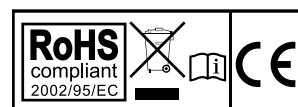
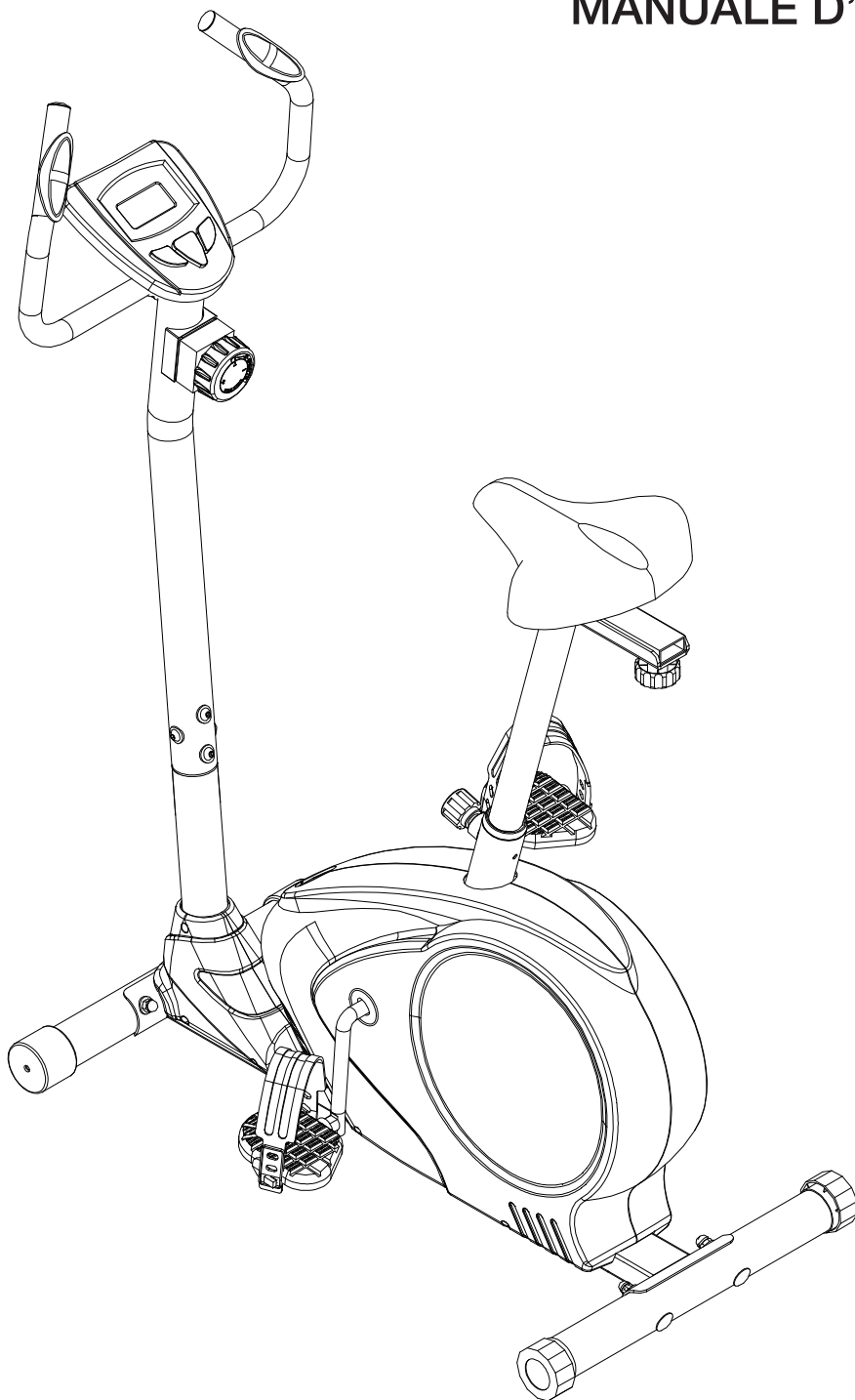




