DIADORA

TRIM 2.0

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.

3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

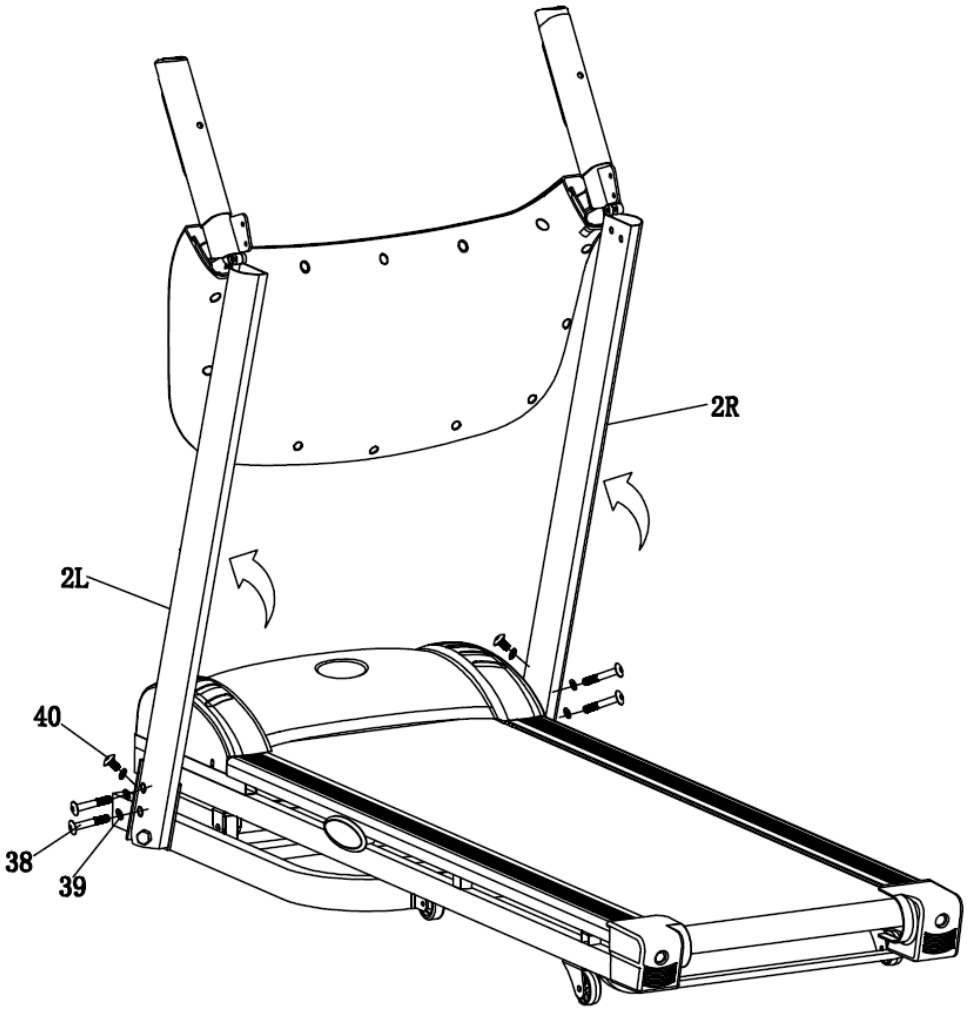
LISTA BULLONERIA			
DESCRIZIONE	**QUANTITA'**	**DESCRIZIONE**	**QUANTITA'**
Bullone M8x15 mm	**6(Part No:40)**	Bullone ¢4x16mm	**6(Part No49)**
Bullone M8x45 mm	**4(Part No:38)**	Chiave sicurezza	**1(Part No64)**
Olio lubrificante	**1(Part No:71)**	Chiave	**1(Part No72)**
Rondella M8 (Ø 15xØ 8.4xT0.8)	**10(Part No:39)**	Bullone ¢3x10mm	**2(Part No48)**

- **NOTA:** 1. Prima di iniziare il montaggio controllare che tutte la bulloneria indicata in tabella sia presente all'interno dell'imballaggio.

