

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRLDTOORXRAMBLER

Revisione : 00

Edizione : 09/24



APP READY 3.0

RAMBLER



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

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag. 3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag. 4
1.2	DISPOSITIVI DI SICUREZZA	pag. 5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag. 6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag. 7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag. 8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag. 9
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 10
2.3	PIANO DI CORSA IN POSIZIONE VERTICALE.....	pag. 13
2.4	PIANO DI CORSA IN POSIZIONE ORIZZONTALE.....	pag. 14
2.5	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag. 15
2.6	COLLEGAMENTO ELETTRICO.....	pag. 16
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 17
3.1	TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL).....	pag. 18
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag. 19
3.3	CONSOLE DI CONTROLLO - (DISPLAY).....	pag. 20
3.4	CONSOLE DI CONTROLLO - (PULSANTI).....	pag. 21
3.5	ACCENSIONE - QUICKSTART	pag. 22
3.6	PROGRAMMA MANUALE.....	pag. 23
3.7	PROGRAMMI PREDEFINITI.....	Pag. 23
3.8	PROGRAMMI UTENTE.....	Pag. 26
3.9	PROGRAMMI HRC	Pag. 27
3.10	BODY FAT TEST.....	Pag. 28
4.0	MANUTENZIONE.....	pag. 29
4.1	LUBRIFICAZIONE PIANO DI CORSA	pag. 30
4.2	TENSIONAMENTO - CENTRATURA NASTRO	pag. 31
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 32
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 32
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag. 33
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag. 34
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 35

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida 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 comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.**
- **Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento (quali nastro e rullo posteriore), quando l'attrezzo è in funzione.**
- **Quando, durante la corsa, 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 dei montanti e del corrimano, 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 collegare l'attrezzo alla rete elettrica prima di avere completato tutte le procedure di montaggio.**
- **NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.**
- **NON rovinare il pannello 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 spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.**
- **NON tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.**
- **NON collocare l'attrezzo all'esterno dell'abitazione, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere la chiave di sicurezza dalla console dopo ogni utilizzo.**
- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. 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 usare l'attrezzo per lunghi periodi come simulatore di camminata (pedometro a bassa velocità - 3 km/h), pericolo di surriscaldamento e rottura del motore.**
- **NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, 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 simulare il movimento della corsa a piedi su strada con il vantaggio però di disporre di un piano di corsa che riduce i traumi da impatto con il suolo agli arti inferiori, tipici della pratica della corsa.

Questo simulatore di corsa 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 a correre o recarvi in un centro fitness.

E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida 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 tappeto simulatore di corsa.

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 questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida 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.

NOTA:

Durante l'allenamento, quando la chiave di sicurezza è inserita, in caso di suono ripetuto emesso dalla console, interrompere l'allenamento e contattare il servizio di Assistenza.



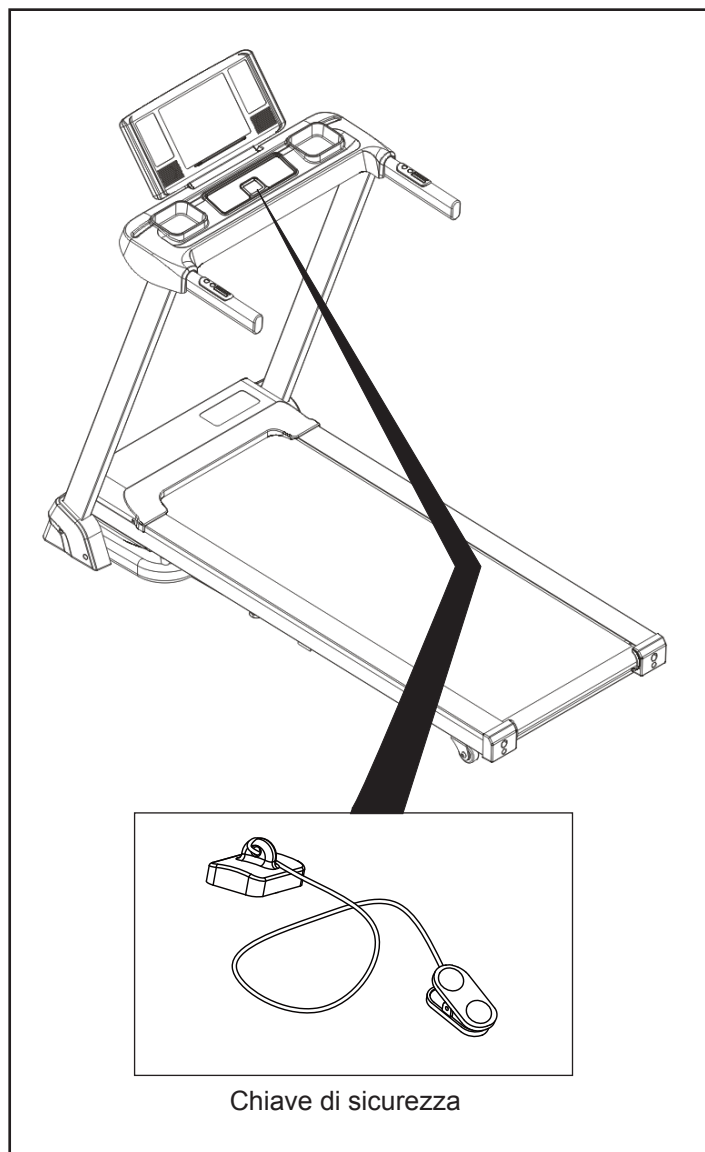
- **Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console e allacciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.**
- **Dopo ogni utilizzo del tappeto staccare la chiave di sicurezza dalla console. Togliere la chiave di sicurezza dalla sua sede è importante per evitare azionamenti improvvisi da parte di amici o bambini.**

Collegare la chiave di sicurezza alla console per poter azionare l'attrezzo e cominciare un esercizio.

Staccare la chiave di sicurezza dalla console per fermare immediatamente l'esercizio e azzerare tutti i dati in memoria.



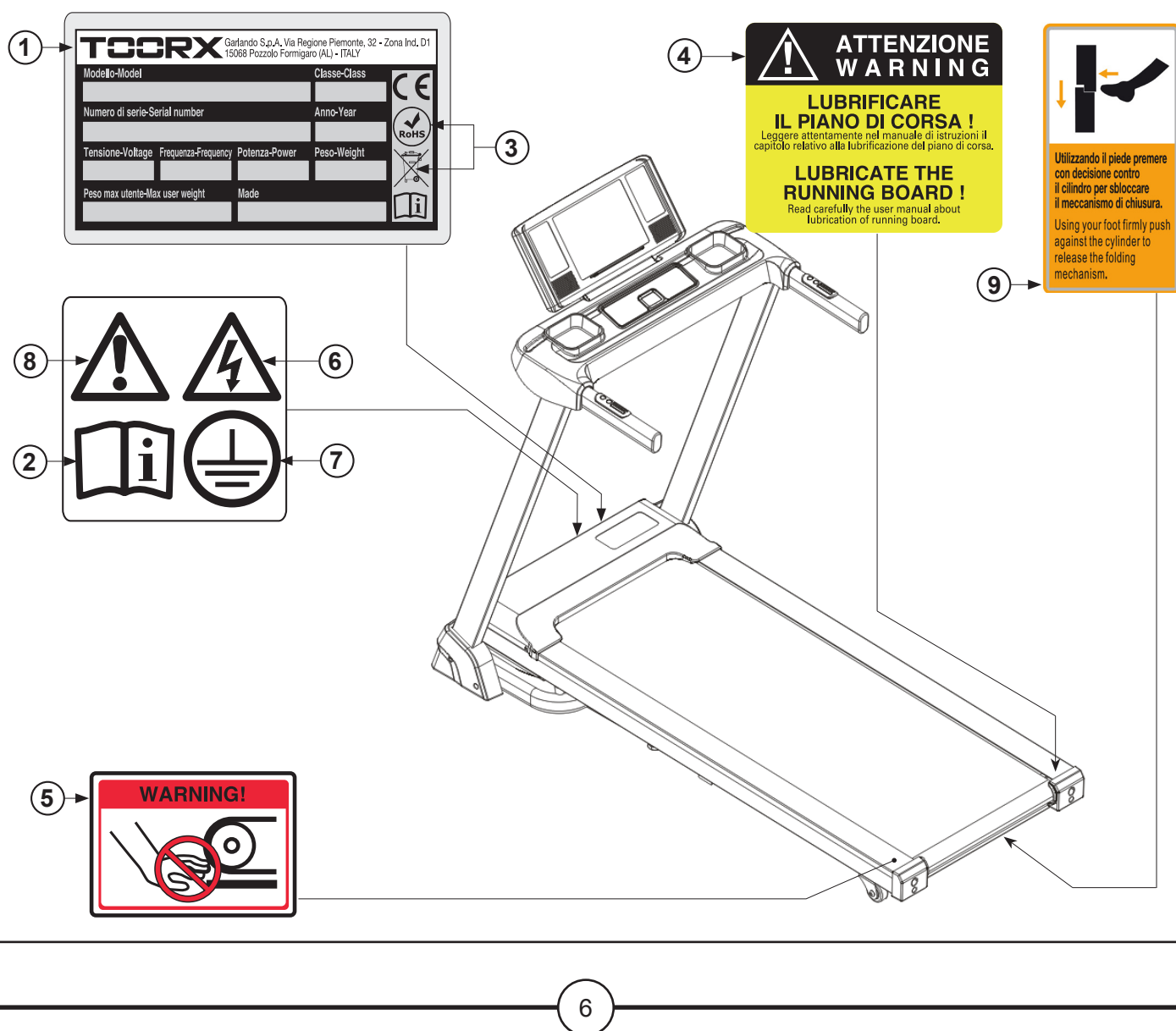
- **Per i modelli dotati di inclinazione elettrica del piano di corsa, quando viene staccata la chiave di sicurezza, il nastro si ferma e il piano di corsa rimane sul livello di inclinazione al quale si stava svolgendo l'esercizio. Quando viene riposizionata la chiave di sicurezza il piano di corsa tornerà automaticamente a livello zero.**



1.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima dell'impiego.
- 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.
- 4) Segnale di avviso: richiamo alla necessità di lubrificare periodicamente il piano di corsa secondo gli intervalli e le modalità indicate sul manuale d'istruzioni.
- 5) Segnale di sicurezza: indica il pericolo di intrappolamento e schiacciamento delle dita tra il rullo posteriore e il piano di corsa quando il nastro è in funzione.
- 6) Segnale di sicurezza: pericolo di scossa elettrica. È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.
- 7) Segnale di sicurezza: obbligo di collegare il prodotto ad una presa elettrica dotata di "messa a terra". Per garantire l'impiego in sicurezza del prodotto è necessario verificare la qualità del collegamento di terra dell'impianto al quale viene collegata la presa di rete.
- 8) Segnale di avviso: indica la presenza di pericoli insiti nel prodotto. È obbligatoria la lettura delle istruzioni per l'uso prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.
- 9) Segnale di avviso: quando il tappeto si trova in posizione verticale, è visibile la targhetta adesiva che fornisce istruzioni per lo sblocco del gancio di sicurezza.



VELOCITÀ NASTRO	1,0 km/ora (min.) ÷ 16 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	10% su 15 livelli a regolazione elettrica
SUPERFICIE DI CORSA	450 x 1320 mm
SPESSORE NASTRO DI CORSA	1,6 mm
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	1562 x 740 x 1220 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	910 x 740 x 1380 mm
DIMENSIONE IMBALLO (LXPXH)	1675 x 770 x 220 mm
POTENZA MOTORE	2.0 HP (continui) - 3.0 HP (valore di picco)
PESO NETTO	53 kg
PESO LORDO	60 kg
PESO MASSIMO UTENTE	110 kg
TENSIONE DI RETE	230V AC
FREQUENZA DI RETE	50/60 Hz
POTENZA MAX	1100W
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori rilevazione pulsazioni cardiache e fascia toracica Bluetooth (*)
MODULO BLUETOOTH :	incorpora un modulo rx/tx Bluetooth (**)
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (classe HB) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(*) Il trasmettitore a fascia toracica Bluetooth non è incluso ma è disponibile su richiesta.

(**) Permette il collegamento via Bluetooth® tra la console e dispositivi elettronici quali tablet, smartphone, smartwatch, fasce toraciche, per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.
App compatibili: Kinomap, Zwift.

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 una presa elettrica adatta,
 - 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%.

La macchina NON deve essere installata all'aperto o in 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.

