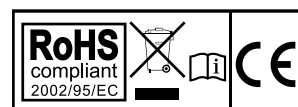
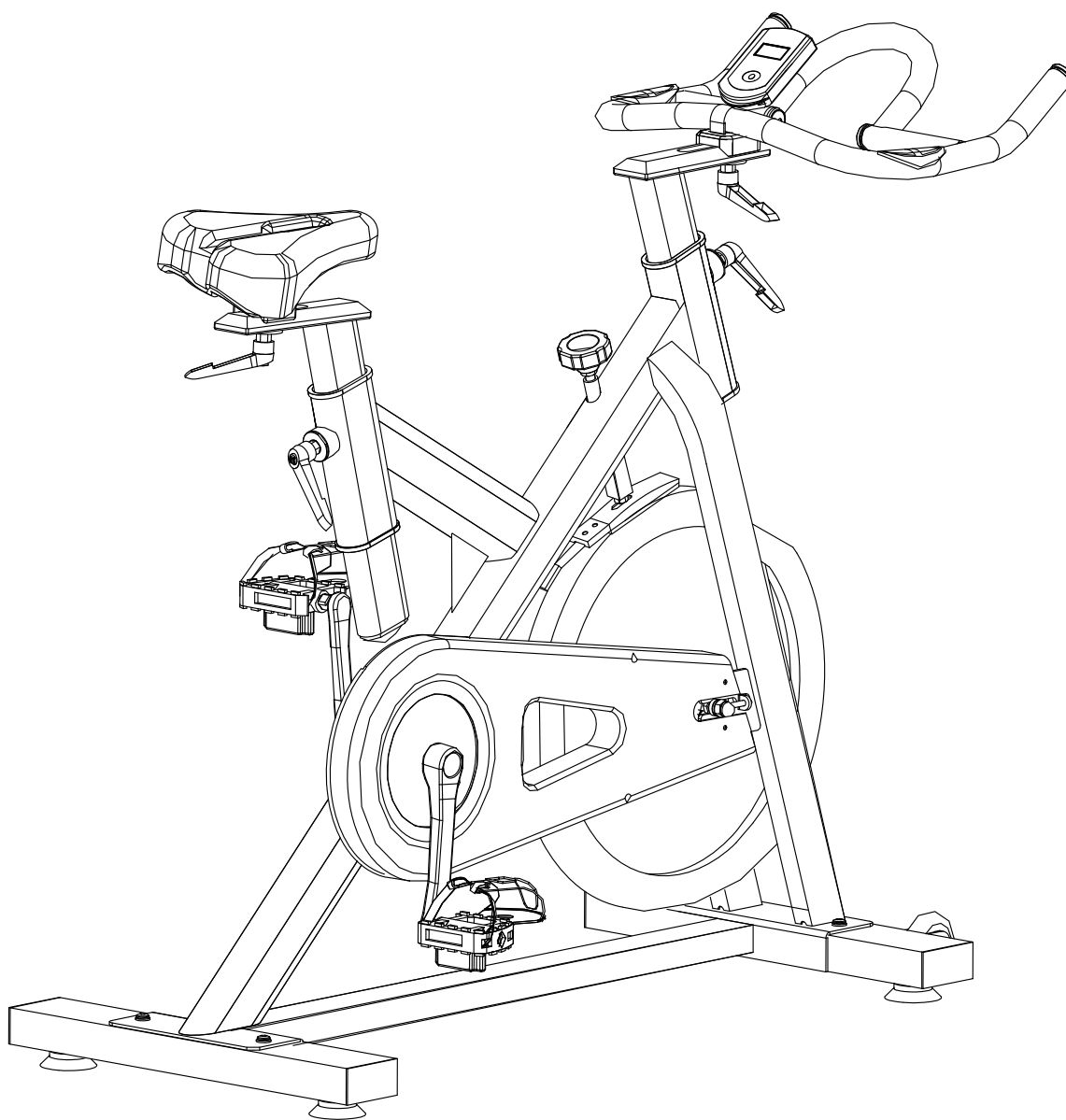




