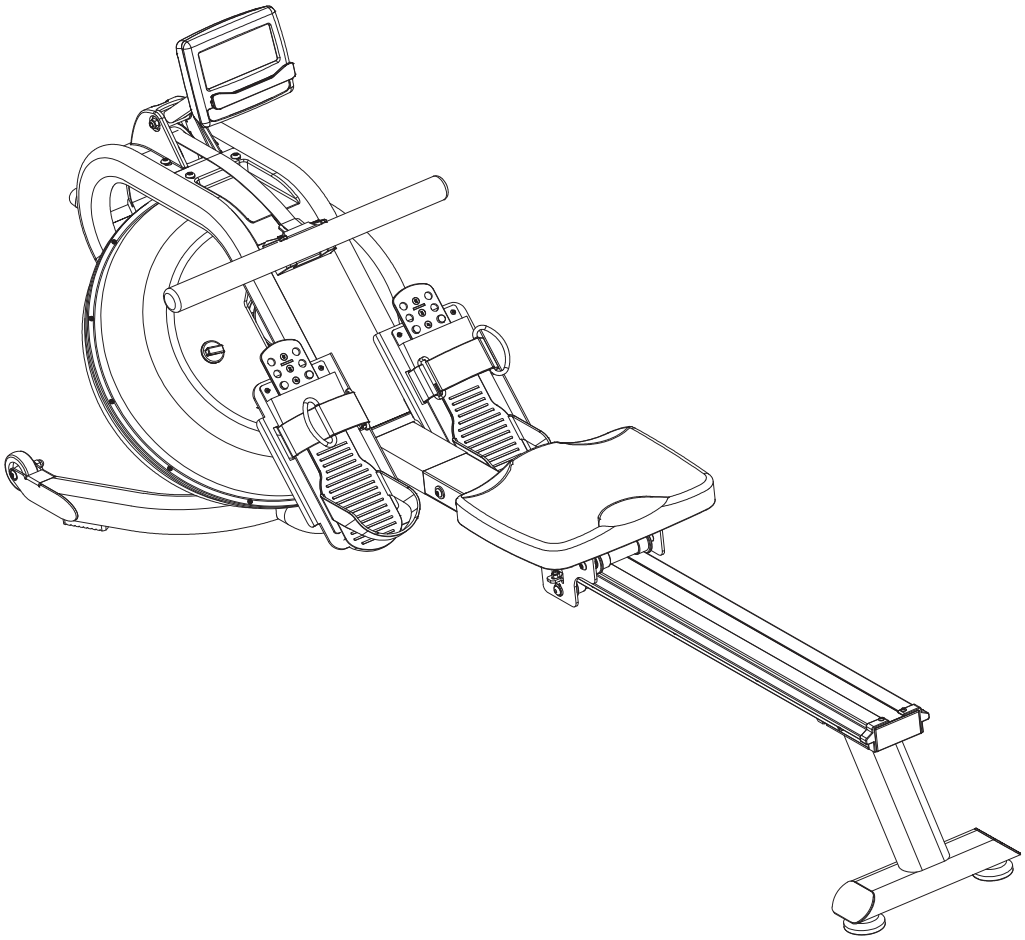
diadora

RIVER

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

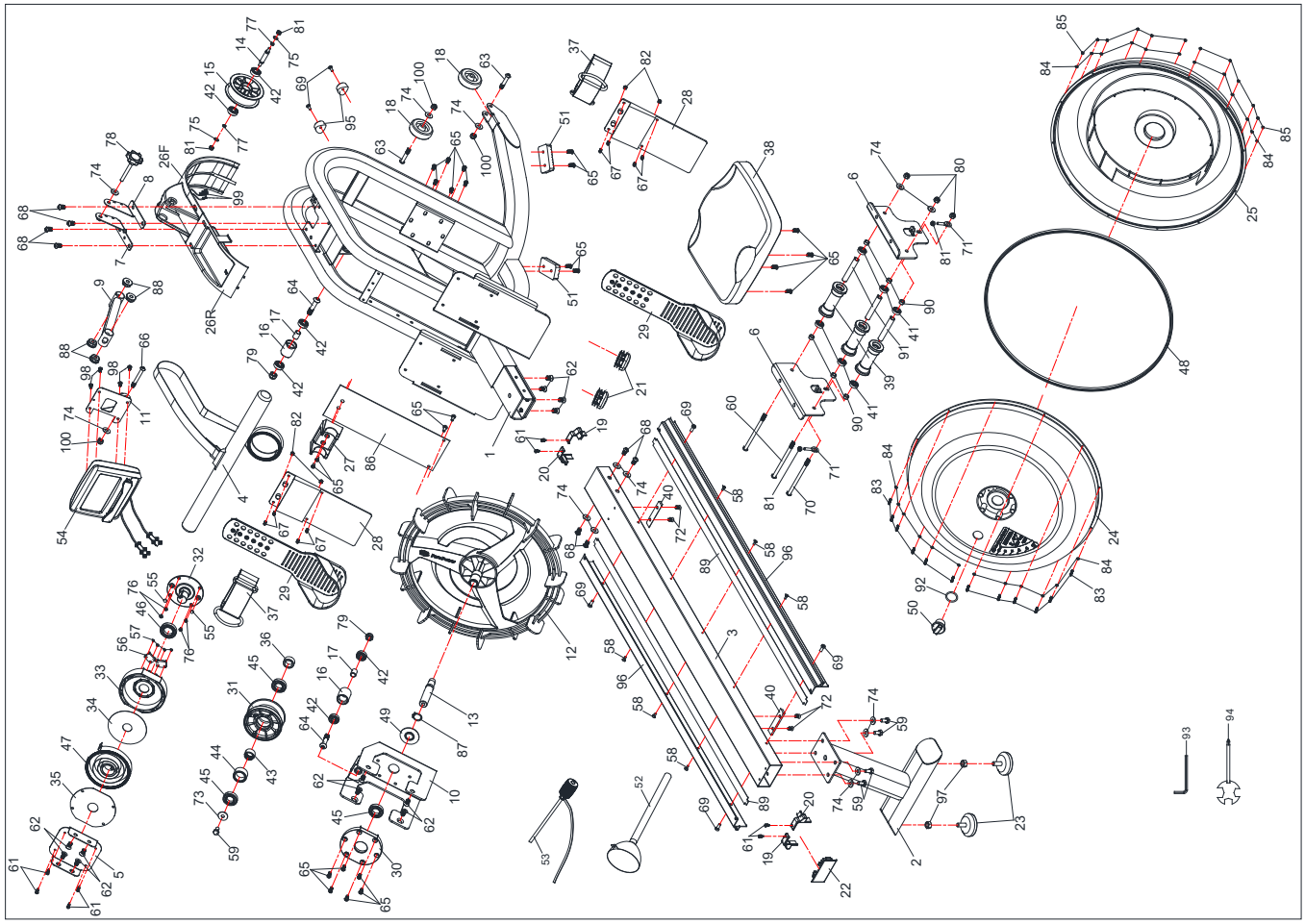
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

