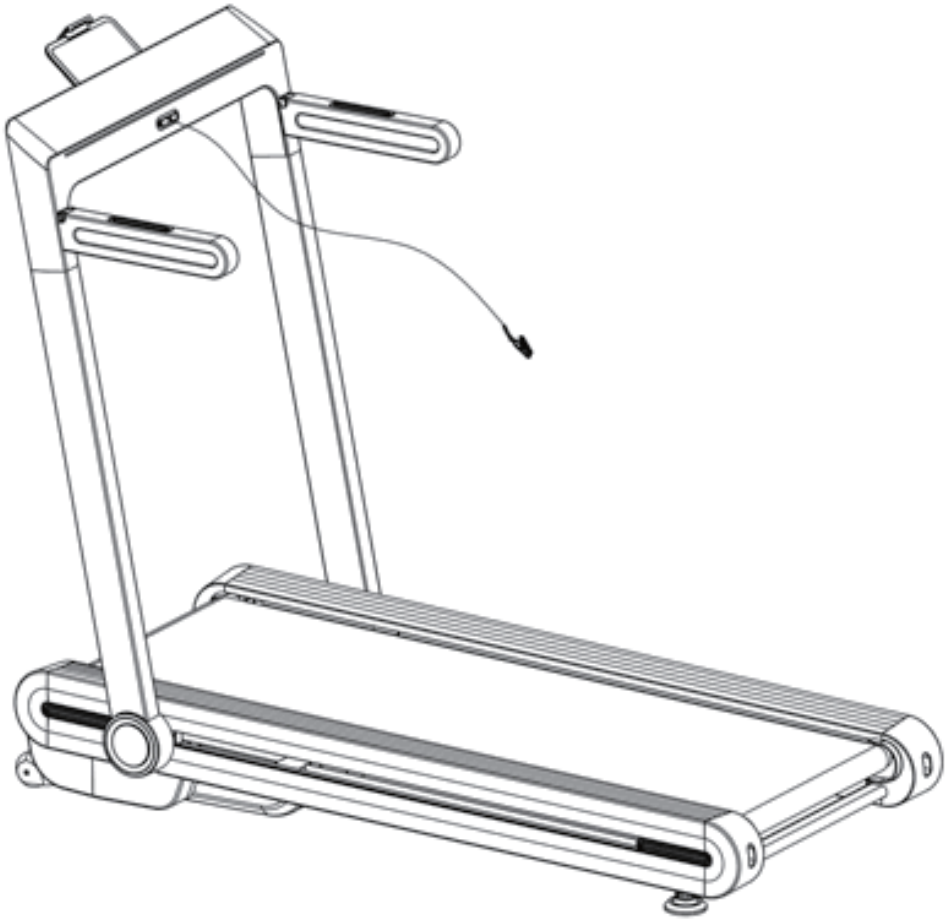
diadora

SMART 90

MANUALE D'ISTRUZIONI



Greenfit Srl - Strada Oselin, 110 - 33047 Remanzacco - Udine (Italia)
RoHS compliant 2011/65/EU
MADE IN CHINA

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.

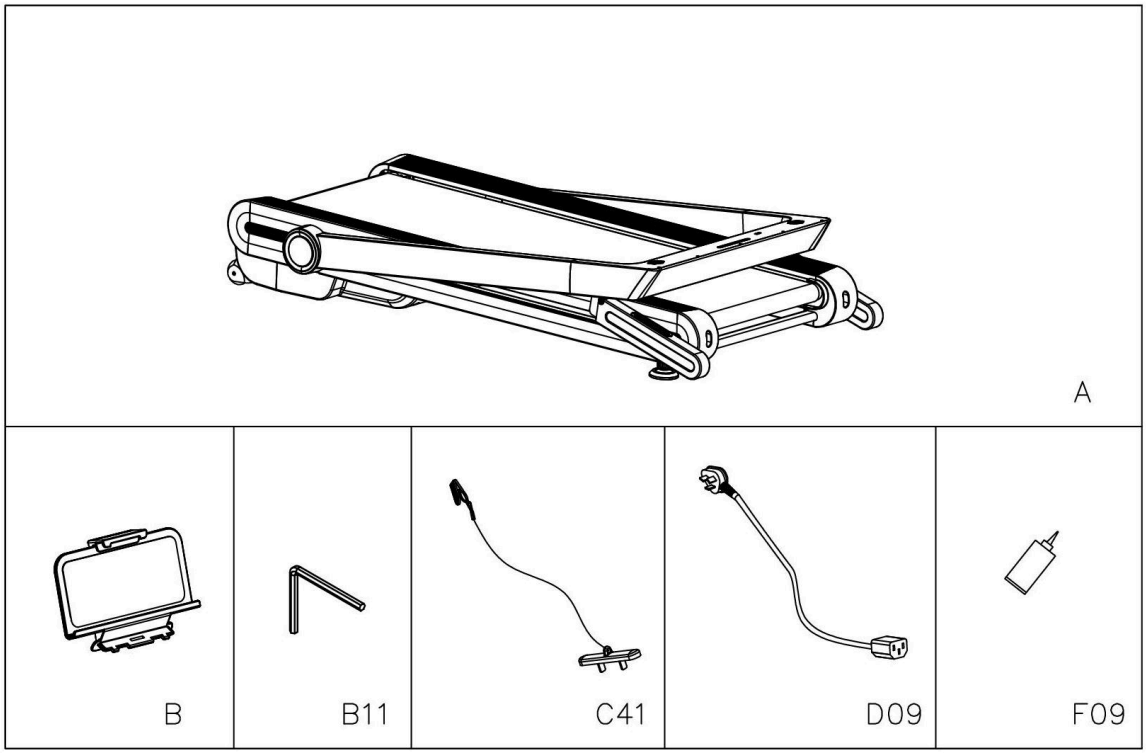
ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

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.

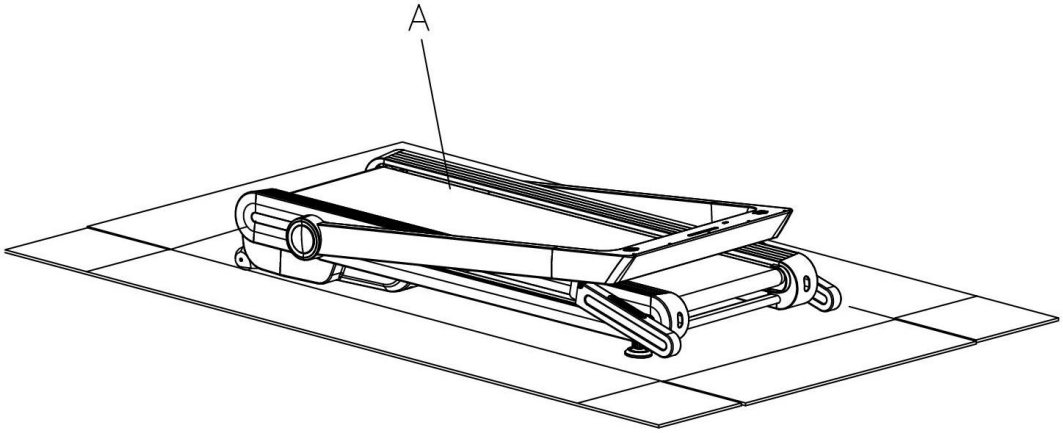
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IL CARTONE CONTIENE:

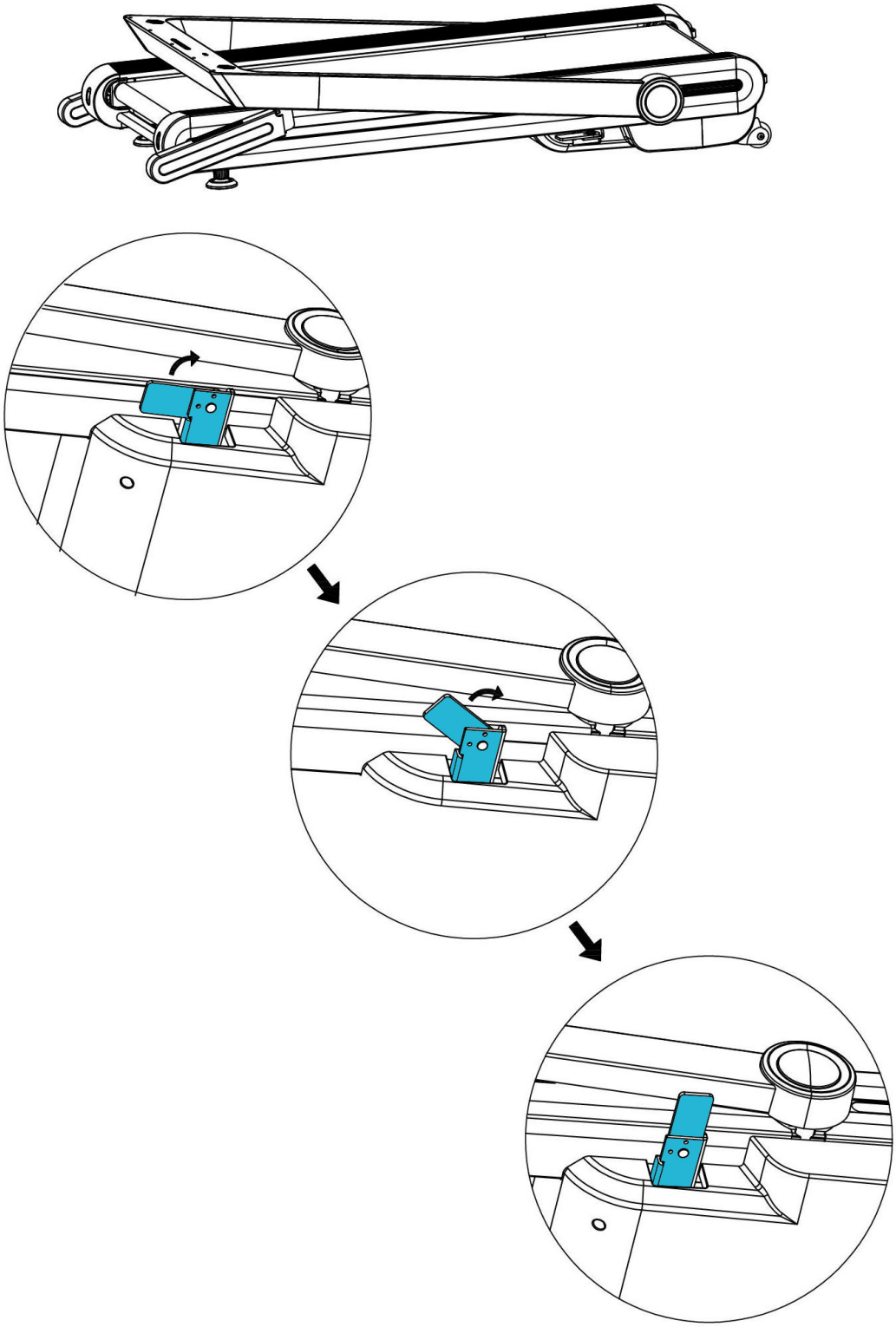


NR.	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	N.		NR.	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	N.
A	Tappeto elettrico		1		C41	Chiave di sicurezza		1
B	Computer		1		D09	Cavo di alimentazione		1
B11	Chiave inglese 6#	6 mm	1		F09	Olio lubrificante		1

