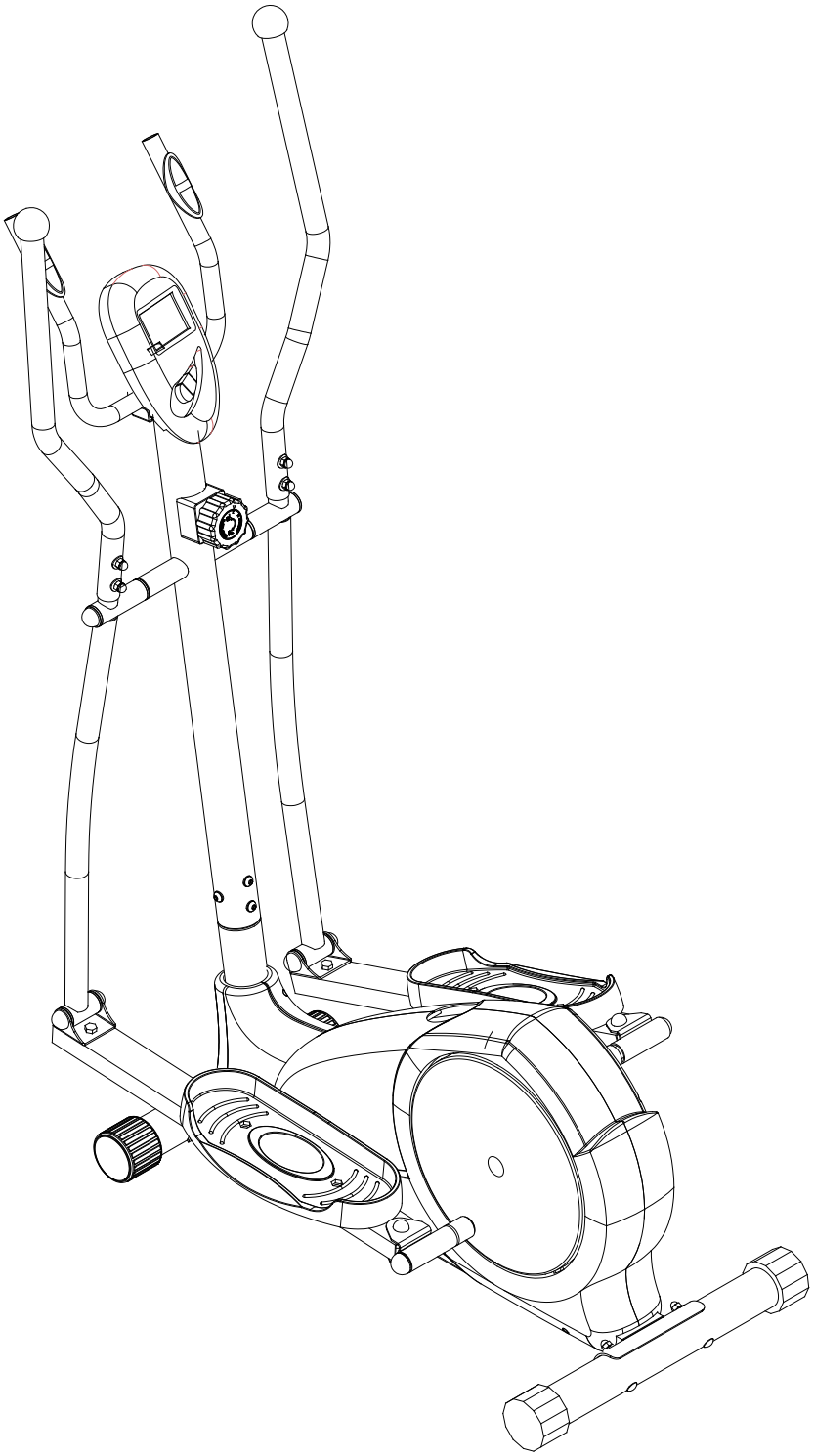
DIADORA

DE3

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

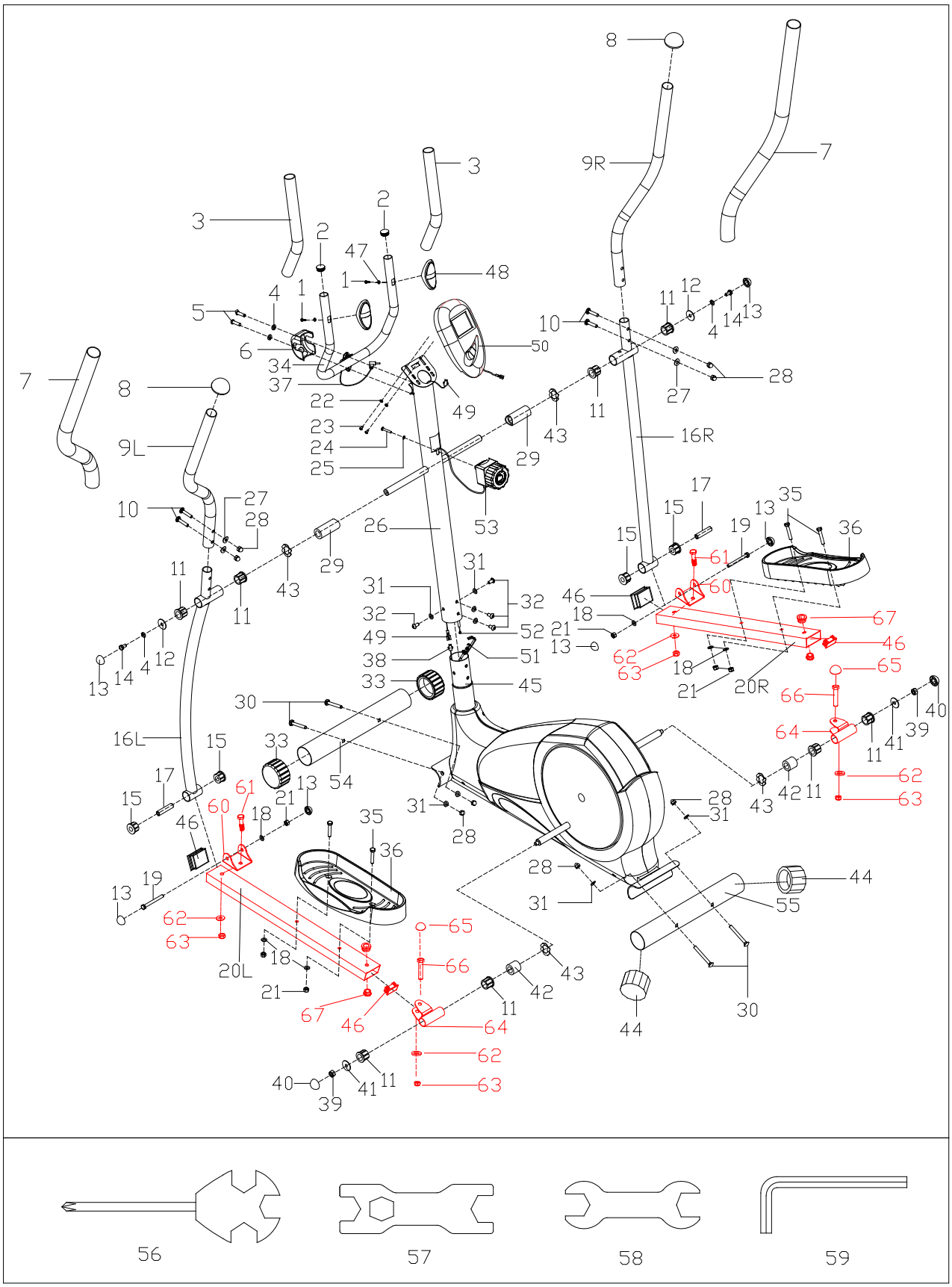
