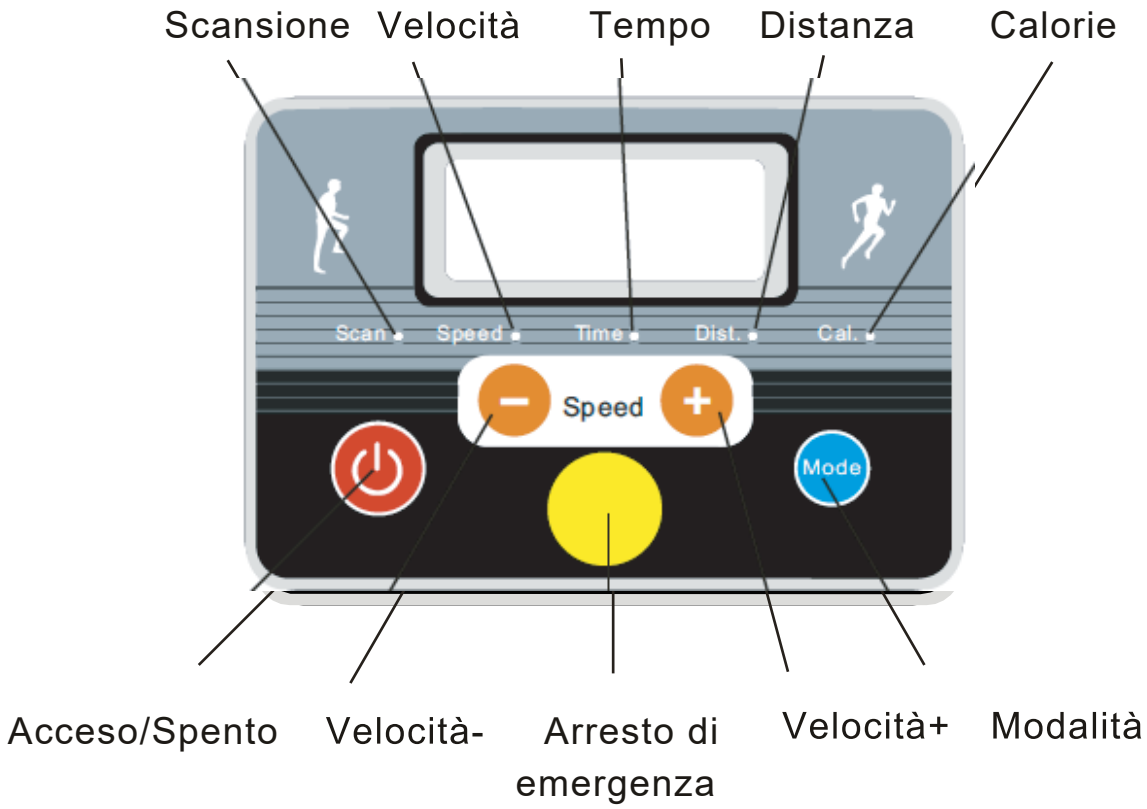
Fig. 3



Manutenzione

Il nastro scorrevole può essere pulito con acqua e un detergente delicato. Assicuratevi di rimuovere qualsiasi residuo di acqua dopo la pulizia. Pulite periodicamente la pedana sotto il nastro scorrevole con della cera per mobili. Dopo la pulizia, mettete sulla superficie della pedana una piccola quantità di silicone spray per consentire al nastro di scorrere più facilmente.

PANNELLO DI CONTROLLO



Tasti di funzione

1. Inserite la chiave per l'arresto di emergenza nel suo alloggiamento magnetico nella consolle.
2. Collegate il tapis roulant a una presa di corrente AC.
3. Spostate il pulsante alla base del tapis roulant sulla posizione "Acceso".
4. Premete il pulsante di accensione sulla consolle. Il display effettuerà un breve test e poi farà partire un conto alla rovescia prima di avviare il nastro scorrevole.
5. Premete il pulsante "+" per aumentare lentamente la velocità del tapis roulant fino a una confortevole andatura da camminata.
6. Premete il pulsante "Modalità" per scorrere tra le 5 funzioni del computer (Scansione, Velocità (Km/h), Tempo, Distanza e Calorie bruciate)
7. Quando selezionate la funzione "Scansione", il display passerà automaticamente da Velocità a Tempo a Distanza a Calorie bruciate ogni 5 secondi.
8. Per fermare gradualmente il tapis roulant premete il pulsante "-" o rimuovete la chiave di arresto di emergenza dal suo alloggiamento.

