

# Diadora

---

## ВЕЛОТРЕНАЖЕР DB4



RoHS CE

### Инструкция по эксплуатации

Ограничение веса пользователя: 120 килограммов

## Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a Diadora Fitness Equipment. This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to the European Norm EN 957-1/5. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use and be sure to keep the instructions for reference and maintenance.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Diadora – Team

## Warranty

---

**Diadora** quality products have been designed and tested to meet the needs and requirements of a committed Fitness-Training of in-home use. This product is tested to the European Standard EN 957.

**Diadora** warrants to the original purchaser one year against possible defects in material.

Excluded from warranty are wearing parts and damages caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your specialist dealer.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Detailed warranty terms you can find at: [www.diadora-fitness.ru](http://www.diadora-fitness.ru)

## Уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы выбрали фитнес-оборудование компании *Diadora*. Это высококачественное изделие разработано для применения в домашних условиях; оно было проверено и сертифицировано в соответствии с европейским стандартом EN 957-1/5. Прежде чем приступить к сборке и первому использованию устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию и храните её в определенном месте как источник справочной информации и указаний по техническому обслуживанию.

Мы желаем Вам успешных тренировок и приятного времяпровождения.

Ваша Команда *Diadora*

## Гарантия

---

Высококачественные изделия компании *Diadora* разработаны и испытаны с той целью, чтобы они соответствовали требованиям интенсивной фитнес-тренировки, проводимой в домашних условиях. Это изделие проверено на соответствие европейскому стандарту EN 957.

Компания *Diadora* предоставляет 12-месячную гарантию на оборудование.

Гарантия не распространяется на части, подверженные износу, а также на повреждения, вызванные неправильным использованием изделия. В случае возникновения претензий, пожалуйста, свяжитесь со своим дилером.

Гарантийный период начинается со дня покупки изделия (пожалуйста, сохраняйте гарантийный талон).

Подробности об условиях гарантии можно найти на сайте: [www.diadora-fitness.ru](http://www.diadora-fitness.ru)

## Customer Service

---

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Serial Number.

These can be found on the sticker underside your product.

Model name:

Serial number:

## Сервисное обслуживание

---

Для того чтобы можно было наилучшим образом оказать Вам помощь в случае возникновения проблем, связанных с вашим изделием, необходимо указать наименование модели изделия и его серийный номер.

Наименование модели и серийный номер указаны на этикетке, которая находится на нижней части вашего изделия.

Наименование модели:

Серийный номер:

## Waste Disposal

---

**Diadora** products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



## Удаление отходов

---

Изделия *Diadora* пригодны для повторного использования. В конце срока полезного использования этого оборудования, пожалуйста, избавляйтесь от него правильно и безопасно, в соответствии с действующими инструкциями по удалению отходов.

## Contact

---

Greenfit International  
Kirchweg 28  
95336 Mainleus, Germany

e-mail: [service@greenfit-int.de](mailto:service@greenfit-int.de)

web: [www.diadora-fitness.com](http://www.diadora-fitness.com)

## Адреса

---

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»  
Россия, 123458, Москва,  
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: [info@wellfitness.ru](mailto:info@wellfitness.ru)

Интернет-сайт: [www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)

## Advice

---

The owner's manual is only for the customer reference.

**Diadora** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

## Совет

---

Эта инструкция по эксплуатации может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

## Precautions

## Меры предосторожности

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

Прежде чем приступить к сборке или использованию велотренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие указания. Они содержат важную информацию, требуемую как для использования и обслуживания оборудования, так и для вашей личной безопасности. Храните эту инструкцию в безопасном месте, т. к. она может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

- **Product-Scope:**  
This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- **Product-Performance:** This home trainer is tested to the European Standard EN 957-1/5 HC and is not suitable for therapeutic training.
- **Product-Performance:**  
This home-trainer is speed-dependent, i.e. higher/lower pedal speed leads to higher/lower performance.
- **Product-Feature:**  
The resistance can be changed by the computer.
- **Область применения изделия:**  
Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 120 килограммов.
- **Технические характеристики изделия:**  
Этот домашний тренажер проверен на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/5 HC и не предназначен для медицинского использования.
- **Технические характеристики изделия:**  
Нагрузка, создаваемая этим домашним тренажером, зависит от скорости, то есть увеличение или уменьшение скорости вращения педалей приводит, соответственно, к увеличению или к уменьшению нагрузки, обеспечиваемой тренажером.
- **Особенность изделия:**  
Встроенный компьютер может изменять сопротивление, оказываемое тренажером.


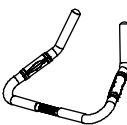

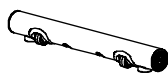
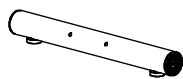

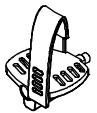
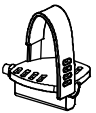



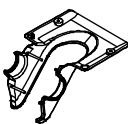








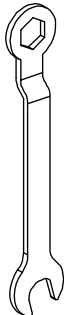

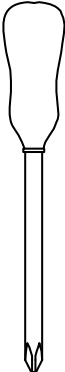
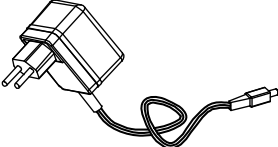
- Use-Scope: The exerciser may not be used by persons with a weight of over 120 kg.
- Use-Scope: This product is designed for the physical exercise by adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Use-Environment: Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Use-Environment: Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Use-Environment: Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Use-Environment: Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or electronic.
- Use-Environment: Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- Use-Environment: The product is made for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
- User-Health: Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- *Возможности использования:* Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 120 кг.
- *Возможности использования:* Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют велотренажер только под присмотром взрослых.
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы все присутствующие были осведомлены о возможных опасностях, например, о подвижных частях устройства во время тренировки.
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы для использования домашнего тренажера было предоставлено достаточное пространство.
- *Условия эксплуатации:* Всегда устанавливайте домашний тренажер на горизонтальной, нескользкой поверхности.
- *Условия эксплуатации:* Пожалуйста, обеспечьте, чтобы капли пота или какой-либо жидкости ни в коем случае не проникали в устройство или в электронные схемы.
- *Условия эксплуатации:* Оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте оборудование в гараже или на веранде, либо вблизи воды.
- *Условия эксплуатации:* Этот велотренажер выполнен исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
- *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальному проведению тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.

- **User-Health:** Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- **User-Health:** If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
- **Product-Preparation:** Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- **Product-Preparation:** Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- **Product-Preparation:** Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- **Product-Preparation:** Only use original Diadora parts as delivered (see checklist).
- **Use-Preparation:** Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- **Use-Instruction:** Please follow the advice to correct training as detailed in the training instructions.
- **Use-Instruction:** Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- **Use-Safety:** Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
- **Здоровье пользователя:** Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
- **Здоровье пользователя:** Если во время тренировки Вы чувствуете недомогание, боль в груди, приступы головокружения или одышку, то необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
- **Подготовка изделия:** Убедитесь, что тренировка начинается только после правильной сборки, регулировки и проверки домашнего тренажера.
- **Подготовка изделия:** Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
- **Подготовка изделия:** В процессе сборки используйте только те инструменты, которые соответствуют выполняемой операции, и в случае необходимости попросите помощи.
- **Подготовка изделия:** Используйте только подлинные комплектующие изделия, поставляемые компанией *Diadora* (см. контрольный перечень компонентов).
- **Подготовка к использованию:** Затяните все регулируемые узлы, чтобы предотвратить неожиданное перемещение во время тренировки.
- **Рекомендации по использованию:** Пожалуйста, следуйте подробным указаниям в отношении правильного проведения тренировки, данным в этой инструкции.
- **Рекомендации по использованию:** Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
- **Безопасность использования:** При посадке на тренажер и при спуске с него обращайтесь внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.

