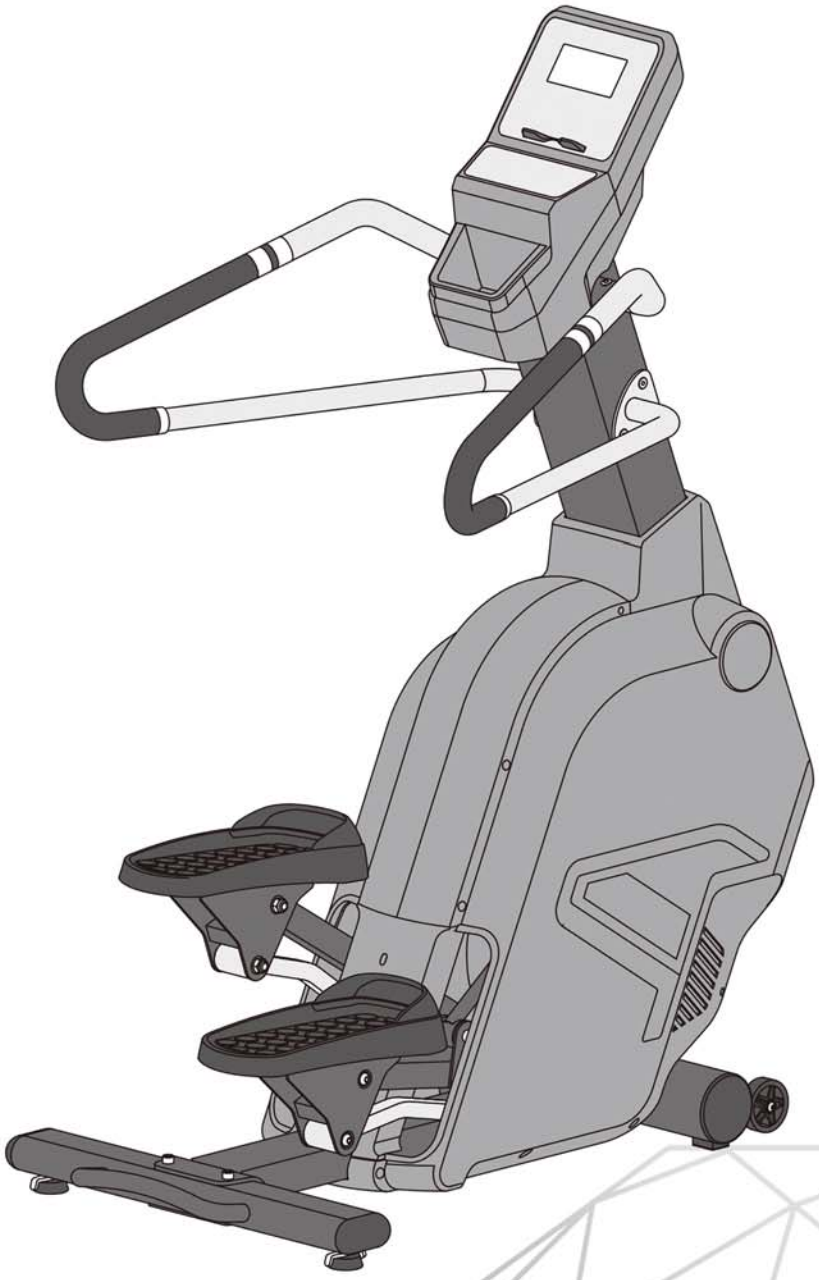
# Diamond

PURE PROFESSIONAL

# MANUALE DI ISTRUZIONI

## L36



Ed.06/2019

# INDICE


| | |
|---|---|
| ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA | pag. 3 |
| LISTA DEI COMPONENTI | pag. 4 |
| ASSEMBLAGGIO | pag. 6 |
| SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO | pag. 10 |
| ISTRUZIONI DEL COMPUTER | pag. 11 |
| PROGRAMMI | pag. 16 |
| CONTROLLARE LA FREQUENZA CARDIACA | pag. 23 |
| DEFATICAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO | pag. 24 |
| ESPLOSO | pag. 25 |
| LISTA DELLE PARTI | pag. 26 |
| GARANZIA | pag. 29 |
| RICHIESTA DI ASSISTENZA E ORDINE RICAMBI | pag. 30 |

# 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.**

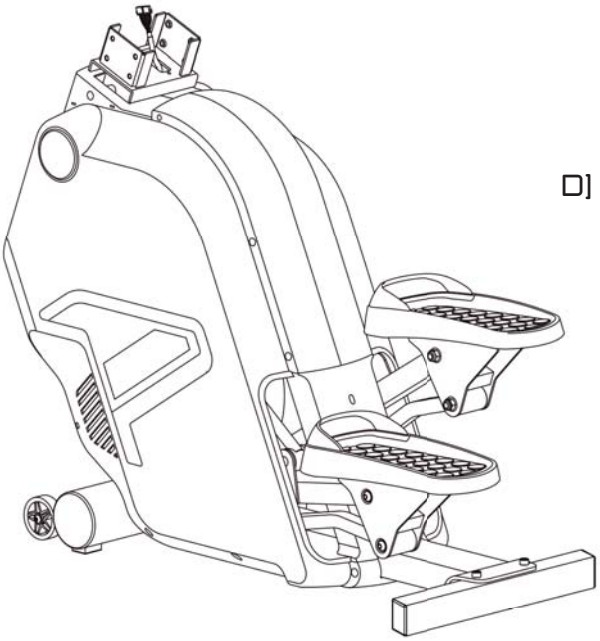
## ATTENZIONE

**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 sicu-
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. Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.
20. Installare l'attrezzo in un luogo privo di interferenze elettromagnetiche, come ad esempio televisori, antenne, linee di alta tensione, reti Wi-Fi.
21. E' consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.

