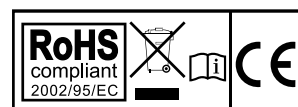
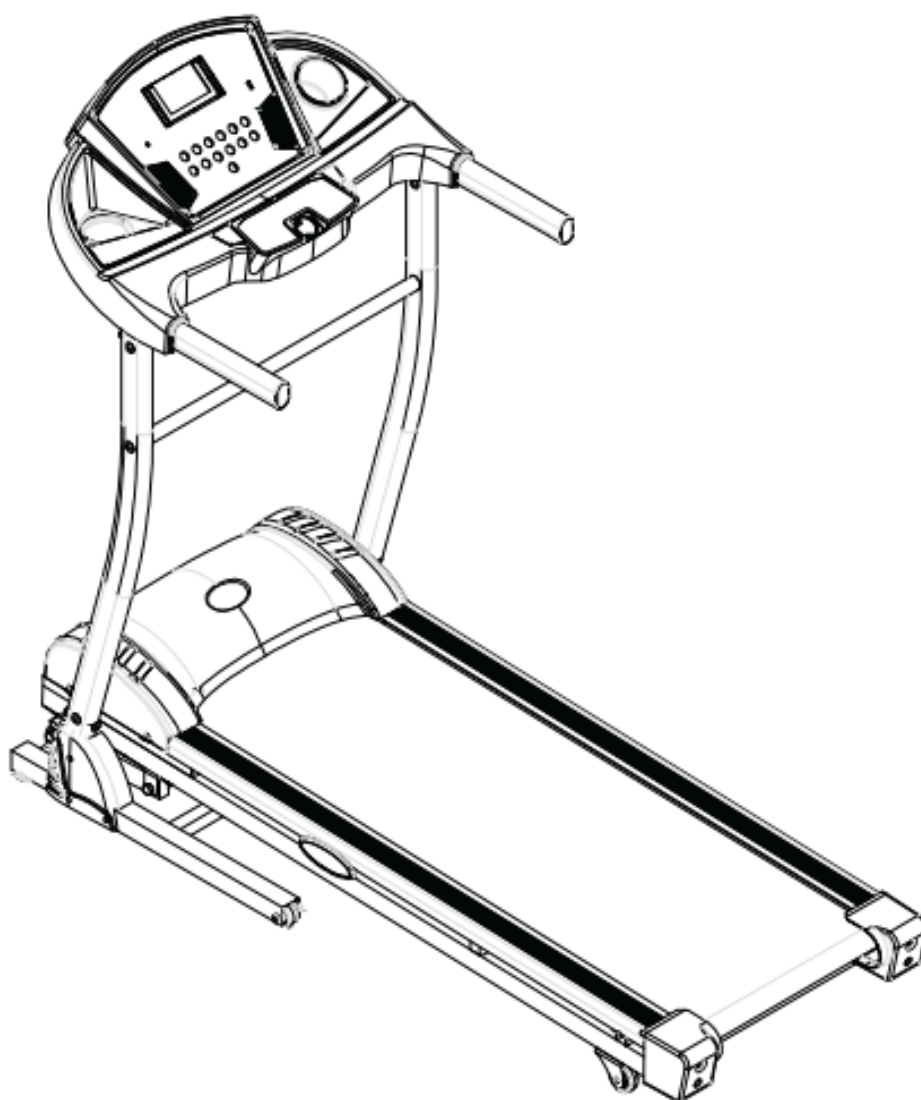




DIADORA

RUN 2700

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

IMPORTANTE!

Leggere tutte le istruzioni prima di procedere con il montaggio dell'attrezzo. Conservare il manuale.








