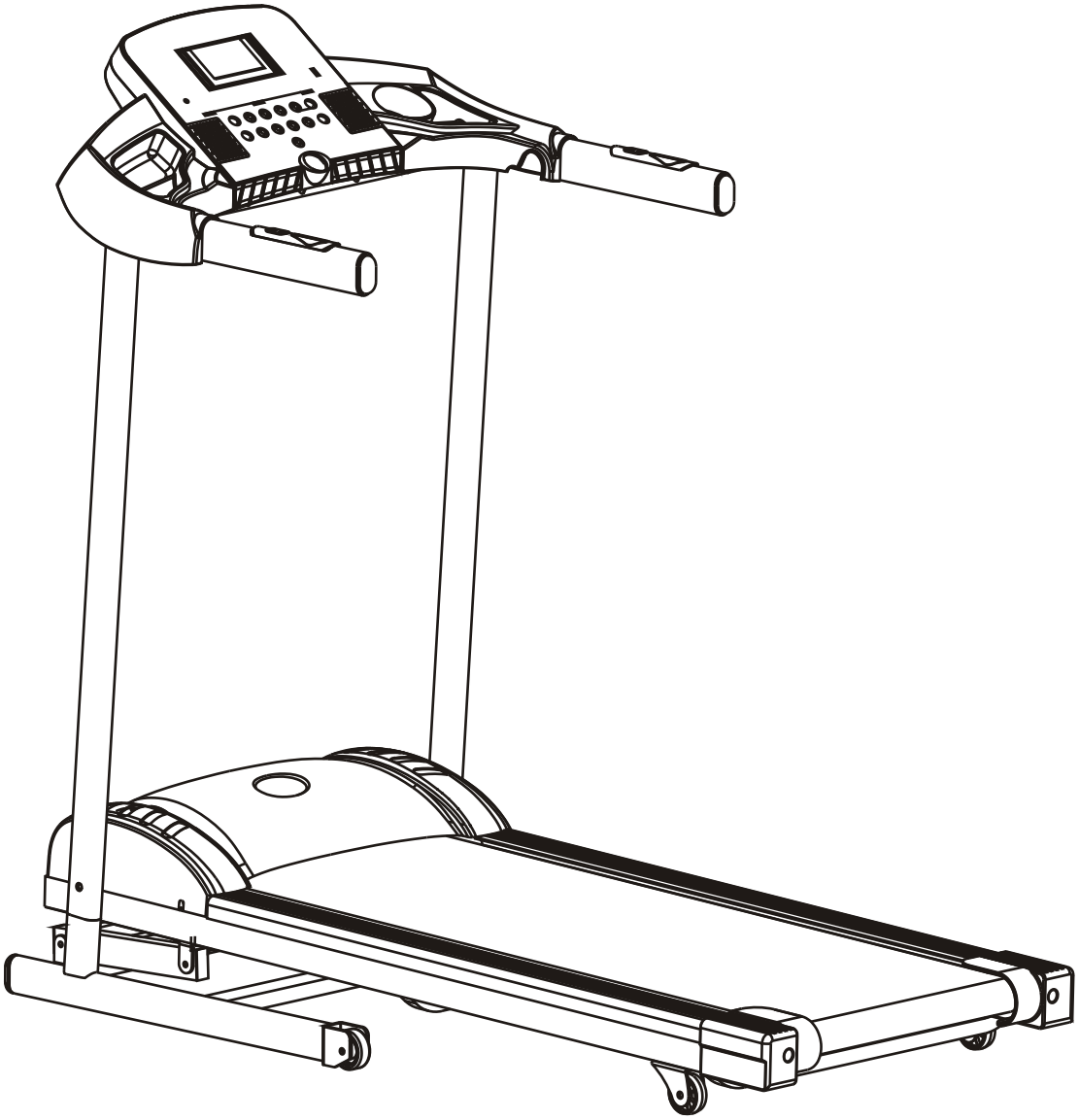
diadora

STAR 2500

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere accuratamente tutto il manuale prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzo
2. Usare l'attrezzo solo come indicato nel manuale
3. Controllare che tutte le viti e i bulloni siano stretti correttamente prima di utilizzare l'attrezzo
4. Tenere le mani lontane dai meccanismi in movimento
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla portata dell'attrezzo. Non lasciare mai i bambini da soli con l'attrezzo.
6. Prima di iniziare l'allenamento effettuare il corretto riscaldamento (stretching)
7. Prima dell'allenamento controllare che tutte le parti dell'attrezzo siano correttamente assemblate
8. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta
9. In caso di malessere, nausea, dolore al torace o altri sintomi anomali, smettere immediatamente l'allenamento e consultare subito un medico.
10. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita e piana. Non usare l'attrezzo vicino all'acqua o all'esterno.
11 . Durante l'allenamento indossare sempre vestiti appropriati, che non si possano impigliare nell'attrezzo. Non utilizzare l'attrezzo scalzi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica.
12. Tenere gli oggetti taglienti lontano dall'attrezzo.
13. Le persone disabili devono utilizzare l'attrezzo accompagnati da una persona qualificata o dal proprio medico
14. Non utilizzare mai l'attrezzo se questo non sta funzionando nella maniera corretta
15. In caso di rotture, contattare il nostro centro assistenza e riparare l'attrezzo solo con pezzi di ricambio originali.
16. pulire periodicamente l'attrezzo utilizzando un panno morbido e asciutto. Non utilizzare solventi o detersive o liquidi per la pulizia.
17. Prima di iniziare ad assemblare l'attrezzo, aprire tutte le scatole e leggere il manuale delle istruzioni.
18 Non è un attrezzo ad uso terapeutico.