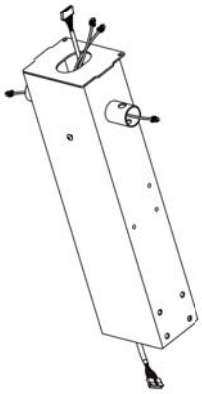
# LISTA DEI COMPONENTI

A] corpo macchina

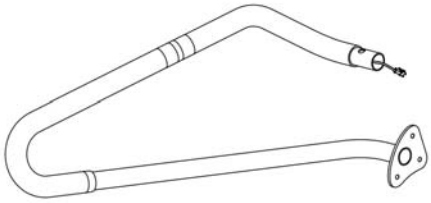


B] piede anteriore

D] tubo supporto console

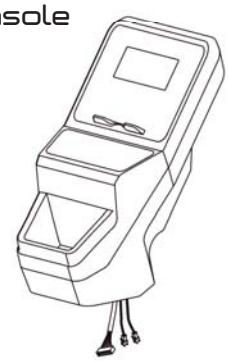


D1] manubrio sinistro

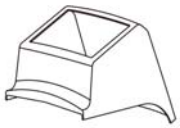


D2] manubrio destro

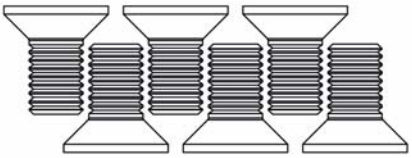
D16] console



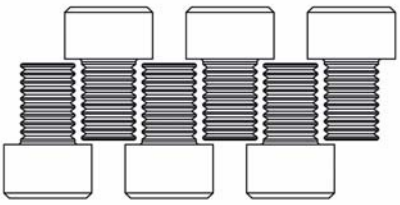
A53] cover decorativa



[D4] Vite M8X16

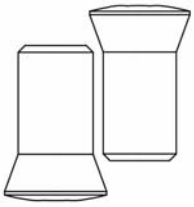


[D3] Vite M8X12

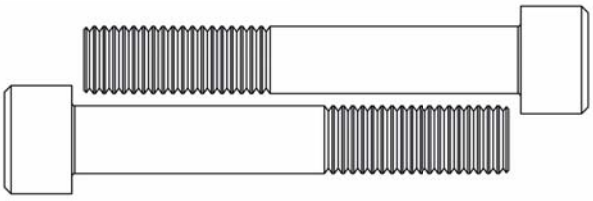


[D8] Vite M8X28

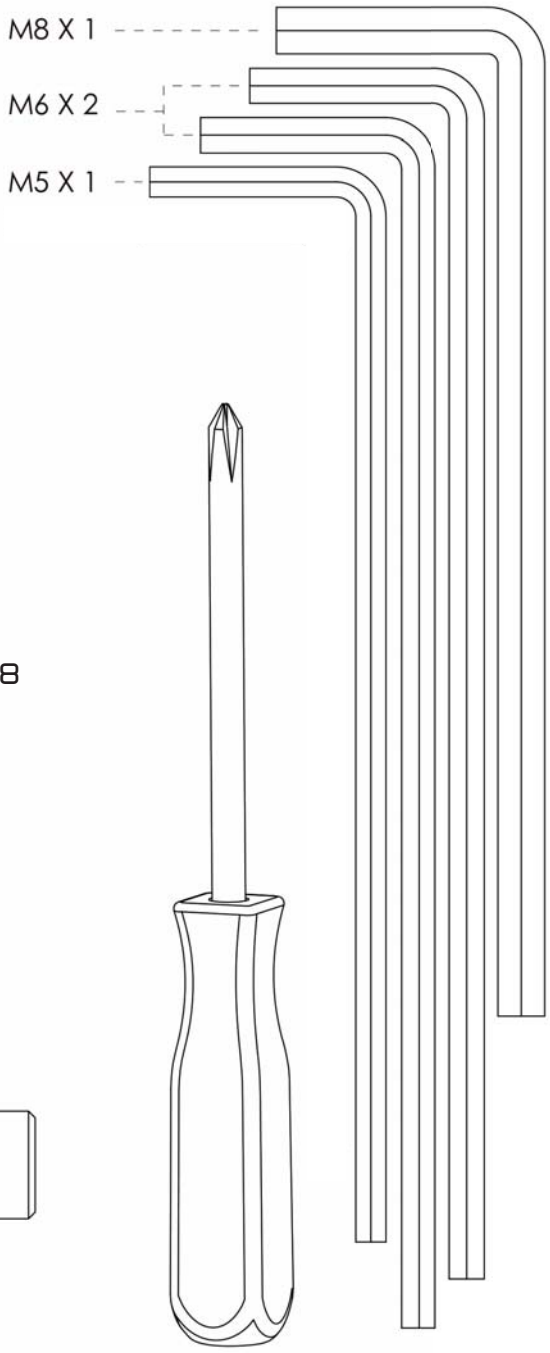
[D7] Dado M8X28



[A54] Vite M10X65



Chiavi a brugola e cacciavite



# ASSEMBLAGGIO

## IMPORTANTE

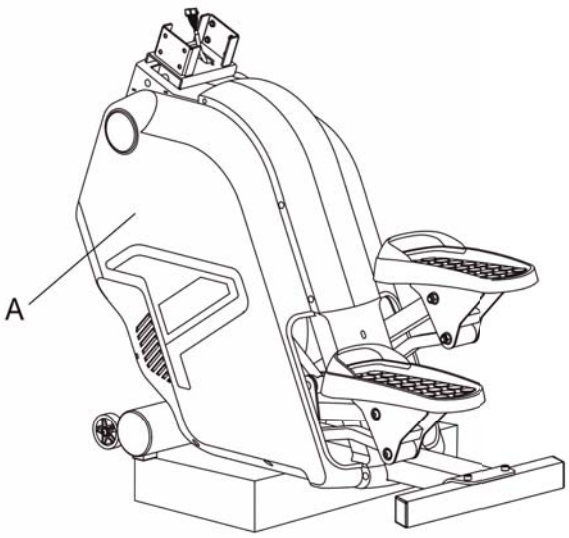
**SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.**

**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.**

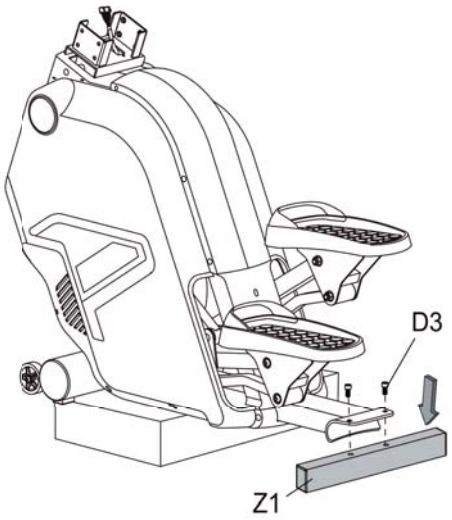
## STEP 1 DISIMBALLO

Sollevare il corpo macchina (A) e rimuovere il polistirolo. Posizionare il corpo macchina su un gradino stabile.



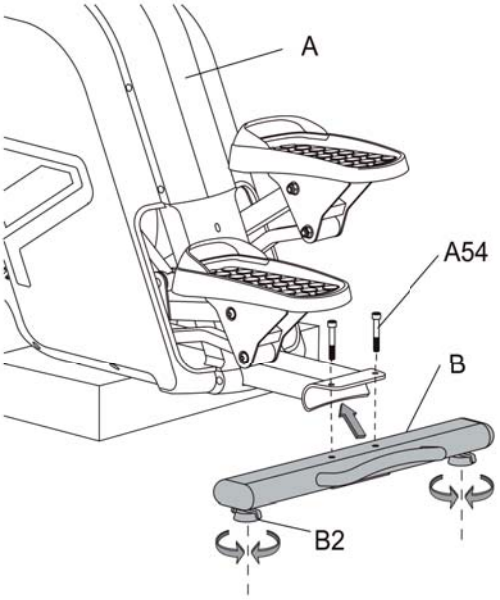
## STEP 2 PREPARAZIONE ALL'ASSEMBLAGGIO

Utilizzando la chiave a brugola da 6m/m rimuovere le due viti (D3) presenti sul tubo (Z1) e conservarle per il successivo assemblaggio del tubo supporto centrale.




## STEP 3 ASSEMBLAGGIO DEL PIEDE POSTERIORE

a. Assemblare il piede posteriore (B) utilizzando le viti (A54) e la chiave a brugola 8 m/m.
b. A questo punto sarà possibile posizionare la macchina sul pavimento.
c. Regolare i piedini di regolazione (B2) posti sul piede posteriore in modo che la macchina sia stabile

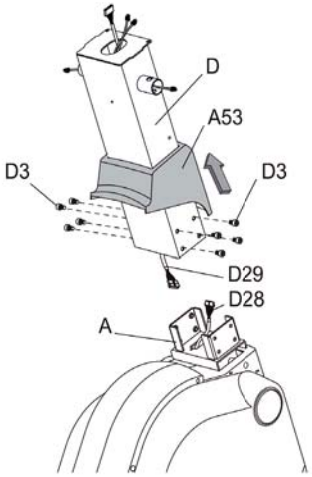


## STEP 4 ASSEMBLAGGIO TUBO SUPPORTO CONSOLE

a. Inserire la cover decorativa (A53) nel tubo supporto console (D) e spingerlo verso l'alto.
b. Connettere il cavo sensore (D29) al cavo (D28) proveniente dal corpo macchina.
c. Fissare il tubo supporto console (D) al telaio con 8 viti (D3) servendosi della chiave a brugola 6 m/m.
d. Abbassare la cover decorativa (A53) ricoprendo le viti.

## NOTA

6 delle viti (D53) richieste per l'assemblaggio si trovano nel kit di assemblaggio, 2 viti sono già preassemblate al tubo supporto console

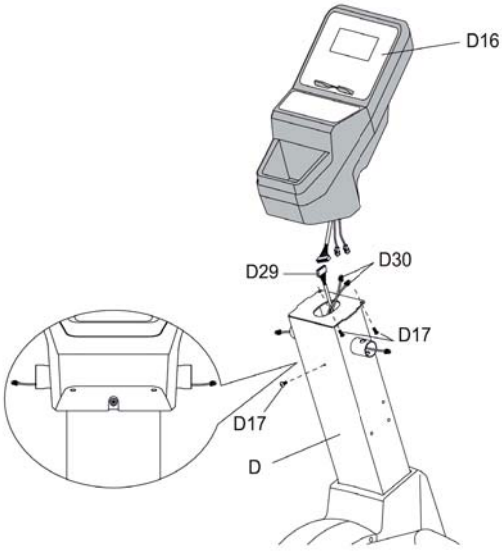



## STEP 5 ASSEMBLAGGIO DELLA CONSOLE

a. Utilizzando un cacciavite rimuovere le due viti (D17) dal retro della console (D16).
b. Rimuovere le due viti (D17) dal retro del tubo supporto console (D).
c. Connettere i cavi console (D29) e i cavi cardio (D30) alla console (D16).
d. Montare la console (D16) sul tubo supporto console (D) fissando prima le viti (D17) sulla parte anteriore e poi quelle sulla parte posteriore.

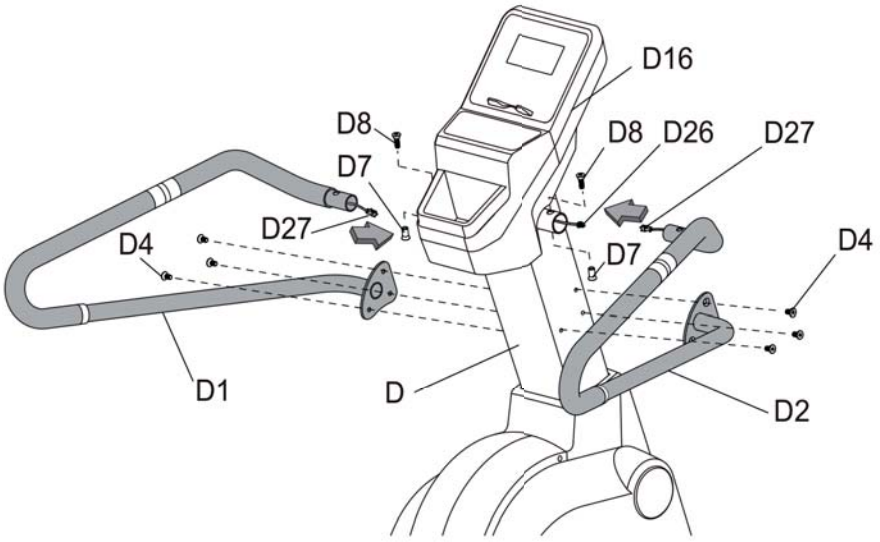
## NOTA

Inizialmente non serrare a fondo le viti



## STEP 6 ASSEMBLAGGIO DEI MANIGLIONI DESTRO E SINISTRO

a. Connettere il cavo proveniente dal maniglione destro (D2) al cavo proveniente dal corpo macchina (D26).
b. Inserire il maniglione destro (D2) nella sede sul tubo supporto console (D).
c. Utilizzare viti (D8) e dadi (D7) per fissare il maniglione alla propria sede.
d. Utilizzare viti (D4) per fissare il maniglione al tubo supporto console (D).
e. Ripetere i precedenti passaggi per assemblare il maniglione sinistro (D1).

