



DIADORA

REWO 300

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:

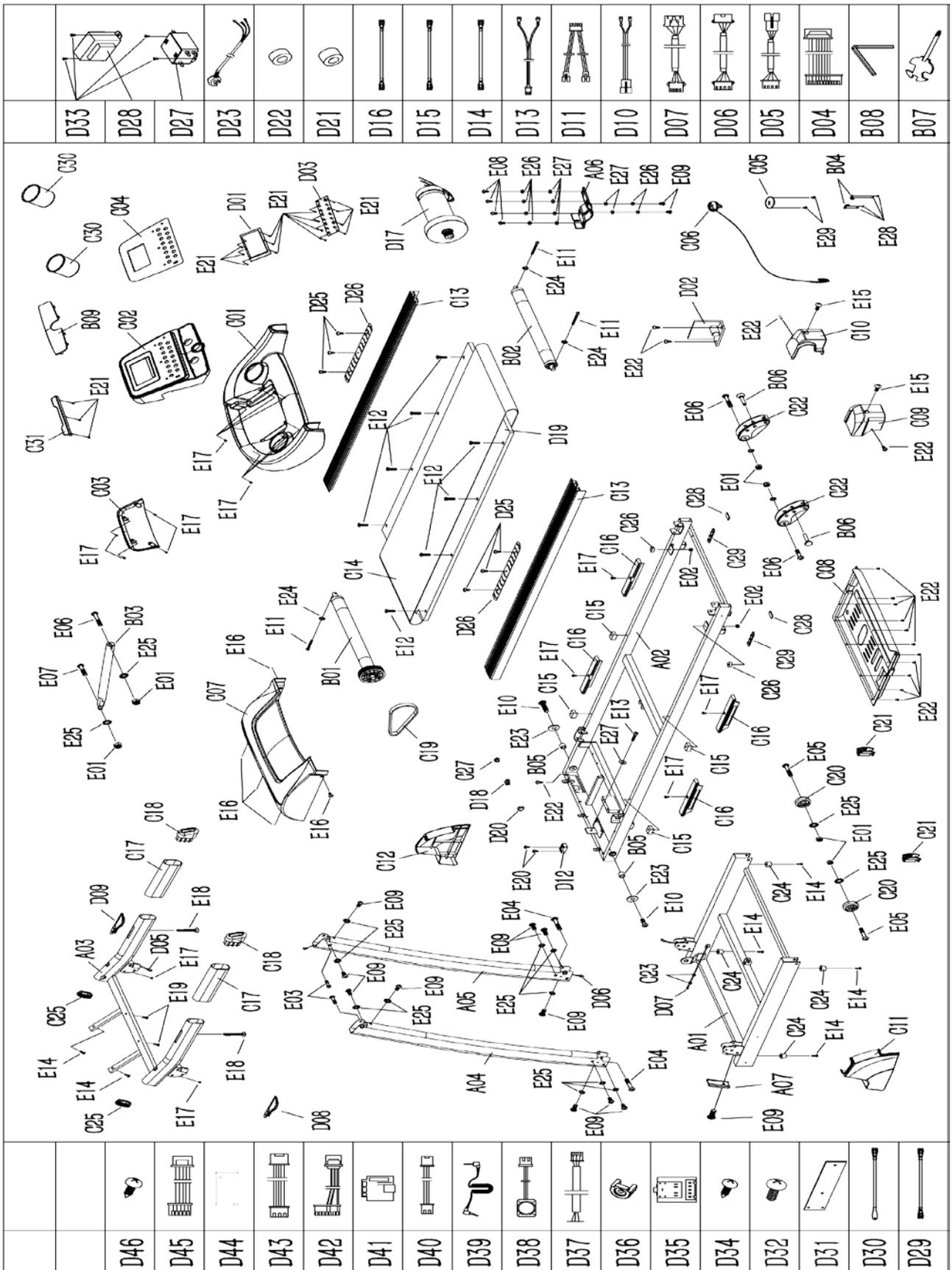
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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 ginnastica 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 PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

IMPORTANTI ISTRUZIONI OPERATIVE

1. Inserire la spina direttamente nella presa a muro.
2. Leggere il manuale prima di utilizzare l'attrezzo.
3. Impostare la velocità desiderata con il tasto di regolazione sulla consolle del computer. Il computer aumenterà gradualmente la velocità.
4. Durante l'utilizzo del tapis roulant si prega di prestare cautela se si guarda la televisione o si ascolta musica. Queste distrazioni possono causare la perdita di equilibrio.
5. Per evitare sbilanciamenti e lesioni accidentali, NON montare o smontare il tapis roulant mentre il nastro è in movimento. Il nastro di corsa si avvia ad una velocità molto bassa.
6. Tenere sempre il corrimano quando si apportano modifiche all'allenamento utilizzando la consolle.
7. Il tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza che può anche essere utilizzata in caso di emergenza. Il tapis roulant parte solo se la chiave di sicurezza è inserita nella consolle del computer. In caso di emergenza, estraendo la chiave di sicurezza, si arresta il nastro di corsa e il tappeto si spegne immediatamente. Quando la chiave di sicurezza viene nuovamente inserita il display si azzerà.
8. I tasti della consolle richiedono una leggera pressione delle dita per essere premuti. Per evitare di danneggiare i tasti, non esercitare una pressione eccessiva sugli stessi.
9. L'attrezzo è progettato solo per uso adulto! Ai bambini non è consentito utilizzare o salire sull'apparecchiatura. In presenza di bambini, questi ultimi devono essere controllati da un adulto. L'attrezzo non è indicato per uso terapeutico. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico al fine di determinare la vostra forma fisica.
10. Consultare il proprio medico se siete incinta o in fase di allattamento.
11. Bere sempre molta acqua durante e dopo l'allenamento, al fine di evitare la disidratazione.

