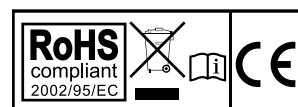
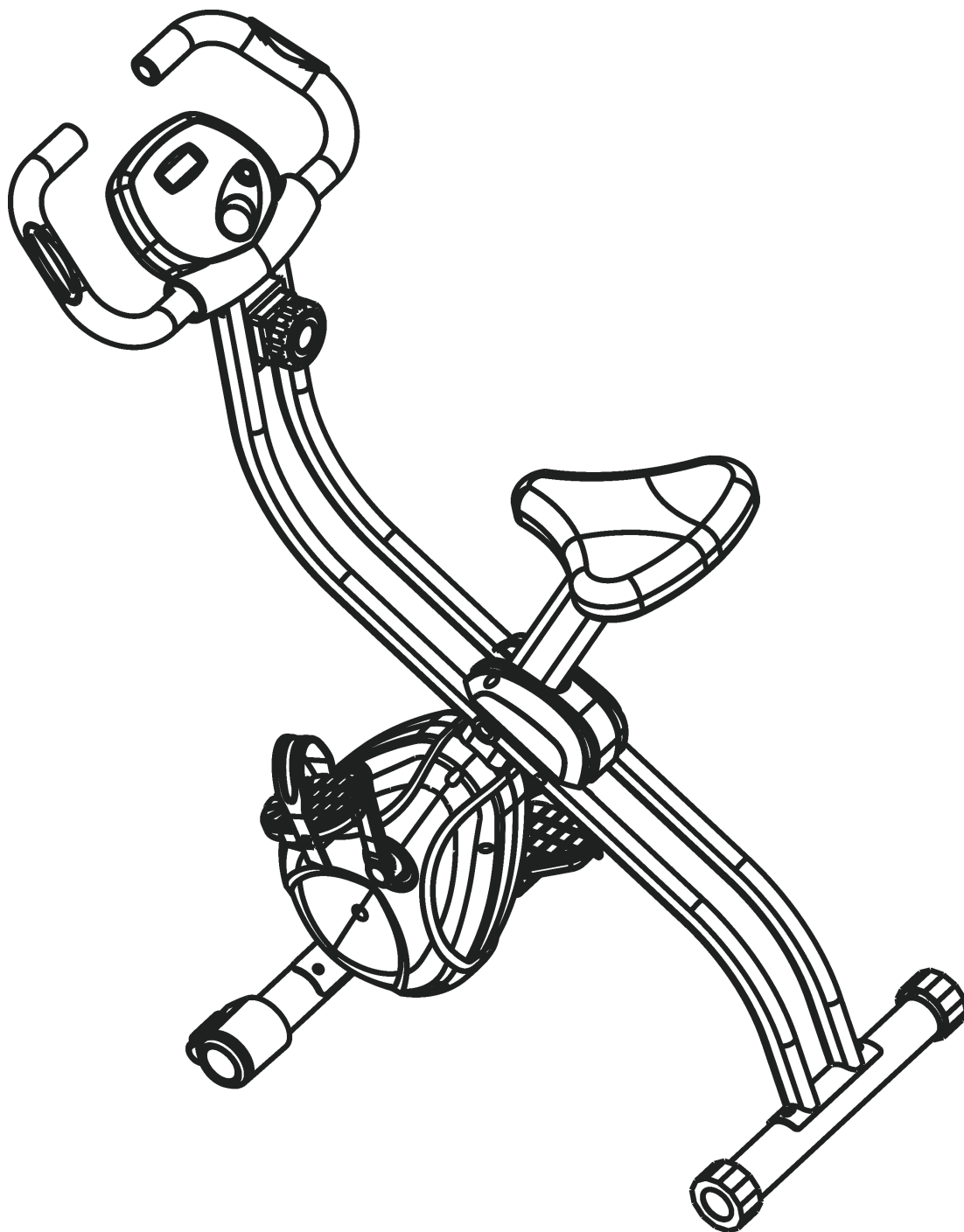




