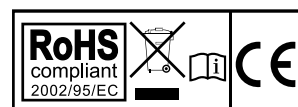
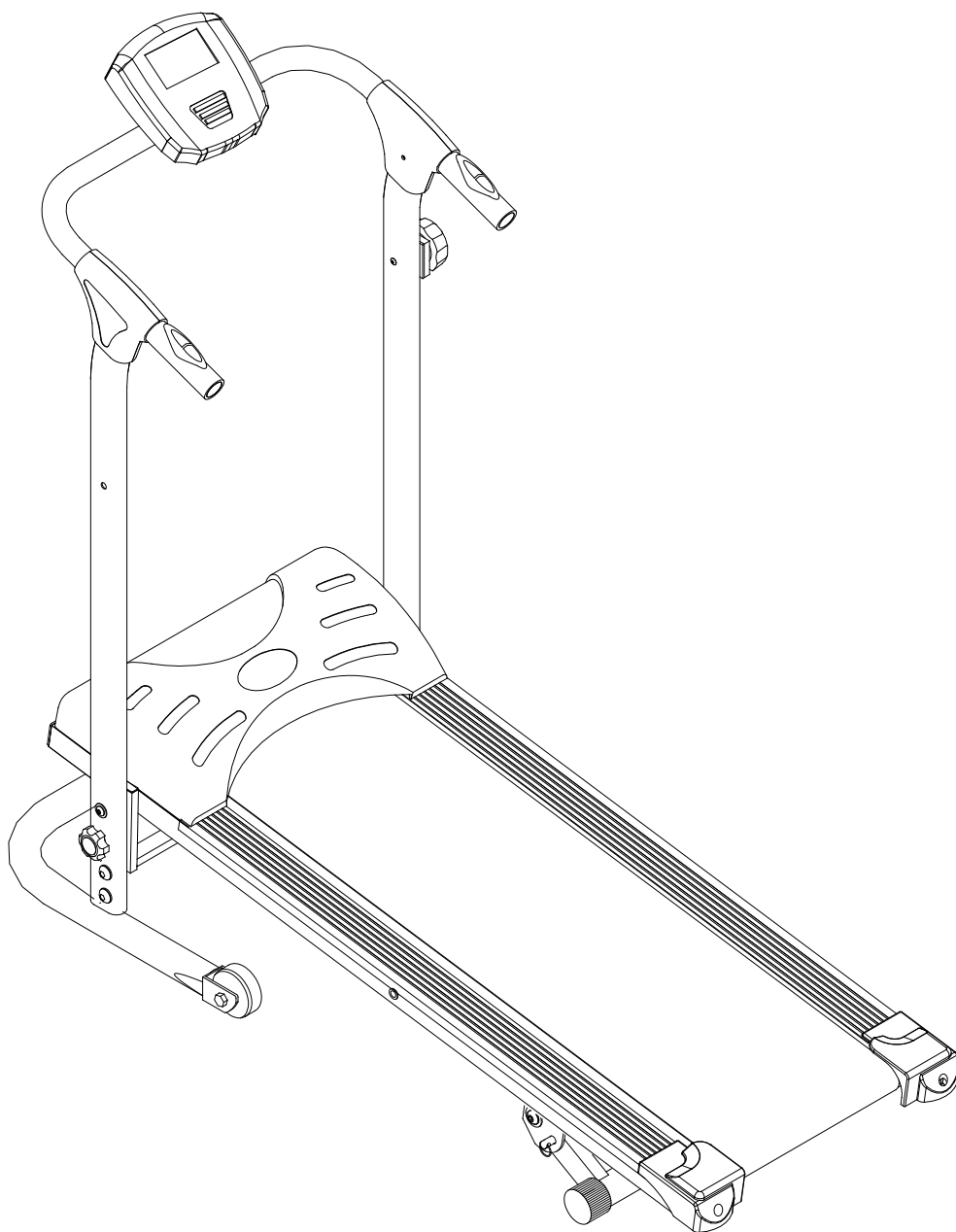




# DIADORA

# EVO

## MANUALE D'ISTRUZIONI

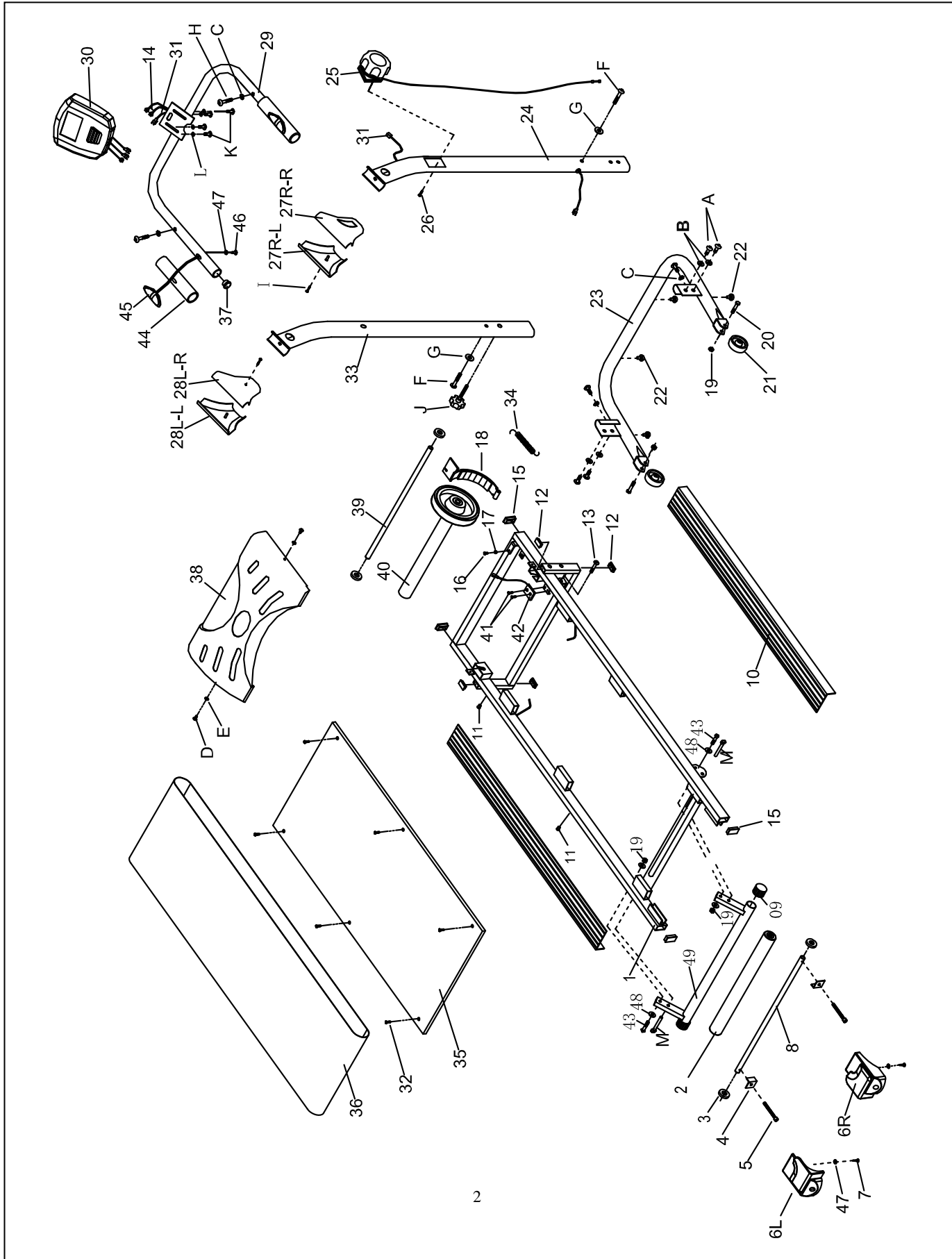


MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

## IMPORTANTI INFORMAZIONI 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 detersivi 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.

VISTA ESPLOSA

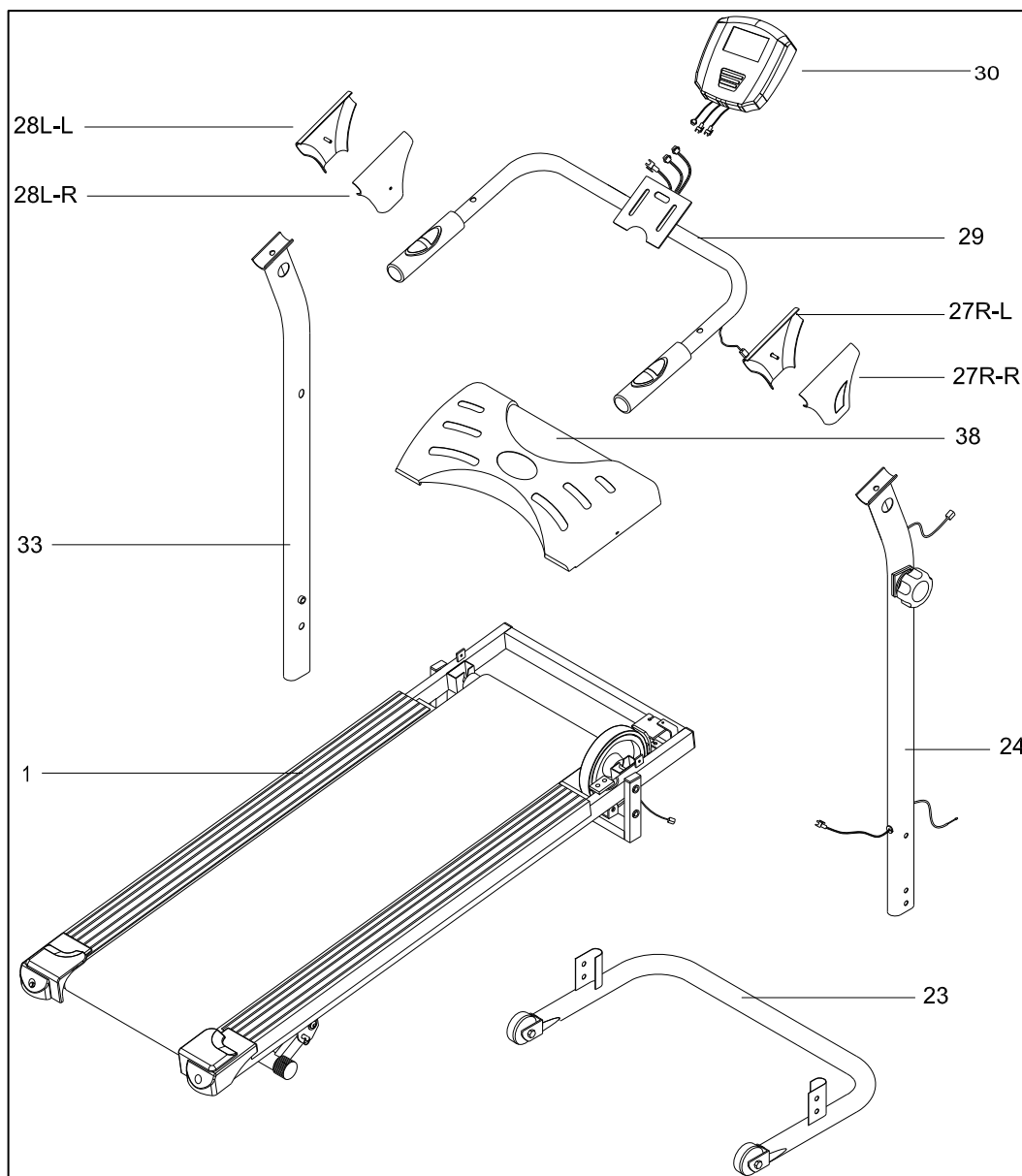


# LISTA DELLE PARTI

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
A	Bullone M8X15	6
B	Rondella ID8.3*OD17	4
C	Rondella curva ID8.2*ID22	4
D	Bullone M6X10	2
E	Rondella n. 6 2	2
F	Bullone M8X50	2
G	Rondella grande ID8.2*ID22.2	2
H	Bullone M8X45	2
I	Vite M4*15	2
J	Manopola M8*60	1
K	Vite M4*12	4
L	Rondella OD12*ID4.2*1.0T	4
M	Piolo	2
N	Chiave S6	1
O	Chiave S5	1
1	Telaio principale	1
2	Rullo posteriore	1
3	Rondella in plastica	4
4	Terminazione in acciaio	2
5	Bullone M6X75	2
6R	Tappo posteriore (R)	1
6L	Tappo posteriore (L)	1
7	Vite M4*15	2
8	Asse posteriore	1
9	Sospensione posteriore	2
10	Binari laterali	2
11	Dado M8	2
12	Tappo in plastica	4
13	Bullone M8x45	1
14	Cavo hand pulse	1set
15	Tappo in plastica	4
16	Vite M6*25	1