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

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.

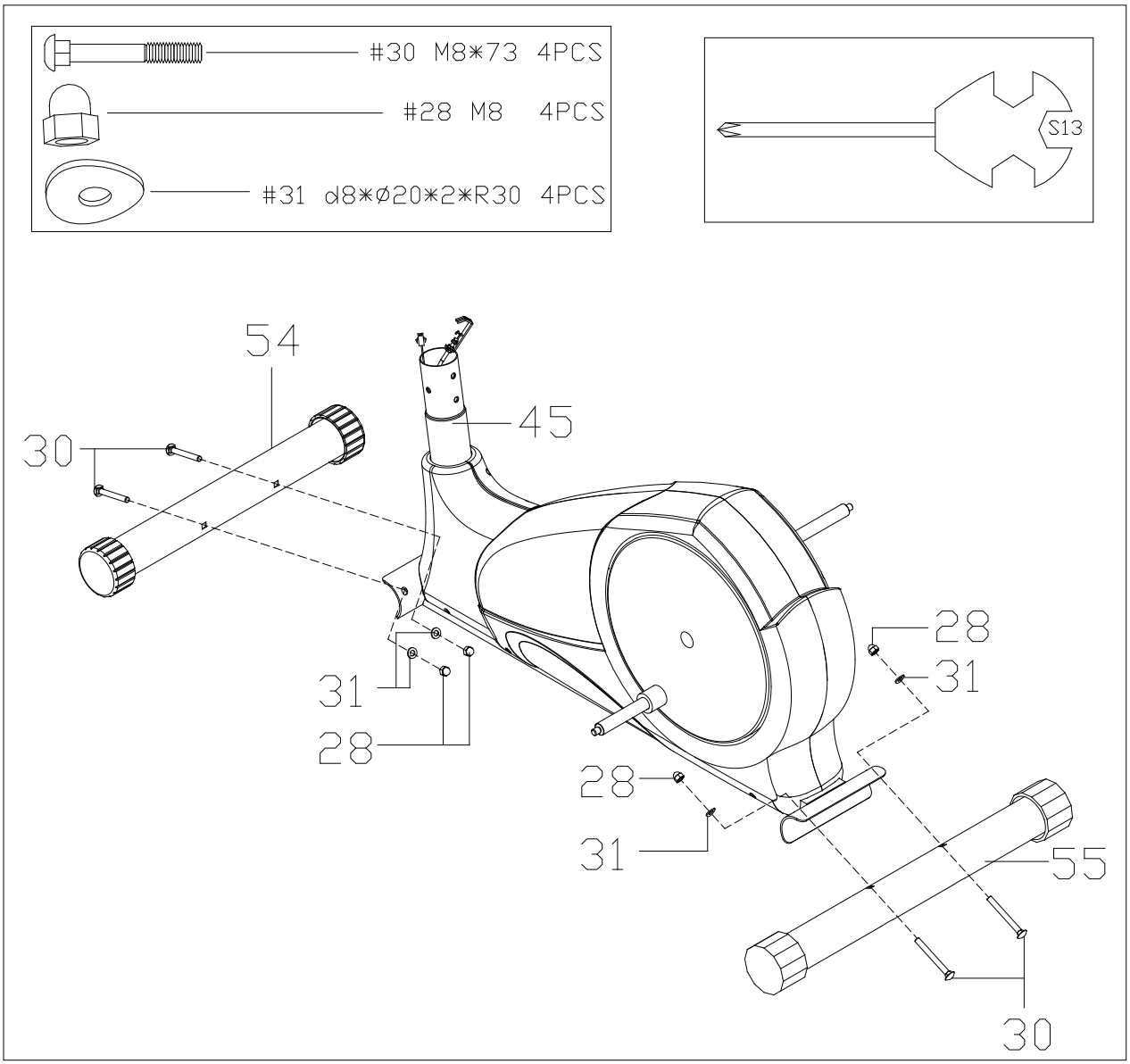
VISTA ESPLOSA:



LISTA PARTI

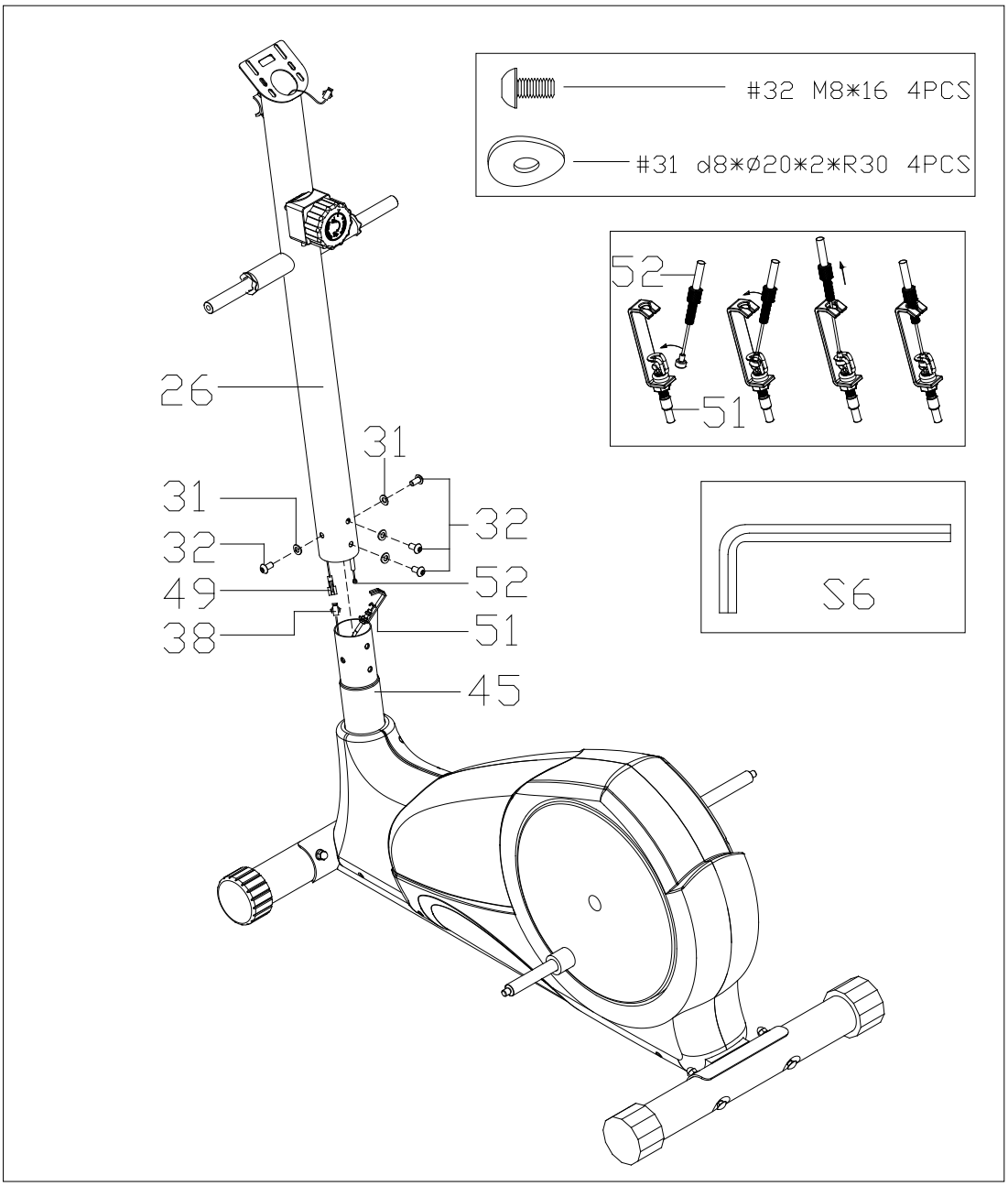
N.	DESCRIZIONE	Q.TA'		N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Vite ST4*19	2		35	Bullone M8*45	4
2	Tappo tondo Φ25*16	2		36	Pedale L/R	2
3	Manopola in spugna	2		37	Cavo hand pulse	1
4	Rondella d8	4		38	Cavo sensore intermedio	1
5	Vite M8*30	2		39	Dado in plastica M10*1.25	2
6	Spaziatore a due fori	1		40	Tappo sferico	2
7	Manopola in spugna Φ30*5*630	2		41	Rondella d10*Φ32*2	2
8	Tappo sferico Φ32*46*Φ50	2		42	Rondella corta Φ32*Φ19.2*30	4
9L/R	Manubrio L/R	2		43	Rondella d19*Φ25*0.3	4
10	Bullone M8*43	4		44	tappo Φ60*45.5	2
11	Cuscinetto	8		45	Telaio principale	1
12	Rondella d8*Φ32*2	2		46	Tappo J60*30*15	4
13	Tappo sferico S13	6		47	Rondella d6*Φ12*1	2
14	Bullone M8*16	2		48	Hand pulse Φ25	2
15	Cuscinetto	4		49	Cavo sensore	1
16L/R	Barre swing (L/R)	2		50	Computer	1
17	Spaziatore Φ14*Φ8.3*59	2		51	Cavo tensione	1
18	Rondella d8*Φ16* 1.5	6		52	Cavo regolazione sforzo	1
19	Bullone M8*75	2		53	Regolazione sforzo	1
20L/R	Barre pedali L/R	2		54	Stabilizzatore anteriore	1
21	Dado in plastica M8	6		55	Stabilizzatore posteriore	1
22	Rondella d5*Φ10*1	2		56	Chiave inglese S13-14-15	1
23	Vite M5*10	2		57	Chiave inglese S17-19	1
24	Vite M5*40	1		58	Chiave inglese S13-15	1
25	Rondella ad arco d5*Φ20*1.5*R30	1		59	Chiave inglese S6	1
26	Postazione manubrio	1		60	Barra a U	2
27	Rondella ad arco d8*Φ20*2*R16	4		61	Bullone M10*45*20*S14	2
28	Dado M8	8		62	Rondella d10*Φ20*2	4
29	Spaziatore Φ32*Φ19.2*75.5	2		63	Dado M10*H9.5*S17	4
30	Dado M8*73	4		64	Barra di connessione	2
31	Rondella ad arco d8*Φ20*2*R30	8		65	Tappo S16	2
32	Vite M8*16	4		66	Bullone M10*55*13*S17	2
33	Tappo Φ60*Φ78*62	2		67	Cuscinetto Φ18*3*Φ14*7*Φ10.1	4
34	Postazione intermedia manubrio	1				

PASSO 1:



Attaccare lo stabilizzatore anteriore (54) e lo stabilizzatore posteriore (55) al telaio principale (45) con i bulloni quadrati (31), le rondelle ad arco (30) e i dadi (28).

PASSO 2:

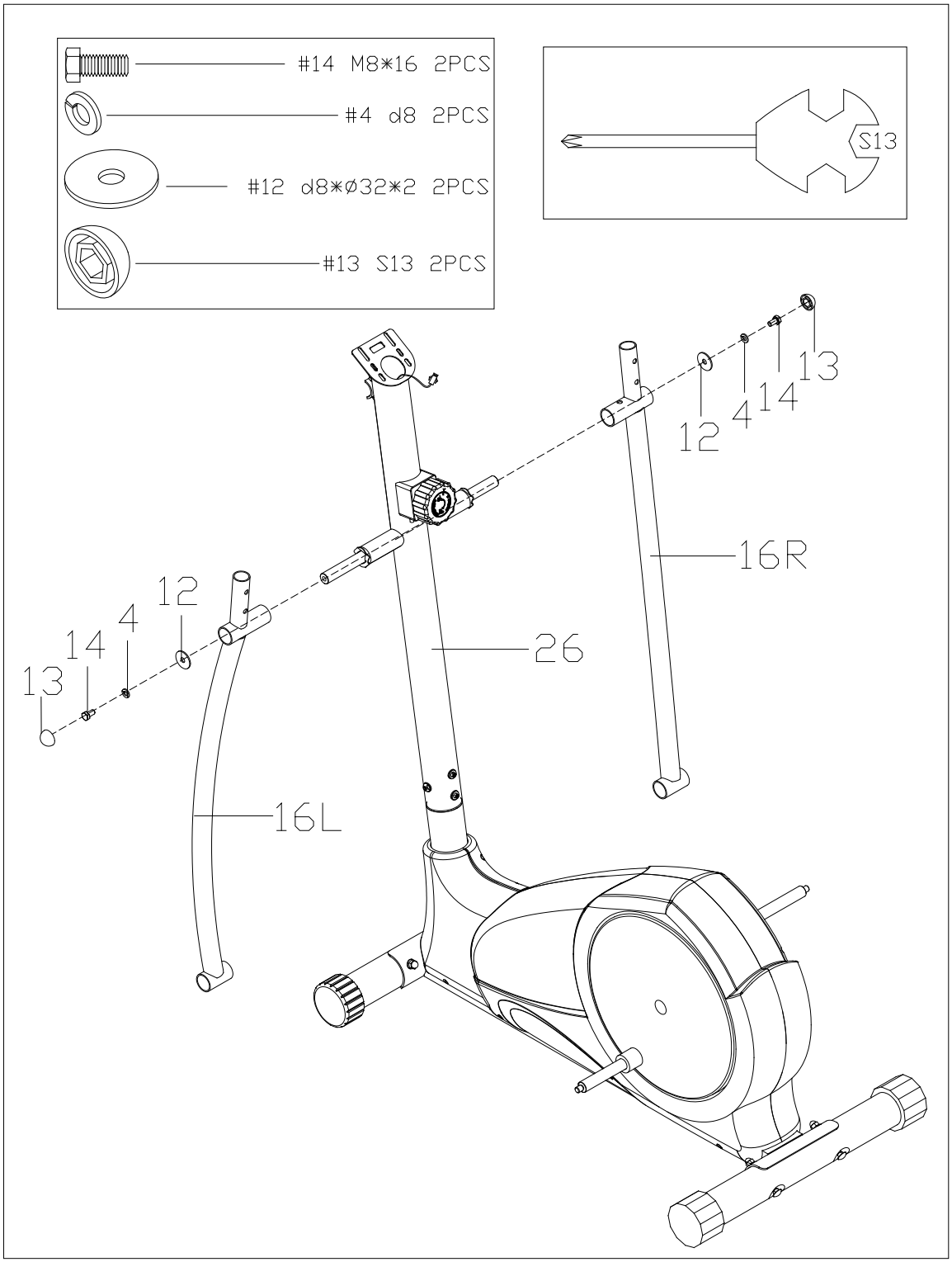


a. Agganciare il cavo di tensione (49) alla parte inferiore del cavo di tensione (38)

b. Agganciare il cavo sensore (52) all'altra estremità del cavo sensore (51).

