

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



APP READY 3.0



BRX90 EVO



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

Codice : GRLDTOORXBRX90E

Revisione : 00

Edizione : 10/24



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag. 3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag. 4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag. 5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag. 6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag. 7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA.....	pag. 8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 9
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 14
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL).....	pag. 15
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag. 16
3.3	FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY).....	pag. 17
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI).....	pag. 18
3.5	FUNZIONE RECOVERY - PARAMETRI DI ALLENAMENTO	pag. 19
3.6	PROGRAMMA MANUALE - (P1)	pag. 20
3.7	PROGRAMMI PREDEFINITI - (P2 ÷ P14)	pag. 20
3.8	PROGRAMMA WATT COSTANTI - (P15)	pag. 21
3.9	BODY FAT TEST - (P16)	pag. 22
3.10	PROGRAMMA TARGET HR - (P17)	pag. 23
3.11	PROGRAMMI HRC: 60% - 75% - 85% - (P18 ÷ P20)	pag. 24
3.12	PROGRAMMI UTENTE - (P21 ÷ P24)	pag. 25
4.0	MANUTENZIONE	pag. 26
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 27
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 27
6.1	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 1	pag. 28
6.2	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2.....	pag. 29
6.3	LISTA DELLE PARTI.....	pag. 30
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 31

- **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 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 della Bike.

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:

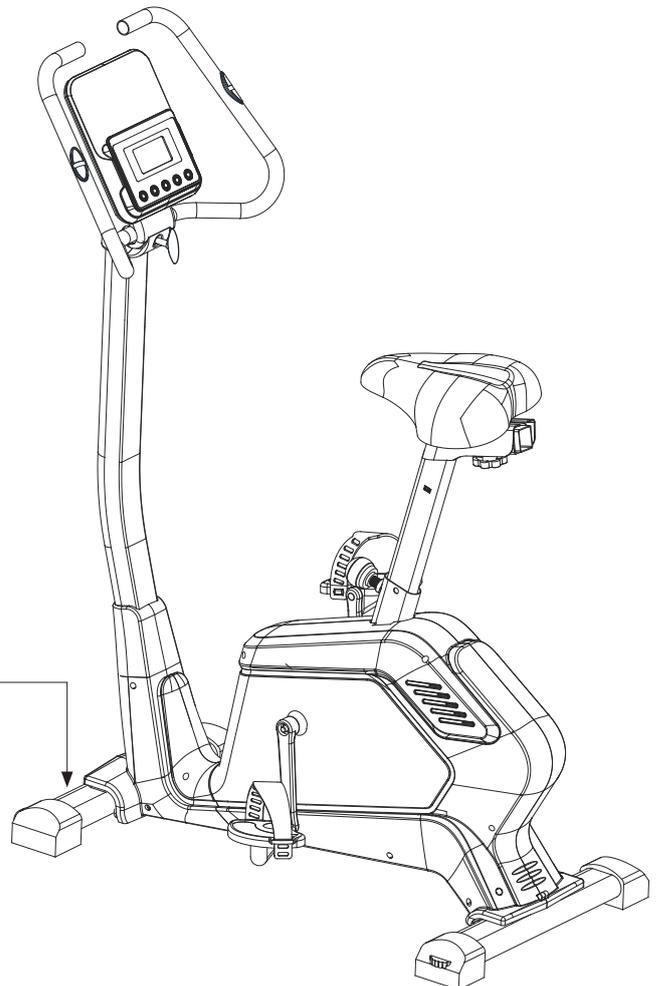
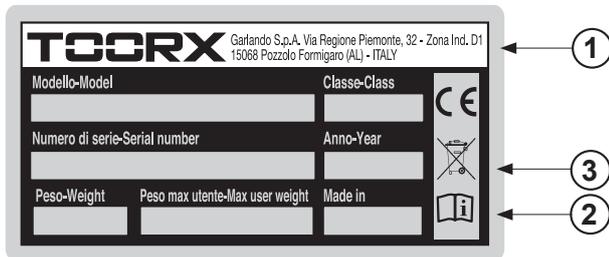
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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.



REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	regolazione elettronica a 16 livelli
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	sistema con freno ad azione magnetica
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, distanza, calorie, velocità, RPM, pulsazioni, watt, recovery, odo
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, 13 programmi Predefiniti, 4 programmi Utente, programma Watt costanti, 4 programmi HRC, BodyFat Test
PESO VOLANO	10 kg
DIMENSIONI PRODOTTI (LXPXH)	1056 x 520 x 1375 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1040 x 280 x 650 mm
PESO NETTO	28,5 kg
PESO LORDO	33,5 kg
PESO MASSIMO UTENTE	120 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori di rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR wireless (*)
INTERFACCIA BLUETOOTH	modulo integrato BLE (**)
REGOLAZIONE SELLA	manopole per posizionamento verticale e orizzontale
REGOLAZIONE MANUBRIO	manopola per registrazione inclinazione
ALIMENTATORE	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4.5 VA]
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe H) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(*) Il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è compatibile con trasmettitore a fascia toracica della del tipo non codificato da 5.3 kHz.

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

(**) L'interfaccia Bluetooth integrata consente il controllo dell'attrezzo con App di terze parti compatibili con il protocollo FTMS (Fitness Machine Service), ideale per un'esperienza di allenamento indoor con contenuti multimediali che rendono divertente e coinvolgente l'approccio all'utilizzo del prodotto.

App compatibili: Kinomap, Zwift (abbonamenti alle App non inclusi).

BLUETOOTH NOTE:

Assicurati che la console sia accesa per poter procedere alla connessione Bluetooth con i tuoi dispositivi mobili: smartphone o tablet.

Assicurati che il dispositivo mobile disponga della connessione Bluetooth accesa controllare le Impostazioni per acconsentire al collegamento con la console.

Il logo BT verrà visualizzato in basso a sinistra sul display della console quando è connessa a una App. Tutti gli altri pulsanti sulla console non saranno utilizzabili fino alla disconnessione dalla App.

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 depone 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.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutti i componenti di ferramenta sotto elencati.



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.

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone



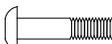
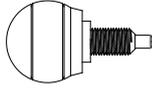
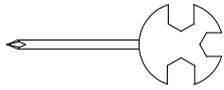
Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata.

KIT FERRAMENTA DI MONTAGGIO

	—————	#2 M5x10	2PCS
	—————	#11 M8x30	2PCS
	—————	#12 $\phi 8$	2PCS
	—————	#15 ST4.2x25	1PCS
	—————	#20 M8x16	4PCS
	—————	#21 $\phi 8 \times \phi 16 \times 1.5$	8PCS
	—————	#23 M8x50	4PCS
	—————	#31 ST4.2x19	2PCS
	—————	#52 M16x1.5x27x $\phi 56$	1PCS
	—————	#53 M8x20	1PCS
	—————	#54 $\phi 10 \times \phi 20 \times 2$	1PCS
	—————	#74 S6	1PCS
	—————	#75 S13-14-15	1PCS

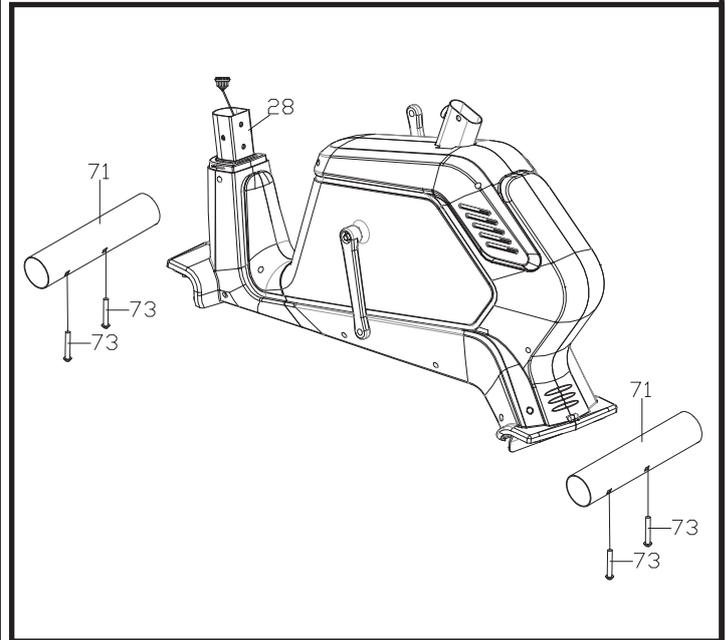
2.2

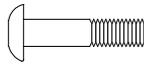
ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

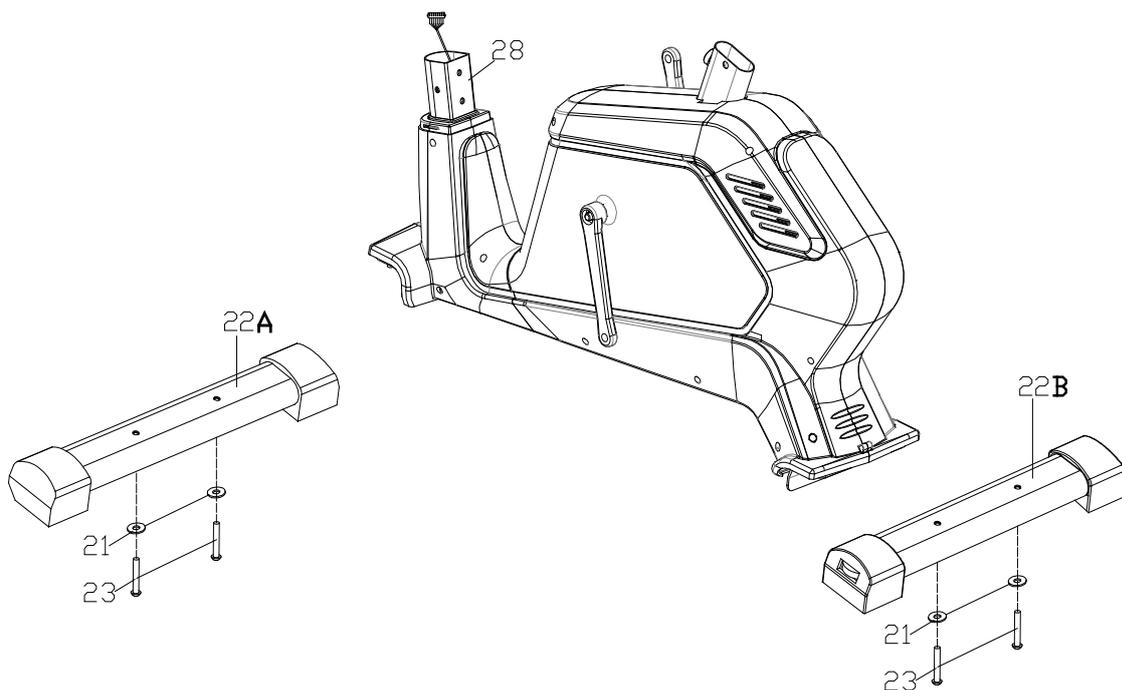
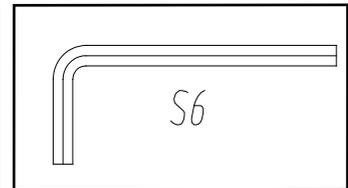
Dopo l'apertura dell'imballo originale nel luogo scelto per l'installazione del prodotto, per agevolare le operazioni di assemblaggio, predisporre nella stanza una zona libera da elementi d'arredo, quindi rimuovere tutto il materiale contenuto nell'imballo e distenderlo sul pavimento, pronto per essere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