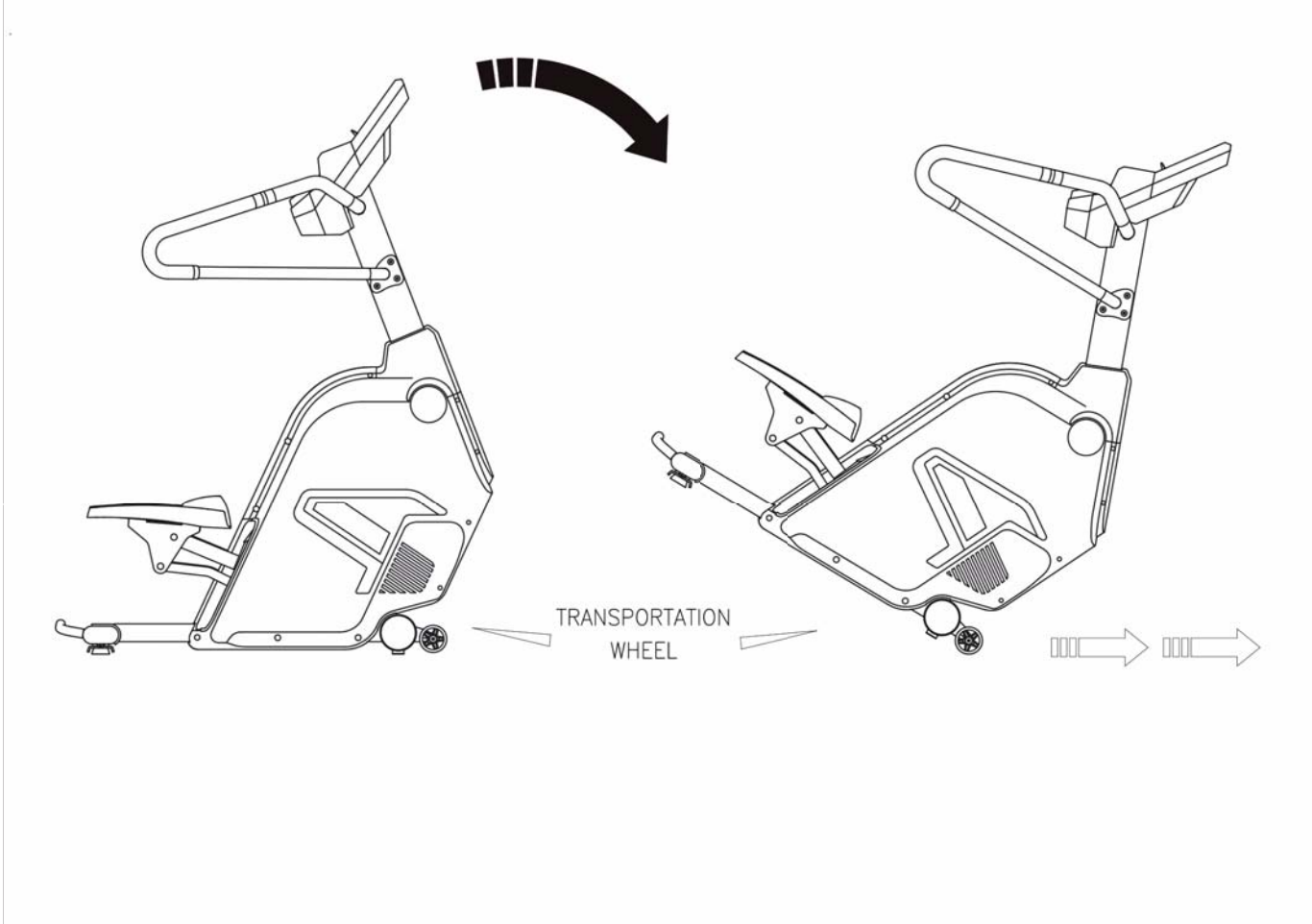


# SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO

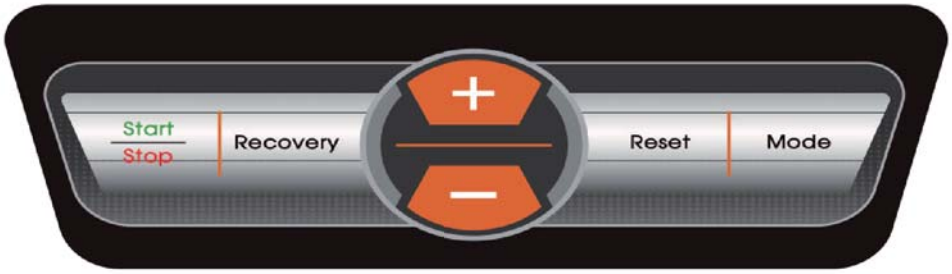
a. Per spostare l'attrezzo sollevare i maniglioni fino a quando le ruote di trasporto entrano a contatto con il pavimento.
b. Spostare quindi la macchina nella posizione desiderata facendola scorrere sulle ruote.
c. Una volta raggiunta la posizione, con cautela riabbassare i maniglioni fino a poggiare completamente la macchina.
d. Se necessario regolare il livello dei piedini per equilibrare la macchina sulla nuova superficie.

## ATTENZIONE

**Se è necessario sollevare la macchina chiedere l'aiuto di una seconda persona. Non provare mai a sollevare l'attrezzo se si soffre di qualche problema di salute.**



# ISTRUZIONI DEL COMPUTER



## VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

**TIME** (tempo): indica il tempo di allenamento in minuti e secondi. Range 00:00-99:59.

**COUNT** (conteggio passi): Conteggio dei passi totali da 0 a 9999.

**SPM** (step per minuto): Indica la cadenza dei passi per minuto. Range 0-9999

**ELEV. CLIMBED** (dislivello): Indica l'altitudine totale salita da 0.00 a 99.99 km. E' possibile impostare l'altitudine obiettivo utilizzando i tasti +/- con intervalli di 0.5 km.

**C.R.** (Current Ratio): Visualizza il tempo necessario per percorrere 500 metri.

**C/MIN** (dislivello per minuto): Visualizza l'altitudine scalata in un minuto.

**CALORIES** (calorie): Indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. Range 0-9999 calorie. Questo dato ha sola valenza comparativa delle diverse sessioni di allenamento e non può essere considerato un dato medico.

**PULSE** (frequenza cardiaca): Il computer mostra la stima dei battiti per minuto durante l'allenamento. È possibile impostare una frequenza cardiaca obiettivo in modo che il computer segnali quando viene superata durante l'allenamento. Range 0-30-230.

**WATTS:** Visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range 0-999.

## FUNZIONE DEI TASTI

**TASTO START/STOP**
Premere questo tasto per avviare o arrestare l'esercizio. Premendolo all'accensione si avvia l'allenamento in modalità manuale.

**TASTO MODE**
Utilizzare questo tasto per confermare il programma selezionato o il valore desiderato.

**TASTO +**
a. Nella modalità standby utilizzare questo tasto per aumentare i valori inseriti.
b. Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per aumentare la resistenza di esercizio

**TASTO -**
a. Nella modalità standby utilizzare questo tasto per diminuire valori inseriti.
b. Durante la sessione di allenamento premere questo tasto per diminuire la resistenza di esercizio.

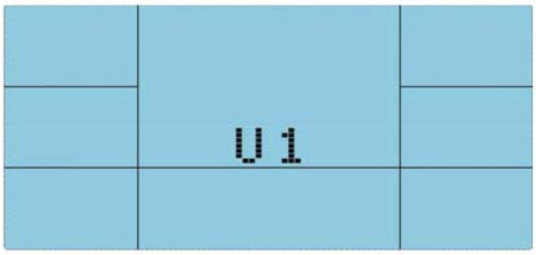
**TASTO RECOVERY**
Avvia la funzione di test della forma fisica mediante rilevazione del battito cardiaco dopo l'esercizio.

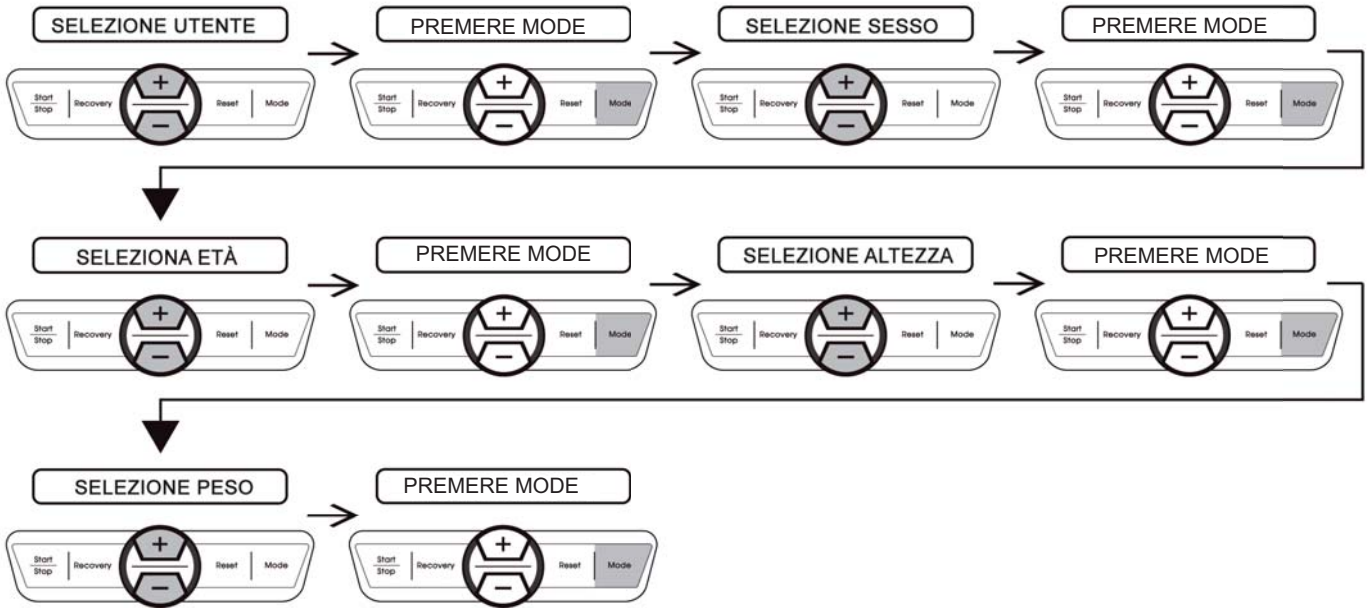
**TASTO RESET**
Tenere premuto questo tasto per due secondi per resettare la schermata.