ATTENZIONE: prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. E' particolarmente importante per gli utilizzatori con problemi di salute già esistenti.

SERVIZIO ASSISTENZA: in caso di rotture, danneggiamenti o pezzi mancanti, vi preghiamo di contattare il nostro centro assistenza per l'invio dei ricambi originali. Nel frattempo l'attrezzo non deve essere utilizzato..

Ulteriori indicazioni di sicurezza:

1. Assemblare e adoperare l'attrezzo su una superficie solida e piana. Lasciare sempre il passaggio libero di un metro intorno all'attrezzo stesso.
2. Inserire la chiave di sicurezza agganciando l'altra estremità ai propri indumenti. Nel caso ci sia bisogno di fermare il motore velocemente, tirare semplicemente il filo della chiave di sicurezza e sganciarla dalla console; il tappeto si fermerà immediatamente. Per ripartire con l'allenamento, inserire nuovamente la chiave di sicurezza nella console.
3. Se la corda è danneggiata, contattare il nostro centro assistenza.
4. Rimuovere la chiave di sicurezza e riporla in un posto sicuro quando l'attrezzo non è in uso. Tenere la chiave di sicurezza lontano dalla portata dei bambini.
5. Indossare abbigliamento adeguato e scarpe adatte ad un allenamento. Non indossare scarpe slacciate o vestiti con lacci pendenti o scarpe con suola di cuoio.
6. Tenere tutti i vestiti coi lacci pendenti e gli asciugamani lontano dal nastro di corsa, in quanto il tappeto non riesce a fermarsi immediatamente se un oggetto si incastra in una delle sue parti. Se un qualsiasi oggetto dovesse rimanere incastrato, spegnere immediatamente l'unità.
7. Procedere con cauzione quando si inizia o si termina l'allenamento. Usare il corrimano quando possibile. Tenersi stretti al corrimano quando si sta correndo a una velocità molto bassa. Non scendere dal tapis roulant mentre è in funzione.
8. Appoggiare entrambi i piedi sulle bande laterali, mettere in funzione il tappeto e, solo quando il nastro di corsa gira ad una velocità bassa ma costante, salire sul nastro di corsa con un piede dopo l'altro.
9. Non tentare di voltarsi mentre ci si è posizionati nel tapis roulant e questo è in funzione. Tenere il viso e le mani rivolti in avanti per tutto il tempo.
10. Mai mettere in funzione l'apparecchio mentre qualcuno è sopra.
11. Non oscillare o saltare sopra il tapis roulant.
12. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
13. Il tapis roulant è solo per un uso domestico. Non tentare di riparare il tappeto senza aver prima consultato il nostro centro assistenza.
14. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
15. I bambini devono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di una persona adulta.

SICUREZZA ELETTRICA: non utilizzare prolunghe, inserire il cavo di alimentazione direttamente nella presa elettrica.

IMPORTANTE: Non modificare il cavo di alimentazione in dotazione con il tapis roulant. Se non si riesce ad attaccare con la presa, allora avvalersi di una presa adatta installata da un qualificato tecnico.

SOVRACCARICO DI CORRENTE: questo attrezzo è dotato di una protezione contro gli sbalzi di corrente. Nel caso ci sia un sovratensionamento l'attrezzo si spegnerà in automatico. Il tasto di riavvio è posto in basso rispetto alla schermata del computer. Se l'attrezzo si dovesse spegnere, posizionare il pulsante di on-off nella posizione di off e poi premere il tasto di riavvio.