Montaggio barre di appoggio

- Svitare quattro bulloni **73** e rimuovere i due tubolari **71** utilizzati per stabilizzare il corpo principale nell'imballo
- Fissare la barra di appoggio anteriore **22-A** (con ruote) al corpo principale **28**, serrando due viti **23** [M8x50 mm], insieme a due rondelle piane **21** [Ø8xØ16 mm].
- Fissare la barra di appoggio posteriore **22-B** (con regoli) al corpo principale **28**, serrando due viti **23** [M8x50 mm], insieme a due rondelle piane **21** [Ø8xØ16 mm].



	_____	#23 M8x50x20xS6 4PCS
	_____	#21 Ø8xØ16x1.5 4PCS

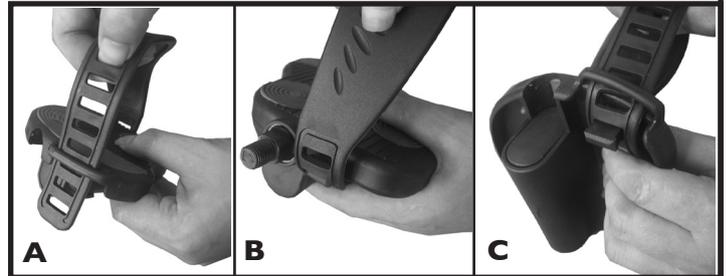


Montaggio sella e tubo reggisella

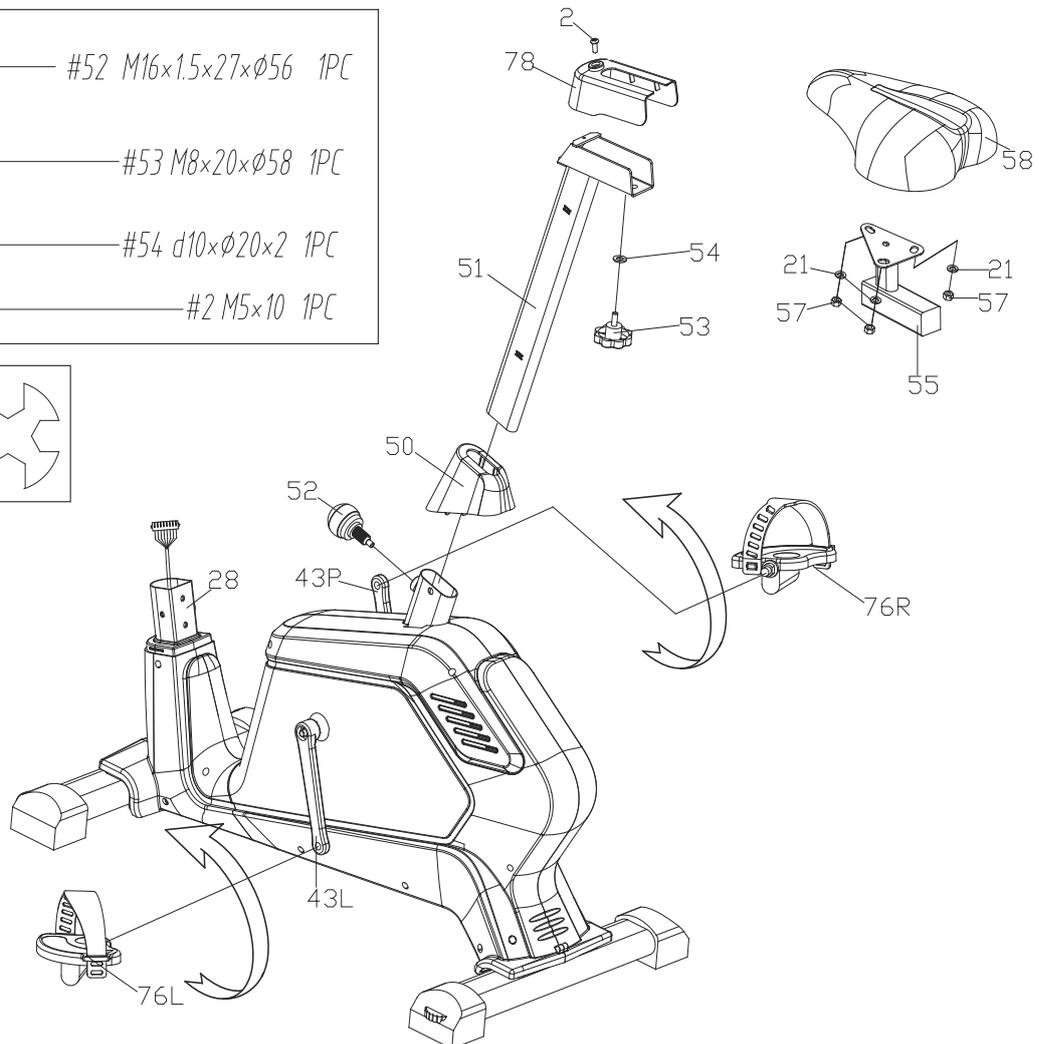
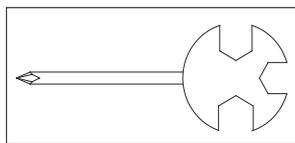
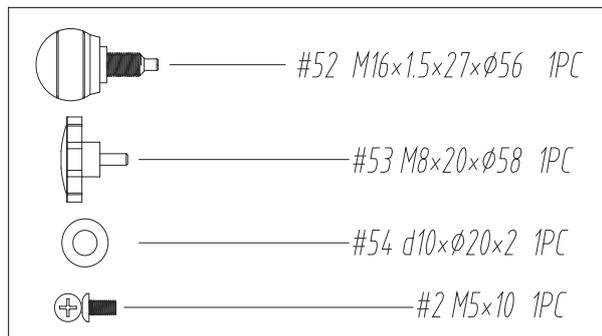
- Fissare la sella **58** alla slitta di regolazione orizzontale **55** serrando tre dadi autobloccanti **57**, corredati di rondelle piane **21**.
- Bloccare la slitta di regolazione orizzontale **55** all'estremità del tubo reggisella **55**, serrando la manopola **53** completa di rondella piana **54**.
Fissare la copertura **77** sulla testa del tubo reggisella **51** serrando la vite **2** [M5x10 mm]
- Rispettando l'orientamento delle parti come da illustrazione, posizionare la copertura conica **50** sul corpo principale **28**, quindi inserire il tubo reggisella **51** nel foro di innesto.
Posizionare il tubo reggisella su uno dei fori di regolazione (**MAI oltre l'indicazione MAX stampata sul tubo reggisella**) quindi avvitare la manopola **52**, assicurandosi che il fermo sia entrato correttamente nel foro; serrare la manopola ruotandola in senso orario per bloccare il tubo reggisella **51** in posizione.

Montaggio pedali

- 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**).



- Avvitare il pedale SX **76L**, contrassegnato con la lettera **(L)**, alla pedivella di sinistra **43L**, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale DX **76R**, contrassegnato con la lettera **(R)**, alla pedivella di destra **43R**, ruotando la chiave in senso orario.



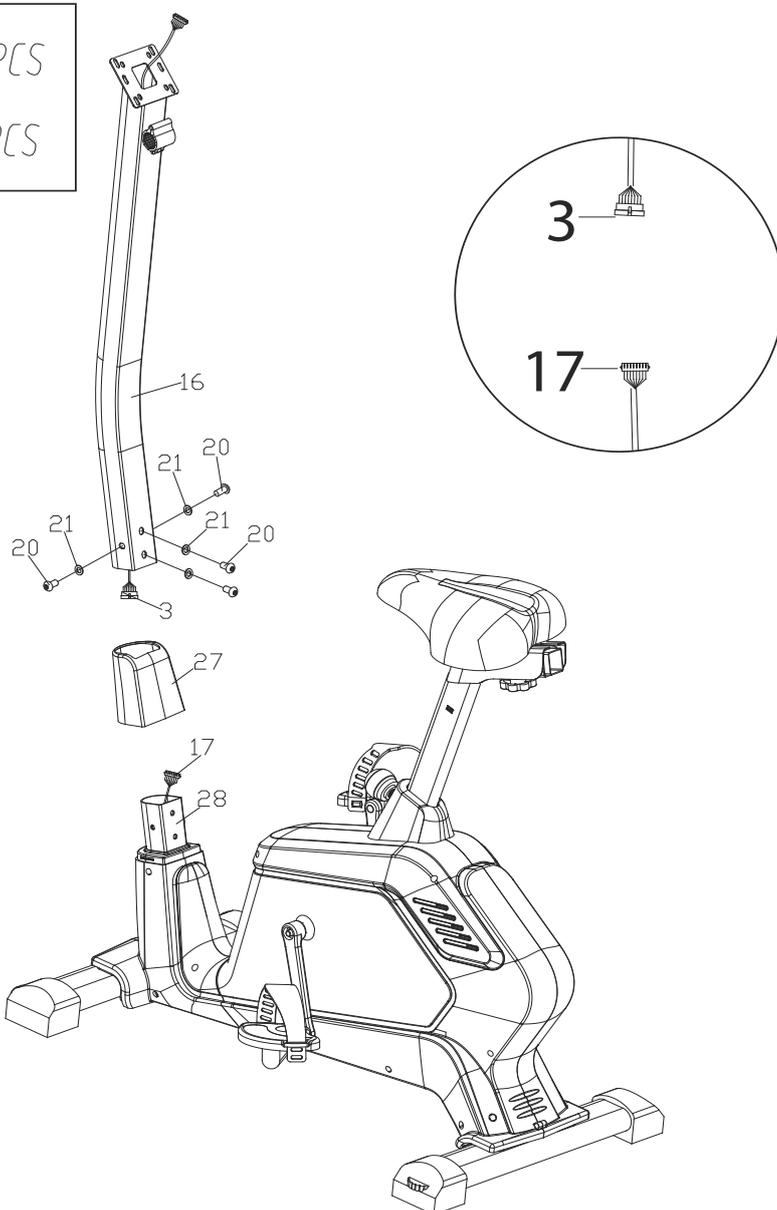
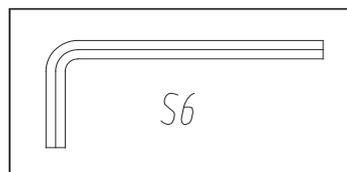
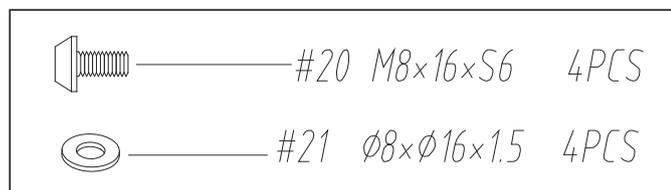
Montaggio montante di supporto manubrio



Nell'operazione di fissaggio del montante di supporto manubrio al corpo principale, il cablaggio di collegamento può venire tagliato tra i tubolari o schiacciato dalle viti; prestare massima attenzione.