- Use-Safety: Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure stable position of the home exerciser
- Use-Safety: Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
- Product-Power-Safety: The unit requires a power supply of 220V – 230V / 50Hz. It should be connected to a safety socket with a single 10A fuse. Before commissioning the appliance pay attention to the fact that the correct plug-in power supply unit (observe marking) has been connected properly.
- Product-Maintenance: If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 – 2 month. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- Product-Maintenance: Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Product-Maintenance: Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
- Product Maintenance: Only use original Diadora spare parts.
- *Безопасность использования:* Чтобы обеспечить устойчивое положение домашнего тренажера, используйте наконечники, позволяющие регулировать высоту, которые находятся на задней трубке.
- *Безопасность использования:* Удостоверьтесь, что передние колёса установлены в правильном положении – см. инструкцию по сборке.
- *Электропитание изделия:* Для питания устройства требуется источник переменного напряжения 220 – 230 вольт с частотой 50 герц. Для подключения необходимо использовать безопасный разъем и один предохранитель на 10 ампер. Прежде чем ввести устройство в эксплуатацию, проверьте, что требуемый автономный блок питания (обратите внимание на его маркировку) подключен должным образом.
- *Обслуживание изделия:* Если оборудование используется регулярно, то через каждые 1 – 2 месяца следует полностью проверять все его узлы. Обратите особое внимание на степень затяжки болтов и гаек. В первую очередь, это относится к зажимным болтам седла и руля.
- *Обслуживание изделия:* Неправильный ремонт и изменения структуры (например, удаление или замена подлинных частей) могут подвергнуть пользователя опасности.
- *Обслуживание изделия:* Поврежденные узлы могут подвергнуть Вас опасности или сократить срок службы оборудования. Поэтому изношенные или поврежденные части должны быть немедленно заменены, при этом оборудование запрещается использовать до тех пор, пока эта замена не будет произведена.
- *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части компании *Diadora*.

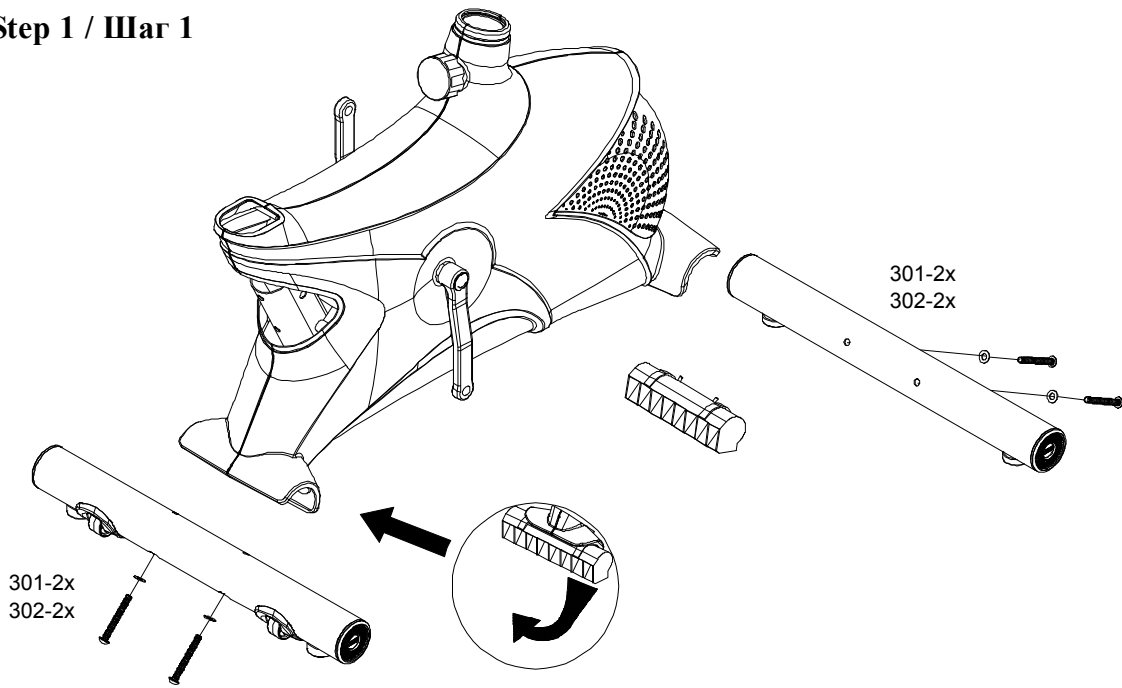
- Product Maintenance: Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- Product Maintenance: Disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
- *Обслуживание изделия:* Ни при каких обстоятельствах самостоятельно не производите ремонт электрических узлов и не вносите изменения. Обслуживание электрических узлов устройства может проводить только специалист, имеющий соответствующую квалификацию.
- *Обслуживание изделия:* Прежде чем приступить ремонту, техническому обслуживанию или очистке устройства, отключите его от сети электропитания.

# Check List / Контрольный перечень компонентов

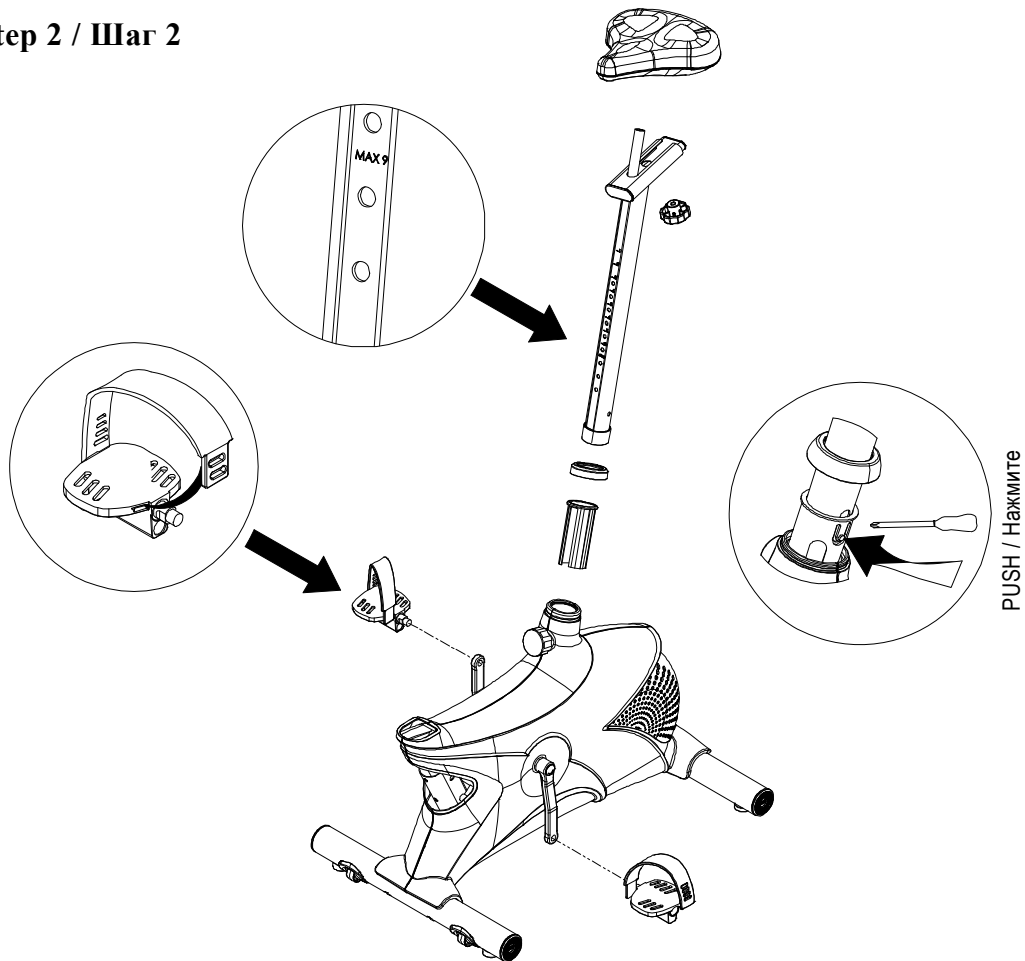
317 1 x	201 1 x	101 1 x	307 1 x	306 1 x	208 1 x	
						
415 1 x	410 1 x	316 1 x	312 1 x	210 1 x	105 1 x	104 1 x
						
405 1 x	110 M4x15mm 4 x	301 M8x65mm 4 x	537 8mm 4 x	215 M8x20mm 4 x	302 8mm 6 x	214 8mm 2 x
						