2. all'interno dell'imballo troverete tutti gli utensili necessari per l'assemblaggio

- **PASSO 1：ASSEMBLARE I MONTANTI**

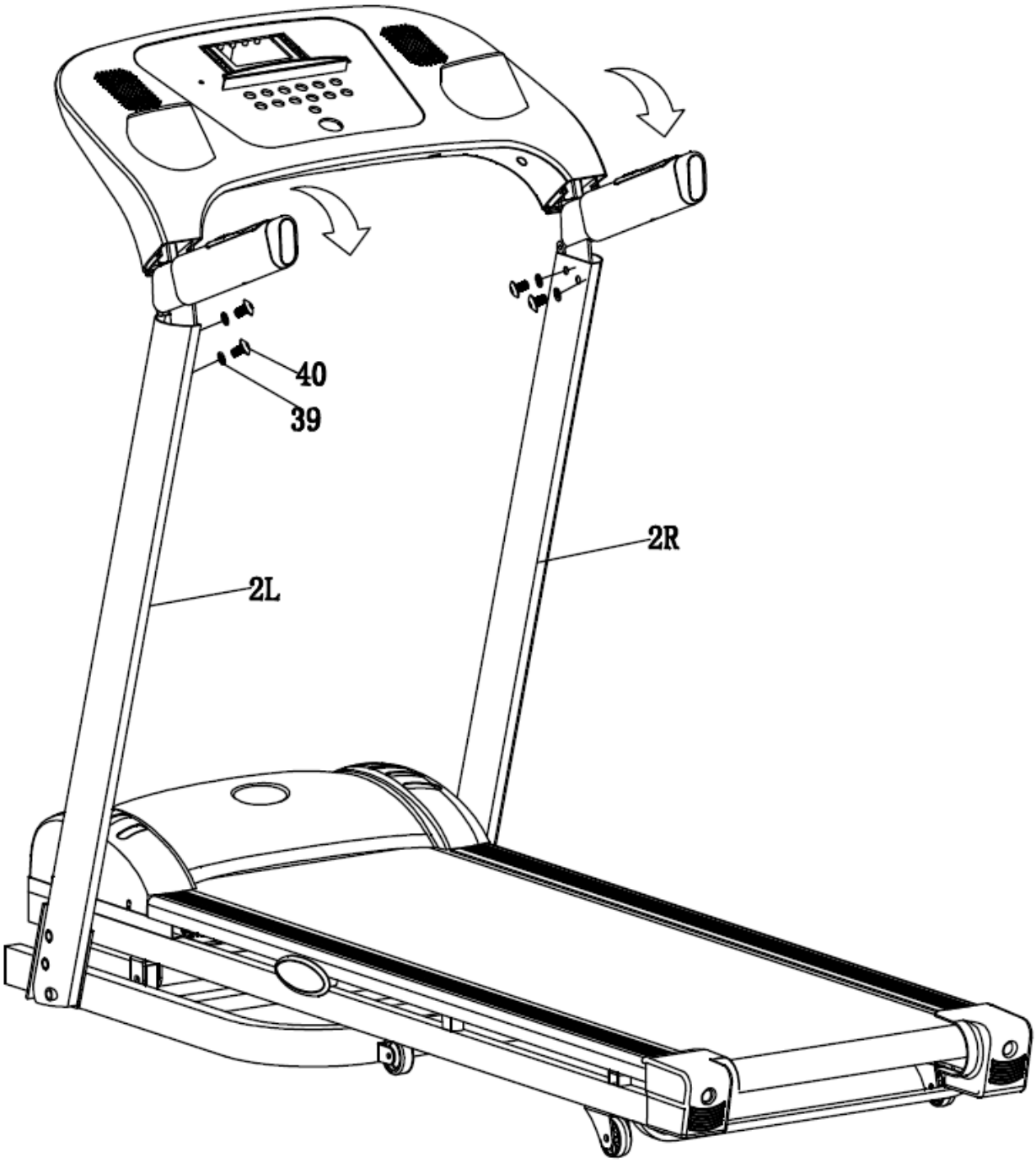
Sollevare i montanti 2L e 2R con l'intera console. Usare i bulloni (M8 x 45, No38) e (M8 x 15) e le rondelle piatte per fissare i montanti al telaio (non stringere i bulloni prima di averli inseriti tutti).