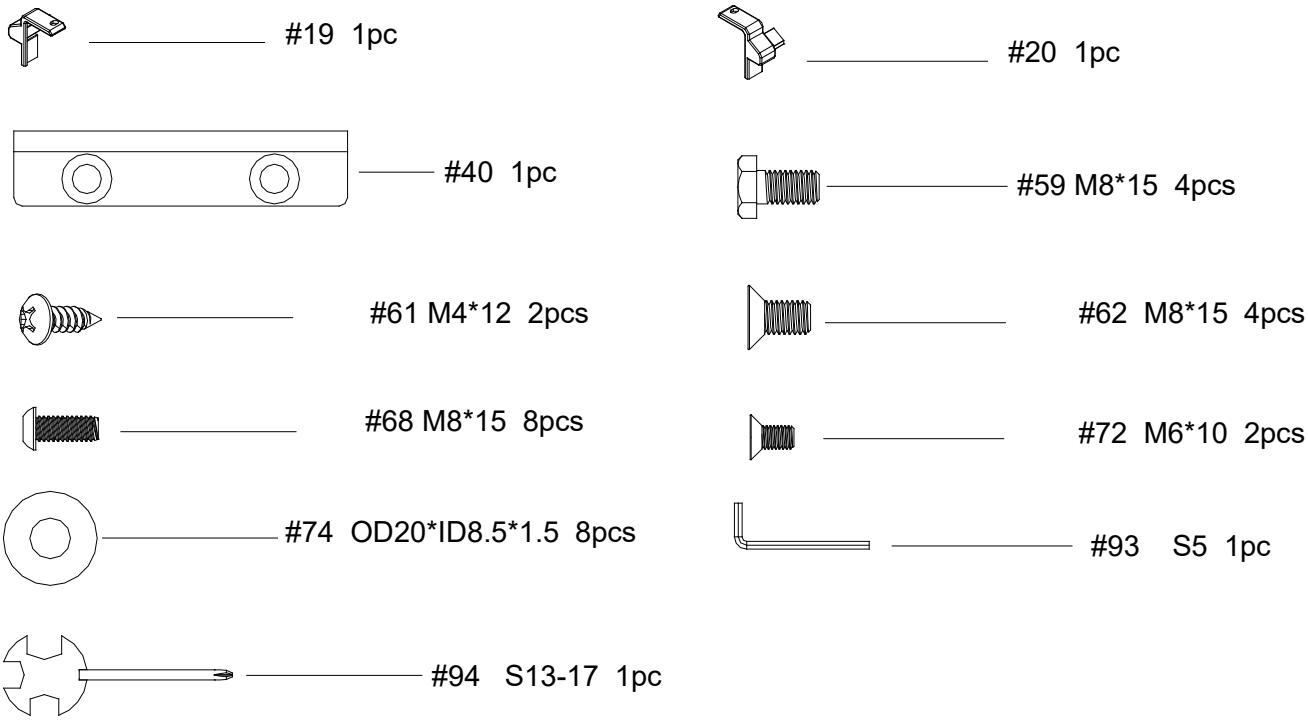
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza.
Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo.
In particolare prestate attenzione alle seguenti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

VISTA ESPLOSA



LISTA BULLONERIA



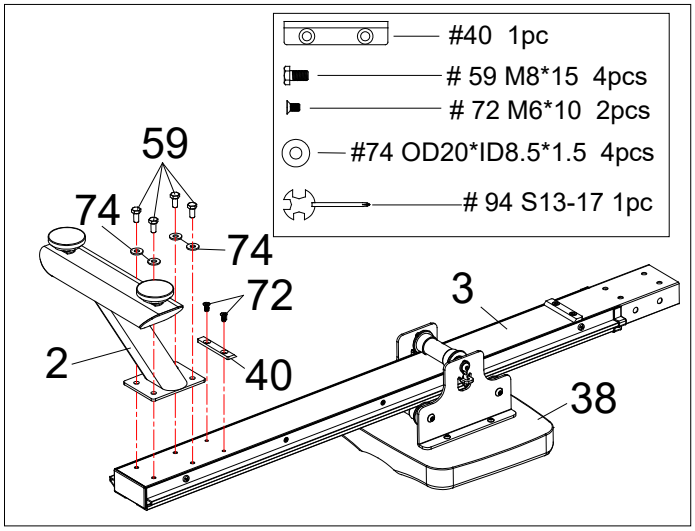
LISTA PARTI

NR.	DESCRIZIONE	SPEC.	QTA'	NR.	DESCRIZIONE	SPEC.	QTA'
1	Telaio principale		1	50	Tappo	In gomma nero	1
2	Stabilizzatore posteriore		1	51	Imbottitura	In gomma nero	2
3	Binario		1	52	Imbuto		1
4	Manubrio		1	53	Sifone pompa		1
5	Piastra fissa a molla		1	54	Computer	TZ-8138	1
6	Carrello sedile		2	55	Magnete		2
7	Supporto del sensore L		1	56	Cavo del sensore quadrate		1
8	Supporto del sensore R		1	57	Vite a croce	ST3*10	4
9	Supporto computer		1	58	Vite a croce piatta	M4*12	6
10	Piastra del serbatoio		1	59	Vite esterna a testa esagonale	M8*15	5
11	Piastra di supporto		1	60	Bullone	M8*140	2
12	Girante di plastica		1	61	Vite a croce	M4*12	8

