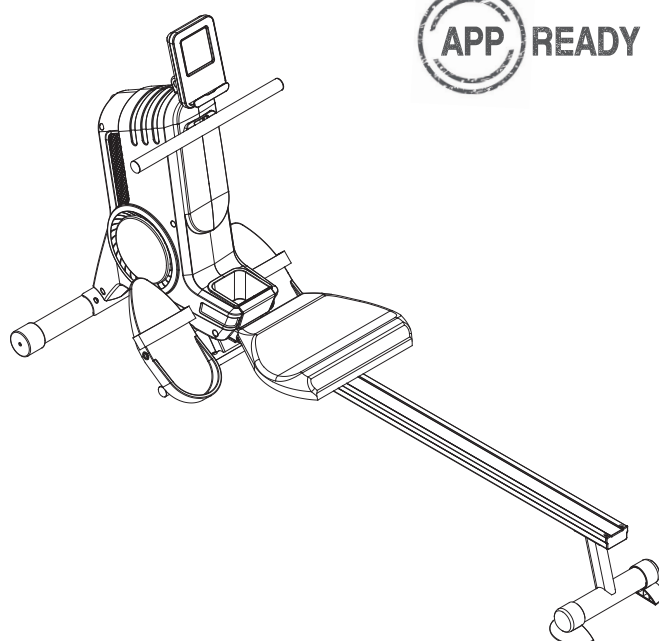


TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



**ROWERCUP
PRO**



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

Codice : GRLDTOORXRCUPP

Revisione : 00

Edizione : 01/25



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.	7
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	9
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	14
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (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	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE.....	pag.	19
3.6	PROGRAMMI PREDEFINITI.....	pag.	20
3.7	PROGRAMMI RACE	pag.	20
3.8	PROGRAMMA H.R.C.....	pag.	21
3.9	PROGRAMMA UTENTE.....	pag.	22
3.10	POSIZIONE VERTICALE - SPOSTAMENTO	pag.	23
4.0	MANUTENZIONE	pag.	24
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO	pag.	24
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	25
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	25
6.1	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 1	pag.	26
6.2	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2.....	pag.	27
6.3	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	28
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	29

- **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.**
- **Durante le operazioni di chiusura dell'attrezzo per l'immagazzinamento, allontanate i bambini o assicuratevi che con le mani non vadano a contatto degli elementi pieghevoli.**
- **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 il display 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, terrazze, 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 non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.**
- **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 la pratica del "rowing", simulando il particolare movimento delle vogate nel canottaggio che viene diviso in quattro fasi: attacco, spinta, finale e recupero. Con il rowing si tonificano i muscoli e si migliora la postura, prevenendo alcuni disturbi osteoarticolari e muscolo-scheletrici; coadiuvando inoltre un intenso movimento degli arti che comporta azione dimagrante su tutto il corpo.

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 dell'attrezzo. 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.

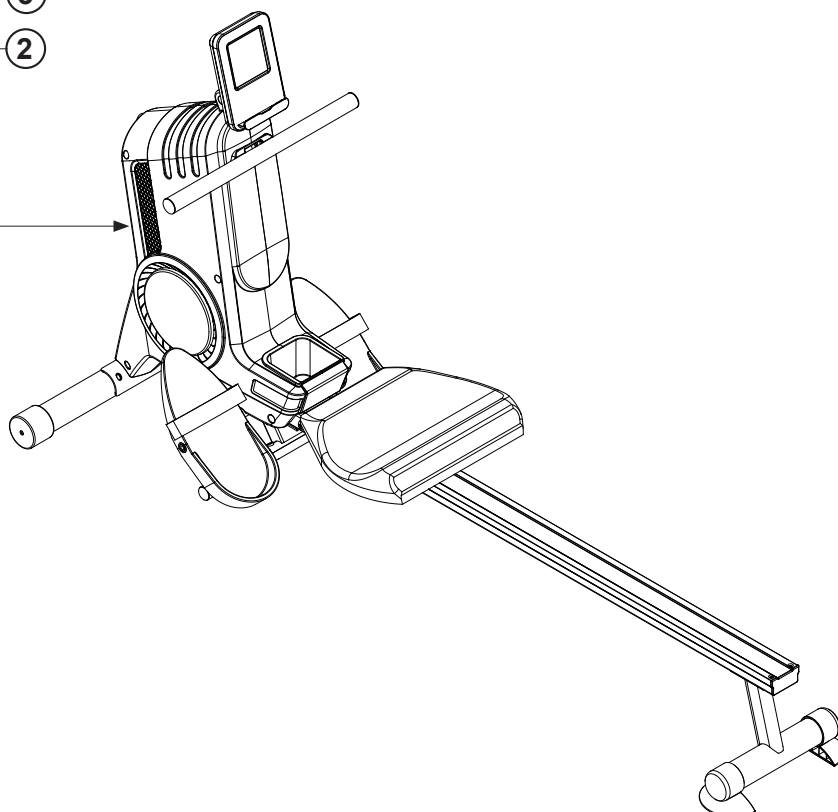
1.2

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 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.

TCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY		
Modello-Model	Classe-Class	  
Numero di serie-Serial number	Anno-Year	
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	
Made in		



1.3

CARATTERISTICHE TECNICHE

SISTEMA ANTAGONISTA DI VOGATA	sistema con freno ad azione magnetica
REGOLAZIONE INTENSITÀ VOGATA	regolazione elettronica a 16 livelli
INFORMAZIONI CONSOLE	vogate al minuto, vogate totali, calorie, tempo, distanza, pulsazioni, watt, tempo/500, recovery index
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma manuale, programma Race, 12 programmi Predefiniti, programma Utente, programma H.R.C.
SELLINO VOGATORE	scorrevole con ruote su binario di alluminio
MASSA VOLANICA	6 kg
INGOMBRI POS. ORIZZONTALE	1620 x 550 x 870 mm
INGOMBRI POS. VERTICALE	870 x 550 x 1620 mm
INGOMBRI IMBALLO	1420 x 530 x 200 mm
PESO PRODOTTO	21,5 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	25 kg
PESO MASSIMO UTENTE	110 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
INTERFACCIA BLUETOOTH	modulo integrato BLE (**)
CONFORMITÀ	Norme: EN ISO 20957-1:2024 - EN ISO 20957-7:2021 (classe H) Direttive: 2014/30/UE (EMC) - 2014/35/UE (LVD) - 2011/65/UE (RoHS) Regolamenti: UE 2023/988 (GPSR)
ALIMENTATORE	IN: [230 VAC - 50 Hz] - OUT: [8 VDC- 500 mA]

(*) 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 alla console consente la connettività con un dispositivo mobile (smartphone o tablet) che attraverso la App Kinomap Fitness installata (abbonamento non incluso) permette di gestire il prodotto rendendolo un attrezzo smart con nuove e sorprendenti funzionalità.

BLUETOOTH NOTE:

Assicurati che la console sia accesa per poter procedere alla connessione Bluetooth con il dispositivo mobile : smartphone o tablet.

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

Quando la console viene associata al dispositivo mobile sul quale è installato Kinomap Fitness App, il display si spegne, tutti i pulsanti sulla console non sono utilizzabili ed i comandi possono essere gestiti soltanto tramite Kinomap dal dispositivo mobile collegato.

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 tutte le parti illustrate alla pagina seguente.



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



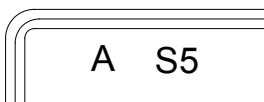
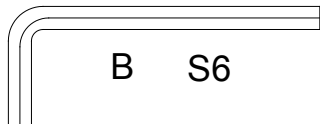
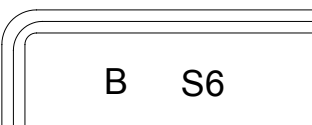
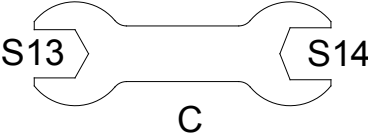
Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



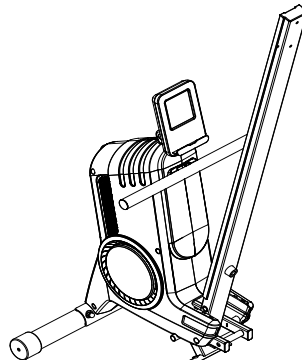
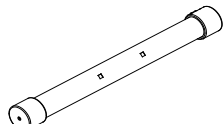
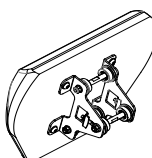
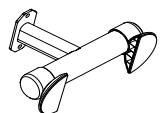
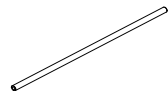
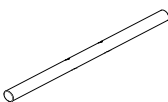
Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata

FERRAMENTA DI MONTAGGIO:

	#22	M8x16	2pz.
	#23	Ø8xØ16x1.5	4pz.
	#28	M8x30	2pz.
	#29	Ø10x95xM6x25	1pz.
	#30	Ø10xØ20x2	1pz.
	#31	M8x16	1pz.
	#43	Ø8	2pz.
	#44	M8x20	2pz.
 A S5  B S6			
 B S6  S13 S14 C			

