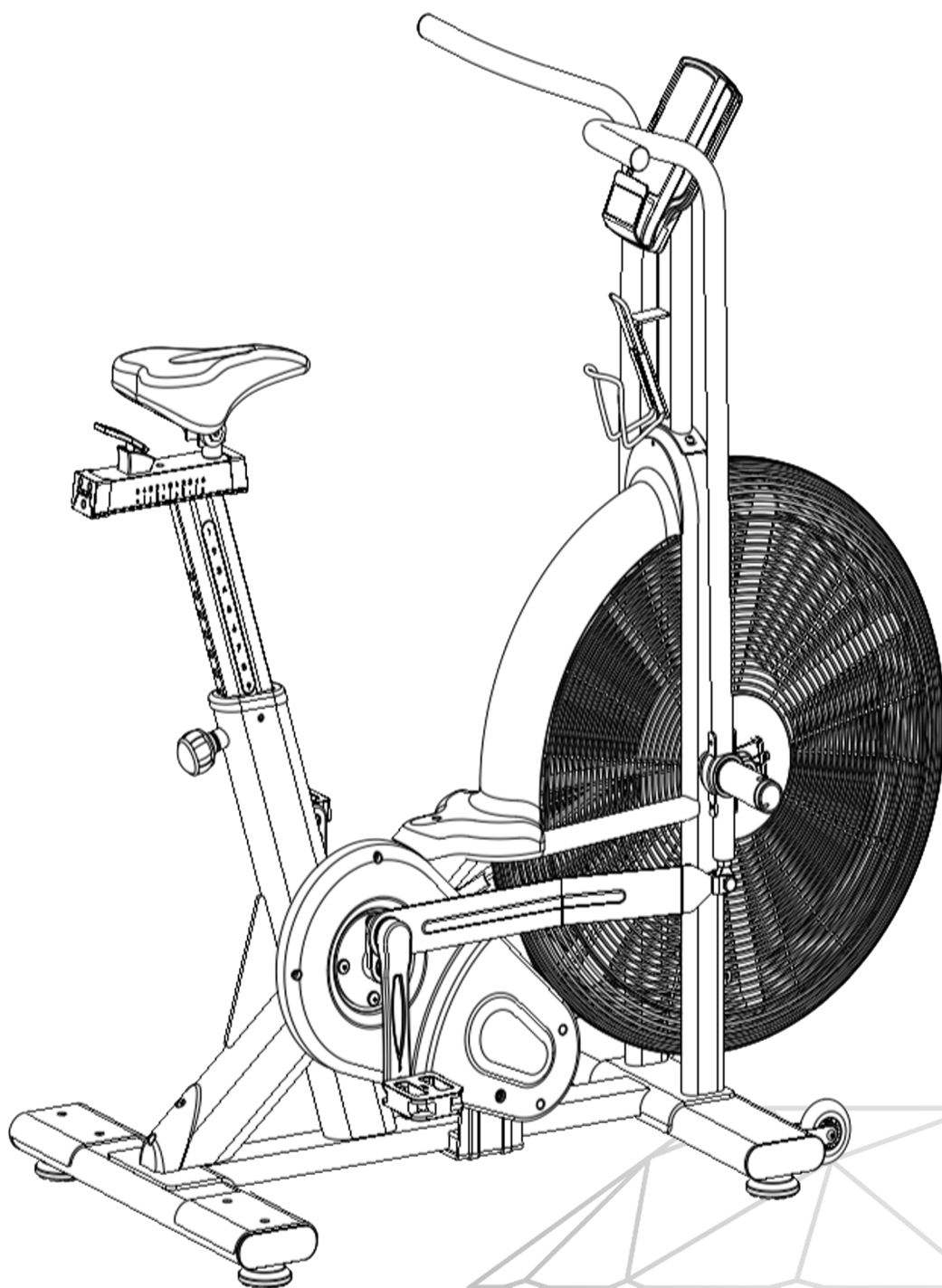


# Diamond

PURE PROFESSIONAL

## MANUALE DI ISTRUZIONI

C-AIR



# INDICE

<b>ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA</b>	<b>pag. 3</b>
<b>ASSEMBLAGGIO</b>	<b>pag. 4</b>
<b>OPERAZIONI PER UN UTILIZZO CORRETTO DELL'ATTREZZO</b>	<b>pag. 7</b>
<b>ISTRUZIONI DEL COMPUTER</b>	<b>pag. 7</b>
<b>CONTROLLARE LA FREQUENZA CARDIACA</b>	<b>pag. 27</b>
<b>DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO</b>	<b>pag. 28</b>
<b>MANUTENZIONE</b>	<b>pag. 29</b>
<b>ESPLOSO</b>	<b>pag. 30</b>
<b>LISTA DELLE PARTI</b>	<b>pag. 31</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>pag. 33</b>
<b>RICHIESTA DI ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI</b>	<b>pag. 34</b>

# ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



## IMPORTANTE

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Il vostro attrezzo dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale.

**LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**



## ATTENZIONE

**Una mancata osservanza delle indicazioni di assemblaggio e utilizzo presenti nel manuale d'istruzioni, un uso improprio o qualsiasi manomissione comporterà la decadenza della garanzia del prodotto.**



**Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di utilizzare il prodotto.**

**Portata massima utente 150 kg.**



## ATTENZIONE

**Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.**

1. Leggete attentamente il manuale eseguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del prodotto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori toracico o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario dell'attrezzo deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il prodotto può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
6. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti. **NON** utilizzate l'attrezzo se danneggiato.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su una superficie piana di portata adeguata al peso del prodotto, in un ambiente domestico all'interno. Non posizionarlo in ambienti umidi o vicino all'acqua.
11. **NON** inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. Tenete le mani e le gambe lontane dalle parti in movimento quando qualcun altro si sta allenando.
14. Utilizzate l'attrezzo soltanto per l'uso contemplato in questo manuale.
15. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
16. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.
17. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente l'intensità dell'esercizio.
18. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.
19. E' consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.

# ASSEMBLAGGIO



## IMPORTANTE

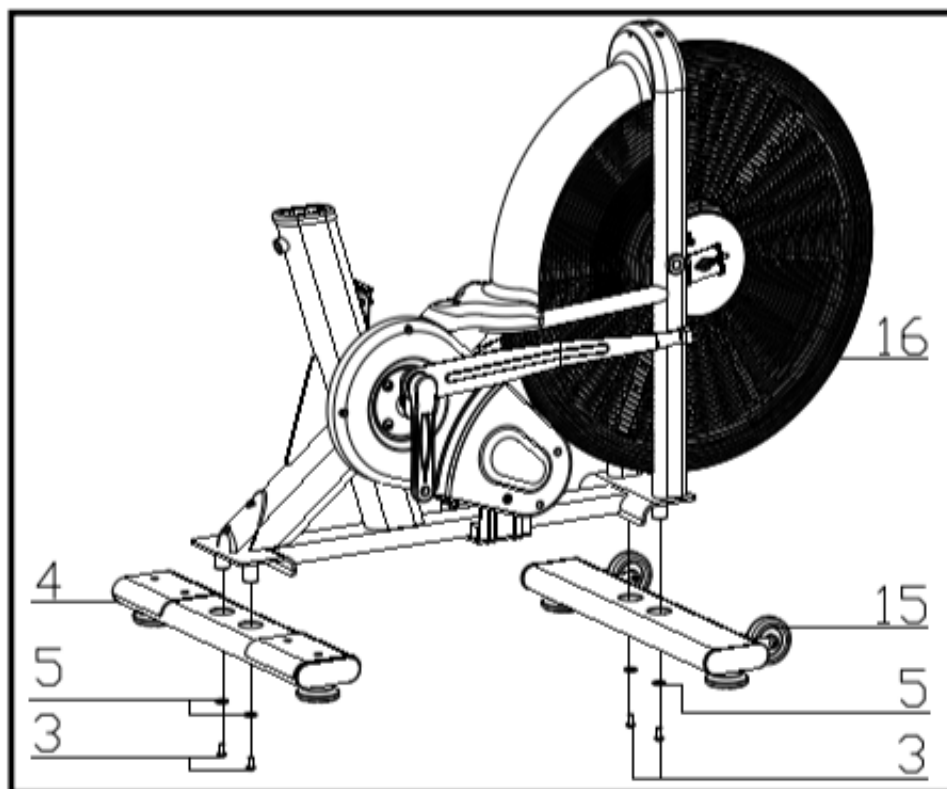
SEGUITE SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEQUENTI INCIDENTI.

