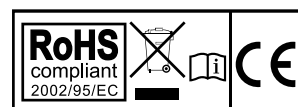
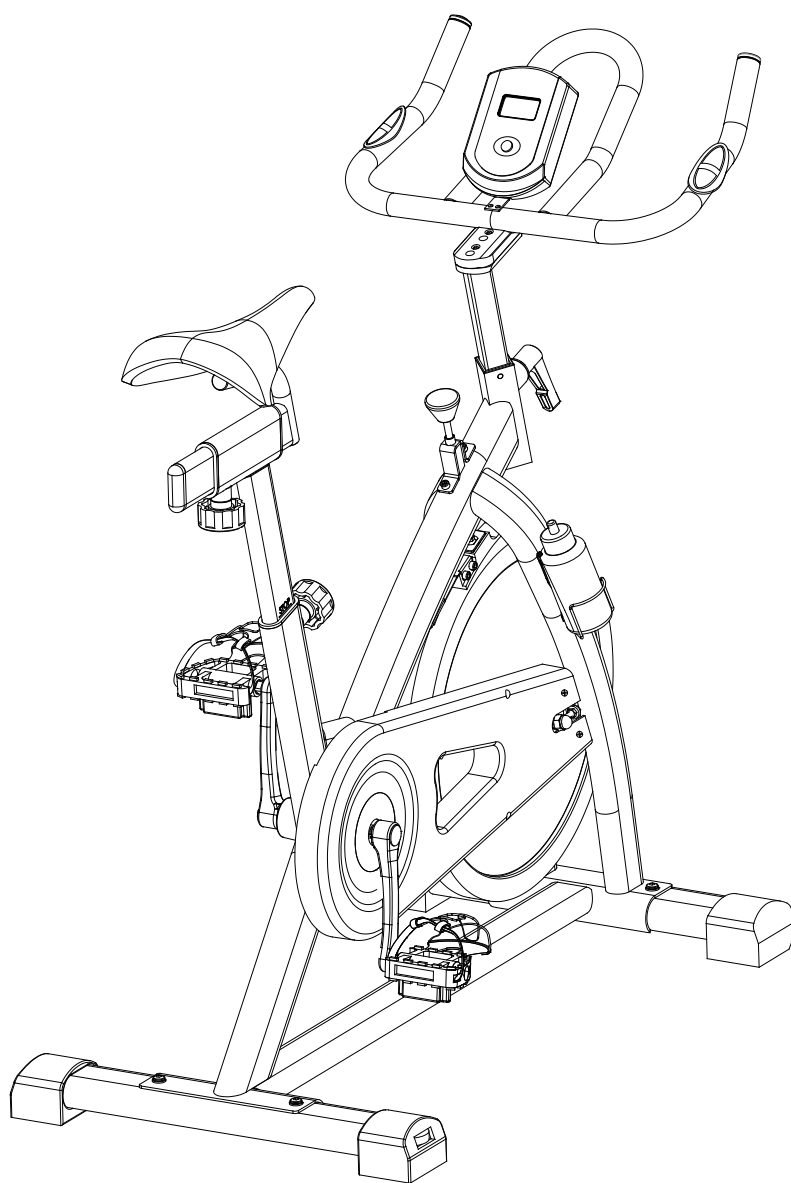