- Avvicinare il montante di supporto manubrio **16** al punto di innesto sul corpo principale **28**, quindi dalla parte inferiore infilare la copertura conica **27**, rispettando l'orientamento come mostrato nell'illustrazione.

- Collegare il connettore del cablaggio superiore **3**, proveniente dal montante di supporto manubrio **16**, al corrispondente connettore del sensore di velocità **17**, proveniente dal corpo principale **28**.
- Infilare il montante di supporto manubrio **16** nel punto di innesto sul corpo principale **28** e fissarlo serrando quattro viti **20** [M8×16 mm] corredate di rondelle piane **21** [Ø8×Ø16×1,5 mm]. Abbassare la copertura conica **27** in maniera da coprire la giunzione dei tubolari e le teste delle viti di fissaggio.



Montaggio manubrio e console

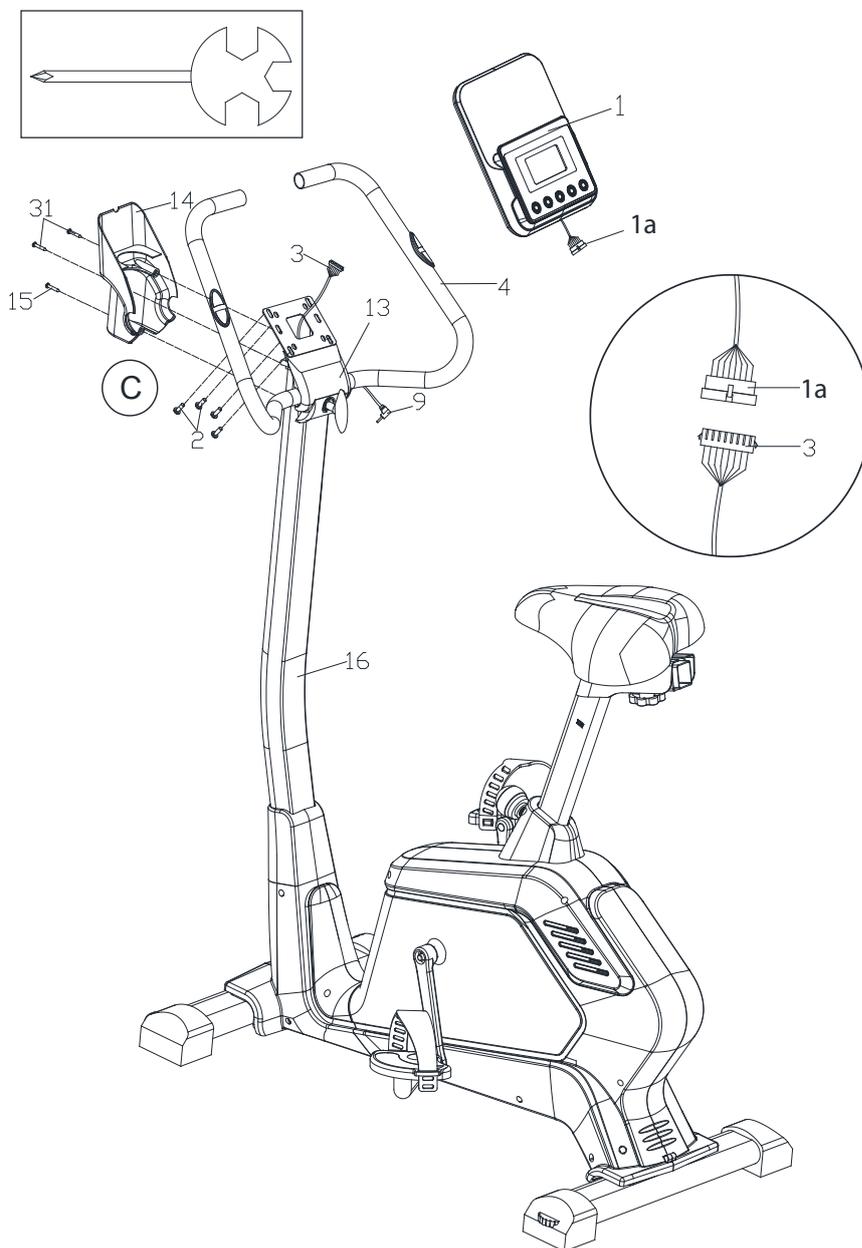
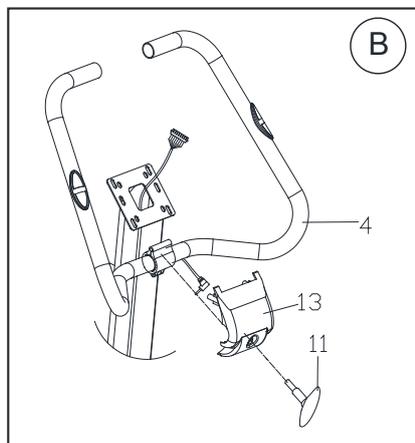
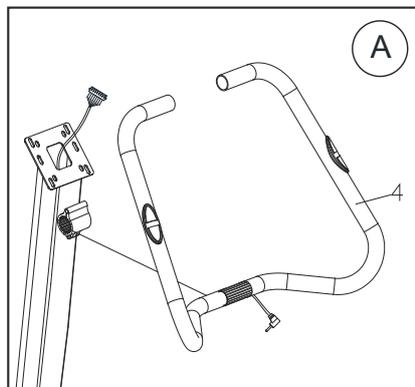
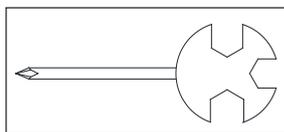
- A.** Inserire la parte centrale del manubrio **4** nel morsetto di bloccaggio posto in testa al montante manubrio **16**.
- B.** Collegare la copertura frontale manubrio **13** sul morsetto di bloccaggio in testa al montante manubrio **16** e bloccare il morsetto di serraggio del manubrio serrando la maniglia a T **11**.
- Collegare il connettore superiore **3**, proveniente dal montante di supporto manubrio, al corrispondente connettore **1a**, in uscita dalla console **1**. Collegare la console **1** sulla piastra in testa al supporto manubrio **16** e fissarlo serrando quattro viti **2** [M5x10 mm]. Collegare lo spinotto dei sensori di rilevazione pulsazioni **9** nella presa sul retro della console.
- C.** Collegare la copertura posteriore **14** alla copertura frontale manubrio **13** sull'estremità di testa del tubo di supporto manubrio **16** e fissarla nel modo raffigurato, serrando due viti autofilettanti **31** [ST4,2x19 mm] e una vite autofilettante **15** [ST4,2x25 mm].



PERICOLO

Dopo aver regolato l'inclinazione del manubrio in relazione alla propria statura, è importante serrare adeguatamente la maniglia **11 per garantirne il bloccaggio sicuro.**

	#11 M8	1PC
	#2 M5x10	4PCS
	#15 ST4,2x25xØ8	1PCS
	#31 ST4,2x19xØ8	2PCS



Livellamento

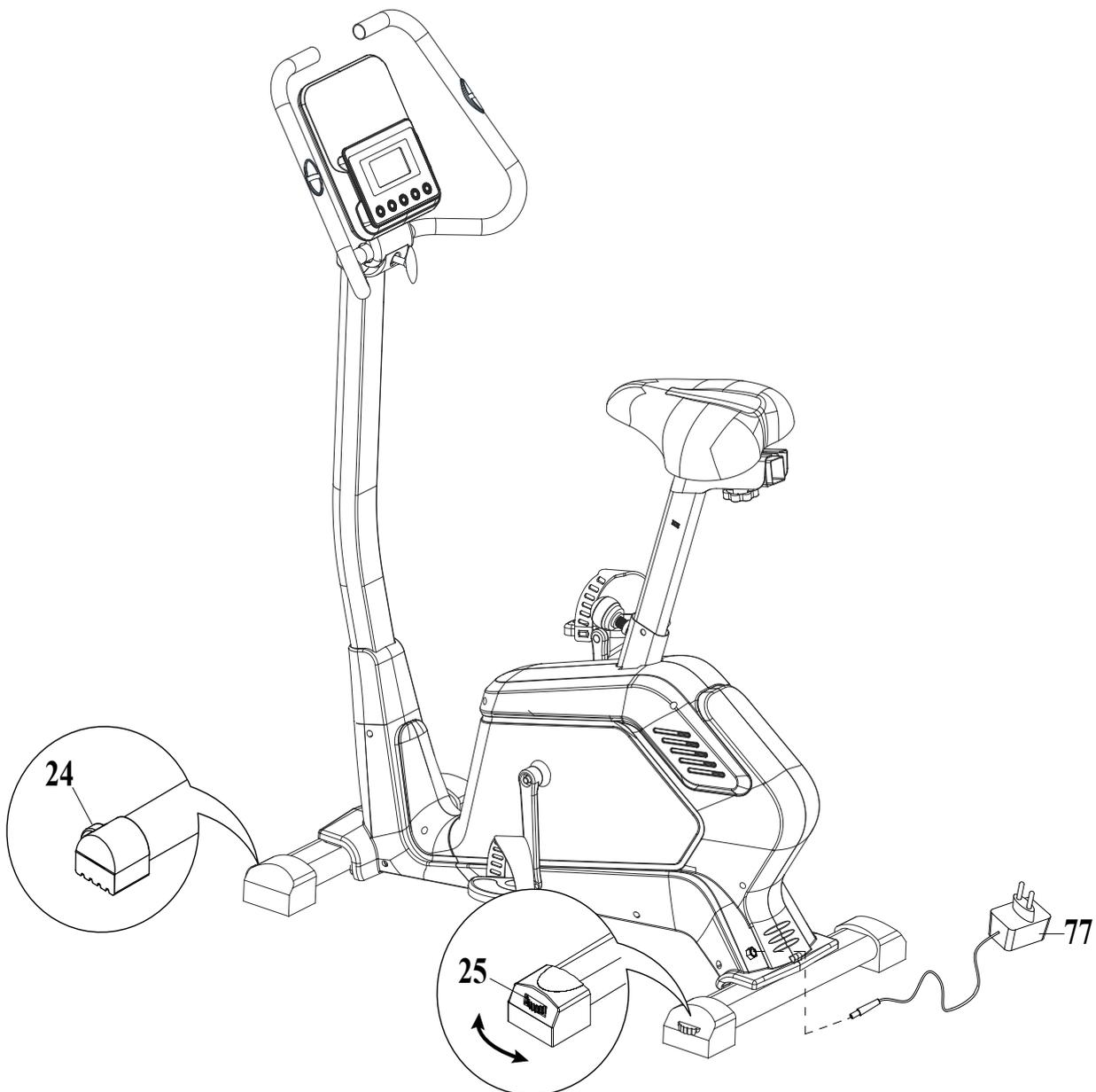
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di due supporti con piedini regolabili alle estremità della barra di appoggio posteriore, registrabili tramite i regoli **25**.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