Ⅲ.ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Lista bulloneria			
Descrizione	**Descrizione**	**Descrizione**	**Descrizione**
Bullone M8x12 mm.	**10**	Olio lubrificante	**1**
Rondella piatta φ16-φ9*T1.6	**10**	Chiave di sicurezza	**1**
		Chiave a brugola	**1**

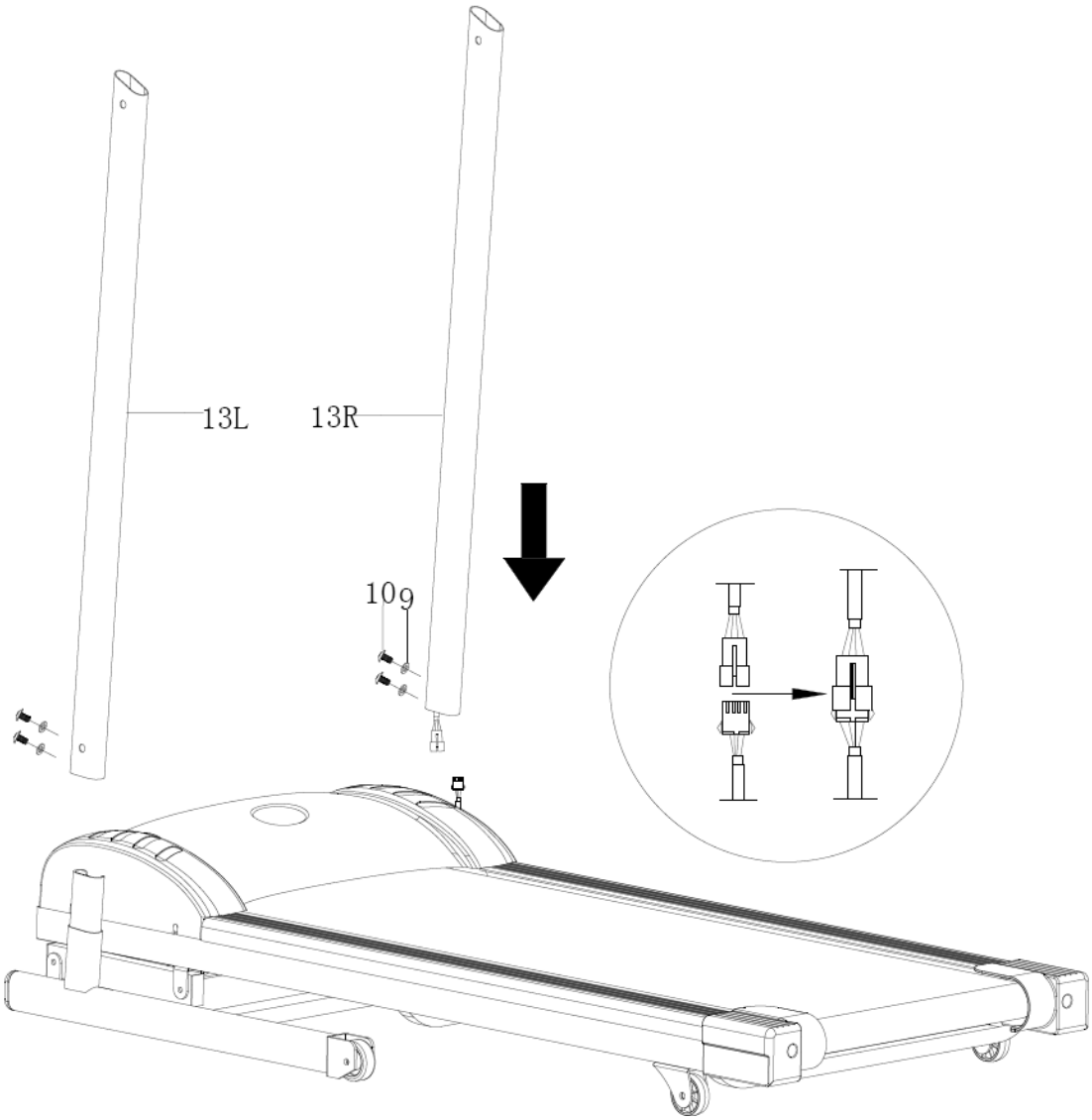
- **NOTA:** Prima di iniziare il montaggio controllare che tutta la bulloneria e gli utensili indicati in tabella siano presenti all'interno della confezione.