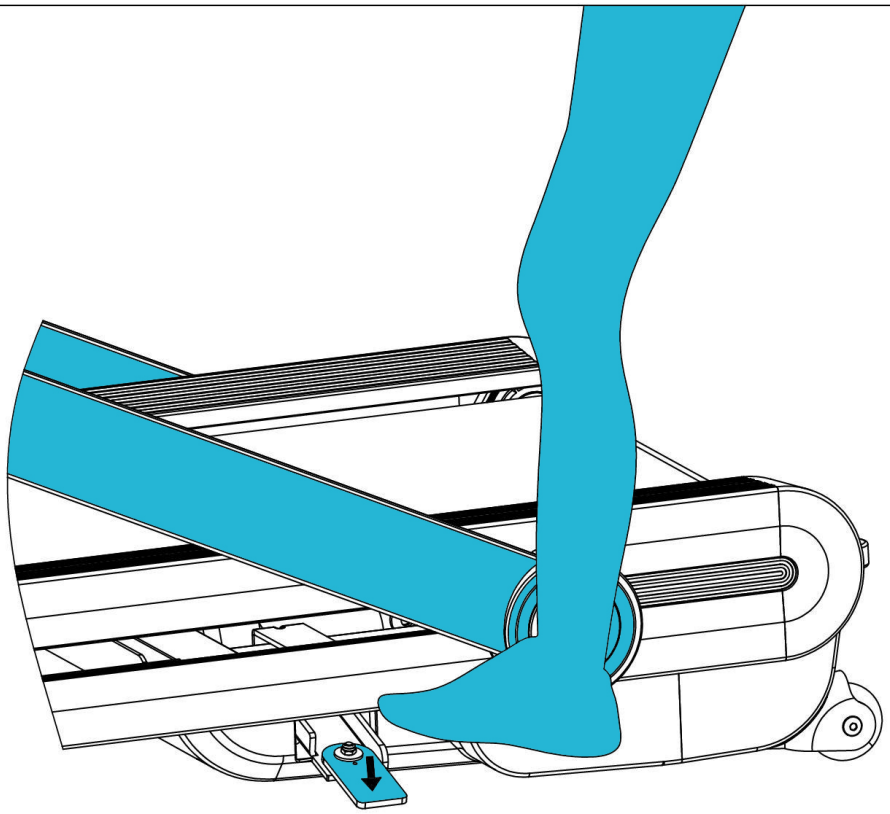
B－1

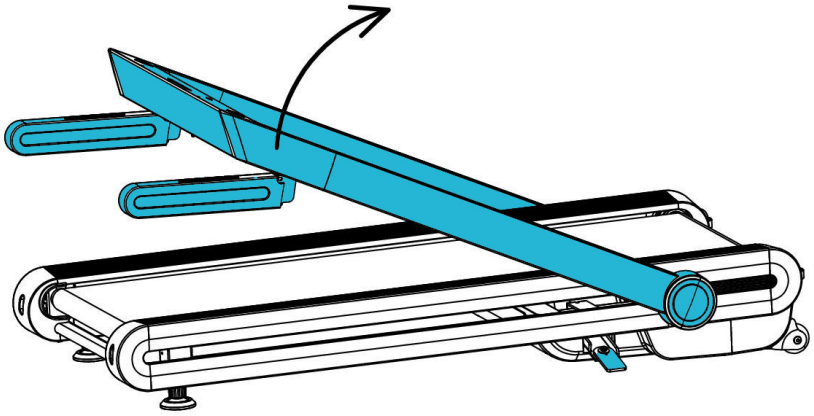


B－2

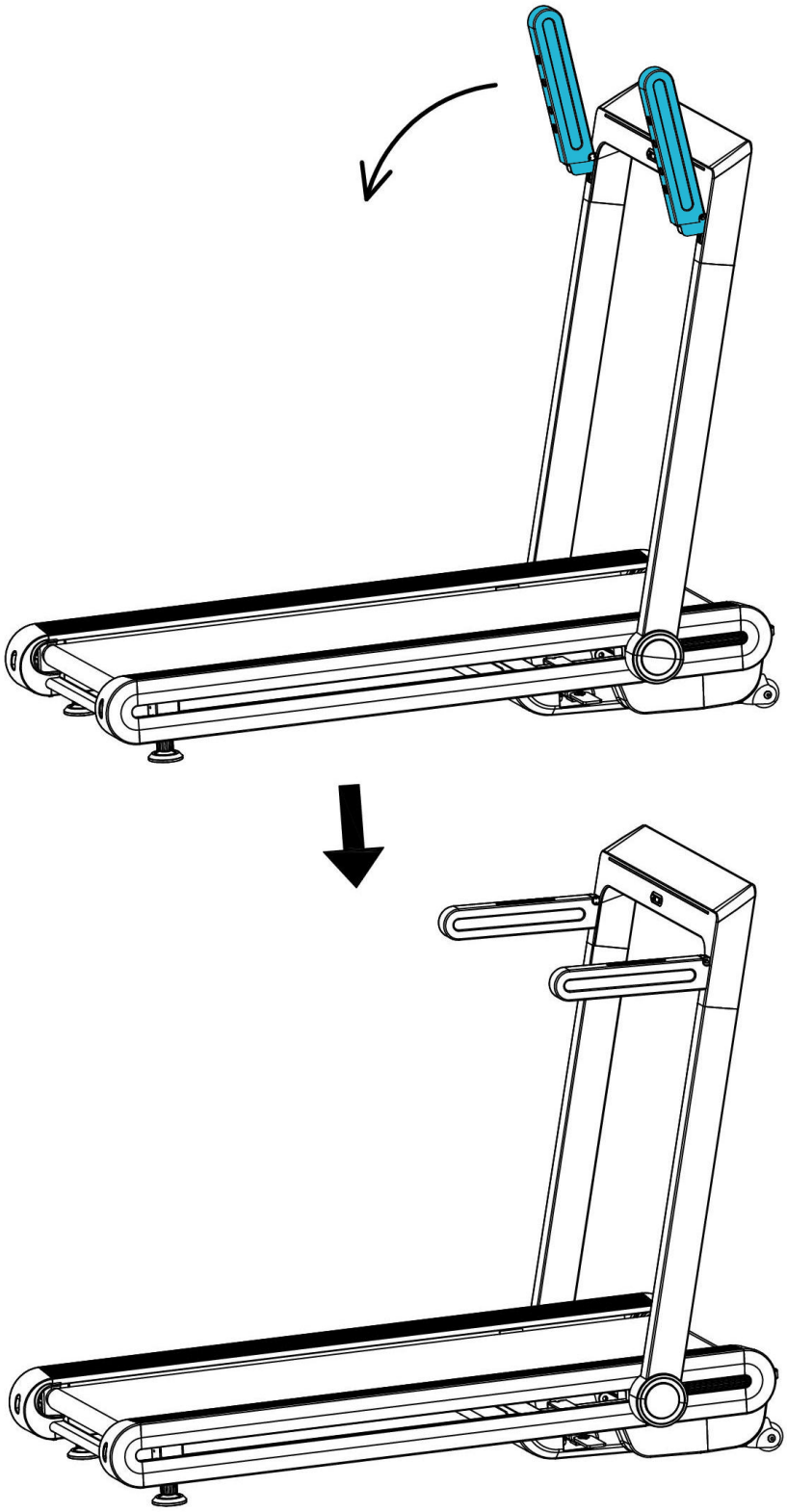


B – 3

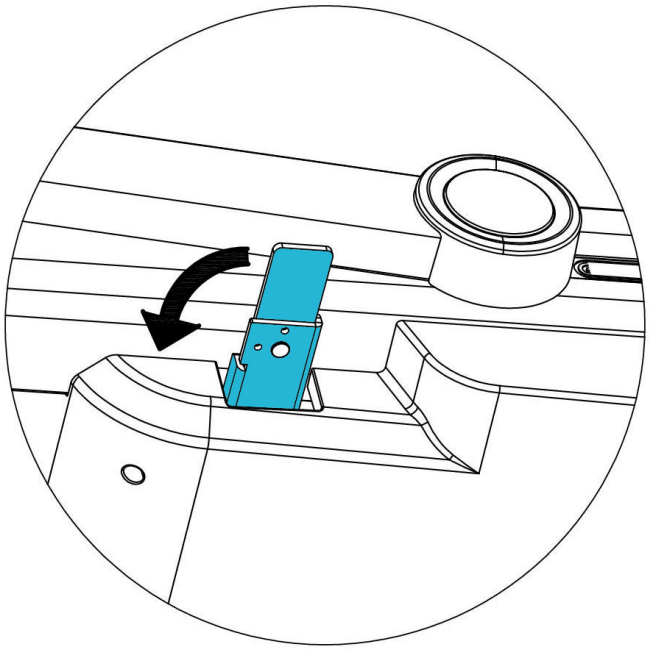


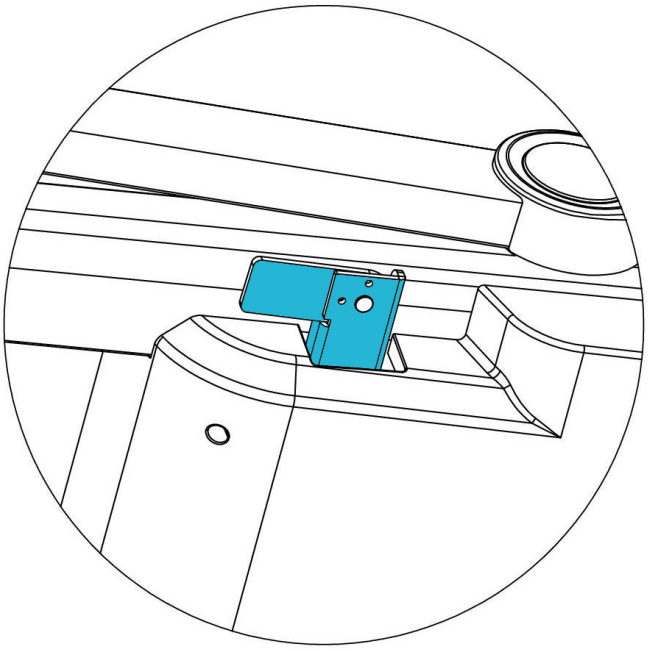


B－4

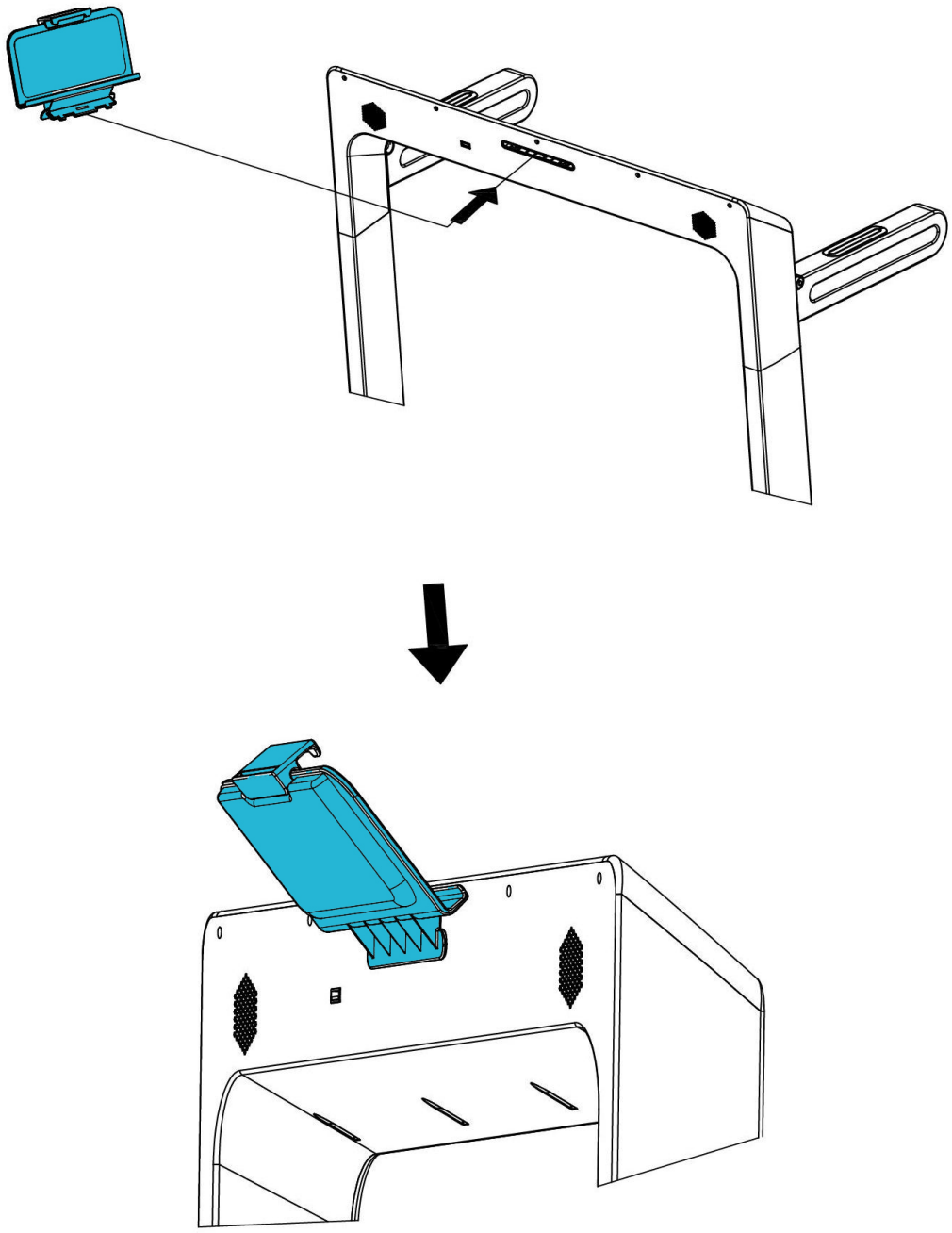


B－5

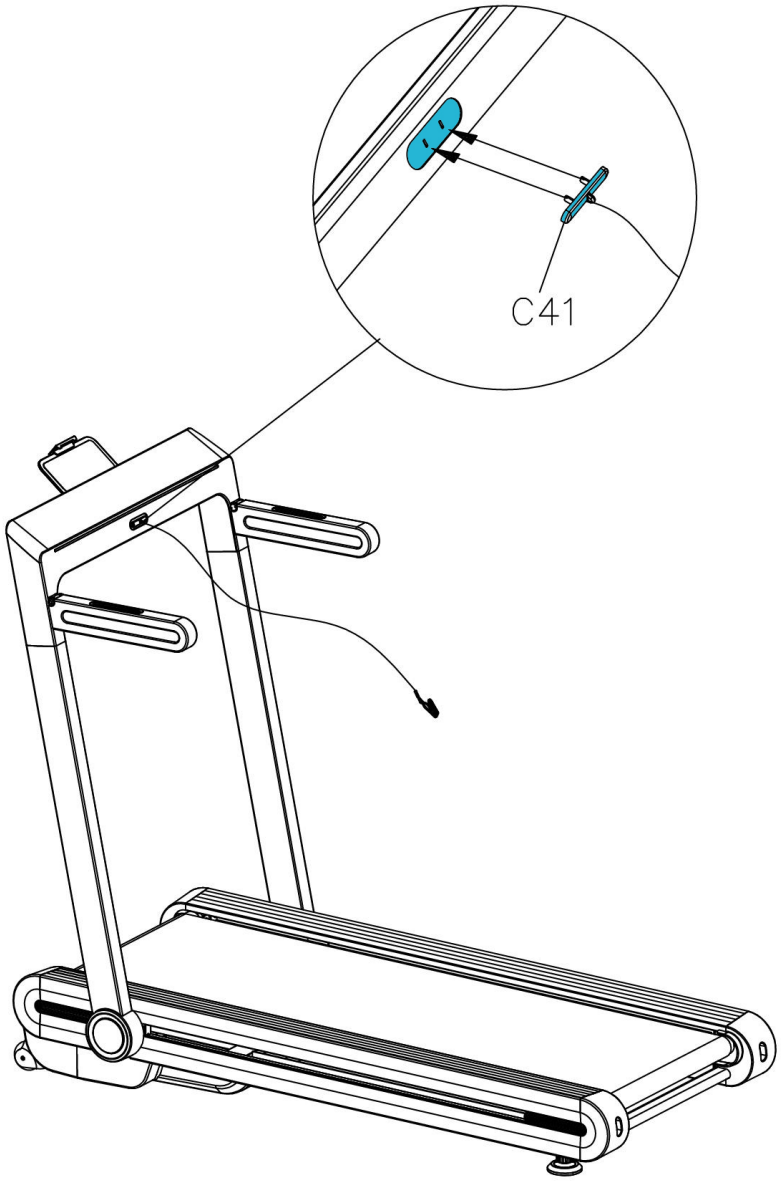




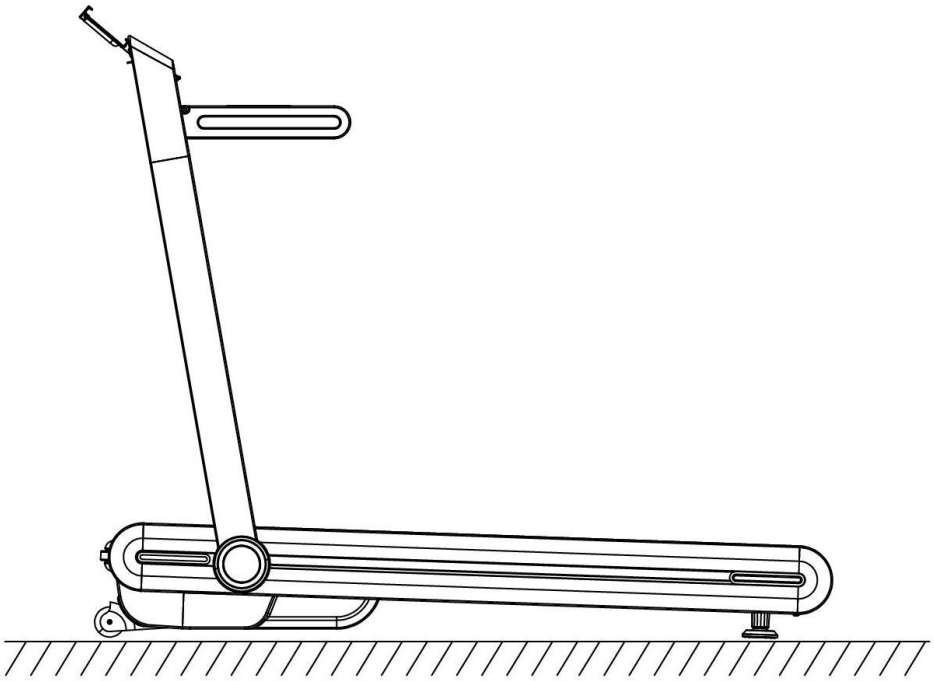
B—6

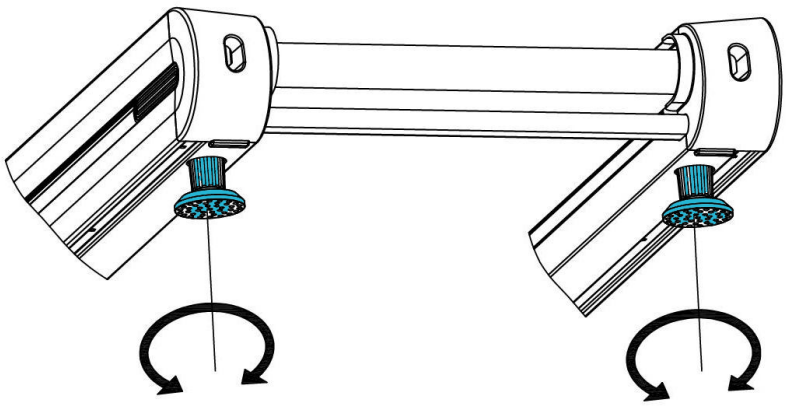


