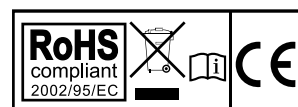
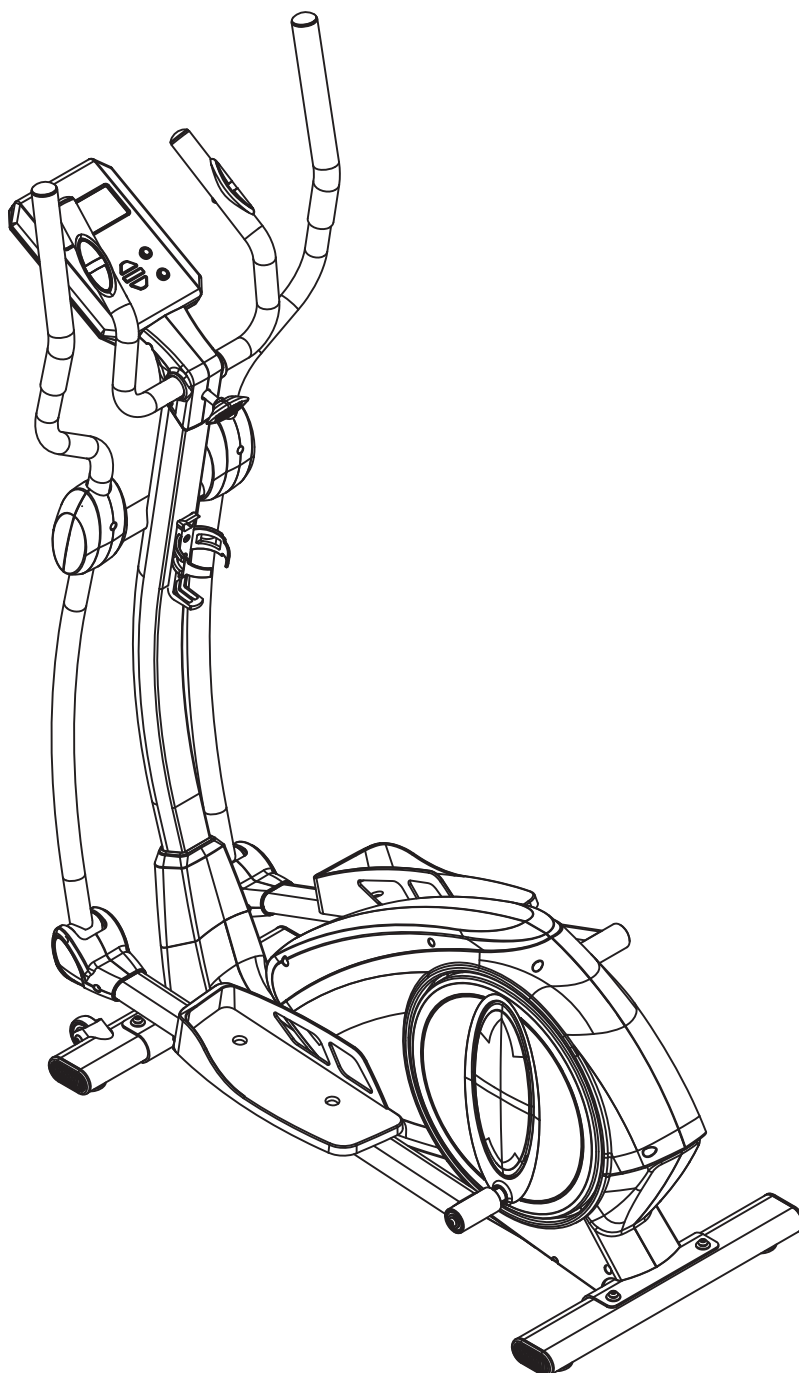




DIADORA

TWIN

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

INFORMAZIONI GENERALI SULLA SICUREZZA

E' stata posta grande attenzione sulla sicurezza nella progettazione di questo prodotto home fitness. Pertanto è molto importante che vi atteniate strettamente alle seguenti istruzioni, al fine di evitare incidenti provocati da mancate attenzioni.

