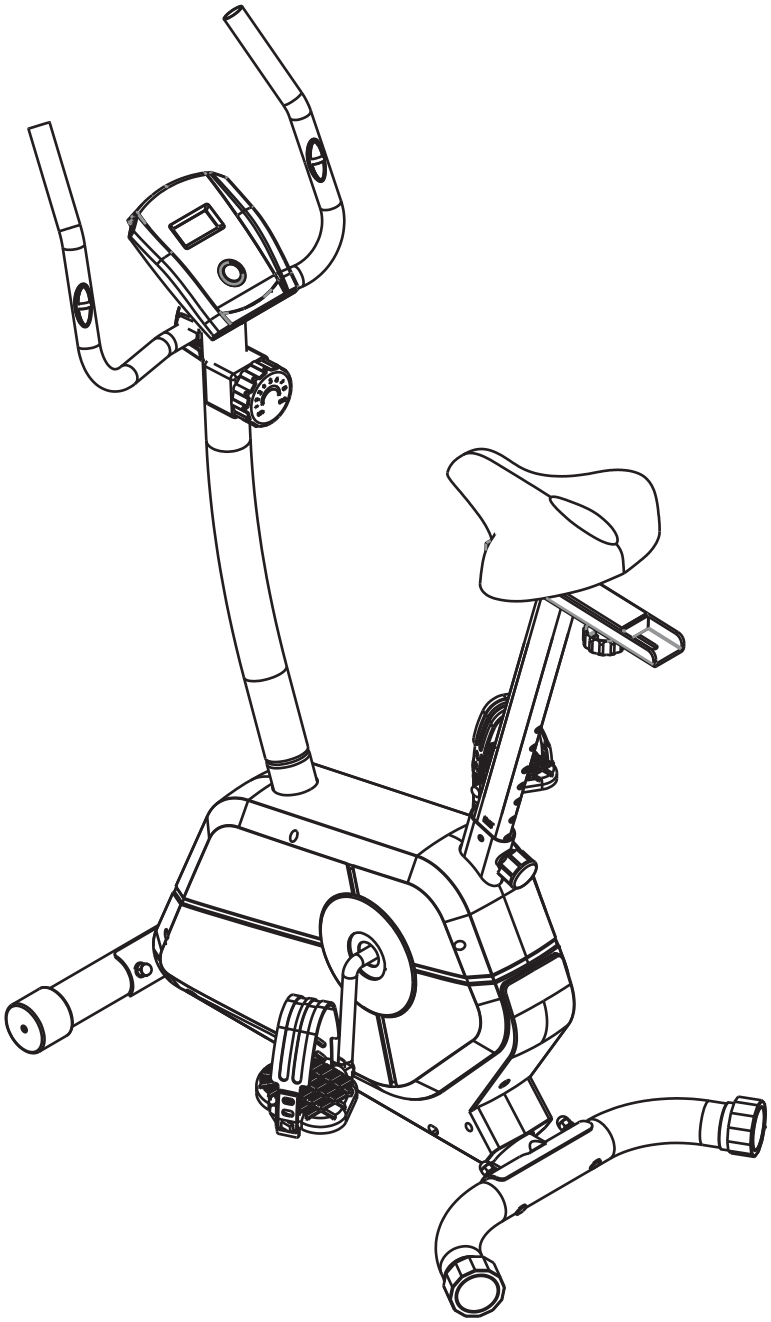
diadora

ASTRA

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