● **PASSO 2: ASSEMBLARE LA CONSOLE**

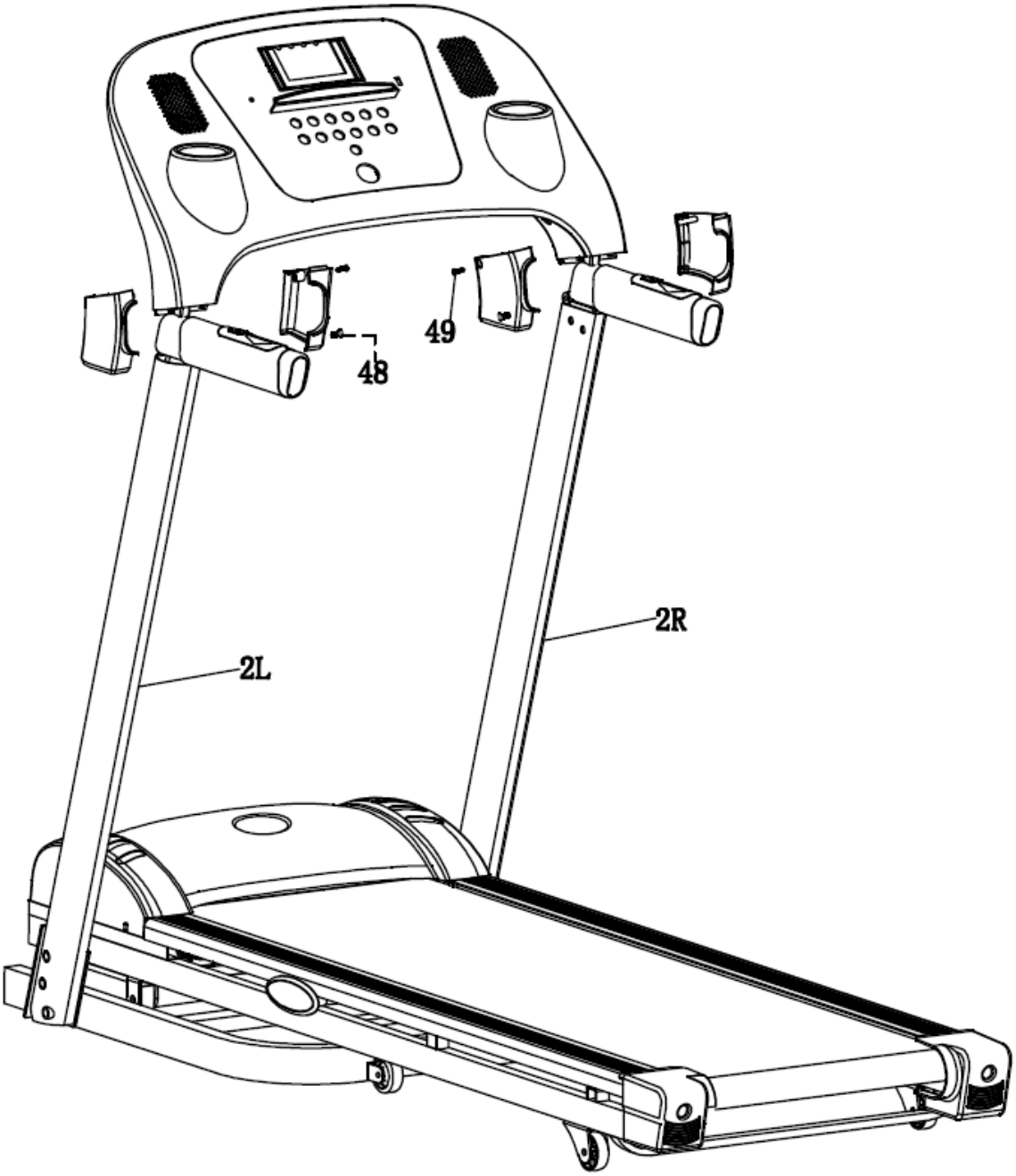
1. Ruotare la console con i corrimano fino ad appoggiarla ai montanti.

2. usare i bulloni (M8x 15, part no 40) e le rondelle piatte (part no 39) per fissare la console ai montanti.