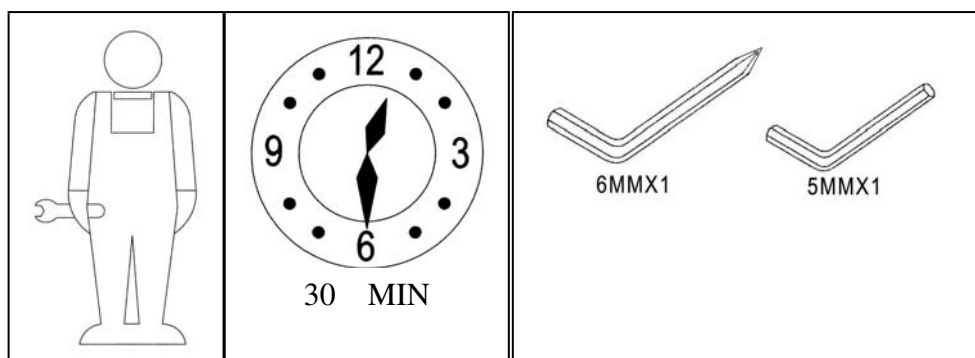
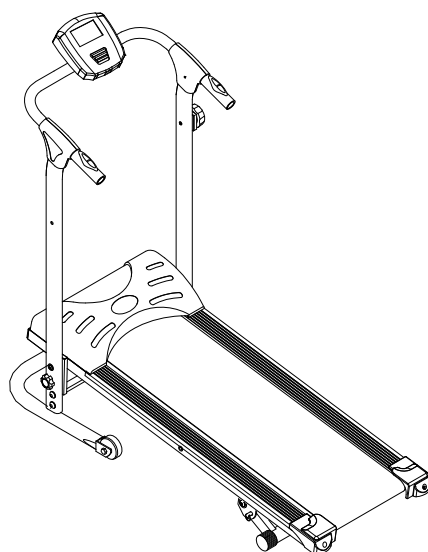
NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
17	Dado M6	1
18	Base del magnete	1
19	Dado M8	4
20	Bullone M8x40	2
21	Ruota in plastica	2
22	Cuscinetto base telaio	4
23	Telaio inferiore	1
24	Montante destro	1
25	Regolazione tensione	1
26	Vite M5X15	1
27R-R&L	Copertura montante	2
28L- L&R	Copertura montante	2
29	Corrimano	1
30	Computer	1
31	Connessione cavo sensore	1set
32	Vite M5*25	6
33	Montante sinistro	1
34	Molla	1
35	Pedana	1
36	Nastro di corsa	1
37	Tappo	2
38	Copertura in plastica	1
39	Asse frontale	1
40	Rullo frontale	1
41	Vite M3	2
42	Controllo sensore	1
43	Vite M8*35L	2
44	Manopola	2
45	Connettore hand pulse	2
46	Vite M4*20	2
47	Rondella n. 5.2	4
48	Rondella OD17*ID8.3*1.2T	4
49	Piedino posteriore	1

# Istruzioni di montaggio



NR.	DESCRIZIONE	QTA'	NR.	DESCRIZIONE	QTA'
1	Telaio principale	1	29	Corrimano	1
23	Telaio inferior	1	30	Computer	1
24	Montante destro	1	33	Montante sinistro	1
27R-R&L	Copertura montante	2	38	Copertura in plastica	1
28L-L&R	Copertura montante	2			


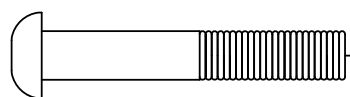
# ASSEMBLAGGIO


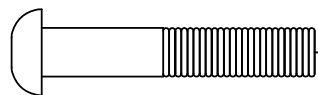



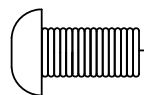
## ATTENZIONE



- Leggere accuratamente il manuale prima di procedere al montaggio
- Iniziare facendo l'inventario di tutte le componenti
- Controllare il contenuto del cartone
- Assicurarsi di avere la corretta attrezzatura per il montaggio
- Preparare uno spazio dove assemblare il prodotto
- Seguire le istruzioni passo passo
- Non forzare gli incastri
- Periodicamente tirare viti e bulloni



# LISTA PARTI PER IL MONTAGGIO



  #F M8\*50 2PCS


  #H M8\*45 2PCS

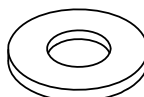
  #A M8\*15 6PCS


  #D M6\*10 2PCS

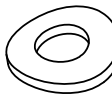
  #K M4\*12 4PCS


  #I M4\*15 2PCS

 #B ID8.3\*OD17 4PCS

 #G ID8.2\*OD22.2 2PCS

 #E Ø6.2 2PCS

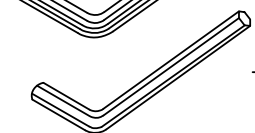
 #C ID8.2\*OD22.2 4PCS

 #L OD12\*ID4.2 4PCS

  #J M8\*60 1PC

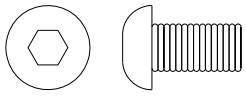
 #M 2PCS

 #N S6 1PC

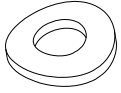
 #O S5 1PC



PASSO 1:



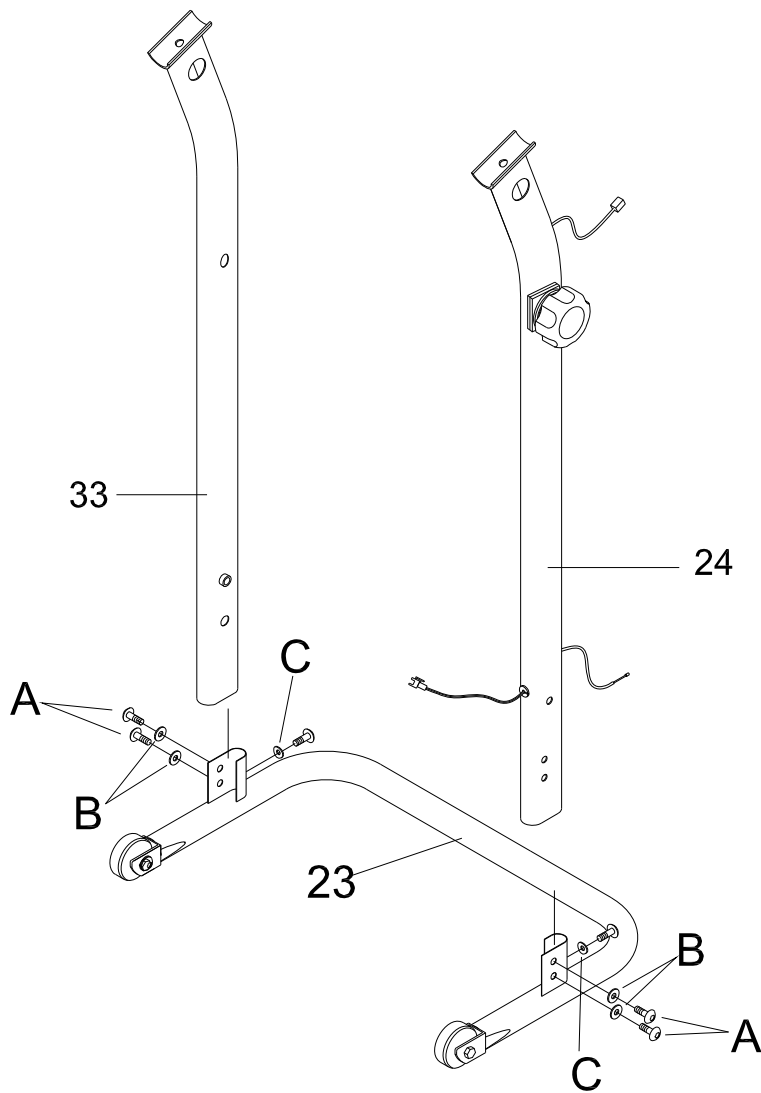
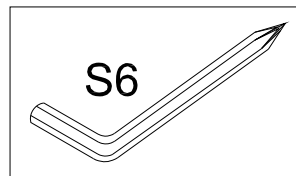
#A M8\*15 6PCS