DENOMINAZIONE DEGLI ELEMENTI PRINCIPALI

 24. Copertura frontale	 12. Barra d'appoggio anteriore	 32. Sellino scorrevole	 18. Porta-borraccia
	 40. Barra di appoggio posteriore	 20L. Pedana sinistra	 20R. Pedana destra
 21. Asta di collegamento pedane	 26. Asta di appoggio pedane		

2.2

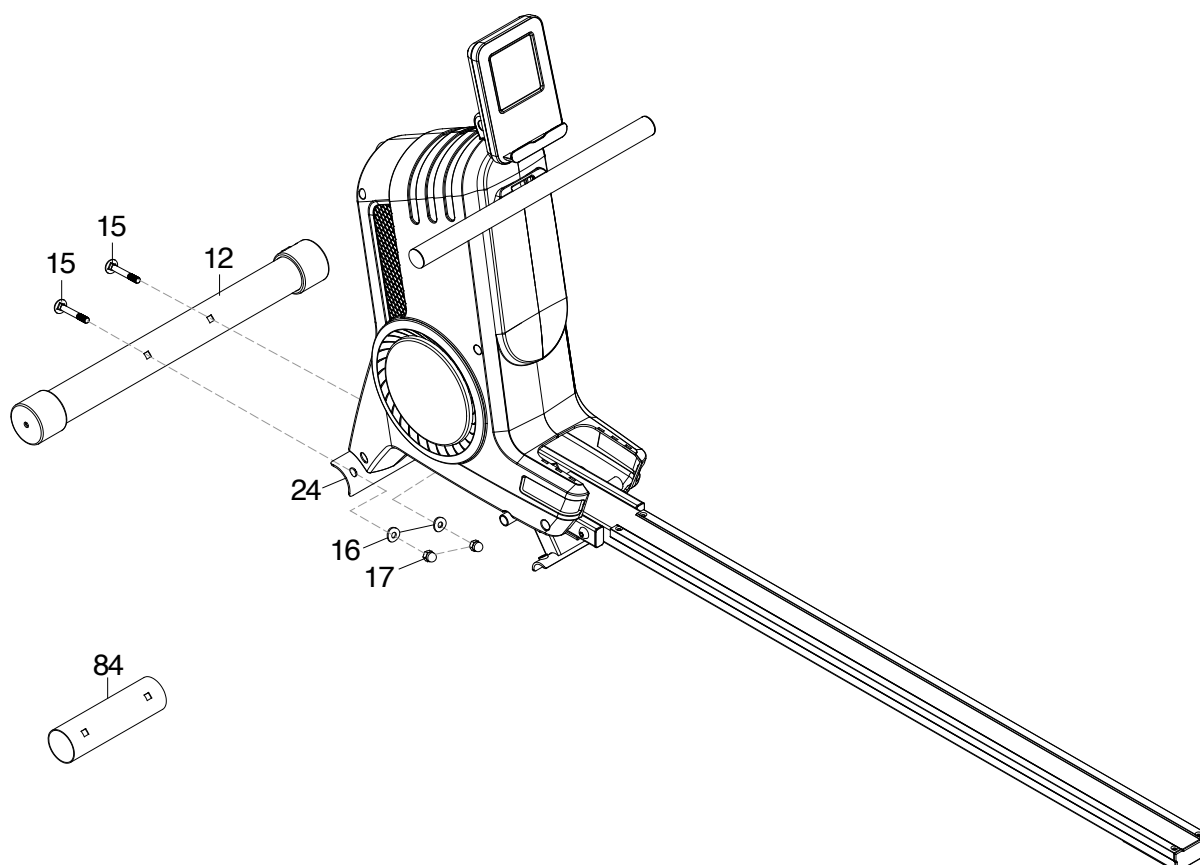
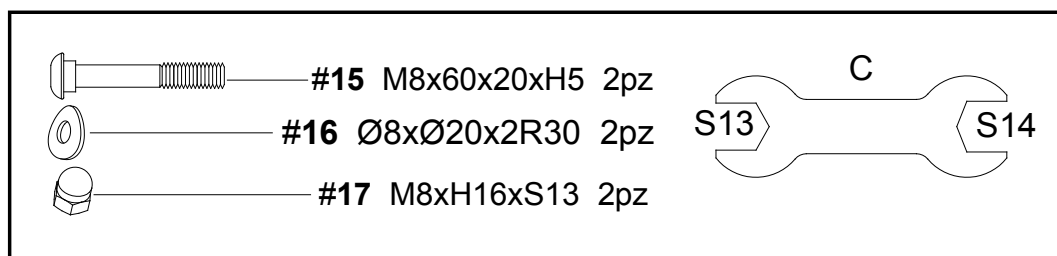
ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

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.

- Distendere sul pavimento il corpo principale pre-assemblato in appoggio a terra, come mostrato nella illustrazione.
- Svitare i due dadi a calotta **17** e rimuovere due rondelle **16** e due bulloni **15**, quindi rimuovere il tubolare di protezione **84** utilizzato per l'imballaggio.

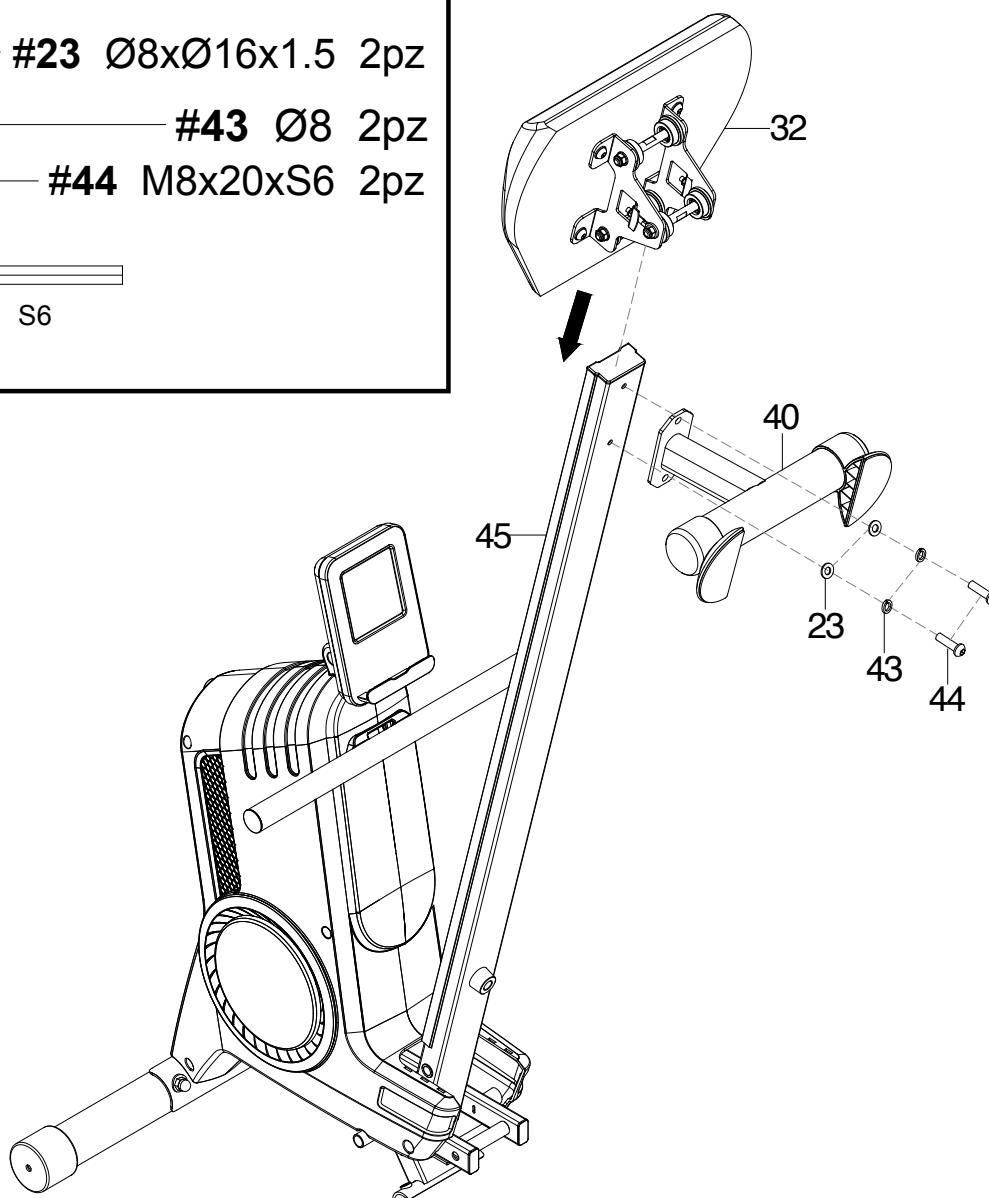
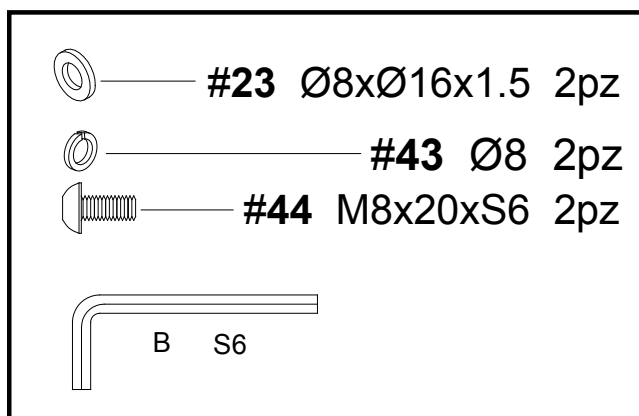
Montaggio barra di appoggio anteriore

- Fissare la barra di appoggio anteriore **12** alla staffa del corpo principale **24** inserendo due bulloni **15** [M8x60xH5] e serrando due dadi a calotta **17** [M8xH16xS13] completi di rondelle **16** [Ø8xØ20x2R30].
- Impiegare la chiave aperta **C** [S13/S14].



