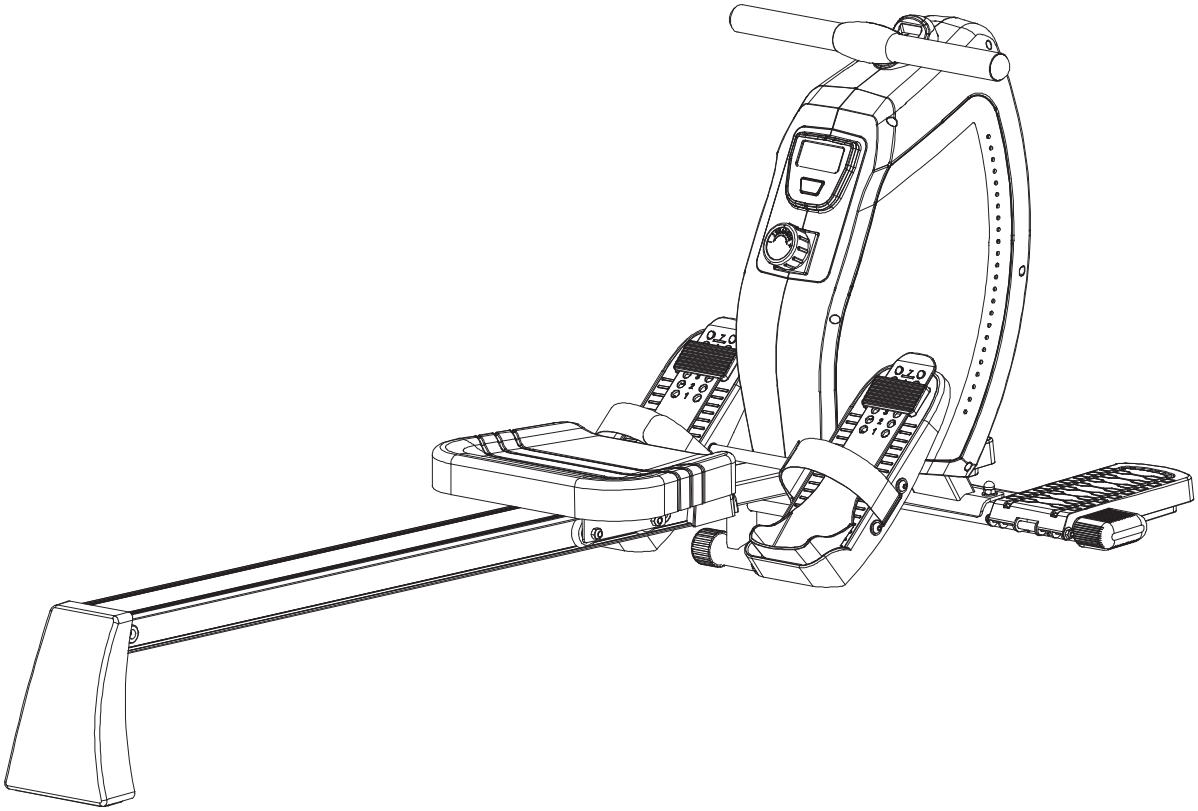
diadora

DENVER

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

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 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.

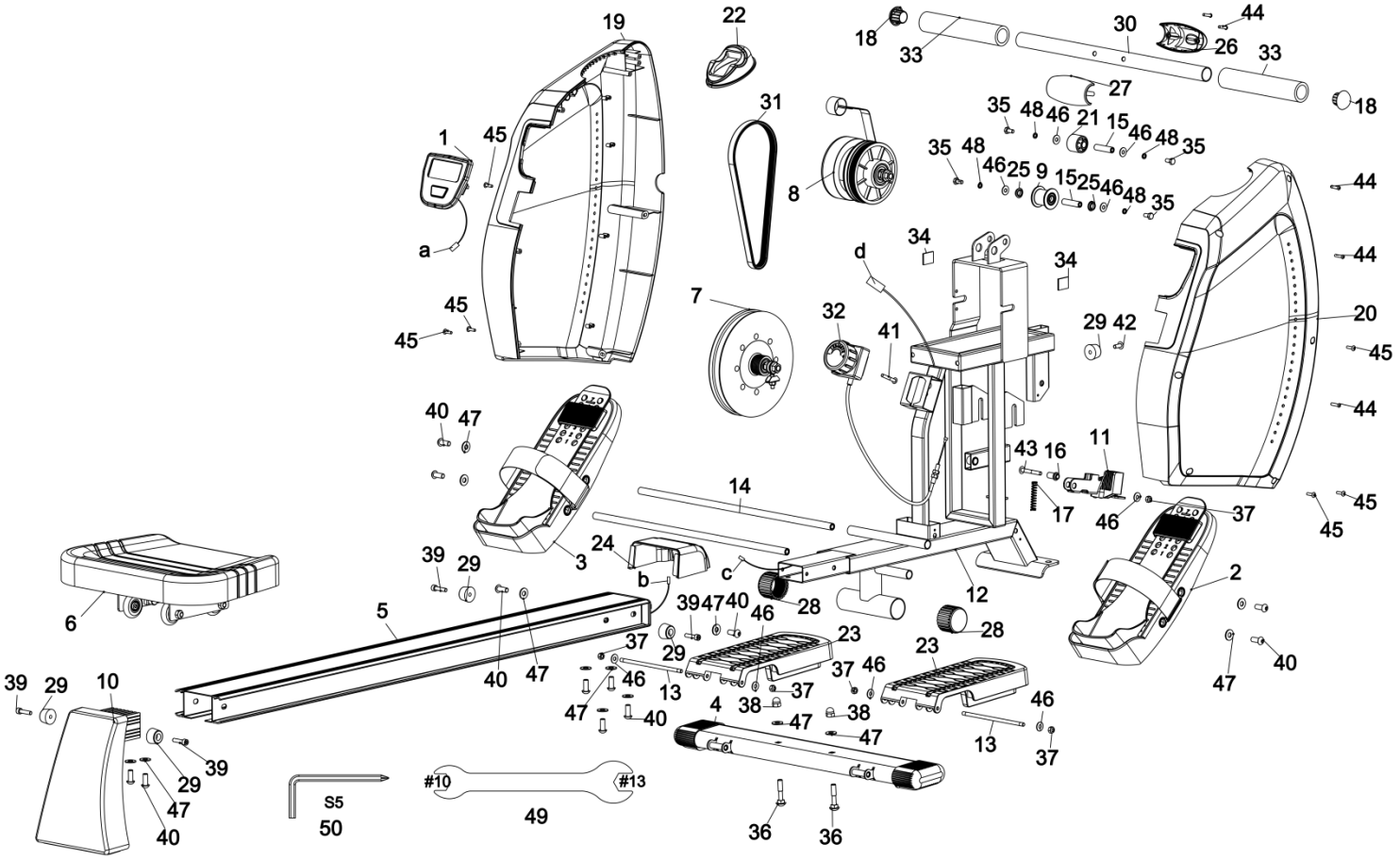
ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.
LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