QUALORA MANCHINO ALCUNI ELEMENTI NECESSARI ALL'ASSEMBLAGGIO ALL'INTERNO DELLA SCATOLA, PER FAVORE CONTATTATE IL NOSTRO SERVIZIO DI ASSISTENZA. NON RIPORTATE L'ATTREZZO AL PUNTO VENDITA.

Per l'assemblaggio sono necessarie due persone. Rimuovere tutti i nastri di sicurezza e gli involucri.

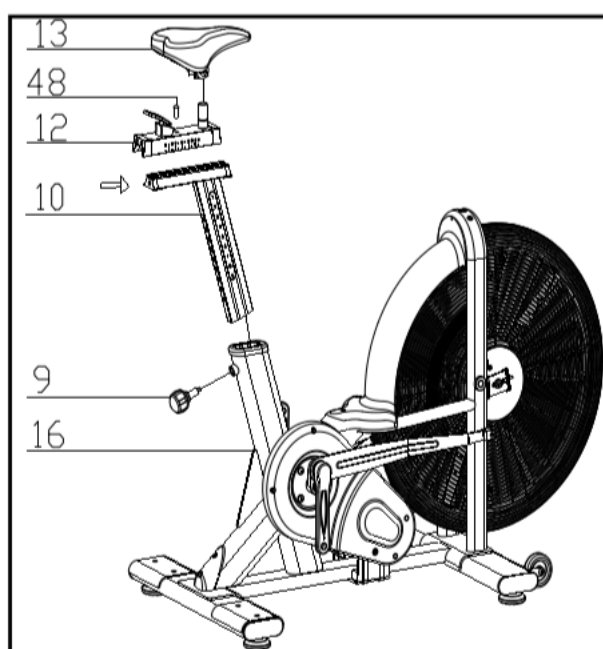
## STEP 1

- Montare il piede anteriore (15) al telaio (16) utilizzando bulloni (3) e rondelle (5).
- Assemblare il piede posteriore (4) al telaio (16) utilizzando nuovamente bulloni (3) e rondelle (5).



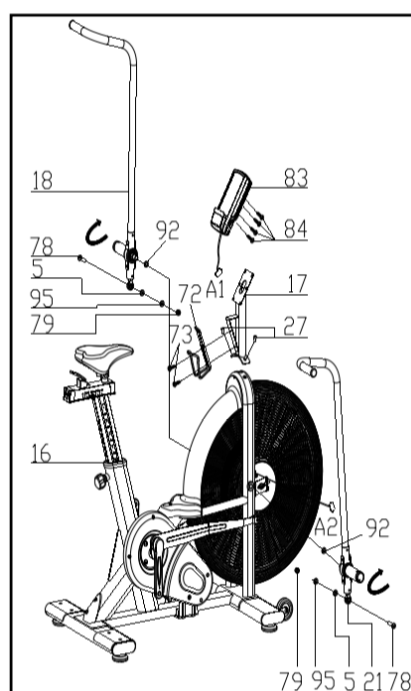
## STEP 2

- Inserire il tubo sella (10) nella sede sul telaio (16).
- Alzare la manopola e rilasciare il bullone (48). Infilare la slitta sella (12) nella propria sede sul tubo sella (10). Fissare quindi il bullone (48).
- Svitare la manopola di regolazione verticale della sella (9) e quindi tirarla verso l'esterno sbloccando il tubo sella, regolare quindi la sella all'altezza desiderata. Rilasciare la manopola in corrispondenza del foro e riavvitare la manopola.
- Montare la sella (13) sulla slitta sella (12). Quindi fissare i bulloni intorno le viti poste sotto alla sella.



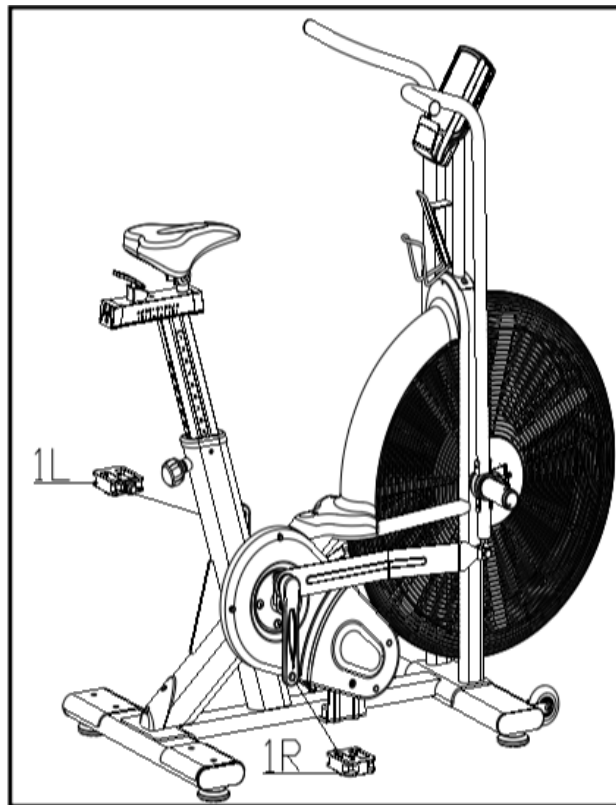
## STEP 3

- Fissare il braccio sinistro (18), il braccio destro (21) e la guarnizione destra (92) al telaio (16) come mostrato in figura utilizzando viti (78), rondelle (5 e 95) e dadi (79).
- Fissare il tubo console (17) al telaio (16) utilizzando le viti (27). Successivamente utilizzare le viti (73) per fissare il porta borraccia (72) al telaio (16).
- Fissare la console (83) al tubo console (17) utilizzando le viti (84) e connettere i cavi (A1 e A2).



## STEP 4

- a. Fissare i pedali (1L & 1R) sulle pedivelle corrispondenti, ciascun pedale è contraddistinto da una lettera (L) per il sinistro e (R) per il destro.
- b. Prestare attenzione ad allineare correttamente le filettature in modo tale da non danneggiarle. Applicando un po' di grasso lubrificante sulle filettature sarà più agevole avvitare i pedali. Entrambi i pedali vanno avvitati verso la parte anteriore della bike, quindi il pedale destro in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario.





# OPERAZIONI PER UN UTILIZZO CORRETTO DELL'ATTREZZO

1) Prima di iniziare ad utilizzare la bike verificare che la regolazione della sella sia corretta per la propria statura.

**REGOLAZIONE DELLA SELLA:** agire sulla manopola sul tubo sella svitandola fino a poterla tirare verso l'esterno sbloccando il fissaggio. Rilasciarla e regolare il tubo all'altezza desiderata. Stringere nuovamente la manopola avvitandola in senso orario. Assicurarsi che la leva sia serrata saldamente e il tubo sella non si muova. La sella può essere regolata anche orizzontalmente: rilasciare la leva della slitta della sella. Far scorrere la sella avanti o indietro fino a regolarla sulla posizione desiderata. Serrare la leva.

2) **POSIZIONE DELLA BIKE:** La bike deve essere posizionata su una superficie piana e omogenea. Spostarla facendola scorrere sulle ruote del piede anteriore.