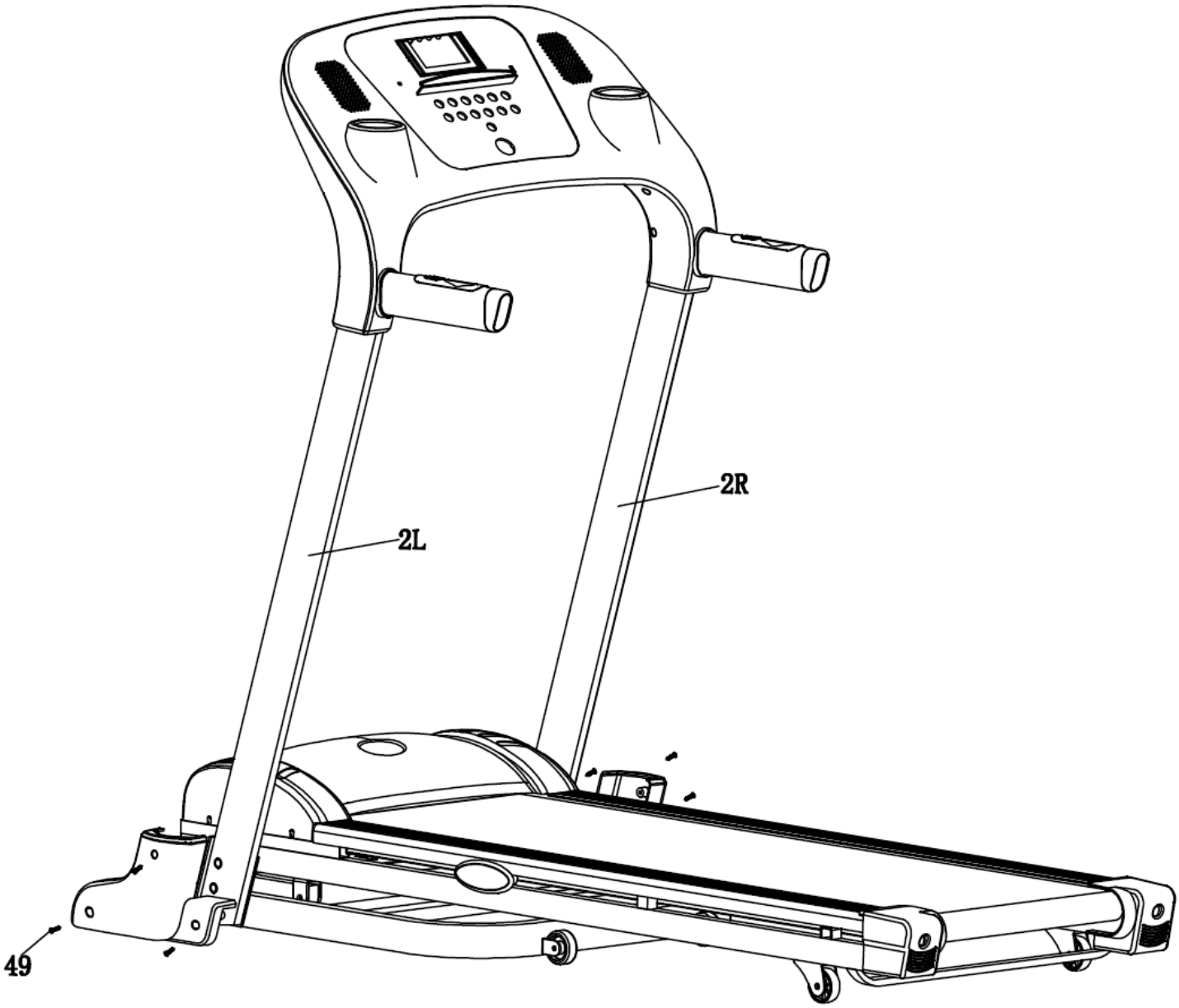
PASSO 3: ASSEMBLARE LE COVER DEI MONTANTI

Usare le viti (Φ3*10, part no48) e (Φ4*16, Part no 49) per fissare le cover superiori（36L-A + 36L-B and 37R-A + 37R-B） ad entrambi i montanti.