13	Albero di rotazione	40Gr	1		62	Croce piatta	M8*15	12
14	Albero della ruota della cinghia	Ø10*64*M6	1		63	Bullone	M8*45	2
15	Ruota della cinghia	nero	1		64	Bullone	M10*50	2
16	Rullo guida	nero	2		65	Vite	M6*15	24
17	Distanziatore rullo guida	nero	2		66	Bullone	M8*65	1
18	Ruote di trasporto	nero	2		67	Vite a croce	M5*15	8
19	Cover binario sinistro	nero	2		68	Vite	M8*15	8
20	Cover binario destro	nero	2		69	Vite a croce	M6*15	6
21	Tappo ovale	nero	2		70	Bullone	M8*145	1
22	Tappo terminale binario	nero	1		71	Bullone regolabile	M6*30	2
23	Manopola di regolazione	nero	2		72	Vite a croce piatta	M6*10	4
24	Tanica superiore	PC	1		73	Rondella	OD25*ID8.5*2.0	1
25	Tanica inferiore	PC	1		74	Rondella	OD20*ID8.5*1.5	14
26F/R	Cover	nero	1		75	Rondella	OD12*ID6.5*1.5	2
27	Sede del manubrio	nero	1		76	Vite a croce	ST5*10	4
28	Pedale	nero	2		77	Distanziatore ruota dentata	¢ 16* ¢ 10.2*4	2
29	Supporto pedale	nero	2		78	Manopola regolazione	ABS	1
30	Sede del cuscinetto	nero	1		79	Dado in plastica	M10	2
31	Rete della ruota	nero	1		80	Dado in plastica	M8	3
32	Asse per molla a voluta	nero	1		81	Dado in plastica	M6	4
33	Base molla a voluta	nero	1		82	Dado in plastica	M5	4
34	Scheda computer	PC	1		83	Vite	M3*22	12
35	Scheda PC esterna	PC	1		84	Rondella in acciaio	M3	24
36	Distanziatore per rete della ruota	Ø25* Ø20*13	1		85	Dado in plastica	M3	12
37	Strap pedale		2		86	Piastra telaio principale		1
38	Sedile	nero	1		87	Fermaglio a C	¢ 20	1
39	Rullo del sedile	nero	3		88	Boccola	nero	4

40	Cuscinetto limitatore	In gomma nero	2		89	Gomma per binario		2
41	Cuscinetto	608ZZ	6		90	Distanziatore rullo sedile	OD12.7*ID8.2*13	6
42	Cuscinetto	6000ZZ	6		91	Tubo scorrimento	nero	3
43	Cuscinetto	HF2016	1		92	Anello a O	In gomma nero	1
44	Manicotto in acciaio	¢ 35* ¢	1		93	Chiave inglese	S5	1
45	Cuscinetto	61904ZZ	3		94	Distanziatore	S13-17	1
46	Cuscinetto	61905ZZ	1		95	Cuscinetto	PVC	2
47	Molla a voluta	5M	1		96	Binario in alluminio		2
48	Anello sigillante	In gomma nero	1		97	Dado esagonale	M10	2
49	Sedile		1		98	Vite a croce	M5*10	4
					99	Cavo connessione		1
					100	Dado ad arco	M8	3

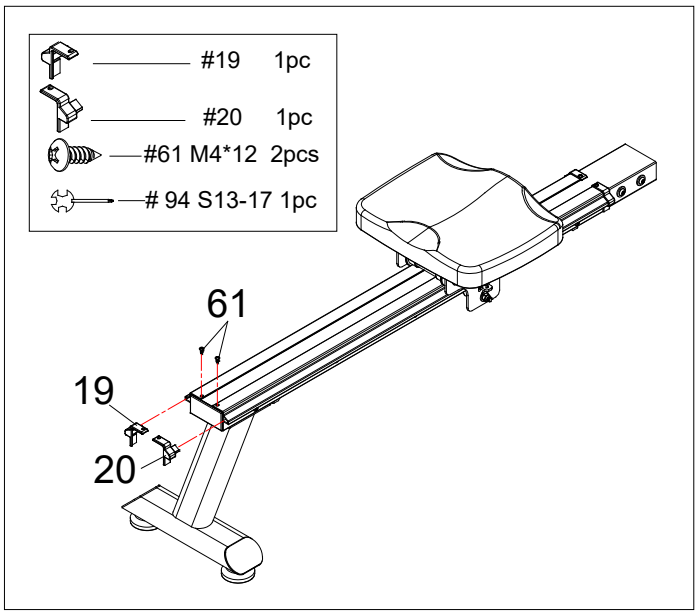
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



PASSO 1:

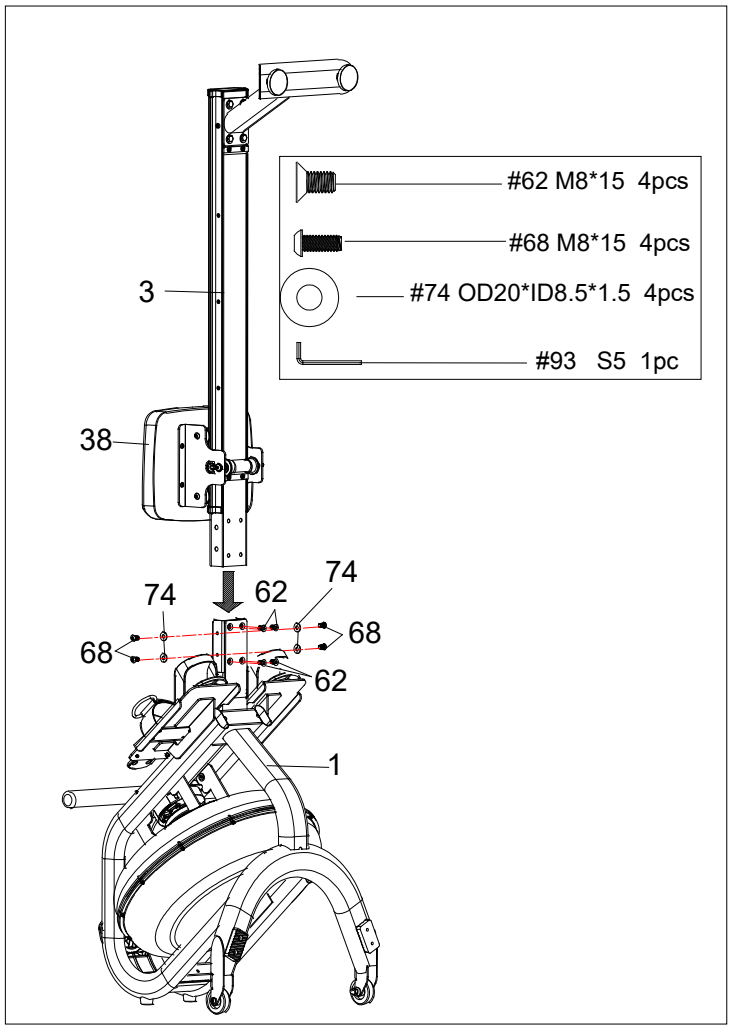
NOTA: si consiglia di montare l'attrezzo in due persone.

Girare il binario **(No. 3)** e il sedile **(No. 38)** come mostrato in figura a sinistra.
Far scorrere il sedile **(No. 38)** sul binario **(No. 3)**. Assicurare il limitatore **(No. 40)** con 2 **due viti piatte a croce (No. 72)**. Attaccare lo stabilizzatore posteriore **(No. 2)** al binario **(No. 3)** usando 4 **rondelle (No. 74)** e 4 viti esterne esagonali **(No. 59)**. Stringere con la chiave inglese **(No. 94).**



PASSO 2:

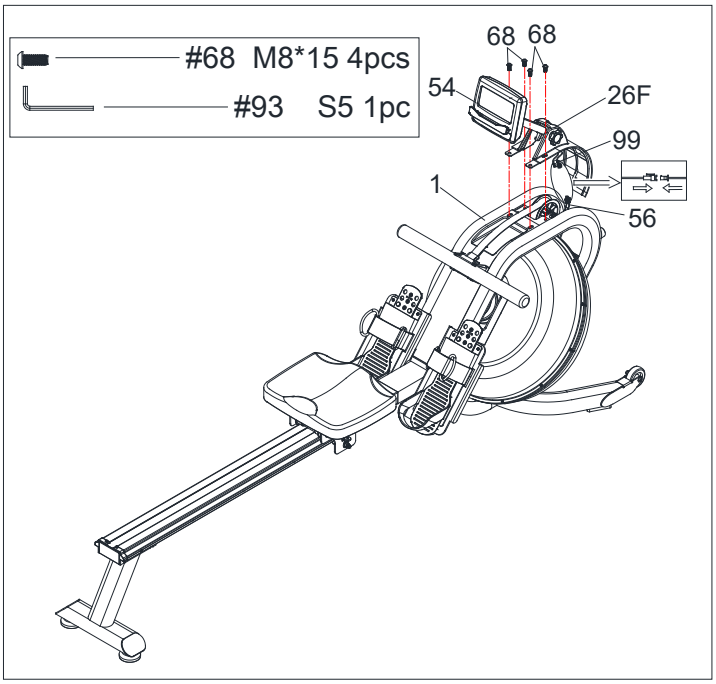
Attaccare le cover decorative destra e sinistra del binario **(No.19&20)** con 2 **viti a croce (No.61)**. Stringere con la chiave inglese **(No. 94).**



PASSO 3:

NOTA: spostare il sedile (n. 38) sulla parte anteriore del binario (n. 3) prima del montaggio per evitare che scivoli verso il basso durante il montaggio.

Attaccare il binario **(n. 3)** al telaio principale **(n. 1)** usando 4 rondelle **(n. 74),** 4 viti **(n. 68)** e 4 viti piatte **(n. 62)**. Inserire prima tutte le 8 viti nei fori, quindi serrare con la chiave a brugola **(n. 93).**



PASSO 4:

Collegare il cavo di connnessione **(No. 99)** al cavo sensore **(No. 56)**.

Inserire la cover anteriore **(No. 26F)** nel foro del telaio principale (**No. 1)**.

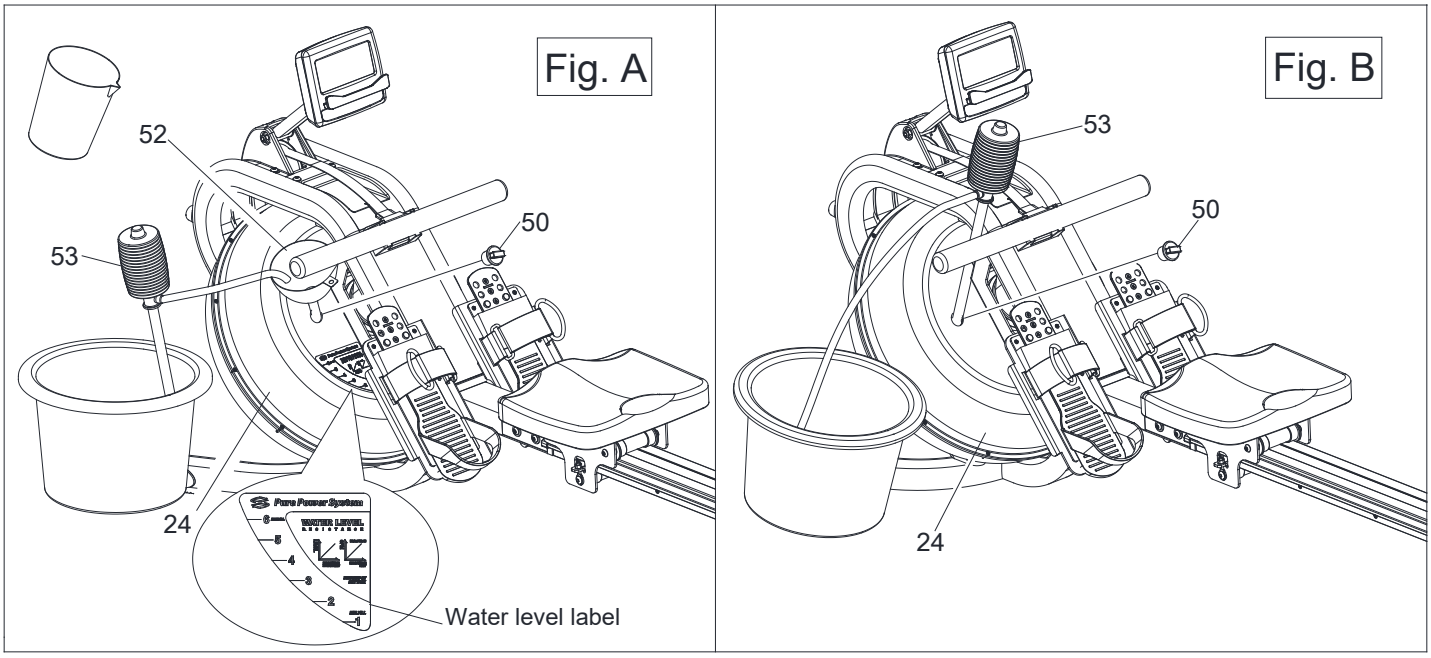
Attaccare il supporto del **computer (#54) al** telaio principale, usando 4 viti **(#68)**.