VISTA ESPLOSA



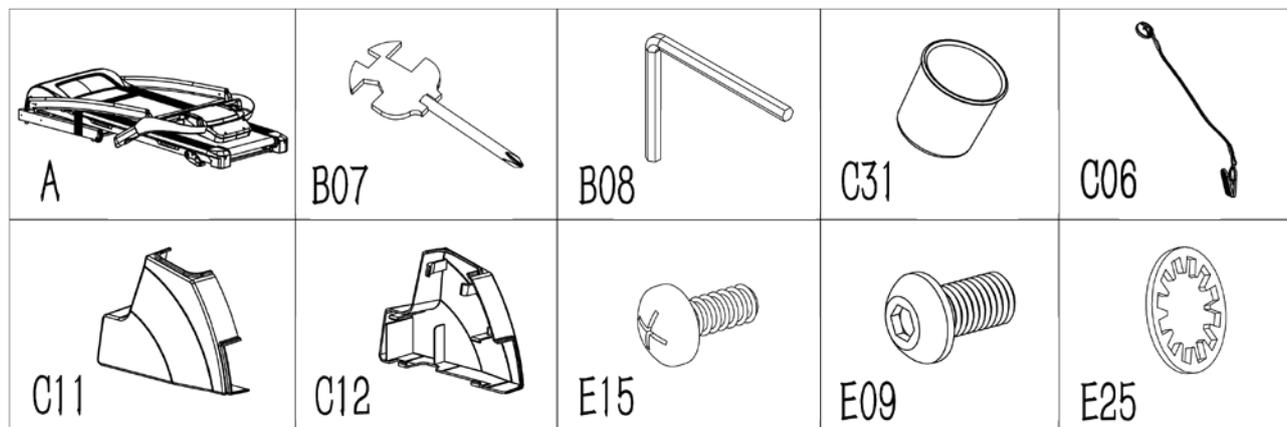
LISTA PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà	No.	Descrizione	Specifiche	Q.tà
A01	Base telaio		1	C16	Ammortizzatore in gomma		4
A02	Telaio principale		1	C17	Spugna		2
A03	Telaio console		1	C18	Ammortizzatore cilindrico		2
A04	Montante sinistro		1	C19	Cinghia motore		1
A05	Montante destro		1	C20	Ruote di trasporto		2
A06	Braccio motore		1	C21	Copri ruote		2
A07	Blocco sicurezza		1	C22	Piedini regolabili		2
B01	Rullo anteriore		1	C23	Anello proteggi cavo		2
B02	Rullo posteriore		1	C24	Appoggia piedi		4
B03	Cilindro		1	C25	Presca cilindrica		2
B04	Placca metallica		2	C26	Ammortizzatore blu		2
B05	Boccola		2	C27	Chiusura cavo		1
B06	Piolo di fissaggio		2	C28	Cuscinetto in plastica		2
B07	Cacciavite	S=13,14,15	1	C29	Cuscinetto regolabile		2
B08	Chiave inglese	5mm	1	C30	Borraccia		2
B09	Speaker		1	C31	Porta Ipad		1
C01	Cover superiore console		1	D01	Computer		1
C02	Pannello console		1	D02	Control board		1
C03	Cover tasti console		1	D03	Tastiera		1
C04	Arco		1	D04	Cavo connessione tastiera		1
C05	Blocco sicurezza		1	D05	Cavo superiore		1
C06	Chiave di sicurezza		1	D06	Cavo intermedio		1
C07	Cover superiore motore		1	D07	Cavo inferiore		1
C08	Cover inferiore motore		1	D08	Tasto /start&stop		1
C09	Cover terminale sinistra		1	D09	Tasto velocità		1
C10	Cover terminale destra		1	D10	Cavo superiore pulsazioni		2
C11	Cover montante sinistro		1	D11	Cavo inferiore pulsazioni		1
C12	Cover montante destro		1	D12	Sensore velocità		1
C13	Bande laterali		2	D13	Cavo chiave sicurezza		1
C14	Nastro di corsa		1	D14	Cavo alimentazione		1
C15	Ammortizzatore quadrato		4	D15	Cavo alimentazione		1
D16	Cavo alimentazione		1	D46	Vite	St2.9*6.0	4
D17	Motore		1	E01	Dado	M8	5
D18	Pulsante quadrato		1	E02	Dado	M6	2
D19	Tavola di corsa		1	E03	Bullone	M8*38	2
D20	Protezione corto circuito		1	E04	Bullone	M8*35	2
D21	Anello magnetico		1	E05	Bullone	M8*40	2
D22	Magnete		1	E06	Bullone	M8*45	3