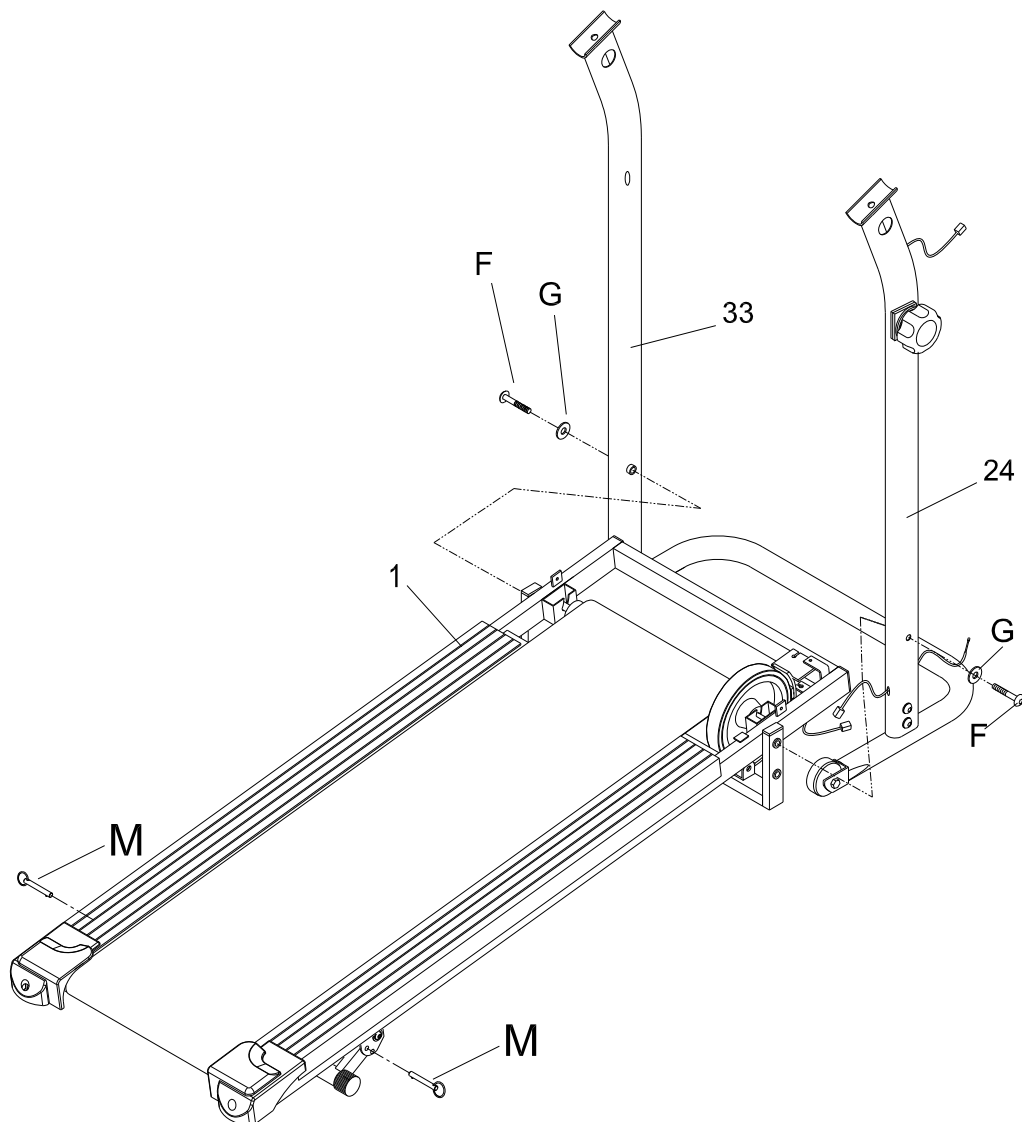
#C OD22\*ID8.2 2PCS



#B OD17\*ID8.3 4PCS

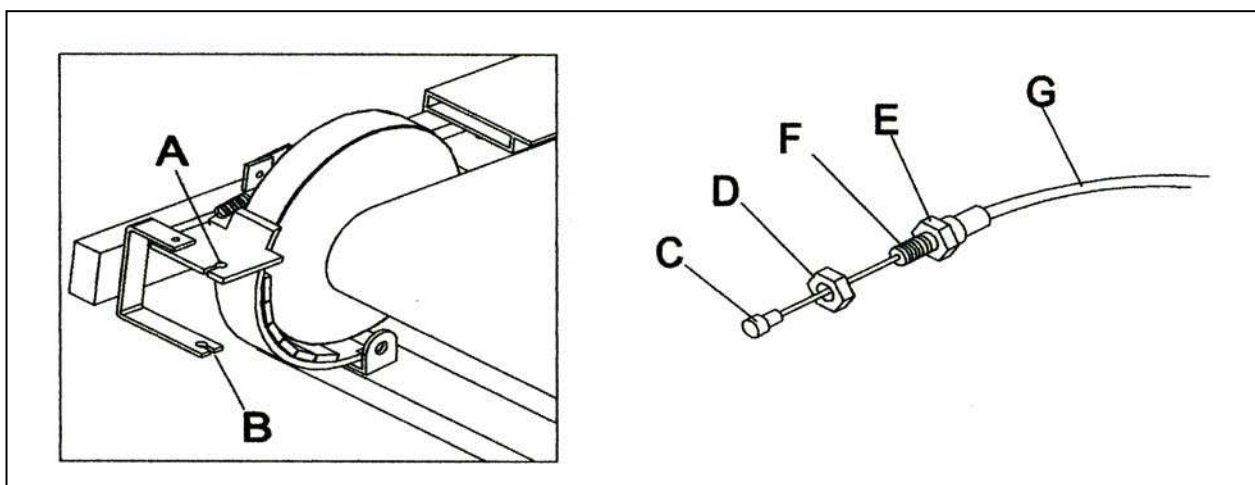
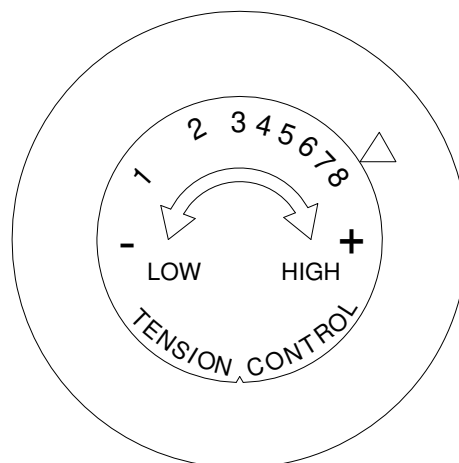


**PASSO 2 :**



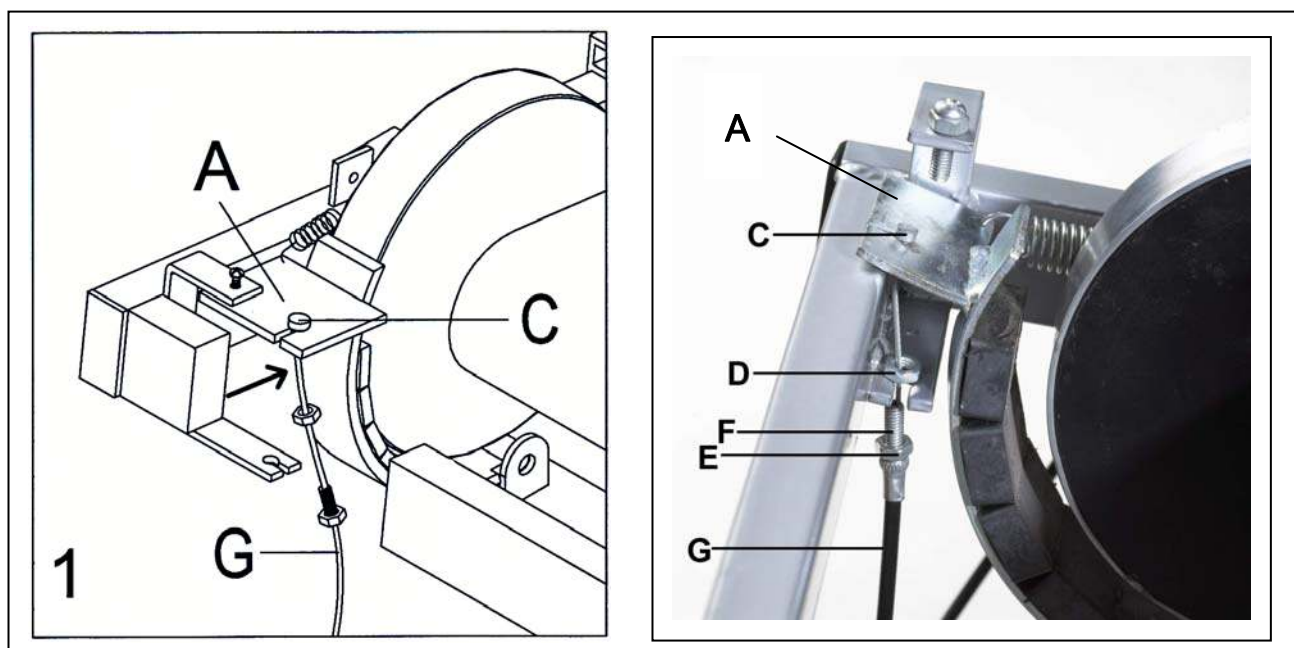
### PASSO 3 :

Prima di assemblare il cavo di tensionamento, assicurarsi che la manopola sia impostata sul livello 8.

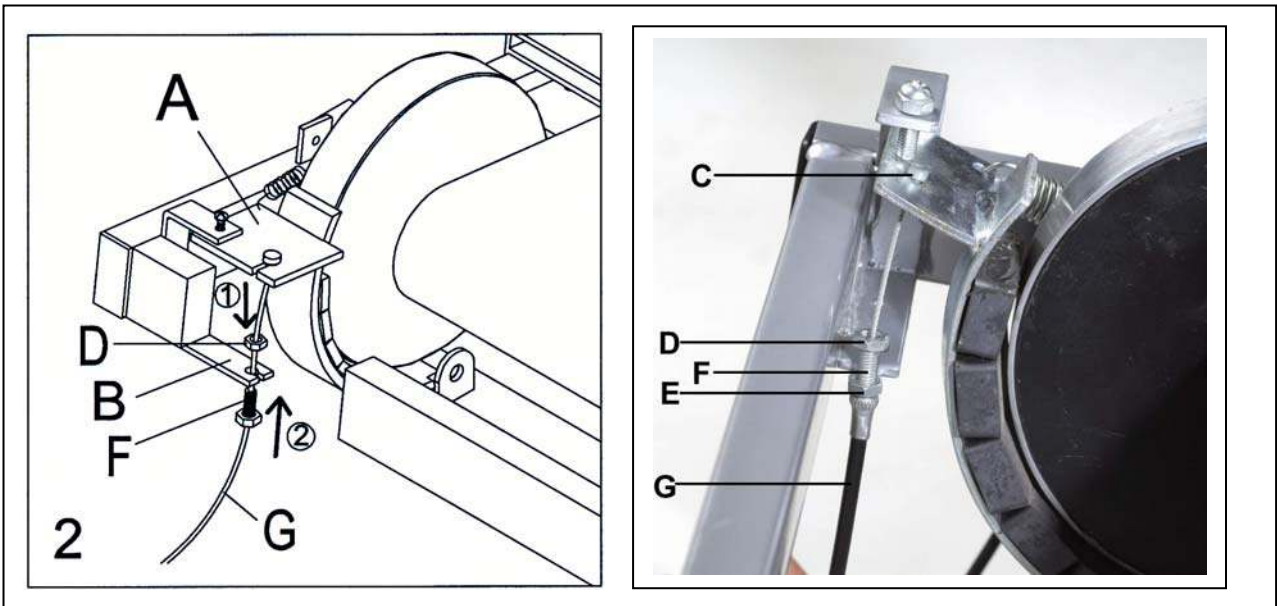


SEGUIRE LE INDICAZIONI PER IL MONTAGGIO DEL CAVO DI REGOLAZIONE SFORZO:

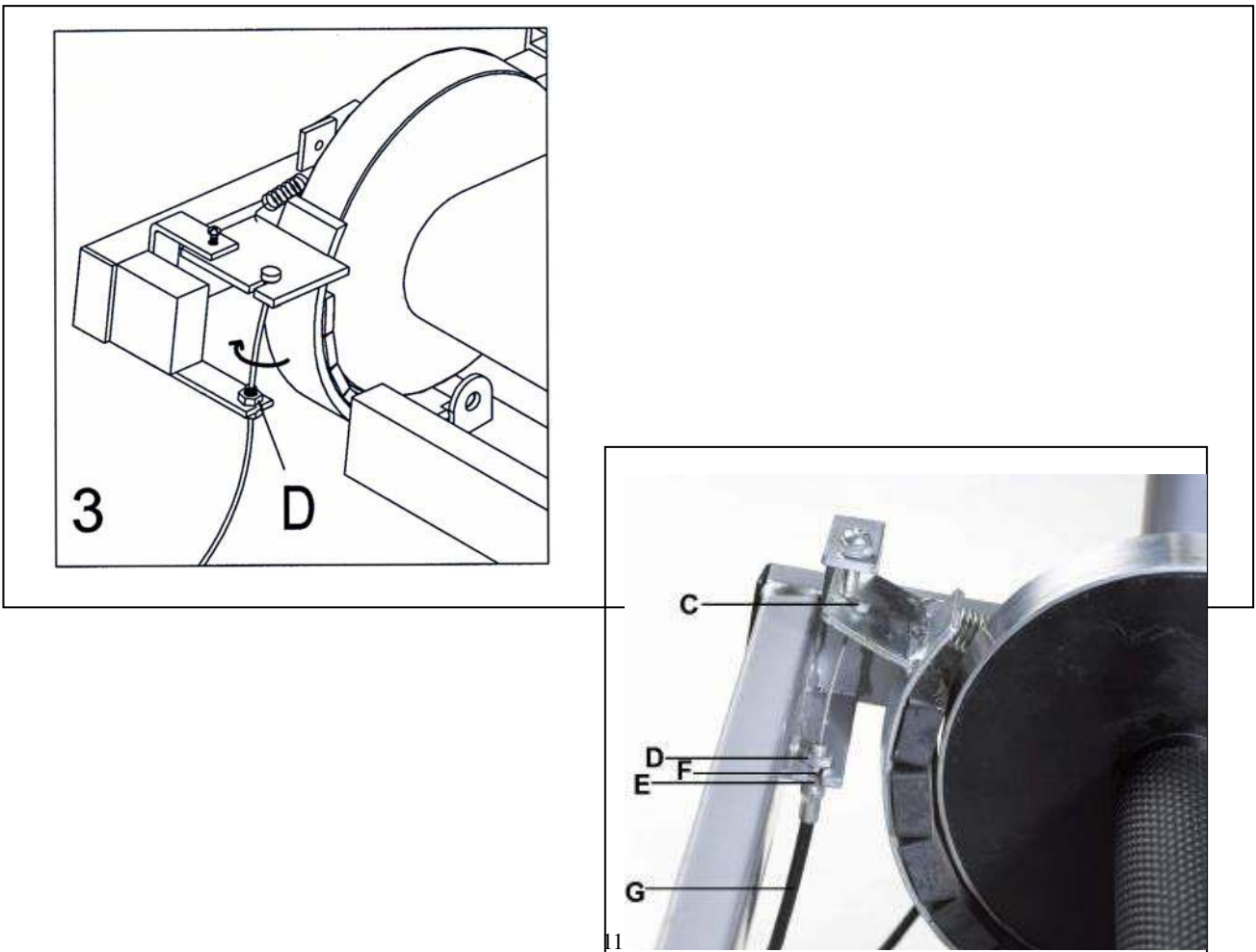
1. Inserire C attraverso A. (Nota: G passa sotto il telaio principale)



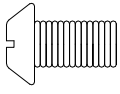
2. ① Tirare G verso il basso, in modo che A sia vicino a B,



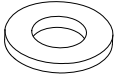
3. Far girare D nella direzione indicate in figura, in modo che queste due parti siano strette bene.



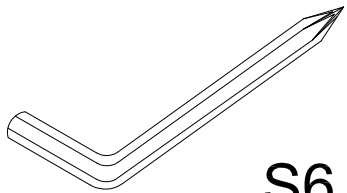
**PASSO 4 :**



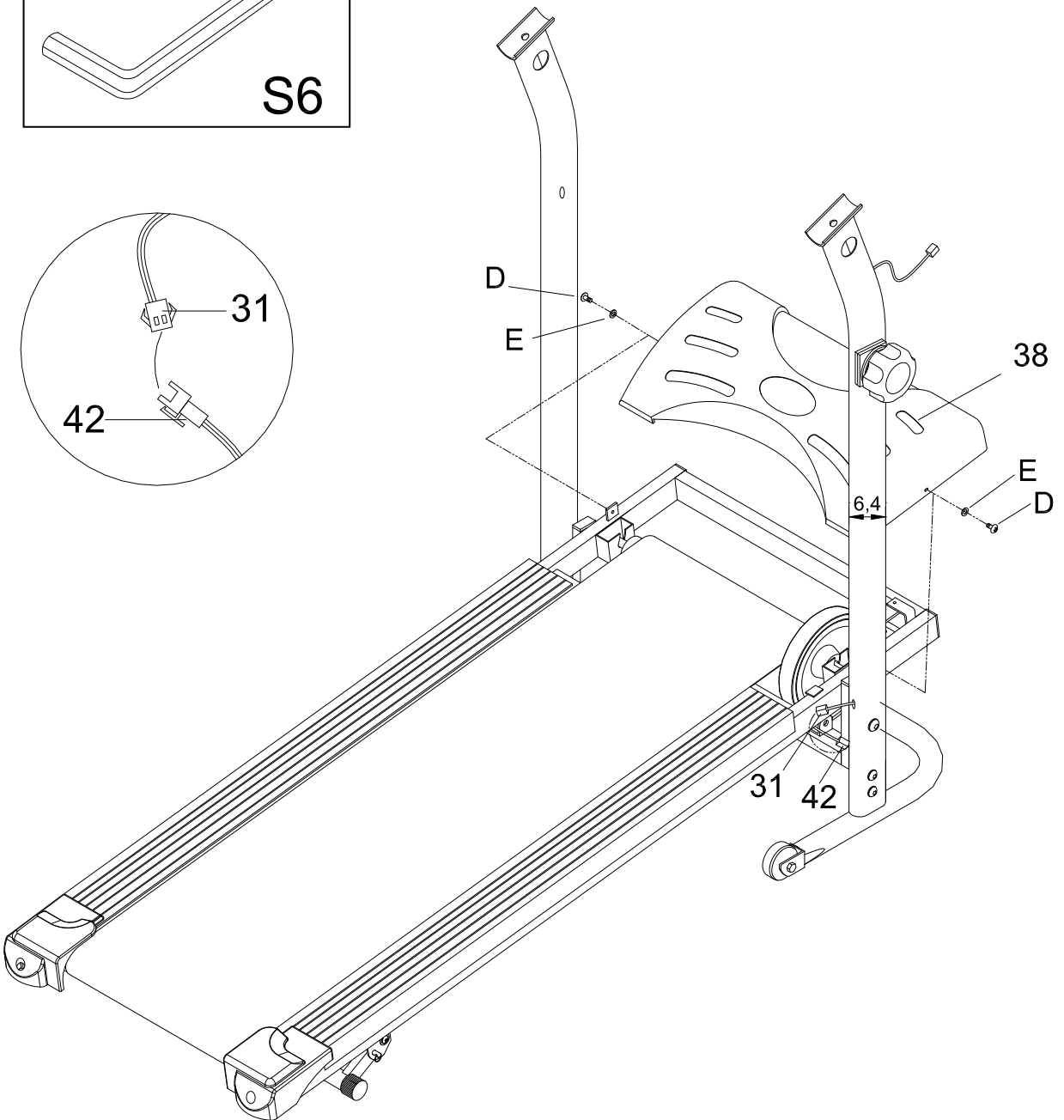
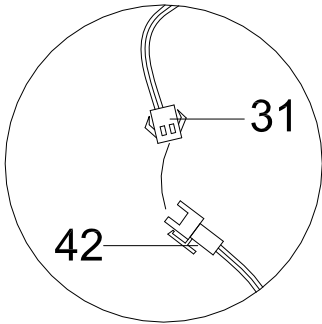
#D M6\*10L 2PCS



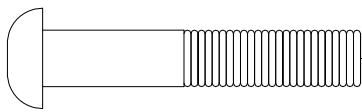
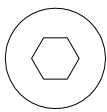
#E ID6.2 2PCS



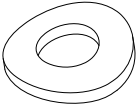
**S6**



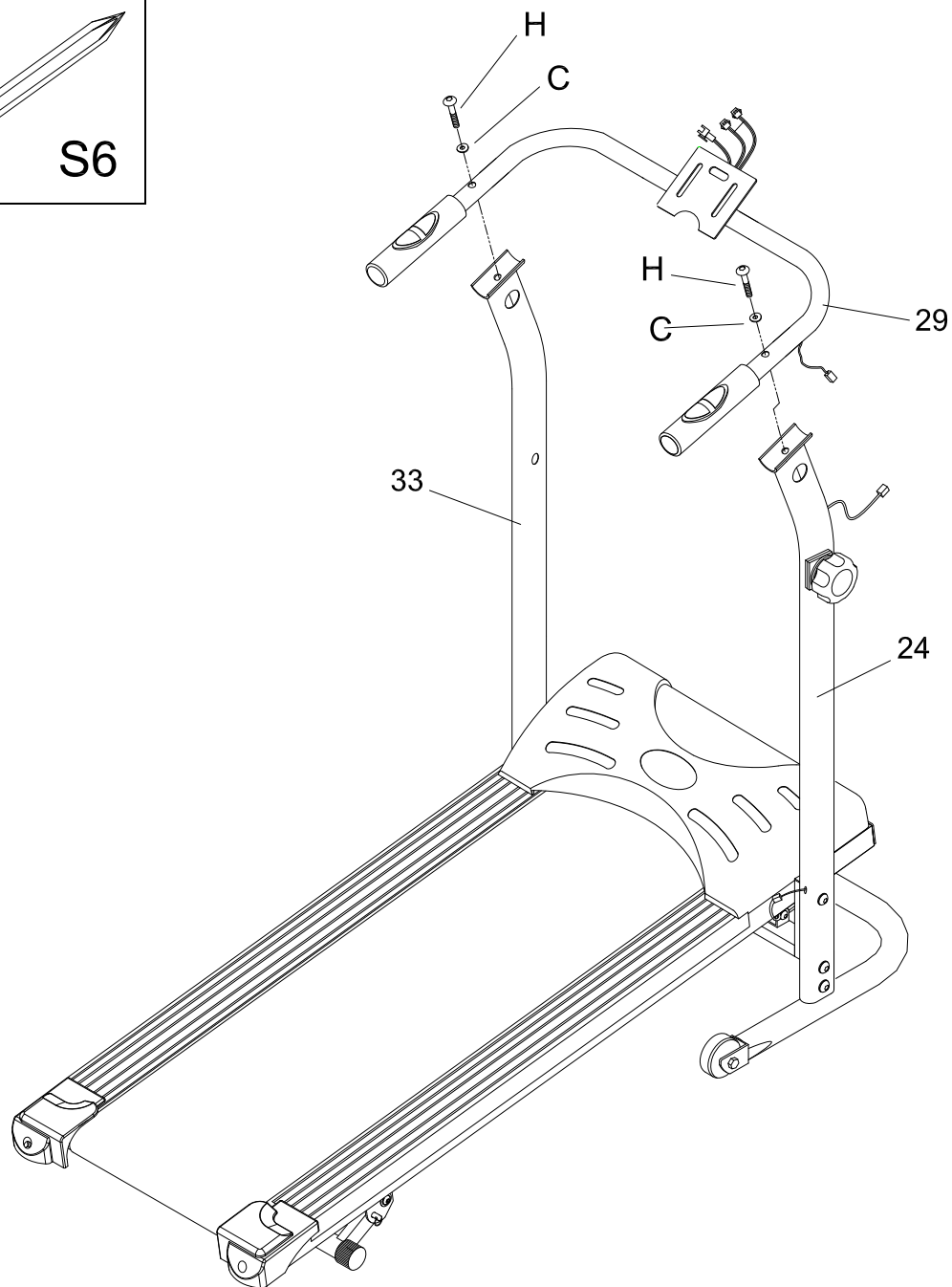
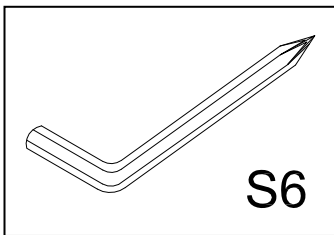
# PASSO 5