# DIADORA

## TOUR 20

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

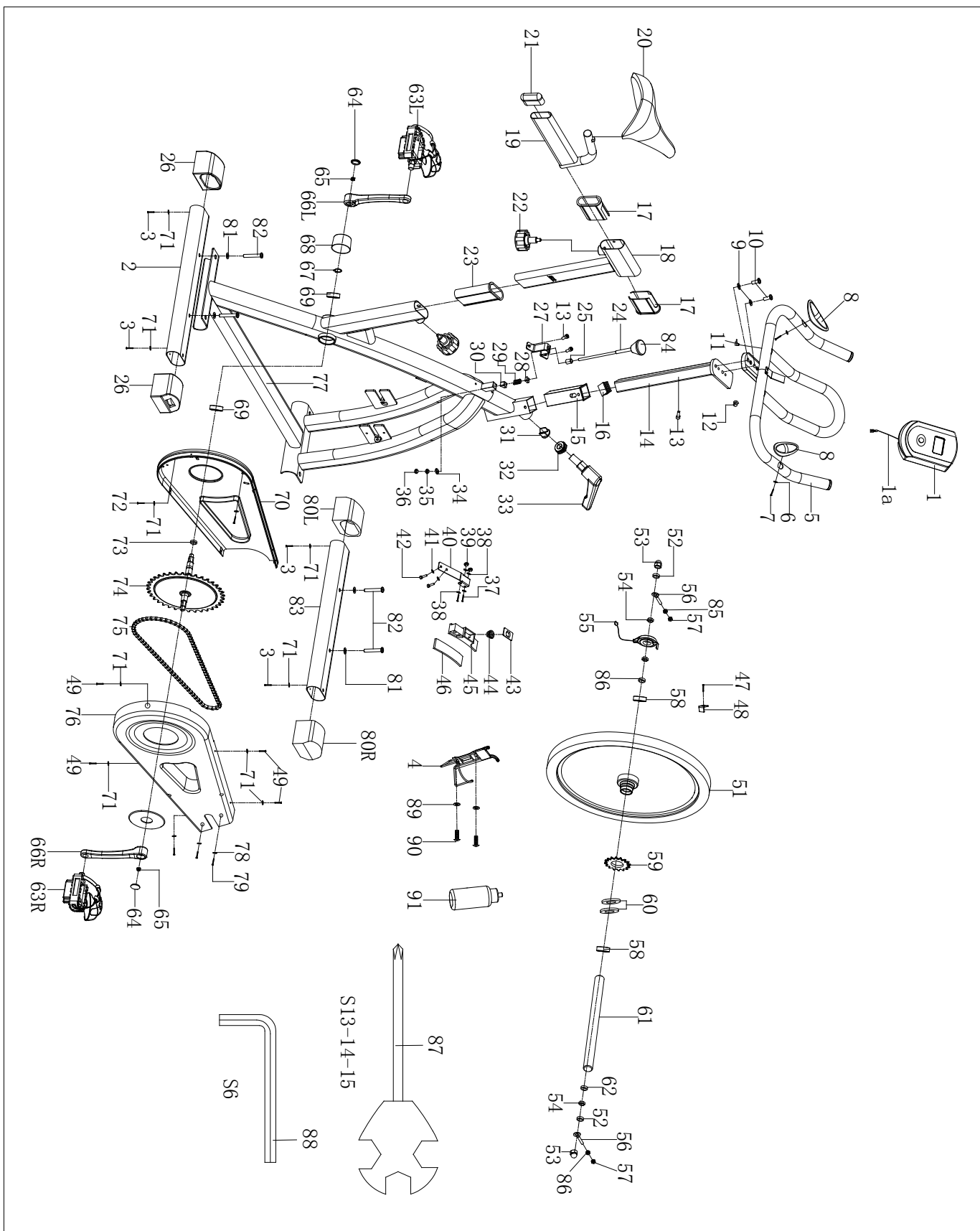
# **IMPORTANTI NOZIONI PER LA SICUREZZA**

1. Leggere accuratamente tutto il manuale prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzo
2. Usare l'attrezzo solo come indicato nel manuale
3. Controllare che tutte le viti e i bulloni siano stretti correttamente prima di utilizzare l'attrezzo
4. Tenere le mani lontane dai meccanismi in movimento
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla portata dell'attrezzo. Non lasciare mai i bambini da soli con l'attrezzo.
6. Prima di iniziare l'allenamento effettuare il corretto riscaldamento (stretching)
7. Prima dell'allenamento controllare che tutte le parti dell'attrezzo siano correttamente assemblate
8. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta
9. In caso di malessere, nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, smettere immediatamente l'allenamento e consultare subito un medico.
10. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita e piana. Non usare l'attrezzo vicino all'acqua o all'esterno.
11. Durante l'allenamento indossare sempre vestiti appropriati, che non si possano impigliare nell'attrezzo. Non utilizzare l'attrezzo scalzi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica.
12. Tenere gli oggetti taglienti lontano dall'attrezzo.
13. Le persone disabili devono utilizzare l'attrezzo accompagnati da una persona qualificata o dal proprio medico
14. Non utilizzare mai l'attrezzo se questo non sta funzionando nella maniera corretta
15. In caso di rotture, contattare il nostro centro assistenza e riparare l'attrezzo solo con pezzi di ricambio originali.
16. pulire periodicamente l'attrezzo utilizzando un panno morbido e asciutto. Non utilizzare solventi o detersivi o liquidi per la pulizia.
17. Prima di iniziare ad assemblare l'attrezzo, aprire tutte le scatole e leggere il manuale delle istruzioni.
18. Non è un attrezzo ad uso terapeutico.

**ATTENZIONE:** prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. E' particolarmente importante per gli utilizzatori con problemi di salute già esistenti.

**SERVIZIO ASSISTENZA:** in caso di rotture, danneggiamenti o pezzi mancanti, vi preghiamo di contattare il nostro centro assistenza per l'invio dei ricambi originali. Nel frattempo l'attrezzo non deve essere utilizzato..

# VISTA ESPLOSA:



## Lista delle parti :


No	Descrizione	Q'tà
1	Computer	1
2	Stabilizzato posteriore	1
3	Vite ST4.2*25*Φ8	4
4	Porta borraccia	1
5	Manubrio	1
6	Rondella d6*Φ12*1	2
7	Vite ST4*19*Φ7	2
8	Piastrine hand pulse	2
9	Rondella d10*φ20*1.5	2
10	Vite M10*25*S6	2
11	Cavo hand pulse	2
12	Presca Φ12*11*Φ3	1
13	Vite 'M5*12*S4	3
14	Montante manubrio	1
15	Boccola F38*38*F30*30*L120	1
16	cover F30*30*16	1
17	Boccola ellittica PT70*30*PT60*20*L67*9	2
18	Tubo sella	1
19	Tubo orizzontale sella	1
20	Sella	1
21	Tappo ellittico PT60*20*30	1
22	Manopola M16*1.5*27*Φ56	2
23	Boccola elittica PT70*30*PT60*20*L145*10	1
24	Aspa freno	1
25	Spaziatore freno Φ12*Φ9*15	1
26	Tappo regolabile	2
27	Supporto freno	1
28	Dado M8*5*S12	1