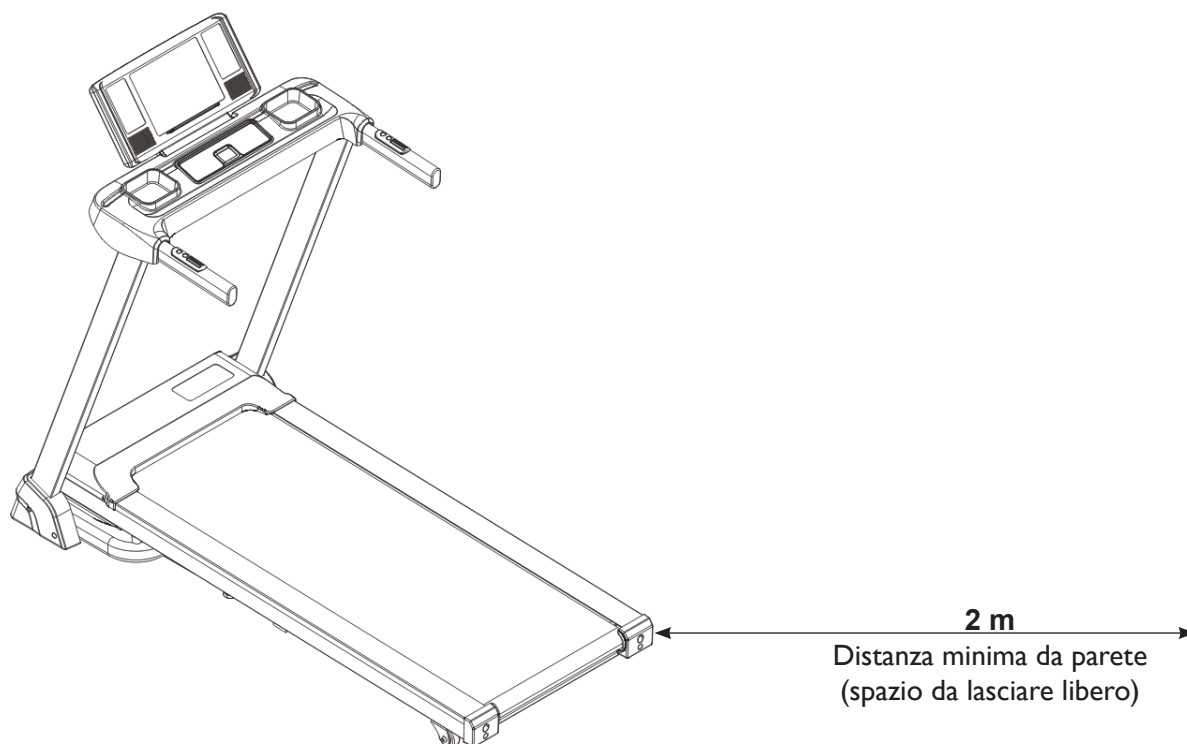
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere:
 - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;
 - fonti di calore (ad esempio vicino ad un termosifone o nei pressi di una finestra).

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È **OBBLIGATORIO** lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del tappeto e la parete.
NON devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza dietro al tappeto.



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

Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad un'altra persona 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 i punti metallici di chiusura.



Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione 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.

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

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

- Corpo principale
- 19.** Copertura base montante SX
- 20.** Copertura base montante DX
- 36.** Manopola
- 49.** Vite t. a esagono incassato M8x40 mm - (4 pz.)
- 54.** Vite t. svasata M8x15 mm - (2 pz.)
- 61.** Vite t. a croce M5x12 mm - (4 pz.)
- 42.** Chiave di sicurezza
- 86.** Chiave a brugola #5
- 87.** Chiave a brugola #6
- 88.** Chiave a tubo 13-14 + giravite a croce
- 89.** Lubrificante al silicone.

2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

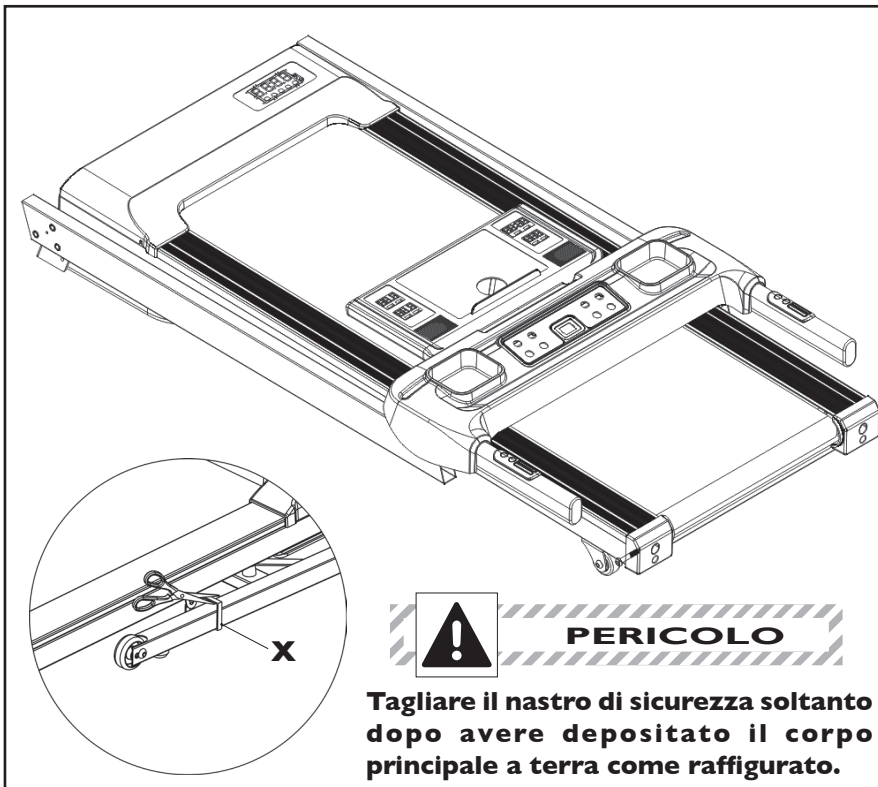
- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato. Il prodotto si trova in avanzato di montaggio e le operazioni di completamento sono assai ridotte.



PERICOLO

Il sollevamento del corpo principale deve essere eseguito da almeno due persone.

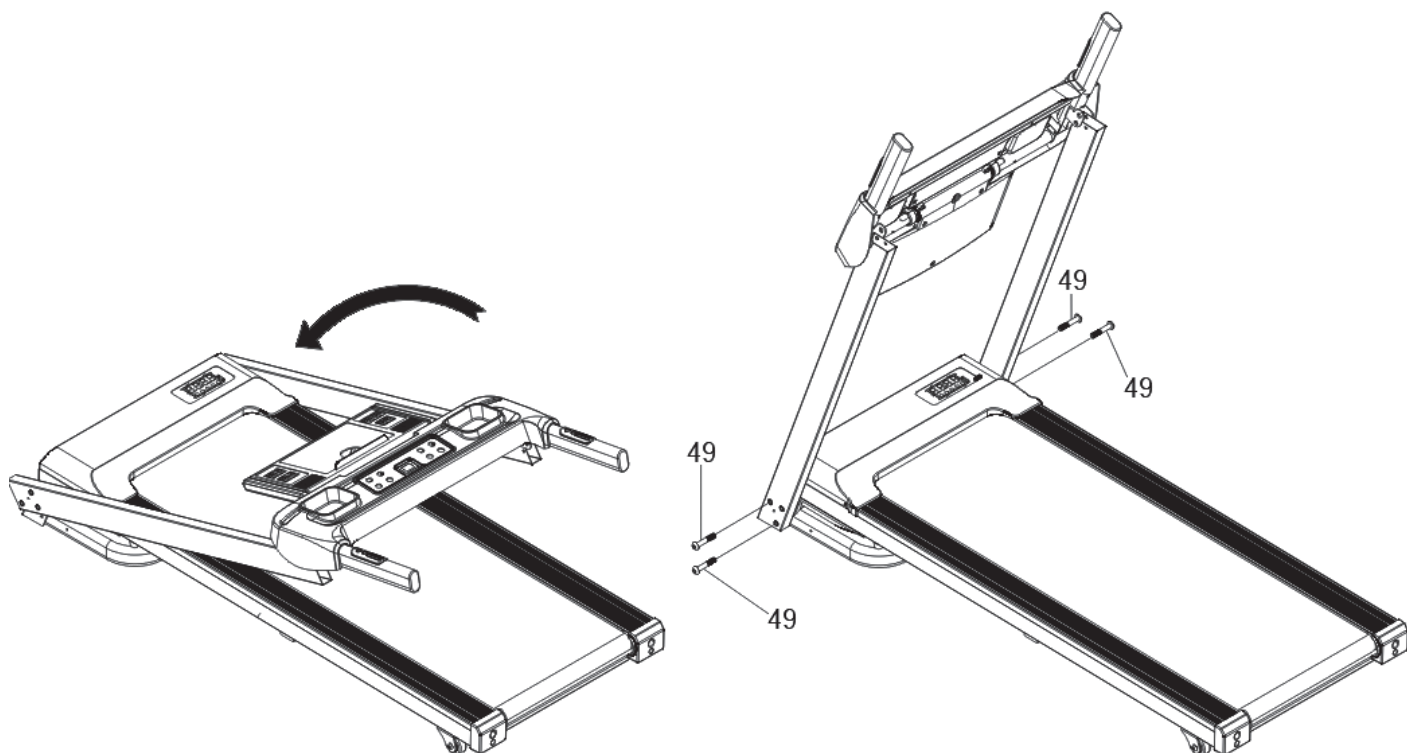
- Con l'aiuto di un'altra persona, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento, nel luogo scelto per l'installazione del prodotto.
- Con le forbici tagliare il nastro di sicurezza **X** di bloccaggio telai.



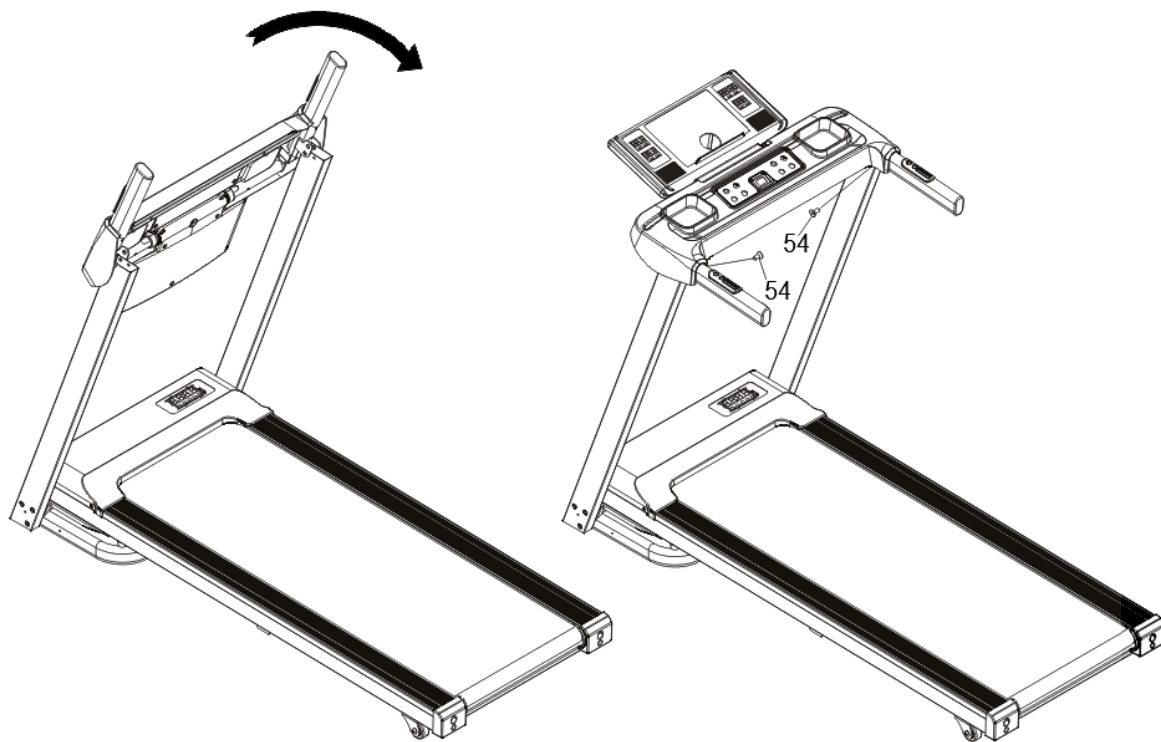
PERICOLO

Tagliare il nastro di sicurezza soltanto dopo avere depositato il corpo principale a terra come raffigurato.