LISTA DI CONTROLLO (CONTENUTO DELL'IMBALLO)

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	FIGURA	
12/1/30/ 19/20	Telaio principale / console / manubrio / cover	1set		
5 / 24	Binario / Cover binario	1set		
4	Stabilizzatore anteriore	1set		
23/37/ 46/13	Piattaforma pedali / cuscinetti / dado / rondella piatta	1set		
10	Stabilizzatore posteriore	1set		
6	Sella	1set		
2/3/14	Pedali / assi	1 set		

LISTA BULLONERIA

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	FIGURA
36	Bullone M8*42	2	
47	Rondella piatta Φ8.4*Φ19.0*T1.6	10	
38	Dado a cupola M8	2	
29	Tampone	4	
39	Bullone M6 X 25	2	
40	Bullone M8 X 20	8	
42	Bullone M6 X 15	2	
	Chiave a brugola 1	2	
	Chiave inglese 2	1	

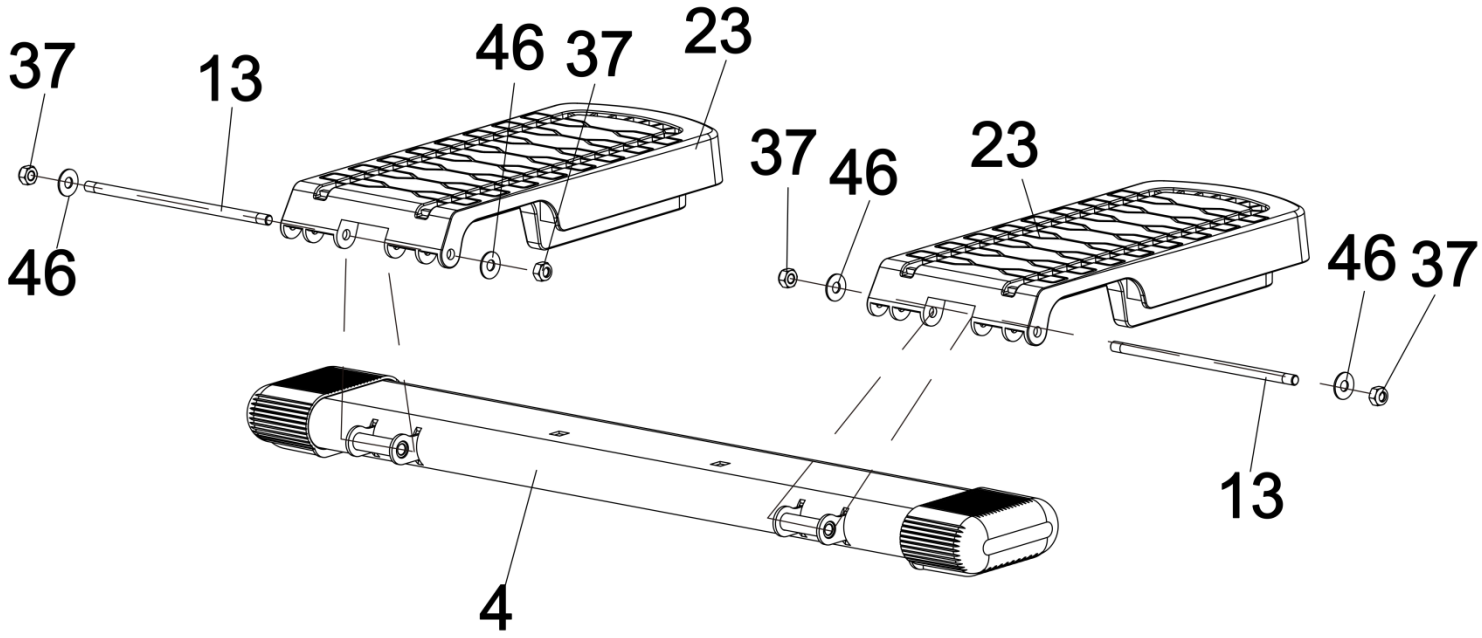

19
22
18
33
30
44
26
33
27
18
31
35
48
46
21
15
46
48
35
1
45
35
48
46
25
9
15
25
46
48
35
8
44
a
44
34
d
34
7
32
41
29
42
20
45
45
45
40
47
43
16
11
44
14
17
46
37
45
45
3
24
b
c
39
29
12
2
6
5
39
47
40
46
28
28
23
37
29
23
40
47
40
47
37
46
39
29
10
13
37
46
47
40
4
38
38
47
47
46
13
37
39
29
47
40
S5
50
#10
#13
49
36
36

GENERALE:

Rimuovere tutte le parti dall'imballaggio e posizionarle con cura sul pavimento. Montare l'attrezzo è semplice. Seguire attentamente queste istruzioni; dovrebbero essere necessari circa 15-20 minuti.

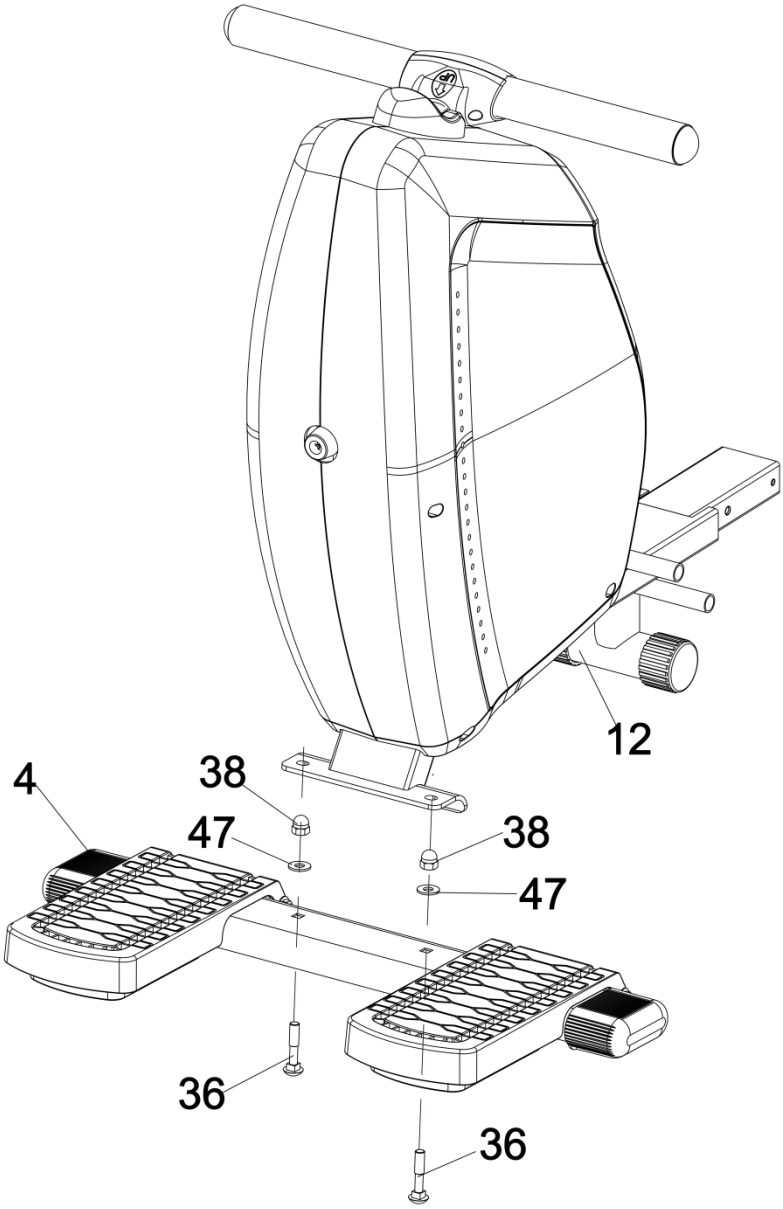
Passo 1 Installazione delle piattaforme pedali