MONTAGGIO DEL PRODOTTO

- **PASSO 1：Estrarre l'attrezzo dalla scatola**

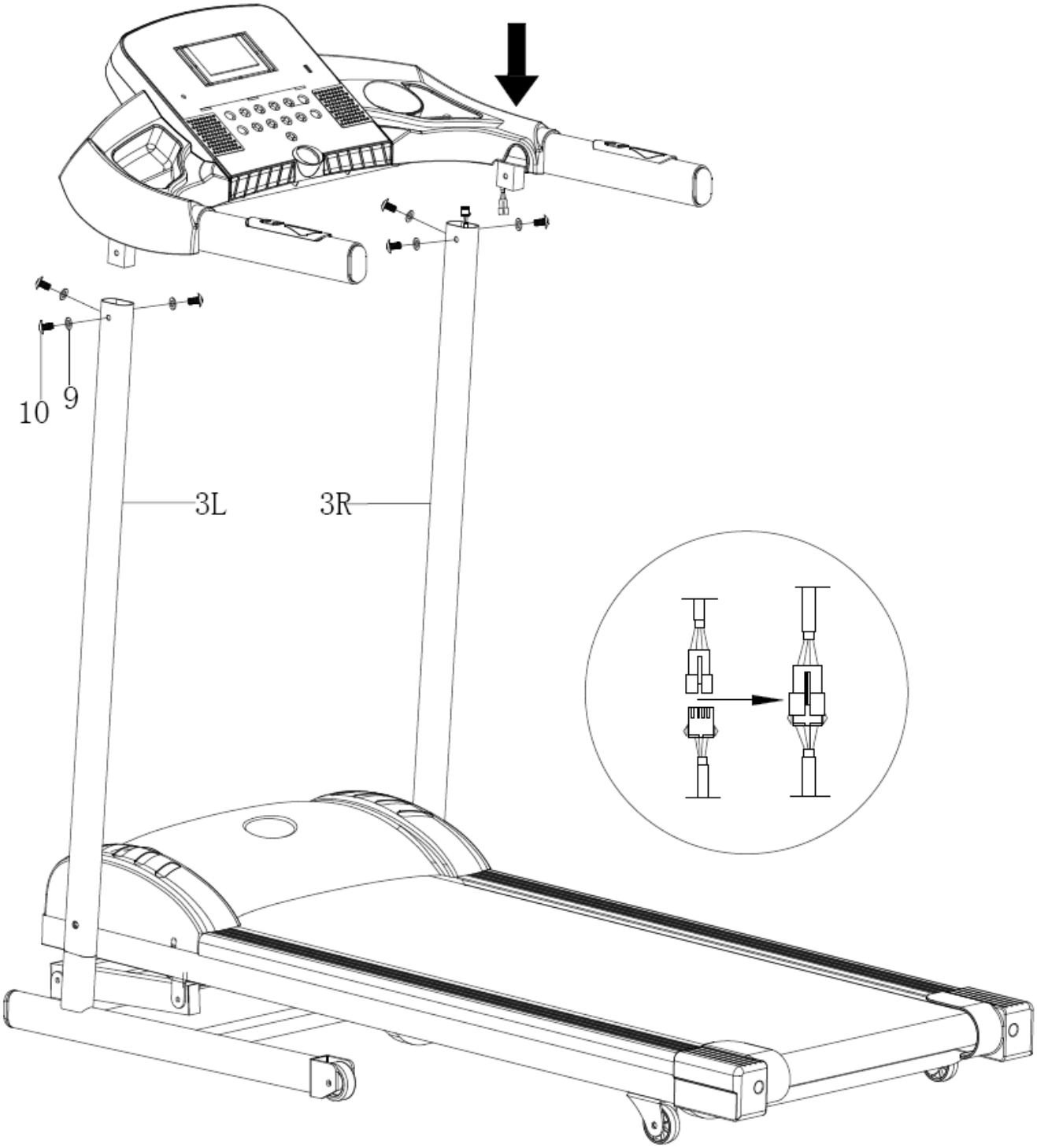
Estrarre il tapis roulant dalla scatola. Collegare i cavi che escono dal montante destro (13R) ai cavi della base del telaio.

Fissare poi i montanti (13 L&R) alla base del telaio (20) usando le viti (10) e le rondelle (19).