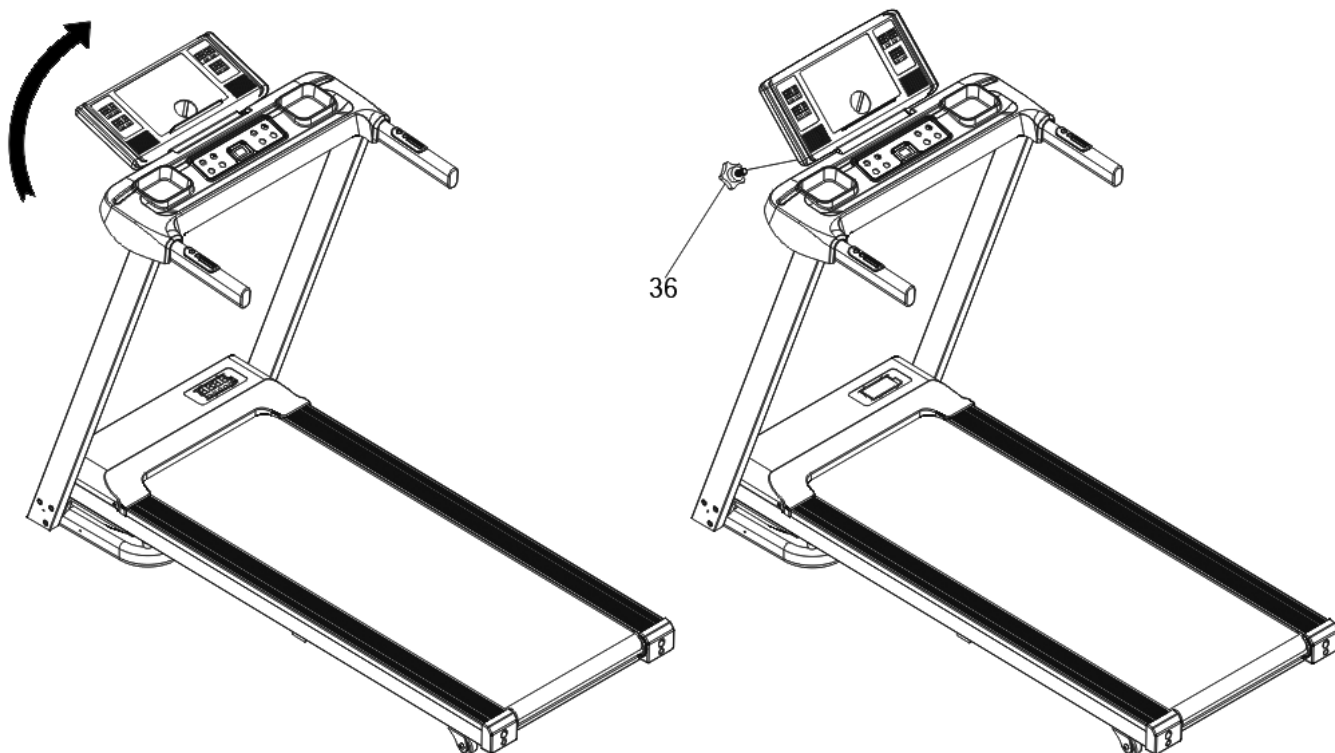
- Con l'aiuto di un'altra persona, sollevare i montanti laterali che si trovano incernierati ai lati del piano di corsa.
- Fissare i montanti laterali serrando in ciascuno due viti **49** [M8x40 mm], impiegando la chiave a brugola #5.



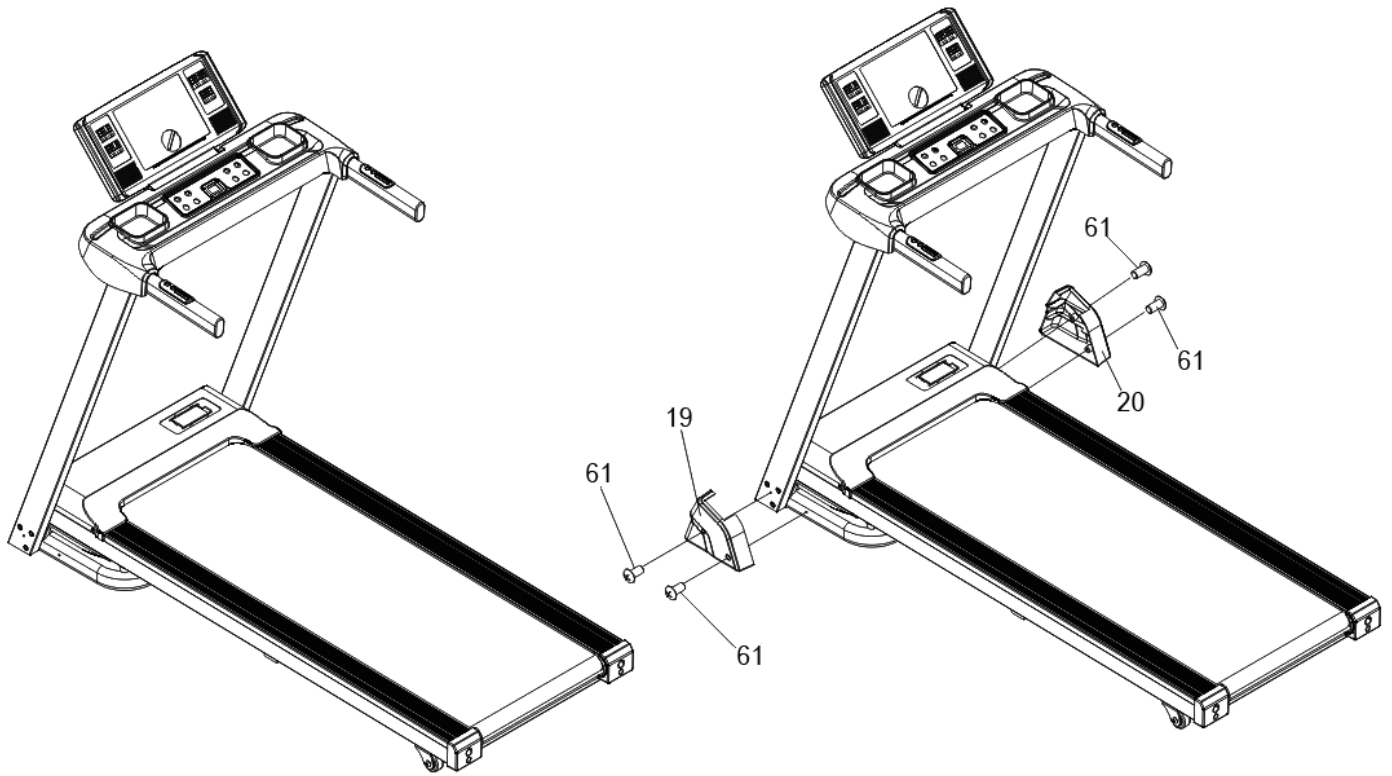
- Ruotare la plancia nel senso indicato dalla freccia fino a posizionarla in appoggio sui montanti laterali.
- Fissare la plancia ai montanti serrando come in figura due viti **54** [M8x15 mm], impiegando la chiave a brugola #5.



- Ruotare la console di 45° nel senso indicato dalla freccia e allinearla con il foro filettato nella parte posteriore.
- Fissare la console serrando la maopola **36** nel foro filettato nella parte posteriore.



- Fissare i rivestimenti di copertura base montante SX/DX **19** e **20** serrando in ciascuno due viti **61** [M5x12 mm], impiegando il giravite annesso alla chiave a tubo.



Quando l'attrezzo non viene utilizzato, il piano di corsa può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio, effettuando le seguenti operazioni.



PERICOLO

Portare la posizione del piano di corsa al livello minimo di inclinazione, altrimenti il piano non può essere chiuso.

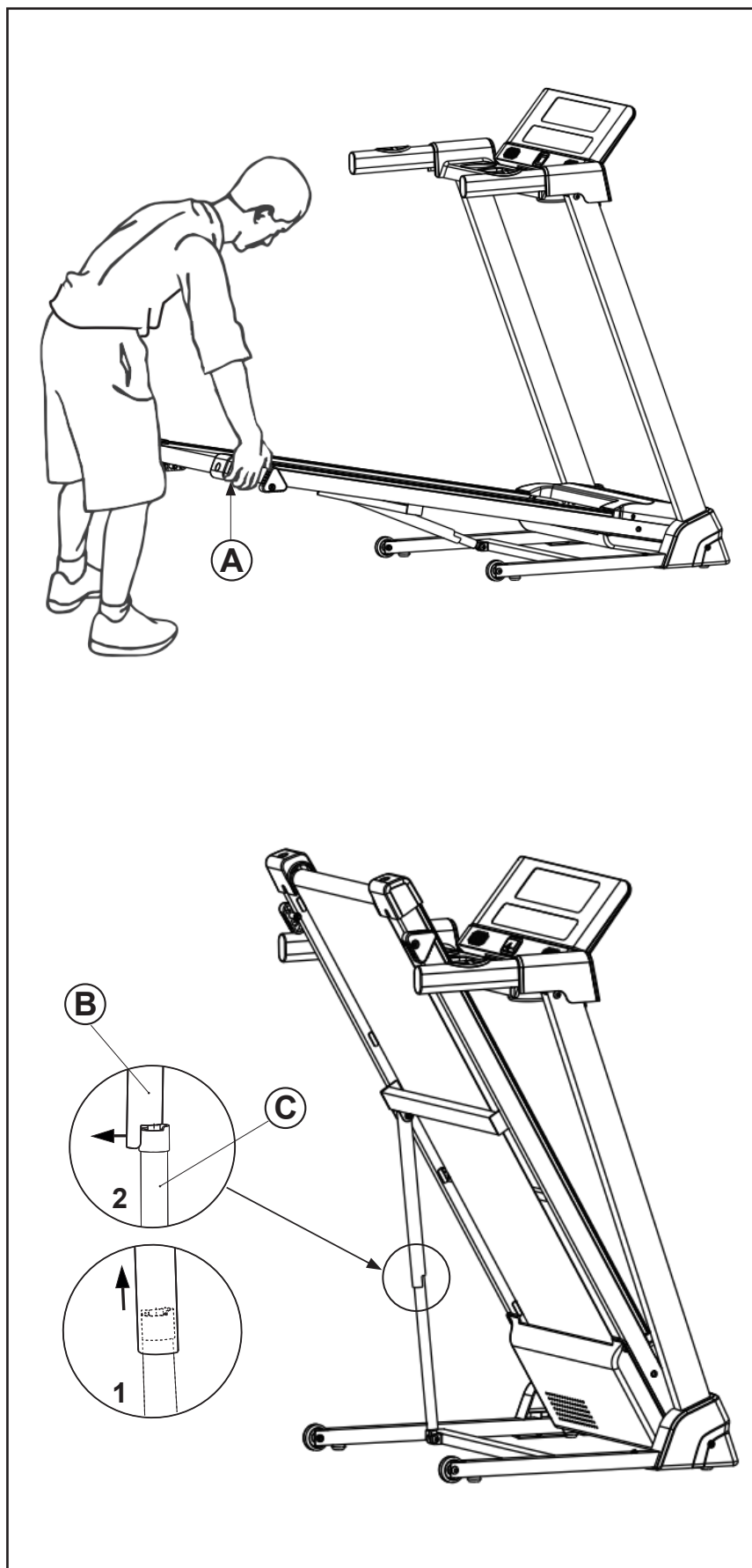
Spegnere l'attrezzo e staccare la spina dalla presa di corrente a lato dell'interruttore di rete.

- Afferrare le estremità posteriori del piano di corsa, inserendo le mani sotto agli angolari **A**.
- Sollevare con entrambe le mani il piano di corsa fino a portarlo in prossimità del corrimano, continuare a sollevare fino all'inserimento dell'asta di supporto superiore **B** nell'asta di supporto inferiore **C**.
- Il cilindro a gas posto nell'asta di supporto inferiore aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.



PERICOLO

Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal piano di corsa, assicurarsi che il gancio di sicurezza sia ben inserito, tirando con le mani verso il basso il piano.

