



**DIADORA**

# **TOUR 18C**

**MANUALE D'ISTRUZIONI**



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

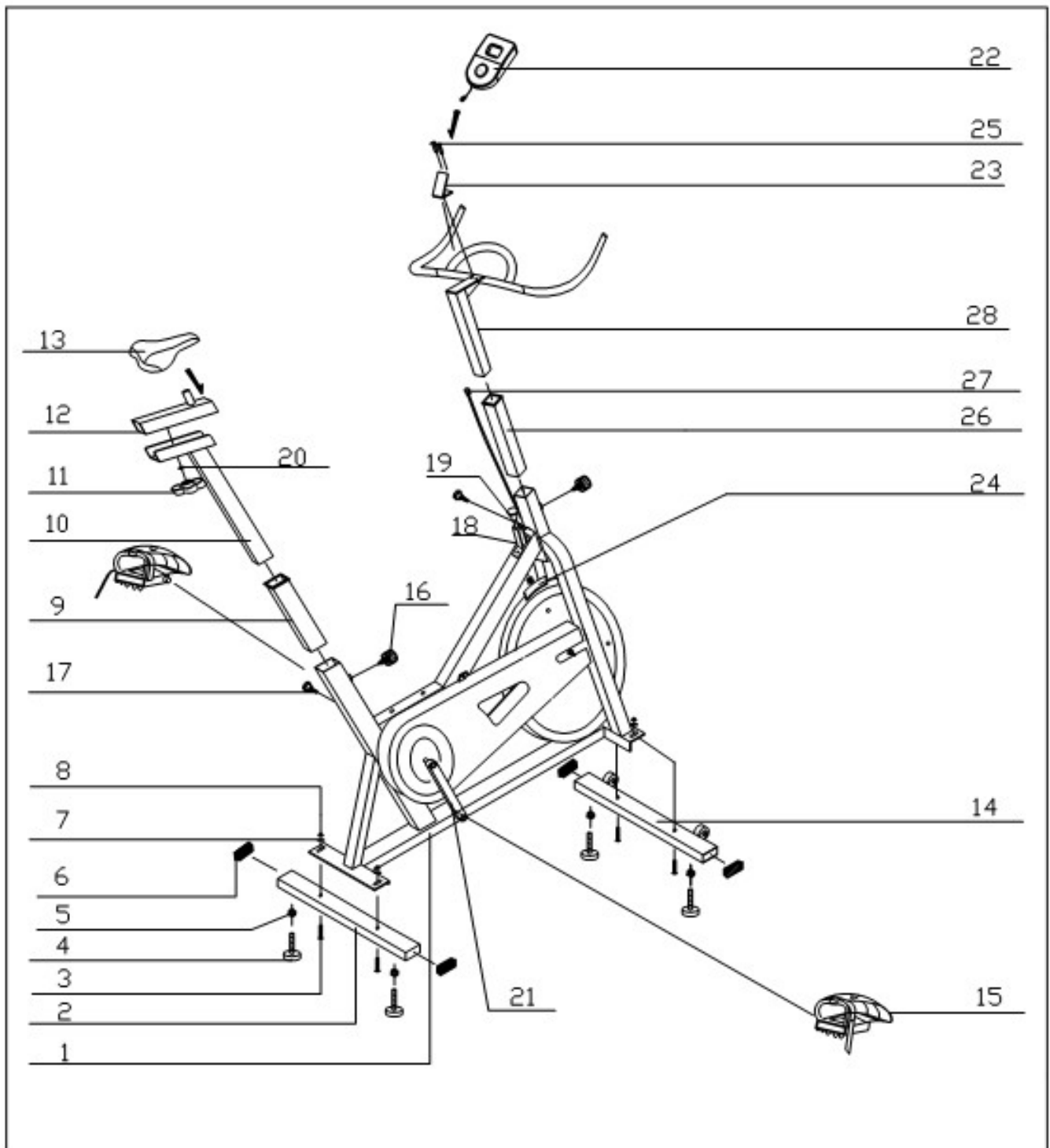
## IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

