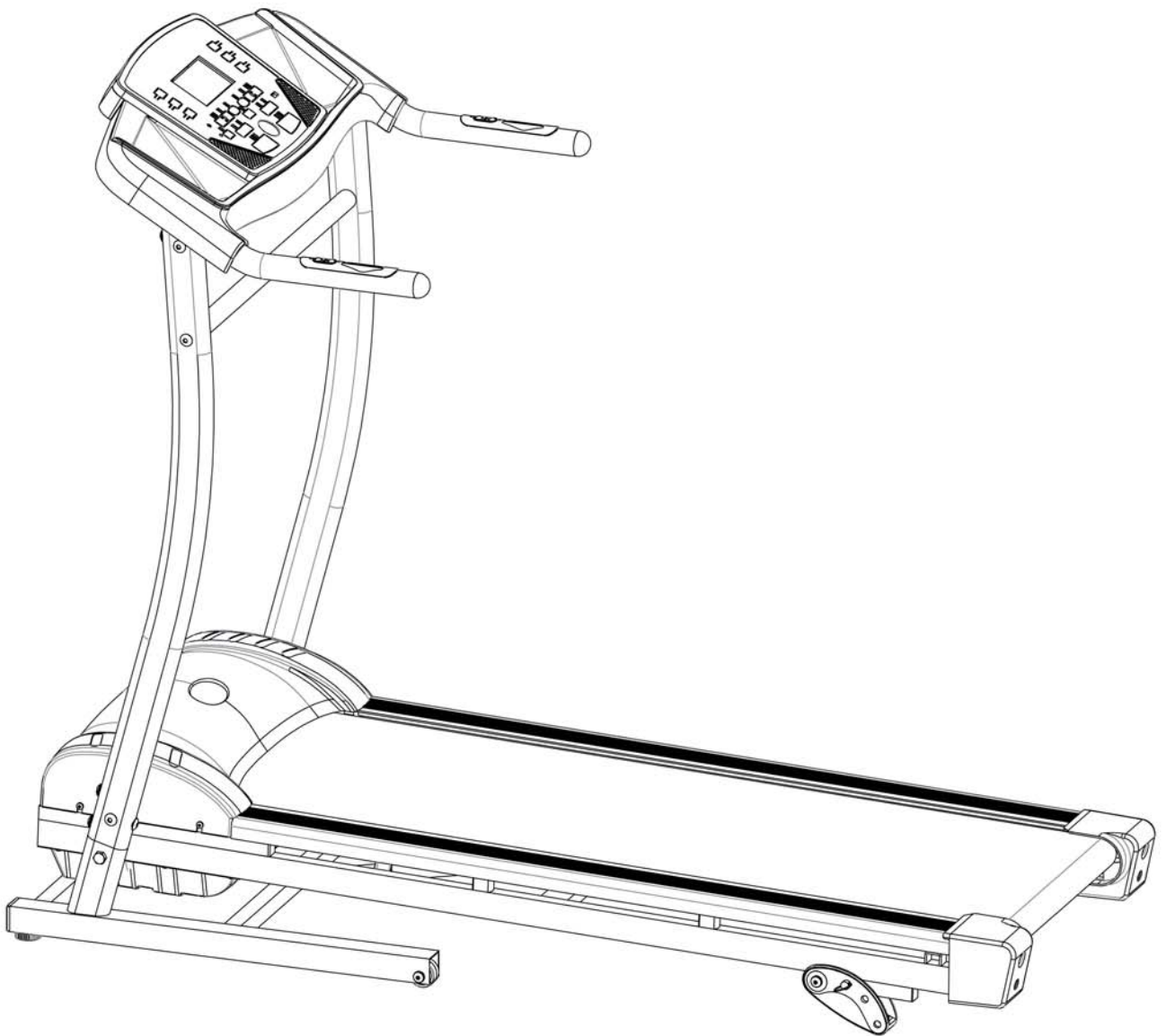




# DIADORA

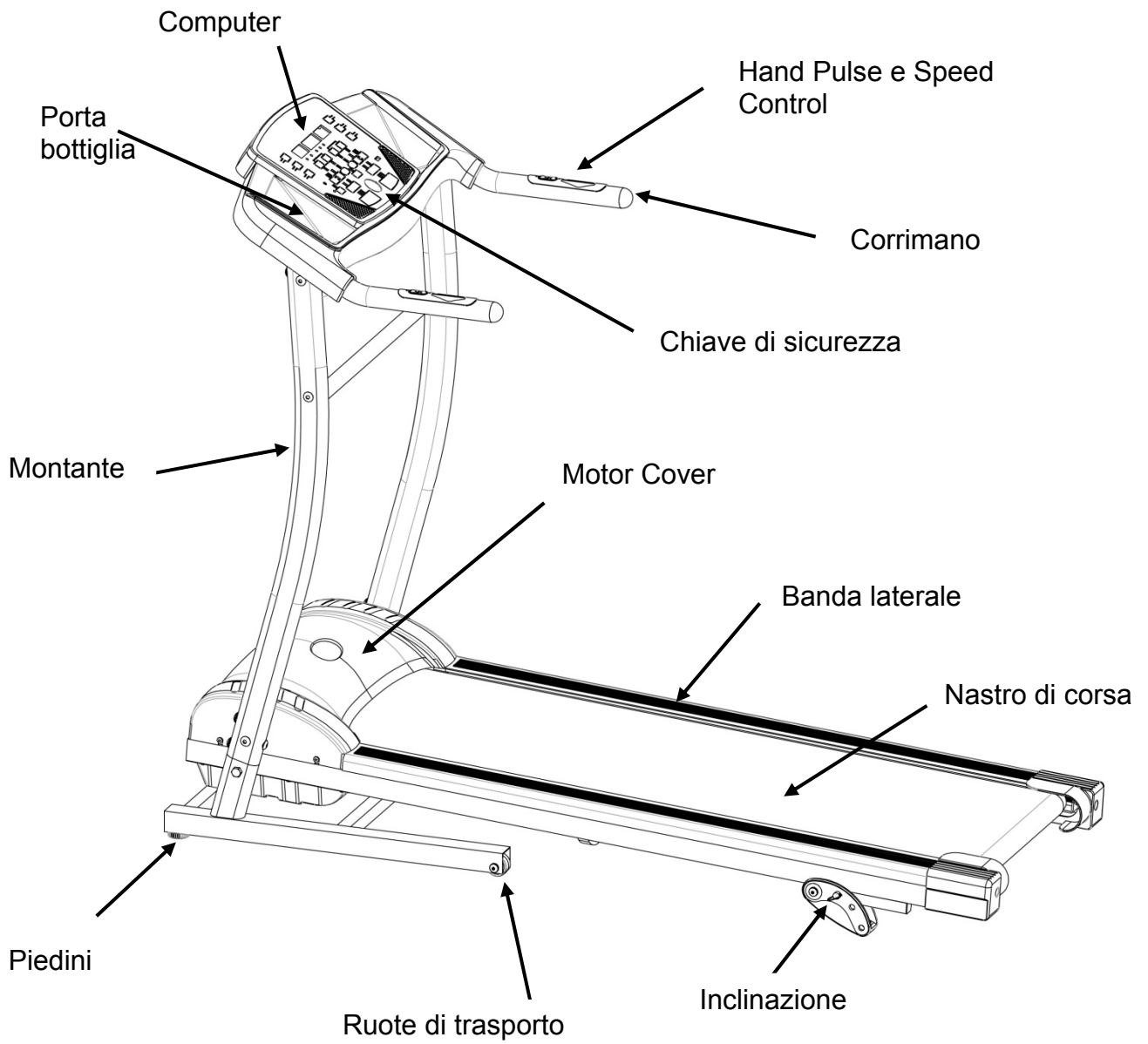
## RUN 1000

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 110 kg

# Contenuti



## **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 l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

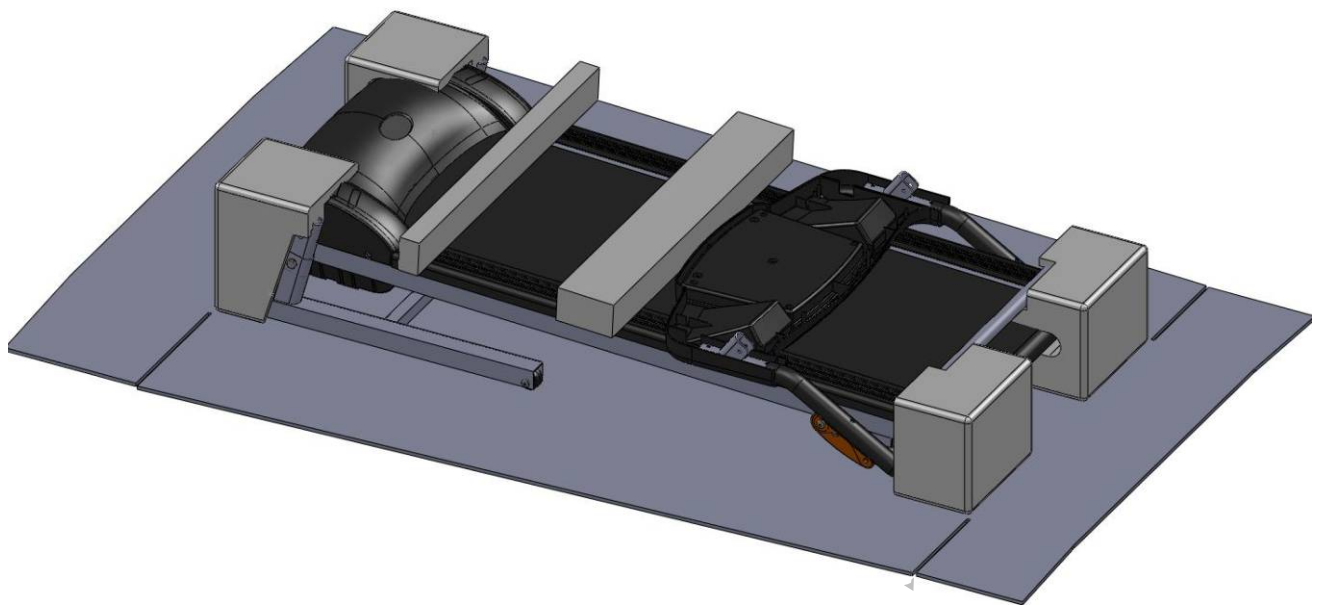
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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 ginnastica 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 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.**

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

**PASSO 1:** Prima di iniziare con il montaggio, raccomandiamo di scegliere un luogo con una superficie spaziosa e il pavimento piano, situato vicino a dove intendete posizionare l'attrezzo. Consigliamo inoltre di lasciare l'attrezzo all'interno del cartone durante la fase di montaggio.

**PASSO 2:** Aprire tutti i lati del cartone, come indicato in figura sotto:



**PASSO 3:** all'interno dell'imballo troverete una chiave esagonale. E' l'unico utensile necessario al montaggio dell'attrezzo. La chiave si trova all'interno di una scatola insieme alle viti e ai bulloni. Per un montaggio facilitato, troverete alcune delle viti e dei bulloni già preassemblati sull'attrezzo. Rimuovere le viti e i bulloni preassemblati, collegare i cavi e inserire nuovamente le viti e i bulloni precedentemente rimossi.