D23	Cavo alimentazione		1	E07	Bullone	M8*30	1
D24				E08	Bullone	M8*20	4
D25	Vite	St4.2*15	6	E09	Bullone	M8*15	13
D26	Anti scivolo		2	E10	Bullone	M10*30	2
D27	Induttore	Optional	1	E11	Bullone	M6*55	3
D28	Filtro	Optional	1	E12	Bullone	M6*35	8
D29	Cavo		1	E13	Bullone	M8*35	1
D30	Cavo messa a terra		1	E14	Vite	St4.2*20	6
D31	Induttanza		1	E15	Bullone	M5*12	2
D32	Bullone	M5*8	2	E16	Vite	M5*8	5
D33	Vite	St4.2*12	4	E17	Vite	St4.2*12	16
D34	Vite	St2.9*6.0	16	E18	Vite	St4.2*55	2
D35	Cavi audio		1	E19	Vite	St4.2*25	2
D36	Tappo modulo audio		4	E20	Vite	St2.9*8	2
D37	Cavo connessione audio		1	E21	Vite	St2.9*6	17
D38	Speaker		2	E22	Vite	St4.2*12	16
D39	Cavo Mp3		1	E23	Rondella	Φ26*φ10*2.0	2
			1	E24	Rondella	6	3
			1	E25	Rondella	8	14
D42	Cavo controllo audio		1	E26	Rondella	8	6
			1	E27	Rondella	8	7
			1	E28	Vite	St2.9*4	4
			1	E29	Vite	St3.5*10	2

PARTI PER ASSEMBLAGGIO

IL CARTONE CONTIENE:



LISTA RICAMBI:

No.	Descrizione	Specifiche	Qtà	No.	Descrizione	Specifiche	Qtà
A	Telaio principale		1	C11	Cover montante sinistro		1
B07	Cacciavite	S=13,14,15	1	C12	Cover montante destro		1
B08	Chiave inglese	5MM	1	E15	Bullone	M5*12	6
C31	Porta borraccia		2	E09	Bullone	M8*15	10
C06	Chiave di sicurezza		1	E25	Rondella	8	10

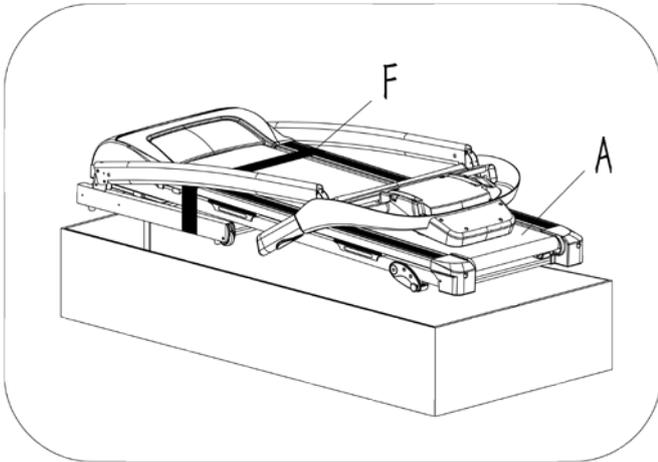
ATTREZZI PER IL MONTAGGIO

Chiave inglese (5mm) – 1Pz

Chiave con cacciavite (S=13, 14, 15) – 1Pz

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

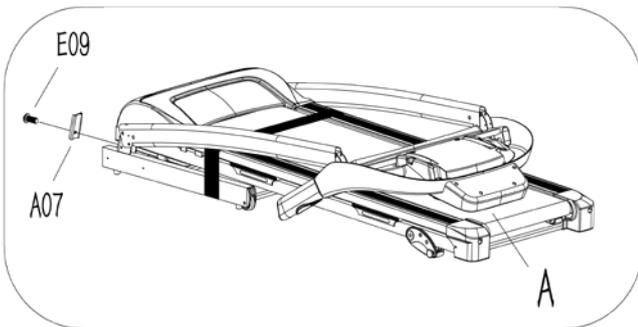
PASSO 1:



Aprire il cartone e rimuovere il contenuto. Sistemare il telaio principale (**No. A**) sul pavimento, assicurandovi di avere spazio a sufficienza per il montaggio.

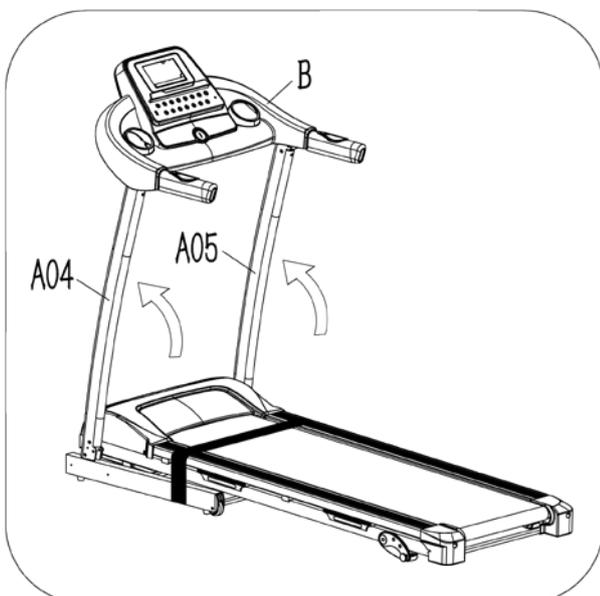
Nota: per questioni di sicurezza, non rompere l'imballo (**No. F**) fino a quando non avete completato il montaggio e messo in funzione l'attrezzo.

PASSO 2:



Allentare il bullone (**E09**) sul telaio principale (**A**) usando la chiave inglese (**B08**) e rimuovere il blocco di sicurezza (**A07**).