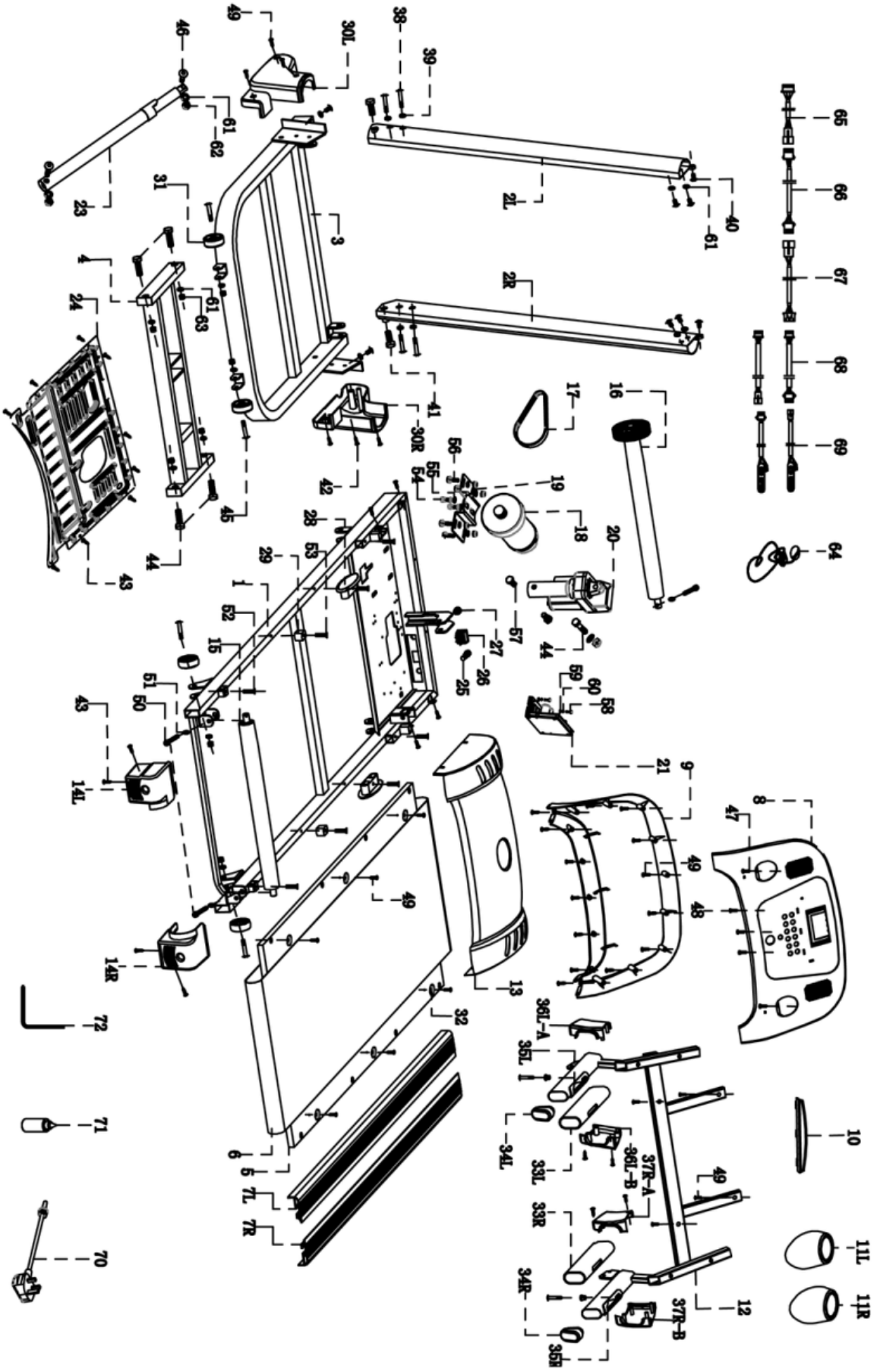


PASSO 4: ASSEMBLARE LE COVER

Usare le viti (ϕ4*16, Part no 49) per fissare le cover inferiori （30L and 30R） ad entrambi i montanti.



Vista esplosa



LISTA PARTI

Part No	Descrizione	Qtà	Part No	Descrizione	Qtà
1	Telaio console	1	37	Cover corrimano	2
2	Montante	2	38	Bullone M8x45	5
3	Base telaio	1	39	Rondella piatta	29
4	Telaio inclinazione	1	40	Bullone M8x15	4
5	Tavola di corsa	1	41	Bullone M10 x 50	2
6	Nastro di corsa	1	42	Vite ϕ4*16	6
7	Bande laterali	2	43	Vite ϕ4*16	14
8	Cover console superiore	1	44	Bullone M10 x 45	5
9	Cover console inferiore	1	45	Bullone M8x40	4
10	Porta Ipad	1	46	Bullone M8x35	1
11	Porta borraccia	2	47	Vite ϕ4*10	2
12	Telaio corrimano	1	48	Vite ϕ3*10	5
13	Motor cover	1	49	Vite	32
14	Tappi	2	50	Bullone M8x55	3
15	Rullo posteriore	1	51	Rondella a molla	3
16	Rullo anteriore	1	52	Bullone M6x25	4
17	Cinghia motore	1	53	Bullone M6x45	4
18	Motore	1	54	Bullone M8x12	2
19	Base motore	1	55	Rondella a molla	2
20	Motore inclinazione	1	56	Bullone M8x20	4
21	Control board	1	57	Bullone M10 x16	2
22			58	Bullone M4x15	3
23	Molla	1	59	Rondella piatta	3
24	Cover inferiore	1	60	Rondella a molla	3
25	Fusibile	1	61	Rondella piatta	5
26	Interruttore	1	62	Dado m8	10
27	Ferma cavo	1	63	Dado M10	5
28	Ammortizzatore	2	64	Chiave di sicurezza	1
29	Ammortizzatore	2	65	Cavo connessione superiore	1
30	Cover decorative inferiore	2	66	Cavo connessione intermedio	1
31	Ruote di trasporto	4	67	Cavo connessione inferiore	1
32	Fissaggio bande laterali	6	68	Cavo hand pulse	1
33	Spugna corrimano	2	69	Cavo velocità	1
34	Tappo corrimano	2	70	Cavo	1
35	Hand pulse	2	71	Olio lubrificante	1
36	Cover corrimano	2	72	Chiave	1

4 PANNELLO CONSOLE

1. PANNELLO CONSOLE

2. FUNZIONE TASTI:

2.1 “START” “STOP”: il tasto Start serve per azionare il tappeto; il tasto Stop serve per fermare il tappeto.

2.2 PROGRAM: a tappeto fermo, premere il tasto P per selezionare il programma desiderato.

2.3 MODE: tasto mode, per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie.

2.4 SPEED”+”: tasto velocità +; premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità aumenterà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità aumenta costantemente.

2.5 SPEED”-“: tasto velocità -; premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità diminuirà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità diminuisce costantemente.