	<b>A</b> 1 x	<b>B</b> 5 mm 1 x	<b>C</b> 1 x	<b>D</b> 1 x		
						

# ASSEMBLY / СБОРКА УСТРОЙСТВА

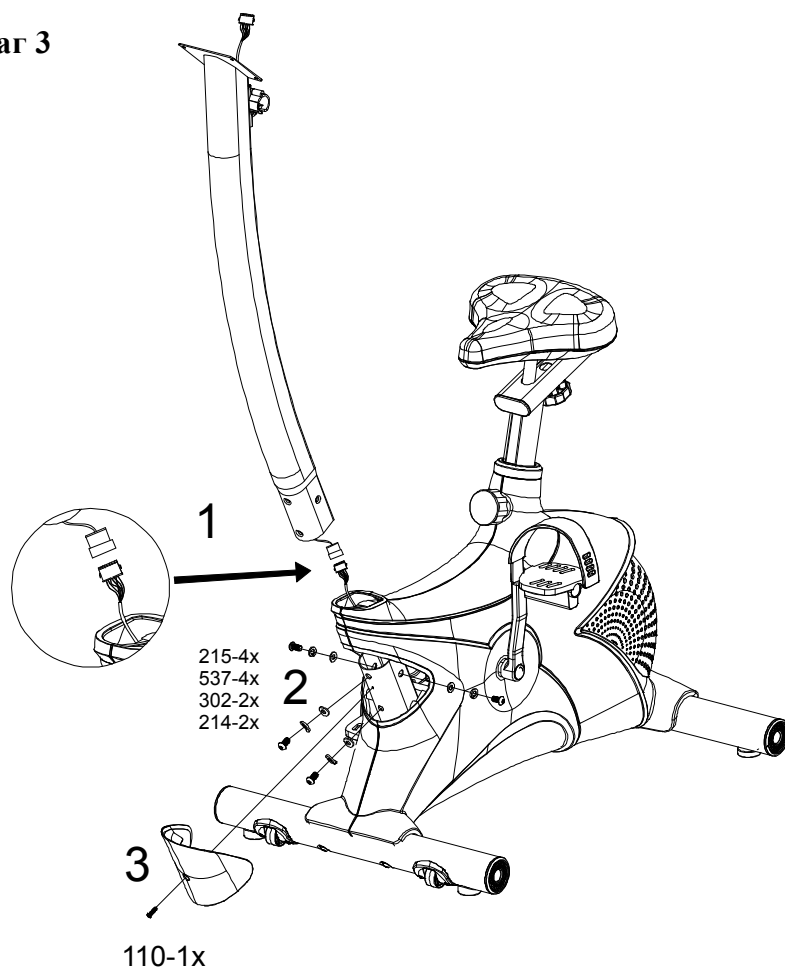
## Step 1 / Шаг 1



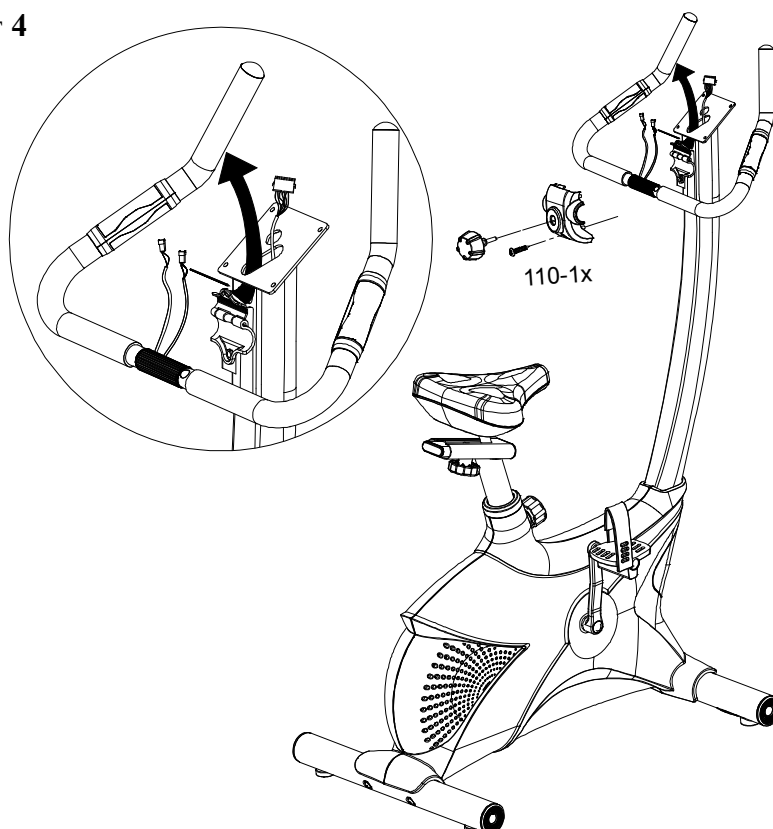
## Step 2 / Шаг 2



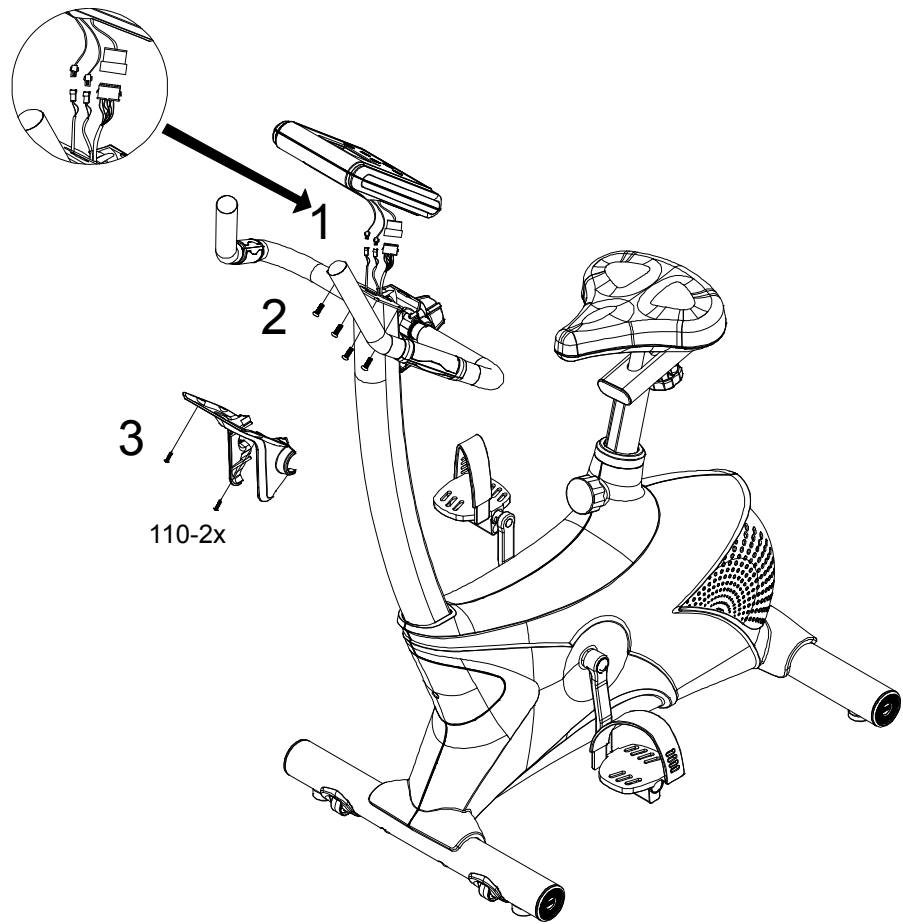
### Step 3 / Шаг 3



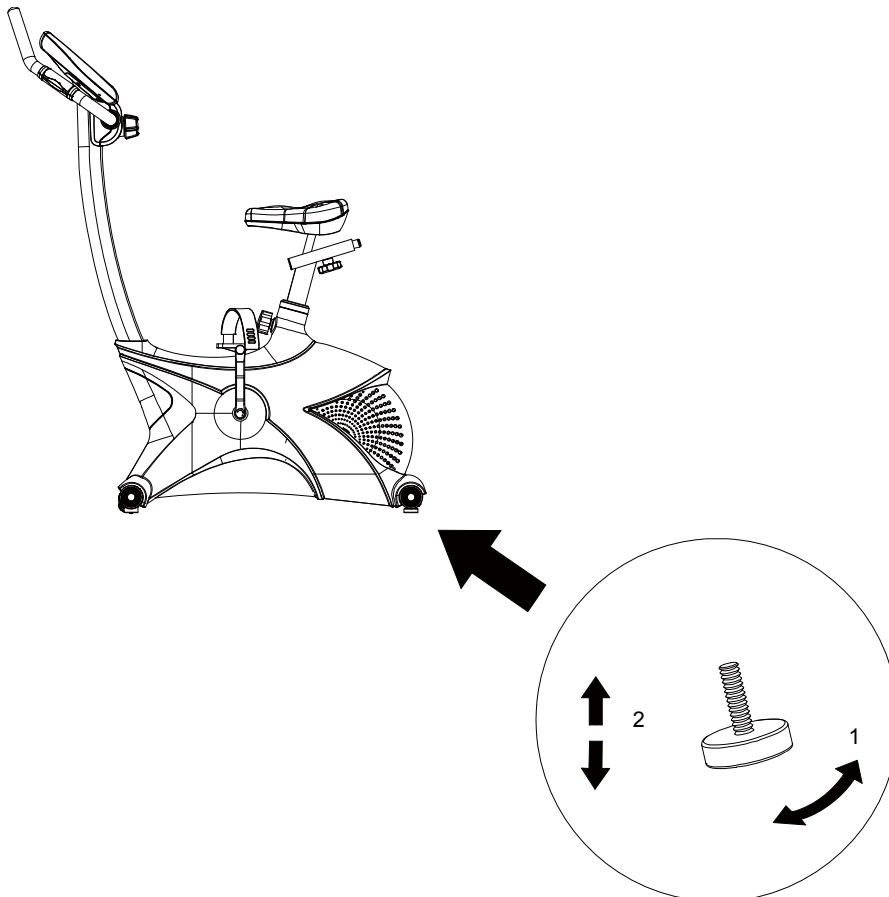
### Step 4 / Шаг 4



Step 5 / Шаг 5

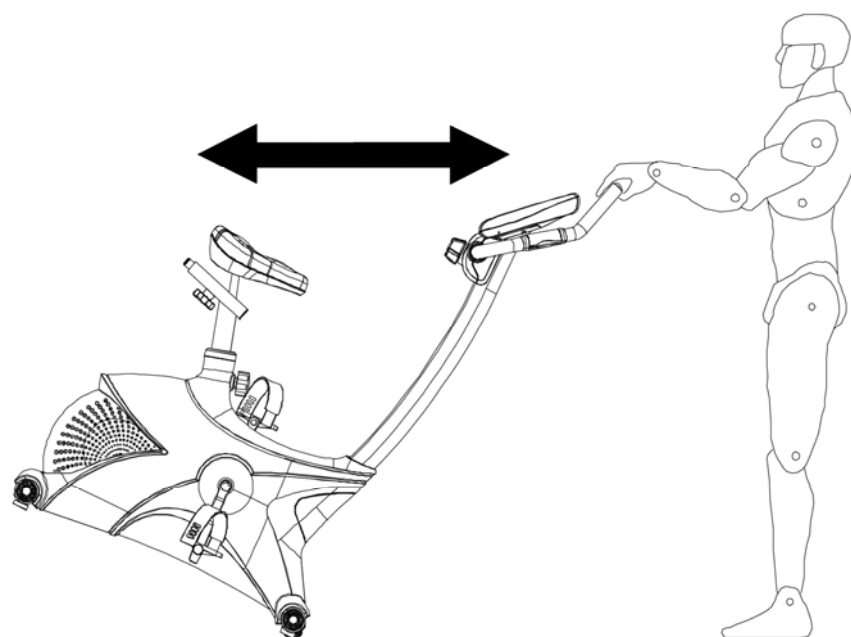


Step 6 / Шаг 6



## Transport / Перемещение устройства

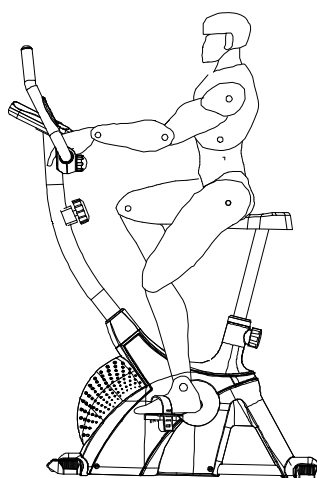
---



### Correct Use

---

**Proper Ergonomic Positioning:** Please refer to the diagram to the right as indication of the proper training position. To obtain this, please adjust the handlebar and saddle position to your body height. Use knob (A) to adjust the handlebar, knob (B) to adjust the saddle height and (C) to adjust the saddle position.