- Inserire i due cuscinetti del pedale (13) attraverso le piattaforme dei pedali (23).
- Attaccare le piattaforme dei pedali (23) allo stabilizzatore anteriore (4) e fissarle con le rondelle piatte (46) e quattro dadi M6 (37).



PASSO 2 Installare lo stabilizzatore anteriore

- Attaccare lo stabilizzatore anteriore (4) sul lato inferiore del telaio principale (12) e fissarlo con due bulloni (37), due rondelle piatte (47) e due dadi a cupola (38).
- Per assicurarsi che lo stabilizzatore sia installato correttamente, allineare i bulloni da installare al centro del foro.

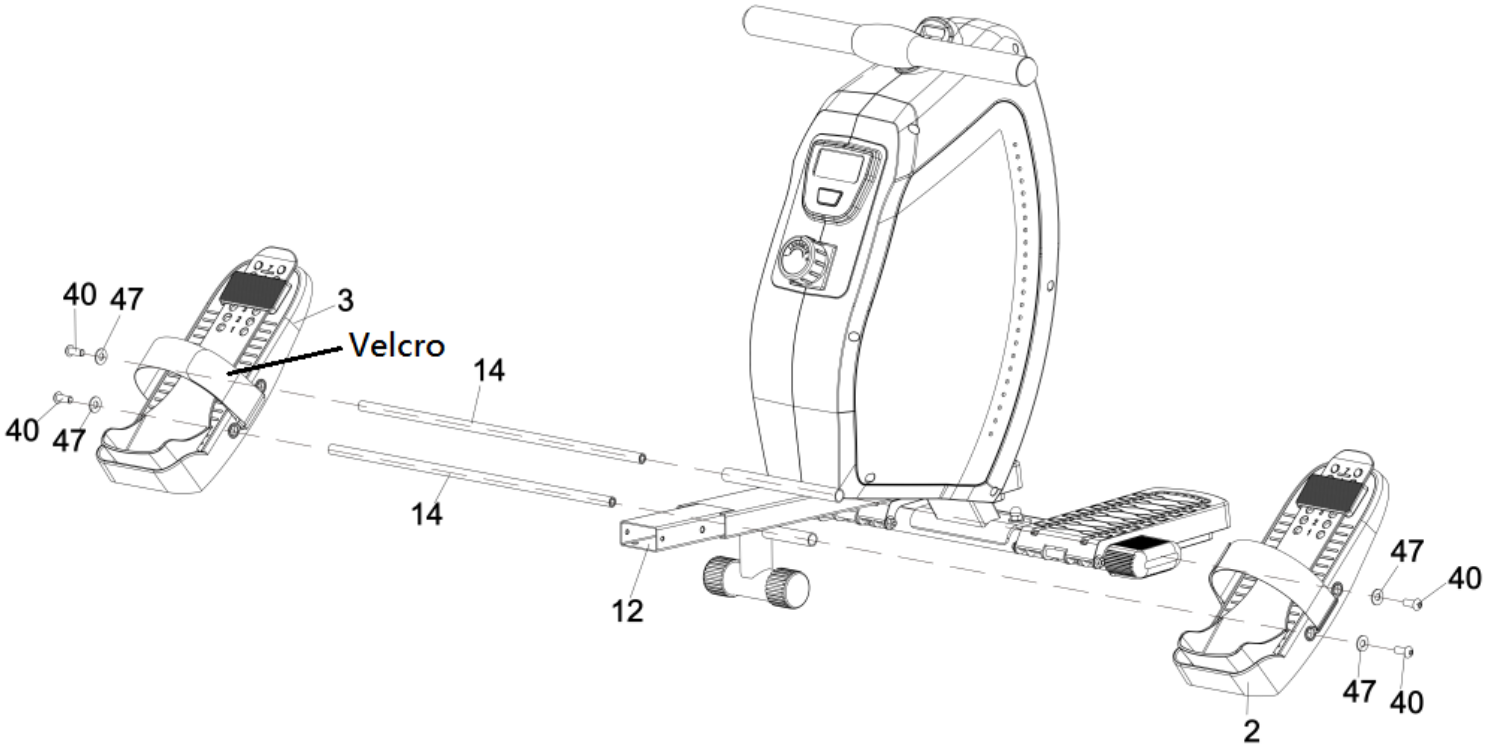


PASSO 3 Installazione dei pedali

- Inserire le due assi dei pedali (14) nei tubi del telaio principale (12).
- Far scorrere il pedale sinistro (3) e il pedale destro (2) sulle estremità degli assi del pedale (14).
- Collegare quattro rondelle piatte (47) e quattro bulloni (40) nelle due assi del pedale (14) e serrarli con l'utensile fornito.

Nota: I bulloni alle estremità opposte delle assi del pedale (14) devono essere stretti contemporaneamente.

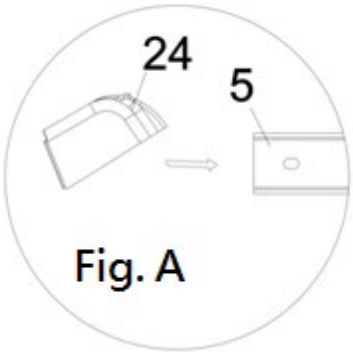
Nota: le cinghie in velcro devono essere installate come mostrato nell'immagine sotto.

