

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRLDTOORXBRXR100E

Revisione : 00

Edizione : 06/20



# BRXR 100 ERGO



*Istruzioni originali in lingua italiana.*  
**Leggere il manuale con la massima attenzione e  
tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**



## INDICE DEGLI ARGOMENTI

<b>1.0</b>	AVVERTENZE DI SICUREZZA .....	pag.	3
<b>1.1</b>	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI .....	pag.	4
<b>1.2</b>	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO .....	pag.	5
<b>1.3</b>	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
<b>2.0</b>	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
<b>2.1</b>	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA .....	pag.	7
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	9
<b>3.0</b>	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....	pag.	17
<b>3.1</b>	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag.	18
<b>3.2</b>	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO .....	pag.	19
<b>3.3</b>	FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY .....	pag.	20
<b>3.4</b>	FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI .....	pag.	21
<b>3.5</b>	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE.....	pag.	22
<b>3.6</b>	PROGRAMMI PREDEFINITI - PROGRAMMA BODY FAT .....	pag.	23
<b>3.7</b>	PROGRAMMI UTENTE.....	pag.	24
<b>3.8</b>	PROGRAMMA WATT.....	pag.	25
<b>3.9</b>	PROGRAMMI HRC .....	pag.	26
<b>4.0</b>	MANUTENZIONE .....	pag.	27
<b>5.0</b>	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	28
<b>6.0</b>	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	28
<b>6.1</b>	TAVOLA RICAMBI - TAV. 1 .....	pag.	29
<b>6.2</b>	TAVOLA RICAMBI - TAV. 2.....	pag.	30
<b>6.3</b>	LISTA DELLE PARTI.....	pag.	31
<b>7.0</b>	GARANZIA CONVENZIONALE .....	pag.	32

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**
- **Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.**
- **Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.**
- **Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.**
- **Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.**
- **Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa.**
- **Mantenere saldamente il manubrio di presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**
- **NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.**
- **NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.**
- **NON rovinare la console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.**
- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.**
- **NON pedalare mai scalzi e non indossare scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.**
- **NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.**

Il prodotto descritto in questo manuale è un cicloergometro progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale, per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante, ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

Questa attrezzo permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare in bici o per andare ad allenarvi in un centro fitness.

E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

**L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:**

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

**La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:**

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del cicloergometro. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



**Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.**



**Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto**

**NOTA:**



I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.

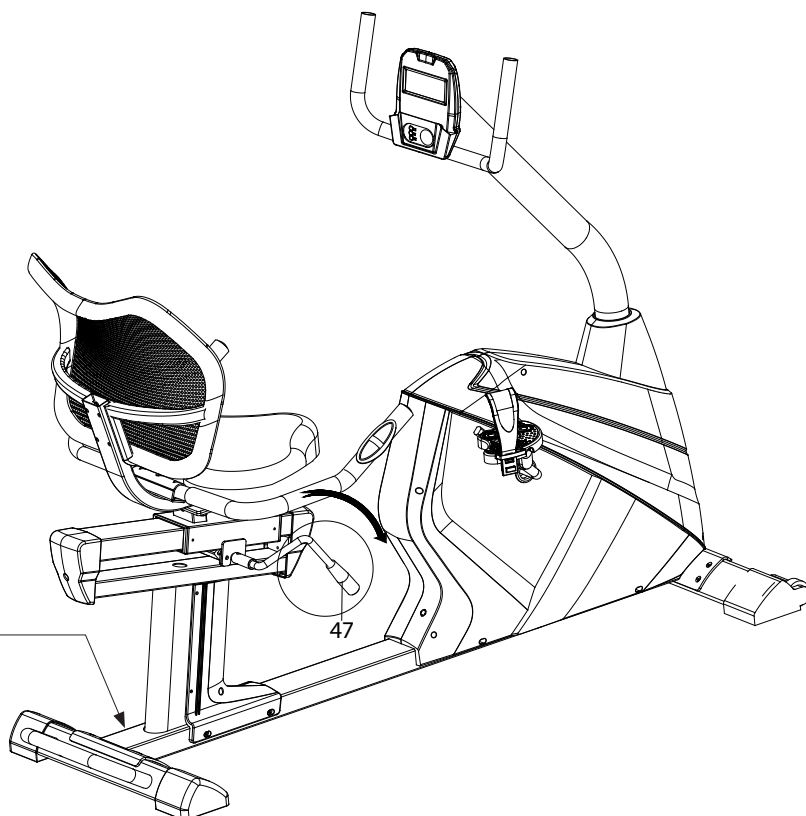
*La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.*

<b>TCORX</b> Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY			
Modelli-Model	Classe-Class	CE	
Numero di serie-Serial number	Anno-Year		
Tensione-Voltage	Frequenza-Frequency	Potenza-Power	Peso-Weight
Peso max utente-Max user weight	Made	 	

1

3

2



REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	regolazione elettronica a 32 livelli
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	freno ad induzione elettromagnetica regolato elettronicamente
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, distanza, calorie, velocità, RPM, pulsazioni, watt, recovery index
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, 12 programmi Predefiniti, programma Body-fat, programma Watt, 3 programmi Cardio, programma Custom.
MASSA VOLANICA	14 kg
INGOMBRI MAX (LXPXH)	1510 x 600 x 1160 mm
PESO NETTO	45 kg
PESO LORDO	50 kg
PESO MASSIMO UTENTE	130 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori di rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR wireless (*)
INTERFACCIA BLUETOOTH	Modulo integrato V. 4.0 (**)
REGOLAZIONE SEDILE	posizionamento orizzontale
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HA) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTATORE	230 VAC - 50 Hz - 4.5 VA

(\*) il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è adatto a trasmettitori a fascia toracica TOORX e compatibili con i range di frequenza Polar®, del tipo non codificato.  
Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

(\*\*) L'interfaccia Bluetooth® permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità. Compatibile con Kinomap Fitness App (abbonamento non incluso) con i suoi 120.000 km di video geolocalizzati in tutto il mondo..

**2.0****LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO****CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:**

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente domestico,
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

Il prodotto **NON** deve essere installato all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

**CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:**

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
  - con pavimentazione perfettamente in piano,
  - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) deve essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

**REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:**

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione.  
Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

**REQUISITI DI SICUREZZA:**

- È necessario installare il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

**2.1****DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA**

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.

*Per sollevare e spostare la scatola chiedere l'aiuto di altre persone, nel caso di imballi voluminosi e pesanti.*

Quando si depona la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.



**Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale e possibilmente di conservarlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione o la sostituzione in garanzia.**










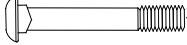



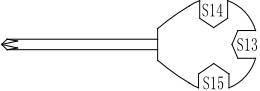
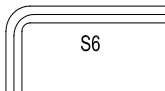
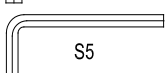


**L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.**

**Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.**

*Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nella pagina precedente.*

**FERRAMENTA DI MONTAGGIO**

-  16. M8x20xS13 - 8 pz
-  17. Ø8xØ20x2 - 18 pz
-  8. Ø8 - 22 pz
-  9. M8x16xS6 - 12 pz
-  7. Ø8xØ20x2R30 - 8 pz
-  41. Ø6 - 6 pz
-  46. Ø6xØ16x1.5xR16 - 2 pz
-  43. M6x20xS5 - 2 pz
-  69. M8x20xS6 - 4 pz
-  51. M8xH16xS13 - 2 pz
-  55. M8x47x20xH5 - 2 pz
-  40. Ø6xØ12x1.2 - 4 pz
-  63. M6x40 - 4 pz
-  2. M5x10xØ8 - 4 pz
-  65. S13-14-15 - 1 pz
-  66. S6 - 1 pz
-  67. S5 - 1 pz



Dopo l'apertura dell'imballo originale nel luogo scelto per l'installazione del prodotto, per agevolare le operazioni di assemblaggio, predisporre nella stanza una zona libera da elementi d'arredo, quindi rimuovere tutto il materiale contenuto nell'imballo e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.

Il materiale di ferramenta e gli attrezzi necessari per il montaggio sono contenuti all'interno di una busta.

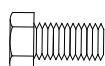
**Rimozione elementi da imballo**

- Per rimuovere il tubolare **68**, necessario a stabilizzare l'imballo del prodotto, svitare dal corpo principale **13** i quattro bulloni **16** corredati di rondelle piane **17**.  
Mantenere a portata di mano bulloni **16** e rondelle **17** per le successive fasi di montaggio.



**PERICOLO**

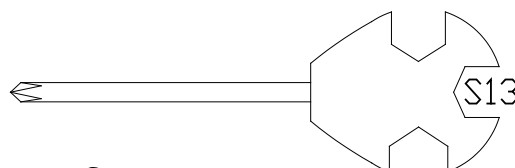
**Allontanare bambini e animali domestici durante le operazioni di assemblaggio.**



