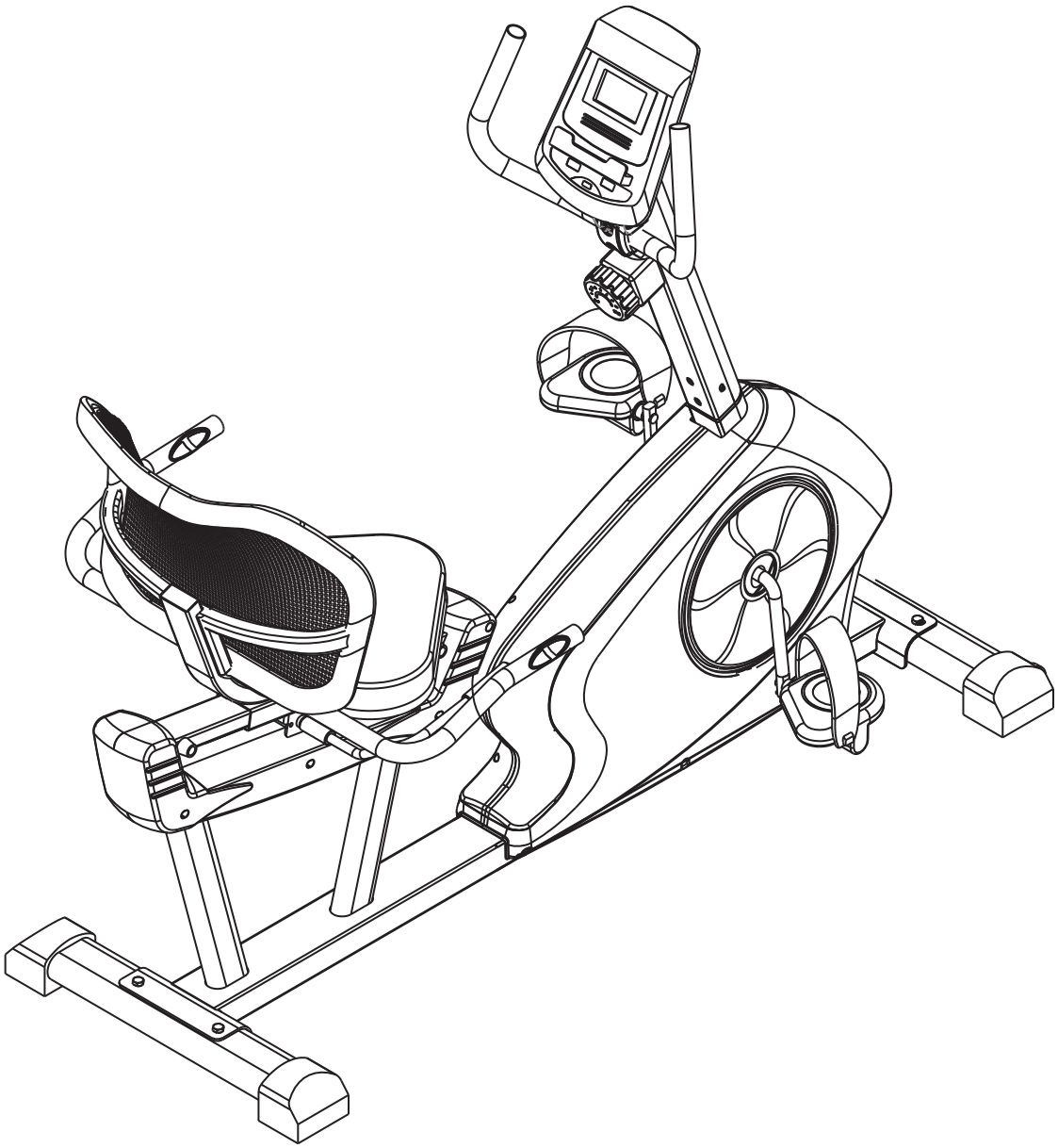
diadora

VEGA COMFORT

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

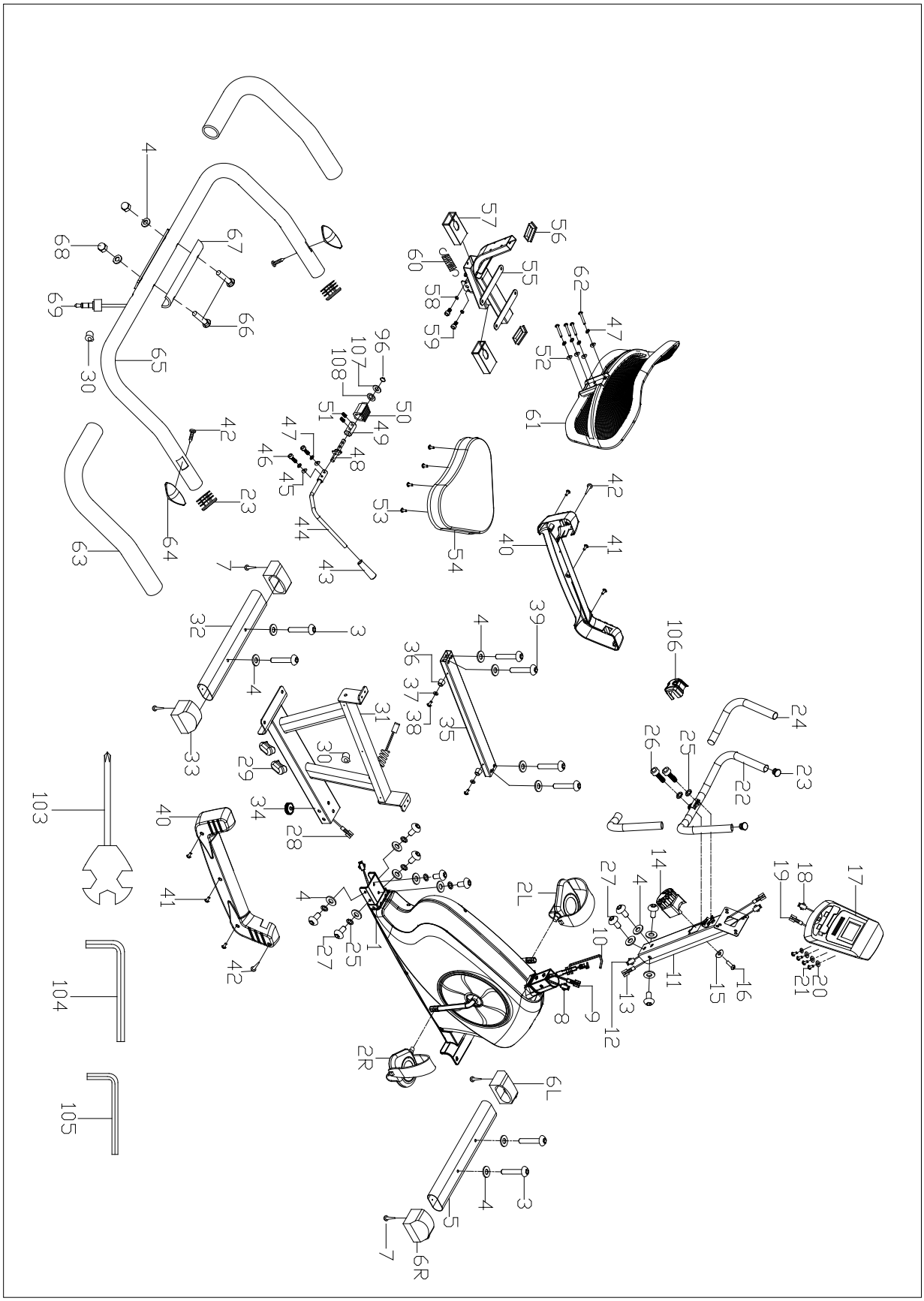
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