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 lo stesso. 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 ginnastica durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o non forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti 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 non è in condizioni ottimali.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

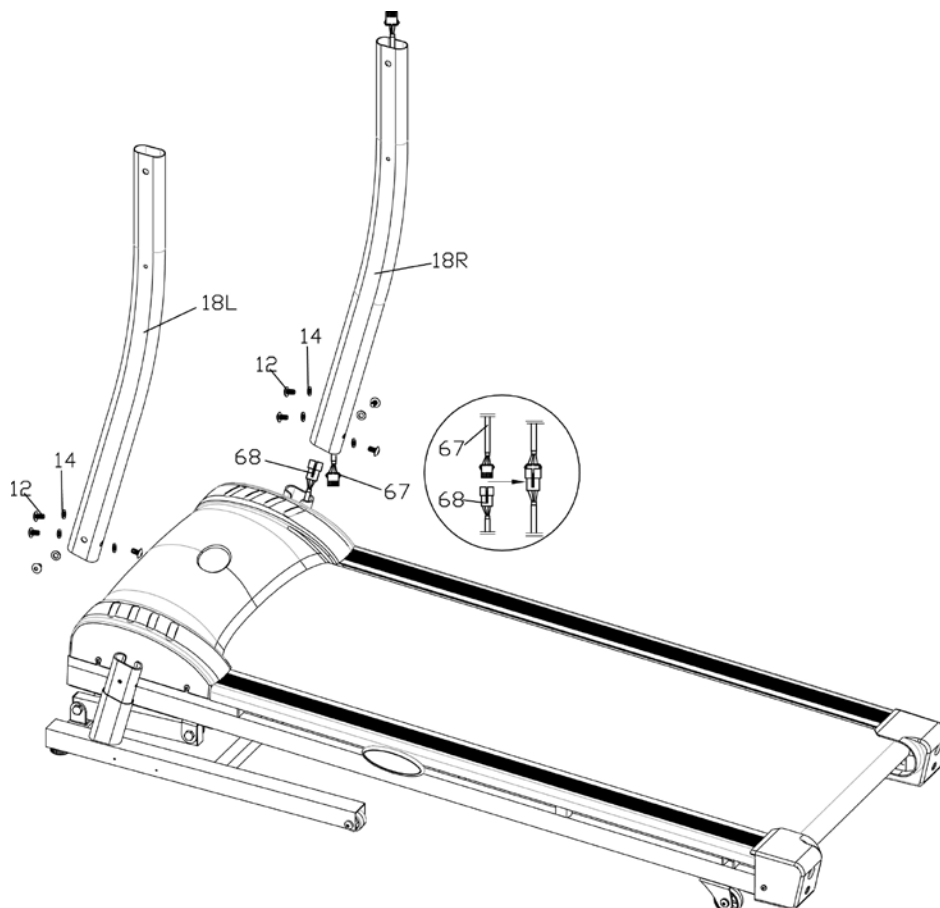
III. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

LISTA BULLONERIA			
DESCRIZIONE	QUANTITA'	DESCRIZIONE	QUANTITA'
Bullone M8x15 mm 	14	Bullone \varnothing 4x16mm 	4
Bullone M8x45 mm 	2	Chiave di sicurezza 	1
Olio silconico 	1	Chiave inglese 	1
Rondella piatta M8 (\varnothing 15x \varnothing 8.4xT0.8) 	16		

Estrarre e controllare gli attrezzi e la bulloneria sopra indicata prima di procedere con il montaggio dell'attrezzo.

