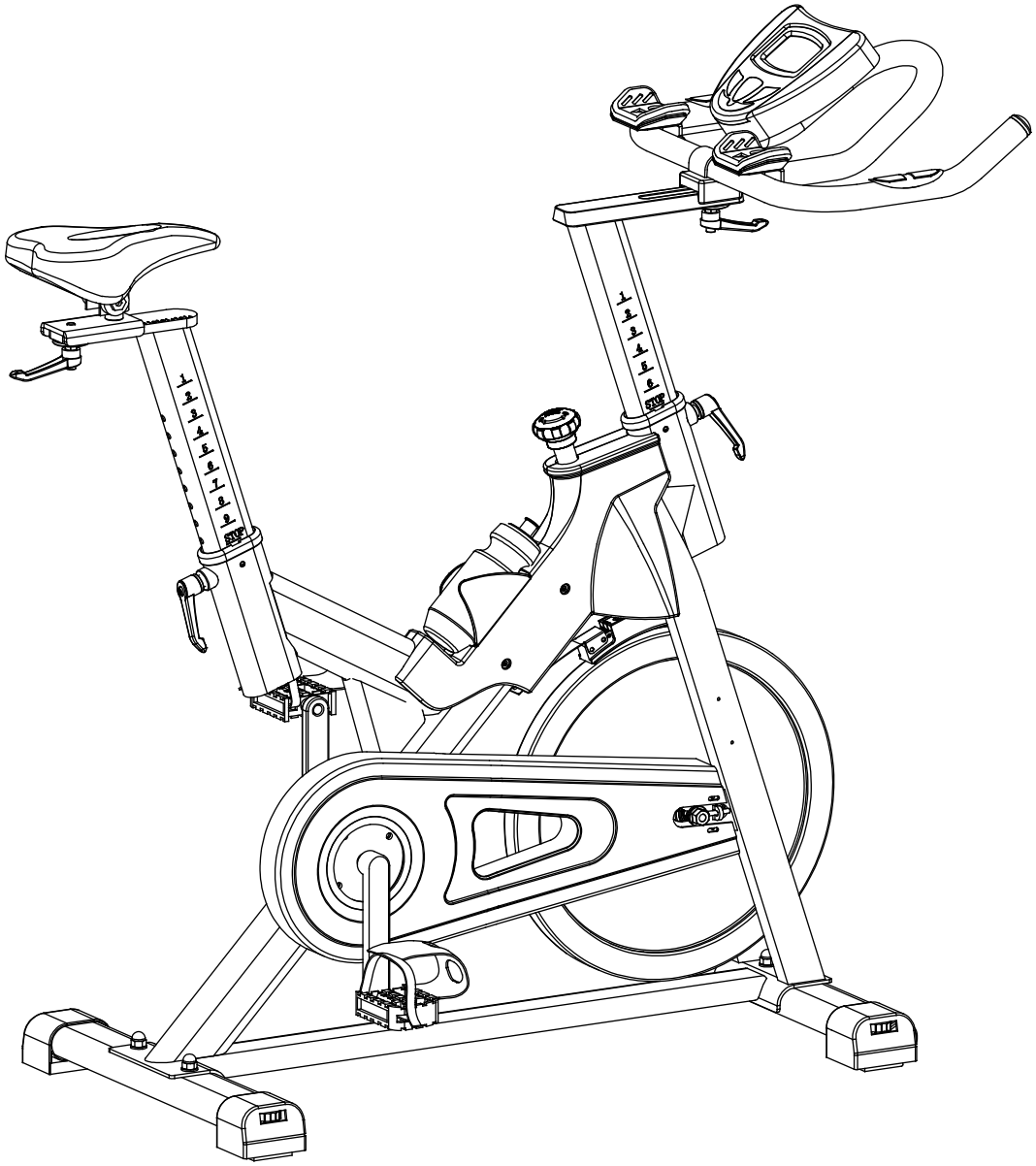
DIADORA

RACER 23

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