DIADORA

SMARTY

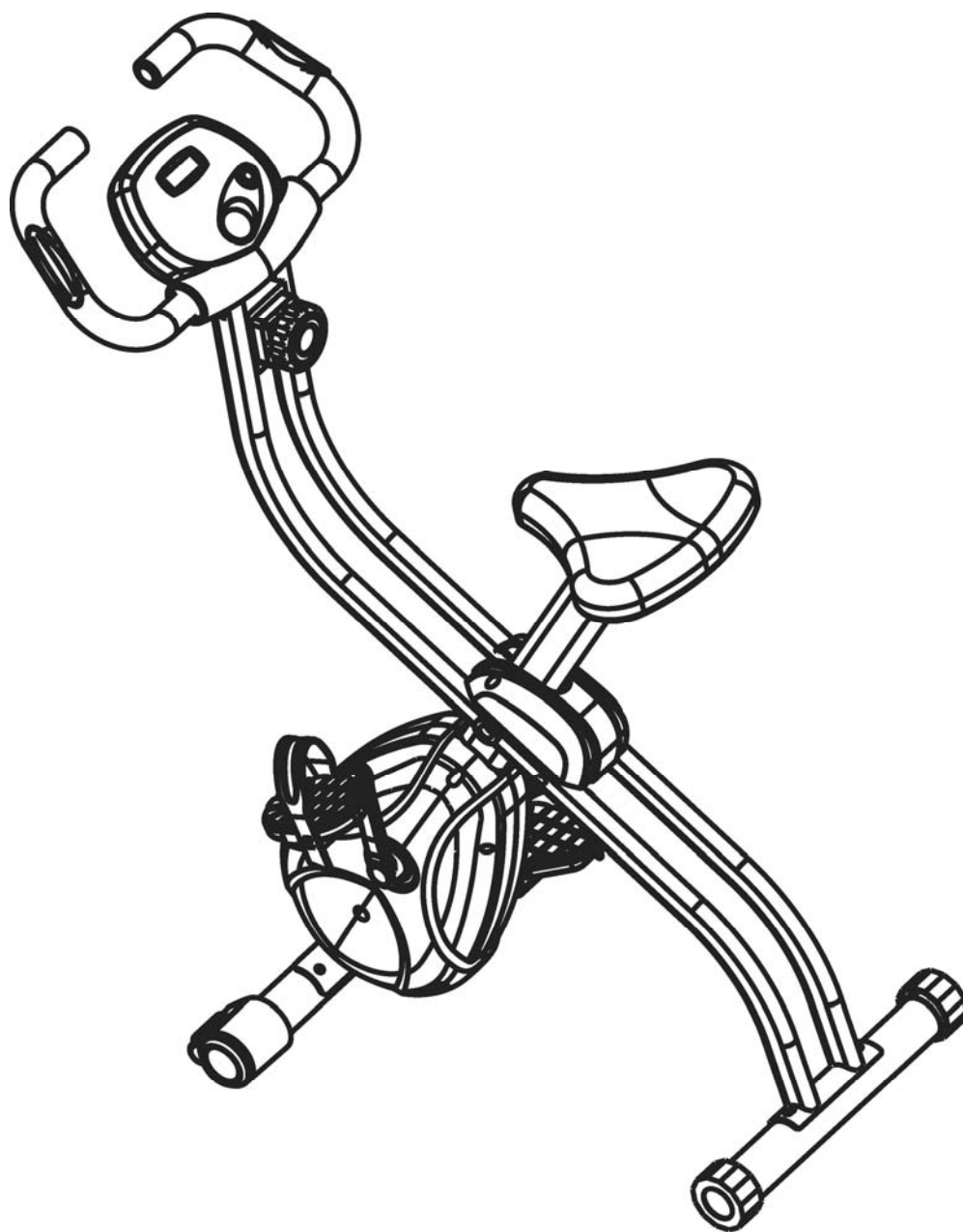
MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

SMARTY

IT



IMPORTANTE!

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

Conservare il manuale.

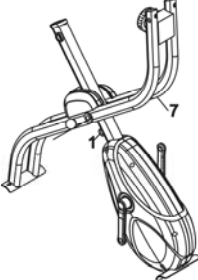


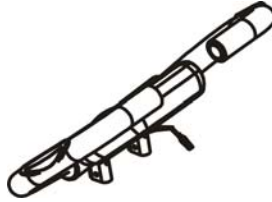
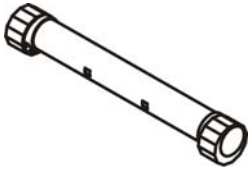
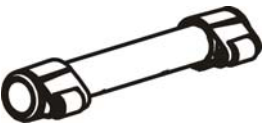


IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

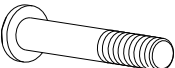


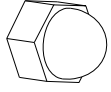
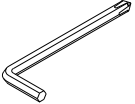
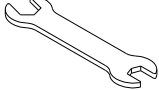
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti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