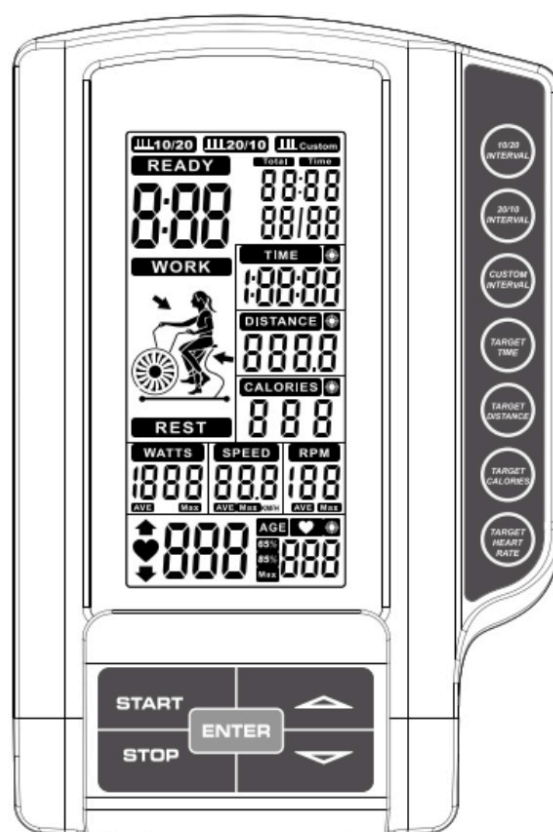
I piedini d'appoggio possono essere regolati per migliorare la stabilità della bike a terra.



## ATTENZIONE

Non regolare la posizione dei tubi oltre la linea di indicazione MAX stampata sul tubo sella e sul tubo manubrio.

# ISTRUZIONI DEL COMPUTER



## VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

**RPM (giri per minuto):** Visualizza la cadenza della pedalata. Range 0-199

**SPEED (velocità):** Indica la velocità di allenamento in km/h. Range 0-99.9 Km/h

**TIME (tempo):** Indica il tempo di allenamento in minuti e secondi. Il computer inizierà a contare da 0:00 a 1:59:59. È possibile impostare il countdown da un valore impostato a 0:00.

**DISTANCE (distanza):** Visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. Range 0.0-999.9 km. È possibile programmare il computer per impostare il countdown da un valore preimpostato.

**CALORIES (calorie):** Indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. Range 0-999. È possibile impostare il countdown da un valore preimpostato a 0. (Valore indicativo, non utilizzabile ai fini medici).

**WATT:** Visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 0-1999.

**PULSE (pulsazioni):** Il computer mostra la stima della frequenza cardiaca. Range 0-230 bpm. (Valore indicativo, non utilizzabile ai fini medici).

## FUNZIONE DEI TASTI

**START:** Avvia l'esercizio

**STOP:** Arresta l'esercizio, azzerava tutti i dati.

**V:** utilizzare questo tasto per diminuire valori inseriti.

**Λ:** utilizzare questo tasto per aumentare valori inseriti.

**TARGET DISTANCE:** Accesso rapido alla modalità di countdown della distanza.

**TARGET CALORIES:** Accesso rapido alla modalità di countdown delle calorie.

**TARGET HEART-RATE:** Accesso rapido alla modalità di frequenza cardiaca obiettivo.

**TARGET TIME:** Accesso rapido alla modalità di countdown della durata.

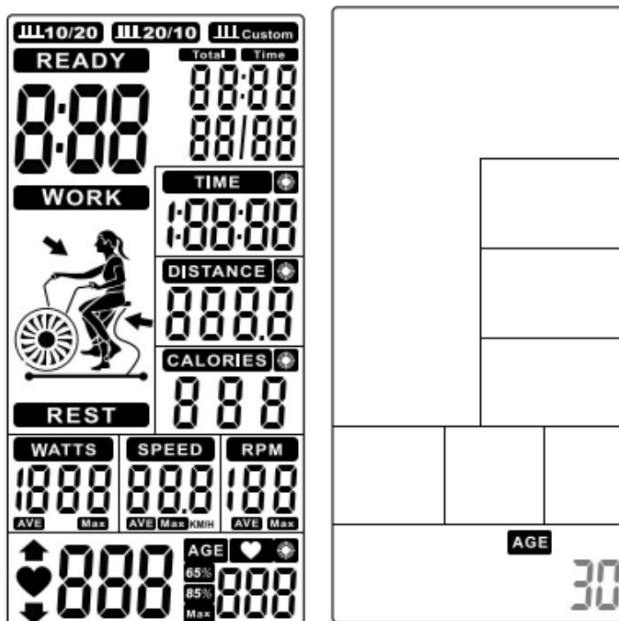
**INTERVAL:** Per avviare i programmi INTERVAL, 10/20, INTERVAL 20/10.

**ENTER:** Per confermare le impostazioni e i programmi selezionati.

## UTILIZZO DEL COMPUTER

a. Alla pressione di un tasto o al movimento dei pedali o delle braccia lo schermo della console si attiva.

b. Viene richiesto l'inserimento della propria età (AGE), agire sui tasti **V / Λ** per variare il valore e confermare con il tasto ENTER.



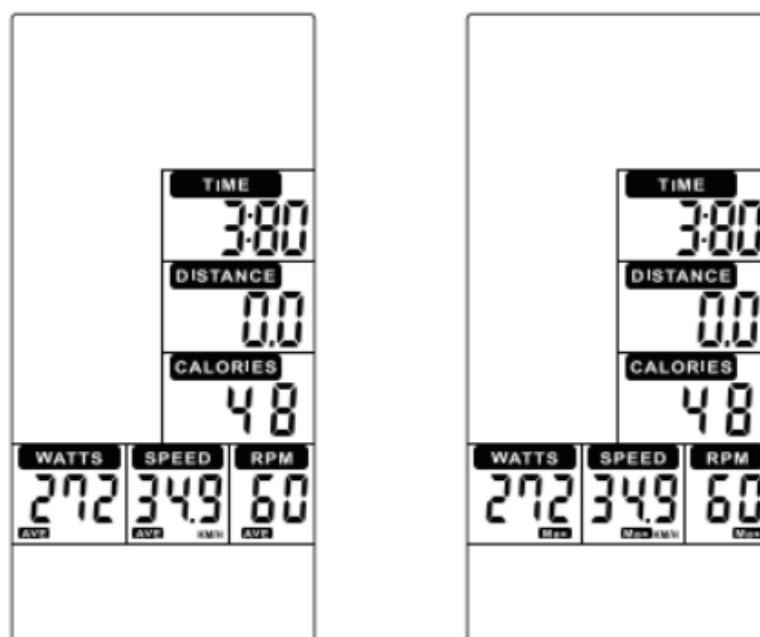


## MODALITA' MANUALE

- In stand-by, premere il tasto START per avviare rapidamente la sessione di allenamento.
- La console emetterà un segnale sonoro e i valori d'allenamento cominceranno ad essere conteggiati.



- Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.
- Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVG) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

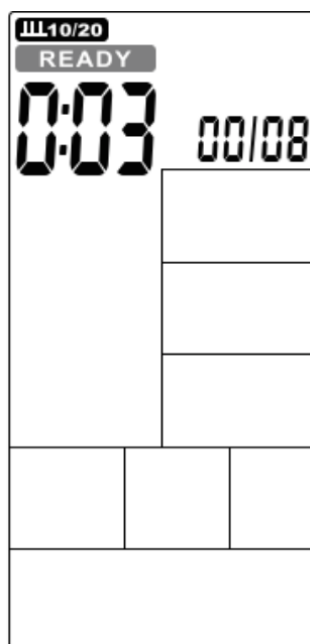


e. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.