B－7

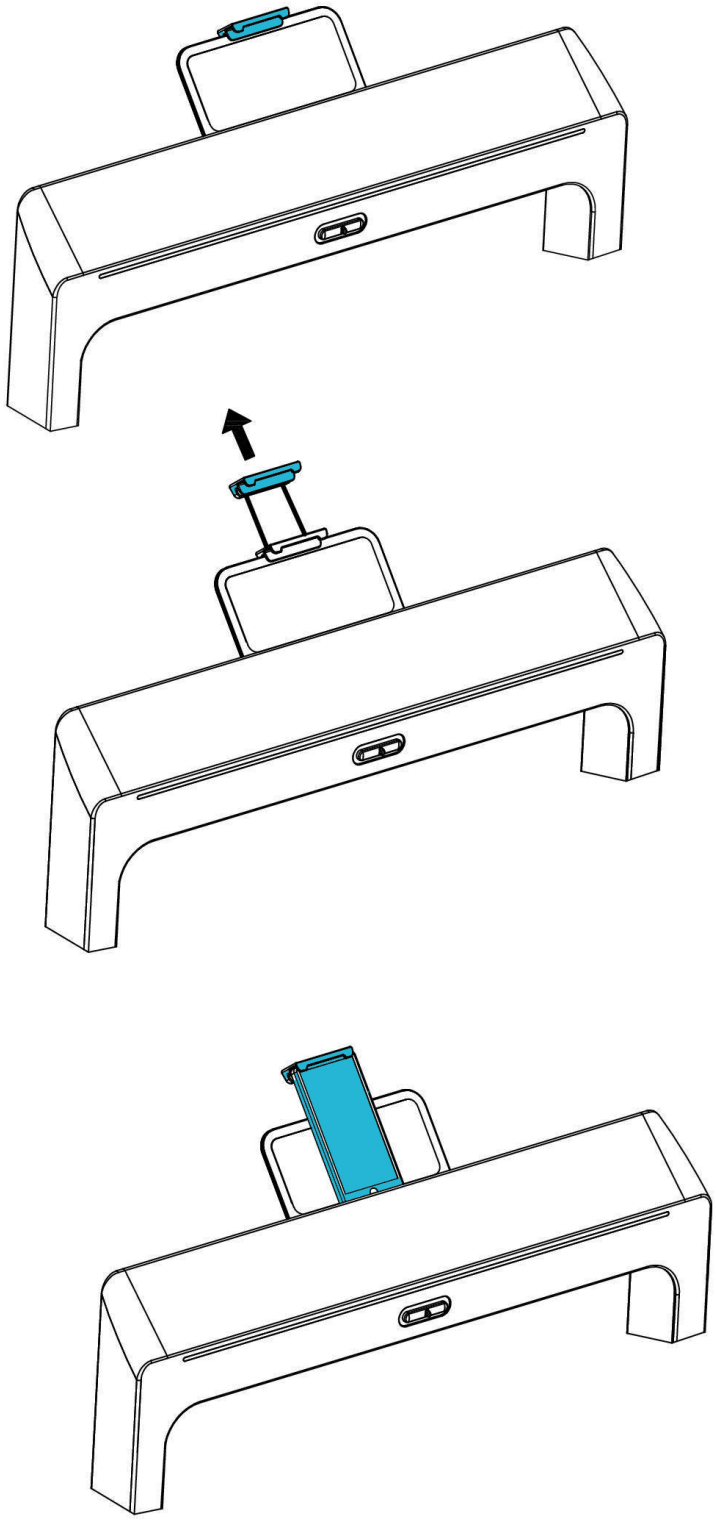


B－8

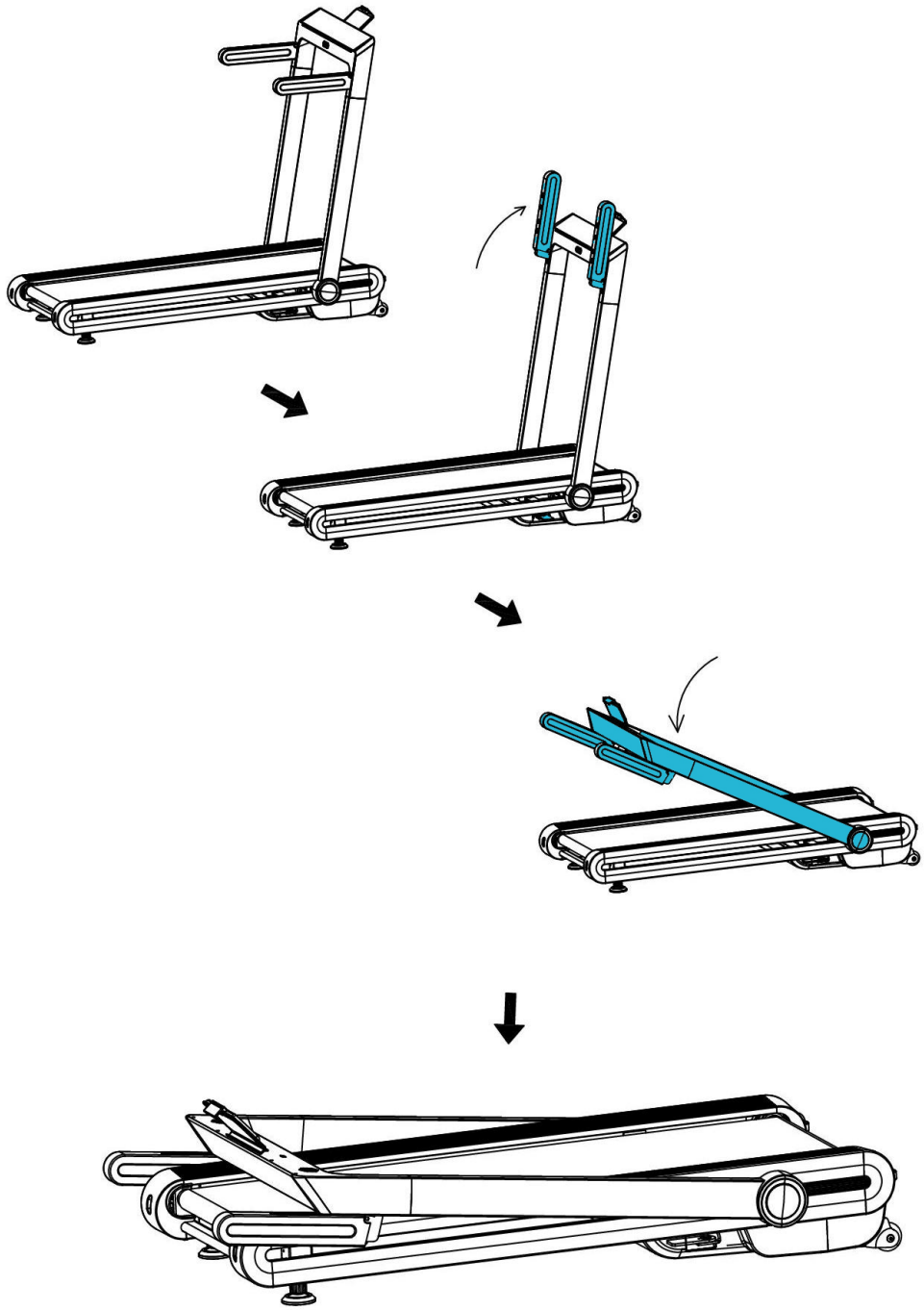




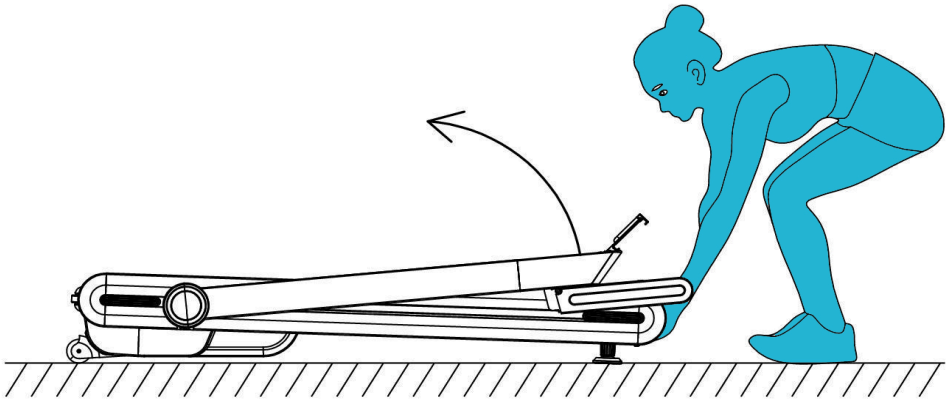
B—9

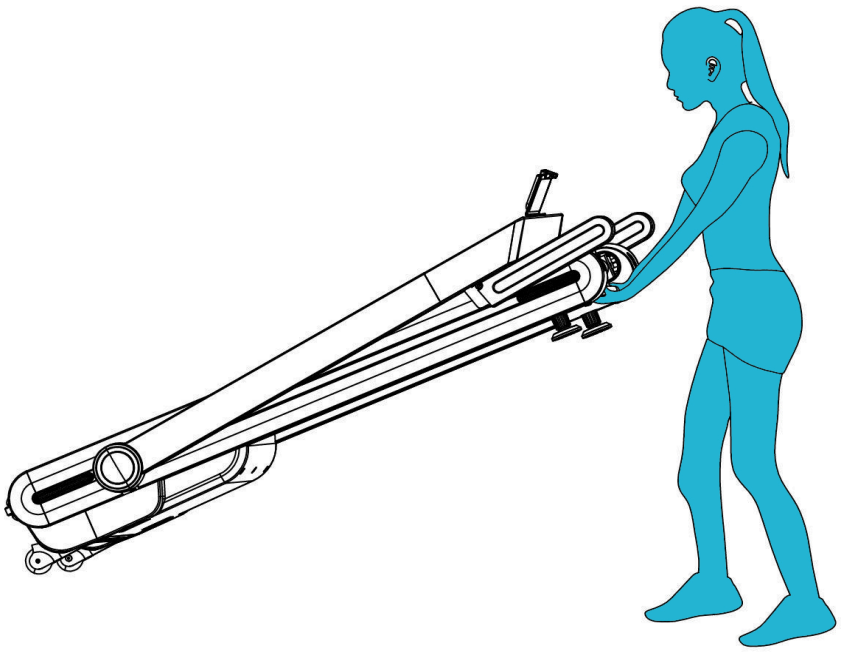


C—1

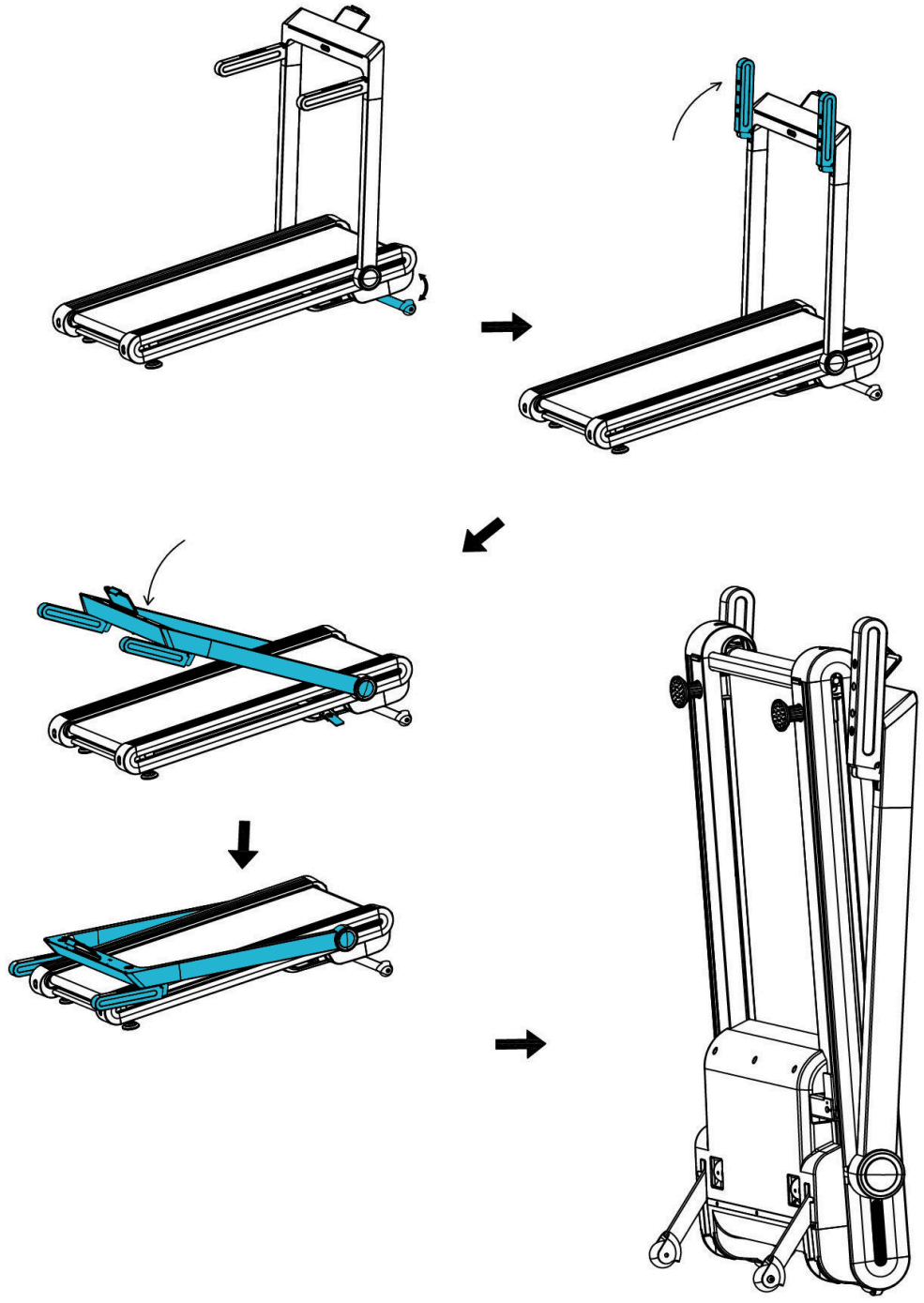


C－2

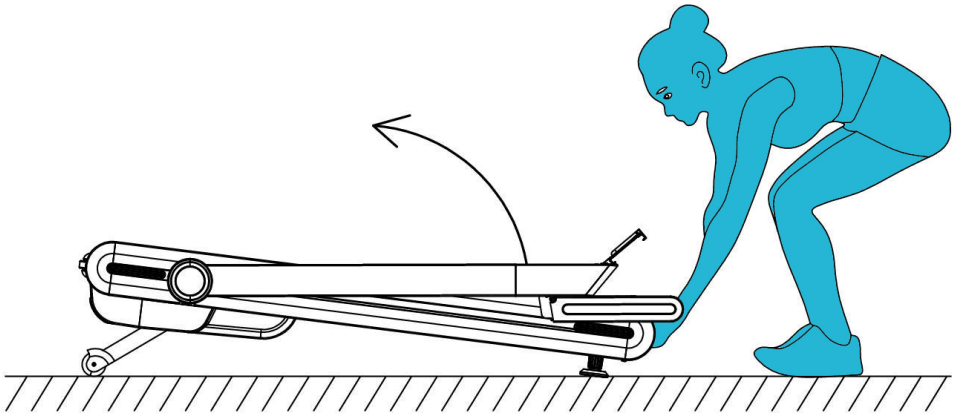


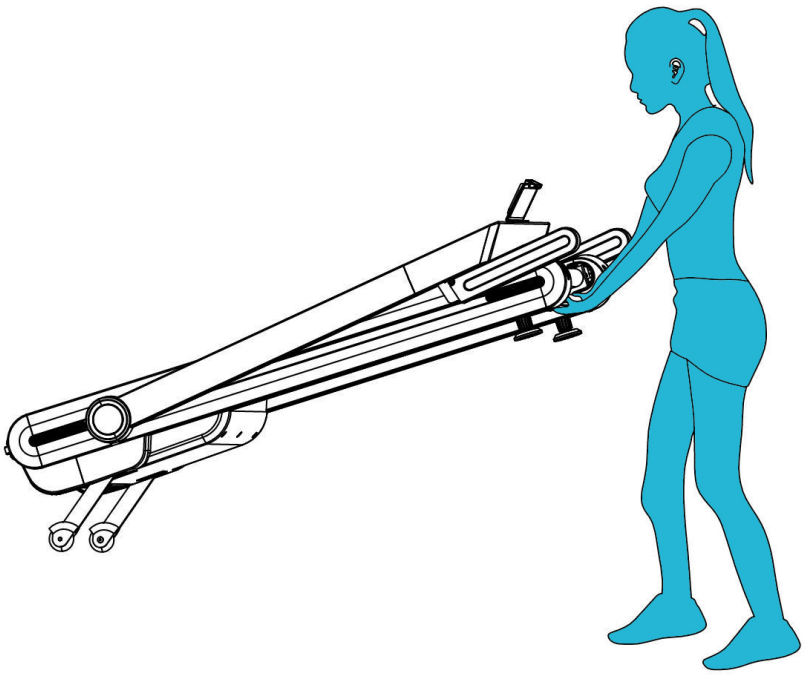


C—3

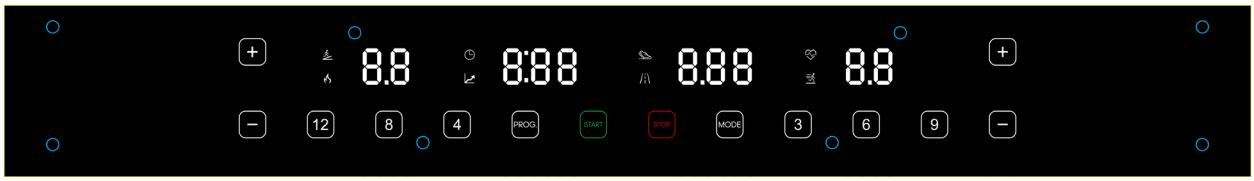


C－4





COMPUTER



1. FUNZIONI TASTI:

2. INCLINE +: Premere il tasto per aumentare l'inclinazione del piano di corsa
3. INCLINE -: Premere il tasto per diminuire l'inclinazione del piano di corsa
4. TASTI RAPIDI INCLINAZIONE: Premere 4,8,12 per raggiungere rapidamente l'inclinazione prevista dal tasto.
5. PROGRAM: Premere il tasto per scegliere uno dei 12 programmi o il test di calcolo massa grassa.
6. START: Premere il tasto per avviare il tappeto elettrico.
6. STOP//PAUSE: Premere il tasto per fermare o mettere in pausa l'attrezzo.
7. MODE: Premere il tasto per scegliere l'obiettivo di allenamento tempo, distanza, calorie.
7. 8. TASTI RAPIDI VELOCITA': Premere 3,6,9 per raggiungere rapidamente la velocità prevista dal tasto.
9. SPEED +: Premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa.
10. SPEED -: Premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa.