**Chiave esagonale**

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

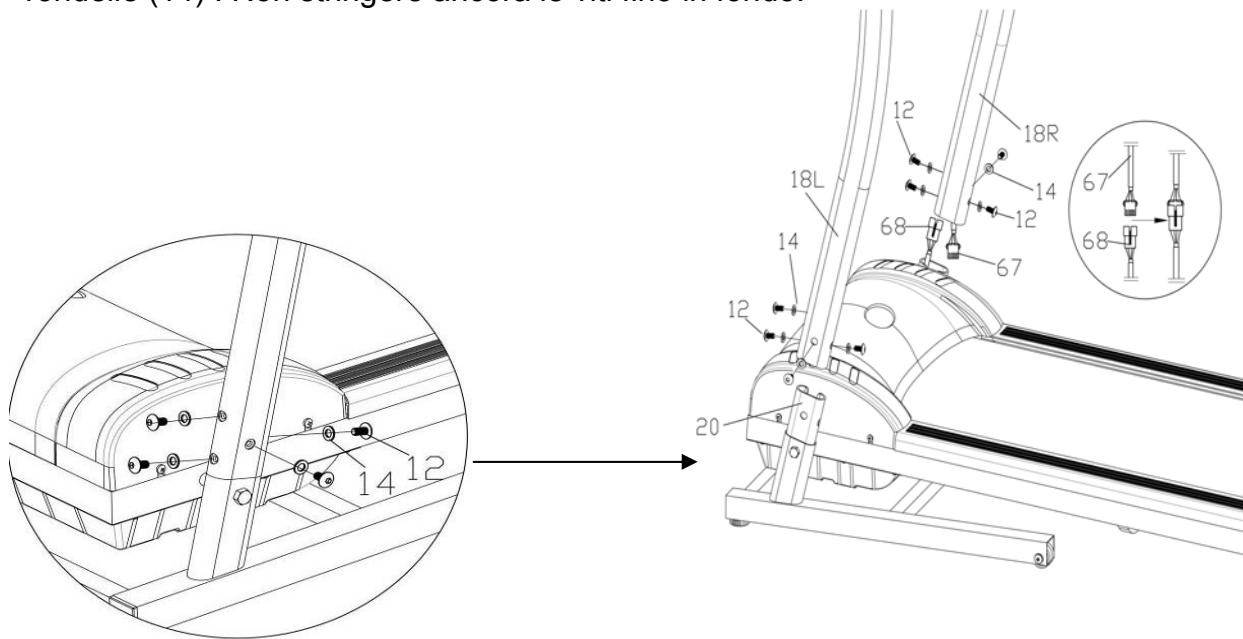
**PASSO 4:** Assicurare i montanti alla base del telaio. Fate attenzione ai cavi, collegare prima i cavi e poi procedere con il sollevamento dei montanti facendo scivolare i cavi all'interno dell'unità di base.

## 4.1

Collegare i cavi (67) e (68) del montante destro. Consigliamo di essere in due persone ad effettuare questa operazione.

Inserire e fissare il montante destro.

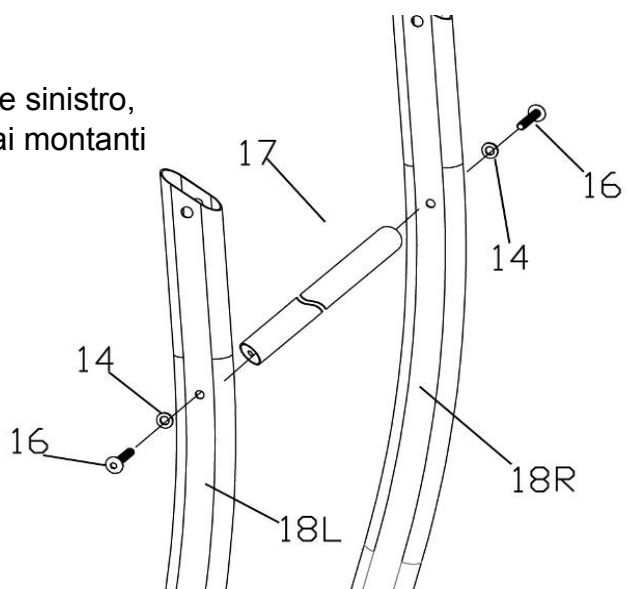
Sollevare il montante sinistro (18L) e fissarlo alla base del telaio utilizzando le viti (12) e le rondelle (14). Non stringere ancora le viti fino in fondo.



## 4.2

Fissare la barra orizzontale ai montanti destro e sinistro, come mostrato in figura. Fissare la barra (17) ai montanti (18L e 18R) utilizzando le viti (16) e le rondelle (14).

Non stringere ancora le viti fino in fondo.



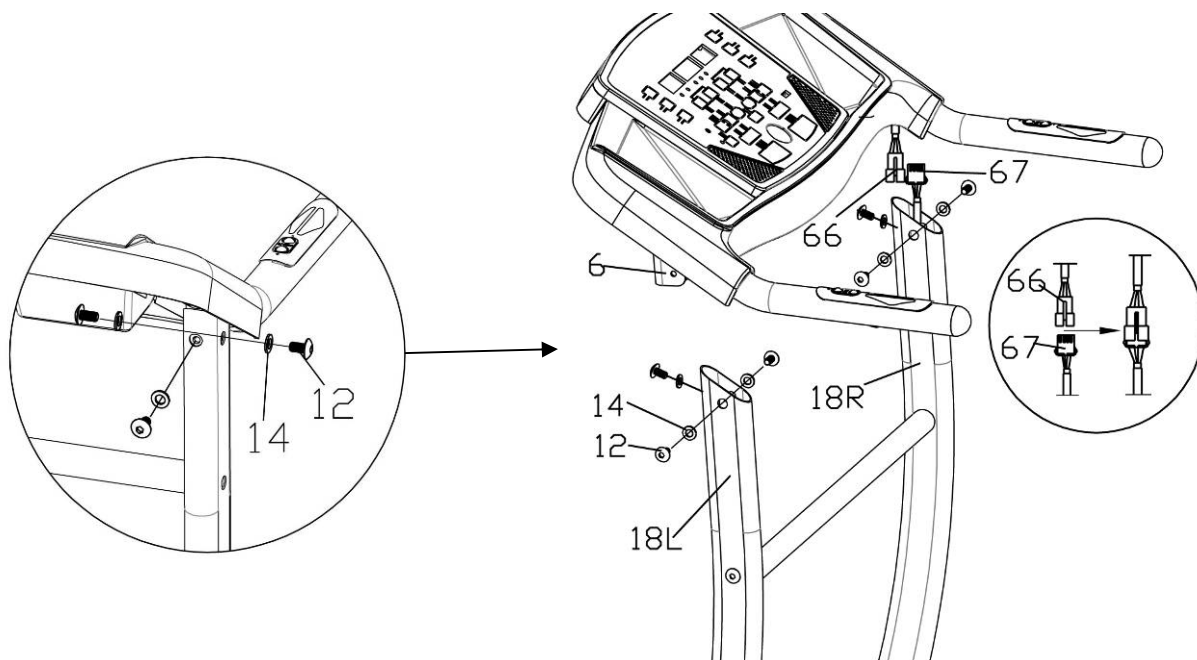
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## 4.3

Assemblare la console. Collegare il cavo che esce dalla console (66) con quello che esce dal montante destro (67).