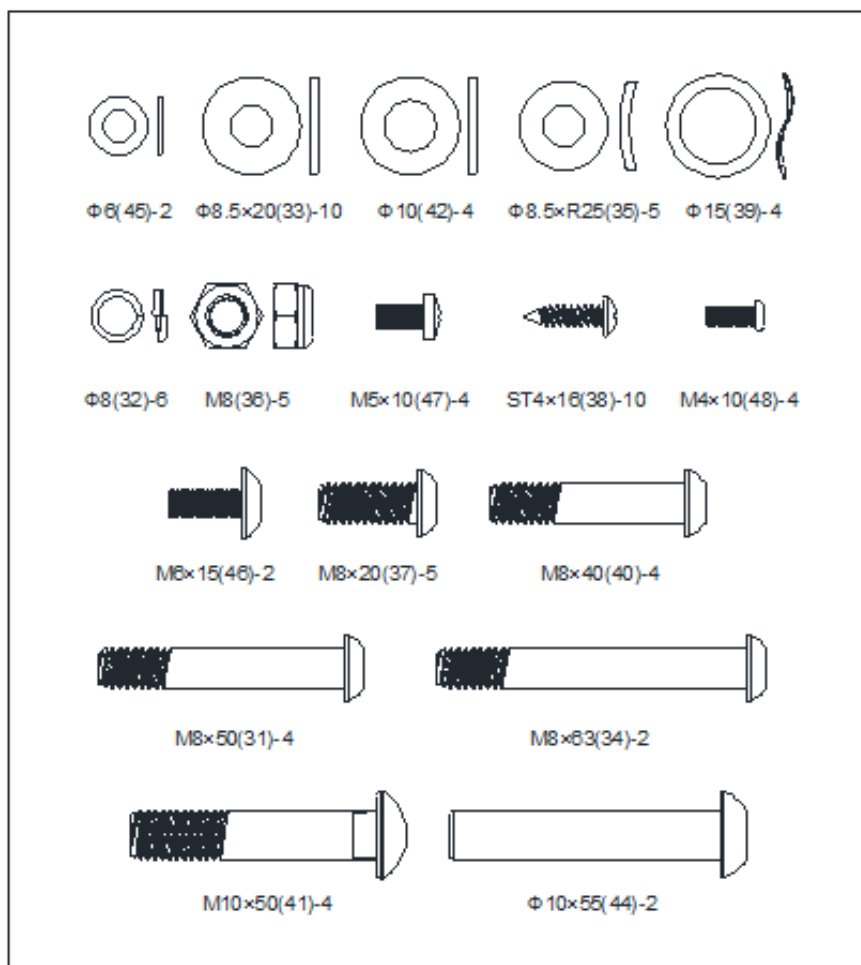
Per garantire la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggete molto attentamente e con cura le istruzioni operative prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

- 1) Consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento con questo attrezzo. Qualora voleste esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Attributo essenziale per chi ha problemi di salute già esistenti.
- 2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo in presenza di un medico qualificato.
- 3) Durante l'allenamento indossate indumenti adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o da ginnastica. Evitate indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.
- 4) Una brusca interruzione dell'allenamento potrebbe causare malessere, dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo la reazione del vostro corpo al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state allenando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.
- 5) Assicuratevi che non vi siano bambini nei pressi dell'attrezzo durante l'allenamento. Inoltre l'attrezzo deve essere sempre tenuto lontano dalla portata di bambini e animali domestici.
- 6) Il prodotto deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- 7) Dopo il montaggio del prodotto secondo le operazioni guidate riportate nel manuale, accertatevi che tutta la bulloneria sia avvitata e stretta correttamente. Usate solo il materiale raccomandato e fornito dal produttore.
- 8) Non utilizzare il prodotto danneggiato o fuori uso.
- 9) Posizionate sempre il tappeto su una superficie liscia, pulita e robusta. Non usarlo mai in ambienti umidi o vicini all'acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50 cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.
- 10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiate materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.
- 11) Usate il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.
- 12) Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, farlo sostituire solo da tecnici specializzati e autorizzati dal fornitore.

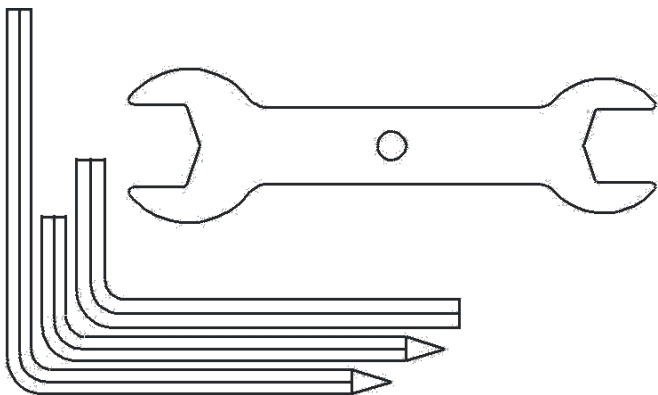
APERTURA IMBALLO E ASSEMBLAGGIO

APRIRE E VERIFICARE IL CONTENUTO DELLA SCATOLA:

- Sollevare e rimuovere la scatola che contiene l'attrezzo.
- Controllare che i seguenti articoli siano presenti all'interno dell'imballo. Nel caso in cui mancassero alcune parti contattare il centro assistenza.



NO.	NOME	SPECIFICHE	QTA'
31	Vite	M8x50x20	4
32	Rondella a molla	Φ8	6
33	Rondella piatta	Φ8.5xΦ20xt1.5	10
34	Vite	M8x63x20	2
35	Rondella curva	Φ 8.5xR25xt2.0	5
36	Dado esagonale	M8	5
37	Vite	M8x20	5
38	Vite	ST4x16	10
39	Rondella	Φ 15	4
40	Vite	M8x40x20	4
41	Vite	M10x50x20	4
42	Vite	Φ10	4
44	Vite	Φ 10x55-M6x20	2
45	Rondella piatta	Φ 6	2
46	Vite	M6x15	2
47	Vite	M5x10	4
48	Vite	M4x10	4



NOME	SPECIFICHE	QUANTITA'
Chiave a L	5x80x80S	1
Chiave a L	5x35x85S	1
Chiave a L	6x40x120	1
Chiave	15#&17#	1