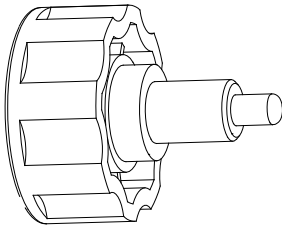
No	Descrizione	Q'tà
29	Molla Φ1.5*Φ24*21*N6	1
30	Blocco fissante freno 13*13*11.5	1
31	Bottone bloccante Φ27*1.5*Φ24*16	1
32	Tappo Φ35*3*M30*1.5*8*M16*1.5	1
33	Manopola a L M16*1.5*18	1
34	Rullo stringa Φ8	1
35	Dado M6*H5*S10	1
36	Dado 'M6*H6*S10	1
37	Vite M5*30*Φ8	2
38	rondella d5*Φ10*1	4
39	Dado M5 M5*H5.5*S10	2
40	Molla freno	1
41	rondella d6*Φ12*1.2	2
42	Manopola M6*16*S10	2
43	freno	1
44	Molla Φ2*Φ24*Φ13*15*N5	1
45	Blocco freno 110*27*30	1
46	Feltrino 110*30*6	1
47	Vite ST4.8*10*Φ8	1
48	Blocco induzione	1
49	Vite ST4.2*13*Φ8	5
50	Contenitore	1
51	Volano	1
52	Spaziatore Φ18*Φ12.2*6	2
53	Dado M12*1*H19.5*S19	2
54	Dado M12*1*H6*S19	3
55	Induzione rotazione	1
56	Vite M6*55*Φ12*5	2

No	Descrizione	Q'tà	No	Descrizione	Q'tà
57	Dado M6*H6*S10	2	75	Catena	1
58	Cuscinetto 6001-2RS	2	76	Cover catena	1
59	Rotella catena	1	77	Telaio principale	1
60	Dado M35*1*Φ44*3.5	2	78	Rondella d6*Φ16*1.5	2
61	Perno volano Φ12*150*M12*1.0*50*31	1	79	Vite M6*12*Φ12	2
62	Spaziatore Φ18*Φ12*5	1	80L/R	Tappi posteriori (dx/sx)	2
63L/R	Pedale (dx/sx)	2	81	Rondella d8*Φ16*1.5	4
64	Tappo pedivella	2	82	Vite 'M8*50*20*S6	4
65	Dado M10*1.25*H7.5*S14	2	83	Stabilizzatore anteriore	1
66L/R	Pedivella dx/sx	2	84	Manopola M8*H30*Φ42	1
67	Rullo di plastica d17	1	85	Dado M6*H5*S10	2
68	Cover pedivella	1	86	Boccola Φ18*Φ12*4	1
69	Cuscinetto 6203-2RS	2	87	Chiave S13-14-15	1
70	Cover catena interna	1	88	Chiave interna S6	1
71	Rondella d5*Φ10*1	11	89	Rondella d5*Φ10*1	2
72	Vite ST4.8*16*Φ10	2	90	Vite M5*16	2
73	Spaziatore Φ22*Φ18*5	1			
74	Cover	1			

**Utensili :**

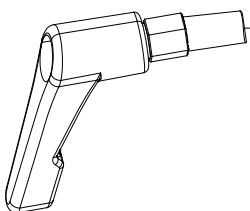
 #82 M8\*50\*20\*S6 4PCS

 #81 d8\* $\varnothing$  16\*1.5 4PCS

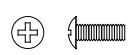
 #22 M16\*1.5\*27\* $\varnothing$  56 2PCS