## UTILIZZO DEL COMPUTER

a. Al movimento delle pedane o alla pressione del tasto RESET per 2 secondi, verrà visualizzata la schermata di check dello schermo e il computer emetterà un cicalio per 2 secondi.

b. Selezionare un utente fra i 4 utenti disponibili (U1, U2, U3, U4), variando con i tasti +/- e confermando con il tasto MODE.
c. Procedere allo stesso modo all'inserimento dei propri dati (sex= sesso, Age= età, Height= altezza, Weight= peso).



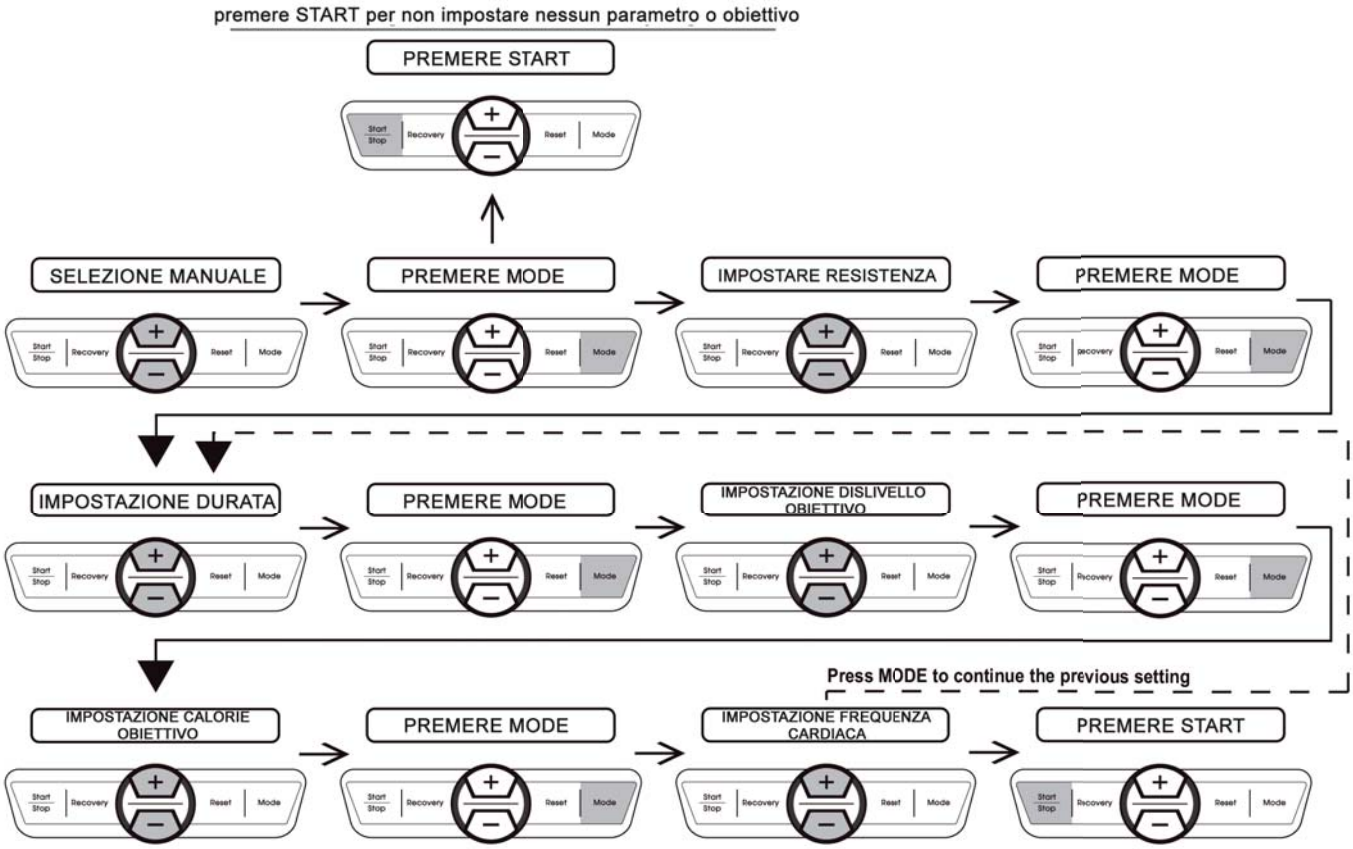



## AVVIO RAPIDO

a. Posizionarsi sulla schermata “MANUAL” utilizzando i tasti +/- e confermare la scelta con il tasto MODE.
b. Premere il tasto START/STOP per iniziare l’allenamento.
c. Variare il livello di resistenza utilizzando i tasti +/-.

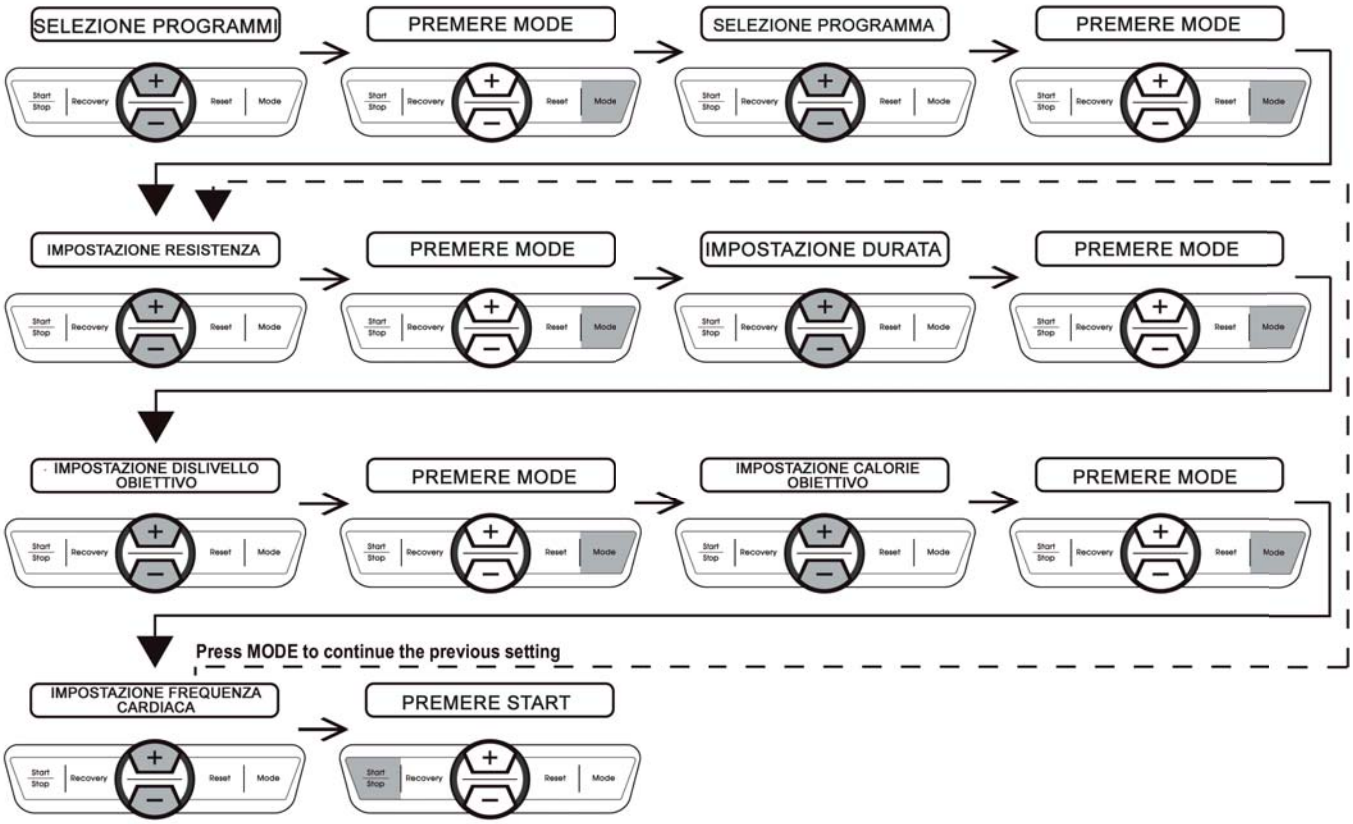
## MODALITA' MANUALE

a. Posizionarsi sulla schermata “MANUAL” utilizzando i tasti +/- e confermare la scelta con il tasto MODE.
b. Variare il livello di resistenza utilizzando i tasti +/-, premere il tasto MODE per confermare.
c. Se si desidera impostare dei parametri obiettivo, muoversi fra i parametri, confermare con il tasto MODE e variare i valori con i tasti +/-.
d. Premere il tasto START/STOP per iniziare l’allenamento.
e. Variare il livello di resistenza utilizzando i tasti +/-.