UTENSILI

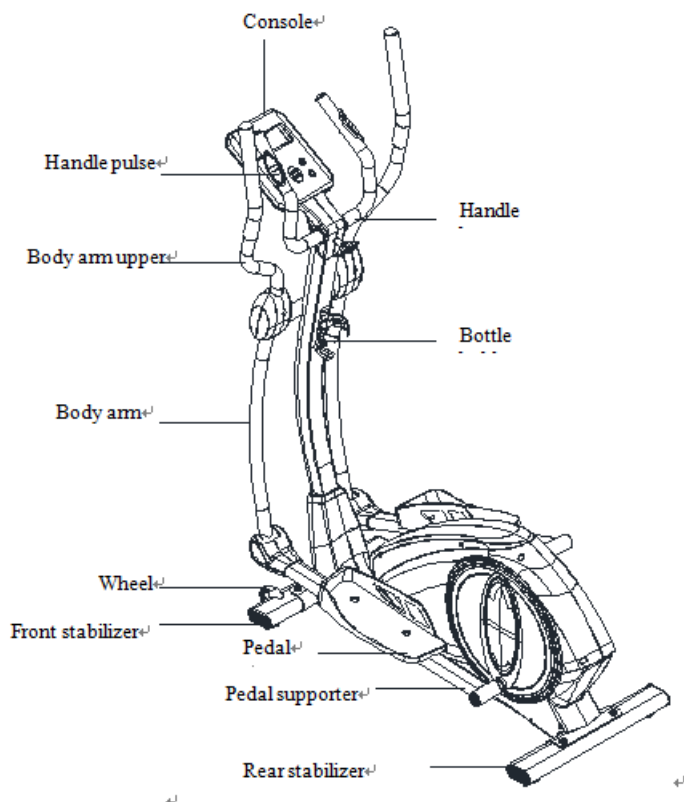
Estraete dalla scatola gli attrezzi in dotazione inclusi nella stessa e teneteli a portata di mano, vi serviranno per il montaggio dell'attrezzo.

AREA DI LAVORO

Preparare un'area di lavoro abbastanza grande e libera da oggetti dove effettuare il montaggio.

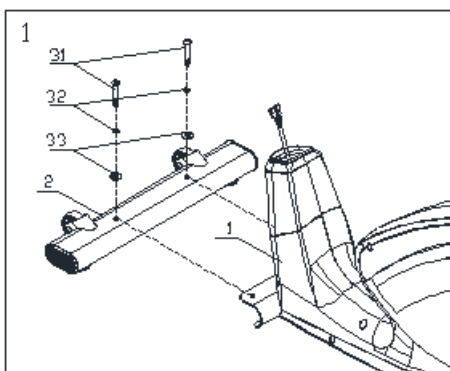
NOTE: il manuale vi guiderà passo per passo nel montaggio del vostro attrezzo. Leggere accuratamente le istruzioni prima di procedere all'assemblaggio.

Istruzioni attrezzo

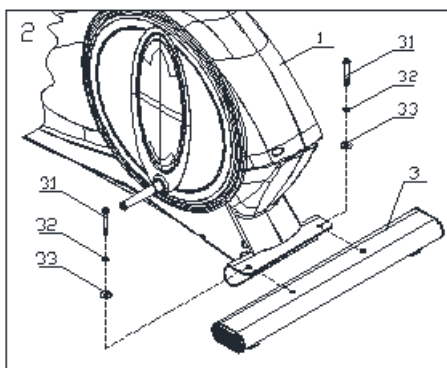


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1: attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) e fissarlo con le rondelle curve (33), le rondelle a molla (32) e le viti (31).



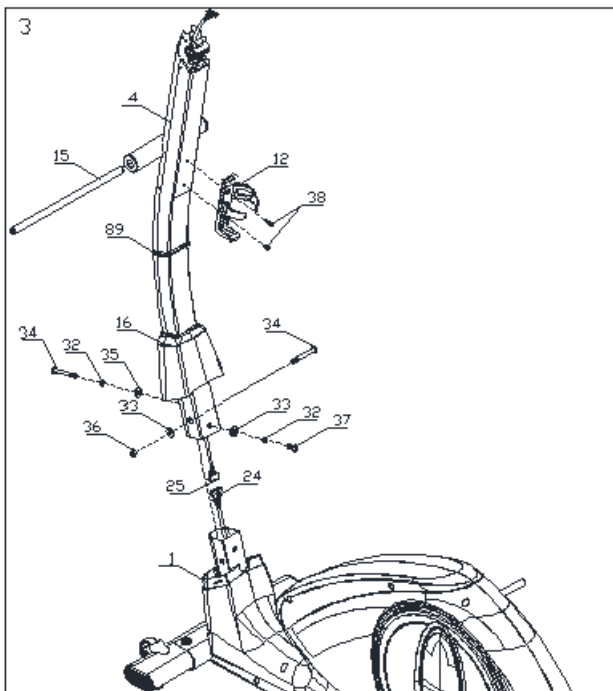
Passo 2: attaccare lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) e fissarlo con le rondelle curve (33), le rondelle a molla (32) e le viti (31).



