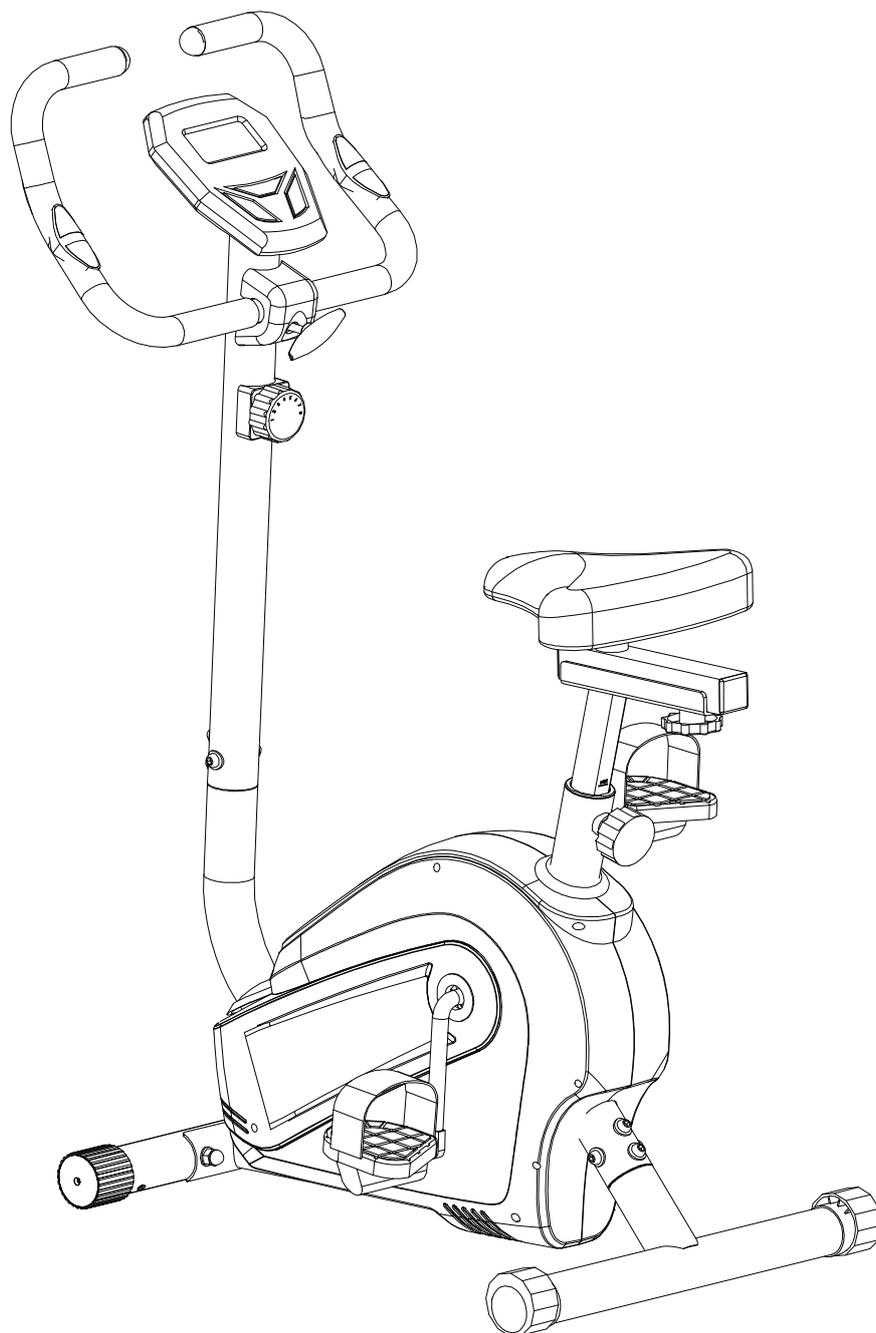




DIADORA

SWING

MANUALE D'ISTRUZIONI



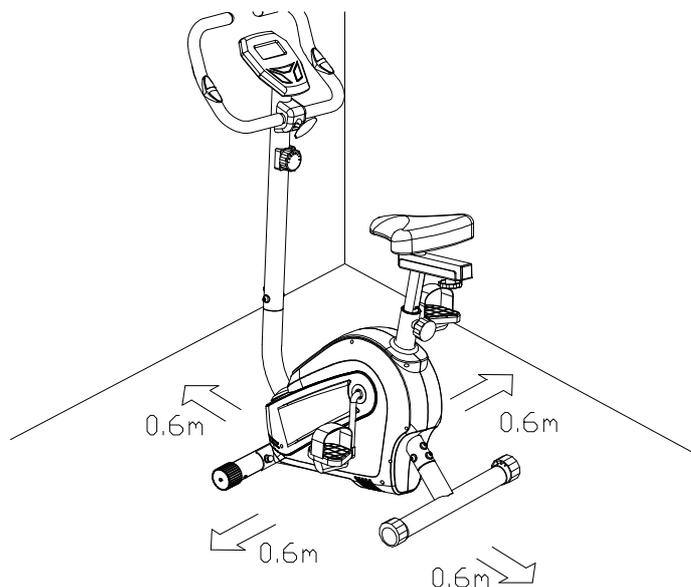
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

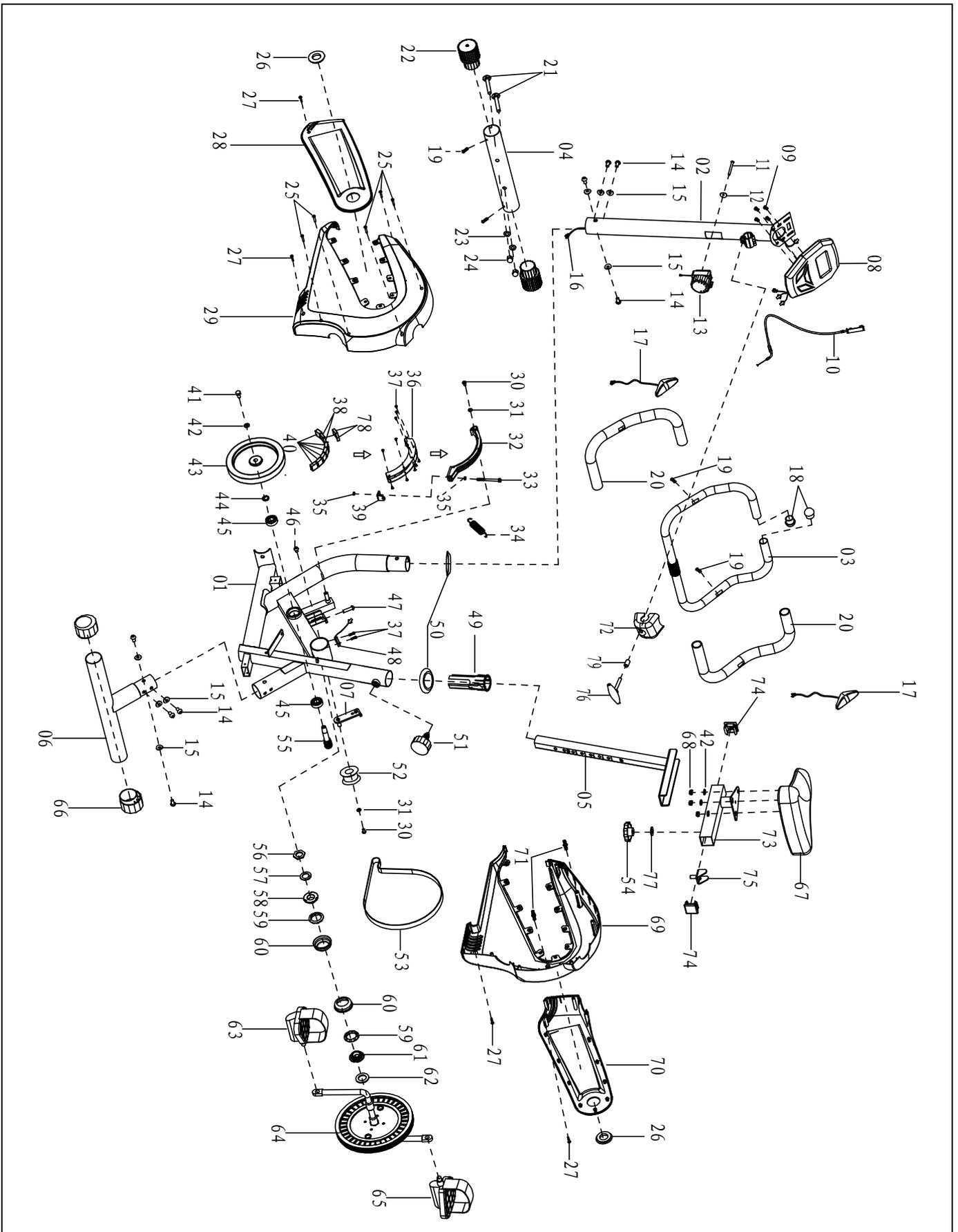
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti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