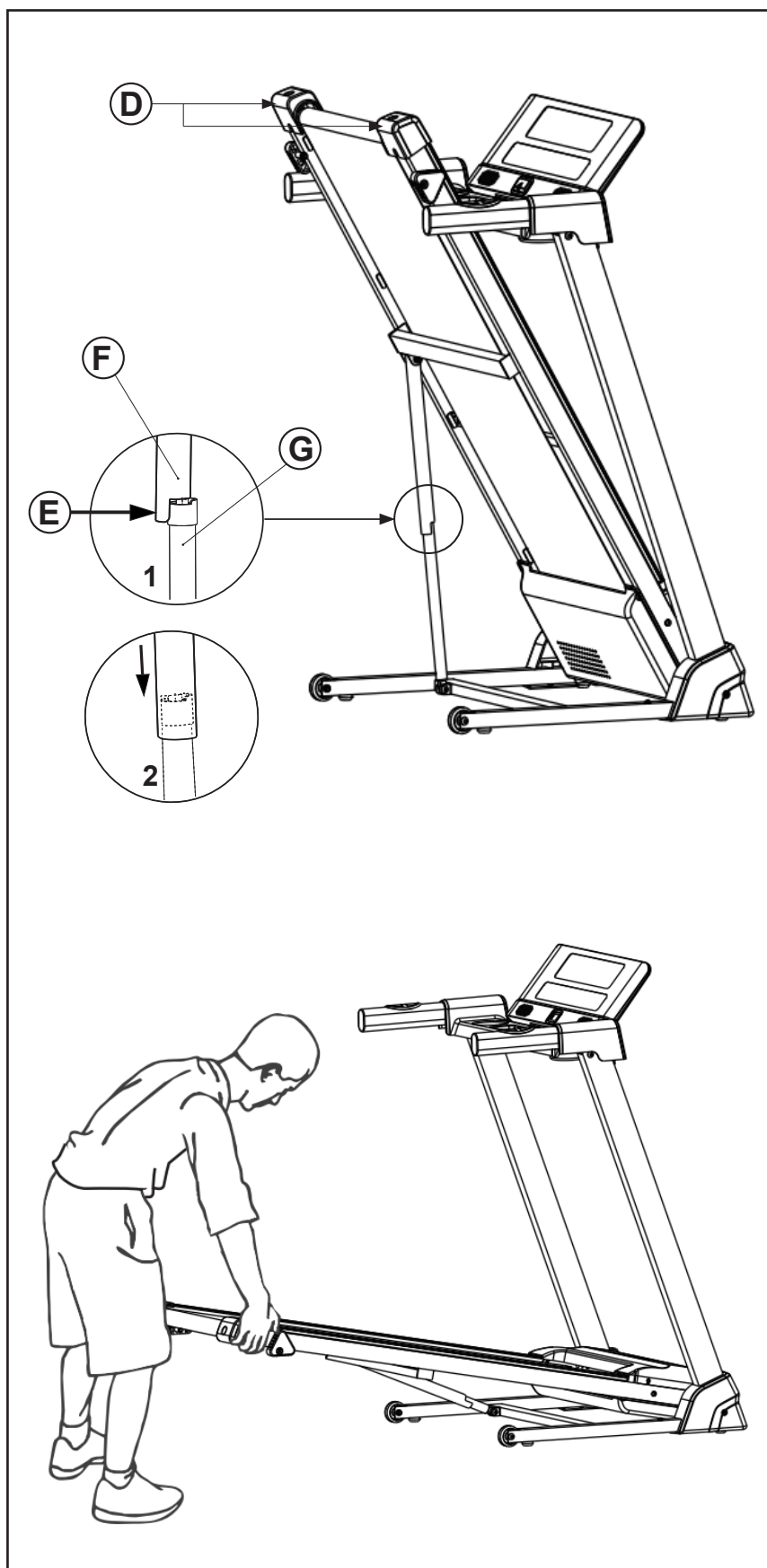




PERICOLO

Prima di portare il tappeto in posizione orizzontale, togliere eventuali oggetti presenti sul pavimento nella superficie che viene occupata dal piano di corsa. Assicurarsi inoltre che nelle vicinanze non ci siano animali domestici o bambini che giocano.

- Per portare il tappeto in posizione orizzontale spingere in avanti con entrambe le mani agli angoli **D** dell'estremità posteriore del piano di corsa e contemporaneamente premere con un piede sul punto **E** in modo da sganciare l'asta di supporto superiore **F** da quella inferiore **G**. Accompagnare quindi con entrambe le mani la discesa in basso del piano di corsa, il cilindro a gas ritirandosi rallenterà la discesa e il piano di corsa si distenderà completamente sul terreno.



2.5

SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO



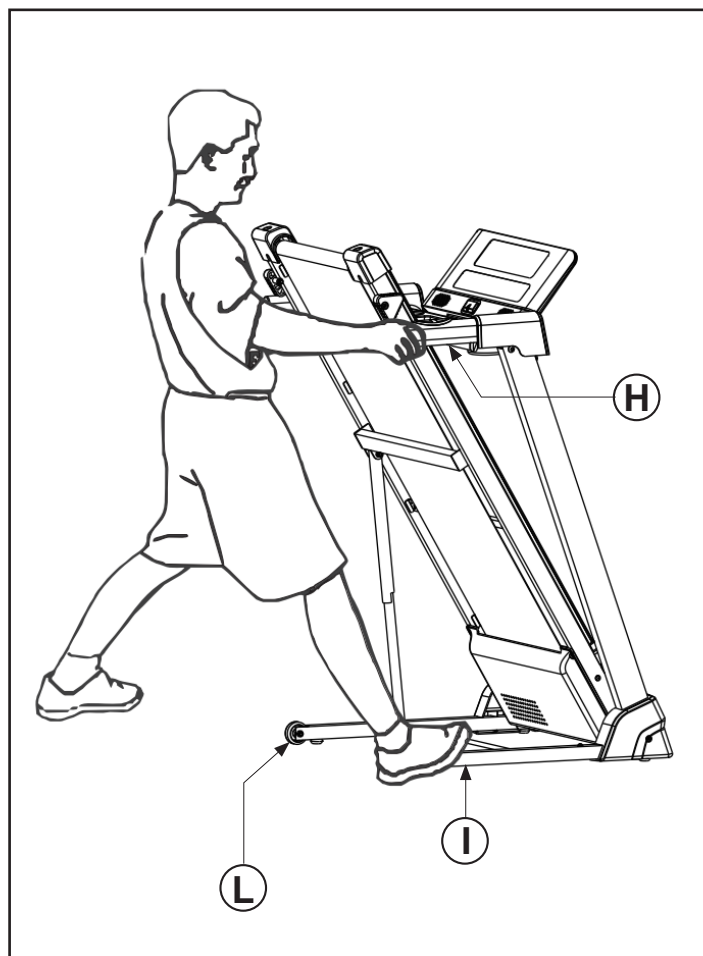
PERICOLO

- **Prima di spostare l'attrezzo staccare la spina dalla presa di corrente.**
- **Controllare che il gancio di sicurezza sia ben inserito prima di procedere con lo spostamento.**

Il tappeto monta due ruote nella parte anteriore, indispensabili per lo spostamento.

Per compiere l'operazione, posizionarsi dietro al piano di corsa posto in verticale e afferrare con le mani i corrimano **H**, puntare un piede sul telaio **I** quindi inclinare con decisione il tappeto tirando con forza fino a portare la parte posteriore del piano di corsa a contatto sulle braccia.

A questo punto le due ruote **L** di spostamento sono in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.





PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA

Verificare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta.

Verificare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra".

Verificare che l'interruttore generale P di colore rosso sia in posizione "O" - Off.



PRECAUZIONI PER SPINA E CAVO DI RETE

Collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua.

NON fare passare il cavo di rete sotto al telaio e tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione.

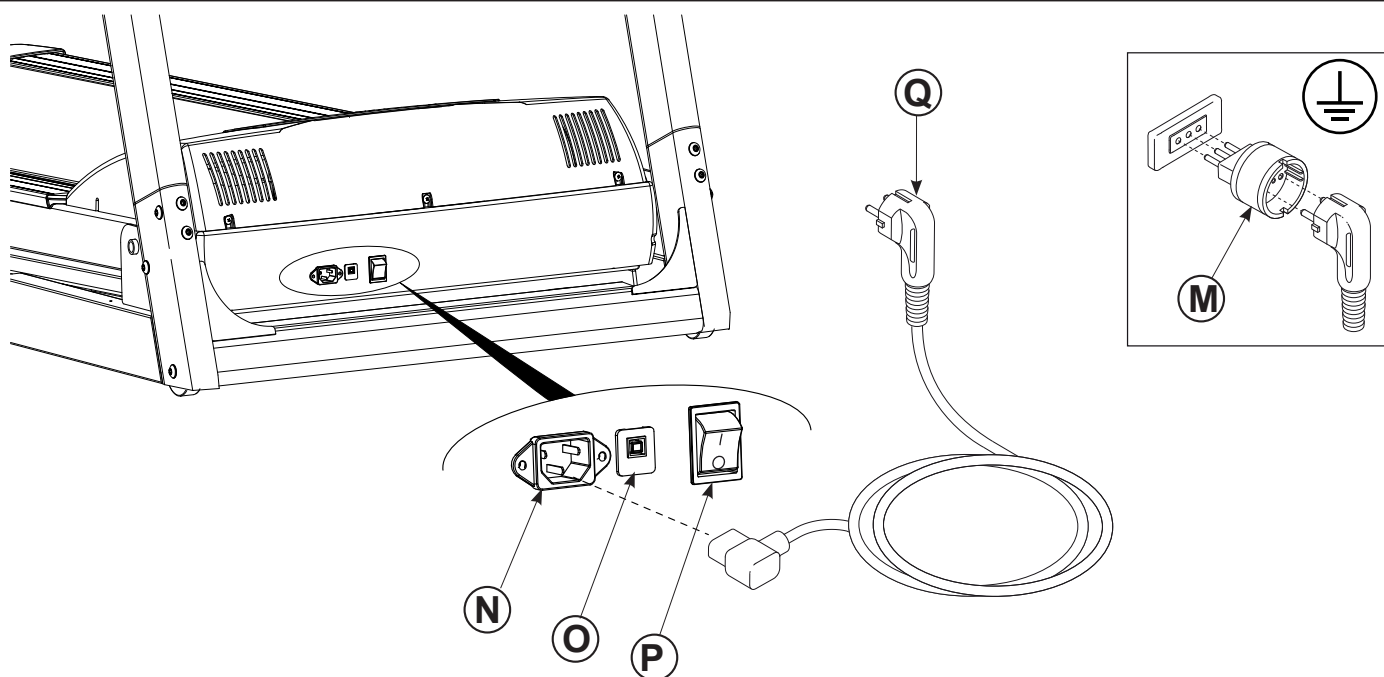
NON utilizzare prese multiple o prolunghe, utilizzare solamente adattatori conformi M (adattatore non fornito).

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica **Q** di tipo Schuko che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 240 VAC, dotata di messa a terra.

Nel lato anteriore del vano motore, si trovano la presa **N** alla quale viene allacciato il cavo di alimentazione e l'interruttore generale **P** con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un magnetotermico di protezione **O** contro gli sbalzi di tensione.

In caso di intervento del dispositivo di protezione i display e la spia rossa dell'interruttore di rete si spengono immediatamente.

Per ripristinare il normale funzionamento occorre attendere almeno cinque minuti, dopodiché riattivare il dispositivo di protezione premendo il pulsante di riarmo **O**.



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).

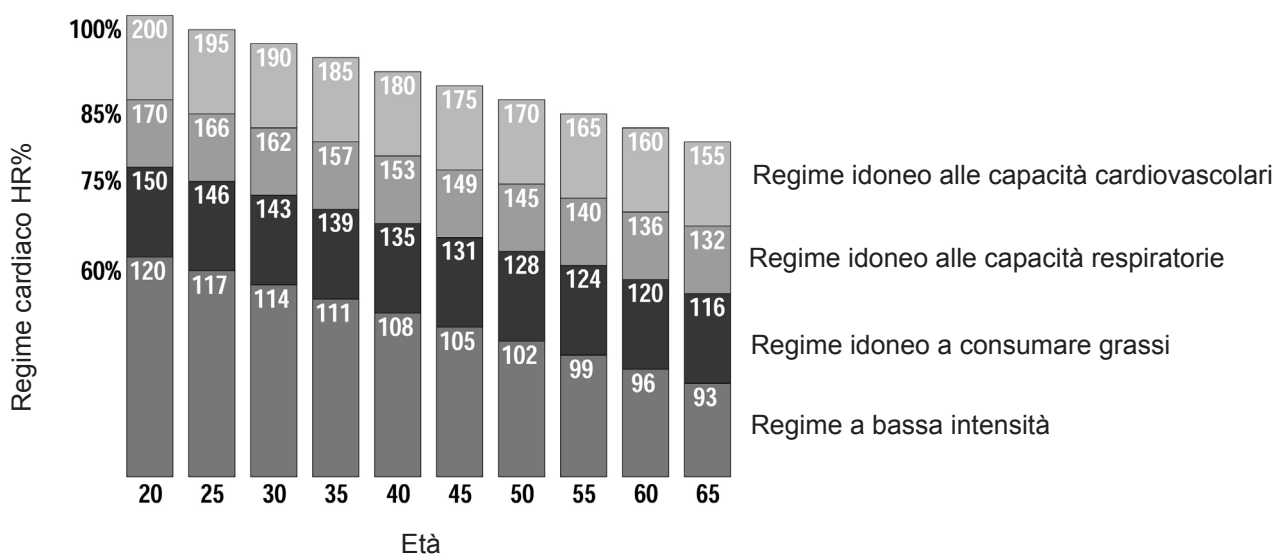
Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

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

TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA (OPTIONAL)



ATTENZIONE

- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.**
- **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.**

Su richiesta, il prodotto può essere fornito completo di trasmettitore a fascia toracica modello TOORX, compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo.

Esso 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.

