DIADORA

REWO 500

MANUALE D'ISTRUZIONI

RoHS compliant 2002/95/EC

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:

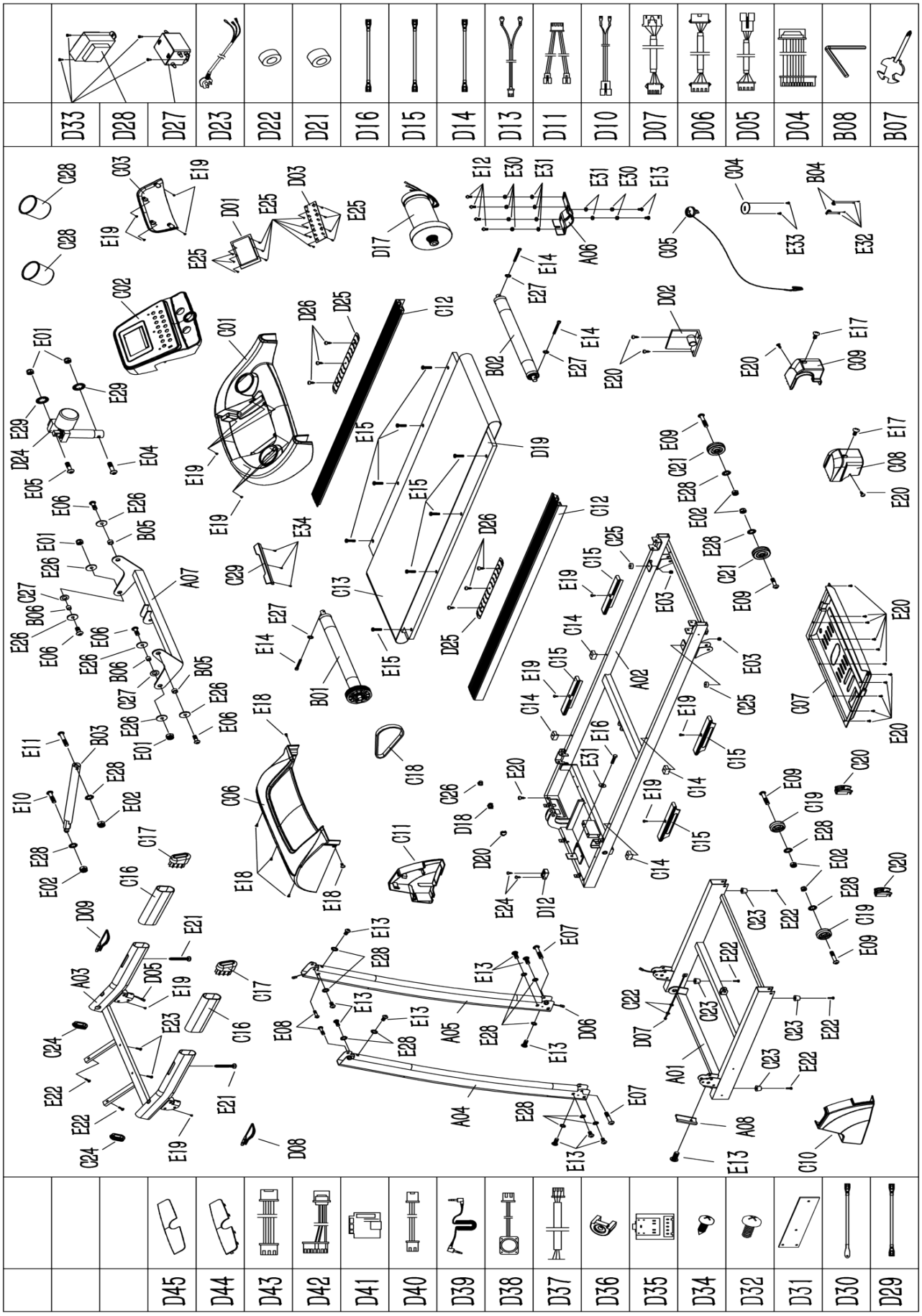
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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 console 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 azzera.
8. I tasti della console 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 si allattamento.
11. Bere sempre molta acqua durante e dopo l'allenamento, al fine di evitare la disidratazione.