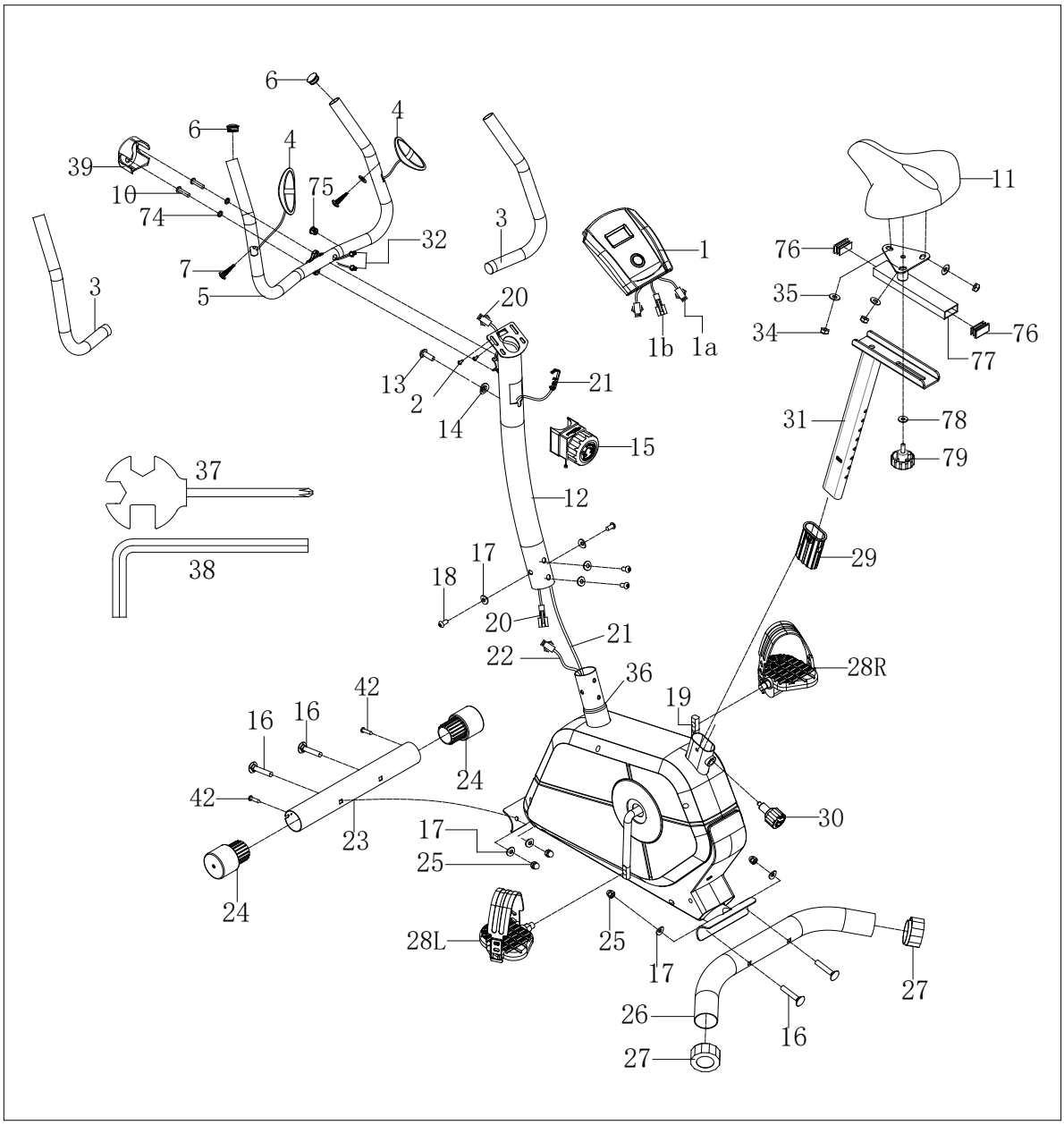
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