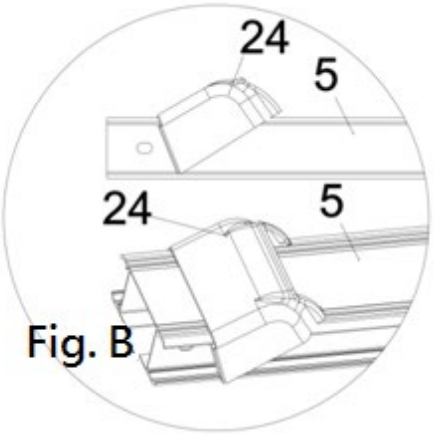


PASSO 4 Installazione cover binario

- Far scorrere la cover del binario (19) sul binario (5) come mostrato in Fig. A.
- La cover del binario (24) rimarrà allentata sul binario (5) come mostrato in Fig. B.

Nota: le cover del binario vanno posizionate all'estremità del binario con i 2 fori.

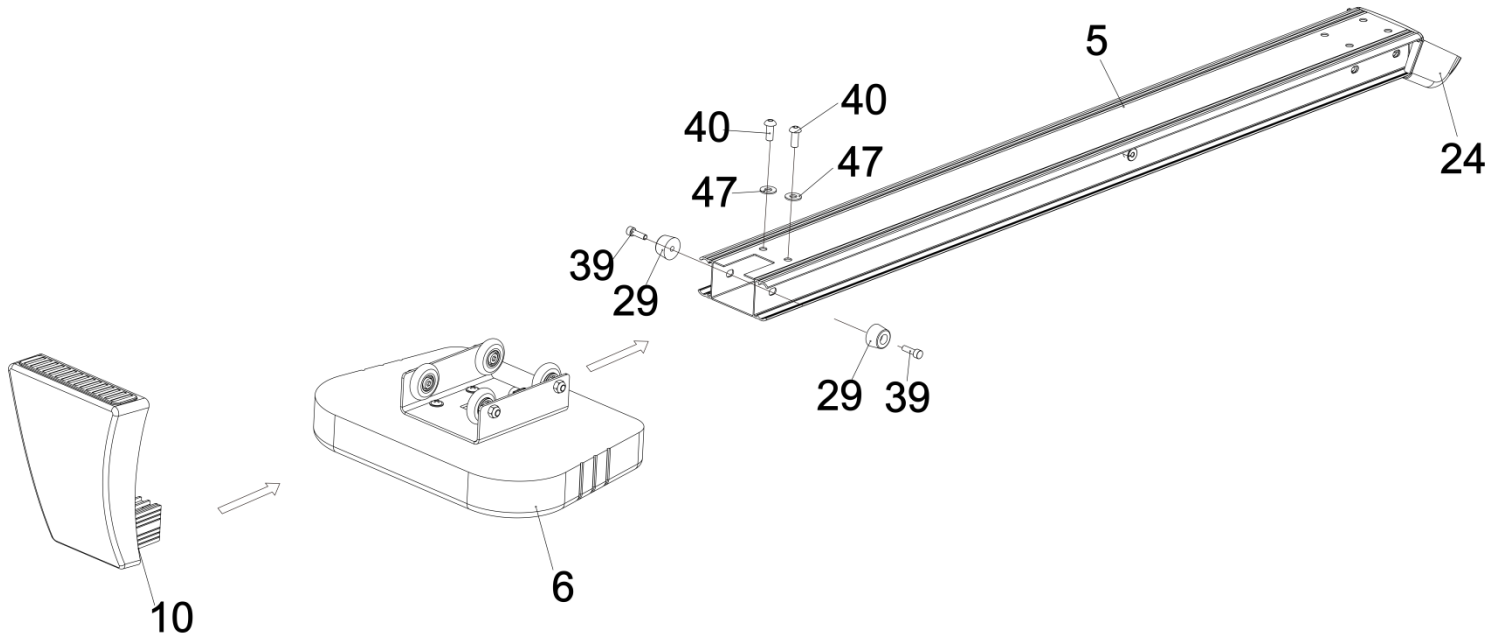




PASSO 5 Installazione del sedile e dello stabilizzatore posteriore

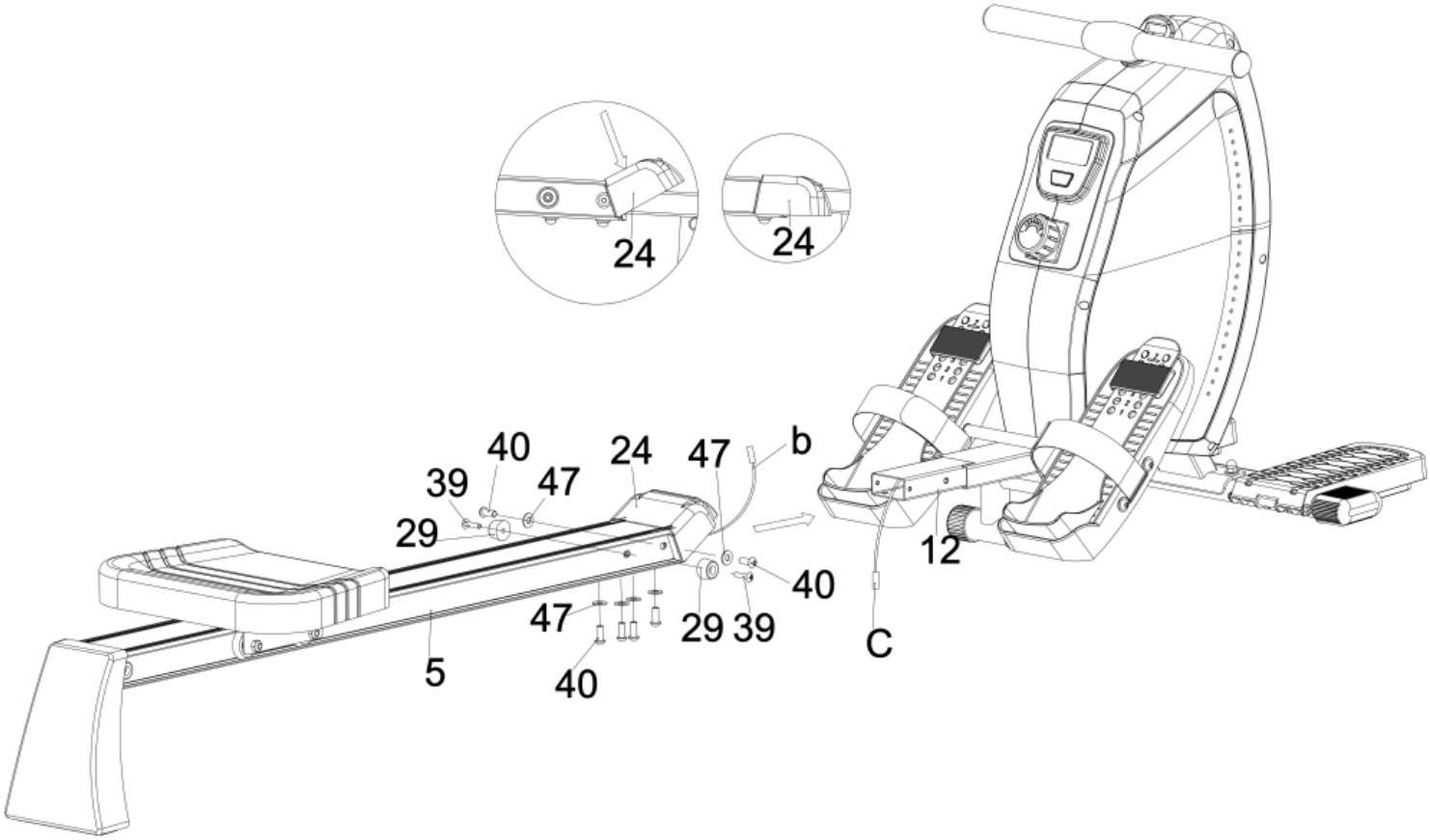
- Ruotare il binario (5) verso l'alto, in modo da vedere facilmente i fori dei bulloni.
- Far scorrere le ruote sul sedile (6) nelle scanalature del binario (5).