2.6 Premendo i tasti di selezione rapida 3.6.9, potete aumentare immediatamente la velocità del nastro di corsa ai valori preimpostati del tasto.

2.7 Premendo i tasti di selezione rapida 3.6.9, potete aumentare immediatamente l’inclinazione del nastro di corsa ai valori preimpostati del tasto.

2.8 INCLINE ▲ : aumenta il livello di inclinazione.

2.9 INCLINE ▼ : diminuisce il livello di inclinazione.

3. PROGRAMMI

3.1 Finestra velocità; a tappeto fermo mostra i programmi da P1 a P12; a tappeto in movimento mostra il range di velocità.

3.2 Allenamento con conto alla rovescia del tempo: ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra del tempo lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 30:00 minuti, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 5 a 99 minuti. Premere il tasto “START” per iniziare l’allenamento. Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

3.3 Allenamento con conto alla rovescia della distanza: ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra

della distanza lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 5.0KM, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 0.5 a 99.0KM. Premere il tasto “START” per iniziare l’allenamento ad una velocità di 0.8KM/H; preere il tasto SPEED+,- per regolare la velocità . Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

3.4 Allenamento con conto alla rovescia delle calorie: ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra delle calorie lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 100CAL, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 20 a 990CAL. Premere il tasto “START” per iniziare l’allenamento ad una velocità di 0.8KM/H; preere il tasto SPEED+,- per regolare la velocità . Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

3.5 “PUL”: per effettuare la rilevazione del battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse; il range va da 50 a 250 battiti al minuto. (Il dato non è un valore medico, bensì un valore di riferimento durante l’allenamento).

3.6 Per selezionare il programma desiderato da P1 a P12 premer il tasto Program; la finestra del tempo lampeggerà mostrando il valore di 30:00 minuti. Premere il tasto SPEED+,- per impostare il tempo di allenamento desiderato da 5 a 99 minuti. Premere “START” per iniziare l’allenamento. Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

Premere il tasto SPEED +,- per cambiare programma durante l’allenamento.

3.7 Lista programmi.

programma minuti		10 minuti per ogni settore									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA’	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAZ.	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITA’	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZ.	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITA’	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZ.	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITA’	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZ.	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITA’	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZ.	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITA’	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZ.	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITA’	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZ.	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITA’	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZ.	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITA’	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZ.	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITA’	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZ.	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITA’	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZ.	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCITA’	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAZ.	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Programmi HRC

3.8 Ad attrezzo fermo, premere il tasto “PROG” per scegliere uno dei programmi “HR1, HR2, HR3. Premere il tasto “START”.

Nel programma “HR1” la velocità massima è di 8.0km/h, l’età reimpostata è di 30 anni e il battito cardiaco 124

Nel programma “HR2” la velocità massima è di 9.0km/h, l’età reimpostata è di 30 anni e il battito cardiaco 143

3.9 Nel programma “HR3” la velocità massima è di 10.0km/h, l’età reimpostata è di 30 anni e il battito cardiaco 162

3.10 Premere il tasto MODE per impostare la propria età; la finestra della velocità mostrerà 30; usare I tasti di inclinazione per modificare il valore. Il range di età è 15-80 anni (fare riferimento alla tabella sottostante).

3.11 Dopo aver impostato l’età, premere il tasto Mode e il computer suggerirà uno obiettivo di battito cardiaco. L’obiettivo di battito cardiaco può essere modificato con un range di 86-179.

3.12 Dopo aver impostato l’età e il battito cardiaco, premere il tasto Mode per impostare il tempo di allenamento. La finestra del tempo mostrerà 10:00; usare i tasti di inclinazione o di velocità per impostare il tempo di allenamento con un range 5-99 minuti.

3.13 Premere il tasto Start per iniziare l’allenamento.

3.14 Durante i programmi HRC, il computer regolerà automaticamente velocità ed inclinazione in modo da mantenere costante il vostro battito cardiaco.

3.15 Il primo minute il tappeto partirà ad una velocità di riscaldamento. Trascorso il primo minute, il computer aumenterà la velocità di 0.5km/h fino a raggiungere l’obiettivo impostato. Una volta raggiunta la velocità massimo, se non si è ancora arrivati all’obiettivo impostato, il computer inizierà ad aumentare l’inclinazione. Se il battito cardiaco supera l’obiettivo impostato, il computer diminuirà la velocità e l’inclinazione

Nota: per i programmi HRC bisogna indossare la fascia cardio (non inclusa).

Programma HRC1				Programma HRC2				Programma HRC3			
	Target zone (L-H)				Target zone (L-H)				Target zone (L-H)		
Età	Più basso	Default	Più alto	età	Più basso	Default	Più alto	età	Più basso	Default	Più alto
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168

29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129

75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

4. Partenza veloce

4.1. Portare il tasto di accensione in posizione ON e inserire correttamente la chiave di sicurezza.
4.2 Premere il tasto “START”, dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l’attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h.
4.3 Ad attrezzo in funzione, premere i tasti “SPEED+””SPEED-“ per impostare la velocità di allenamento desiderata.