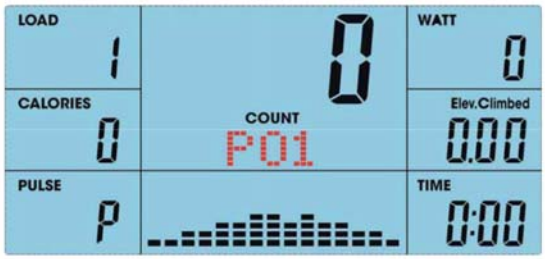
# PROGRAMMI

Se si desidera utilizzare uno dei programmi di allenamento preimpostati, all'avvio scorrere tra i Programmi con i tasti +/- e confermare la scelta con il tasto MODE.
a. Selezionare Il tempo d'esercizio desiderato (TIME) utilizzando i tasti +/-e confermare con il tasto MODE.
b. Variare il livello di resistenza utilizzando i tasti +/-.
c. Se si desidera impostare dei parametri obiettivo da raggiungere, muoversi fra i parametri agendo sui tasti +/-, confermare con il tasto MODE e variare i valori con i tasti +/- confermandoli quindi con il tasto MODE.
d. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

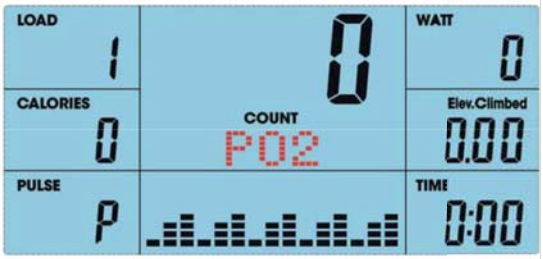


## PROFILO DEI PROGRAMMI

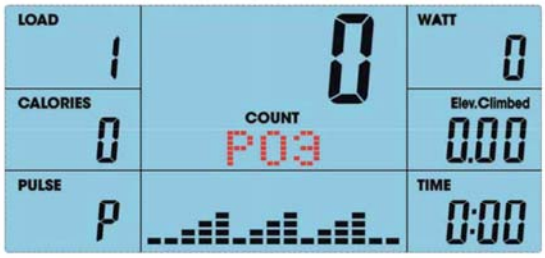
P1




P2

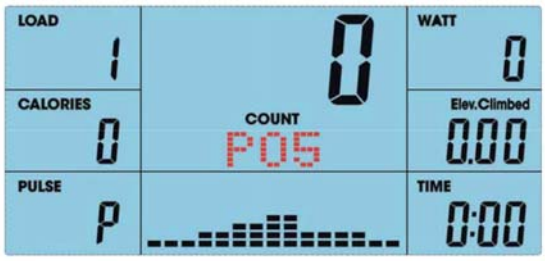



P3



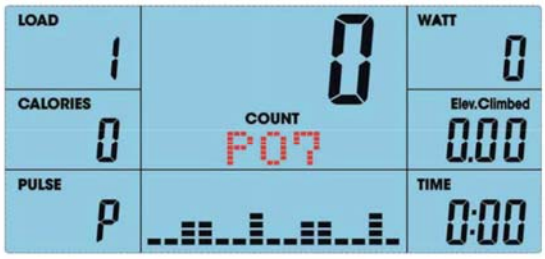

P4

P5



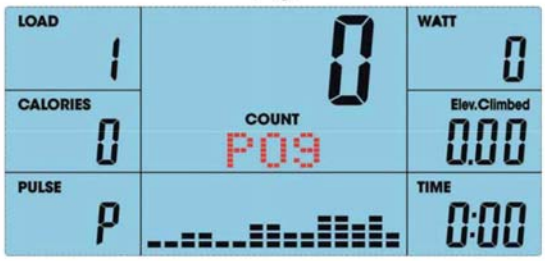

P6

P7



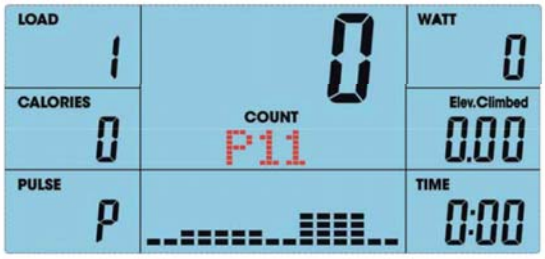

P8

P9




P10

P11




P12

## PROGRAMMA WATT COSTANTI [Watt program]

Il programma Watt è un programma a velocità indipendente che permette di impostare un livello di Watt costanti, non sarà possibile regolare lo sforzo di esercizio che verrà gestito invece dal programma.
All'aumentare della velocità la resistenza verrà diminuita, e al diminuire della velocità verrà aumentata per tenere sempre costante il regime di lavoro.

a. Agire sui pulsanti +/-per selezionare il programma WATT, confermare la scelta con il tasto MODE.
b. Inserire il valore Watt che si desidera mantenere utilizzando i tasti UP/DOWN e confermare con il tasto MODE. (intervallo 10-350)
c. Utilizzare i tasti +/-per variare la durata dell'esercizio (TIME). Confermare con MODE.
d. Se si desidera impostare dei parametri obiettivo da raggiungere, muoversi fra i parametri agendo sui tasti +/-, confermare con il tasto MODE e variare i valori con i tasti +/- confermandoli quindi con il tasto MODE.
e. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

FIGURE 16

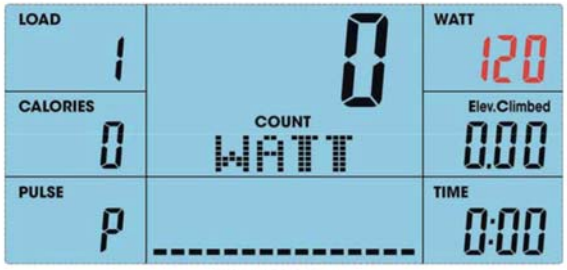
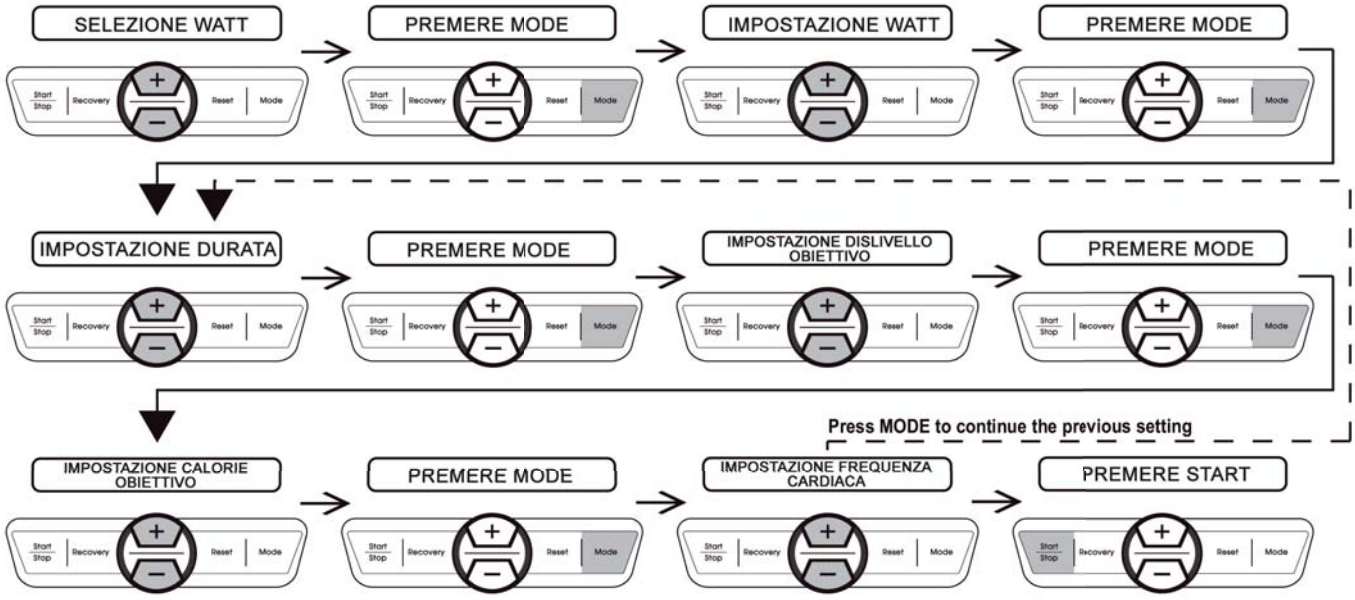


FIGURE 17

FIGURE 18



## PROGRAMMI UTENTE [USER]

Con questa funzione è possibile creare il proprio programma personalizzato,
a. Agire sui pulsanti +/- per selezionare il programma USER, confermare la scelta con il tasto MODE.
b. Verranno l'esercizio verrà suddiviso il 15 intervalli, ad ognuno del quale è possibile associare un livello di resistenza.
c. In ogni momento è possibile abbandonare l'impostazione del profilo tenendo premuto per 2 secondi il tasto MODE.
d. Al termine dell'impostazione dei 15 intervalli, se si desidera impostare dei parametri obiettivo da raggiungere, muoversi fra i parametri agendo sui tasti +/- confermare con il tasto MODE e variare i valori con i tasti +/- confermandoli quindi con il tasto MODE.
e. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio, sarà possibile variare la resistenza agendo sui tasti +/-.