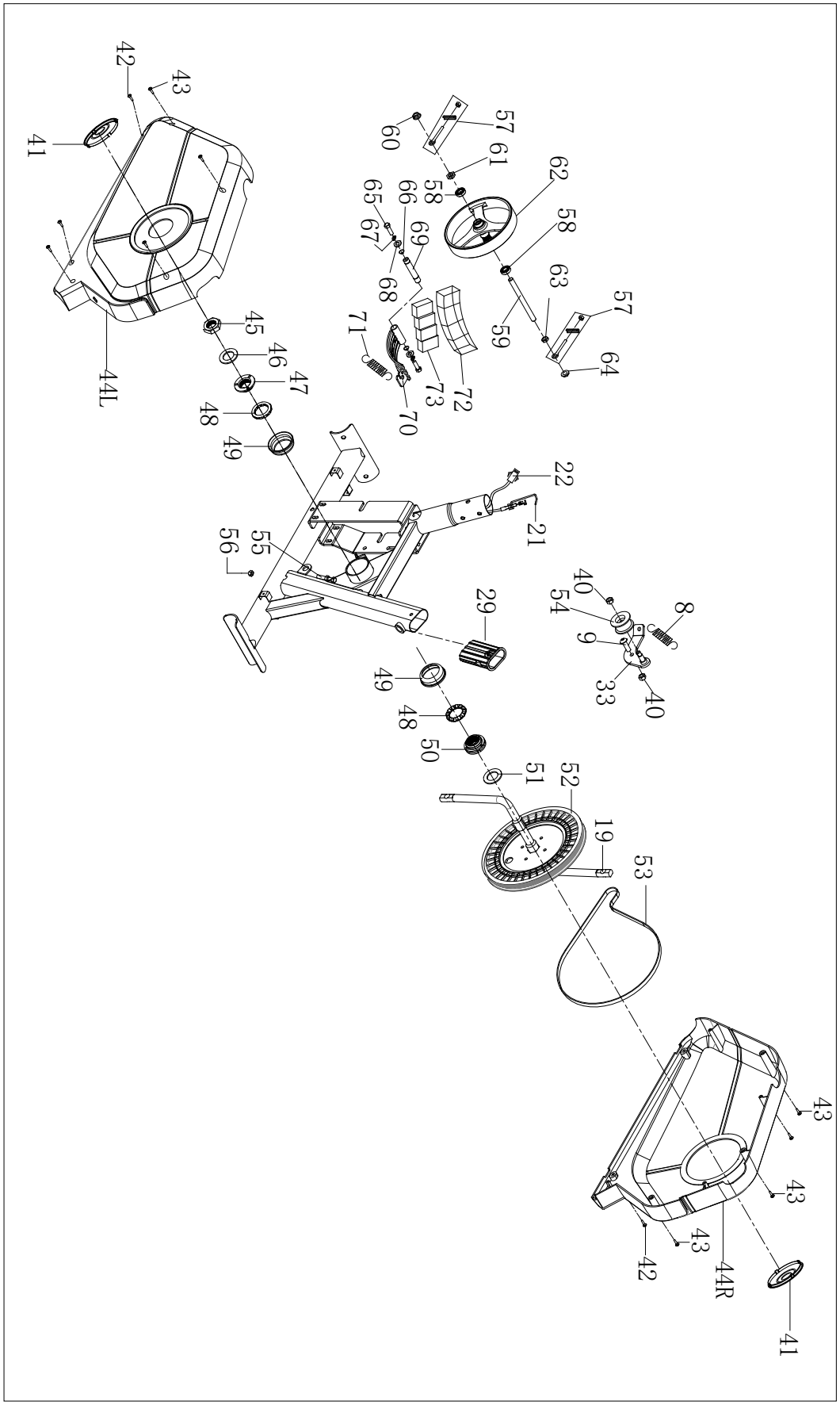
IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

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 E LISTA PARTI




41
42
43
44L
45
46
47
48
49
55
56
22
21
29
49
48
50
51
52
19
53
43
43
43
42
44R
41
57
60
61
58
62
58
65
66
67
69
68
63
57
59
64
71
73
72
70
40
54
8
9
33
40