- Attaccare lo stabilizzatore posteriore (10) al binario (5).
- Fissarlo con due bulloni (40) e due rondelle piatte (47).
- Attaccare i due tamponi (29) su entrambi i lati del binario (5) con due bulloni (39).



PASSO 6 Installare il binario

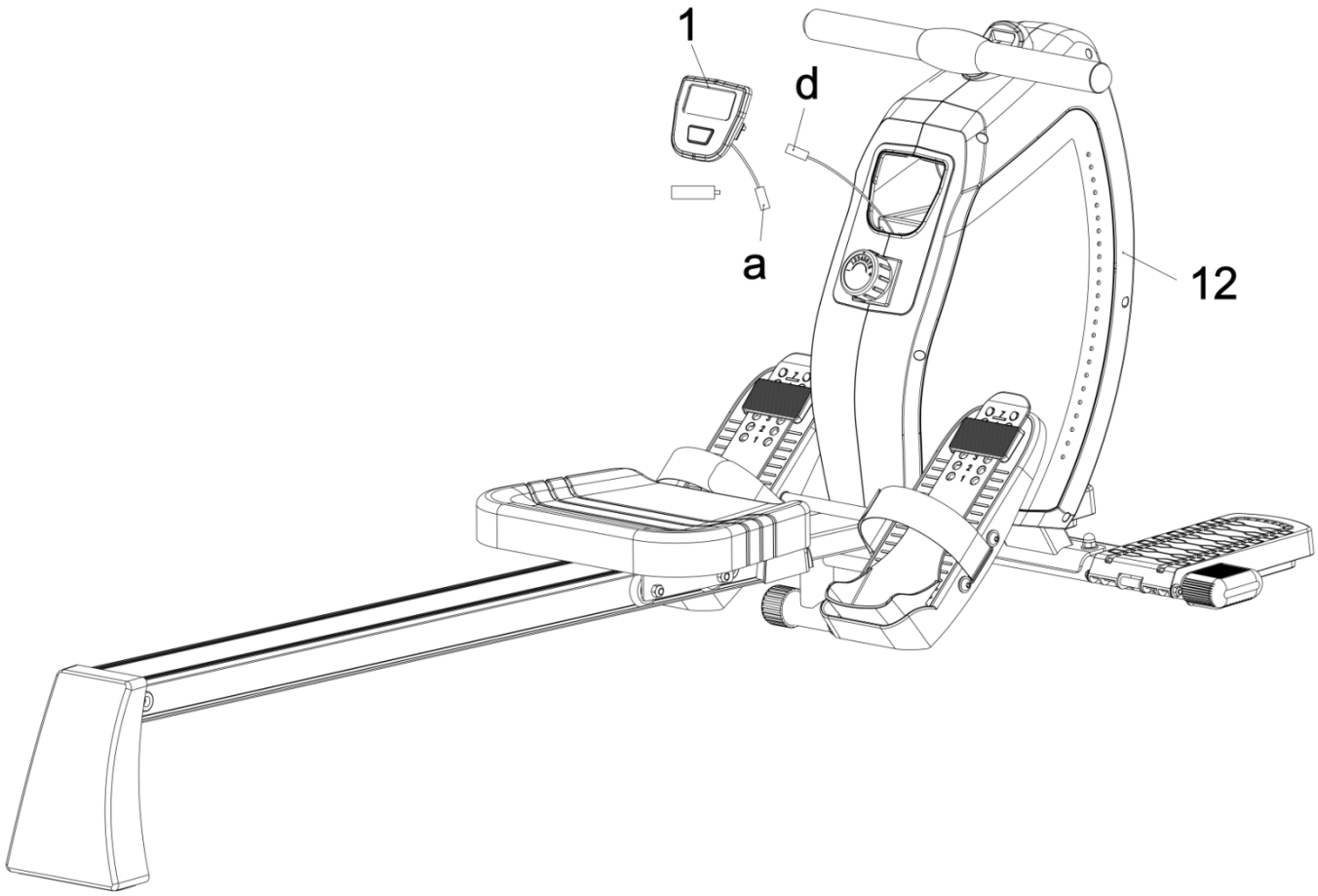
- Collegare il cavo sensore (b) al cavo sensore inferiore (c) del telaio principale (12).
- Tenere la cover del binario (24) verso l'alto per inserire il binario (5) nel telaio principale (12).
- Fissare con 6 bulloni (40), sei rondelle piatte (47), due bulloni (42) e due tamponi (29.
- Premere la cover del binario (24) in basso sul binario (5) e sul telaio principale (12).