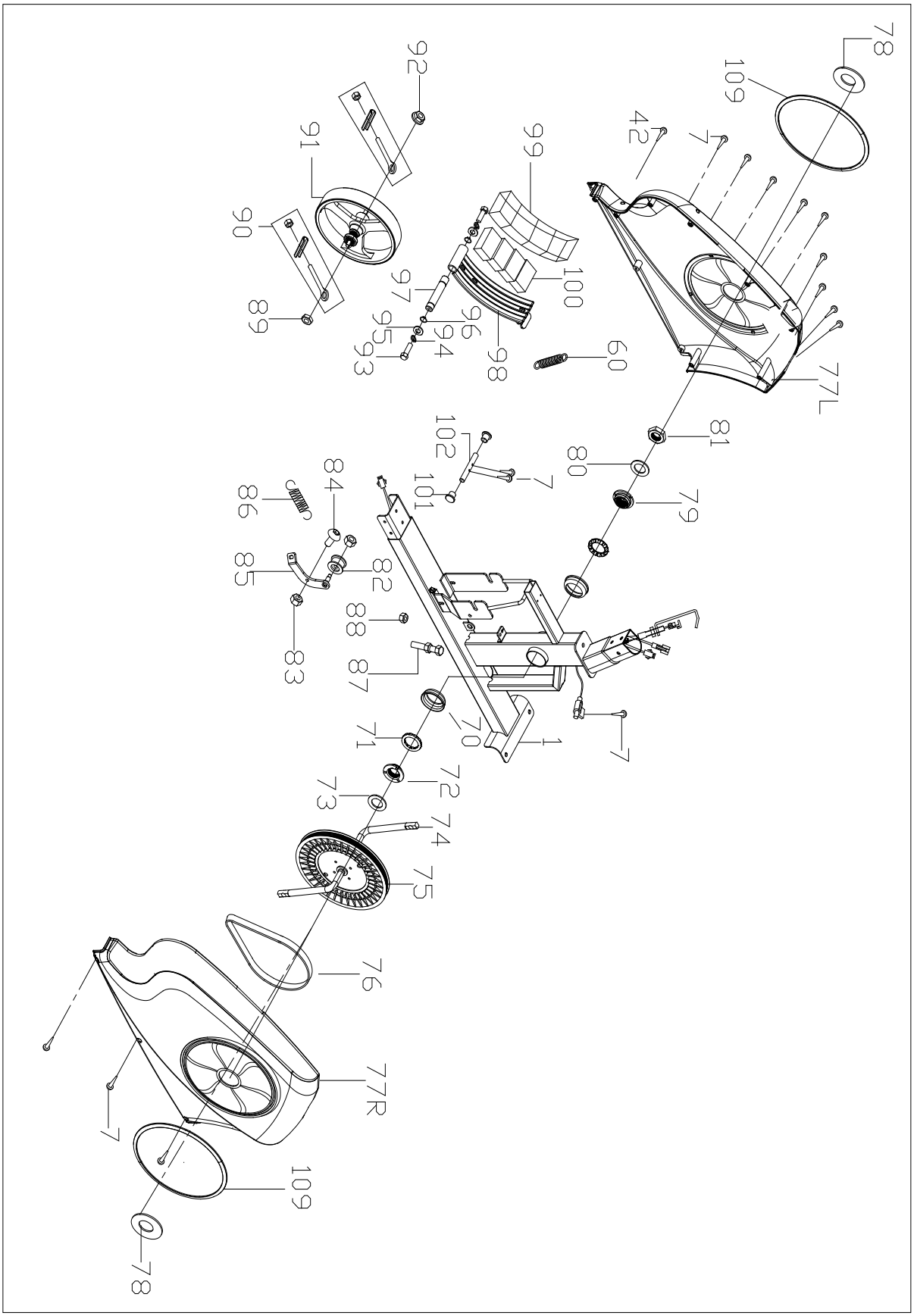
IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

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.

VISTA ESPLOSA




78
109
42
7
77L
81
80
79
60
98
96
94
65
63
67
100
99
92
91
90
89
102
101
7
84
86
85
82
83
88
87
70
1
7
71
72
73
74
75
76
77R
7
109
78

LISTA PARTI:

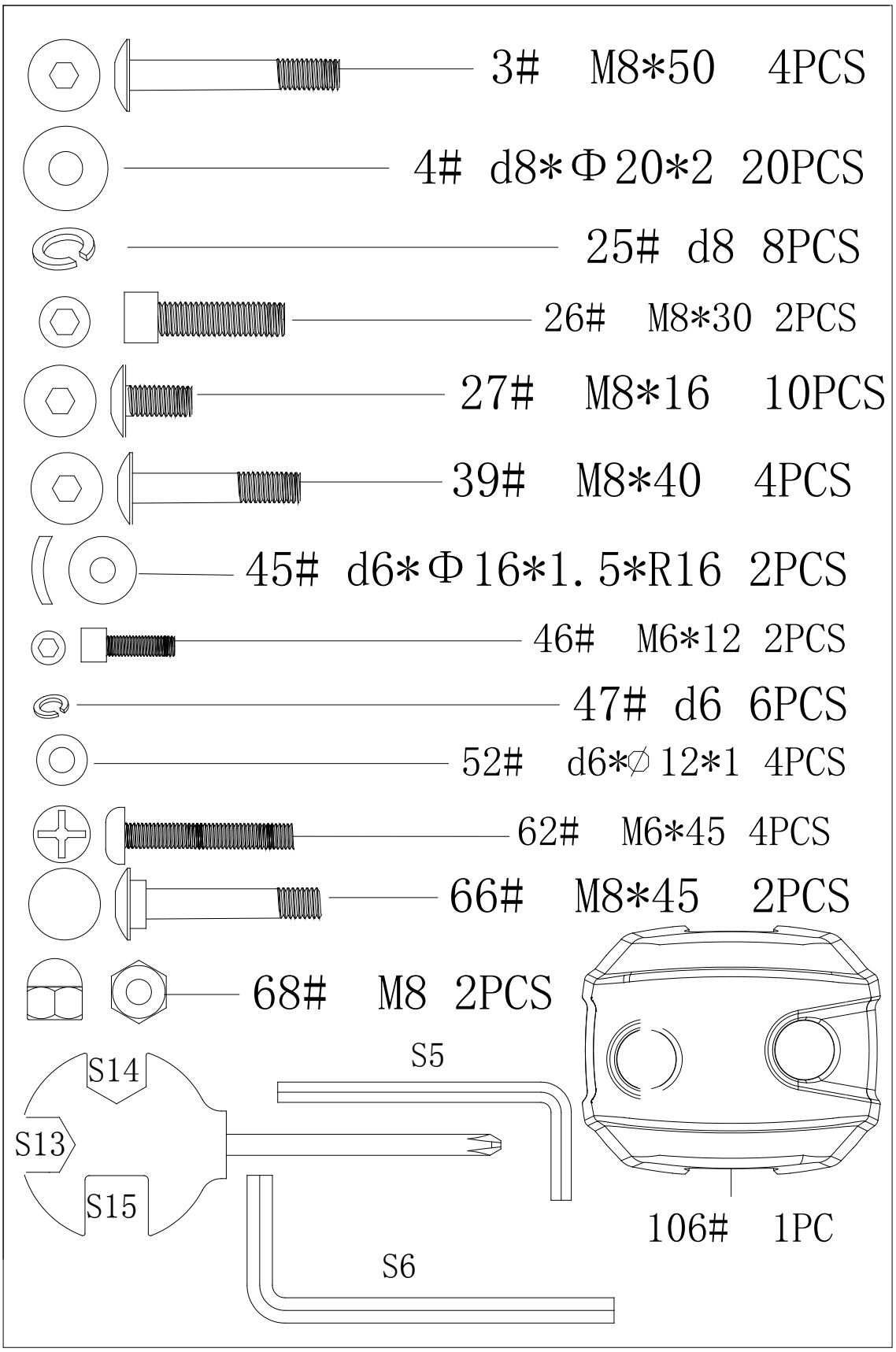
No.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1
2L/R	Pedale	2
3	Bullone M8*50	4
4	Rondella d8*Φ20*2	20
5	Stabilizzatore anteriore	1
6L/R	Tappo	2
7	Vite di chiusura ST4.2*16	9
8	Cavo sensore velocità	1
9	Cavo hand pulse 2	1
10	Cavo tensione	1
11	Tubo supporto	1
12	Cavo hand pulse	1
13	Cavo sensore velocità	1
14	Manopola regolazione sforzo	1
15	Rondella curva d5*Φ20*1*R30	1
16	Bullone M5*40	1
17	Computer	1
18	Cavo hand pulse 1	1
19	Cavo sensore velocità 2	1
20	Rondella d4*Φ12*1	4
21	Bullone M4*12	4
22	Manubrio	1
23	Tubo ϕ25	4
24	Spugna 1	2
25	Rondella elastica d8	**8**
26	Bullone M8*30	2
27	Vite M8*16	**10**
28	Cavo hand pulse 3	1
29	Tubo	2
30	Tappo	2

No.	Descrizione	Q.tà
32	Stabilizzatore posteriore	1
33	Tappo	2
34	Piedino	1
35	Tubo	1
36	Limitatore ϕ22*φ18*16	2
37	Rondella d4*φ9*1	2
38	Vite M4*16	2
39	Bullone M8*40	4
40	Cover sella	2
41	Vite M4*10	6
42	Vite di chiusura ST4.2*19	**10**
43	Impugnatura freno	1
44	Asta del freno	1
45	Rondella curva d6*Φ16*1.5*R16	2
46	Bullone M6*12	2
47	Rondella elastica d6	6
48	Asse freno	1
49	Ruota	1
50	Serraggio	1
51	Bullone M8*10	2
52	Rondella d6*φ12*1	4
53	Vite M6*16	4
54	Cuscino sella	1
55	Schienale	1
56	Tubo	2
57	Boccola	2
58	Dado M6	2
59	Bullone M6*10	2
60	Molla tensione 1	2
61	Cuscino schienale	1