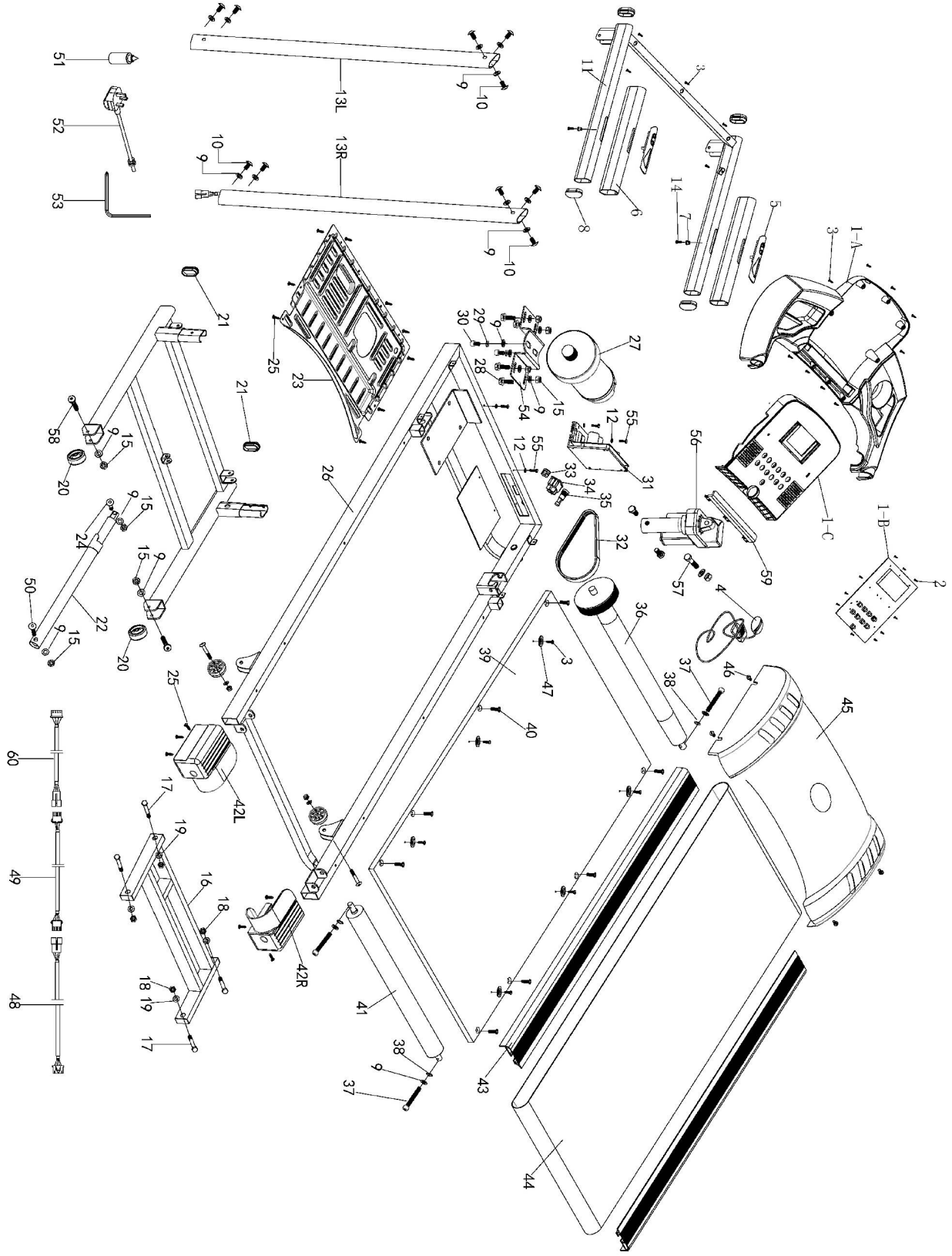


PASSO 2:

1. Collegare i cavi che escono montante verticale destro a quelli della console (vedi immagine sotto).
2. Usare i bulloni M8x12 (10) e le rondelle (9) per fissare la console sulla sommità della postazione montanti.



VISTA ESPLOSA



LISTA PARTI

NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	QTA’	NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	QTA’
1-A	Console		1	30	Bullone	M8*12 grado 8.8	2
1-B	Schermo		1	31	Control board		1
1-C	Porta console		1	32	Cinghia motore		1
2	Vite	ϕ2.5*7	4	33	Cavo di chiusura		1
3	Vite	ϕ4*16	16	34	Interruttore		1
4	Chiave di sicurezza		1	35	Set fusibili		1
5	Placca hand pulse		2	36	Rullo anteriore		1
6	Spugna corrimano		2	37	Bullone	M8*55	3
7	Tubo		2	38	Rondella dentellata	ϕ8.4-ϕ15*0.8	3
8	Tappo corrimano		4	39	Tavola di corsa		1
9	Rondella piatta	ϕ9-ϕ16*1.6	20	40	Bullone	M6*30	8
10	Bullone	M8*12	10	41	Rullo posteriore		1
11	Corrimano		1	42	Tappo (L/R)		1
12	Rondella piatta	ϕ5.5-ϕ10*1.0	4	43	Binario laterale		2
13	Montante (L/R)		2	44	Nastro di corsa		1
14	Vite	ϕ4*30	2	45	Cover motore		1
15	Dado	M8	10	46	Bullone	M5*15	4
16	Telaio inclinazione		1	47	Fissaggio binario laterale		6
17	Bullone	M10*50/grado8.8	4	48	Cavo superiore		1
18	Dado	M10	4	49	Cavo intermedio		1
19	Rondella piatta	ϕ11-ϕ21*1.5	4	50	Bullone	M8*45 20	1
20	Ruota		2	51	Olio lubrificante		1
21	Tappo in plastica		2	52	Cavo alimentazione		1
22	Molla		1	53	Chiave inglese	5mm	1
23	Cover inferiore		1	54	Base motore		1
24	Bullone	M8*30 20	1	55	Bullone	M4*16	4
25	Vite	ST4.2*12	16	56	Motore inclinazione		1
26	Telaio inferiore		1	57	Bullone	M10*45， 20 grado8.8	1
27	Motore		1	58	Bullone	M8*40 20	2
28	Bullone	M8*20 grado8.8	4	59	Porta cuscinetto		1
29	Rondella elastica	ϕ8.1-ϕ13.5*1.5	2	60	Cavo inferiore		1

⊠. PANNELLO CONSOLE

1. CONSOLE

2. FUNZIONE TASTI

2.1 “START” “STOP”: il tasto Start serve per azionare il tappeto; il tasto Stop serve per fermare il tappeto.