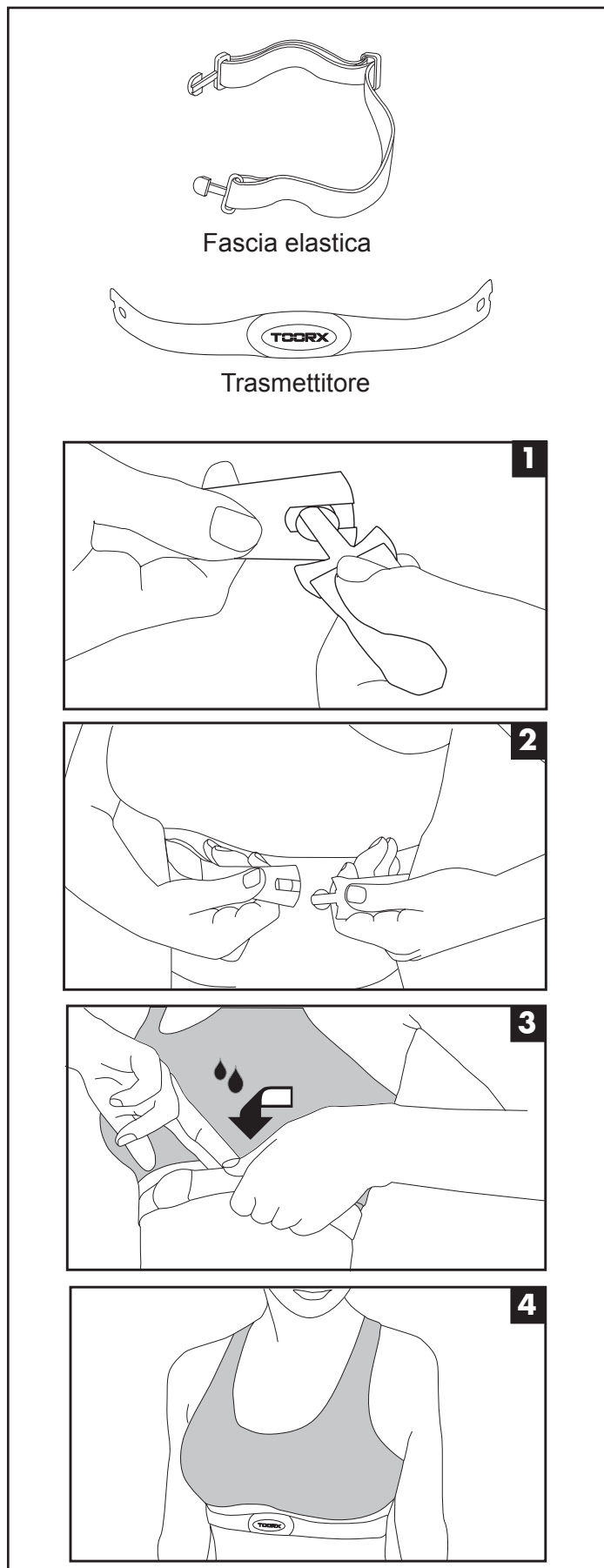
Il trasmettitore è alimentato da una batteria a bottone che deve essere sostituita quando il segnale emesso è insufficiente (vedi Manutenzione - Cambio batteria).

- 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 o sotto i seni, 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.



ATTENZIONE

L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia toracica 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 sull'attrezzo può essere considerata come dato medico.





PERICOLO

• **Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla console. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nella sede sulla console.**

• **Quando il tappeto non viene utilizzato, togliere la chiave di sicurezza e conservarla al sicuro. Tenere la chiave di sicurezza lontano dai bambini.**

• **Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del tappeto è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.**

• **Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la console di controllo.**

• **Non accendere mai l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.**

• **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**

• **Avviare l'esercizio rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; dopo che il nastro ha iniziato a scorrere a velocità minima, iniziate a camminarvi sopra lentamente.**

Chi si accinge ad utilizzare il tappeto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console di comando e verificare il funzionamento del tappeto prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

a. Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la console per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un suono prolungato.

b. Salire sul tappeto da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.

c. Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del tappeto rotante.

d. Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità di rotazione del tappeto premendo il pulsante VELOCITÀ FAST e abbandonare la presa delle mani fino a muoversi con tranquillità. Per una maggiore comodità si consiglia di usare i pulsanti remoti, velocità, posti sui corrimano.

e. Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.

f. E' consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.

g. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori pulsazioni sui corrimano, oppure indossando la fascia toracica (optional), il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.



3.3

CONSOLE DI CONTROLLO (display)

La console è costituita da quattro display con spie a LED aventi funzioni di visualizzazione multiple così come di seguito descritto.

TIME - Durata esercizio

- Mostra i minuti trascorsi dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla durata impostata fino a zero (minuti al termine dell'esercizio).

SPEED - Velocità del nastro

- Mostra la velocità del nastro in km/ora.

INCLINE - Inclinazione del piano di corsa

- Mostra il livello di inclinazione del piano di corsa.

DISTANCE - Distanza percorsa

- Mostra la distanza totale percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla distanza impostata fino a zero (distanza al termine dell'esercizio).

Nota: i display della console si spengono automaticamente in modalità risparmio energetico dopo 10 minuti di inattività.

PULSE - Frequenza cardiaca

- Quando vengono impugnate entrambe le manopole dei corrimano, appoggiando i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiacache (Hand Pulse) oppure indossando la fascia toracica con trasmettitore wireless, (optional) il display visualizza la frequenza cardiaca (*).

CALORIES - Consumo calorico

- Mostra le calorie consumate dall'inizio dell'allenamento, oppure il conteggio residuo dalle calorie impostate fino a zero (*) (Calorie al termine dell'esercizio).

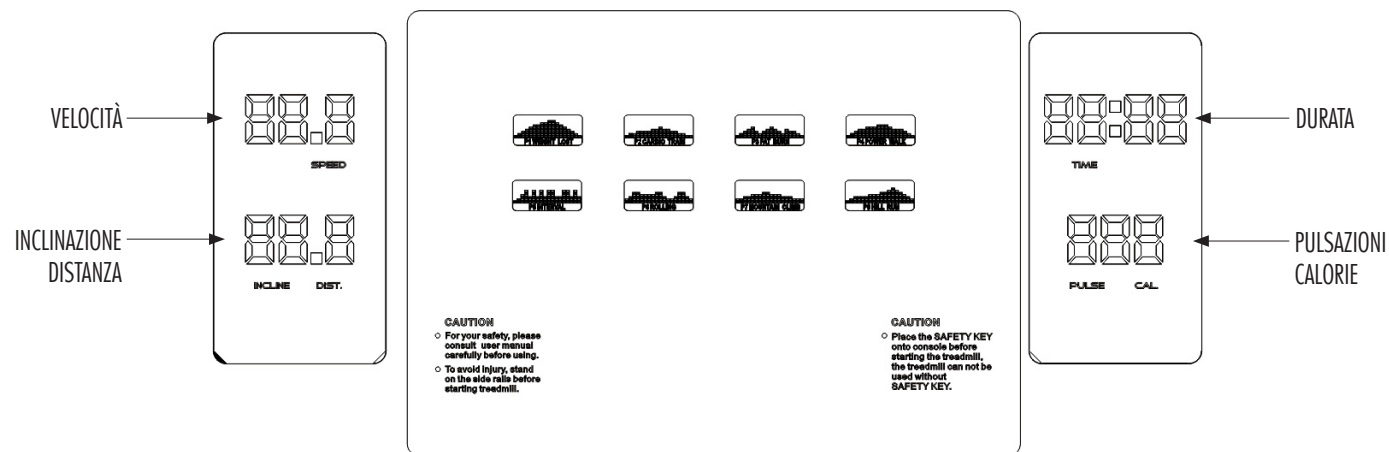
(*) Ricordiamo che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

Sistema audio integrato

La console dispone di due altoparlanti integrati collegati ad un amplificatore che è dotato di interfaccia Bluetooth.

Per poter effettuare il pairing occorre attivare il Bluetooth sul dispositivo (tablet/smartphone/player musicale), quindi abbinare il sistema audio della console.

Per la regolazione del volume di ascolto è necessario intervenire direttamente tramite i tasti del volume del dispositivo tablet/smartphone/player musicale.



3.4

CONSOLE DI CONTROLLO (pulsanti)

START

Premere il pulsante START per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo.

STOP/PAUSE

Prima di cominciare un esercizio:

- durante la selezione di un programma oppure in fase di impostazione dati programma, premere il pulsante per tornare alla condizione di stand-by.

Con esercizio in corso:

- premere il pulsante per arrestare l'esercizio in PAUSA e fermare il nastro di corsa.

Con esercizio in pausa

- premere il pulsante per concludere l'esercizio tornare alla condizione di stand-by.

SPEED +/- (Velocità del nastro)

- Premere i pulsanti SPEED +/- per aumentare o diminuire la velocità del nastro; mantenere premuto il pulsante per incrementare o decrementare più velocemente,
- Durante l'impostazione dei programmi, agire sui pulsanti per introdurre i dati numerici.

INCLINE +/- (Inclinazione piano di corsa)

- Premere i pulsanti INCLINE +/- per aumentare o diminuire il livello di inclinazione del piano di corsa; mantenere premuto il pulsante per incrementare o decrementare più velocemente.
- Durante l'impostazione dei programmi, agire sui pulsanti per introdurre i dati numerici.

PULSANTI SUI CORRIMANO

Sul corrimano di destra si trovano replicati i pulsanti per il controllo agevole della velocità del nastro. Sul corrimano di sinistra i pulsanti per il controllo dell'inclinazione.

PROGRAM

Dalla condizione di stand-by, premere il pulsante PROGRAM per scorrere l'elenco dei programmi di allenamento disponibili:

- Programma Manuale: P-0
- Programmi predefiniti: P-1 ÷ P-8 (con 8 livelli di intensità),
- Programmi utente: U-1 ÷ U-3,
- Body Fat Test: FAT,
- Programmi HRC: H-1 ÷ H-3.

MODE

- Dalla condizione di stand-by, premere il pulsante MODE per accedere al programma Manuale.
- Durante l'impostazione dei programmi, premere il pulsante MODE per la conferma dei dati introdotti e per il passaggio alla fase successiva.

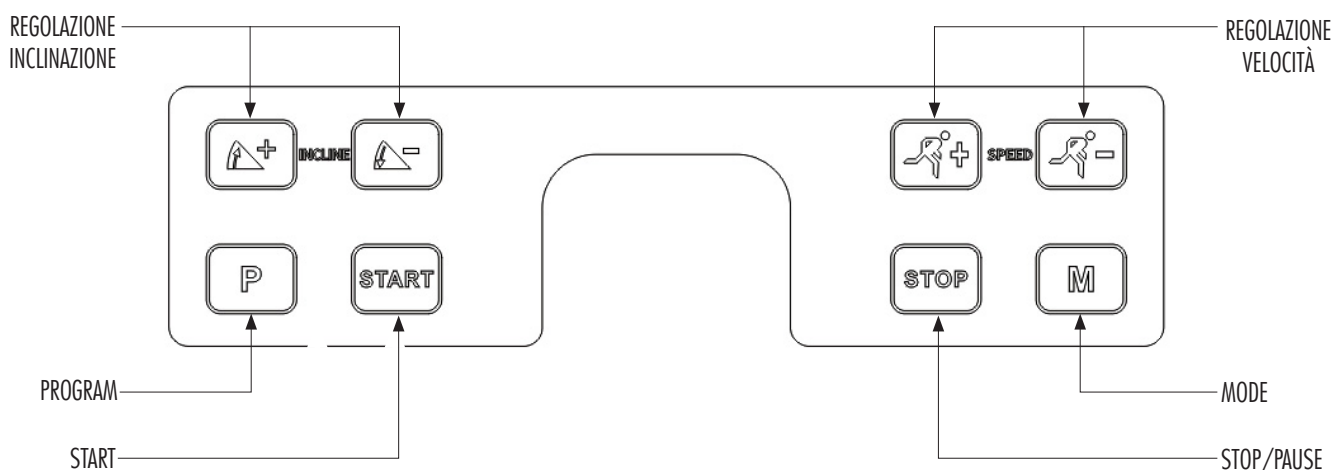
CHIAVE DI SICUREZZA

La chiave di sicurezza è un dispositivo di sicurezza molto importante.

Staccare la chiave dopo ogni utilizzo del prodotto.

Collegare la chiave di sicurezza prima di cominciare l'allenamento con il prodotto; quando la chiave non è inserita la console rimane spenta.

La chiave di sicurezza ha una corda e una clip che deve essere fissata alla cintura dei pantaloncini.



ACCENSIONE ATTREZZO

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore generale su I=ON, si accende la spia rossa integrata per segnalare che l'attrezzo è alimentato. L'interruttore è posto nella parte anteriore, a fianco della presa di alimentazione elettrica.
Dopo l'accensione posizionare la chiave di sicurezza nella sede in plancia, verrà eseguito un test diagnostico per la verifica della scheda logica e dei display, quindi la console passa in condizione di stand-by e l'attrezzo sarà pronto per l'utilizzo.
- La console si spegne automaticamente in modalità risparmio energetico dopo 10 minuti di inattività.

PAUSA E ARRESTO DELL'ESERCIZIO

- Quando il nastro è in funzione, premere una volta il pulsante STOP per fermarlo e mettere in PAUSA l'esercizio. I dati correnti vengono mantenuti per alcuni minuti, entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START.