# DIADORA

# SILVER

## MANUALE D'ISTRUZIONI

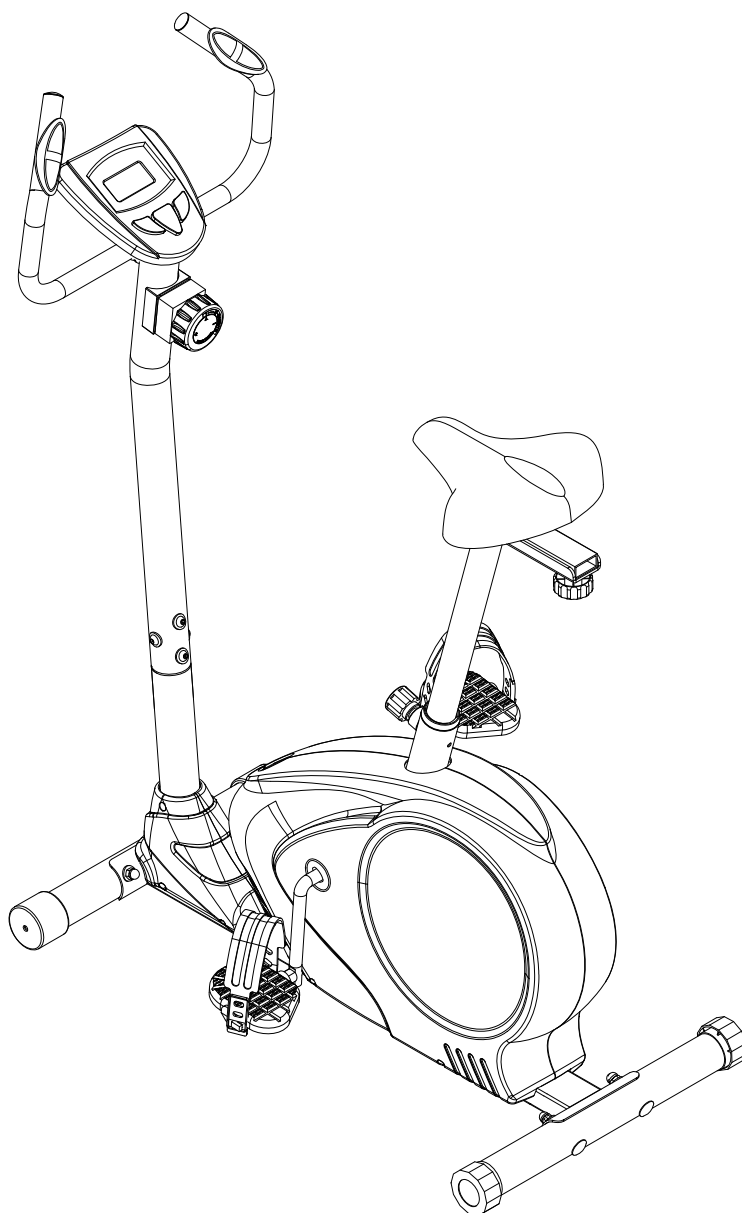


MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg



# ***MANUALE DI ISTRUZIONI***

SILVER



## ***IMPORTANTE!***

Leggere tutte le istruzioni prima di procedere con il montaggio dell'attrezzo.  
*Conservare il manuale.*

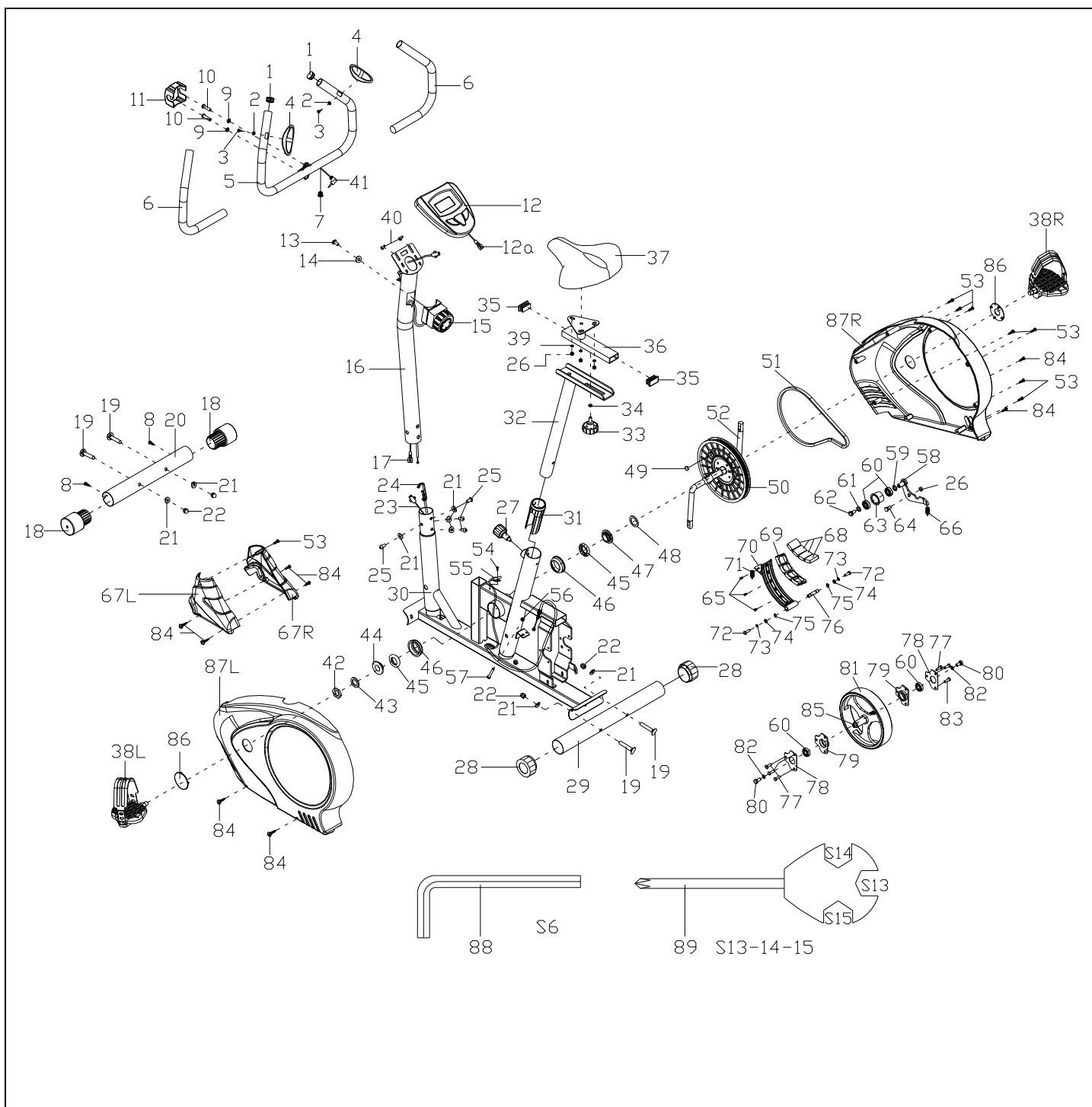
## **IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

