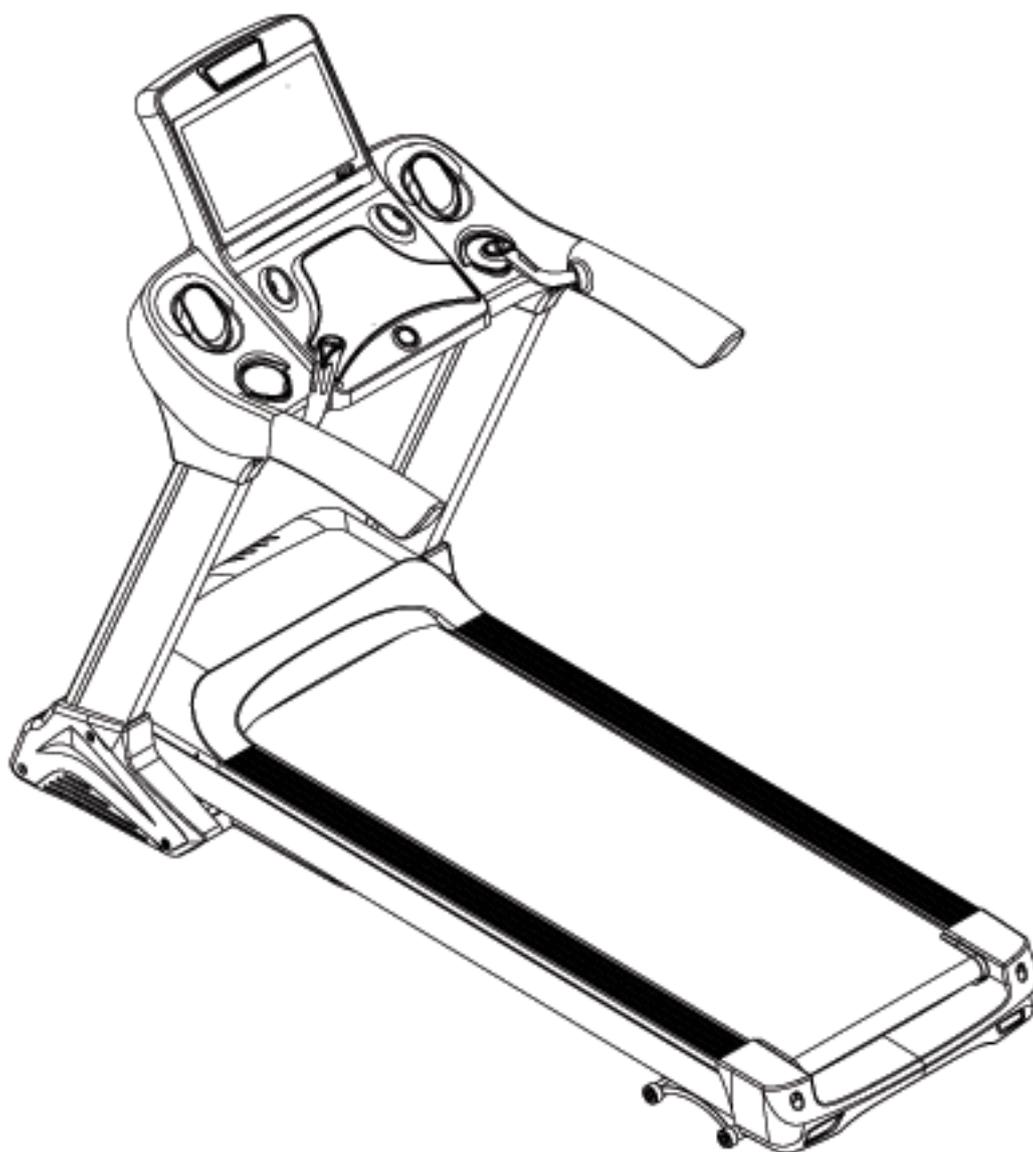


*i-motion*

[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)



**MANUALE ISTRUZIONI**

**PERFORMA 166**

# LUBRIFICAZIONE



## ATTENZIONE

### **PRIMA DELLA MESSA IN OPERA DEL TAPIS ROLLANT 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 cannuccia, 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 silconico dal proprio rivenditore di fiducia.



## **INDICE**

LUBRIFICAZIONE	<b>pag. 2</b>
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	<b>pag. 4</b>
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	<b>pag. 5</b>
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	<b>pag. 7</b>
LISTA DEI COMPONENTI	<b>pag. 8</b>
ASSEMBLAGGIO	<b>pag. 9</b>
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	<b>pag. 12</b>
PROGRAMMI	<b>pag. 14</b>
MANUTENZIONE	<b>pag. 17</b>
APERTURA - CHIUSURA - TRASPORTO	<b>pag. 18</b>
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	<b>pag. 19</b>
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	<b>pag. 20</b>
ESPLOSO	<b>pag. 22</b>
LISTA DELLE PARTI	<b>pag. 23</b>
GARANZIA	<b>pag. 24</b>

# DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

## SPECIFICHE:

Cavalli continuativi/spunto: 3.5/5.0 HP AC

Velocità: 1.0-22 Km/h

Superficie di corsa: 52 x 150 cm

Livello di inclinazione: elettrica su 15 livelli

Portata massima utente: 150 kg

## N.B.

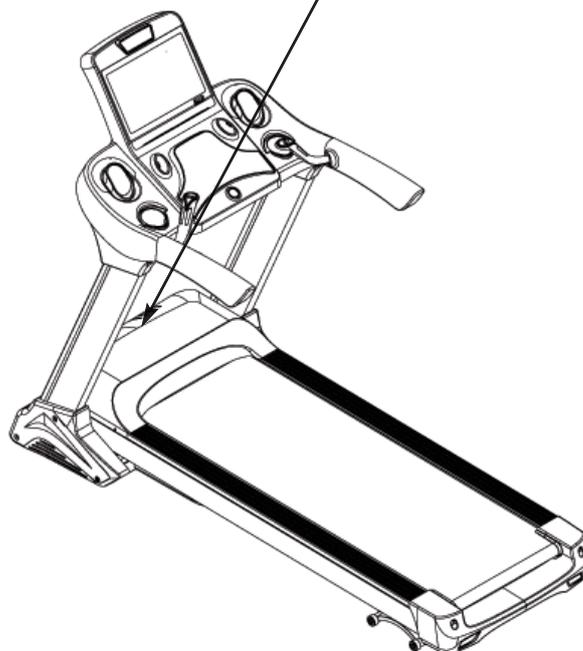
Significato della targhetta di identificazione applicata ai tapis roulant:

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. E' necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta.

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

RoHS= La Direttiva RoHS è la normativa 2002/95/CE adottata nel febbraio del 2003 dalla Comunità europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.

 JK FITNESS srl Via Maucci, 27 35028 - Piove di Sacco Padova - (Italia)							
Modello	JK166		Anno	2017		Peso utente max.	150kg
Potenza Motore	3.5/5.0HP AC	Tensione	220V	Frequenza	50Hz	Consumo	1300 W
Peso Macchina	Matricola						
							Made in China



# ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



## IMPORTANTE

**QUESTO ATTREZZO É PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHINO 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.**

## INDICAZIONI PER LA SICUREZZA



## 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 e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del tappeto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**

3. Il proprietario del tappeto deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il tapis roulant può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Non lasciate mai il tappeto incustodito quando la spina è inserita. Staccate la spina quando non usate l'attrezzo e prima di rimuovere o sostituire i componenti.
6. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
7. Non utilizzate mai il tappeto se il filo elettrico o la presa risultano danneggiati, se l'attrezzo non funziona correttamente, se danneggiato o venuto a contatto con acqua.
8. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
9. Non tentate di spostare il tappeto afferrandolo per il filo elettrico e non usate questo come appoggio. Tenete il filo lontano da fonti di calore o fiamme libere.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su una superficie piana di portata adeguata al peso del prodotto, in un ambiente domestico all'interno. Non posizionarlo in ambienti umidi o vicino all'acqua.
11. Non inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. Non mettete le mani o i piedi sotto la pedana. Tenete le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.

# ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

- 14.** Non accendete mai il tappeto mentre stazionare sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamente. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto
- 15.** Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.
- 16.** Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.
- 17.** Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.
- 18.** Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale
- 19.** Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.
- 20.** Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente la velocità e l'inclinazione.
- 21.** Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- 22.** Non camminate o correte a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzate scarpe da ginnastica adatte alla corsa.
- 23.** Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.
- 24.** Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.
- 25.** Installare l'attrezzo in un luogo privo di interferenze elettromagnetiche come ad esempio televisori, antenne, linee di alta tensione, reti Wi-Fi



# 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.



## PERICOLO

**Non modificare la spina fornita con il prodotto (spina Shuko). Se non si adatta alla presa a muro fare installare una presa appropriata da un elettricista qualificato. Non utilizzare adattatori. Non utilizzare prolunghe.**

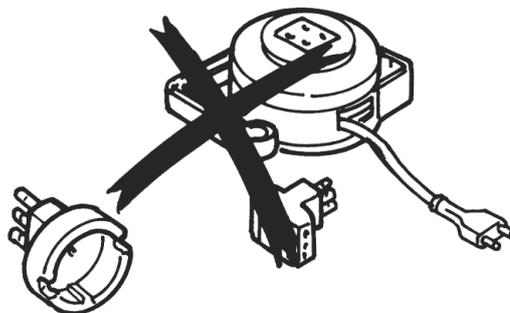
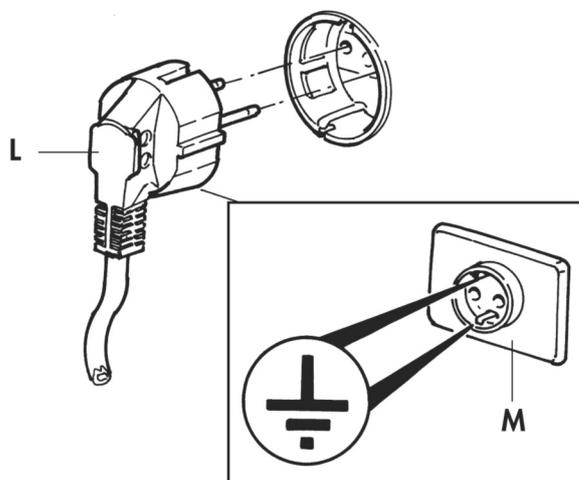


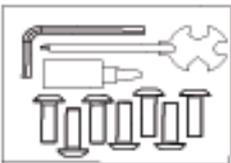
## ATTENZIONE

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.



 Telaio Base	 Maniglioni	 Palastiche laterali	 Console
 KIT viti	 Manuale	 Montanti	

 M8*15 14 pz	 Olio lubrificante	 M8*50 4 pz	 M4*10 6 pz
 Dado M8 4 pz	 Rondella piatta 4 pz	 Chiave multifunzione	 Chiave a brugola



## 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.

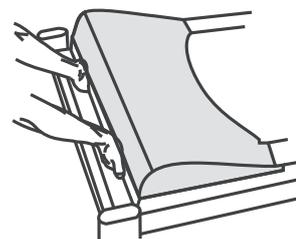
1. Aprire la confezione e tirare fuori tutte le parti separandole dal cartone.
2. Estrarre il tappeto come mostra la figura.
3. Verificate che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattate il centro assistenza.



