



**Diamond**  
professional fitness equipment

# MANUALE DI ISTRUZIONI

**R-AIR**  
AIR ROWER



# INDICE

---

<b>ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA</b>	<b>pag. 3</b>
<b>CARATTERISTICHE TECNICHE</b>	<b>pag. 4</b>
<b>POSIZIONAMENTO ATTREZZO</b>	<b>pag. 4</b>
<b>ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO</b>	<b>pag. 5</b>
<b>ISTRUZIONI DEL COMPUTER</b>	<b>pag. 8</b>
<b>SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO</b>	<b>pag. 10</b>
<b>POSIZIONE NON IN USO DELL'ATTREZZO</b>	<b>pag. 15</b>
<b>MANUTENZIONE</b>	<b>pag. 16</b>
<b>STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO</b>	<b>pag. 20</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>pag. 22</b>
<b>RICHIESTA PARTI DI RICAMBIO E ASSISTENZA</b>	<b>pag. 23</b>
<b>INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI - SMALTIMENTO</b>	<b>pag. 24</b>

---

# ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



## AVVERTENZA

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Il vostro vogatore 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.**

Una mancata osservanza delle indicazioni di assemblaggio e/o utilizzo presenti nel manuale d'istruzioni comporterà la decadenza della garanzia del prodotto.



## PERICOLO

**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.**
7. 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.
8. **NON inserite oggetti nelle fessure.**
9. 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.
10. Tenete le mani e le gambe lontane dalle parti in movimento quando qualcun altro si sta allenando.
11. Utilizzate l'attrezzo soltanto per l'uso contemplato in questo manuale.
12. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
13. 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.
14. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente l'intensità dell'esercizio.
15. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.
16. Mantenere le seguenti distanze di installazione del prodotto: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte all'attrezzo.
17. È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia.

**Portata massima utente 225 kg**

# CARATTERISTICHE TECNICHE

RESISTENZA	AD ARIA – 10 LIVELLI MANUALI
VISUALIZZAZIONE	TEMPO / DISTANZA / CALORIE / SPM / VOGATE / WATT / Tempo per 500m
SPECIFICHE	CATENA CROMATA - PIEDE STABILIZZATORE POSTERIORE IN ALLUMINIO - STRUTTURA POSTERIORE IN ACCIAIO
DIMENSIONI	240 x 62 x 113 cm (LxWxH)
PORTATA MAX UTENTE	225 Kg
PESO NETTO	29 Kg

# POSIZIONAMENTO ATTREZZO

LASCIARE ALMENO 75 CM LATERALI E 100 CM SUL RETRO DELL'AIR BIKE PER CREARE UNO SPAZIO LIBERO ATTORNO ALL'ATTREZZO DURANTE IL SUO UTILIZZO.



- SCONSIGLIAMO DI INSTALLARE LA MACCHINA ALL'APERTO O IN LOCALI UMIDI.
- IL PAVIMENTO DEVE ESSERE PERFETTAMENTE IN PIANO.
- IL SOLAIO DEVE AVERE UNA PORTATA ADEGUATA AL PESO DEL PRODOTTO.
- CONSIGLIAMO DI PROTEGGERE I PAVIMENTI DI PREGIO CON DEGLI APPOSITI TAPPETI IN GOMMA ANTISCIVOLO ED INSONORIZZANTE.

# ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



## ATTENZIONE

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.



## AVVERTENZA

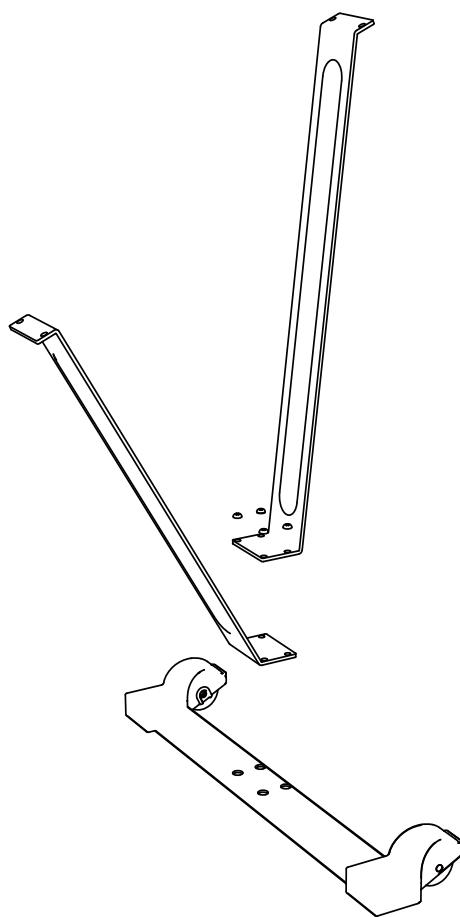
Ogni passaggio delle istruzioni di assemblaggio vi informa su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare vogatore.

1. L'uso di questo attrezzo con una parte usurata o danneggiata (catena, puleggia di trasmissione, connettore del telaio, aggancio dell'impugnatura, cavo di ritenzione) può provocare lesioni all'utente. In caso di dubbi sulle condizioni di qualsiasi parte del vogatore, vi consigliamo di sostituirle immediatamente con ricambi originali.
2. Per evitare possibili lesioni, prestare attenzione durante il fissaggio del binario al vano e durante la chiusura del telaio.
3. Prestare attenzione in quanto il sedile può scivolare in avanti sulla monorotaia anche quando non è in uso.

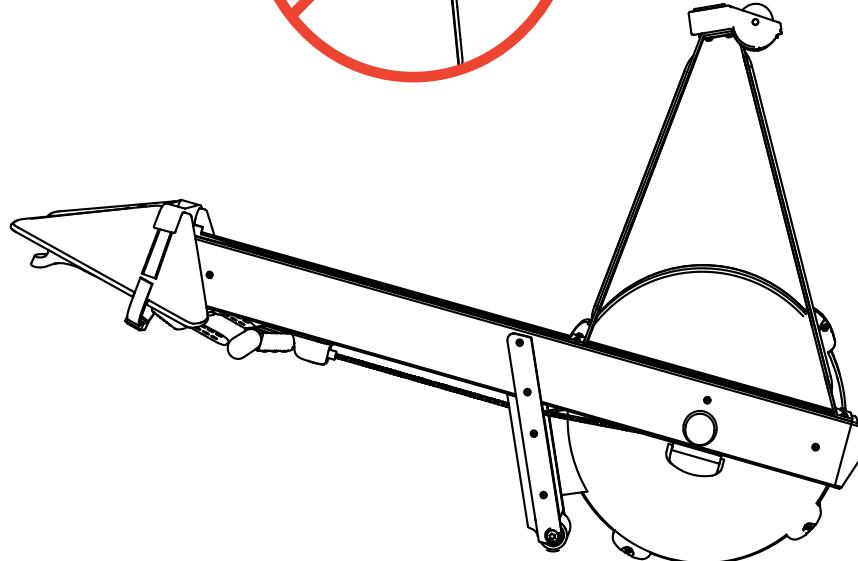
**NOTA:** I passi del montaggio e dell'utilizzo sono corredati da immagini delle componenti. I continui aggiornamenti del prodotto, volti al loro miglioramento, potrebbero far sì che tali immagini siano leggermente differenti dalle reali componenti. La sicurezza e funzionalità del prodotto sono comunque garantite.

**STEP 1**

- a. Aprire l'imballo, rimuovere il polistirolo di protezione
- b. Verificare la lunghezza delle staffe che compongono il piede: la più lunga va montata in sovrapposizione alla più corta.