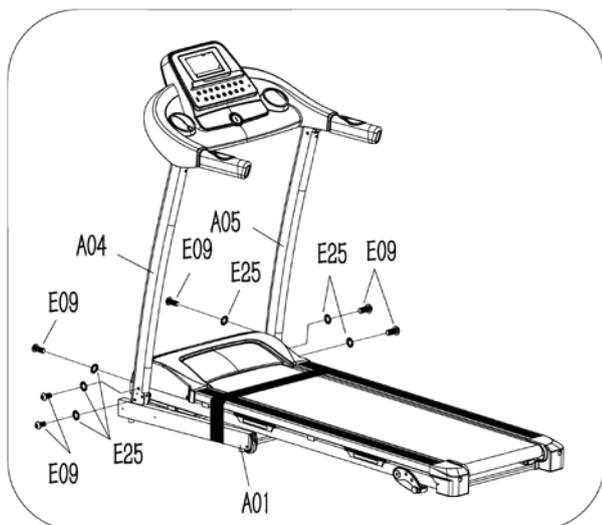
PASSO 3:



Sollevere la **console (B)** e i montanti destro e sinistro (**A04**, **A05**) nella direzione indicata dalla freccia in figura.

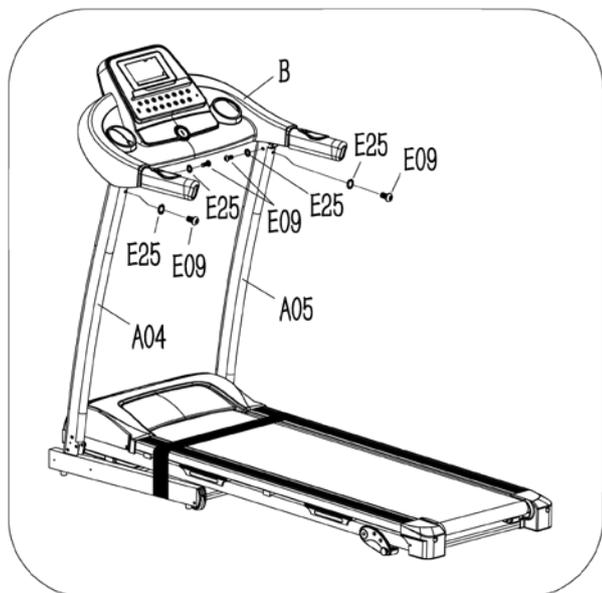
Note: durante il montaggio sostenere i montanti con le mani per evitare che cadano e fare attenzione a non schiacciare i cavi

PASSO 4:



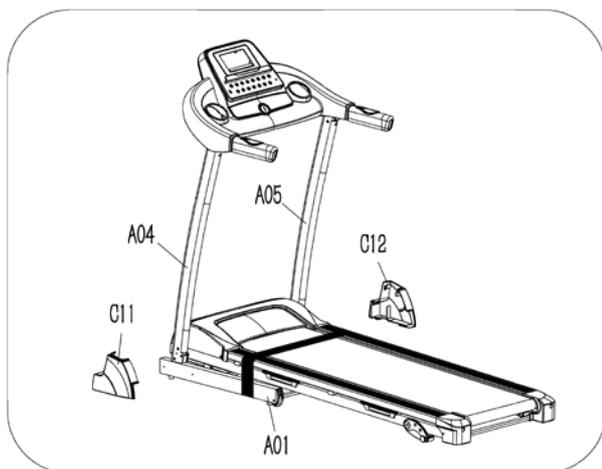
Usare la chiave inglese (**B08**), i bulloni **M8*15 (E09)** e le rondelle (**E25**) per fissare i montanti destro e sinistro (**A04, A05**) al telaio principale (**A01**).

PASSO 5:



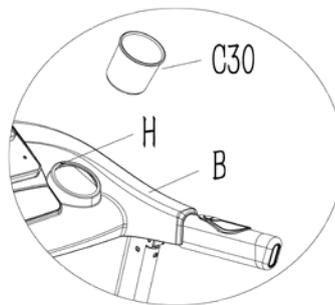
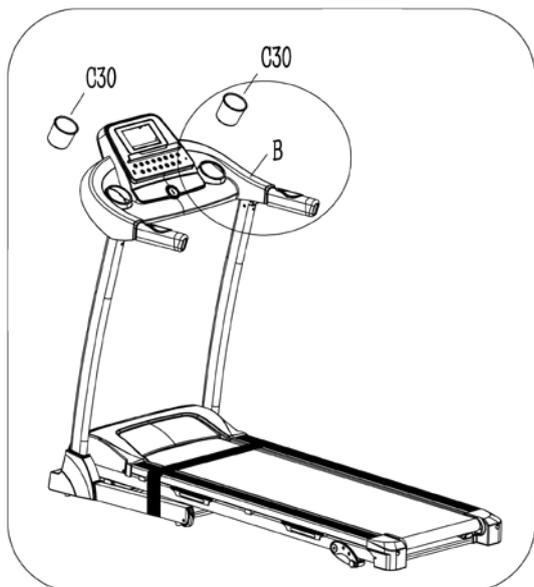
Usare la chiave inglese (**B08**), i bulloni **M8*15 (E09)** e le rondelle (**E25**) per fissare la **console (B)** ai montanti destro e sinistro (**A04, A05**).

PASSO 6:



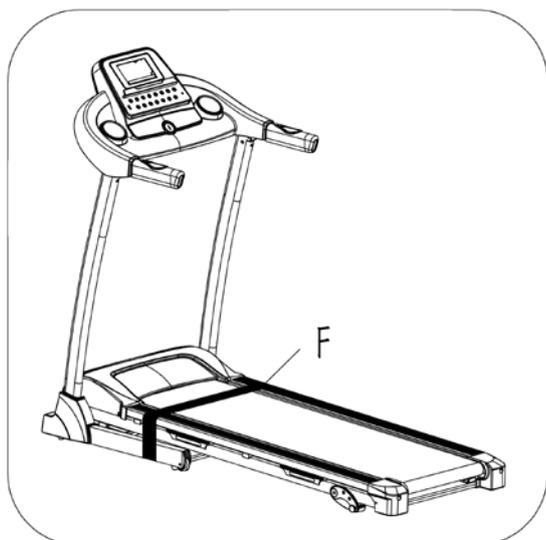
Fissare le cover dei montanti destro e sinistro (**C11, C12**) alla base del telaio (**A01**)