5. Modalità manuale

5.1 Premere il tasto “START”, dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l’attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h. Premere i tasti “SPEED+””SPEED-“ per impostare la velocità di allenamento desiderata.
5.2 Premere il tasto ”MODE”, la finestra del tempo mostrerà “30:00” e lampeggerà, premere i tasti “SPEED+””SPEED-“ per impostare il tempo di allenamento desiderato da 5:00 a 99:00 minuti.
5.3 Premere il tasto “MODE”, la finestra della distanza mostrerà “5.0” e lampeggerà. Premere i tasti “SPEED+” “SPEED-“ per impostare la distanza di allenamento desiderata da 0.5 a 99 km.
5.4 Premere il tasto “MODE”, la finestra delle calorie mostrerà “100” e lampeggerà, premere i tasti “SPEED+””SPEED-“ per impostare le calorie da bruciare durante l’allenamento da 20 a 990 calorie.
5.5 Premere il tasto “START”, 3 secondi dopo il tappeto inizierà a girare. Premere i tasti “SPEED+” “SPEED-“ per regolare la velocità. Premere il tasto “ STOP” per fermare l’attrezzo.

6. PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Il computer è dotato di 12 programmi pre-impostati (P1-P12). Premere il tasto “PROGRAM”, la finestra della velocità mostrerà “P1-P12”. Dopo aver scelto il programma desiderato, la finestra del tempo lampeggerà e comparirà il valore di default di 30:00 minuti. Premere i tasti “SPEED+” “SPEED-“ per impostare il tempo di allenamento e poi premere il tasto “START” per iniziare il programma. Ogni programma è composto da 10 livelli e ogni livello pertanto corrisponde al tempo impostato/10. Al passaggio del livello successivo il computer emetterà un segnale sonoro e la velocità varierà. Premendo i tasti “SPEED+””SPEED-“ si può modificare la velocità all’interno di ogni livello. Alla fine del programma il computer emetterà un segnale sonoro, il nastro di corsa rallenterà gradualmente fino a fermarsi e il monitor visualizzerà la scritta ”END”.

7. BODY FAT TEST

7.1 Premere il tasto “program” fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto “mode” e le finestre visualizzeranno “F-1, F-2, F-3, F-4, F -5”.
(F-1=sesso, F-2=età, F-3=altezza, F-4=peso, F-5=risultato del test).
Premere i tasti ”Speed+” ”Speed-“ per inserire i vostri valori corrispondenti alle funzioni da “F-1 a F-4” sopra elencate. Premere poi il tasto ”mode”, la finestra mostrerà “F-5”, posizionare entrambi I palmi delle mani sulle placche hand pulse per 2-3 secondi e comparirà il risultato della rilevazione della massa grassa.

La massa grassa ottimale è da 20 a 25 range, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

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

8. ERRORI COMPUTER

8.1 Il monitor potrebbe visualizzare i seguenti errori:

Er1: il computer non riceve segnale

Er 2: sovraccarico di tensione

Er 3: sovraccarico di corrente elettrica

Er 4: sovrappeso

Er 5: connessione motore

Er6: la scheda motore non riceve segnale

SAFE : protezione di sicurezza

5. OPERATIVITA’

1. PREPARAZIONE

1.1 inserire la spina nella presa di corrente elettrica e premere il tasto di accensione posto nella parte bassa anteriore dell’attrezzo.

1.2 Inserire la chiave di sicurezza nell’apposito alloggiamento e agganciare l’altra estremità ai propri indumenti. Se la chiave di sicurezza non è correttamente inserita il tappeto non parte.

2. START

2.1 Premere il tasto START/STOP, il nastro di corsa inizierà a girare ad una velocità di 1.0KM/h

2.2 Premere il tasto SPEED per regolare la velocità.

3. PER FERMARE L’ATTREZZO

3.1 Estraendo la chiave di sicurezza dall’alloggiamento l’attrezzo si fermerà immediatamente e bruscamente. Estrarre la chiave di sicurezza durante l’allenamento solo in caso di reale emergenza.

3.2 Altrimenti premere il tasto START/STOP e l’attrezzo si fermerà lentamente.

6 CURA E MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE

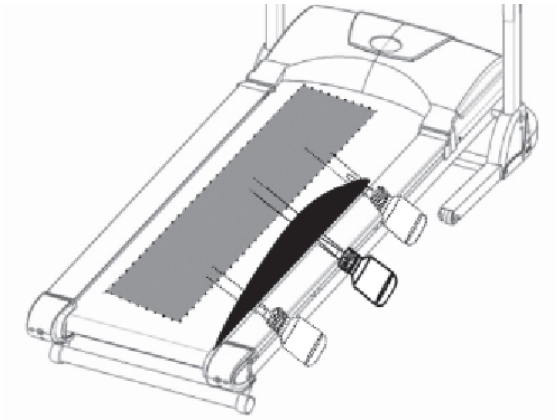
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la

lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale..