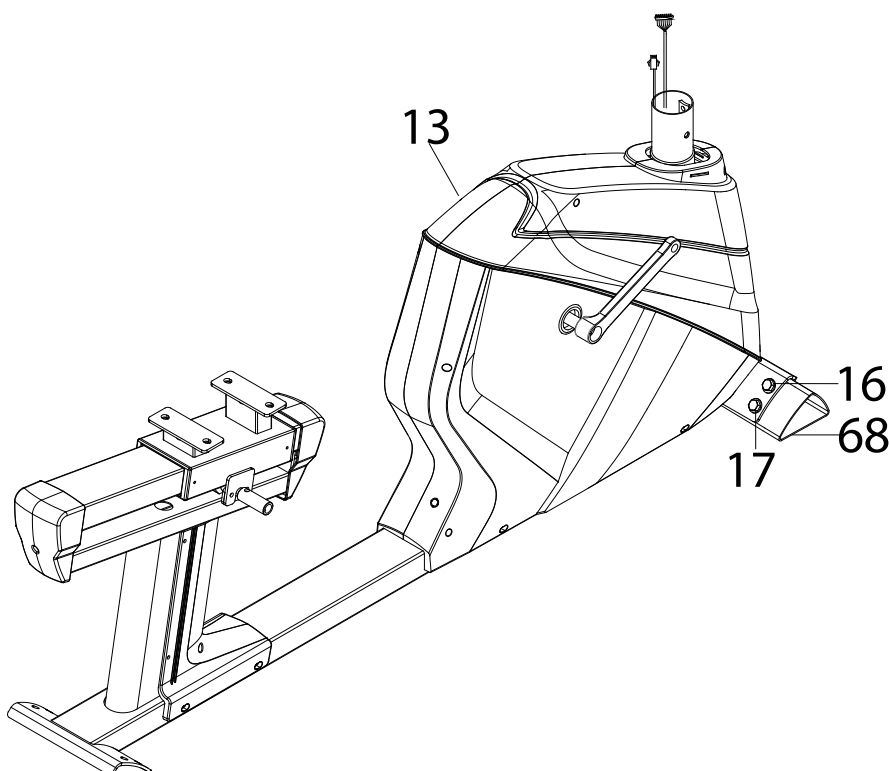
16. M8x20xS13 - 4 pz



17. Ø8xØ20x2 - 4 pz

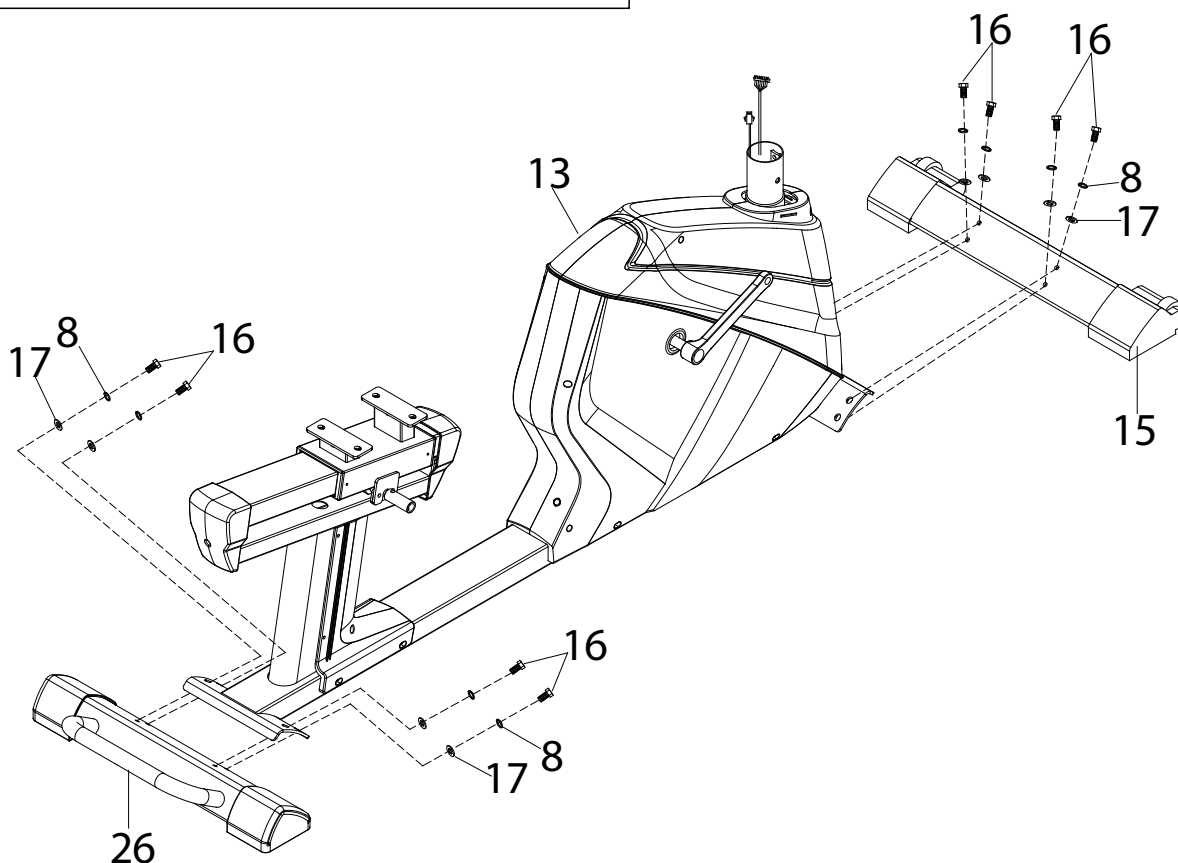
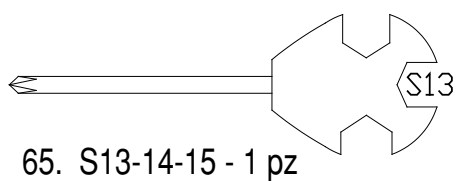
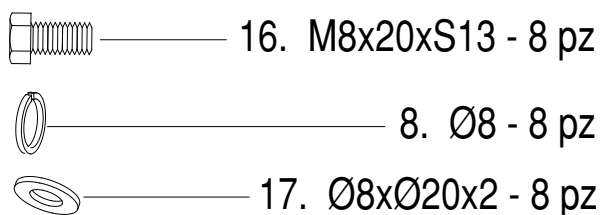


65. S13-14-15 - 1 pz



### Montaggio barre di appoggio

- Fissare la barra di appoggio anteriore **15** al corpo principale **13** nel modo illustrato, serrando i due bulloni **16** insieme a due rondelle spaccate **8** e a due rondelle piane **17** che erano state rimosse nella fase precedente.
- Tramite la chiave **65**, svitare e rimuovere dalla barra di appoggio posteriore **26** due bulloni **16** corredati di rondelle spaccate **8** e rondelle piane **17**.
- Fissare la barra di appoggio posteriore **26** al corpo principale **13** nel modo illustrato, serrando i due bulloni **16** insieme a due rondelle spaccate **8** e a due rondelle piane **17** che erano state precedentemente rimosse.

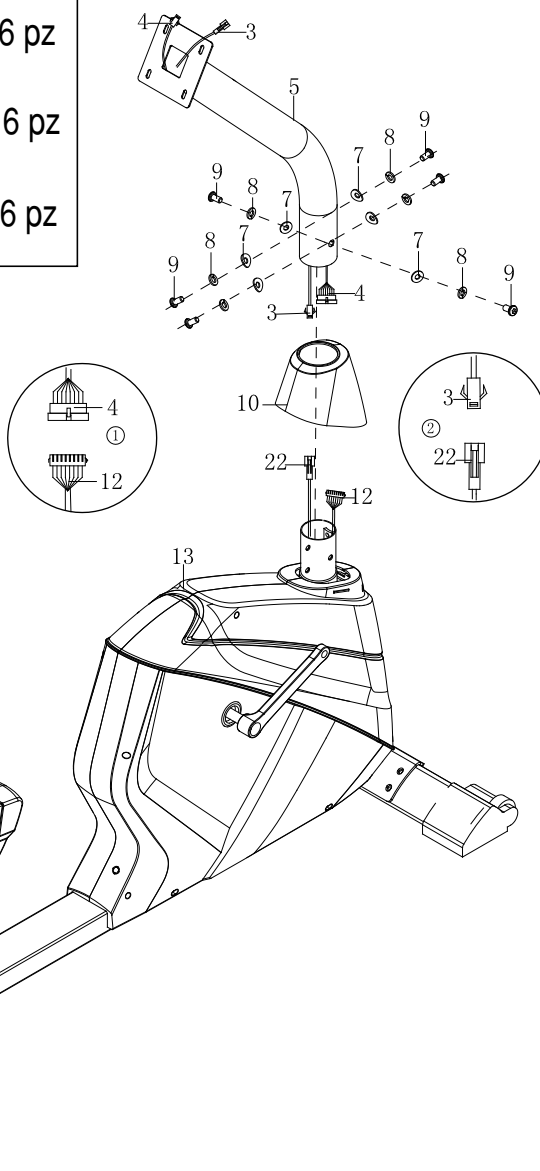
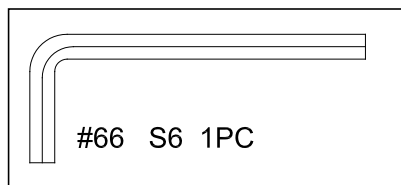
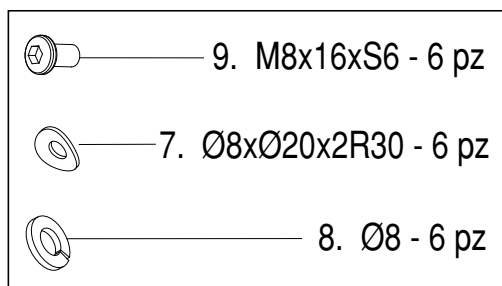


### Montaggio montante di supporto manubrio



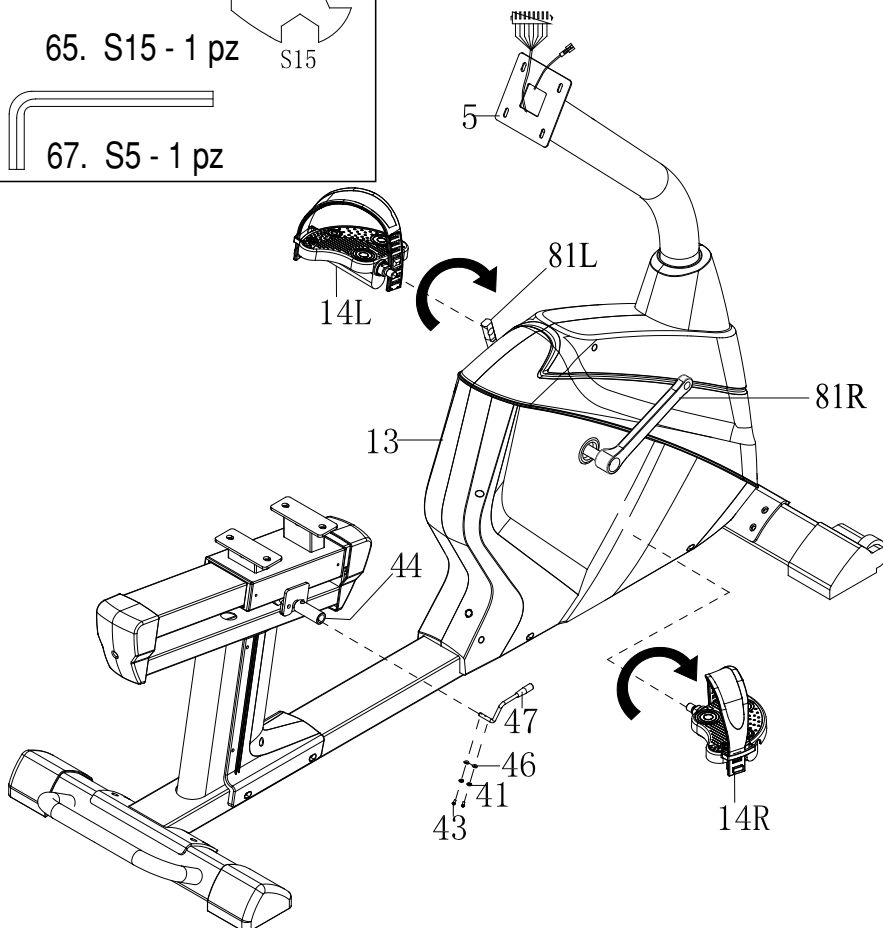
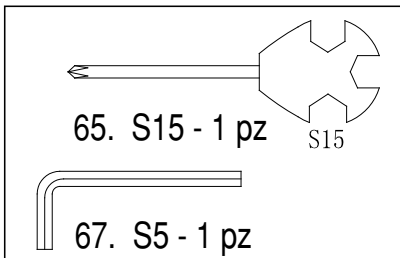
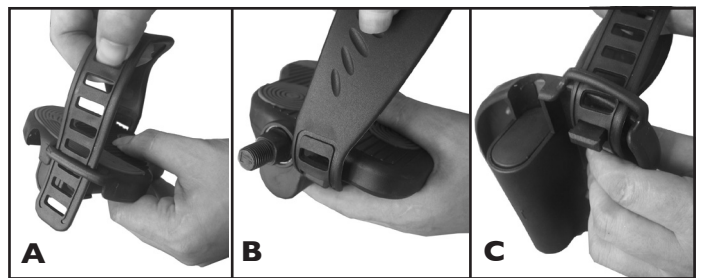
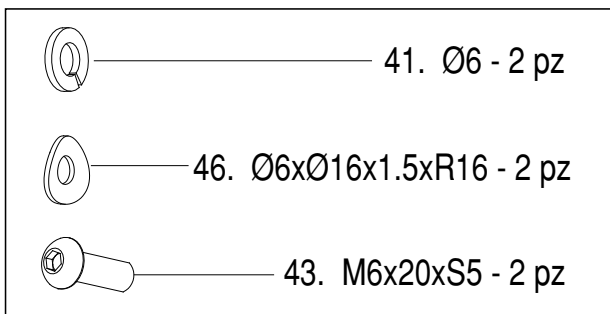
**Nell'operazione di fissaggio del montante di supporto manubrio nel corpo principale, il cablaggio elettrico può venire tagliato tra i tubolari o schiacciato dai bulloni; prestare massima attenzione.**