Sistemare la console (6) sulla sommità dei montanti (18L e 18R), allineando i fori.

Fissare la console usando le viti (12) e le rondelle (14), come mostrato in figura:



**A questo punto stringere bene tutte le viti e i bulloni.**

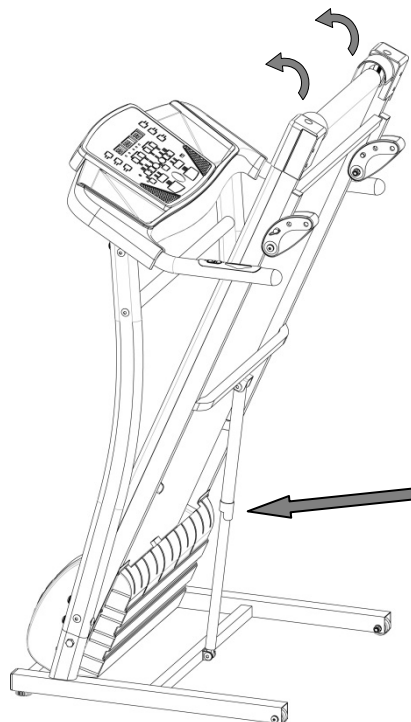
**Prima di utilizzare l'attrezzo assicurarsi sempre che le viti e i bulloni siano ben stretti.**

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 5: posizionare il tappeto nella vostra abitazione

**5.1** Sollevare lentamente la pedana di corsa con entrambe le mani e portarla verso la console, come mostrato in figura. Un cilindro idraulico vi aiuterà nell'operazione. Il cilindro si chiuderà automaticamente quando sarà perfettamente dritto, come mostrato in figura.

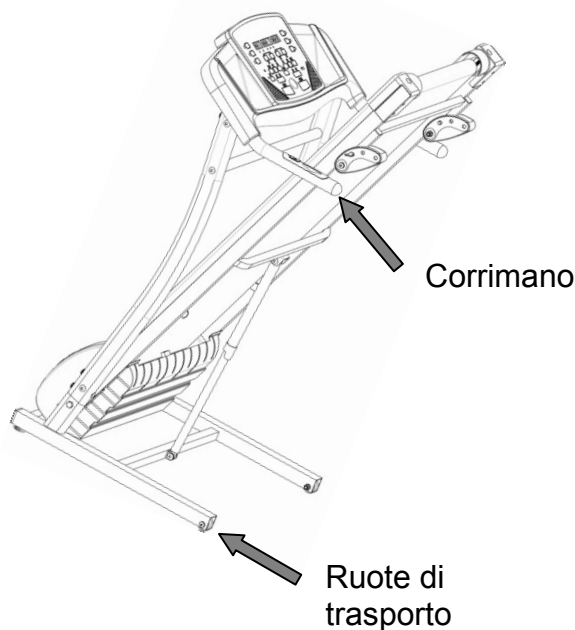
Una volta chiusa la pedana di corsa, tramite le comode rotelle di trasporto potrete spostare l'attrezzo nella posizione a voi più consona.



Usare entrambe le mani per sollevare il piano di corsa

Cilindro idraulico di chiusura

**5.2** L'attrezzo viene spostato inclinandolo leggermente verso di voi e facendolo scorrere sulle ruote di trasporto. Utilizzate il corrimano come maniglie.