Collegamento elettrico

- Collegare l'apposito alimentatore **77** alla rete elettrica, collegare poi lo spinotto nella presa di alimentazione che si trova sulla parte anteriore dell'attrezzo.

Spostamento del prodotto

- Le due estremità della barra di appoggio anteriore sono equipaggiate con due ruote **24**. Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare le estremità del manubrio e bloccare con il piede la barra di appoggio anteriore, quindi inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo delicatamente facendo forza sulle braccia.



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 **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra **75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra **85% e 95%** 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).

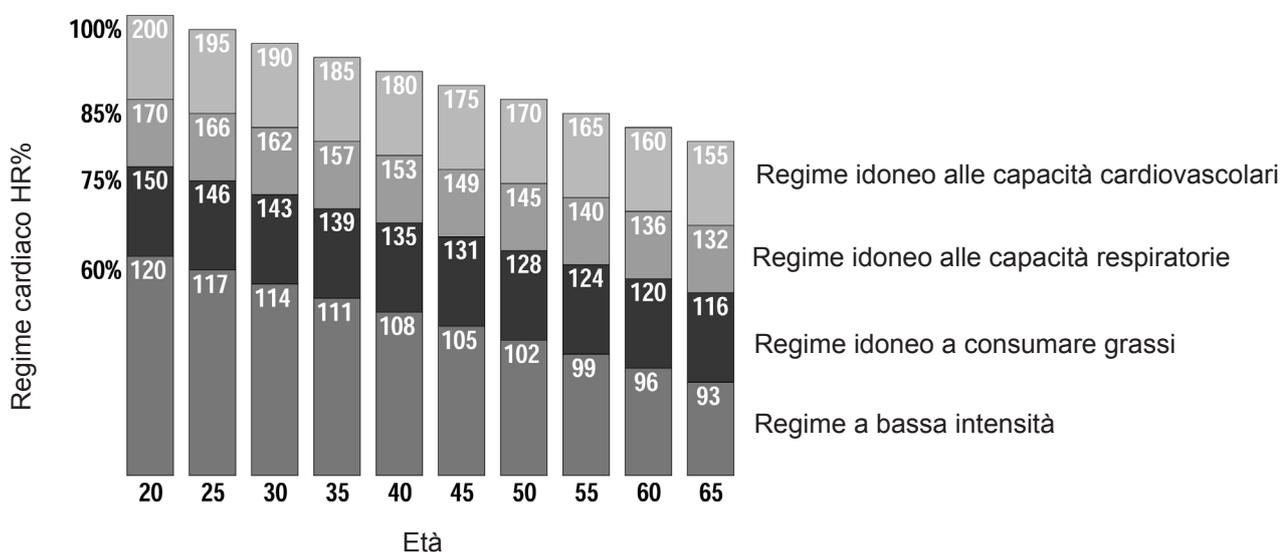
Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

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



PERICOLO

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.**

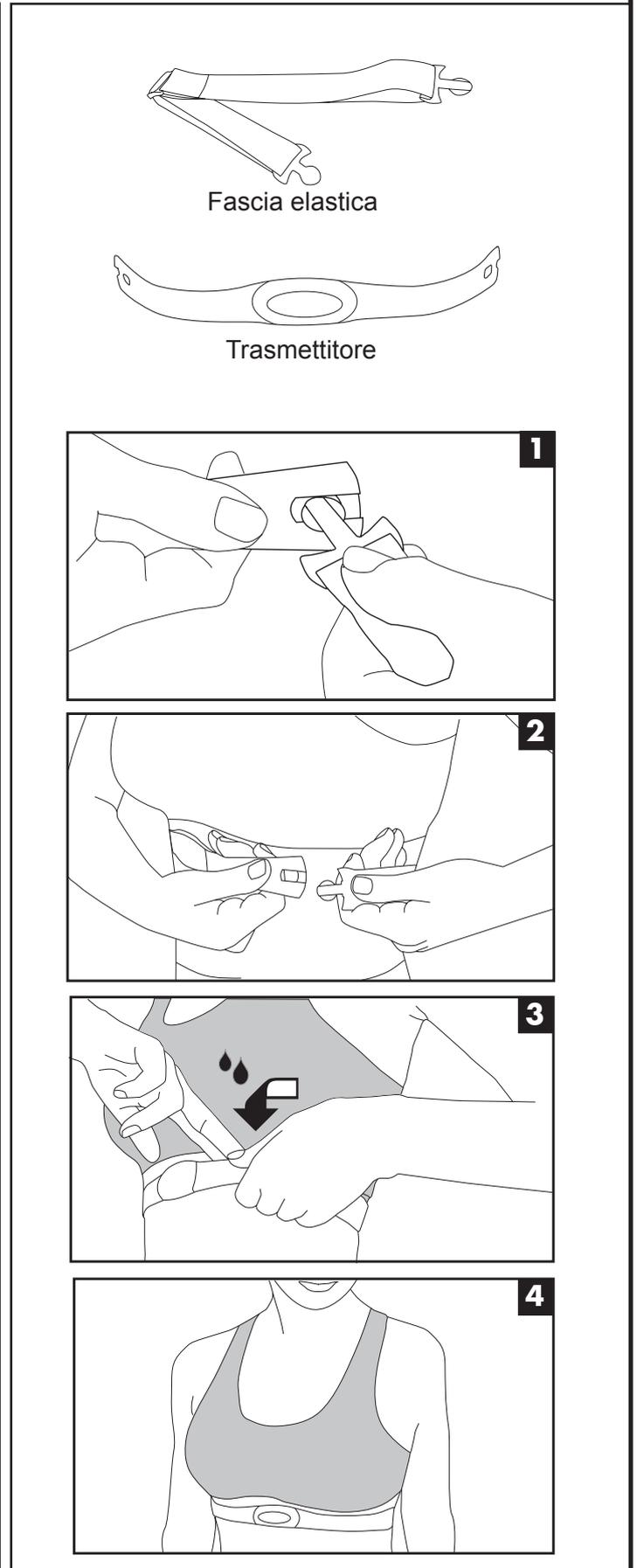
Il trasmettitore a fascia toracica è disponibile su richiesta. Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza 5.0/5.3 kHz è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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.



Sedersi sulla sella e afferrare il manubrio per equilibrarsi.



NON salite sulla sella puntando il piede su un pedale, concentrare tutto il peso su un pedale può danneggiare il prodotto.

Posizionate un pedale verso l'alto, mettete poi il piede nel fermapièdi e centrate l'avampiede sopra al centro del pedale. La gamba deve essere leggermente piegata verso il ginocchio. Se la gamba è troppo dritta o il piede non tocca il pedale, bisogna abbassare la posizione della sella.

Se la gamba è troppo piegata, bisogna alzare la posizione della sella.

Regolare la posizione verticale della sella a seconda dell'altezza dell'utilizzatore, attenendosi alle procedure seguenti:

- scendere dall'attrezzo,
- allentare in senso antiorario e tirare la manopola **52**,
- contemporaneamente sollevare o abbassare la sella posizionandola sul foro più idoneo,
- rilasciare la manopola **52** e serrarla in senso orario.

Regolare la posizione orizzontale della sella, la distanza tra manubrio e sella, attenendosi alle procedure seguenti:

- scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola **53** ruotandola in senso antiorario;
- regolare la posizione della slitta sul punto desiderato,
- serrare la manopola **53** avvitandola in senso orario.



Una posizione troppo alta o troppo bassa della sella obbliga ad un movimento scorretto degli arti; ciò è spesso causa di dolori muscolari.