FIGURE 19

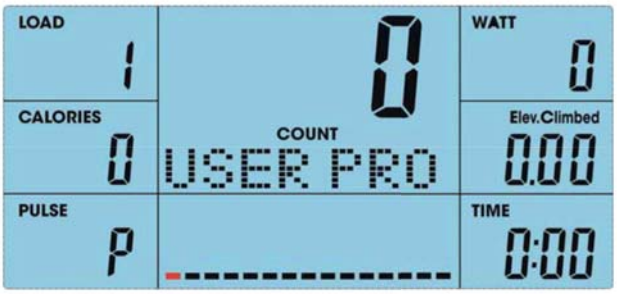
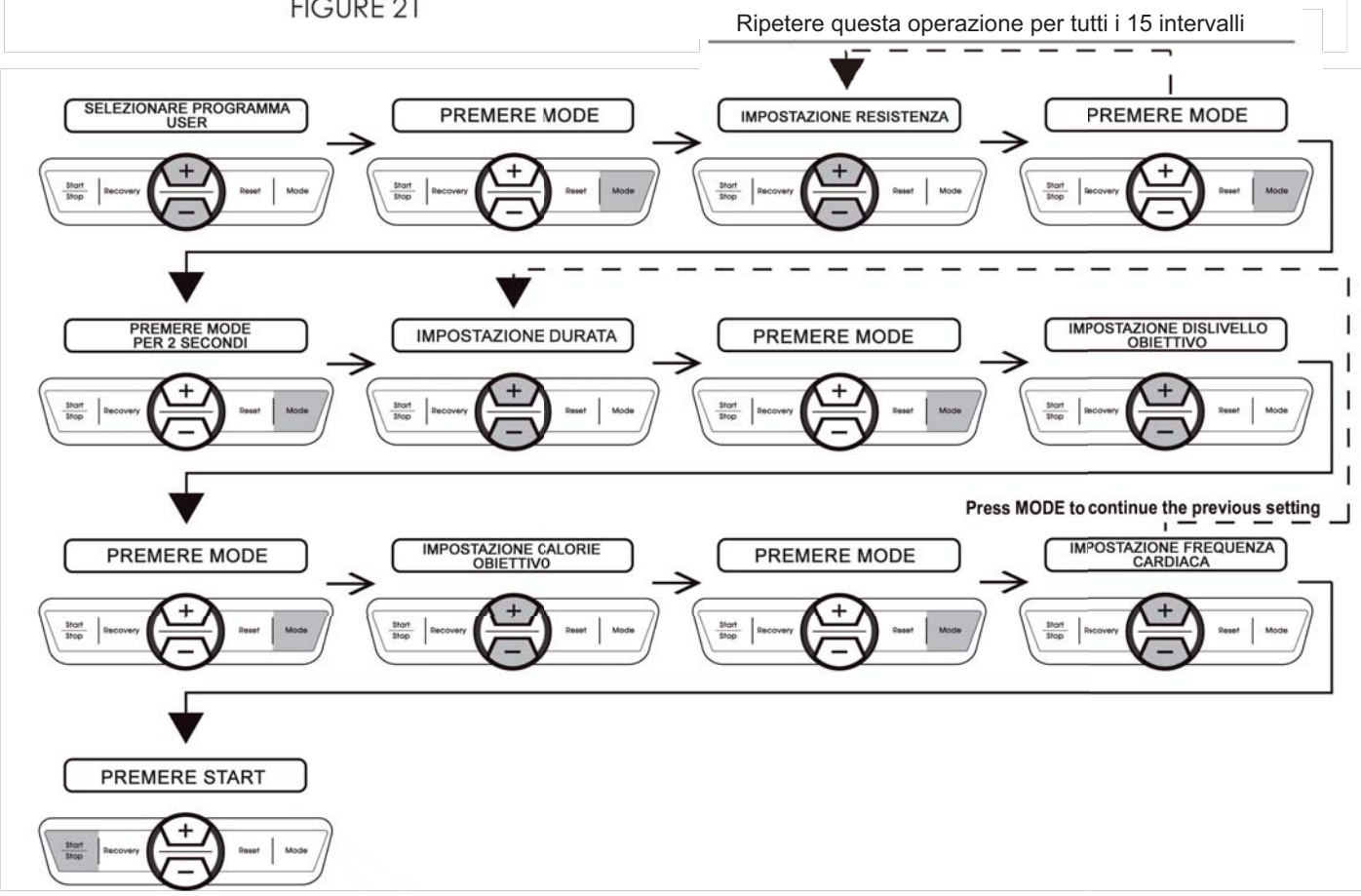


FIGURE 20

FIGURE 21



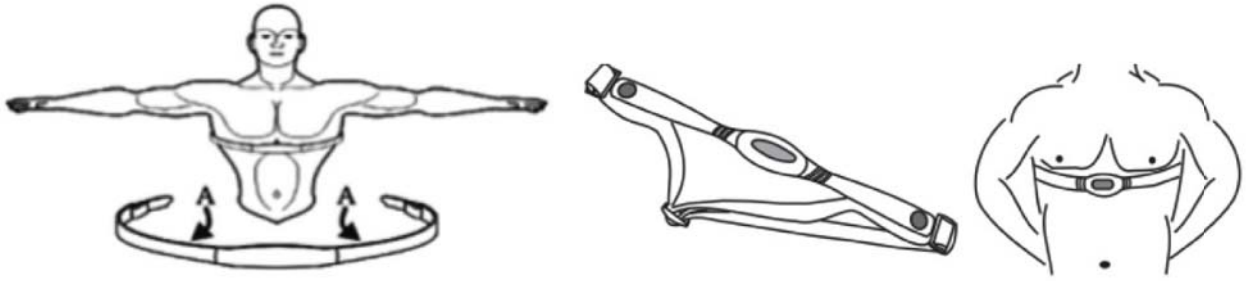
## PROGRAMMA Heart Rate Control [H.R.C. - Controllo della frequenza cardiaca, solo con fascia toracica indossata - optional]

**55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., TAG (Frequenza impostata dall'utente)**

I programmi HRC (Controllo del Battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la resistenza della pedalata durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. La frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente). Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della frequenza massima teorica si apporta un notevole miglioramento alle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache).

**HRC 55**: mantiene il battito cardiaco attorno al 55% della frequenza massima teorica di pulsazioni
**HRC 75**: mantiene il battito cardiaco attorno al 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni
**HRC 90**: mantiene il battito cardiaco attorno al 90% della frequenza massima teorica di pulsazioni
**TAG (Target Heart Rate)**: mantiene il battito cardiaco attorno alla frequenza liberamente impostata dall'utente (target).

## COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO



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.

a. Utilizzare i pulsanti +/- per selezionare il programma HRC, confermare con il tasto MODE.
b. Spostarsi quindi tra i programmi HRC disponibili e confermare la scelta con il tasto MODE.
c. Variare la frequenza cardiaca proposta utilizzando i tasti +/-.
d. Se si desidera impostare dei parametri obiettivo da raggiungere, muoversi fra i parametri agendo sui tasti +/- confermare con il tasto MODE e variare i valori con i tasti +/- confermandoli quindi con il tasto MODE.
e. Premere il tasto START/STOP per avviare l'esercizio.

FIGURE 22

FIGURE 23

FIGURE 24

FIGURE 25

FIGURE 26

FIGURE 27

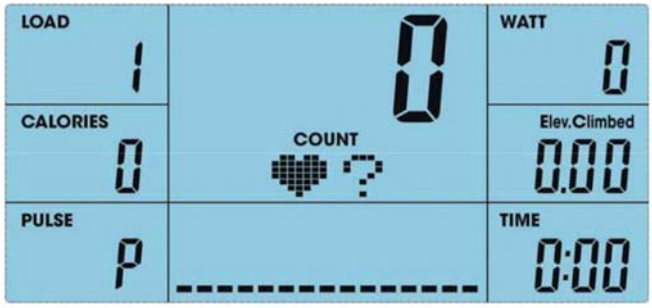
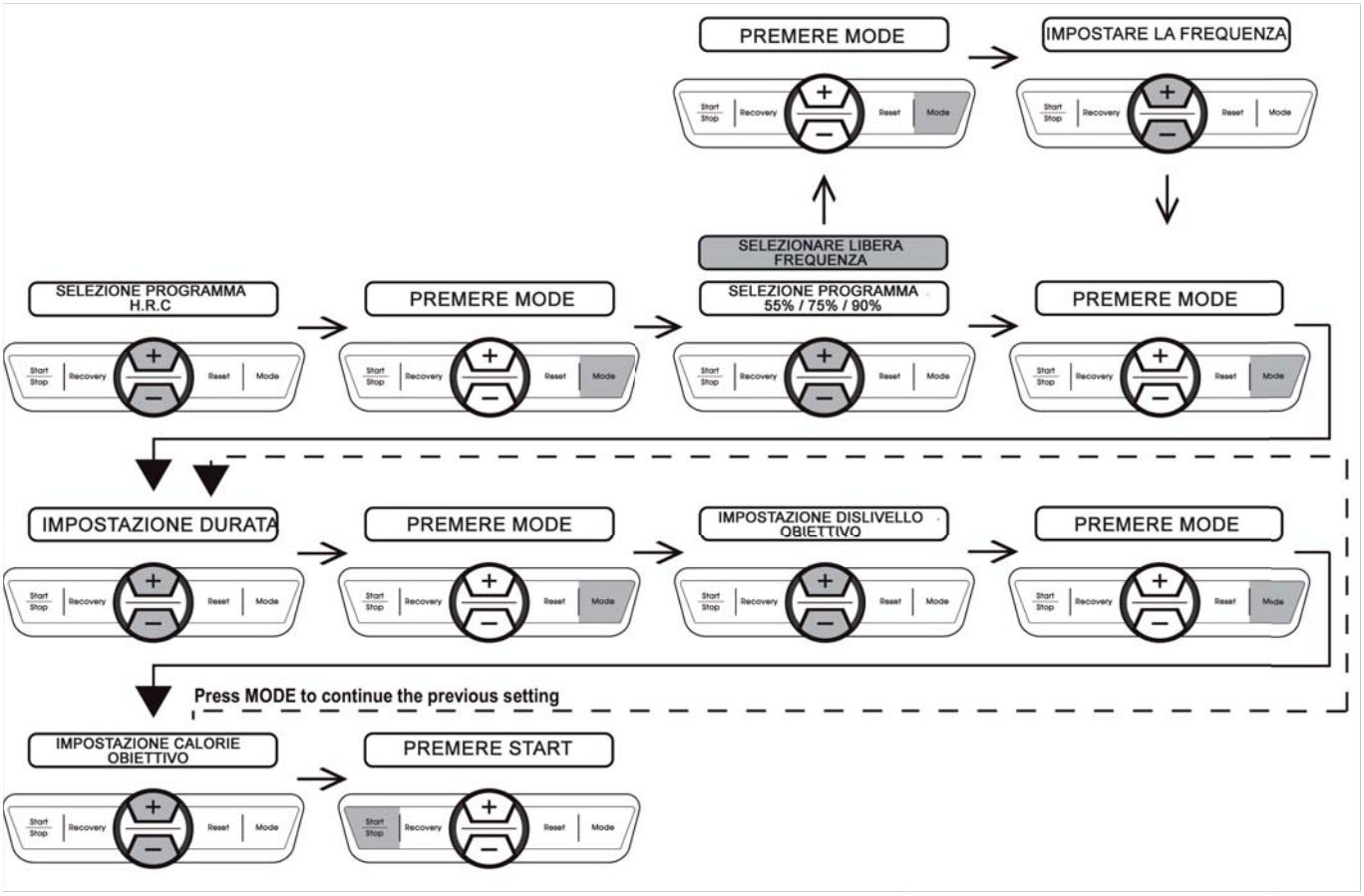


FIGURE 28




## FUNZIONE RECOVERY (Funzione recupero):

La funzione recovery permette rilevare la frequenza cardiaca dopo la sessione di allenamento per valutare la propria forma fisica e i progressi nel tempo.

a. In modalità stand-by, mettere le mani sulle placche di rilevazione cardiaca e premere il tasto RECOVERY.
b. Il computer inizierà il conteggio del tempo da 60 secondi a 0, intervallo nel quale verranno misurate le pulsazioni.
c. Al termine dei 60 secondi, il computer mostrerà il livello di forma fisica misurato con il grado da F1 a F6. Valori inferiori indicano una migliore forma fisica.