FUNZIONI MEDIA:

1. INGRESSO MP3: Inserire il cavo MP3 per ascoltare la musica dal proprio dispositivo.
2. INGRESSO USB: inserire la vostra chiave USB.

FUNZIONI DEL COMPUTER:

1.DISTANCE: visualizza la distanza percorsa.
2.INCLINE: visualizza l'inclinazione attuale. Premere INCLINE +/- per regolare l'inclinazione del piano di corsa.
3. STEPS: conteggio dei passi eseguiti.
4.CALORIES: Visualizza le calorie consumate.
5.PULSE: visualizza la frequenza cardiaca dell'utente, questi dati sono solo di riferimento, non possono essere considerati come uso medico. Appoggiare entrambe le mani ai sensori palmari hand pulse, la console mostrerà il battito dell'utente dopo circa 5 secondi.
6.TIME: visualizza il tempo trascorso.
7.SPEED: visualizza la velocità corrente. Premere SPEED +/- per regolare la velocità.

8.MODE: Premere il pulsante Mode per accedere alle funzioni di TEMPO, DISTANZA, CALORIE.
- in modalità standby, premere il pulsante Mode si accenderà la spia corrispondente di TEMPO, DISTANZA, CALORIE, selezionare tra TEMPO, DISTANZA, CALORIE.
- Premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare il valore target dell'allenamento.
- Premere il pulsante START, il tapis roulant si azionerà dopo 3 secondi.

9. -Premere SPEED +/- per regolare la velocità.
10. -Premere INCLINE +/- per regolare l'inclinazione.

9.PROGRAMMI: Premere il tasto PROG per scegliere uno dei 12 programmi o il test di calcolo massa grassa.

9.1 Potrete scegliere tra 12 programmi di allenamento preimpostati: in modalità standby, premere il tasto PROG, la console mostrerà 12 programmi, selezionare uno dei 12 programmi.
-Premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare il valore target dell'allenamento.
-Ogni programma può essere diviso in 10 sezioni; il computer emette 3 segnali acustici all'avvio di una nuova sezione.
-Premere SPEED +/- o INCLINE +/- per modificare la velocità e l'inclinazione durante ciascuna sezione.
-Il computer emette 3 segnali acustici e si ferma al termine del programma.

9.2 BODY FAT TEST, calcolo massa grassa corporea: in modalità standby, premere il pulsante PROG fino ad arrivare a FAT.
-Premere il tasto Mode per inserire le vostre informazioni.
Impostare il valore con SPEED +/- da F-1 a F-4 (F-1 GENERE, F-2 ETA', F-3 ALTEZZA, F-4 PESO)
- Premere il tasto Mode per accedere alla funzione F-5 (F-5 BODY FAT TEST), tenere entrambi i palmi delle mani premuti sul sensore hand pulse, la console visualizzerà il valore del grasso corporeo dopo 3 secondi.

-Il valore del grasso corporeo è inteso come guida per l'allenamento e non è un dato medico:

F-1	SESSO	01 maschio	02 femmina
F-2	ETA'	10-99	
F-3	ALTEZZA	100-200CM	
F-4	PESO	20-150KG	
F-5	MASSA GRASSA	⩽19	Sottopeso
	MASSA GRASSA	=(20---25)	Ottimale
	MASSA GRASSA	=(26---29)	Sovrappeso
	MASSA GRASSA	⩾30	Obesità

LUBRIFICAZIONE

L'attrezzo ha la funzione di ricordare la lubrificazione. Dopo ogni distanza totale di 300 km, lo schermo del tapis roulant ricorderà di lubrificare il nastro di corsa. Leggere prima il manuale dell'utente e aggiungere il lubrificante nella parte centrale del nastro di corsa.

FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA:

In qualsiasi modalità, se si estrae la chiave di sicurezza, l'attrezzo si arresterà. La finestra mostrerà "---" e il computer emetterà un segnale acustico. L'attrezzo non può funzionare finché non viene reinserita la chiave di sicurezza.

FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO

Per ridurre il consumo di energia, questo tapis roulant entrerà in modalità di stand by se non viene utilizzato per 10 minuti. Lo schermo emetterà un promemoria prima di entrare in modalità di stand by. Una volta che la macchina entra in modalità di stand by, togliere la chiave di sicurezza e reinserirla per riattivare il sistema.

ACCENSIONE (I) E SPEGNIMENTO (O)

Spegnere l'alimentazione: è possibile spegnere l'alimentazione per fermare il tapis roulant, non causerà problemi alla macchina.

ATTENZIONE:

1. Si consiglia di mantenere una bassa velocità all'inizio di una sessione di allenamento e di tenersi a corrimano fino a quando non si è a proprio agio e si ha familiarità con il tapis roulant.
2. Attaccare l'estremità del magnete della fune di sicurezza al computer e attaccare la clip della fune di sicurezza ai propri indumenti.
3. Per terminare l'allenamento in sicurezza, premere il pulsante STOP o estrarre la fune di sicurezza, il tapis roulant si fermerà immediatamente.

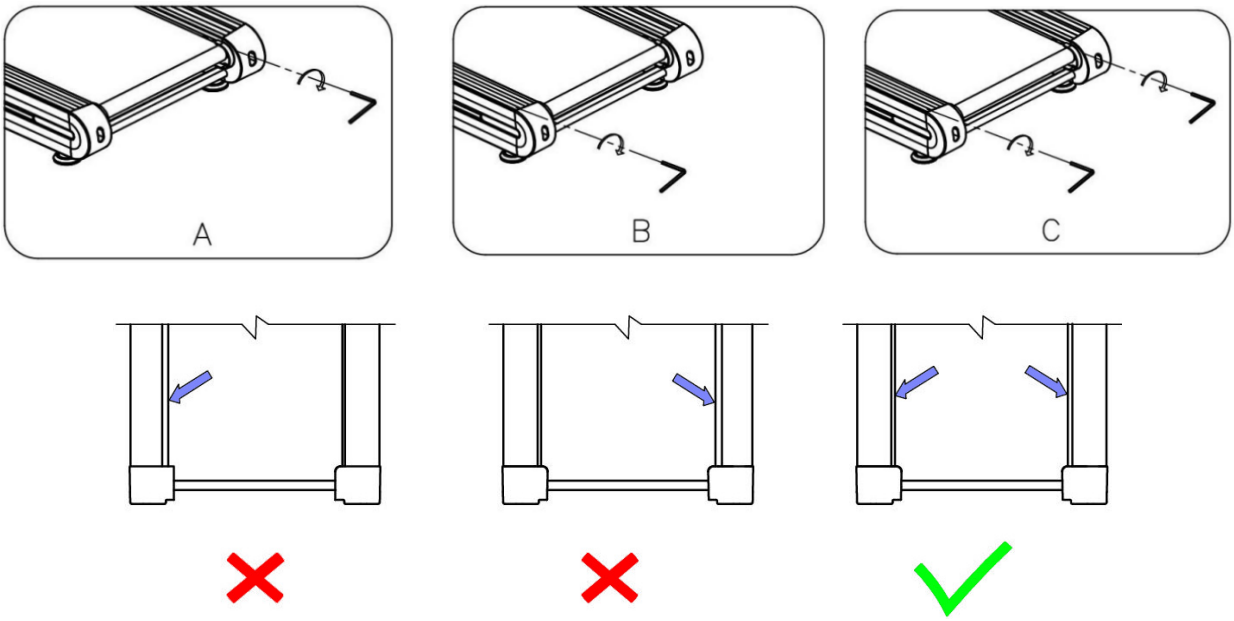
FITNESS APP:

Eseguire la scansione del codice QR per individuare direttamente Fitshow nell'app store del vostro dispositivo. Per eseguire la scansione del codice QR, è necessario innanzitutto scaricare l'APP QR READER sul vostro dispositivo. Disponibile sia su Apple Store che Google Play Store.

CURA E 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".