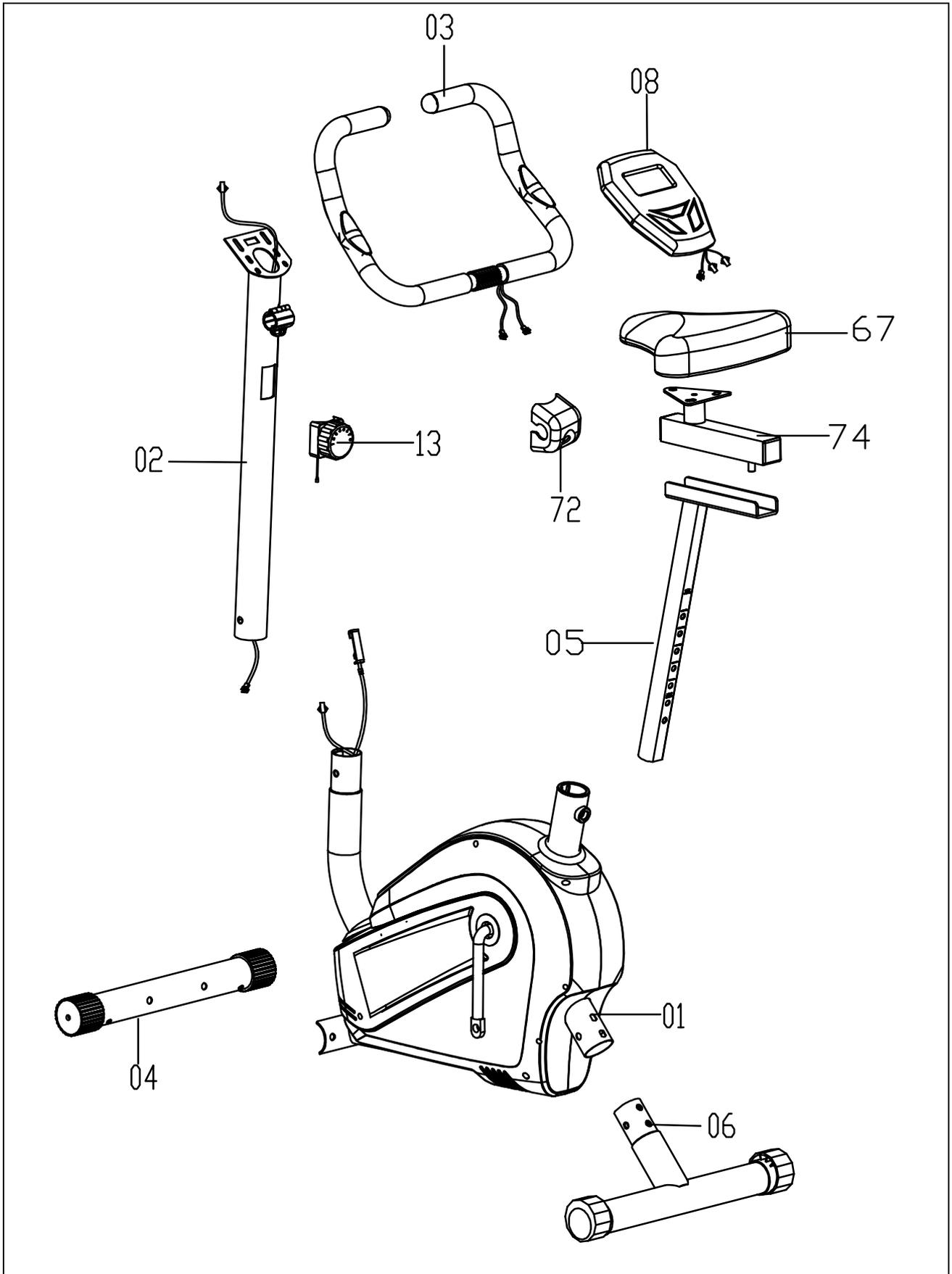


VISTA ESPLOSA I:

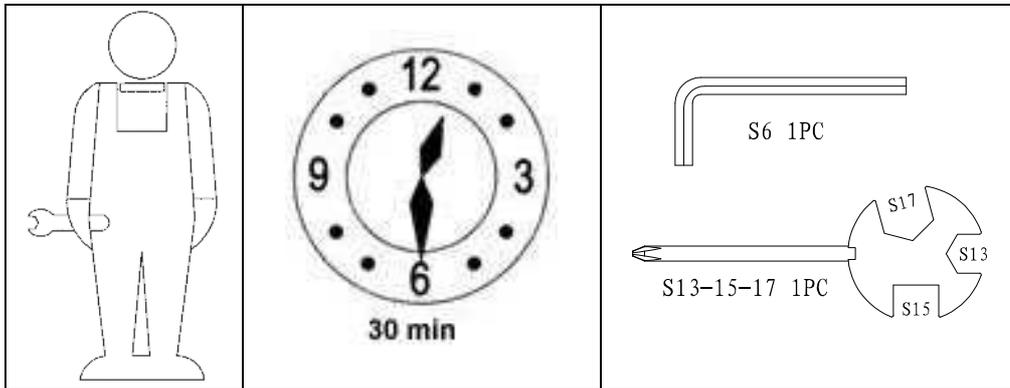
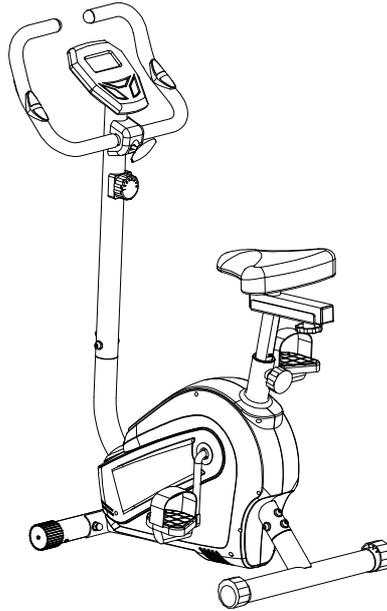