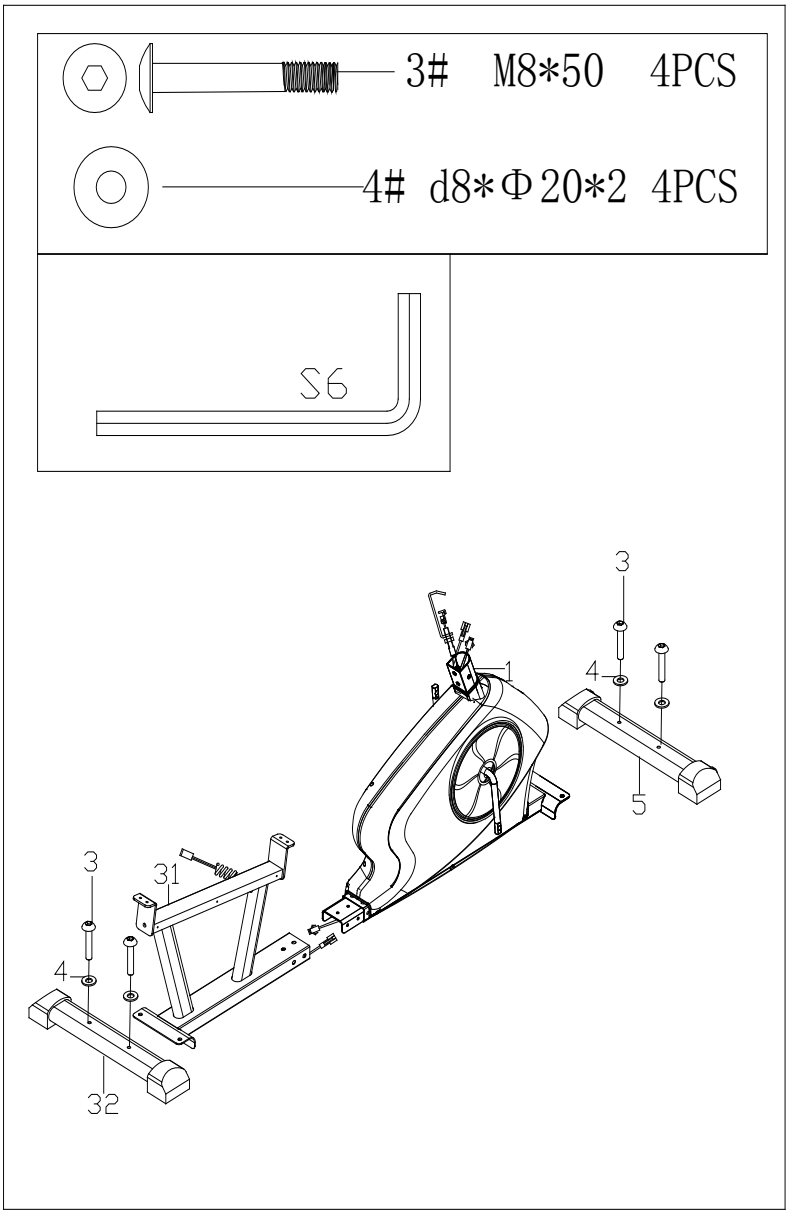
31	Braccio sella	1		62	Bullone M6*45	4

No.	Descrizione	Q.tà		No.	Descrizione	Q.tà
63	Spugna 2	2		87	Bullone M6*36	1
64	Hand pulse	2		88	Dado M6	2
65	Manubrio posteriore	1		89	Dado esagonale M10*1.0	1
66	Bullone quadrato M8*45	2		90	Gruppo bullone	2
67	Piastra di copertura	1		91	Volano	1
68	Dado a cupola M8	2		92	Dado	1
69	Cavo hand pulse	1		93	Bullone M6*20	2
70	Alloggio del collare	2		94	Rondella elastica d6	2
71	Cuscinetto a sfere	2		95	Rondella d6*Φ16*1	2
72	Manicotto asse II	1		96	Collare di chiusura d12	2
73	Rondella piatta II	1		97	Asse	1
74	Pedivella	1		98	Tavola magnetica	1
75	Cinghia puleggia	1		99	Reticolo di plastica	1
76	Cinghia	1		100	Magnete	4
77L/R	Copri catena	2		101	Tubo	2
78	Cover piccola	2		102	Tubo intermedio	1
79	Manicotto asse I	1		103	Chiave inglese S13-14-15	1
80	Rondella piatta I	1		104	Chiave a brugola S6	1
81	Dado esagonale	1		105	Chiave a brugola S5	1
82	Rullo di presa	1		106	Cover manubrio	1
83	Dado in plastica M8	2		107	Rondella d12*Φ24*1	1
84	Vite M8*19	1		108	Rondella d12	1
85	Braccio a U	1		109	Anello in plastica	2
86	Molla tensione 2	1				

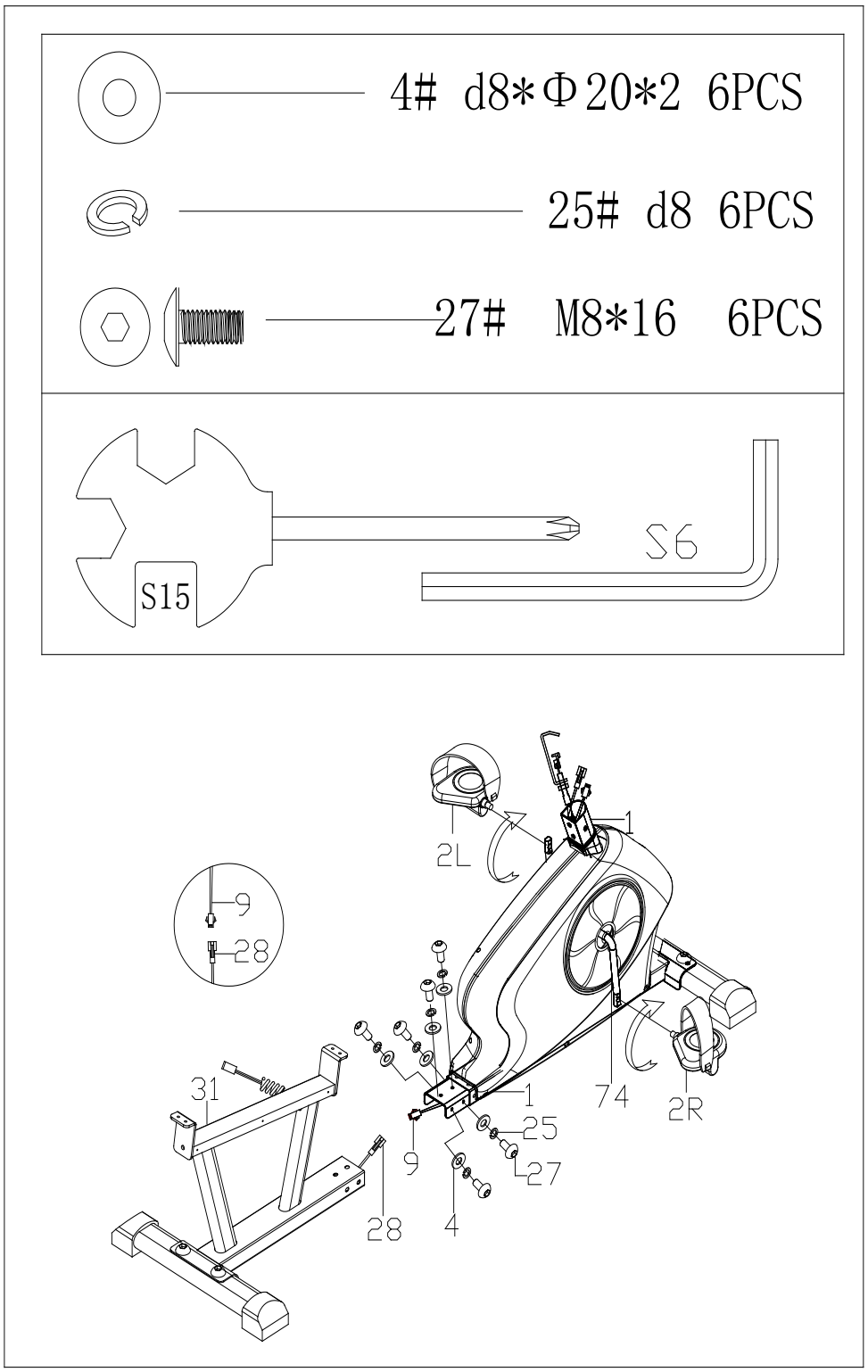
LISTA BULLONERIA E UTENSILI:



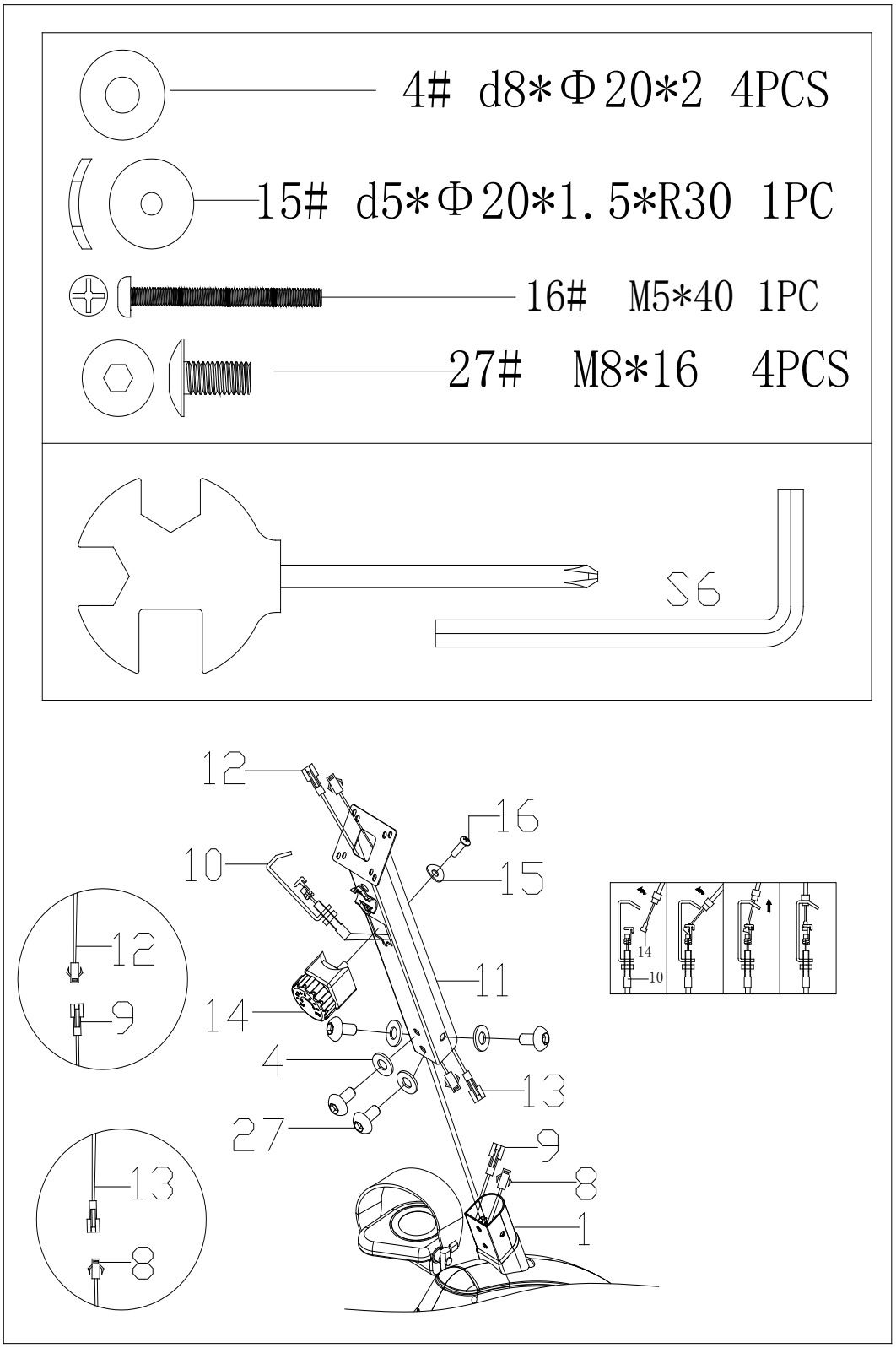
PASSO 1： Attaccare lo stabilizzatore anteriore (5) al telaio principale (1) con il bullone (3) e la rondella (4).
Attaccare lo stabilizzatore posteriore (32) alla staffa posteriore (31) con il bullone (3) e la rondella (4).



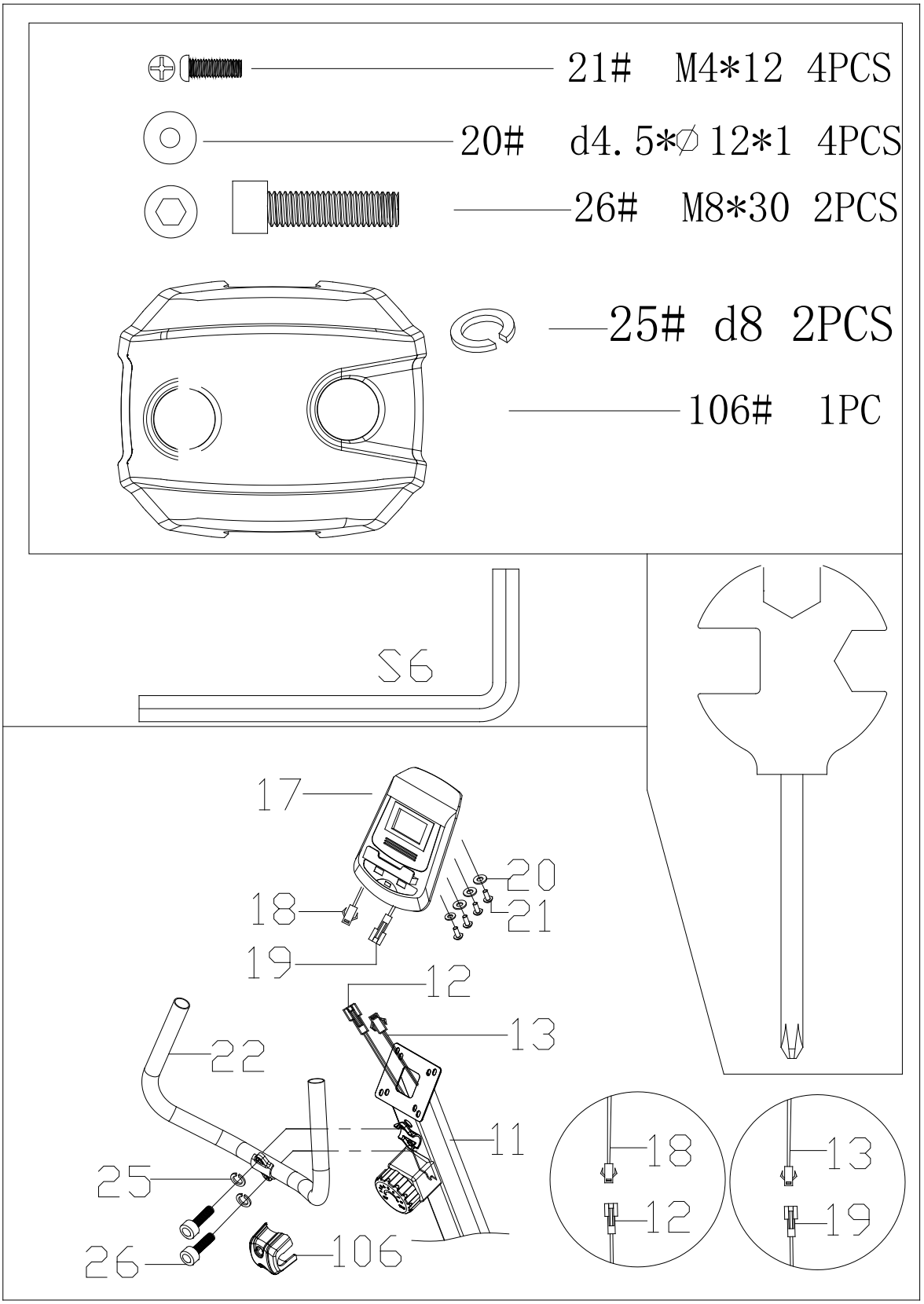
PASSO 2: collegare il cavo sensore hand pulse (28 & 9), poi inserire la staffa posteriore (31) nel telaio principale (1) e fissarla con la vite (27), la rondella elastica (25) e la rondella (4). Installare i pedali destro e sinistro (2L/R) nella pedivella. Fissare il pedale sinistro (2L) girandolo in senso antiorario. Fissare il pedale destro (2R) girandolo in senso orario.



PASSO 3: Estrarre il cavo di tensione (10) dal tubo di supporto (11), collegare il cavo hand pulse (12&9) al cavo sensore (13&8); installare il tubo di supporto (11) al telaio principale (1) con il bullone (27) e la rondella (4). Collegare il cavo di tensione (14&10) e collegare il comando di tensione (14) al tubo di supporto (11) con vite (16) e rondella curva (15).