DIADORA

RACER 22C

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

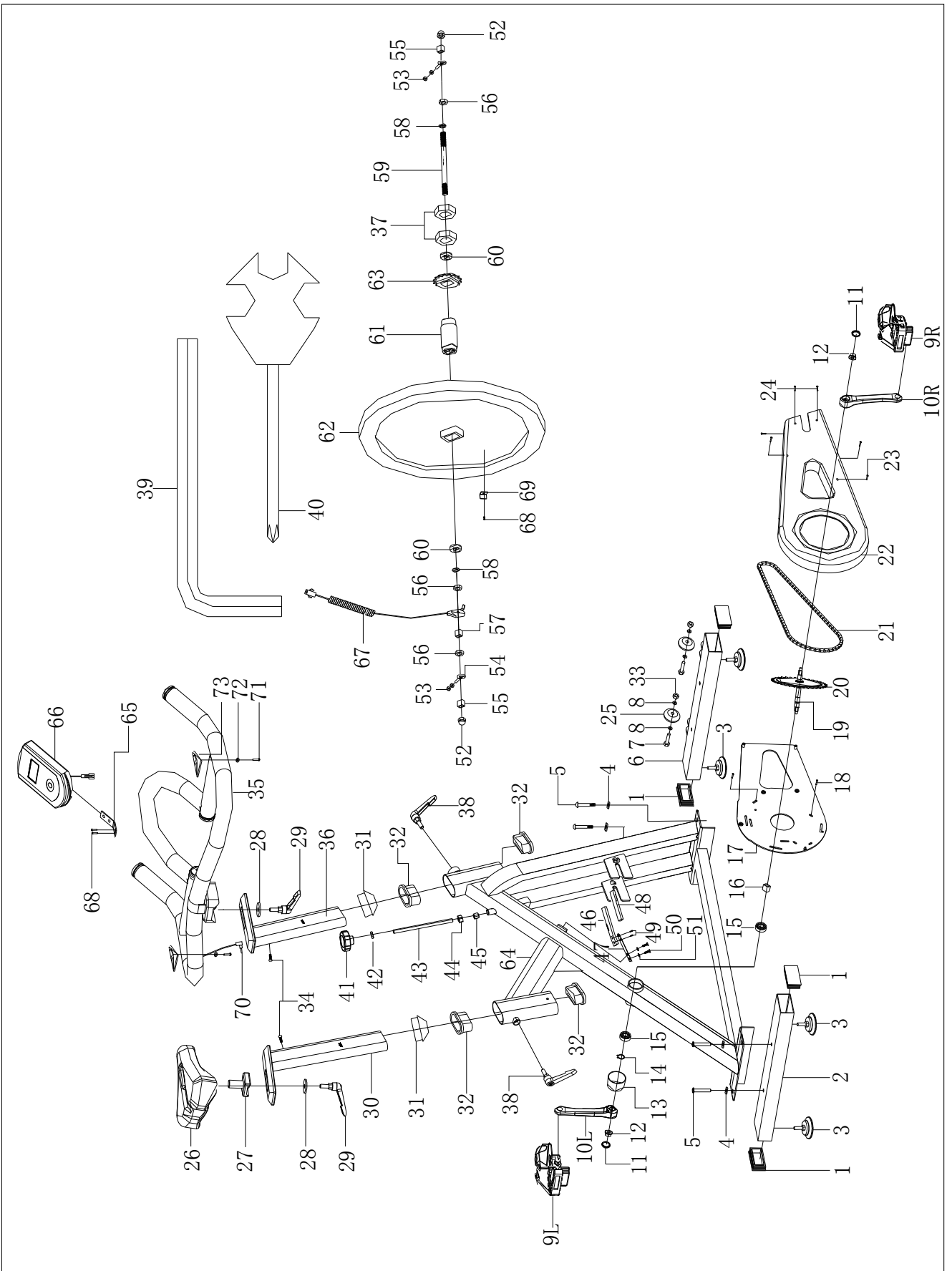
IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

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.