LISTA PARTI

N.	Descrizione	Q.tà	N.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1	41	Dado M8*15	1
2	Postazione manubrio	1	42	Rondella	4
3	Manubrio	1	43	Volano	1
4	Stabilizzatore anteriore	1	44	Spaziatore	1
5	Postazione sella	1	45	Coppa cuscinetti	2
6	Stabilizzatore posteriore	1	46	Bullone M8*10	1
7	Ruota braccio inerzia	1	47	Bullone M8*30	1
8	Computer	1	48	Sensore con cavo L=750mm	1
9	Bullone M5*10	4	49	Cuscinetto postazione sella	1
10	Cavo tensione L=1150mm	1	50	Contenitore	2
11	Bullone M5*45	1	51	Manopola tonda M16*1.5	1
12	Rondella grande curva $\Phi 5$	1	52	Ruota inerzia	1
13	Manopola regolazione sforzo	1	53	Cinghia	1
14	Bullone M8x15	8	54	Manopola di regolazione M10	1
15	Rondella grande curva $\Phi 8$	8	55	Albero controllo magnete	1
16	Cavo sensore (L=800mm)	1	56	Dado esagonale 7/8"	1
17	Sensore hand pulse	2	57	Rondella	1
18	Tappo	2	58	Dado cuscinetti II 7/8"	1
19	Vite ST4.2*20	4	59	Cuscinetto	2
20	Monopole in spugna $\text{Ø}24 \times \text{Ø}30 \times 550$	2	60	Coppa cuscinetti	2
21	Bullone M10*57	2	61	Dado cuscinetti II (15/16)"	1
22	Tappo stabilizzatore anteriore	2	62	Rondella $\Phi 40 \times \Phi 24 \times 3.0$	1
23	Rondella grande curva $\Phi 25 \times \Phi 10 \times 1.5$	2	63	Pedale sinistro	1
24	Dado M10	2	64	Pedivella	1
25	Vite ST4.2*25	5	65	Pedale destro	1
26	Tappo cover	2	66	Tappo stabilizzatore posteriore	2
27	Vite ST4.2*25	4	67	Sella	1
28	Cover	1	68	Dado in plastica M8	3
29	Cover sinistra	1	69	Cover destra	1
30	Bullone M6x10	2	70	Cover	1
31	Rondella $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$	2	71	Tappo in plastica	1
32	Ponte magnetico	1	72	Morsetto cover	1
33	Bullone M6*60	1	73	Regolazione sella orizzontale	1
34	Molla	1	74	Tappo regolazione sella orizzontale	2
35	Dado M6	2	75	Limite regolazione sella	1
36	Blocco magnetico	1	76	Manopola a T	1
37	Vite ST2.9*10	12	77	Rondella $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 1.0$	1
38	Magnete	2	78	Guarnizione	2
39	Molla	1	79	Spaziatore $\Phi 12 \times 20$	1
40	Magnete	6			



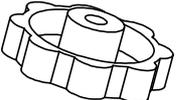
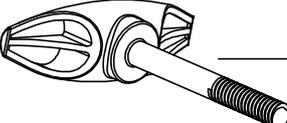
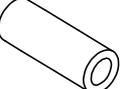
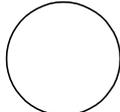
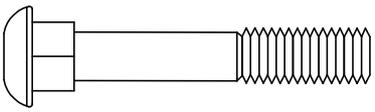
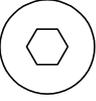
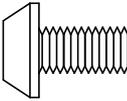
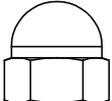
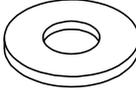
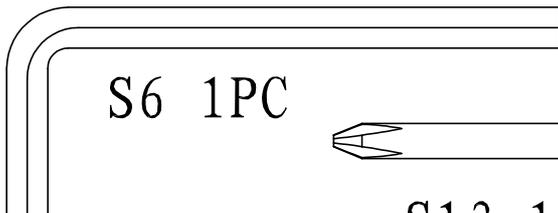
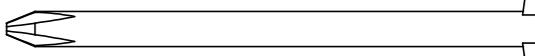
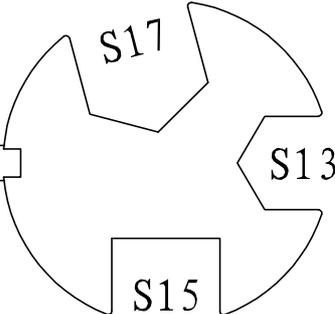
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