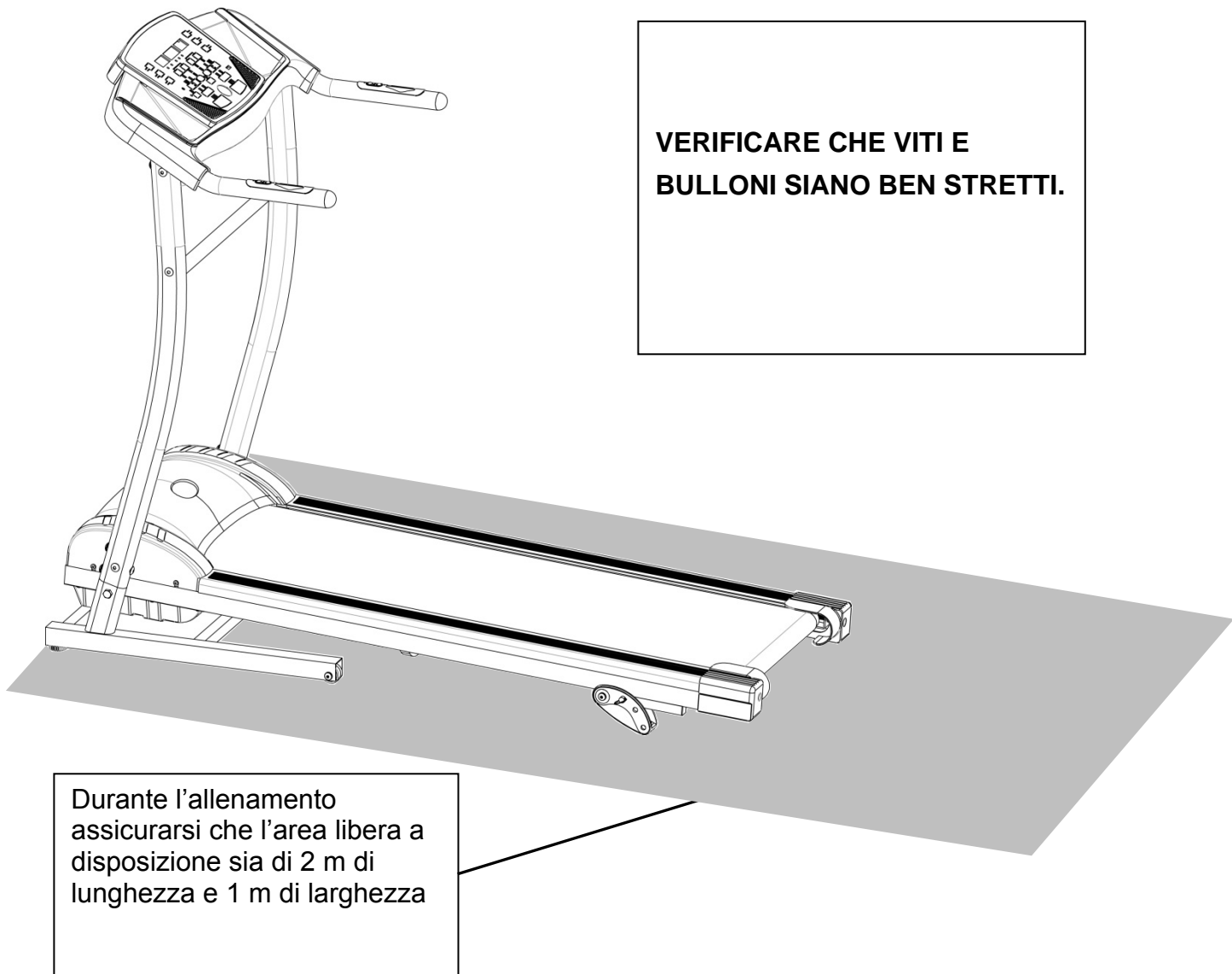
Corrimano

Ruote di trasporto

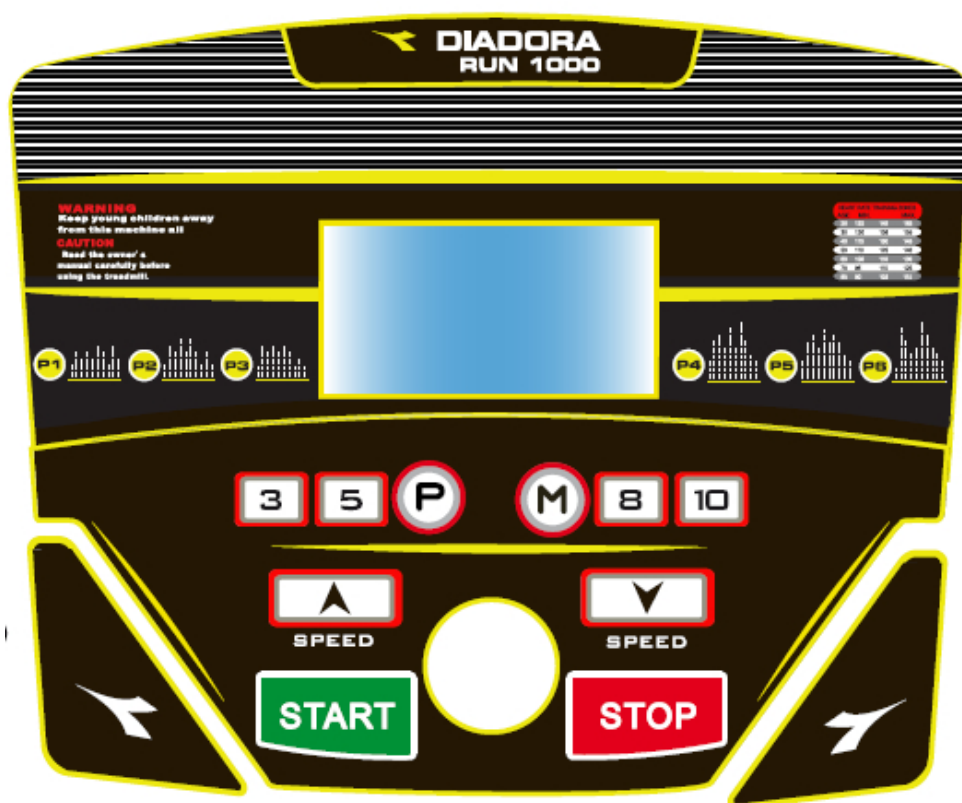
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

**PASSO 6:** Per aprire l'attrezzo, premere con il piede sul cilindro idraulico e far scendere lentamente il piano di corsa.

**PASSO 7:** Per accendere il tappeto collegare il cavo di alimentazione direttamente ad una presa elettrica nel muro. Accendere il pulsante On/Off e inserire la chiave di sicurezza.







## FUNZIONI

L'attrezzo può essere usato in modalità Manuale, scegliendo la velocità e il tempo totale dell'allenamento. L'attrezzo è dotato anche di 6 programmi preimpostati con i quali la velocità viene variata in automatico.

## DISPLAY

Le tre finestrelle mostrano Calorie/Distanza, Tempo e Velocità/Pulsazioni. La velocità viene visualizzata in km/h.

## ISTRUZIONI CONSOLE

Prima di accendere l'attrezzo inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento e agganciare l'altra estremità ai propri indumenti.

## FUNZIONI DEI TASTI

1. "START" mette in moto l'attrezzo, "STOP": fa fermare l'attrezzo.