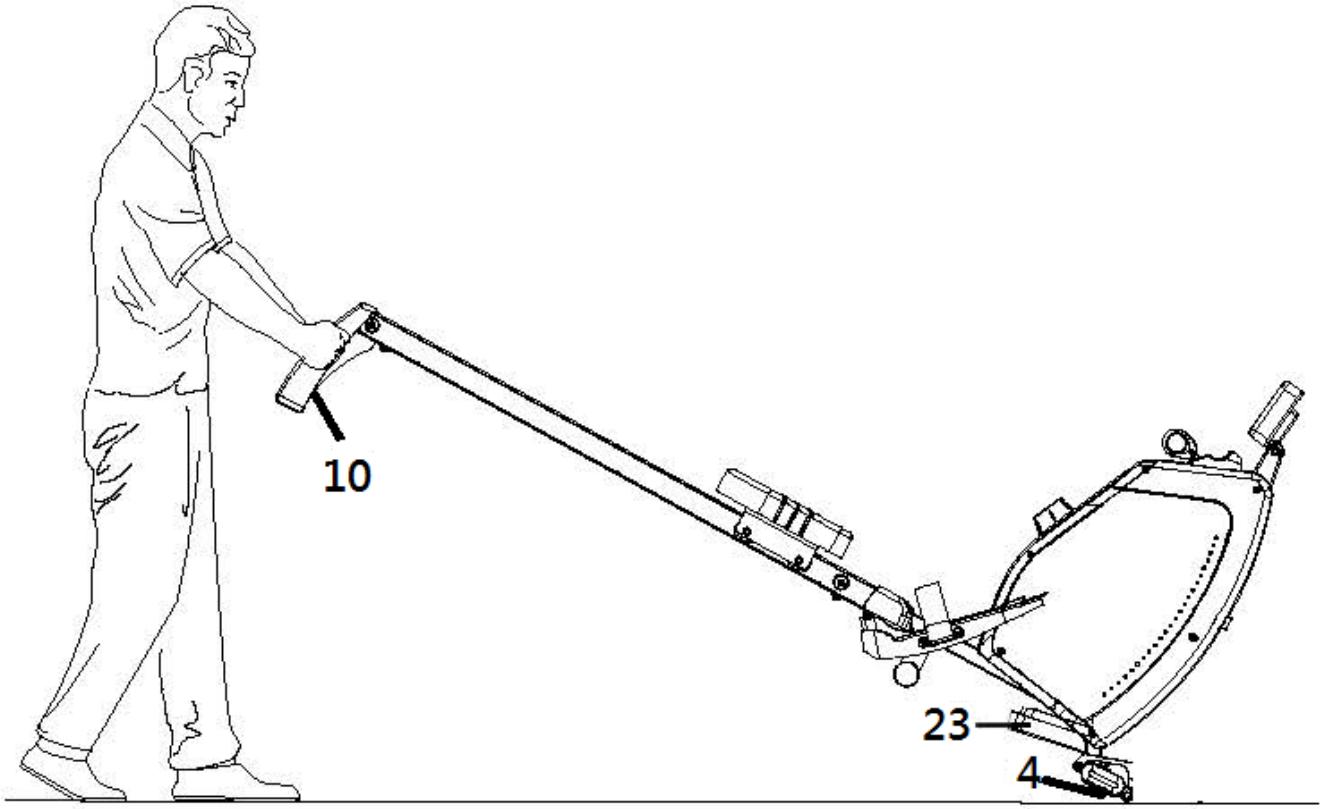
PASSO 7 Installare le batterie

- Estrarre la console (1) dal telaio principale (12).
- Rimuovere il coperchio e inserire 2 batterie nel retro della console (1).

Note: I cavi (a & d) sono già collegati.
Si prega di fare attenzione quando si estrae la console dal telaio principale.

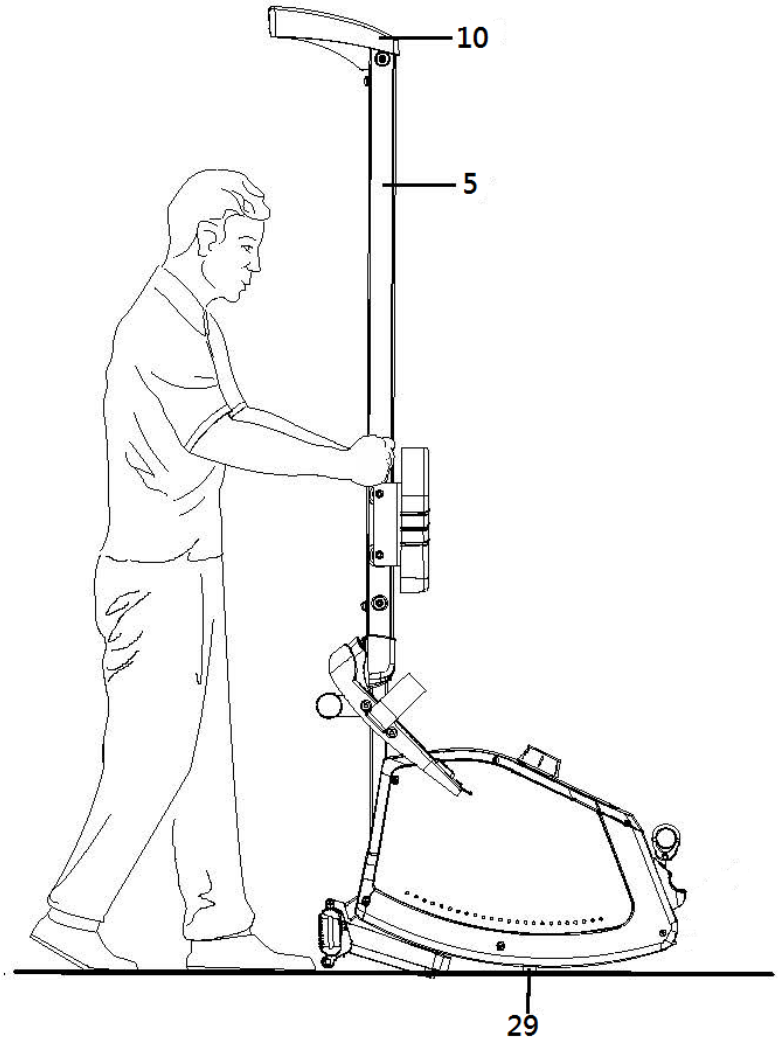


TRASPORTO



● Capovolgere i pedali della piattaforma (23), tenere lo stabilizzatore posteriore (10) e sollevare il vogatore fino a quando le ruote sullo stabilizzatore anteriore (4) non entrano in contatto con il pavimento.
● Spingere o tirare la macchina nella posizione desiderata, quindi abbassare delicatamente lo stabilizzatore posteriore (10) a terra.

RIPORRE L’ATTREZZO



Per riporre il vogatore:

Riporre il vogatore in posizione verticale appoggiandolo sui tamponi (29).

NON conservare vicino ad aree dove passate spesso.

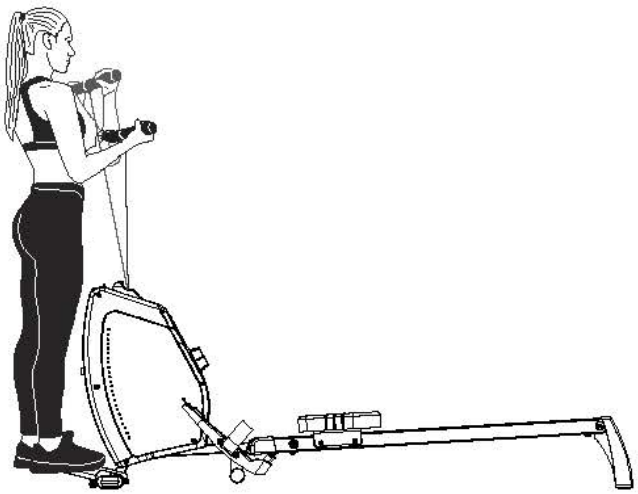
Il vogatore è robusto ed equilibrato quando è riposto, ma NON appendere capi di abbigliamento su di esso.
L'abbigliamento può sbilanciare il vogatore che potrebbe cadere.