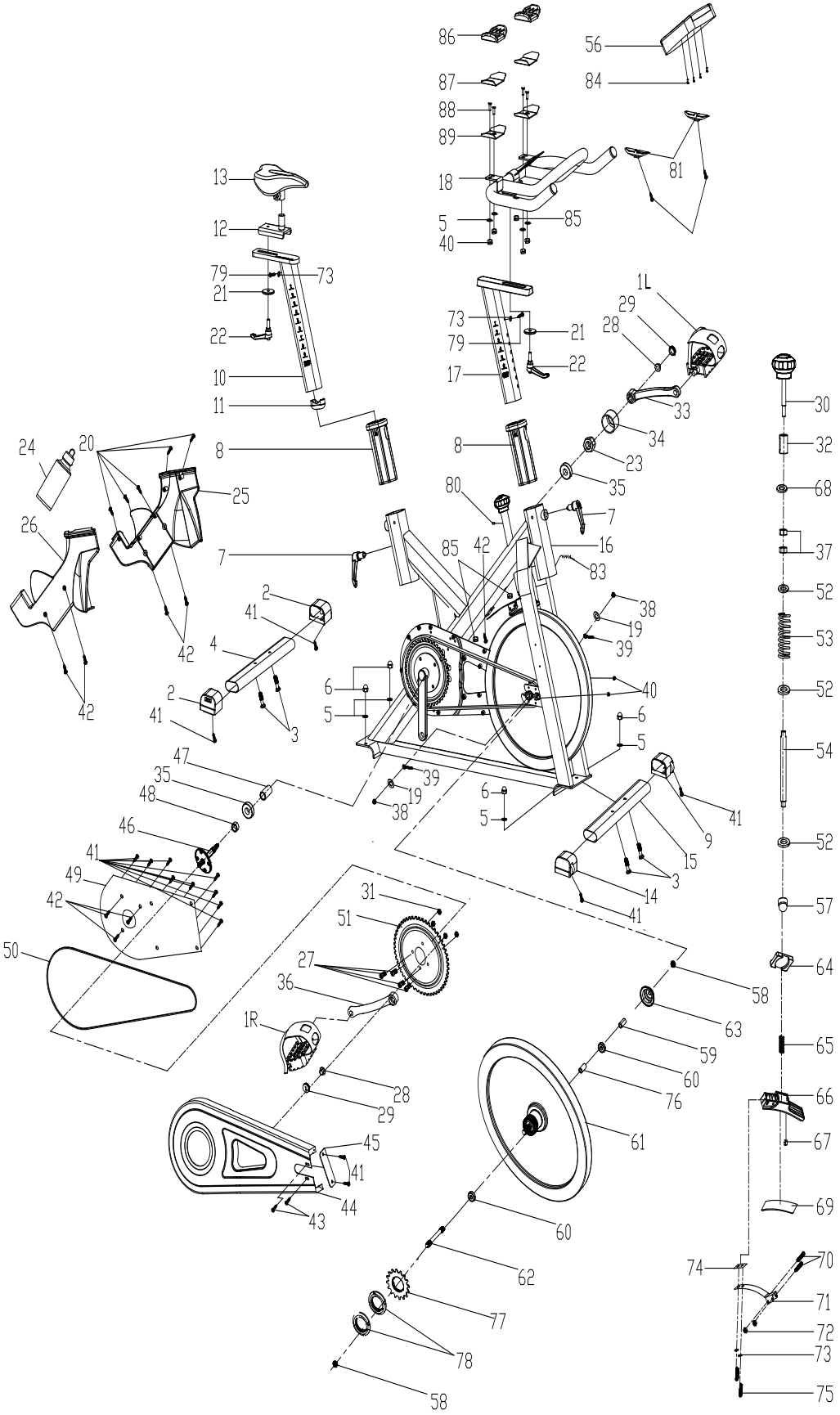
IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.
LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