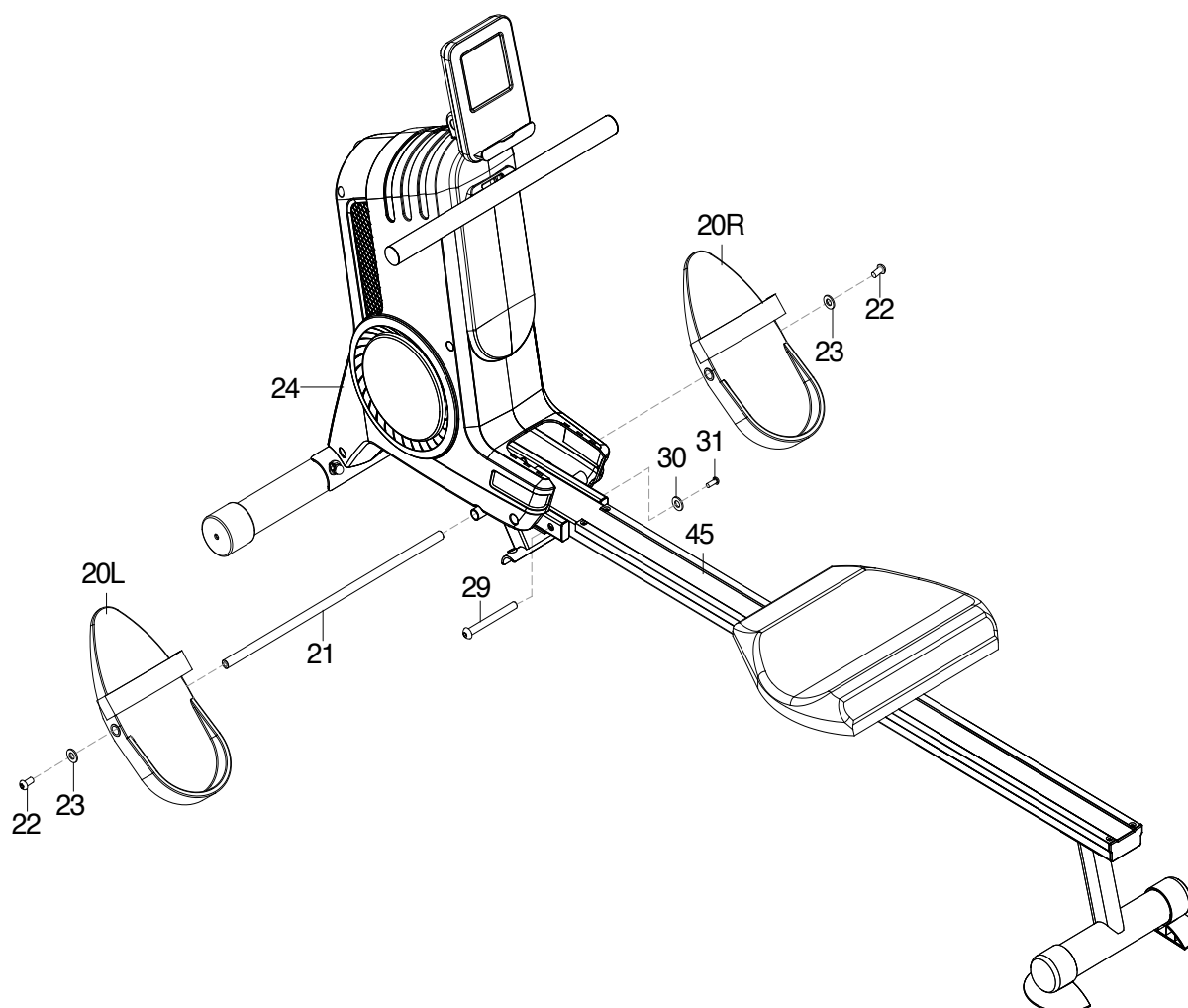
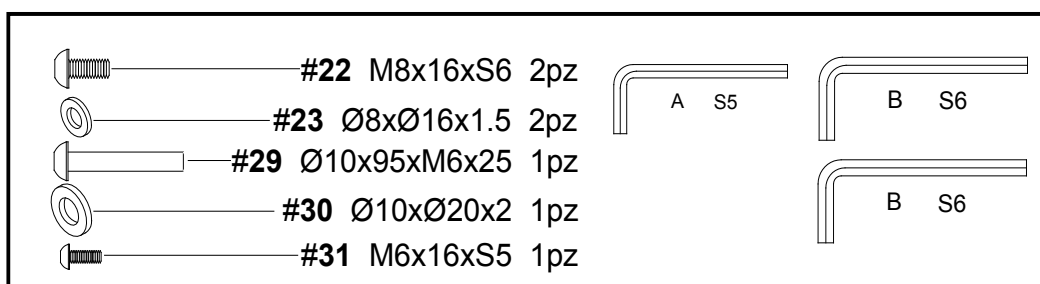
Montaggio barra di appoggio posteriore e sellino scorrevole

- Sollevare il binario **45** fino a portarlo in posizione verticale e mantenerlo in posizione facendosi aiutare da una seconda persona.
Inserire il carrello del sellino scorrevole **32** nel binario **45** rispettando l'orientamento anteriore/posteriore e accompagnarlo a fine corsa.
- Fissare la barra di appoggio posteriore **40** all'estremità del binario **45** serrando due viti **44** [M8x20xS6] corredate di rondelle piane **23** [Ø8xØ16x1.5] e rondelle spaccate **43** [Ø8].
- Impiegare la chiave esagonale **B** [S6].



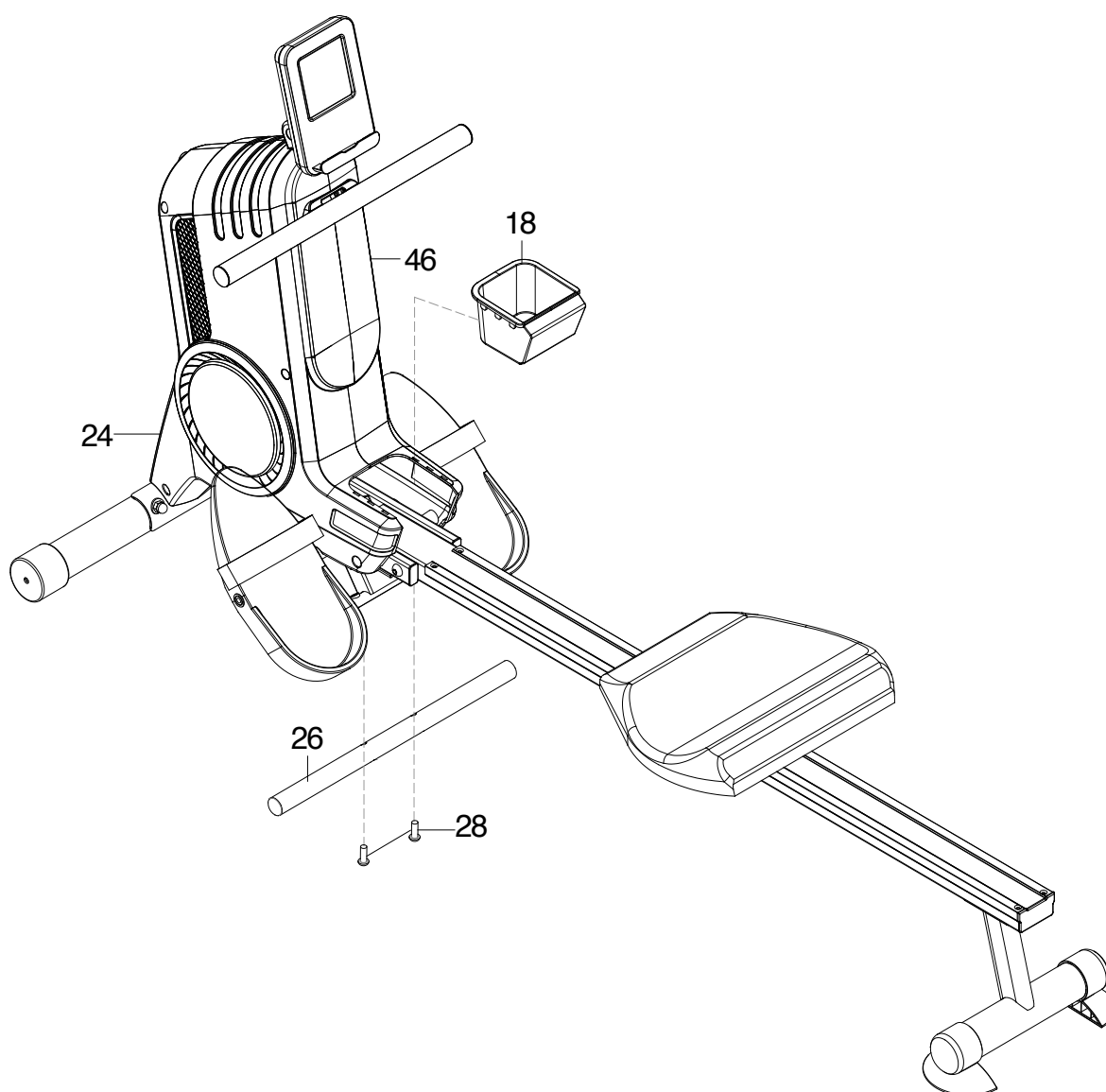
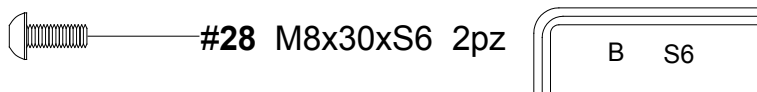
Montaggio pedane SX/DX