Passo 3:

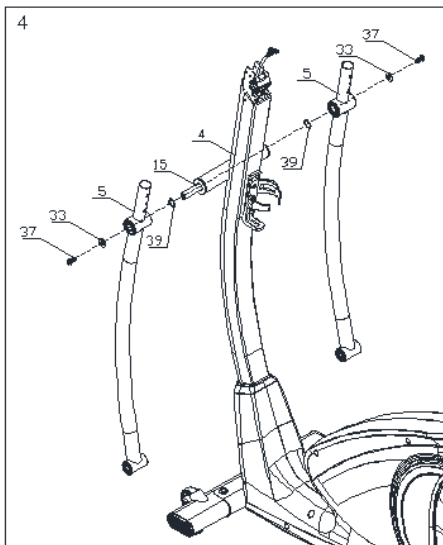
1. Attaccare le strisce decorative (89) alla postazione superiore del manubrio (4), estrarre la cover del manubrio (16) dal telaio principale (1) e posizionarla sulla parte superiore del manubrio (4).
2. Collegare il cavo di comunicazione del motore (24) e il cavo della console (25).
3. Attaccare la parte superiore del manubrio (4) al telaio principale (1) usando le rondelle curve (35), le rondelle a molla (32), le viti (34) le rondelle piatte (33), le rondelle a molla (32), le viti (37) le viti (34), le rondelle piatte (33) e i dadi esagonali (36).
4. Attaccare la cover verticale (16) e le strisce decorative (89) al telaio principale (1).
5. Attaccare il porta borraccia (14) al montante (4) con le viti (38).
6. Attaccare la barra orizzontale (15) al montante (4).

Inserire i fili e il cavo della regolazione sforzo nel montante verticale. Inserire tutte le viti prima di procedere a stringerle.



PASSO 4:

1.attaccare le rondelle (39) alla barra orizzontale (15), attaccare le barre basculanti (5) alla barra orizzontale (15) e fissarle con le rondelle (33) e le viti (37)

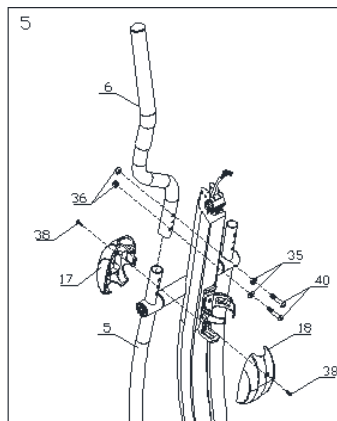


PASSO 5:

1.Attaccare il manubrio sinistro (L)(6) alla barra basculante (5) e fissarlo con le rondelle (35), le viti (40) e i dadi esagonali (36).

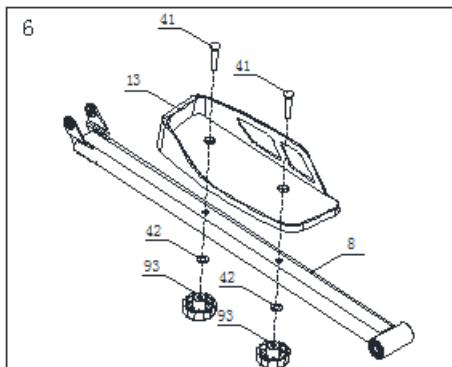
2.Attaccare la cover superiore 1 (17) e la cover superiore 2 (18) al manubrio (L)(6) e fissare con le viti (38).

3.Ripetere nella parte destra.



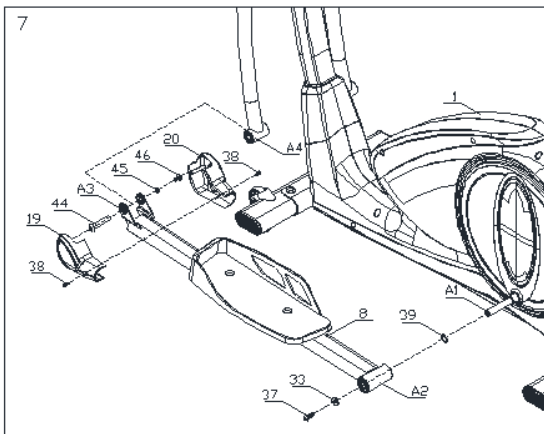
PASSO 6:

1. attaccare il pedale sinistro (L) 13 al supporto pedale (L/R)(8) e fissarlo con le viti (41), le rondelle piatte (42) e i dadi esagonali(93).
2. Ripetere l'operazione per il pedale destro.



PASSO 7:

1. Attaccare la rondella (39) all'asse A1 del telaio principale (1), attaccare la boccia dell'asse A2 del supporto pedale (L/R)(8) all'asse A1 e fissare con le rondelle piatte (33) e le viti (37).
2. Fissare la placca a U A3 del supporto pedale (L/R)(8) alla boccia dell'asse A4 del telaio principale (1); fissare con le viti (44), le rondelle a molla (45) e le viti (46).
3. Attaccare la cover 1 (19) e la cover 2 (20) al supporto pedali (L/R)(8) e fissarla con le viti (35).
4. Ripetere l'operazione dalla parte destra.

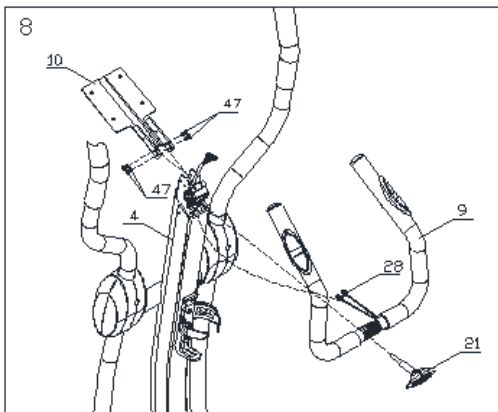


PASSO 8:

1. Il cavo hand pulse (28) deve uscire dal montante (4); attacer il manubrio (9) al montante (4) usando la manopola a T (21).