 #10 M10\*25\*S6 2PCS

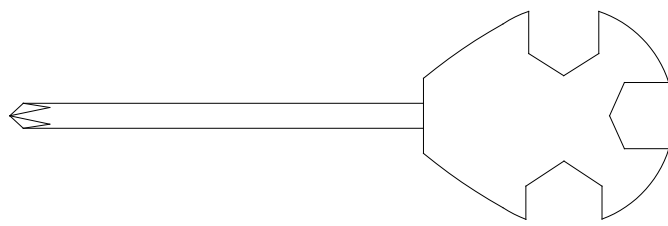
 #9 d10\* $\varnothing$  20\*1.5 2PCS

 #33 M16\*1.5\*18 1PC

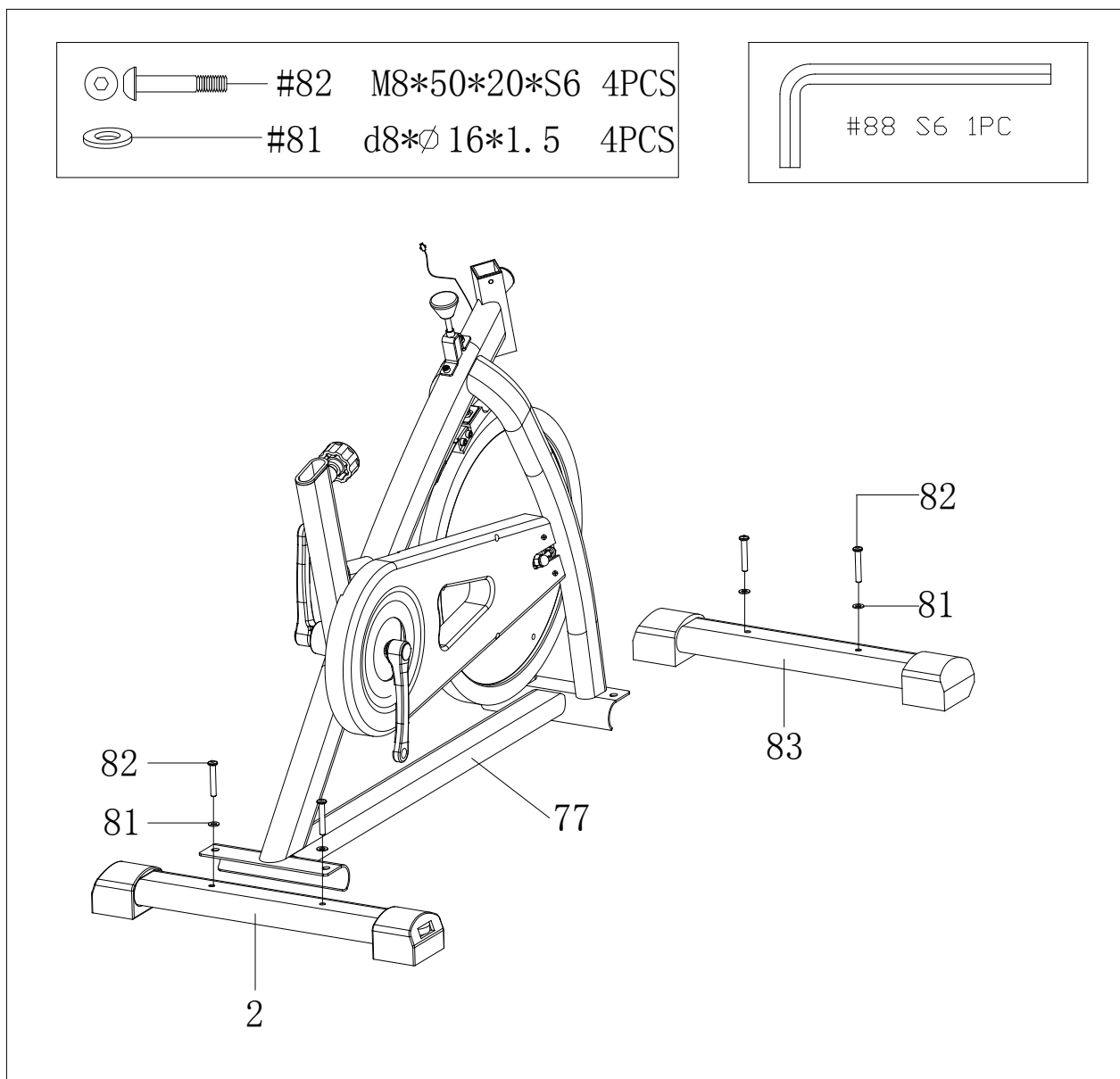
 #89 d5\* $\varnothing$  10\*1 2PCS

 #90 M5\*16 2PCS

 #88 S6 1PC

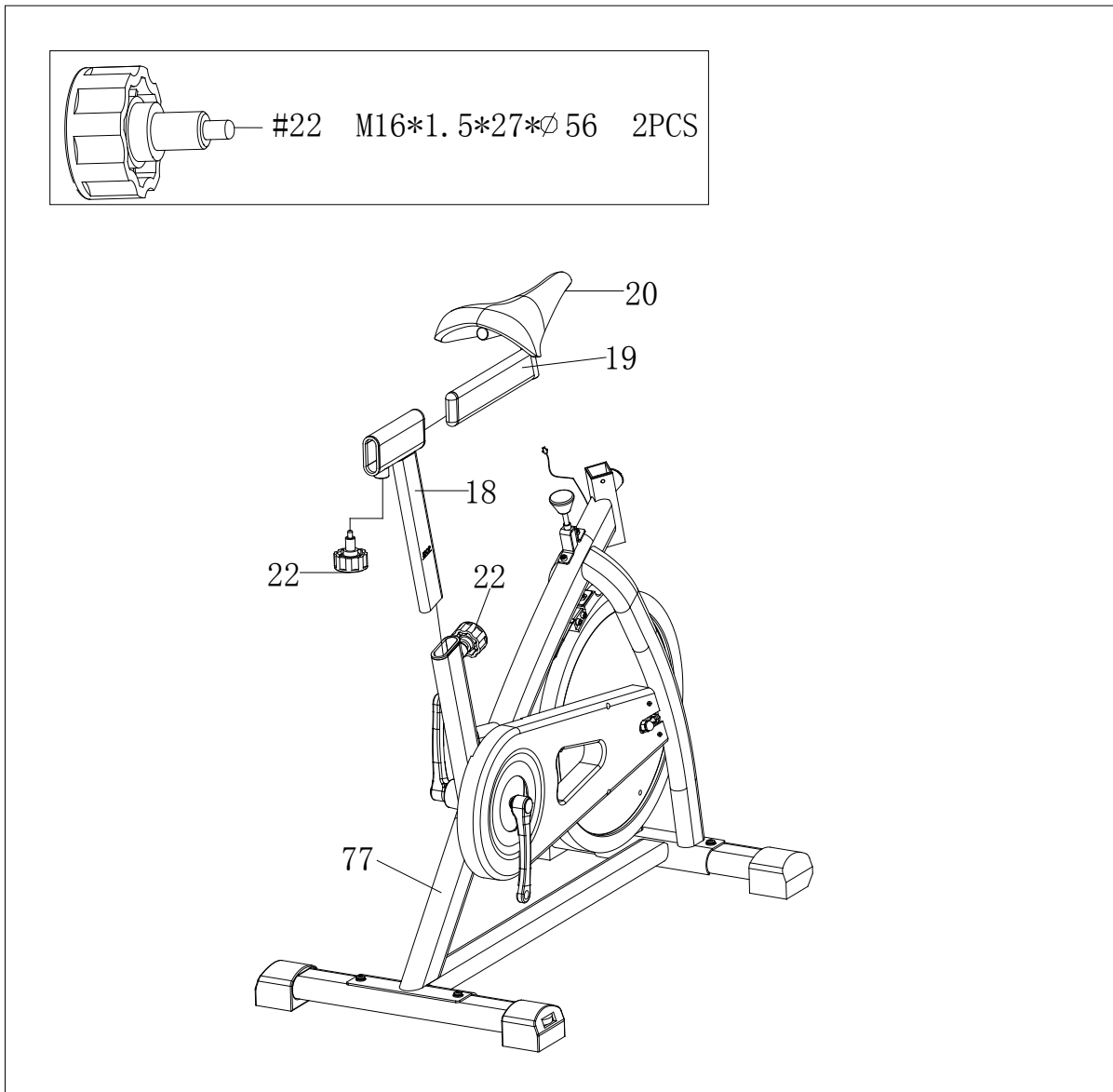
 #87 S13-14-15 1PC

