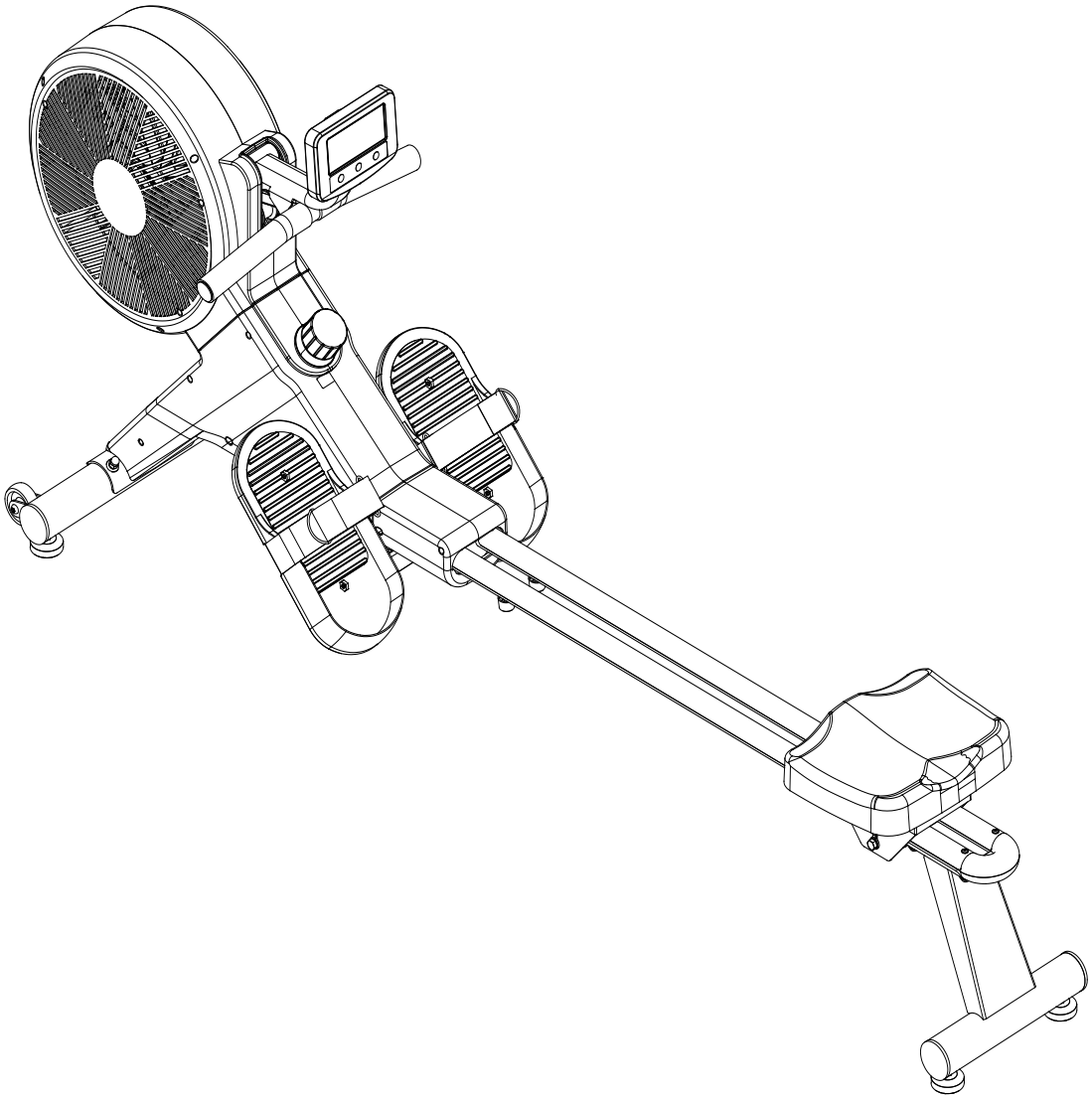
diadora

PHOENIX

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

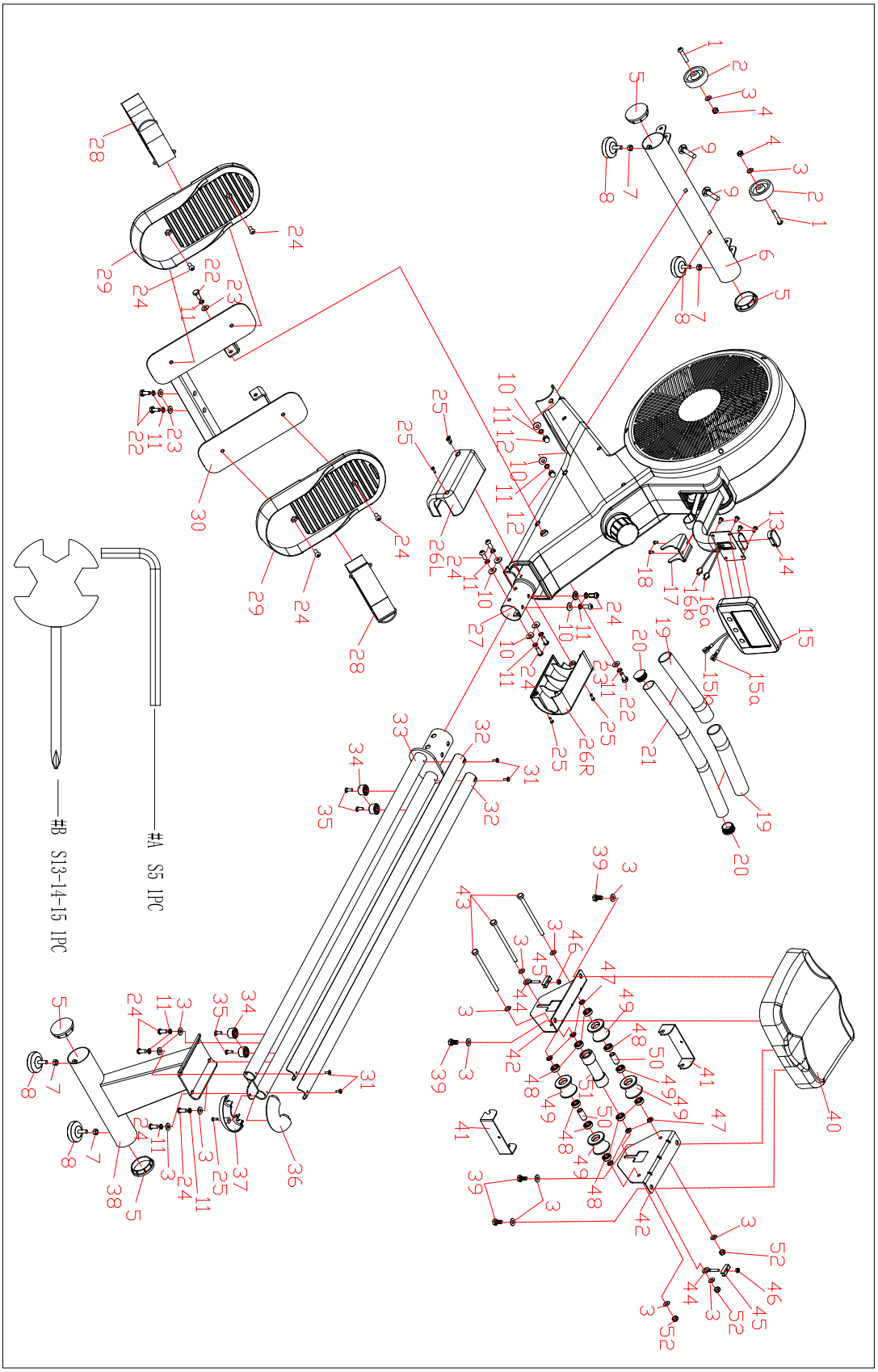
IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