- Inserire l'albero di collegamento pedane **21** [1] attraverso i fori nel corpo principale **24**, quindi inserire le pedane **20L** e **20R** alle estremità dell'asta di collegamento **21** e bloccarle serrando due viti **22** [M8x16xS6] corredate di rondelle **23** [Ø8xØ16x1.5], nel modo raffigurato.
- Impiegare la chiave esagonale **B** [S6].
- Bloccare il binario **45** al corpo principale **24** serrando una vite a filetto interno **29** [Ø10x95xM6x25] con una vite **31** [M6x16xS5] corredata di rondella piana **30** [Ø10xØ20x2].
- Impiegare la chiave esagonale **B** [S6] assieme ad una chiave esagonale **A** [S5].



Montaggio porta oggetti

- Spingere il porta oggetti **18** sopra al binario nello spazio tra il corpo principale e il binario, rispettando l'orientamento illustrato.
- Fissare l'asta di appoggio pedane **26** al corpo principale **24**, sotto tra le due pedane, serrando due viti **28** [M8x30xS6].
- Impiegare la chiave esagonale **A** [S5].
- A questo punto l'assemblaggio dell'attrezzo è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.



Regolazione cinghie

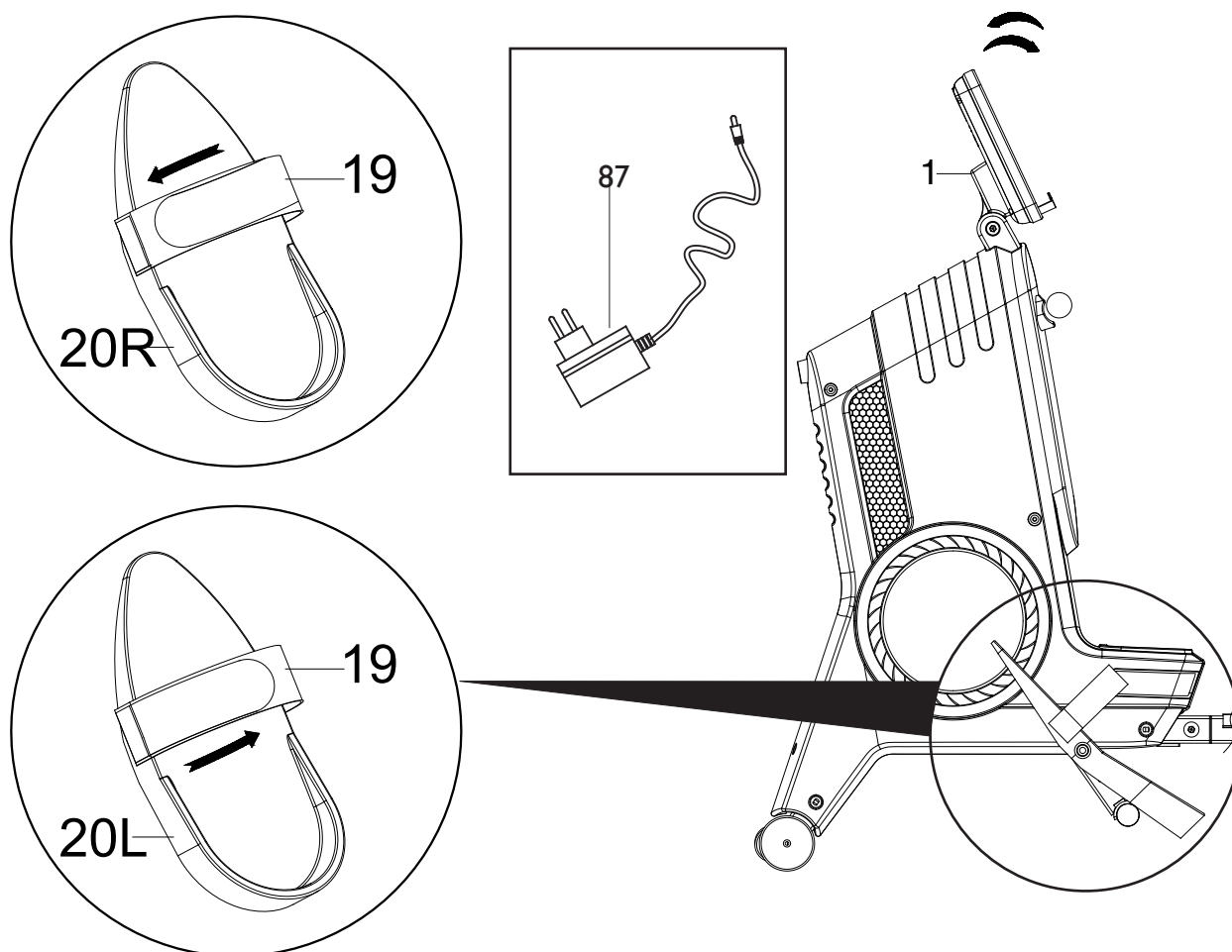
- Per adattare le pedane a seconda delle dimensioni dei piedi dell'utilizzatore occorre rimuovere l'estremità in velcro della cinghia blocca piede **19** dal lato della banda in mesh tirandola verso l'alto, quindi dopo averla regolata in base alla larghezza del piede, tirarla verso sinistra, nel caso della pedana destra **20R** oppure verso destra nel caso della pedana sinistra **20L**.

Regolazione inclinazione console

- Per una maggiore leggibilità del display la console può essere ruotata di alcuni gradi sul proprio asse di fissaggio. Per compiere la manovra, afferrare la console **1** e spingerla in avanti o indietro fino alla posizione desiderata.

Collegamento elettrico

- Collegare alimentatore **87**, fornito in dotazione, ad una idonea presa di corrente; quindi collegare lo spinotto alla presa di alimentazione che si trova sulla parte anteriore del prodotto.



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

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

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

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

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra **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.

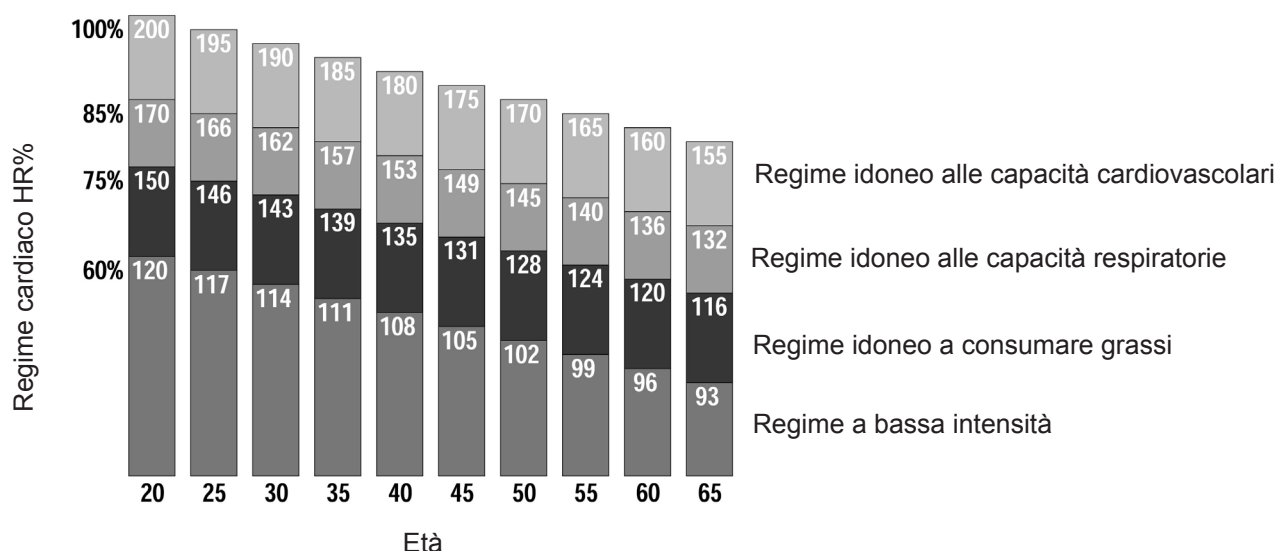
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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.



