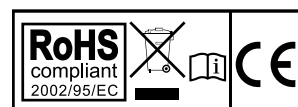
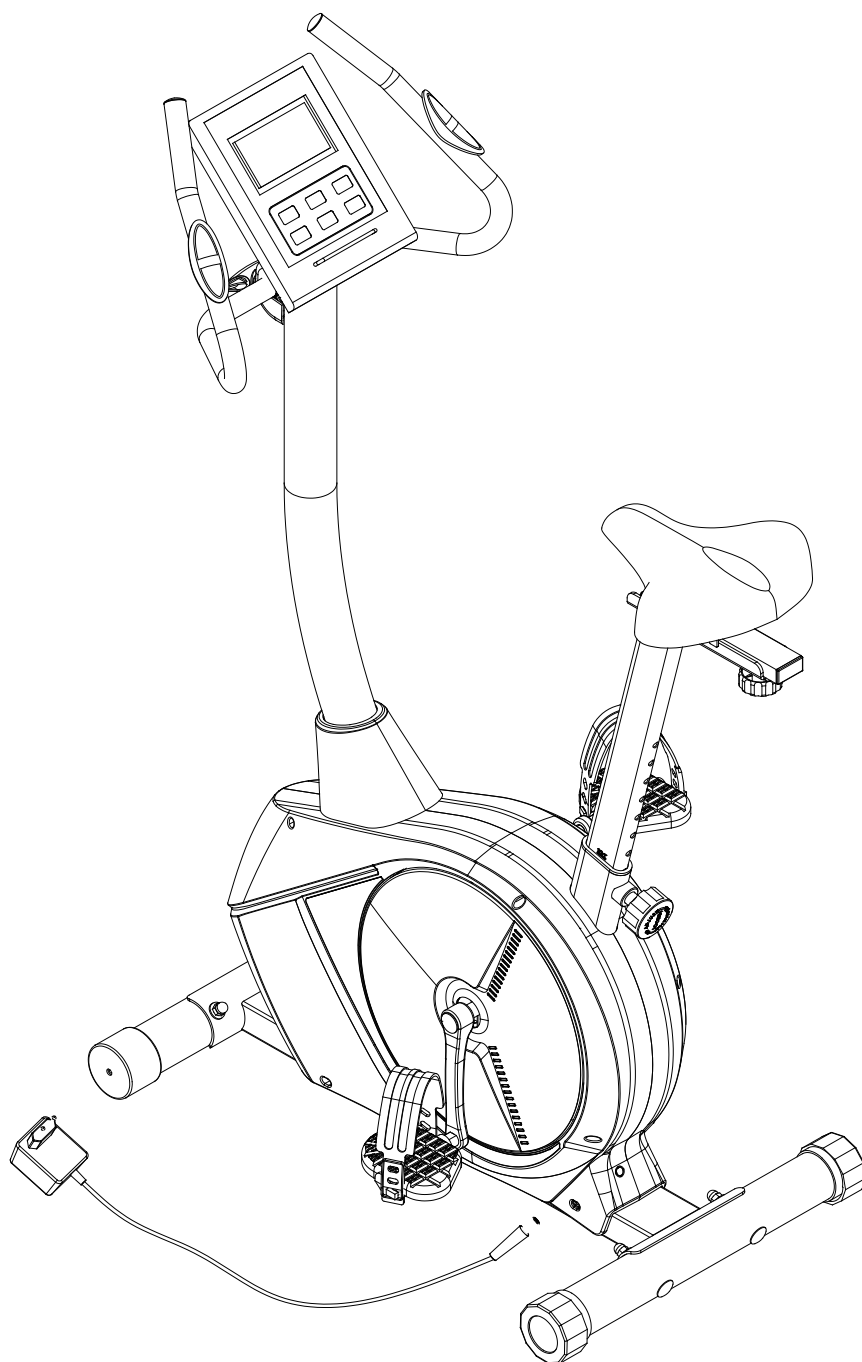