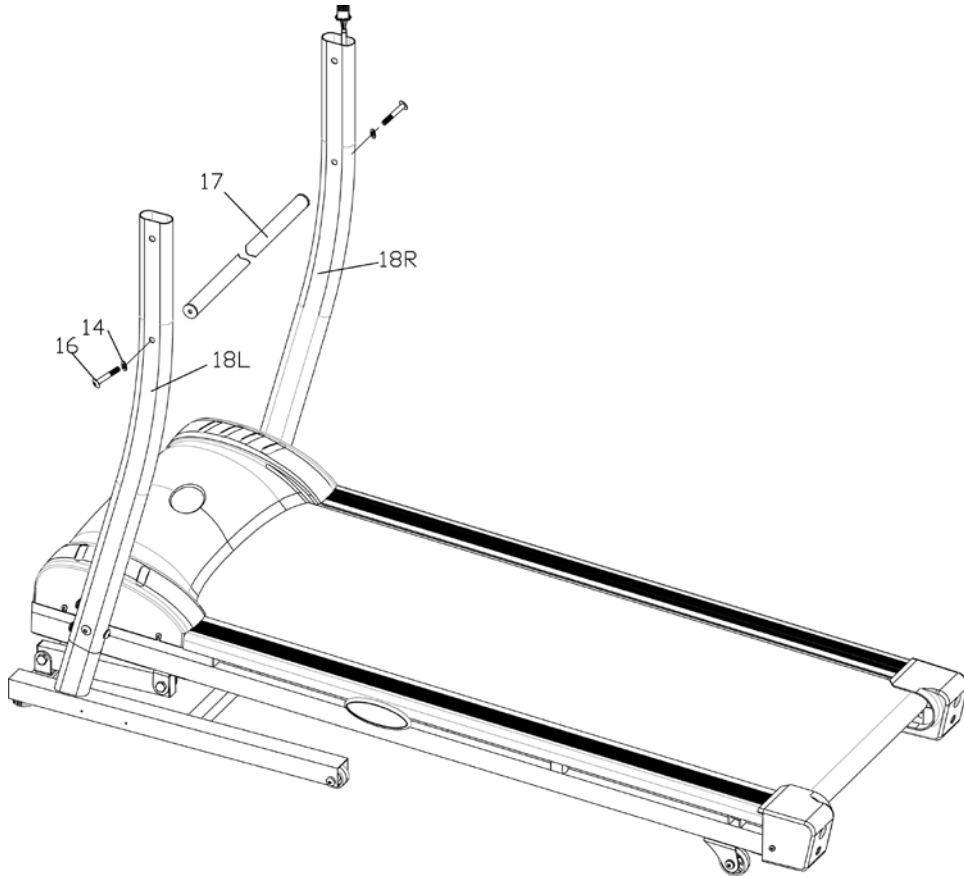
● PASSO 1

1. Collegare i cavi (67 & 68) del montante destro al cavo del telaio principale. Sollevare entrambi i montanti destro e sinistro (18 L&R) e fissarli alla base del telaio (20) usando le viti (12) e le rondelle (14).



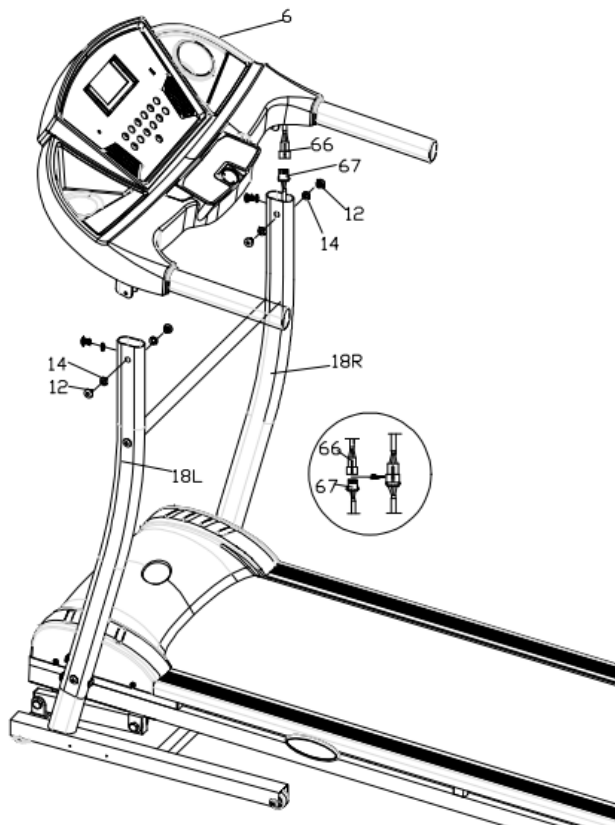
● **PASSO 2**

Fissare la barra orizzontale (17) ai montanti laterali (18L & 18R) usando le viti (16) e le rondelle (14).