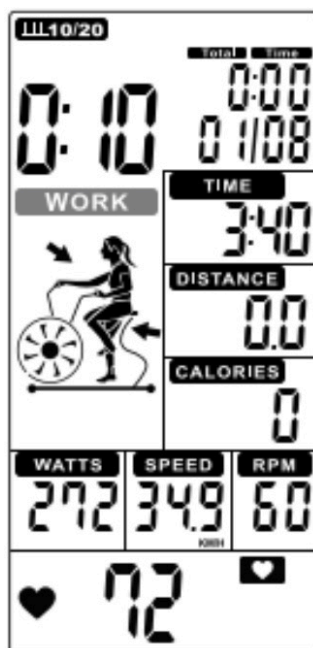


### MODALITA' INTERVAL 10/20

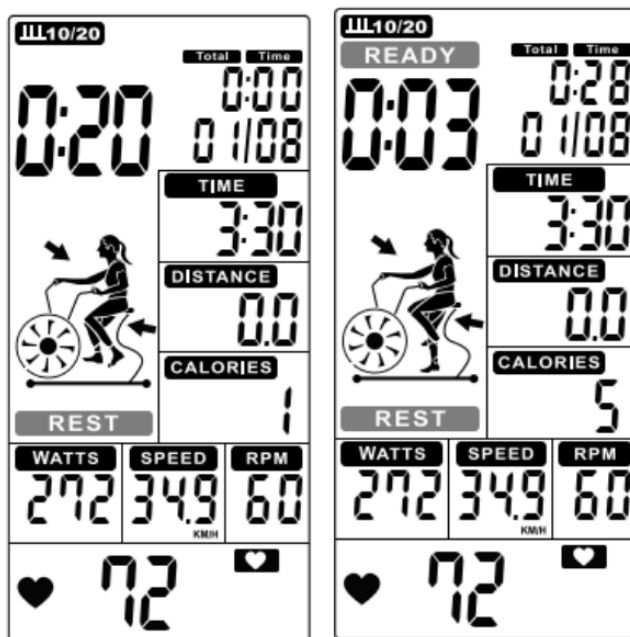
- Premere il pulsante INTERVAL 10/20 e il tasto ENTER.
- Dopo il countdown e un segnale sonoro, la scritta "READY" lampeggerà e sul display comparirà "00/08".



c. Avviene un conteggio dei cicli da 10 a 0 e il messaggio "WORK" (esercizio) lampeggia per un secondo. Viene visualizzata l'animazione della rotazione e un countdown di 4 minuti. I dati di esercizio quali Total Time, Distance, Calories, Watts, Speed e RPM vengono conteggiati. Viene visualizzato il conteggio 01/08.



d. Avviene un conteggio dei cicli da 20 a 0, il messaggio "REST" (riposo) lampeggia per un secondo con 10 beep e il messaggio "READY" lampeggerà per 3 secondi.



e. I passaggi c e d si ripeteranno ciclicamente aggiungendo 1 ciclo ogni volta fino a raggiungere 08/08 WORK, quindi comparirà la schermata "END".

f. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.

g. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVG) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

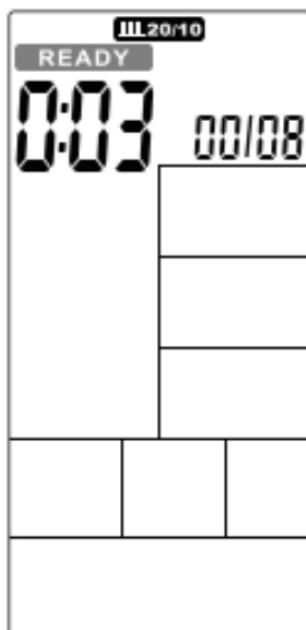
h. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



### MODALITA' INTERVAL 20/10

a. Premere il pulsante INTERVAL 20/10 e il tasto ENTER.

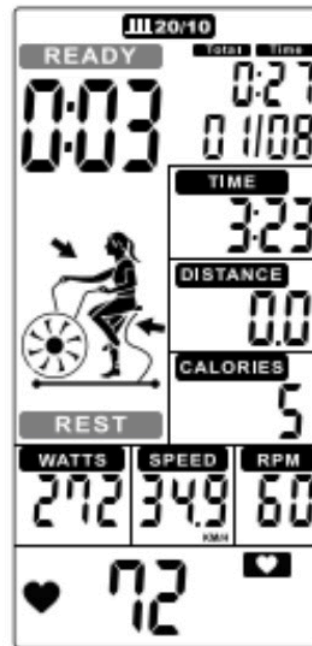
b. Dopo il countdown e un segnale sonoro, la scritta "READY" lampeggerà e sul display comparirà "00/08".



c. Avviene un conteggio dei cicli da 20 a 0 e il messaggio "WORK" (esercizio) lampeggia per un secondo. Viene visualizzata l'animazione della rotazione e un countdown di 4 minuti. I dati di esercizio quali Total Time, Distance, Calories, Watts, Speed e RPM vengono conteggiati. Viene visualizzato il conteggio 01/08.



d. Avviene un conteggio dei cicli da 10 a 0, il messaggio "REST" (riposo) lampeggia per un secondo con dei beep e il messaggio "READY" lampeggerà per 3 secondi.

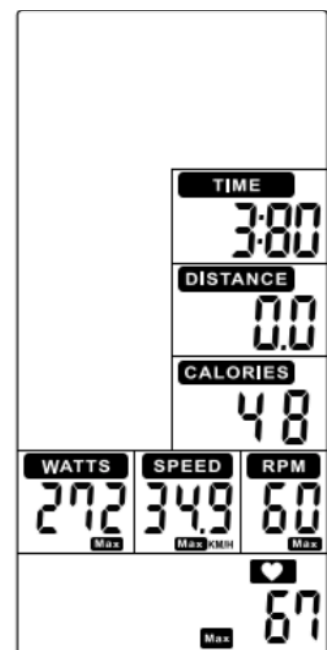


e. I passaggi c e d si ripeteranno ciclicamente aggiungendo 1 ciclo ogni volta fino a raggiungere 08/08 WORK, quindi comparirà la schermata "END".

f. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.

g. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVE) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

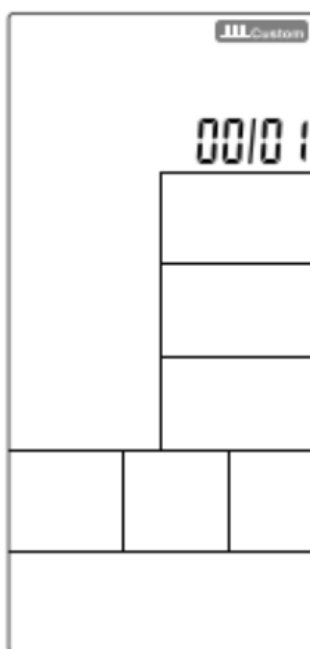
h. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



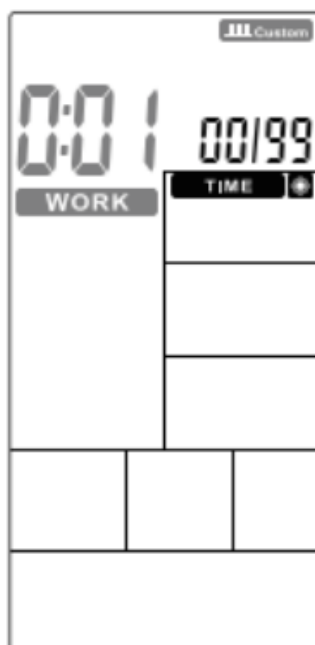


## MODALITA' INTERVAL CUSTOM (INTERVALLI PERSONALIZZATI)

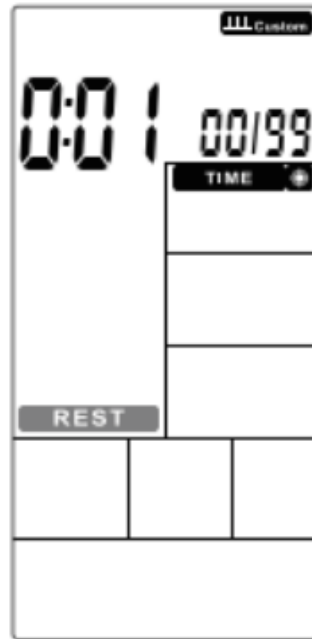
- a. Premere il pulsante INTERVAL CUSTOM e il tasto ENTER. Lampeggerà il messaggio "INTERVAL CUSTOM 00/XX"  
 b. Con i tasti **V** / **Λ** impostare il valore di cicli desiderato e confermare con ENTER per entrare nella successiva impostazione.