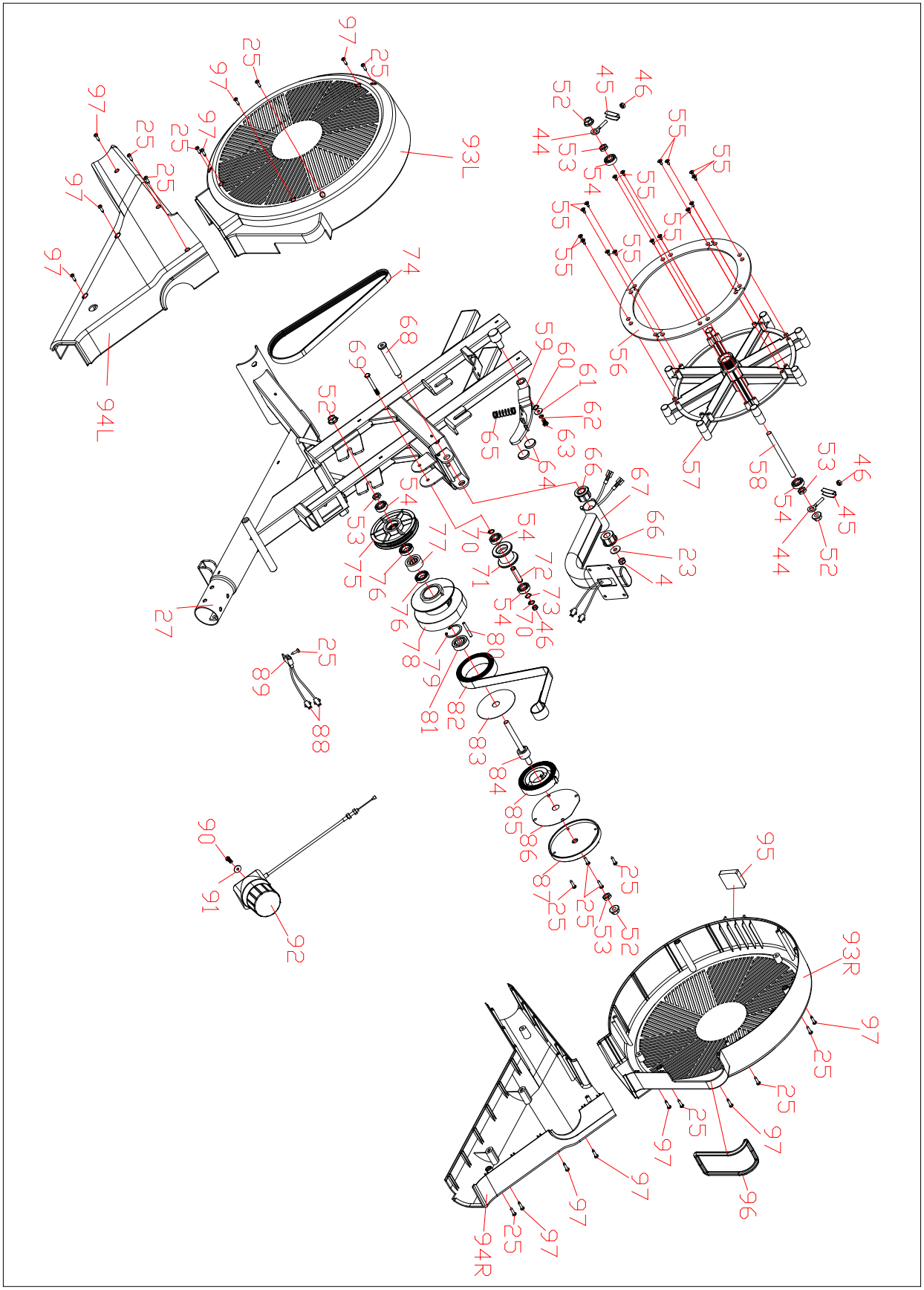
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti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

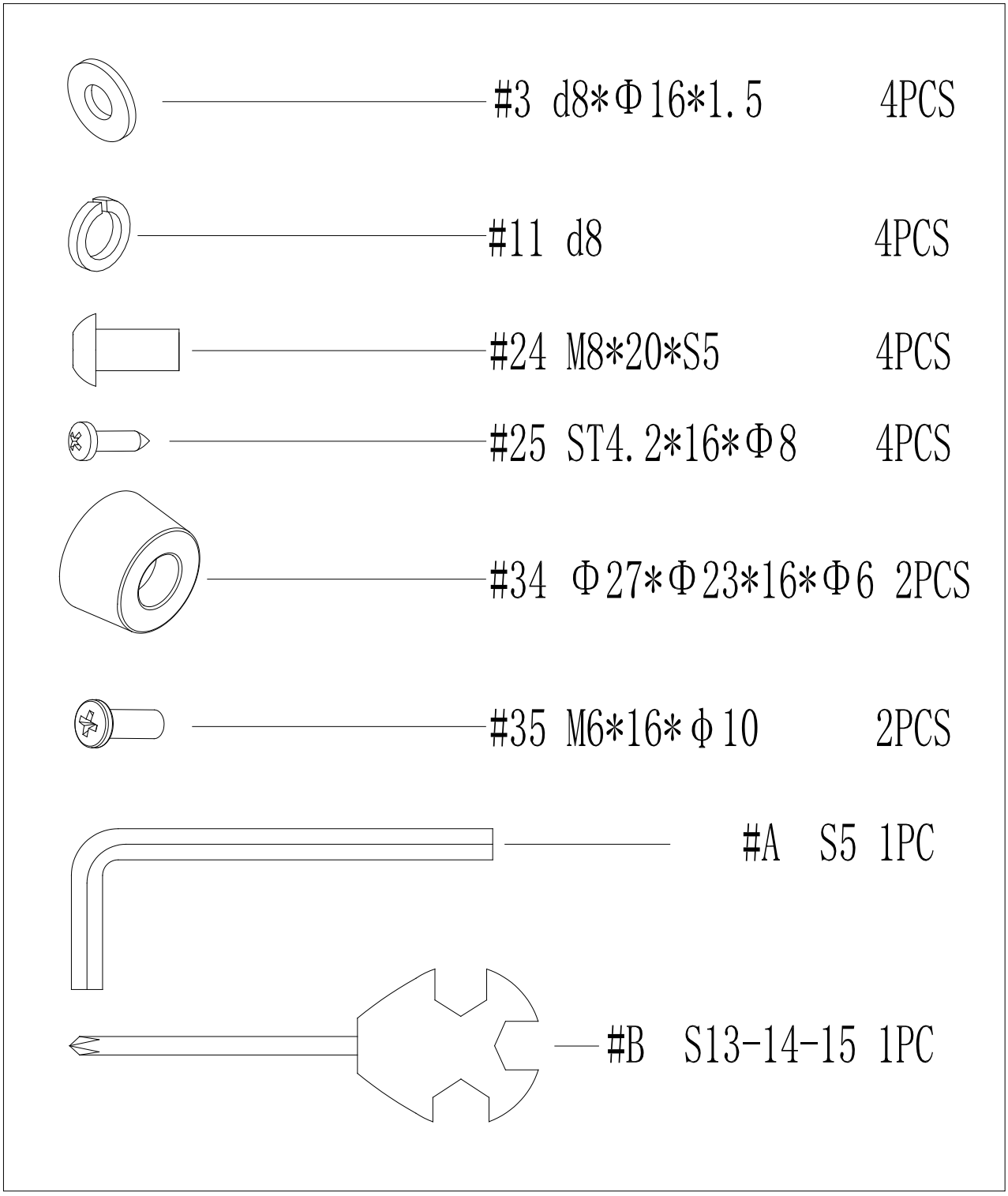
ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.
LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