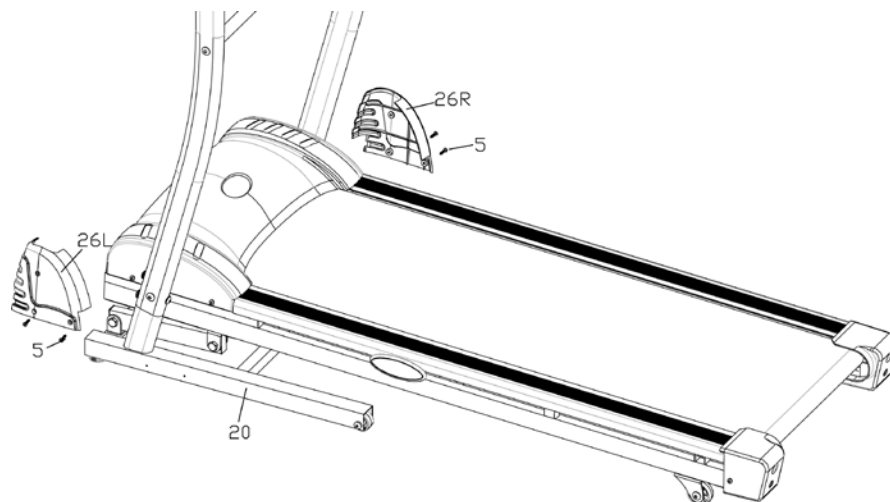
● **PASSO 3**

1. Collegare i cavi (66 & 67) del montante destro alla console (6) del computer.
2. Sollevare la console (6) e sistemarla in corrispondenza dei fori posti sui montanti (18L&R)
3. Fissare la console (6) ad entrambi i montanti (18L & 18R) usando le viti (12) e le rondelle (14).