ATTENZIONE

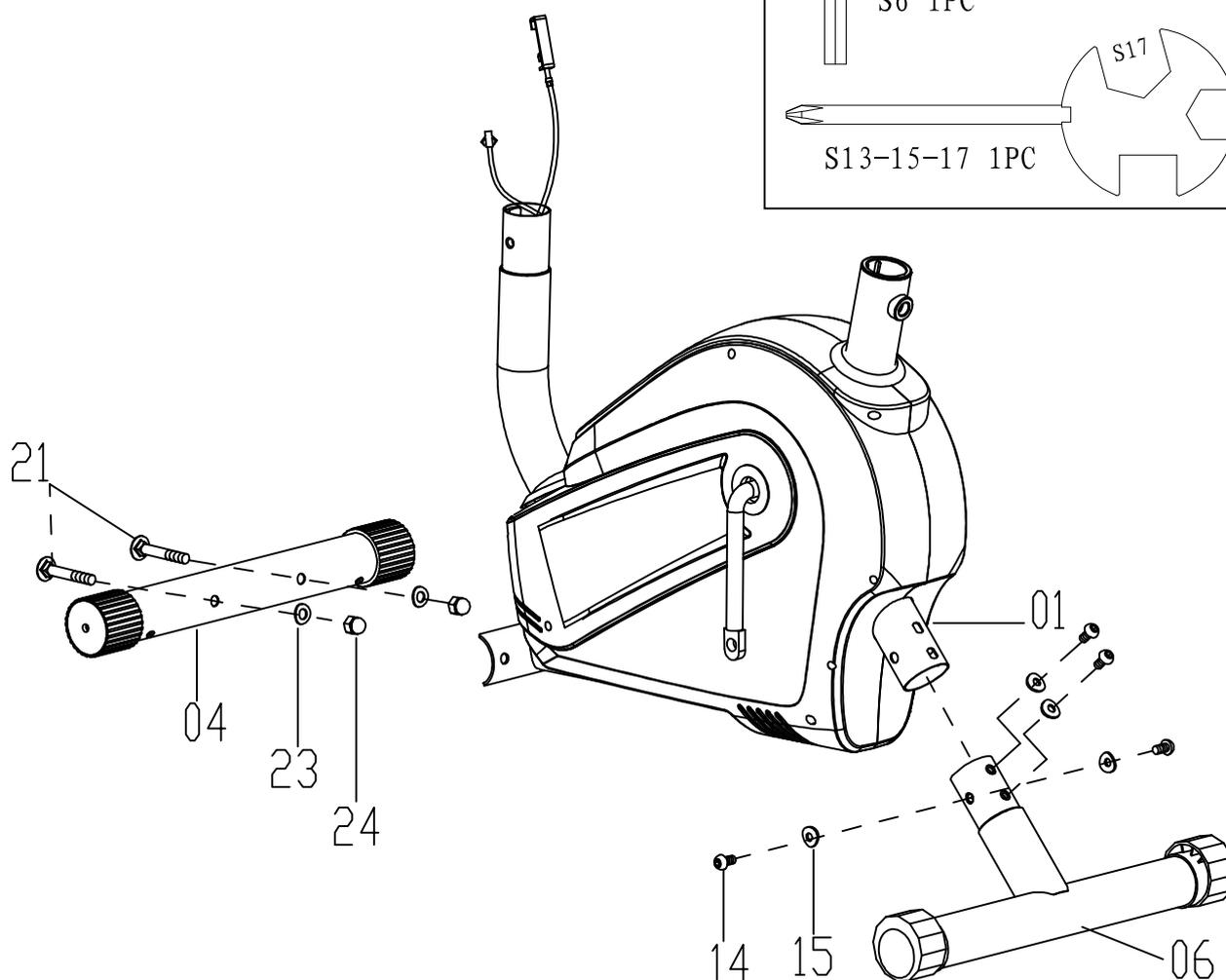
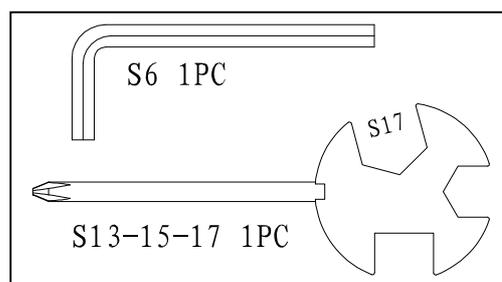
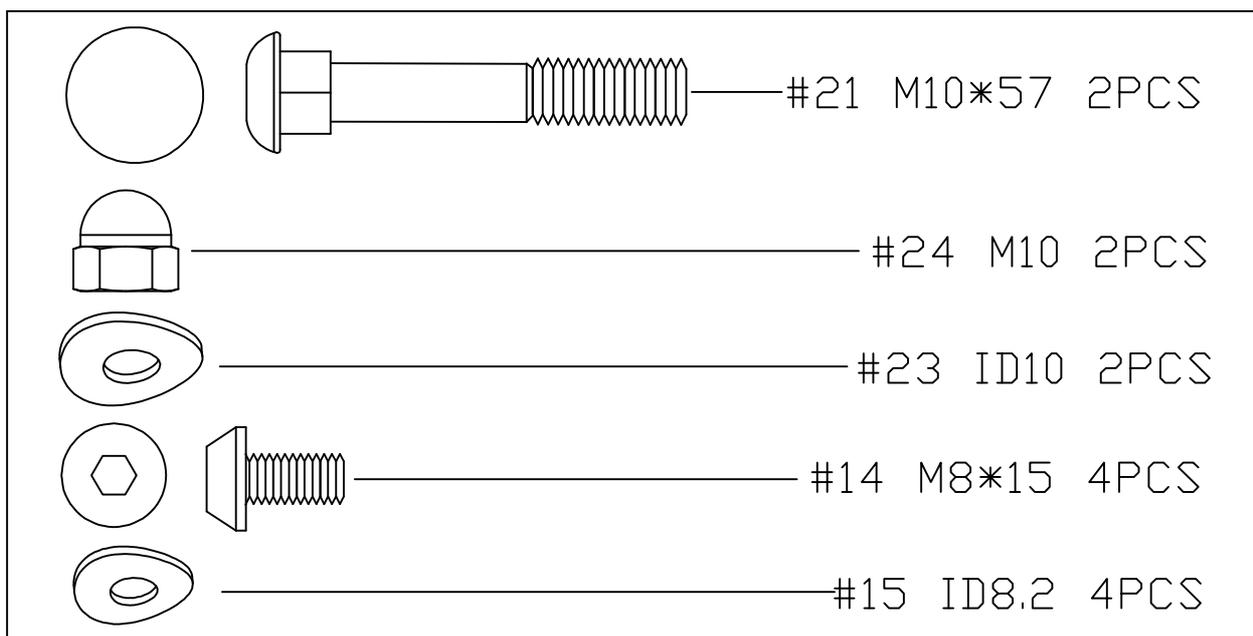
- Leggere accuratamente il manuale prima di procedere al montaggio
- Iniziare facendo l'inventario di tutte le componenti
- Controllare il contenuto del cartone
- Assicurarsi di avere la corretta attrezzatura per il montaggio
- Preparare uno spazio dove assemblare il prodotto
- Seguire le istruzioni passo per passo.
- Non forzare gli incastri
- Periodicamente tirare viti e bulloni

LISTA BULLONERIA PER IL MONTAGGIO:

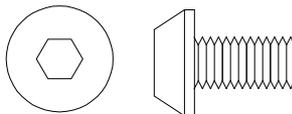
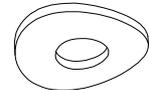
	#54 M10 1PC		#76 M8 1PC
			#79 1PC
			#51 M16 1PC
			#21 M10*57 2PCS
			#14 M8*15 8PCS
			#09 M5*10 4PCS
			#68 M8 3PCS
			#24 M10 2PCS
			#23 ID10 2PCS
			#77 ID10 1PC
			#42 ID8*ID20 3PCS
			#15 ID8 8PCS
			#11 M5*45 1PC
			#12 ID5 1PC
	S6 1PC		S13-15-17 1PC
			S17 S13 S15