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

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

**ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.**

# VISTA ESPLOSA

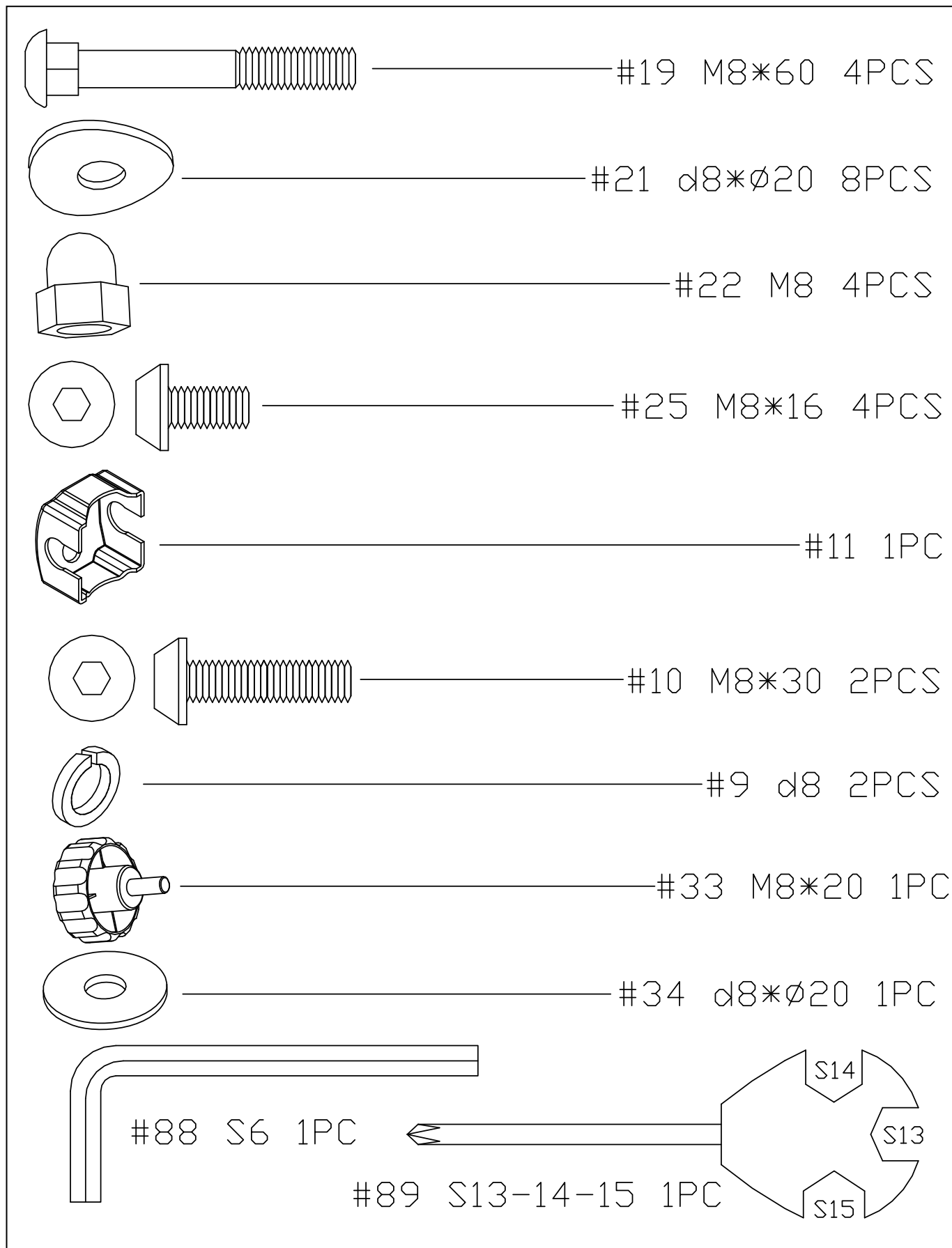


# LISTA PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'	N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Tappo $\Phi 25$	2	35	Tappo J40*20*17	2
2	Rondella d6* $\Phi 12$	2	36	Tubo sella	1
3	Vite ST4.0*19	2	37	Sella	1
4	Hand pulse $\Phi 25$	2	38L/R	Pedale	2
5	Giunto manubrio	1	39	Rondella d8* $\Phi 16$	3
6	Spugna	2	40	Bullone M5*10	2
7	Tappo	1	41	Cavo hand pulse	1
8	Vite ST4*10	2	42	Dado	1
9	Spaziatore d8	2	43	Rondella	1
10	Bullone M8*30	2	44	Dado	1
11	Cover	1	45	cuscinetto $\Phi 51.6$	2
12	Computer	1	46	Perno	2
12a	Cavo sensore computer	1	47	Dado	1
13	Vite M5*16	1	48	Rondella d20*40*2.5	1
14	Rondella d5* $\Phi 20$	1	49	Magnete	1
15	Controllo tensione	1	50	Disco cinghia $\Phi 220$	1
16	Postazione manubrio	1	51	Cinghia	1
17	Cavo sensore	1	52	Pedivella	1
18	Tappo	2	53	Bullone ST4.2*19	8
19	Bullone M8*60	4	54	Bullone ST4.2*16	1
20	Stabilizzatore anteriore	1	55	Sensore sella	1
21	Rondella d8* $\Phi 20$	8	56	Dado M6	1
22	Dado M8	4	57	Bullone M6*45	1
23	Cavo sensore	1	58	Giunto	1
24	Cavo tensione	1	59	Rondella d12* $\Phi 15.5$	1
25	Bullone M8*16	4	60	Cuscinetto	4
26	Dado in plastica M8	4	61	Rondella d6* $\Phi 16*1.5$	1
27	Manopola M16	1	62	Bullone M6*12	1
28	Tappo	2	63	Inerzia	1
29	Stabilizzatore posteriore	1	64	Bullone M8*12	1
30	Telaio principale	1	65	Vite ST3*10	3
31	Boccola $\Phi 50$	1	66	Molla tensione $\Phi 2$	1
32	Postazione sella	1	67L/R	Cover	2
33	Manopola M8*20	1	68	Magnete	4
34	Rondella d8* $\Phi 20*2$	1	69	Alloggiamento magnete	1

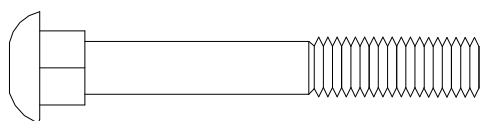
N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
70	Giunto magnete	1
71	Molla di tensione $\Phi 1.5$	1
72	Bullone M6*16	2
73	Spaziatore d6	2
74	Rondella d6* $\Phi 12$ *1.2	2
75	Rondella d12	2
76	Asse magnete	1
77	Bullone M6*10	5
78	Set di fissaggio	2
79	Cuscinetti sella $\Phi 72$ *11	2
80	Bullone M6*12	2
81	Volano	1
82	Rondella d6* $\Phi 16$ *1.5	2
83	Bullone M6*8	1
84	Bullone ST4.2*16	8
85	Asse volano $\Phi 20$ *103	1
86	Tappo pedivella	2
87L/R	Carter	2
88	Chiave inglese S6	1
89	Chiave inglese S13-14-15	1

## Bulloneria e utensili:

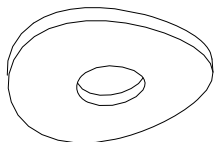




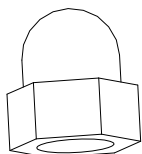
# PASSO 1:



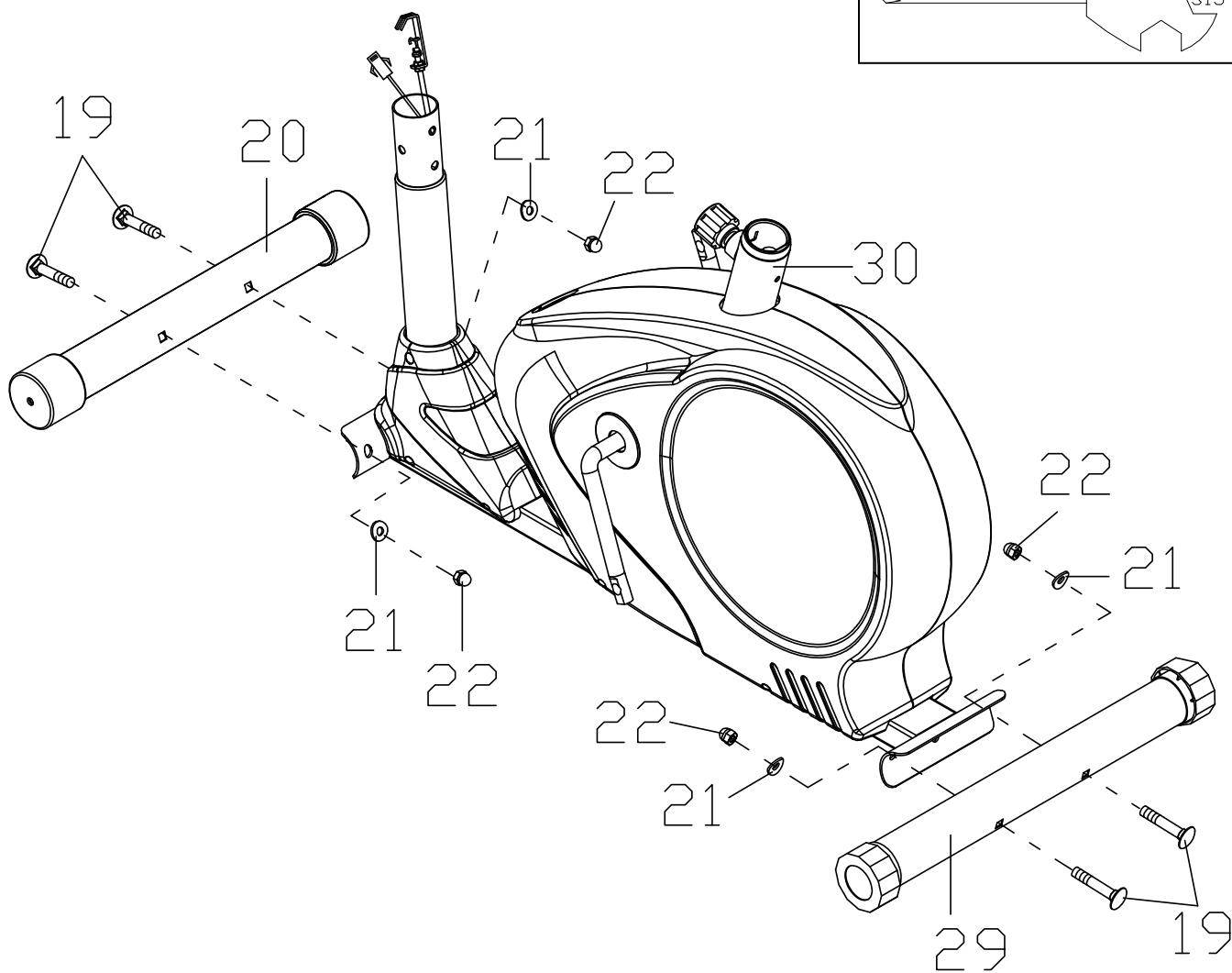
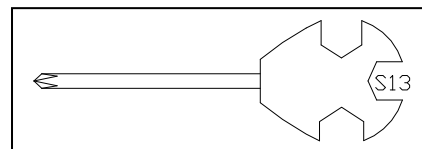
#19 M8\*60 4PCS



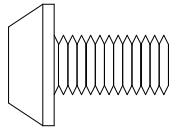
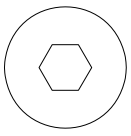
#21 d8\*Ø20 4PCS