VISTA ESPLOSA



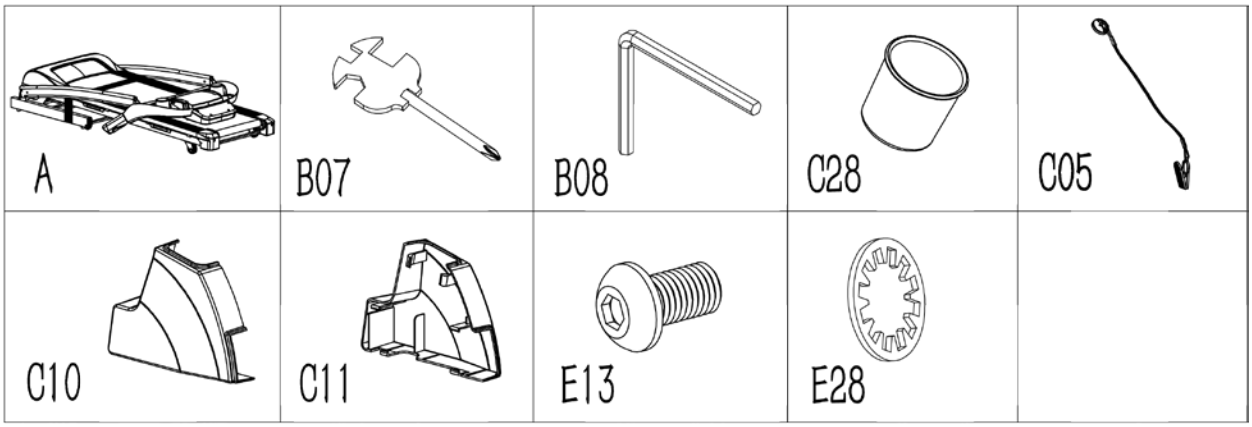
LISTA PARTI

No.	Descrizione	Specifiche	q.tà	No.	Descrizione	Specifiche	q.tà
A01	Base telaio		1	C20	Copri ruote		2
A02	Telaio principale		1	C21	Piedini regolabili		2
A03	Telaio console		1	C22	Anello proteggi cavo		2
A04	Montante sinistro		1	C23	Appoggia piedi		4
A05	Montante destro		1	C24	Presa ovale		2
A06	Braccio motore		1	C25	Ammortizzatore blu		2
A07	Braccio inclinazione		1	C26	Chiusura cavo		1
A08	Rullo anteriore		1	C27	Cuscinetto in plastica		2
B01	Rullo posteriore		1	C28	Porta borraccia		2
B02	Cilindro		1	C29	Porta Ipad		1
B03	Placca metallica		1	D01	console		1
B04	Boccola		2	D02	control board		1
B05	Rullo anteriore	Φ15*Φ10.2*7.5	2	D03	Tastiera		1
B06	Boccola	Φ15*Φ10.2*13	2	D04	Cavo connessione tastiera		1
B07	Cacciavite	S=13,14,15	1	D05	Cavo superiore		1
B08	Chiave inglese	5mm	1	D06	Cavo intermedio		1
C01	Cover superiore console		1	D07	Cavo inferiore		1
C02	Pannello console		1	D08	Inclinazione		1
C03	Cover tasti console		1	D09	Velocità		1
C04	Blocco sicurezza		1	D10	Cavo superiore pulsazioni		2
C05	Chiave di sicurezza		1	D11	Cavo inferiore pulsazioni		1
C06	Cover superiore motore		1	D12	Sensore velocità		1
C07	Cover inferiore motore		1	D13	Cavo chiave sicurezza		1
C08	Cover terminale sinistra		1	D14	Cavo alimentazione		1
C09	Cover terminale destra		1	D15	Cavo alimentazione		1
C10	Cover montante sinistro		1	D16	Cavo alimentazione		1
C11	Cover montante destro		1	D17	Motore		1
C12	Bande laterali		2	D18	Pulsante quadrato		1
C13	Nastro di corsa		1	D19	Tavola di corsa		1
C14	Ammortizzatore quadrato		4	D20	Protezione corto circuito		1