2. Attaccare la placca di fissaggio della console (10) al montante (4) e fissarla con le viti (47).

Inserire tutte le viti prima di procedere a stringerle.



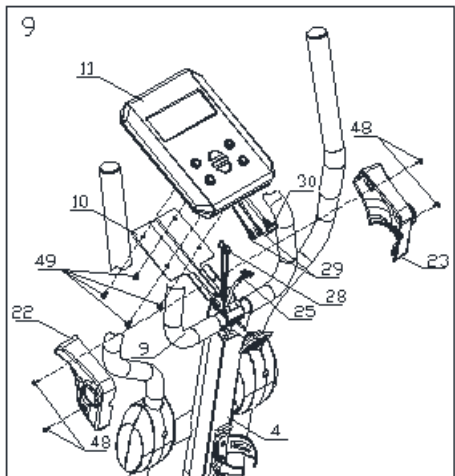
PASSO 9:

1. Collegare il cavo della console (25) al cavo connessione della console (30); collegare il cavo hand pulse (28) e i cavi di connessione che escono dalla console (29).

2. Attaccare la console (11) alla placca di fissaggio (10) usando le viti (497).

3. Attaccare la cover manubrio sinistra (L)(22) e destra (R)(23) attraverso il manubrio (9) fino al montante (4) e fissarle con le viti (48).

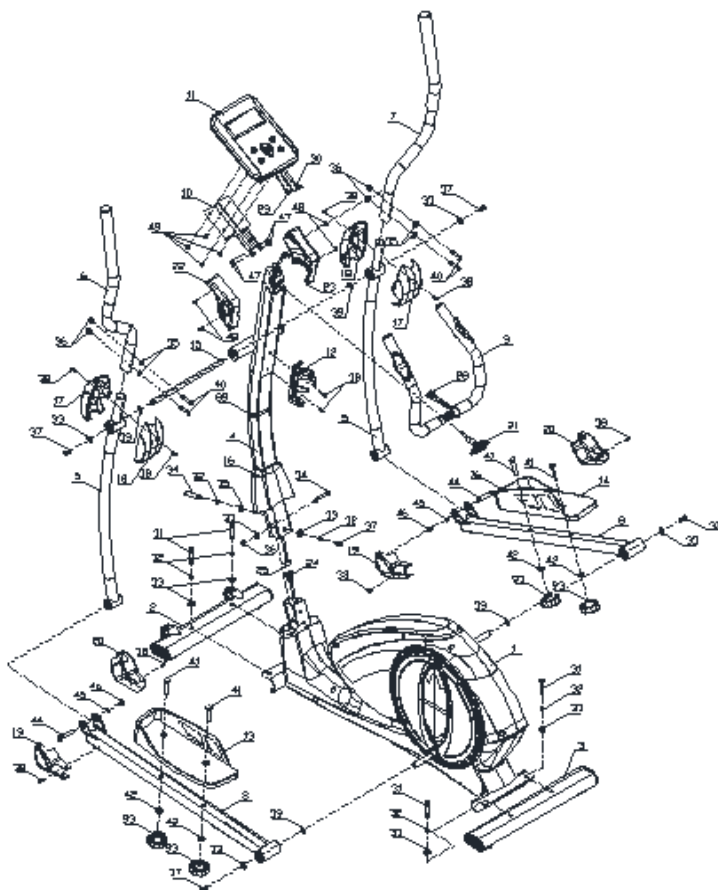
Inserire tutte le viti prima di procedere a stringerle.



Indicazioni di allenamento:

1. Inserire completamente i piedi nei pedali e regolare lo sforzo in base al vostro grado di allenamento.
2. Ridurre la velocità al minimo prima di terminare l'allenamento.
3. Posizionare l'attrezzo su una superficie piana e spaziosa adatta all'allenamento.