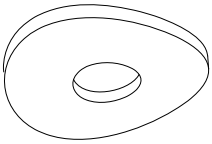
#22 M8 4PCS



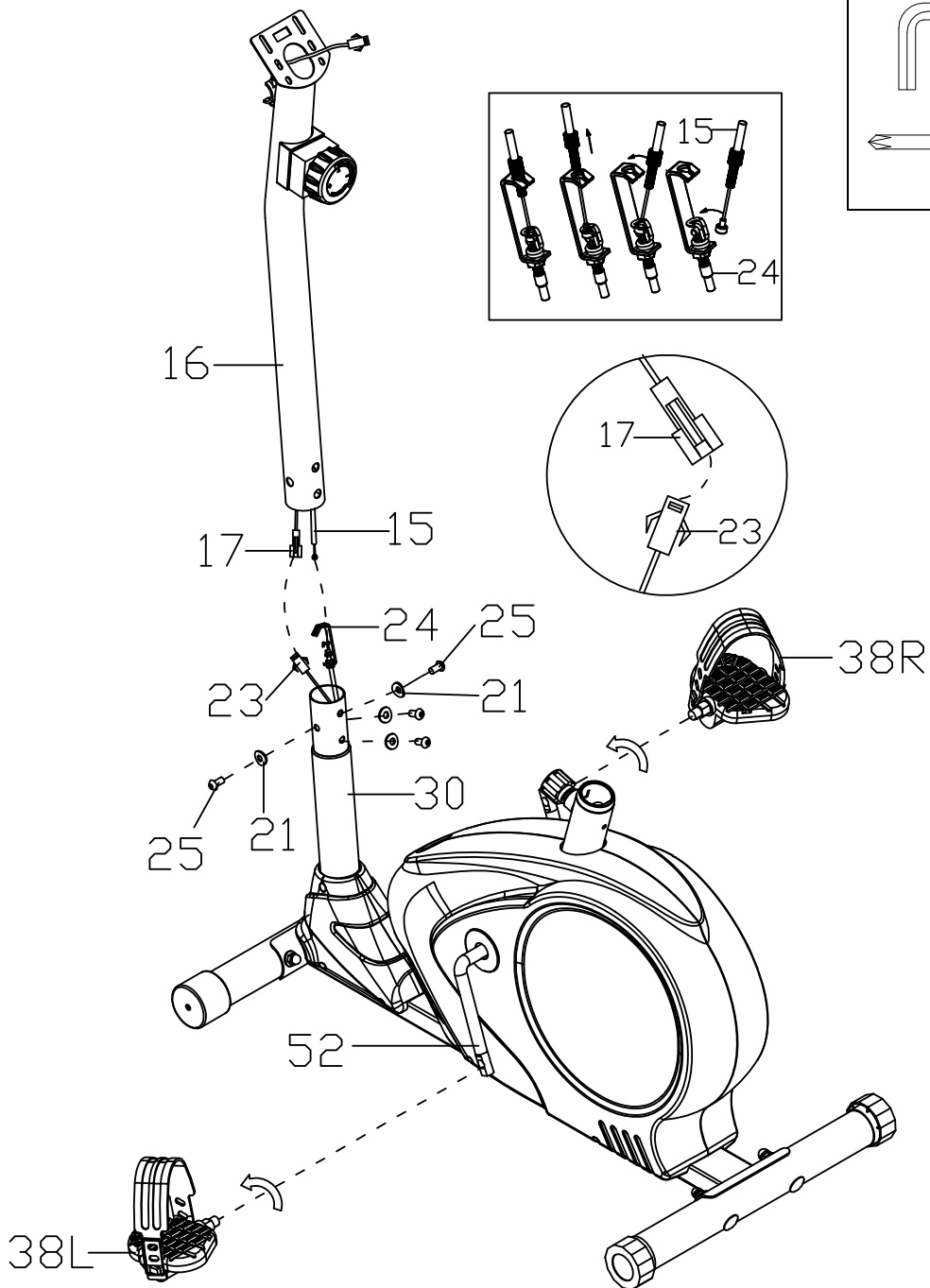
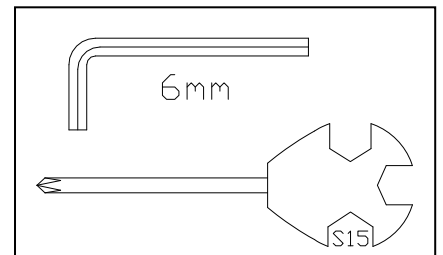
## PASSO 2:



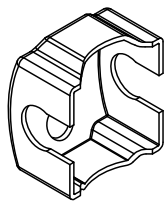
#25 M8\*16 4PCS



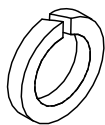
#21 d8\*ø20 4PCS



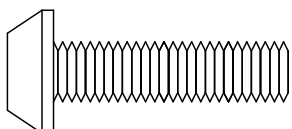
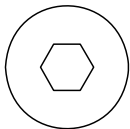
### PASSO 3:



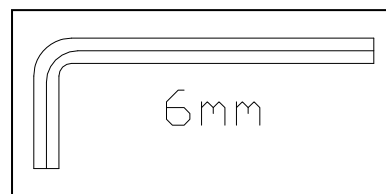
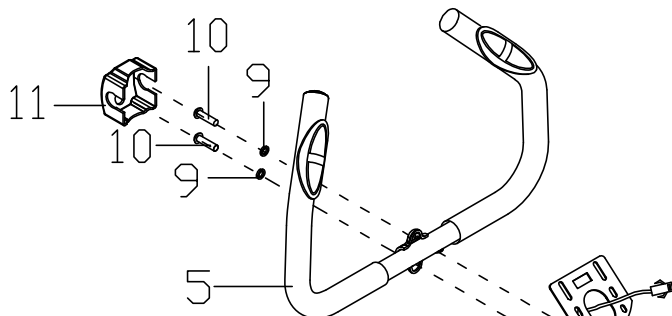
#11 1PC