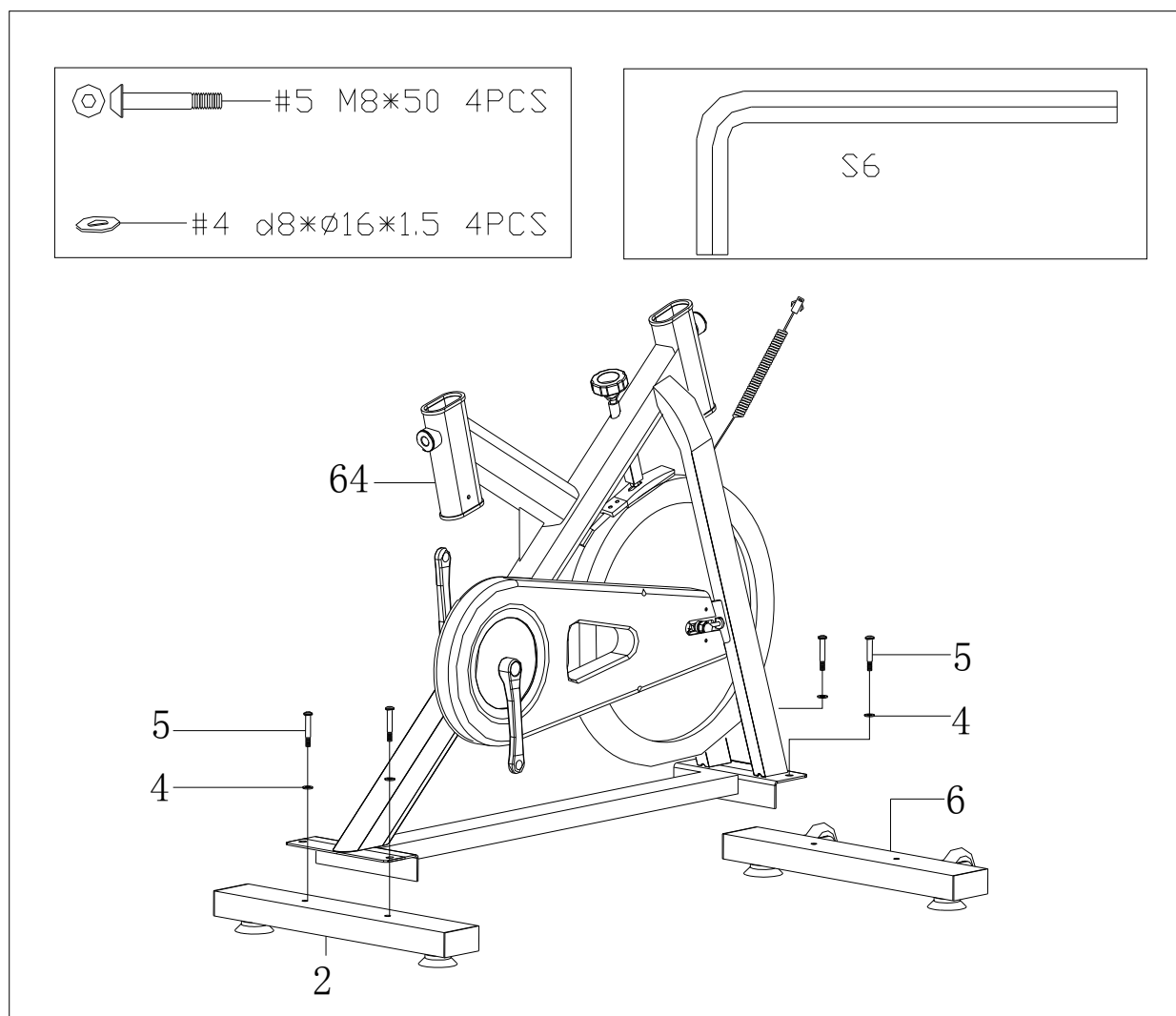
VISTA ESPLOSA:



LISTA PARTI

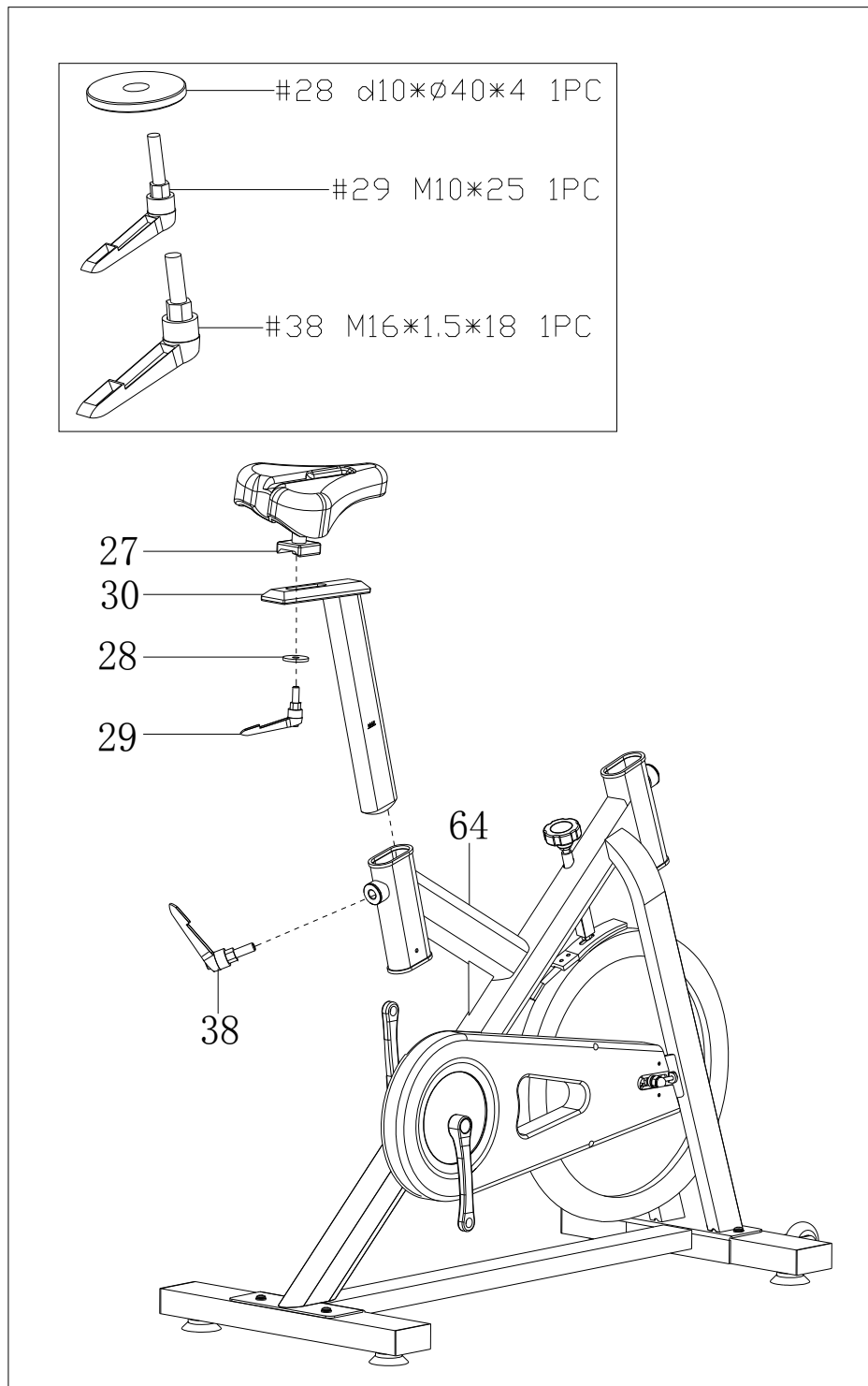
NO.	DESCRIZIONE	Q.TA'	NO.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TAPPO F80*40	4	38	MANOPOLA A "L" M16*1.5*18	2
2	STABILIZZATORE POSTERIORE	1	39	CHIAVE S6	1
3	PIEDINI	4	40	CHIAVE S13-14-15	1
4	RONDELLA d8*φ16*1.5	4	41	DADO M10	1
5	VITE M8*50	4	42	DADO M10	1
6	STABILIZZATORE ANTERIORE	1	43	LEVA FRENO φ10*180	1
7	BULLONE M6*45	2	44	BLOCCO QUADRATO	1
8	RONDELLA d6*φ12*1.2	4	45	TESTA	1
9L/R	PEDALE	2	46	TAVOLA DEL FRENO	1
10L/R	PEDIVELLA	2	47	MOLLA	1
11	TAPPO	2	48	APPOGGIA VOLANO 140*28*8	1
12	DADO M10*1.25	2	49	VITE M5*10	2
13	COPERTURA ASSE	1	50	BULLONE M6*10	2
14	ANCIA	1	51	RONDELLA d6*φ12*1.2	2
15	CUSCINETTO 6203-2RS	2	52	DADO M12*1	2
16	DISTANZIATORE φ22*φ18*5	1	53	DADO M6	4
17	COPRICATENA INTERNO	1	54	VITE REGOLABILE	2
18	VITE ST4.8*16	2	55	DISTANZIATORE φ18*φ12.2*6	2
19	ASSE INTERMEDIO φ17*175	1	56	DADO M12*1	4
20	RUOTA CATENA φ225*2.5*225	1	57	DISTANZIATORE φ18*φ12.2*14.5	1
21	CATENA 1/2*1/8*104	1	58	DISTANZIATORE φ18*φ12.2*4	2
22	COPRICATENA ESTERNO	1	59	ASSE DI INERZIA φ12*162	1
23	VITE ST4.2*13	5	60	CUSCINETTO 6001-RS	2
24	VITE M6*10	2	61	MANICOTTO INTERNO	1
25	RUOTA φ70*24	2	62	RUOTA INERZIA	1
26	SELLA	1	63	RUOTA CATENA PICCOLA	1
27	REGGI SELLA	1	64	TELAIO PRINCIPALE	1
28	RONDELLA d10*φ40*4	2	65	REGGI COMPUTER	1
29	MANOPOLA A "L" M10*25	2	66	COMPUTER	1
30	TUBO REGOLAZIONE SELLA	1	67	INDUTTORE	1
31	CUSCINETTO PT70*30	2	68	BULLONE M5*10	3
32	CUSCINETTO PT80*40	4	69	BLOCCO	1
33	DADO M6	2	70	CAVO HAND PULSE	1
34	VITE M5*10	2	71	BULLONE ST4*19	2
35	MANUBRIO	1	72	RONDELLA d6*φ12*1	2
36	REGGI MANUBRIO	1	73	MANOPOLE	2
37	DADO	2			