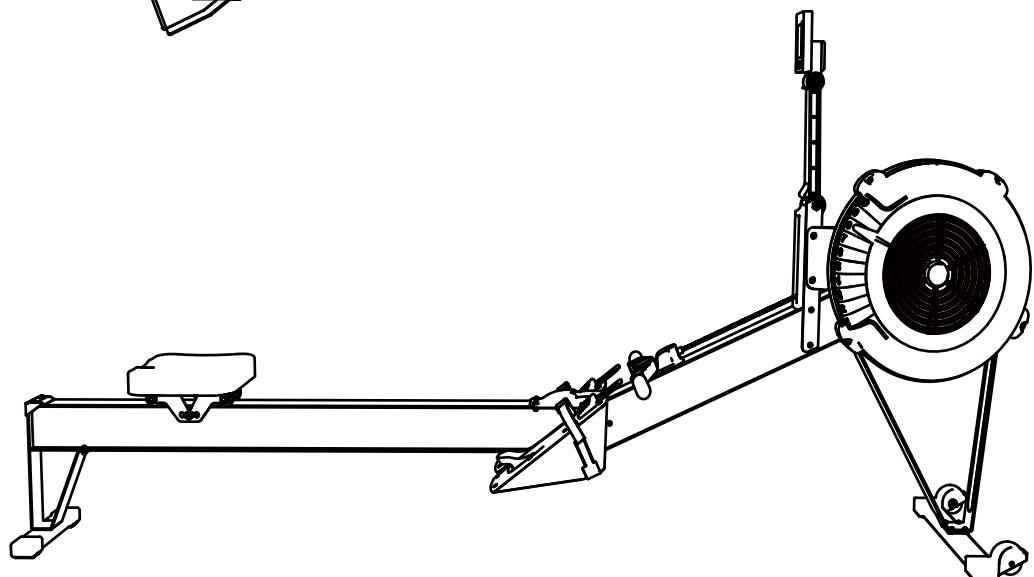
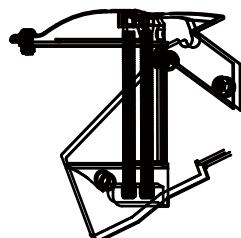
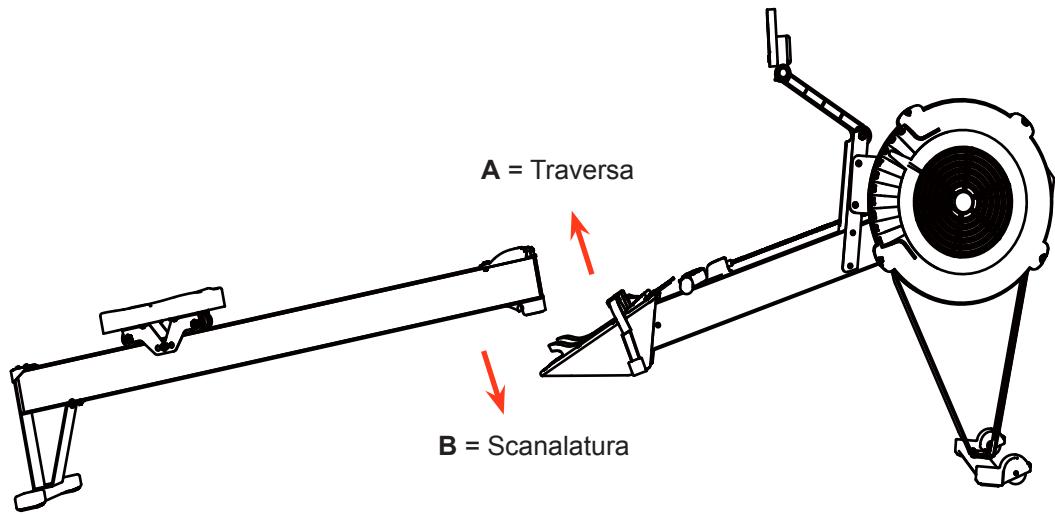
**STEP 2**

Per evitare danni alla filettatura, assicurarsi che i fori siano allineati prima di inserire gli elementi di fissaggio, e non stringere completamente finché tutti gli elementi necessari al fissaggio non sono nella posizione corretta.



**STEP 3**

- a. Collegare le parti A e B inserendo il fermo di A nella sede di B.



# ISTRUZIONI DEL COMPUTER



## FUNZIONE DEI TASTI

### UP

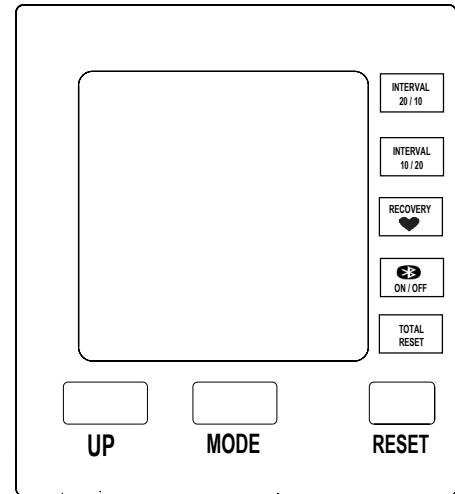
Premere una volta per aumentare e variare i valori impostati, tenere premuto a lungo per aumentare l'impostazione rapidamente.

### MODE (modalità)

- Durante la selezione delle funzioni, premere una volta per confermare la funzione.
- In modalità impostazione, premere una volta per confermare il valore impostato.

### RESET

- Durante la selezione delle funzioni, ogni volta che viene premuto, si ritorna al livello precedente.
- Nella modalità di impostazione, premere una volta per cancellare i dati impostati.
- Premere per accendere il vogatore ed entrare in modalità standby.



### INTERVAL 20/10 e INTERVAL 10/20 (Intervalli)

Premere questi tasti per entrare nella modalità di esercizio a intervalli.

### TOTAL RESET

Premere a lungo questo tasto per resettare tutti i dati memorizzati e ritornare alla schermata principale.

## VISUALIZZAZIONI CONSOLE

**TEMPO:** indica la durata dell'allenamento in minuti e secondi. Range: 0:00~99:59

Nel caso sia impostato un tempo obiettivo verrà visualizzato tale dato in modalità countdown dal valore impostato allo 0. Al termine del tempo obiettivo il computer emetterà un segnale acustico.

**DISTANCE (Distanza):** visualizza la distanza accumulata con ogni allenamento. Range: 0~9999 m

Nel caso sia impostata una distanza obiettivo verrà visualizzato tale dato in modalità countdown dal valore impostato allo 0. Al raggiungimento dell'obiettivo il computer emetterà un segnale acustico.

**CALORIES (calorie):** indica la stima delle calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento. Range: 0~9999

Nel caso sia impostato un valore calorie obiettivo verrà visualizzato tale dato in modalità countdown dal valore impostato allo 0. Al raggiungimento dell'obiettivo il computer emetterà un segnale acustico.

**SPM (vogate per minuto):** indica il numero di vogate calcolate al minuto

- All'inizio della vogata il sensore recepirà il movimento e dopo 3 secondi tale dato comincerà a venire visualizzato.
- In assenza di segnale per 5 secondi, verrà visualizzato "0".
- Nella stessa finestra, tale dato, si alterna con i WATT ogni 5 secondi

**STROKES (vogate):** indica il numero di vogate. Range: 0~9999.

Nella stessa finestra, tale dato, si alterna con TOTAL STROKES ogni 5 secondi.