DIADORA

NOWA

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

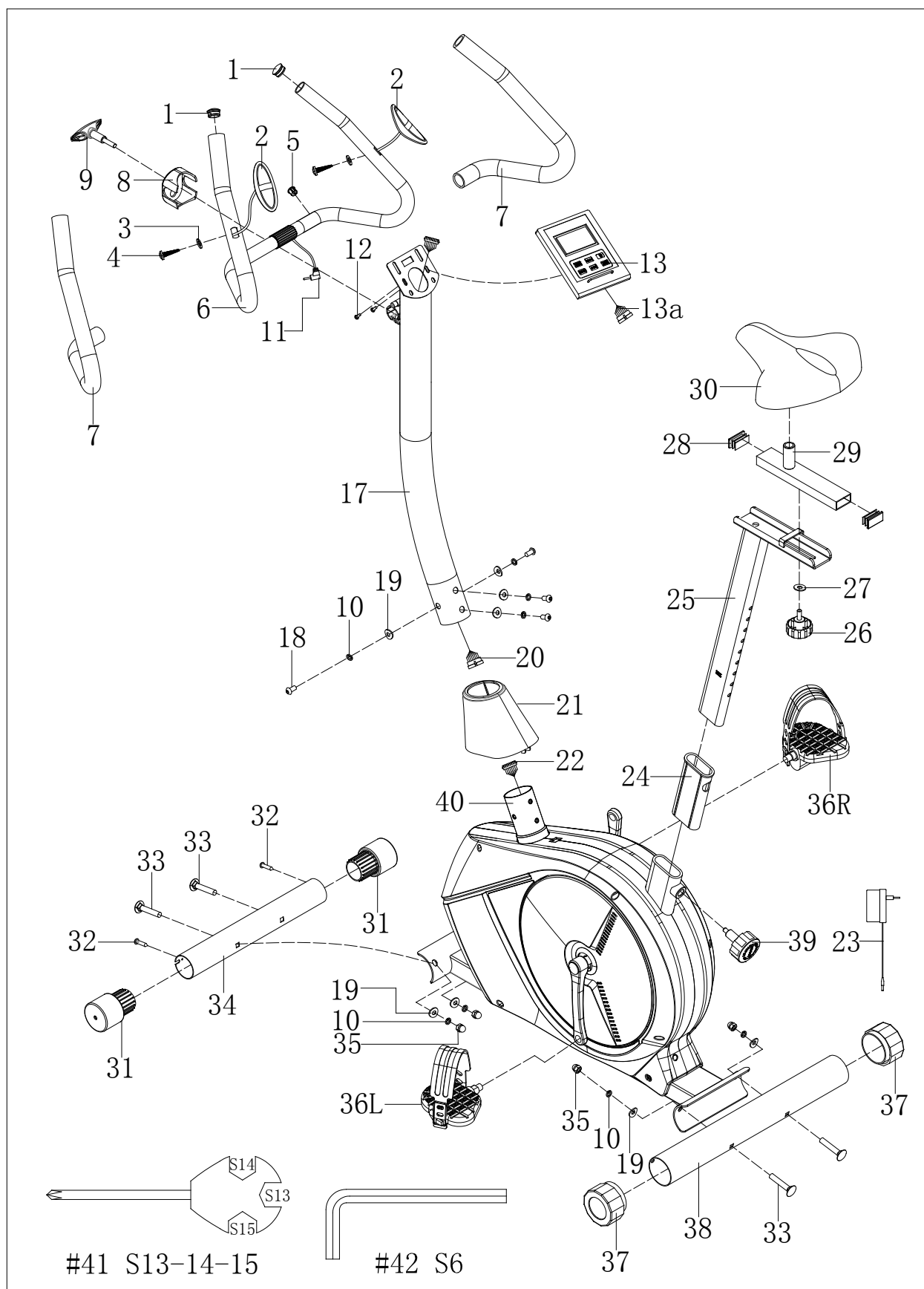
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza.

Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento.

Leggere completamente 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 lo stesso non è in condizioni ottimali.