PASSO 1:



Attaccare lo stabilizzatore anteriore (6) e lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (64) e fissarli con le viti (5) e le rondelle (4).

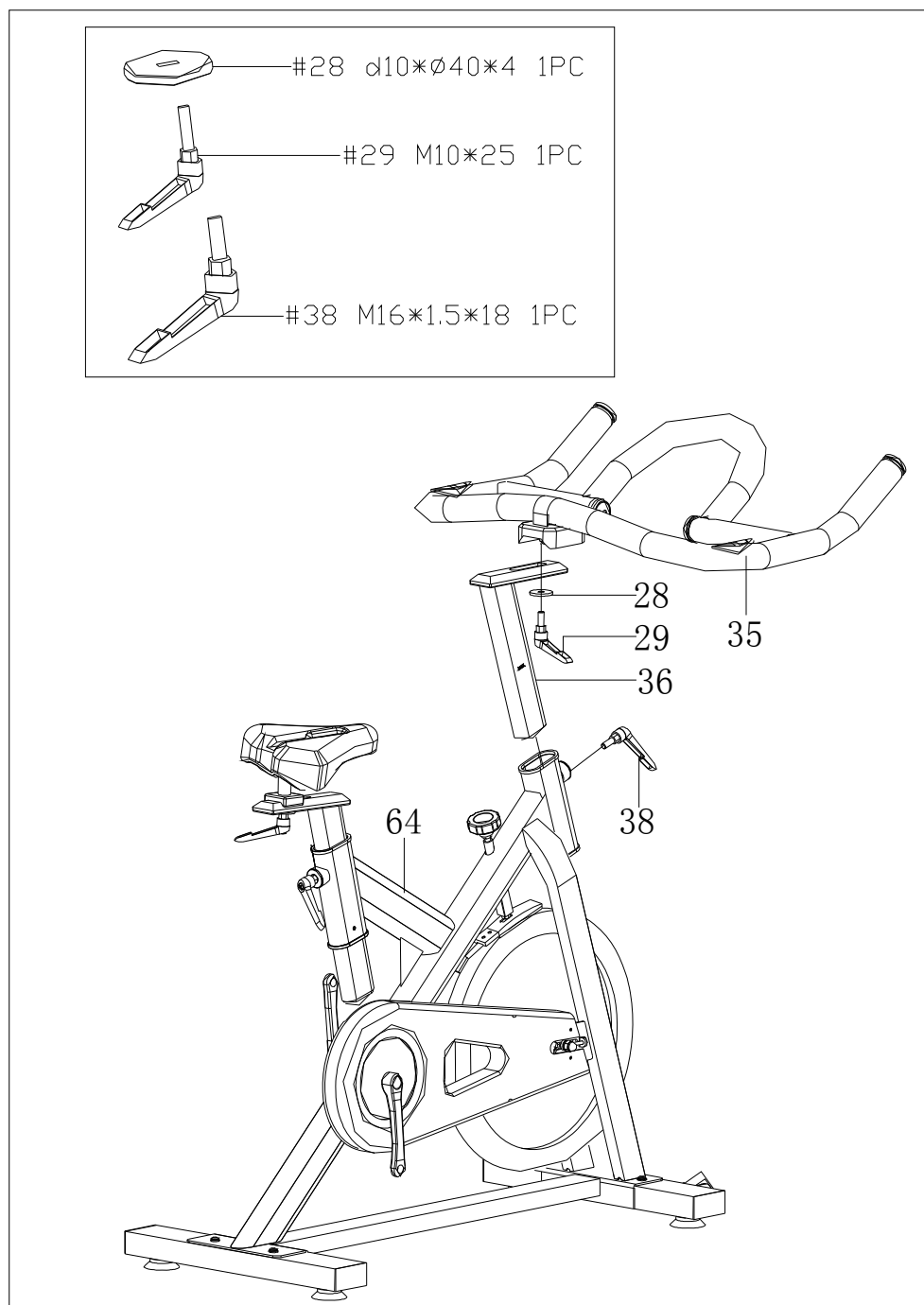
PASSO 2:



a . Attaccare il tubo regolazione sella (30) al telaio principale (64) e fissarlo con la manopola a “L” (38);

b. Attaccare il reggi sella (27) al tubo regolazione sella (30) e fissarlo con la manopola a “L” (29) e le rondelle(28).

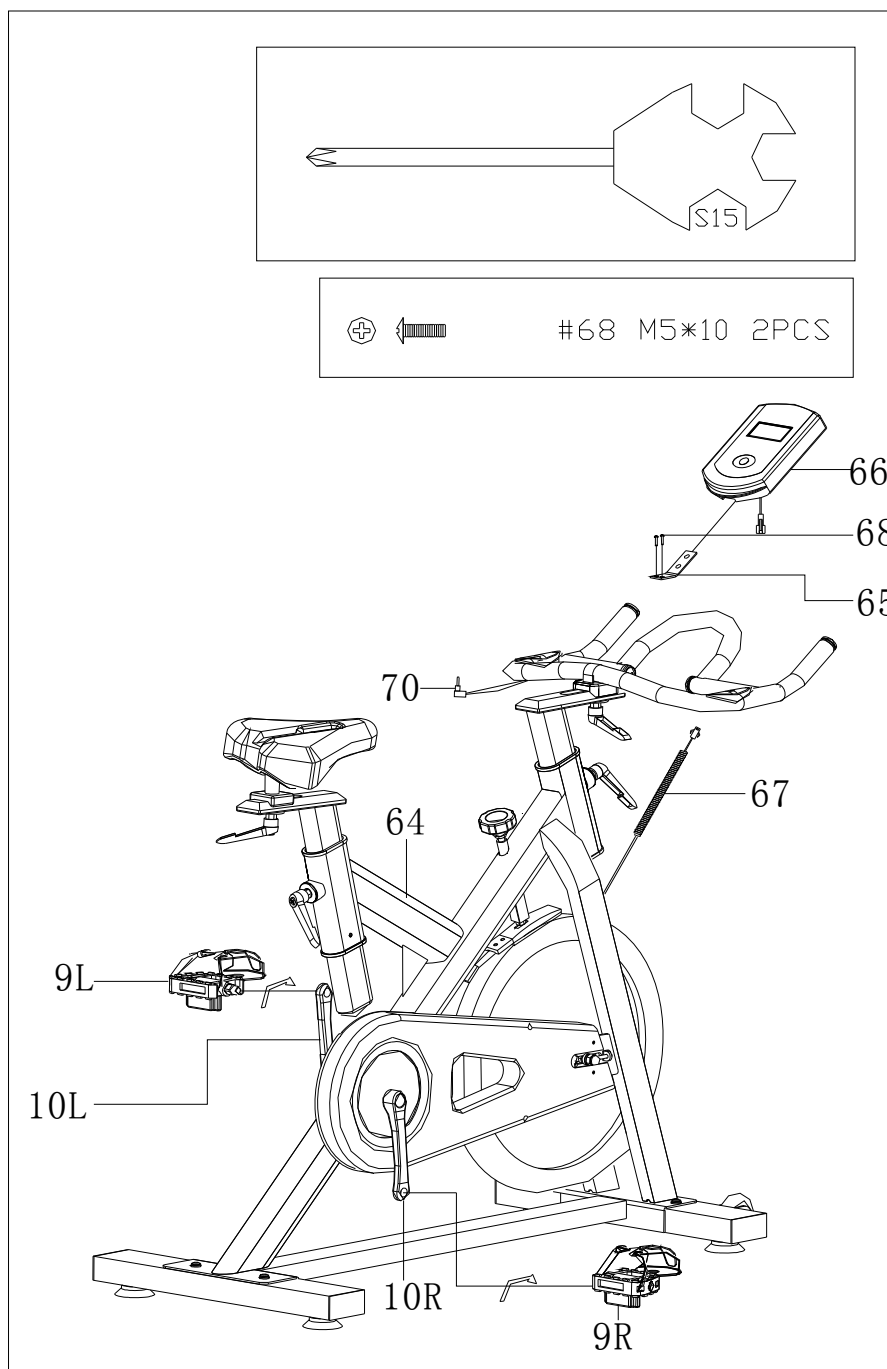
PASSO 3:



a. Attaccare il reggi manubrio (36) al telaio principale (64) e fissarlo con la manopola a “L” (38);

b. Attaccare il manubrio (35) al reggi manubrio (36) e fissarlo con la manopola a “L” (29) e le rondelle(28).

PASSO 4:



- a** Attaccare i pedali destro e sinistro (9L/R) alla pedivella (10L/R).
- b** Fissare il reggi computer al manubrio (35) con i bulloni (68); inserire in seguito il computer (66) nel reggi computer (65), collegare l'induttore (67) e il relativo blocco (65); infine inserire il cavo hand pulse (70) nel foro posto nel retro del computer (66).

ISTRUZIONI COMPUTER

SPECIFICHE:

TEMPO.....	00:00-99:59
VELOCITA'.....	0.0-99.9KM/H
DISTANZA.....	0.00-999.9KM
CONTACHILOMETRI * (SE PRESENTE).....	0-9999KM
PULSAZIONI * (SE PRESENTE).....	40-240BPM
CALORIE (CAL).....	0-9999KCAL

FUNZIONI TASTI:

MODE: Questo tasto vi permette di selezionare la funzione scelta.

OPERATIVITA' COMPUTER

1. AUTO ON/OFF:

- ◆ Il computer si accende automaticamente premendo un tasto qualsiasi o pedalando sull'attrezzo.
- ◆ Il computer si spegne automaticamente se non riceve segnale per più di 4 minuti.

2. RESET:

Il computer può essere resettato cambiando le batterie o tenendo premuto il tasto MODE per 3 secondi.

3. MODE:

Le funzioni verranno visualizzate una di seguito all'altra. Premere il tasto MODE per passare direttamente a una funzione.

4. FUNZIONI:

TEMPO: Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta TIME. Verrà visualizzato il tempo del vostro allenamento.

VELOCITA': Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta SPEED. Verrà visualizzata la velocità del vostro allenamento..

DISTANZA: Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta DISTANCE. Verrà visualizzata la distanza percorsa durante l'allenamento.

CONTACHILOMETRI (SE PRESENTE): Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta ODO. Verranno visualizzati i chilometri totali dei vostri allenamenti.

PULSAZIONI (SE PRESENTE): Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta PULSE. Tenendo entrambi i palmi delle mani premute sulle placche metalliche hand pulse, verrà rilevato il vostro battito cardiaco.

CALORIE: Premere il tasto MODE fino a quando la freccia arriva sulla scritta CALORIES. Verranno visualizzate le calorie bruciate durante l'allenamento.

SCAN: mostra in sequenza tutte le funzioni:
TEMPO----VELOCITA'----DISTANZA----PULSAZIONI (se presente)---CALORIE.

BATTERIE

Il computer utilizza una batteria (due batterie se è presente la funzione hand pulse). Se la visualizzazione del monitor non è nitida, cambiare le batterie.



DIADORA

Greenfit_{SpA}

Greenfit SpA, Strada Oselin 110 Remanzacco, Udine, Italy.
Via dell'industria 2/D Misano Adriatico, Rimini, Italy