**Mounting:** When getting on/off the equipment be sure to place your weight only on the pedals when in the lower-most position.

**Major exercise type:** This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles.

**Warning:** Incorrect and/or excessive training can cause risk of injury.

### Правильное использование

---

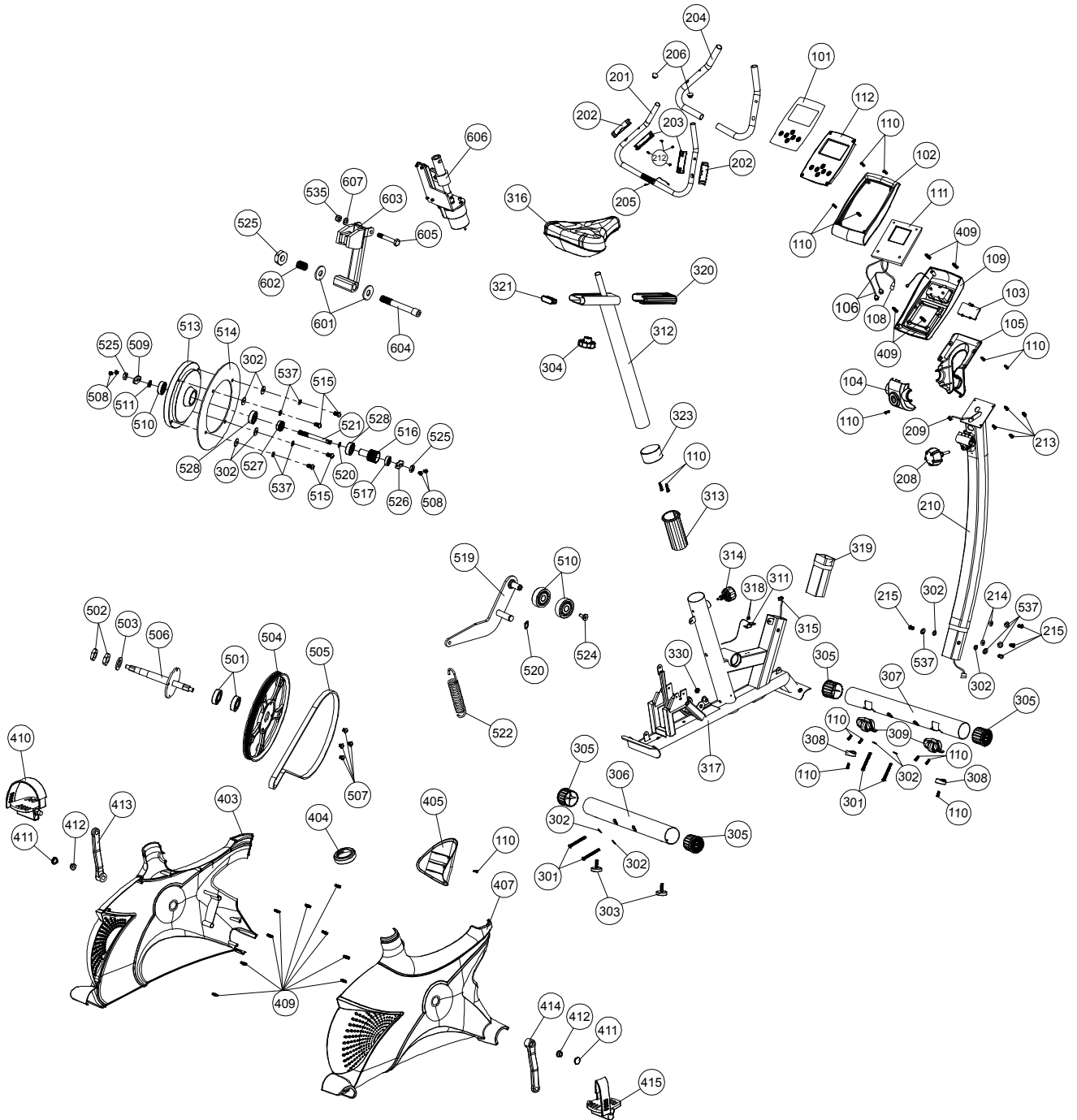
**Правильное эргономичное положение:** Пожалуйста, обратитесь к схематическому рисунку, на котором изображено правильное положение, поддерживаемое в процессе тренировки. Чтобы обеспечить это положение, нужно отрегулировать высоту руля и седла в соответствии со своим ростом, используя рукоятку (A) для регулировки руля, рукоятку (B) для регулировки высоты седла и (C) для регулировки положения седла.