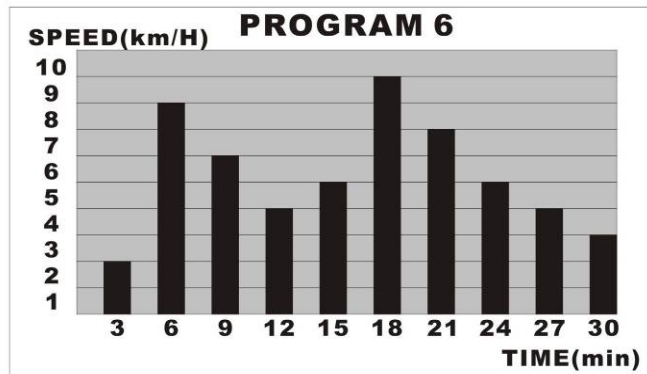
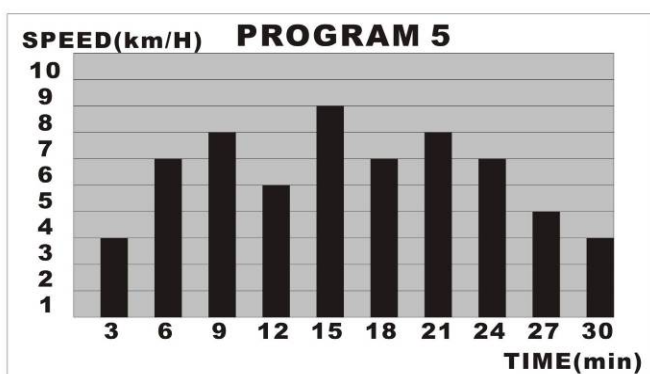
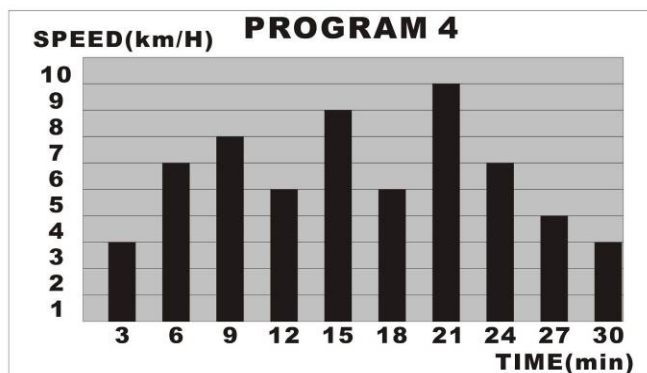
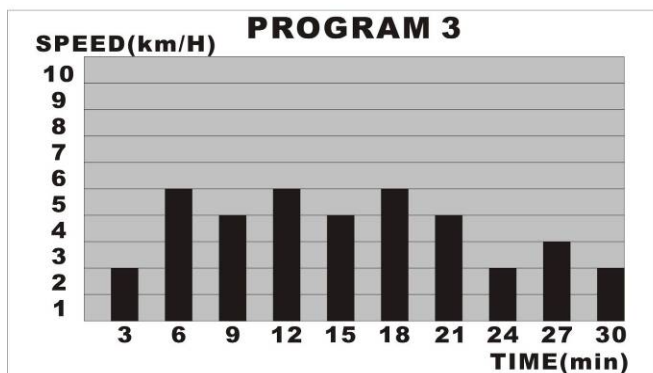
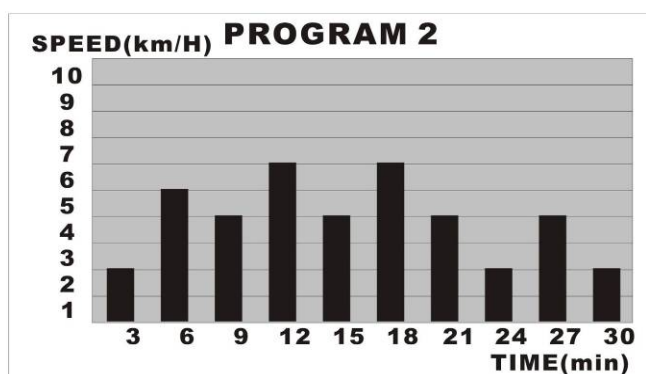
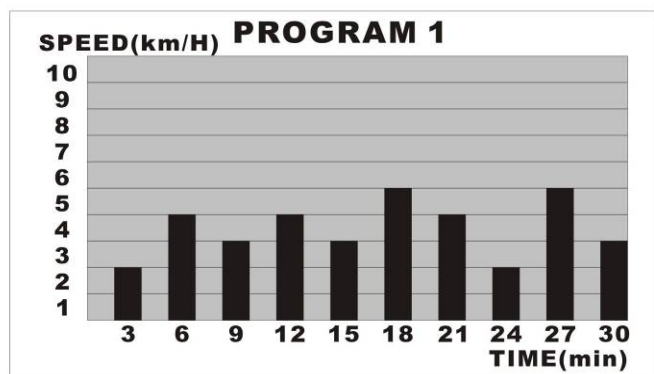
2. P - PROGRAM: per selezionare il programma desiderato. Ad attrezzo fermo premere il tasto per selezionare uno dei programmi (P1, P2, P3, P4, P5, P6).
3. M - MODE: premere il tasto per selezionare la funzione visualizzata. Ad attrezzo fermo premere M per selezionare Calorie/Distanza e Velocità/Pulsazioni.
4. SPEED +: Premere il tasto SPEED + per aumentare la velocità del nastro di corsa di 0.1km/h. Tenerlo premuto per aumentare la velocità rapidamente. Per la stessa funzione potete usare anche il tasto posto nel corrimano.
5. SPEED -: Premere il tasto SPEED - per diminuire la velocità del nastro di corsa di 0.1km/h. Tenerlo premuto per diminuire la velocità rapidamente. Per la stessa funzione potete usare anche il tasto posto nel corrimano.
6. "QUICK SPEED": 4 pulsanti che una volta premuti portano il nastro di corsa alle velocità preimpostate di 3,5,8,10 km/h.

# Istruzioni del computer

**Programma Mode:** potete selezionare un programma da P1 a P6. Rimuovere e inserire nuovamente la chiave di sicurezza per resettare il computer. I programmi da P1 a P6 possono essere selezionati usando il tasto **+** o il tasto **-**.

A programma iniziato potete impostare la velocità desiderata. Allo step successivo del programma la velocità tornerà come da impostazione del programma.

I programmi da P1 a P6 hanno i seguenti profili:



## STRETCHING ROUTINE

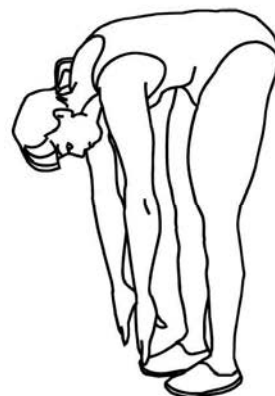
### **Riscaldamento e raffreddamento:**

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 e riscaldamento

## 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.



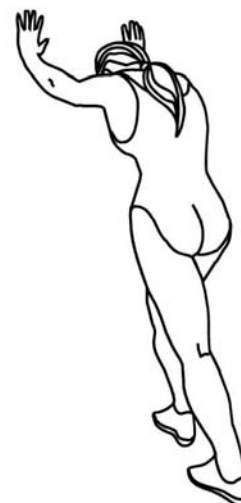
### Stretch laterale:

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.