VISTA ESPLOSA E LISTA PARTI



NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'	NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	PEDALE	1	45	COVER CATENA	1
2	TAPPO	2	46	ASSE	1
3	BULLONE M8*52	4	47	TUBO DI FISSAGGIO LUNGO	1
4	STABILIZZATORE POSTERIORE	1	48	TUBO DI FISSAGGIO CORTO	1
5	RONDELLA PIATTA	8	49	CARTER INTERNO	1
6	DADO M8	4	50	CINGHIA	1
7	CHIAVISTELLO ELASTICO CORTO	2	51	RUOTA CINGHIA	1
8	SCORRIMENTO IN PLASTICA	2	52	RONDELLA 20*14*2	3
9	TAPPO STABILIZZATORE SINISTRO	1	53	MOLLA	1
10	POSTAZIONE VERTICALE SELLA	1	54	VITE 13,5*185	1
11	TAPPO 70*30*1,5	1	55	BULLONE M5*10	
12	POSTAZIONE SELLA	1	56	COMPUTER	1
13	SELLA	1	57	DADO M10	1
14	TAPPO STABILIZZATORE DESTRO	1	58	DADO DI FISSAGGIO	2
15	STABILIZZATORE ANTERIORE	1	59	TUBO FISSAGGIO	1
16	TELAIO PRINCIPALE	1	60	CUSCINETTO	2
17	POSTAZIONE MANUBRIO	1	61	VOLANO	1
18	MANUBRIO	1	62	ALBERO VOLANO	1
19	RONDELLA PIATTA	2	63	COVER VOLANO	1
20	VITE ST2,9*12	5	64	COVER	1
21	RONDELLA	2	65	MOLLA	1
22	MOLLA REGOLAZIONE SFORZO	2	66	TELAIO IN PLASTICA	1
23	DADO M20*1	1	67	PLASTICA	1
24	BORRACCIA	1	68	RONDELLA M10	1
25	PORTAPACCHI SINISTRO	1	69	BLOCCO	1
26	COVER DESTRA	1	70	BULLONE M5*30	2
27	BULONE M8*16	4	71	MOLLA FRENO	1
28	DADO M10*1,25	2	72	DADO M5	2
29	TAPPO PEDIVELLA	2	73	RONDELLA MOLLA	4
30	MANOPOLA 60*113	1	74	RONDELLA PIATTA	1
31	DADO M8	4	75	BULLONE M5*10	2
32	FISSAGGIO	1	76	TUBO FISSAGGIO	1
33	PEDIVELLA SINISTRA	1	77	CARTER	4
34	COVER PEDIVELLA	1	78	DADO M33*1,4	2
35	CUSCINETTO	2	79	VITE	2
36	PEDIVELLA DESTRA	1	80	BULLONE M6*6	1
37	DADO M10	2	81	HAND PULSE	2
38	DADO M12*1,25	2	82	VITE	2
39	BULLONI DI FISSAGGIO	2	83	SENSORE	1
40	DADO M6	6	84	SUPPORTO	2
41	VITE 4,2*19	11	85	TAPPO PLASTICA	3
42	VITE 4,2*19	12	86	ADESIVO	2
43	VITE 4,8*13	2	87	SUPPORT MANUBRIO	2
44	CARTER ESTERNO	1	88	BULLONE M6*18	4

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1.PREPARAZIONE:

A. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di avere sufficient spazio intorno.
B. Usare gli attrezzi in dotazione.
C. Prima di iniziare il montaggio, leggere il manuale di istruzioni e assicurarsi che tutti i pezzi e la bulloneria siano presenti all'interno dell'imballo.

2. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

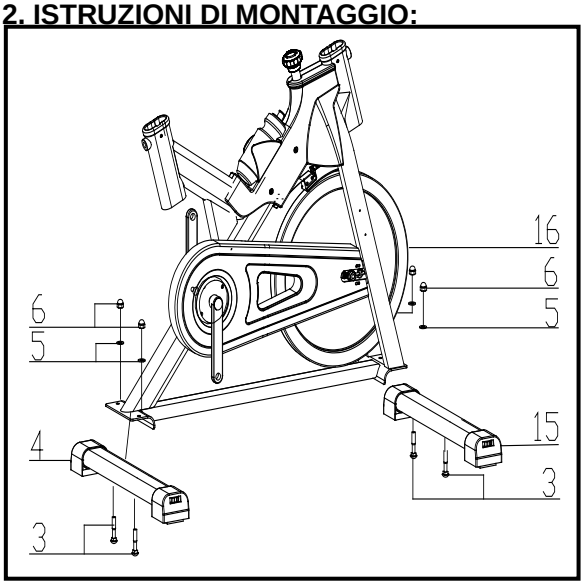


FIG.1

FIG.1:
Attaccare lo stabilizzatore anteriore (pt.15) al telaio principale (pt.16) usando due set di rondelle piatte Ø8 (pt.5), i dadi M10 (pt.6) e i bulloni M8*52 (3).
Attaccare lo stabilizzatore posteriore (pt.4) al telaio principale (pt.16) usando due set di rondelle piatte Ø8 (pt.5), i dadi M10 (pt.6) e i bulloni M8*52 (3).