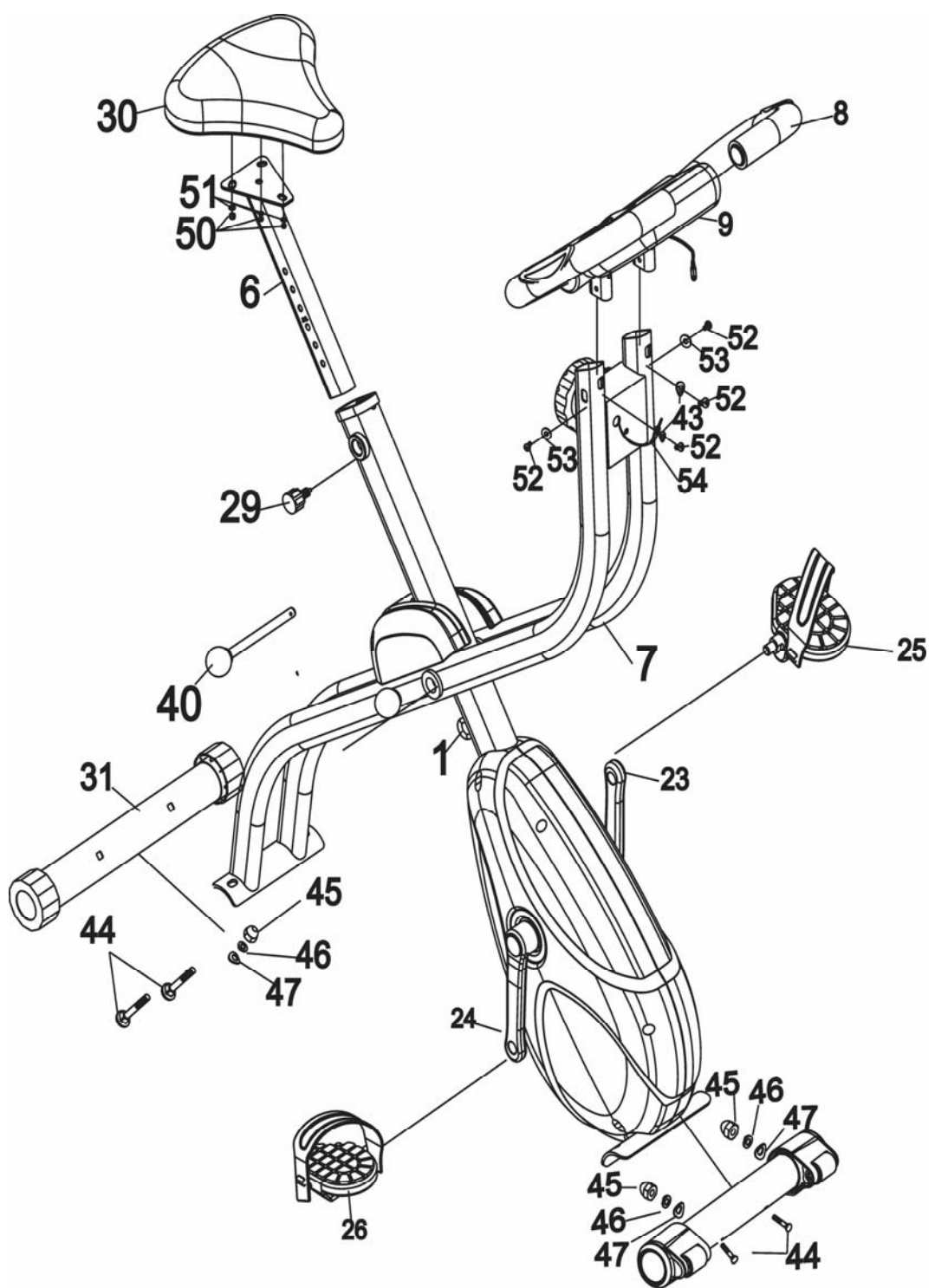
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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.

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	IMMAGINE	
1/7/39 /23/24	Telaio principale/coprivolano/pedivella	1		
6	Tube sella	1		
30/51/50	Sella/rondella piatta/bullone	1		
9/8/52/ 43/53	Computer/manubrio/spugna/hand pulse/bullone/rondella piatta/rondella curva	1		
31/38	Stabilizzatore posteriore con pedini livellamento base	1		
32/44	Stabilizzatore anteriore con ruote di trasporto	1		
25/26	Pedali	1		
29	Manopola	1		

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	IMMAGINE	
44	Bullone M8	4		
47	Rondella curva M8*1.2mm	4		
46	Rondella a molla M8	4		
45	Dado M8	4		
	Chiave a brugola	1		
	Chiave inglese	1		