## Passo 1 :



- Estrarre la vite (82) e la rondella(81) dallo stabilizzatore anteriore (83) e da quello posteriore (2) utilizzando gli spaziatori (88)
- Bloccare lo stabilizzato anteriore (83) e quello posteriore (2) al telaio principale (77) con la vite (82)

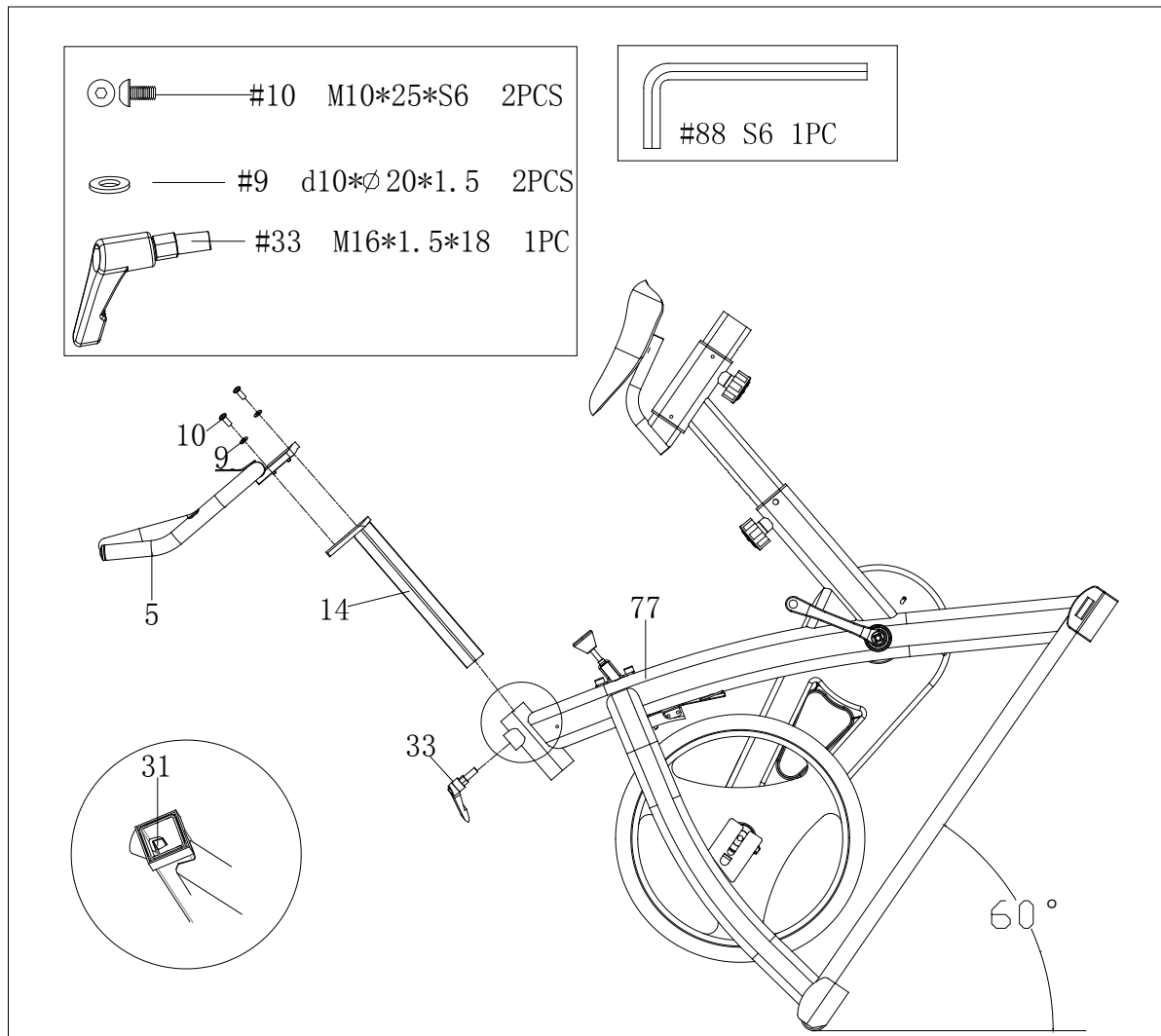
## Passo 2 :