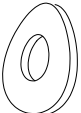
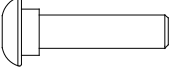
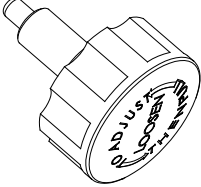
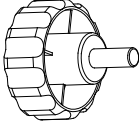
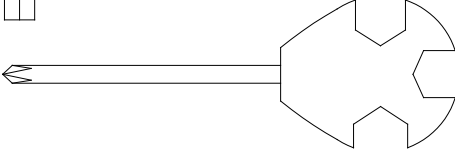
VISTA ESPLOSA:



This exploded view diagram illustrates the assembly of a microwave oven. The components are numbered as follows:

- Top Section (Cavity and Turntable):** Includes the turntable (84), turntable support (85), and the microwave cavity (86, 87, 88, 89).
- Door Assembly:** Shows the door (43L, 43R), door handle (44), door latch (45), and door hinge (46L, 46R).
- Internal Components:** Includes the turntable motor (51), turntable support (52), turntable (53), and turntable support (54).
- Waveguide and Magnetron Assembly:** Features the waveguide (55), waveguide support (56), waveguide (57), and magnetron (58).
- Control Panel and Base:** Includes the control panel (60), control panel support (61), control panel (62), control panel support (63), control panel (64), control panel support (65), control panel (66), control panel support (67), control panel (68), control panel support (69), control panel (70), control panel support (71), control panel (72), control panel support (73), control panel (74), control panel support (75), control panel (76), control panel support (77), control panel (78), control panel support (79), control panel (80), control panel support (81), control panel (82), control panel support (83), control panel (84), control panel support (85), control panel (86), control panel support (87), control panel (88), control panel support (89), control panel (90), control panel support (91).

PARTI E UTENSILI:

	#9	M8*60*20	1PC
	#10	d8	8PCS
	#8	77*54*50	1PC
	#19	d8*Φ 20*2*R30	8PCS
	#18	M8*16*S6	4PCS
	#33	M8*73*20*H5	4PCS
	#35	M8*H16*S13	4PCS
	#39	M16*1.5*27*Φ 56	1PC
	#27	d8*Φ20*2	1PC
	#26	M8*20*Φ50	1PC
	#41	S6	1PC
	#42	S13-14-15	1PC

LISTA PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Tappo $\Phi 25 \times 16$	2
2	Inserimento hand pulse per tubo $\Phi 25$	2
3	Rondella $d6 \times \Phi 12 \times 1$	2
4	Vite $ST4 \times 19 \times \Phi 7$	2
5	Anello di tenuta $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	1
6	Manubrio	1
7	Spugna $\Phi 23 \times 3 \times 550$	2
8	Copertura morsetto $77 \times 54 \times 50$	1
9	Bullone $M8 \times 60 \times 20$	1
10	Rondella d8	8
11	Cavo hand pulse	2
12	Vite $M5 \times 12 \times \Phi 8$	2
13	Consolle	1
14	Motore	1
15	Vite $ST4.2 \times 19 \times \Phi 8$	4

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
34	Stabilizzatore anteriore	1
35	Dado $M8 \times H16 \times S13$	4
36L/ R	Pedale HD-16C 1/2"	2
37	Piede regolabile $\Phi 60 \times 45.5 \times 74.5 \times 74.5$	2
38	Stabilizzatore posteriore	1
39	Manopola $M16 \times 1.5 \times 27 \times \Phi 56$	1
40	Telaio principale	1
41	Chiave S13-14-15	1
42	Chiave S6	1
43L/ R	Copri catena	2
44	Presa $\Phi 25 \times 7$	2
45	Dado $M10 \times 1.25 \times H7.5 \times S14$	2
46L/ R	Pedivella	2
47	Anello d17	1
48	Cuscinetto 6203-2RS	2