#H M8\*45 2PCS



#C ID8.2\*OD22.2 2PCS



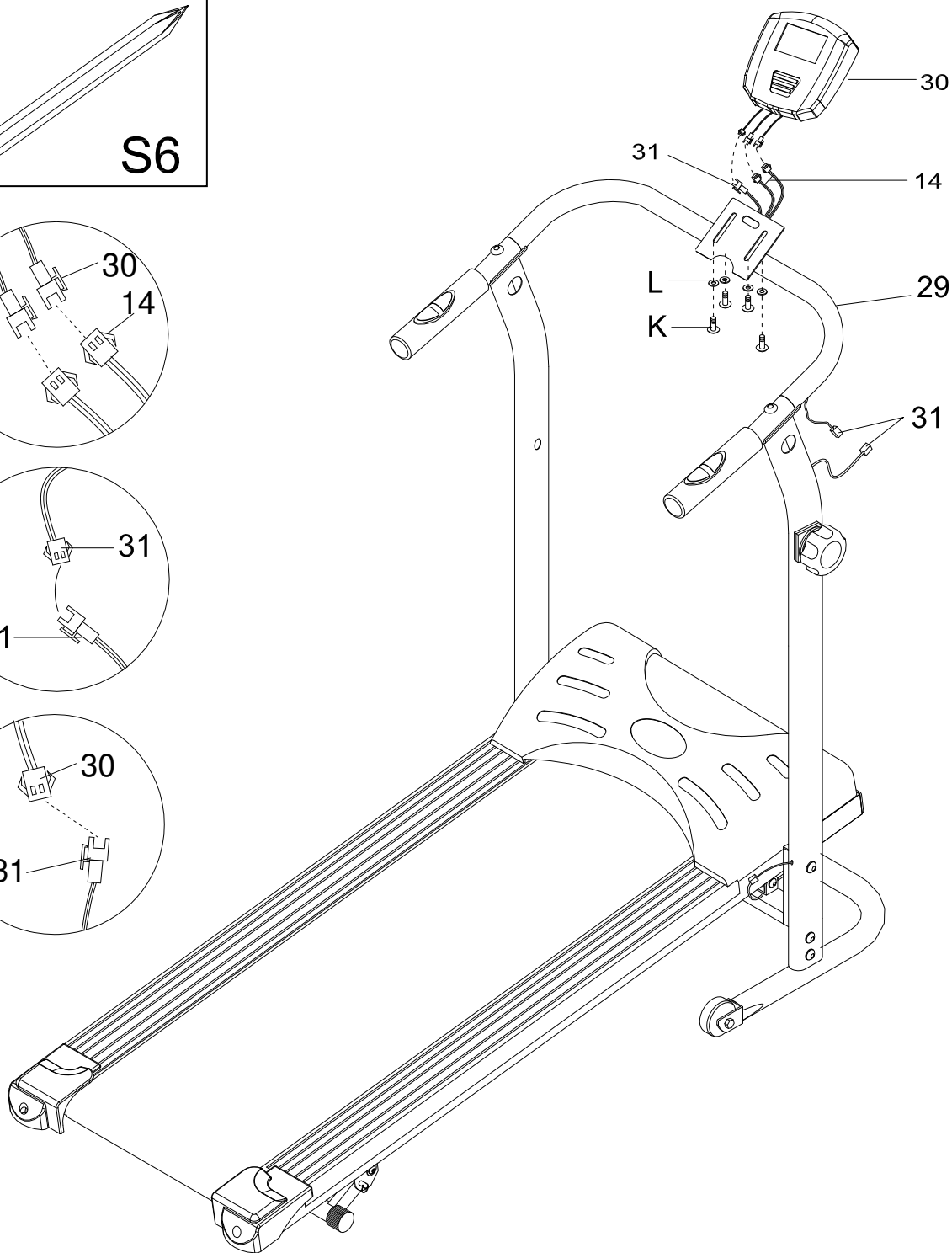
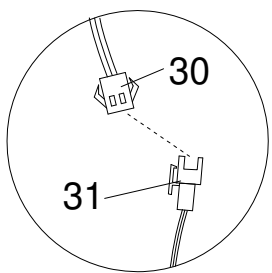
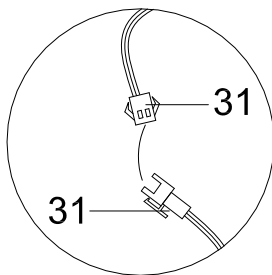
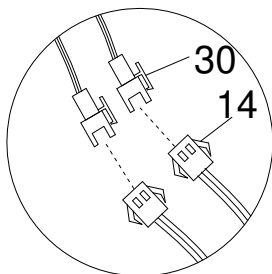
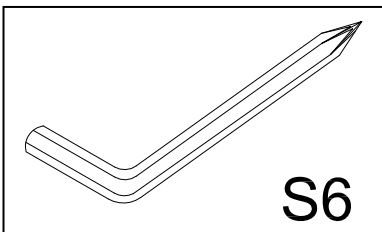
# PASSO 6



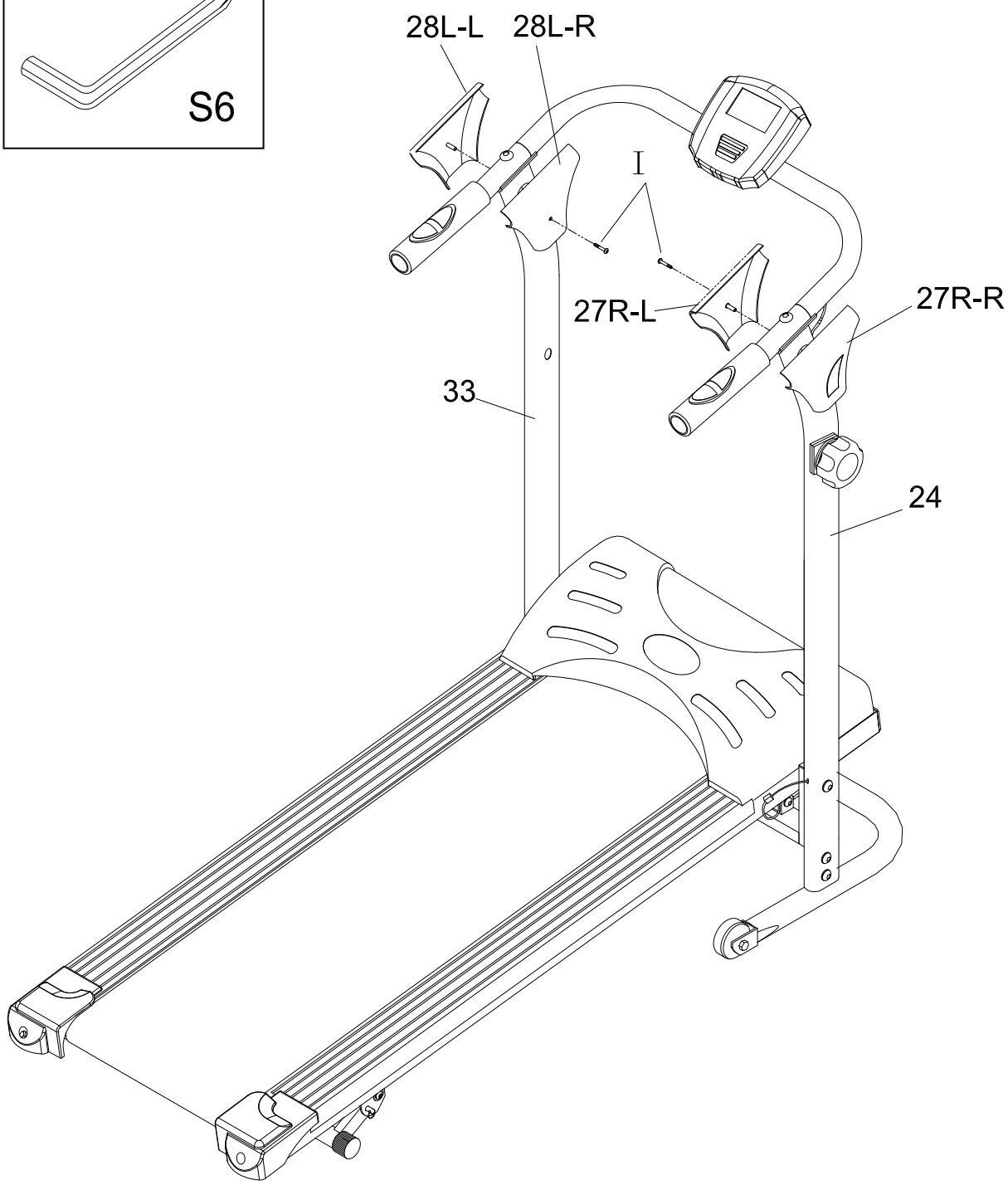
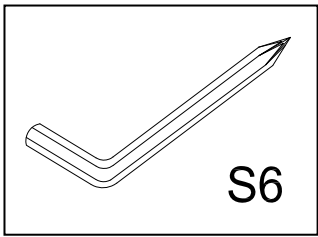
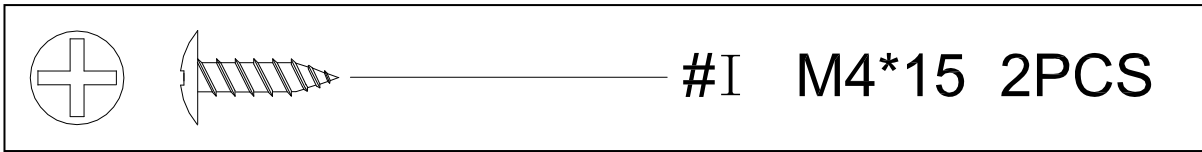
#K M4\*12 4PCS



#L OD12\*ID4.2 4PCS

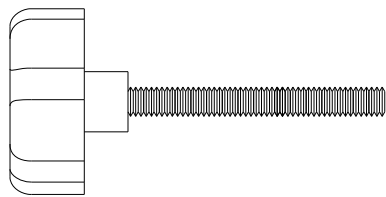
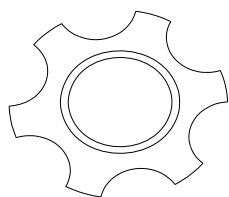