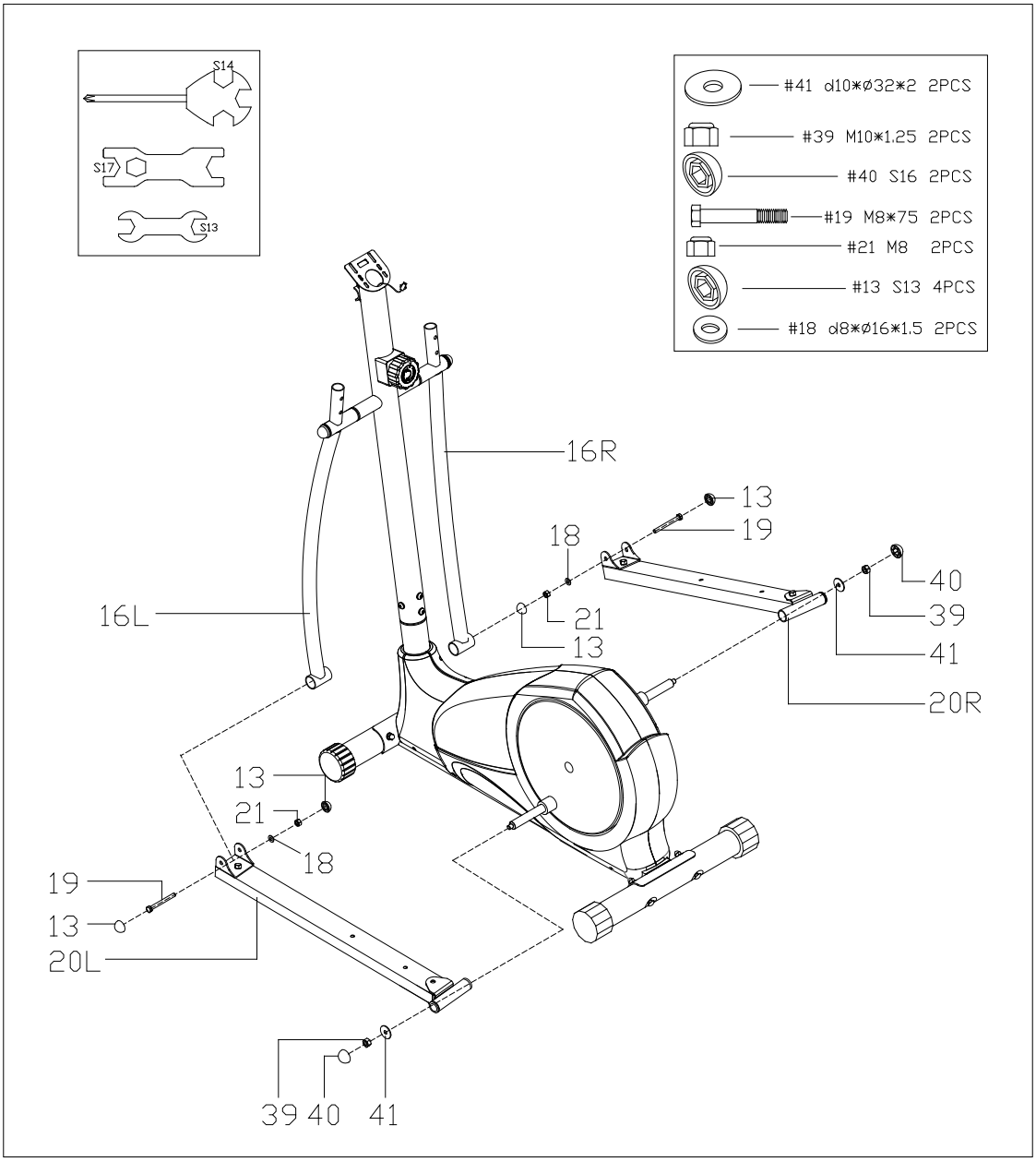
c. Fissare la barra portante (26) al telaio principale (45) con le viti (32) e la rondella ad arco (31)

PASSO 3:



Fissare le barre swing (16L/R) alle barre portanti (26) utilizzando i dadi(14), le rondelle a molla (4) e le rondelle (12).

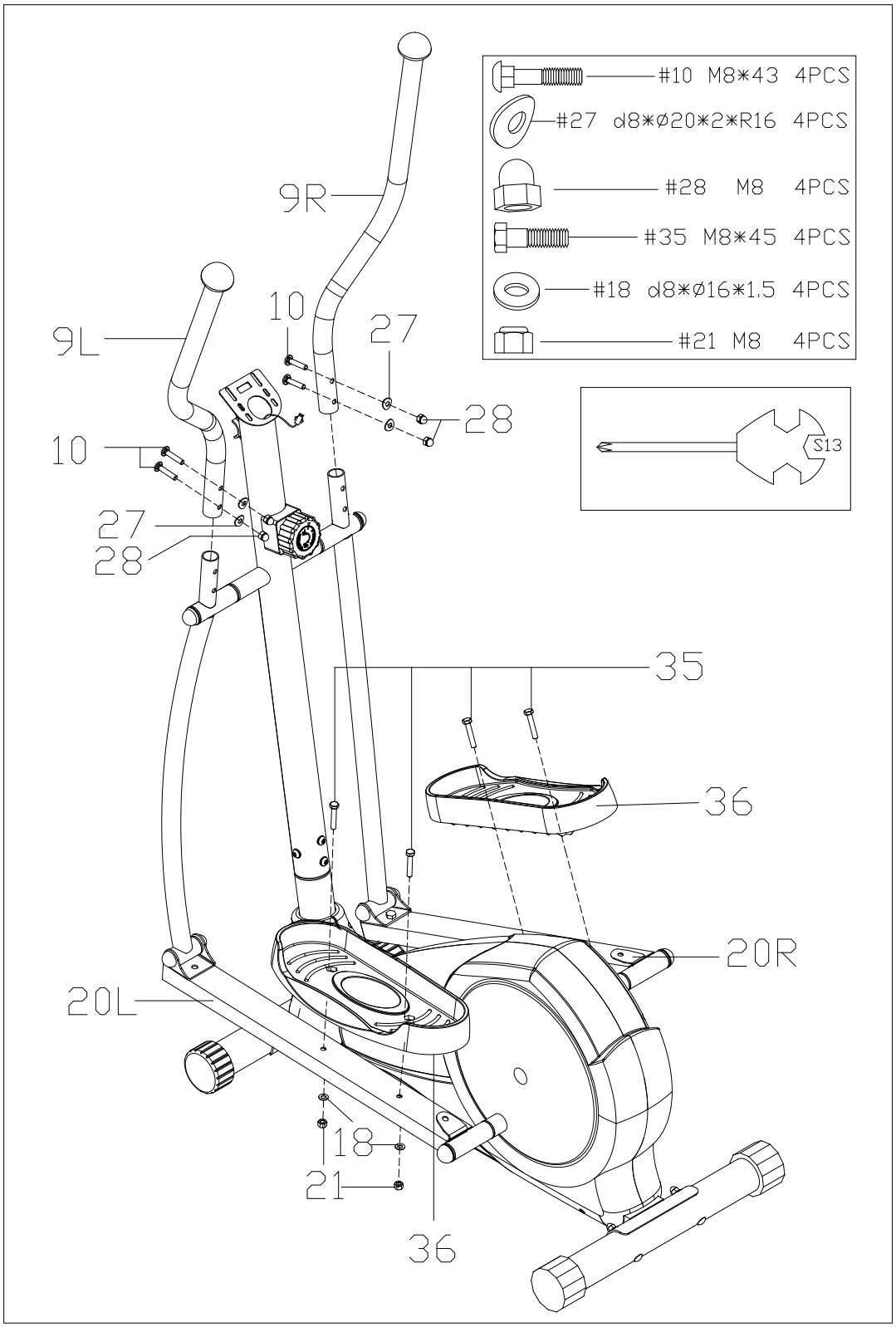
PASSO 4:



a. Fissare la barra dei pedali (20L/R) alla pedivella, utilizzando i bulloni (39) e le rondelle (41)

b. Collegare le barre swing (16L/R) alla barra dei pedali (20L/R) usando i bulloni (19) , le rondelle (18) e i dadi in plastica (21); coprire i dadi con i tappi in plastica (13)

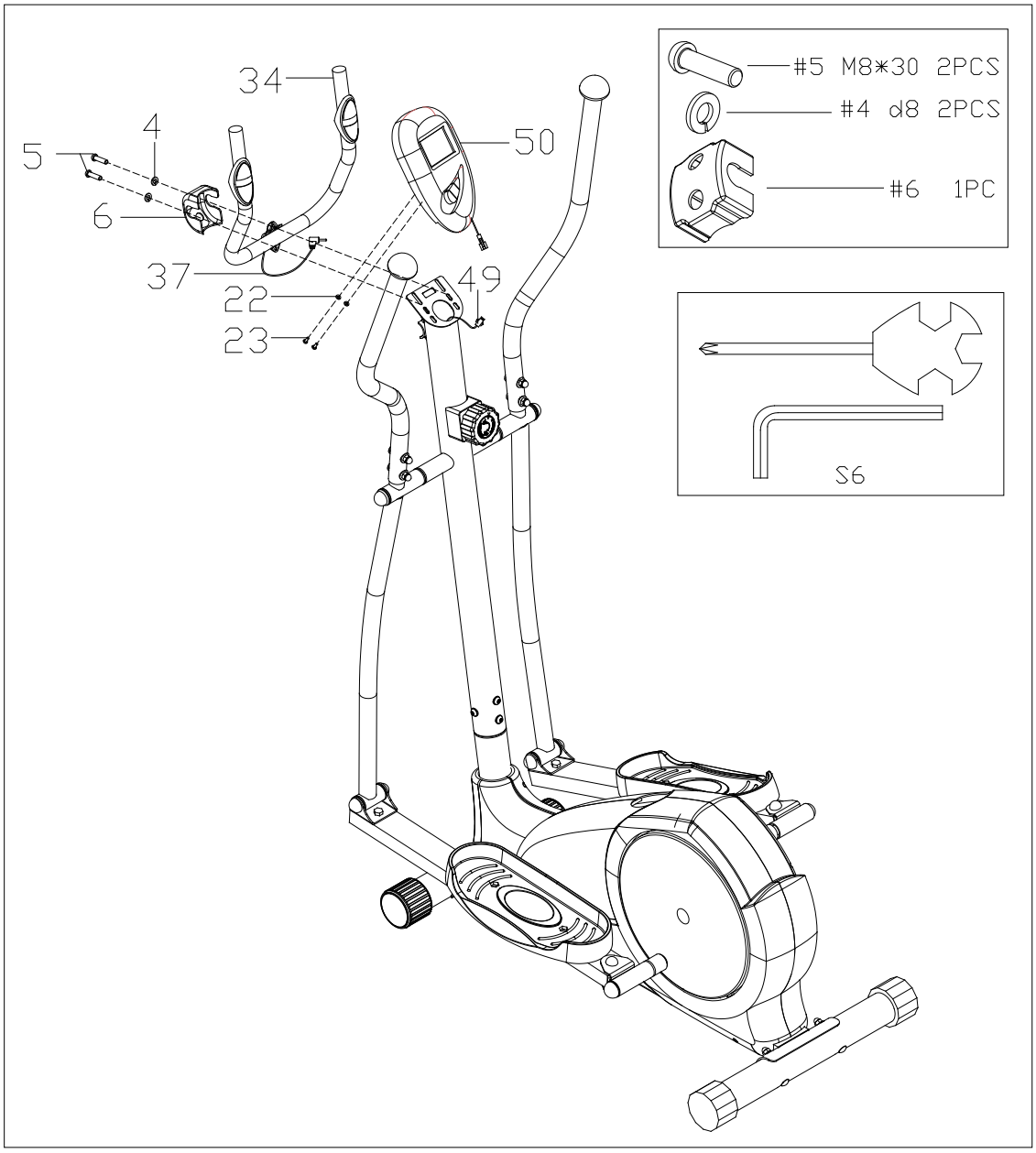
PASSO 5:



a. Agganciare i pedali (36L/R) alla barra dei pedali (20L/R) utilizzando i bulloni (35), i dadi in plastica (21) e le rondelle (18)

b. Fissare il manubrio (9L/R) alle barre swing (16L/R) usando i bulloni (10), le rondelle ad arco (27) e i dadi (28)