**WATT:** Visualizza i Watt sviluppati durante l'esercizio. Range: 0~999

- All'inizio della vogata il sensore recepirà il movimento e dopo 3 secondi tale dato comincerà a venire visualizzato.
- In assenza di segnale per 5 secondi, verrà visualizzato "0".
- Nella stessa finestra, tale dato, si alterna con i SPM ogni 5 secondi

**TIME / 500m (tempo / 500m):** Visualizza il tempo per percorrere 500m al ritmo corrente.

## UTILIZZO DEL COMPUTER

a. Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposito ingresso e la presa alla rete domestica.

b. Il display si accenderà.

c. Premendo il tasto UP si potrà scorrere tra le varie modalità: MANUAL - TARGET - INTERVAL.

d. Selezionare la modalità desiderata nel momento in cui compare con il tasto MODE

### MODALITÀ MANUALE

Quando non viene impostata alcuna modalità, cominciando a vogare si avvierà la modalità manuale in cui tutti i dati vengono visualizzati cumulativamente.

### MODALITÀ TARGET (obiettivo)

a. Dopo aver selezionato la modalità TARGET, spostarsi tra i possibili valori obiettivo utilizzando il tasto UP. Confermare la scelta con MODE.

b. Utilizzando il tasto UP impostare il valore obiettivo e confermarlo con MODE.

c. Cominciando l'allenamento si avvierà il countdown del valore impostato.

d. Al raggiungimento dell'obiettivo si attiva un segnale acustico e lampeggerà la scritta STOP..

### MODALITÀ INTERVAL 20-10 (intervalli 20-10)

Avvia la modalità di esercizio ad intervalli. Il computer suggerirà l'esercizio per 20 secondi e riposo per 10 secondi.

### MODALITÀ INTERVAL 10-20 (intervalli 10-20)

Avvia la modalità di esercizio ad intervalli. Il computer suggerirà l'esercizio per 10 secondi e riposo per 20 secondi.

### MODALITÀ INTERVAL CUSTOM (intervalli personalizzati)

a. Dopo aver selezionato la modalità INTERVAL il computer farà scegliere fra la modalità intervalli preimpostati o la modalità INTERVAL CUSTOM impostata dall'utente. Confermare con MODE.

b. Il computer richiede l'inserimento del numero totale di intervalli, visualizzando il messaggio "SET ROUND". Aumentare il valore con il tasto UP e confermare con il tasto MODE.

c. Quindi verrà chiesta l'impostazione della durata degli intervalli dell'allenamento in secondi, con il messaggio "SET WORK". Aumentare il valore con il tasto UP e confermare con il tasto MODE.

d. Infine, verrà richiesta l'impostazione della durata degli intervalli di pausa con il messaggio "SET REST". Aumentare il valore con il tasto UP e confermare con il tasto MODE.

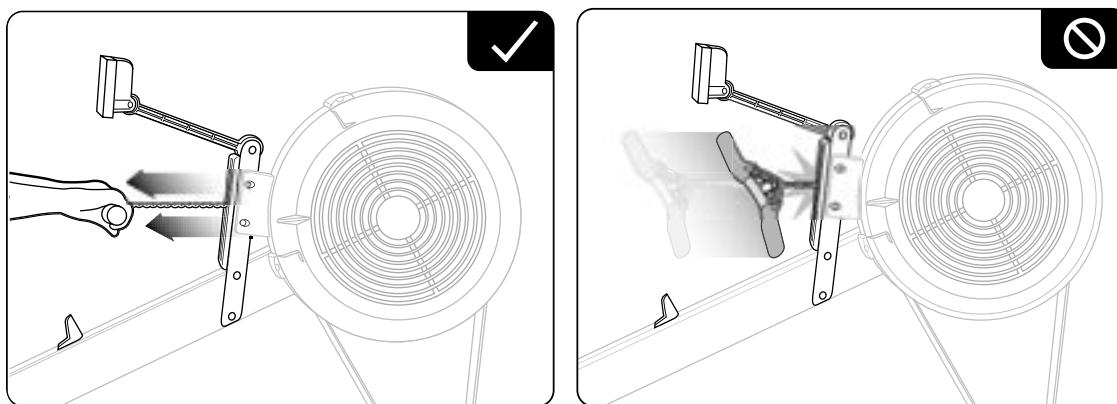
e. Iniziare l'allenamento e il computer suggerirà gli intervalli di allenamento e quelli di pausa come impostati.

# SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO

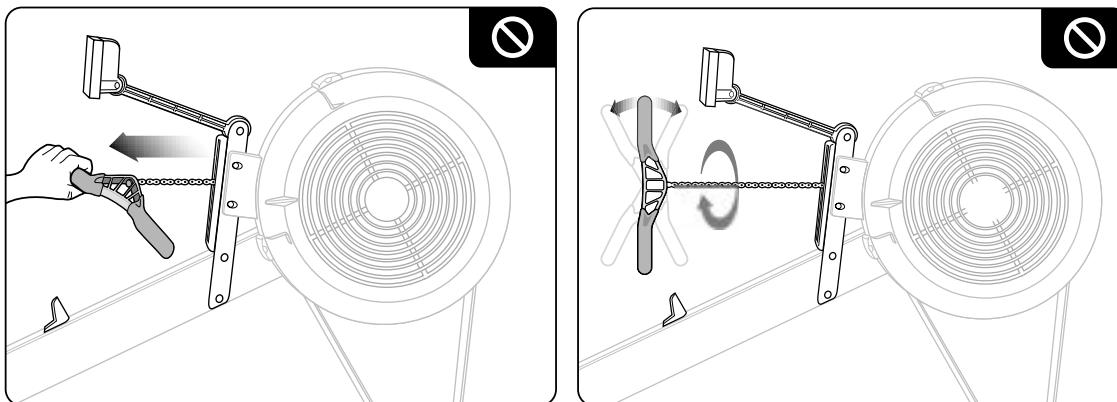
L'USO DELL'ATTREZZO È SCONSIGLIATO PER CHI HA PATOLOGIE ALLA COLONNA VERTEBRALE.  
 AI PRIMI UTILIZZI COMINCIARE LENTAMENTE A FAMILIARIZZARE CON L'ATTREZZO E AD ACQUISTARE COORDINAZIONE NEI MOVIMENTI DI VOGATA.

MANTENERE LA CORRETTA POSTURA CON SCHIENA BEN DRITTA, EVITANDO DI SBILANCIARE IL CORPO TROPPO AVANTI O INDIETRO. SPINGERE SEMPRE CON ENTRAMBE LE GAMBE E LE BRACCIA CONTEMPORANEAMENTE PER UN ALLENAMENTO EQUILIBRATO.