- a** Attacare il tubo della sella (18) al telaio principale (77) con la manopola (22) .
- b** Inserire il tubo sella orizzontale (19) nel tubo sella (18) con la manopola (22) .

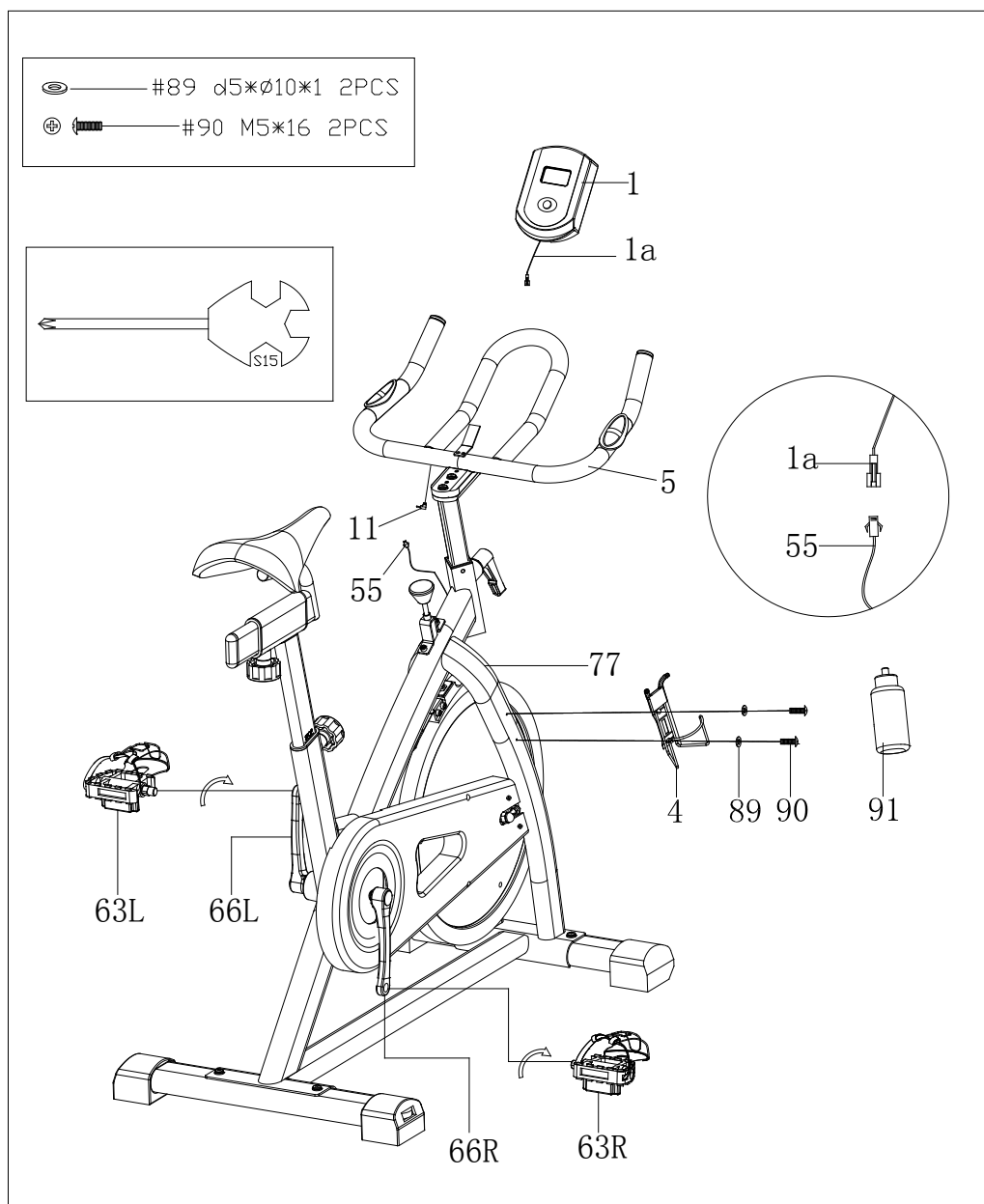


### Passo 3 :



- Porre il telaio principale (77) a 60 °e premere il blocco (31), Inserire il tubo del manubrio (14) nel telaio(77), bloccarlo con la manopola a L (33) e sistemarlo nel modo più adatto;
- Attaccare il manubrio (5) al telaio (77) con la vite (10) e la rondella (9).