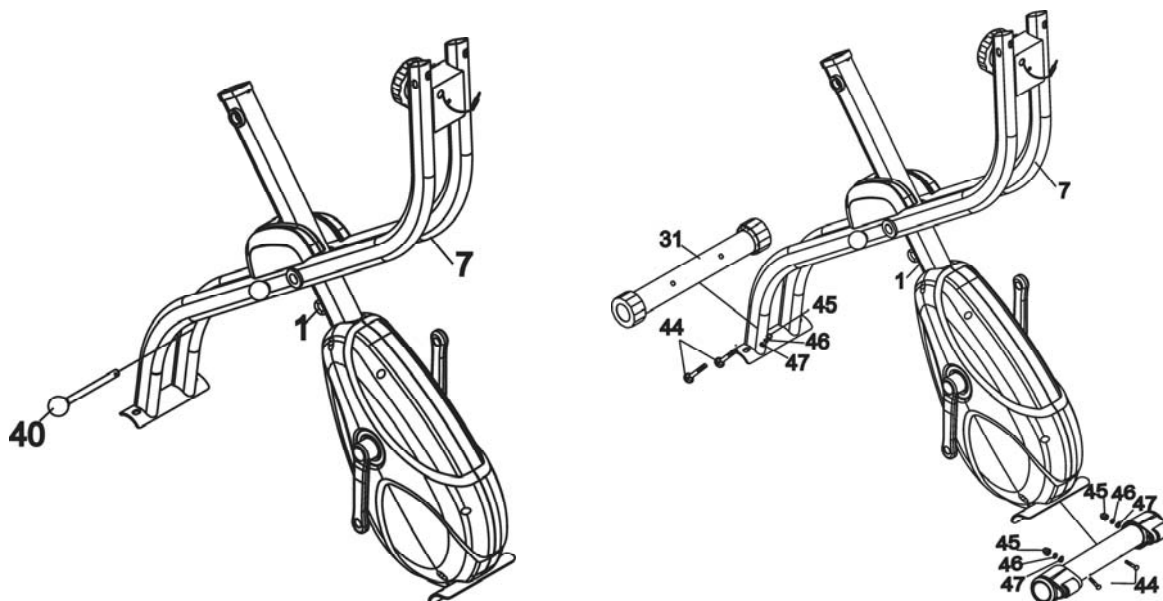


Rimuovere dalla scatola tutte le parti che compongono l'attrezzo e sistemarle con cura sul pavimento. Il montaggio dell'attrezzo è semplice: seguendo accuratamente le istruzioni l'assemblaggio richiederà circa 15-20 minuti.

PASSO 1 ATTACCARE GLI STABILIZZATORI

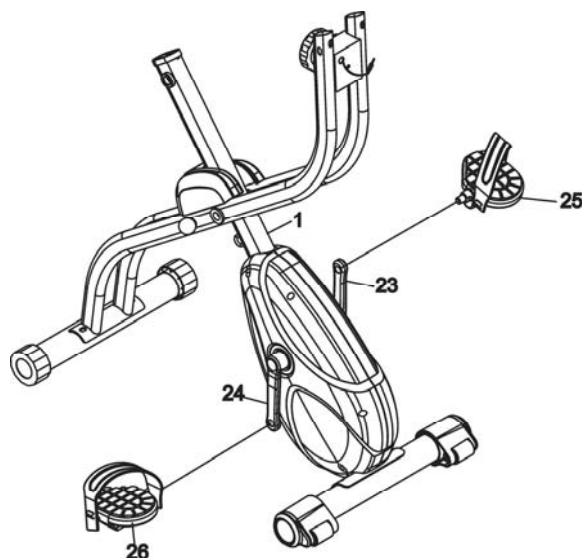
Togliere il piolo di chiusura (40) dal telaio (1), aprire l'attrezzo e inserire nuovamente il piolo di chiusura (40) nell'apposito foro posto sul telaio (1) ora aperto.

- Fissare lo stabilizzatore posteriore (31) al telaio (1) utilizzando due rondelle curve (47), la rondella a molla (46), 2 bulloni (44) e 2 dadi (45).
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (32) al telaio (1) utilizzando due rondelle curve (47), la rondella a molla (46), 2 bulloni (44) e 2 dadi (45).
- Stringere bene viti e bulloni.