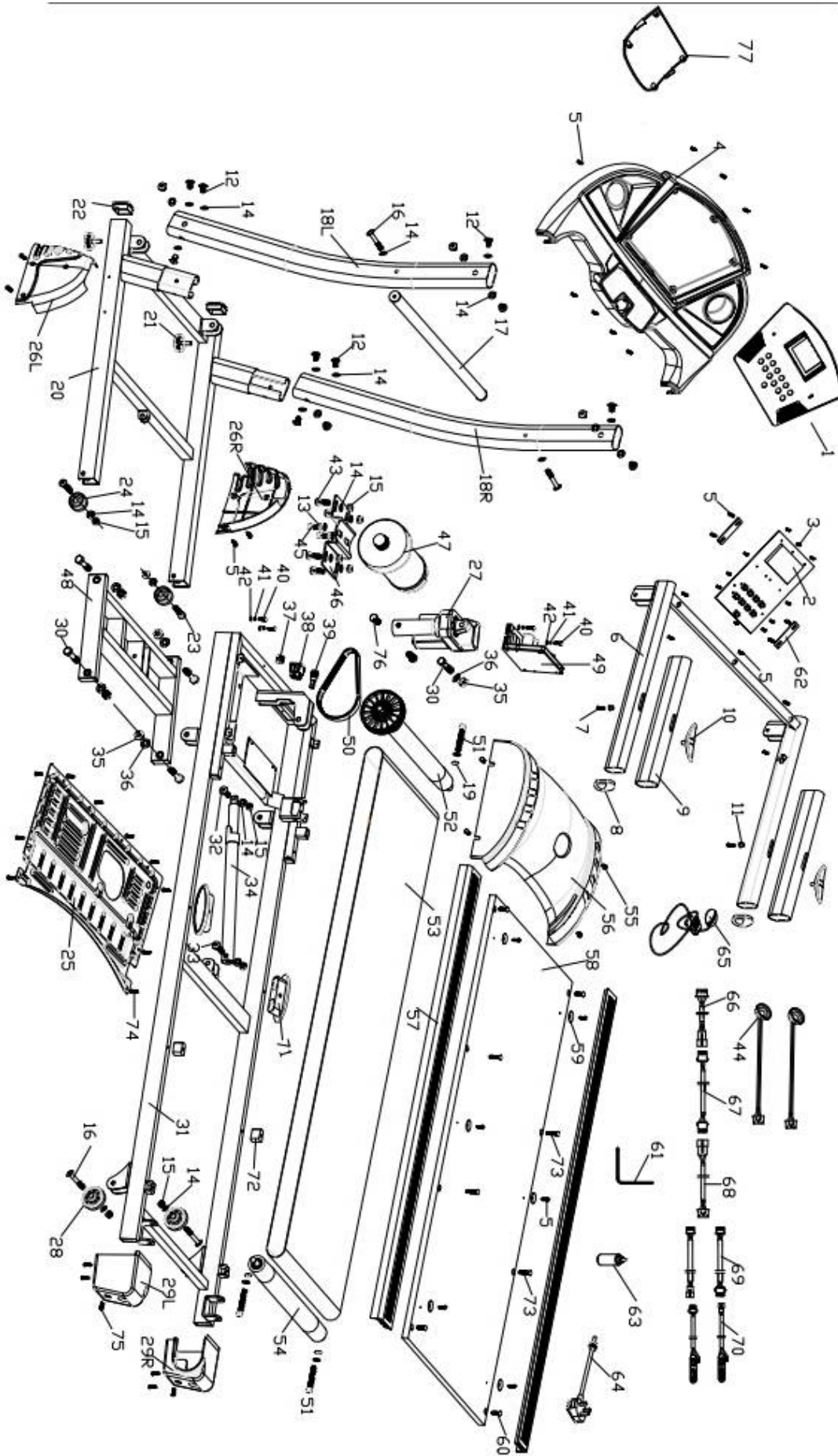


PASSO 4

Fissare le coperture laterali in plastica (26L & 26R) agli angoli dei montanti usando le viti (5).