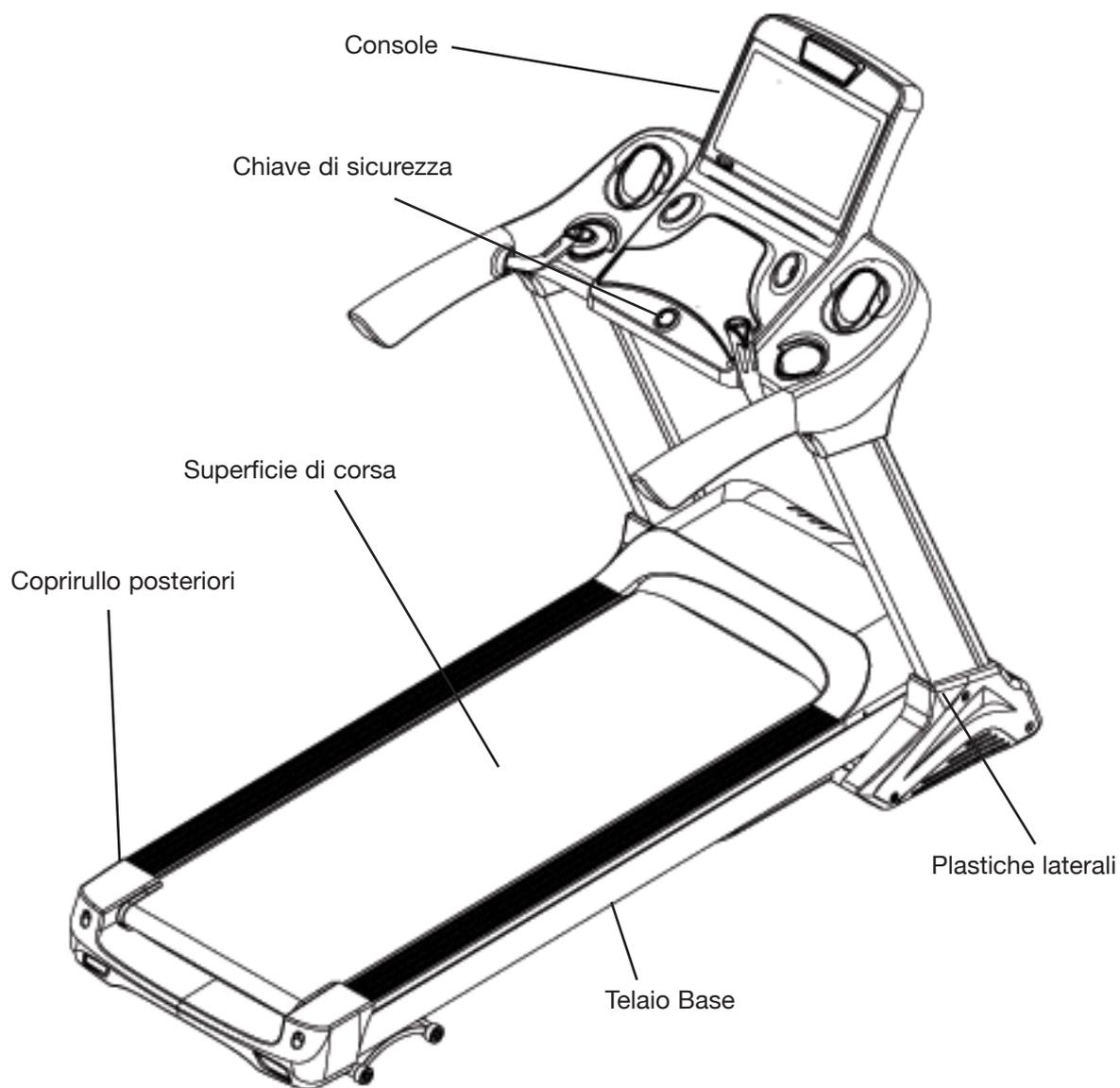
**CORRETTO**



**PERICOLOSO**



# ASSEMBLAGGIO



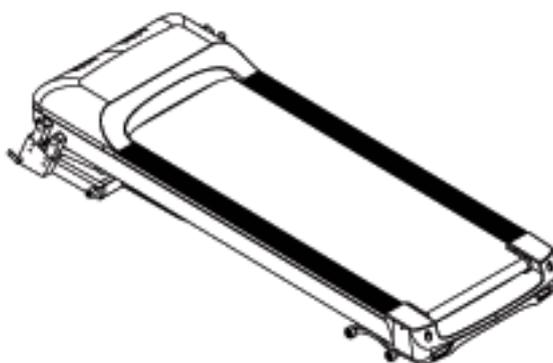


## ATTENZIONE

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

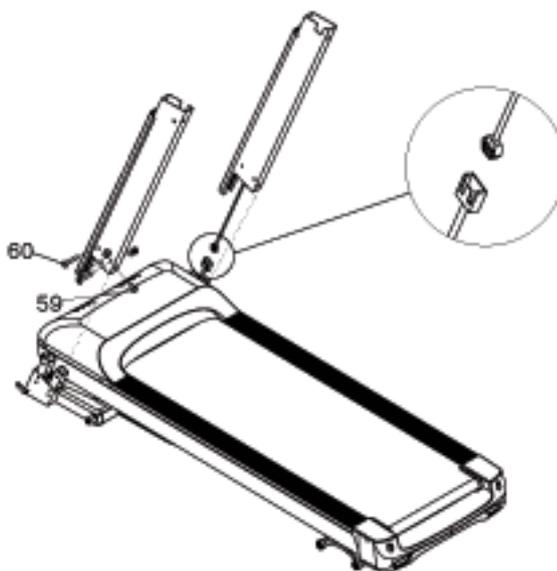
### STEP 1

- a. Aprire l'imballo e posizionare il tappeto sul pavimento.