Quando si riprende un allenamento in Pausa, dopo un conteggio di 3 secondi il nastro si riporterà alle condizioni di velocità e inclinazione precedenti allo stato di Pausa.

- Per annullare l'esercizio corrente, premere due volte il pulsante STOP, il nastro si ferma e la console mostra una sintesi dei dati dell'esercizio svolto e torna alla situazione di stand-by.

ARRESTO DI EMERGENZA

- Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il nastro, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede.

QUICKSTART

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore generale su ON e collegando la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere START, dopo 3 secondi il nastro parte a minima velocità e cominciare a camminarvi sopra.
- Agire sui pulsanti SPEED e INCLINE per regolare in tempo reale velocità e inclinazione che vengono indicate sui relativi display.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.
- Per fermare temporaneamente l'allenamento in modalità PAUSA premere il pulsante STOP.
Per riprendere l'allenamento premere il pulsante START oppure premere una seconda volta il pulsante STOP per arrestare definitivamente l'allenamento e tornare alla condizione di stand-by.

Nota: il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sui corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

3.6 PROGRAMMA MANUALE

Il programma Manuale permette di determinare il proprio allenamento impostando la durata desiderata, la distanza da percorrere oppure il consumo di calorie che si intende raggiungere.

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore generale su ON e collegando la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi per selezionare il programma Manuale premere il pulsante MODE oppure premere il pulsante PROGRAM per selezionare il programma P0.
- Premere il pulsante MODE più volte per selezionare, sui rispettivi display, uno dei tre obiettivi del programma Manuale: 30=Time, 1.0=Distance, 50=Calories, in modo da scegliere se definire il proprio allenamento in relazione alla Durata, Distanza o Consumo di calorie.
- Quando il display *TIME* si accende in modo lampeggiante visualizzando la DURATA predefinita di 30 minuti; agire su SPEED per impostare la durata desiderata del programma Manuale (range: 5 ÷ 99 minuti).
- Quando il display *DISTANCE* si accende in modo lampeggiante visualizzando la DISTANZA predefinita di 1.0 km; agire su SPEED per impostare la distanza desiderata del programma Manuale (range: 1.0 ÷ 99 km).
- Quando il display *CALORIES* si accende in modo lampeggiante visualizzando il CONSUMO CALORICO predefinito di 50 Calorie; agire su SPEED per impostare il consumo calorico desiderato del programma Manuale (range: 20 ÷ 990 Cal).
- Completata l'impostazione dei dati, premere il pulsante START per avviare il programma, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte a minima velocità.
- In ogni momento è possibile aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui comandi corrispondenti. La durata del programma corrisponde all'obiettivo impostato (fino a quando il display corrispondente arriva a zero).
- Per fermare temporaneamente l'allenamento in modalità PAUSA premere il pulsante STOP. Per riprendere l'allenamento premere il pulsante START oppure premere una seconda volta il pulsante STOP per arrestare definitivamente l'allenamento e tornare alla condizione di stand-by.

3.7 PROGRAMMI PREDEFINITI

La console dispone di 8 programmi predefiniti studiati appositamente per realizzare un allenamento cardiofitness completo; inoltre ciascun programma dispone di 8 distinti livelli di intensità per la massima versatilità di utilizzo.

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore generale su ON e collegando la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere più volte il pulsante PROGRAM fino a visualizzare uno dei programmi di allenamento predefiniti P-1 ÷ P-8; sul display *DISTANCE* viene visualizzato il numero di programma, dalle tabelle nelle pagine seguenti si può conoscere la tipologia e le caratteristiche dei programmi.
- Per selezionare uno dei programmi premere il pulsante MODE, quindi impostarne il livello di intensità (L-1 ÷ L-8) agendo tramite i pulsanti SPEED e premere MODE per confermare.
- Il display *TIME* si accende in modo lampeggiante visualizzando la DURATA predefinita di 30 minuti; agire su SPEED per impostare la durata desiderata del programma.
- Completata l'impostazione dei dati, premere il pulsante START per avviare il programma, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte secondo il profilo del programma selezionato.
- In ogni momento è possibile aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui comandi corrispondenti. La modifica di velocità e/o inclinazione avviene nell'ambito del segmento entro il quale si trova il profilo in quel dato momento, quando poi il profilo passa al successivo segmento viene ripresa la condizione velocità/inclinazione prevista dal programma.
- La durata del programma corrisponde al tempo impostato (fino a quando il display *TIME* arriva a zero), ogni programma predefinito è costituito da 18 segmenti; ciascun segmento ha la durata di 1/18 del tempo totale impostato.
- Per fermare temporaneamente l'allenamento in modalità PAUSA premere il pulsante STOP. Per riprendere l'allenamento premere il pulsante START oppure premere una seconda volta il pulsante STOP per arrestare definitivamente l'allenamento e tornare alla condizione di stand-by.

P1
WEIGHT
LOS

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Level 2	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Level 3	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Level 4	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Level 5	SPEED(KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Level 6	SPEED(KM/H)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Level 7	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Level 8	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2
CARDIO
TRAIN

SPEED & INCLINE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Level 2	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1	
Level 3	ELEVATION	1	2	4	5	6	7	8	9	9	1	1	9	9	7	6	4	2	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 4	ELEVATION	2	3	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	8	7	5	3	2
	SPEED(KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	1	1	9	9	7	6	4	2	2
Level 5	ELEVATION	2	4	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	9	8	6	4	2
	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	8	7	5	3	2
Level 6	ELEVATION	3	5	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	5	3	
	SPEED(KM/H)	2	4	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	9	8	6	4	2
Level 7	ELEVATION	4	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4
	SPEED(KM/H)	3	5	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	5	3	
Level 8	ELEVATION	5	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	5	
	SPEED(KM/H)	4	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4	

P3
FAT
BURN

SPEED & INCLINE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Level 2	ELEVATION	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 3	ELEVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	SPEED(KM/H)	1	2	4	5	7	8	9	1	1	1	1	9	9	7	6	4	2	1
Level 4	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	3	5	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	8	7	5	3	2
Level 5	ELEVATION	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	4	6	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	6	4	2
Level 6	ELEVATION	2	3	4	5	7	8	9	1	1	1	1	1	9	7	6	4	3	2
	SPEED(KM/H)	3	5	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	5	3	
Level 7	ELEVATION	2	3	5	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	8	7	5	3	2
	SPEED(KM/H)	4	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4
Level 8	ELEVATION	2	4	6	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	6	4	2
	SPEED(KM/H)	4	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	7	4	

P4
POWER
WALK

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Level 2	SPEED(KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Level 3	SPEED(KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Level 4	SPEED(KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Level 5	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Level 6	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Level 7	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Level 8	SPEED(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P5 INTERVAL		SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Level 1	SPEED(KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Level 2	SPEED(KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 3	SPEED(KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 4	SPEED(KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Level 5	SPEED(KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Level 6	SPEED(KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Level 7	SPEED(KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Level 8	SPEED(KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

P6 ROLLING		SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Level 1	SPEED(KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2
Level 2	SPEED(KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3
Level 3	SPEED(KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5
Level 4	SPEED(KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6
Level 5	SPEED(KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7
Level 6	SPEED(KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8
Level 7	SPEED(KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9
Level 8	SPEED(KM/H)	3	8	9	1	9	8	9	1	9	8	9	1	9	8	9	1	9	8	9	1

P7 MOUNTAIN CLIMB		SPEED & INCLINE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Level 1	ELEVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	
Level 2	ELEVATION	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0		
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	
Level 3	ELEVATION	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	1	9	8	6	4	2		
	SPEED(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	
Level 4	ELEVATION	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	8	7	5	3		
	SPEED(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2		
Level 5	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	1	1	1	1	1	8	6	4		
	SPEED(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2		
Level 6	ELEVATION	2	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	8	6	4		
	SPEED(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2		
Level 7	ELEVATION	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4		
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2		
Level 8	ELEVATION	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4		
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2		

P8 HILL RUN		SPEED & INCLINE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Level 1	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	SPEED(KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	1	8	8	6	4	2		
Level 2	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1		
	SPEED(KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	8	8	6	4	2		
Level 3	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1		
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	1	1	8	6	4	2		
Level 4	ELEVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2		
	SPEED(KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3		
Level 5	ELEVATION	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2		
	SPEED(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3		
Level 6	ELEVATION	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2		
	SPEED(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3		
Level 7	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	1	1	9	6	3	2		
	SPEED(KM/H)	2	4	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3		
Level 8	ELEVATION	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	1	1	9	6	3	2		
	SPEED(KM/H)	2	4	6	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3		

La console dispone di 8 programmi predefiniti studiati appositamente per realizzare un allenamento cardiofitness completo; inoltre ciascun programma dispone di 8 distinti livelli di intensità per la massima versatilità di utilizzo.

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore generale su ON e collegando la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere più volte il pulsante PROGRAM fino a visualizzare uno dei programmi di allenamento personalizzabili dall'utente U01÷U03; sul display DISTANCE viene visualizzato il numero di programma; quindi premere il pulsante MODE per impostare un nuovo programma Utente oppure per modificare un programma già presente in memoria.
- Il display TIME si accende in modo lampeggiante visualizzando la DURATA predefinita di 30 minuti; agire su SPEED per impostare la durata desiderata del programma Utente (range: 5 ÷ 99 minuti) e premere il pulsante MODE per confermare.
- Il programma Utente si compone di 18 segmenti (o step), in ciascun segmento si può impostare velocità del nastro e inclinazione del piano; i 18 segmenti costituiscono il profilo del programma Utente.

SEGMENTO 01 :

- tramite i pulsanti SPEED +/- impostare la velocità riferita al segmento 01, la velocità viene indicata sul corrispondente display SPEED;
- tramite i pulsanti INCLINE +/- impostare l'inclinazione riferita al segmento 01, l'inclinazione viene mostrata sul corrispondente display INCLINE, quindi premere MODE per confermare e passare all'impostazione del segmento successivo.

SEGMENTO 02 :

- tramite i pulsanti SPEED +/- impostare la velocità riferita al segmento 02, la velocità viene indicata sul corrispondente display SPEED;
- tramite i pulsanti INCLINE impostare l'inclinazione riferita al segmento 02, l'inclinazione viene mostrata sul corrispondente display INCLINE, quindi premere MODE per confermare e passare all'impostazione del segmento successivo.
- Dopo avere impostato velocità e inclinazione per i 18 segmenti, il profilo del programma Utente così completato viene memorizzato nella console, dopo aver impostato

i tre programmi Utente, l'eventuale inserimento di un nuovo programma Utente può essere fatta solamente modificando uno dei programmi Utente già impostati.

- Premere il pulsante START per avviare il programma Utente, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte secondo il profilo programmato.
- In ogni momento è possibile aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui comandi corrispondenti. La modifica di velocità e/o inclinazione avviene nell'ambito del segmento entro il quale si trova il profilo in quel dato momento, quando poi il profilo passa alla successivo segmento viene ripresa la condizione velocità/inclinazione prevista dal programma.
- La durata del programma corrisponde al tempo impostato (fino a quando il display TIME arriva a zero), ogni programma utente è costituito da 18 segmenti; ciascun segmento ha la durata di 1/18 del tempo totale impostato.
- Per fermare temporaneamente l'allenamento in modalità PAUSA premere il pulsante STOP. Per riprendere l'allenamento premere il pulsante START oppure premere una seconda volta il pulsante STOP per arrestare definitivamente l'allenamento e tornare alla condizione di stand-by.

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa e la velocità a seconda della frequenza cardiaca rilevata. È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Il programma di allenamento", sempre e solo dopo aver consultato il proprio medico.



È obbligatorio consultare il proprio medico prima dell'utilizzo dei programmi HRC.

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore generale su ON e collegando la chiave di sicurezza sulla plancia.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere più volte il pulsante PROGRAM fino a visualizzare uno dei programmi di allenamento predefiniti H-1 ÷ H-3; sul display *DISTANCE* viene visualizzato il numero di programma, quindi premere il pulsante MODE per confermare la scelta.
I tre programmi possiedono distinte caratteristiche e permettono diverse intensità di allenamento:
H-1 = in questo programma l'inclinazione del piano di corsa può venire regolata a piacere mentre la velocità viene gestita automaticamente dalla console.
H-2 = in questo programma la velocità del piano di corsa può venire regolata a piacere mentre l'inclinazione viene gestita automaticamente dalla console.
H-3 = in questo programma la velocità del piano di corsa e l'inclinazione vengono gestite automaticamente dalla console.
- Viene richiesta la DURATA del programma; il display *TIME* presenterà il dato lampeggiante ed è possibile regolarlo agendo sui pulsanti SPEED +/-, quindi premere il pulsante MODE per confermare.
- Viene richiesta l'ETÀ dell'utente; il display *DISTANCE* presenterà il dato lampeggiante ed è possibile regolarlo agendo sui pulsanti SPEED +/-, quindi premere il pulsante MODE per confermare.
- Viene richiesta la frequenza cardiaca di soglia del programma HRC (Target HR), il display *CALORIES* presenterà il dato corrispondente all'età introdotta lampeggiante ed è possibile modificarlo (in base alle vostre condizioni di salute e al livello di preparazione atletica) agendo sui

pulsanti SPEED +/-, quindi premere il pulsante MODE per confermare.