**Посадка на тренажер:** При посадке на тренажер, а также при сождении с него вес вашего тела должен быть приложен только к педали, находящейся в самом нижнем положении.

**Основной вид упражнения:** Это оборудование позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голеней.

**Предупреждение:** Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может привести к травме.

# Exploded view / Покомпонентное изображение устройства



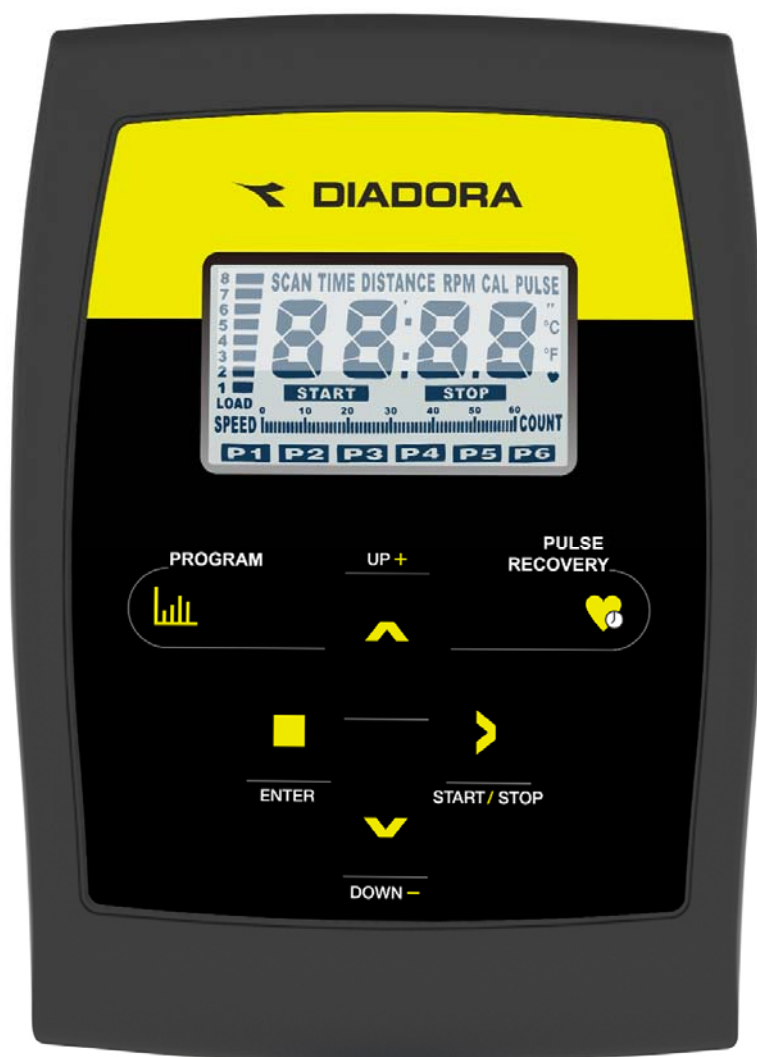
## Spare Part List / Список комплектующих частей

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB4-101	Overlay	Накладной лист	1
DB4-102	Console Housing – upper	Верхний кожух пульта управления	1
DB4-103	Battery Cover	Крышка батареек	1
DB4-104	Handle Bar Cover – rear	Задний кожух руля	1
DB4-105	Handle Bar Cover – front	Передний кожух руля	1
DB4-106	Hand Pulse Sensor Wire	Провод контактного датчика пульса	2
DB4-108	Speed Sensor Wire – upper	Верхний провод датчика скорости	1
DB4-109	Console Housing – lower	Нижний кожух пульта управления	1
DB4-110	M4X15 Screw	Винт М4×15 мм	20
DB4-111	PC Board	Плата компьютера	1
DB4-112	Console – upper	Верхняя часть пульта управления	1
DB4-201	Handle Bar Tube	Трубка руля	1
DB4-202	Hand Pulse Sensor – upper	Контактный датчик пульса	2
DB4-203	Hand Pulse Sensor Cover – lower	Нижнее покрытие контактного датчика пульса	2
DB4-204	Handle Bar Foam Grip	Пористая рукоятка руля	2
DB4-205	Hand Pulse Sensor Wire – lower	Нижний провод контактного датчика пульса	2
DB4-206	Handle Bar End Cap	Наконечник руля	2
DB4-208	Handle Bar Adjustment Knob	Рукоятка для регулировки руля	1
DB4-209	Speed Sensor Wire	Провод датчика скорости	1
DB4-210	Upright Tube	Трубка стойки	1
DB4-212	M3X12 Screw	Винт М3×12 мм	4
DB4-213	M5X14 Screw	Винт М5×14 мм	6
DB4-214	Ø8 curve Washer	Фигурная шайба 8 мм	2
DB4-215	M8X20 Screw	Винт М8×20 мм	4
DB4-301	M8X65 Screw	Винт М8×65 мм	4
DB4-302	Ø8 Washer	Шайба 8 мм	10
DB4-303	Rear Stabilizer Adjustment Foot	Регулируемая ножка задней опорной трубки	2

<b>Part No. Номер части</b>	<b>Part name</b>	<b>Наименование части</b>	<b>Quantity Колич.</b>
DB4-304	Seat horizontal Adjustment Knob	Рукоятка для регулировки положения седла	1
DB4-305	Stabilizer Tube End Cap	Наконечник опорной трубки	4
DB4-306	Stabilizer Tube – rear	Задняя опорная трубка	1
DB4-307	Stabilizer tube – front	Передняя опорная трубка	1
DB4-308	Front Stabilizer Foot	Ножка передней опорной трубки	2
DB4-309	Transportation Wheel Set	Комплект колес для перемещения устройства	2
DB4-311	Speed Sensor	Датчик скорости	1
DB4-312	Seat Post	Стойка седла	1
DB4-313	Seat Post Insert	Вставка стойки седла	1
DB4-314	Seat Post height Adjustment Knob	Рукоятка регулировки высоты седла	1
DB4-315	Speed Sensor Wire –Lower	Нижний провод датчика скорости	1
DB4-316	Saddle	Седло	1
DB4-317	Main Frame	Основная рама	1
DB4-318	M5X14 Screw	Винт М5×14 мм	1
DB4-319	Upright lower Section Insert	Вставка нижней части стойки	1
DB4-320	Seat horizontal Adjustment Tube	Трубка для регулировки положения седла	1
DB4-321	Horizontal adjustment Tube End Cap	Наконечник трубки для регулировки положения седла	1
DB4-323	Saddle Post Bottom Holder	Нижний держатель стойки седла	1
DB4-330	M8 Nut	Гайка М8	1
DB4-403	Main Chain Cover – left	Левый основной кожух цепи передачи	1
DB4-404	Seat Post Plastic Holder	Пластмассовый держатель стойки седла	1
DB4-405	Chain Cover – front	Передний кожух цепи передачи	1
DB4-407	Main Chain Cover – right	Правый основной кожух цепи передачи	1
DB4-409	Plastic Insert	Пластмассовая вставка	9