### STEP 2

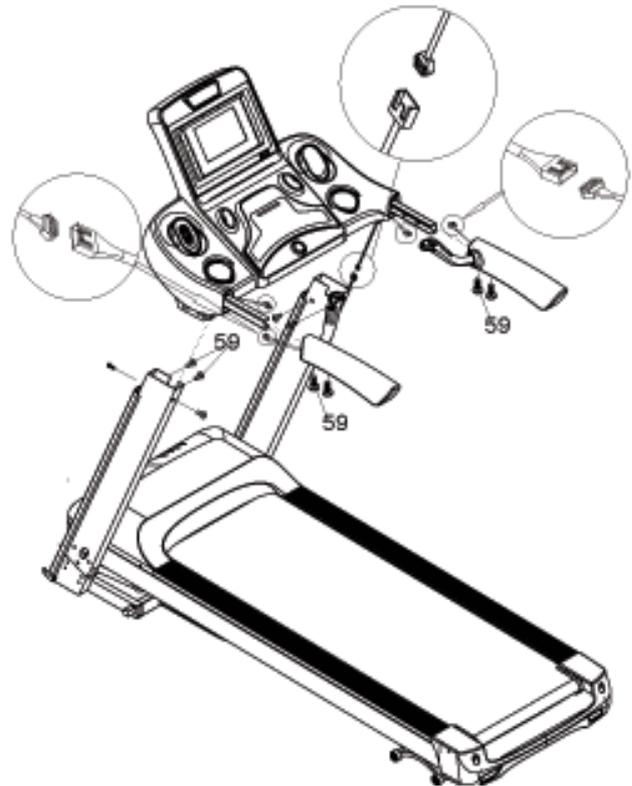
- a. Connettere il cavo controllo inferiore proveniente dal vano motore e il cavo controllo mediano proveniente dal montante (vedi immagine).  
b. Fissare i montanti al telaio base con viti (59 e 60).



# ASSEMBLAGGIO

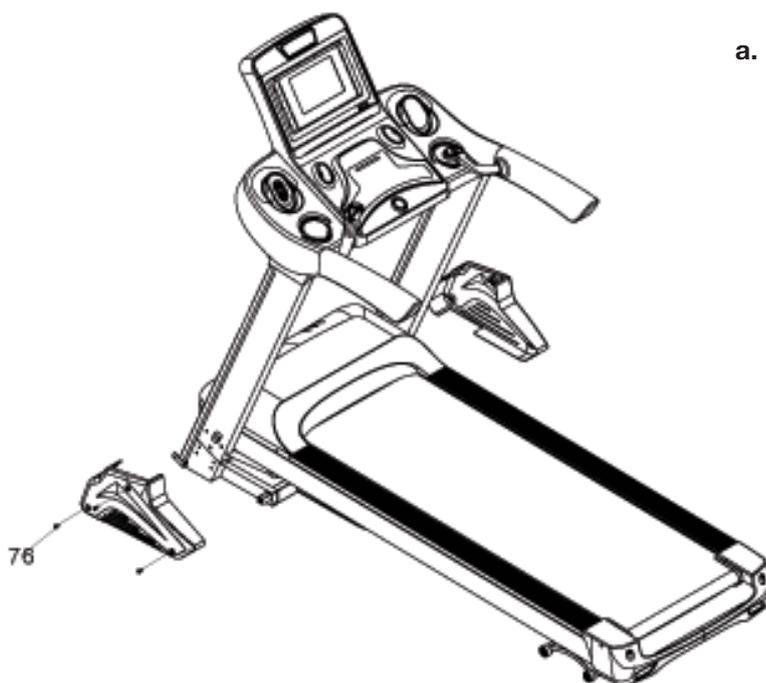
## STEP 3

- a. Collegare i cavi provenienti dal telaio console ai rispettivi cavi provenienti dai maniglioni destro e sinistro.
- b. Connettere il cavo controllo mediano proveniente dal montante destro e il cavo controllo superiore proveniente dalla console.
- c. Utilizzare le viti (59) per assemblare i maniglioni e la console.



**ATTENZIONE:** Nella fase di installazione prestare particolare cautela per evitare di pizzicare i cavi.

## STEP 4



- a. Montare le cover laterali utilizzando le viti (76).

**ATTENZIONE:** Serrare a fondo tutta la bulloneria prima di cominciare ad utilizzare la macchina.



## FUNZIONI DEI TASTI:

**TASTO START:** Avvia il tappeto dopo un countdown di 5 secondi.

**TASTO STOP:** Durante l'esercizio arresta la corsa.

**TASTO PROGRAMMI:** Quando il tappeto è in modalità stand by, premere questo tasto per scegliere ciclicamente tra i programmi preimpostati.

**TASTO SELEZIONE:** Per entrare nell'impostazione dei valori obiettivo per l'allenamento.

**VELOCITÀ -/+:** Aumentano o diminuiscono la velocità d'esercizio. Consentono l'inserimento dei valori obiettivo.

**INCLINAZIONE ▲/▼:** Aumentano o diminuiscono il livello di inclinazione. Consentono l'inserimento dei valori obiettivo.

# ISTRUZIONI COMPUTER



**PULSANTI INCLINAZIONE 3/6/9/12/15:** Consentono di selezionare rapidamente il livello di inclinazione preimpostato desiderato.

**PULSANTI VELOCITÀ 3/6/9/12/15:** Consentono di selezionare rapidamente una velocità preimpostata.

## **VISUALIZZAZIONI DELLA CONSOLE:**

**INCLINE (INCLINAZIONE):** Visualizza il livello di inclinazione del tappeto. Range 1-15.

**SPEED (VELOCITÀ):** Visualizza la velocità di esercizio. Range 1.0-22 Km/h.

**TIME (TEMPO):** Indica la durata dell'allenamento o il conto alla rovescia. Range 00:00-99:59 min.

**DIST (DISTANZA):** Indica la distanza percorsa o il conto alla rovescia. Range 0.00-99.9 KM.

**CAL (CALORIE):** Visualizza la stima delle calorie consumate o il conto alla rovescia. Range 0-999.

**PULSE (PULSAZIONI):** Indica la stima del battito cardiaco (valore indicativo). Range 40-199 BPM.

## **OPERAZIONI COMPUTER**

### **MODALITA' MANUALE**

1. Accendere l'attrezzo, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio al centro della console.
2. Premere START per iniziare l'esercizio in modalità manuale, il computer comincerà a conteggiare i dati d'esercizio e il tappeto comincerà a muoversi alla velocità minima.
3. Modificare la velocità usando i tasti VELOCITA' -/+, i tasti velocità preimpostata oppure i comandi corrimano.
4. Modificare l'inclinazione utilizzando i tasti INCLINAZIONE ▲/▼ o i tasti inclinazione preimpostata, oppure i comandi corrimano.
5. Per terminare l'esercizio premere il tasto STOP.

## **IMPOSTAZIONE OBIETTIVI O CONTO ALLA ROVESCIA**

Quando il tappeto è in modalità stand by è possibile impostare dei valori obiettivo per il proprio allenamento come tempo, distanza o calorie.

1. Premere il tasto SELEZIONE fino a posizionarsi sul dato che si vuole impostare come obiettivo (TIME=TEMPO / DIST = DISTANZA / CALS = CALORIE)
2. Utilizzare i pulsanti velocità e inclinazione per variare il valore obiettivo
3. Confermare ed avviare l'esercizio con il tasto START
4. Dopo il countdown il tapis roulant si avvierà alla velocità minima.
5. Regolare a piacimento velocità e inclinazione.
6. Quando il valore impostato raggiunge lo 0, il tappeto emetterà tre segnali acustici e rallenterà fino a fermarsi.
7. Nel caso si desideri terminare l'esercizio prima del raggiungimento dell'obiettivo, premere il tasto STOP o togliere la chiave di sicurezza.

## **INGRESSI MULTIMEDIALI**

Questo tappeto dispone di un ingresso MP3 e di una porta USB per connettere il proprio lettore MP3 e USB e ascoltare la musica attraverso gli altoparlanti del tapis roulant.

1. Accendere l'attrezzo, inserire la chiave di sicurezza.
2. Premere il tasto PROGRAMMI per selezionare il programma desiderato
3. Premere il tasto SELEZIONE per impostare la durata dell'esercizio desiderata.
4. Avviare il programma mediante il tasto START.

## PROGRAMMI PREIMPOSTATI

PROGRAMMA		TEMPO IMPOSTATO / 10 = INTERVALLO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PO1	VELOCITÀ	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
PO2	VELOCITÀ	1	2	2	3	3	4	5	5	3	2
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
PO3	VELOCITÀ	1	2	5	2	5	3	5	4	6	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
PO4	VELOCITÀ	1	3	5	3	5	6	3	6	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	3	4	5	6	5	4	2	0
PO5	VELOCITÀ	2	3	4	5	6	5	6	6	7	3
	INCLINAZIONE	0	3	4	5	10	11	10	6	4	0
PO6	VELOCITÀ	2	3	5	7	7	6	8	8	5	3
	INCLINAZIONE	0	11	11	11	10	10	10	8	4	0
PO7	VELOCITÀ	3	8	4	9	5	10	6	11	9	4
	INCLINAZIONE	0	3	8	8	3	3	7	7	3	0
PO8	VELOCITÀ	3	5	9	12	10	5	8	12	8	5
	INCLINAZIONE	0	5	5	5	7	7	7	9	9	0
PO9	VELOCITÀ	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P10	VELOCITÀ	1	2	2	3	3	4	5	5	3	2
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P11	VELOCITÀ	1	2	5	2	5	3	5	4	6	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P12	VELOCITÀ	1	3	5	3	5	6	3	6	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	3	4	5	6	5	4	2	0
P13	VELOCITÀ	2	3	4	5	6	5	6	6	7	3
	INCLINAZIONE	0	3	4	5	10	11	10	6	4	0
P14	VELOCITÀ	2	3	5	7	7	6	8	8	5	3
	INCLINAZIONE	0	11	11	11	10	10	10	8	4	0
P15	VELOCITÀ	3	8	4	9	5	10	6	11	9	4
	INCLINAZIONE	0	3	8	8	3	3	7	7	3	0
P16	VELOCITÀ	3	5	9	12	10	5	8	12	8	5
	INCLINAZIONE	0	5	5	5	7	7	7	9	9	0
P17	VELOCITÀ	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P18	VELOCITÀ	1	2	2	3	3	4	5	5	3	2
	INCLINAZIONE	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P19	VELOCITÀ	1	2	5	2	5	3	5	4	6	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P20	VELOCITÀ	1	3	5	3	5	6	3	6	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	3	4	5	6	5	4	2	0
P21	VELOCITÀ	2	3	4	5	6	5	6	6	7	3
	INCLINAZIONE	0	3	4	5	10	11	10	6	4	0
P22	VELOCITÀ	2	3	5	7	7	6	8	8	5	3
	INCLINAZIONE	0	11	11	11	10	10	10	8	4	0
P23	VELOCITÀ	3	8	4	9	5	10	6	11	9	4
	INCLINAZIONE	0	3	8	8	3	3	7	7	3	0
P24	VELOCITÀ	3	5	9	12	10	5	8	12	8	5
	INCLINAZIONE	0	5	5	5	7	7	7	9	9	0

# PROGRAMMI



## **PROGRAMMA Heart Rate Control (HRC, solo con fascia toracica optional indossata)**

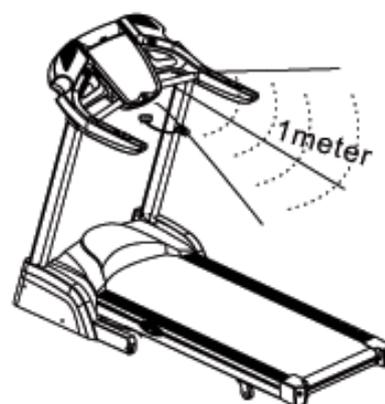
I programmi HRC (Controllo del battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento guidato dalle caratteristiche fisiche (resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache al livello impostato. La frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula:  $220 - \text{età dell'utente}$ ).

Questa frequenza cardiaca permette di bruciare le calorie derivanti dall'ossidazione dei grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Velocità Massima di Pulsazioni si apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HRC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio (opzionale).

(l'utente può comunque utilizzare la fascia cardio per la rilevazione delle pulsazioni cardiache durante l'allenamento con ognuno dei programmi preimpostati).

## **COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO**

1. Attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.



2. Posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali.

Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.

3. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.

4. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.

5. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.

6. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.



### **ATTENZIONE**

**IL TRASMETTITORE SI ATTIVA AUTOMATICAMENTE NON APPENA RICEVE UN SEGNALE DAL CUORE DELL'UTENTE. SI DISATTIVA QUANDO NON RICEVE PIÙ ALCUN SEGNALE. ANCHE SE IL TRASMETTITORE È RESISTENTE ALL'ACQUA PUÒ ESSERE DANNEGGIATO DALL'UMIDITÀ ED È DUNQUE NECESSARIO ASCIUGARLO ACCURATAMENTE DOPO L'USO PER PROLUNGARE IL FUNZIONAMENTO DELLE BATTERIE.**

**NON USARE LA FASCIA CARDIO E IL PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLE PULSAZIONI SE SUL DISPLAY NON APPARE UN VALORE STABILE E/O ATTENDIBILE.**

**IL MALFUNZIONAMENTO DEL TRASMETTITORE CARDIO PUÒ ESSERE CAUSATO DA INTERFERENZE ELETTRICHE (DOVUTE A PICCOLI ELETTRODOMESTICI, FORNI A MICROONDE, TELEVISORI, SISTEMI DI ALLARME PER ABITAZIONI), NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO DELLA CONSOLE, INSTABILITÀ DELL'ATTREZZO SUL PIANO D'APPOGGIO.**

- a. Selezionare il programma HRC (controllo battito cardiaco) utilizzando il tasto PROGRAMMI
- b. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nell'impostazione della propria età. Inserire il valore utilizzando i tasti VELOCITA'/INCLINAZIONE.
- c. Premere il tasto SELEZIONE per selezionare il battito cardiaco obiettivo (THR).
- d. Premere il tasto SELEZIONE per impostare la durata dell'esercizio utilizzando i tasti VELOCITA' / INCLINAZIONE.
- e. Avviare il programma con il tasto START
- f. Dopo 2 minuti di riscaldamento a velocità 3 Km/h e inclinazione 0 il programma inizierà la rilevazione del battito cardiaco.
- g. Durante l'esercizio il computer rileverà il battito cardiaco ogni 30 secondi e varierà la velocità di conseguenza secondo i criteri seguenti:

HR (=battito cardiaco rilevato), THR (=battito cardiaco obiettivo)

$(THR - HR) > 30$ : la velocità aumenta di 2 Km/h;

$(THR - HR) < 30$ : la velocità aumenta di 1 Km/h;

$(HR - THR) > 30$ : la velocità si riduce di 2 Km/h

$(HR - THR) < 30$ : la velocità si riduce di 1 Km/h

Nel caso venga rilevato un battito cardiaco (HR) superiore alla frequenza massima teorica ( $220 - \text{età}$ ) la velocità si ridurrà direttamente a 1 Km/h e dopo 15 secondi il tapis roulant si fermerà.

**ATTENZIONE:** NON USARE L'MP3 DURANTE IL PROGRAMMA HRC, IN QUANTO PUÒ CAUSARE INTERFERENZE.

## FUNZIONE TEST BODY FAT

In modalità standby premere quattro volte il tasto PROGRAMMI fino a scorrerli e visualizzare "F-1", il computer entrerà così nella funzione BODY FAT. Premere il tasto SELEZIONE per spostarsi fra i parametri e confermare i valori e utilizzare i tasti VELOCITA'+/- per variarne i valori:

F-1= Impostazione del genere > 1 = maschio / 2 = femmina

F-2= Età > Range 10-80

F-3= Altezza > Range 80-200 cm

F-4= Peso > Range 30-200 Kg

F-5 Dopo l'impostazione del proprio peso, compariranno dei trattini. Appoggiare le mani sui rilevatori pulsazione posti sui corrimano per 5 secondi. Al termine della rilevazione apparirà il vostro indice corporeo:

INDICE DI MASSA GRASSA (BMI)	STATO
<19	MAGRO
19-26	NORMALE
26-30	SOVRAPPESO
>30	OBESITÀ



## 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.

### 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 provoca la rottura dei cuscinetti delle puleggie e del motore.



# APERTURA - CHIUSURA TRASPORTO

## APERTURA:

Afferrare la pedana con entrambe le mani. Agire sul pistone idraulico con il piede e poi lasciar scendere la pedana dolcemente fino a terra.



## CHIUSURA:

Spegnere completamente il tappeto e sconnetterlo dalla rete elettrica. Richiudere l'attrezzo, alzando la pedana e spingendola verso la console fino a sentire un "click" in corrispondenza del pistone idraulico.



## TRASPORTO:

Per un trasporto sicuro, procedere alla chiusura del tappeto. Afferrare entrambi i corrimano, spingere verso il basso e inclinare la macchina fino a quando non si appoggia sulle due ruote posizionate sotto i montanti.

# SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI



PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
E 01	Errore di comunicazione tra console e computer	Verificare la buona connessione e integrità dei cavi. Se il problema persiste rivolgersi all'assistenza.
E 02	Il controller non rileva il segnale del sensore	Verificare il corretto posizionamento e l'integrità del sensore velocità. Verificare se il cavo motore è connesso. Se il problema persiste rivolgersi all'assistenza.
E 05	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico	Verificare la corretta lubrificazione del nastro. Spegner e riaccendere il tapis roulant.
E 07	La chiave di sicurezza non è posizionata in sede	Inserire la chiave di sicurezza. Se il problema persiste rivolgersi all'assistenza.

**N. B.** Spesso si attiva l'operazione di protezione a causa di sovraccarico perché non si è provveduto a lubrificare in modo corretto il tappeto.

- 1) Provare a spegnere e a riaccendere il tappeto
- 2) Lubrificare il tappeto seguendo le istruzioni presenti nel manuale d'uso
- 3) Mantenere la superficie di corsa pulita
- 4) Controllare la tensione tra il rullo e il nastro di corsa
- 5) Una superficie di corsa danneggiata può aumentare la possibilità di errore

## QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardiovascolare.

## 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 L'ALLENAMENTO

1



## ROTAZIONE DELLA TESTA

Ruotate la testa verso destra cercando di sentire l'allungamento della parte sinistra del collo. Quindi ruotate la testa verso sinistra guardando con il mento verso il basso e aprendo la bocca. Ruotate la testa a sinistra e portatela lentamente verso il mento.

2



## SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Sollevate la spalla destra verso l'orecchio e mantenete la posizione per un secondo. Quindi sollevate la spalla sinistra non appena abbassate quella destra; mantenete la posizione per un secondo.

3



## STRETCHING LATERALE

Aprirete le braccia e continuate a sollevarle fino a sopra la testa. Cercate con il braccio destro di raggiungere il soffitto. Mantenete la posizione per un secondo. Ripetete l'operazione con il braccio sinistro.

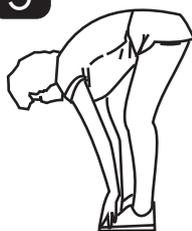
4



## RISCALDAMENTO DEI MUSCOLI INTERNO COSCIA

Sedetevi e fate toccare la pianta dei piedi spingendo le ginocchia all'esterno. Tenete le piante dei piedi più strette possibile. Continuate 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.

7



## ALLUNGAMENTO DEL BUSTO

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

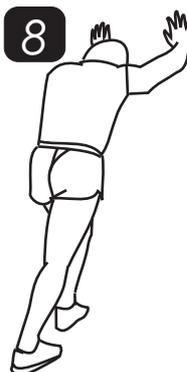
6



## ESTENSIONE DEI TENDINI

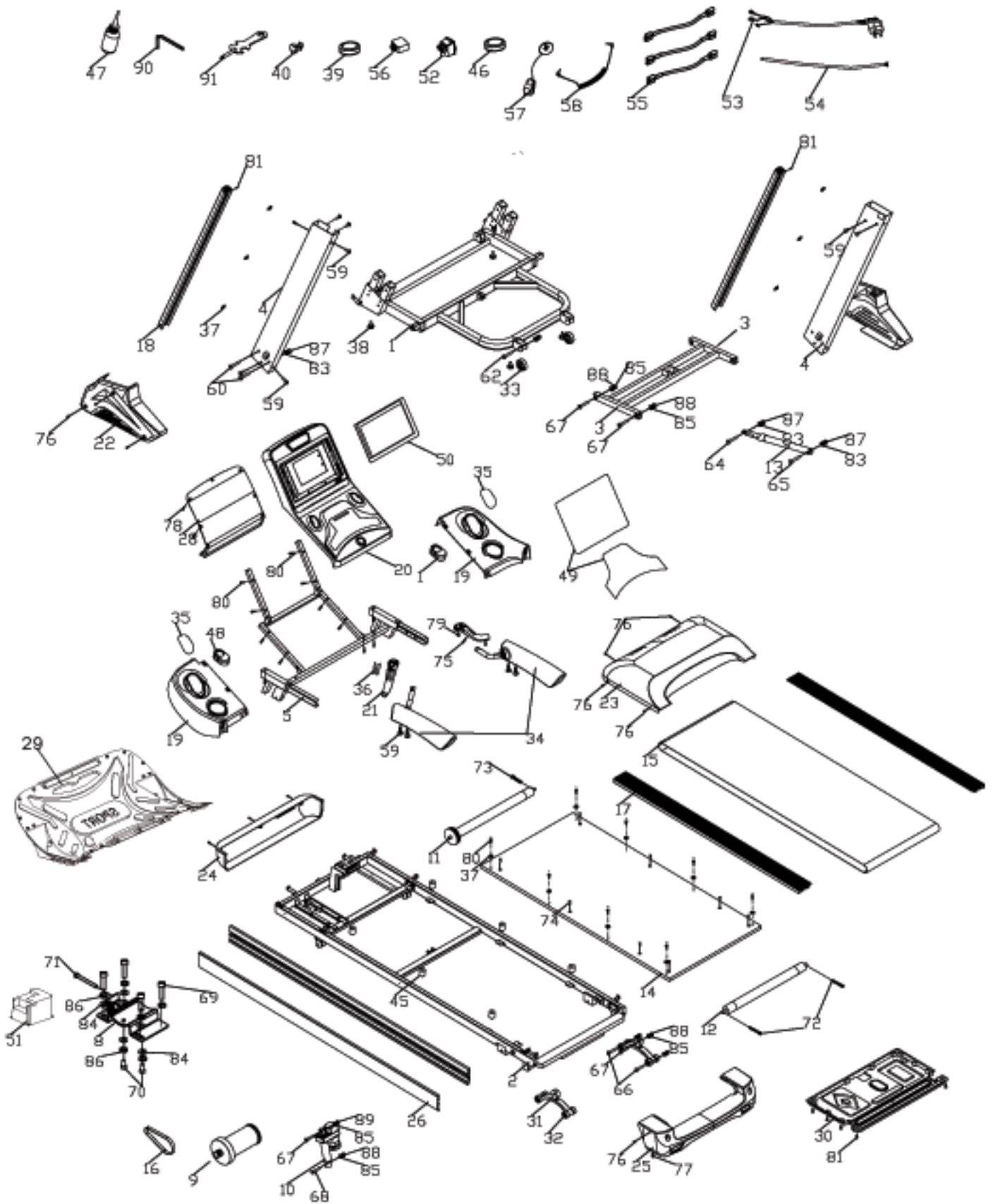
Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.