Disegno per il montaggio



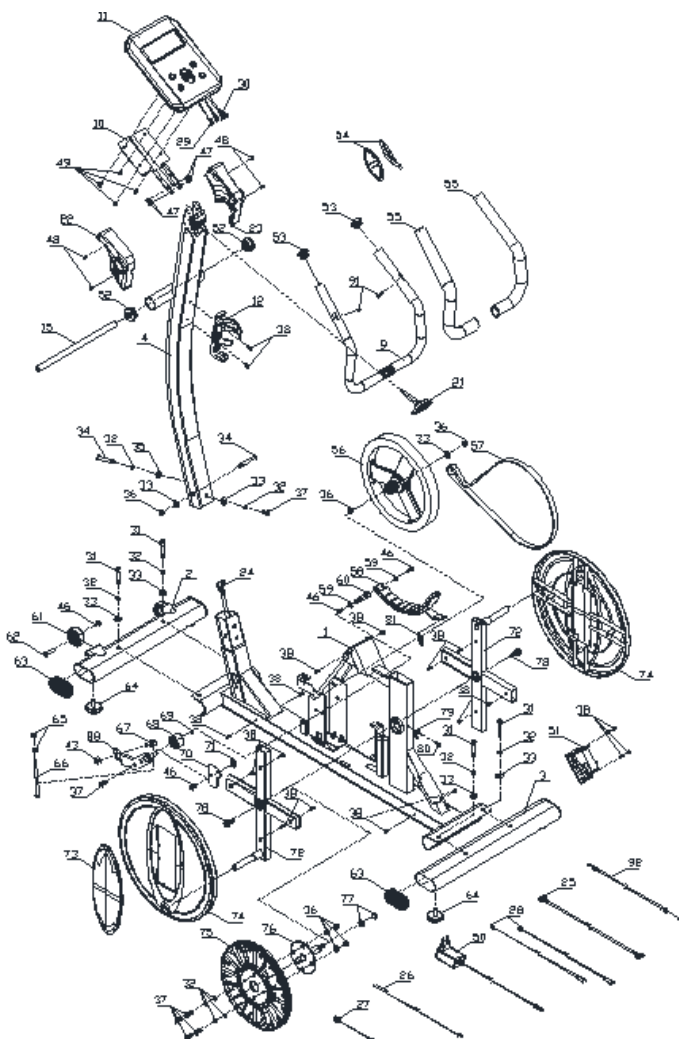
Lista parti

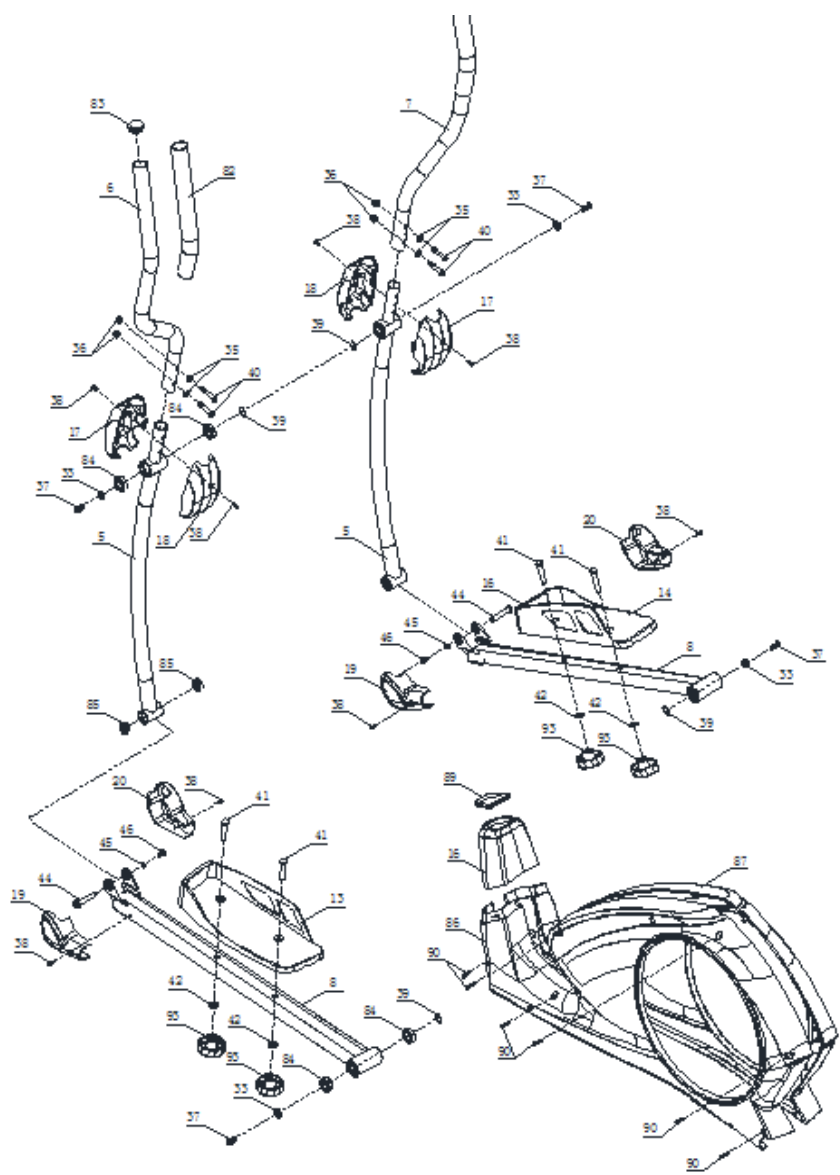
NO.	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	Q.TA'
1	Telaio principale		1
2	Stabilizzatore anteriore		1
3	Stabilizzatore posteriore		1
4	Montante		1
5	Postazione sella		2
6	Barra basculante sinistra (L)		1
7	Barra basculante destra (R)		1
8	Supporto pedali (L/R)		2
9	Manubrio		1
10	Placca fissaggio console		1
11	Console		1
12	Porta borraccia		1
13	Pedale destro (L)		1
14	Pedale sinistro (R)		1
15	Asse	Ø15×311.5	1
16	Cover base inferiore		1
17	Cover 1 superiore		2
18	Cover 2 superiore		2
19	Cover 1 inferiore		2
20	Cover 2 inferiore		2
21	Manopola a T	M8×30	2