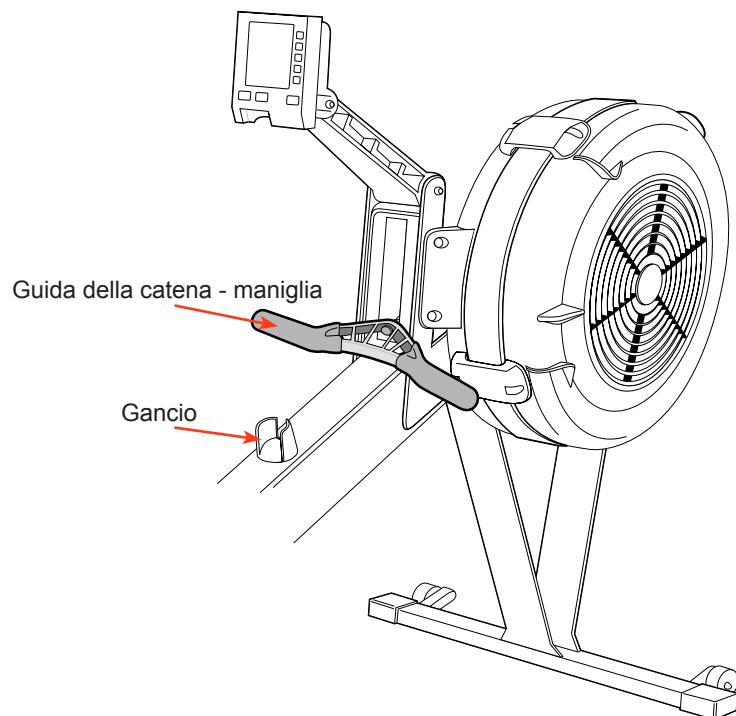
- a. Sedersi sul sellino e posizionare i piedi sulle pedane e regolarle a seconda della dimensione del piede.
- b. Piegare le ginocchia e andare ad afferrare la barra di trazione con le braccia e la schiena dritta.
- c. Spingere il corpo all'indietro drizzando contemporaneamente schiena e gambe facendo forza sulle gambe.
- d. Proseguire il movimento fino a spingersi all'indietro raddrizzando contemporaneamente le gambe, in questa fase portare le braccia verso l'esterno
- e. Ritornare quindi alla posizione e ripetere ciclicamente le vogate
  
- f. Tirare verso di sé l'impugnatura con entrambe le mani. Non lasciare improvvisamente l'impugnatura ma rilasciarla solo quando è in posizione iniziale.



- g. Non vogare con una sola mano. L'uso non corretto del vogatore può causare lesioni. Non attorcigliare mai la catena o tirarla in direzione diversa da quella di lavoro.

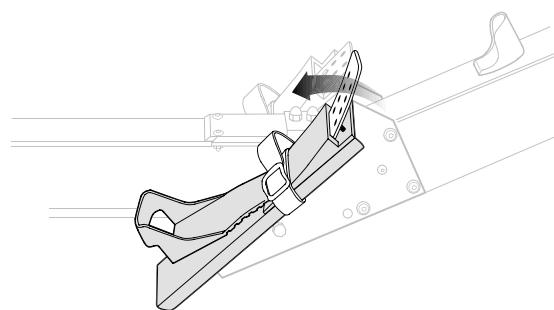


**h.** Posizionare l'impugnatura sul binario o fissarla sulla sede, prima di lasciarla andare.

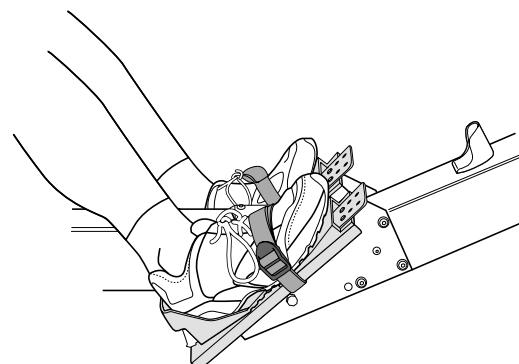


#### Impostazione del poggia piedi

Per regolare l'appoggio per i piedi tirare verso l'alto gli appoggi scollegandoli dai pin. Fai scorrere il puntale verso l'alto o verso il basso per ottenere l'impostazione corretta, quindi premere il puntale di nuovo sui pin di fissaggio.

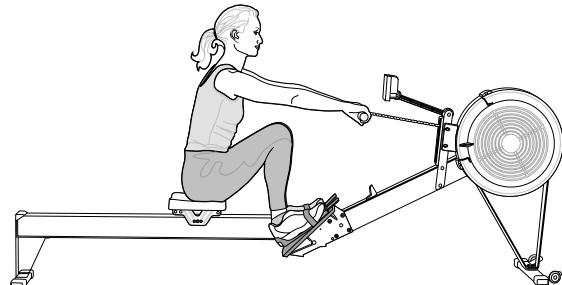


Iniziare impostando il poggiapiedi in modo che la cinghia attraversi la pianta del piede. Acquisendo familiarità con il vogatore, si può scegliere di alzare o abbassare l'appoggio di una tacca per ragioni di flessibilità o di un generale comfort.



L'impostazione ottimale consente, alla parte inferiore della gamba e alla caviglia di essere perpendicolari al pavimento durante la presa.

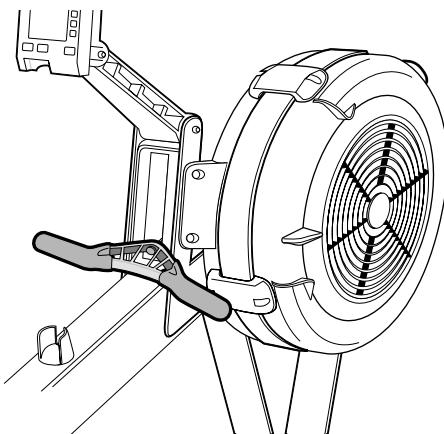
- L'abbassamento del tacco del poggiapiedi permette una maggiore corsa del sedile
- Alzando l'appoggio dei piedi si riduce la flessione delle gambe.



#### **Uso del gancio dell'impugnatura**

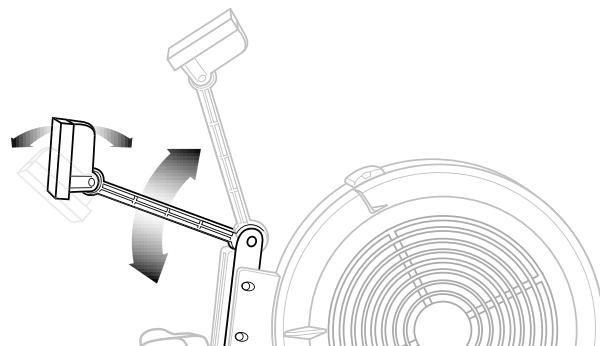
Prima del tuo allenamento, inserire l'impugnatura nel gancio per raggiungerla più facilmente quando si è seduti sul vogatore.

**NOTA:** Quando l'attrezzo non è in uso, meglio lasciare l'impugnatura appoggiata alla gabbia della ventola (come mostrato in figura) piuttosto che al gancio. Questo prolungherà la vita del cavo di ritenzione.



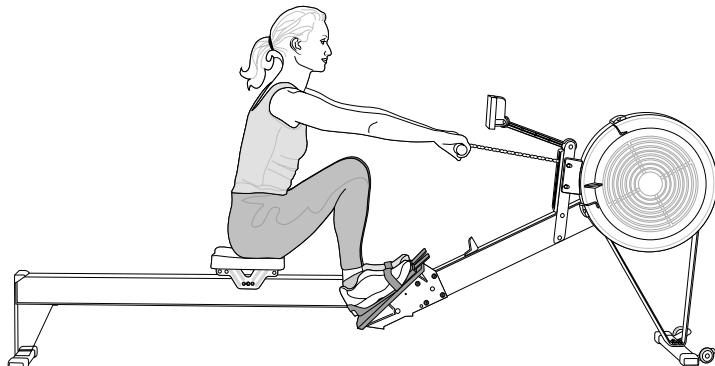
#### **Regolazione del braccio del computer:**

Per migliorare la visualizzazione regolare il braccio del monitor e il monitor, come indicato.