C15	Ammortizzatore in gomma		4	D21	Anello magnetico		1
C16	Spugna		2	D22	Magnete		1
C17	Ammortizzatore cilindrico		2	D23	Cavo alimentazione		1
C18	Cinghia motore		1	D24	Motore inclinazione		1
C19	Ruote di trasporto		2	D25	Pedane antiscivolo	optional	2
D26	Vite	ST4.2*15	6	E08	Bullone	M8*40	2
D27	Induttore	optional	1	E09	Bullone	M8*40	4
D28	Filtro	optional	1	E10	Bullone	M8*30	1
D29	Cavo	optional	1	E11	Bullone	M8*45	1
D30	Cavo messa a terra	optional	1	E12	Bullone	M8*20	4
D31	Induttanza	optional	1	E13	Bullone	M8*15	13
D32	Bullone	M5*8 optional	2	E14	Bullone	M6*55	3
D33	Vite	ST4.2*12 optional	4	E15	Bullone	M6*35	6
D34	Vite	ST2.9*6.0 optional	16	E16	Bullone	M8*35	1
D35	Cavi audio	optional	1	E17	Bullone	M5*12	2
D36	Tappo modulo audio	optional	4	E18	Bullone	M5*8	5
D37	Cavo connessione audio	optional	1	E19	Vite	ST4.2*12	16
D38	Speaker	optional	2	E20	Vite	ST4.2*12	16
D39	Cavo Mp3	optional	1	E21	Vite	ST4.2*55	2
D40	Cavo USB	optional	1	E22	Vite	ST4.2*20	6
D41	Modulo USB	optional	1	E23	Vite	ST4.2*25	2
D42	Cavo controllo audio	optional	1	E24	Vite	ST2.9*8	2
D43	Cavo uscita USB	optional	1	E25	Vite	ST2.9*6	14
D44	Rete speaker	optional	1	E26	Vite	φ26*φ10*2.0	6
D45	Foglio acrilico rete speaker	optional	1	E27	Rondella	6	3
E01	Dado	M10	4	E28	Rondella	8	16
E02	Dado	M8	6	E29	Rondella	10	2
E03	Dado	M6	2	E30	Rondella	8	6
E04	Bullone	M10*55	1	E31	Rondella	8	7
E05	Bullone	M10*45	1	E32	Vite	ST2.9*4	4
E06	Bullone	M10*30	4	E33	Vite	ST3.5*10	2
E07	Bullone	M8*35	2	E34	Vite	ST2.6*8	3

PARTI PER ASSEMBLAGGIO

IL CARTONE CONTIENE:



LISTA RICAMBI:

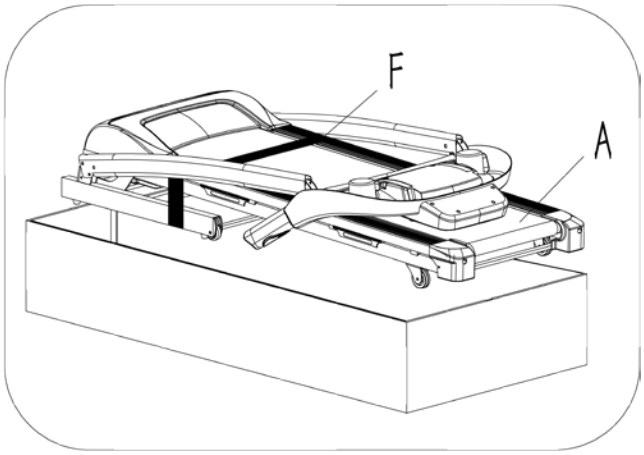
NO.	DES.	Specification	Nos.		NO.	DES.	Specification	Nos.
A	Telaio principale		1		C10	Cover montante sinistro		1
B07	Cacciavite	S=13,14,15	1		C11	Cover montante destro		1
B08	Chiave inglese	5MM	1		E13	Bullone	M8*15	10
C28	Porta borraccia		2		E28	Rondella	8	10
C05	Chiave di sicurezza		1					

ATTREZZI PER IL MONTAGGIO

Chiave inglese (5mm) – 1Pz
Chiave con cacciavite (S=13, 14, 15) – 1Pz

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

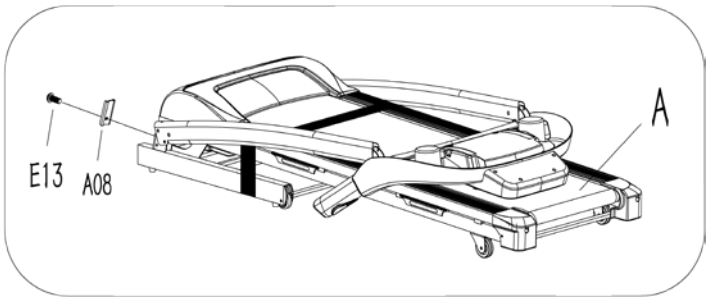
PASSO 1:



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:



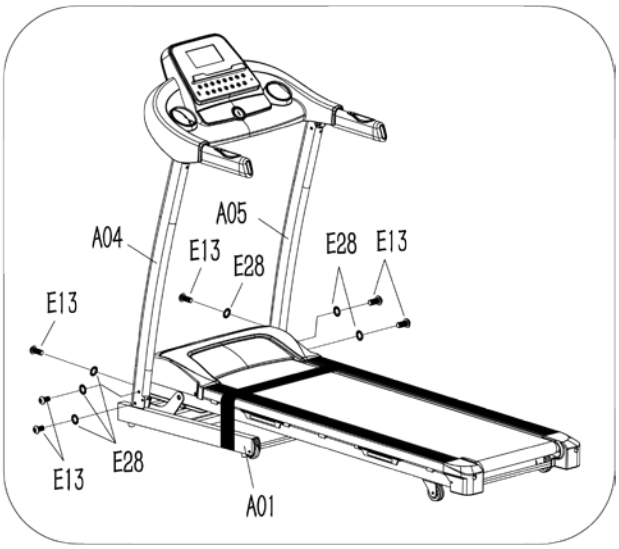
Allentare il bullone **(E13)** sul telaio principale **(A)** usando la chiave inglese **(B08**) e rimuovere il blocco di sicurezza **(A08).**

PASSO 3:

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

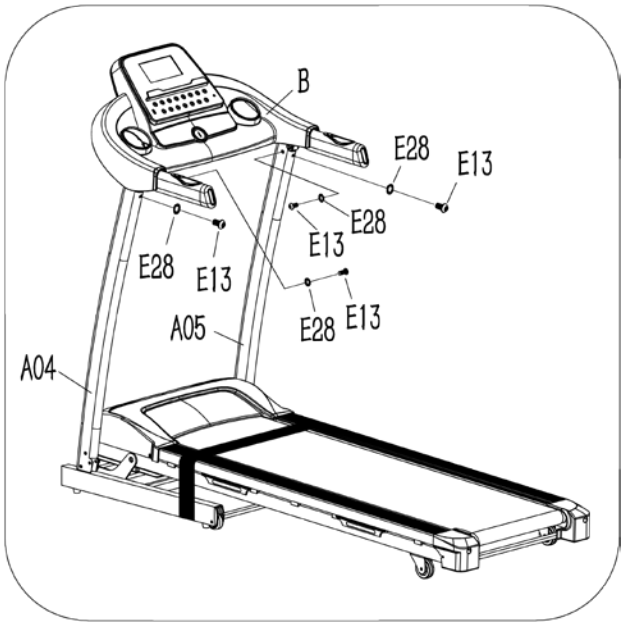
Note: durante il montaggio sostenere i montanti con le mani per evitare che cadano e fare attenzione a non schiacciare i cavi

PASSO 4:



Usare la chiave inglese **(B08),** i bulloni **M8*15 (E13)** e le rondelle **(E28)** per fissare i montanti destro e sinistro **(A04, A05)** al telaio principale **(A01).**

PASSO 5:

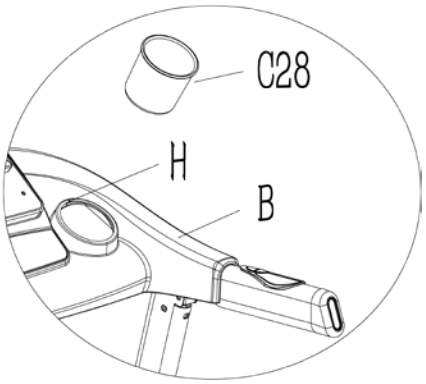


Usare la chiave inglese **(B08),** i bulloni **M8*15 (E13)** e le rondelle **(E28)** per fissare la **console (B)** ai montanti destro e sinistro **(A04, A05).**

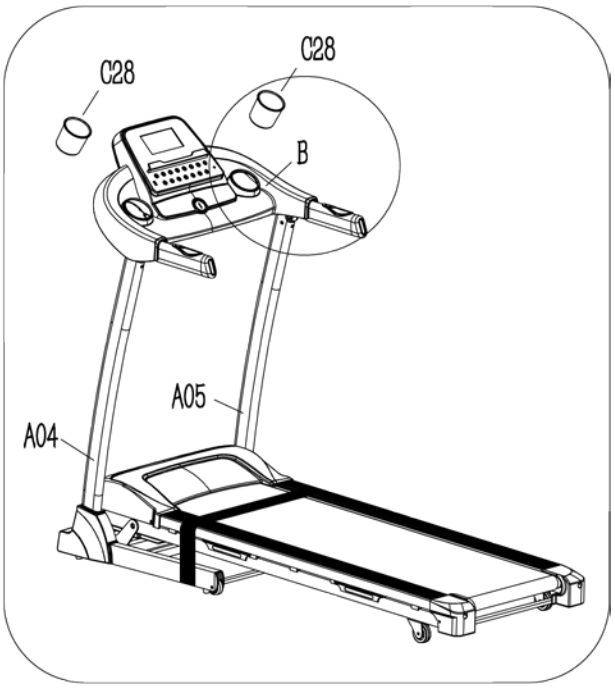
PASSO 6:

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

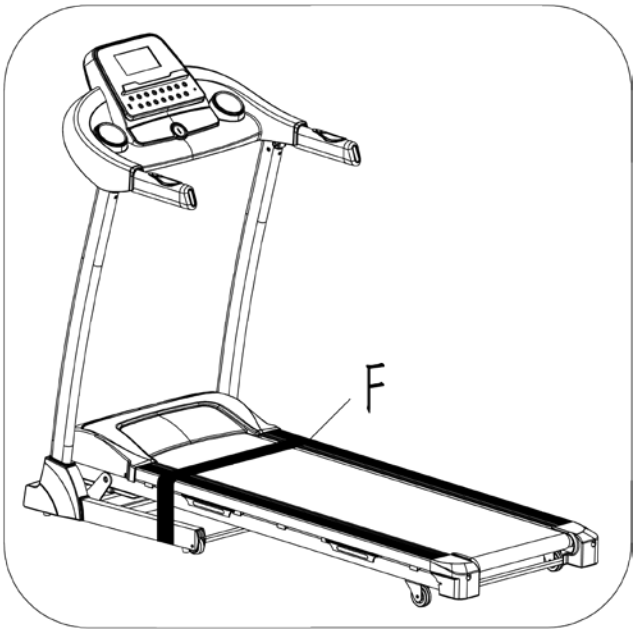
PASSO 7:



Inserire il porta borraccia **(C28)** nei fori della **console (B)**.



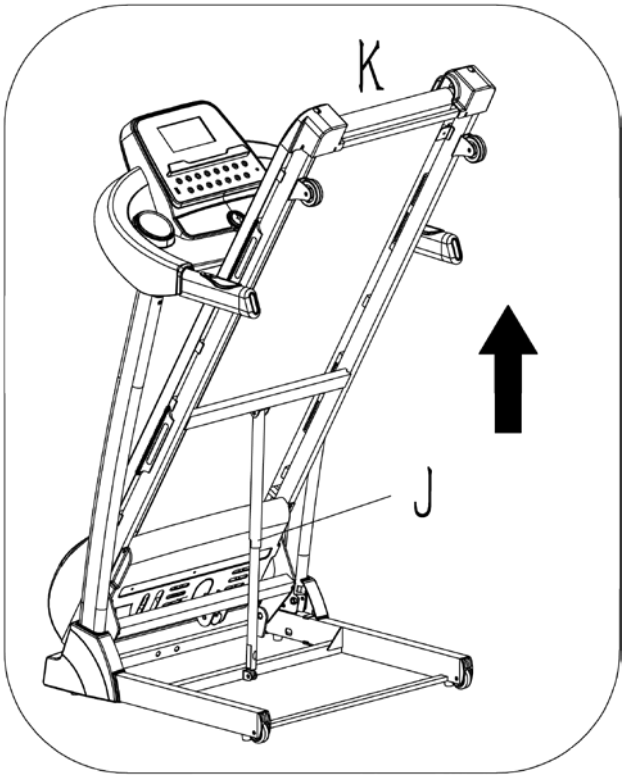
PASSO 8:



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

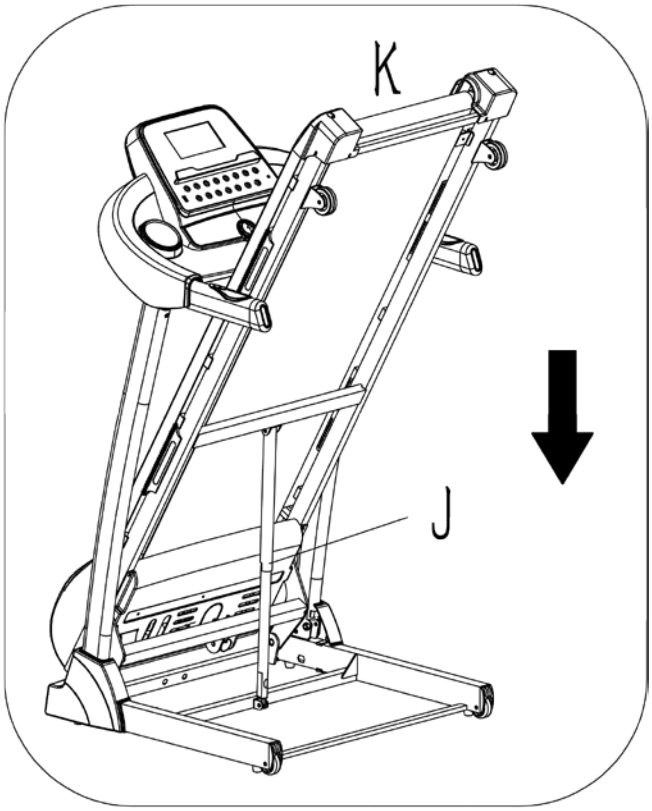
ISTRUZIONI CHIUSURA ATTREZZO

❖ CHIUDERE IL TAPPETO



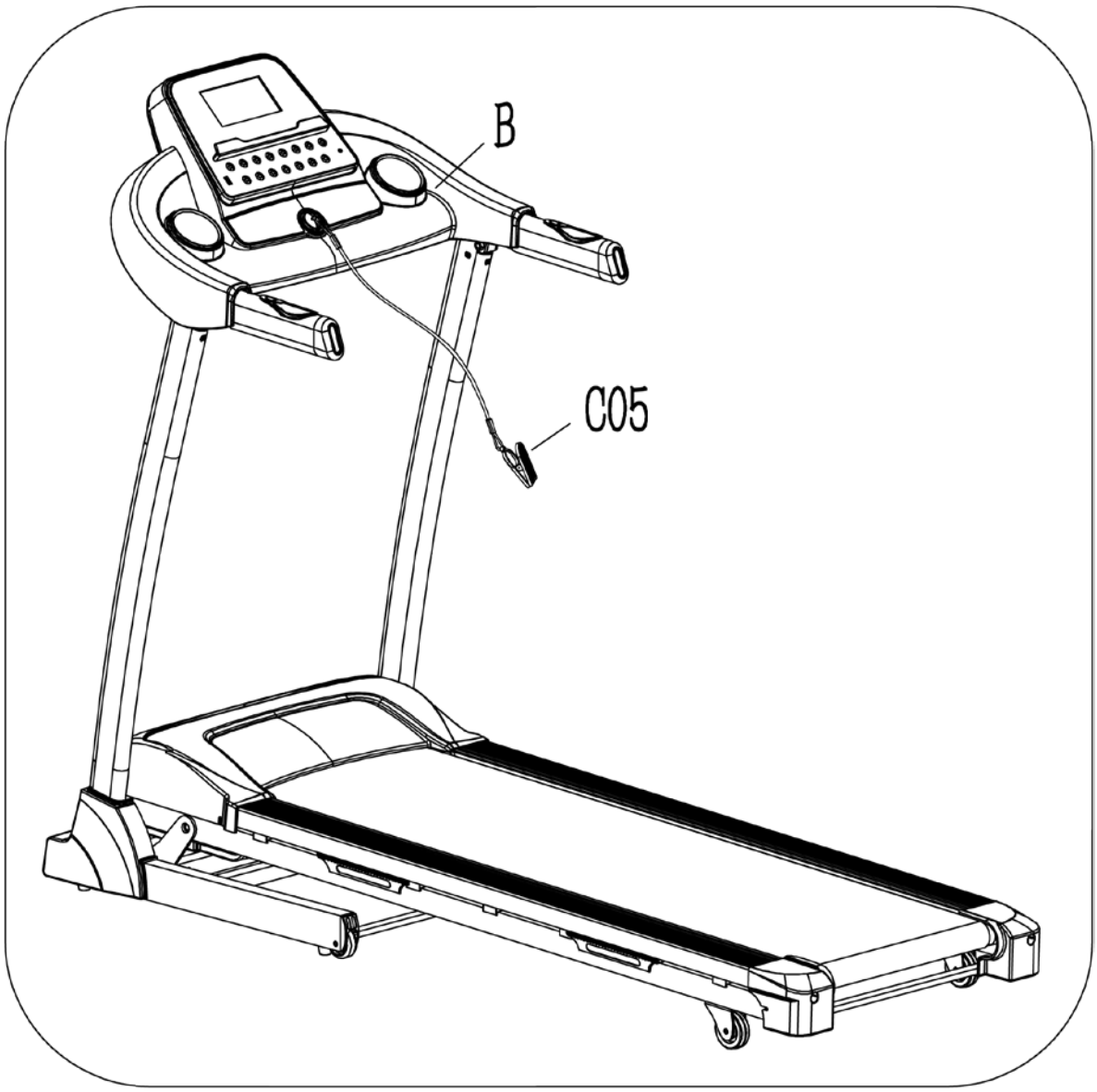
Appoggiare le mani alla fine della tavola di corsa [*posizione **K***] e sollevarla fino a quando il cilindro scatta nel tubo tondo **J**.