N.	DESCRIZIONE	QTA'	N.	DESCRIZIONE	QTA'
1	Computer	1	42	Vite ST4.2X16	6
2	Bullone a croce M5*10	2	43	Vite ST4.2X19	7
3	Manopola in spugna	2	44	Copri carter (L/R)	2
4	Hand pulse	2	45	Dado	1
5	Manubrio	1	46	Rondella	1
6	Tappo	2	47	Dado II	1
7	Vite ST4.2X19	2	48	Cuscinetti a sfera	2
8	Molla	1	49	Alloggiamento collare	2
9	Bullone M8X19	1	50	Dado I	1
10	Bullone M8X30	2	51	Rondella	1
11	Sella	1	52	Puleggia	1
12	Tubo di supporto	1	53	Cinghia	1
13	Vite M5*40	1	54	Presa rullo	1
14	Rondella curva D5X Ø20X1.5xR30	1	55	Bullone esagonale M6	1
15	Manopola di tensione	1	56	Dado esagonale M6	2
16	Bullone di scorrimento M8X60	4	57	Braccio a U	2
17	Rondella curva D8XØ20X1.5xR30	8	58	Cuscinetto	2
18	Bullone M8X16	4	59	Asse	1
19	Pedivella	1	60	Dado	1
20	Cavo intermedio	1	61	Dado M10*1.0*5	1
21	Cavo di tensione	1	62	Volano	1
22	Cavo sensore	1	63	Dado M10x1.0x2	1
23	Stabilizzatore anteriore	1	64	Dado M10x1.0x5	1
24	Tappo Ø50	2	65	Bullone M6X20	2
25	Dado a cupola M8	4	66	Anello D12	2
26	Stabilizzatore posteriore	1	67	Rondella elastica D6	2
27	Tappo posteriore Ø50	2	68	Rondella D6	2
28	Pedale (L/R)	2	69	Asse	1
29	Boccola	1	70	Staffa scheda magnetica	1
30	Manopola triangolare M16*1.5	1	71	Molla di tensione	1
31	Tubo sella	1	72	Reticolo di plastica	1
32	Cavo manubrio	2	73	Magnete	4
33	Braccio cinghia	1	74	Rondella d8	2
34	Dado in plastica M8	3	75	Tappo	2
35	Rondella D8*Ø16X1.5	3	76	Tappo	2
36	Telaio principale	1	77	Braccio sella	1
37	Chiave inglese S13-14-15	1	78	Rondella D8*Ø20X1.5	1
38	Chiave a brugola S6	1	79	Manopola M8*20	1
39	Cover piccola	1			
40	Dado in plastica M8	2			
41	Tappo pedivella	2			

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. PREPARAZIONE:

A. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di avere abbastanza spazio attorno all'attrezzo.

B. Utilizzare gli utensili in dotazione per il montaggio.

C. Prima del montaggio, verificare che tutte le parti necessarie siano disponibili (nella parte superiore di questo foglio di istruzioni è presente un disegno esploso con tutte le singole parti (contrassegnate con numeri) di cui è composto questo articolo.

2. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

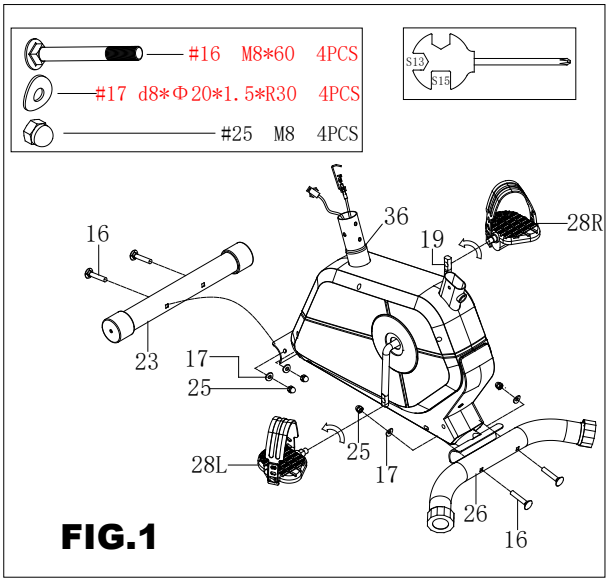


FIG.1:

Collegare lo stabilizzatore anteriore (23) e lo stabilizzatore posteriore (26) al telaio principale (36) con il bullone a scorrimento (16), il dado a cupola (25) e la rondella ad arco (7). Collegare il pedale (28L / R) alla pedivella come mostrato in FIG.1,

ATTENZIONE: accertarsi che il pedale destro (28R) contrassegnato con la lettera (R) sia fissato al braccio della pedivella destra e serrato in senso orario.

Il pedale sinistro (28L) contrassegnato con la lettera (L) deve essere attaccato alla pedivella sinistra e serrato in senso antiorario.