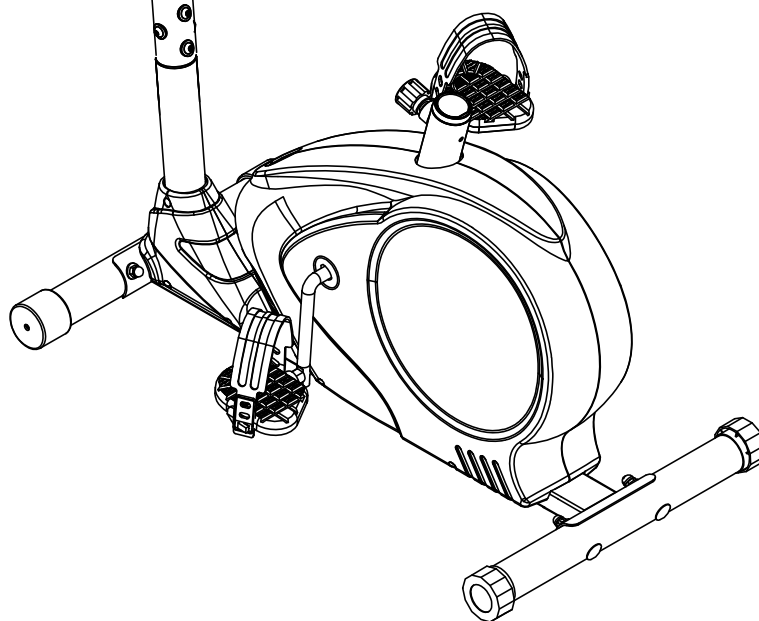
#9  $\varnothing 8$  2PCS



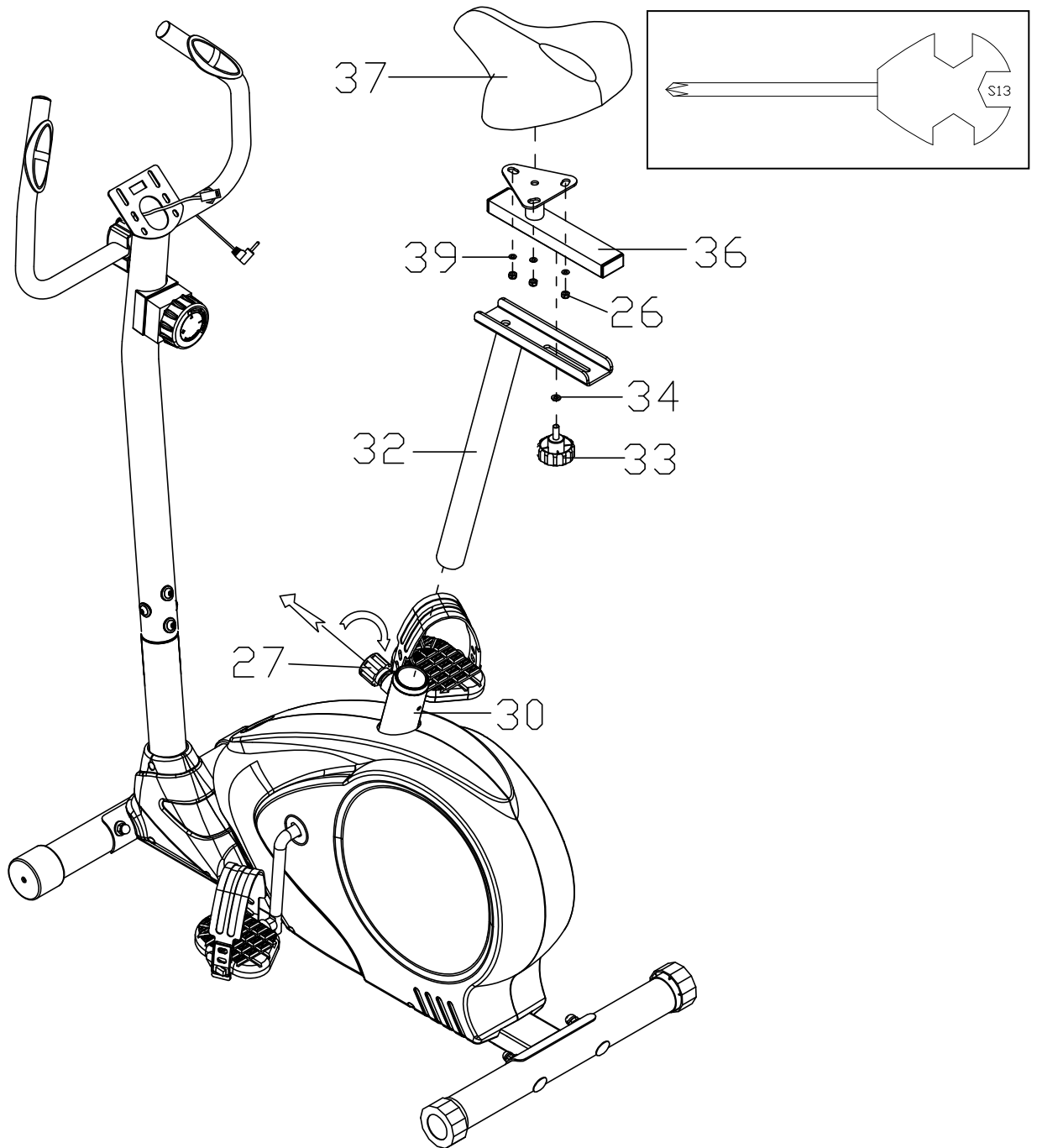
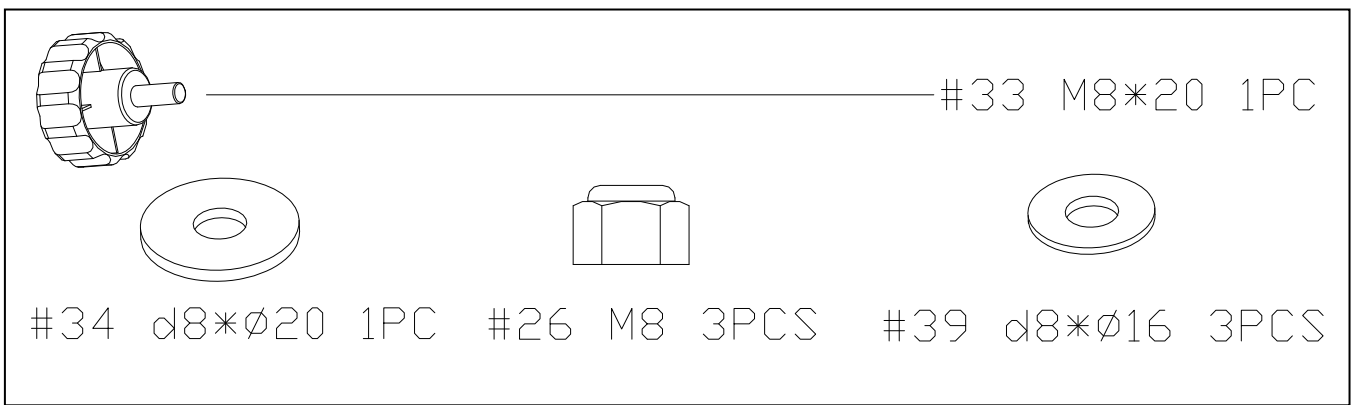
#10 M8\*30 2PCS