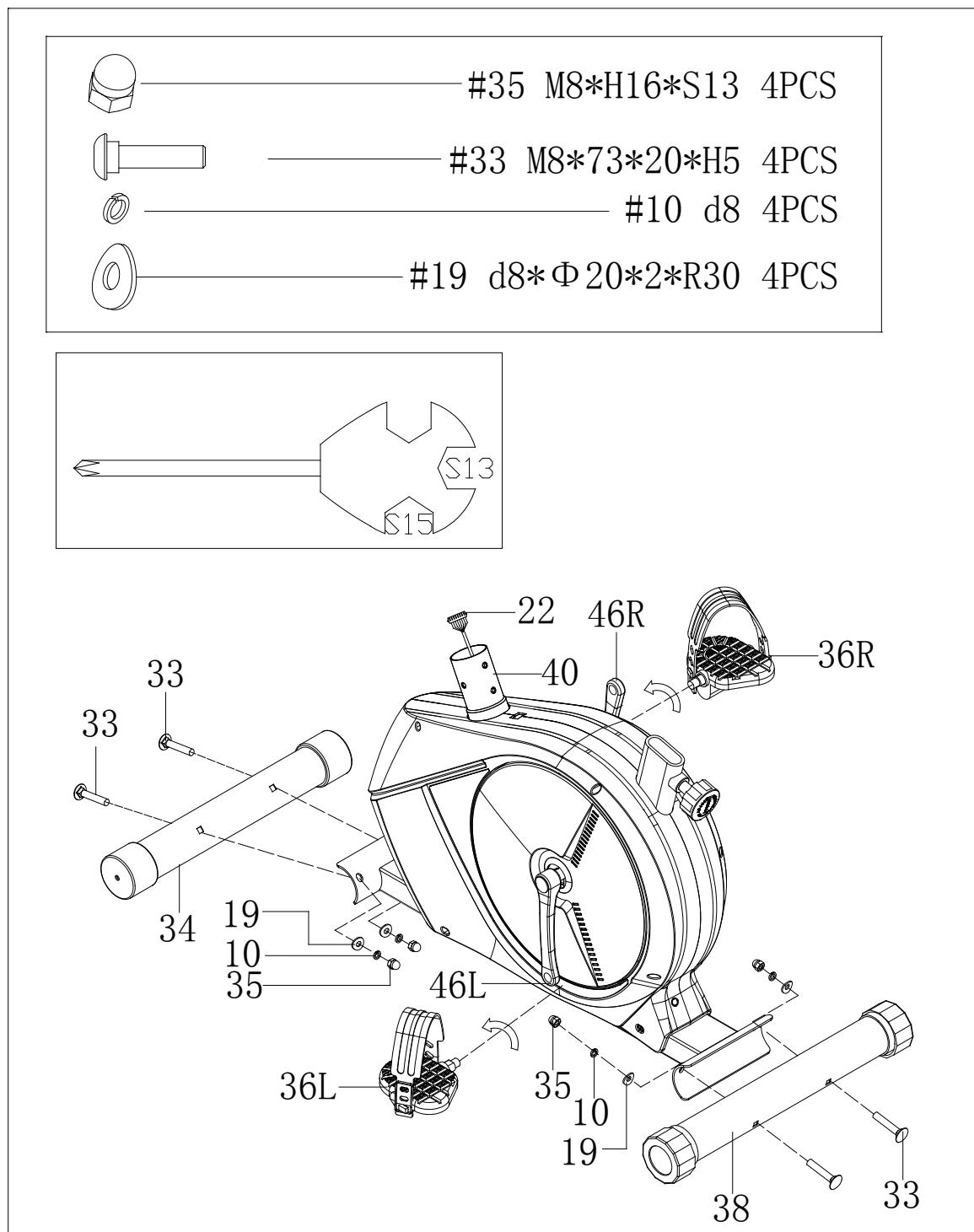
16	Sensore	1	49	Vite ST4.2*16*Φ8	1
17	Postazione manubrio	1	50	Bullone M6*45*S10	1
18	Vite M8*16*S6	4	51	Dado M6*H5*S10	2
19	Rondella ad arco d8*Φ20*2*R30	8	52	Spaziatore Φ22*Φ18*6.5	1
20	Cavo	1	53	Bullone M6*16*S10	4
21	Cover anteriore 140.9*97*84	1	54	Magnete Φ15*7	1
22	Cavo sensore	1	55	Piatto cinghia Φ220*20*Φ17*4-Φ6*Φ60-6PJ	1
23	Adattatore	1	56	Asse Φ 17*228*69*78.5*4-M6*Φ60	1
24	Ellissi PT70*30*PT60*20*L145*10	1	57	Cinghia 6PJ360	1
25	Postazione sella	1	58	Bullone M6*12*S10	3
26	Bullone M8*20*Φ50	1	59	Rondella d6*Φ16*1.5	3
27	Rondella d8*Φ20*2	1	60	Vite M6*10*Φ12	5
28	Tappo quadrato J40*20*17	2	61	Piattaforma 1.5*56*76	2
29	Postazione orizzontale sella	1	62	Cuscino 6001-2RS	4
30	Sella 98-2	1	63	Blocco cuscinetto Φ72*11	2
31	Volano con tappo Φ60*Φ70*95	2	64	AsseΦ20*103	1
32	Vite ST3*10*Φ5.6	2	65	Volano 3*Φ240*40	1
33	Bullone M8*73*20*H5	4	66	Vite M6*8*Φ12	1
67	Bullone M6*16*S10	2	81	Vite M8*12*Φ10*5*S12	1
68	Rondella a molla d6	6	82	Rondella d12*Φ17*0.5	1