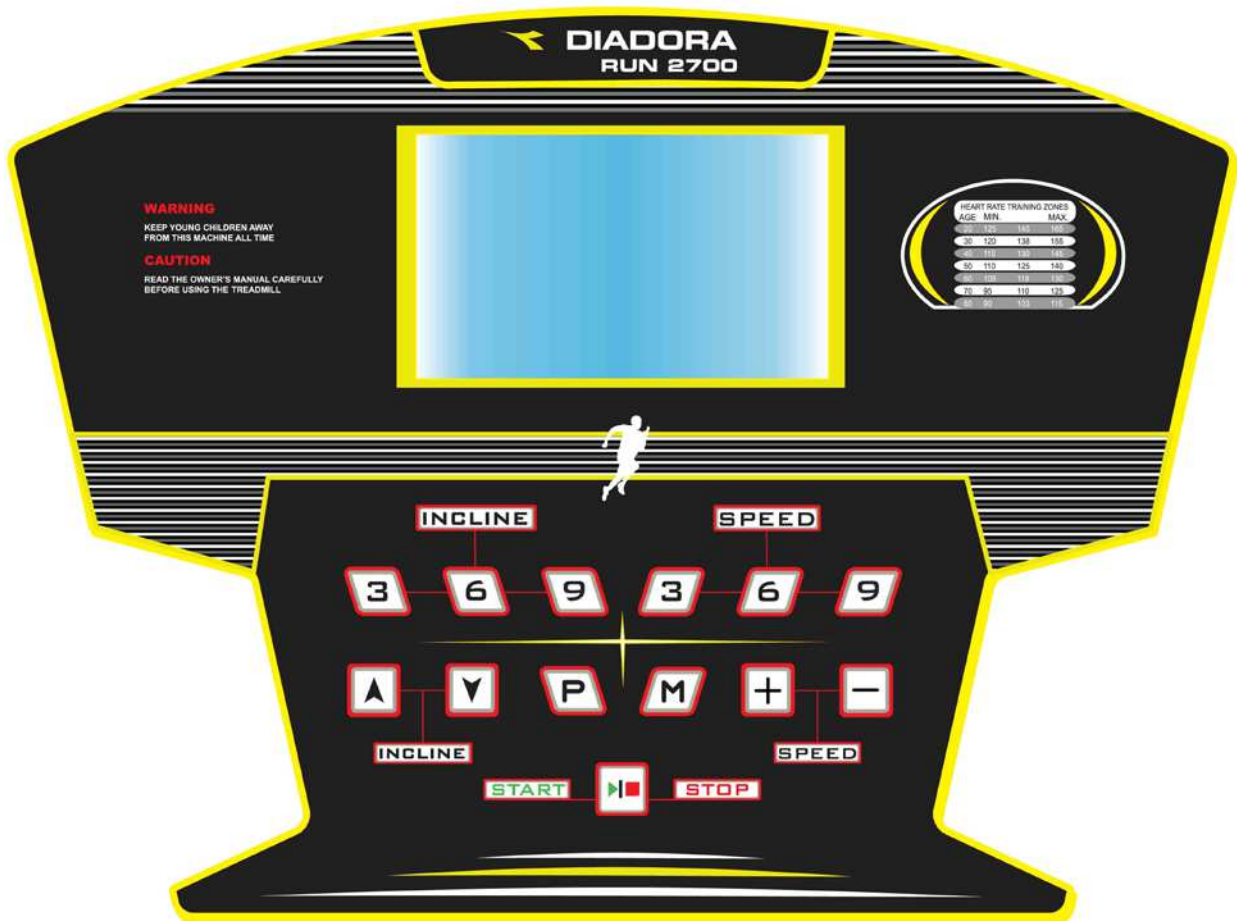
VISTA ESPLOSA



LISTA DELLE PARTI

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'	NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Plastica display	1	39	Fusibili	1
2	Tavola display	1	40	Bullone	4
3	Vite	10	41	Rondella	4
4	Plastica computer	1	42	Rondella piatta	4
5	Vite	32	43	Bullone	4
6	Tubo supporto	1	44	Speaker	2
7	Vite	2	45	Bullone	2
8	Tubo	4	46	Braccio motore	1
9	Spugna	2	47	Motore	1
10	Placca hand pulse	2	48	Telaio inclinazione	1
11	Tubo in plastica	2	49	Control board	1
12	Bullone	14	50	Cinghia motore	1
13	Rondella	2	51	Bullone	3
14	Rondella piatta	31	52	Rullo anteriore	1
15	Dado	10	53	Nastro di corsa	1
16	Bullone	2	54	Rullo posteriore	1
17	Barra orizzontale	1	55	Bullone	4
18	Montante (L&R)	2	56	Motor cover	1
19	Rondella di	3	57	Banda laterale	2
20	Base telaio	1	58	Tavola di corsa	1
21	Piedi regolabili	2	59	Fissaggio laterale	6
22	Tubo quadrate	2	60	Bullone	4
23	Bullone	2	61	Chiave esagonale	1
24	Ruote di trasporto	2	62	fix piece	2
25	Motor cover	1	63	Olio lubrificante	1
26	Cover decorative	1	64	Cavo	1
27	Motore inclinazione	1	65	Chiave di sicurezza	1
28	Ruota posteriore	2	66	Cavo di controllo	1
29	Tappi	2	67	Cavo di controllo	1
30	Bullone	5	68	Cavo di controllo	1
31	Telaio posteriore	1	69	Cavo pulsazioni	2
32	Bullone	1	70	Cavo connessione	2
33	Bullone	1	71	Cuscinetto	2
34	Rondella	1	72	Cuscinetto	2
35	Dado	5	73	Bullone	4
36	Rondella piatta	5	74	Vite	10
37	Fissaggio cavo	1	75	Vite	6
38	Accensione	1	76	Bullone	2
			77	Cover inferiore	1

4 COMPUTER



2. FUNZIONI DEI 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.
- 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 Premendo i tasti di selezione rapida 3.6.9, potete aumentare immediatamente la velocità del nastro di corsa ai valori preimpostati del tasto.
- 2.7 Premendo i tasti di selezione rapida 3.6.9, potete aumentare immediatamente l'inclinazione del nastro di corsa ai valori preimpostati del tasto.
- 2.8 INCLINE ▲ : aumenta il livello di inclinazione.
- 2.9 INCLINE ▼ : diminuisce il livello di inclinazione.