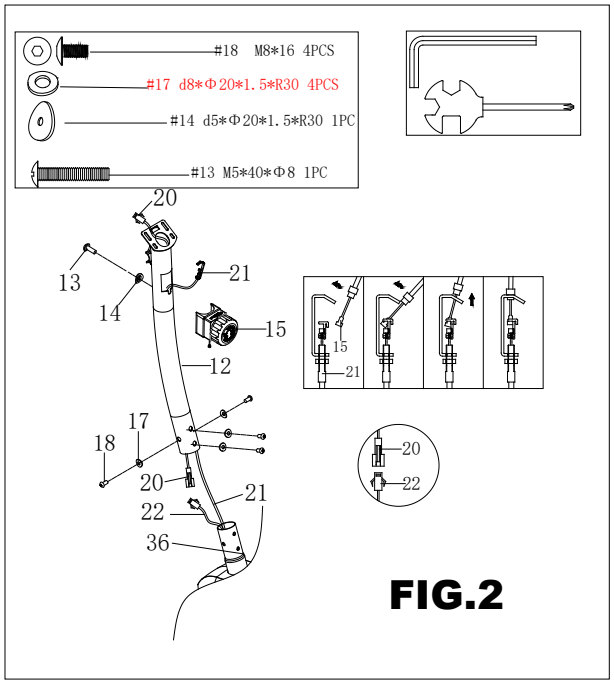


FIG.2:

Innanzitutto collegare il cavo sensore （20） e （22） e il cavo di controllo della tensione (21 e 15) con il bullone (13) e la rondella ad arco (14), come mostrato nella FIG.2. Installare il tubo di supporto (12) sul telaio principale (36) con bullone (18) e la rondella ad arco (17).

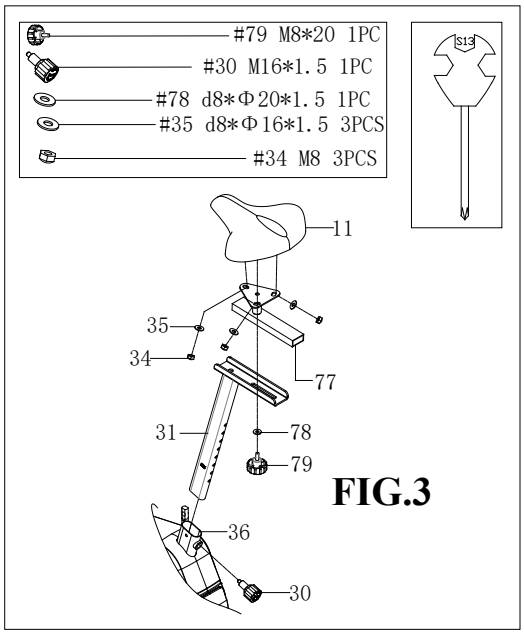


FIG.3:

Inserire il reggisella (31) nel telaio principale (36) e allineare i fori. Fissare il sedile in posizione con la manopola di regolazione (30). Collegare il sedile (11) alla staffa del sedile (77) con il dado (34) e la rondella (35). Collegare la staffa (77) al tubo sella (31) con la rondella (78) e la manopola (79). Inserire il tubo verticale. L'altezza corretta per il sedile può essere regolata solo dopo che l’attrezzo è stato completamente assemblato.

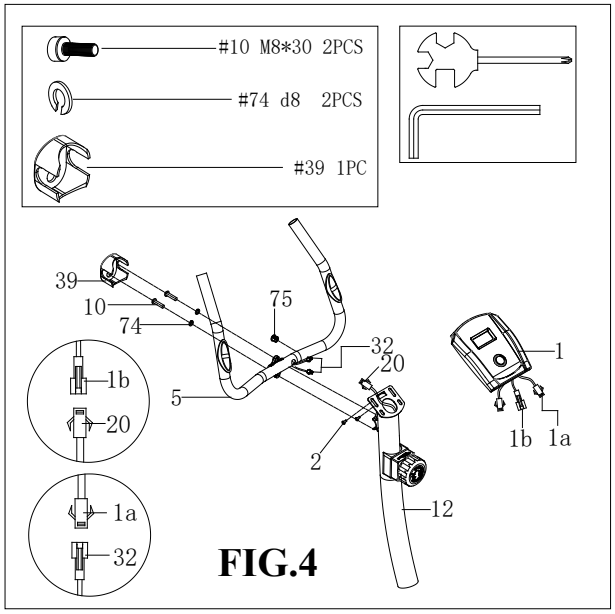


FIG.4:
Collegare il manubrio (5) al tubo di supporto (12) con la rondella （74） e il bullone （10）.
Collegare il filo del computer 1b con il cavo sensore (20). Collegare il filo del computer 1a con il cavo hand pulse (32). Attaccare il computer (1) sul tubo di supporto (12) con il bullone (2). Quindi inserire il piccolo coperchio (39) sul manubrio (5).