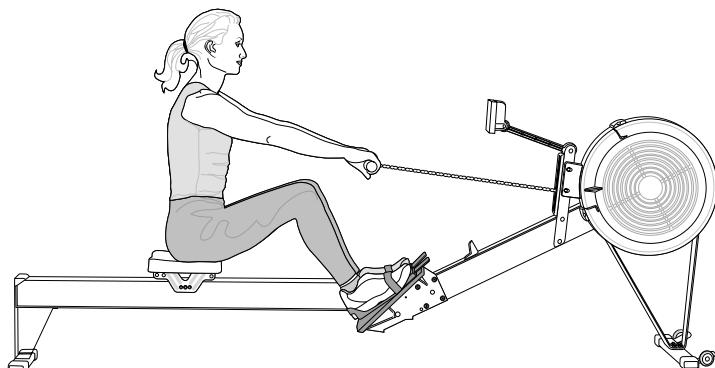


## CONSIGLI PER UNA CORRETTA TECNICA DI VOGATA

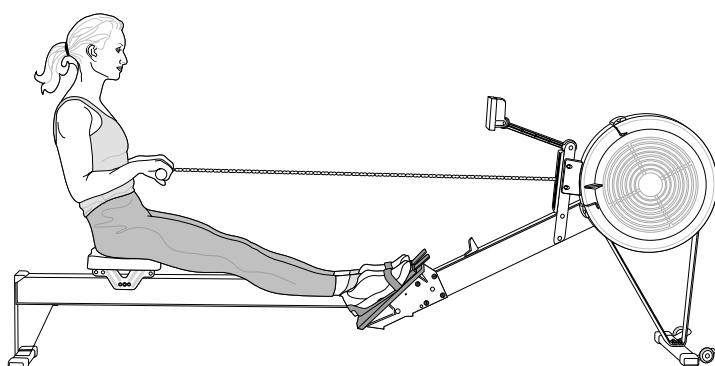
Angolo del corpo in avanti, in direzione della presa: gli stinchi non dovrebbero andare oltre la verticale e l'angolo creato dal corpo non dovrebbe superare i 30 gradi. Tale posizione dovrebbe corrispondere ad una comoda posizione di allungamento.



Coordinamento della spinta: dovresti iniziare la spinta spingendo sui piedi, mantenendo le braccia distese senza cambiare inizialmente l'angolazione della schiena. Quando le gambe sono circa a metà estensione, inizia a verticalizzare la colonna vertebrale. Infine, termina la spinta tirando la maniglia fino in fondo, verso il tuo addome.

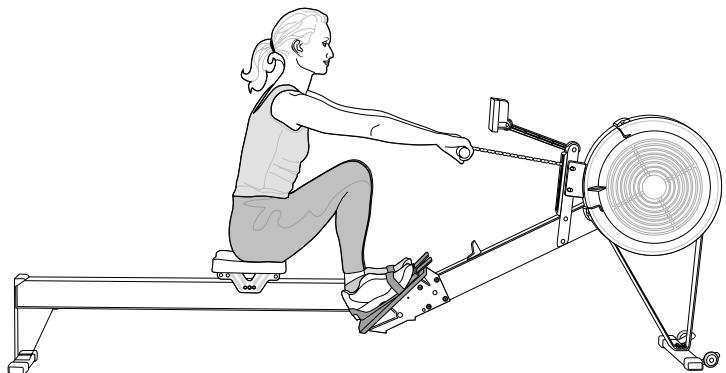


Distensione al termine della vogata: la tua schiena dovrebbe oscillare oltre la verticale di circa 25 gradi alla fine dell'esercizio. Questa posizione di rilassamento dovrebbe essere comoda e non provocare stress muscolare. Dovresti sentire che i tuoi muscoli addominali lavorano quando ti siedi nella posizione finale.

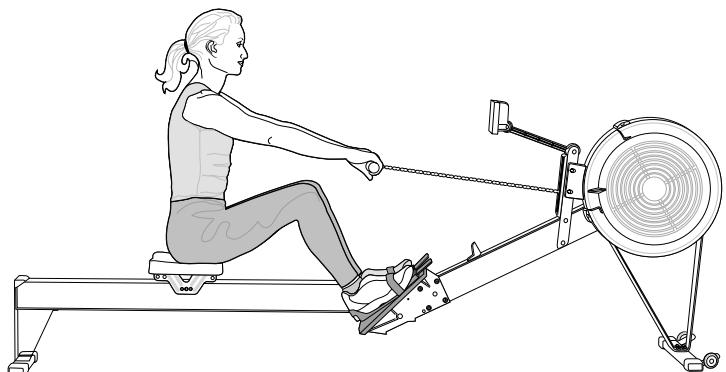


**LA PRESA:**

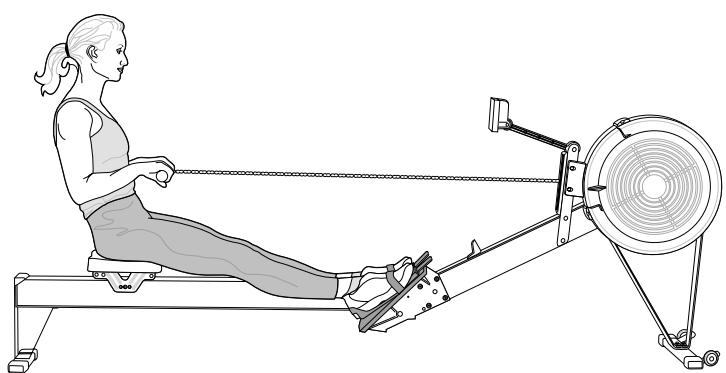
- Allungare le braccia verso il volano, dovrebbero essere completamente distese.
- Tenere i polsi piatti.
- Inclinare leggermente la parte superiore del corpo in avanti con la schiena dritta, ma non rigida.
- Scivolare in avanti sul sedile fino a quando gli stinchi sono in posizione verticale (o il più vicino possibile fino che la tua flessibilità lo consentirà).


**L'ESERCIZIO:**

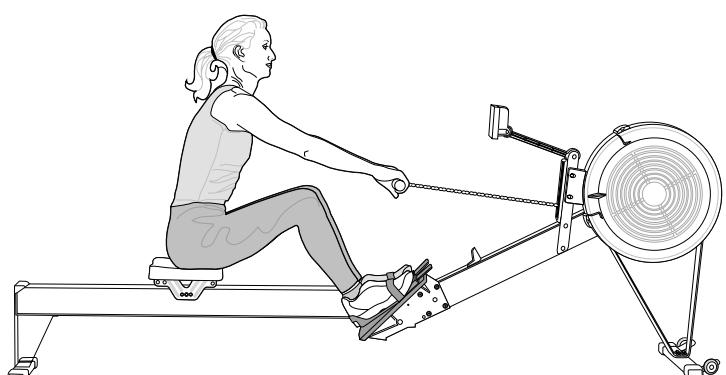
- Iniziare spingendo con gli arti inferiori.
- Tenere le braccia dritte e mantenere la schiena ferma per trasferire la potenza delle gambe verso l'impongatura.
- Oscillare gradualmente indietro con la parte superiore del corpo, piegando le braccia e facendo leva, verticalizzare la schiena fino a raggiungere una leggera inclinazione all'indietro.


**TERMINARE L'ESERCIZIO:**

- Tirare la maniglia fino in fondo verso il tuo addome.
- Raddrizzare le gambe.
- Inclinare leggermente il busto all'indietro.