- Dopo avere completato l'introduzione di tutti i parametri sopra elencati, per cominciare il programma HRC è necessario che sia indossata la fascia toracica optional. Verificare che la console riceva regolarmente il segnale dalla fascia e premere il pulsante START. Dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte e il programma di allenamento comincerà secondo i parametri introdotti.
- Il programma termina una volta completato il conteggio alla rovescia della durata impostata, tuttavia può essere interrotto in qualunque momento premendo due volte il pulsante STOP oppure staccando la chiave di sicurezza.

NOTE IMPORTANTI:

- Nell'esecuzione del programma HRC è necessario l'utilizzo del trasmettitore a fascia toracica disponibile su richiesta, poiché questo garantisce una rilevazione più precisa del battito cardiaco rispetto ai sensori di rilevazione posti sui corrimano che, tra l'altro, impediscono il corretto bilanciamento durante la corsa.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la velocità del nastro e il livello di inclinazione del piano di corsa vengono portati a zero, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di assenza pulsazioni.



Qualora sul display Pulse venissero visualizzati valori delle pulsazioni cardiache non attendibili o troppo variabili, NON impiegate il programma HRC, verificare la presenza, vicino al prodotto, di sorgenti elettromagnetiche che possano innescare radiodisturbi. Nel caso il problema persistesse contattate il servizio assistenza.

Tramite i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache sui corrimano, il programma Body Fat Test permette di eseguire la misura della percentuale di massa grassa corporea. Vi ricordiamo che il dato rilevato è solamente un indice di riferimento approssimativo e teorico, utile per valutare i progressi del proprio stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento.



- **Per tutti i portatori di pacemaker o di altri apparecchi elettronici, il programma Body Fat Test è vietato.**
- **Il programma Body Fat Test deve essere svolta solo quando il nastro è completamente fermo.**
- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante PROGRAM fino a visualizzare sul display TIME compare la sigla FAT (Body Fat Test) per entrare nella procedura di rilevazione della percentuale di massa grassa dell'utilizzatore.
- Premere il pulsante MODE, il display INCLINE visualizza **F1**, viene richiesta l'introduzione del *GENERE* di utente, il display DISTANCE visualizza 1 (il genere maschile è predefinito), quindi agire sui pulsanti SPEED per impostare **1** con utente Maschio oppure **2** con utente Femmina.
- Premere ancora il pulsante MODE, il display INCLINE visualizza **F2**, viene richiesta l'introduzione dell'*ETÀ* dell'utente, il display DISTANCE visualizza 25 (età predefinita), quindi agire sui pulsanti SPEED per inserire il dato.

- Premere ancora il pulsante MODE, il display INCLINE visualizza **F3**, viene richiesta l'introduzione della *STATURA* dell'utente, il display DISTANCE visualizza 170 (altezza predefinita), quindi agire sui pulsanti SPEED per inserire il dato.
- Premere ancora il pulsante MODE, il display INCLINE visualizza **F4**, viene richiesta l'introduzione del *PESO* dell'utente, il display DISTANCE visualizza 70 (peso predefinito), quindi agire sui pulsanti SPEED per inserire il dato.
- Premere infine il pulsante MODE per avviare la procedura di misurazione della massa grassa percentuale, il display INCLINE visualizza **F5**, il display DISTANCE visualizza "---", quindi premere con forza entrambe le mani sui sensori di rilevazione pulsazioni, fino a quando, dopo alcuni secondi (circa 10 secondi), sul display INCLINE viene mostrata la misura risultante del Test.
- Quando la consolle non riesce a calcolare la percentuale di massa grassa, può essere dovuto a inserimento errato dei dati di base dell'utilizzatore, oppure alla pelle delle mani troppo secca che non permette un contatto ottimale sui rilevatori. In tale circostanza è necessario staccare la chiave di sicurezza, quindi riposizionarla nell'alloggiamento e ripetere le procedure di rilevazione, avendo l'accortezza di inumidirsi leggermente le mani.

Tabella di riferimento corrispondente all'indicazione **F5** del Body Fat Test :

Età	Femmina				Maschio			
	Snello	Normale	Grasso	Obeso	Snello	Normale	Grasso	Obeso
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38



PERICOLO

Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

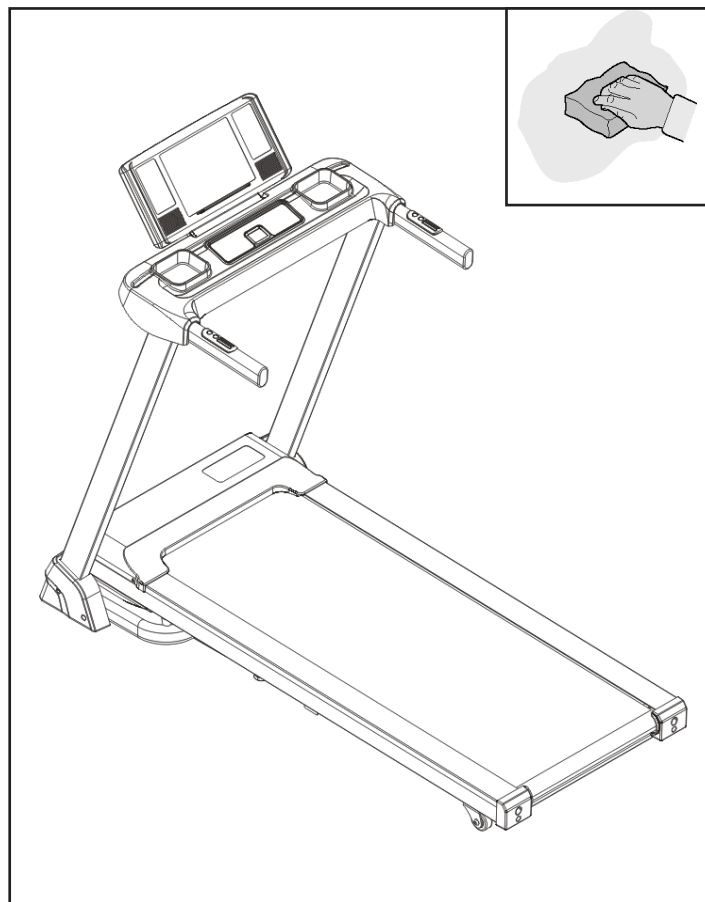


ATTENZIONE

NON utilizzare sostanze infiammabili, tossiche o nocive per la pulizia, ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze cloriche, il tetracloruro di carbonio, l'ammoniaca che possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Il sudore è un liquido organico nel quale sono presenti sali capaci di intaccare il metallo; per questo motivo **dopo ogni sessione di allenamento**, è necessario effettuare una accurata pulizia del prodotto per rimuovere i residui di sudore facendo uso di un panno in microfibra inumidito di sapone neutro. Intervenire soprattutto sulle parti metalliche, in modo da prevenire fenomeni che pregiudicano la durata del telaio e della verniciatura che possono compromettere la garanzia.
- Per pulire la console utilizzare un panno soffice appena inumidito, per impedire di rigare le superfici lucide.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sulla console.



4.1

LUBRIFICAZIONE PIANO DI CORSA



La lubrificazione del nastro di corsa è una operazione importante e deve essere effettuata secondo le modalità di seguito prescritte. La mancata lubrificazione del nastro di corsa comporta un maggior attrito nello scorrimento del nastro sul piano che è causa della rottura del motore, della scheda di potenza e un consumo precoce del nastro e del piano di corsa. La garanzia non copre i danni dovuti a negligenza o a mancata manutenzione.

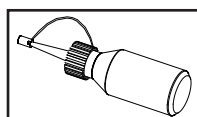
Il piano di corsa è pre-lubrificato di fabbrica e non è necessario effettuare la lubrificazione al primo utilizzo dell'attrezzo.

Il piano di corsa deve essere lubrificato con l'apposito lubrificante silconico dopo i primi 50 km e successivamente ogni circa 300 km di utilizzo.

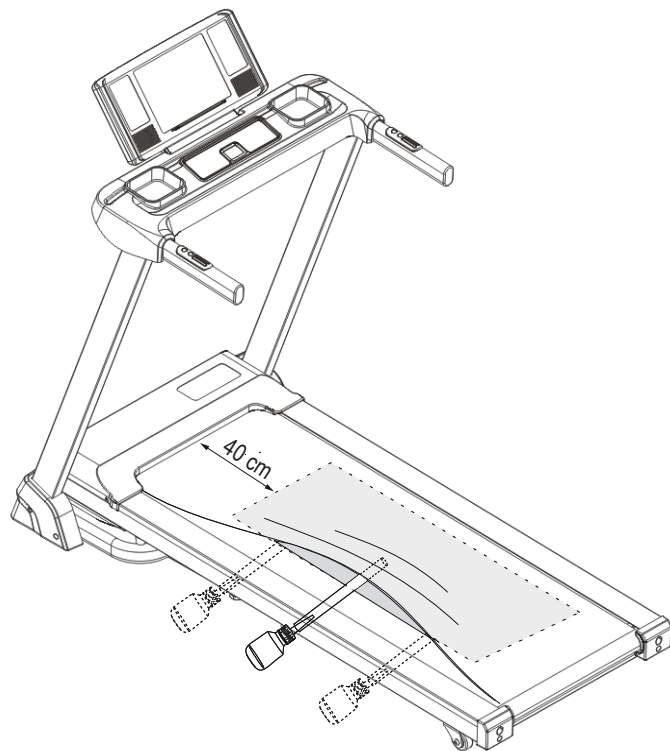
Inoltre è necessario effettuare la lubrificazione dopo un lungo periodo di inattività e in ogni caso tutte le volte che il piano di corsa vi sembra asciutto.

- Per mantenere il piano e nastro di corsa in condizioni ottimali occorre eseguire l'operazione di lubrificazione che deve avvenire secondo intervalli regolari.
- La prima lubrificazione deve avvenire dopo i primi 50 km e successivamente deve essere effettuata ogni circa 300 km. Per poter rispettare gli intervalli di manutenzione la console è dotata di un contatore per la visualizzazione della distanza totale percorsa "ODO".
- Per visualizzare la distanza totale percorsa "ODO" occorre staccare la chiave di sicurezza dalla plancia e mantanare premuto il pulsante PROG, il display mostrerà i km totali percorsi e il tempo di utilizzo totale dell'attrezzo.
Per uscire dalla funzione di visualizzazione inserire la chiave di sicurezza sulla sede in plancia.
- Prima di effettuare l'operazione di lubrificazione, spegnere l'attrezzo e staccare la spina elettrica dalla presa di alimentazione.
- Sollevare il nastro ai bordi delle pedane e intervenire ad una distanza di circa 40 cm dal vano motore; sollevare prima il lato sinistro, come mostrato in figura.

- Impiegando il lubrificante in dotazione, applicare sotto al nastro una quantità di lubrificante corrispondente a circa 5 mm del contenuto della bottiglietta, cercando di distribuirlo quanto più possibile al centro del piano di corsa.
- Ripetere l'operazione sollevando il bordo del nastro dal lato destro.
- In alternativa, la lubrificazione può essere svolta utilizzando una bomboletta di lubrificante silconico spray (non fornita), con quattro spruzzate da due secondi per lato.
- Fare partire il nastro alla minima velocità e camminare per alcuni minuti per distribuire il lubrificante sul piano di corsa.