PASSO7

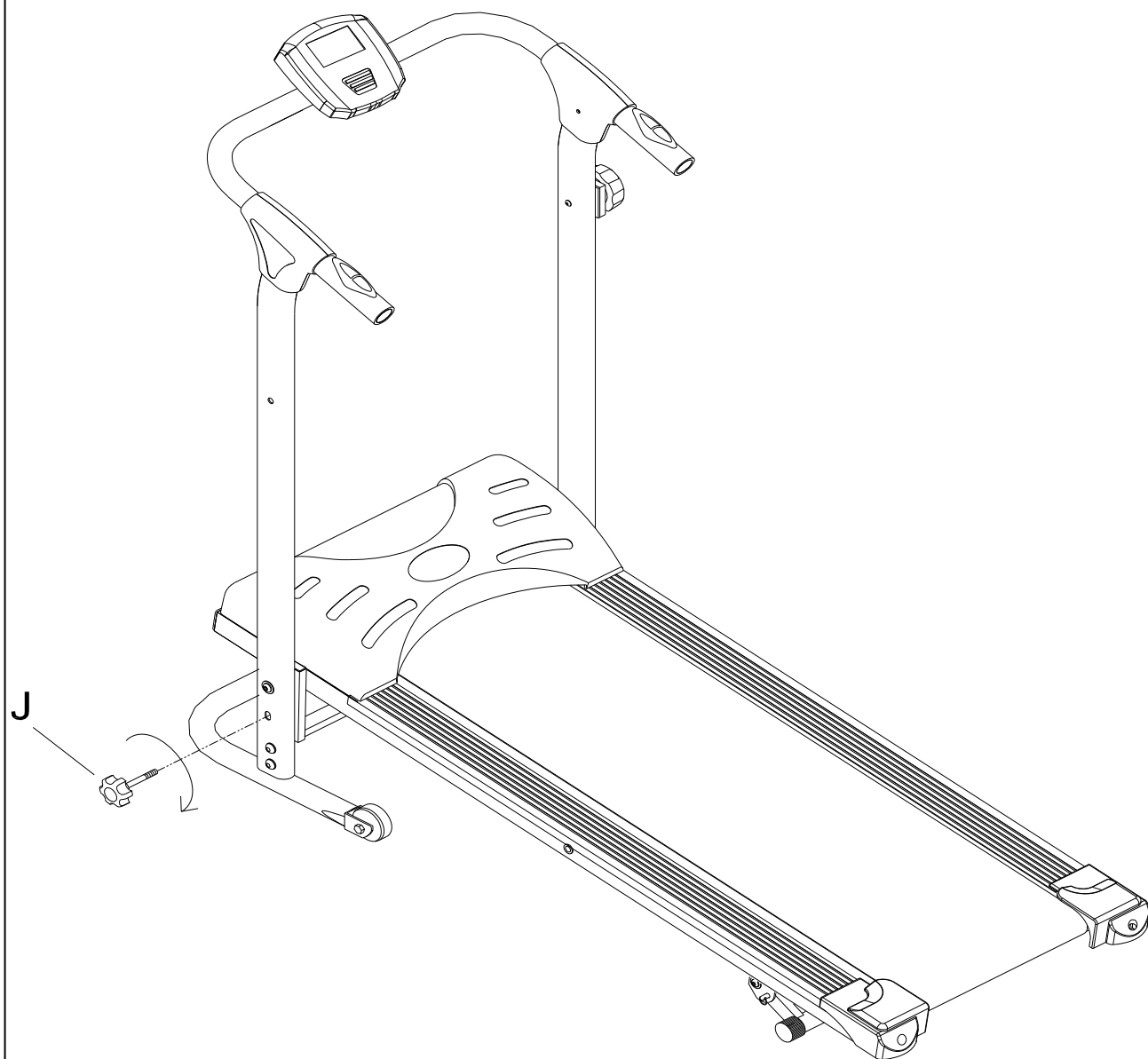




## PASSO8



#J M8\*60 1PC



Prima dell'utilizzo, controllare che viti e bulloni siano ben stretti.

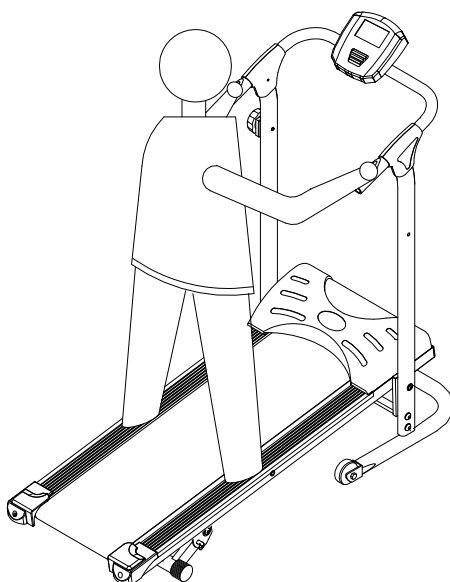
---

## Casi di emergenza

---

State attenti ai segnali che il vostro corpo vi manda. Un allenamento eccessivo o non corretto può danneggiare la salute. Se accusate vertigini, nausea, dolori addominali, dolori alla schiena o altri sintomi, smettere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di continuare.

Salire sul tappeto posizionando entrambi i piedi ai lati del nastro di corsa e tenere con le mani il corrimano.

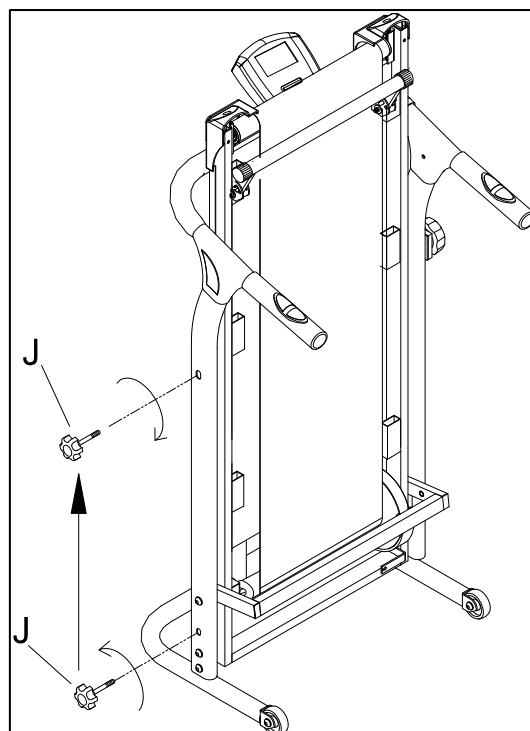
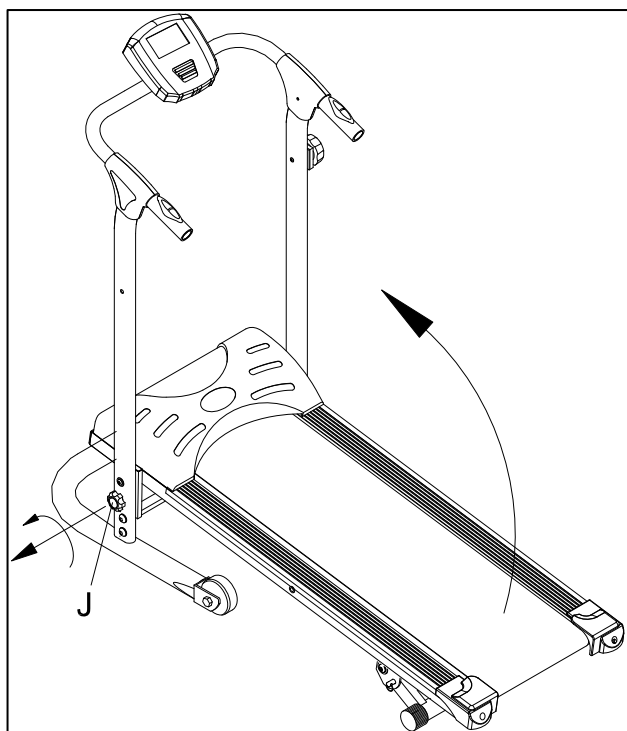


---

## RIPORRE L'ATTREZZO

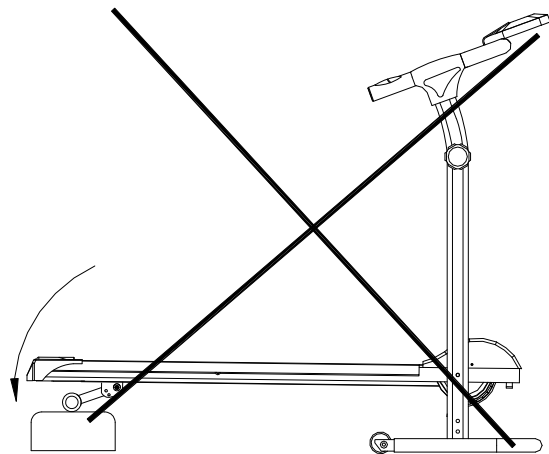
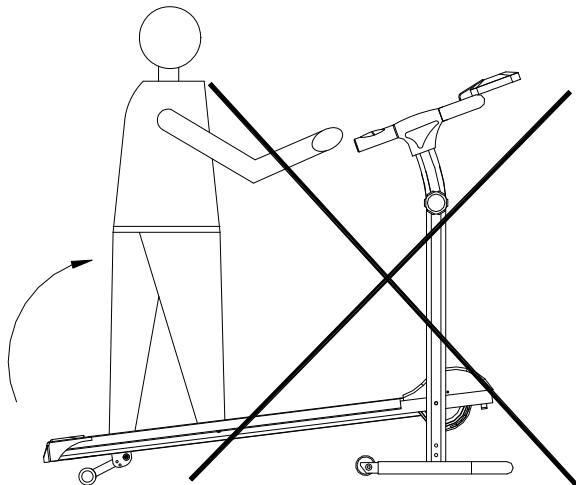
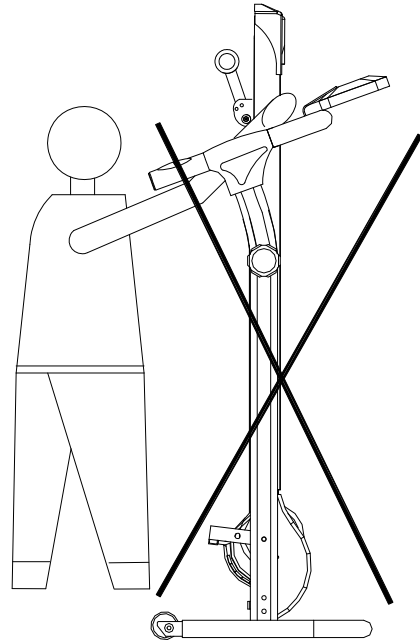
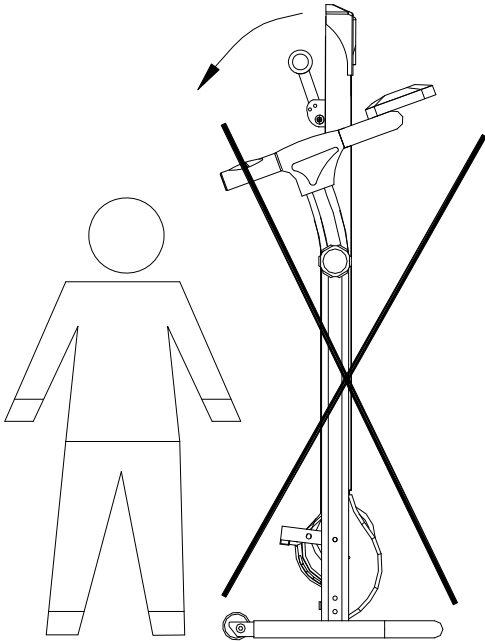
---

Allentare la manopola (Nr. J) completamente prima di richiudere il tappeto. Dopo aver sollevato il piano di corsa (Nr.1) verso l'alto, usare la manopola (J) per fissare il piano di corsa richiuso.