**F1 eccellente**
**F2 molto buona**
**F3 buona**
**F4 Soddisfacente**
**F5 Sufficiente**
**F6 Scarsa**

FIGURE 29

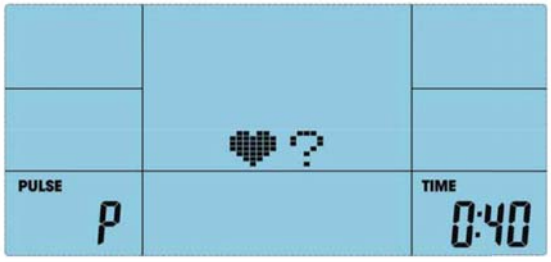
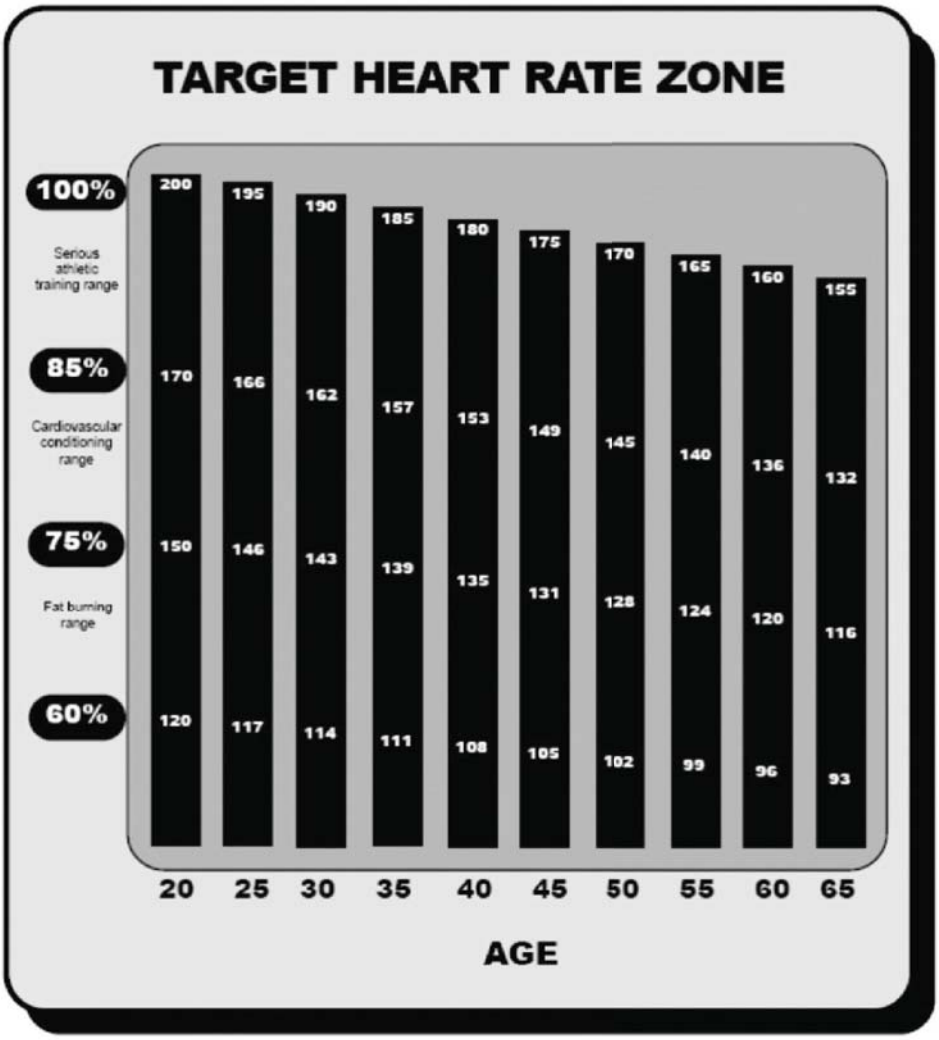



FIGURE 30

FIGURE 31

# 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 x 60= 60% del tuo tasso di battito cardiaco massimo
MHZ x 75= 75% del tuo tasso di battito cardiaco massimo

Per esempio se hai 30 anni
220-30=190
190 x 60=114 (minimo o 60% di mHZ)
190 x 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

**Sollevamento spalle**
Sollevare 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 finchè 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.

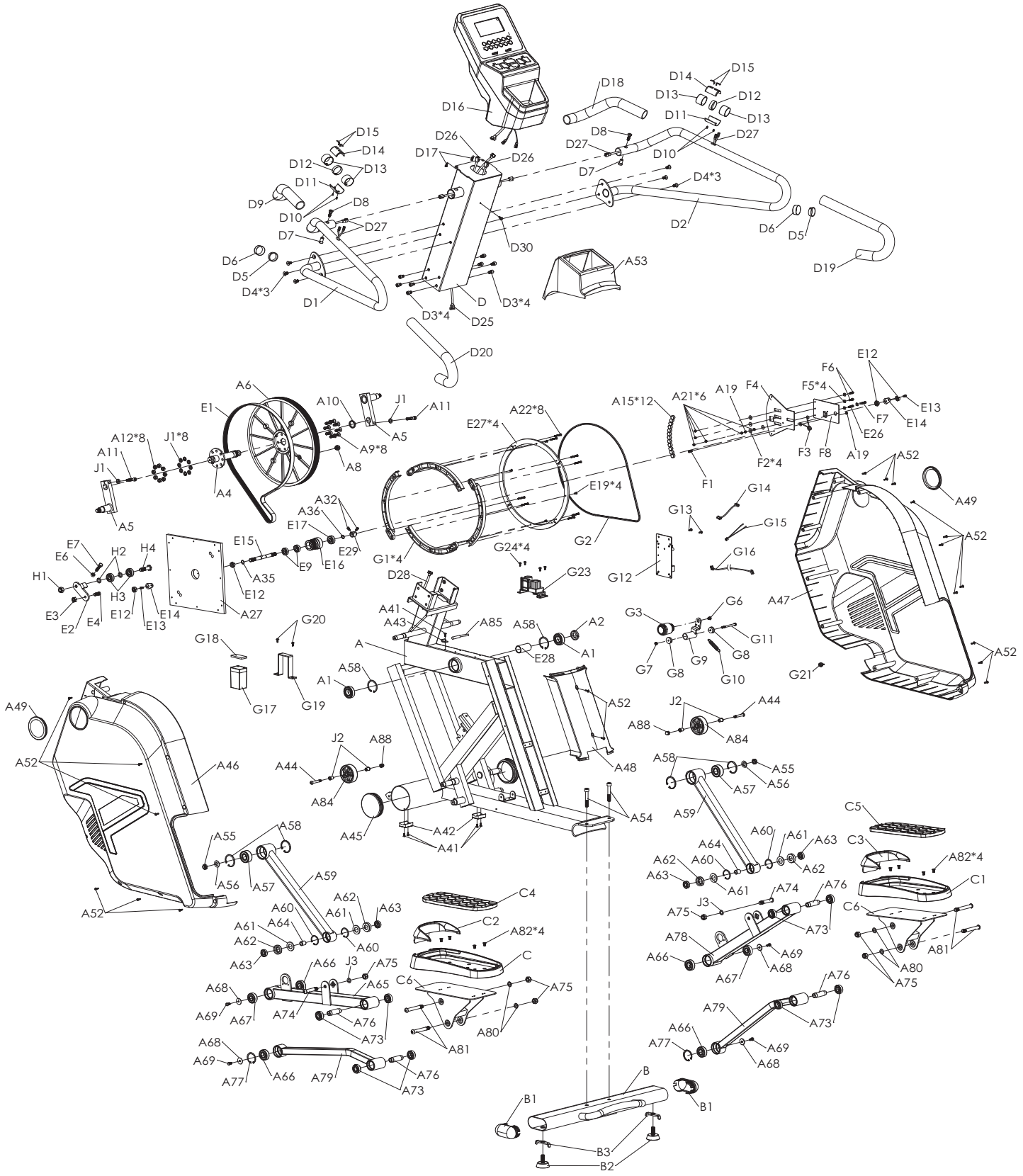
7

**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.

# ESPLOSO


D16
D18
D14
D15
D13
D12
D11
D13
D27
D8
D27
D10
D7
D4*3
D2
D6
D5
D19
D15
D14
D12
D13
D11
D9
D8
D10
D27
D7
D6
D5
D4*3
D1
D26
D17
D26
D30
D3*4
D
D3*4
D25
A53
D20
A6
E1
A10
J1
A11
A5
A9*8
A8
A12*8
J1*8
A11
J1
A4
A5
A22*8
E27*4
E19*4
G2
A15*12
A21*6
A19
F4
F5*4
F6
E12
E13
E14
F7
E26
F3
F8
A19
F2*4
F1
A52
A49
G14
G13
G15
G16
G12
A52
A47
A52
A32
A36
E17
E29
E16
E9
E15
A35
E12
A27
E7
E6
H2
H4
H1
H3
E3
E2
E4
E12
E14
E13
G1*4
G24*4
G23
D28
A41
A43
A85
A58
A2
A1
E28
A
A58
A1
G20
G18
G17
G19
G3
G6
G11
G7
G8
G9
G8
G10
G21
A52
A49
A52
A46
A52
J2
A44
A88
A84
J2
A88
A44
A84
A48
A58
A55
A57
A56
A59
A54
A45
A42
A41
A55
A58
A56
A57
A59
A52
A62
A60
A61
A63
A64
A60
A61
A62
A63
A62
A61
A60
A61
A64
A62
A63
C4
C2
A82*4
C
A66
J3
A75
A68
A65
A69
A67
A74
A76
A73
C6
A75
A80
A81
A68
A69
A77
A66
A79
A76
A73
C5
C3
A82*4
C1
A74
A76
A75
J3
A73
C6
A78
A69
A66
A68
A67
A81
A80
A75
A76
A79
A73
A66
A77
A69
A68
B
B1
B1
B3
B2