Ogni 30-40 giorni controllate la lubrificazione del tappeto: alzate i lati del nastro di corsa e tastate la superficie della tavola di corsa con le dita. Se avvertite tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

Qualora la superficie risulti secca, procedere con la lubrificazione, come segue:

- usare solo olio siliconico, vasellina o paraffina;
- applicare il lubrificante sotto il nastro di corsa sollevandolo di qualche centimetro;
- ripetere l’operazione dall’altro lato;
- accendere l’attrezzo senza salirci sopra e far girare il nastro di corsa alla velocità minima per 5 minuti.



TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA

Nel caso in cui il nastro di corsa dovesse scivolare o non rispondere bene all’appoggio dei piedi durante la

corsa è necessario aumentarne la tensione.

AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

Girare il bullone posteriore sinistro di 1/4 di giro in senso orario.

Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio.

Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.

Fate attenzione a non tensionare troppo il nastro di corsa perché potreste creare una eccessiva pressione delle sfere dei rulli.

Per diminuire la tensione del nastro di corsa girare entrambi i bulloni in senso antiorario e per lo stesso numero di volte.

CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema da solo quando nessuno è sopra. Se la cosa persiste ci sarà pertanto bisogno di un intervento manuale.

Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra e aumentare la velocità fino a quando si raggiungono i 6 km/h.

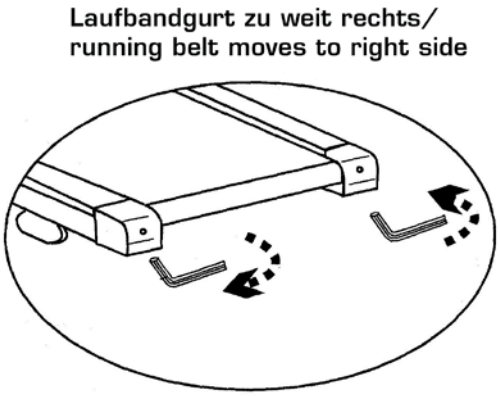
1. Controllare se il nastro ha la tendenza ad andare a destra o a sinistra.

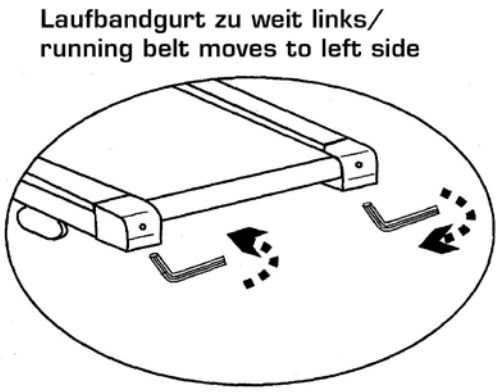
Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità massima e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola





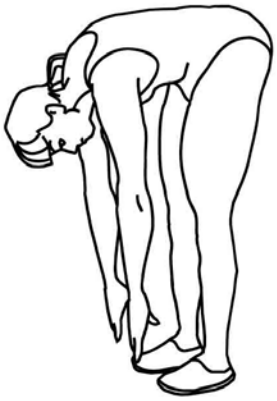
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

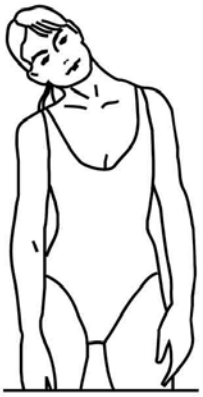


Alzare le spalle:

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

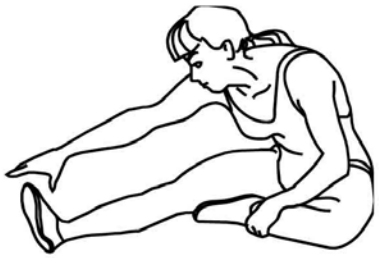
Torsioni testa:

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.



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:

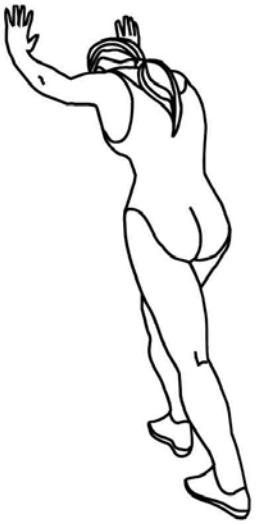
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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