22	Cover manubrio sinistra (L)		1
23	Cover manubrio destra (R)		1
24	Cavo motore		1
25	Cavo console		1
28	Cavo hand pulse		2
29	Cavo connessione console		2
30	Cavo connessione console		1
31	Vite	M8×50×20	4
32	Rondella	Φ 8	6
33	Rondella piatta	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
34	Vite	M8×63×20	2
35	Rondella curva	Φ8.5×R25×t2.0	5
36	Dado esagonale	M8	5
37	Vite	M8×20	5
38	Vite	ST4×16	10
39	Rondella a molla	Φ15	4
40	Vite	M8×40×20	4
41	Vite	M10×50×20	4
42	Rondella piatta	Φ 10	4
44	Vite	Φ 10×55-M6×20	2
45	Rondella piatta	Φ 6	2
46	Vite	M6×15	2
47	Vite	M5×10	4

48	Vite	M4x10	4
49	Vite	M5x10	4
89	Strisce decorative montante		1
93	Dado esagonale		4

**Disegno per
assemblaggio**





Lista parti

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Saddle post		2
6	Body arm(L)		1
7	Body arm(R)		1
8	Pedal supporter(L/R)		2
9	Handlebars		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Bottle holder		1
13	Pedal(L)		1
14	Pedal(R)		1
15	Axle	Φ15×311.5	1
16	Bottom stand post cover		1
17	Body Arm cover 1(Upper)		2
18	Body Arm cover 2(Upper)		2
19	Body Arm cover 1(Bottom)		2
20	Body Arm cover 2(Bottom)		2
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Motor communication wire		1
25	Console communication wire		1

26	Magnetic sensor		1
27	Power communication wire		1
28	Handle pulse connection wire		2
29	Console connection output wire		2
30	Console connection input wire		1
31	Vite	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	10
33	Rondella piatta	Φ8.5×Φ20×t1.5	12
34	Vite	M8×63×20	2
35	Rondella curva	Φ8.5×R25×t2.0	5
36	Hex self-locking nut	M8	12
37	Vite	M8×20	10
38	Vite	ST4×16	28
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Vite	M8×40×20	4
41	Vite	M10×50×20	4
42	Rondella piatta	Φ10	4
43	Dado esagonale	M10	1
44	Vite	Φ10×55-M6×20	2
45	Rondella piatta	Φ6	2
46	Vite	M6×15	7
47	Vite	M5×10	4

48	Vite	M4x10	4
49	Vite	M5x10	4
50	Adattatore		1
51	Motore		1
52	Boccola	Φ38x15.4	2
53	Tappo	Φ25xt1.5	2
54	Set hand pulse		2
55	Spugna	Φ22xt3.0x420	2
56	Set volano		1
57	Cinghia motore	450PJ6	1
58	Set fissaggio magnetico		1
59	Rondella a molla	Φ 12	2
60	Asse fissa controllo magnetico	Φ 12x50	1
61	Ruota	Φ 55x25.8	2
62	Bullone	Φ 8x33xM6x15	2
63	Tappo	PT40x80xt1.5	4
64	Appoggia piedi	Φ47x10.5	2
65	Dad o esag onal e	M8	2
66	Vite	M8x120	1
67	Albero connessione	Φ15x30	1
68	Tensione puleggia	Φ43.5x25.5	1
69	Fissaggio albero	Φ10	1
70	Fissaggio albero 1		1

72	Set pedivella		2
73	Cover disco		2
74	Disco	Φ378.6×32	2
75	Cinghia puleggia	Φ263.7×22.2	1
76	Asse pedivella	Φ17×111.3	1
77	Fissaggio albero	Φ17	2
78	Vite	5/16-18UNC-1"	2
79	Blocco induzione magnetica		1
80	Vite	ST4×12	1
81	Molla tensione freno		1
82	Manopola in spugna	Φ30×t3.0×350	2
83	tubo	Φ32×t1.5	2
84	cuscinetti	6002-2RS	8
85	Cuscinetti	6000-2RS	4
86	Motor cover (L)		1
87	Motor cover (R)		1
88	Tensione puleggia		1
89	Strisce decorative montante		1
90	Vite	ST4×25	6
91	Vite	ST4×20	2
92	Cavo freno		1
93	Manopola		4

Funzioni display

	DESCRIZIONE
RPM	Rotazione al minuto
	Le rotazioni al minuto RPM e la velocità SPEED vengono alternativamente visualizzate sul display ogni 6 secondi.
SPEED	Mostra la velocità
TIME	Mostra il tempo di allenamento
	Range 0:00 ~ 99:99
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa
	Range 0.0 ~ 99.99
CALORIES	Mostra le calorie bruciate
	Range 0 ~ 9999
PULSE	Mostra il battito cardiaco
	Il computer emette un segnale sonoro se si supera l'obiettivo fissato
WATTS	Mostra i watt
MANUAL	Modalità di regolazione manuale
PROGRAM	12 programmi di allenamento preimpostati
USER	Programma utilizzatore
H.R.C.	Programma a controllo battito cardiaco
WATT	Programma a watt costanti

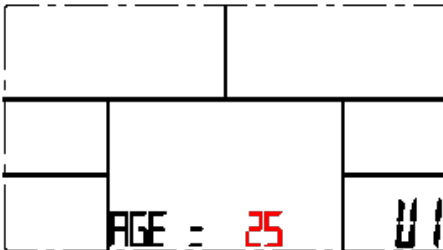
Funzioni tasti:

	DESCRIZIONE
MODE	Conferma la selezione
UP	Seleziona la modalità di allenamento e aumenta i valori inseriti
DOWN	Seleziona la modalità di allenamento e diminuisce i valori inseriti
RESET	Azzerà i valori inseriti
	Tenendo il tasto premuto per 2 secondi tutti i valori vengono azzerati
RECOVERY	Test di recupero dopo l'allenamento
BODY FAT	Test di calcolo massa grassa corporea
STAR/STOP	Per iniziare e terminare l'allenamento

Inizio:

Inserire il cavo di alimentazione e collegarlo alla presa elettrica. Il computer si accenderà in automatico emettendo un segnale sonoro e visualizzato il diametro della ruota e la modalità utente.