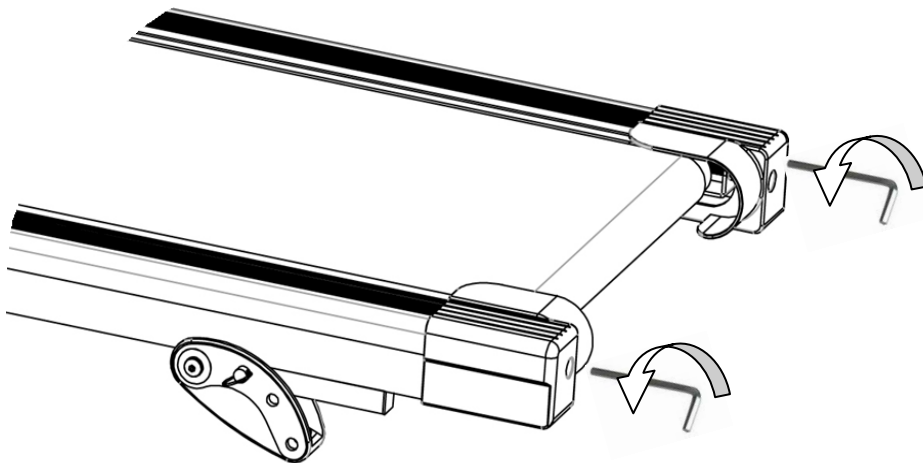


## Tabella battito cardiaco

<b>Età</b>	<b>Livello battito cardiaco 50-75% (battiti al minuto)</b>	<b>Rate Massimo battito 100%</b>
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

## Manutenzione

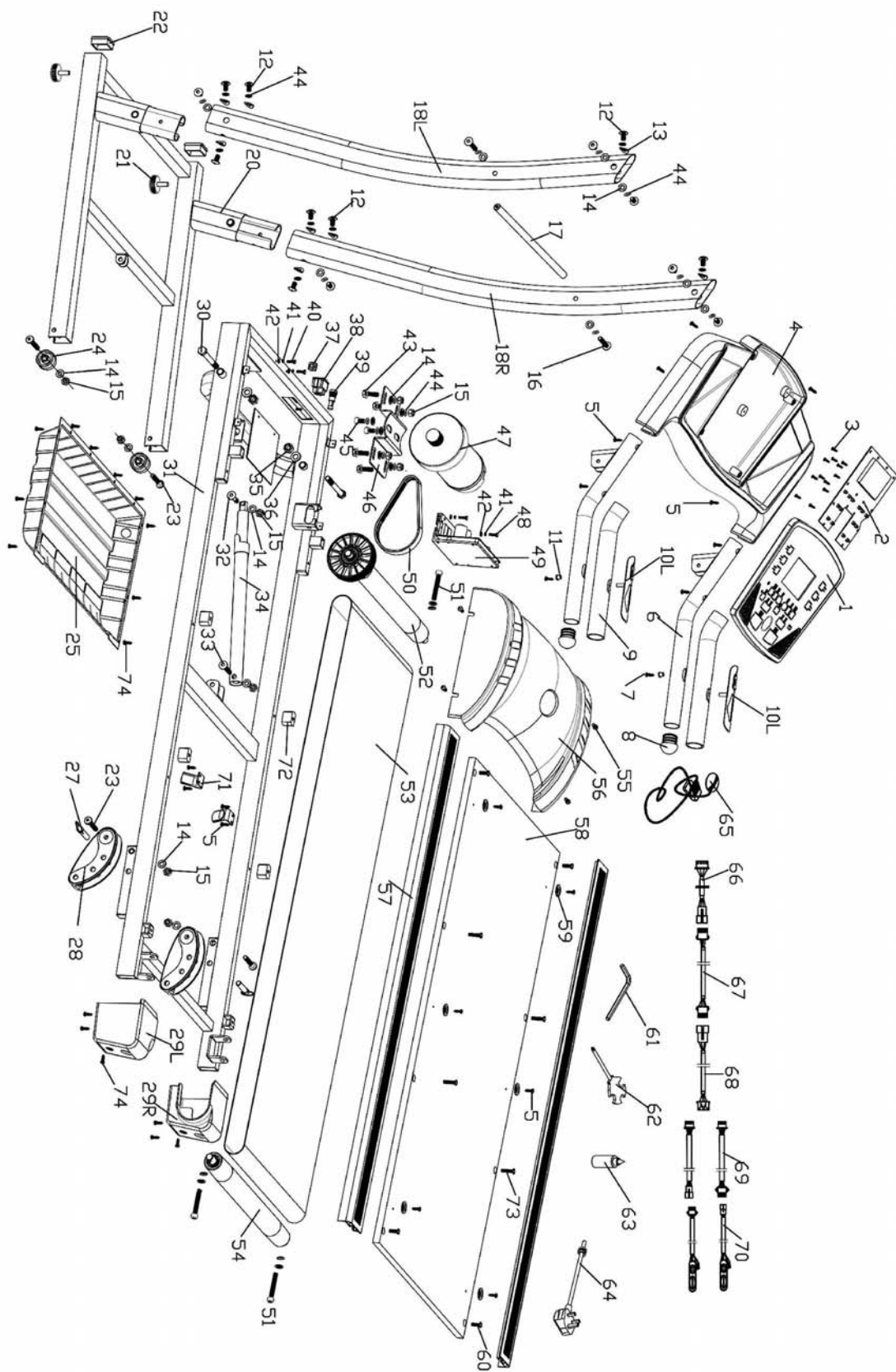
- 1) Il tappeto deve essere tenuto pulito, staccare sempre la presa di corrente elettrica prima di procedere con la pulizia dello stesso. Pulire l'attrezzo con un panno asciutto.
- 2) Il nastro di corsa viene già regolato durante la fabbricazione dell'attrezzo. Nonostante questo, a causa delle sollecitazioni durante il trasporto e durante l'utilizzo, il nastro di corsa tende a spostarsi. Per effettuare la regolazione del nastro, spegnere il tappeto, centrare manualmente il nastro spostandolo con le mani e regolare la posizione del nastro utilizzando le viti esagonali poste nel retro della pedana di corsa (vedi figura 8) gradualmente con un quarto di giro alla volta.
- 3) Il nastro tende a sinistra: Se il nastro va verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo  $\frac{1}{4}$  giri per volta. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".
- 4) Il nastro tende a destra: Se il nastro va verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccomandiamo  $\frac{1}{4}$  giri per volta. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio. Potrebbe essere necessario ricalibrare la tensione del nastro se si ha la sensazione di slittamento durante l'esercizio. Riferirsi alle istruzioni "slittamento nastro corsa".
- 5) 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.



## Lubrificare il nastro di corsa

- 6) Il nastro di corsa va periodicamente lubrificato, sollevando lo stesso e spruzzando olio lubrificante tra il nastro di corsa e la pedana di corsa. Azionare poi il tappeto per alcuni minuti alla velocità minima e senza l'utilizzatore sopra.