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 casseti, 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 non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

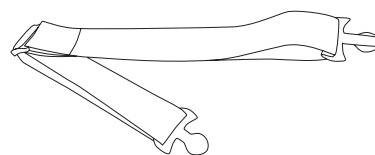
Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza compatibile con prodotti Polar® ed è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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

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

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

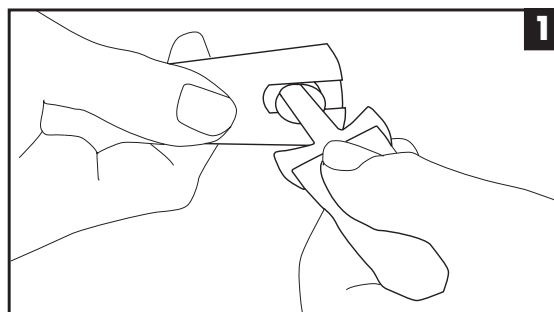
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



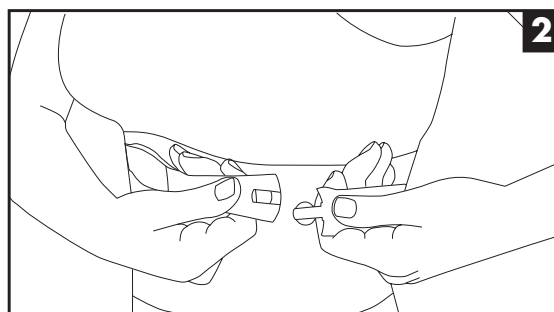
Fascia elastica



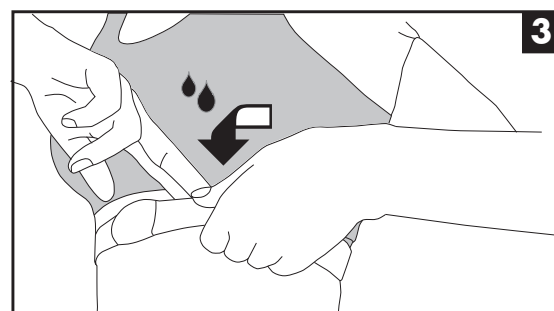
Trasmettitore



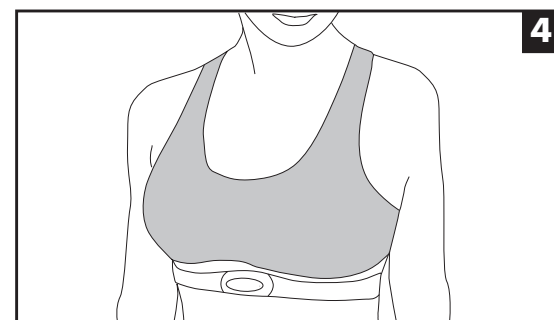
1



2



3



4

3.2

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO



- **Procedere con cautela nell'uso dell'attrezzo. Allontanare bambini e animali durante gli esercizi.**
- **L'uso dell'attrezzo è sconsigliato per chi ha patologie alla colonna vertebrale**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **Cominciare l'esercizio facendo forza sul manubrio di trazione, il movimento di vogata avvia il conteggio automatico dei dati sulla console.**

Al primo impiego del prodotto, prima di cominciare un allenamento intenso, è necessario familiarizzarsi con la coordinazione del movimento di vogata e del sellino scorrevole.

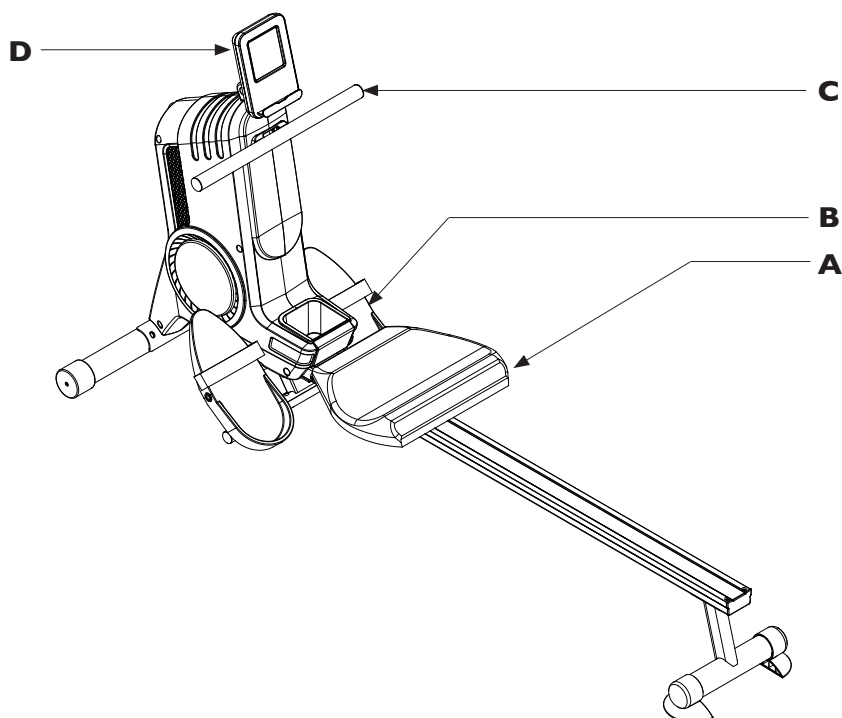
- 1) Sedersi sul sellino scorrevole **A**, porre i piedi sulle pedane **B** e impugnare la barra di trazione **C**.
- 2) L'avviamento del conteggio sulla console **D** avviene automaticamente dalla prima trazione del manubrio, oppure premendo il pulsante sulla console.
- 3) Con la schiena ben estesa, eseguire un movimento ciclico di vogata. Mantenere per qualche tempo un andamento lento, per familiarizzare con la coordinazione della vogata.

- 4) Il livello di intensità viene regolato agendo sulla manopola **E** e deve essere impostato in rapporto alle proprie capacità e percezione personale della fatica oppure sul controllo del battito cardiaco; a tal scopo si consiglia l'uso del trasmettitore a fascia toracica non fornito.
- 5) Durante l'allenamento coordinare movimento e respirazione e mantenere una corretta postura.



Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani sulle leve di trazione non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

- 6) Prima di utilizzare il prodotto si consiglia di preparare sempre i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte.



3.3

FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY)

La console dispone di un display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

STROKES - (VOGATE TOTALI ESERCIZIO)

- Il CONTEGGIO DELLE VOGATE effettuate nel corso dell'esercizio corrente.

SPM - (VOGATE AL MINUTO)

- Il CALCOLO DELLE VOGATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio corrente.

TOTAL STROKES - (VOGATE TOTALI CONTEGGIATE)

- Il CONTEGGIO TOTALE DELLE VOGATE che sono state effettuate fino a max 99999.

TIME - (DURATA)

- Il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero, oppure nel programma *MANUAL MODE*, il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

TIME/500 m - (RITMO DI VOGATA)

- Il TEMPO medio impiegato per vogare una distanza di 500 metri; una misura standard nelle gare di canottaggio

METERS - (DISTANZA)

- La DISTANZA equivalente percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure nel programma *MANUAL MODE*, il conteggio alla rovescia della distanza totale impostata fino a zero.

CALORIES - (CONSUMO CALORICO) (*)

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure nel programma *MANUAL MODE*, il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato fino a zero.

PULSE - (PULSAZIONI CARDIACHE) (*)

- La FREQUENZA CARDIACA, misurata tramite il trasmettitore la fascia toracica (optional). Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto). Nel programma *MANUAL MODE*, il regime cardiaco deve essere mantenuto sul valore della soglia impostata.

WATT - (ENERGIA PRODOTTA VOGANDO)

- Indica l'ENERGIA istantanea espressa in Watt, che viene prodotta tramite il movimento della vogata che cambia a seconda dell'intensità. Nel programma *MANUAL MODE*, l'intensità di vogata deve essere mantenuta sul valore di WATT impostati.

LEVEL - (LIVELLO INTENSITÀ)

- Mostra il livello di intensità impostato, dal livello minimo uno al livello massimo 16.