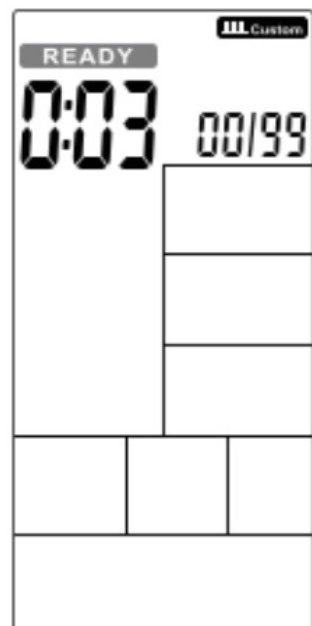
- c. Il valore TIME rimarrà acceso, e "WORK" e "0:01" lampeggerà, impostare la durata dell'esercizio con i tasti **V** / **Λ** e confermare con ENTER.



d. Il valore TIME rimarrà acceso, e “REST” lampeggerà, impostare la durata del tempo di riposo con i tasti **V / Λ** e confermare con ENTER.



e. Dopo il countdown e un segnale sonoro, la scritta “READY” lampeggerà e sul display comparirà “00/XX”.



f. Avviene un conteggio dei cicli dal valore preimpostato allo 0 e il messaggio "WORK" (esercizio) lampeggia per un secondo. Viene visualizzata l'animazione della rotazione e un countdown di 4 minuti. I dati di esercizio quali Total Time, Distance, Calories, Watts, Speed e RPM vengono conteggiati. Viene visualizzato il conteggio 01/XX.



g. Il messaggio "REST" (riposo) lampeggia per un secondo con dei beep e il messaggio "READY" lampeggerà per 3 secondi.



h. I passaggi c e d si ripeteranno ciclicamente aggiungendo 1 ciclo ogni volta fino a raggiungere 08/08 WORK, quindi comparirà la schermata "END".

i. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.

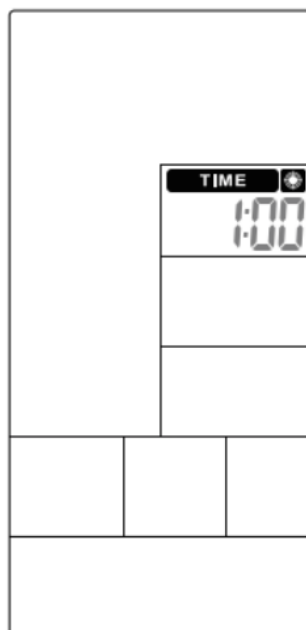
j. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVG) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

k. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



## MODALITA' TARGET TIME [TEMPO OBIETTIVO]

- In standby premere il tasto TARGET TIME, La console emetterà un segnale sonoro.
- Il valore del tempo lampeggerà, utilizzare i tasti **V** / **Λ** per impostare il valore di durata desiderato e confermare con il tasto ENTER.



- Durante l'esercizio il valore del tempo verrà conteggiato alla rovescia, gli altri valori verranno conteggiati cumulativamente.



d. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.

e. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVG) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

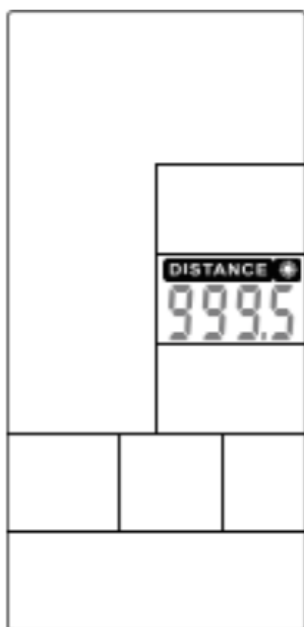
f. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



### MODALITA' TARGET DISTANCE [Distanza Obiettivo]

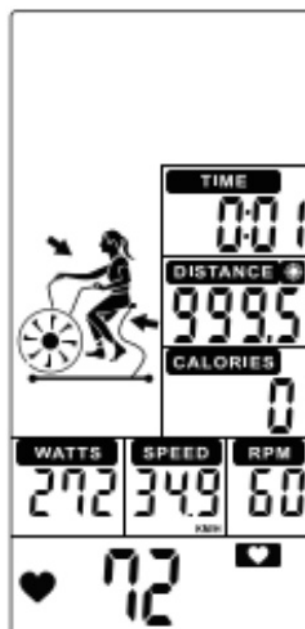
a. In standby premere il tasto TARGET DISTANCE, la console emetterà un segnale sonoro.

b. Il valore della distanza lampeggerà, utilizzare i tasti **V** / **Λ** per impostare la distanza desiderata e confermare con il tasto ENTER.





a. Durante l'esercizio il valore della distanza verrà conteggiato alla rovescia, gli altri valori verranno conteggiati cumulativamente.



d. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.

e. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVG) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

f. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



**MODALITA' TARGET CALORIES [CALORIE OBIETTIVO]**

- a. In standby premere il tasto TARGET CALORIES, la console emetterà un segnale sonoro.
- b. Il valore delle calorie lampeggerà, utilizzare i tasti **V** / **Λ** per impostare le calorie obiettivo desiderate e confermare con il tasto ENTER.



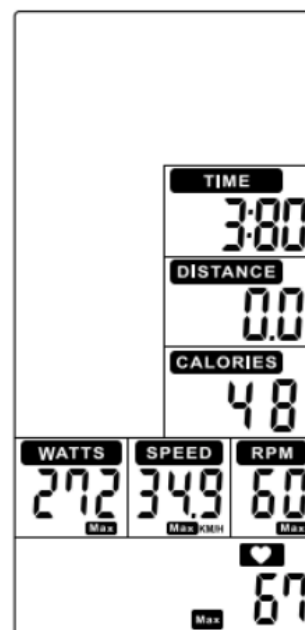
- c. Durante l'esercizio il valore delle calorie verrà conteggiato alla rovescia, gli altri valori verranno conteggiati cumulativamente.



d. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in standby. Premere START per riavviare l'allenamento.

e. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVG) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

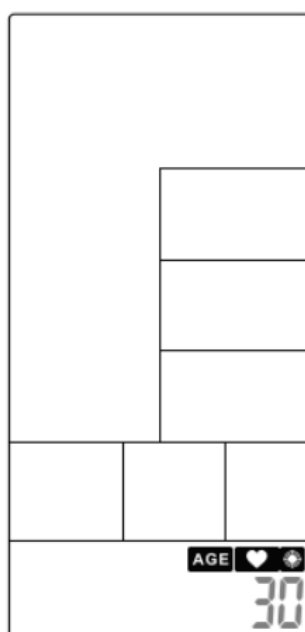
f. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



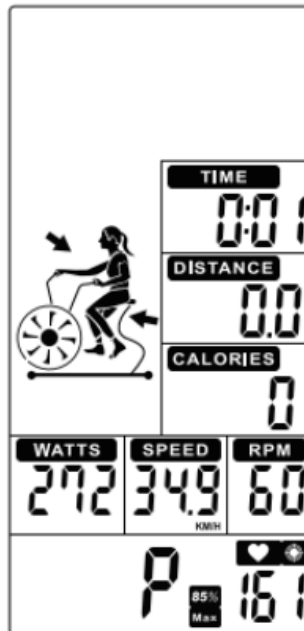
## MODALITA' TARGET HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO)

a. In standby premere il tasto TARGET HEART RATE, la console emetterà un segnale sonoro.