COME RIEMPIRE E SVUOTARE IL SERBATOIO

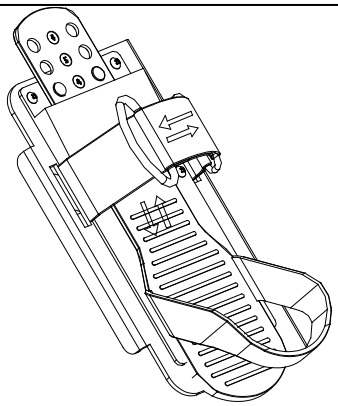
1. Rimuovere il tappo di riempimento (n. 50) dal coperchio del serbatoio superiore (n. 24).
2. Per riempire il serbatoio con acqua, fare riferimento a Fig.A. Inserire l'imbuto (n. 52) nel serbatoio, quindi utilizzare una tazza o la pompa a sifone (n. 53) e un secchio per riempire il serbatoio. Utilizzare l'indicatore del livello dell'acqua sul lato del serbatoio per misurare il livello d'acqua desiderato nel serbatoio.
3. Per svuotare il serbatoio, fare riferimento a Fig. B. Posizionare un secchio vicino al vogatore e utilizzare la pompa a sifone (n. 53) per pompare fuori l'acqua dal serbatoio nel secchio.
4. Inserire il tappo di riempimento (n. 50) nel coperchio del serbatoio superiore (n. 24). Pulire l'eccesso di acqua dal telaio.

NOTA:
• Riempire il serbatoio solo con acqua di rubinetto. Aggiungi 1 compressa per purificare l'acqua (1 pacchetto è incluso). Non usare mai cloro da piscina o candeggina a base di cloro. Ciò danneggerà il serbatoio e renderà nulla la garanzia.
• Aggiungere una compressa per la purificazione dell'acqua ogni 6 mesi o secondo necessità. Se l'acqua rimane torbida, sostituire l'acqua nel serbatoio.
• Non consumare l'acqua del serbatoio. Smaltire l'acqua dopo averla pompata fuori dal serbatoio.

LIVELLO DELL'ACQUA
• Vedere la Fig. A. L'indicatore del livello dell'acqua si trova sul lato del serbatoio. Il livello di riempimento massimo è 6. Non riempirlo mai oltre questo limite. Il riempimento del serbatoio oltre questo limite invaliderà la garanzia.
• La resistenza dipende dal livello dell'acqua nel serbatoio. Il livello dell'acqua 1 è la resistenza più bassa. Il livello 6 è la resistenza più alta.



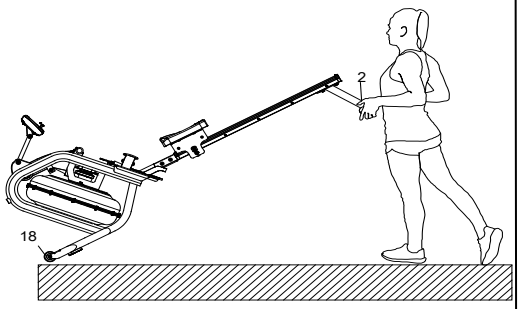
REGOLAZIONI



La cinghia del pedale è regolabile e può essere personalizzata per adattarsi alle dimensioni del piede dell'utente.
Per regolare la cinghia del pedale, rimuovere l'estremità in velcro della cinghia dal lato della rete tirandola verso l'alto e poi verso sinistra.

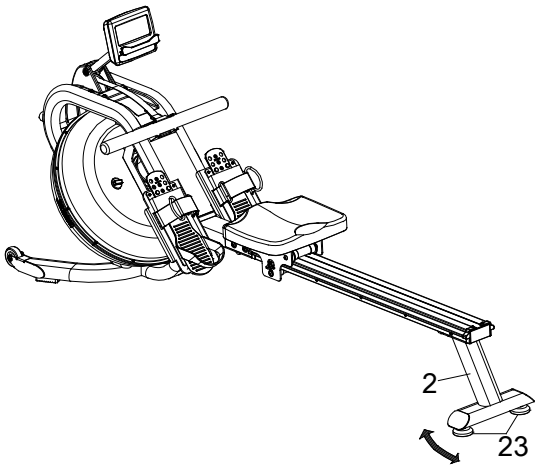
Una volta rimosso, è possibile aumentare l'apertura della cinghia del pedale tirando la maglia verso l'alto e verso destra.

Per stringere, tirare l'estremità in velcro della cinghia del pedale verso l'alto e poi verso destra e verso il basso per fissarla al lato della maglia della cinghia.



SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO

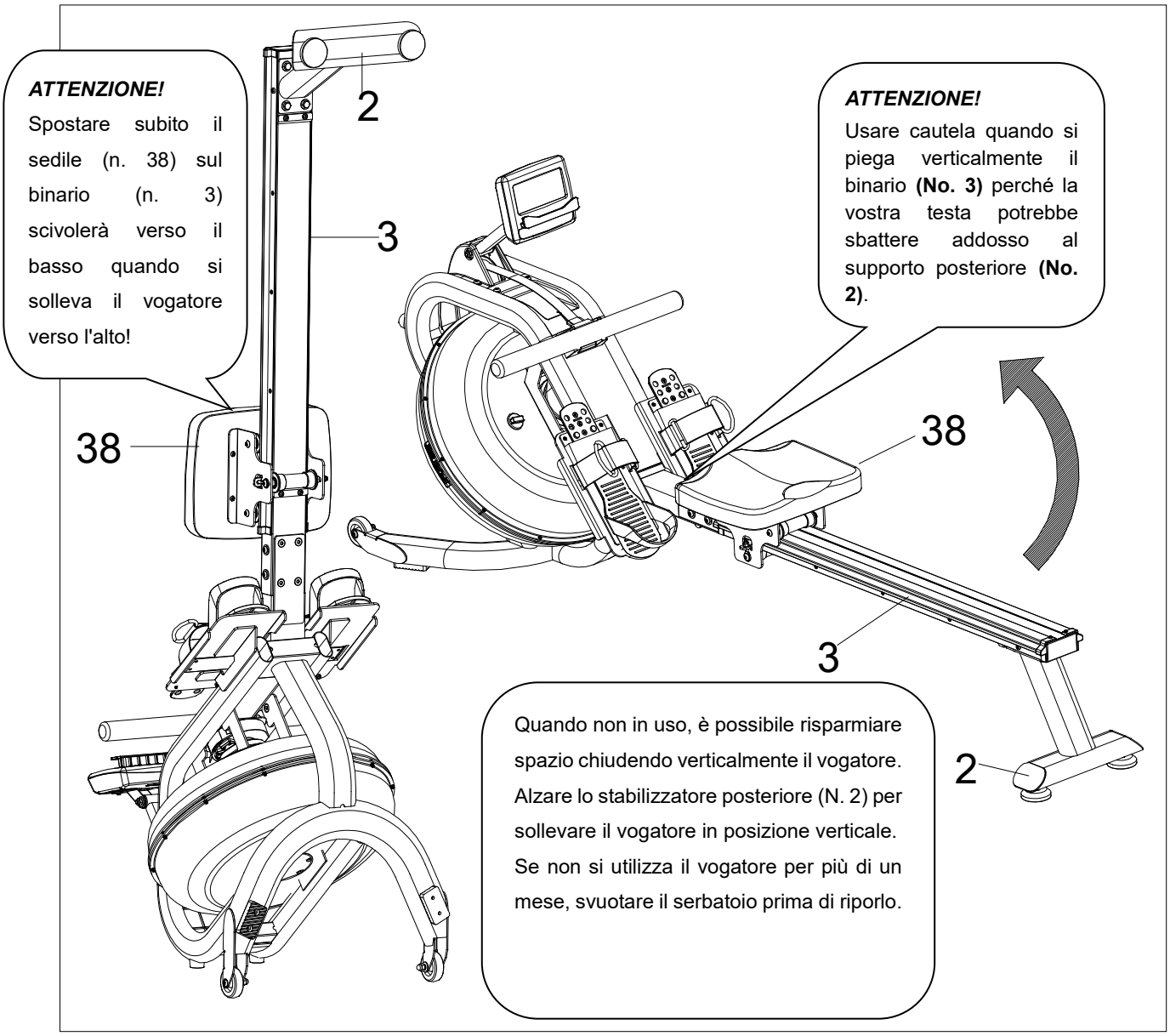
Per spostare l'attrezzo, sollevare il supporto posteriore (n. 2) finché le ruote di trasporto (numero 18) sullo stabilizzatore anteriore non toccano il suolo. Con le ruote a terra, puoi trasportare facilmente l'attrezzo nella posizione desiderata.



REGOLAZIONE LIVELLAMENTO
Regolare i piedini di regolazione (n. 23) sotto lo stabilizzatore posteriore (n. 2) dell'attrezzo per far in modo che sia in piano.

ATTENZIONE!
Le parti mobili, come il sedile, possono causare lesioni. Tenere le mani lontane dal binario di scorrimento durante l'uso

RIPORRE L’ATTREZZO



COMPUTER

ACCENSIONE

Il display LCD completo verrà visualizzato 2 secondi dopo l'installazione delle batterie. Selezionare il livello di intensità di allenamento da L1 a L6 premendo i tasti ◀ ▶ (il valore preimpostato è L6), premere il tasto Enter per confermare e per entrare in modalità standby.

【FUNZIONE TASTI】

RECOVERY：premere il tasto per 60 secondi, il computer deve ricevere il segnale delle pulsazioni cardiache.

RESET： 1、Premere il tasto per ripristinare il valore preimpostato durante la modalità di impostazione dei parametri; premere nuovamente per tornare alla selezione del programma.

2、Premere il tasto per entrare in modalità standby durante l'arresto dell'attrezzo.

3、Tenendo premuto il tasto per 2 secondi, i valori del computer verranno azzerati.

START/STOP：premere il tasto per iniziare o terminare l'allenamento.

ENTER：1、premere il tasto per confermare il programma selezionato.

2、premere il tasto per confermare il valore inserito e passare alla funzione successiva.

3、Premere il tasto per cambiare la visualizzazione del valore della funzione durante l'allenamento.

▶：1、Premere il tasto per aumentare il valore della funzione.

2、Premere il tasto per selezionare il programma PROGRAM (QUICK、STANDARD、

TARGET SINGLE、TARGET INTERVALS、CUSTOM、RACE)

◀ ：1、Premere il tasto per diminuire il valore della funzione.