# LISTA DELLE PARTI

| N. | DESCRIZIONE | Q.TA' |
|---|---|---|
| A | TELAIO BASE | 1 |
| A1 | CUSCINETTO 6005ZZ | 2 |
| A2 | DADO | 1 |
| A4 | PERNO MOVIMENTO CENTRALE | 1 |
| A5 | PEDIVELLA | 2 |
| A6 | PILEGGIA φ360 | 1 |
| A8 | MAGNETE | 1 |
| A9 | VITE M8X25MM | 4 |
| A10 | BOCCOLA | 1 |
| A11 | VITE M8X40MM | 2 |
| A12 | DADO M8 | 4 |
| A15 | MAGNETE | 12 |
| A19 | DADO M5 | 1 |
| A21 | DADO M5 | 6 |
| A22 | VITE M4X35MM | 8 |
| A27 | PIASTRA VOLANO | 1 |
| A32 | VITE M5X8MM | 2 |
| A35 | RONDELLA | 1 |
| A36 | SEEGER | 1 |
| A41 | VITE 4X12 | 5 |
| A42 | PIEDINO ANTERIORE | 2 |
| A43 | PIASTRA DI FISSAGGIO | 1 |
| A44 | VITE M8X40MM | 2 |
| A45 | TAPPO | 2 |
| A46 | COVER SINISTRA CORPO MACCHINA | 1 |
| A47 | COVER DESTRA CORPO MACCHINA | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | Q.TA' |
|---|---|---|
| A48 | COVER | 1 |
| A49 | COVER LATERALE | 2 |
| A52 | VITE 4X16 | 19 |
| A53 | COVER TUBO SUPPORTO CONSOLE | 1 |
| A54 | VITE M10X65MM | 2 |
| A55 | DADO | 2 |
| A56 | RONDELLO | 2 |
| A57 | CUSCINETTO 2204ZZ | 2 |
| A58 | SEEGER | 6 |
| A59 | ASSE CONNESSION PEDIVELLA | 2 |
| A60 | SEEGER | 4 |
| A61 | RONDELLA | 4 |
| A62 | BOCCOLA | 4 |
| A63 | CUSCINETTO 6001TPX | 4 |
| A64 | BOCCOLA | 2 |
| A65 | ASSE INFERIORE PEDANA SINISTRA | 1 |
| A66 | CUSCINETTO 6004ZZ TPX | 4 |
| A67 | CUSCINETTO 6203ZZ MRB | 2 |
| A68 | RONDELLA | 4 |
| A69 | VITE M6*12MMM | 4 |
| A73 | CUSCINETTO 6003ZZ TPX | 8 |
| A74 | VITE M12X63MM | 2 |
| A75 | DADO | 6 |
| A76 | BOCCOLA | 4 |
| A77 | SEEGER | 2 |
| A78 | ASSE INFERIORE PEDANA DESTRA | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | Q.TA' |
|---|---|---|
| A79 | TUBO SUPPORTO PEDANA | 2 |
| A80 | RONDELLA | 4 |
| A81 | VITE M12X85MM | 4 |
| A82 | VITE M6X12MM | 8 |
| A84 | RUOTA DI TRASPORTO | 2 |
| A85 | CAVO SENSORE | 1 |
| A88 | DADO | 2 |
| B | PIEDE POSTERIORE | 1 |
| B1 | TAPPO | 2 |
| B2 | PIEDINO REGOLAZIONE | 2 |
| B3 | DADO | 2 |
| C | PEDANA SINISTRA | 1 |
| C1 | PEDANA DESTRA | 1 |
| C2 | PROTEZIONE PEDANA SINISTRA | 1 |
| C3 | PROTEZIONE PEDANA DESTRA | 1 |
| C4 | GOMMA ANTISCIVOLO PEDANA SINISTRA | 1 |
| C5 | GOMMA ANTISCIVOLO PEDANA DESTRA | 1 |
| C6 | PIASTRA FISSAGGIO PEDANA | 2 |
| D | TUBO SUPPORTO CONSOLE | 1 |
| D1 | MANIGLIONE SINISTRO | 1 |
| D2 | MANIGLIONE DESTRO | 1 |
| D3 | VITE M8X12MM | 8 |
| D4 | VITE M8X16MM | 6 |
| D5 | ANELLO IN PLASTICA | 2 |
| D6 | SPESSORE | 2 |

| N. | DESCRIZIONE | Q.TA' |
|---|---|---|
| D7 | DADO M8X23MM | 2 |
| D8 | VITE M8X28MM | 2 |
| D9 | IMBOTTITURA ANTERIORE SINISTRA | 1 |
| D10 | VITE M3X10 | 4 |
| D11 | SEDE INFERIORE PLACCA HAND PULSE | 2 |
| D12 | ANELLO SPAZIATORE | 2 |
| D13 | ANELLO PLACCA HAND PULSE | 4 |
| D14 | SEDE SUPERIORE PLACCA HAND PULSE | 2 |
| D15 | PLACCA HAND PULSE | 4 |
| D16 | CONSOLE | 1 |
| D17 | VITE M5X12MM | 2 |
| D18 | IMBOTTITURA ANTERIORE DESTRA | 1 |
| D19 | IMBOTTITURA POSTERIORE DESTRA | 1 |
| D20 | IMBOTTITURA POSTERIORE SINISTRA | 1 |
| D26 | CAVO SENSORE 350MM | 2 |
| D27 | CAVO SENSORE 550MM | 2 |
| D28 | CAVO SENSORE 450MM | 1 |
| D30 | VITE M5X12MM | 1 |
| E1 | CINGHIA 530J8 | 1 |
| E2 | STAFFA TENDICINGHIA | 1 |
| E3 | DADO M10 | 1 |
| E4 | VITE M10X23MM | 1 |
| E5 | BOCCOLA | 1 |
| E6 | DADO M8 | 1 |
| E7 | VITE M835MM | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | Q.TA' |
|---|---|---|
| E8 | SEEGER | 1 |
| E9 | CUSCINETTO 6001 TPX | 2 |
| E10 | RULLO TENDICINGHIA | 1 |
| E11 | VITE M12X35MM | 1 |
| E12 | DADO M12X1.25 | 4 |
| E13 | VITE M5X8MM | 2 |
| E14 | PIASTRA | 2 |
| E15 | ASSE | 1 |
| E16 | PULEGGIA | 1 |
| E17 | CUSCINETTO 6201ZZ TPX | 1 |
| E19 | VITE M4X12MM | 4 |
| E26 | VITE M5X20MM | 1 |
| E27 | CERCHIO IN ALLUMINIO | 4 |
| E28 | BOCCOLA | 1 |
| E29 | BOCCOLA | 1 |
| F1 | VITE M5X12MM | 1 |
| F2 | RONDELLA | 4 |
| F3 | MOLLA | 1 |
| F4 | BASE MAGNETI | 1 |
| F5 | SPAZIATORE | 4 |
| F6 | VITE M5X16MM | 2 |
| F7 | VITE M5X25 | 1 |
| F8 | PIASTRA BASE MAGNETI | 1 |

| N. | DESCRIZIONE | Q.TA' |
|---|---|---|
| G1 | SPAZIATORE | 1 |
| G2 | CINGHIA 520J2 | 8 |
| G3 | GENERATORE | 1 |
| G6 | VITE M6X10MM | 1 |
| G7 | DADO M6 | 1 |
| G8 | BOCCOLA DI GOMMA | 2 |
| G9 | BASE GENERATORE | 1 |
| G10 | MOLLA | 1 |
| G11 | VITE M6X70MM | 1 |
| G12 | SCHEDA CONTROLLO GENERATORE | 1 |
| G13 | VITE | 2 |
| G14 | CAVO SENSORE 450MM | 1 |
| G15 | CAVO SENSORE 600MM | 1 |
| G16 | CAVO SENSORE 1200MM | 1 |
| G17 | BATTERIA | 1 |
| G18 | SPAZIATORE EVA | 1 |
| G19 | PIASTRA FISSAGGIO BATTERIA | 1 |
| G20 | VITE | 2 |
| G23 | MOTORINO | 1 |
| G24 | VITE M4X12MM | 4 |
| J1 | RONDELLA | 10 |
| J2 | BOCCOLA | 4 |
| J3 | RONDELLA | 2 |

# 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 restituzione 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

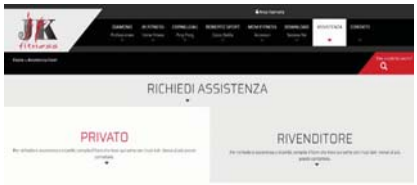
**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA**

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, 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 > 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.

# 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

assistenza@jkfitness.com

CE RoHS compliant 2002/95/EC