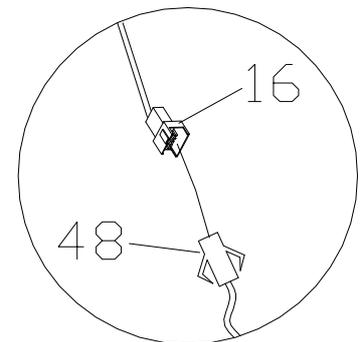
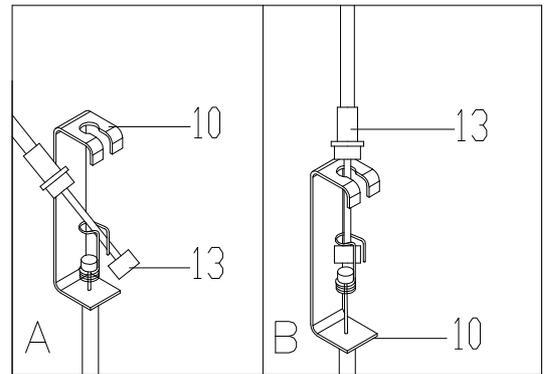
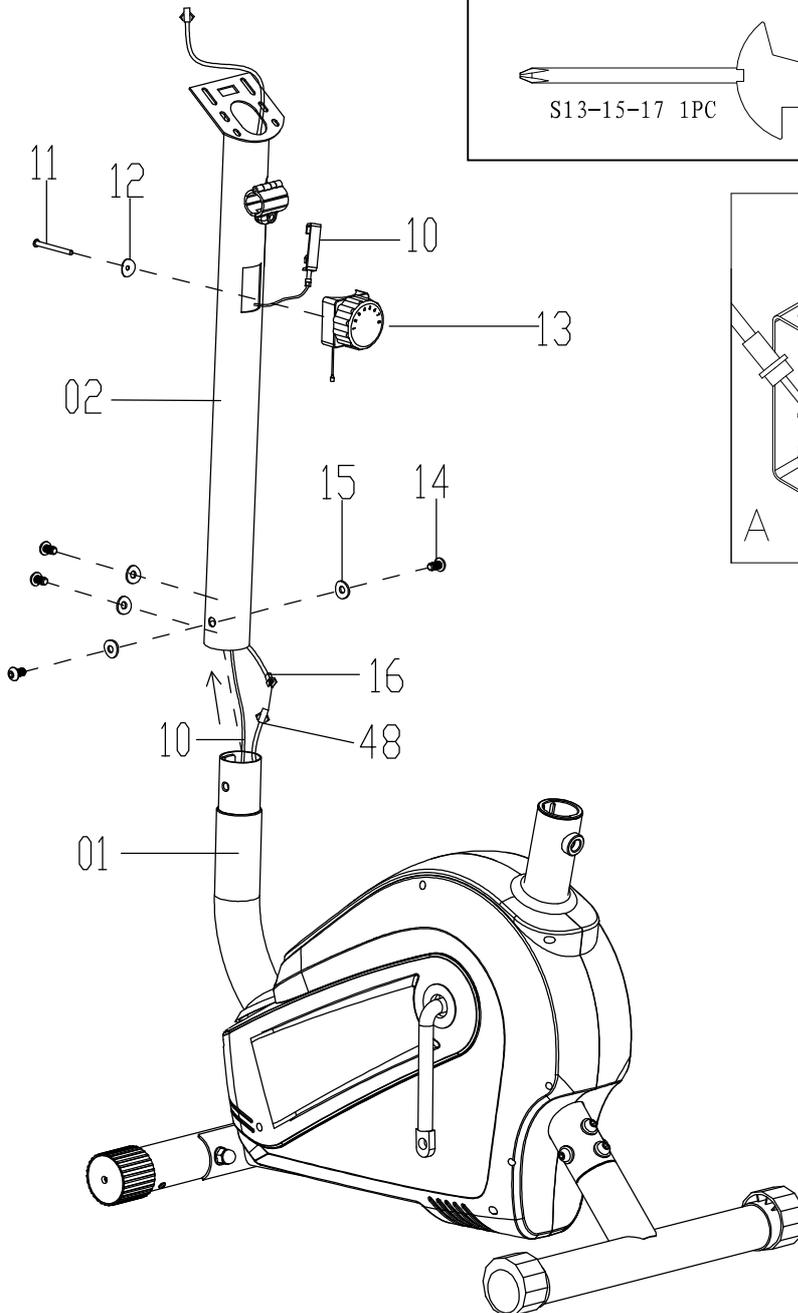
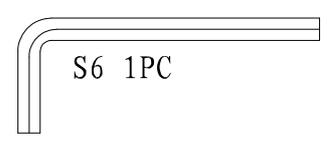
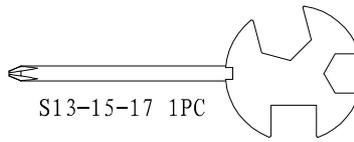
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

PASSO 1:

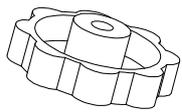


PASSO 2:

-  #14 M8*15 4PCS
-  #15 ID8.2 4PCS
-  #11 M5*45 1PC
-  #12 ID5 1PC



PASSO 3:



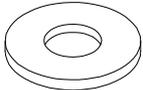
—#54 M10 1PC



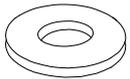
—#51 M16 1PC



—#68 M8 3PCS

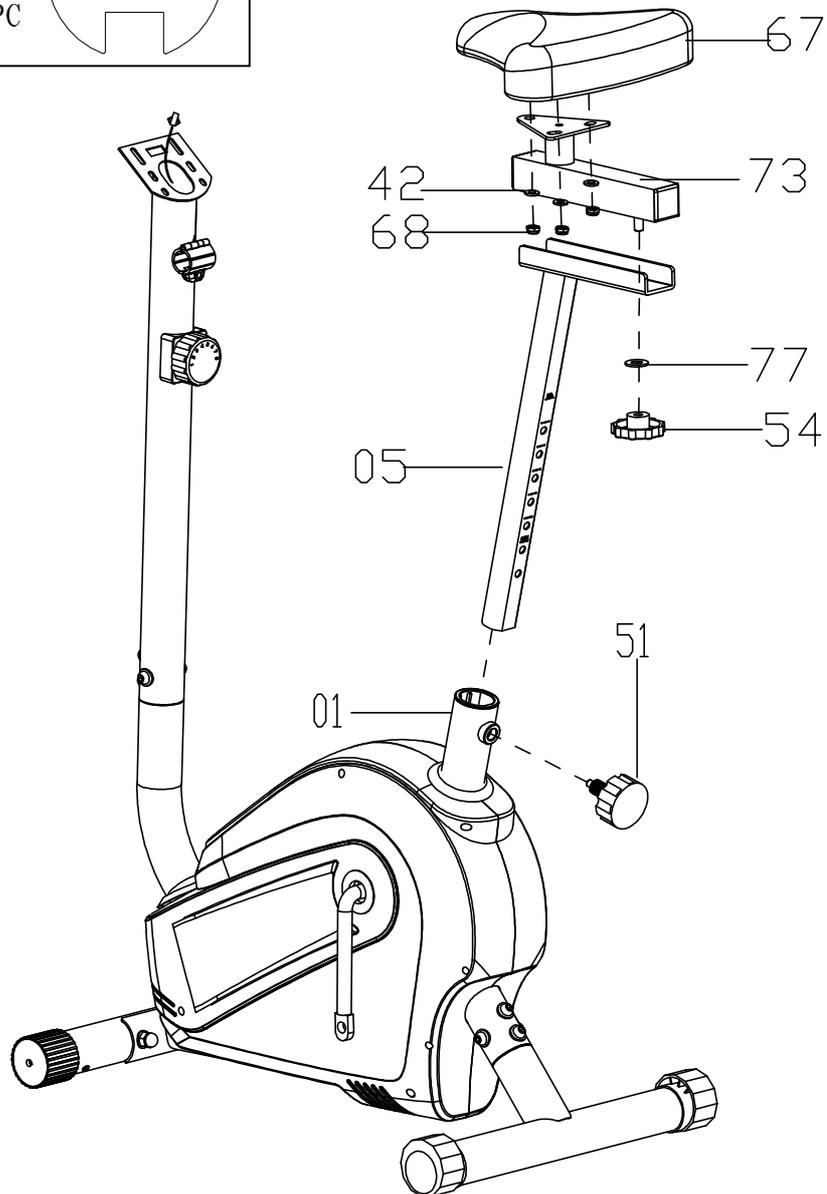
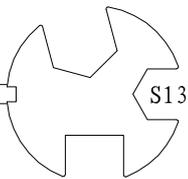