## Passo 4 :



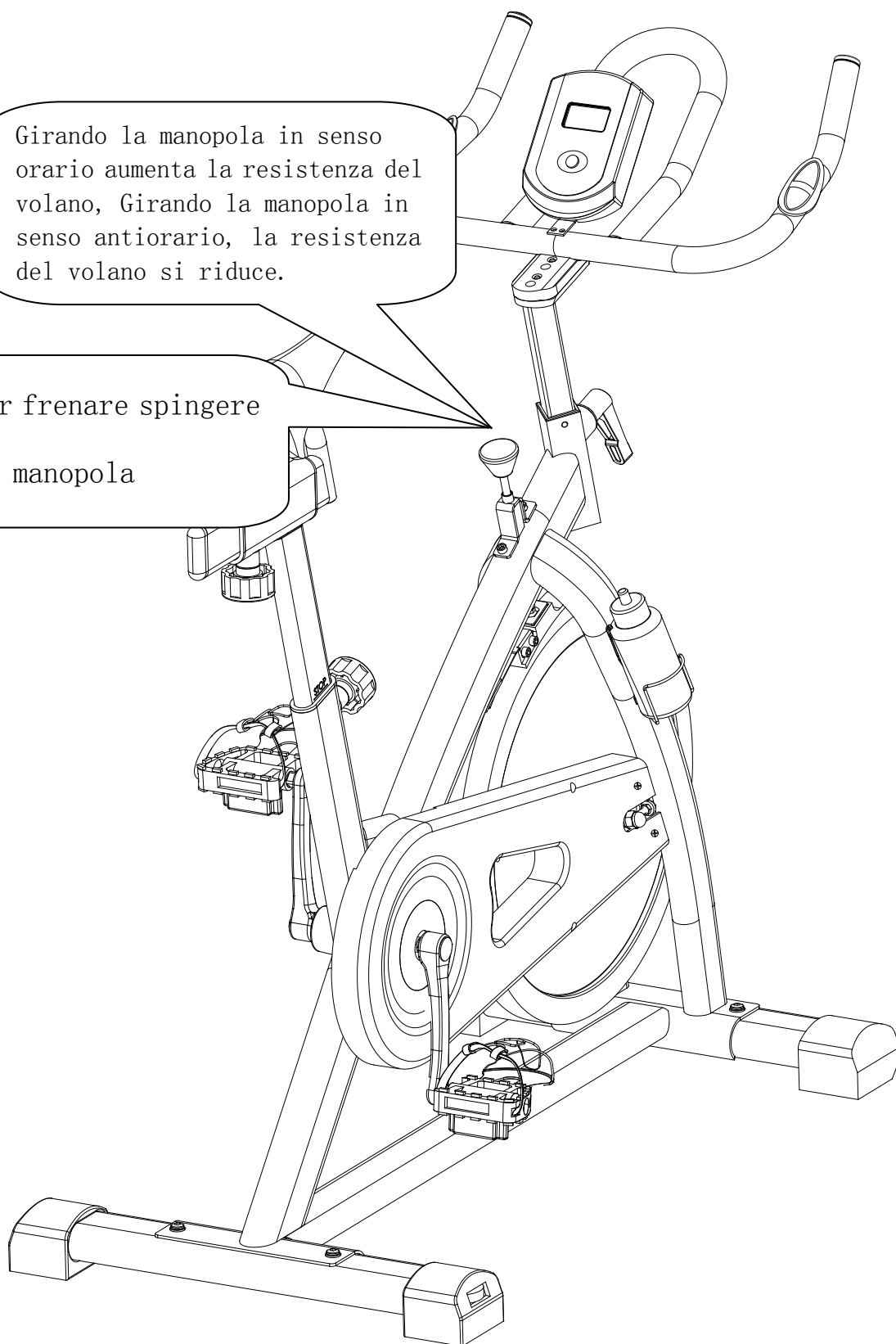
- a. Attaccare il pedale (L sx/R dx) alla pedivella L sx/R dx (66L/R) del telaio (77) con lo spaziatore (40).
- b. Inserire il computer (1) nel manubrio (5), connettere il cavo (55) con il cavo computer (1a);  
Inserire il cavo hand pulse (11) nel buco posteriore del computer (1).
- c. Attaccare il porta borraccia (4) al telaio (77) con la vite (90) e la rondella (89).

L'assemblaggio è concluso!