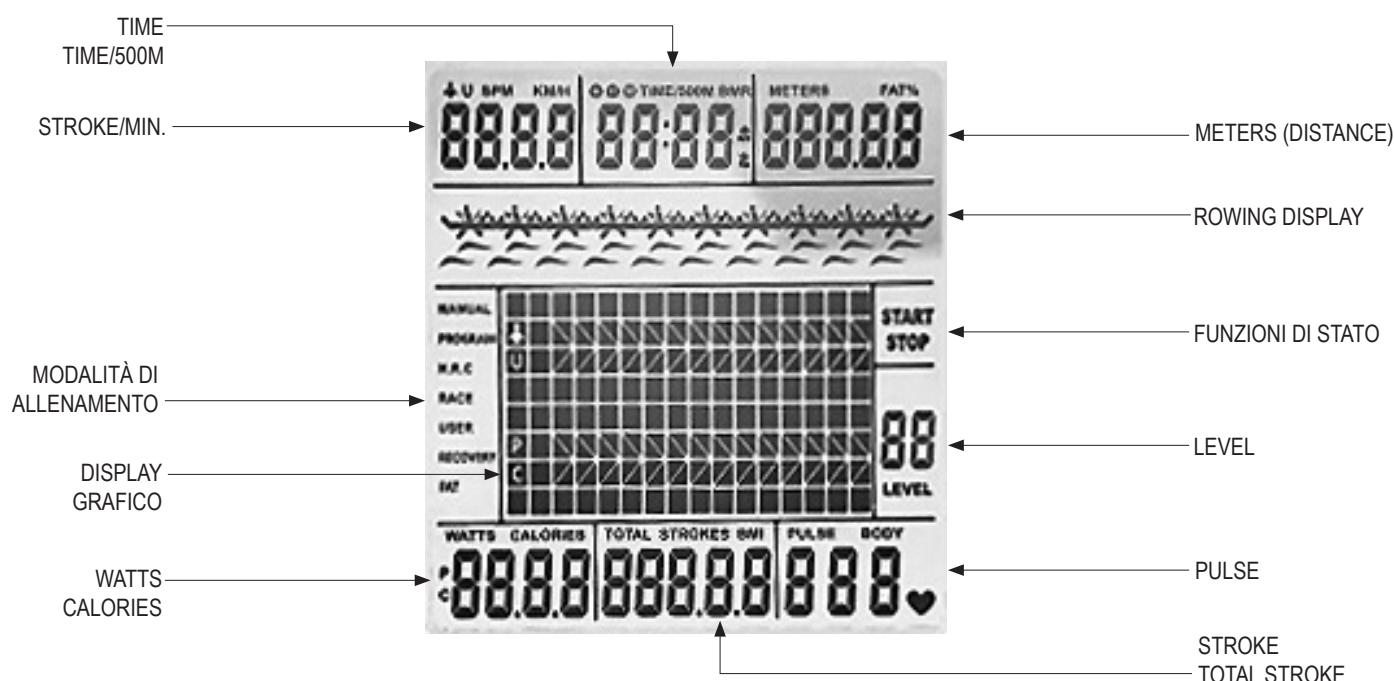
VISUALIZZAZIONE FUNZIONI E STATO

- Visualizza la funzione in corso e mostra lo stato corrente della console: START oppure STOP.

Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice svolge diverse funzioni di visualizzazione grafica tra le quali il profilo dei programmi di allenamento nelle varie funzioni d'uso dell'attrezzo.

Il **ROWING DISPLAY** mostra graficamente l'attività di vogata illustrando la posizione tra inizio e fine 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.



3.4

FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI)

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 START/STOP per arrestare l'esercizio in esecuzione.

Pulsanti UP / DOWN

Prima di cominciare un esercizio:

- agire sui pulsanti UP/DOWN prima dell'esercizio per selezionare uno dei PROGRAMMI di allenamento: MANUAL MODE PROGRAMMI PREDEFINITI, PROGRAMMA UTENTE, PROGRAMMI HRC, RACE,
- agire sui pulsanti UP/DOWN prima dell'esercizio per introdurre tutti i dati delle funzioni di allenamento.

Con esercizio in corso:

- agire sui pulsanti UP/DOWN durante l'esercizio per aumentare o diminuire il livello di intensità.

Pulsante RESET

- Premere RESET in modalità di impostazione dei dati per ripristinare il valore preimpostato; premere nuovamente per tornare alla modalità di stand-by.
- Premere RESET in modalità STOP per tornare alla modalità di stand-by.
- Mantenere premuto RESET per 2 secondi per cancellare i dati dell'esercizio e tornare alla modalità di stand-by.

Pulsante ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

- premere ENTER per confermare la selezione di una funzione e per confermare l'introduzione di tutti i dati della sessione di allenamento.

Con esercizio in corso:

- premere ENTER per alternare la visualizzazione nei display a doppia funzione e sul display grafico (operazione che normalmente avviene in automatico).

Pulsante RECOVERY

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

La funzione RECOVERY permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardiovascolare, in relazione ai progressi del proprio allenamento. Si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre smettere di vogare e premere il pulsante RECOVERY mettendo poi le mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache.

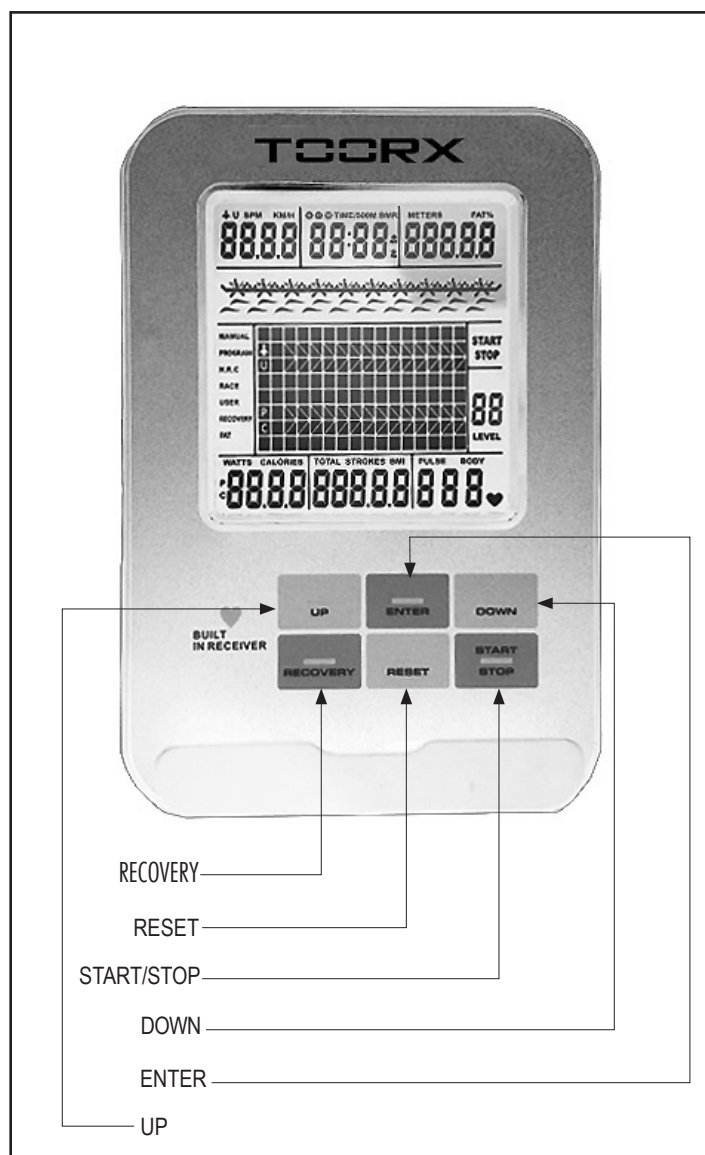
Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performance rilevato, contraddistinto da sei livelli:

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

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

Nota:

Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo circa quattro minuti dal termine dell'esercizio la console torna in modalità di stand-by.



ACCENSIONE

- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte anteriore dell'attrezzo.
- Inserire la spina di rete dell'alimentatore nella presa a muro più vicina all'attrezzo, viene emesso un avviso acustico e tutti i segmenti del display si accendono per un istante, eseguendo la funzione di autotest; la console resta accesa in modalità stand-by in attesa di comandi e si spegne automaticamente dopo quattro minuti di inattività.

QUICKSTART

La modalità QuickStart è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Una volta saliti sul sellino scorrevole premere il pulsante START/STOP per partire subito con l'allenamento.

- Nella modalità QuickStart i display Time, Spm, Strokes, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio. Ognuna delle 16 colonne del display grafico corrisponde ad una progressione di 100 metri.
- L'esercizio può essere sospeso in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP. Per fermare definitivamente l'esercizio e tornare alla situazione iniziale di stand-by premere il pulsante RESET.

MANUAL MODE

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN fino a selezionare la modalità MANUAL, indicata dalla sigla MANUAL nella parte laterale sinistra del display e premere ENTER per confermare.