# Vista esplosa



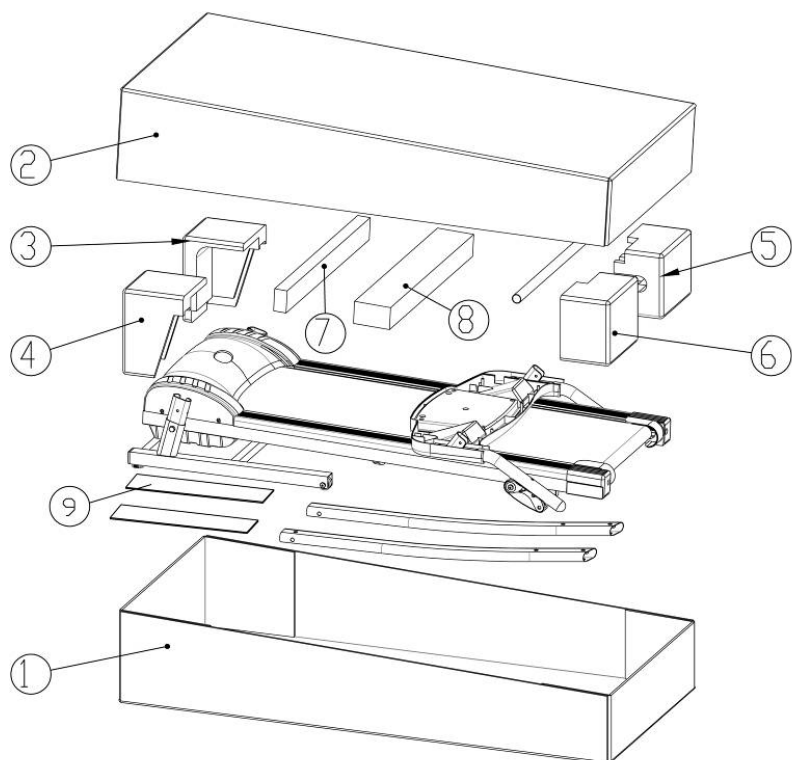
# Lista Parti

Nr.	Descrizione	Specifica	Q.tà	Nr.	Descrizione	Specifica	Q.tà
1	Cover superiore computer		1	38	Tasto accensione		1
2	PCB Board		1	39	Fusibili		1
3	Vite	φ2.5*7	14	40	Bullone	M4*12	2
4	Cover inferiore computer		1	41	Rondella	φ5.1-φ9.2*1.5	4
5	Vite	φ4*16	20	42	Rondella	φ4.2-φ9.8*0.8	4
6	Corrimano		2	43	Bullone	M8*20	4
7	Vite	φ4*30	2	44	Rondella	φ8.1-φ13.5*1.5	22
8	Tappo	φ32	2	45	Bullone	M8*12	2
9	Spugna corrimano		2	46	Braccio motore		1
10	Porzione hand pulse		2	47	Motore		1
11	Tubo in plastica		2	48	Bullone	M4*16	2
12	Bullone	M8*15	14	49	Unità controllo motore (MCU)		1
13	Rondella		8	50	Cinghia motore		1
14	Rondella	φ8.4-φ15*0.8	18	51	Bullone	M8*55	3
15	Dado in plastica	M8	10	52	Rullo anterior		1
16	Bullone a testa tonda	M8*45, φ 15mm	2	53	Nastro di corsa		1
17	Barra orizzontale		1	54	Rullo posteriore		1
18	Montante	Destro e sinistro	2	55	Bullone	M5*15	4
19	Vite	φ8.4-φ15*0.8	3	56	Motor cover		1
20	Telaio principale		1	57	Bande laterali		2
21	Piedini	M8	2	58	Tavola di corsa		1
22	Tappo quadrato	38*38	2	59	Fissaggio bande laterali		6
23	Bullone	M8*50, φ 15mm	4	60	Bullone	M6*25	4
24	Ruote di trasporto		2	61	Chiave	5mm	1
25	Motor cover posteriore		1	62	Cacciavite		1
26	Bullone	M8*20	3	63	Olio lubrificante		1
27	Vite	φ10*40	2	64	Cavo di alimentazione		1
28	inclinazione		2	65	Chiave di sicurezza		1
29	Tappi		2	66	Cavo di connessione superiore		1
30	Bullone	M10*90, φ 20	2	67	Cavo di connessione intermedio		1
31	Base telaio		1	68	Cavo di connessione inferiore		1
32	Bullone	M8*30, φ	1	69	Hand pulse cavo 1		2
33	Bullone	M8*45, φ 15mm	1	70	Hand pulse cavo 2		2
34	Molla		1	72	Control line		4
35	Dado	M10	2	73	Cavo superiore	M6*25	4
36	Rondella	φ11-φ21*1.5	2	74	Cavo inferiore	φ4*12	16
37	Fissaggio cavi		1				



# Imballo

Vista dell'attrezzo all'interno dell'imballo:



# Problemi e soluzioni

## **L'attrezzo non si accende.**

### **Soluzione:**

- (a) Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia correttamente inserito nell'attrezzo e nella presa elettrica.
- (b) Collegare il cavo di alimentazione a una presa elettrica diretta nel muro (non utilizzare ciabatte o prolunghe)
- (c) Controllare che il tasto di accensione sia in posizione ON.

## **Il tappeto si spegne durante l'utilizzo.**

### **Soluzione:**

- (a) Controllare il tasto di reset. Si tratta del piccolo tasto rotondo posto a fianco del tasto di accensione. Se il tasto reset è verso l'esterno aspettare 5 minuti e riportarlo in posizione interna.
- (b) Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia correttamente inserito nell'attrezzo e nella presa elettrica.
- (c) Rimuovere e inserire nuovamente la chiave di sicurezza.

## **L'attrezzo si muove o è rumoroso.**

### **Soluzione:**

- (a) Regolare l'altezza dei piedini di stazionamento.
- (b) Controllare che tutti le viti e i bulloni siano ben stretti.
- (c) Sistemare sotto l'attrezzo un tappetino insonorizzante.

## **Il nastro di corsa si sposta.**

### **Soluzione:**

- (a) Vedere la sezione "Cura e manutenzione dell'attrezzo".



# DIADORA

**Greenfit™**

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