Tenere fuori dalla portata di bambini e di animali domestici.

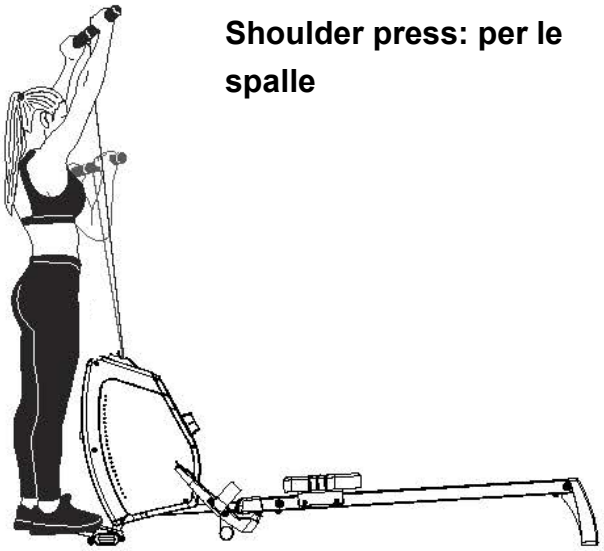
Controllare ogni settimana che tutti i bulloni di assemblaggio, le viti dei dadi e i pedali siano ben stretti.

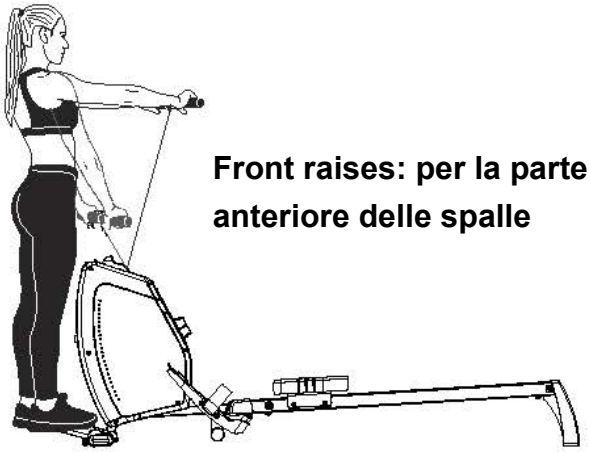
Per usare il vogatore: tenere il binario (5) e inclinare l’attrezzo verso di sé per abbassare delicatamente lo stabilizzatore posteriore (10) a terra.

Curls: per i bicipiti



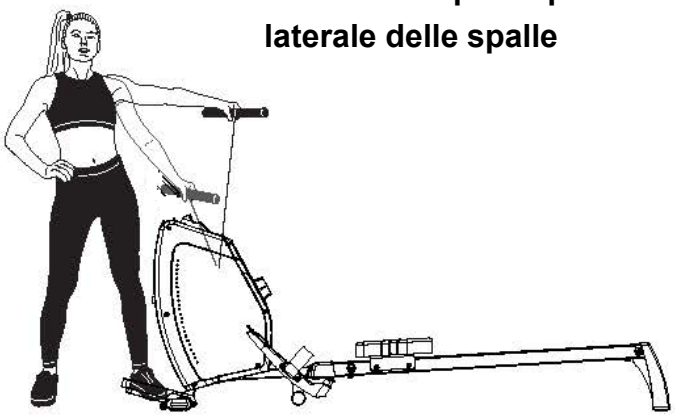
Shoulder press: per le spalle



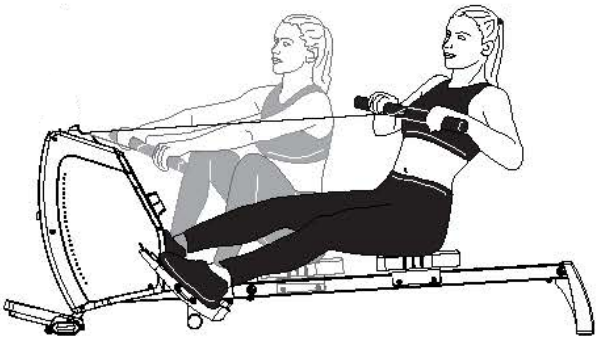


Front raises: per la parte anteriore delle spalle

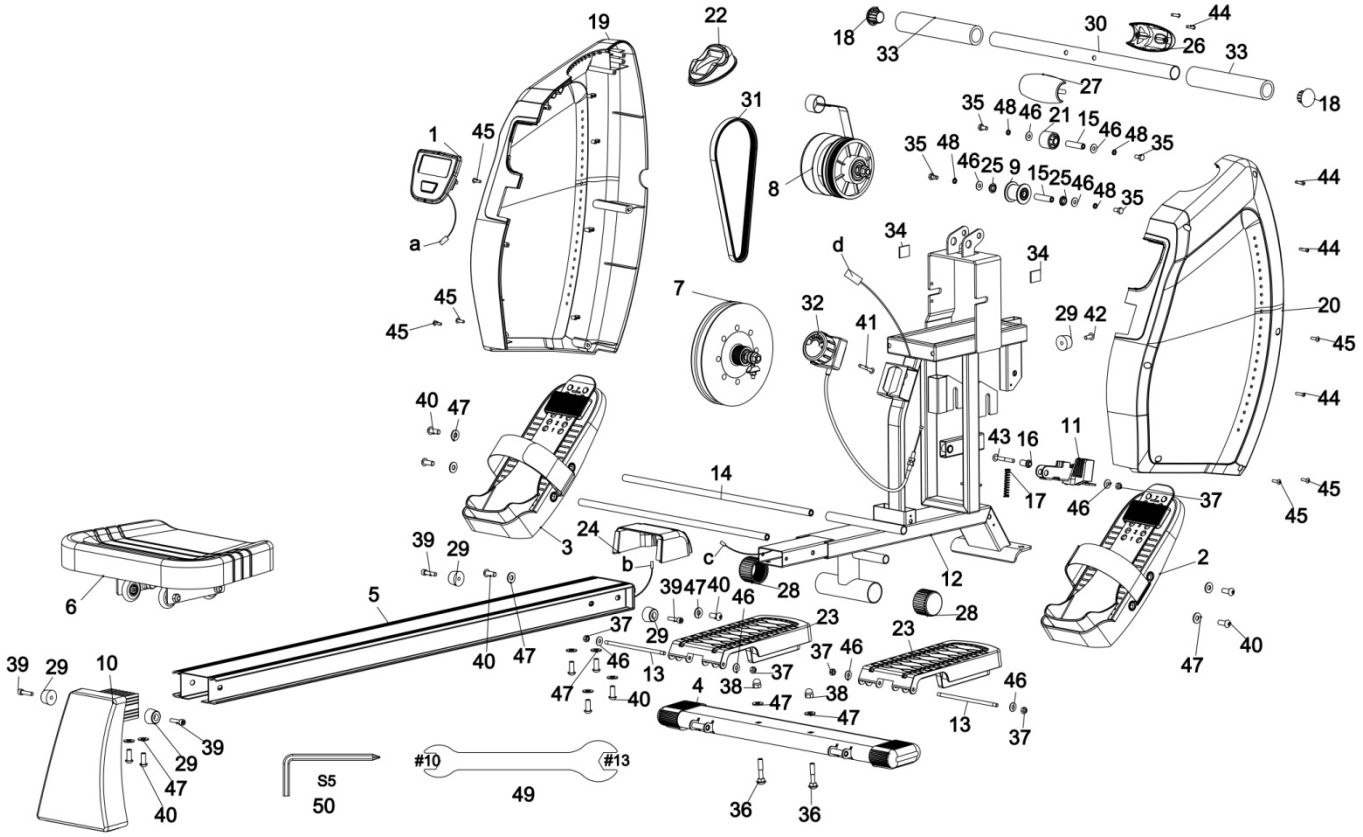
Side raises: per la parte laterale delle spalle