La modalità MANUAL permette la selezione di una o più variabili di allenamento tra quelle disponibili:

- Livello di intensità massima impostata.
- Durata dell'allenamento impostata.
- Distanza equivalente da percorrere impostata.
- Consumo calorico da raggiungere impostato.
- Numero di vogate da raggiungere impostato.
- Watt costanti impostati.
- Frequenza cardiaca costante impostata.

Nota: si possono impostare più variabili di allenamento per ogni esercizio, ma la durata e la distanza non possono essere impostate contemporaneamente.

- Per passare da una variabile alla successiva premere ENTER mentre per impostare o modificare una delle variabili agire sui pulsanti UP/DOWN, premere poi ENTER per confermare.
- Premere il pulsante START/STOP per avviare il programma, nel caso sia impostata la Durata oppure la Distanza il valore della funzione comincerà un conteggio alla rovescia sul display relativo, mentre i valori delle restanti funzioni mostreranno la progressione dei dati in base allo svolgersi dell'esercizio. Dopo avere concluso il programma la console rimanda un segnale acustico, mostra lo stato STOP e i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento.
- L'esercizio può essere sospeso in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP. Per fermare definitivamente l'esercizio e tornare alla situazione iniziale di stand-by premere il pulsante RESET.

Nota: quando viene impostata la variabile di allenamento Watt costanti, l'attrezzo opporrà una forza di trazione costante: vogando velocemente il livello di resistenza presentato alla barra di trazione diminuirà, vogando lentamente il livello di resistenza presentato alla barra di trazione aumenterà.

3.6 PROGRAMMI PREDEFINITI

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare la modalità programmi Predefiniti, indicata dalla sigla *PROGRAM* nella parte laterale sinistra del display e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scegliere uno dei 12 programmi predefiniti (P01 ÷ P12), nella quale l'intensità viene regolata dalla console secondo i diagrammi dei profili riprodotti sul display grafico, quindi premere ENTER per confermare.
- La modalità *PROGRAM* permette la selezione di una o più variabili di allenamento tra quelle disponibili:
 - Livello di intensità massima impostata.
 - Durata dell'allenamento impostata.
 - Distanza equivalente da percorrere impostata.
 - Consumo calorico da raggiungere impostato.
 - Numero di vogate da raggiungere impostato.
 - Frequenza cardiaca massima impostata.

Nota: si possono impostare più variabili di allenamento per ogni esercizio, ma la durata e la distanza non possono essere impostate contemporaneamente.
- Per passare da una variabile alla successiva premere ENTER mentre per impostare o modificare una delle variabili agire sui pulsanti UP/DOWN, premere poi ENTER per confermare.
- Premere il pulsante START/STOP per partire immediatamente con il programma di allenamento predefinito, nel caso sia impostata la Durata oppure la Distanza il valore della funzione comincerà un conteggio alla rovescia sul display relativo, mentre i valori delle restanti funzioni mostreranno la progressione dei dati in base allo svolgersi dell'esercizio.
Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo relativo al programma predefinito selezionato, tuttavia agendo sui pulsanti UP/DOWN il valore di intensità può essere modificato a proprio piacimento.
- Dopo avere concluso il programma la console rimanda un segnale acustico, mostra lo stato *STOP* e i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento.
- L'esercizio può essere sospeso in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.
Per fermare definitivamente l'esercizio e tornare alla situazione iniziale di stand-by premere il pulsante RESET.

3.7 PROGRAMMA RACE

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare la modalità Race (simulazione di gara), indicata dalla sigla *RACE* nella parte laterale sinistra del display e premere ENTER per confermare.
Selezionando il programma *RACE* l'allenamento consisterà in una gara simulata contro la console sulla distanza. Nella sezione inferiore del display grafico viene rappresentata la canoa siglata PC, riferita alla console e all'equipaggio da battere. Nella sezione superiore del display grafico viene rappresentata la canoa siglata U, riferita all'utente. Le canoe seguono un percorso orizzontale nel quale l'avanzamento di ogni segmento, dei 16 disponibili, equivale a una distanza percorsa di 500 m.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il ritmo di vogata (Time/500) considerando che l'accensione di ogni segmento del display grafico corrisponde a una distanza di 500 m (impostazione predefinita : 4.0 minuti) e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza totale della gara (impostazione predefinita: 500 - range 500 m ÷ 8000 m con step di 500 m) e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il livello di prestazione della canoa PC, selezionando un livello compreso tra L1 e L15 e premere ENTER per confermare.
Per il criterio di selezione del livello di prestazione della canoa avversaria, gestita dalla console, occorre considerare che al ritmo di vogata più veloce corrisponde il livello L1, con un tempo di 1:00 minuto per percorrere la distanza di 500 m; mentre il ritmo di vogata più lento corrisponde a L15, con un tempo di 8:00 minuti per percorrere la distanza di 500 m.
- Premere il pulsante START/STOP per partire immediatamente con il programma *RACE*; il display grafico mostrerà lo stato di avanzamento della gara evidenziando nella parte superiore la posizione dell'Utente (U) e nella parte inferiore la posizione della Console (PC).
- Dopo avere raggiunto la distanza impostata l'esercizio si conclude, la console rimanda un segnale acustico, mostra lo stato *STOP* e i display visualizzano i dati rilevati durante la gara mostrando separatamente i risultati conseguiti dall'Utente e dalla Console.
- L'esercizio può essere sospeso in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.
Per fermare definitivamente l'esercizio e tornare alla situazione iniziale di stand-by premere il pulsante RESET.

Selezionando H.R.C. si sceglie una sessione di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata tramite la fascia toracica optional.

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare la modalità programma HRC, indicata dalla sigla H.R.C. nella parte laterale sinistra del display e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'ETÀ dell'utente (AGE) e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei tre regimi di predefiniti oppure impostare la soglia cardiaca desiderata TAG.
55% = regime cardiaco per il dimagrimento.
75% = regime cardiaco per allenamento aerobico.
90% = regime cardiaco per allenamento anaerobico.
TAG= impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.
I primi tre regimi predefiniti (HRC 55%, 75%, 90%) impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utente inserita.
Dopo aver selezionato il regime cardiaco desiderato premere il pulsante ENTER per confermare.
- TAG permette di inserire la *frequenza cardiaca di soglia* che si desidera nel modo seguente:
- Sul display lampeggiante 'Pulse' impostare la frequenza di soglia (TA - impostazione pulsazioni predefinita 100 bpm) che si intende mantenere agendo sui pulsanti UP/DOWN quindi premere ENTER per confermare.
- La modalità H.R.C. permette la selezione di una o più variabili di allenamento tra quelle disponibili:
 - Livello di intensità massima impostata.
 - Durata dell'allenamento impostata.
 - Distanza equivalente da percorrere impostata.
 - Consumo calorico da raggiungere impostato.
 - Numero di vogate da raggiungere impostato.
 - Frequenza cardiaca massima impostata.

Nota: si possono impostare più variabili di allenamento per ogni esercizio, ma la durata e la distanza non possono essere impostate contemporaneamente.
- Per passare da una variabile alla successiva premere ENTER mentre per impostare o modificare una delle variabili agire sui pulsanti UP/DOWN, premere poi ENTER per confermare.

- Per avviare il programma H.R.C. indossare il trasmettitore a fascia toracica optional quindi premere il pulsante START/STOP, qualora la console non rilevi la frequenza cardiaca il display visualizza l'icona del cuore; una volta rilevata la frequenza cardiaca la console avvierà subito l'esercizio.
Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata.
Nel caso sia impostata la Durata oppure la Distanza il valore della funzione comincerà un conteggio alla rovescia sul display relativo, mentre i valori delle restanti funzioni mostreranno la progressione dei dati in base allo svolgersi dell'esercizio.
 - Dopo avere concluso il programma la console rimanda un segnale acustico, mostra lo stato STOP e i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento.
 - L'esercizio può essere sospeso in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.
Per fermare definitivamente l'esercizio e tornare alla situazione iniziale di stand-by premere il pulsante RESET.
- Nota:** quando non viene rilevato per più di 30 secondi il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.

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

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare la modalità programmi UTENTE, indicata dalla sigla *USER* nella parte laterale sinistra del display e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante la prima colonna del display grafico, nel quale si imposta il dato relativo all'intensità dell'esercizio nella prima sessione di allenamento; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare e passare alla colonna successiva. Continuare a impostare tutte le 16 colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico potete vedere visualizzato il diagramma con la variazione di intensità che avete appena programmato e memorizzato. Terminato l'impostazione di tutte le colonne mantenere premuto ENTER per più di 2 secondi per continuare.
- La modalità USER permette la selezione di una o più variabili di allenamento tra quelle disponibili:
 - Livello di intensità massima impostata.
 - Durata dell'allenamento impostata.
 - Distanza equivalente da percorrere impostata.
 - Consumo calorico da raggiungere impostato.
 - Numero di vogate da raggiungere impostato.
 - Frequenza cardiaca massima impostata.