2、Premere il tasto per selezionare il programma PROGRAM (QUICK、STANDARD、TARGET SINGLE、TARGET INTERVALS、CUSTOM、RACE)

NOTA：Premere ◀ ▶ per visualizzare il valore della funzione nella grande finestra centrale del display.

	Default	Aumento Diminuzione	Range	Range visualizzato
TEMPO	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANZA	0	±100	0~99900	0~99999
VOGATE	0	±10	0~99990	0~99999
CALORIE	0	±10	0~9990	0~9999

Nota: tempo e distanza non possono essere impostati insieme, è sufficiente scegliere uno dei due valori TIME o DISTANCE.

【FUNZIONI DISPLAY】

TIME: mostra il tempo trascorso durante l'allentamento;
TIME/500M: Il tempo medio di 500 metri verrà automaticamente visualizzato e continuamente aggiornato.
SPM: numero di vogate al minuto.
DISTANCE: mostra la distanza percorsa.
STROKES: mostra la vogata corrente.
TOTAL STROKE: visualizza le vogate totali.
CALORIES: mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.
PULSE: mostra il battito cardiaco al minuto.
DRAG FORCE: mostra la forza di resistenza.
WATT: mostra i watt.
A+: Mostra il valore medio delle funzioni di tempo, calorie, watt e battito cardiaco.

【OPERATIVITA'】

AVVIO VELOCE ：Premere ◀ ▶ per scegliere la funzione Quick Start; premere

START/STOP per iniziare l’allenamento.

1-1、Premere ENTER per cambiare il valore della funzione da visualizzare nel display centrale grande durante l'allenamento.

1-2、il programma ha un profilo composto da 16 colonne, ogni colonna equivale a 100 metri.

STANDARD：Premere per scegliere la funzione STANDARD; premere ENTER per confermare ed accedere alla sessione delle 5 modalità di allenamento: 2000m 、5000m 、10000m、30:00、500m/1:00. Premere START/STOP per iniziare l’allenamento.

Il valore della funzione preimpostata inizierà un conto alla rovescia, mentre i valori delle altre funzioni verranno conteggiati normalmente. Premere RESET per tornare alla modalità standby quando il valore della funzione reimpostata arriverà a zero.

OBIETTIVO SINGOLO：Premere per scegliere la funzione TARGET SINGLE premere ENTER per confermare ed accedere alla sessione delle modalità di allenamento: TEMPO, DISTANZA, CALORIE, THR.

A Tempo: si può impostare solo il tempo di allenamento, premere START / STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l’impostazione.

B Distanza: si può impostare solo la distanza da percorrere, premere START / STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l’impostazione.

C Calorie: si possono impostare solo le calorie da bruciare, premere START / STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l’impostazione.

D T.H.R: si può solo impostare l’obiettivo di battito cardiaco da 90 a 200 battiti/minuto, premere START / STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l’impostazione.

Se il battito cardiaco dovesse essere superiore a quello impostato, il computer emetterà un segnale sonoro.

TARGET INTERVALLI：Premere per scegliere TARGET INTERVAL, premere ENTER per entrare nelle tre modalità di allenamento: intervalli di tempo, intervalli di

distanza e intervalli variabili.

A、intervalli di tempo: Premere per impostare il tempo di allenamento, premere ENTER per confermare e impostare il tempo di riposo. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l'impostazione.

B、intervalli di distanza: Premere per impostare la distanza, premere ENTER per confermare e impostare il tempo di riposo. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l'impostazione.

C、intervalli variabili: Premere per impostare il tempo di allenamento, premere ENTER per confermare e impostare la distanza. Premere ENTER per confermare e impostare il tempo di riposo. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento dopo aver finito l'impostazione.

PROGRAMMI RIPOSO: Premere per scegliere CUSTOM, premere ENTER per confermare ed entrare nei quattro programmi utente: 30/:30R、V1:00/1:00R…7、V2000m/3:00R…4、V1:40/:20R.

A、V :30/:30R：allenamento 30 secondi, riposo 30 secondi.

B、V1:00/1:00R…7：allenamento 1 minuti，riposo 1 minuto，ripetute 7 volte.

C、V2000m/3:00R…4：allenamento 2000m，riposo 3 minuti，ripetute 4 volte.

D、V1:40/:20R：allenamento 1 minuto e 40 secondi，riposo 20 secondi，ripetute 9 volte.

PROGRAMMA GARA：Premere per scegliere RACE, premere ENTER per confermare e premere per selezionare L1~L15. Premere ENTER per confermare e impostare la distanza, DISTANCE lampeggerà, premere UP o DOWN per regolare il valore. Premere ENTER per confermare e premere START per iniziare l'allenamento.

La matrice a punti mostrerà i valori dell'utente (U) e i valori che sta accumulando il computer (PC).

Una volta che il PC o l'utente raggiungono la fine dell'allenamento, il computer si fermerà.

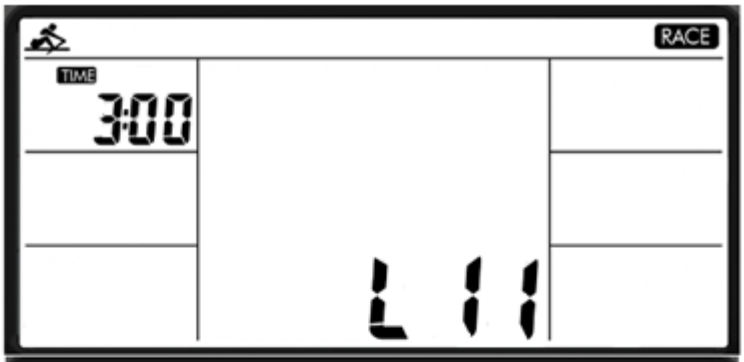
Nella finestra del tempo premere ENTER per visualizzare il tempo e il tempo/500M A+、nella finestra SPM premere ENTER per visualizzare SPM e SPM A+、la finestra della distanza mostra la distanza

totale、nella finestra delle vogate premere ENTER per visualizzare le vogate e le vogate totali、nella finestra delle calorie premere ENTER per visualizzare le calorie e i WATT A+、la finestra delle pulsazioni mostrerà il battito cardiaco. La matrice a punti mostrerà se ha vinto il computer (PC WIN) o se ha vinto l'utente (USER WIN).