**RECUPERO:**

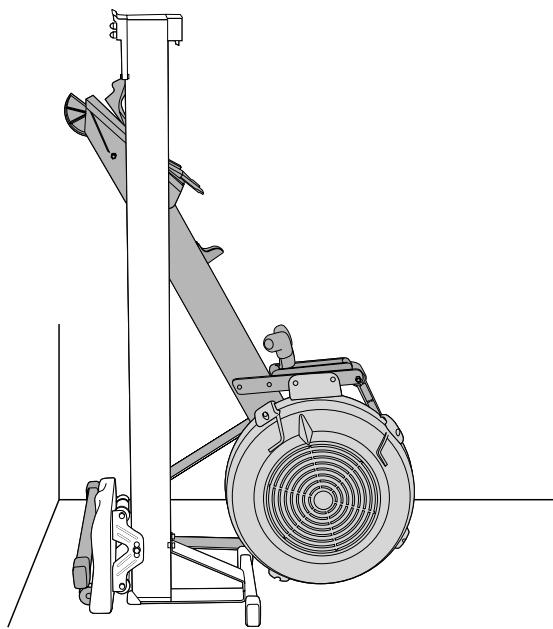
- Distendete le braccia verso il rotore.
- Piegare la parte superiore del corpo in avanti.
- Piegare gradualmente le gambe per scivolare in avanti sul sedile. Assicurarsi che le vostre braccia siano distese prima di piegare le ginocchia.



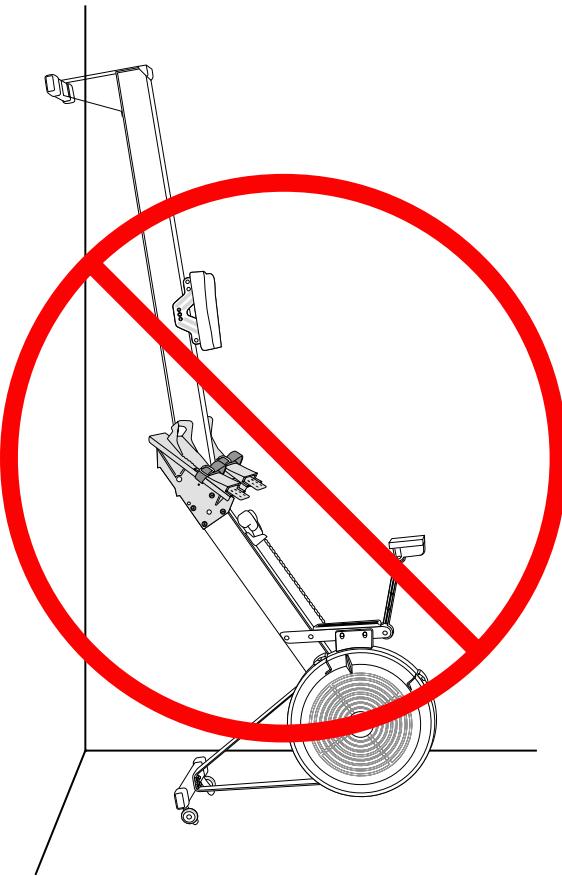
La presa deve essere morbida e confortevole; i polsi dovrebbero essere allineati

# POSIZIONE NON IN USO DELL'ATTREZZO

Quando non utilizzato, il vogatore può essere posizionato in posizione verticale, come mostrato in figura, per occupare meno spazio. Prestare attenzione quando si solleva la sezione del volano poiché l'equilibrio potrebbe spostarsi improvvisamente.



Non posizionare il vogatore in piedi su un lato, perché potrebbe ribaltarsi.



# MANUTENZIONE

**È CONSIGLIABILE MANTENERE SEMPRE L'ATTREZZO PULITO E PRIVO DI POLVERE. NON UTILIZZARE SOSTANZE INFIAMMABILI O SOLVENTI PER LA PULIZIA.**

## PULIZIA

Dopo ogni sessione di allenamento è necessario rimuovere i residui di sudore in quanto estremamente corrosivi.

Utilizzare un panno in microfibra umido.

Prestare attenzione a non strofinare troppo energicamente la console e i tasti.



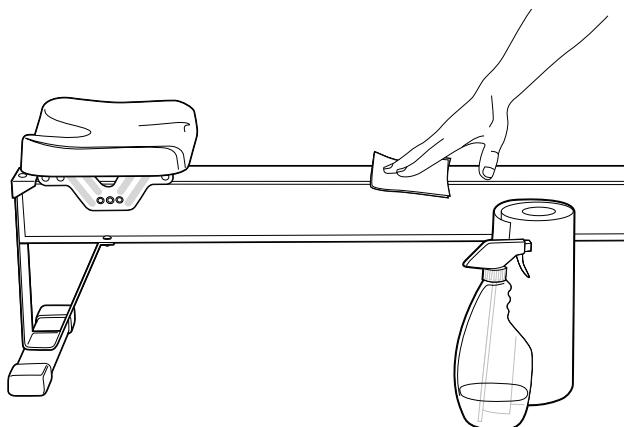
## AVVERTENZA

NON utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la fase di pulizia, preferire prodotti a base d'acqua e panni morbidi.

NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze a base di cloro e l'ammoniaca perchè potrebbero danneggiare le parti di plastica.

## PULIZIA DELLA SUPERFICIE DELLA ROTAIA

Pulire quotidianamente dopo l'uso.



## LUBRIFICAZIONE CATENA (ogni 50 ore di utilizzo circa)

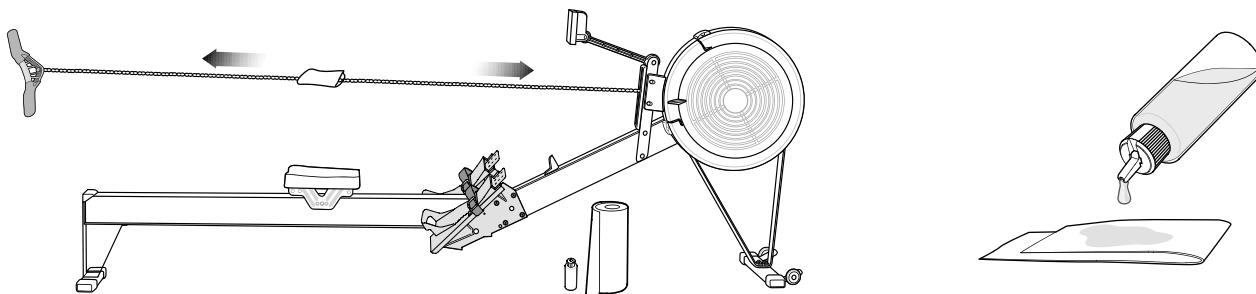
La catena non ha bisogno di lubrificazione prima del primo utilizzo.

Pulire e lubrificare la catena con l'olio in dotazione (o olio per motori di peso 20 o olio 20w 3-in-1).

Usare 1 cucchiaino su un tovagliolo di carta. Strofinare lungo la catena. Asciugare l'eccesso.

Ripetere se necessario.

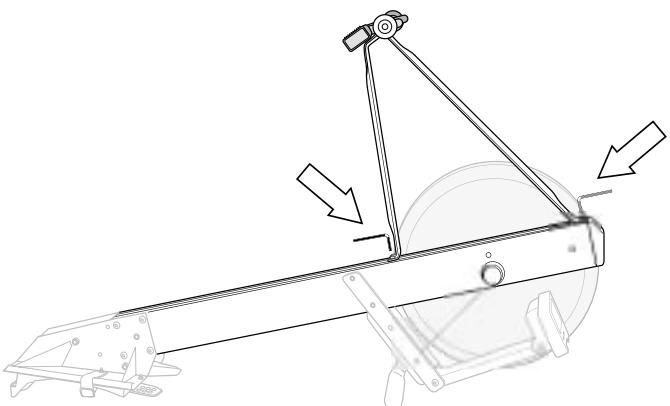
Nel caso una accurata lubrificazione non servisse a rendere fluido il movimento della catena, verificare la necessità di sostituirla.