- Avvicinare il montante di supporto **5** al punto di innesto sul corpo principale **13**, quindi dalla parte inferiore infilare la copertura conica plastica **10**, rispettando l'orientamento dello stesso, come illustrato.
- Collegare il connettore del cablaggio **4** e il connettore del cablaggio **3** provenienti dal piantone di supporto **5**, ai rispettivi connettori **12** (alimentazione console) e **22** (sensori rilevazione pulsazioni), provenienti dal corpo principale **13**.
- Tramite la chiave **66**, svitare e rimuovere dall'attacco nel corpo principale **13** sei bulloni **9**, corredati con rondelle spaccate **8** e rondelle curve **7**.
- Infilare il montante di supporto **5** nel punto di innesto predisposto sul corpo principale **13** e fissarlo serrando sei bulloni **9**, corredati con rondelle spaccate **8** e rondelle curve **7**. Abbassare la copertura conica plastica **10** in maniera da coprire la giunzione dei tubolari e le teste dei bulloni di fissaggio.







### Montaggio pedali e leva posizionamento sedile

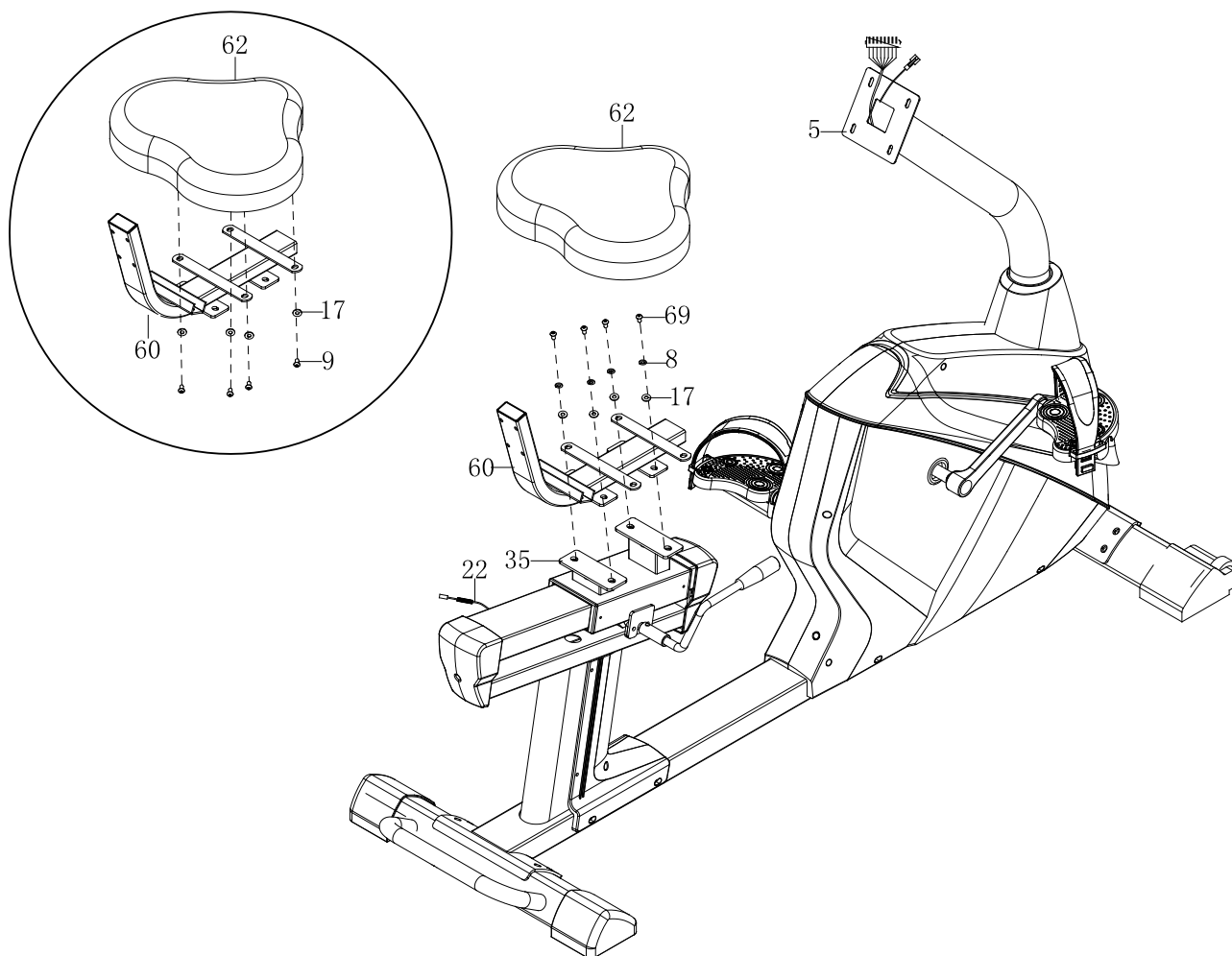
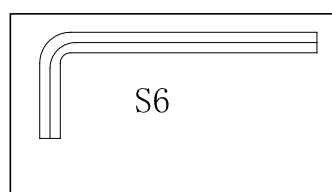
- Avvitare il pedale sx **14L**, contrassegnato con la lettera **(L)**, alla pedivella di sx **81L**, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale dx **14R** contrassegnato con la lettera **(R)**, alla pedivella di dx **81R**, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora non fossero montate, agganciare le cinghie blocca-piede in gomma ai pedali destro e sinistro, agganciando le asole nei pioli predisposti; rispettare il verso di montaggio della cinghia (vedi figura **A-B-C**).
- Tramite la chiave **67**, svitare e rimuovere dalla leva **47** due bulloni **43** corredati di rondelle spaccate **41** e rondelle curve **46**.
- Fissare la leva di posizionamento sedile **47** all'attacco **44** serrando due bulloni **43** corredati di rondelle spaccate **41** e rondelle curve **46**, nell'ordine illustrato.



### Montaggio sella e supporto sedile

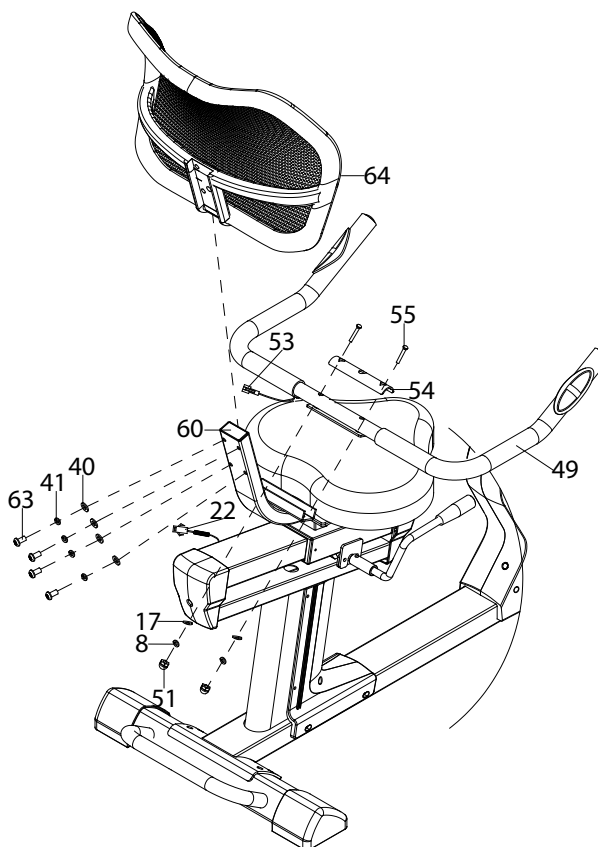
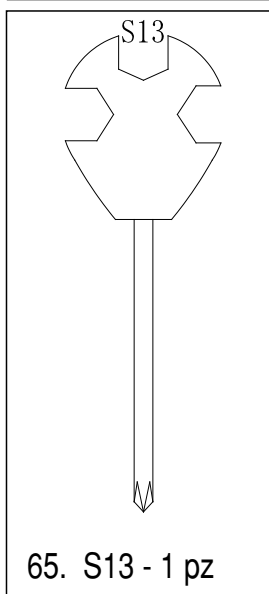
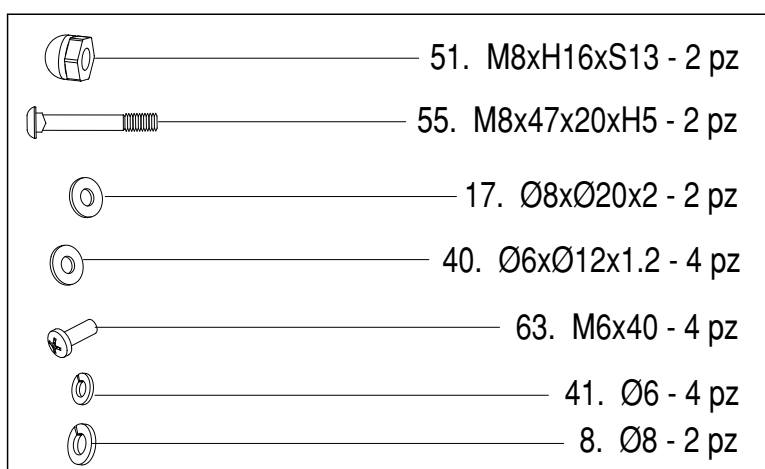
- Tramite la chiave **66**, svitare e rimuovere dai fori di fissaggio del carrello scorrevole **35** quattro bulloni **69** corredati di rondelle spaccate **8** e rondelle piane **17**.
- Fissare il telaio di supporto sedile **60** al carrello scorrevole **35** serrando i quattro bulloni **69** corredati di rondelle spaccate **8** e rondelle piane **17** che sono stati precedentemente rimossi.
- Tramite la chiave **66**, svitare e rimuovere dai fori di fissaggio della sella **62** quattro bulloni **9** corredati di rondelle piane **17**.
- Fissare la sella **62** al telaio di supporto sedile **60** serrando i quattro bulloni **9** corredati di rondelle piane **17** che sono stati precedentemente rimossi.