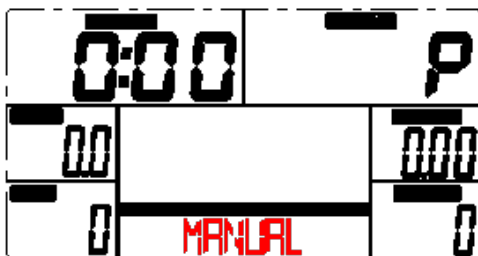
Se il computer non riceve nessun segnale per 4 minuti, automaticamente entrerà in modalità di risparmio energetico.



Modalità manuale

Premere STAR/STOP per entrare in modalità manuale.

1. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere Manual e premere il tasto MODE per confermare
2. impostare i valori di tempo, distanza, calorie e battito cardiaco. Premere il tasto MODE per confermare
3. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.
4. Durante l'allenamento potrete regolare il livello di sforzo da 1 a 32 usando il tasto UP o DOWN.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.



Modalità programmi

1. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, premere il tasto MODE per confermare il programma selezionat. Scegliere il grafico P01 ~ P02, premere il tasto MODE per confermare.
2. Premere il tasto UP o DOWN per impostare il tempo di allenamento.
3. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
4. Durante l'allenamento potrete regolare il livello di sforzo da 1 a 32 usando il tasto UP o DOWN.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.



Modalità programma utente

1. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere User Program e premere il tasto MODE per confermare.
2. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il livello di carico per ogni colonna e premere il tasto MODE per passare alla colonna successiva.
(Totale colonne = 20)
3. Tenere premuto il tasto ENTER per terminare l'impostazione.
4. Premere il tasto UP o DOWN per impostare il tempo di allenamento.
5. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento potrete regolare il livello di sforzo da 1 a 32 usando il tasto UP o DOWN
6. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.

Modalità controllo battito cardiaco H.R.C.

1. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere H.R.C. e premere il tasto MODE per confermare.
2. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare: H.R.C. 55%, H.R.C. 75%, H.R.C. 90% oppure TAG (TARGET H.R.) (default: 100, Disegno 9) e confermare premendo il tasto MODE
3. Premere il tasto UP o DOWN per impostare il tempo di allenamento.
4. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.
5. Se durante l'allenamento il battito cardiaco non viene rilevato, il computer visualizzerà errore ed emetterà un segnale sonoro.



Modalità WATT

1. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere Watt e premere il tasto MODE per confermare.
2. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare l'obiettivo di WATT (default: 120)
3. Premere il tasto UP o DOWN per impostare il tempo di allenamento.
4. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento potrete regolare il livello dei watt usando il tasto UP o DOWN
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere il tasto RESET per tornare al menù principale.

Recupero

1. Appoggiare entrambi i palmi delle mani ai sensori hand pulse; quando il valore del battito viene visualizzato sul computer, premere il tasto RECOVERY.
2. Tutte le funzioni del display si bloccheranno tranne il tempo, che continuerà il suo conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (disegno14). Quando il tempo arriverà al valore 0, sul display verrà visualizzato il vostro stato di recupero FX, dove F1 è il valore migliore, F6 il valore peggiore (vedi tabella sotto).
(Premere nuovamente il tasto RECOVERY per tornare al menù principale).

1.0	Il migliore
$1.0 < F < 2.0$	Ottimo
$2.0 < F < 2.9$	Buono
$3.0 < F < 3.9$	Normale
$4.0 < F < 5.9$	Non sufficiente
6.0	Scarso

Calcolo massa grassa (body fat)

1. Durante l'allenamento, premere il tasto START/STOP per fermare l'allenamento e successivamente il tasto BODY FAT per iniziare il test di calcolo massa grassa corporea.
2. Tenere entrambi i palmi delle mani sulle placche hand pulse; dopo circa 8 secondi il computer vi mostrerà i valori di BMI (indice massa corporea), FAT% (percentuale massa grassa) e il simbolo del risultato del test.
3. Premere nuovamente il tasto BODY FAT per tornare al menù principale.
4. Codice di errore:
 - *Errore E-1: le mani non sono correttamente appoggiate alle placche hand pulse.
 - *Errore E-4: la percentuale di massa grassa è superiore al range (5.0% ~50.0%)

TABELLA DI RIFERIMENTO

B.M.I. (indice massa corporea) integrato

SCALA B.M.I	BASSO	MEDIO/BASSO	MEDIO	MEDIO/ALTO
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (MASSA GRASSA):

SIMBOLO	—	+	▲	◆
SESSO	BASSO	MEDIO/BASSO	MEDIO	MEDIO/ALTO
MASCHIO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%



DIADORA

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit

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

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it