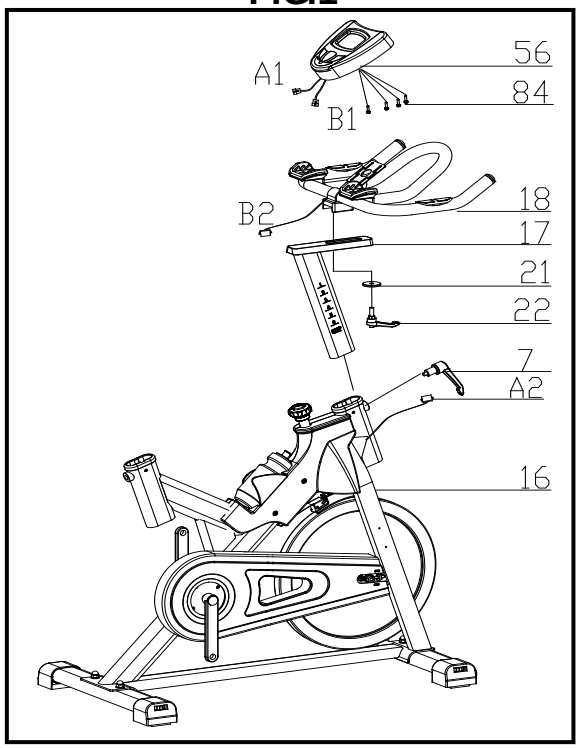


FIG.2

FIG.2:
Far scorrere la postazione manubrio (pt.17) nell'alloggiamento del telaio principale (pt.16). Svitare e tirare la manopola a L (pt.7) facendo scorrere il tubo fino alla posizione desiderata. Rilasciare poi la manopola a L e riavvitarla. Fissare il manubrio (pt.18) con la rondella piatta (21) e la manopola a L (22)

ATTENZIONE: FISSARE MOLTO BENE IL MANUBRIO

Fissare il computer (56) all'apposito alloggiamento con quattro bulloni (18) e quattro viti (84). Collegare i cavi sensori (A1&A2),(B1&B2).

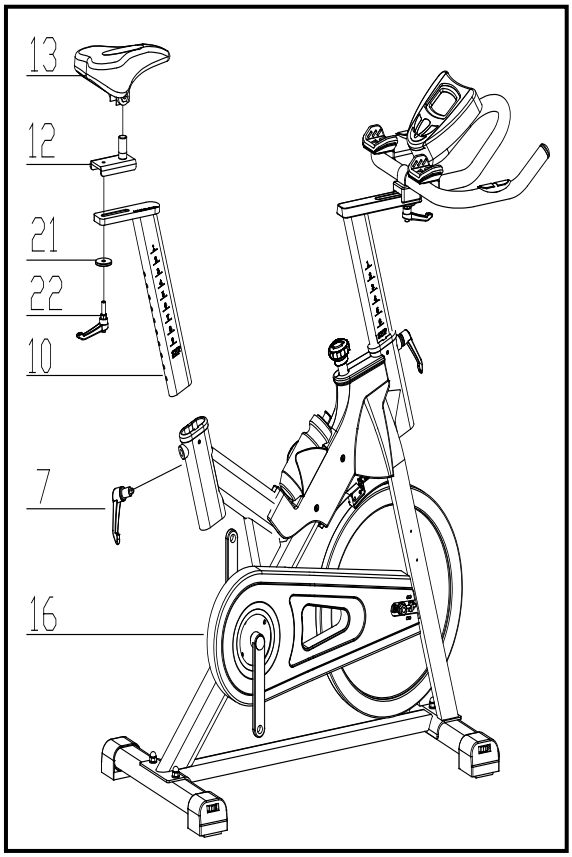


FIG.3

FIG.3:
Far scorrere la postazione verticale sella (pt.10) nell'alloggiamento del telaio principale (pt.16). Far scorrere la postazione sella (pt.12) nella postazione verticale sella (pt.10) e fissarla con la rondella (21) e la manopola (22). Allentare e tirare la manopola (pt.7) facendo scorrere il tubo fino alla posizione desiderata. Rilasciare poi la manopola e riavvitarla.

Fissare la sella (pt.13) alla postazione sella (pt.12) come mostrato in figura e stringere i bulloni attorno alle viti sotto la sella.