## ATTENZIONE :

- 1) Il tappeto non deve essere utilizzato quando è richiuso.
- 2) Prima di richiudere il tappeto, assicurarsi che il nastro di corsa sia fermo.
- 3) Attenzione a non essere urtati dal piano di corsa durante la chiusura/apertura dello stesso



---

## REGOLAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

---

Il nastro di corsa va centrato e tirato regolarmente. Una manutenzione appropriata è molto importante per assicurare che le condizioni dell'attrezzo siano sempre al top. Un'errata/impropria manutenzione, può danneggiare il tappeto e accorciarne la vita!

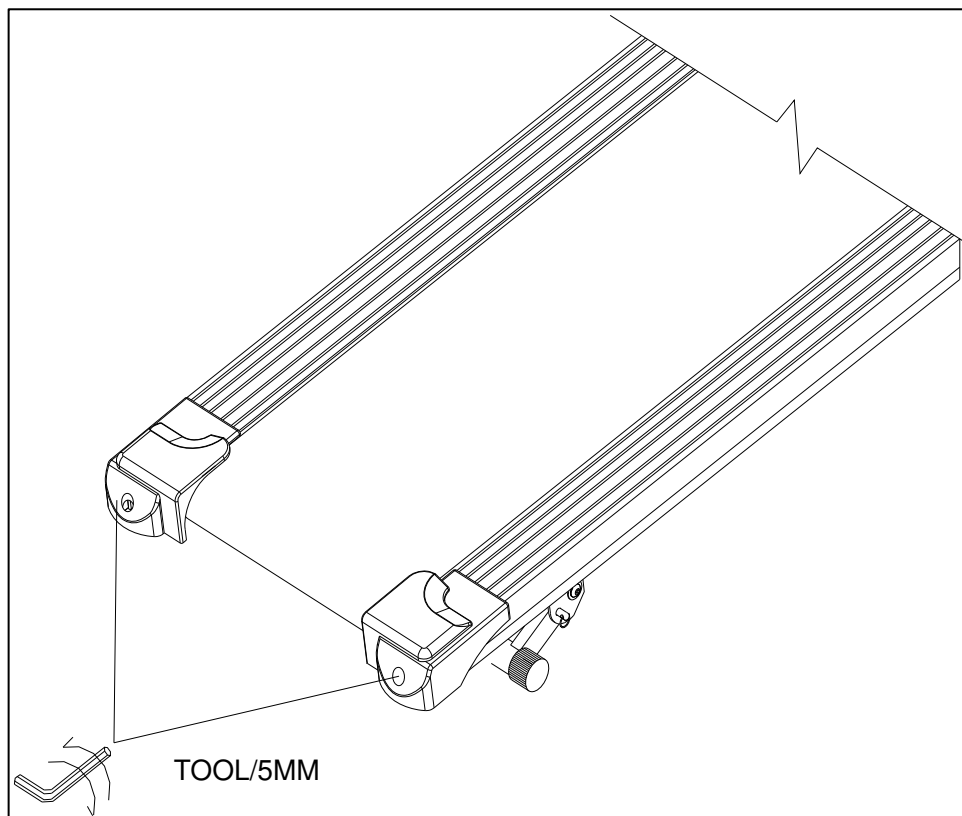
- Importante: Durante l'esercizio, bisogna rimanere il più possibile al centro della tavola, per evitare che il nastro di corsa si sposti.
- mai utilizzare abrasivi o solventi per pulire il tappeto.

### REGOLAZIONE NASTRO:

**Prima di procedere con la centratura del nastro di corsa, accertarsi che il nastro sia nel centro e ben tensionato. Usando la chiave in dotazione, girare in senso orario i bulloni posteriori destro e sinistro iniziando da un giro completo. Solo quando il nastro sarà ben tensionato, procedere con la centratura come segue:**

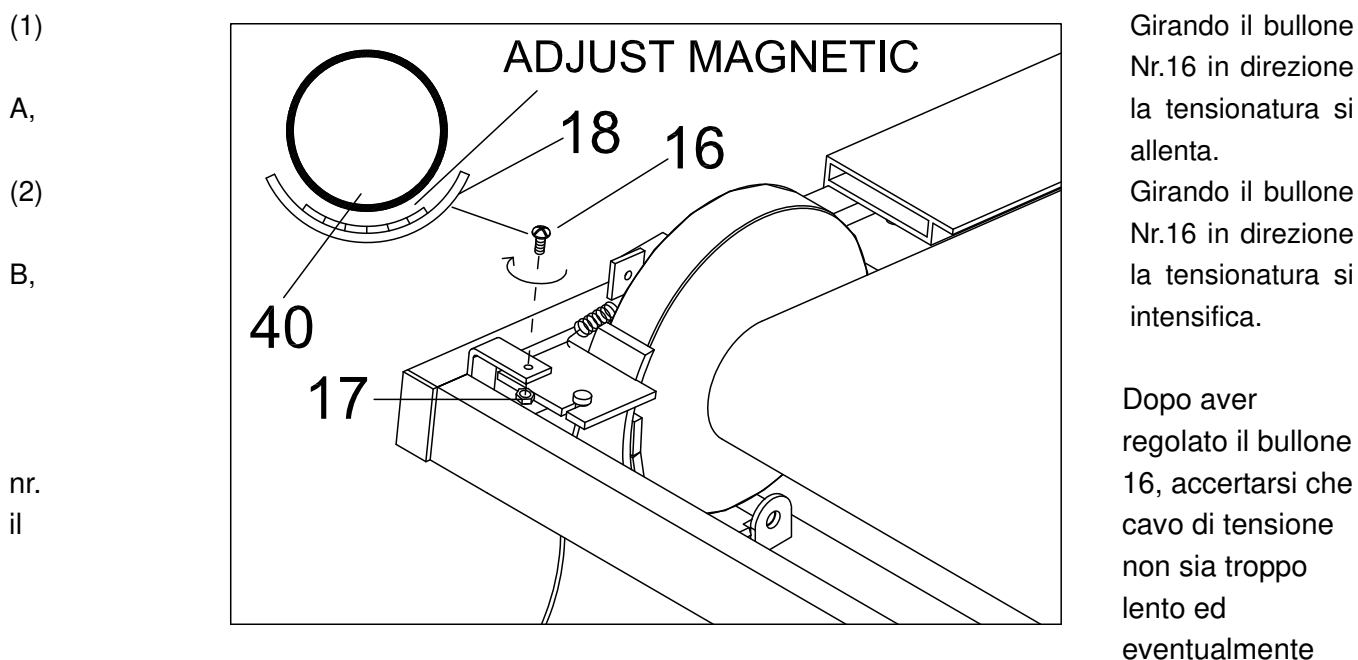
Per una corretta manutenzione, tirare e centrare il nastro di corsa seguendo la procedura indicata sotto:

- **Il nastro tende a sinistra:** Se il nastro tende a spostarsi verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo  $\frac{1}{4}$  di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio.
- **Il nastro tende a destra:** Se il nastro tende a spostarsi verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccomandiamo  $\frac{1}{4}$  di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio.
- **Slittamento nastro corsa:** Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori,  $\frac{1}{4}$  giri per volta in senso orario. Si dovrebbe ora camminare sul nastro per verificare se slitta ancora. Ripetere la procedura fino a quando non si percepisce più lo slittamento del nastro. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento.



## REGOLAZIONE SFORZO

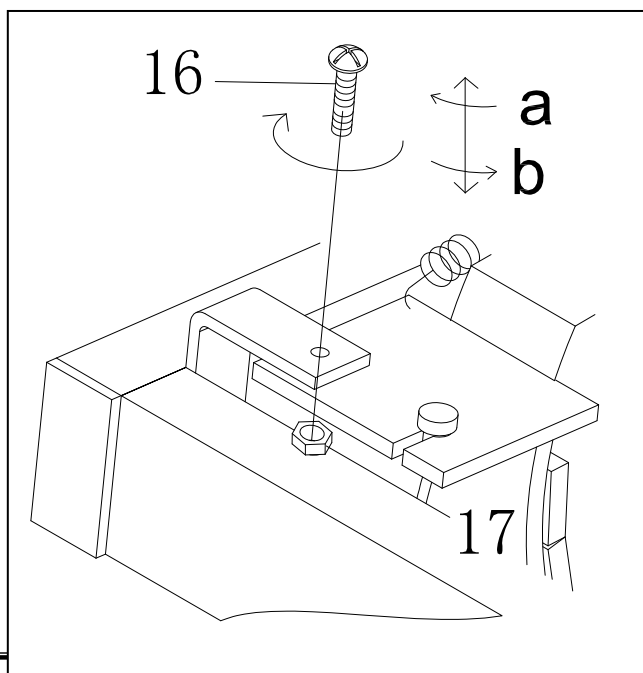
La regolazione sforzo è importante per selezionare i vari livelli di difficoltà durante l'allenamento. L'utilizzatore può regolare la tensione dello sforzo, come indicato dall'immagine sottostante:



tirarlo utilizzando i bulloni nr. D, E

**a** direzione-----allentare

**b** direzione-----tirare



---

## MANUTENZIONE

---

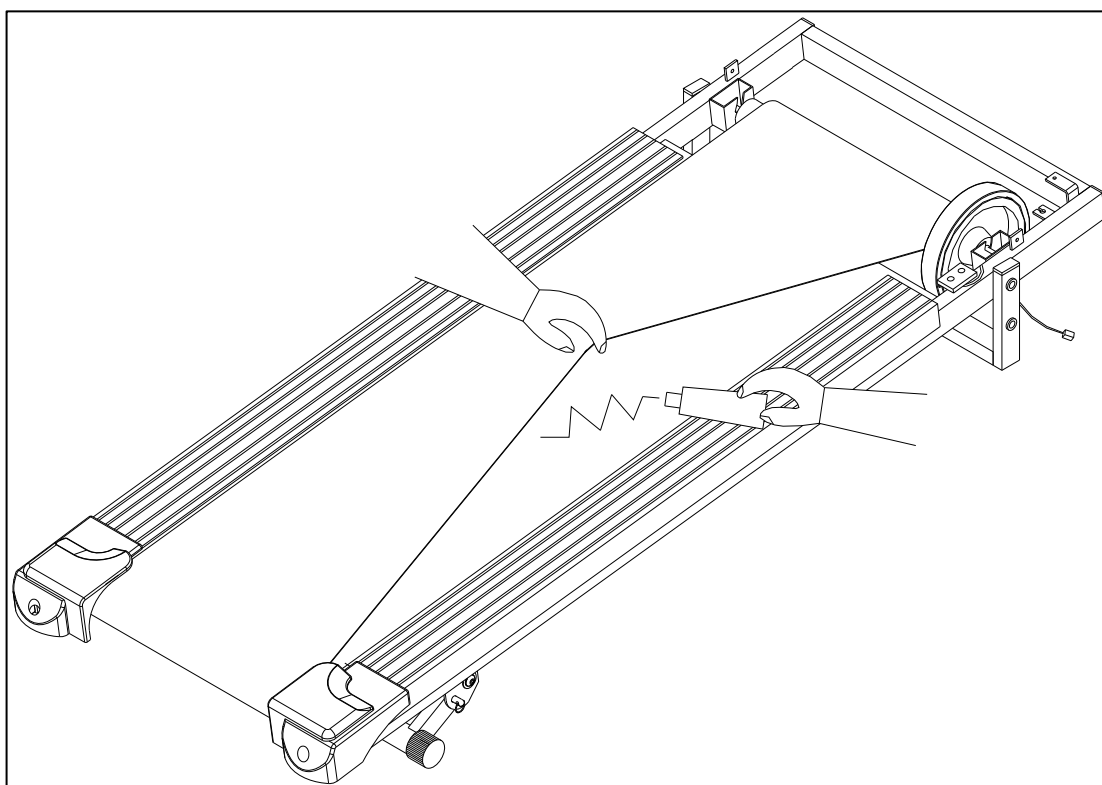
Lubrificazione del nastro di corsa

Per ridurre la frizione del nastro di corsa e minimizzare il rischio di usura dello stesso, lubrificare la tavola di corsa con olio silconico, applicandolo direttamente sul piano di corsa sottostante il nastro di corsa.