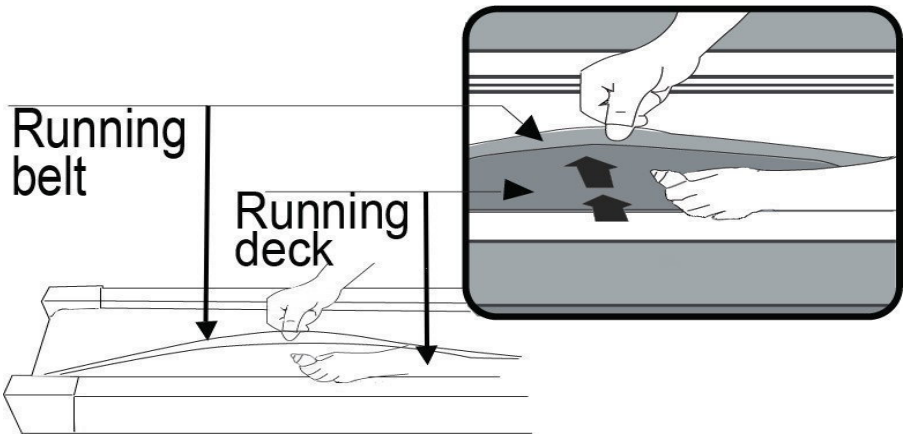
Slittamento nastro corsa : Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori, ¼ giri per volta in senso orario. . Si dovrebbe ora camminare sul nastro per verificare se slitta ancora. Ripetere la procedura fino a quando non si percepisce più lo slittamento del nastro. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento



LUBRIFICARE IL NASTRO DI CORSA

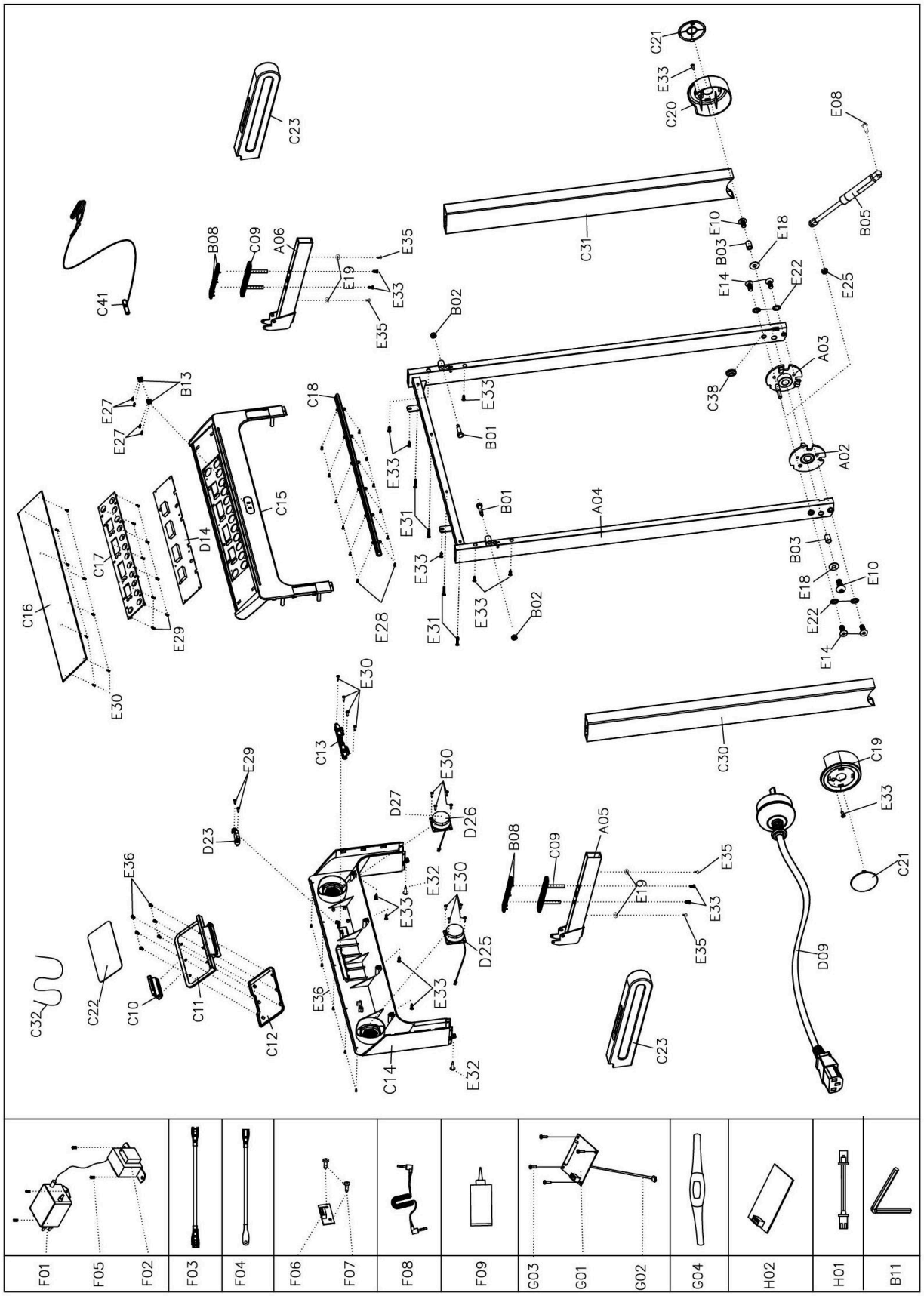
NOTA IMPORTANTE:
E' necessario lubrificare il tapis roulant prima del primo utilizzo.

- Il nastro di corsa va periodicamente lubrificato (ogni 300 km o se il nastro è secco), 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.

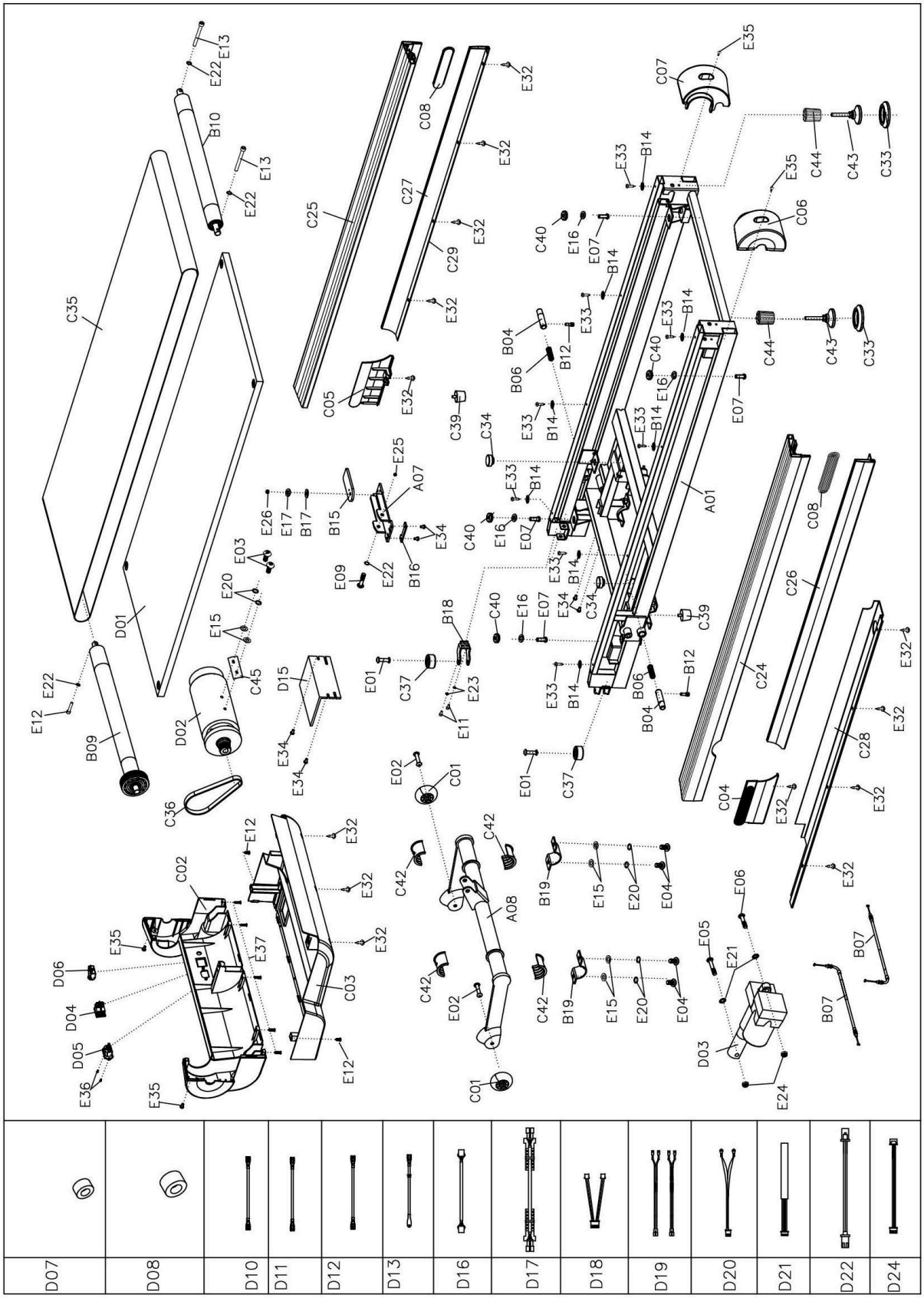


Si consigliano le seguenti scadenze:
Utilizzo meno di 3 ore settimanali = ogni sei mesi
Utilizzo meno di 3 -5 ore / settimana = ogni tre mesi
Utilizzo più di 5 ore settimanali = ogni due mesi