—#77 ID10 1PC

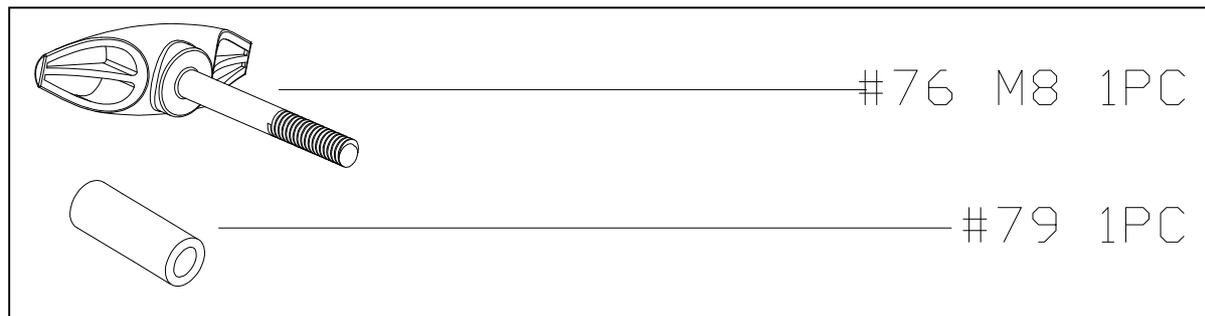


—#42 ID8*ID20 3PCS

S13-15-17 1PC

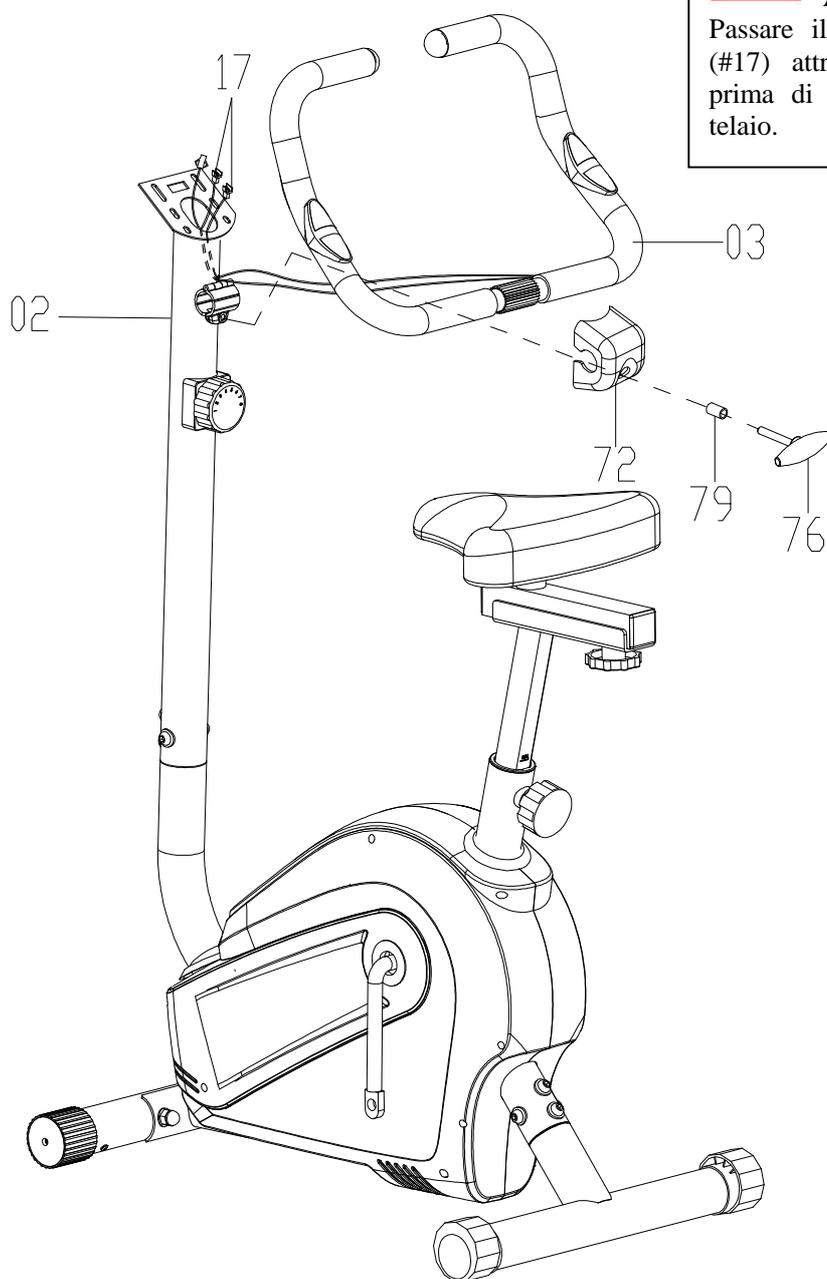


PASSO 4:

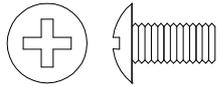


ATTENZIONE:

Passare il cavo sensore hand pulse (#17) attraverso il manubrio (#02) prima di assemblare il manubrio al telaio.