VISTA ESPLOSA




97
25
93L
94L
74
68
69
52
53
54
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
27
59
60
61
62
63
64
65
66
67
70
71
72
73
46
45
44
55
56
57
58
23
4
95
93R
96
94R

BULLONERIA


#3 d8*Φ16*1.5 4PCS
#11 d8 4PCS
#24 M8*20*S5 4PCS
#25 ST4.2*16*Φ8 4PCS
#34 Φ27*Φ23*16*Φ6 2PCS
#35 M6*16*ϕ10 2PCS
#A S5 1PC
#B S13-14-15 1PC

LISTA PARTI

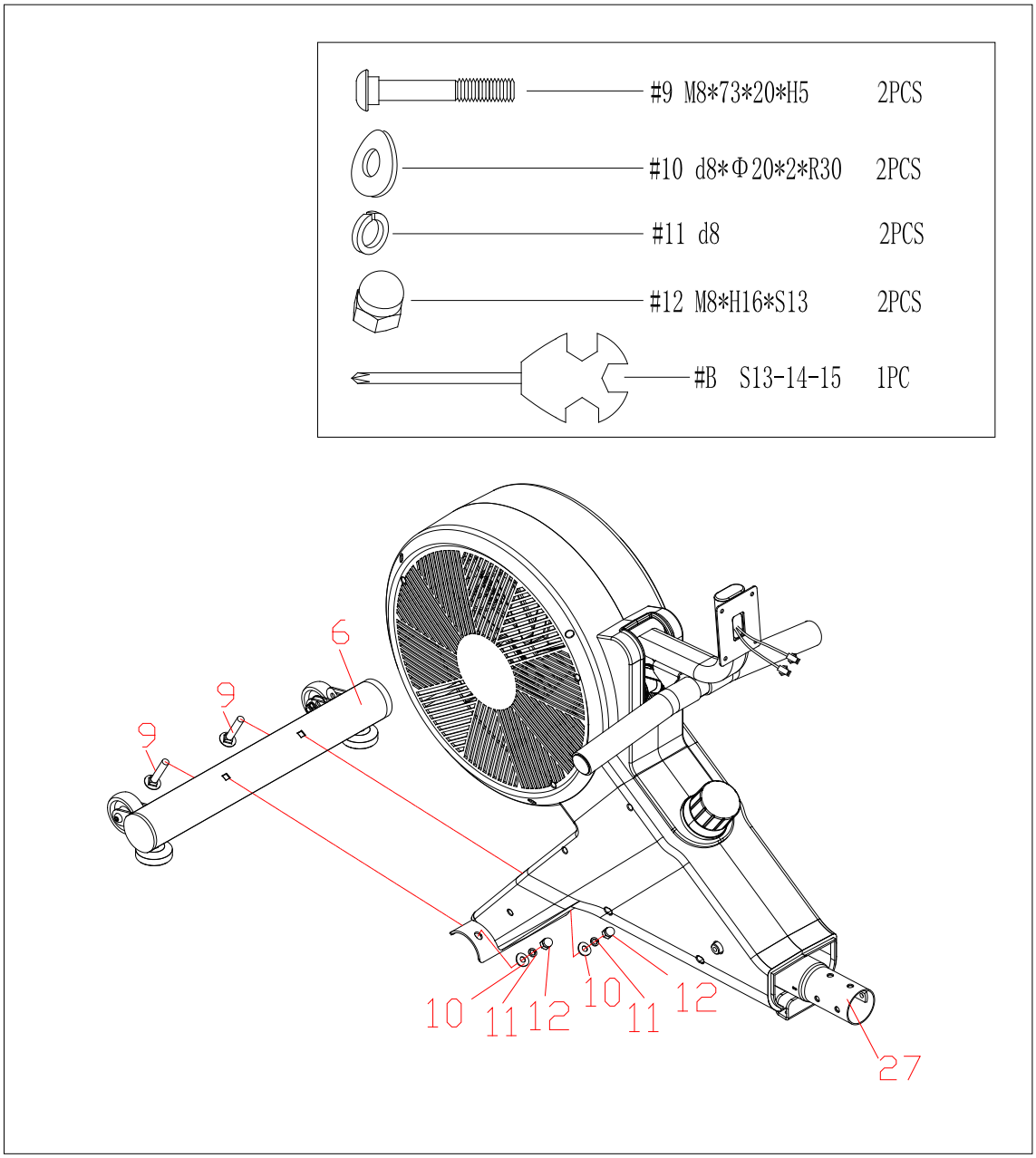
No.	Descrizione	Qtà
1	Bullone M8*42*15*S6	2
2	Ruote di trasporto	2
3	Rondella d8*Φ16*1.5	16
4	Dado in plastica M8*H7.5*S13	6
5	Tappo Φ60.5*17	4
6	Tubo inferiore anteriore	1
7	Dado M8	4
8	Appoggia piedi regolabile φ52*18	4
9	Bullone M8*73*20*H5	2
10	Rondella ad arco d8*Φ20*2*R30	8
11	Rondella elastica d8	12
12	Dado a cupola M8	2
13	Bullone M5*10	4
14	Tappo	1
15	Computer	1
16	Tronco del cavo	2
17	Reggi manubrio	1
18	Bullone M5×10×Φ8.5	2
19	Manopola in spugna	2
20	Tappo Φ32*17	2
21	Manubrio	1
22	Bullone M8*20*S13	4
23	Rondella d8*Φ20*2	5
24	Bullone M8*20*S5*φ13	11
25	Vite ST4.2*16*Φ8	18
26L/R	Cover	1paio
27	Telaio principale	1
28	Cinghietta pedale	2
29	Pedal	2
30	Pedal plate	1
31	Bullone M4*12	4
32	Pezzo di binario	2