PASSO 7:



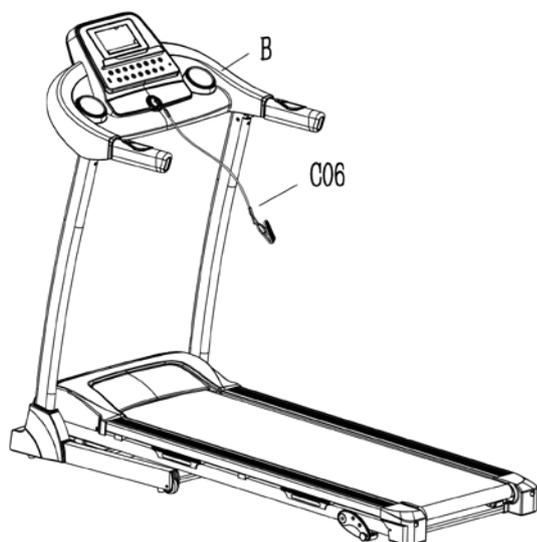
Inserire il porta borraccia (**C30**) nei fori della **console (B)**.

PASSO 8:



Tagliare la reggetta dell'imballo (**No. F**).

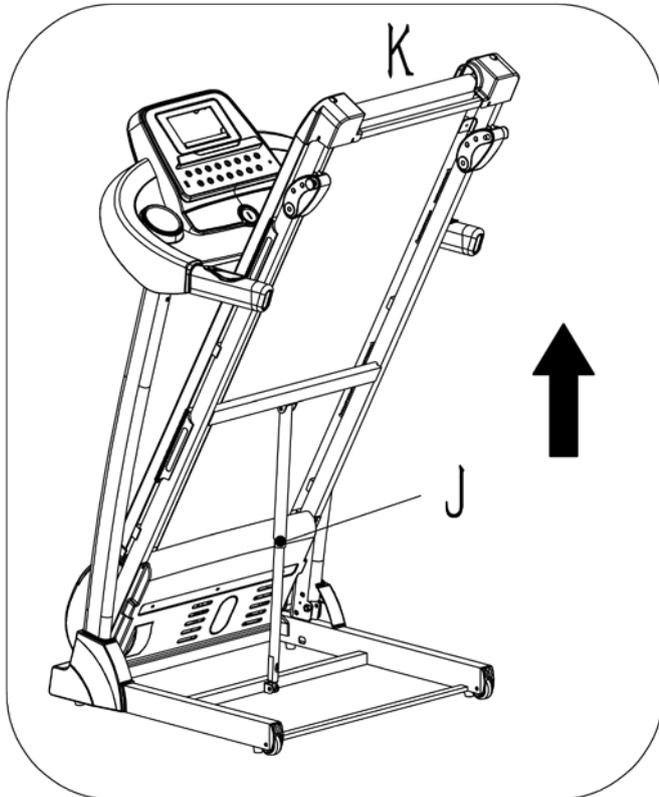
PASSO 9:



1. Prima di iniziare l'allenamento, inserire la chiave di sicurezza (**C06**) nell'area magnetica posta sulla **console (B)** e agganciare l'altra estremità della chiave di sicurezza (**C06**) ai vostri vestiti.
2. In caso di emergenza, tirare la corda della chiave di sicurezza e l'attrezzo si fermerà immediatamente.

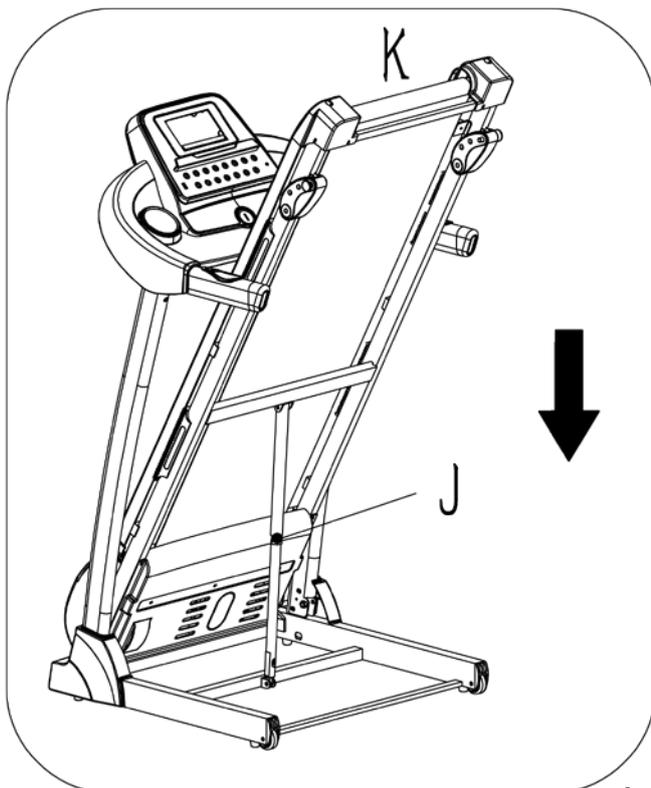
ISTRUZIONI CHIUSURA ATTREZZO

❖ CHIUDERE IL TAPPETO



Appoggiare le mani alla fine della tavola di corsa [posizione **K**] e sollevarla fino a quando il cilindro scatta.