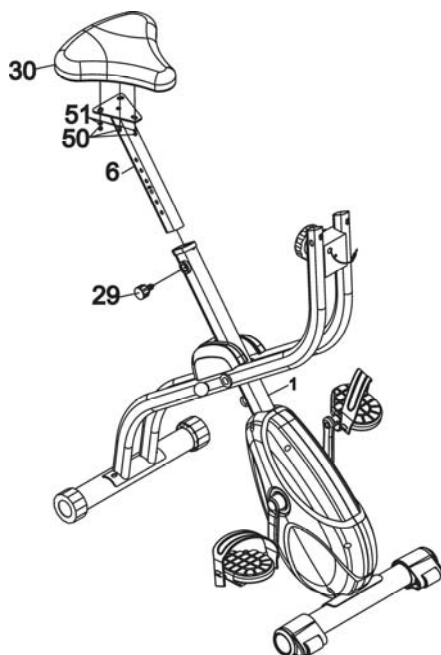
PASSO 2 ATTACCARE I PEDALI

- Assemblare i pedali (26R e 25L) alla pedivella. Il pedale destro è segnato con la lettera "R" e si avvita girandolo in senso orario nel foro della pedivella destra (anch'essa contrassegnata con la lettera "R"); il pedale sinistro è segnato con la lettera "L" e si avvita girandolo in senso antiorario nel foro della pedivella sinistra (anch'essa contrassegnata con la lettera "L")
- Attaccare la fascetta reggi piede ad entrambi i pedali (26R e 25L). La fascetta reggi piede è regolabile in 4 misure grazie ai fori posti sulla stessa.



PASSO 3 REGGI SELLA E SELLA

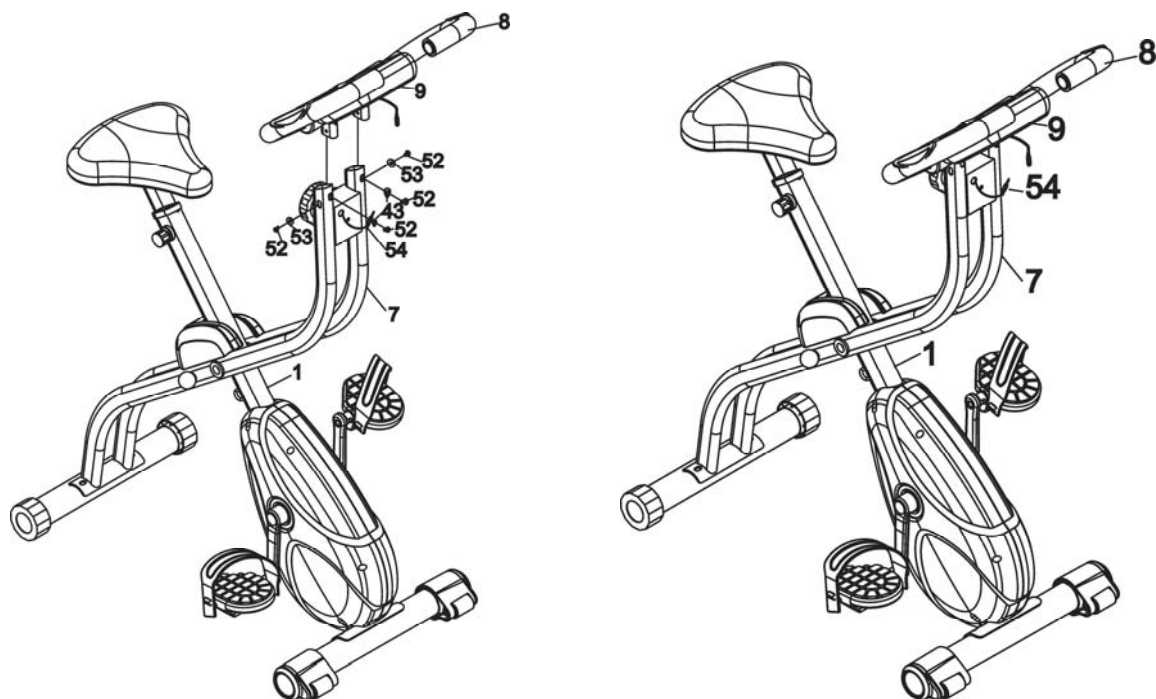
- Rimuovere i bulloni (50) e le rondelle (51) preassemblate dal retro della sella (30). Fissare la sella (30) al tubo reggi sella (6) con i bulloni (50) e le rondelle (51) precedentemente rimosse.
- Inserire il tubo reggi sella (6) nel telaio principale (1) e regolarne l'altezza rilasciando la manopola a scatto rapido (29) nel foro corrispondente all'altezza desiderata.