69	Rondella d6*Φ12*1.2	2
70	Anello d12	2
71	Asse φ12*70*14*45.5*M6	1
72	Tavola magnete	1
73	Molla Φ1.5*Φ15*44*N10	1
74	Vite ST3*10*Φ5.6	5
75	Magnete 40*25*10	4
76	Posizionamento magnete 45.5*130*10.	1
77	Puleggia Φ39*Φ34*24	1
78	Rondella d12*Φ15.5*0.3	1
79	Molla Φ2.2*Φ12*51*N12	1
80	Reggi puleggia	1

83	Dado in plastica M8*H7.5*S13	1
84	Cover pedivella Φ44*10	2
85	Disco φ189*10.5	2
86	Vite ST4.2*16*Φ8	4
87	Vite ST4.2*19*Φ8	7
88	Rondella d5*Φ13*1	8
89	Vite ST4*16*Φ8	8
90	Dado M6*H6*S10	4
91	Cavo alimentazione	1

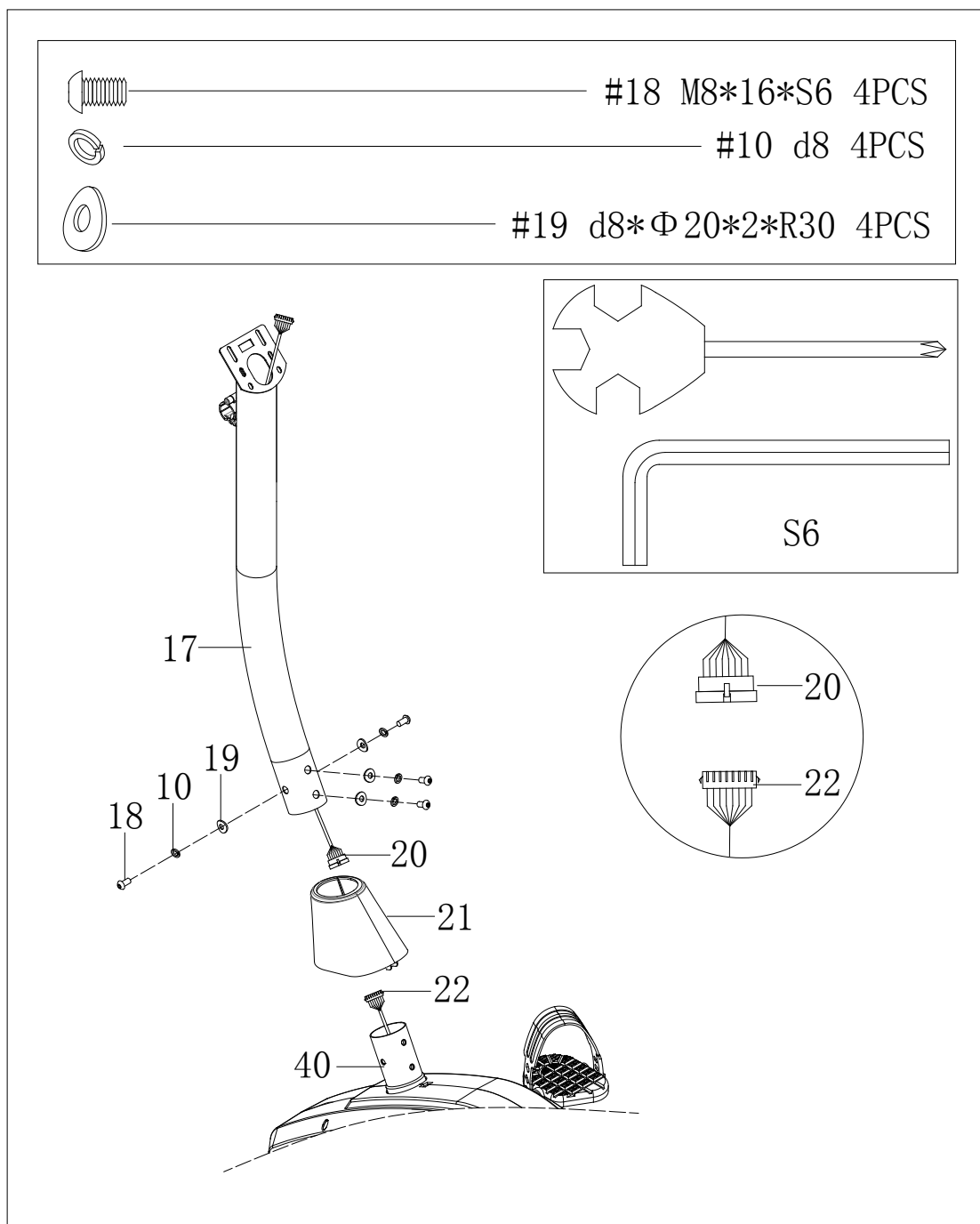
Assemblaggio

Passo 1:



- Attaccare lo stabilizzatore anteriore (34) e lo stabilizzatore posteriore (38) al telaio principale (40) con i bulloni (33) , le rondelle ad arco (19) ,le rondelle a molla (10) e i dadi (35) .
- Attaccare i pedali (36L/R) alla pedivella (46L/R).