3. PROGRAMMI

- 3.1 Finestra velocità; a tappeto fermo mostra i programmi da P1 a P12; a tappeto in movimento mostra il range di velocità.
- 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:

LISTA PROGRAMMI

programma minuti		10 minuti per ogni settore									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA'	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCITA'	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCITA'	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCITA'	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCITA'	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCITA'	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCITA'	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	VELOCITA'	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

4. Partenza veloce

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. Modalità 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. CALCOLO MASSA GRASSA (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=sexo, 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	FAT	≤ 19	Sottopeso
	FAT	=(20---25)	Ottimale
	FAT	=(26---29)	Sovrappeso
	FAT	≥ 30	Obesità

8. ERRORI COMPUTER

8.1 Il monitor potrebbe visualizzare i seguenti errori:

Er1: il computer non riceve segnale

Er 2: sovraccarico di tensione

Er 3: sovraccarico di corrente elettrica

Er 4: sovrappeso

Er 5: connessione motore

Er6: la scheda motore non riceve segnale

SAFE : protezione di sicurezza

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

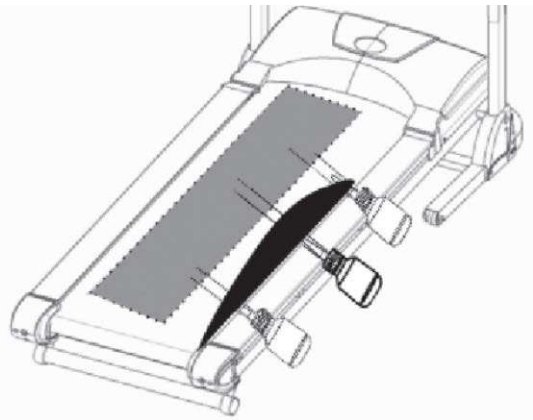
Il tappeto è pre-lubrificato. Raccomandiamo di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale..

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 silconico, 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.

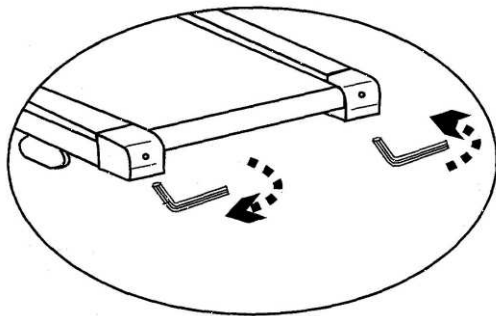
Se il nastro di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone posteriore di sinistra in senso orario di un ¼ di giro alla volta.

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.

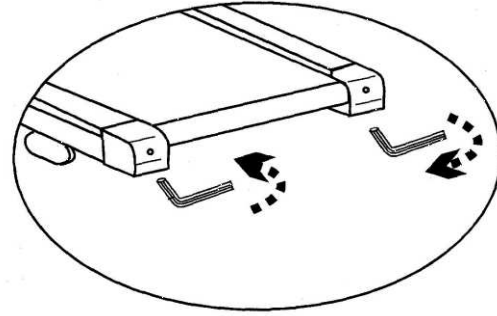
Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

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

**Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side**



**Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side**



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:

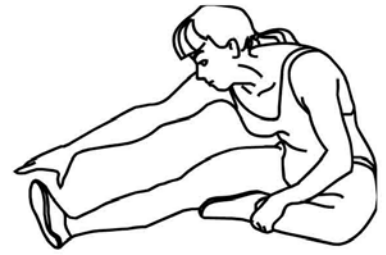
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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.



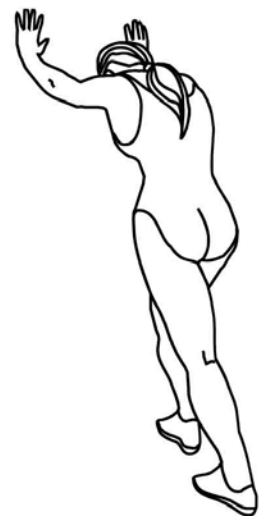
Stretch laterale:

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

Greenfit Srl, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it