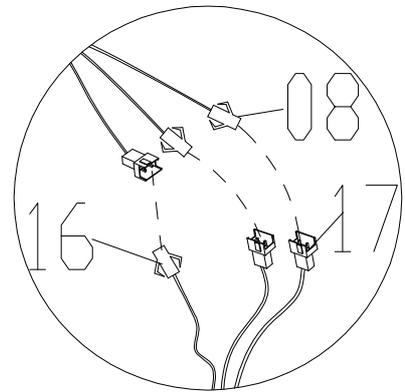
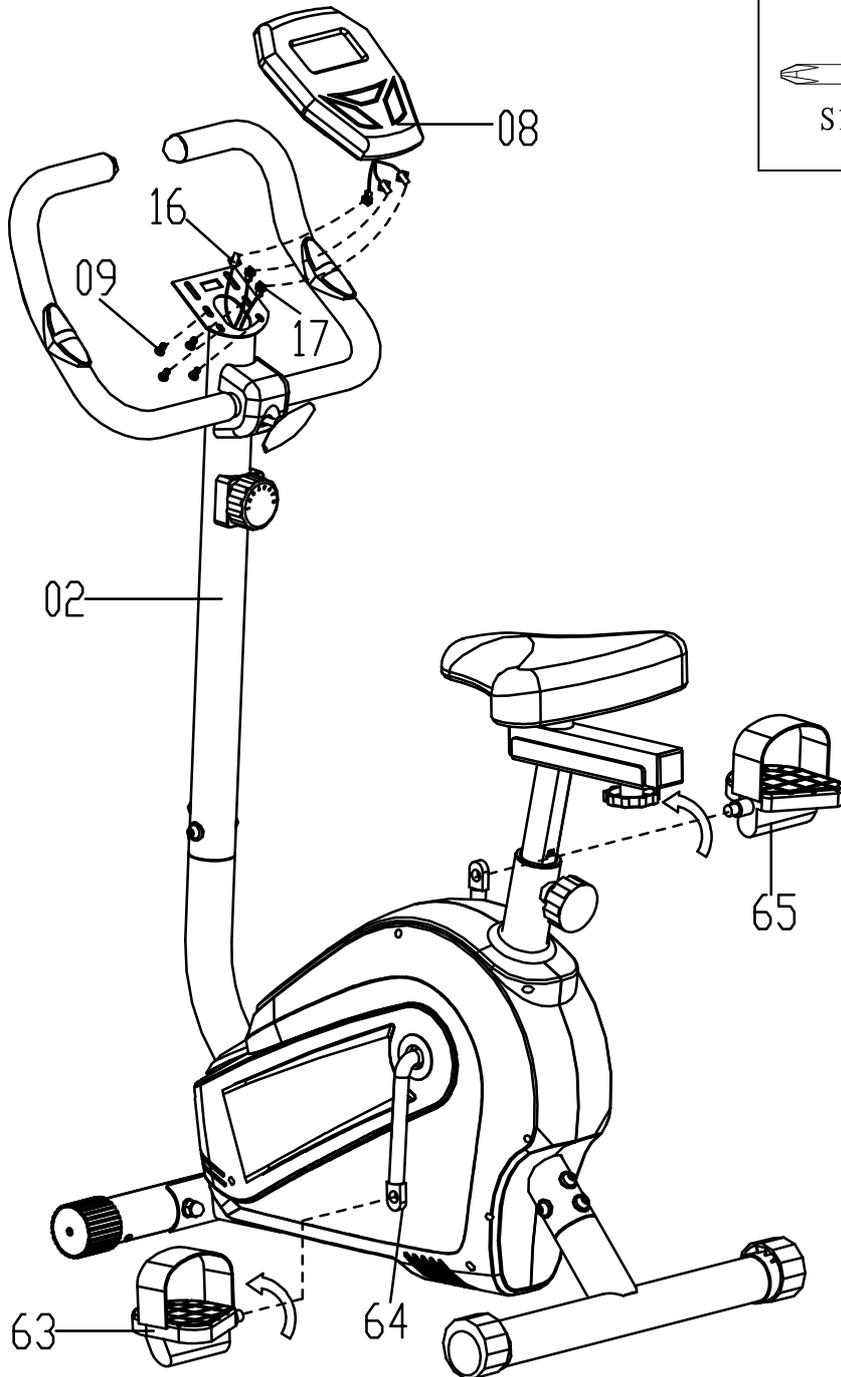


PASSO 5:



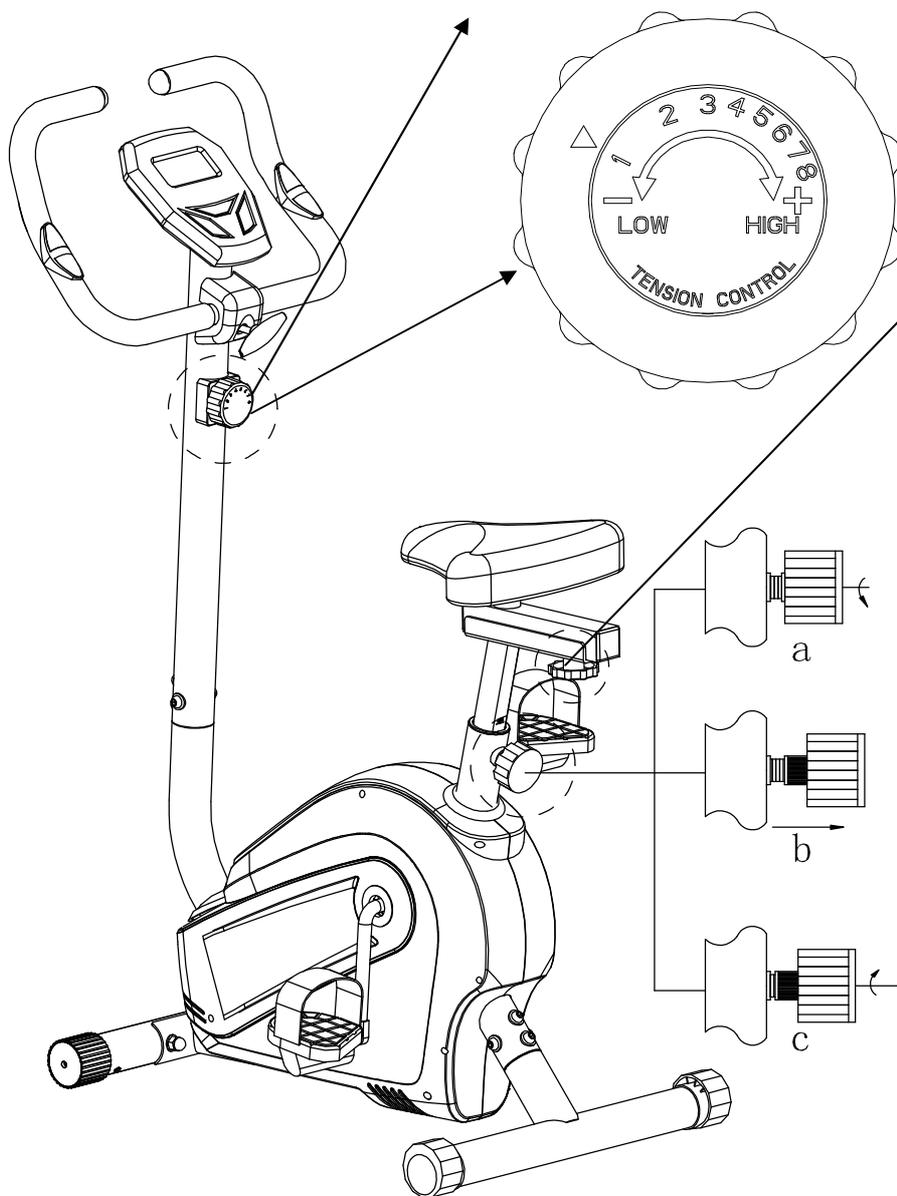
#09 M5*10 4PCS

S13-15-17 1PC



NOTE: il pedale destro (65) si avvita girandolo in senso orario. Il pedale sinistro (63) si avvita girandolo in senso antiorario. Il pedale destro è contrassegnato dalla lettera "R", mentre il sinistro dalla lettera "L".

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.



ATTENZIONE:

Non regolare l'altezza della sella oltre la tacca "MAX" riportata in figura.

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.

1.SCAN: Premere il tasto MODE fino a quando non compare “▼” nella posizione SCAN, il monitor visualizzerà le seguenti funzioni passando da una all'altra: tempo, velocità, distanza e calorie, ogni funzione verrà visualizzata per 4 secondi.

2.TEMPO : Conta il tempo trascorso dall'inizio alla fine dell'allenamento.