❖ APRIRE IL TAPPETO



Tenere la tavola di corsa [posizione **K**] e usare il piede per sbloccare il cilindro [posizione **J**]. La tavola di corsa automaticamente scenderà lentamente verso il basso.

COMPUTER



FINESTRE DISPLAY:

- 1. SPEED/ PULSE:** Finestra "SPEED": durante l'allenamento visualizza la velocità a cui state correndo. Appoggiando invece i palmi delle mani sulle placche hand pulse, nella finestra verrà visualizzato il battito cardiaco al minuto (il valore deve essere solo un riferimento durante l'allenamento, non è un valore medico).
- 2. DISTANCE:** durante l'impostazione dei programmi, la finestra mostra PI-P2—P11-P12-FAT. Normalmente la finestra mostra la distanza percorsa durante l'allenamento. Durante il conto alla rovescia, una volta raggiunto il valore/obiettivo impostato, il nastro di corsa rallenterà gradualmente e il computer mostrerà la scritta "End".
- 3. TIME:** Finestra "TIME": mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento da 0 a 18 ore. Una volta raggiunto il valore di tempo impostato, il nastro di corsa rallenterà gradualmente e il computer mostrerà la scritta "End".
- 4. CALORIES:** la finestra mostra le calorie bruciate durante l'allenamento. Durante il conto alla rovescia, una volta raggiunto il valore/obiettivo impostato, il nastro di corsa rallenterà gradualmente e il computer mostrerà la scritta "End".
- 5. STEPS:** mostra il conteggio dei passi effettuati durante l'allenamento
- 6. MATRIX:** mostra un tracciato di 400 m. Una volta finito il circuito, il computer emetterà un segnale sonoro e mostrerà il numero di giri che avete percorso.

FUNZIONI DEI TASTI:

:

- 1. PROGRAM:** Tasto "Program": ad attrezzo fermo premere il tasto per selezionare il programma di

allenamento desiderato; "0:00" è modalità manuale, "P1-P12" sono programmi pre-impostati, FAT è il programma di calcolo massa grassa.

2. MODE: Tasto "MODE": Premere il tasto per scegliere uno dei programmi "0:00", "15:00", "1.0", "50". "0:00" è la modalità manuale, "15:00" è il conto alla rovescia del tempo, "1.0" è il conto alla rovescia della distanza e "50" è il conto alla rovescia delle calorie. Dopo aver selezionato il programma, utilizzare i tasti di velocità speed +/- per impostare il valore desiderato. Premere il tasto "START" per iniziare l'allenamento.

3. START: Tasto "START": Dopo aver collegato il tappeto alla presa elettrica e aver inserito la chiave di sicurezza, premere il tasto Start per iniziare l'allenamento.

4. STOP: Tasto "STOP": Ad allenamento in corso, premere il tasto Stop per fermare l'attrezzo, metterlo in pausa o riportare tutti i valori a zero.

5. SPEED +/- : Tasto di velocità "SPEED +", "SPEED -" sul corrimano: ad attrezzo fermo utilizzare il tasto per impostare il valore desiderato; ad allenamento in corso premere il tasto per regolare la velocità. Ogni volta che il tasto verrà premuto la velocità aumenterà/diminuirà di 0.1 KM. Tenendo il tasto premuto per qualche secondo, la velocità aumenterà/diminuirà costantemente.

6. TASTI RAPIDI VELOCITA' 2, 4, 6, 8, 10, 12: premendo il tasto si raggiunge immediatamente la velocità pre-impostata del tasto.

7. Funzione MP3: Collegare il vostro dispositivo MP3 per ascoltare la musica.

COME INIZIARE

1. Collegare il cavo alla presa elettrica, posizionare il tasto di accensione su ON, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento e attaccare l'altra estremità ai propri indumenti.
2. Premere il tasto START/STOP, il computer effettuerà un conto alla rovescia di 3 secondi e dopo un segnale sonoro il nastro di corsa partirà ad una velocità di 1km/h.
3. Premere quindi il tasto "SPEED+", "SPEED -" per regolare la velocità desiderata.

IN BREVE:

1. Il tasto speed- diminuisce la velocità del nastro di corsa.
2. Il tasto speed+ aumenta la velocità del nastro di corsa.
3. Il tasto stop serve fermare l'attrezzo
4. Posizionando per 5 secondi entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche hand pulse verrà rilevato il vostro battito cardiaco.

.MODALITA' MANUALE:

1. Ad attrezzo fermo premere il tasto START, il computer effettuerà un conto alla rovescia di 3 secondi e dopo un segnale sonoro il nastro di corsa partirà ad una velocità di 1.0 km/h;
2. Ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE" per inserire il valore del tempo, la finestra TIME lampeggerà e mostrerà "30:00". Premere il tasto "SPEED+", "SPEED-" per impostare il tempo di

allenamento desiderato da 5:00 a 99:00 minuti.

3. Ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE" per inserire il valore della distanza, la finestra DISTANCE lampeggerà e mostrerà "1.0" Premere il tasto "SPEED+", "SPEED-" per impostare la distanza da percorrere desiderata da 0.5 a 99.9 km.
4. Ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE" per inserire il valore delle calorie, la finestra CAL lampeggerà e mostrerà "50" Premere il tasto "SPEED+", "SPEED-" , "INCLINE+"、 "INCLINE -" per impostare le calorie da bruciare durante l'allenamento da 10-999.
5. Ad attrezzo fermo premere il tasto "MODE" per inserire il valore dei passi. La finestra SPEED mostrerà 3.0kph, la finestra tempo mostrerà 15:00 e lampeggerà. Premere SPEED +/- per impostare il tempo di allenamento da 5:00 a 99:00. (La velocità non può essere regolata in modalità "passi").
6. Premere il tasto "START", il nastro di corsa partirà ad una velocità di 1.0km/h. Premere quindi il tasto "SPEED+", "SPEED -" per regolare la velocità desiderata.