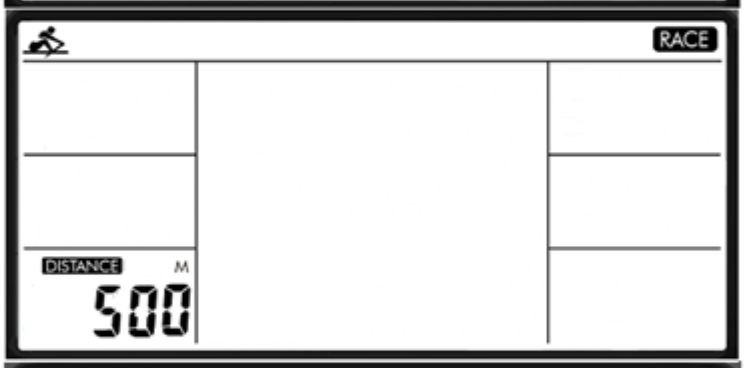
Nota: nel PROGRAMMA GARA è solo possibile impostare la DISTANZA, TEMPO / 500M è fisso, TIME / 500M per L1-L15 è come indicato di seguito

L1	8:00		L6	5:30		L11	3:00
L2	7:30		L7	5:00		L12	2:30
L3	7:00		L8	4:30		L13	2:00
L4	6:30		L9	4:00		L14	1:30
L5	6:00		L10	3:30		L15	1:00

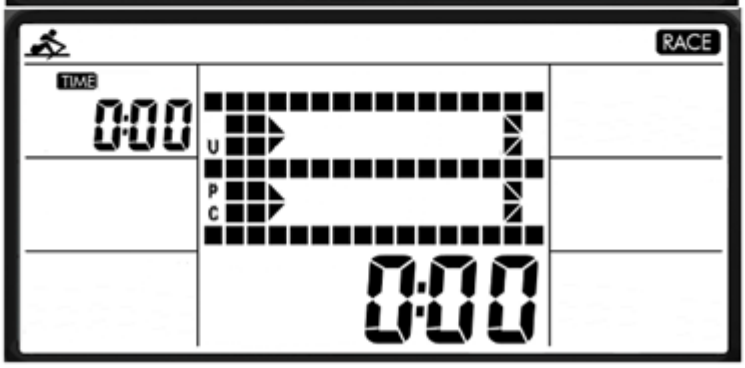
RACE mode



DIST set



START



(1) RECUPERO:

1. L’attrezzo funziona con un ricevitore compatibile con fascia cardio a 5,3 KHz (non inclusa). Dopo essersi allenati, indossare la fascia toracica e premere il pulsante "RECOVERY". Tutti i display delle funzioni si fermeranno, tranne "TIME"; inizierà il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00.
2. Lo schermo mostrerà lo stato di recupero della frequenza cardiaca con F1, F2 ... . F6.
3. F1 è il migliore, F6 è il peggiore. Premere di nuovo il pulsante RECOVERY per tornare al display principale.

Note:

1. Se il computer non riceve alcun segnale per più di 4 minuti, tutti i valori verranno azzerati tranne le vogate totali. Per riattivare il computer premere un tasto qualsiasi o iniziare l’allenamento.
2. Se il computer non dovesse visualizzare correttamente le funzioni, sostituire le batterie e attendere 15 secondi prima di accenderlo. Le vecchie batterie devono essere smaltite in modo sicuro.
3. Batterie: 1.5V UM-3 o AA (2PCS).
4. Non smaltire gli apparecchi elettrici come rifiuti urbani non differenziati, utilizzare impianti di raccolta separati..
5. Se gli apparecchi elettrici e le batterie vengono smaltiti in discarica, le sostanze pericolose possono penetrare nelle acque sotterranee e nella catena alimentare, danneggiando la salute e il benessere comune.

STRETCHING ROUTINE

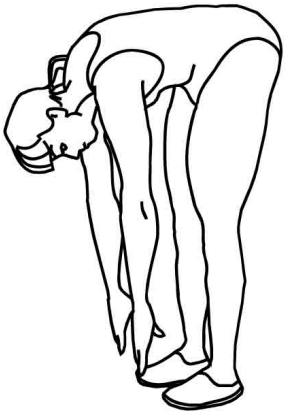
Riscaldamento e raffreddamento:

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:

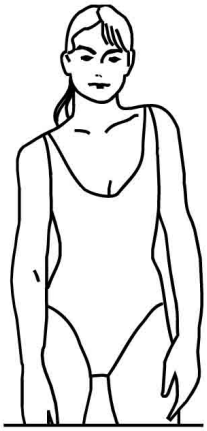
Toccare dita piedi:

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



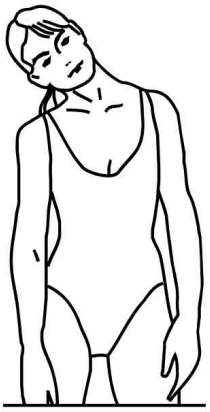
Alzare le spalle:

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



Torsioni testa:

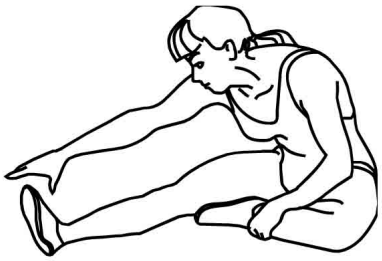
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

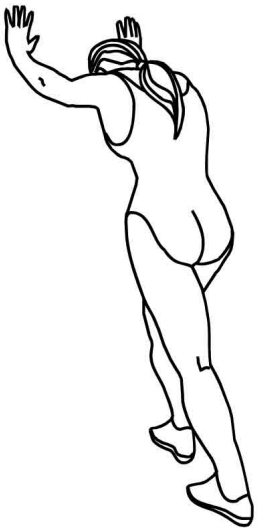
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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