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.**

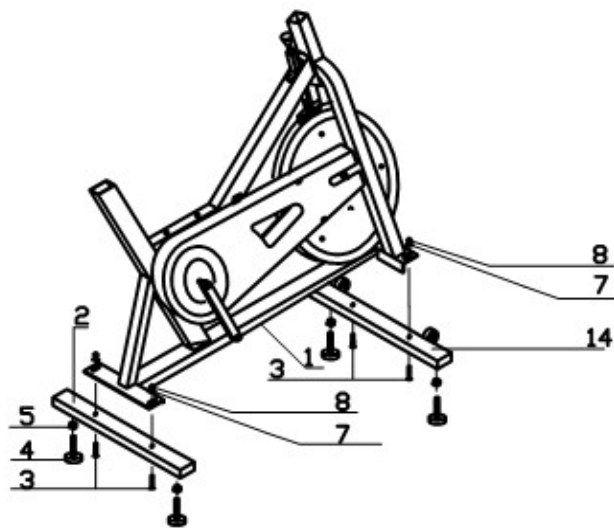
# VISTA ESPLOSA



## LISTA PARTI

|    |                            |   |    |                        |   |
|----|----------------------------|---|----|------------------------|---|
| 1  | TELAIO PRINCIPALE          | 1 | 21 | PEDIVELLA              | 2 |
| 2  | STABILIZZATORE POSTERIORE  | 1 | 22 | COMPUTER               | 1 |
| 3  | BULLONE (M8*40)            | 4 | 23 | SUPPORTO COMPUTER      | 1 |
| 4  | MANOPOLA DI REGOLAZIONE    | 4 | 24 | SET FRENO              | 1 |
| 5  | DADO ESAGONALE (M10)       | 4 | 25 | BULLONE (M5*10)        | 2 |
| 6  | TAPPO                      | 4 | 26 | BOCCOLA                | 1 |
| 7  | RONDELLA PIATTA            | 4 | 27 | CAVO SENSORE INFERIORE | 1 |
| 8  | DADO (M8)                  | 4 | 28 | MANUBRIO               | 1 |
| 9  | BOCCOLA                    | 1 |    |                        |   |
| 10 | TUBO VERTICALE SELLA       | 1 |    |                        |   |
| 11 | MANOPOLA DI REGOLAZIONE    | 1 |    |                        |   |
| 12 | TUBO ORIZZONTALE SELLA     | 1 |    |                        |   |
| 13 | SELLA                      | 1 |    |                        |   |
| 14 | STABILIZZATORE ANTERIORE   | 1 |    |                        |   |
| 15 | PEDALI (DESTRO E SINISTRO) | 2 |    |                        |   |
| 16 | ESTENSIONE MANOPOLA        | 2 |    |                        |   |
| 17 | MANOPOLA                   | 2 |    |                        |   |
| 18 | TELAIO A U                 | 1 |    |                        |   |
| 19 | REGOLAZIONE SFORZO         | 1 |    |                        |   |
| 20 | RONDELLA TONDA             | 1 |    |                        |   |

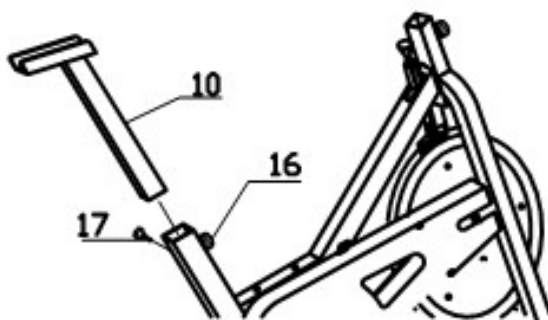
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



## PASSO 1

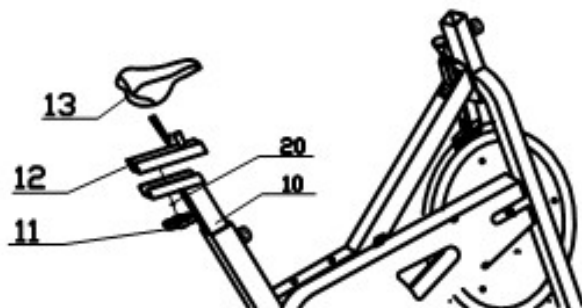
Attaccare lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (1) usando i dadi (8), le rondelle (7) e i bulloni M8 (3).

Effettuare la stessa operazione con lo stabilizzatore anteriore.



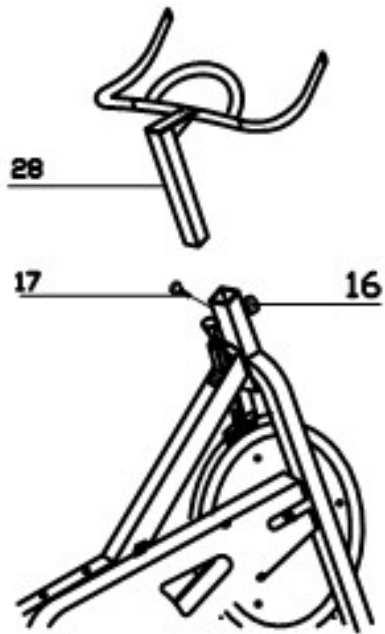
## PASSO 2

Inserire il tubo della sella (10) nell'apposito alloggiamento. Allentare la manopola di regolazione (16) tirandola, inserire il tubo all'altezza desiderata e rilasciare la manopola in concomitanza di uno dei fori.