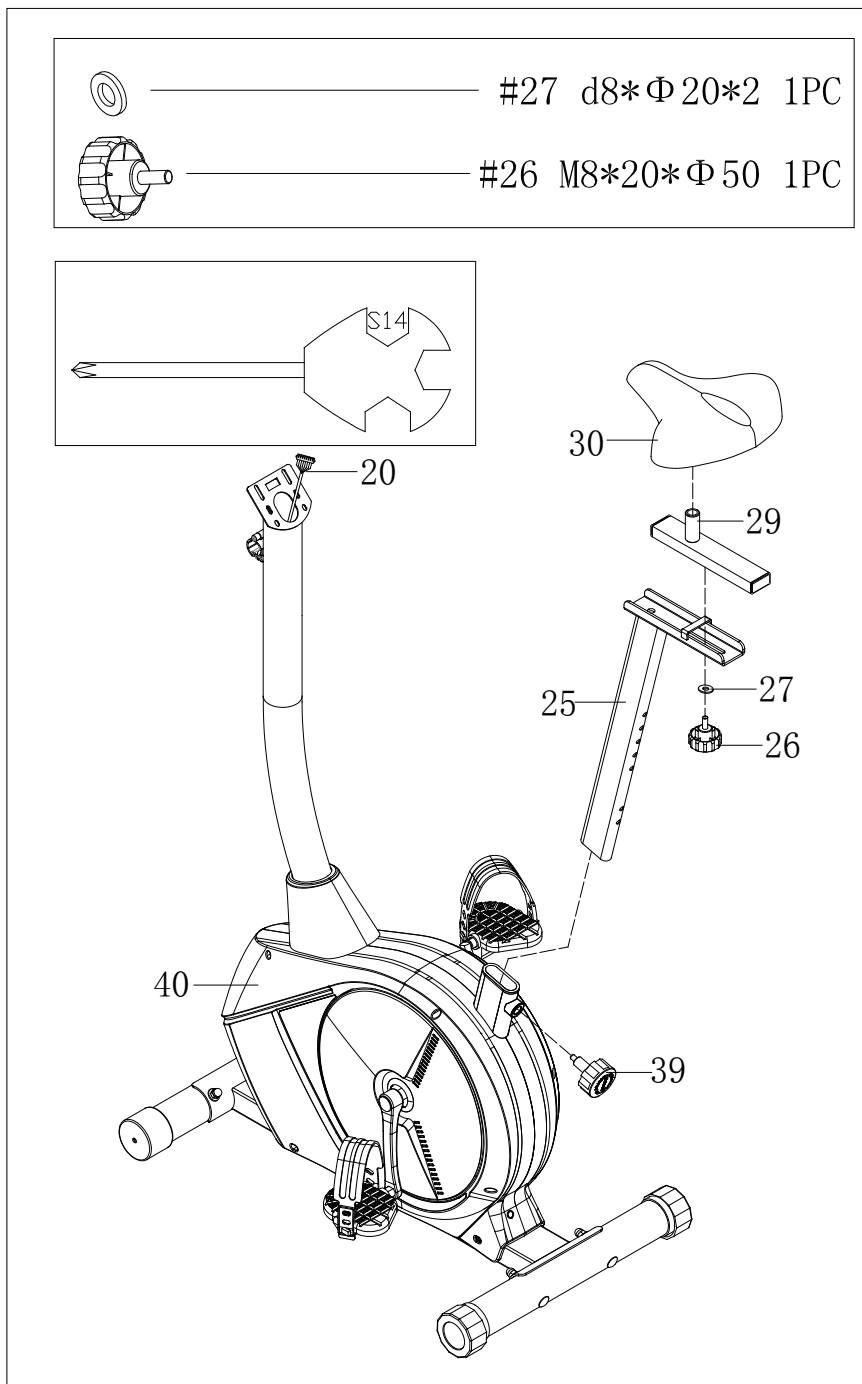
Passo 2:



- Inserire la cover frontale (21) nella postazione del manubrio (17) , inserire il cavo (20) attraverso la postazione del manubrio (17) e collegarlo al cavo sensore (22). Inserire la postazione del manubrio (17) nel telaio principale (40).
- Attaccare la postazione del manubrio(17) al telaio principale (40) con le viti (18) , le rondelle (10), le rondelle ad arco (19) e la cover

anteriore (21) .

Passo 3:

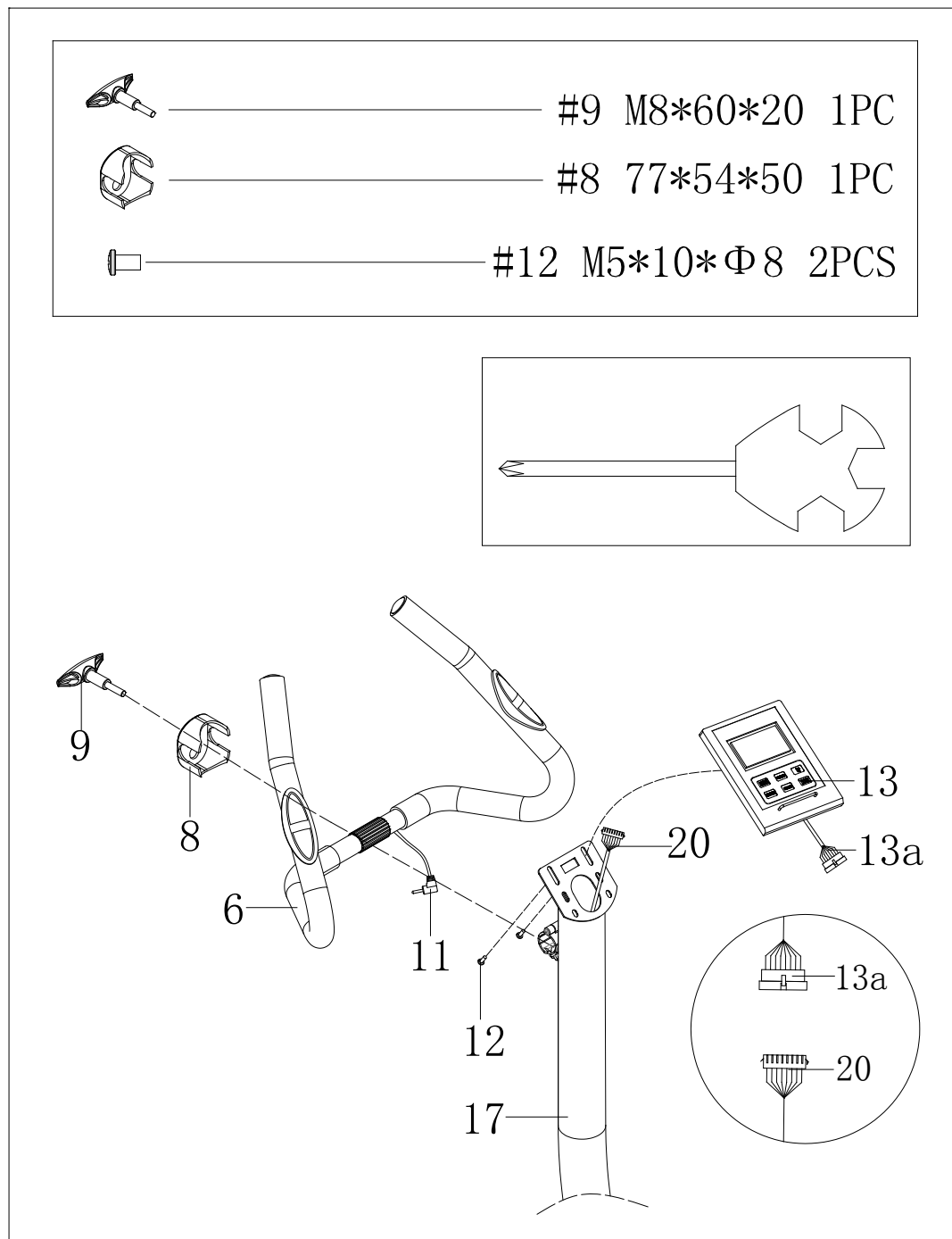


- a. Inserire il tubo della postazione sella (25) nel telaio principale (40) , e chiuderlo con la manopola (39)
- b. Inserire il tubo di regolazione orizzontale della sella (29) nel tubo della postazione della sella (25)

e fermarlo con le rondelle (27) e la manopola (26) .

C. Inserire la sella (30) nel tubo di regolazione orizzontale della sella (29) .

Passo 4 :



a. Inserire il manubrio (6) nel tubo reggi manubrio (17) e assicurarli con i bulloni (9) e le fascette (8).

b. Collegare il cavo (20) al cavo della consolle (13a), fissare la consolle (13) alla postazione manubrio (17) con le viti (12)

a. C. Attaccare il cavo hand pulse (11) nel retro del computer (13).

STRETCHING ROUTINE

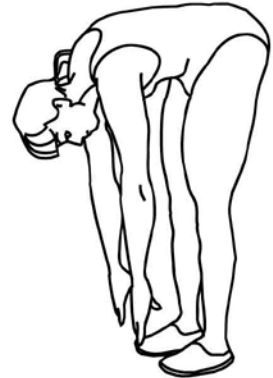
Riscaldamento e raffreddamento:

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