No.	Descrizione	Qtà
33	Binario	1
34	Limitatore	4
35	Bullone M6*16*φ10	4
36	Cover superiore binario	1
37	Cover inferiore binario	1
38	Supporto posteriore	1
39	Bullone M8*16*S14	4
40	Sella	1
41	Deflettore a U	2
42	Piastra di supporto sinistra del sedile	2
43	Bullone M8*135*15*S14	3
44	Bullone M6*40*Φ10*2.5	4
45	Sede della catena a U	4
46	Dado in plastica M6*H6*S10	5
47	Distanziatore d8*Φ15*4	6
48	Cuscinetto 608Z	10
49	Rullo Φ45*38*Φ22	4
50	Distanziatore Φ14*Φ8.3*30	2
51	Rullo Φ33*106*Φ22	1
52	Dado M10*1*H9.5*S15	4
53	Dado M10*1*H5*S17	4
54	Cuscinetto 6000-2RS	5
55	Vite ST4.2*13*φ7	16
56	Foglio in alluminio	4
57	Ventola	1
58	Albero volano	1
59	Piastra magnetica	1
60	Rondella curva d12*Φ15.5*0.3	1
61	Rondella d6*Φ16*1.5	1
62	Rondella elastica d6	1
63	Bullone M6*12*S10	1
64	Magnete Φ24*5	2

65	Molla Φ1.2*Φ15*48*N9	
66	Boccola Φ32*3.3*Φ28*16*Φ14	2
67	Postazione computer	1
68	Manopola Φ14*81.5*M8*S6	1
69	Bullone M6*55*15*S10	1
70	Rondella d10	2
71	Puleggia Φ45*35	1
72	Asse fissa per la rete della cinghia	1
73	Rondella curva d10	1
74	Cinghia	1
75	Piastra cinghia	1
76	Cuscinetto 16003-2RS	2
77	Cuscinetto ф35*d17*16	1
78	Rete cinghia volano	1
79	Rondella d35	1
80	Asse fissa per la rete della cinghia	1
81	Cuscinetto 6300-2RS	1
82	Rete cinghia	1
83	Scheda PC per cinghia	1

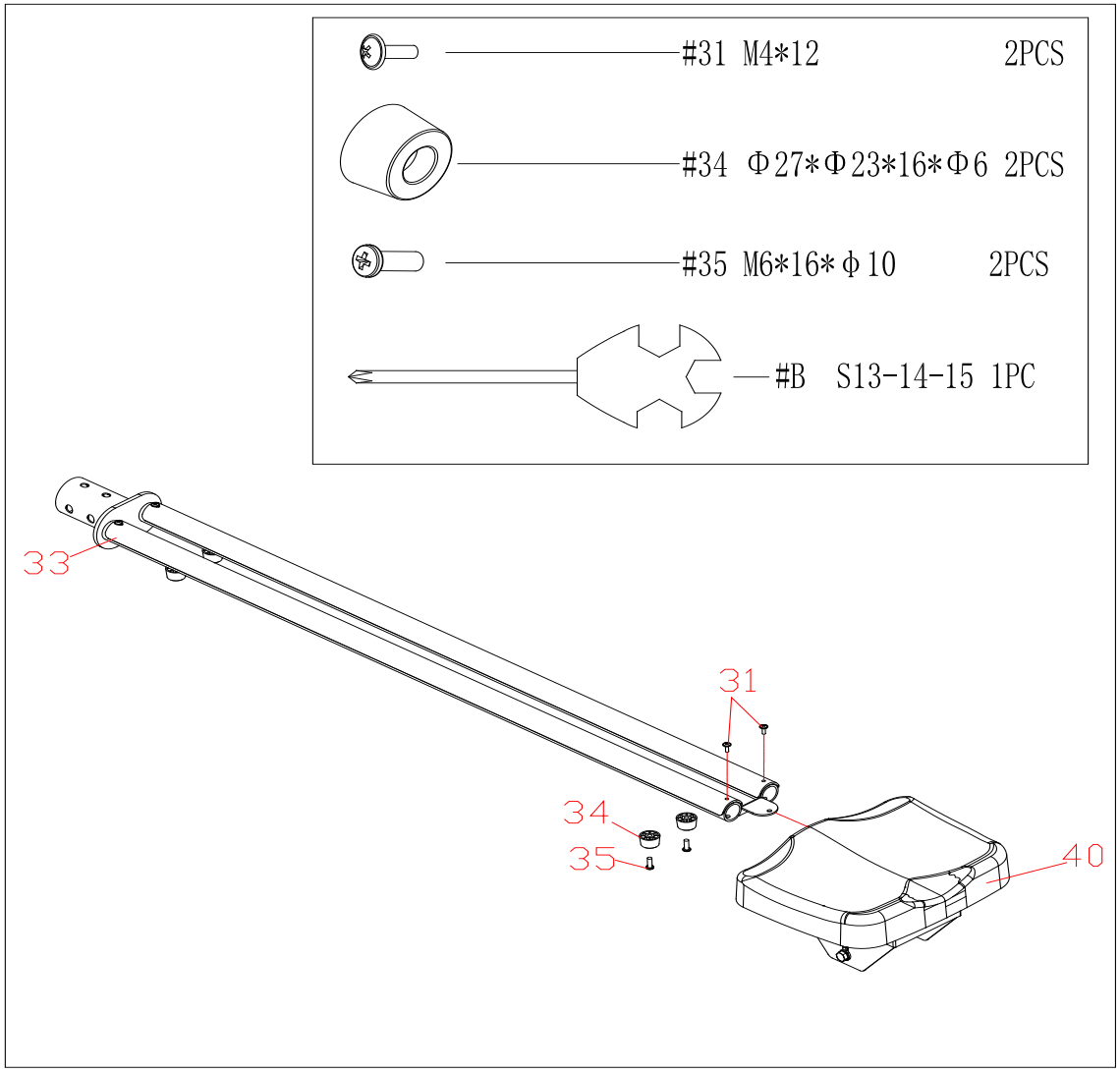
84	Asse per la rete della cinghia volano	1
85	Molla	1
86	Scheda PC esterna	1
87	Cover per la rete della cinghia volano	1
88	Sensore	2
89	Reggi sensore	1
90	Bullone M5*20	1
91	Rondella d5*Φ16*1.5	1
92	Manopola di tensione	1
93L/R	Cover anteriore	1paio
94L/R	Cover posteriore	1paio
95	Cuscinetto di supporto dell'alloggiamento	1
96	Anello in gomma	1
97	Vite ST4.2*16*φ8	12
A	Chiave a brugola S5	1
B	Chiave inglese S13-14-15	1

Passo 1 :



Rimuovere i bulloni (9), le rondelle ad arco (10), le rondelle elastiche (11) e i dadi a cupola (12) al tubo inferiore anteriore (6) usando la chiave inglese (B); attaccare il tubo inferiore anteriore (6) al telaio principale (27) usando i bulloni (9), le rondelle ad arco (10), le rondelle elastiche (11) e i dadi a cupola (12) rimossi in precedenza.