PASSO 6:



a. Fissare il cavo sensore intermedio (34) alla postazione del manubrio (26) con le viti (5), le rondelle (4) e il tappo di chiusura(6)

b. Collegare il cavo sensore intermedio (49) al cavo che esce dal computer (50), Agganciare il computer (50) all'apposito supporto posto sulla barra portante con le viti (23) e le rondelle (22)

c. inserire il cavo della rilevazione cardiaca pulse (37) nel foro posteriore del computer (50). Il montaggio è ora terminato.

ISTRUZIONI DEL COMPUTER

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE – premere il tasto per selezionare la funzione

– Tenerlo premuto per 3 secondi per azzerare i valori di tempo, distanza e calorie.

SET (opzionale) – per impostare i valori di tempo, distanza e calorie non in modalità scan.

RESET (opzionale) – per azzerare i valori di tempo, distanza e calorie.

FUNZIONI:

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 6 secondi.
2. TEMPO : Conta il tempo trascorso dall'inizio alla fine dell'allenamento
3. VELOCITÀ: Mostra la velocità.
4. DIST: Conta la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'allenamento.
5. CALORIE: Conta le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'allenamento.
6. ODO：contachilometri, mostra la distanza accumulata.
7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: se il computer non riceve nessun segnale per 8 minuti, lo stesso si spegnerà automaticamente. Muovere le pedivelle dell'attrezzo o premere un tasto qualsiasi per riattivare il computer.
8. PULSE RATE: 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: a causa di eventuali interferenze, nei primi secondi la rilevazione del battito potrebbe essere alterata, per poi tornare normale. I valori indicati sono solo per un vostro riferimento durante l'allenamento, non sono assolutamente valori medici.
9. SEGNALE SONORO
   Le funzioni di tempo, distanza e calorie possono essere impostate in modalità conto alla rovescia; quando si raggiungerà il valore zero, il computer emetterà un segnale sonoro per 15 secondi.
   Premere il tasto MODE per selezionare la funzione, premere poi il tasto SET per impostare il valore.

Note: ● il computer con solo il tasto "MODE" non ha la funzione descritta al punto 9.

● il computer può visualizzare la distanza in km oppure in miglia. La lettera "M" nella parte destra dello schermo significa che state visualizzando la distanza in miglia.

SPECIFICHE:

FUNZIONE	AUTO SCAN	Ogni 6 secondi
	TEMPO	00:00 ~ 99:59(Minuti: Secondi)
	VELOCITÀ	La velocità massima è 99.9KM/H
	DISTANZA	0.0 ~ 999.9 KM
	CALORIE	0 ~ 999.9~ 9999 Kcal
	CONTACHILOMETRI	0 ~ 9999 KM
	BATTITO CARDIACO	40-240BPM
TIPO DI BATTERIA		2 batterie AA o AAA
TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE		0℃ ~ +40℃

STRETCHING ROUTINE

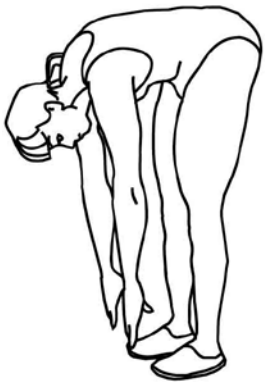
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

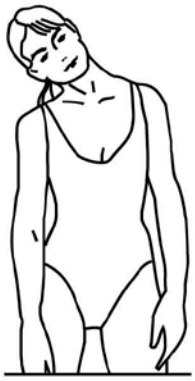


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

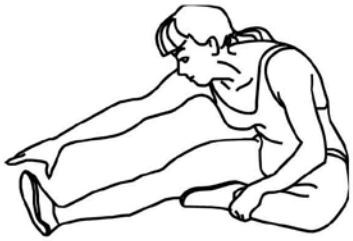
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

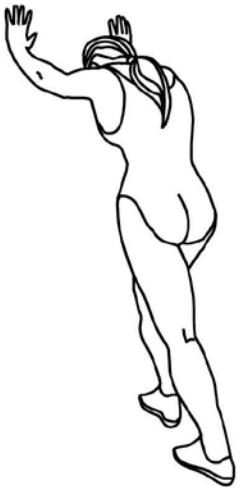
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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'alta 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