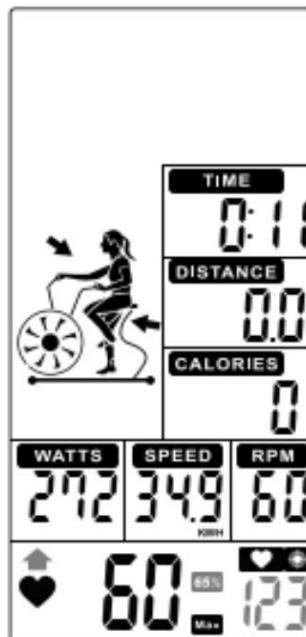
b. Il valore AGE (età) lampeggerà, utilizzare i tasti **V** / **Λ** per inserire la propria età e confermare con il tasto ENTER.



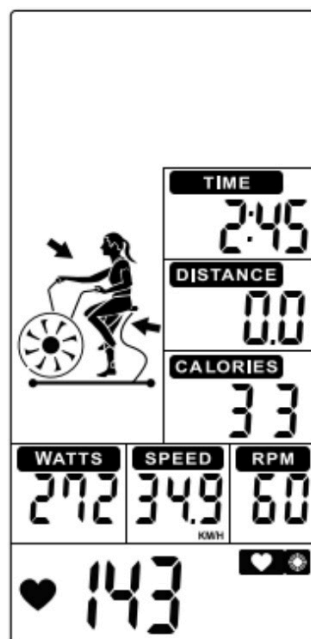
c. Il valore della frequenza cardiaca si accenderà, quando si inizia l'allenamento verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca MAX, 65% e 85%.



d. Quando la frequenza rilevata va al di sotto del 65% della propria frequenza teorica massima, la console emetterà un avviso acustico ogni 10 secondi e "▲", "65%" e il valore lampeggeranno.



f. Se la frequenza cardiaca rilevata si trova tra il 65% e l'85% della propria frequenza teorica massima solo il simbolo ♥ lampeggerà.



g. In assenza di segnali di input per 30 secondi, verrà emesso un segnale sonoro corto e la console entrerà in stand-by.

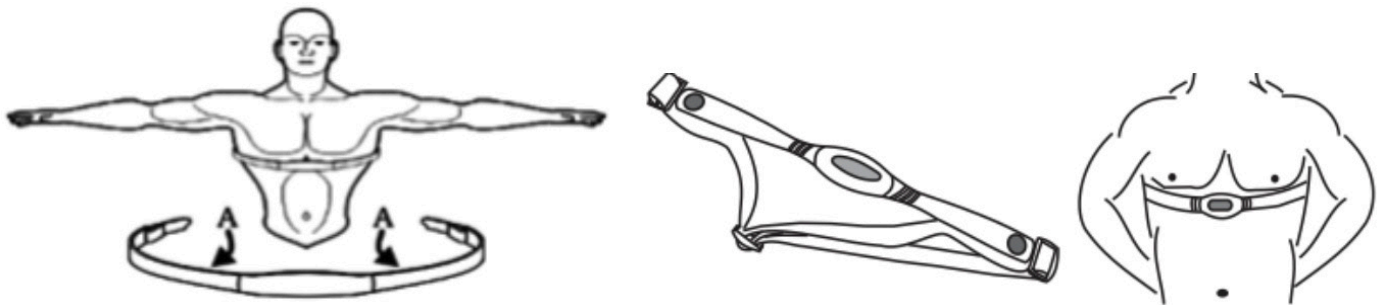
h. Se si desidera mettere in pausa l'esercizio premere il tasto START una volta. Tutti i valori cominceranno a lampeggiare ogni 4 secondi ed un segnale acustico verrà emesso ogni 0.5 secondi per i primi 30 secondi. Nel caso non si riavvii l'allenamento entro 5 minuti, verrà emesso un segnale sonoro lungo e la console entrerà in stand-by. Premere START per riavviare l'allenamento.

i. Premere il tasto STOP per interrompere l'esercizio e verranno visualizzati i dati di Distanza e Calorie accumulati della sessione. Le finestre Watt, Speed e RPM visualizzeranno la media (AVE) e il massimo (MAX) raggiunto per ciascun valore.

j. Nel caso durante l'esercizio sia stata rilevata, verranno visualizzati i valori di frequenza cardiaca corrispondenti all'85% della frequenza teorica massima, al 65% della frequenza teorica massima e il valore massimo della frequenza cardiaca (Max) raggiunto durante l'allenamento.



## COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO [optional]



1. Attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.
2. Inumidire l'area scanalata dei due elettrodi sul retro del trasmettitore.
3. Posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.
4. Stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
5. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.

### IMPORTANTE

Il trasmettitore si attiva automaticamente non appena riceve un segnale dal cuore dell'utente. Si disattiva quando non riceve più alcun segnale. Anche se il trasmettitore è resistente all'acqua può essere danneggiato dall'umidità ed è dunque necessario asciugarlo accuratamente dopo l'uso per prolungare il funzionamento delle batterie.

Non usare la fascia cardio e il programma di controllo delle pulsazioni se sul display non appare un valore stabile e/o attendibile.

Il malfunzionamento del trasmettitore cardio può essere causato da interferenze elettromagnetiche (dovute a piccoli elettrodomestici, forni a microonde, televisori, sistemi di allarme per abitazioni), non corretto assemblaggio della console, instabilità dell'attrezzo sul piano d'appoggio.



## ATTENZIONE

La frequenza cardiaca rilevata è soltanto un valore di riferimento e non può essere considerata come dato medico.