<b>Part No. Номер части</b>	<b>Part name</b>	<b>Наименование части</b>	<b>Quantity Колич.</b>
DB4-410	Pedal – left	Левая педаль	1
DB4-411	Crank Cap	Колпак кривошипа	2
DB4-412	M10X1.25 Nut	Гайка М10×1,25 мм	2
DB4-413	Crank – left	Левый кривошип	1
DB4-414	Crank – right	Правый кривошип	1
DB4-415	Pedal – right	Правая педаль	1
DB4-501	6004 Bearing	Подшипник 6004	2
DB4-502	M20 Nut	Гайка М20	2
DB4-503	Ø22 Washer	Шайба 22 мм	1
DB4-504	Driving Belt Pulley	Шкив приводного ремня	1
DB4-505	Driving Belt	Приводной ремень	1
DB4-506	Crank Shaft	Ось кривошипа	1
DB4-507	M8X8 Screw	Винт М8×8 мм	4
DB4-508	M6X6 Screw	Винт М6×6 мм	4
DB4-509	Flywheel Ring-Shaped Holder	Кольцевой держатель маховика	1
DB4-510	6300 Bearing	Подшипник 6003	3
DB4-511	M10X17X4 Nut	Гайка М10×17×4 мм	1
DB4-513	Flywheel	Маховик	1
DB4-514	Aluminum Disk	Алюминиевый диск	1
DB4-515	M8X15 Screw	Винт М8×15 мм	8
DB4-516	Flywheel Driving Belt Pulley	Шкив приводного ремня маховика	1
DB4-517	6000 Bearing	Подшипник 6000	1
DB4-519	Tension Pulley Bracket	Держатель шкива натяжения	1
DB4-520	Tension Pulley Bracket Clip	Зажим держателя шкива натяжения	1
DB4-521	Flywheel Axle	Ось маховика	1
DB4-522	Tension Pulley Spring	Пружина шкива натяжения	1
DB4-524	Tension Pulley Fix Screw	Фиксирующий винт шкива натяжения	1
DB4-525	M10 Nut	Гайка М10	3
DB4-526	Flywheel D-Shaped Holder	D-образный держатель маховика	1

<b>Part No. Номер части</b>	<b>Part name</b>	<b>Наименование части</b>	<b>Quantity Колич.</b>
DB4-527	One Way Bearing	Специальный подшипник	1
DB4-528	6003Z Bearing	Подшипник 6003Z	2
DB4-535	M6 Nut	Гайка М6	1
DB4-601	Ø8 Spring Washer	Пружинная шайба 8 мм	2
DB4-602	D0.8 X 20 Spring	Пружина D0.8×20 мм	1
DB4-603	Magnet Bracket	Магнитная скоба	1
DB4-604	M10X73 Magnet Bracket Axle	Ось магнитной скобы M10×73 мм	1
DB4-605	M6X40 Bolt	Болт М6×40 мм	1
DB4-606	Motor	Двигатель	1
DB4-607	Ø6 Washer	Шайба 6 мм	1



### ***Functions and Features***

1. **START:** Allows you to start the computer just press the START key without selecting a program. TIME automatically begins to count up from zero. Use the UP and DOWN keys to adjust the resistance.

2. **SCAN:** During the exercise stage, the computer will automatically scan the function of SPEED, TIME, DISTANCE, RPM, CALORIES and PUSLE per each for 6 seconds unless press the ENTER key to exit the auto-scan function. When

### ***Функции и технические характеристики***

1. **ПУСК.** Позволяет произвести запуск компьютера: не выбирая программы, просто нажмите клавишу START. Время будет автоматически подсчитываться, увеличиваясь от нуля. Чтобы отрегулировать сопротивление, используйте клавишу  $\wedge$  или  $\vee$ .

2. **СКАНИРОВАНИЕ:** Во время выполнения упражнения компьютер будет автоматически сканировать следующие функции: SPEED, TIME, DISTANCE, RPM, CALORIES и PULSE (см. ниже), при этом каждая из них будет отображаться в течение 6 секунд. Чтобы прекратить выполнение функции автоматического сканирования,

the computer exits the manual-scan then the message window will show "SCAN" for 2 seconds then switch to auto-scan function.

3. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second interval. You may also program your computer to count down from a setting value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.

4. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 999,0 KM/MILE.

5. **RPM:** Your pedal cadence.

6. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.

7. **CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.

8. **PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.

9. **PULSE RECOVERY:** During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

нажмите клавишу ENTER. При выходе из режима ручного просмотра в окне сообщений в течение двух секунд будет отображаться "SCAN", затем начнется автоматическое сканирование.

3. **ВРЕМЯ:** Указывает истекшее время тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически подсчитывает время от 0:00 до 99:59 с интервалом 1 секунда. С помощью клавиш  $\wedge$  или  $\vee$  можно также запрограммировать компьютер таким образом, чтобы время подсчитывалось в обратном порядке от установленного значения. Если после того как время достигло 0:00 Вы будете продолжать тренировку, то начнет выработываться звуковой сигнал, и будет отображено заданное время тренировки – это напоминает, что тренировка завершена.

4. **РАССТОЯНИЕ:** Отображает суммарное значение расстояния, пройденного в ходе каждой тренировки; максимальное значение – 999,0 километров или миль.

5. **ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ RPM:** Указывает темп вращения педалей.

6. **СКОРОСТЬ:** Отображается значение скорости, развиваемой в процессе тренировки, в километрах или милях в час.

7. **КАЛОРИИ:** В ходе тренировки компьютер позволяет пользователю в любой момент времени увидеть на экране суммарное значение сожженных калорий.

8. **ЧАСТОТА ПУЛЬСА:** В течение всей тренировки компьютер отображает частоту сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту.

9. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:** Во время тренировки, продолжая держаться за рукоятки руля или используя нагрудный передатчик сигналов сердечного ритма, нажмите клавишу PULSE RECOVERY. Время начнет отсчитываться от 00:60 до 00:00. При достижении времени 00:00 компьютер покажет оценку степени восстановления частоты сердечных сокращений (F) – от 1.0 до 6.0:

1.0 means OUTSTANDING  
1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT  
2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD  
3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR  
4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE  
6.0 means POOR

1.0 означает ВЫДАЮЩИЙСЯ РЕЗУЛЬТАТ  
1.0 < F < 2.0 означает ПРЕВОСХОДНЫЙ  
2.0 ≤ F ≤ 2.9 означает ХОРОШИЙ  
3.0 ≤ F ≤ 3.9 означает НЕПЛОХОЙ  
4.0 ≤ F ≤ 5.9 означает НИЖЕ СРЕДНЕГО  
6.0 означает ПЛОХОЙ

**Note:** If no pulse signal input then the computer will show “P” on the PULSE window. If the computer shows “ERR” on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

**Примечание:** Если сигналы сердечного ритма не поступают, то в окне частоты пульса отображается “P”. Если в окне сообщений указано “ERR” (ошибка), пожалуйста, снова нажмите клавишу PULSE RECOVERY и проверьте, что руки хорошо охватывают рукоятки, или что нагрудный передатчик сигналов сердечного ритма присоединен правильно.

10. **TEMPERATURE:** Display current temperature

10. **ТЕМПЕРАТУРА:** Отображает текущую температуру.

## **Key Functions**

There are 6 button keys and the function description as follows:

## **Основные функции**

В устройстве предусмотрено шесть клавиш, которые функционируют следующим образом:

### **1. START/STOP key:**

- a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
- b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
- c. During the stop mode, press the key to START exercise.

### **1. Клавиша START/STOP (Пуск/Останов):**

- a. Функция Quick Start (Немедленный запуск): Позволяет запустить компьютер в режиме ручного управления, не выбирая программу. Автоматически время начинает подсчитываться от нуля.
- b. В режиме тренировки при нажатии этой клавиши прекращается выполнение упражнения.
- c. В режиме останова нажмите эту клавишу, чтобы начать тренировку.

### **2. UP key:**

- a. Press the key to increase resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance and Calories and select Program.

### **2. Клавиша ^ <Вверх>**

- a. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы увеличить сопротивление.
- b. В режиме установки нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение *времени, расстояния и калорий*, а также чтобы выбрать *программу*.