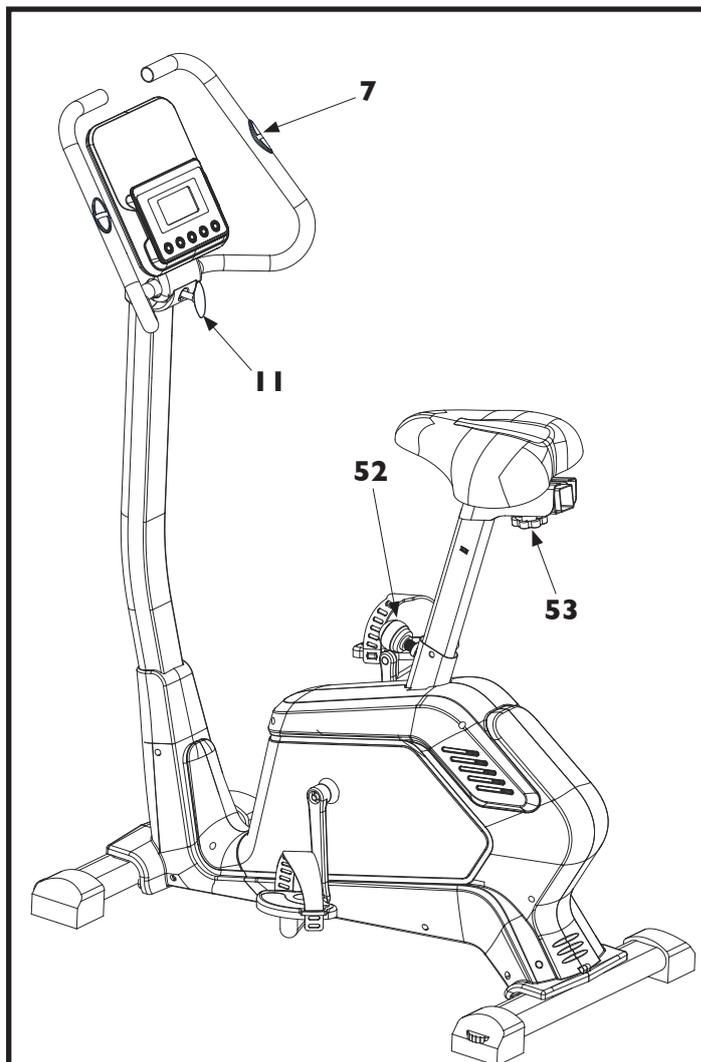
Disporsi sulla sella con il tronco piegato in avanti, mantenere sempre la schiena ben dritta e appoggiando le mani alle estremità del manubrio, le braccia devono restare leggermente flesse.



Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante, pedalate solamente rimanendo seduti sulla sella.

L'inclinazione del manubrio può essere regolata a seconda della propria statura attenendosi alle procedure seguenti:

- sedersi sulla sella ben registrata in altezza,
- allentare la maniglia **11** quanto basta per permettere la rotazione del manubrio,



NON sollevare la sella oltre l'altezza massima consentita.

Sul tubo reggisella è incisa la linea di riferimento indicante l'altezza massima di regolazione (vedi illustrazione) che non deve mai essere oltrepassata, per prevenire il pericolo di rottura o distacco del tubo con conseguente caduta dell'utilizzatore.

- ruotare il manubrio verso avanti o indietro fino a trovare la posizione più confortevole di presa,
- serrare nuovamente la maniglia **11**.

Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **7** o indossando una adatto trasmettitore a fascia toracica.

3.3

FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY

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

SPEED - RPM

- La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- Il NUMERO DI ROTAZIONI AL MINUTO DEI PEDALI che vengono misurate durante lo svolgersi dell'esercizio.

TIME

- Il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato come obiettivo fino a zero.

DISTANCE - ODO

- La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia della distanza totale impostata come obiettivo fino a zero.
- La DISTANZA totale accumulata dal primo utilizzo.

PULSE

- 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) (*).

WATT - CALORIES

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

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato come obiettivo fino a zero (*).

RECOVERY

- Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (L1 ÷ L6) 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 pre-impostati, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.

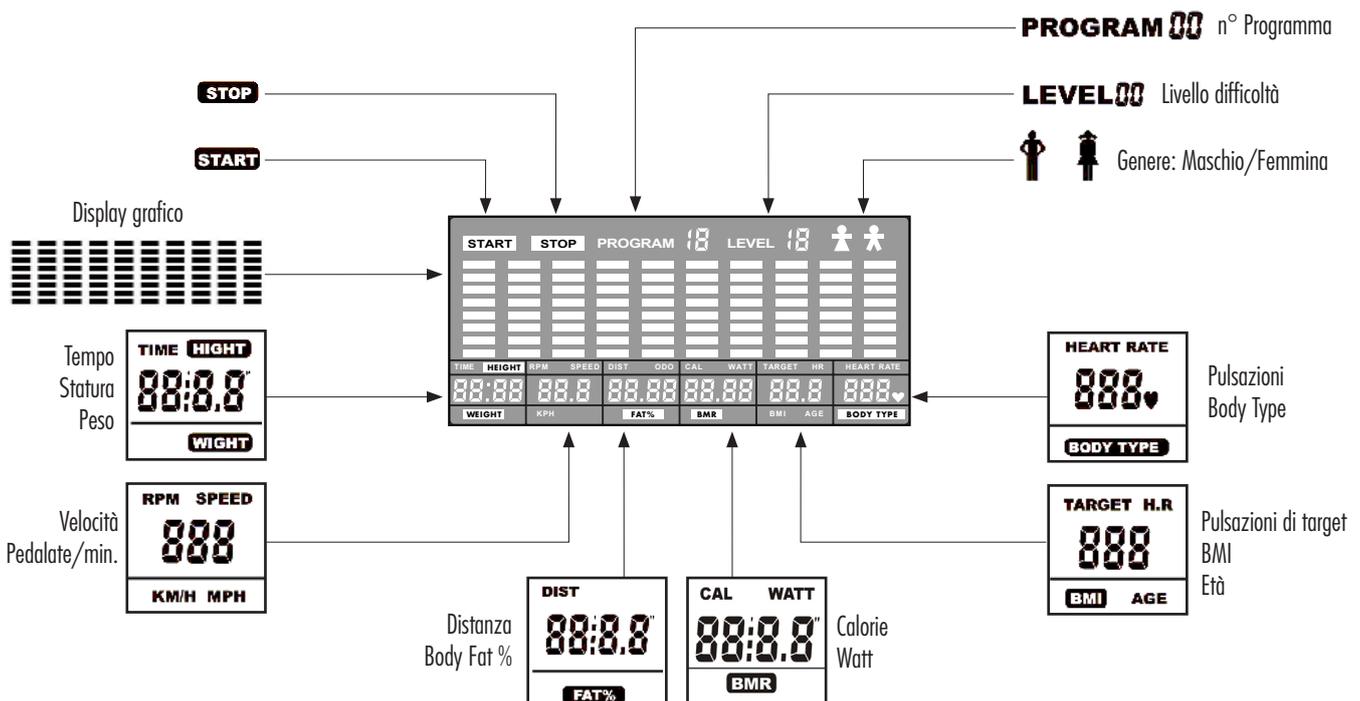
PROFILO UTILIZZATORE

- I dati relativi all'utilizzatore: statura, peso, età, maschio/femmina, vengono richiesti dai programmi e nel Body Fat test e mostrati alternativamente sui display preposti.

Note:

(*) 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.

(**) Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio la console si spegne automaticamente.



Pulsante START / STOP

Prima di cominciare un esercizio:

- premere 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.

Con esercizio in modalità Stop

- mantenere il pulsante premuto per più di due secondi per effettuare il completo azzeramento dei dati, "RESET".

Pulsante UP

Prima di cominciare un esercizio:

- permette di incrementare il valore numerico dei dati che si vanno ad impostare: Durata, Distanza, Calorie, Dati Utente e permettere di scorrere i programmi di allenamento.

Con esercizio in corso:

- permette di aumentare il livello di difficoltà, incrementando la forza antagonista sulle pedane.

Pulsante DOWN

Prima di cominciare un esercizio:

- permette di decrementare il valore numerico dei dati che si vanno ad impostare: Durata, Distanza, Calorie, Dati utente e permettere di scorrere i programmi di allenamento.

Con esercizio in corso:

- permette di ridurre il livello di difficoltà, decrementando la forza antagonista sulle pedane.

Pulsante MODE / ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante ENTER per confermare i dati impostati tramite i pulsanti UP/DOWN.

Con esercizio in corso:

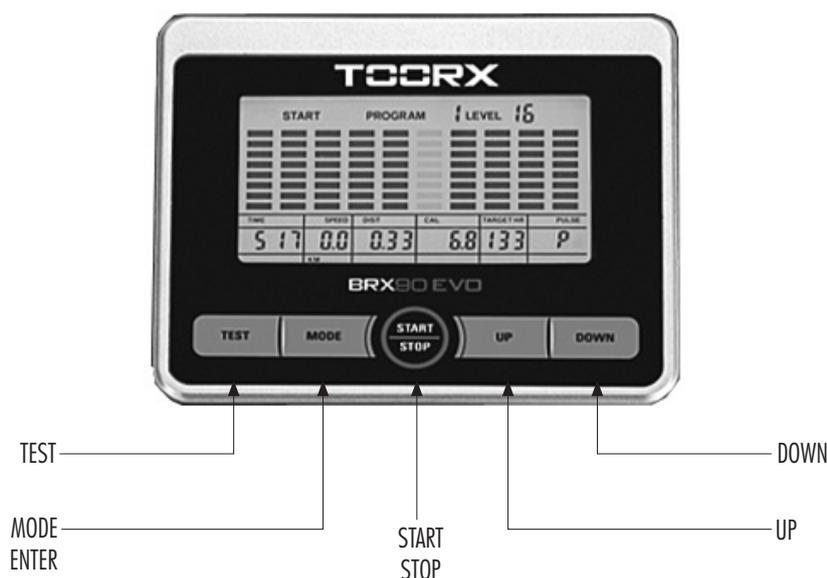
- durante l'allenamento premere il pulsante MODE per alternare la visualizzazione dei display a multipla funzione: RPM/SPEED, CALORIE/WATT, DISTANCE/ODO.
- Le indicazioni di RPM, WATT, DISTANCE vengono fornite normalmente, le indicazioni di SPEED, CALORIE e ODO vengono fornite dopo la pressione del pulsante MODE.

Pulsante TEST (Pulse Recovery)

Quando viene premuto al termine dell'esercizio, si attiva la funzione "Recovery" che consiste nella visualizzazione del valore numerico dell'indice di recupero che varierà in funzione ai progressi conseguiti nel tempo con i propri allenamenti per il miglioramento della capacità cardiovascolare.

AUTO ON/OFF

Dopo quattro minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) la console entra in modalità di risparmio energetico; per accendere nuovamente la console premere un pulsante qualsiasi oppure cominciare a pedalare.



3.5 FUNZIONE RECOVERY - PARAMETRI DI ALLENAMENTO

ACCENSIONE

- 1 - Collegamento alla rete elettrica
 - Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte anteriore dell'attrezzo.
 - Inserire la spina di rete dell'adattatore, nella presa a muro più vicina all'attrezzo.
- 2 - Selezione di una modalità di allenamento
 - Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili fino a scegliere quello desiderato, tramite la pressione del pulsante MODE.
 - Dopo aver scelto il programma riferirsi alle istruzioni specifiche per ciascun programma, riportate nelle pagine seguenti, quindi premere il pulsante START/STOP per fare partire il programma selezionato.