❖ 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.

CHIAVE DI SICUREZZA



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 console 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 azzera.

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/ INCLINE: la finestra mostra il livello di inclinazione e le calorie bruciate durante l'allenamento. Durante il conto alla rovescia delle calorie, una volta raggiunto il valore/obiettivo impostato, il nastro di corsa rallenterà gradualmente e il computer mostrerà la scritta "End".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 –” 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. **INCLINE**+/- **:** Tasto di inclinazione “INCLINE +”, “INCLINE –” ad attrezzo fermo utilizzare il tasto per impostare il valore desiderato; ad allenamento in corso premere il tasto per regolare l’inclinazione. Ogni volta che il tasto verrà premuto l’inclinazione aumenterà/diminuirà di 1 livello. Tenendo il tasto premuto per qualche secondo, l’inclinazione aumenterà/diminuirà costantemente.
7. **TASTI RAPIDI VELOCITA’ 4, 8, 12:** premendo il tasto si raggiunge immediatamente la velocità pre-impostata del tasto.
8. **TASTI RAPIDI INCLINAZIONE 4, 8, 12:** premendo il tasto si raggiunge immediatamente l’inclinazione pre-impostata del tasto.
9. **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 e il tasto incline +/- per impostare l’inclinazione..

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 incline- diminuisce l’inclinazione del piano di corsa.

4. Il tasto incline+ aumenta l'inclinazione del piano di corsa.
5. I tasti rapidi di velocità permettono di raggiungere immediatamente la velocità pre-impostata del tasto.
6. I tasti rapidi di inclinazione permettono di raggiungere immediatamente l'inclinazione pre-impostata del tasto.
7. Il tasto stop serve fermare l'attrezzo
8. Posizionando per almeno 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 e inclinazione 0. Premere quindi il tasto "SPEED+", "SPEED -" per regolare la velocità desiderata e il tasto "INCLINE+"、"INCLINE -" per regolare l'inclinazione desiderata;
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-" , "INCLINE+"、 "INCLINE –" 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-" , "INCLINE+"、 "INCLINE –" 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 e il tasto "INCLINE+"、"INCLINE -" per regolare l'inclinazione desiderata. (La velocità non può essere regolata in modalità "passi").
6. Alla fine della programmazione, premere il tasto "START", il nastro di corsa partirà ad una velocità di 1.0km/h e inclinazione 0. Premere quindi il tasto "SPEED+", "SPEED -" per regolare la velocità desiderata e il "INCLINE+"、"INCLINE -" per regolare l'inclinazione 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-”, “INCLINE+”、 “INCLINE –“. 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/inclinazione si allineano a quanto pre-impostato nel settore. Sia velocità che inclinazione si possono regolare utilizzando i tasti “SPEED+”, “SPEED-”, “INCLINE+”、 “INCLINE –“ , ma ad ogni cambio di settore torneranno ad essere quelle pre-impostate.

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
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITA’	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITA’	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZIONE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITA’	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITA’	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZIONE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITA’	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITA’	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITA’	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITA’	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITA’	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZIONE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITA’	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINAZIONE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VELOCITA’	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAZIONE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

RANGE DEI PROGRAMMI

	Inizio	Dato iniziale	Set Range	Display
TEMPO(MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00－99:59
VELOCITA'(K/h)	0	0	0-12	0-12
INCLINAZIONE(LIVELLO)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
DISTANZA(KM)	0	1.0	0.5-99.5	0.00－99.9
PULSAZIONE(BATTITO/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-995	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:

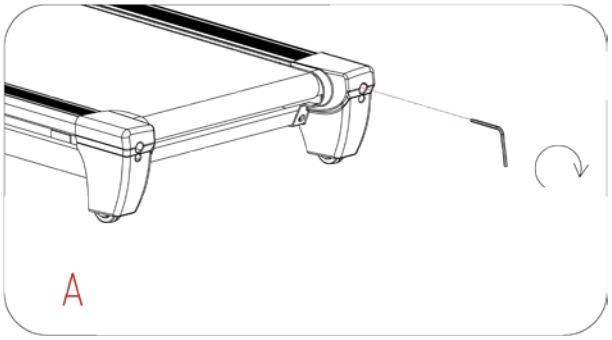
A fine allenamento rimuovere sempre la chiave di sicurezza, portare il tasto di accensione/spegnimento su OFF e scollegare il cavo elettrico dalla presa.