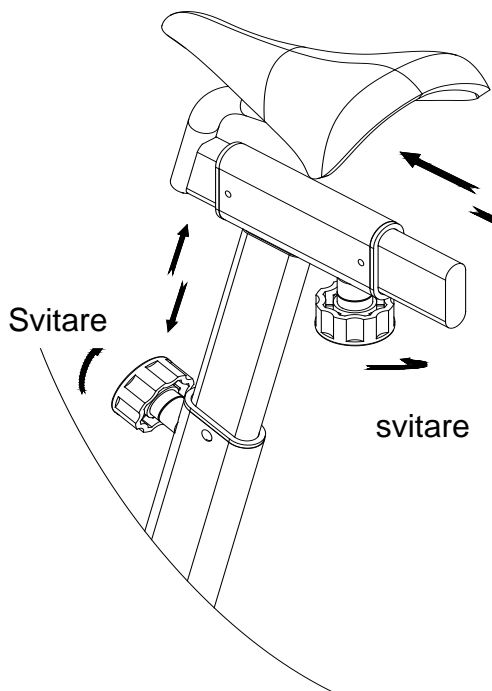
## 1. Regolazione della resistenza del freno:

Girando la manopola in senso orario aumenta la resistenza del volano, Girando la manopola in senso antiorario, la resistenza del volano si riduce.

Per frenare spingere la manopola



## 2. Sistemazione della seduta :



### **Sistemare la seduta in base al peso dell'utilizzatore**

A. Svitare la manopola in senso antiorario, muovere la sella in avanti e indietro fino alla posizione più adatta e poi stringere la manopola (no.41) in senso orario..

B. Svitare la manopola in senso antiorario, muovere la sella in alto e in basso fino alla posizione più adatta e poi stringere la manopola in senso orario.

## ISTRUZIONI COMPUTER

### **SPECIFICHE:**

TEMPO.....	00:00-99:59
VELOCITA'.....	0.0-99.9KM/H
DISTANZA.....	0.00-999.9KM
CONTACHILOMETRI * (SE PRESENTE).....	0-9999KM
PULSAZIONI * (SE PRESENTE).....	40-240BPM
CALORIE (CAL).....	0-9999KCAL

### **FUNZIONI TASTI:**

MODE: Questo tasto vi permette di selezionare la funzione scelta.

### **OPERATIVITA' COMPUTER**

#### **1. AUTO ON/OFF:**

- ◆ Il computer si accende automaticamente premendo un tasto qualsiasi o pedalando sull'attrezzo.
- ◆ Il computer si spegne automaticamente se non riceve segnale per più di 4 minuti.

#### **2. RESET:**

Il computer può essere resettato cambiando le batterie o tenendo premuto il tasto MODE per 3 secondi.

#### **3. MODE:**

Le funzioni verranno visualizzate una di seguito all'altra. Premere il tasto MODE per passare direttamente a una funzione.

#### **4. FUNZIONI:**

**TEMPO:** Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta TIME. Verrà visualizzato il tempo del vostro allenamento.

**VELOCITA':** Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta SPEED. Verrà visualizzata la velocità del vostro allenamento..

**DISTANZA:** Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta DISTANCE. Verrà visualizzata la distanza percorsa durante l'allenamento.

**CONTACHILOMETRI (SE PRESENTE):** Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta ODO. Verranno visualizzati i chilometri totali dei vostri allenamenti.

**PULSAZIONI (SE PRESENTE):** Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta PULSE. Tenendo entrambi i palmi delle mani premute sulle placche metalliche hand pulse, verrà rilevato il vostro battito cardiaco.

**CALORIE:** Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta CALORIES. Verranno visualizzate le calorie bruciate durante l'allenamento.

**SCAN:** mostra in sequenza tutte le funzioni: TEMPO----VELOCITA'----DISTANZA----PULSAZIONI (se presente)---CALORIE.

### **BATTERIE**

Il computer utilizza una batteria (due batterie se è presente la funzione hand pulse). Se la visualizzazione del monitor non è nitida, cambiare le batterie.

## STRETCHING ROUTINE

---

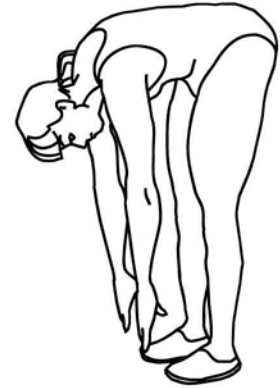
### Riscaldamento e raffreddamento:

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.



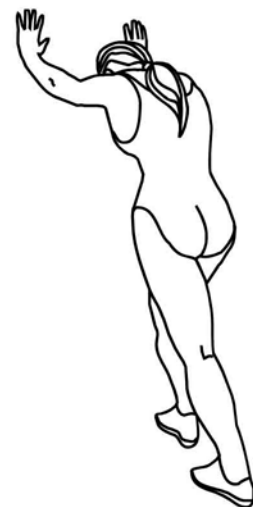
### Stretch laterale:

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**

Greenfit Srl, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

[assistenza@greenfitspa.it](mailto:assistenza@greenfitspa.it)