FUNZIONE RECOVERY

La funzione RECOVERY si esegue al termine dell'allenamento e permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardiovascolare, in funzione della progressione e della costanza del proprio allenamento

Per questa funzione, si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre rimanere fermi sui pedali, premere il pulsante "TEST" e afferrare i sensori di rilevazione frequenza cardiaca sul manubrio.

Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performance rilevato, indicato da sei livelli:

- Livello 1 = OTTIMO indice di performance
- Livello 2 = ECCELLENTE indice di performance
- Livello 3 = BUON indice di performance
- Livello 4 = DISCRETO indice di performance
- Livello 5 = SUFFICIENTE indice di performance
- Livello 6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

Nel caso dai sensori di rilevazione frequenza cardiaca non arrivasse alcun segnale, sul display viene visualizzata la sigla 'P' invece di visualizzare la frequenza cardiaca.

Quando trascorre troppo tempo senza rilevare la frequenza cardiaca la console segnala l'errore visualizzando 'Err'; in tal caso sarà necessario premere nuovamente il pulsante TEST e ripetere la procedura inumidendo bene le mani e stringendo saldamente i sensori di rilevazione frequenza cardiaca.

PARAMETRI DI ALLENAMENTO

Dopo la selezione di uno dei programmi si può impostare uno dei parametri di lavoro per permettere di definire il programma selezionato in funzione della Durata, della Distanza da percorrere, della Calorie da consumare e infine l'età dell'utente.

- Dopo la selezione di un programma premere il pulsante MODE per impostare il programma sulla base di uno dei parametri di allenamento di seguito descritti.
 - Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva.
 - Si accende in modo lampeggiante il display 'DIST' nel quale si imposta la **distanza** che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva.
 - Si accende in modo lampeggiante il display 'CAL' nel quale si impostano le **calorie** che si desidera consumare. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare le calorie e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva.
 - Si accende in modo lampeggiante il display 'AGE', nel quale si imposta **l'età dell'utente**. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva.
- Nota:** L'età è un parametro utilizzato dalla console per il calcolo del valore di soglia cardiaca massima (target H.R. max). Il display visualizza l'icona a forma di cuore in modo lampeggiante quando durante l'esercizio viene raggiunto il valore di soglia cardiaca max calcolato dalla console.
- Una volta impostato uno dei parametri di allenamento, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP.
- Nota:** È possibile impostare un solo parametro per ciascuna sessione di allenamento; non tutti i programmi offrono la possibilità di impostare tutti i parametri di allenamento sopra descritti.

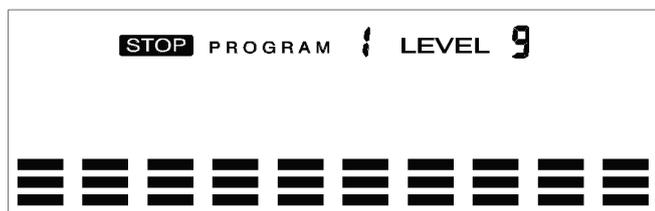
3.6

PROGRAMMA MANUALE - (PI)

Tramite il programma PI si può programmare una sessione di allenamento in modalità Manuale, nella quale l'intensità può essere regolata a piacere durante il corso dell'esercizio.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma PI (Programma Manuale), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva (Distanza e Calorie).

- Si può impostare solamente uno dei tre parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie. Quando viene impostato un parametro di allenamento il programma sarà definito in base ad esso ed il display corrispondente eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP, durante l'esercizio agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare il livello di intensità dell'esercizio secondo le proprie capacità



3.7

PROGRAMMI PREDEFINITI - (P2÷P14)

Tramite i 13 programmi predefiniti (P2÷P14) si può scegliere una sessione di allenamento in modalità Programmata, nella quale l'intensità viene gestita dalla console oppure può essere regolata a piacere durante il corso dell'esercizio.

I programmi predefiniti sono definiti di seguito, i diagrammi in figura illustrano graficamente il livello di difficoltà dell'esercizio in funzione del tempo di durata.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P2 ÷ P14 (Programmi Predefiniti), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione di uno dei programmi predefiniti.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva (Distanza e Calorie).

- Si può impostare solamente uno dei tre parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie. Quando viene impostato un parametro di allenamento il programma sarà definito in base ad esso ed il display corrispondente eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma predefinito premere il pulsante START/STOP e cominciare a pedalare, nel corso dell'esercizio si può agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare il livello di intensità dell'esercizio secondo le proprie capacità

Il programma P15 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 illustrate.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P15 (Watt Control), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva (Distanza e Calorie).
- Si può impostare solamente uno dei tre parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie. Quando viene impostato un parametro di allenamento il programma sarà definito in base ad esso ed il display corrispondente eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Si accende in modo lampeggiante il display WATT, indicando la possibilità di introdurre il dato relativo al livello di intensità del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere MODE per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP.
La console regola automaticamente il valore di intensità a seconda del parametro impostato, nel corso dell'esercizio è comunque possibile aumentare o diminuire i Watt impostati agendo sui pulsanti UP/DOWN.

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

Nota: attenzione, questo dato è solo un indice di riferimento approssimativo e non un riscontro medico, è utile per valutare gli eventuali progressi dello stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento protratto nel tempo.

Il test "Body Fat" prevede nove tipologie di corporatura a seconda che si sia sottopeso (tipo 1) o sovrappeso (tipo 9):

Tipo 1 - Body Fat % = 5% ÷ 9%

Tipo 2 - Body Fat % = 10% ÷ 14%

Tipo 3 - Body Fat % = 15% ÷ 19%

Tipo 4 - Body Fat % = 20% ÷ 24%

Tipo 5 - Body Fat % = 25% ÷ 29%

Tipo 6 - Body Fat % = 30% ÷ 34%

Tipo 7 - Body Fat % = 35% ÷ 39%

Tipo 8 - Body Fat % = 40% ÷ 44%

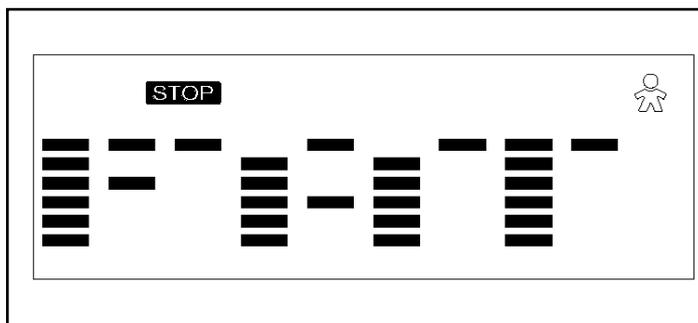
Tipo 9 - Body Fat % = 45% ÷ 50%

Inoltre vengono forniti le indicazioni di BMR e BMI:

BMR= Rapporto metabolismo basale

BMI= Indice di massa grassa corporea

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P16 (Body Fat), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante l'icona per la selezione di GENERE, quindi occorre selezionare l'**utente maschile oppure femminile**.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare Maschio o Femmina e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante con il valore predefinito '175' il display HEIGHT di impostazione della **statura utente**.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la propria altezza in (cm) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante con il valore predefinito '75' il display WEIGHT di impostazione del **peso utente**.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il peso in (kg) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante con il valore predefinito '30' il display AGE di impostazione **età dell'utente**.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere MODE per confermare.



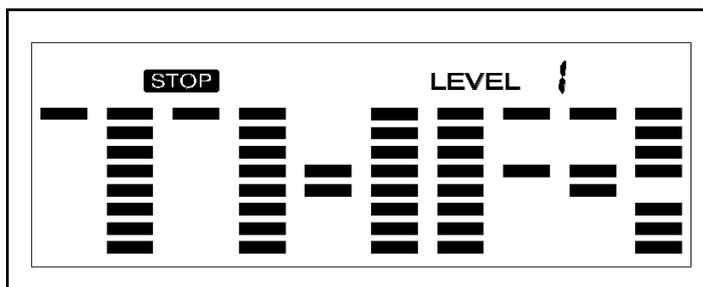
- Una volta inseriti tutti i dati del profilo utente, per avviare la procedura di misurazione della massa grassa, premere il pulsante START/STOP quindi stringere con forza e con entrambe le mani i sensori di rilevazione pulsazioni.
- Terminata la misura, i display visualizzano i dati di:
 - FAT %= Massa grassa percentuale
 - BMR= Rapporto metabolismo basale
 - BMI= Indice di massa corporea
 - Body Type= Tipologia di corporatura da 1 a 9.
- Qualora i sensori di rilevazione pulsazioni non leggano correttamente il segnale, verrà rimandato l'errore 'Err', in questo caso sarà necessario ripetere la misura ricordandosi di stringere con forza i sensori di rilevazione delle pulsazioni.

I programmi HRC sono un sistema di allenamento sofisticato, la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache o dalla fascia toracica optional. Con il programma TARGET HR la frequenza cardiaca di soglia può essere impostata a piacere per finalizzare il proprio allenamento.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P17 (TARGET H.R.), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva (Distanza e Calorie).
- Si può impostare solamente uno dei tre parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie. Quando viene impostato un parametro di allenamento il programma sarà definito in base ad esso ed il display corrispondente eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Si accende in modo lampeggiante il display THR, indicando la possibilità di introdurre il valore di soglia della frequenza cardiaca. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il valore di soglia desiderato e premere MODE per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP, cominciare a pedalare e afferrare saldamente i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache sul manubrio oppure indossare la fascia toracica opzionale.

Durante lo svolgimento del programma la console controlla le condizioni seguenti:

- **SLOW DOWN** : quando il battito cardiaco è inferiore al valore di soglia, in questo caso la console aumenta l'intensità dell'esercizio ogni 20 secondi fino a quando viene raggiunto il valore di soglia.
- **HURRY UP** : quando il battito cardiaco è superiore al valore di soglia, in questo caso la console diminuisce l'intensità dell'esercizio ogni 20 secondi fino a quando viene raggiunto il valore di soglia.
- **KEEP GOING** : quando il battito cardiaco è prossimo al valore di soglia (+/- 5 BPM), in questo caso la console controlla l'intensità dell'esercizio su un valore costante.



I programmi HRC sono un sistema di allenamento sofisticato, la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache o dalla fascia toracica optional.