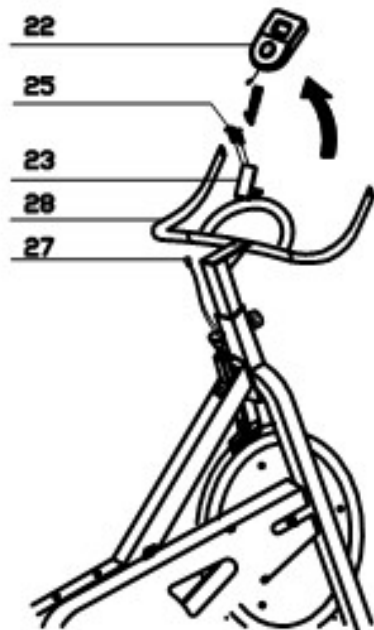
## PASSO 3

Inserire il reggi sella orizzontale (12) nell'apposito alloggiamento e fissarlo con la manopola di regolazione (11).



#### **PASSO 4**

Allentare la manopola dalla sezione del manubrio. Inserire il manubrio (28) e riposizionare la manopola all'interno di un foro in modo da bloccare il manubrio.



#### **PASSO 5**

Installare il reggi computer (23) sul manubrio. Inserire il computer (22) nel reggi computer e collegarlo al cavo sensore (27) che sporge dal manubrio.



## **PASSO 6**

I pedali (15) sono contrassegnati dalla lettere "L" (sinistro) e "R" (destro). Montare i pedali sulle pedivelle (21). Stando seduti sull'attrezzo, la pedivella di destra è quella alla vostra destra.

Il pedale destro si assembla girandolo in senso orario, mentre il sinistro si assembla girandolo in senso antiorario.

## 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.



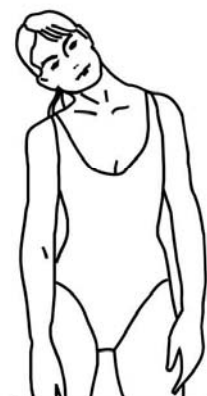
### **Alzare le spalle:**

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.



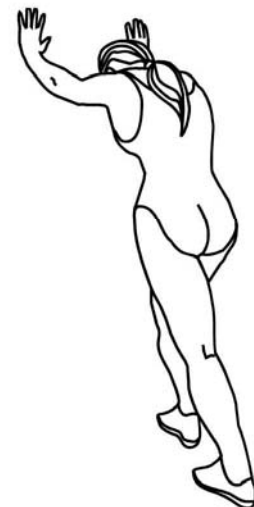
### **Stretch laterale:**

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.



## **COMPUTER**

### **FUNZIONI TASTI:**

**MODE:** PREMERE IL TASTO PER SELEZIONARE LE FUNZIONI E TENERLO PREMUTO PER PIU' DI 4 SECONDI PER AVERE UN RESET TOTALE.

### **FUNZIONI:**

**SCAN:** LA FUNZIONE SCAN VISUALIZZA AUTOMATICAMENTE TUTTE LE FUNZIONI, UNA DOPO L'ALTRA CON UN INTERVALLO DI 6 SECONDI TRA OGNUNA.

**TIME:** VISUALIZZA IL TEMPO TRASCORSO DALL'INIZIO DELL'ALLENAMENTO FINO A UN VALORE MASSIMO DI 99:59 MINUTI

**SPEED:** VISUALIZZA LA VELOCITA' A CUI STATE PEDALANDO, FINO A UN VALORE MASSIMO DI 999.9KM/H O ML/H.

QUESTO VALORE RIMANE COSTANTEMENTE SUL MONITOR.

**DISTANCE:** VISUALIZZA LA DISTANZA PERCORSA DURANTE L'ALLENAMENTO FINO A UN VALORE MASSIMO DI 99.99 KM.

**CALORIE:** VISUALIZZA LE CALORIE BRUCIATE DURANTE L'ALLENAMENTO FINO A UN VALORE MASSIMO DI 999.9 CALORIE.

(QUESTO VALORE DEVE SERVIRVI COME GUIDA DURANTE L'ALLENAMENTO, NON E' PERO' UN VALORE MEDICO).

### **NOTE**

1. ALLA FINE DELL'ALLENAMENTO, IN ALTO A SINISTRA DEL MONITOR VERRA' VISUALIZZATO UN SEGNALE DI STOP.
2. IL COMPUTER SI SPEGNE IN AUTOMATICO SE NON RICEVE ALCUN SEGNALE PER PIU' DI 4 MINUTI.
3. ACCENDERE IL COMPUTER PREMENDO UN PULSANTE O FACENDO GIRARE I PEDALI.
4. SE LA VISUALIZZAZIONE SUL MONITOR NON APPARE CHIARA SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER



# DIADORA

MADE IN CHINA

Imported by

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

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](mailto:assistenza@greenfitspa.it)