Solleverare un lembo del nastro di corsa e toccare la superficie del piano di corsa. Se non è umida, procedere con la lubrificazione, applicando l'olio silconico sotto il lembo del nastro di corsa sollevato. Camminare poi lentamente sul tappeto per 3-4 minuti, in modo che il lubrificante si sparga uniformemente. Ripetere la procedura nel caso il nastro non si fosse lubrificato adeguatamente.

**NOTA:** Non applicare il lubrificante sopra il nastro di corsa, solo sotto. L'olio silconico in eccesso scivolerà da solo dalla tavola di corsa del tappeto.

L'olio silconico deve essere applicato nel caso il nastro di corsa sia secco, ma comunque sempre dopo 50 ore di utilizzo dell'attrezzo e in base all'intensità del vostro allenamento.



**Per una corretta manutenzione, controllare regolarmente anche tutte le componenti del tappeto.**

---

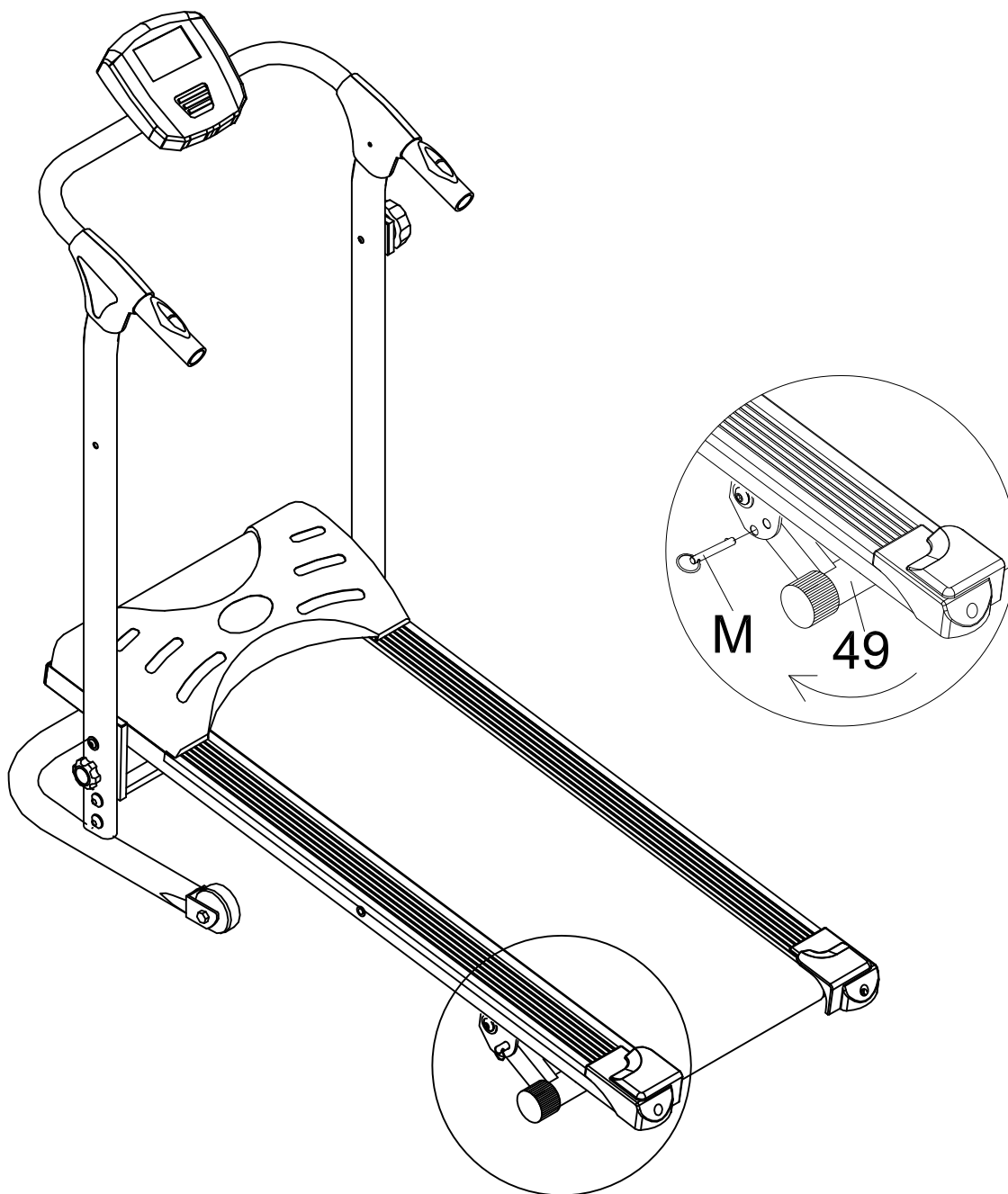
## INCLINAZIONE PIANO DI CORSA

---

Il piano di corsa può essere inclinato manualmente.

Usate la mano sinistra per sollevare il piano di corsa; con la mano destra regolare il piedino in

sensu orario per aumentare l'inclinazione e inserire il piolo per fissarlo.  
Regolare il piedino in sensu antiorario per diminuire l'inclinazione.



### Istruzioni computer



## FUNZIONI TASTI

### MODE

- 1) Premere il tasto per visualizzare le funzioni TIME (tempo), SPEED (velocità), DISTANCE (distanza), CAL (calorie), ODO (contachilometri) e PULSE (pulsazioni cardiache).
- 2) Premere il tasto per selezionare le funzioni del display o per confermare una funzione selezionata.
- 3) Tenere premuto il tasto per 2 secondi per riportare a zero tutti i valori (eccetto il contachilometri). Nel caso vengano cambiate le batterie del computer, in automatico tutti i valori tornano a zero.

### SET

Per impostare i valori TIME, DISTANCE, CAL e PULSE.

Premere il tasto e tenerlo premuto per incrementare i valori della funzione selezionata.

### RESET

Premere il tasto per resettare i valori.

Tenere premuto il tasto per 2 secondi per riportare a zero tutti i valori (eccetto il contachilometri). Nel caso vengano cambiate le batterie del computer, in automatico tutti i valori tornano a zero.

## FUNZIONI E OPERATIVITA'

### 1. Auto Scan

Dopo aver acceso il monitor o dopo aver premuto il tasto Mode, il computer mostrerà tutte le funzioni Time-Speed - Distance -Calories-Odometer- Pulse, una successiva all'altra ogni 6 secondi.

### 2. Time (tempo)

Mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento da 00:00 fino a 99:59. Si può impostare un obiettivo di tempo premendo i tasti SET e MODE. L'incremento è di 1 minuto. Durante l'allenamento il computer effettuerà un conto alla rovescia dal tempo di allenamento impostato fino a zero.

### 3. Speed (velocità)

Mostra la velocità dell'allenamento da 0.0 fino a 999.9 km/h.

### 4. Distance (distanza)

Mostra la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento da 0.0 fino a 999.9 km. Si può impostare un obiettivo di distanza premendo i tasti SET e MODE. Durante l'allenamento il computer effettuerà un conto alla rovescia dalla distanza di allenamento impostata fino a zero.

### 5. Calories (calorie)

Mostra le calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento da 0.0 fino a 999.9 calorie. Si può impostare un obiettivo di calorie premendo i tasti SET e MODE. Durante l'allenamento il computer effettuerà un conto alla rovescia



dalle calorie impostate fino a zero.

Nota: le calorie visualizzate sono indicative per l'allenamento, non devono essere prese in considerazione nel caso di una cura medica.

#### **6. Odometer (contachilometri)**

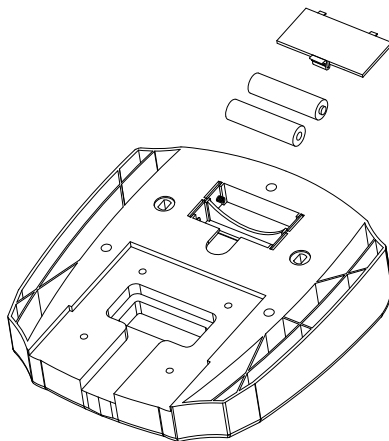
Mostra la distanza accumulata da 0 fino a 9999. Premendo il tasto Mode si può visualizzare il valore del contachilometri.

#### **7. Pulse (pulsazioni cardiache)**

Posizionando entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche poste sul corrimano, il computer visualizzerà il vostro battito cardiaco al minuto durante l'allenamento.

#### **Note:**

- 1) Se la visualizzazione del computer non è chiara, installare nuovamente le batterie.
- 2) Le batterie vanno rimosse dal retro del computer e smaltite secondo la normativa corrente.
- 3) Durante l'allenamento il computer si accende automaticamente. Nel caso in cui il tappeto sia fermo da più di 256 secondi, il computer si spegnerà automaticamente, azzerando tutti i valori tranne quello del contachilometri.
- 4) Il computer funziona con 2 batterie 1.5V tipo AA.



## STRETCHING ROUTINE

---

### **Riscaldamento e raffreddamento:**

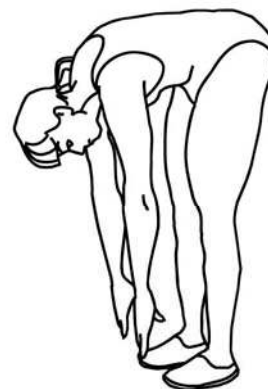
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



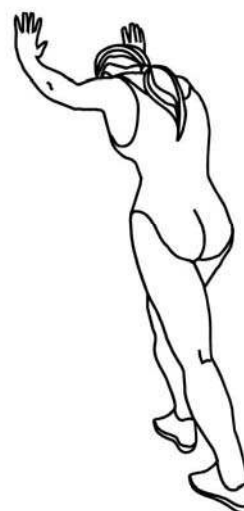
### **Stretch laterale:**

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'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.





# DIADORA

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**<sub>SpA</sub>

Greenfit SpA, Strada Oselin 110 Remanzacco, Udine, Italy.  
Via dell'industria 2/D Misano Adriatico, Rimini, Italy

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



199.163.001

[assistenza@greenfitspa.it](mailto:assistenza@greenfitspa.it)