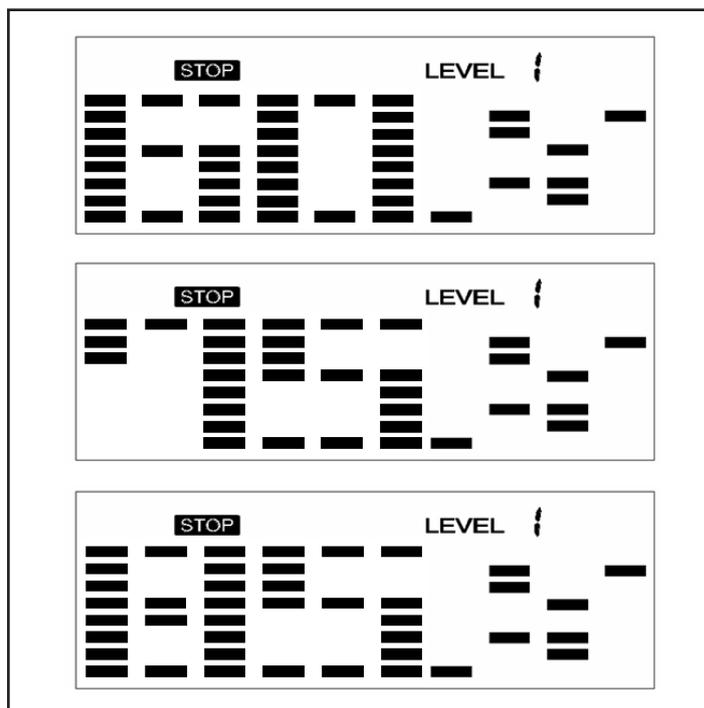
Tramite i programmi HRC 60%,75%,85%, si può effettuare un allenamento con battito cardiaco di soglia programmato. Affinché i programmi siano funzionali, occorre che l'utente imposti il dato corretto della propria età.

PROGRAMMA 60% = 60% del battito cardiaco massimo
- $(220 - \text{età}) \times 60\%$

PROGRAMMA 75% = 75% del battito cardiaco massimo
- $(220 - \text{età}) \times 75\%$

PROGRAMMA 85% = 85% del battito cardiaco massimo
- $(220 - \text{età}) \times 85\%$.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino ai programmi P18 (60%), P19 (75%), P20 (85%), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva (Distanza e Calorie).
- Si può impostare solamente uno dei tre parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie. Quando viene impostato un parametro di allenamento il programma sarà definito in base ad esso ed il display corrispondente eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'AGE', nel quale si imposta l'**età dell'utente**. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva.
Nota: L'età è un parametro utilizzato dalla console per il calcolo del valore di soglia cardiaca massima (target H.R. max). Il display visualizza l'icona a forma di cuore in modo lampeggiante quando durante l'esercizio viene raggiunto il valore di soglia cardiaca max calcolato dalla console.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP, cominciare a pedalare e afferrare saldamente i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache sul manubrio oppure indossare la fascia toracica optional.

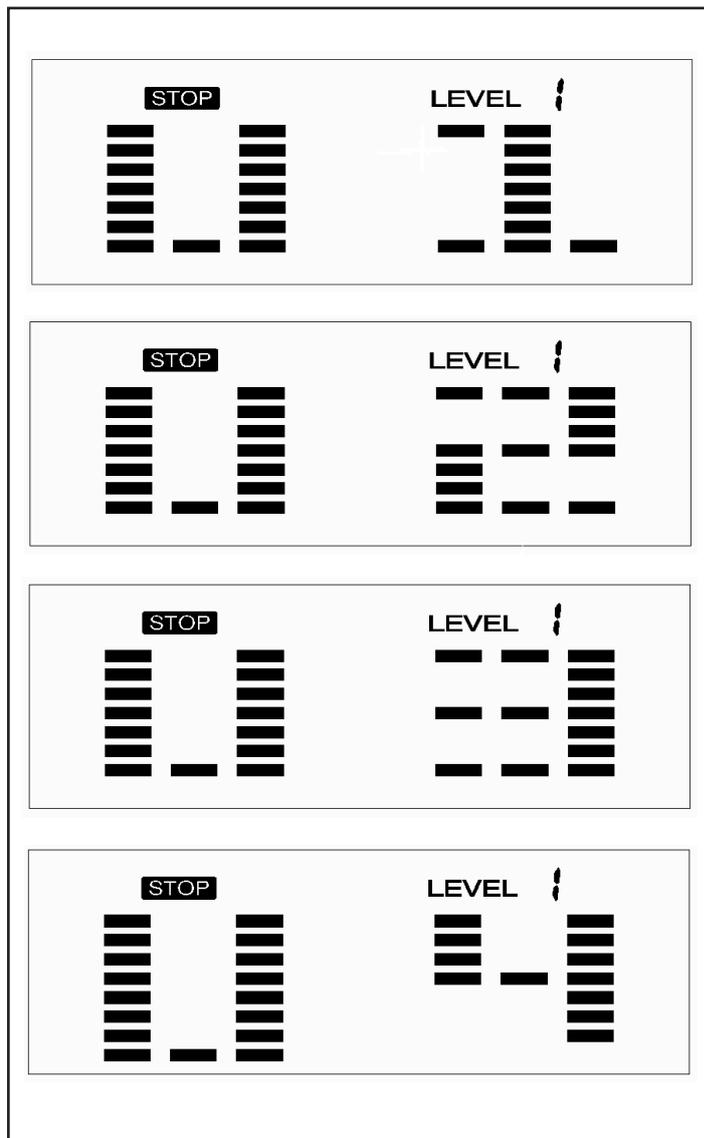


Durante lo svolgimento di uno dei programmi HRC la console controlla le condizioni seguenti:

- **SLOW DOWN** : quando il battito cardiaco è inferiore al valore di soglia, in questo caso la console aumenta l'intensità dell'esercizio ogni 20 secondi fino a quando viene raggiunto il valore di soglia.
- **HURRY UP** : quando il battito cardiaco è superiore al valore di soglia, in questo caso la console diminuisce l'intensità dell'esercizio ogni 20 secondi fino a quando viene raggiunto il valore di soglia.
- **KEEP GOING** : quando il battito cardiaco è prossimo al valore di soglia (± 5 BPM), in questo caso la console controlla l'intensità dell'esercizio su un valore costante.

Tramite i programmi Utente U01÷U04 si può personalizzare un programma di allenamento nel quale è possibile impostare a piacimento i dati di Durata oppure Distanza e in più l'Intensità che può essere impostata in dieci Step, corrispondenti alle dieci colonne del display grafico. Ciascuna delle dieci colonne dispone di otto indicatori, tramite i quali si può impostare uno dei diversi livelli di intensità. Il programma personale una volta impostato viene salvato in memoria per essere riutilizzato successivamente.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino a scegliere uno dei programmi utente (P21÷P24), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display 'TIME' nel quale si imposta la **durata** del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere MODE per confermare e passare all'impostazione successiva (Distanza e Calorie).
- Si può impostare solamente uno dei tre parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie. Quando viene impostato un parametro di allenamento il programma sarà definito in base ad esso ed il display corrispondente eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Sul display grafico lampeggia la prima colonna nella quale impostare l'intensità, agire con i pulsanti UP/DOWN per impostare il livello di intensità della prima fase di allenamento, quindi premere il pulsante MODE per confermare.
- Sul display grafico lampeggia la seconda colonna nella quale impostare l'intensità, agire con i pulsanti UP/DOWN per impostare il livello di intensità della seconda fase di allenamento, quindi premere il pulsante MODE per confermare, e così via fino alla impostazione di tutte le dieci colonne.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma predefinito premere il pulsante START/STOP e cominciare a pedalare, nel corso dell'esercizio si può agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare il livello di intensità dell'esercizio secondo le proprie capacità





- **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.

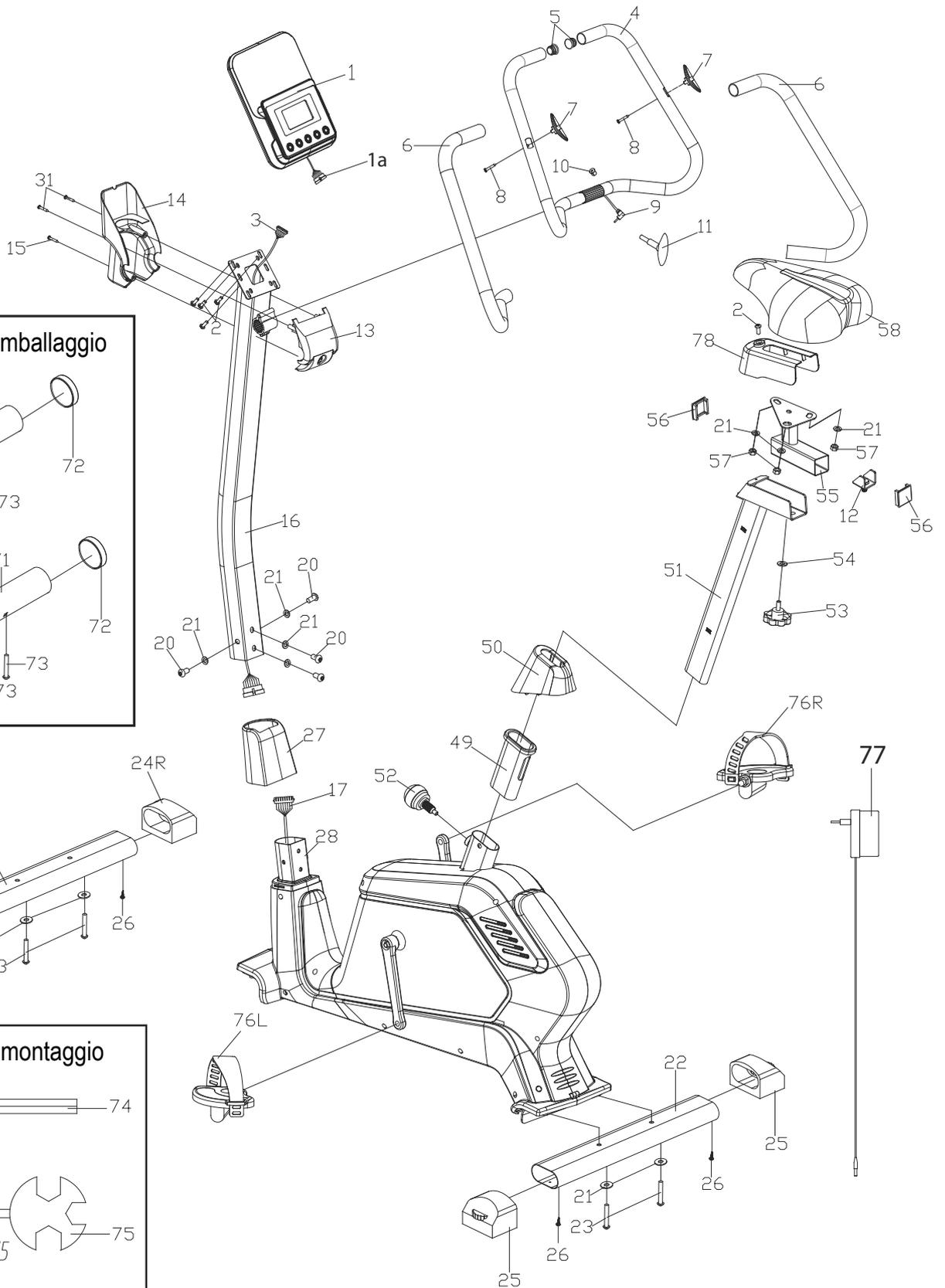
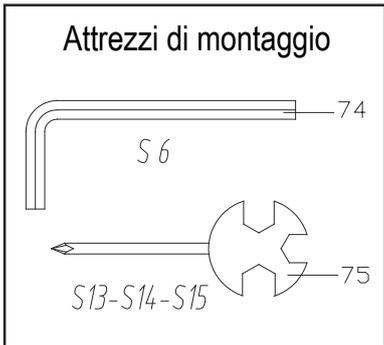
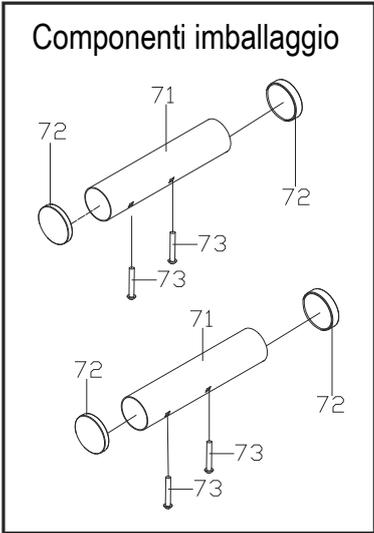
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 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 : +39 0143/318500