MODALITA' PROGRAMMI

All'interno del computer ci sono 12 programmi pre-impostati..

Ad attrezzo fermo premere il tasto "PROGRAM" e la finestra DISTANCE mostrerà P1-P12.

Scegliere il programma preferito, la finestra TIME lampeggerà mostrando il valore 30:00 minuti. Impostare il tempo di allenamento desiderato premendo i tasti "SPEED+", "SPEED-" Premere il tasto "START" per iniziare il programma. Ogni programma si divide in 10 settori, ogni settore corrisponde al tempo di allenamento impostato diviso 10. Ad ogni nuovo settore, il computer emette un segnale sonoro e la velocità si allinea a quanto pre-impostato nel settore. La velocità può essere regolata utilizzando i tasti "SPEED+", "SPEED-", ma ad ogni cambio di settore il valore tornerà ad essere quello pre-impostato.

TABELLA DEI PROGRAMMI

		INTERVALLO DI TEMPO=TEMPO IMPOSTATO/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCITA'	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCITA'	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCITA'	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCITA'	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCITA'	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCITA'	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
P12	VELOCITA'	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

RANGE DEI PROGRAMMI

	Inizio	Dato iniziale	Set Range	Display
TEMPO(MIN:SEC)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
VELOCITA'(K/h)	1.0	1.0	1.0-14.0	0-14.0
DISTANZA(KM)	0	1.00	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSAZIONE(BATTITO/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

BODY TESTER (CALCOLO MASSA GRASSA):

Ad attrezzo fermo premere il tasto "PROGRAM" fino a raggiungere la funzione FAT body fat tester, premere il tasto "MODE" per entrare nelle funzioni F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SESSO, F-2 ETA', F-3 ALTEZZA, F-4 PESO, F-5 CALCOLO MASSA GRASSA).

Premere il tasto "SPEED+", "SPEED -" per impostare i valori delle funzioni F-1 – F4 (vedi tabella sotto); premere successivamente il tasto "MODE" per visualizzare il risultato del calcolo. La massa grassa viene calcolata rapportando l'altezza al peso e tenendo presente le generalità e l'età inseriti. I valori compresi tra 20-25 significano normale, sotto a 19 significa troppo magro. Tra 25 e 29 significa sovrappeso e sopra il 30 significa obesità. I dati sono per puro riferimento, non sono dati medici.

F-1	Sesso	01 maschio	02 femmina
F-2	Età	10-----99	
F-3	Altezza	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Sottopeso
	FAT	=(20---25)	Normale
	FAT	=(26---29)	Sovrappeso
	FAT	≥30	Obeso

CHIAVE DI SICUREZZA:

Estraendo la chiave di sicurezza durante l'allenamento il nastro di corsa si fermerà immediatamente. Tutte le finestre mostreranno "----" e il computer emetterà tre segnali sonori. Per ricominciare l'allenamento inserire nuovamente la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento.

RISPARMIO ENERGETICO:

Il computer si spegne in automatico dopo 10 minuti di non utilizzo dell'attrezzo. Premere un tasto qualsiasi per riaccenderlo.

FUNZIONE MP3

Collegare il proprio dispositivo MP3 al jack posto sul computer. Regolare il volume e le funzioni con gli appositi tasti.

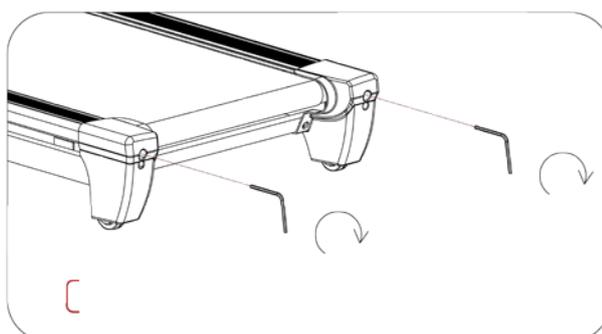
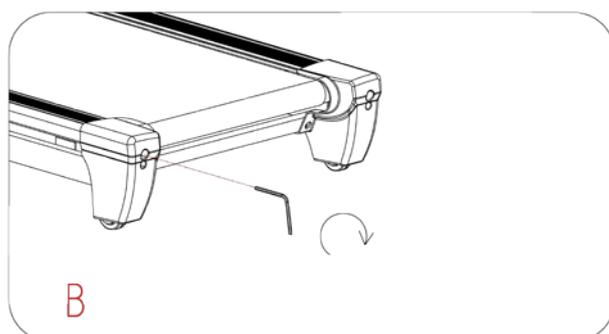
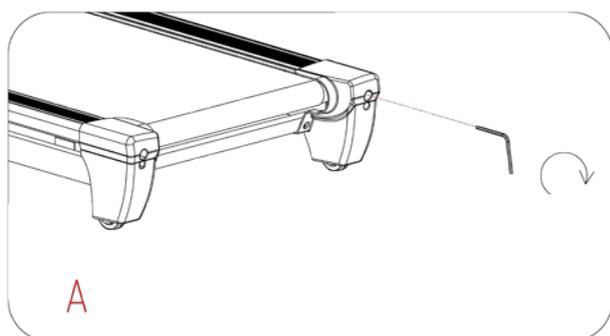
SPEGNIMENTO:

A fine allenamento rimuovere sempre la chiave di sicurezza, portare il tasto di accensione/spegnimento su OFF e scollegare il cavo elettrico dalla presa.