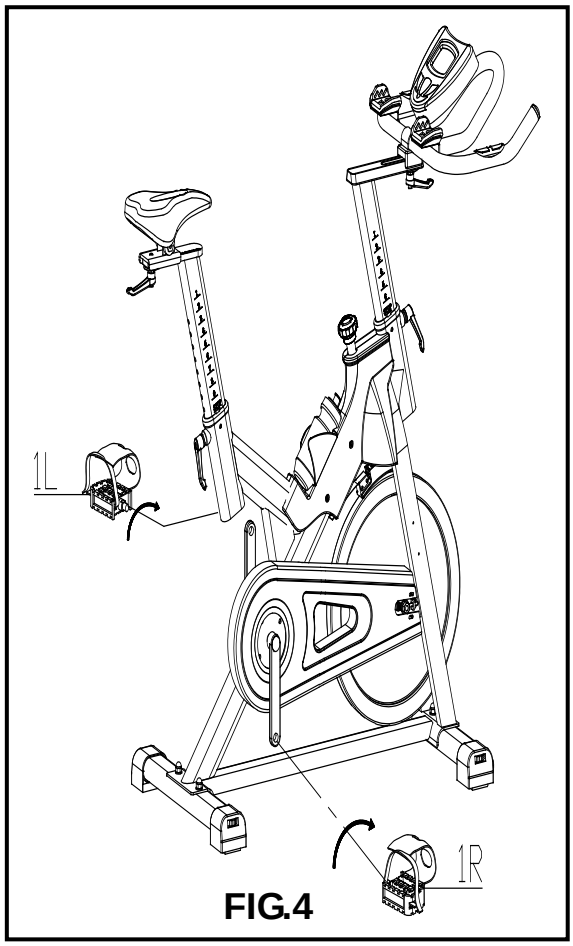
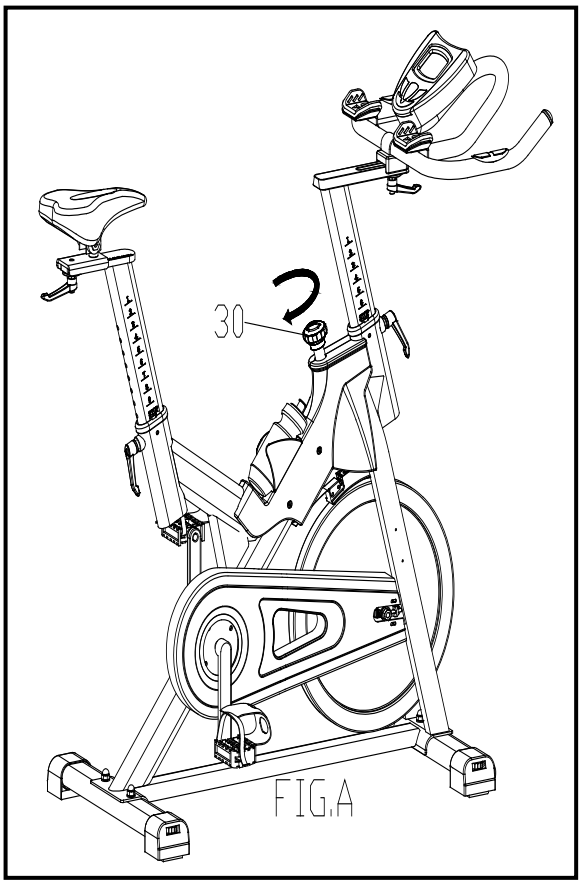