2.2 PROGRAM: a tappeto fermo, premere il tasto P per selezionare il programma desiderato da P1 a P12.

2.3 MODE: tasto mode, per selezionare in modalità manuale il conto alla rovescia delle funzioni tempo, distanza e calorie.

2.4 SPEED”+”: tasto velocità +; premere il tasto per aumentare la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità aumenterà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità aumenta costantemente.

2.5 SPEED”-“: tasto velocità -; premere il tasto per diminuire la velocità del nastro di corsa; premendo il tasto una sola volta la velocità diminuirà di 0.1KM/H alla volta, tenendo il tasto premuto la velocità diminuisce costantemente.

2.6 INCLINE ▲ aumenta il livello di inclinazione

2.7 INCLINE ▼ diminuisce il livello di inclinazione

3. PROGRAMMI

3.1 Display della velocità; in modalità impostazione, mostrerà il programma P1-P12; durante l’allenamento mostrerà la velocità a cui state correndo.

3.2 Allenamento con conto alla rovescia del tempo: ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra del tempo lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 30:00 minuti, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 5 a 99 minuti. Premere il tasto “START” per iniziare l’allenamento. Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

3.3 Allenamento con conto alla rovescia della distanza: ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra della distanza lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 5.0KM, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 0.5 a 99.0KM. Premere il tasto “START” per iniziare l’allenamento ad una velocità di 0.8KM/H; preere il tasto SPEED+,- per regolare la velocità . Al raggiungimento del valore zero il tappeto si

fermerà automaticamente.

3.4 Allenamento con conto alla rovescia delle calorie: ad attrezzo fermo premere il tasto “MODE”, la finestra delle calorie lampeggerà e il monitor visualizzerà il valore di default di 100CAL, premere il tasto SPEED+,- per impostare il valore desiderato. Il range va da 20 a 990CAL. Premere il tasto “START” per iniziare l’allenamento ad una velocità di 0.8KM/H; preere il tasto SPEED+,- per regolare la velocità . Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

3.5 “PUL”: per effettuare la rilevazione del battito cardiaco, appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse; il range va da 50 a 250 battiti al minuto. (Il dato non è un valore medico, bensì un valore di riferimento durante l’allenamento).

3.6 Per selezionare il programma desiderato da P1 a P12 premer il tasto Program; la finestra del tempo lampeggerà mostrando il valore di 30:00 minuti. Premere il tasto SPEED+,- per impostare il tempo di allenamento desiderato da 5 a 99 minuti. Premere “START” per iniziare l’allenamento. Al raggiungimento del valore zero il tappeto si fermerà automaticamente.

Premere il tasto SPEED +,- per cambiare programma durante l’allenamento.

3.7 Lista programmi.

programma \ minuti		10 parti in totale 30 minuti per ciascun programma									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA’	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITA’	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITA’	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZIONE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITA’	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITA’	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZIONE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITA’	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITA’	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITA’	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITA’	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITA’	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZIONE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITA’	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCITA’	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAZIONE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

4. PARTENZA RAPIDA (MODALITA' MANUALE)

4.1. Portare il tasto di accensione in posizione ON e inserire correttamente la chiave di sicurezza.

4.2 Premere il tasto "START", dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l'attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h.

4.3 Ad attrezzo in funzione, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare la velocità di allenamento desiderata.

5. MODALITA' MANUALE

5.1 Premere il tasto "START", dopo un conto alla rovescia di 3 secondi l'attrezzo partirà ad una velocità di 0.8km/h. Premere i tasti "SPEED+"" SPEED-" per impostare la velocità di allenamento desiderata.

5.2 Premere il tasto "MODE", la finestra del tempo mostrerà "30:00" e lampeggerà, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare il tempo di allenamento desiderato da 5:00 a 99:00 minuti.

5.3 Premere il tasto "MODE", la finestra della distanza mostrerà "5.0" e lampeggerà. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare la distanza di allenamento desiderata da 0.5 a 99 km.

5.4 Premere il tasto "MODE", la finestra delle calorie mostrerà "100" e lampeggerà, premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare le calorie da bruciare durante l'allenamento da 20 a 990 calorie.

5.5 Premere il tasto "START", 3 secondi dopo il tappeto inizierà a girare. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per regolare la velocità. Premere il tasto " STOP" per fermare l'attrezzo.

6. PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Il computer è dotato di 12 programmi pre-impostati (P1-P12). Premere il tasto "PROGRAM", la finestra della velocità mostrerà "P1-P12". Dopo aver scelto il programma desiderato, la finestra del tempo lampeggerà e comparirà il valore di default di 30:00 minuti. Premere i tasti "SPEED+" "SPEED-" per impostare il tempo di allenamento e poi premere il tasto "START" per iniziare il programma. Ogni programma è composto da 10 livelli e ogni livello pertanto corrisponde al tempo impostato/10. Al passaggio del livello successivo il computer emetterà un segnale sonoro e la velocità varierà. Premendo i tasti "SPEED+""SPEED-" si può modificare la velocità all'interno di ogni livello. Alla fine del programma il computer emetterà un segnale sonoro, il nastro di corsa rallenterà gradualmente fino a fermarsi e il monitor visualizzerà la scritta "END".

7. BODY FAT TEST

7.1 Premere il tasto "Program" fino a raggiungere la funzione FAT; premere poi il tasto "Mode" e le finestre visualizzeranno "F-1, F-2, F-3, F-4, F -5".

(F-1=sesso, F-2=età, F-3=altezza, F-4=peso, F-5=risultato del test).

Premere i tasti "Speed+" "Speed-" per inserire i vostri valori corrispondenti alle funzioni da "F-1 a F-4" sopra elencate. Premere poi il tasto "mode", la finestra mostrerà "F-5", posizionare entrambi I palmi delle mani sulle placche hand pulse per 2-3 secondi e comparirà il risultato della rilevazione della massa grassa.

La massa grassa ottimale è da 20 a 25 range, se il risultato è meno di 19 significa che siete sottopeso, tra 25 e 29 sovrappeso, oltre il 30 significa obesità.

F-1	Sesso	01maschio	02femmina
F-2	Età	10------99	
F-3	Altezza	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	Massa grassa	≤19	Sottopeso
	Massa grassa	=(20---25)	Ottimale
	Massa grassa	=(26---29)	Sovrappeso
	Massa grassa	≥30	Obesità

8. ERRORI COMPUTER

8.1 Controllare il codice di errore visualizzato sul monitor

Motore e scheda motore			
Codice	**Problema**	**Possibile ragione**	**Soluzione**
ER1	Il display non riceve il segnale dopo 30 secondi dall'accensione	Connessione cavi	Controllare il cablaggio o sostituire i cavi
		Interferenza del motore	Inserire un anodo catalizzatore sul motore
		Problemi alla connessione MCU o ai suoi componenti	Sostituire il MCU
ER3	Sovratensione	Tensione di ingresso superiore a 265 V.	Regolare la tensione su 220v
		MCU IC2 danneeggiato	Sostituire MCU o IC2
ER4	Sovraccarico di corrente	Cinghia motore troppo stretta	Regolare la cinghia motore
		IGBT danneggiato	Sostituire MCB o IGBT
		Resistenza del nastro di corsa troppo alta	Aggiungere olio lubrificante
ER5/ER14	Sovraccarico	Peso dell'utente oltre il peso massimo consentito	Ridurre il peso utente
		Impostazione dei dati errata	Reimpostare i dati
ER6	Il motore non funziona	Cavo motore non collegato	Controllare il cavo motore o sostituire il motore
		IGBT danneggiato	Sostituire MCU o IGBT
ER7	La scheda di controllo del motore non riceve segnale	Collegamento del cavo errata o problema di circuito aperto	Sostituire il cablaggio
		Connessione MCB danneggiata	Sostituire MCU
		Interferenza del motore	Inserire un anodo catalizzatore sul motore
ER8	IC rotto o piegato	IC rotto o piegato	sostituire la MCU (scheda controller del motore) oppure verificare è stata piegata
ER13		MCU IGBT danneggiato	Sostituire la componente IC o sostituire l'intera MCU
SAFE	Protezione di sicurezza	Chiave di sicurezza	Chiave di sicurezza non inserita correttamente
		Diodo del computer rotto	Sostituire il diodo
		Sensore della chiave di sicurezza danneggiato	Sostituire il sensore
Controllo inclinazione		Premere i pulsanti Incline + - e Speed + - 4 tasti insieme per 10 secondi	

5. OPERATIVITA’

1. PREPARAZIONE

1.1 inserire la spina nella presa di corrente elettrica e premere il tasto di accensione posto nella parte bassa anteriore dell’attrezzo.

1.2 Inserire la chiave di sicurezza nell’apposito alloggiamento e agganciare l’altra estremità ai propri indumenti. Se la chiave di sicurezza non è correttamente inserita il tappeto non parte.

2. START

2.1 Premere il tasto START/STOP, il nastro di corsa inizierà a girare ad una velocità di 1.0KM/h

2.2 Premere il tasto SPEED per regolare la velocità.

3. PER FERMARE L’ATTREZZO

3.1 Estraendo la chiave di sicurezza dall’alloggiamento l’attrezzo si fermerà immediatamente e bruscamente. Estrarre la chiave di sicurezza durante l’allenamento solo in caso di reale emergenza.