## CONTROLLO DELLE VITI DEL PIEDE ANTERIORE (Ogni 250 ore circa)

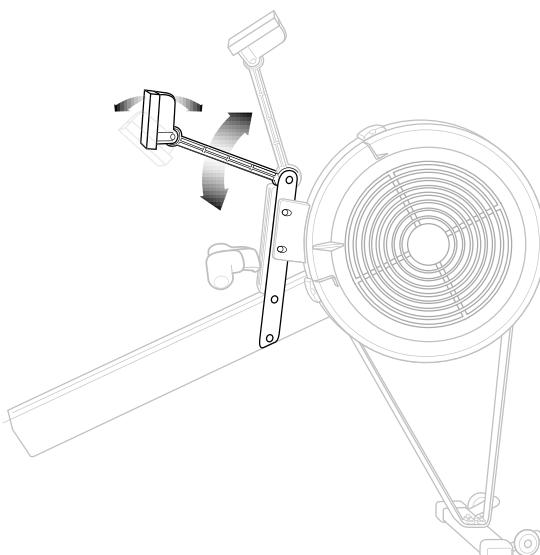
Staccare la monorotaia dalla parte anteriore (sezione del volano) e girare il volano a testa in giù.

Controllare la tenuta delle viti a brugola usate per installare il piede anteriore.



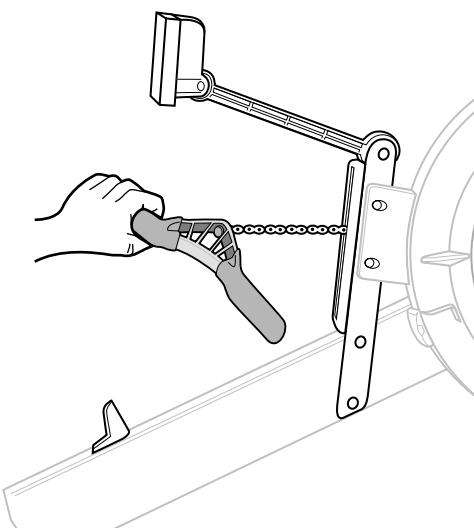
## CONTROLLARE SE IL BRACCIO DEL COMPUTER È ALLENATO (Ogni 250 ore)

Allentare o stringere i dadi dei giunti del braccio del computer, se necessario.

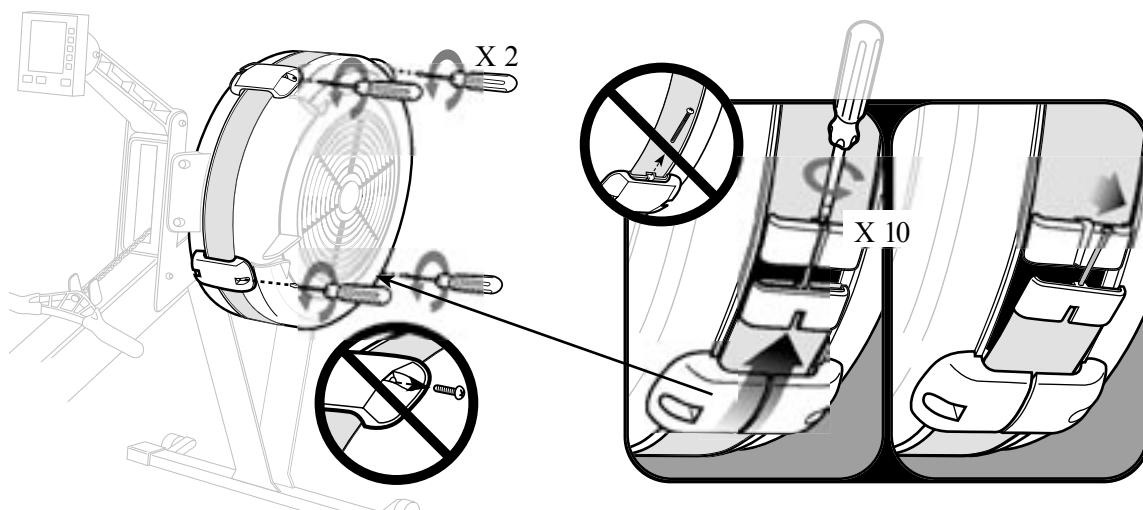


## CONTROLLARE LA CATENA DELL'IMPUGNATURA (Ogni 250 ore circa)

Controllare il collegamento dell'impugnatura. Se il foro si è deformato o il cavallotto di collegamento consumato, l'intero elemento dovrebbe essere sostituito.

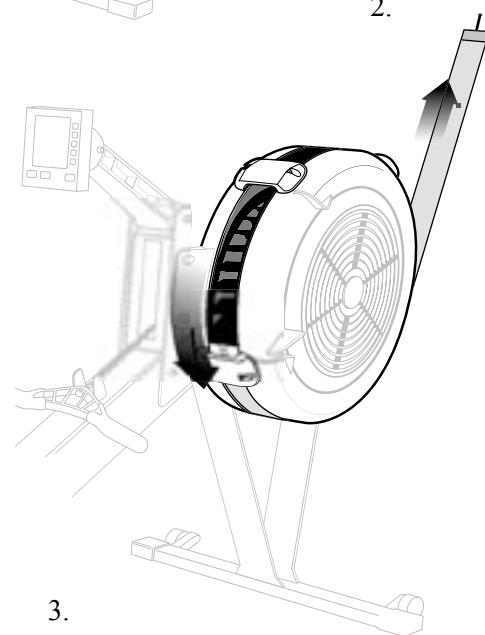


**CONTROLLARE LA PRESENZA DI POLVERE NEL VOLANO (Controllare ogni 250 ore)**  
Aspirare se necessario.

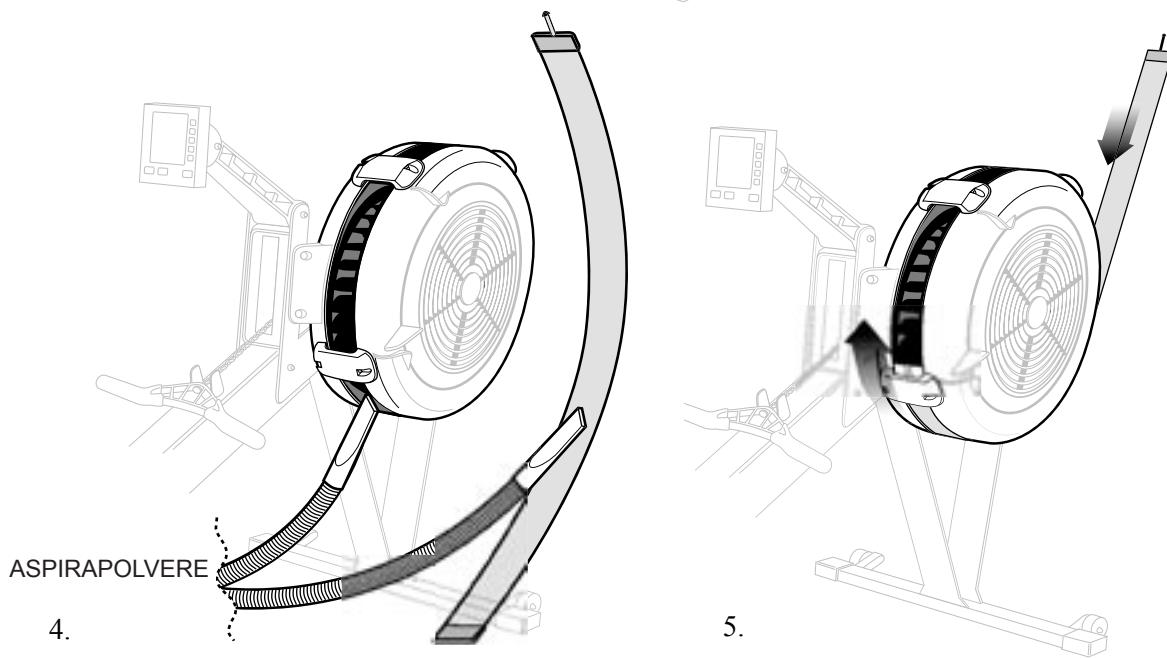


1.