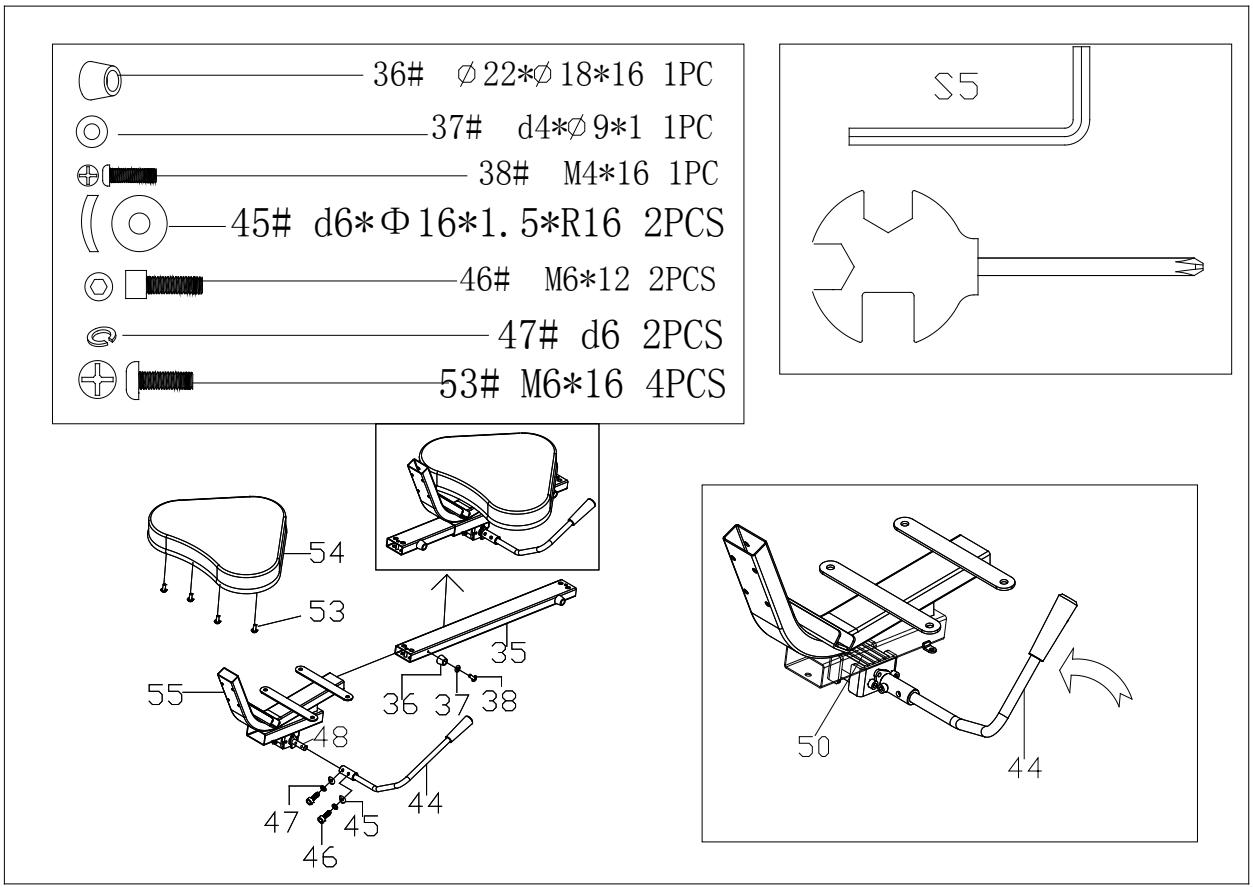


PASSO 4: Fissare il manubrio (22) al tubo di supporto (11) con rondella elastica (25) e bullone (26) e infine la cover in plastica (106). Collegare il cavo sensore (18 & 12,19 e 13), quindi fissare il computer (17) sul tubo di supporto (11) con vite (21) e rondella (20).

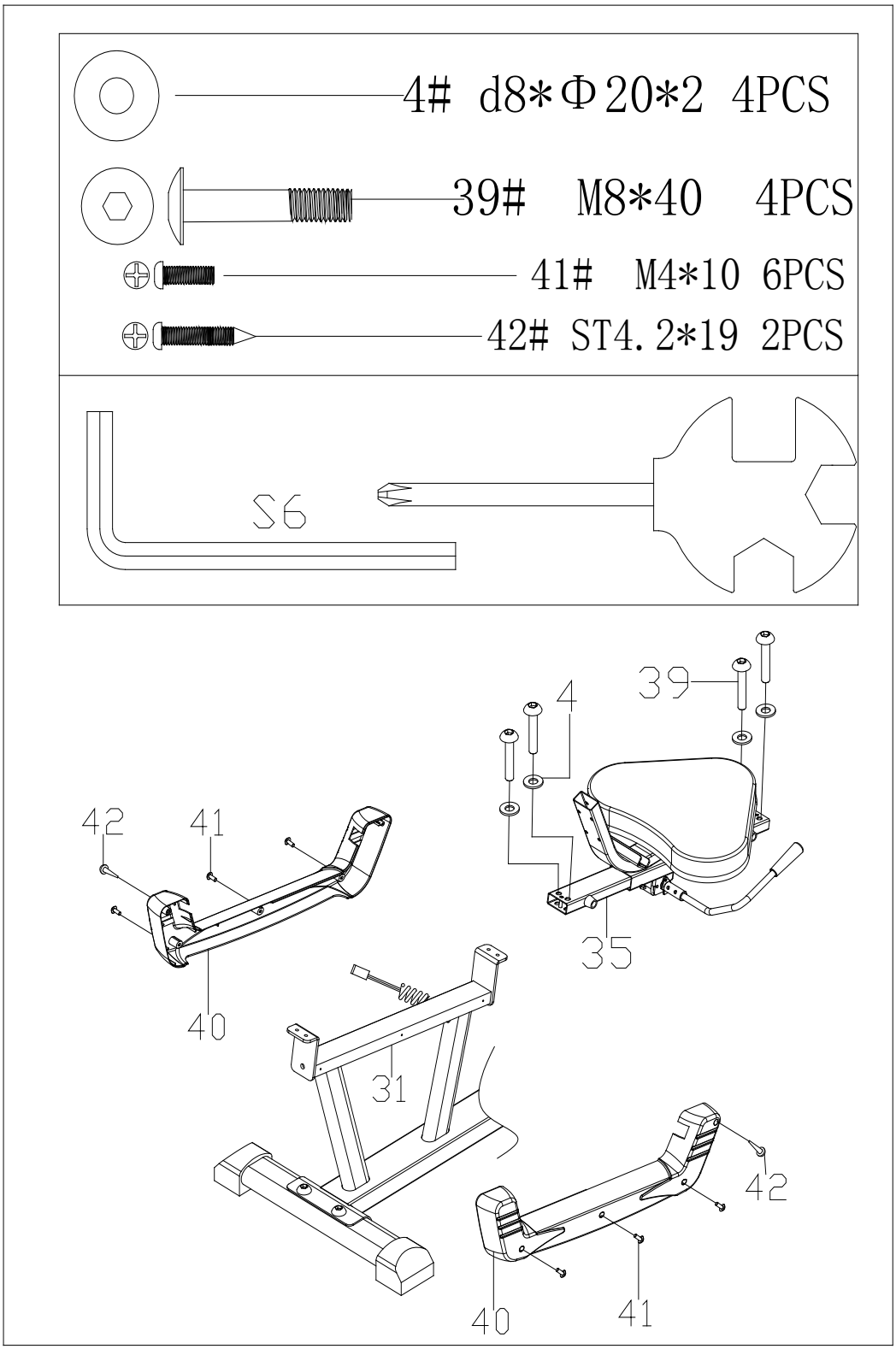


PASSO 5:

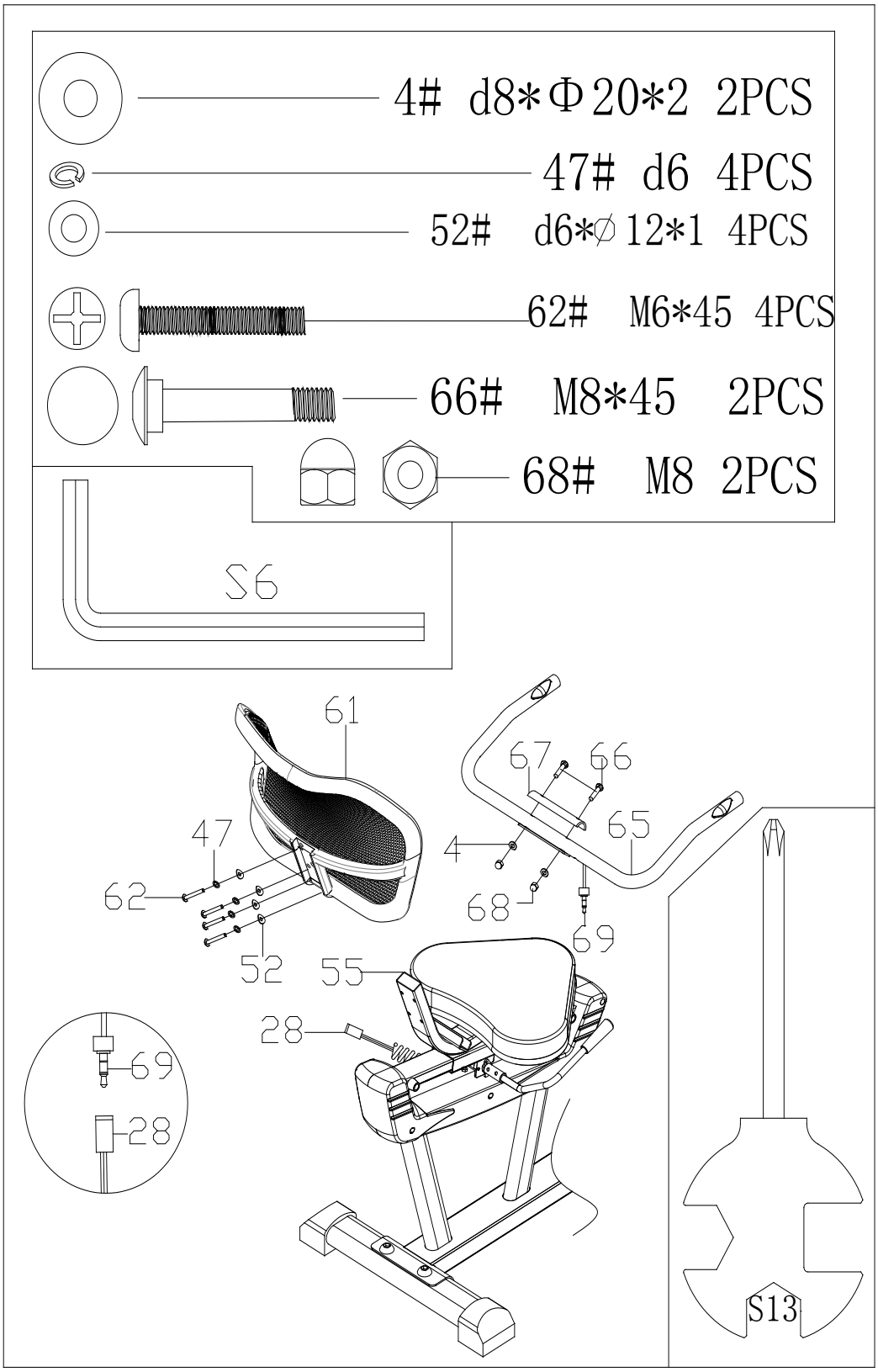
a. .Fissare l'asta del freno (44) sull'asse del freno (48) con la vite (46) la rondella elastica (47) e la rondella (45);
b.Rilasciare la vite (38) e la rondella (37), togliere quindi il limitatore (36);
c. Tirare indietro l'asta del freno (44) e assicurarsi che il morsetto (50) sia parallelo, quindi prendere il tubo di scorrimento (35) attraverso la staffa posteriore (55);
d. Fissare il limitatore (36) al tubo di scorrimento (35) con la vite (38) e la rondella (37);
e. Attaccare il cuscino del sedile (54) alla staffa posteriore (55) con la vite (53);



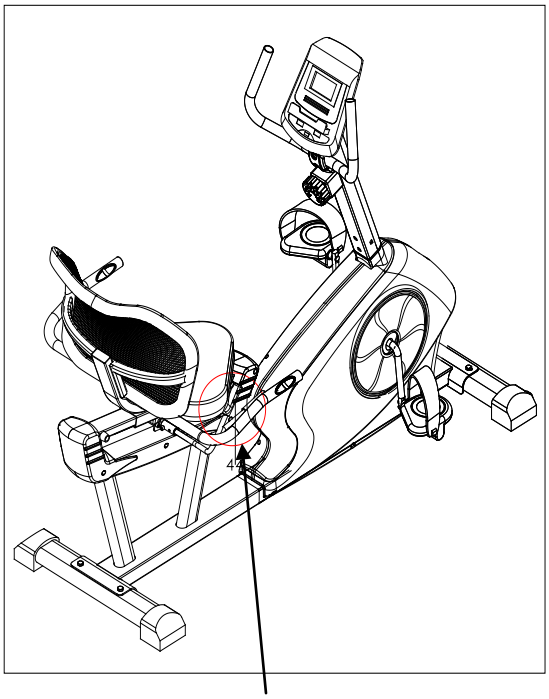
PASSO 6： Attaccare il tubo scorrevole (35) alla staffa del sedile (31) con il bullone (39) e la rondella (4). Fissare il rivestimento del sedile (40) alla staffa del sedile (31) con la vite (42) e la vite (41).