ATTENZIONE: ASSICURARSI DI AVERE STRETTO TUTTI I BULLONI E I DADI PRIMA DI INIZIARE L' ALLENAMENTO.

NOTA: IL TAPPO TERMINALE DELLO STABILIZZATORE ANTERIORE È MOBILE, PER PERMETTERE DI SPOSTARE L'ATTREZZO UNA VOLTA TERMINATO L'UTILIZZATO. IL TAPPO TERMINALE DELLO STABILIZZATORE POSTERIORE INVECE FUNGE DA PIEDINO DI LIVELLAMENTO BASE, PER TROVARE LA POSIZIONE PIU' STABILE DURANTE L'ESERCIZIO.

ISTRUZIONI COMPUTER

ISTRUZIONI TASTI:

MODE/RESET - premere il tasto per selezionare le funzioni.

- tenere il tasto premuto per 3 secondi per azzerare i valori di tempo, distanza e calorie.

FUNZIONI:

1、SCAN: premere il tasto MODE fino a quando non apparirà "▽"; il monitor visualizzerà le seguenti funzioni passando da una all'altra: tempo, velocità, distanza e calorie, ogni funzione verrà visualizzata per 6 secondi.

2、TIME: mostra il tempo trascorso durante l'allentamento.

3、ODOMETER: contachilometri. Mostra la distanza totale percorsa dall'installazione delle batterie del computer. Questo valore non può essere azzerato.

4、CALORIES: mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

5、PULSAZIONI CARDIACHE: Premere il tasto MODE fino a quando appare "▽"; posizionare le mani sulle placche metalliche hand pulse e tenerle premute per 30 secondi. Il valore viene mostrato sullo schermo del computer. Se dopo 60 secondi non compare nulla significa che le mani non sono posizionate in modo corretto. In questo caso ripetere l'operazione dall'inizio posizionando le mani con maggior cura.

6、SPEED: mostra la velocità a cui vi state allenando.

7、DISTANCE: mostra la distanza percorsa.

SPECIFICHE:

FUNZIONI	AUTO SCAN	Ogni 6 secondi
	TEMPO (TMR)	00:00-99:59'
	DISTANZA TOTALE (ODO)	0.00-999MILE
	CALORIE (CAL)	0.0-999.9K CAL
	BATTITO CARDIACO	40-206BPM
	VELOCITA' (SPD)	0.0-99.9MILE/H
	DISTANZA (DST)	0.00-99.99 MILE /H
TIPO DI BATTERIE		2 pz AAA o UM-4

STRETCHING ROUTINE

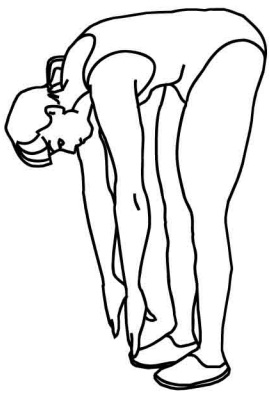
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

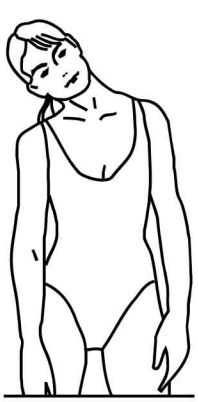


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

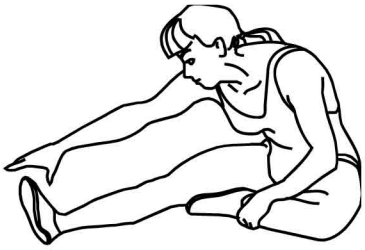
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

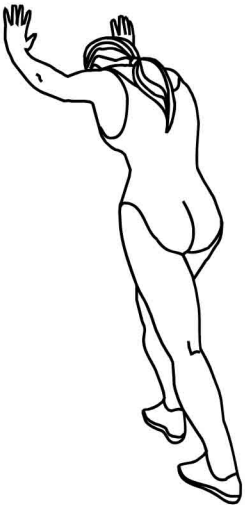
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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