Rowing: per l'intero corpo.
Infilare i piedi nelle cinghie dei pedali.

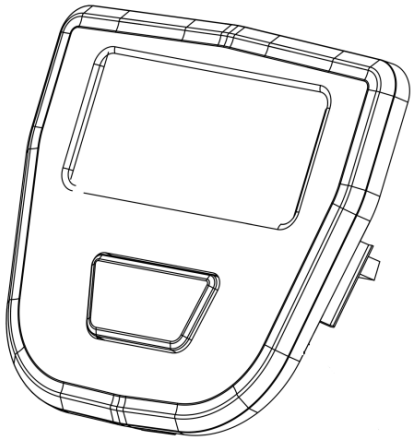


VISTA ESPLOSA



PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	CONSOLE	1	28	CAP	2
2	PEDALE REGOLABILE SINISTRO	1	29	TAMPONE	5
3	PEDALE REGOLABILE DESTRO	1	30	MANUBRIO	1
4	STABILIZZATORE ANTERIORE	1	31	CINGHIA	1
5	BINARIO IN ALLUMINIO	1	32	REGOLAZIONE SFORZO	1
6	SEDILE	1	33	MANOPOLA IN SPUGNA	2
7	VOLANO	1	34	ADESIVO	2
8	SET CINTURINO E PULEGGIA	1	35	BULLONE	4
9	RUOTA	1	36	BULLONE	2
10	STABILIZZATORE POSTERIORE	1	37	DADO	5
11	TENSIONE MAGNETICA	1	38	DADO A CUPOLA	2
12	TELAIO PRINCIPALE	1	39	VITE	4
13	CUSCINETTO PEDALE	2	40	BULLONE	12
14	ASSE PEDALE	2	41	BULLONE	1
15	GUIDA ASSE PEDALE	2	42	BULLONE	1
16	ASSE BRACCIO MAGNETICO	1	43	BULLONE	1
17	MOLLA	1	44	BULLONE	5
18	TAPPO A SFERA	2	45	BULLONE	6
19	COVER SINISTRA	1	46	RONDELLA PIATTA	9
20	COVER DESTRA	1	47	RONDELLA PIATTA	14
21	GUIDA DELLA RUOTA	1	48	RONDELLA ELASTICA	4
22	COVER	1	49	CHIAVE A BRUGOLA	2
23	PIATTAFORMA PEDALI	2	50	CHIAVE INGLESE	2
24	COVER BINARIO	1	a	CAVO CONSOLE	
25	BOCCOLA	2	b	CAVO SENSORE	
26	COVER ANTERIORE MANUBRIO	1	c	CAVO SENSORE INFERIORE	
27	COVER POSTERIORE MANUBRIO	1	d	CAVO SENSORE INFERIORE	

FUNZIONI COMPUTER



CNT (CONTEGGIO) ----------0~9999
TIME (TEMPO) ----------0:00~99:59MIN
RPM (VOGATE/MINUTO) ----------0~9999
CAL (CALORIE) ----------0~9999(0.0~999.9) KCAL
DIST (DISTANZA) ----------0.1-999.9 ML

FUNZIONI TASTI:

MOOE Premere e rilasciare per selezionare le accedere alle varie funzioni. Tenere il tasto MODE premuto per 2 secondi per ripristinare tutte le funzioni.

OPERATIVITA'

AUTOON/OFF

il computer si spegne automaticamente se non riceve alcun segnale per 4 minuti. Premere il tasto MODE per riattivarlo.

MODE

Per selezionare l'impostazione BLOCCO FUNZIONE, premere il tasto MODE fino a quando il puntatore inizia a lampeggiare sulla funzione che si desidera selezionare. Una volta bloccato, verrà visualizzata solo la funzione selezionata.
RESET
Il computer può essere azzerato tenendo premuto il pulsante MODE per tre secondi. La rimozione delle batterie azzererà tutti i valori.

FUNZIONI

SCAN: La funzione SCAN mostra consecutivamente le seguenti funzioni: conteggio, tempo, ripetute, calorie, distanza.

CNT (CONTEGGIO): conta il numero di vogate.

TIME: viene visualizzato il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.

RPM (VOGATE/MINUTO): mostra la velocità delle vogate.

CAL (CALORIE): Verranno visualizzate le calorie bruciate durante l'allenamento.

DIST (DISTANCE ML): Verrà visualizzata la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento.

STRETCHING ROUTINE

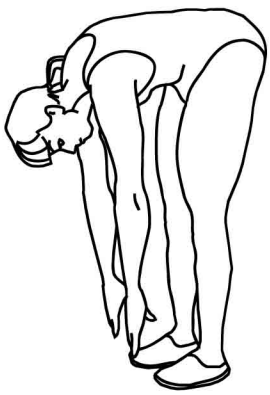
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

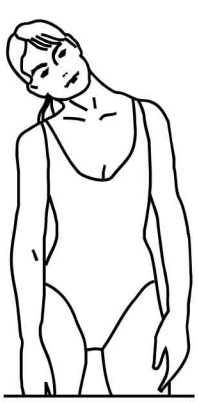


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

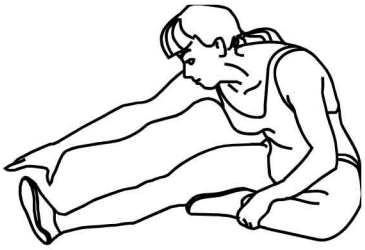
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

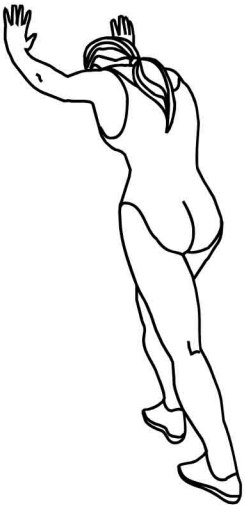
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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