Cura e manutenzione dell'attrezzo

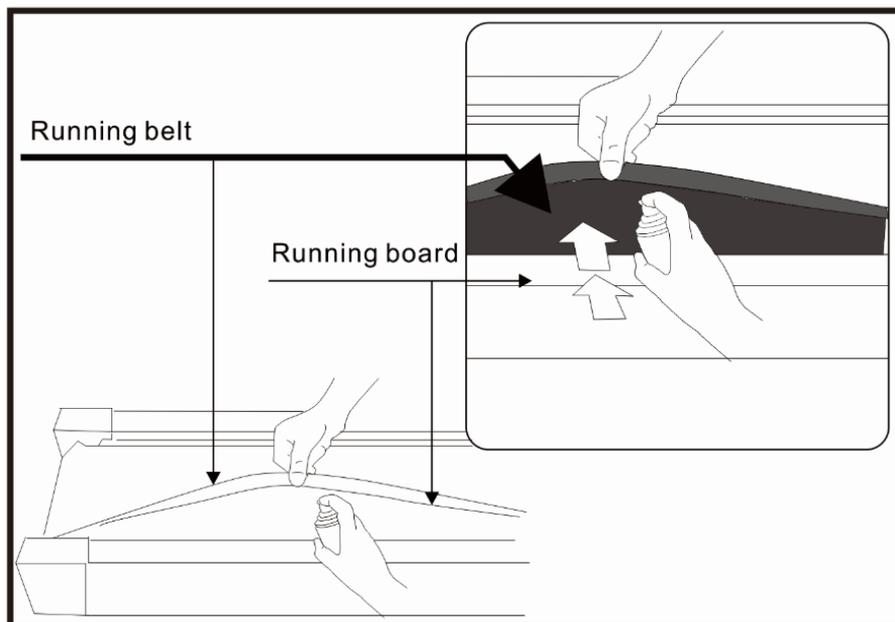
Manutenzione

- 1) Il tappeto deve essere tenuto pulito, staccare sempre la presa di corrente elettrica prima di procedere con la pulizia dello stesso. Pulire l'attrezzo con un panno asciutto.
- 2) Il nastro di corsa viene già regolato durante la fabbricazione dell'attrezzo. Nonostante questo, a causa delle sollecitazioni durante il trasporto e durante l'utilizzo, il nastro di corsa tende a spostarsi. Per effettuare la regolazione del nastro, spegnere il tappeto, centrare manualmente il nastro spostandolo con le mani e regolare la posizione del nastro utilizzando le viti esagonali poste nel retro della pedana di corsa gradualmente con un quarto di giro alla volta.
- 3) Il nastro tende a sinistra: Se il nastro va verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo $\frac{1}{4}$ giri per volta. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".
- 4) Il nastro tende a destra: Se il nastro va verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccomandiamo $\frac{1}{4}$ giri per volta. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".
- 5) Slittamento nastro corsa : Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori, $\frac{1}{4}$ giri per volta in senso orario. Si dovrebbe ora camminare sul nastro per verificare se slitta ancora. Ripetere la procedura fino a quando non si percepisce più lo slittamento del nastro. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento.



Lubrificare il nastro di corsa

- 6) Il nastro di corsa va periodicamente lubrificato, sollevando lo stesso e spruzzando olio lubrificante tra il nastro di corsa e la pedana di corsa. Azionare poi il tappeto per alcuni minuti alla velocità minima e senza l'utilizzatore sopra.



ERRORI DISPLAY

1. se il monitor non visualizza niente:

a: controllare che i cavi del computer siano collegati correttamente;

b: controllare che la spina elettrica sia ben inserita e che il trasformatore sia integro;

c: controllare che il tasto ON/OFF sia posizionato su ON

2. errore E01 computer

a: controllare il cablaggio fili.

b: controllare le parti elettroniche del computer;

c: controllare il trasformatore;

3. errore E02 problemi al motore

a: controllare il cavo di connessione del motore

b: in caso di cattivo odore contattare subito il centro assistenza

c: controllare che non ci siano sovraccarichi di corrente

4. errore E03 nessun segnale

a: controllare il collegamento del cavo sensore

b: probabile scheda motore danneggiata

5. errore E05 sovraccarico di corrente

a: spegnere e riaccendere l'attrezzo

b: in caso di cattivo odore contattare l'assistenza

6. errore E08 driver danneggiato

Cambiare il driver

7. L'attrezzo non parte con la chiave di sicurezza inserita

a: controllare il cavo del motore;

b: controllare che il tasto di accensione sia su ON.

c: controllare che la spina sia ben inserita nella presa elettrica.

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

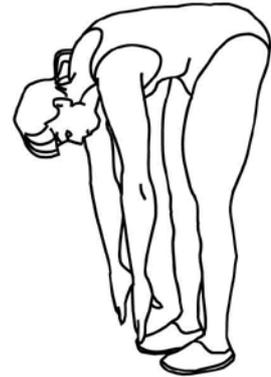
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



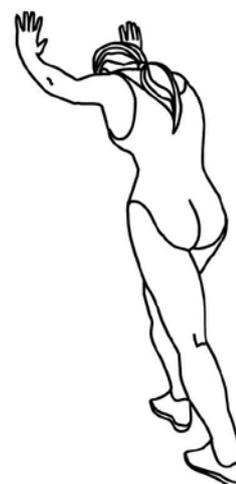
Stretch laterale:

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