	9. M8x16xS6 - 4 pz
	69. M8x20xS6 - 4 pz
	8. Ø8 - 4 pz
	17. Ø8xØ20x2 - 8 pz



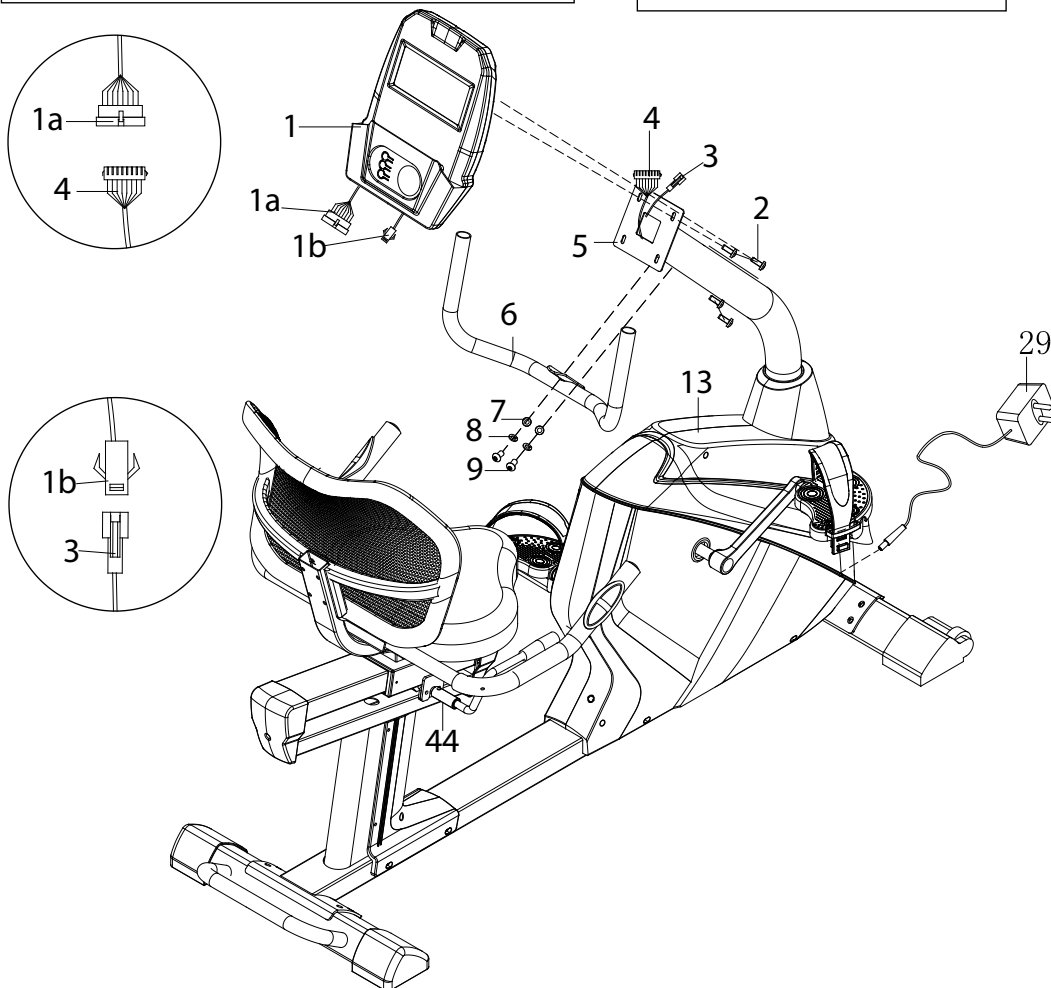
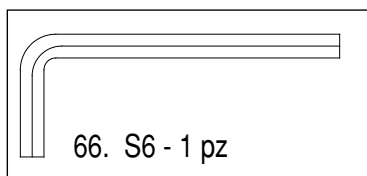
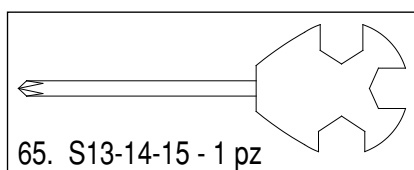
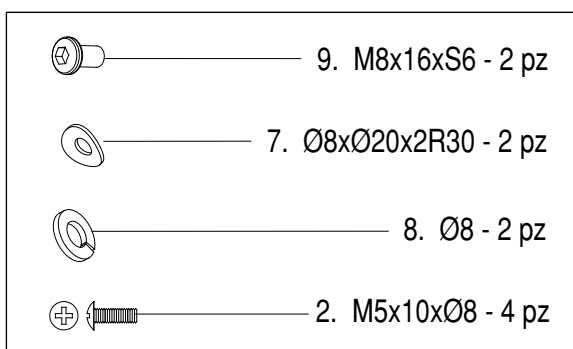
### Montaggio manubrio posteriore e schienale

- Tramite la chiave **65**, svitare e rimuovere dallo schienale **64** quattro bulloni **63** corredati di rondelle spaccate **41** e rondelle piane **40**.
- Fissare lo schienale **64** al telaio di supporto sedile **60** serrando i quattro bulloni **63** corredati di rondelle spaccate **41** e rondelle piane **40** che erano stati precedentemente rimossi.
- Fissare il manubrio posteriore **49** alla staffa predisposta del telaio di supporto sedile **60** serrando tramite la chiave **65** due bulloni **55**, attraverso la staffa ricurva **54**, con due dadi a calotta **51** corredati di rondelle spaccate **8** e rondelle piane **17**.
- Collegare lo spinotto **53** dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache del manubrio, alla relativa presa **22** del cavo a spirale.



### Montaggio manubrio anteriore e console

- Avvicinare la console **1** alla sede di fissaggio e collegare il connettore del cavo superiore **4** alla presa **1a** nel retro della console e il connettore **3** del cablaggio dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache al rispettivo connettore **1b** in uscita dalla console.
- Tramite la chiave **65**, svitare e rimuovere dalla parte posteriore della console **1** quattro viti **2**.
- Posizionare la console **1** sulla piastra di appoggio all'estremità del montante di supporto manubrio **5**, quindi bloccarla serrando le quattro viti **2** che erano state precedentemente rimosse.
- Tramite la chiave **66**, svitare e rimuovere dal montante di supporto manubrio **5** due bulloni **9** corredati di rondelle spaccate **8** e rondelle curve **7**.
- Fissare il manubrio anteriore **6** al montante di supporto manubrio **5** serrando due bulloni **9** corredati di rondelle spaccate **8** e rondelle curve **7**.



### Livellamento

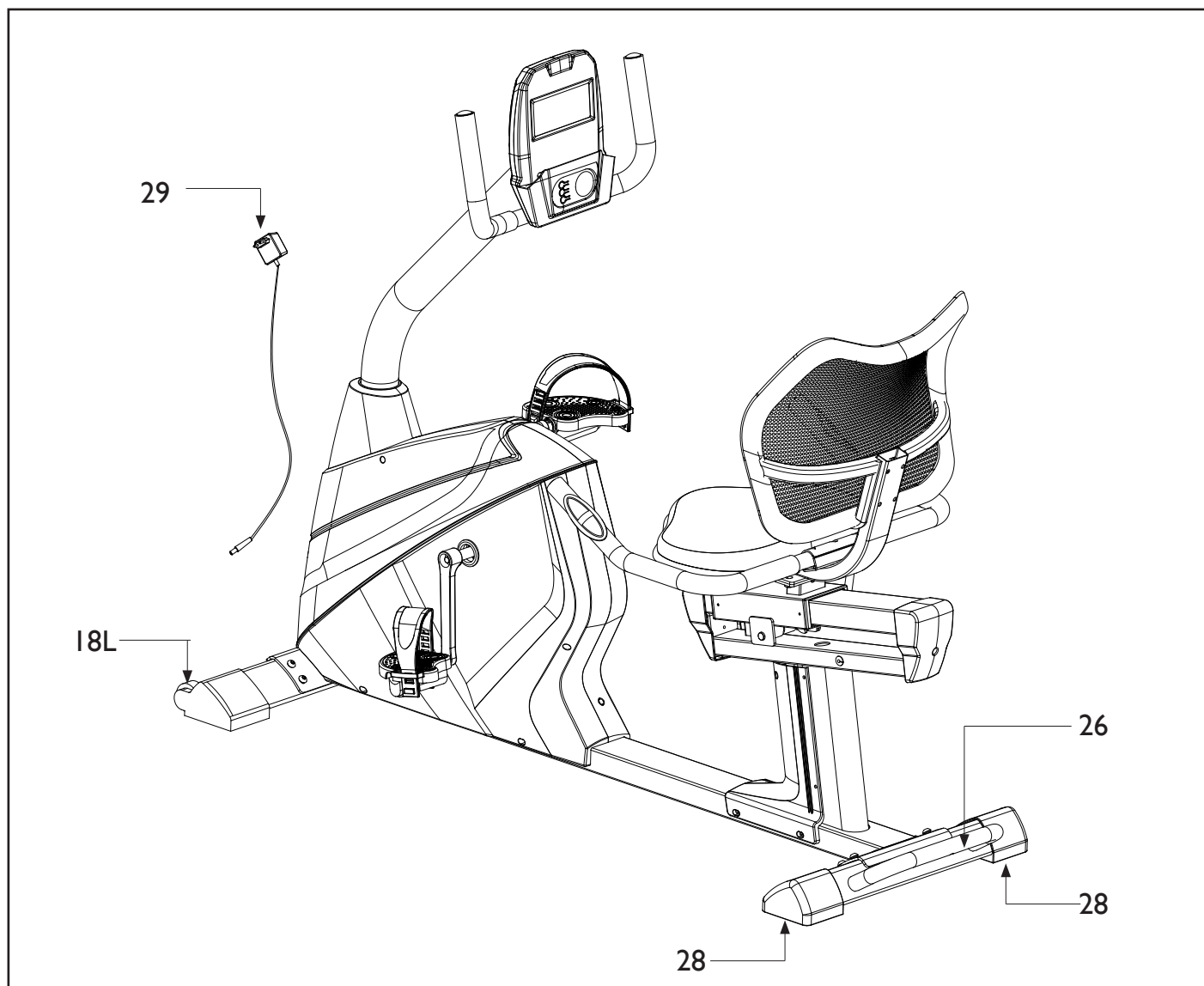
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di due piedini regolabili **28** posti sotto la barra di appoggio posteriore, registrabili tramite apposita chiave.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