CONSOLLE COMPUTERIZZATA

TASTI FUNZIONE

MODALITÀ PREMERE PER SELEZIONARE UNA DELLE FUNZIONI PREIMPOSTATE O TENERE PREMUTO PER AZZERARE TUTTI I VALORI FUNZIONE.

FUNZIONI

SCAN	PASSA AUTOMATICAMENTE DA TUTTE LE MODALITÀ IN SEQUENZA OGNI 5 SECONDI.
TEMPO	SOMMA IL TEMPO TOTALE DI ESERCIZIO FINO A 59 : 59.
VELOCITÀ	SOMMA LA VELOCITÀ CORRENTE FINO A 10.000 KM/H.
DISTANZA	SOMMA LA DISTANZA TOTAL EPERCORSA FINO A 99.99 KM.
CALORIE	SOMMA IL TOTALE DI CALORIE BRUCIATE DURANTE L'ESERCIZIO, FINO A UN MASSIMO DI 9999 CAL.

(QUESTI DATI SERVONO SOLO PER EFFETTUARE DEI CONFRONTI TRA DIVERSE SESSIONI DI ALLENAMENTO E NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER CURE MEDICHE)

NOTA:

1. SE NON RICEVE SEGNALI PER 4 MINUTI IL DISPLAY LCD SI SPEGNERÀ AUTOMATICAMENTE.
2. ACCENDETE LA CONSOLLE PREMENDO SUL PULSANTE DI ACCENSIONE.
3. PER SELEZIONARE LE VARIE FUNZIONI, OCCORRE PRIMA AVER INTERROTTO L'ALLENAMENTO.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

La consolle non funziona correttamente

Se la vostra consolle computerizzata non funziona correttamente, controllate se il filo del sensore è collegato alla consolle stessa. Se avete controllato e la consolle continua a non funzionare, assicuratevi che gli interruttori magnetici stiano ancora funzionando e che siano installate correttamente nella consolle.

Specifiche tecniche

Nome del Prodotto:	Tapis Roulant Elettrico
Modello:	B1-0098/A90-056 KBR-JK109
Tensione nominale:	220-240V
Frequenza nominale:	50/60HZ
Potenza nominale:	500W
Portata massima:	110KGS

Anomalie comuni e soluzioni

Anomalia	Causa	Soluzione
Il tapis roulant non funziona	Sconnesso	Collegare il cavo di alimentazione
	L'arresto di sicurezza non è inserito correttamente	Inserire il dispositivo di arresto di sicurezza correttamente nel pannello di controllo
	Circuito aperto o alimentazione interrotta	Controllare il cavo del segnale
	Spento	Accendere
Il tapis roulant non si muove uniformemente	Mancanza di lubrificante	Lubrificare con olio di silicone
	Il tapis roulant è eccessivamente teso	Regolare la tensione del tapis roulant
E01	Il pannello di controllo non funziona	Controllare se il cavo di comunicazione è danneggiato o scollegato
E02	Protezione da sovratensione	Spegnere il dispositivo e riaccenderlo. Il problema sarà risolto
E03	Protezione da sovracorrente	Spegnere il dispositivo e riaccenderlo. Il problema sarà risolto
E05	Protezione da sovraccarico	Sovraccaricato
E06	Errore di comunicazione	1. Il cavo dell'interfaccia principale è allentato; 2. L'orologio elettronico è danneggiato; 3. Il controller è danneggiato;
E07	Arresto di sicurezza scollegato	1. L'arresto di sicurezza non è installato; 2. Il filo di induzione dell'arresto di sicurezza è danneggiato; 3. L'interfaccia dell'arresto di sicurezza del contatore elettronico è danneggiata;

In caso di dubbio, si prega di contattare il
nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

0039-0249471447

clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA