Manuale_Genius_JK116_ok_Layout 1 14/11/17 16:15 Pagina 1

i-motion

www.jkfitness.com

JK fitness

MANUALE ISTRUZIONI

GENIUS116

LUBRIFICAZIONE

ATTENZIONE

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

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

Come lubrificare il tappeto:

1. Spegnere 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 siliconico dal proprio rivenditore di fiducia.

INDICE

LUBRIFICAZIONE	**pag. 2**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pag. 4**
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 5**
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	**pag. 7**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 8**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 9**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag. 12**
PROGRAMMI	**pag. 14**
MANUTENZIONE	**pag. 19**
APERTURA - CHIUSURA - TRASPORTO	**pag. 20**
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	**pag. 21**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 22**
ESPLOSO	**pag. 24**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 25**
GARANZIA	**pag. 26**

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE:

Cavalli continuativi/spunto: 2.5/3.5 HP DC

Velocità: 1.0-18 km/h

Superficie di corsa: 46x140 cm.

Livello di inclinazione: elettrica su 18 livelli

Portata massima utente: 120 kg

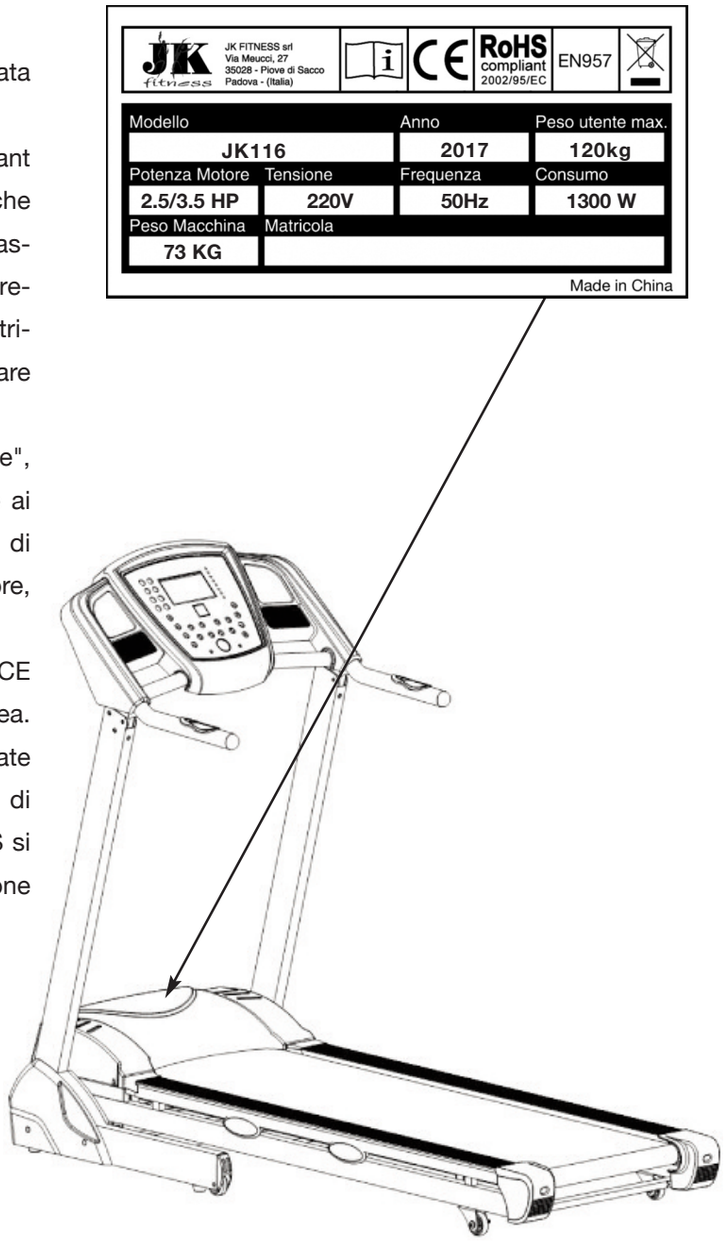
N.B.

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.



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 VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.
Il vostro tappeto dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale. **LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

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 utilizza to su una superficie piana di portata adeguata al peso del prodotto, in un ambiente domestico all'in terno. 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 stazionate sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamente. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto

15. Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

16. Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.

17. Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.

18. Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale

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.

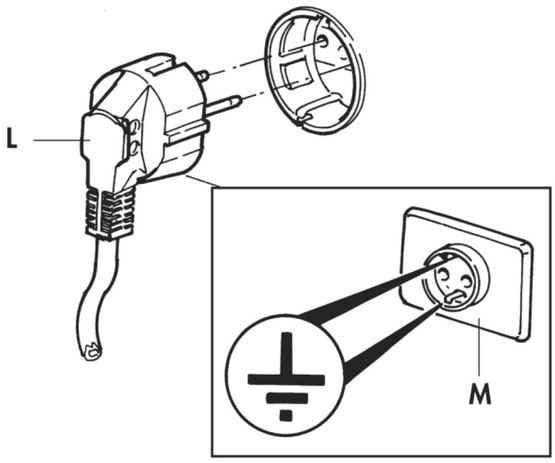
23. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

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 riguardati la messa a terra.



PERICOLO

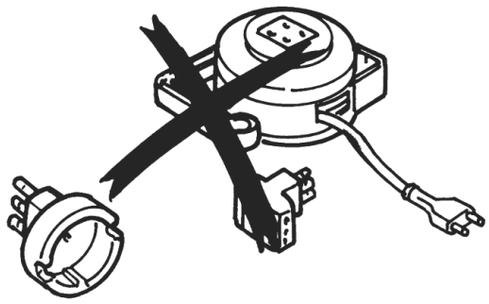
Non modificare la spina fornita con il prodotto (spina Shuko). Se non si adatta alla presa a muro fare installare una presa appropriata da un elettricista qualificato. Non utilizzare adattatori. Non utilizzare prolunghe.

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.

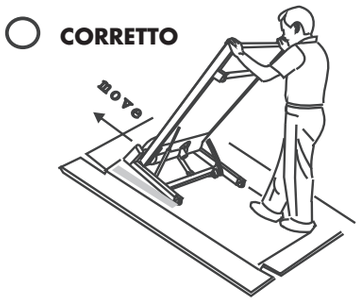


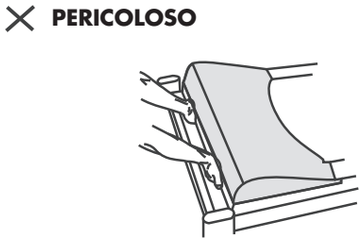
LISTA DEI COMPONENTI

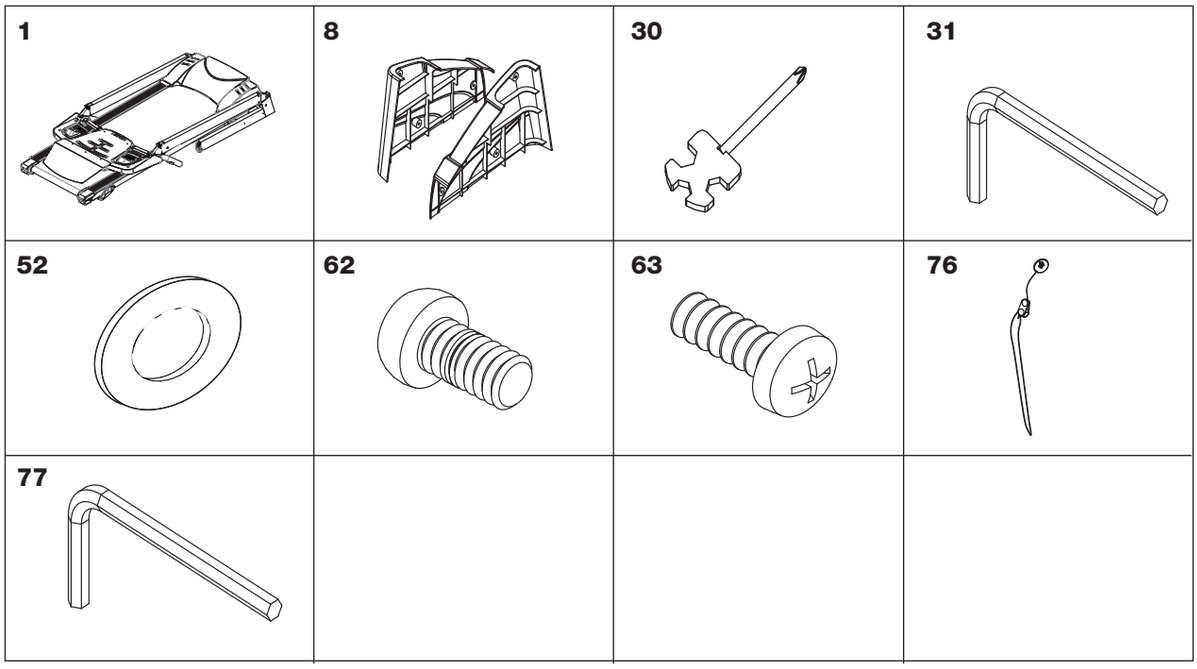
ATTENZIONE

Usare estrema cautela quando assemblate il tappeto.
Nota: ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informa su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare il tappeto.

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



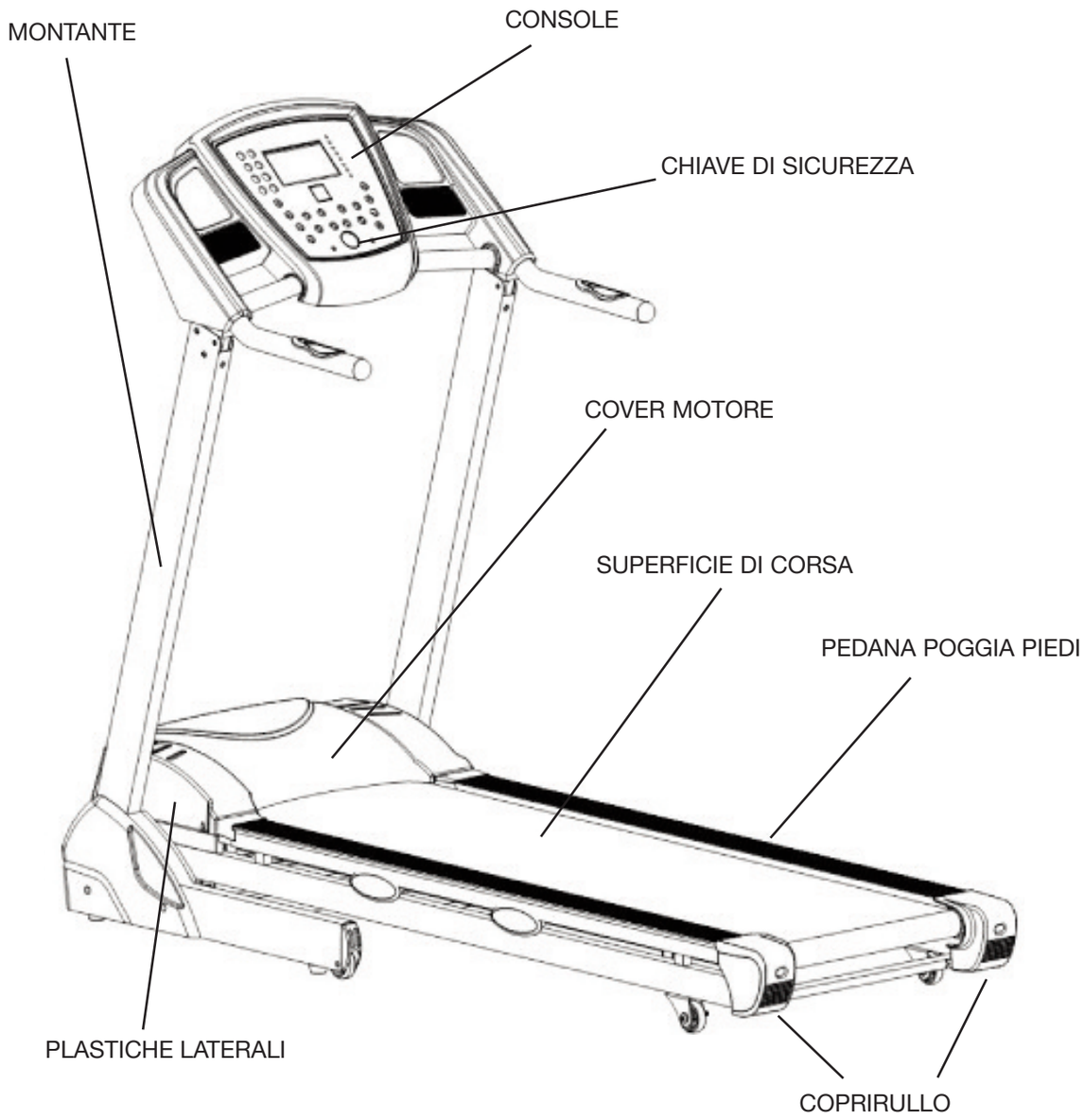




N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO	1
8	COVER ANTERIORE	2
30	CACCIAVITE	1
31	CHIAVE A BRUGOLA S5	1
52	RONEDELLA Ø9-Ø16-T1.6	14

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
62	BULLONE M8*15	14
63	BULLONE M4*15	6
76	CHIAVE SICUREZZA	1
77	CHIAVE A BRUGOLA S6	1

ASSEMBLAGGIO



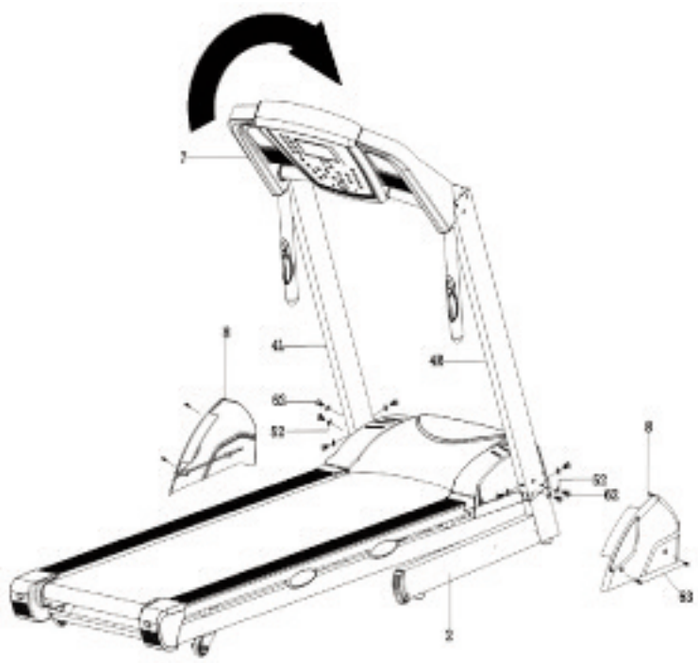
ASSEMBLAGGIO

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

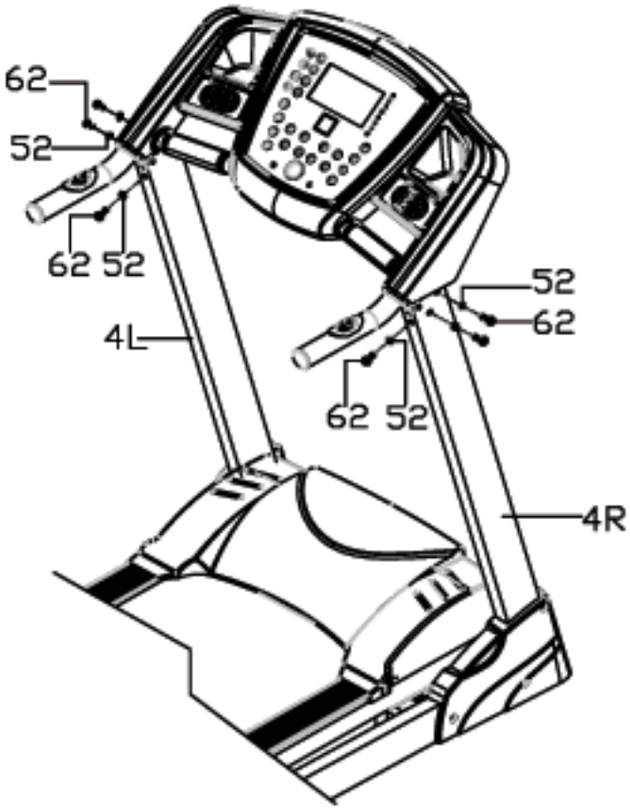
a. Aprire l'imballo e posizionare il tappeto sul pavimento.
b. Sollevare la console (7) e i montanti (4) destro e sinistro, nella direzione indicata dalla freccia finché i fori non sono perfettamente allineati.
c. Fissare i montanti (4) destro e sinistro al telaio base (2) con i bulloni (62) e le rondelle (52).
d. Una volta ruotata la console (7) nella direzione indicata dalla freccia e allineati tutti i fori, sarà possibile fissare le cover anteriore (8) al telaio base (2) e ai montanti (4) con i bulloni (63).



ASSEMBLAGGIO

STEP 2

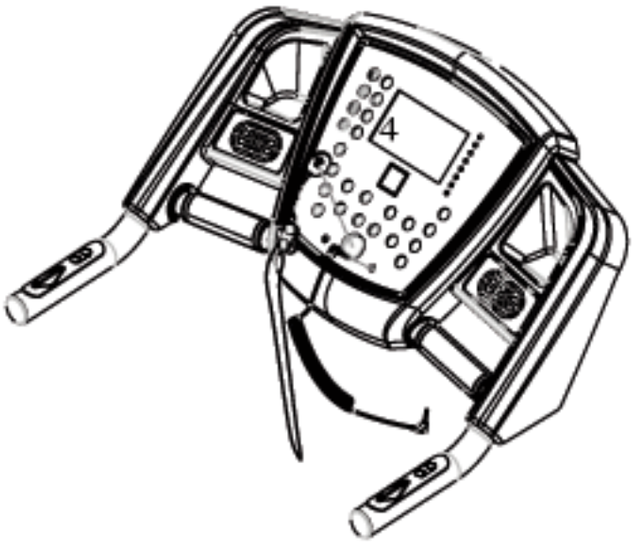
Fissare la console (7) ai montanti (4) destro e sinistro con i bulloni (62) e le rondelle (52).



STEP 3

Inserire la chiave di sicurezza (76) nell'apposito spazio sulla console (7).

N. B. Durante le fasi di assemblaggio prestare particolare attenzione a non pizzicare i cavi.



ATTENZIONE

SERRARE A FONDO TUTTA LA BULLONERIA PRIMA DI COMINCIARE AD UTILIZZARE LA MACCHINA.

ISTRUZIONI COMPUTER

FUNZIONI DEI TASTI:

TASTO START: Avvia il tappeto dopo un countdown di 5 secondi ad una velocità iniziale di 1.0 km/h.

TASTO STOP: Durante l'esercizio arresta la corsa, l'inclinazione si blocca al livello corrente. Per riprendere l'esercizio premere il tasto START, il conteggio riparte da dove si era fermato. In assenza di input per 5 minuti il tappeto ritornerà alla schermata iniziale. Per annullare la sessione premere altre due volte il tasto STOP.

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

TASTO SELEZIONE: Quando il tappeto è in modalità stand by premere questo tasto per entrare nell'impostazione dei valori obiettivo per l'allenamento. Selezionare il valore che si desidera impostare come obiettivo e variare i valori utilizzando i tasti Velocità e Inclinazione. Al termine dell'impostazione dei dati desiderati, premere START per avviare il tappeto.

VELOCITÀ -/+: Aumentano o diminuiscono la velocità d'esercizio. Consentono l'inserimento dei valori obiettivo. Tenendo premuto il tasto per più di 2 secondi, sarà possibile una più rapida impostazione del dato.

INCLINAZIONE ▲/▼: Aumentano o diminuiscono il livello di inclinazione. Consentono l'inserimento dei valori obiettivo. Tenendo premuto il tasto per più di 2 secondi, sarà possibile una più rapida impostazione del dato.

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

PULSANTI VELOCITÀ 2/5/7/10: Consentono di selezionare rapidamente una velocità preimpostata.

ISTRUZIONI COMPUTER

VISUALIZZAZIONI DELLA CONSOLE:

INCLINE (INCLINAZIONE): Visualizza il livello di inclinazione del tappeto (L). Range 0-12.

SPEED (VELOCITÀ): Visualizza la velocità di esercizio. 1-18 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 0.0-999.

PULSE (PULSAZIONI): Indica la stima del battito cardiaco (valore indicativo). Range 50-200 BPM.

L (LIVELLO INCLINAZIONE): Indica il livello di inclinazione impostato.

OPERAZIONI COMPUTER

MODALITA' MANUALE

1. Accendere l'attrezzo, inserire la chiave di sicurezza.

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 sui corrimano.

4. Modificare l'inclinazione utilizzando i tasti INCLINAZIONE ▲/▼ o i tasti inclinazione preimpostata, oppure i comandi sui 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. In modalità stand-by premere il tasto SELEZIONE fino a posizionarsi sul dato che si vuole impostare come obiettivo (TIME=TEMPO / DIST = DISTANZA / CAL = 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. 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 per connettere il proprio lettore MP3 e ascoltare la musica attraverso gli altoparlanti del tapis roulant.

PROGRAMMI

PROGRAMMI

1. Accendere l'attrezzo, inserire la chiave di sicurezza
2. Premere il tasto PROGRAMMA per selezionare il programma desiderato
3. Premere il tasto SELEZIONE per impostare la durata dell'esercizio utilizzando i tasti INCLINAZIONE e VELOCITA'
4. Confermare la scelta con il tasto SELEZIONE e avviare il programma mediante il tasto START

PROGRAMMI PREIMPOSTATI

INTERVALLO		TEMPO IMPOSTATO/10									
SELEZIONE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITÀ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	VELOCITÀ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINAZIONE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	VELOCITÀ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	VELOCITÀ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	VELOCITÀ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	VELOCITÀ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	VELOCITÀ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINAZIONE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	VELOCITÀ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINAZIONE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	VELOCITÀ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITÀ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINAZIONE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	VELOCITÀ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VELOCITÀ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINAZIONE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	VELOCITÀ	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	VELOCITÀ	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	INCLINAZIONE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	VELOCITÀ	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	INCLINAZIONE	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
P16	VELOCITÀ	2	4	5	6	8	7	9	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	4	5	5	3	5	5	6	4	3

PROGRAMMI

FUNZIONE BODY TESTER (FAT)

Dalla schermata iniziale, premere il tasto PROGRAMMA fino a selezionare la funzione FAT per cominciare il test, la scritta “FAT” comparirà quindi sul display.

Premere il tasto SELEZIONE per inserire i parametri desiderati: (F-1 sesso, F-2 età, F-3 altezza, F-4 peso) modificabili mediante i tasti VELOCITA’.

Premere SELEZIONE e quando compare F-5 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

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 - l’età dell’utente).

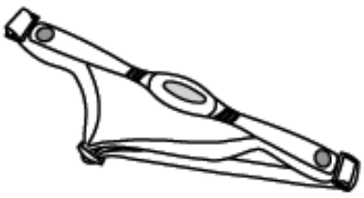
Questa frequenza cardiaca permette di bruciare le calorie derivanti dall’ossidazione dei grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Velocità Massima di Pulsazioni si apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HRC funzionano solo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

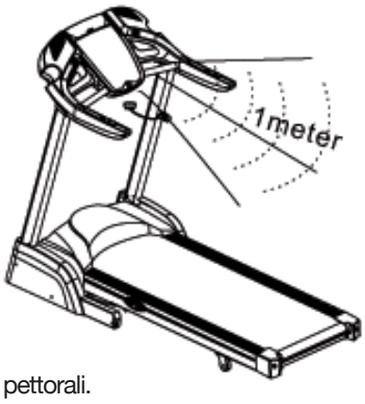
(l’utente può comunque utilizzare la fascia cardio per la rilevazione delle pulsazioni cardiache durante l’allenamento con ognuno dei programmi preimpostati).

PROGRAMMI

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 ELETTROMAGNETICHE (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.

PROGRAMMI

1. Selezionare il programma HRC (controllo battito cardiaco) attraverso il tasto “PROGRAMMA”
2. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nell’impostazione della durata dell’esercizio, inserire il valore desiderato utilizzando i tasti VELOCITA’. Premere ancora il tasto SELEZIONE per confermare.
3. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nell’impostazione dell’età, variare il valore preimpostato utilizzando i tasti VELOCITA’. Premere il tasto SELEZIONE per confermare.
4. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nell’impostazione del battito cardiaco obiettivo. Variare il valore preimpostato che appare utilizzando i tasti VELOCITA’. Verificare il battito cardiaco adeguato alla propria età dalla tabella sottostante.
5. Premere il tasto START per avviare il programma HRC, la velocità impostata sarà di 3 km/h senza inclinazione.
6. Durante l’esercizio il computer rileverà il battito cardiaco e varierà velocità di conseguenza:

Frequenza cardiaca obiettivo > Frequenza cardiaca rilevata:
La velocità aumenterà periodicamente di 0.8 km/h e 0.4 km/h
Frequenza cardiaca obiettivo < Frequenza cardiaca rilevata:
La velocità diminuirà periodicamente di 0.8 km/h e 0.4 km/h

Nel caso non venga rilevato battito cardiaco, la finestra PULSE mostrerà il valore 0. In assenza di segnale per più di 30 secondi, il programma verrà automaticamente concluso.

7. Premere il tasto STOP per fermare l’esercizio.

ATTENZIONE

NON USARE L’MP3 DURANTE IL PROGRAMMA HRC, IN QUANTO PUÒ CAUSARE INTERFERENZE.

PROGRAMMI

La tabella seguente mostra la relazione tra età e livello cardiaco.

Età	Battiti Per Minuto			Età	Battiti Per Minuto			Età	Battiti Per Minuto			Età	Battiti Per Minuto		
	Max	Preimpostata	Min		Max	Preimpostata	Min		Max	Preimpostata	Min		Max	Preimpostata	Min
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

MANUTENZIONE

ATTENZIONE

È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia. Prima di qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione spegnere il tappeto utilizzando il tasto ON/OFF e staccare la spina di alimentazione dal muro.

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, avvitare 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.

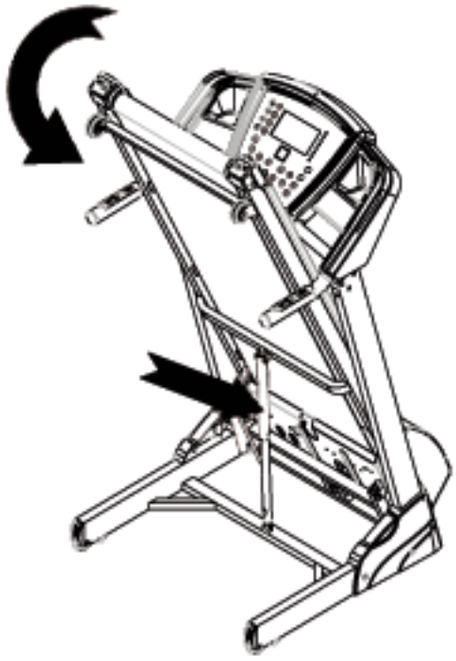
Gira in senso orario per aumentare la tensione del nastro

Gira in senso antiorario per diminuire la tensione del nastro

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
E1	Il controller e il monitor non comunicano correttamente.	Verificare che i cavi siano integri e connessi. Rivolgersi all'assistenza.
E2	Problemi nella connessione tra controller e motore o problemi nella rilevazione dei dati del sensore di velocità.	Verificare che i cavi siano integri e connessi e verificare il corretto posizionamento del sensore di velocità. Rivolgersi all'assistenza.
E4	Problemi all'inclinazione.	Rivolgersi all'assistenza.
E5	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico oppure problema ricezione controller.	Spegnere e riaccendere il tappeto. Se il problema persiste rivolgersi all'assistenza.
E6	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico.	Rivolgersi all'assistenza.
E7 "---"	Errore chiave di sicurezza.	Verificare che la chiave di sicurezza dia correttamente inserita nell'apposito spazio sulla console. 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.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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. Piu' ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, piu' 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 piu' 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

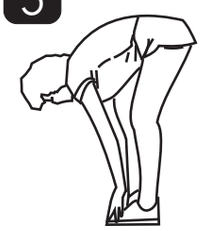
Ruotate la testa verso destra cercando di sentire l'allungamento della parte sinistra del collo. Quindi ruotate la testa verso sinistra guardando con il mento verso il basso e aprendo la bocca. Ruotate la testa a sinistra e portatela lentamente verso il mento.

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.

5



TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

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

6

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.

3

STRETCHING LATERALE

Aprite 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.

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.

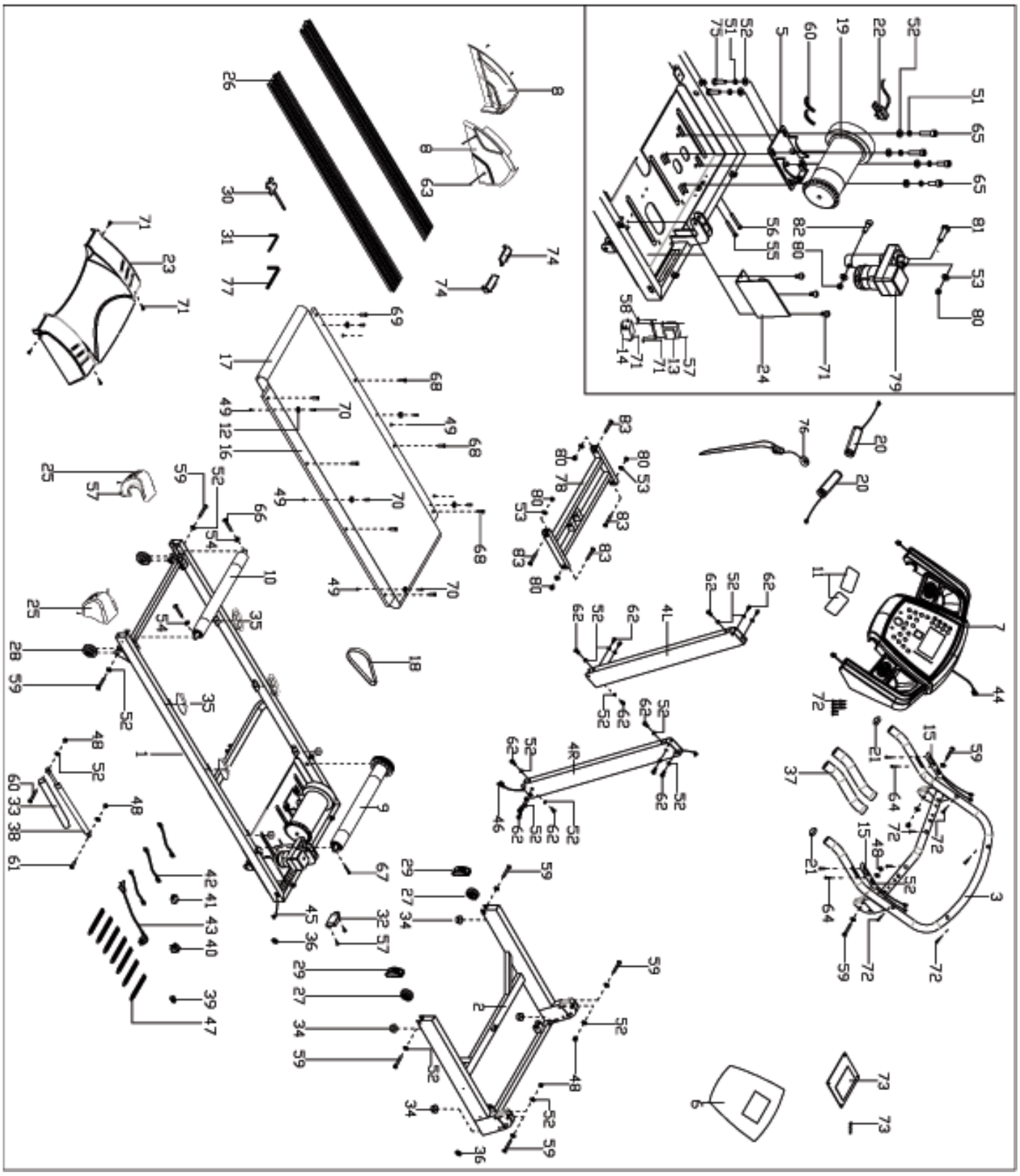
8

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.

JK fitness

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	TELAIO PRINCIPALE	1
2	TELAIO BASE	1
3	TELAIO CONSOLE	1
4	MONTANTE DESTRO E SINISTRO	2
5	SUPPORTO MOTORE	1
6	ADESIVO CONSOLE	1
7	CONSOLE	1
8	COVER ANTERIORE	2
9	RULLO ANTERIORE	1
10	RULLO POSTERIORE	1
11	COVER ALTOPARLANTE	2
12	RONDELLA	6
13	TRASFORMATORE	1
14	FILTRO	1
15	COMANDI CORRIMANO	2
16	PEDANA CORSA	1
17	NASTRO	1
18	CINGHIA MOTORE	1
19	MOTORE	1
20	PLACCHE CARDIO	2
21	TAPPO CORRIMANO	2
22	SENSORE	1
23	COVER MOTORE SUPERIORE	1
24	CONTROLLER	1
25	COPRIRULLO DESTRO E SINISTRO	2
26	PEDANA POGGIAPIEDI	2
27	RUOTA TRASPORTO Ø8.2 Ø51.5*20	2
28	RUOTA	2
29	COPRIRUOTA	2
30	CACCIAVITE	1
31	CHIAVE A BRUGOLA S5	1
32	COVER	1
33	COPERTURA PISTONE	1
34	PIEDINO	4
35	ELASTOMERO Ø6.2*Ø30*10	6
36	PASSACAVO Ø12*Ø18*Ø24*9	2
37	MANIGLIONE	
38	PISTONE	2
39	FERMACAVO	1
40	INTERRUTTORE	1
41	INTERRUTTORE DI EMERGENZA	1
42	CAVO	3

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
43	CAVO DI ALIMENTAZIONE	1
44	CAVO SUPERIORE CONSOLE	1
45	CAVO INFERIORE CONSOLE	1
46	CAVO INTERMEDIO CONSOLE	1
47	FASCETTA	7
48	DADO ESAGONALE FISSAGGIO M8	6
49	DADO ESAGONALE M5	6
50	BULLONE ST4*10	4
51	RONDELLA Ø8.1*Ø12.3*T2.1	6
52	RONDELLA PIATTA Ø9*Ø16*T1.6	34
53	RONDELLA PIATTA Ø11*Ø20*T2.0	6
54	RONDELLA PIATTA Ø6.6*Ø12*T1.6	2
55	BULLONE M8*75	1
56	BULLONE M8*60	1
57	BULLONE ST4.2*15	6
58	SUPPORTO	1
59	BULLONE M8*40	9
60	SPESSORE	2
61	BULLONE M8*25	1
62	BULLONE M8*15	14
63	BULLONE M4*15	6
64	BULLONE ST4*25	4
65	BULLONE M8*20	4
66	BULLONE M6*60	2
67	BULLONE M6*45	1
68	BOCCOLA M6*30	6
69	BOCCOLA M6*20	2
70	BOCCOLA M5*25	6
71	VITE M5*10	11
72	VITE AUTOFILETTANTE A TESTA PIATTA	14
73	SCHEDA CONSOLE	1
74	TAPPO	2
75	BULLONE M8*35	2
76	CHIAVE SICUREZZA	1
77	CHIAVE A BRUGOLA S5	1
78	TELAIO INCLINAZIONE	1
79	MOTORE INCLINAZIONE	1
80	DADO FISSAGGIO M10	6
81	BULLONE M10*45	1
82	BULLONE M10*100	1
83	BULLONE M10*45	4

GARANZIA

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.

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@jkfitness.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 produttricedi 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

JKFitness Dynamic home fitness

jk fitness srl

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

CE

RoHS compliant 2002/95/EC

gusella-adv.com