### 3. DOWN key:

- a. Press the key to decrease resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance and Calories and select Program.

### 4. ENTER key:

- a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
- b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
- c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.

### 5. PULSE RECOVERY key:

Press the key to activate heart rate recovery function.

### 6. PROGRAM key:

Press the key to select the program from P1 to P6.

### 3. Клавиша √ <Вниз>

- a. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить сопротивление.
- b. В режиме установки нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить значение *времени, расстояния, калорий и возраста*, а также чтобы выбрать *пол и программу*.

### 4. Клавиша ENTER (Ввод):

- a. В режиме установки нажмите эту клавишу, чтобы принять введенные данные.
- b. В режиме останова, удерживая эту клавишу дольше двух секунд, пользователь может присвоить всем переменным значения, задаваемые по умолчанию, или нулевое значение.
- c. При установке *таймера* нажатие этой клавиши позволяет принять установленное время – часы и минуты.

### 5. Клавиша PULSE RECOVERY (Восстановление частоты пульса):

Нажмите эту клавишу, чтобы включить режим оценки восстановления пульса.

### 6. Клавиша PROGRAM (Программа):

Нажмите эту клавишу, чтобы выбрать программу от P1 до P6.

### MANUAL PROGRAM: MANUAL

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 3. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

#### **Operations:**

1. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
2. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
3. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
4. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
5. Press the START/STOP key to begin exercise.

### ПРОГРАММА, ЗАДАВАЕМАЯ ВРУЧНУЮ

P1 – программа, задаваемая вручную. Пользователь может начать выполнять эту программу, нажав клавишу START/STOP. По умолчанию задается уровень сопротивления 5, но можно тренироваться, установив во время тренировки уровень сопротивления по своему усмотрению с помощью клавиши  $\wedge$  <Вверх> или  $\vee$  <Вниз>. Точно так же можно указать время тренировки, или число калорий, или выбранное расстояние.

#### **Операции:**

1. Чтобы войти в программу *Manual*, нажмите клавишу ENTER.
2. *Время* начнет мигать, и с помощью клавиши  $\wedge$  или  $\vee$  Вы можете установить время своей тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение времени, нажмите клавишу ENTER.
3. Теперь начнет мигать *расстояние*, и Вы можете с помощью клавиши  $\wedge$  или  $\vee$  установить для своей тренировки целевое расстояние. Чтобы подтвердить заданное значение расстояния, нажмите клавишу ENTER.
4. *Калории* начнут мигать, и с помощью клавиши  $\wedge$  или  $\vee$  Вы можете установить калории, сжигаемые в процессе тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение калорий, нажмите клавишу ENTER.
5. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

### PRESET PROGRAMS / ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

**Rolling** (Холмы), **Valley** (Долина), **Fat Burn** (Сжигание жира), **Ramp** (Подъем), **Mountain** (Гора)

Programs from 2 to 6 are the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users

Программы от 2-й до 6-й являются предварительно установленными программами. Как показывают профили этих программ, пользователи могут тренироваться с различными

may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

### **Operations:**

1. Use PROGRAM key to select one of the above programs from P2 to P6.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

ми уровнями нагрузки на различных интервалах. Пользователи могут тренироваться при любой настройке уровня сопротивления (задаваемой с помощью клавиш  $\wedge$  или  $\vee$  во время тренировки), времени, числа калорий или расстояния.

### **Операции:**

1. Используйте клавишу PROGRAM, чтобы выбрать одну из вышеуказанных программ – от P2 до P6.
2. Чтобы войти в выбранную программу тренировки, нажмите клавишу ENTER.
3. *Время* начнет мигать, и с помощью клавиши  $\wedge$  или  $\vee$  Вы можете установить время своей тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение времени, нажмите клавишу ENTER.
4. Теперь начнет мигать *расстояние*, и Вы можете с помощью клавиши  $\wedge$  или  $\vee$  установить для своей тренировки целевое расстояние. Чтобы подтвердить заданное значение расстояния, нажмите клавишу ENTER.
5. *Калории* начнут мигать, и с помощью клавиши  $\wedge$  или  $\vee$  Вы можете установить калории, сжигаемые в процессе тренировки. Чтобы подтвердить заданное значение калорий, нажмите клавишу ENTER.
7. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.

## Operation Instruction/ Указания по работе с устройством

---

1. Plug in the power.  
Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and then turn on the computer at the Manual mode.
  2. Program select and setting value.
    - A. Use the PROGRAM key to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
    - B. At the Manual mode, the computer would allow user to use the UP or DOWN key to set up specific workout TIME, DISTANCE and CALORIES. Press UP + DOWN keys can clear out the setting value to zero.
    - C. Press the START/STOP key to begin exercise.
    - D. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
    - E. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.
1. Включите напряжение питания.  
Вставьте выходной разъем адаптера в соответствующее гнездо устройства и включите его в сеть; после этого компьютер выработает звуковой сигнал и перейдет в *ручной режим*.
  2. Выбор программы и установка значений параметров.
    - A. Чтобы выбрать программу тренировки, используйте клавишу PROGRAM, а затем для подтверждения нажмите ENTER.
    - B. В режиме ручного управления клавиша  $\wedge$  или  $\vee$  используется, чтобы по своему усмотрению установить *время* тренировки, *расстояние* и *калории*. Чтобы обнулить установленные величины, нажмите одновременно клавиши  $\wedge$  и  $\vee$ .
    - C. Чтобы начать тренировку, нажмите клавишу START/STOP.
    - D. Когда Вы достигнете заданной цели тренировки, будет выработан звуковой сигнал и произойдет останов.
    - E. Если Вы установили более одной цели и хотите достигнуть следующей из них, нажмите клавишу START/STOP, чтобы продолжать тренировку.

### **Operation guide**

The computer will enter CLOCK setting mode when power on it. You should set up the current time by the UP or DOWN keys to adjust the Hours and minutes.

#### **Clock Mode**

- a. The computer will enter the clock mode when there is no signal input

### **Выполнение некоторых операций**

При включении питания компьютер входит в режим установки таймера. Чтобы установить текущее время, используйте клавишу  $\wedge$  или  $\vee$ , которые позволяют изменять значения часов и минут

#### **Режим индикации времени**

- a. Компьютер входит в режим индикации времени, если в течение четырех минут не поступал

or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode.

- b. You can set up the CLOCK by holding ENTER key for over 2 seconds then adjust by UP or DOWN keys.
- c. By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can check the current clock at “NO SPEED” mode.

входной сигнал и ни одна клавиша не была нажата. В этом режиме нажатие клавиши ENTER позволяет переходить от индикации времени к индикации температуры и наоборот, тогда как при нажатии других клавиш происходит выход из режима индикации времени.

- b. Установить таймер можно следующим образом: удерживайте клавишу ENTER не менее двух секунд, а затем измените время с помощью клавиши ▲ или ▼.
- c. При отсутствии скорости можно проверить текущее значение, указываемое таймером. Для этого нужно одновременно удерживать клавиши ENTER и ▲ более двух секунд.

## Error Message/ Сообщения об ошибках

---

### E1 (ERROR 1)

**Normal state:** During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show “E1”.

**Power on state:** The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor’s driver will be cut off immediately and show “E1” on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

### E2 (ERROR 2)

When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show “E2” immediately at power on.

### E1 (Ошибка 1)

**Нормальное состояние:** Если во время тренировки на монитор не поступали импульсные сигналы от редукторного электродвигателя в течение времени, превышающего 4 секунды, то производится трехкратная проверка, а затем на жидкокристаллическом дисплее появляется сообщение “E1”.

**Состояние «Питание включено»:** Редукторный электродвигатель автоматически возвратится в нулевое положение, если его сигнал не может быть обнаружен в течение времени, превышающего 4 секунды; при этом цепи возбуждения редукторного электродвигателя будут немедленно отключены, и на жидкокристаллическом дисплее появится “E1”. Вся другая информация не отображается, и отключаются выходные сигналы.

### E2 (Ошибка 2)

Если при чтении данных из памяти считывается неправильный код идентификатора, или если интегральная схема памяти повреждена, то при включении питания на экране немедленно появится “E2”.