Passo 2 :



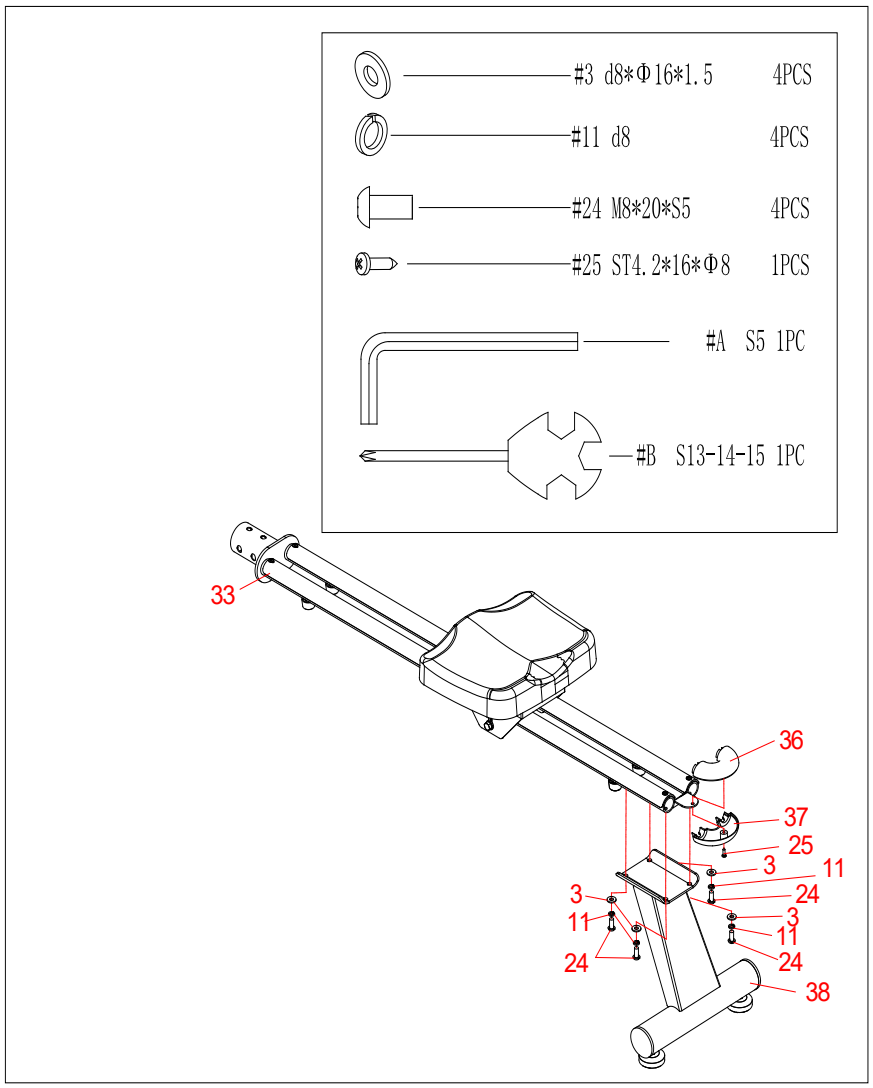
a. Rimuovere i bulloni (31) dal binario (33) usando la chiave inglese (B).

b. Inserire la sella (40) nel binario (33).

c. Assicurare il pezzo del binario (32) nel binario (33) con i bulloni (31) rimossi in precedenza.

d. Assicurare il limitatore (34) al binario (33) usando i bulloni (35) e stringendoli usando la chiave inglese (B).

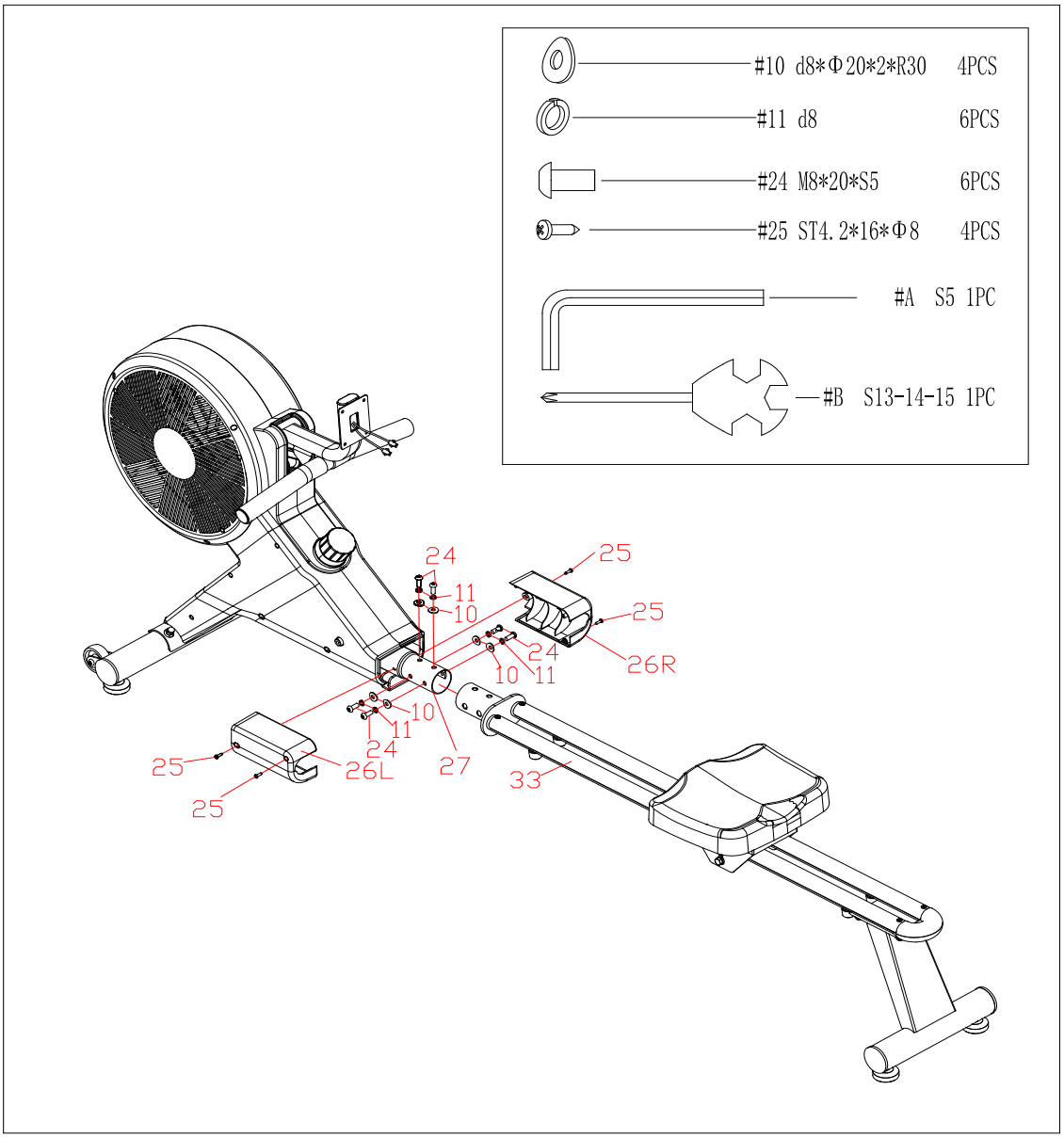
Passo 3 :



a. Attaccare la cover inferiore e superiore (36&37) al binario (33) usando le viti (25) e stringendole usando la chiave inglese (B);

b. Attaccare il supporto posteriore (38) alla parte inferiore del binario (33) con le rondelle (3), le rondelle elastiche (11) e i bulloni (24).