2.

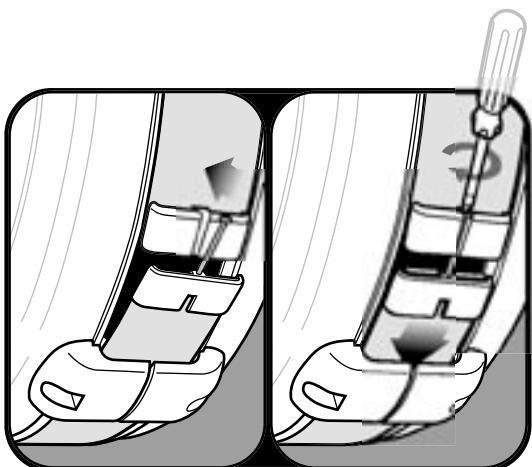


3.

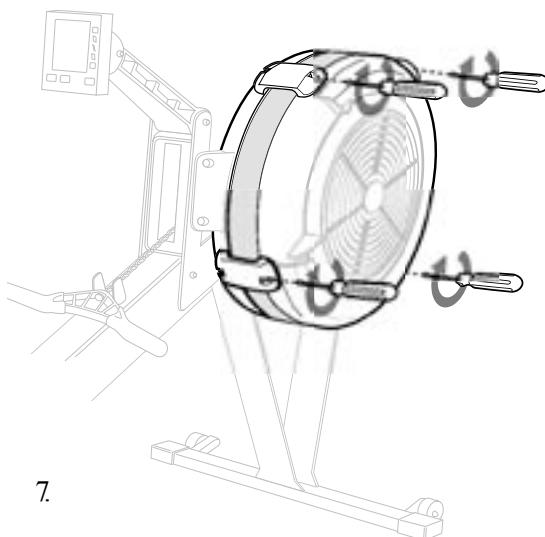


4.

5.



6.

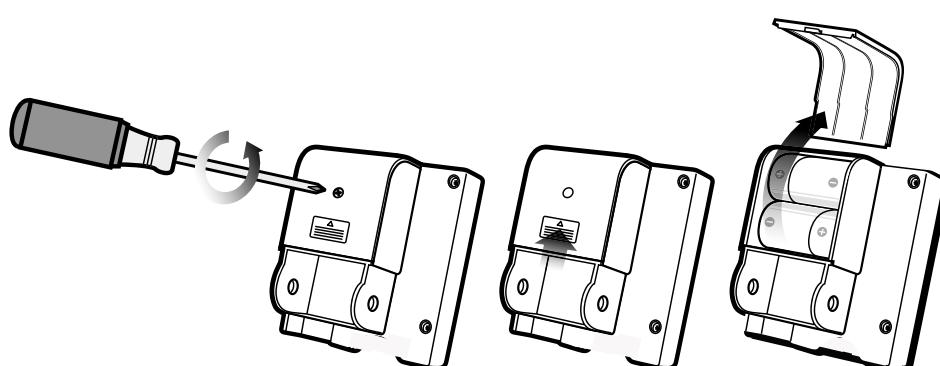


7.

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

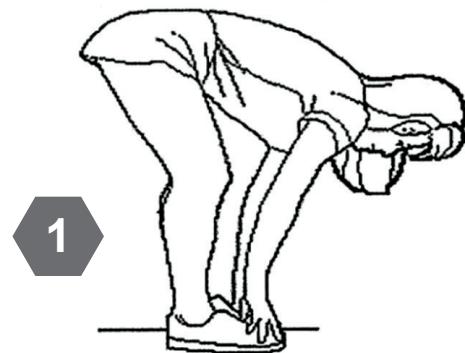
Usare 4 batterie AA.

**IMPORTANTE:** Il monitor è un'unità unica. NON smontare. Qualsiasi tentativo di smontaggio può annullare la garanzia. Contattare il Servizio di Assistenza per problemi con tale strumento.



# STRETCHING PRE E POST ALLENAMENTO

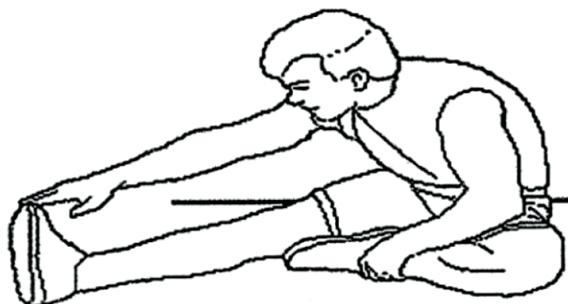
Prima di ogni allenamento è consigliato fare 5-10 minuti di stretching per riscaldare la muscolatura. Ripeterlo anche al termine della sessione di allenamento.



## 1. TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre allunghi le mani verso i piedi, allungati il più possibile e trattieni per 15 secondi. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti 3 volte. (Immagine 1)

## 2



## 2. ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI

Siediti con la gamba destra estesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allunga la punta del piede il più lontano possibile. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e poi ripeti con la gamba sinistra. Ripeti per 3 volte per ognuna delle gambe. (Immagine 2)



3

### 3. STRETCHING POLPACCIO

Appoggiati con le mani ad un muro con la gamba sinistra davanti alla destra.

Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piega la gamba sinistra e piegati in avanti spostando i fianchi verso il muro, trattieni per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte per ogni gamba (Immagine 3)



4

### 4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro al muro per tenere l'equilibrio, fletti il ginocchio destro all'indietro avvicinando il tallone al gluteo mantenendo tesa la gamba sinistra. Trattieni per 15 secondi. Rilascia e quindi ripeti 3 volte per ciascun lato (Figura 4).



5

### 5. ALLUNGAMENTO INTERNO COSCIA

Siediti a terra a gambe incrociate unendo le piante dei piedi e tirandoli più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento aiutandoti con i gomiti. Trattieni per 15 secondi, rilassa e poi ripeti per 3 volte.

# GARANZIA

## ATTREZZI JK FITNESS

**VALIDITÀ 24 MESI per uso domestico - 12 MESI per uso collettivo**

### 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 un periodo di 24 mesi a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto nel caso di uso domestico, di 12 mesi nel caso di uso collettivo (all'interno di palestre, clubs, A.S.D., centri benessere, hotels, condomini, aziende, ecc.).

**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 possono, 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 sovraccorrenti, 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 me-

morizzate 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](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.

# INFORMAZIONI AGLI UTILIZZATORI

## SMALTIMENTO



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 cassetto 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 1 contro 1, 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.

### NOTA

I passi del montaggio e dell'utilizzo sono corredati da immagini delle componenti. I continui aggiornamenti del prodotto, volti al loro miglioramento, potrebbero far sì che tali immagini siano leggermente differenti dalle reali componenti. La sicurezza e funzionalità del prodotto sono comunque garantite.

# APPUNTI



# APPUNTI

# APPUNTI



DIAMOND  
è un marchio  
JK FITNESS SRL  
VIA GELSI, 78  
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)