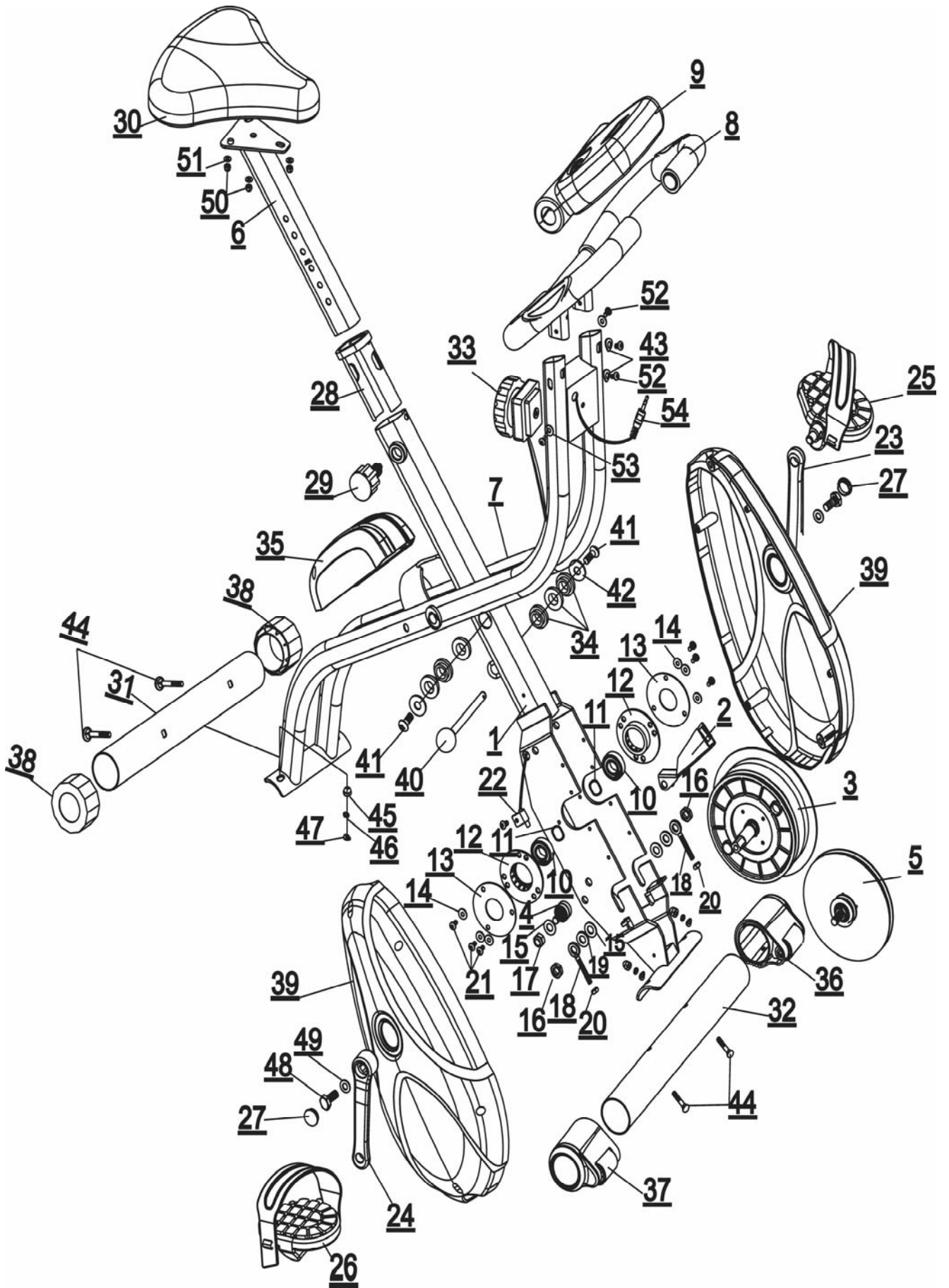


ATTENZIONE: NON regolare l'altezza della sella oltre la tacca "MAX" riportata in figura.

PASSO 4: MANUBRIO E COMPUTER

- Rimuovere i bulloni (52) le rondelle piatte (43) e le rondelle curve (53) preassemblate dalla parte inferiore del manubrio (8).
- Inserire il manubrio (8) nella parte anteriore del telaio (7) e fissarlo con i bulloni (52) le rondelle piatte (43) e le rondelle curve (53) precedentemente rimosse.
- Stringere bene viti e bulloni.
- Collegare lo spinotto del cavo sensore (54) alla relativa presa del computer (55).