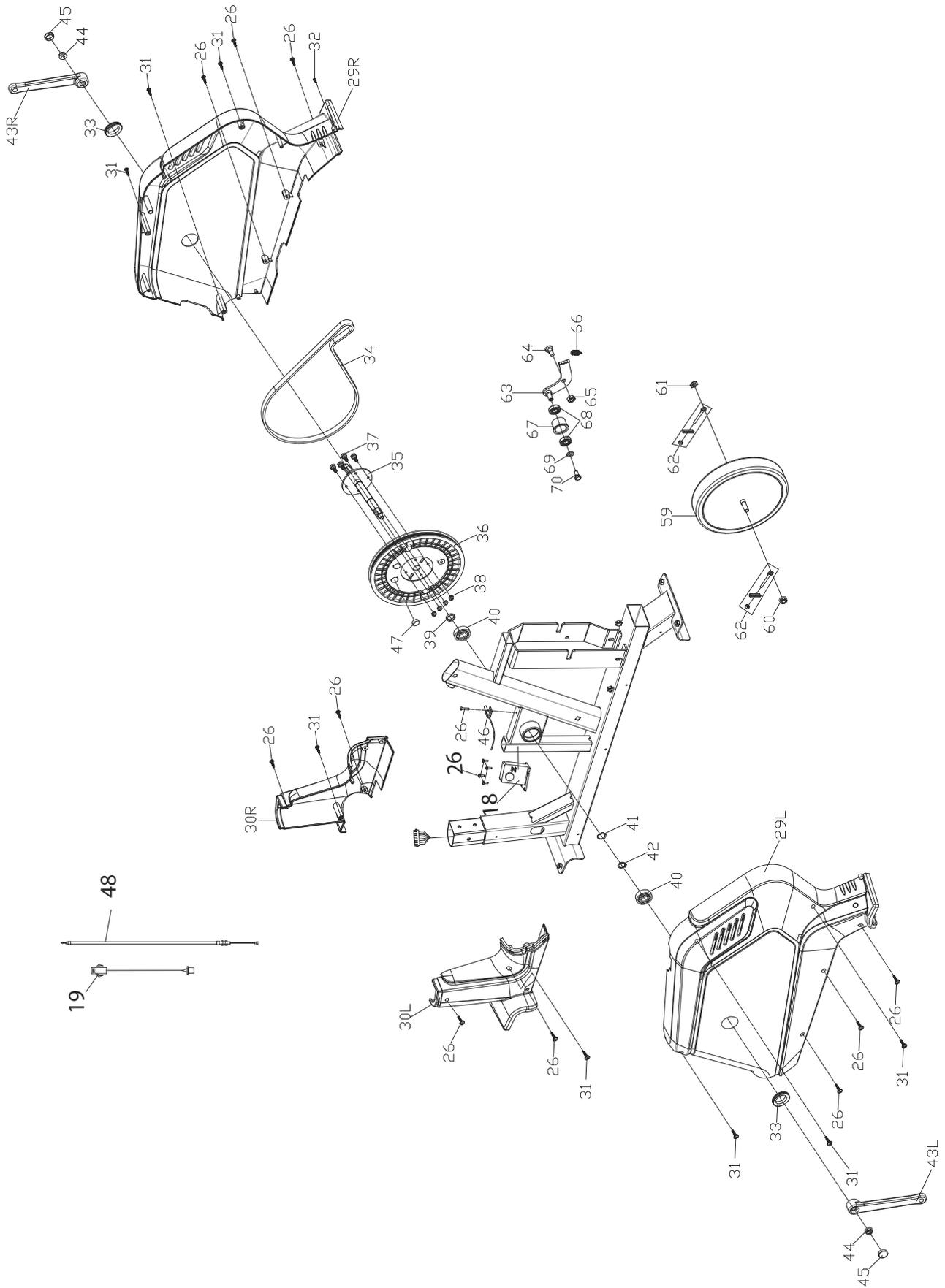
6.1

ESPLOSO RICAMBI - TAV. I



6.2

ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2



6.3
LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1	55	Slitta sella	1
2	Vite M5x10 mm	3	56	Tappo quadro slitta sella	1
3	Cablaggio superiore console	1	57	Dado autobloccante M8	3
4	Manubrio	1	58	Sella	1
5	Tappo tondo manubrio Ø25 mm	2	59	Volano	1
6	Rivestimento manubrio Ø23x3x630 mm	2	60	Dado flangiato M10x1.0xH9xS14	1
7	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache	2	61	Dado sottile M10x1.0xH5xS17	1
8	Vite autofilettante ST4,0x19 mm	2	62	Gruppo tendi cinghia	2
9	Cablaggio sensori rilev. pulsazioni 800 mm	1	63	Staffa per ruota tendi cinghia	1
10	Passacavo Ø12 mm	1	64	Vite	1
11	Maniglia a T	1	65	Dado autobloccante M8xH7.5xS13	1
12	Staffa ad U per slitta	1	66	Molla di tensionamento	1
13	Copertura anteriore attacco manubrio	1	67	Ruota tendi cinghia	1
14	Copertura posteriore attacco manubrio	1	68	Cuscinetto 6000-RS	2
15	Vite autofilettante ST4,2x25 mm	1	69	Rondella Ø6xØ16x1.5	1
16	Montante di supporto manubrio	1	70	Bullone esagonale M6x12xS10	1
17	Cablaggio inferiore console	1	71	Tubolare di sicurezza imballaggio	2
18	Motore di regolazione intensità	1	72	Tappo tondo per tubolare imballaggio	4
19	Cablaggio motore reg. intensità	1	73	Vite M8x72x20xS6	4
20	Vite M8x16 mm	4	74	Chiave a brugola S6	1
21	Rondella Ø8xØ16x1,5 mm	11	75	Chiave aperta con giravite S13-14-15	1
22	Barra di appoggio anteriore e posteriore	2	76L/R	Pedale SX/DX	1/1
23	Vite M8x50x20xS6	4	77	Alimentatore di rete	1
24L/R	Cappuccio anteriore con ruota spostamento	1/1	78	Copertura plastica slitta sella	1
25	Cappuccio posteriore con regolo di livello	2			
26	Vite autofilettante ST4,2x16 mm	19			
27	Copertura conica montante manubrio	1			
28	Telaio principale	1			
29L/R	Copertura telaio centrale SX/DX	1/1			
30L/R	Copertura telaio anteriore SX/DX	1/1			
31	Vite autofilettante ST4,2x19 mm	10			
32	Vite autofilettante ST4,0x10 mm	1			
33	Anello tondo attacco pedivelle	2			
34	Cinghia di trasmissione 6PJ410	1			
35	Montante centrale	1			
36	Puleggia di trasmissione Ø240 mm	1			
37	Bullone M6x15 mm	4			
38	Dado autobloccante M6	4			
39	Boccola Ø17.2xØ22x4 mm	1			
40	Cuscinetto 6203-2Z	2			
41	Rondella ondulata Ø17xØ23x0.3 mm	1			
42	Seeger Ø17 mm	1			
43L/R	Pedivella SX/DX	1/1			
44	Dado flangiato M10x1.25xH7	2			
45	Borchia tonda pedivella Ø26 mm	2			
46	Sensore di velocità cablato L=1000 mm	1			
47	Magnete per sensore di velocità	1			
48	Cavo d'acciaio del freno magnetico	1			
49	Manicotto di scorrimento tubo	1			
50	Copertura conica tubo reggisella	1			
51	Tubo reggisella	1			
52	Manopola per regolazione verticale sella	1			
53	Manopola regolazione orizzontale sella	1			
54	Rondella piana Ø10xØ20x2 mm	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 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <http://assistenza.garlando.it/> nella sezione dedicata, Home fitness.
- 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, 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'inedoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente 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 modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 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 - DI - 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.
- Il telaio portante degli attrezzi è garantito a vita per rotture fisiche della struttura, mentre sono esclusi danni sulla superficie verniciata del telaio in caso di incuria o esposizione del prodotto a condizioni ambientali non conformi.
- 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 ELLITTICA, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedane, ruote, guarnizioni, manopole, parti asportabili, pattini freno, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto CICLO ERGOMETRO, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino/schienale, manubrio, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto INDOOR CYCLE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino, manubrio, pattini freno, 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'inedoneità 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.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it