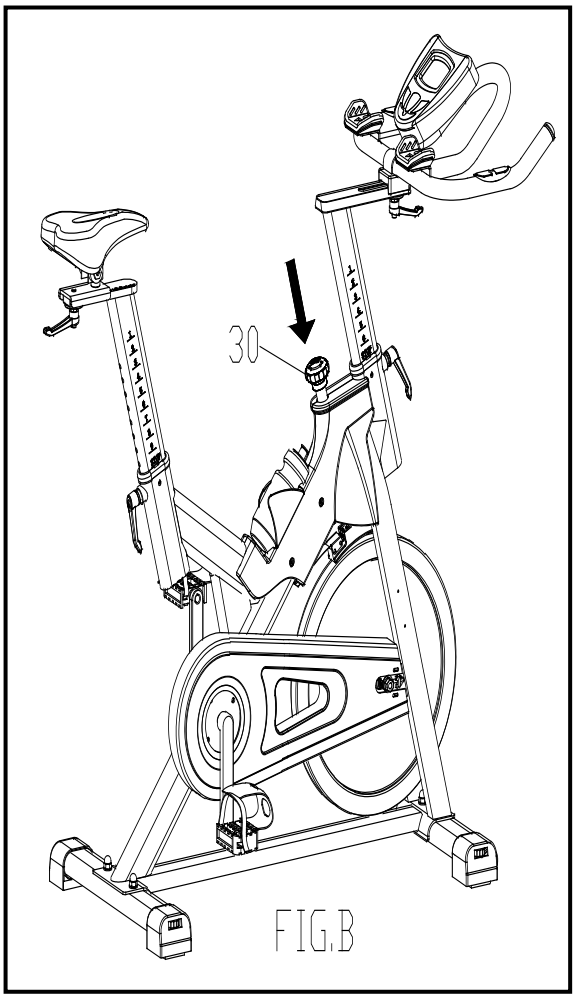
FIG.4

FIG.4:

I pedali (pt.1 L & pt.1 R) sono contrassegnati con la lettera "L" = sinistro e la lettera "R" = destro. Collegarli alla relative pedivalla. Il pedale destro si avvita in senso orario, mentre quello sinistro in senso antiorario. La pedivella destra è alla vostra destra quando siete seduti sull'attrezzo.



A.) Regolazione sforzo:
Per aumentare lo sforzo girare la manopola di regolazione sforzo *(#30)* (che funge anche da freno di emergenza) verso destra.
Viceversa per diminuire lo sforzo girare la manopola di regolazione sforzo (che funge anche da freno di emergenza) verso sinistra.



B.) Freno di emergenza:
La stessa manopola che consente di regolare lo sforzo funge anche da freno di emergenza. Utilizzare il freno quando è necessario scendere dalla bike e/o fermare il volano della stessa.
Per utilizzare il freno di emergenza, premere con decisione la manopola (n. 30) verso il basso.

EXERCISE COMPUTER WITH PULSE
INSTRUCTION MANUAL

MANUALE COMPUTER

TASTI:

MODE	Premere il tasto per confermare i valori.
SET	Premere il tasto per impostare i valori di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
RESET	Tenere il tasto premuto per 2 secondi per azzerare i valori inseriti.

FUNZIONI:

1. **SCAN:** Mostra in sequenza le funzioni TIME→DISTANCE→CALORIES→PULSE→ RPM/SPEED.

2. TIME: premere il tasto MODE fino a quando non viene visualizzato TIME. Premere il tasto "SET" per impostare il tempo di allenamento..

3.SPEED: visualizza la velocità di allenamento.

4.DISTANCE: premere il tasto MODE fino a quando non viene visualizzato DIST. Premere il tasto "SET" per impostare la distanza da percorrere con funzione di conto alla rovescia.

5.CALORIES: premere il tasto MODE fino a quando non viene visualizzato CAL. Premere il tasto "SET" per impostare le calorie da bruciare con funzione di conto alla rovescia.

6. ODOMETER: contachilometri. Visualizza i km percorsi da quando sono state installate le batterie nel computer.

7. PULSE: premere il tasto MODE fino a quando non viene visualizzato PULSE. Posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche hand pulse. Dopo una decina di secondi il monitor visualizzerà il battito cardiaco (BPM) al minuto.

Nota: il valore deve essere considerato come riferimento per l'allenamento, non è un valore medico.

Premere il tasto MODE fino a quando non viene visualizzato PULSE. Premere il tasto "SET" per misurare il battito cardiaco. Il range va da 40 a 240 RPM , il computer emetterà un segnale sonoro se il battito non dovesse rientrare nel range.

NOTE:

1. Se il display è sbiadito o non mostra figure, si prega di sostituire le batterie.
2. Il monitor si spegne automaticamente se non riceve alcun segnale per 4 minuti.

SPECIFICHE:

FUNZIONI	AUTO SCAN	Ogni 6 secondi
	TEMPO	0:00'~99:59'
	VELOCITA'	0.0~999.9 KM/H（MILE/H）
	VELOCITA' di allenamento	0.00~999.9 KM （MILE）
	CALORIE	0.0~999.9 CAL
	CONTACHILOMETRI	0.0 ~ 9999 KM（MILE）
	PULSAZIONI	40~240 BPM
BATTERIE		2 batterie –AA o UM –3

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:

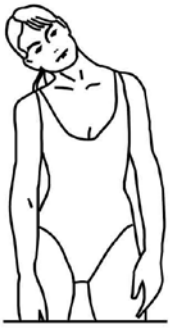
Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.

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