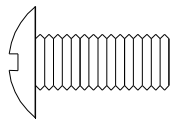
16



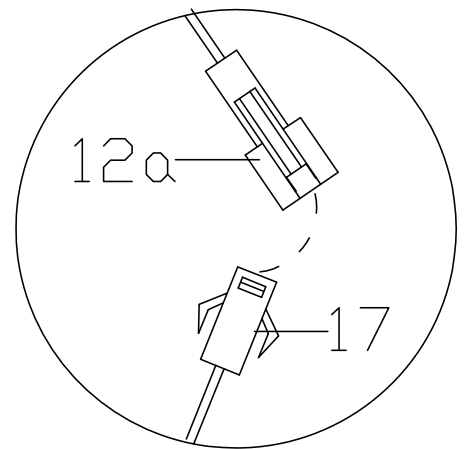
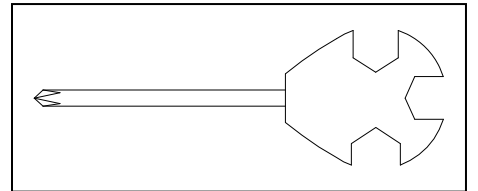
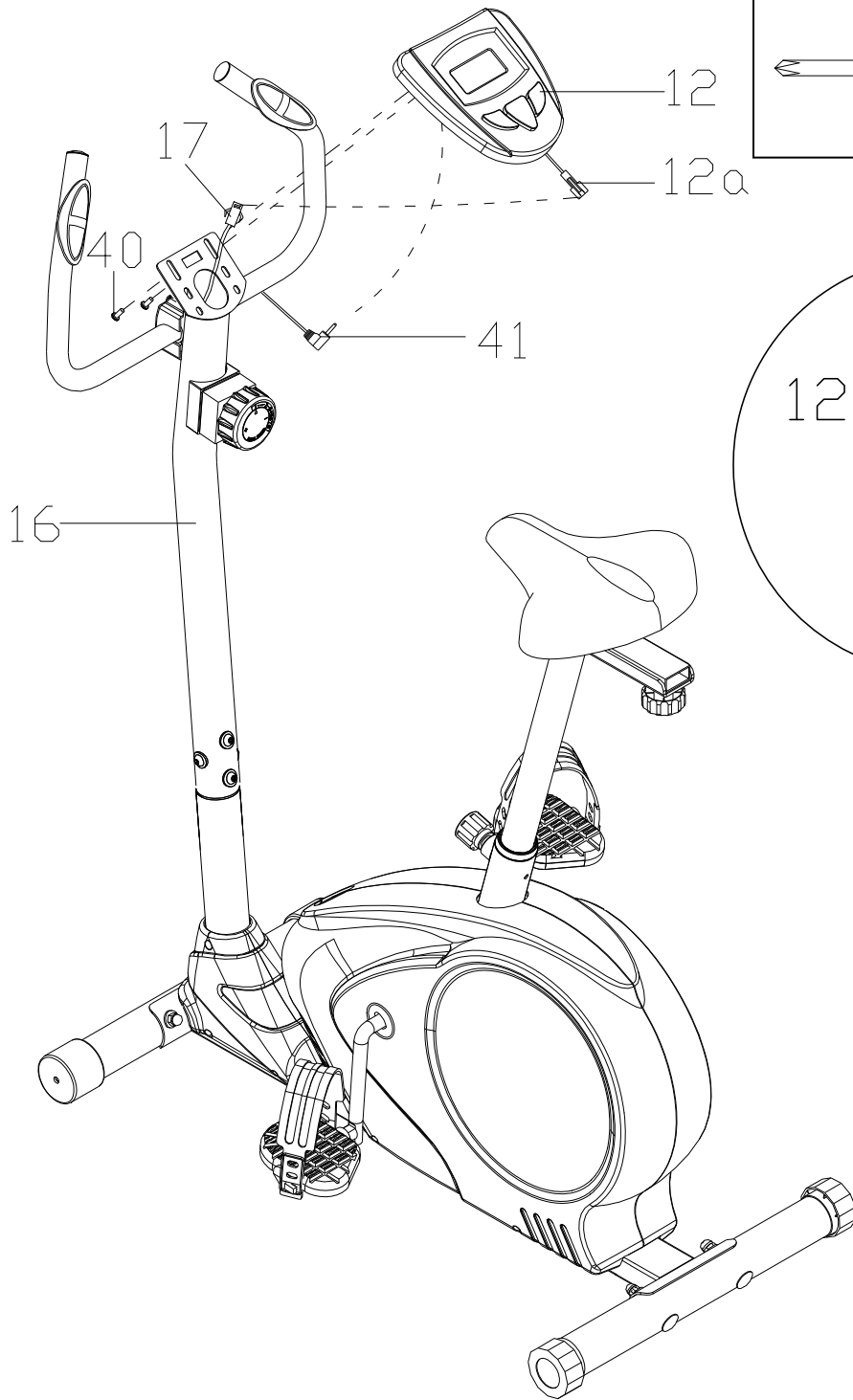
# PASSO 4:



# PASSO 5:

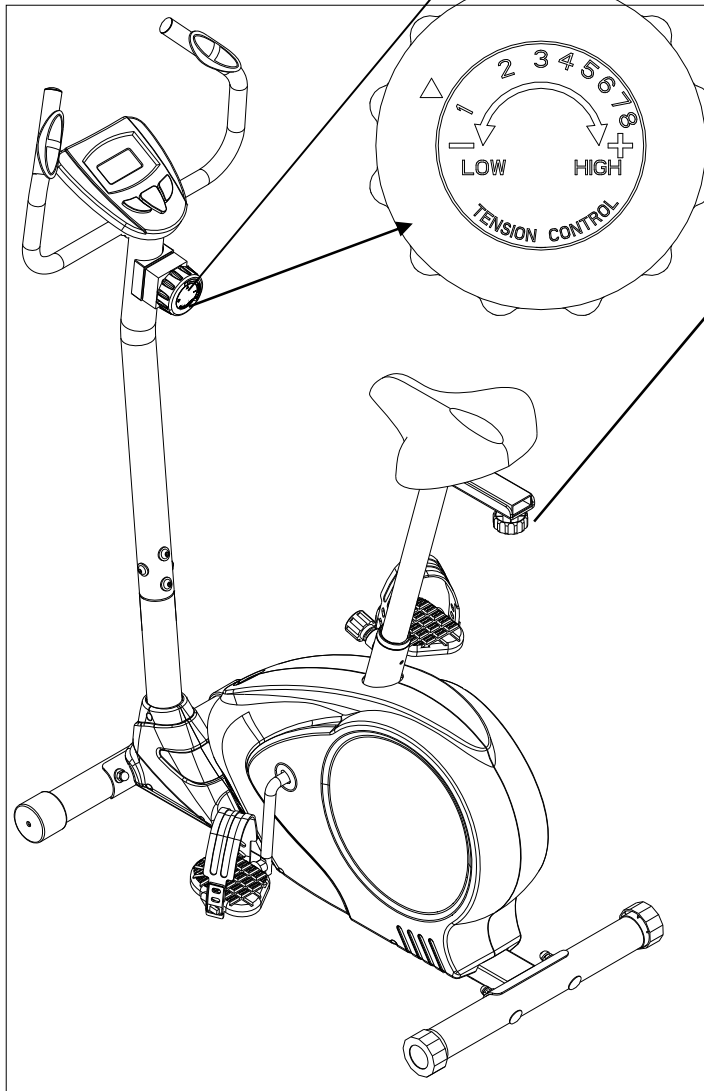


#40 M5\*10 2PCS



Livello 1: resistenza minima

Livello 8: resistenza massima



Utilizzare la manopola per raggiungere la distanza perfetta per voi tra sella e manubrio.