Passo 4：

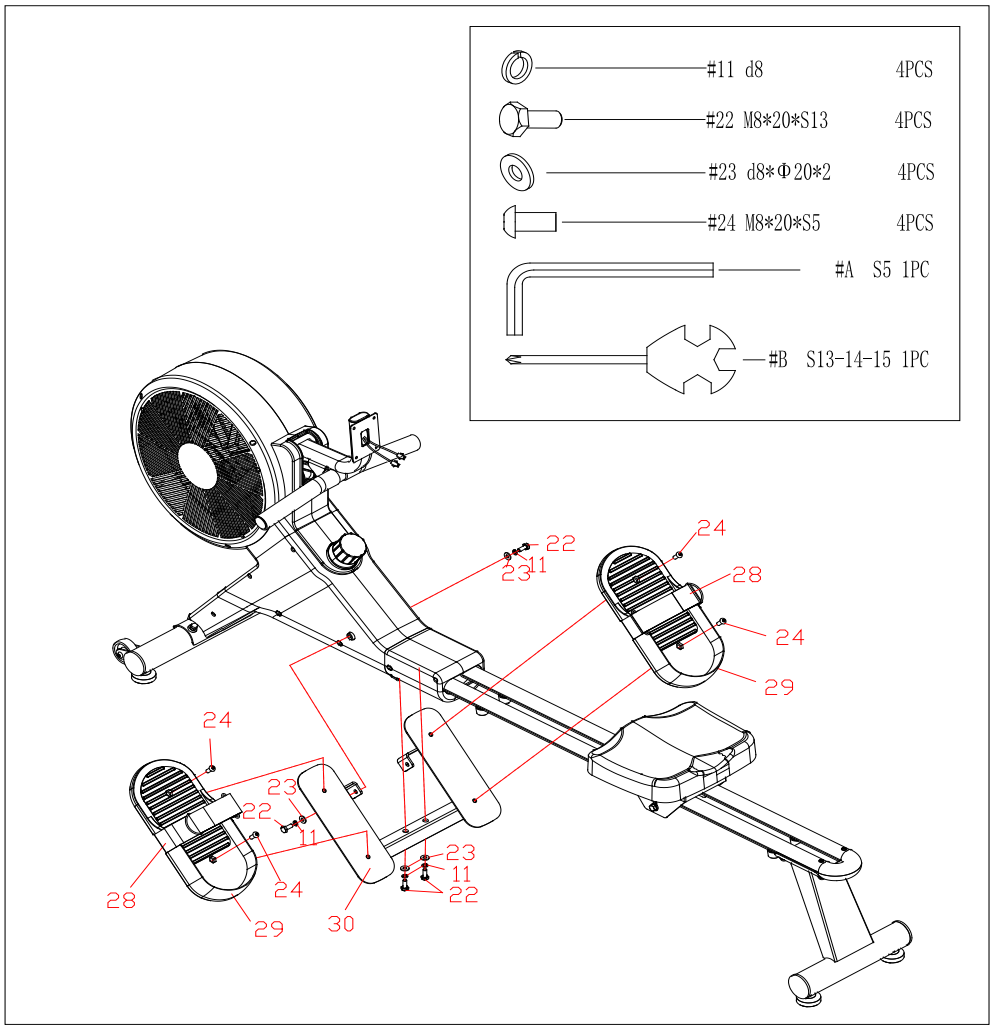


a. Rimuovere le rondelle ad arco (10), le rondelle elastiche (11) e i bulloni (24) dal telaio principale (27) usando la chiave a brugola (A);

b. Attaccare il binario (33) al telaio principale (27), assicurarlo con le rondelle ad arco (10), le rondelle elastiche (11) e i bulloni(24) usando la chiave a brugola (A);

c. Attaccare le cover (26L/R) al telaio principale (27) con le viti (25) usando la chiave inglese (B).

Passo 5 :



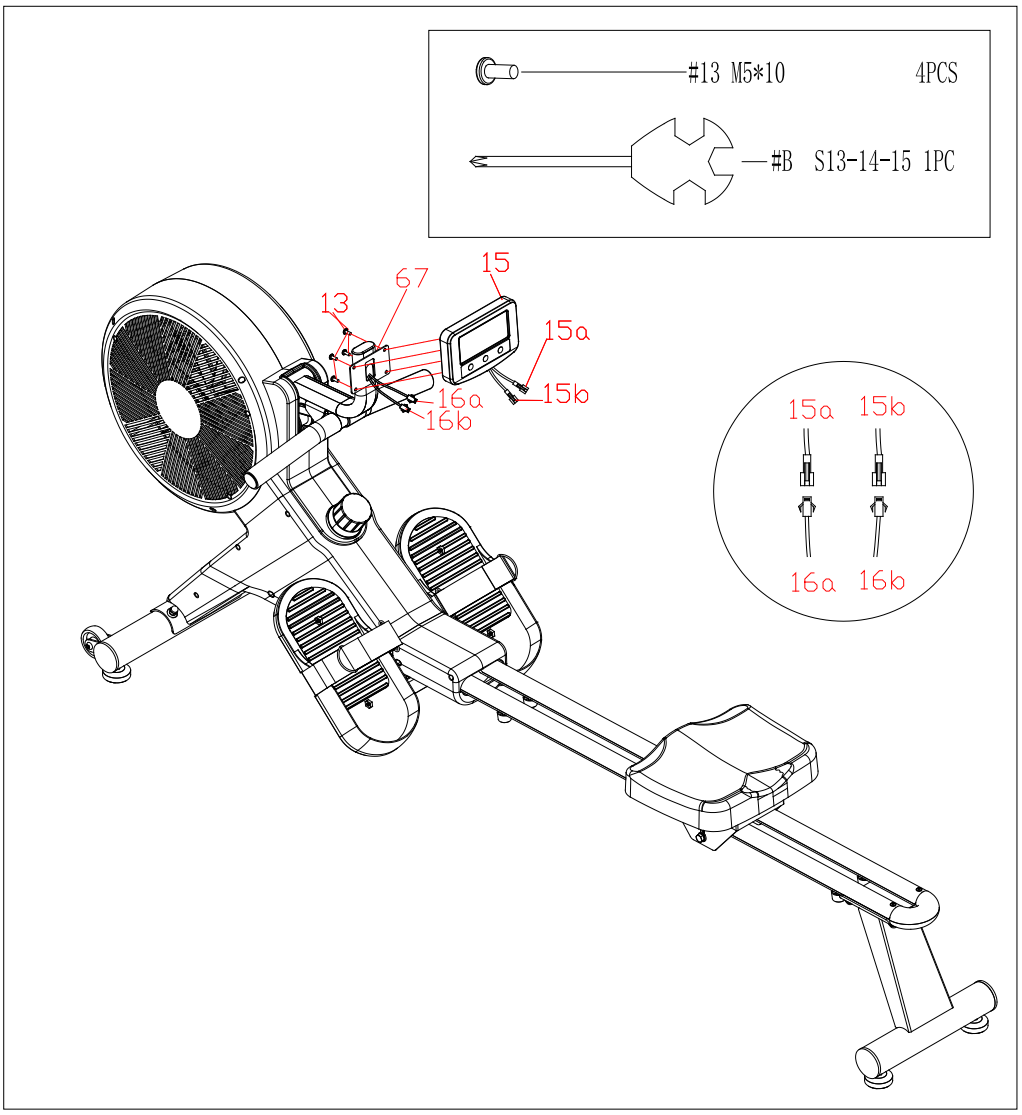
a. Rimuovere le rondelle elastiche (11), i bulloni (22) e le rondelle (23) dal telaio principale (27) usando la chiave inglese (B);