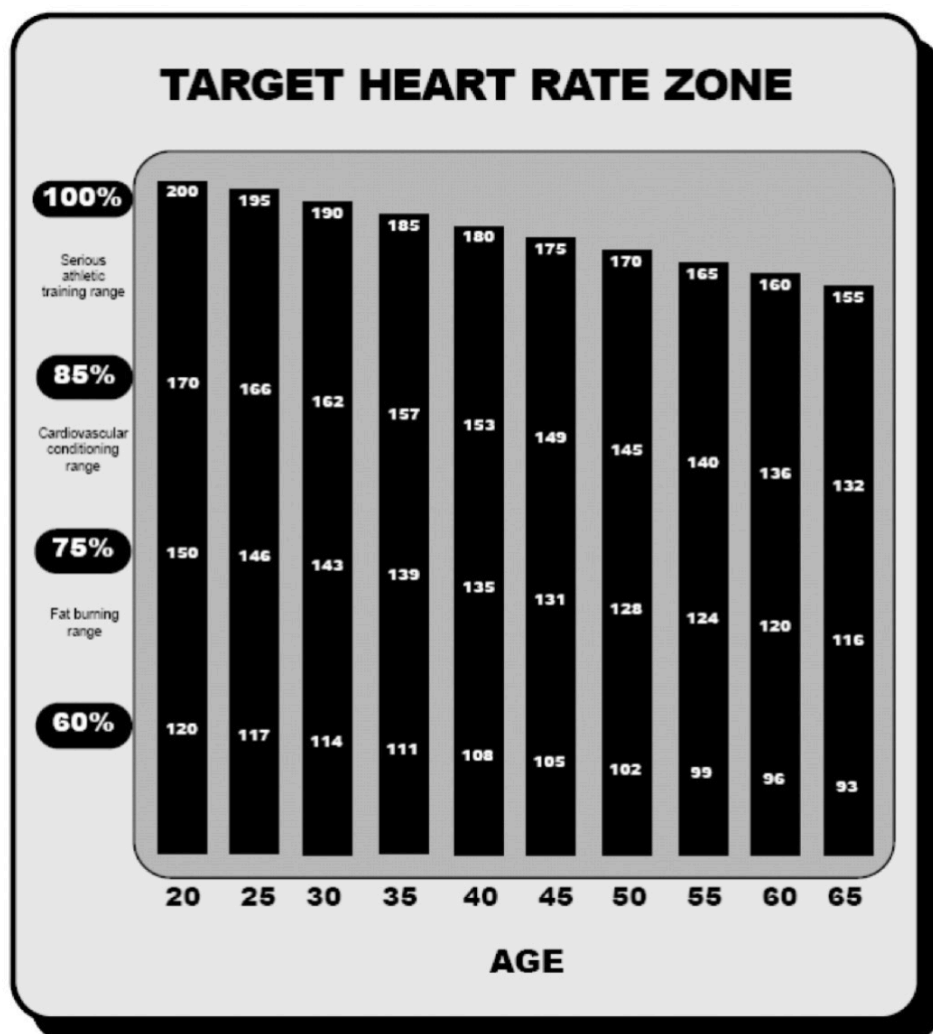


# CONTROLLARE LA FREQUENZA CARDIACA

Per ottenere il massimo del beneficio cardiovascolare dall'allenamento, è importante lavorare all'interno del proprio target (livello ottimale) di pulsazioni. L'associazione americana per il cuore (AHA) definisce questo target/livello ottimale come il 60%-75% della propria percentuale massima di battito. Siccome la massima percentuale di battito varia da persona a persona e diminuisce con l'aumentare dell'età, si prega di fare riferimento alla tabella delle pulsazioni cardiache.

Prima di iniziare l'allenamento, controllare le proprie pulsazioni in una situazione di riposo. Posizionare le dita sul collo o sul petto. Contare il numero dei battiti in 10 secondi, e moltiplicare il numero dei battiti per 6 per determinare il numero di battiti per minuto. Per una misurazione accurata registrare il proprio battito cardiaco a riposo, dopo il riscaldamento, durante l'allenamento, e nel recupero.

La AHA consiglia di raggiungere il tasso più basso del proprio target (60%) durante i primi mesi di allenamento, poi gradualmente si raggiunge il 75%. Se si supera il 75% del proprio target massimo l'allenamento può essere troppo faticoso. Invece, allenarsi al di sotto del 60% può non risultare sufficiente per dare un beneficio all'apparato cardiovascolare. Se il battito è sopra i 100 battiti per minuto dopo 5 minuti dalla fine dell'allenamento, quest'ultimo può essere stato troppo pesante, riposarsi e ridurre l'intensità all'allenamento successivo.



La tabella del battito cardiaco indica un livello medio di battito cardiaco per differenti età. Una varietà di fattori (medicinali, stato emozionale, temperatura ed altre condizioni) possono modificare il target di battito cardiaco. Il tuo medico può determinare l'intensità dell'allenamento appropriata per la tua età e condizione.

(MHZ) battito cardiaco massimo

(THR) target/livello ottimale del battito cardiaco

220 meno l'età = battito cardiaco massimo

$MHZ \times 60 = 60\%$  del tuo tasso di battito cardiaco massimo

$MHZ \times 75 = 75\%$  del tuo tasso di battito cardiaco massimo

Per esempio se hai 30 anni

$220 - 30 = 190$

$190 \times 60 = 114$  (minimo o 60% di mHZ)

$190 \times 75 = 142$  (massimo o 75% di mHZ)

Se hai 30 anni, il tuo THR sarà 114-142.

## DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO

1



### Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2



### Solleveramento spalle

Solleverare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3



### Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finché non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

4



### Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

5



### Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6



### Stretching ai quadricipiti

Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

7



### Allungamento arti inferiori

Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.

8



### Allungamento polpaccio

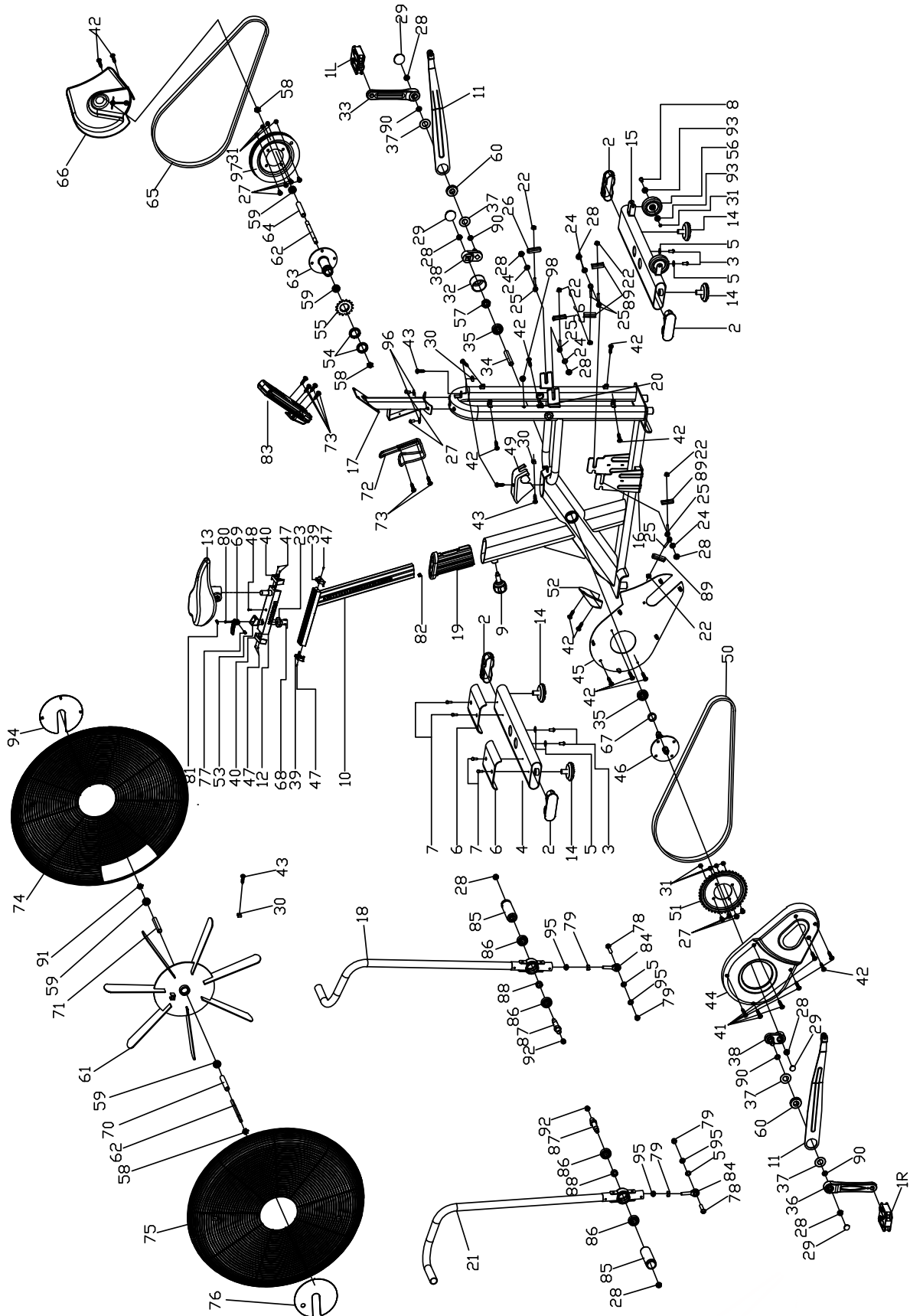
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

# MANUTENZIONE

Qui di seguito le operazioni di manutenzione da effettuare con la relativa frequenza.