### **E3 (ERROR 3)**

After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays “E3”.

### **E3 (Ошибка 3)**

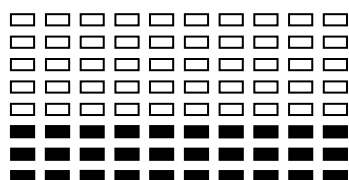
Если через 4 секунды после запуска программы компьютер обнаруживает, что двигатель не выходит из нулевого положения, то на экране отображается “E3”.

## **LCD Workout Graphics / Графики тренировок, отображаемые на жидкокристаллическом дисплее**

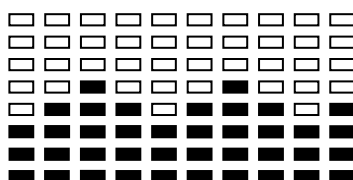
---

### **1. PRESET PROGRAM PROFILES / Профили предварительно установленных программ**

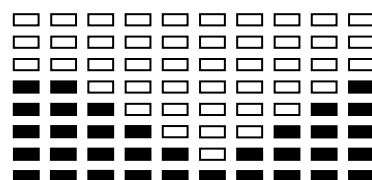
PROGRAM 1 – Manual  
Программа 1 – задается  
вручную



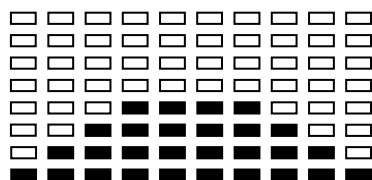
PROGRAM 2 – Rolling  
Программа 2 – Холмы



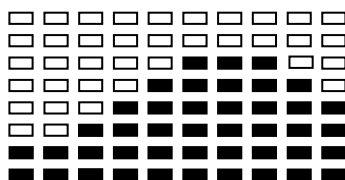
PROGRAM 3 – Valley  
Программа 3 – Долина



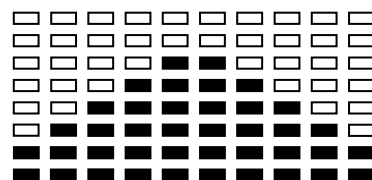
PROGRAM 4 – Fat Burn  
Пр. 4 – Сжигание жира



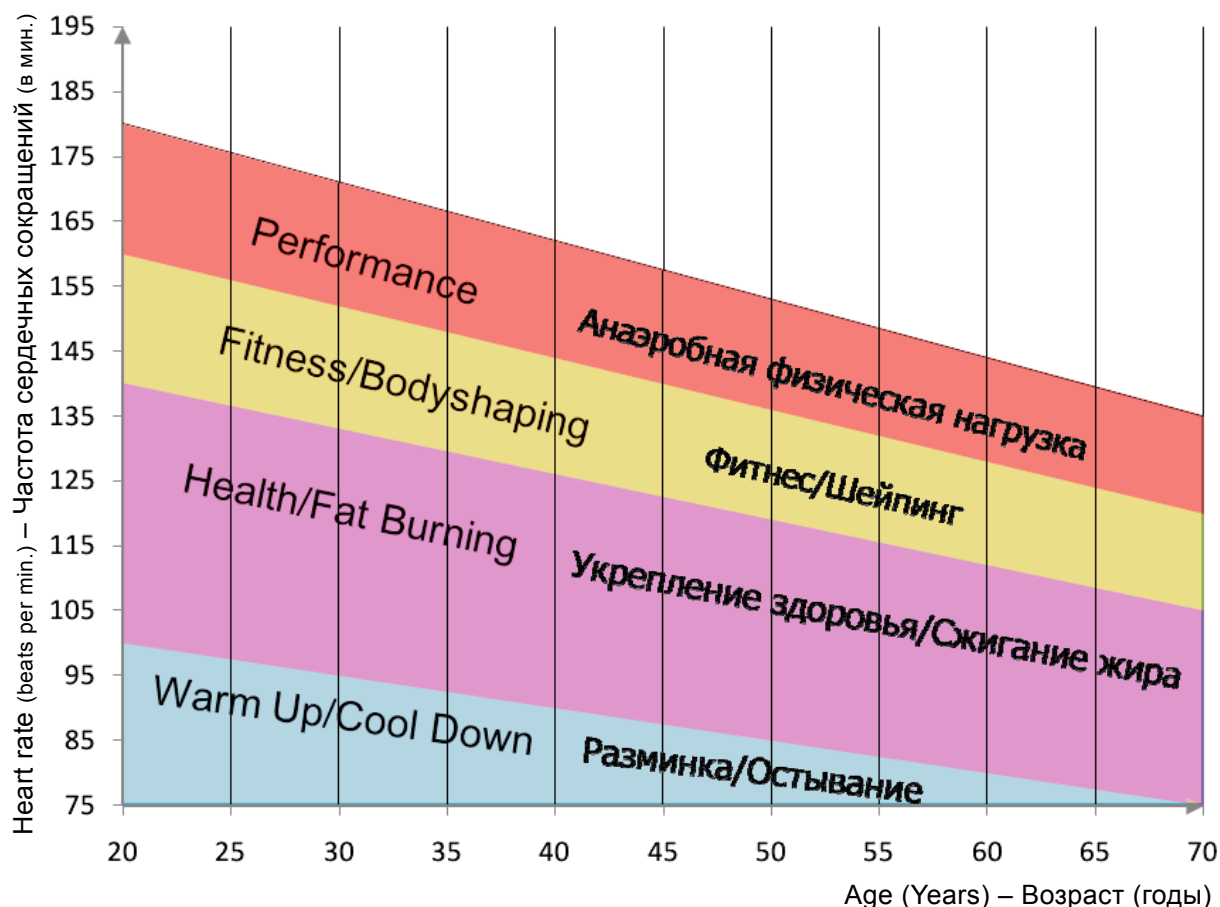
PROGRAM 5 – Ramp  
Программа 5 – Подъем



PROGRAM 6 – Mountain  
Программа 6 – Гора



## Heart Rate diagram / Диаграмма частоты сердечных сокращений



You can calculate the target heart rate for your training as follows:

Целевую частоту сердечных сокращений для своих тренировок можно вычислить следующим образом:

Maximum heart rate = 220 minus age

Максимальная частота сердечных сокращений равна 220 минус возраст

For the different training targets you should train with the following percentage of your maximum heart rate:

Для достижения различных целей нужно тренироваться, поддерживая частоту сердечных сокращений на следующем уровне:

**Health/Fat Burning:**  
50 – 70% of your max. heart rate.

**Укрепление здоровья/Сжигание жира:**  
50 – 70 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

**Fitness/Body shaping:**  
70 – 80% of your max. heart rate.

**Фитнес/Шейпинг:**  
70 – 80 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

**Performance:**  
80 – 90% of your max. heart rate.

**Анаэробная физическая нагрузка:**  
80 – 90 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

### **Example:**

You are 25 years old and want to train for the target Fitness:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Your target-heartrate should be between 136,5 and 156 beats per minute.



This information is for your reference only. To determine your individual training intensity or in case you should have health restrictions please consult your physician before starting exercising.

### **Пример:**

Вам 25 лет, и Вы хотите проводить фитнес-тренировки:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ от } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ от } 195 = 156$$

Ваша целевая частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 136,5 – 156 ударов в минуту.



Эта информация является общей рекомендованной. Чтобы определить оптимальную для Вас интенсивность тренировок, особенно в случае, если состояние вашего здоровья накладывает некоторые ограничения, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом еще до начала тренировок.

## **Contact**

---

Greenfit International  
Kirchweg 28  
95336 Mainleus, Germany

e-mail: [service@greenfit-int.de](mailto:service@greenfit-int.de)

web: [www.diadora-fitness.com](http://www.diadora-fitness.com)

## **Адреса**

---

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»  
Россия, 123458, Москва,  
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: [info@wellfitness.ru](mailto:info@wellfitness.ru)

Интернет-сайт: [www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)

## **Advice**

---

The owner's manual is only for the customer reference. **Diadora** can not be held responsible for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

## **Совет**

---

Эта инструкция по эксплуатации может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Эксклюзивный дистрибьютор в России Well Fitness

[www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)