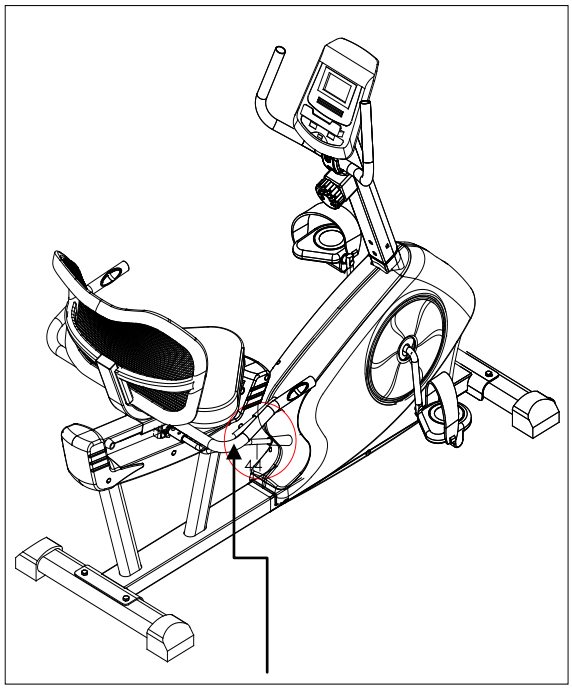


PASSO 7: collegare il cavo hand pulse (69&28). Fissare la piastra di chiusura (67) e il manubrio (65) alla staffa posteriore (55) con il bullone a scorrimento (66), rondella piatta (4) e dado a cupola (68). Attaccare il cuscino posteriore (61) alla staffa posteriore (55) con il bullone (62), rondella elastica (47) e rondella (52).



I. Ulteriori istruzioni per la regolazione del manubrio (44)

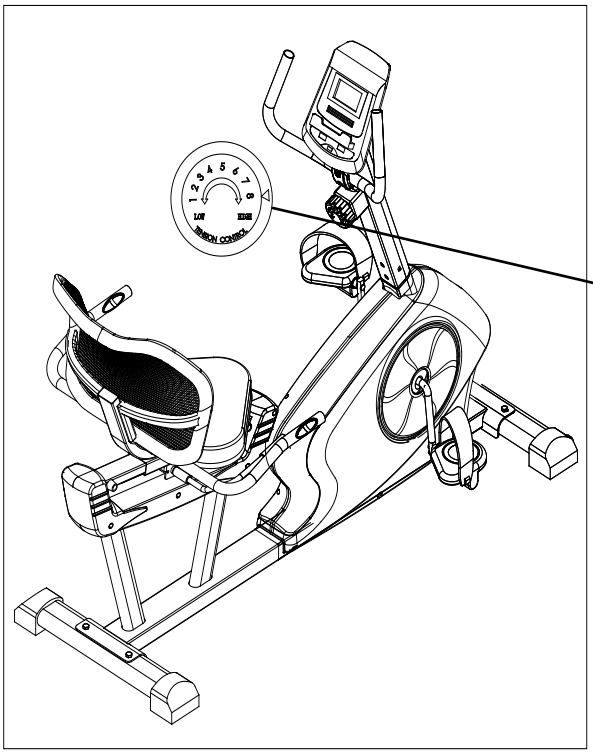




Dopo aver regolato il sedile, bloccarlo in posizione tirando verso l'alto la manopola di regolazione (44). La maniglia dovrebbe essere parallela al pavimento.

Spingere verso il basso la manopola di regolazione (44) e quindi far scorrere il sedile in avanti o indietro in una posizione comoda.

II. Istruzioni regolazione sforzo:



Gira la manopola per regolare lo sforzo durante l'allenamento,
"+" per aumentare lo sforzo,
"-"per diminuire lo sforzo.
Il livello più basso è 1.
Il livello più alto è 8.

ISTRUZIONI COMPUTER

ISTRUZIONI TASTI:

MODE – premere il tasto per selezionare le funzioni.
– tenere il tasto premuto per 5 secondi per passare da KM/H a Miglia/H e viceversa.
SET – premere il tasto per impostare i valori di tempo, distanza e calorie quando il computer non è in modalità scan.
RESET – premere il tasto per ripristinare i valori di tempo, distanza e calorie.
– 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 SCAN; il monitor visualizzerà le seguenti funzioni passando da una all'altra: tempo, velocità, distanza e calorie, ogni funzione verrà visualizzata per 4 secondi.
2. TIME (TMR): mostra il tempo trascorso durante l'allentamento.
3. SPEED (SPD): mostra la velocità a cui vi state allenando.
4. DISTANCE (DST): mostra la distanza percorsa.
5. CALORIES (CAL): mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.
6. TOTAL DISTANCE (ODO): contachilometri. Mostra la distanza totale percorsa dall'installazione delle batterie del computer. Questo valore non può essere azzerato.
7. 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.
8. SPEGNIMENTO AUTOMATICO
Il computer si spegne automaticamente se non riceve nessun segnale per 4 minuti.
Per riattivarlo, premere un qualsiasi tasto o muovere i pedali dell'attrezzo.
9. SEGNALE SONORO
Le funzioni di tempo, distanza e calorie possono essere impostate con un programma di conto alla rovescia. Quando la funzione impostata raggiungerà il valore zero, il computer emetterà un segnale sonoro per 5 secondi.

SPECIFICHE:

FUNZIONI	AUTO SCAN	Ogni 4 secondi
	TEMPO (TMR)	0:00~99:59 (minuti:secondi)
	VELOCITA' (SPD)	Segnale massimo 999.9KM/H o Mile/H
	DISTANZA (DST)	0~999.9KM o Miles
	CALORIE (CAL)	0~9999Kcal
	DISTANZA TOTALE (ODO)	0~999.9KM o Miles
	BATTITO CARDIACO (♥)	40~240BPM (battiti al minuto)
TIPO DI BATTERIE		2 pz AAA o UM-4

STRETCHING ROUTINE

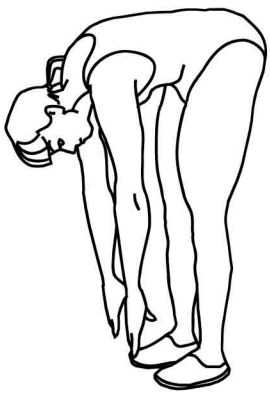
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

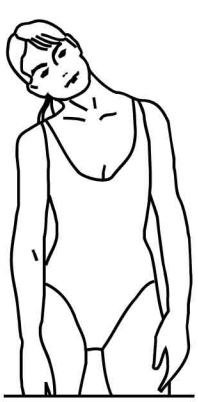


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

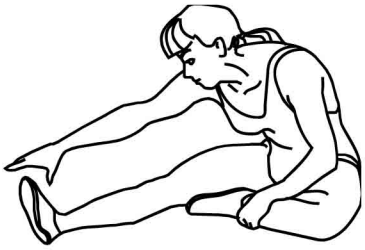
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

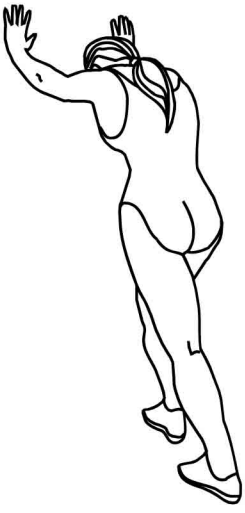
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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