### Spostamento del prodotto

- Le due estremità della barra di appoggio anteriore sono equipaggiate con delle ruote **18L/R**. Per gli spostamenti dell'attrezzo all'interno della stanza, scollegare l'alimentatore, afferrare il maniglione sulla barra di appoggio posteriore **26** quindi sollevare l'attrezzo fino a portare le due ruote anteriori in appoggio sul terreno. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo delicatamente facendo forza sulle gambe.

### Collegamento elettrico

- Collegare l'apposito alimentatore di rete **29** fornito in dotazione, collegare poi lo spinotto nella presa di alimentazione che si trova sulla parte anteriore del prodotto.





Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della console che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.

Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra il **60%** e il **75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra il **75%** e l' **85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra il **85%** e l' **100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

**RISCALDAMENTO:** prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

**ALLENAMENTO:** partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.

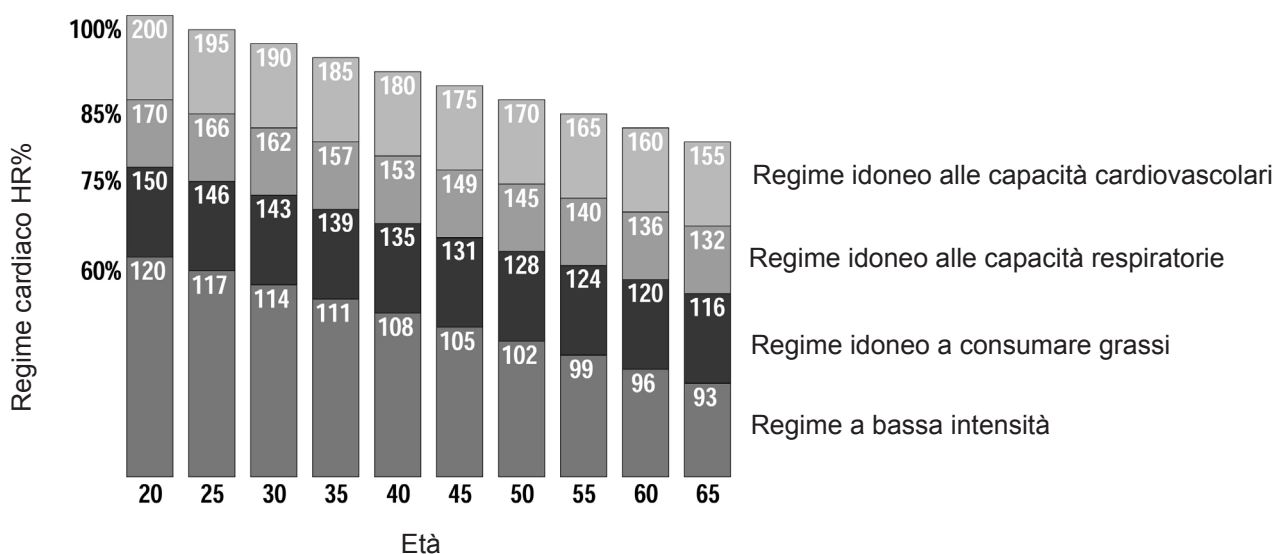
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

**RAFFREDDAMENTO:** al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.



**L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.**



**3.1**

**USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)**



- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata regolarmente, si consiglia il lavaggio in lavatrice, assieme agli indumenti sportivi, ad una temperatura inferiore a 40°.**
- **Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**

Il trasmettitore a fascia toracica TOORX non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

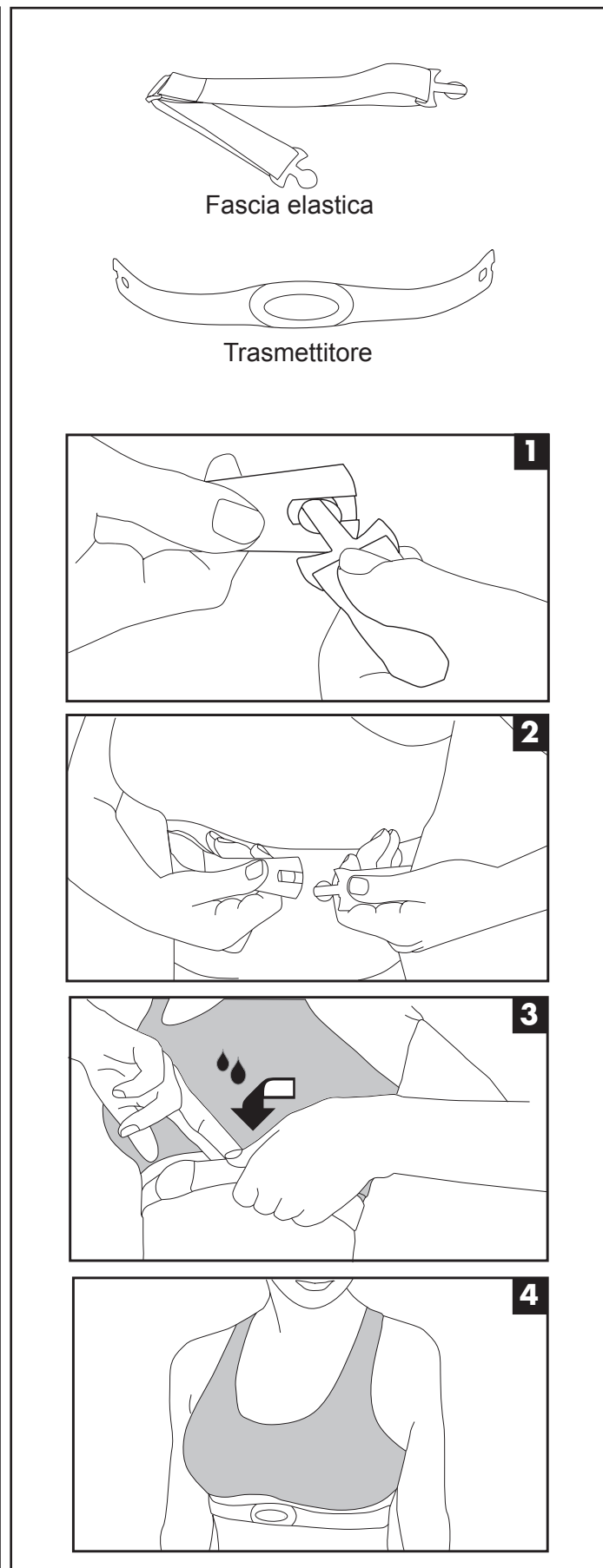
Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza compatibile con prodotti Polar® ed è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

Per le istruzioni specifiche del trasmettitore a fascia toracica, riferirsi ai fogli di istruzione presenti all'interno della confezione del prodotto stesso.

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.  
Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.

In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Chi si accinge ad utilizzare l'attrezzo per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, prima di cimentarsi in un programma di allenamento.

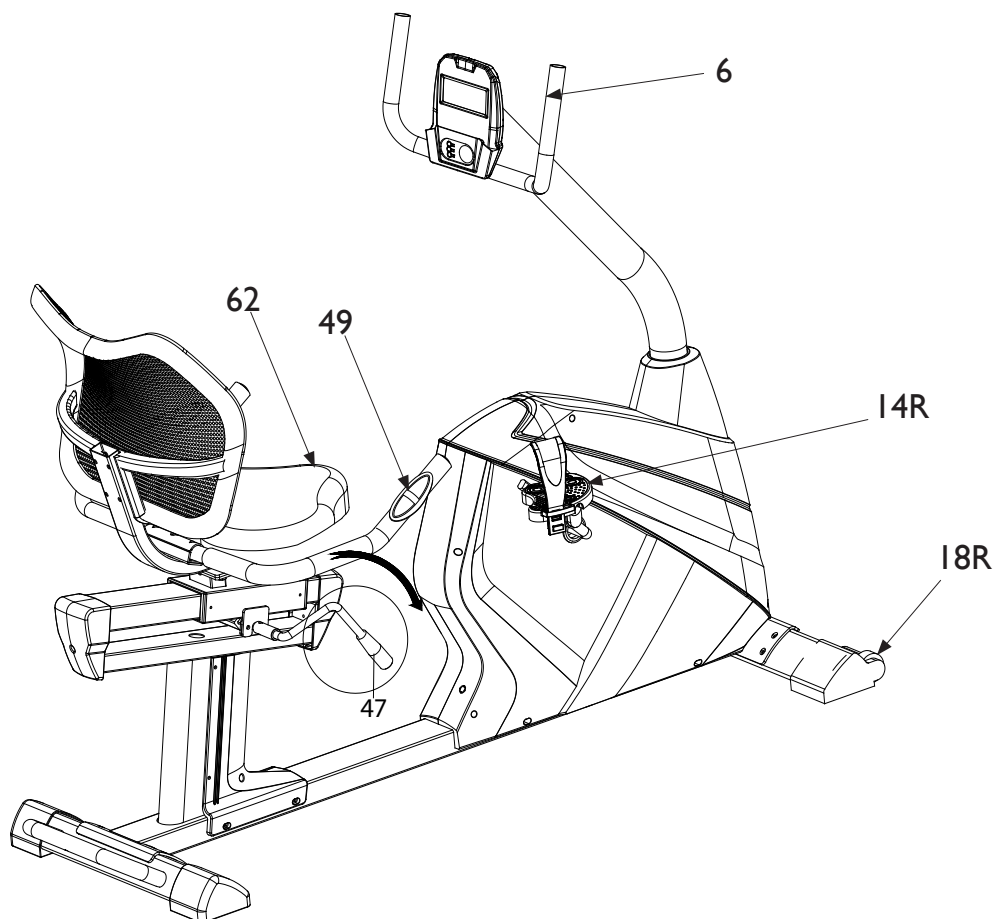
- Sedersi sulla sella **62**.  
Afferrare il manubrio posteriore **49** e mettere un piede alla volta nelle cinghie dei pedali **14L/R**.  
Regolare le cinghie dei pedali, qualora siano eccessivamente larghe o strette: staccare la linguetta di regolazione e inserirla nell'asola desiderata.
- Verificare la corretta regolazione del sedile, a seconda della propria statura.  
Per regolare la posizione del sedile lungo il binario agire sulla leva **47** laterale per sbloccare il perno e spostare liberamente il sedile sul binario.  
Una volta raggiunta la posizione idonea, rilasciare la leva per bloccare il carrello in posizione.