	GIORNALMENTE	SETTIMANALMENTE	MENSILMENTE	TRIMESTRALMENTE	ANNUALMENTE
Pulizia con un tessuto pulito e asciutto per rimuovere sudore e sporco	X				
Applicazione di lubrificante antiruggine sul tubo sella e sul tubo manubrio	X				
Controllo visivo	X				
Verifica della sicurezza del tubo manubrio e tubo sella	X				
Verifica della sicurezza della sella	X				
Rimozione della sella e pulizia del tubo		X			
Rimozione del tubo manubrio e pulizia del tubo		X			
Verifica serraggio manopole e bulloni		X			
Verifica delle viti delle pedivelle e riserraggio		X			
Verifica del serraggio dei pedali		X			
Verifica della tensione della cinghia			X		
Ispezione del telaio					X

# ESPLOSO



# LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	PEDALE	2
2	TAPPO PIEDE	4
3	BULLONE 1 M10	4
4	PIEDE POSTERIORE	1
5	RONDELLA	4
6	COVER ANTERIORE	2
7	BULLONE 1	6
8	BULLONE 2 M8	2
9	MANOPOLA	1
10	TUBO SELLA	1
11	ASSE MOVIMENTO INFERIORE	2
12	SLITTA SELLA	1
13	SELLA	1
14	PIEDINO STABILIZZATORE	4
15	PIEDE ANTERIORE	1
16	TELAIO	1
17	TUBO CONSOLE	1
18	BRACCIO SINISTRO	1
19	MANICOTTO IN PLASTICA	1
20	SENSORE	1
21	BRACCIO DESTRO	1
22	DADO	6
23	DADO FISSAGGIO 2	1
24	RONDELLA	4
25	BULLONE M6	6
26	TENDIVOLANO	2

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
27	BULLONE 1 M8	10
28	DADO	10
29	TAPPO PEDIVELLA	4
30	CHIUSURA DEL PIGNONE	6
31	DADO	10
32	ANELLO IN PLASTICA	1
33	PEDIVELLA SINISTRA	1
34	TUBO FISSAGGIO	1
35	CUSCINETTO 6004ZZ	2
36	PEDIVELLA DESTRA	1
37	MOLLA	4
38	GRUPPO TRASMISSIONE PEDIVELLA	2
39	COVER	2
40	COVER	2
41	VITE 1	6
42	VITE 2	14
43	VITE 3	6
44	COVER CATENA 1	1
45	COVER CATENA 2	1
46	PERNO MOVIMENTO CENTRALE	1
47	BULLONE 7 M4	6
48	BULLONE 8 M5	1
49	COVER CATENA	1
50	CATENA	1
51	PULEGGIA	1
52	COVER ANTERIORE	1

<b>N.</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>Q.TA'</b>
53	PIASTRA MANOPOLA	1
54	DADO BLOCCAGGIO	2
55	PIGNONE	1
56	RUOTA	2
57	DADO FISSAGGIO	1
58	DADO FISSAGGIO 2	3
59	CUSCINETTO 6001ZZ	4
60	CUSCINETTO 6004ZZ	2
61	VOLANO	1
62	PERNO VOLANO	2
63	GRUPPO DOPPIO DI TRASMISSIONE	1
64	MANICOTTO INTERNO DOPPIA TRA- SMISSIONE	1
65	CINGHIA	1
66	COVER CATENA 3	1
67	TUBO FISSAGGIO CORTO	1
68	BULLONE 1 M4*12	2
69	LEVA SELLA	1
70	TUBO ESTERNO VOLANO	1
71	RIVESTIMENTO INTERNO VOLANO	1
72	PORTA BORRACCIA	1
73	VITE 3	2
74	COVER SINISTRA RUOTA	1
75	COVER DESTRA RUOTA	1
76	DEFLETTORE DELLA VENTOLA	1
77	MANICOTTO ROTANTE LEVA SELLA	1
78	BULLONE 3 M10*45	2

<b>N.</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>Q.TA'</b>
79	DADO	4
80	BULLONE 16 M6*35	1
81	GUARNIZIONE	1
82	GOMMINO	1
83	CONSOLE	1
84	CUSCINETTO A SNODO	2
85	BOCCOLA	2
86	CUSCINETTO 6203ZZ	4
87	BOCCOLA	2
88	BOCCOLA	2
89	PIASTRA FISSAGGIO	4
90	GUARNIZIONE ONDULATA	4
91	DADO FISSAGGIO 1	1
92	DADO	2
93	CUSCINETTO 608ZZ	4
94	DEFLETTORE DELLA VENTOLA	1
95	RONDELLA	4
96	RONDELLA 2	10
97	CINGHIA	1
98	TAPPO PLASTICA	1



# GARANZIA

## ATTREZZI JK FITNESS

### DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI A MARCHIO “DIAMOND”

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

#### NORME GENERALI

**Durata:** JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

**Territorialità:** La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio “DIAMOND” commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio italiano.

**Validità:** Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

#### LIMITAZIONI

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

#### La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti,

mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.

- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

#### CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo 049/9705312 potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche. Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA). JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale. Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore. Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto. Se nella sostituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura “accettato con riserva”.

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

#### PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero 049/9705312. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

# RICHIESTA DI ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI



**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA**

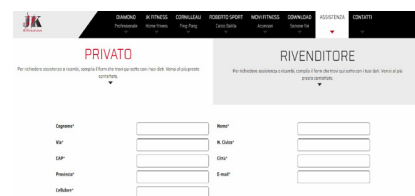
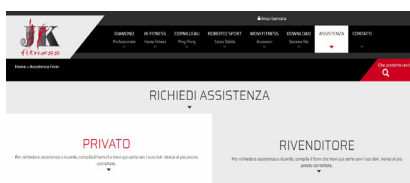
Conservare la prova d'acquisto

## RICHIESTA ASSISTENZA

**Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!**

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service ad [assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it), al numero 049 9705312 o via fax al numero 049 9711704. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

**PER RICHIEDERE ASSISTENZA o RICAMBI compila il form on line su [www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com) > Assistenza e garanzia**



Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello dell'attrezzo
- numero seriale (per i tapis roulant)
- scontrino fiscale o fattura d'acquisto (nel caso l'attrezzo sia ancora in garanzia)
- informazioni sul problema riscontrato o sul ricambio richiesto

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver ricevuto il contatto dal Customer Service.

# INFORMAZIONE AGLI UTILIZZATORI

## INFORMAZIONE AGLI UTILIZZATORI



Ai sensi dell'art. 26 del Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49 "Attuazione della Direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)"

Il simbolo del cassonetto barrato, riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione, indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti per permetterne un adeguato trattamento e riciclo. L'utilizzatore dovrà pertanto conferire gratuitamente l'apparecchiatura, giunta a fine vita, agli idonei centri comunali di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici oppure riconsegnarla al rivenditore secondo le seguenti modalità:

- per apparecchiature di piccolissime dimensioni, ovvero con almeno un lato esterno non superiore a 25 cm, è prevista la consegna gratuita senza obbligo di acquisto presso i negozi con una superficie di vendita delle apparecchiature elettriche ed elettroniche superiore ai 400 mq. Per negozi con dimensioni inferiori, tale modalità è facoltativa.
- per apparecchiature con dimensioni superiori a 25 cm, è prevista la consegna in tutti i punti di vendita in modalità 1contro1, ovvero la consegna al rivenditore potrà avvenire solo all'atto dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente, in ragione di uno a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclo, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riutilizzo, riciclo e/o recupero dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni di cui alla corrente normativa di legge.

NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Diamond

PURE PROFESSIONAL



DIAMOND  
è un marchio  
JK FITNESS SRL  
VIA MEUCCI, 27  
35028 PIOVE DI SACCO  
PADOVA / ITALY

tel. + 39 049 9705312  
fax. + 39 049 9711704  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)

[assistenza@jkfitness.com](mailto:assistenza@jkfitness.com)