Come regolare l'altezza della sella:

A: ruotare la manopola in senso antiorario fino a quando non esce.

B: alzare o abbassare il tubo reggisella fino a raggiungere l'altezza desiderata.

C: ruotare la manopola in senso orario fino a quando non è ben serrata.



## FUNZIONI DEL COMPUTER

### FUNZIONI TASTI:

**MODE/RESET** – PREMERE IL TASTO PER SELEZIONARE LE FUNZIONI

- TENERE PREMUTO IL TASTO PER 3 SECONDI PER AZZERARE I VALORI DI TEMPO, DISTANZA E CALORIE.

**SET:** PER INSERIRE I VALORI DI TEMPO, DISTANZA, CALORIE E PULSAZIONI.

AD ATTREZZO FERMO, TENENDO PREMUTO IL TASTO PER ALCUNI SECONDI, I VALORI AUMENTANO RAPIDAMENTE.

**RESET :** TENERE IL TASTO PREMUTO PER ALCUNI SECONDI PER CANCELLARE TUTTI I VALORI PRECEDENTEMENTE INSERITI.

### FUNZIONI

**SCAN:** OGNI 6 SECONDI SUL MONITOR VERRANNO VISUALIZZATE IN SEQUENZA E AUTOMATICAMENTE I VALORI DI TEMPO, VELOCITA', DISTANZA, CALORIE E PULSAZIONI.

**SPEED:** IL MONITOR VISUALIZZA LA VELOCITA' A CUI VI STATE ALLENANDO.

**TIME:** IL MONITOR VISUALIZZA IL TEMPO TOTALE DI ALLENAMENTO FINO A 99:59 MINUTI.

CONTO ALLA ROVESCIA: SE AVETE IMPOSTATO UN OBIETTIVO DI TEMPO, IL MONITOR VISUALIZZA IL CONTO ALLA ROVESCIA DAL VALORE DI TEMPO INSERITO FINO A RAGGIUNGERE IL VALORE ZERO.

**DISTANCE:** IL MONITOR VISUALIZZA LA DISTANZA TOTALE PERCORSA DURANTE L'ALLENAMENTO.

CONTO ALLA ROVESCIA: SE AVETE IMPOSTATO UN OBIETTIVO DI DISTANZA, IL MONITOR VISUALIZZA IL CONTO ALLA ROVESCIA DAL VALORE DI DISTANZA INSERITO FINO A RAGGIUNGERE IL VALORE ZERO.

**CALORIE:** IL MONITOR VISUALIZZA LE CALORIE BRUCIATE DURANTE L'ALLENAMENTO FINO A 999.9 CALORIE.

CONTO ALLA ROVESCIA: SE AVETE IMPOSTATO UN OBIETTIVO DI CALORIE, IL MONITOR VISUALIZZA IL CONTO ALLA ROVESCIA DAL VALORE DI CALORIE INSERITO FINO A RAGGIUNGERE IL VALORE ZERO.

(SI TRATTA SOLO DI UN VALORE DA UTILIZZARE DURANTE L'ALLENAMENTO, NON E' UN VALORE MEDICO).

**PULSE:** IL MONITOR VISUALIZZA I BATTITI CARDIACI. POSIZIONARE PER ALCUNI SECONDI ENTRAMBI I PALMI DELLE MANI SULLE APPOSITE PLACCHE METALLICHE HAND PULSE; IL SIMBOLO DEL CUORE INIZIERA' A LAMPEGGIARE E VERRA' RILEVATO IL BATTITO CARDIACO.

## NOTE

1. IL COMPUTER SI SPEGNE AUTOMATICAMENTE SE NON RICEVE ALCUN SEGNALE PER QUALCHE MINUTO. PER RIACCENDERLO PREMERE UN TASTO O INIZIARE A PEDALARE.
2. LE FUNZIONI DESIDERATE DEVONO ESSERE SELEZIONATE AD ATTREZZO .
3. SE IL MONITOR NON VISUALIZZA CORRETTAMENTE I DATI SI PREGA DI SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER.



## STRETCHING ROUTINE

---

### Riscaldamento e raffreddamento:

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

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

Seguire i seguenti esercizi:

### Toccare dita piedi:

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



### Alzare le spalle:

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



### Torsioni testa:

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

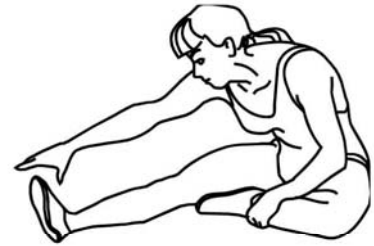


## STRETCHING ROUTINE

---

### **Stretch tendine:**

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



### **Stretch coscia:**

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



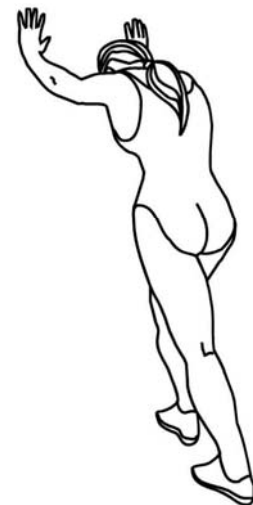
### **Stretch laterale:**

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



### **Stretch polpaccio:**

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







# DIADORA

**Greenfit**<sub>SpA</sub>

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