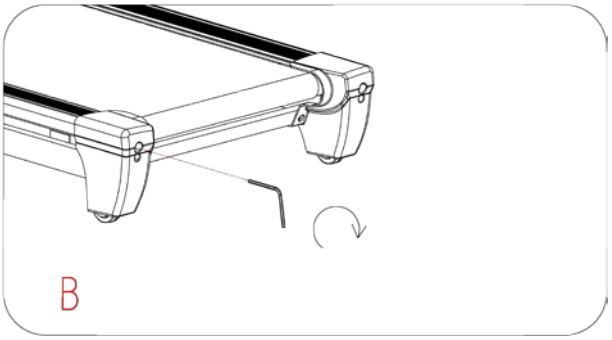
Cura e manutenzione dell’attrezzo

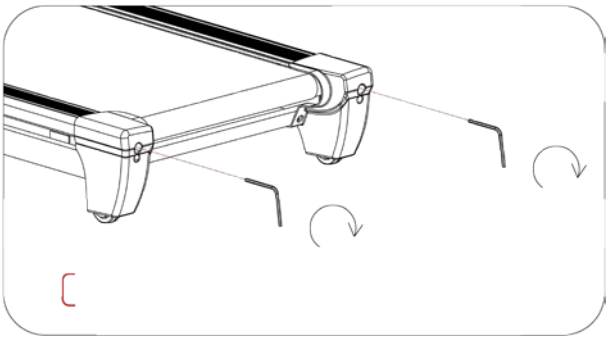
Manutenzione

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 ¼ 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 ¼ 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”.

Slittamento nastro corsa : Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori, ¼ 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

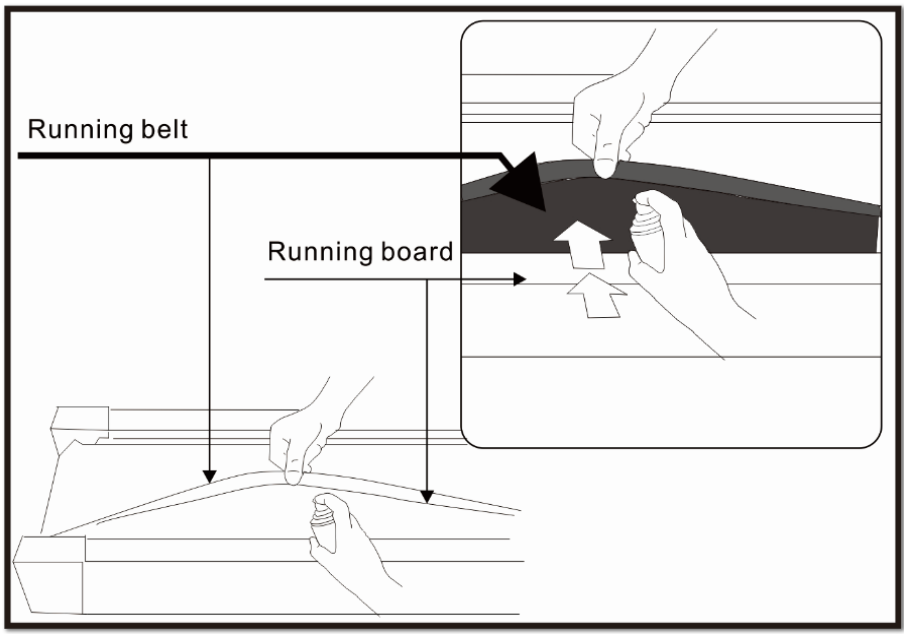






Lubrificare il nastro di corsa

5) 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

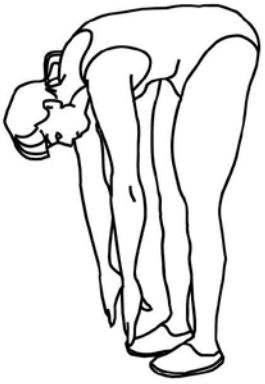
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

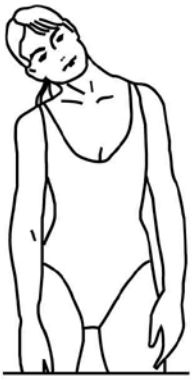


Alzare le spalle:

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:

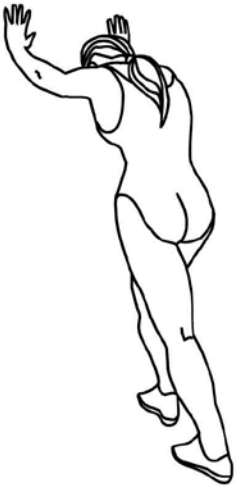
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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'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