**PERICOLO**

**Il sedile non deve essere regolato né troppo distante né troppo vicino ai pedali. Durante la massima estensione dei pedali, le gambe non devono rimanere né tese né troppo piegate, ma leggermente flesse, questo per evitare stiramenti muscolari. Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena in posizione retta, a contatto dello schienale, evitando di portare il collo troppo in avanti.**

- Il manubrio posteriore **49** deve essere afferrato durante il normale allenamento, esso è fornito di sensori per rilevare le pulsazioni cardiache.
- Per gli spostamenti dell'attrezzo all'interno della stanza si utilizzano due ruote **18L/R** nella parte anteriore. Sollevando l'attrezzo dal maniglione della barra di appoggio posteriore si portano a contatto le ruote sul terreno e si può orientare l'attrezzo nella direzione di marcia desiderata.



La console è costituita principalmente da un display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

**RPM**

- Il NUMERO DI ROTAZIONI AL MINUTO DEI PEDALI che vengono effettuate durante l'esercizio.

**SPEED / Fat%**

- La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- La MASSA GRASSA PERCENTUALE che viene rilevata dopo aver avviato l'apposito programma Body Fat.

**DISTANCE / PESO / GENERE**

- La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia della distanza totale impostata come obiettivo fino a zero.
- Il PESO in kg riferito all'utilizzatore.
- Il GENERE maschile o femminile riferito all'utilizzatore.

**CALORIE / ALTEZZA / BMI**

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato come obiettivo fino a zero (\*).
- La STATURA in cm riferita all'utilizzatore.
- L'INDICE DI MASSA CORPOREA che viene rilevata dopo aver avviato l'apposito programma Body Fat.

**PULSE / THR / (65%, 75%, 90%)**

- La FREQUENZA CARDIACA, misurata impugnando i sensori di rilevazione sul manubrio o tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional). Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (\*).
- THR, ovvero l'impostazione della frequenza cardiaca di soglia.
- 65%, 75%, 90%, sono i regimi cardiaci di soglia impostati di preset nel programma HRC.

**LEVEL / AGE**

- Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su differenti livelli, tramite comando elettrico.
- L'ETA' riferita all'utilizzatore.

**WATT**

- L'ENERGIA espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.

**TIME / RECOVERY**

- Il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato come obiettivo fino a zero.
- Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (F1 ÷ F6) che indica la capacità di recupero del sistema cardiovascolare fornendo un dato sulla propria condizione di forma fisica.

Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi predefiniti, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo. Inoltre il display viene impiegato per la visualizzazione di alcune funzioni come ad esempio il numero di programma.

(\*). Ricordiamo che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

**Note:**

Qualora non si disponga della fascia toracica opzionale, per visualizzare la lettura del battito cardiaco occorre impugnare con entrambe le mani i sensori di rilevazione pulsazioni posti sul manubrio. La lettura avviene dopo alcuni secondi, nel caso la lettura risulti difficoltosa, inumidire le mani per favorire il contatto con i sensori.

Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo quattro minuti dal termine dell'esercizio la console si spegne automaticamente.

**Pulsante MODE**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- premere il pulsante MODE per confermare la selezione di un programma di allenamento;
- premere il pulsante MODE per confermare l'impostazione di tutti i parametri di lavoro di un programma;
- premere il pulsante MODE per selezionare una delle variabili di allenamento (Durata, Distanza, Calorie).

**Pulsante START / STOP**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- premere il pulsante START/STOP per avviare un esercizio in qualunque modalità e far partire quindi il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

*Con esercizio in corso:*

- premere il pulsante START/STOP per arrestare immediatamente il conteggio in modalità "STOP" e il ritorno alla sezione di impostazione dei dati.

*Dopo la conclusione di un esercizio*

- premere il pulsante START/STOP per avviare la funzione BODY FAT.

**Manopola UP / DOWN**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- ruotare la manopola per selezionare uno dei programmi disponibili (Manual - P1+P12 - HRC - USER),
- ruotare la manopola per impostare una delle variabili di allenamento: Durata, Distanza, Calorie e per introdurre tutti i dati dei programmi di allenamento.

*Con esercizio in corso:*

- ruotare la manopola in senso orario per aumentare o antiorario per diminuire l'intensità dell'esercizio (32 livelli di regolazione).

**AUTO ON/OFF**

Per accendere la console premere un pulsante oppure cominciare a pedalare. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) la console si spegne automaticamente.

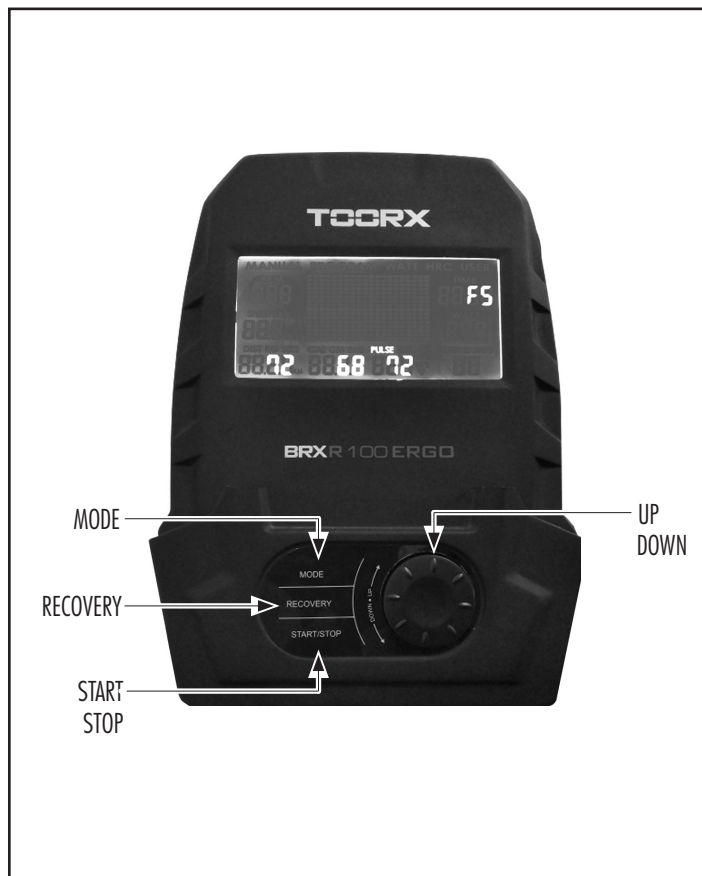
**Pulsante RECOVERY**

- Dopo aver concluso un esercizio premere RECOVERY per avviare la funzione Pulse Recovery.

La funzione RECOVERY permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardiovascolare, in relazione ai progressi del proprio allenamento. Si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre smettere di pedalare e premere il pulsante RECOVERY mettendo poi le mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache. Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performance rilevato, contraddistinto da sei livelli:

- F1 = OTTIMO indice di performance
- F2 = ECCELLENTE indice di performance
- F3 = BUON indice di performance
- F4 = DISCRETO indice di performance
- F5 = SUFFICIENTE indice di performance
- F6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

Nel caso i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache non rilevano alcun segnale, sul display grafico viene segnalato un errore.



- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte posteriore dell'attrezzo.
  - Inserire la spina di rete dell'alimentatore, nella presa a muro più vicina all'attrezzo, viene emesso un avviso acustico e tutti i display della console si accendono per un istante.
  - Dopo l'accensione viene richiesta l'impostazione dei profili personali relativi all'utilizzatore. È possibile impostare i profili personali di 5 distinti utenti, visualizzati sul display a matrice con le sigle U1, U2, U3, U4, U5. Per selezionare uno dei cinque profili utente agire sulla manopola UP/DOWN, quindi confermare con il pulsante MODE e contemporaneamente passare alla selezione di una delle cinque modalità di allenamento: MANUAL, PROGRAM, WATT, HRC, USER.
- Alla prima impostazione del profilo personale occorrerà registrare sulla console i dati utente: maschio/femmina, età, statura e peso.
- Dopo essere saliti in sella, selezionare il profilo personale agendo sulla manopola UP/DOWN e premere MODE per confermare, quindi agire sulla manopola UP/DOWN per selezionare la modalità Manuale **“Manual”** quindi premere il pulsante MODE per confermare.
  - Si può selezionare ora la “Durata” come obiettivo dell'allenamento, mentre continuando a premere il pulsante MODE si selezionano i restanti tre obiettivi di allenamento: la Distanza, le Calorie e le Pulsazioni.
  - La selezione di un obiettivo viene evidenziata dall'accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante; agire sulla manopola UP/DOWN per impostare la variabile selezionata e premere MODE per confermare.
  - Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP. Nel corso dell'esercizio il display corrispondente all'obiettivo selezionato (Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni) esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero. In qualunque momento è possibile variare il livello di intensità agendo sulla manopola UP/DOWN.
  - Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica optional.
  - Per fermare l'allenamento premere il pulsante START/STOP.

Tramite i programmi P1 ÷ P12 si può scegliere una sessione di allenamento pre-impostata, nella quale l'intensità viene regolata dalla console secondo il profilo sul display grafico.