N.	Descrizione	pz
1	Telaio principale	1
2	Braccio magnetico	1
3	Volano	1
4	Set copertura ruota	1
5	Set cinghia	1
6	Tubo sella	1
7	Tubo postazione frontale	1
8	Manubrio con monopole e hand pulse	1
9	Computer	1
10	Cuscinetto	2
11	Rondella curva $\psi 17$	2
12	Set cuscinetti	2
13	Rondella grande	2
14	Rondella $\psi 14 \times 5 \text{mm}$	6
15	Rondella piatta $\psi 10.5 \times 20$	3
16	Dado M10X5	2
17	Dado in plastica M10	1
18	Vite	2
19	Rondella piatta $\psi 10.5 \times 20 \times 2.0$	2

20	Dado M6	2
21	Vite M5X10	8
22	Sensore	1
23	Pedivella sinistra	1
24	Pedivella destra	1
25	Pedale sinistro	1
26	Pedale destro	1
27	Cover pedivella	2
28	Tazza PT30X60 25X50mm	1
29	Manopola	1
30	Sella	1
31	Stabilizzatore posteriore	1
32	Stabilizzatore anteriore	1
33	Tensione	1
34	Cuscinetti	6
35	Cover	1
36	Ruota di trasporto sinistra	1
37	Ruota di trasporto destra	1
38	Piedino livellamento base	2
39	Cover copri volano	2

40	Piolo di chiusura	1
41	Dado M8X15	2
42	Rondella piatta φ 8.5X24X2.0	2
43	Rondella curva φ 6.5X16X1.2	2
44	Bullone a scorrimento M8X60	4
45	Dado	4
46	Rondella a molla M8	4
47	Rondella curva φ 20X8.5X1.2	4
48	Bullone M8X15	2
49	Rondella piatta φ 14X8.5X1.2	2
50	Dado di chiusura M8	3
51	Rondella piatta φ 16X8.5X1.5	3
52	Vite M6X10	4
53	Rondella piatta φ 14X6.5X1.2	2
54	Cavo sensore intermedio	1
55	Cavo sensore computer	1



SPECIFICHE TECNICHE:

TEMPO (TMR).....00:00-99:00	CONTACHILOMETRI (OPZIONALE).....0.0-999.9KM
VELOCITA' (SPD).....0.0-99.9KM/H	BATTITO CARDIACO (PULSE).....40-240BPM
DISTANZA (DST)...0.00-999.9KM	CALORIE (CAL).....0-9999KCAL

FUNZIONI TASTI:

MODE: Il tasto MODE permette di selezionare la funzione desiderata. Tenendo il tasto premuto per più di 3 secondi, tutti i valori (eccetto il contachilometri) vengono azzerati.

PAUSE (opzionale): Premere il tasto per mettere in pausa la funzione e riprenderla dalla pausa.

SET: il tasto permette di impostare i valori desiderati delle funzioni tempo, distanza, calorie e pulsazioni. Non permette invece di modificare i valori di contachilometri e velocità.

RESET: Tenendo il tasto premuto per più di 3 secondi, tutti i valori (eccetto il contachilometri) vengono azzerati.

OPERATIVITA' :

1. SPEGNIMENTO/ACCENSIONE AUTOMATICA

- ◆ Il computer si accende automaticamente premendo un qualsiasi tasto o iniziando a pedalare.
- ◆ Il computer si spegne automaticamente se non riceve nessun segnale per circa 4 minuti.

2.RESET :

Il computer può essere azzerato premendo il tasto RESET per più di 3 secondi o cambiando le batterie a pila.

3. COME IMPOSTARE LE FUNZIONI

Premere il tasto MODE fino a quando la funzione desiderata inizia a lampeggiare.

Premere nuovamente il tasto MODE fino a quando la funzione desiderata smette di lampeggiare.

Impostare il valore da inserire premendo il tasto SET.

Il computer inizierà il conto alla rovescia non appena inizierete a pedalare.

Il computer emetterà un segnale sonoro 4 secondi prima di raggiungere il valore impostato nel computer.

Premere un tasto qualsiasi per spegnere il segnale sonoro.

4.FUNZIONI:

TEMPO : Il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento viene visualizzato premendo il tasto MODE fino a quando compare la scritta TIME.

VELOCITA' : La velocità a cui vi state allenando viene visualizzata premendo il tasto MODE fino a quando compare la scritta SPD.

DISTANZA : La distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento viene visualizzata premendo il tasto MODE fino a quando compare la scritta DIST.

CONTACHILOMETRI: Per visualizzare i km percorsi da quando avete installato la batteria nel computer, premere il tasto MODE fino a quando la freccia non è posizionata sulla scritta ODO.

PULSAZIONI : Premere il tasto MODE fino a quando compare la scritta PULSE. Posizionare entrambi i palmi delle mani sulle apposite placche hand pulse per 30 secondi. Verrà rilevato il vostro battito cardiaco. Vi ricordiamo che non è un valore medico, ma solo un riferimento durante il vostro allenamento.