VISTA ESPLOSA 1



VISTA ESPLOSA 2



LISTA PARTI

No.	Descrizione	Note	Qtà	No.	Descrizione	Note	Qtà
A01	Telaio principale		1	C42	Boccola in plastica		4
A02	Staffa di rotazione verticale sinistra		1	C43	Cuscinetto universale		2
A03	Staffa di rotazione verticale destra		1	C44	Manicotti del poggiapiedi 1		2
A04	Braccio base console		1	C45	Tappetino in gomma del motore		1
A05	Staffa per corrimano sinistro		1	D01	Tavola di corsa		1
A06	Staffa per corrimano destro		1	D02	Motore		1
A07	Staffa antiscivolo		1	D03	Motore inclinazione		1
A08	Braccio inclinazione		1	D04	Tasto accensione		1
B01	Tornitura del corrimano		2	D05	Presa di alimentazione		1
B02	Dado tornitura del corrimano		2	D06	Protezione da sovraccarico		1
B03	Boccola		2	D07	Anello magnetico		1
B04	Perno di chiusura		2	D08	Nucleo magnetico		1
B05	Cilindro		1	D09	Cavo alimentazione		1
B06	Molla perno di bloccaggio		2	D10	Cavo singolo AC	Marrone 200	1
B07	Filo di tornitura		2	D11	Cavo singolo AC	Marrone 350	2
B08	Placca hand pulse		4	D12	Cavo singolo AC	Blu 350	2
B09	Rullo anteriore		1	D13	Cavo messa a terra		1
B10	Rullo posteriore		1	D14	Console		1
B11	Chiave inglese 6#	6mm	1	D15	Control board		1
B12	Perno di bloccaggio del filo inferiore		2	D16	Cavo intermedio segnale		1
B13	Alloggiamento chiave di sicurezza		1	D17	Cavo superiore segnale		1
B14	Rondella binario laterale		8	D18	Cavo superiore hand pulse		1
B15	Placca di chiusura piegata		1	D19	Cavo inferiore hand pulse		2
B16	Tavola antislittamento		1	D20	Cavo sensore chiave di sicurezza		1
B17	Rondella di rotazione		1	D21	Striscia		1
B18	Telaio superiore rullo		1	D22	Cavo alimentazione Bluetooth		1
B19	Scheda di bloccaggio		2	D23	Modulo USB		1
C01	Ruota		2	D24	Cavo uscita Bluetooth		1
C02	Cover anteriore motore		1	D25	Cavo altoparlante	500	1
C03	Cover inferiore motore		1	D26	Cavo altoparlante	150	1
C04	Cover decorativa anteriore sinistra		1	E01	Bullone superiore assemblaggio rullo	Φ8*29	2
C05	Cover decorativa anteriore destra		1	E02	Bullone inferiore assemblaggio rullo	Φ8*36.5	2
C06	Cover posteriore sinistra		1	E03	Bullone	M8*15	2
C07	Cover posteriore destra		1	E04	Bullone	M8*20	4
C08	Cover decorativa inferiore		2	E05	Bullone	M10*55	1
C09	Cover base hand pulse		2	E06	Bullone	M10*40	1
C10	Base del supporto		1	E07	Bullone	M8*24	4
C11	Cover superiore supporto		1	E08	Bullone	M8*20	1

No.	Descrizione	Note	Qtà	No.	Descrizione	Note	Qtà
C12	Cover inferiore supporto		1	E09	Bullone	M8*60	1
C13	Presa del supporto		1	E10	Bullone	M10*15	2
C14	Cover inferiore console		1	E11	Bullone	M6*15	2
C15	Cover superiore console		1	E12	Bullone	M8*50	1
C16	Pannello trasparente		1	E13	Bullone	M8*65	2
C17	Panello		1	E14	Bullone	M8*30	4
C18	Cover		1	E15	Rondella piatta	8	2
C19	Cover laterale verticale sinistra		1	E16	Rondella grande	Φ8*Φ22*2.0	4
C20	Cover laterale verticale destra		1	E17	Rondella grande	6	1
C21	Cover piccola		2	E18	Rondella grande	Φ10*Φ26*2.0	2
C22	Supporto		1	E19	Rondella piatta grande	Φ5*Φ13*2.0	4
C23	Barra con spugna		2	E20	Rondella elastica	8	2
C24	Binario superiore sinistro		1	E21	Rondella di chiusura	10	2
C25	Binario superiore destro		1	E22	Rondella di chiusura	8	8
C26	Binario inferiore sinistro		1	E23	Rondella di chiusura	6	2
C27	Binario inferiore destro		1	E24	Dado	M10	2
C28	Binario inferiore sinistro		1	E25	Dado	M8	2
C29	Binario inferiore destro		1	E26	Dado	M6	1
C30	Cover verticale sinistra		1	E27	Vite	ST2.5*6	4
C31	Cover verticale destra		1	E28	Vite	ST2.5*8	12
C32	Stringa elastica		2	E29	Vite	ST2.9*8	10
C33	Appoggia piedi		2	E30	Vite	ST2.9*6	8
C34	Cuscinetto		2	E31	Vite	ST4.2*35	4
C35	Nastro di corsa		1	E32	Vite	ST4.2*12	15
C36	Cinghia motore		1	E33	Vite	ST4.2*12	26
C37	Ruote di trasporto		2	E34	Bullone	M5*8	6
C38	Cavo con spina ad anello		1	E35	Bullone	M5*12	8
C39	Cuscinetto affusolato		2	E36	Vite	ST2.9*8	13
C40	Cuscinetto tavola di corsa		4	E37	Vite	ST4.2*12	5
C41	Chiave di sicurezza		1	F09	Olio lubrificante		1

Parti opzionali

No.	Descrizione	Note	Qtà	No.	Descrizione	Note	Qtà
F01	Filtro		1	G01	Ricevitore wireless		1
F02	Induttanza		1	G02	Cavo connessione HRC		1
F03	Cavo singolo AC		1	G03	Vite	ST2.9*6	4
F04	Cavo messa a terra		1	G04	Fascia cardio		1
F05	Vite	ST4.2*12	4	H01	Modulo Bluetooth		1
F06	Modulo MP3		1	H02	Cavo connessione Bluetooth		1
F07	Vite	ST2.9*8	2				
F08	Cavo MP3		1				

PROBLEMI E SOLUZIONI

PROBLEMA	POSSIBILE CAUSE	AZIONI SUGGERITE
L'attrezzo non parte	La spina non è inserita	Inserire la spina nella presa elettrica
	La chiave di sicurezza non è inserita	Inserire la chiave di sicurezza
Il nastro di corsa non è centrato	Il nastro di corsa tende troppo a destra o troppo a sinistra	Stringere i bulloni di regolazione sul lato sinistro e destro del rullo posteriore
Il computer non funziona	I cavi del computer e quelli della scheda di controllo non sono collegati correttamente.	Controllare il cablaggio dal computer alla control board
	Trasformatore danneggiato	Contattare il centro assistenza
E01 o E13: messaggi di errore	I cavi del computer e quelli della scheda di controllo non sono collegati correttamente.	Controllare il cablaggio dal computer alla control board. Se i cavi sono stati perforati o danneggiati, devono essere sostituiti. Se il problema non si risolve, potrebbe essere necessario sostituire la scheda di controllo.
E02: protezione	La tensione in ingresso è inferiore al 50% della tensione richiesta.	Verificare che l'alimentazione in ingresso sia della tensione corretta. Controllare la scheda di controllo, sostituirla se danneggiata. Controllare il motore, sostituirlo se danneggiato.
E03: nessun segnale dal sensore di velocità	Il segnale del sensore di velocità non viene ricevuto dalla scheda di controllo .	Controllare che la porta del sensore di velocità sia ben collegata, se la connessione è allentata, si prega di collegare correttamente. Controllare che il sensore di velocità non sia danneggiato, sostituire se necessario. Controllare la scheda di controllo, sostituirla se danneggiata.
E04: errore di inclinazione	Il motore di inclinazione è danneggiato o il cavo del motore di inclinazione non è collegato correttamente o è danneggiato	Ricollegare o sostituire il cavo del motore di inclinazione. Sostituire il motore di inclinazione con uno nuovo.

E05: Protezione da sovraccarico di corrente (sistema autoprotettivo)	La tensione in ingresso è troppo bassa o troppo alta. La scheda di controllo è danneggiata.	Riavviare il tapis roulant. Controllare la tensione in ingresso per assicurarsi che sia corretta.
	Una parte mobile del tapis roulant è bloccata e quindi il motore non è in grado di girare correttamente.	Ispezionare le parti mobili del tapis roulant per assicurarsi che funzionino correttamente. Controllare il motore, controllare se emette rumori strani e verificare se c'è odore di bruciato. Sostituire il motore se necessario. Controllare la scheda di controllo, sostituirla se danneggiata. Lubrificare il tapis roulant.
E06: Anomalia del motore	Il cavo del motore non è collegato o il motore è danneggiato.	Controllare i cavi del motore per vedere se il motore è collegato correttamente. Se il cavo è stato perforato o danneggiato, sarà necessario sostituirlo. Se il problema non si risolve, potrebbe essere necessario sostituire il motore
E08: Anomalia Control Board	La scheda di controllo non è collegata correttamente.	Controllare i cavi superiore e centrale per verificare se la scheda di controllo è collegata correttamente. Se il cavo è stato perforato o danneggiato, sarà necessario sostituirlo. Se il problema non si risolve, potrebbe essere necessario sostituire la scheda di controllo.
E10: Anomalia del motore	Il motore è danneggiato o una parte mobile del tapis roulant è bloccata e pertanto il motore non è in grado di girare correttamente.	La coppia è troppo grande, si prega di regolare la coppia per renderla più piccola. Ispezionare le parti mobili del tapis roulant per assicurarsi che funzionino correttamente. Sostituire il motore se necessario. Lubrificare il tapis roulant.

STRETCHING ROUTINE

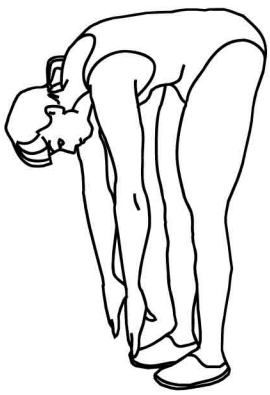
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

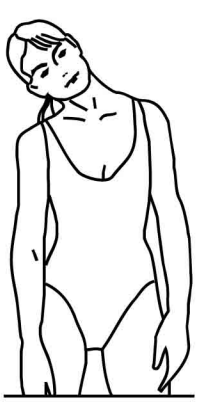


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

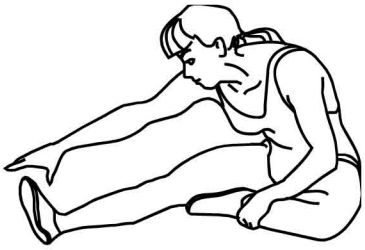
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

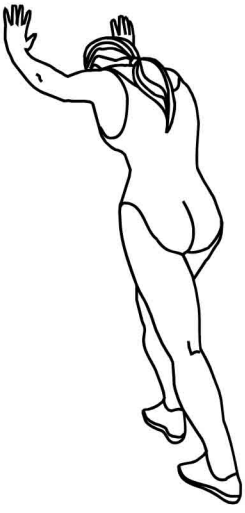
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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