3.2 Altrimenti premere il tasto START/STOP e l’attrezzo si fermerà lentamente.

6 CURA E MANUTENZIONE

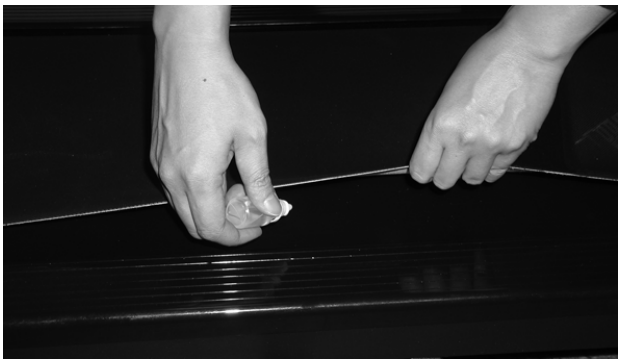
LUBRIFICAZIONE

Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale..

Ogni 30-40 giorni controllate la lubrificazione del tappeto: alzate i lati del nastro di corsa e tastate la superficie della tavola di corsa con le dita. Se avvertite tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

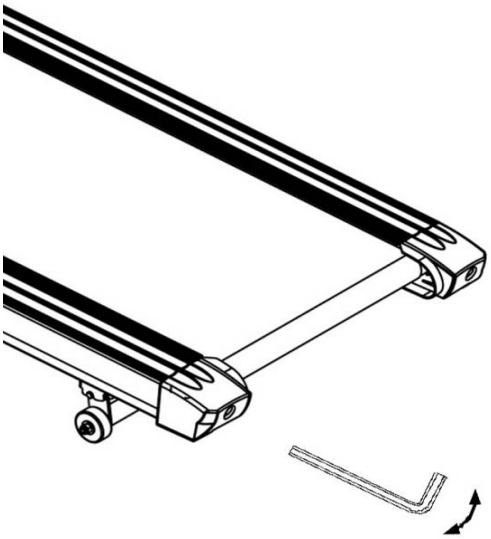
Qualora la superficie risulti secca, procedere con la lubrificazione, come segue:

- usare solo olio siliconico, vasellina o paraffina;
- applicare il lubrificante sotto il nastro di corsa sollevandolo di qualche centimetro;
- ripetere l’operazione dall’altro lato;
- accendere l’attrezzo senza salirci sopra e far girare il nastro di corsa alla velocità minima per 5 minuti.



TENSIONATURA DEL NASTRO DI CORSA

Nel caso in cui il nastro di corsa dovesse scivolare o non rispondere bene all'appoggio dei piedi durante la corsa è necessario aumentarne la tensione.



AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

Girare il bullone posteriore sinistro di 1/4 di giro in senso orario.

Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio.

Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando il nastro di corsa è ben tensionato.

Fate attenzione a non tensionare troppo il nastro di corsa perché potreste creare una eccessiva pressione delle sfere dei rulli.

Per diminuire la tensione del nastro di corsa girare entrambi i bulloni in senso antiorario e per lo stesso numero di volte.

CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema da solo quando nessuno è sopra. Se la cosa persiste ci sarà pertanto bisogno di un intervento manuale.

Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra e aumentare la velocità fino a quando si raggiungono i 6 km/h.

1. Controllare se il nastro ha la tendenza ad andare a destra o a sinistra.

Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro di corsa si sposta verso destra, girare il bullone posteriore di destra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità massima e verificare che il nastro scorra correttamente nel centro della tavola

STRETCHING ROUTINE

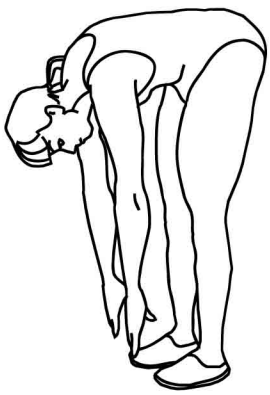
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

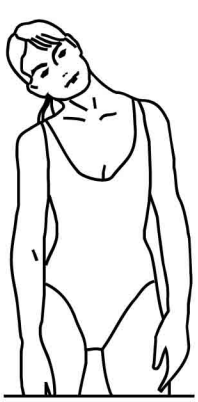


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

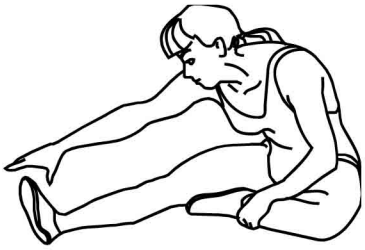
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

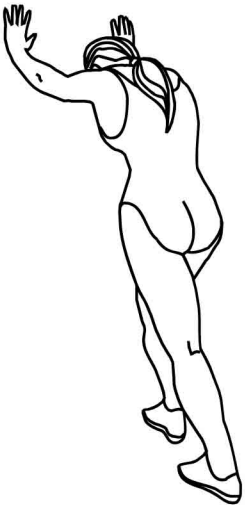
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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