CALORIE: Le calorie bruciate durante l'allenamento vengono visualizzate premendo il tasto MODE fino a quando compare la scritta CAL.

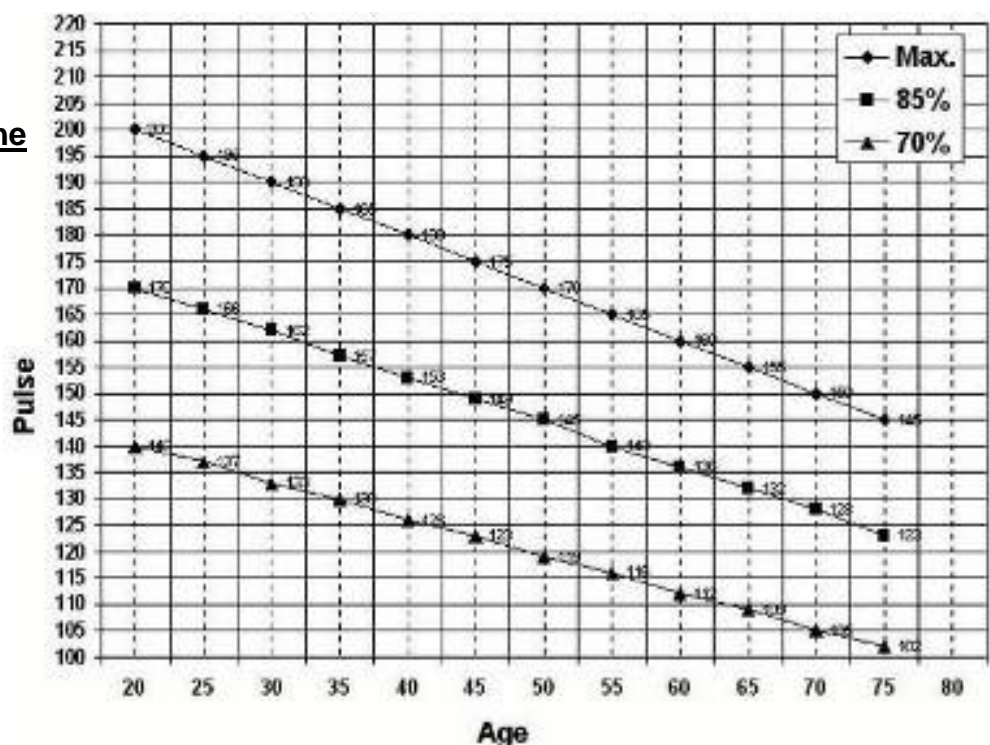
SCAN : La funzione SCAN mostra consecutivamente le seguenti funzioni:

TEMPO-VELOCITA'-DISTANZA- CALORIE- CONTACHILOMETRI (se presente)- PULSAZIONI
(oppure) **TEMPO-VELOCITA'-DISTANZA-CONTACHILOMETRI (se presente) - PULSAZIONI -CALORIE**

BATTERIE:

Il computer utilizza due batterie a pila. Sostituire le batterie nel caso i valori non siano chiaramente visualizzati sul display.

Tabella pulsazioni cardiache



STRETCHING ROUTINE

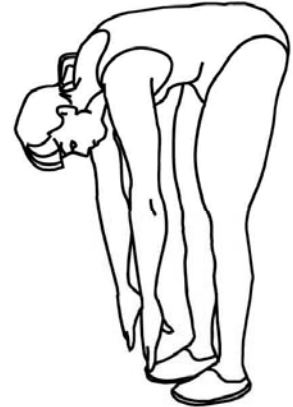
Riscaldamento e raffreddamento:

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:

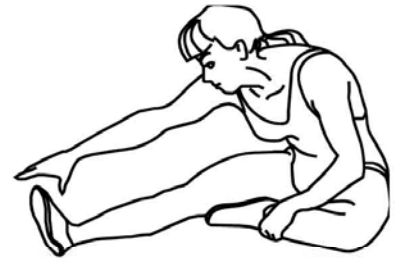
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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.



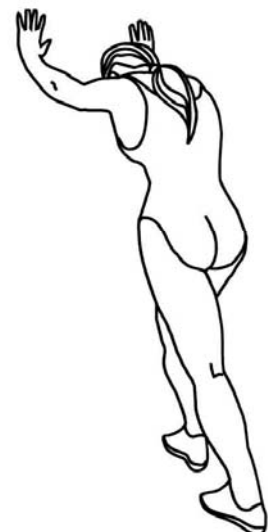
Stretch laterale:

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

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit_{SpA}

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



199.163.001

assistenza@greenfitspa.it