8



## ESTENSIONE DEI TENDINI

Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.



# LISTA DELLE PARTI



N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
2	TELAIO BASE	1
3	TELAIO INCLINAZIONE	1
4	MONTANTE	2
5	TELAIO CONSOLE	1
6	INTERRUTTORE D'EMERGENZA	1
7	VITE 4X12	2
8	SUPPORTO MOTORE	1
9	MOTORE	1
10	MOTORE INCLINAZIONE	1
11	RULLO ANTERIORE	1
12	RULLO POSTERIORE	1
13	PISTONE	1
14	TAVOLA CORSA	1
15	NASTRO CORSA	1
17	PEDANA POGGIPIEDI	2
18	PROFILO MONTANTE	2
19	COVER DESTRA E SINISTRA CONSOLE	2
20	COVER CENTRALE CONSOLE	1
21	MANIGLIONE	2
22	COVER LATERALE	2
23	COVER MOTORE	1
24	COVER FRONTALE MOTORE	1
25	COVER COPRIRULLI	1
26	BARRA LATERALE	2
28	COVER INFERIORE CONSOLE	1
29	PANELLO POSTERIORE COMPUTER	1
30	COVER INFERIORE VANO MOTORE	1
31	AMMORTIZZATORE	2
32	RUOTA AMMORTIZZATORE	8
33	RUOTA DI TRASPORTO	2
34	MANIGLIONE CORRIMANO	2
35	COVER ALTOPARLANTE	2
36	PIASTRA	2
38	PIEDINO	4
39	MAGNETE	1
40	FERMACAVO	1
45	ELASTOMERO	6
46	ANELLO MAGNETICO	1
47	OLIO LUBRIFICANTE	1
48	ALTOPARLANTE	2
49	CONSOLE OVERLAY	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
50	SCHEDA CONSOLE	1
51	CONTROLLER	1
52	INTERRUTTORE	1
53	CAVO DI ALIMENTAZIONE	1
54	CAVO COMANDI	1
55	CAVO CONTROLLO	3
56	INTERRUTTORE DI EMERGENZA	1
57	CHIAVE DI SICUREZZA	1
58	CAVO MP3	1
59	VITE M8*15	14
60	VITE M8*50	4
62	VITE M8*40	2
64	VITE M8*30	1
65	VITE M8*45	1
66	VITE M8*80	4
67	VITE M10*45	7
68	VITE M10*60	1
69	VITE M8*25	4
70	VITE M8*12	2
71	VITE M8*80	1
72	VITE M8*65	2
73	VITE M8*45	1
74	VITE M6*25	8
75	BULLONE M4*10	2
76	BULLONE M4*10	3
77	VITE ST4.0*15	2
78	VITE ST4.0*10	32
79	VITE ST4*10	4
80	VITE ST4*15	32
81	VITE ST4*15	20
82	RONDELLA	1
83	RONDELLAE	18
84	RONDELLA	4
85	RONDELLA	8
86	RONDELLA	6
87	DADO M8	12
88	DADO M10	7
89	DADO M10	1
90	CHIAVE A BRUGOLA	1
91	CHIAVE MULTIFUNZIONE	1



## ATTREZZI JK FITNESS VALIDITÀ 24 mesi

### DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "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 nel caso di uso domestico, 12 mesi nel caso di suo collettivo (all'interno di palestre, club, A.S.D., centri benessere, hotel, aziende, condomini ecc.)

**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 restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

#### PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312**. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

# GARANZIA



Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_  
CAP \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_  
Fax \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_

## Prodotto acquistato

Modello \_\_\_\_\_  
N° Serie \_\_\_\_\_  
(valevole solo per tapis roulant)

## Rivenditore

Via \_\_\_\_\_  
CAP \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_  
Fax \_\_\_\_\_

## Data di acquisto



**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA**

## 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 al numero 049/9705312 o ad [assistenzaclienti@jkgfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkgfitness.it)  
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

### Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

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 attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.



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







**jk fitness srl**

Via Meucci, 27  
35028 Piove di Sacco  
Padova / Italy  
tel. + 39 049 9705312  
fax. + 39 049 9711704  
[www.jkfitness.it](http://www.jkfitness.it)  
[assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it)