Lubrificante in dotazione



SOLLÈVARE IL TAPPETO DA ENTRAMBI I LATI E LUBRIFICARE LA ZONA CENTRALE DEL PIANO

4.2

TENSIONAMENTO - CENTRATURA NASTRO



PERICOLO

Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

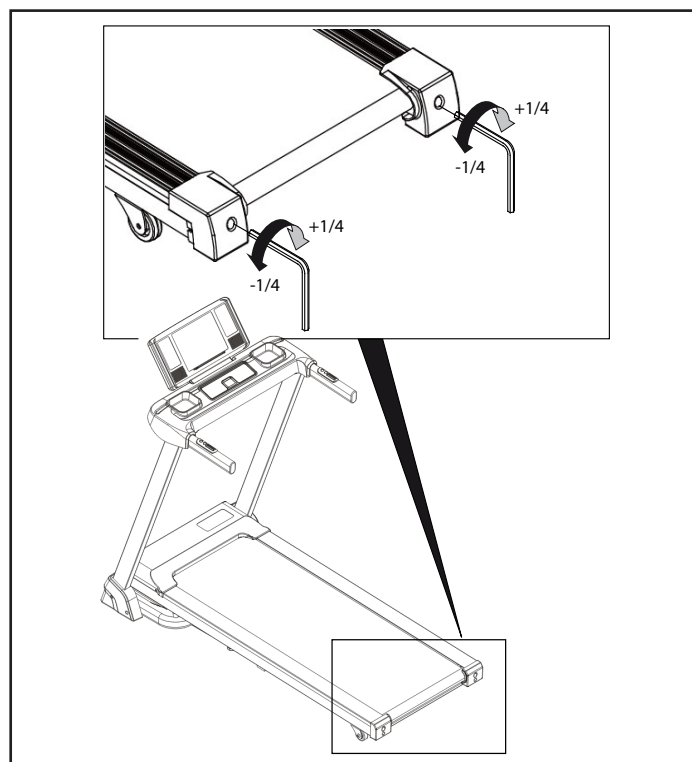
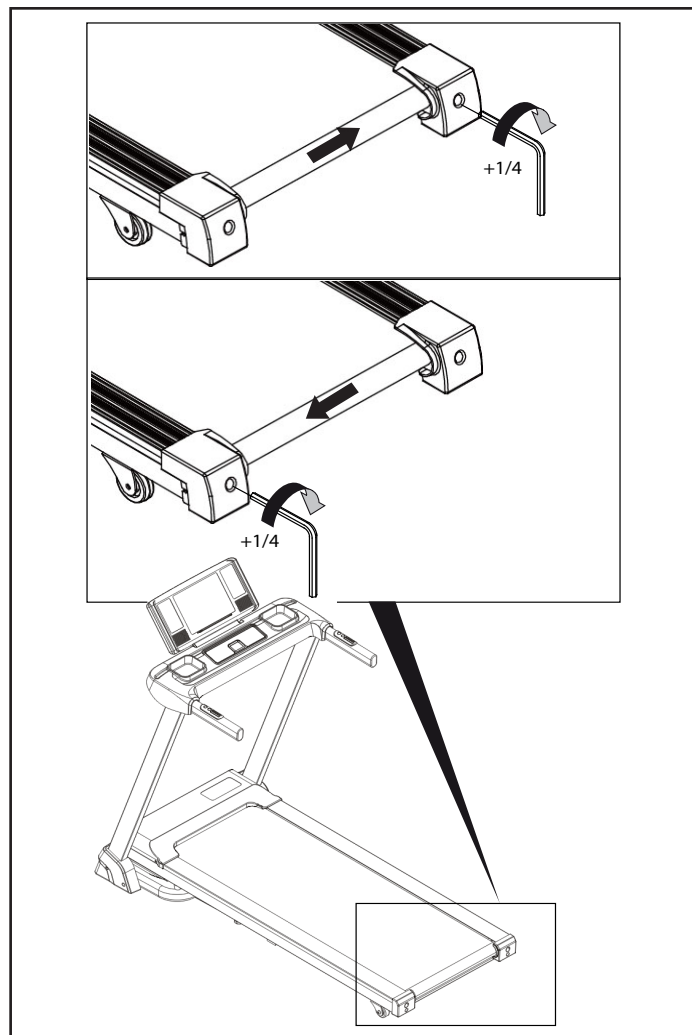
- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta.
- Dopo ogni regolazione fate funzionare il nastro per verificare l'efficacia dell'intervento.
- Se continuasse ad andare verso destra, semplicemente regolare la vite a sinistra di un quarto di giro in senso anti orario. Le stesse regole valgono nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.



ATTENZIONE

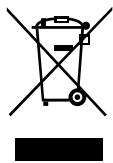
**Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.
Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento dei rulli, dei cuscinetti e del motore.**

- Nel caso il nastro dovesse risultare poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di un quarto di giro; se al contrario il nastro risultasse troppo teso svitare le viti di un quarto di giro in senso antiorario.



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 (nelle nazioni 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 -

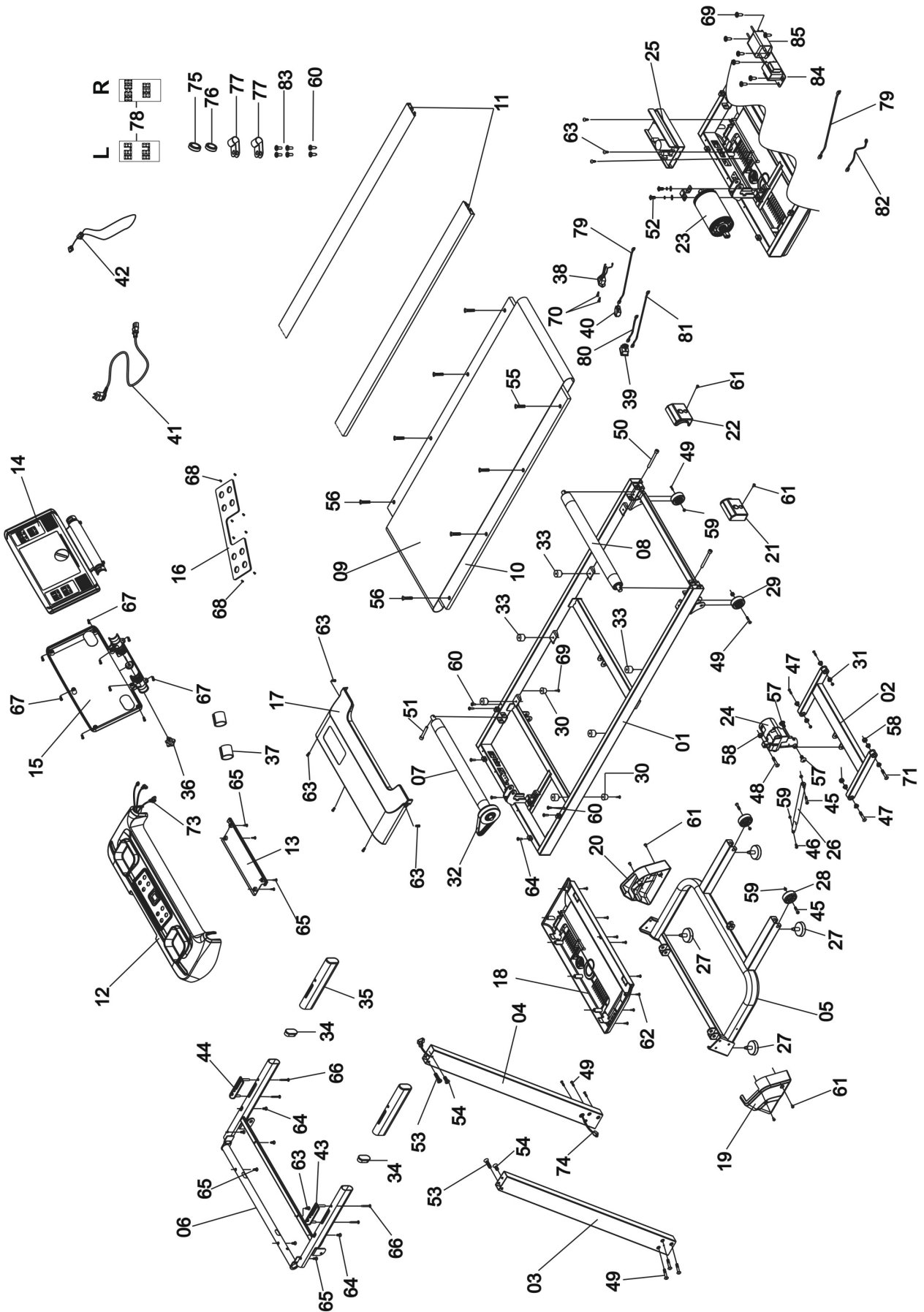
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

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



6.2

LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
01	Telaio piano di corsa	1	56	Vite a esagono incassato M6x20 mm	6
02	Telaio inclinazione	1	57	Vite a esagono incassato M10x15 mm	2
03	Montante SX	1	58	Dado M10	5
04	Montante DX	1	59	Dado M8	6
05	Telaio vano motore	1	60	Vite M4x12 mm	4
06	Telaio plancia	1	61	Vite M5x12 mm	6
07	Rullo anteriore con puleggia	1	62	Vite autofilettante M4x16 mm	8
08	Rullo posteriore	1	63	Vite autofilettante M4x16 mm	11
09	Nastro di corsa	1	64	Vite autofilettante M4x20 mm	7
10	Piano di corsa	1	65	Vite autofilettante M4x10 mm	8
11	Pedana laterale	2	66	Vite autofilettante M4x16 mm	4
12	Copertura superiore plancia	1	67	Vite autofilettante M4x12 mm	9
13	Copertura inferiore plancia	1	68	Vite autofilettante M3x6 mm	8
14	Pannello anteriore console	1	69	Vite autofilettante M4x15 mm	9
15	Pannello posteriore console	1	70	Vite autofilettante M4x15 mm	2
16	Tastiera plancia	1	71	Vite a esagono incassato M10x40 mm	2
17	Copertura superiore vano motore	1	72	Rondella piana	2
18	Copertura inferiore vano motore	1	73	Cablaggio superiore console	1
19	Copertura base montante SX	1	74	Cablaggio inferiore console	1
20	Copertura base montante DX	1	75	Nucleo magnetico 31x13x19mm	1
21	Copri rullo posteriore SX	1	76	Nucleo magnetico UF-70B 16.5x30x7.5x15	1
22	Copri rullo posteriore DX	1	77	Clip ferma cavi	2
23	Motore principale	1	78L/R	Scheda elettronica display SX/DX	1/1
24	Motore inclinazione	1	79	Cavo AC L=400 mm (marrone)	1
25	Scheda elettronica di potenza	1	80	Cavo AC L=100 mm (marrone)	1
26	Cilindro a gas	1	81	Cavo AC L=400 mm (blu)	1
27	Piedino di livellamento	4	82	Cavo di messa a terra L200 mm	1
28	Ruota di spostamento	2	83	Vite M4x8 mm	4
29	Ruota di sostegno telaio piano di corsa	2	84	Trasformatore	1
30	Piede di appoggio in gomma	2	85	Filtro di rete	1
31	Boccola telaio inclinazione	8	86	Chiave a brugola #5	1
32	Cinghia	1	87	Chiave a brugola #6	1
33	Elastomero ammortizzante piano di corsa	6	88	Chiave a tubo con giravite a croce	1
34	Tappo ovale corrimano	2	89	Lubrificante al silicone	1
35	Rivestimento corrimano	2			
36	Manopola reg. inclinazione console	1			
37	Adesivo doppio in EVA	2			
38	Presa di alimentazione di rete	1			
39	Interruttore generale	1			
40	Magnetotermico di protezione	1			
41	Cavo di alimentazione	1			
42	Chiave di sicurezza (Safety Key)	1			
43	Sensori di rilevazione pulsazioni cardio SX	1			
44	Sensori di rilevazione pulsazioni cardio DX	1			
45	Vite a esagono incassato M8x45 mm	3			
46	Vite a esagono incassato M8x28 mm	1			
47	Vite a esagono incassato M10x45 mm	2			
48	Vite a esagono incassato M8x12 mm	1			
49	Vite a esagono incassato M8x40 mm	8			
50	Vite a esagono incassato M8x65 mm	2			
51	Vite a esagono incassato M8x35 mm	1			
52	Vite a esagono incassato M6x12 mm	2			
53	Vite a esagono incassato M8x40 mm	2			
54	Vite a esagono incassato M8x15 mm	2			
55	Vite a esagono incassato M6x25 mm	2			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness commercializzati da GARLANDO S.p.A. con il marchio TOORX, per l'esercizio fisico del corpo per uso promiscuo e non continuativo, cosiddetto Light Commercial 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 S.p.A. alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).
- 1.5 Centro Assistenza Tecnica:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO S.p.A., identificato nella persona di Giansanti Cesare o suoi delegati.
- 1.6 Registrazione prodotto:** 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.
- 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 S.p.A. garantisce l'idoneità 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:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
 - 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).
- La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO S.p.A.: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i centri assistenza tecnica, possono 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 S.p.A. 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 o fattura) la data in cui è stata effettuata la vendita e/o 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 presente Garanzia, 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 centro assistenza tecnica 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 del periodo previsto riferito alla 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 centri di assistenza tecnica autorizzati da GARLANDO S.p.A..
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o i suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO S.p.A. - Via Regione Piemonte, 32, Zona industriale, 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 S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irrimediabile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO S.p.A., 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. 1.6 - "Richiesta di Intervento".
- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il centro di assistenza tecnica 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 centro tecnico di assistenza presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti o parti di ricambio dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il centro di assistenza tecnica. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO S.p.A. si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio centro di assistenza tecnica 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 S.p.A.;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata direttamente dal centro di assistenza tecnica preposto;
 - 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 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'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO S.p.A. raccomanda il suo utilizzo solo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO S.p.A. 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 CENTRI ASSISTENZA TECNICA

- 5.1** GARLANDO S.p.A. non è responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei centri di assistenza tecnica, 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 al centro di assistenza tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO S.p.A.

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro oppure dodici 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