b. Attaccare la piastra dei pedali (30) al telaio principale (27) con le rondelle elastiche (11), i bulloni (22) e le rondelle (23) usando la chiave inglese (B);

c. Attaccare i pedali (29) alla piastra dei (30) con i bulloni(24) usando la chiave a brugola (A);

Attenzione: la cinghia a strap dei pedali (28) deve essere inserita nella scanalatura che si trova nella parte inferiore del pedale (29) e il pedale (29) non deve premere la cinghia (28), in modo che la cinghia (29) sia libera di essere regolata.

Passo 6：

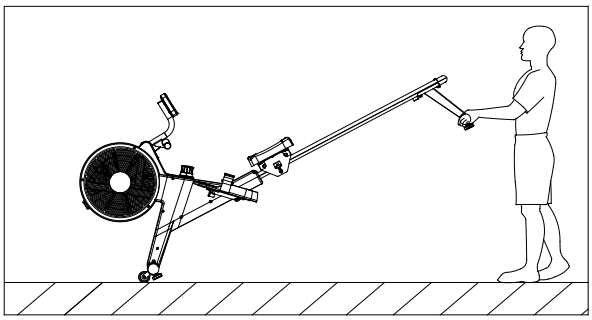


a. Estrarre il cavo (16a/16b) dalla postazione computer (67), collegarlo ai cavi del computer (15a/15b), quindi inserire i fili nel retro della postazione del computer (67).

b. Attaccare il computer (15) alla postazione computer (67) con i bulloni (15) usando la chiave inglese (B).

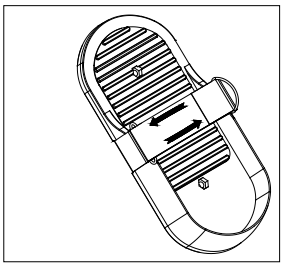
GUIDA ALLA REGOLAZIONE

1.SPOSTARE L'ATTREZZO



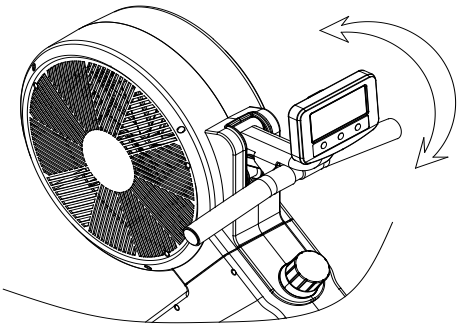
Per spostare la macchina, sollevare il supporto posteriore (38) finché le ruote di trasporto sul tubo inferiore anteriore (6) non toccano il suolo. Con le ruote a terra, si può trasportare facilmente l'attrezzo nella posizione desiderata.

2.REGOLAZIONE PEDALE



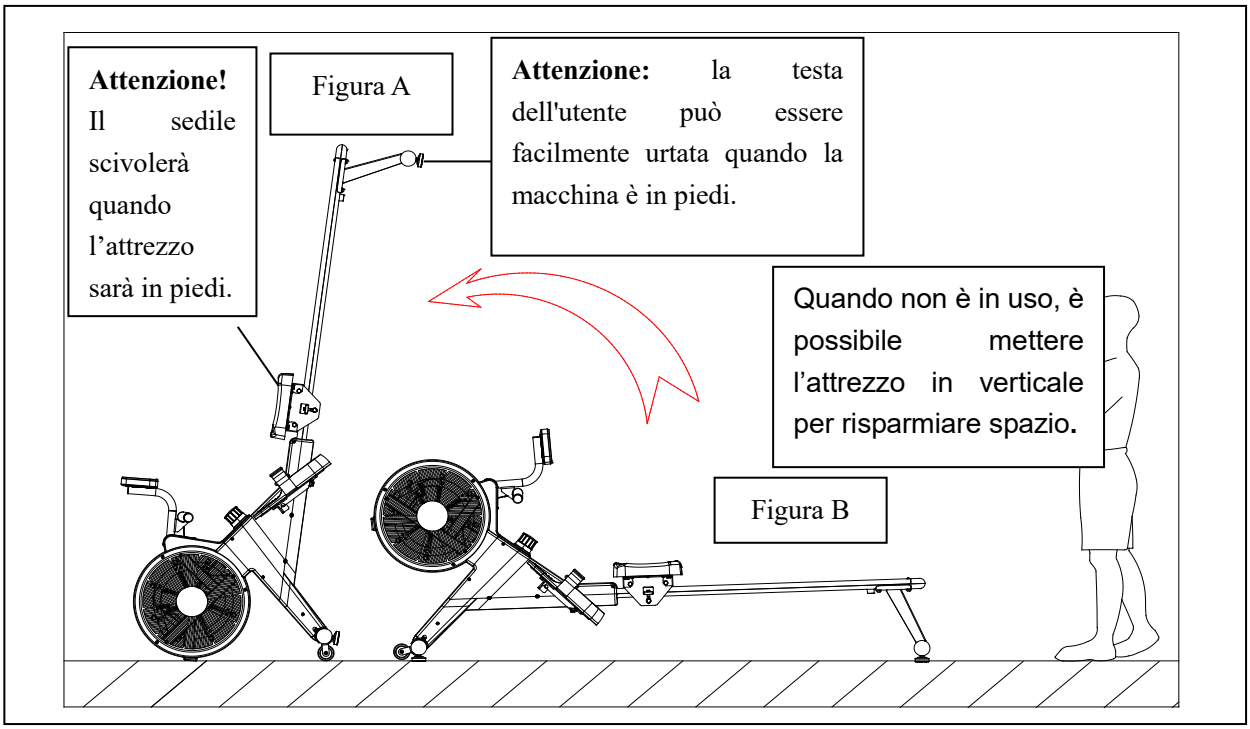
La cinghia del pedale è regolabile e può essere personalizzata per adattarsi alle dimensioni del piede dell'utente.