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il profilo personale agendo sulla manopola UP/DOWN e premere MODE per confermare, quindi agire sulla manopola UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili, fino a raggiungere i programmi Predefiniti **“P1 ÷ P12”**: il display grafico mostrerà il profilo corrispondente. Per selezionare uno dei programmi predefiniti premere il pulsante MODE.
- Si può selezionare ora la “Durata” come obiettivo dell’allenamento, mentre continuando a premere il pulsante MODE si selezionano i restanti tre obiettivi di allenamento: la Distanza, le Calorie e le Pulsazioni.
- La selezione di un obiettivo viene evidenziata dall’accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante; agire sulla manopola UP/DOWN per impostare la variabile selezionata e premere MODE per confermare.
- Per avviare il programma predefinito, premere il pulsante START/STOP.  
Nel corso dell’esercizio il display corrispondente all’obiettivo selezionato (Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni) esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.  
In qualunque momento è possibile variare il livello di intensità agendo sulla manopola UP/DOWN.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare l’allenamento premere il pulsante START/STOP.

Attraverso i sensori di rilevazione della frequenza cardiaca, grazie al programma “Body Fat”, potete di effettuare la misura della percentuale di massa grassa corporea.

Il programma Body Fat deve essere avviato a esercizio terminato, dopo che si è smesso di pedalare.

*Si ricorda che questo dato è solo un indice di riferimento approssimativo e non un riscontro medico, serve per valutare gli eventuali progressi dello stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento protratto nel tempo.*

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il profilo personale agendo sulla manopola UP/DOWN e premere MODE per confermare, quindi agire sulla manopola UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili, fino a raggiungere il programma **“Body Fat”**, quindi premere il pulsante MODE per confermare.
- Viene richiesta l’introduzione dei dati personali dell’utente: Età, MASchio/Femmina, Statura, Peso. Per ciascun dato occorre effettuare l’impostazione tramite la manopola UP/DOWN quindi confermare premendo il pulsante MODE.
- Dopo avere introdotto tutti i dati, premere il pulsante START/STOP per avviare il programma Body Fat, quindi stringere con forza e con entrambe le mani i sensori di rilevazione battito sul manubrio e attendere alcuni secondi affinché la console effettui la misura.
- Terminata la misura, i rispettivi display visualizzano i dati di:  
- FAT %= Massa grassa percentuale (vedi tabella sotto)  
- BMI= Indice di massa corporea.
- Qualora non venga rilevata la frequenza cardiaca, verrà rimandato un errore, in questo caso è necessario ripetere la misura ricordandosi di stringere con forza i sensori sul manubrio.

Sesso/Età	Sottopeso	Peso forma	Lievemente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Maschio > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femmina ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femmina > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Selezionando il programma USER si sceglie una sessione di allenamento nel quale si ha la possibilità di costruire un programma di allenamento con la variazione dell'intensità programmata a piacere su un profilo grafico costituito da colonne con altrettanti livelli di intensità personalizzabili.

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il profilo personale agendo sulla manopola UP/DOWN e premere MODE per confermare, quindi agire sulla manopola UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili, fino a raggiungere il programma **“USER”**: il display grafico mostrerà il profilo corrispondente. Per selezionare il programma premere il pulsante MODE.
- Si presenta lampeggiante la prima colonna del display grafico, nel quale si imposta il dato relativo all'intensità dell'esercizio nella prima sessione di allenamento. Agire sulla manopola UP/DOWN per impostare il dato e premere MODE per confermare. Continuare a impostare tutte le colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico viene mostrato il profilo con la variazione di intensità appena programmata e memorizzata.
- Si può selezionare ora la “Durata” come obiettivo dell'allenamento, mentre continuando a premere il pulsante MODE si selezionano i restanti tre obiettivi di allenamento: la Distanza, le Calorie e le Pulsazioni.
- La selezione di un obiettivo viene evidenziata dall'accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante; agire sulla manopola UP/DOWN per impostare la variabile selezionata e premere MODE per confermare.
- Per avviare il programma utente, premere il pulsante START/STOP. Nel corso dell'esercizio il display corrispondente all'obiettivo selezionato (Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni) esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero. In qualunque momento è possibile variare il livello di intensità agendo sulla manopola UP/DOWN.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare l'allenamento premere il pulsante START/STOP.



Il programma Watt permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si agisce sui pedali.

In questo programma l'intensità dell'esercizio viene gestita dalla console e aumenterà negli esercizi a bassa velocità, mentre diminuirà all'aumentare della velocità di esecuzione. Il livello di intensità dipende dall'impostazione del valore di riferimento dei WATT che si impostano secondo le modalità di seguito descritte.

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il profilo personale agendo sulla manopola UP/DOWN e premere MODE per confermare, quindi agire sulla manopola UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili, fino a raggiungere il programma **“WATT”**: per selezionare il programma premere il pulsante MODE.
- Si può selezionare ora la “Durata” come obiettivo dell'allenamento, mentre continuando a premere il pulsante MODE si selezionano i restanti quattro obiettivi di allenamento: i Watt, la Distanza, le Calorie e le Pulsazioni.
- La selezione di un obiettivo viene evidenziata dall'accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante; agire sulla manopola UP/DOWN per impostare la variabile selezionata e premere MODE per confermare.
- Per avviare il programma Watt, premere il pulsante START/STOP.  
Nel corso dell'esercizio il display corrispondente all'obiettivo selezionato (Durata, Watt, Distanza, Calorie, Pulsazioni) esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.  
In qualunque momento è possibile variare il livello di intensità agendo sulla manopola UP/DOWN.
- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP; l'intensità di lavoro verrà gestita dalla console, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sulla manopola UP/DOWN.
- Per fermare l'allenamento premere il pulsante START/STOP.

Selezionando il programma HRC si sceglie una sessione di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata dai sensori sul manubrio o tramite la fascia toracica optional.

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il profilo personale agendo sulla manopola UP/DOWN e premere MODE per confermare, quindi agire sulla manopola UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili, fino a raggiungere il programma **"HRC"**, nel quale si può scegliere se impostare a piacere la frequenza cardiaca di soglia oppure se scegliere uno dei tre regimi di preset seguendo la formula:  $HRC = 220 - \text{età} \times (65\%, 75\%, 90\%)$ , che impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utilizzatore inserita.

65% = regime cardiaco per il dimagrimento

75% = regime cardiaco per allenamento aerobico

90% = regime cardiaco per allenamento anaerobico

THR.= impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.

- Dopo aver selezionato il regime cardiaco desiderato premere il pulsante MODE per confermare.
- Si può selezionare ora la "Durata" come obiettivo dell'allenamento, mentre continuando a premere il pulsante MODE si selezionano i restanti due obiettivi di allenamento: la Distanza e le Calorie.  
Qualora si sia selezionato il regime THR viene richiesta l'introduzione del valore di soglia cardiaca.
- La selezione di un obiettivo viene evidenziata dall'accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante; agire sulla manopola UP/DOWN per impostare la variabile selezionata e premere MODE per confermare.
- Per avviare il programma HRC, premere il pulsante START/STOP.  
Nel corso dell'esercizio il display corrispondente all'obiettivo selezionato (Durata, Distanza, Calorie) esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero. In qualunque momento è possibile variare il livello di intensità agendo sulla manopola UP/DOWN.
- Per fermare l'allenamento premere il pulsante START/STOP.

**Note**

- Nell'esecuzione del programma HRC è consigliato l'utilizzo del trasmettitore a fascia toracica, poichè fornisce un dato più accurato rispetto ai sensori di rilevazione sul manubrio.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.



- **Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
- **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**

#### PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Per pulire la console utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.

**5.0**

**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.



La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

**6.0**

**CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO**

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax: 0143/318594

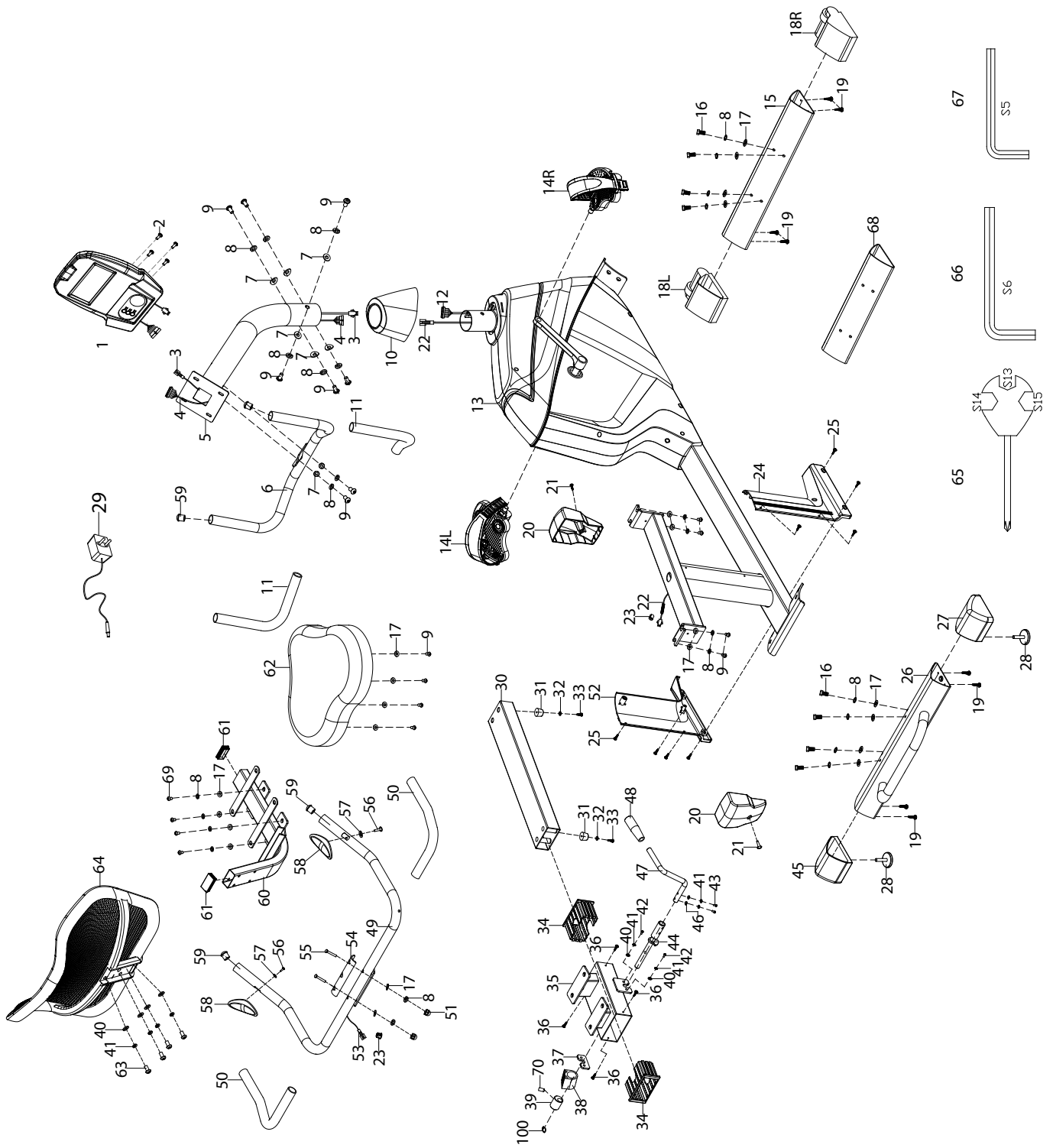
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

*Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero :*

0143/318540 dalle ore 9:00 alle 12:00 dal lunedì al venerdì

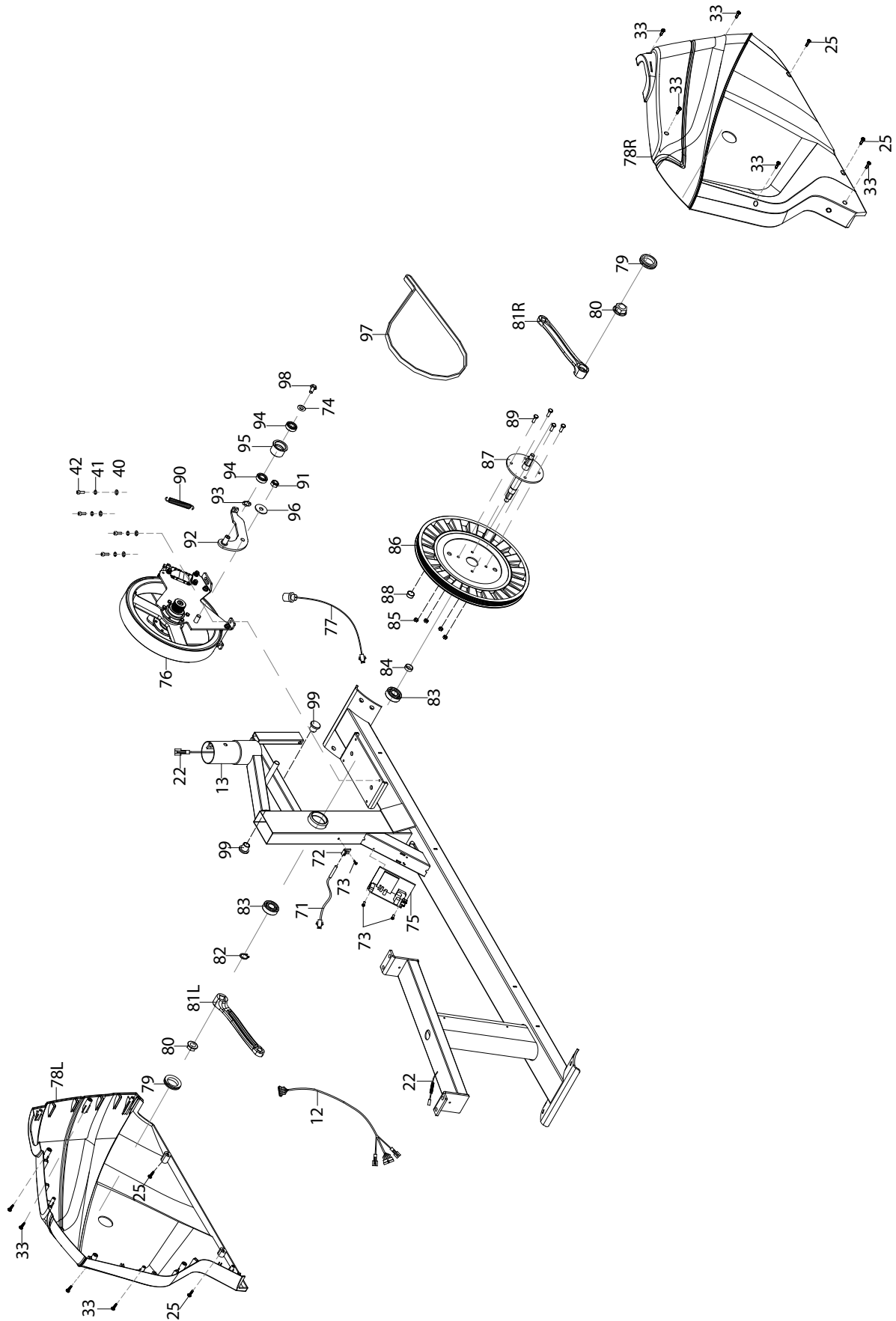
**6.1**

**TAVOLA RICAMBI - TAV. I**



**6.2**

**TAVOLA RICAMBI - TAV.2**



**6.3**
**LISTA DELLE PARTI**

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1	55	Bullone M8x47	2
2	Bullone M5x10	4	56	Vite autofilettante ST4x19	2
3	Cavo superiore sensori rilevazione puls.	1	57	Rondella piana Ø6xØ12x1	2
4	Cavo collegamento console - sez. superiore	1	58	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2
5	Montante di supporto manubrio	1	59	Tappo tondo Ø25	4
6	Manubrio anteriore	1	60	Telaio di supporto sedile	1
7	Rondella curva Ø8xØ20x2xR30	8	61	Tappo quadro	2
8	Rondella elastica Ø8	26	62	Sella	1
9	Bullone M8x16	16	63	Bullone M6x40	4
10	Copertura conica plastica	1	64	Schienale	1
11	Rivestimento manubrio ant. Ø30	2	65	Chiave multipla S13-14-15	1
12	Cavo collegamento console - sez. inferiore	1	66	Chiave esagonale S6 + giravite	1
13	Corpo principale	1	67	Chiave esagonale S5	1
14L/R	Pedale sx/dx	2	68	Tubolare per imballo	1
15	Barra di appoggio anteriore	1	69	Bullone M8x20	4
16	Bullone M8x20	8	70	Bullone M8x10	1
17	Rondella piana Ø8xØ20x2.0	22	71	Sensore di velocità	2
18L/R	Porta-ruote sx/dx per appoggio anteriore	2	72	Alloggio sensore di velocità	1
19	Vite autofilettante ST4,2x25	8	73	Vite autofilettante ST4,2x16	3
20	Rivestimento post. /ant. barra porta carrello	2	74	Rondella piana Ø6xØ16x1.5	1
21	Vite M5x8	2	75	Scheda elettronica controller	1
22	Cavo inferiore sensori rilevazione puls.	1	76	Volano con freno elettronico	1
23	Passacavo Ø12	2	77	Cavo di alimentazione	1
24	Rivestimento dx barra porta carrello	1	78L/R	Carena sx/dx	2
25	Vite autofilettante ST4,2x16	12	79	Copertura tonda pedivella	2
26	Barra di appoggio posteriore	1	80	Dado M10	2
27	Tappo dx per appoggio posteriore	1	81L/R	Pedivella sx/dx	2
28	Piedino di livellamento	2	82	Rondella Ø17	1
29	Alimentatore esterno	1	83	Cuscinetto 6203-2RS	2
30	Binario alluminio	1	84	Distanziale Ø22xØ18x4	1
31	Respingente in gomma Ø22	2	85	Dado autobloccante M6	4
32	Rondella piana Ø4xØ9x1	2	86	Puleggia motrice	1
33	Vite autofilettante ST4,2x19	11	87	Albero movimento centrale	1
34	Boccola rettangolare per carrello	2	88	Magnete permanente Ø15	1
35	Carrello scorrevole	1	89	Bullone M6x16	4
36	Vite autofilettante ST3x6	4	90	Molla tendi-cinghia	1
37	Ganascia per leva blocca/sblocca carrello	1	91	Dado autobloccante M8	1
38	Piastrino in gomma	1	92	Staffa tendi-cinghia	1
39	Ingranaggio eccentrico Ø25	1	93	Rondella ondulata	1
40	Rondella piana Ø6xØ12x1.2	6	94	Cuscinetto	2
41	Rondella spaccata Ø6	8	95	Ruota tendi cinghia Ø39xØ34x24	1
42	Bullone M6x16	2	96	Rondella Ø10xØ32x2	1
43	Bullone M6x16	2	97	Cinghia	1
44	Albero regolazione carrello	1	98	Bullone M6x16	1
45	Tappo sx per appoggio posteriore	1	99	Tappo tondo	2
46	Rondella curva Ø6xØ16x1.5xR16	2	100	Rondella Ø12	1
47	Leva blocca/sblocca carrello	1			
48	Manopola per leva carrello	1			
49	Manubrio posteriore	1			
50	Rivestimento manubrio post. Ø23	2			
51	Dado M8	2			
52	Rivestimento sx barra porta carrello	1			
53	Cablaggio sensori rilev. pulsazioni manubrio	2			
54	Staffa curva	1			

**Art.1 DEFINIZIONI**

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inedoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: [www.toorx.it](http://www.toorx.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, il modulo cartaceo allegato al presente manuale da compilarsi e spedire a GARLANDO SPA.
- 1.7 Richiesta di Intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata compilando l'apposito modulo sul portale: [www.assistenza.garlando.it](http://www.assistenza.garlando.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, contattando il numero 0143/318540 dalle ore 9 alle ore 12, dal Lunedì al venerdì.
- 1.8 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

**Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'ideoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna. La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del Tagliando di Garanzia sul sito: [www.toorx.it](http://www.toorx.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, alla spedizione del tagliando di Garanzia cartaceo, debitamente compilato, via posta all'indirizzo GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32 - Zona industriale, D1 - 15068 Pozzolo Formigaro (AL).
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32 - D1 - 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".
- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO SPA si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

**Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
  - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
  - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
  - uso improprio del Prodotto;
  - manomissioni del Prodotto;
  - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
  - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
  - danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
  - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
  - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
  - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti **NON** può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
  - Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

**Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

- 4.1** In considerazione dell'ideoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

**Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT**

- 5.1** GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

**Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.





GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

[www.toorx.it](http://www.toorx.it) - [info@toorx.it](mailto:info@toorx.it)