3.VELOCITÀ: Mostra la velocità a cui vi state allenando.

4.DIST: Visualizza la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'allenamento.

5.CALORIE: Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

6.ODO (tasto opzionale): contachilometri, visualizza la distanza accumulata durante tutti gli allenamenti.

7.PULSE RATE: Rilevazione battito cardiaco. Premere il tasto MODE fino a quando non appare il simbolo “▼” nella posizione PULSE. Per misurare il vostro battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi della vostre mani sulle placche di contatto posizionate sul manubrio. Dopo circa 6-7 secondi il monitor visualizzerà il vostro battito cardiaco in battiti/minuto.

Nota: i valori indicati sono solo per un vostro riferimento durante l'allenamento, non sono valori medici.

SPECIFICHE:

FUNZIONE	AUTO SCAN	Ogni 4 secondi
	TEMPO	00:00'~99:59'
	VELOCITÀ	La velocità massima è 99.9 KM/H
	DISTANZA	0.00~999.99 KM
	CALORIE	0.1~9999 kCAL
	CONTACHILOMETRI	0~999.9 KM
	BATTITO CARDIACO	40~240 battiti al minuto
TIPO DI BATTERIA	2 batterie tipo AA 1.5V	
TEMPERATURA DI ESERCIZIO	0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE	-10°C ~ +60°C	

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 IN MOVIMENTO.
3. SE IL MONITOR NON VISUALIZZA CORRETTAMENTE I DATI SI PREGA DI SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER.

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

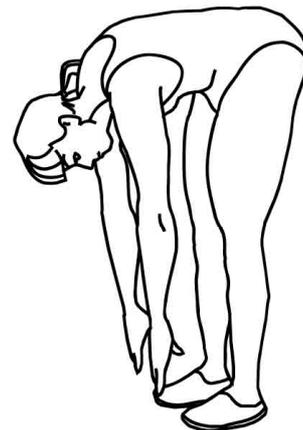
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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:

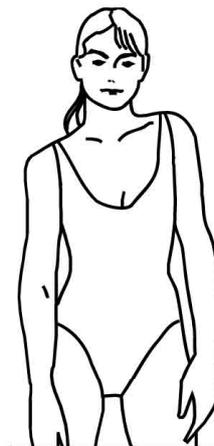
Toccare dita piedi:

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



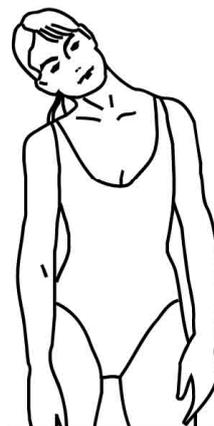
Alzare le spalle:

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



Torsioni testa:

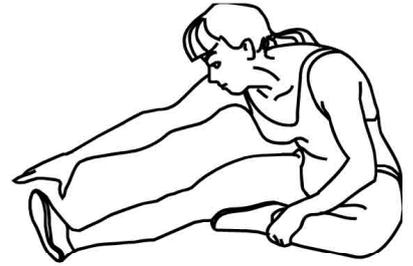
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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.



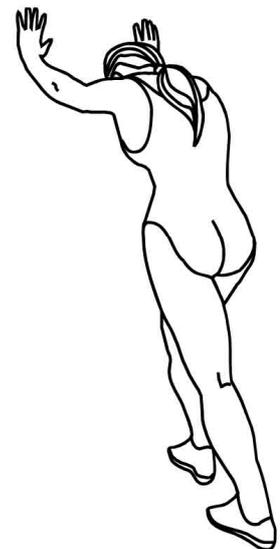
Stretch laterale:

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

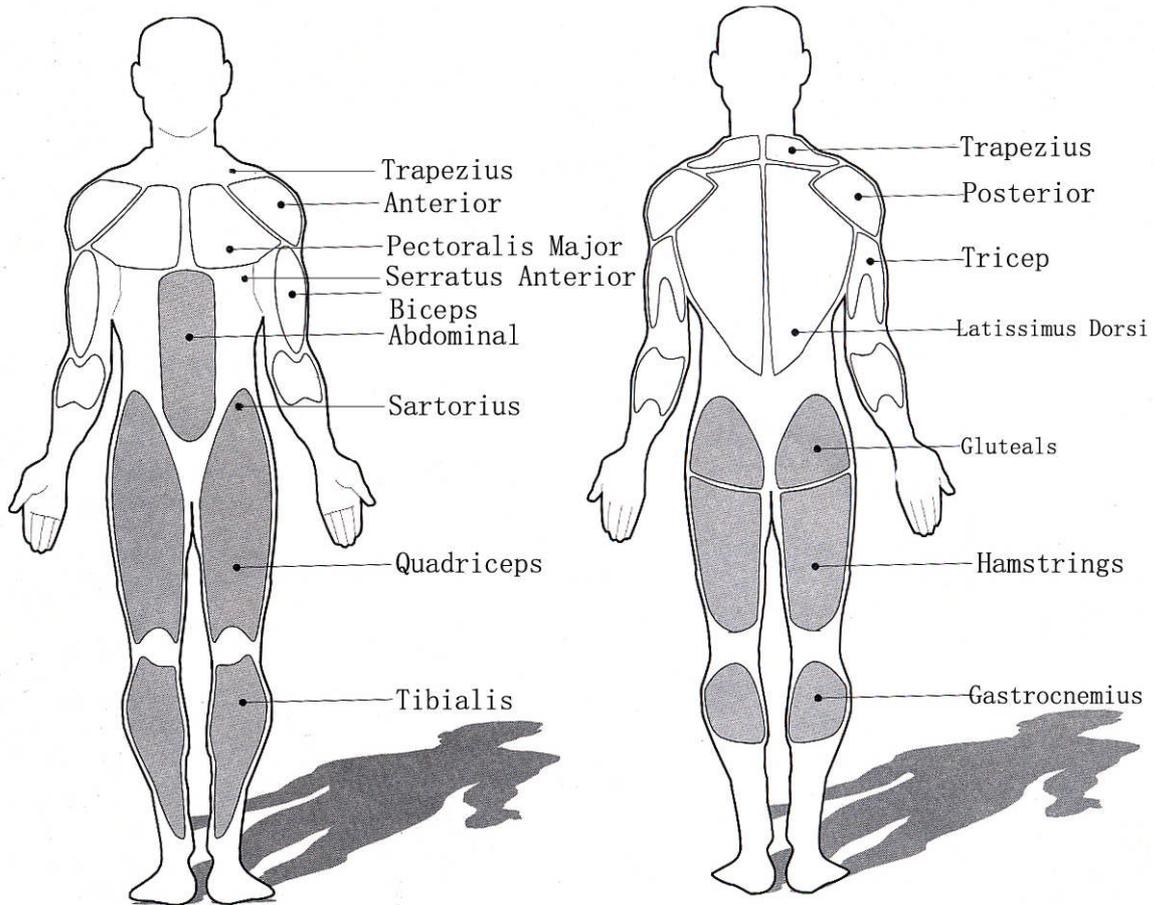


Stretch polpaccio:

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.



Muscoli interessati durante l'allenamento con il vostro attrezzo:





DIADORA

Greenfit

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