3.REGOLAZIONE ANGOLO COMPUTER



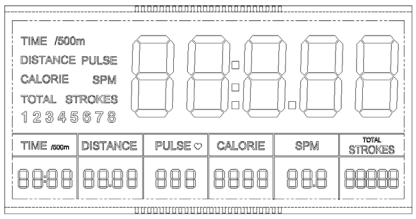
L'angolo di rotazione della postazione del computer può essere regolato per ottenere la migliore visualizzazione dello schermo LCD del

4.RIPORRE L'ATTREZZO



COMPUTER

INFORMAZIONI DISPLAY



DESCRIZIONE FUNZIONI

TIME	Il tempo di ogni allenamento, da quando si è iniziato l'allenamento.
TIME/500m	Tempo medio per 500 metri.
DISTANCE	La distanza di ogni allenamento, da quando si è iniziato l'allenamento.
PULSE	Battito cardiaco
CALORIE	Le calorie bruciate ad ogni allenamento, da quando si è iniziato l'allenamento.
SPM	Vogate/minuto
STROKES	Le vogate di ogni allenamento, da quando si è iniziato l'allenamento.
TOTAL	Le vogate totali di tutti gli allenamenti da quanto sono state inserite le batterie.

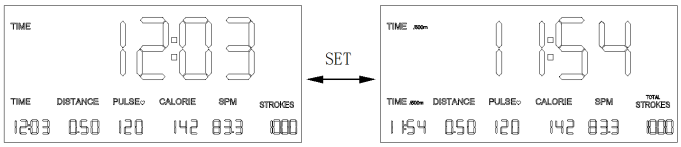
1. 1. Nell'area di visualizzazione principale con l'attrezzo in movimento:
2. a) Modalità di scansione: la visualizzazione cambia passando successive da una funzione all'altra ogni 6 secondi,
3. TIME-> TIME / 500m -> DISTANCE-> PULSE -> CALORIE-> SPM -> STROKES-> TOTAL STROKES;
4. b) Premere il tasto "MODE" per selezionare e bloccare una particolare funzione desiderata;
5. 2. Area di visualizzazione TIME (TIME / 500m), DISTANCE, PULSE, CALORIE, SPM, STROKES (TOTAL STROKES);

FUNZIONI TASTI

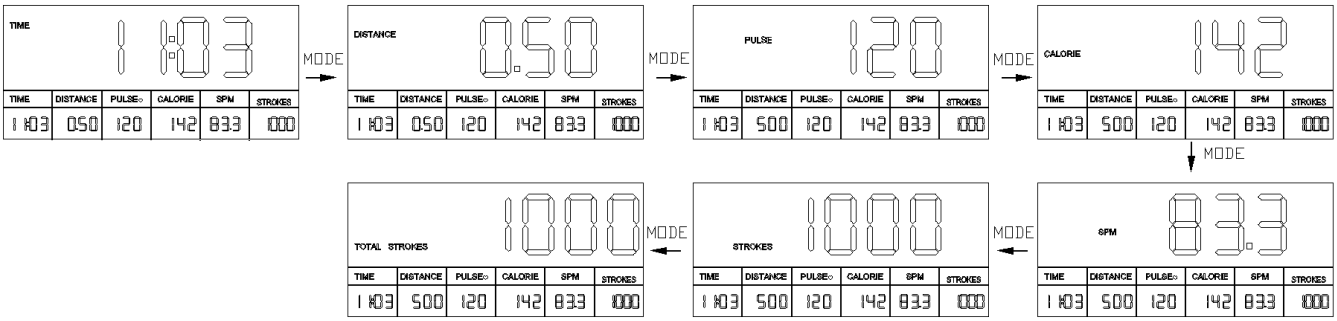
MODE	. con l'attrezzo in movimento: selezionare e bloccare una funzione . ad attrezzo fermo: scegliere e impostare le funzioni
SET	. con l'attrezzo in movimento: il display cambia TIME o TIME 500m, STROKES o TOTAL STROKES . ad attrezzo fermo: accedere alla modalità di impostazione e regolare il valore delle funzioni
RESET	. In modalità di impostazione: azzerare il valore inserito . ad attrezzo fermo: azzerare tutti i valori inseriti , tranne le vogate totali

ISTRUZIONI

1. Ad attrezzo in movimento:
   a. Modalità scan: l'icona lampeggia sul display;
   b. Premere il tasto "SET" per cambiare la visualizzazione del display TIME /TIME 500m e STOKES/TOTAL STROKES;



   c. Premere il tasto "MODE" per selezionare e bloccare una funzione;



   d. Indossare una fascia toracica per la frequenza cardiaca wireless per la lettura della frequenza cardiaca;

2. Ad attrezzo fermo:
   1) Tasto SET: premere il tasto SET per entrare nella modalità di impostazione e regolare il valore delle funzioni
   2) Tasto MODE: per selezionare le funzioni TIME ->DISTANCE->PULSE ->CALORIE ->STROKES;
   3) Se è impostato un valore di battito cardiaco, quando la frequenza cardiaca supera il limite impostato, il computer emetterà un segnale acustico;
   4) Se è stato impostato uno dei valori TIME/DISTANCE/CALORIE/STROKES , il computer inizierà un conto alla rovescia ed emetterà un segnale sonoro al raggiungimento del valore zero.

SPECIFICHE

TEMPO	0M:00S ~ 99M:59S
TEMPO/500m	0M:00S ~ 99M:59S
DISTANZA	0.0 ~ 9999KM
PULSAZIONI	40-240BPM
CALORIE	0.0~ 9999KCAL
SPM	0.0 ~ 999RPM

VOGATE	0 ~ 9999
VOGATE TOTALI	0 ~ 99999
TIPO DI BATTERIE	Size-AAA *2

STRETCHING ROUTINE

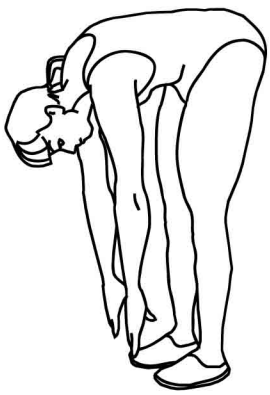
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

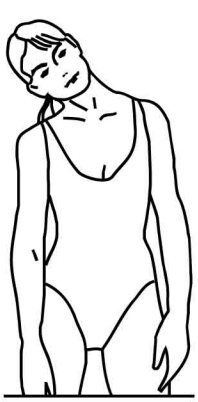


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

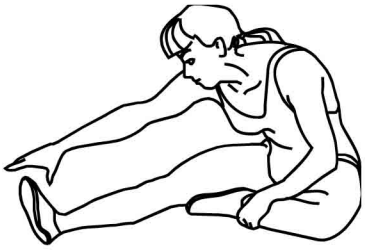
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

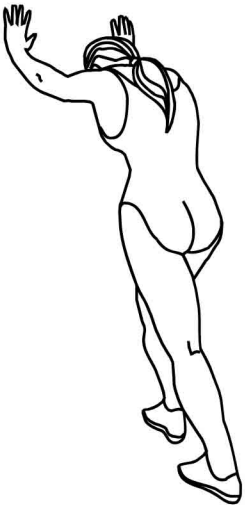
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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