Nota: si possono impostare più variabili di allenamento per ogni esercizio, ma la durata e la distanza non possono essere impostate contemporaneamente.
- Per passare da una variabile alla successiva premere ENTER mentre per impostare o modificare una delle variabili agire sui pulsanti UP/DOWN, premere poi ENTER per confermare.
- Per avviare il programma utente premere il pulsante START/STOP. Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo che è stato impostato nel programma utente in corso, tuttavia agendo sui pulsanti UP/DOWN il valore di intensità può essere modificato a proprio piacimento.
- Dopo avere concluso il programma la console rimanda un segnale acustico, mostra lo stato *STOP* e i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento.

- L'esercizio può essere sospeso in PAUSA in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP. Per fermare definitivamente l'esercizio e tornare alla situazione iniziale di stand-by premere il pulsante RESET

3.10

POSIZIONE VERTICALE - SPOSTAMENTO

L'attrezzo può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio.



- Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici, si raccomanda di non lasciare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telone di cotone per ripararlo dalla polvere.

- Prima di posizionare in verticale o spostare l'attrezzo, staccare lo spinotto di alimentazione elettrica.

Quando l'attrezzo non viene più utilizzato per un lungo periodo, predisporlo in posizione di riposo, eseguendo le seguenti operazioni:

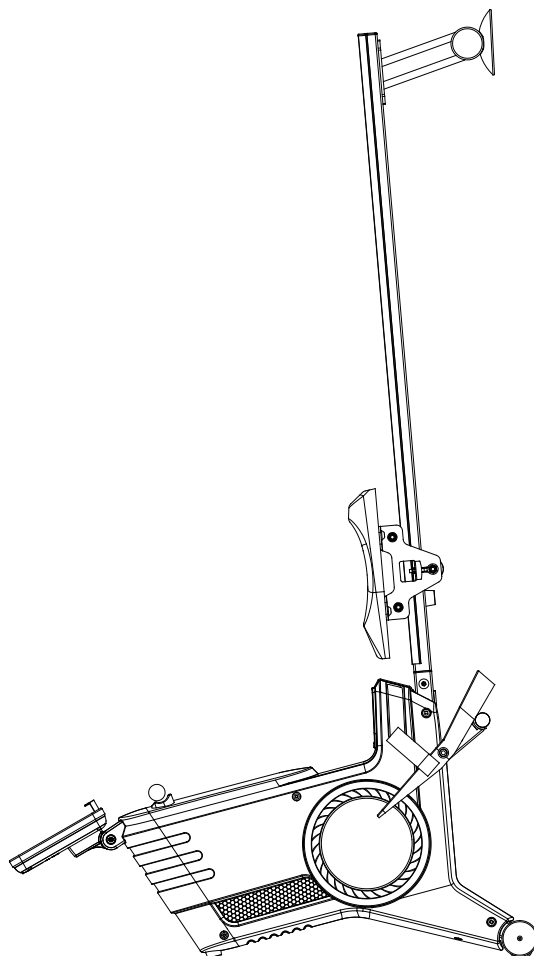
- Pulire con un panno l'attrezzo.
- Utilizzando lubrificante spray, distribuire un sottile velo di olio sulle parti metalliche.



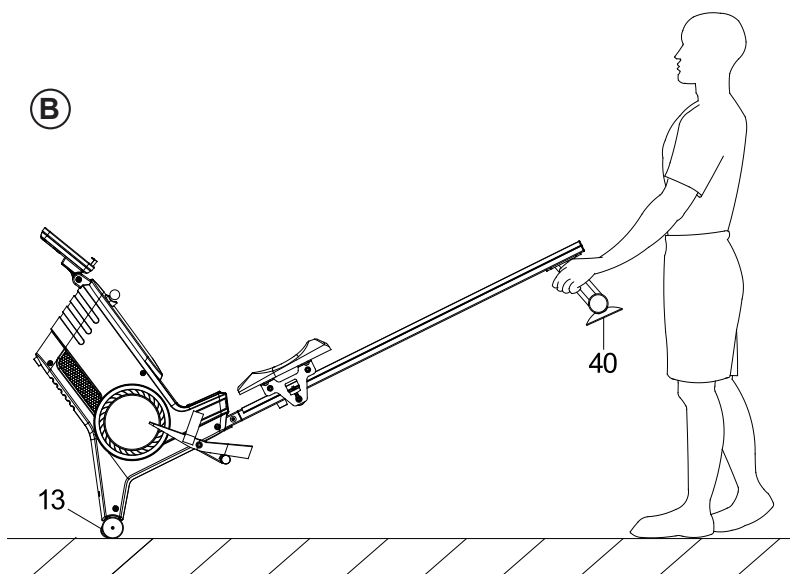
Per spostare l'attrezzo afferrarlo con le mani alle estremità della barra d'appoggio posteriore. NON afferrare l'attrezzo dal sellino per prevenire rischi di schiacciamento delle dita.

- Afferrando le estremità della barra d'appoggio posteriore, sollevare l'attrezzo in posizione verticale fino a portare sull'appoggio centrale il corpo principale, vedi figura **A**.
- In questa condizione il vogatore può essere riposto per l'immagazzinamento, come illustrato, oppure può essere spostato agevolmente sollevandolo dall'appoggio posteriore **40** e servendosi delle ruote integrate **13** alle estremità della barra di appoggio anteriore, vedi figura **B**.

A



B



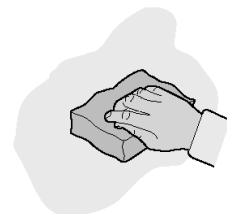
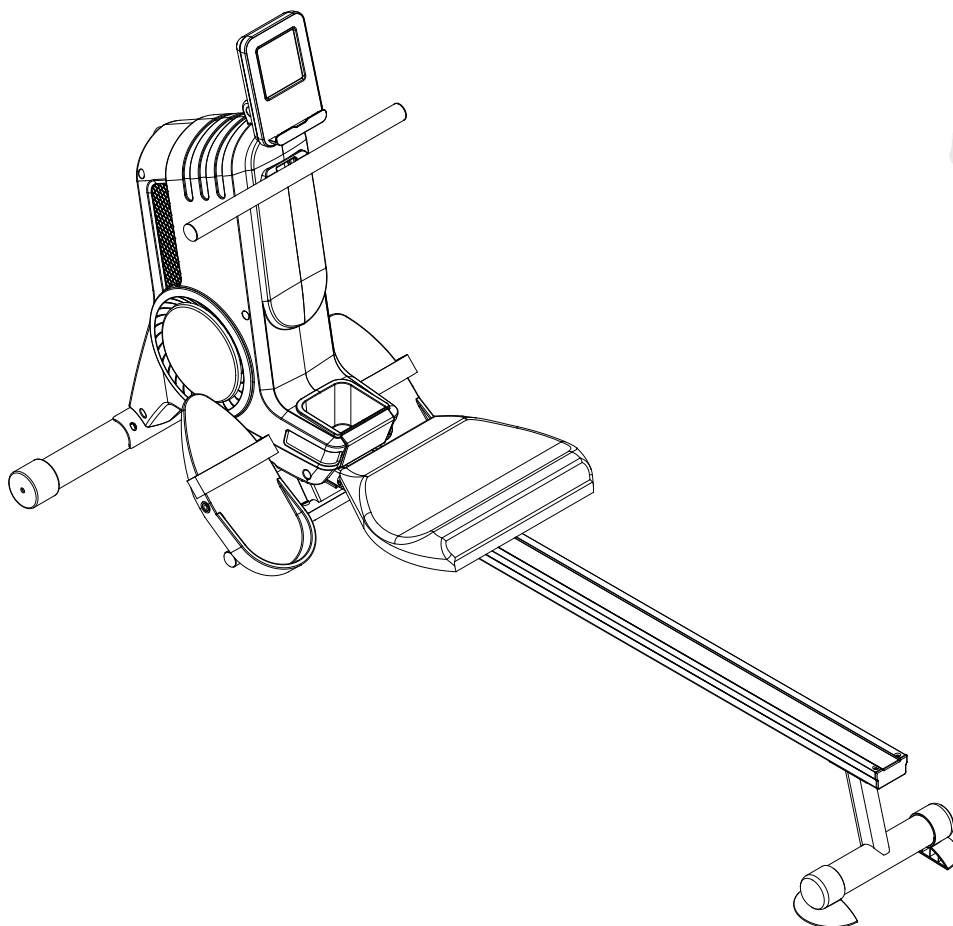


PERICOLO

- **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.**
- **Gocce di sudore rimaste sull'attrezzo dopo l'allenamento possono corrodere le parti in metallo o danneggiare le parti elettriche. Durante l'allenamento si raccomanda l'uso di salviette o tergisudore in spugna, al termine dell'esercizio pulire con cura il binario, il carrello e tutte le parti venute a contatto con il sudore.**

PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Per pulire il telaio dell'attrezzo utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Pulire attentamente i cuscinetti e il binario di scorrimento.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul pannello comandi.
- Utilizzare un lubrificante spray al silicone per lubrificare le parti metalliche e il binario di scorrimento del carrello.



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).



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.

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.

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:

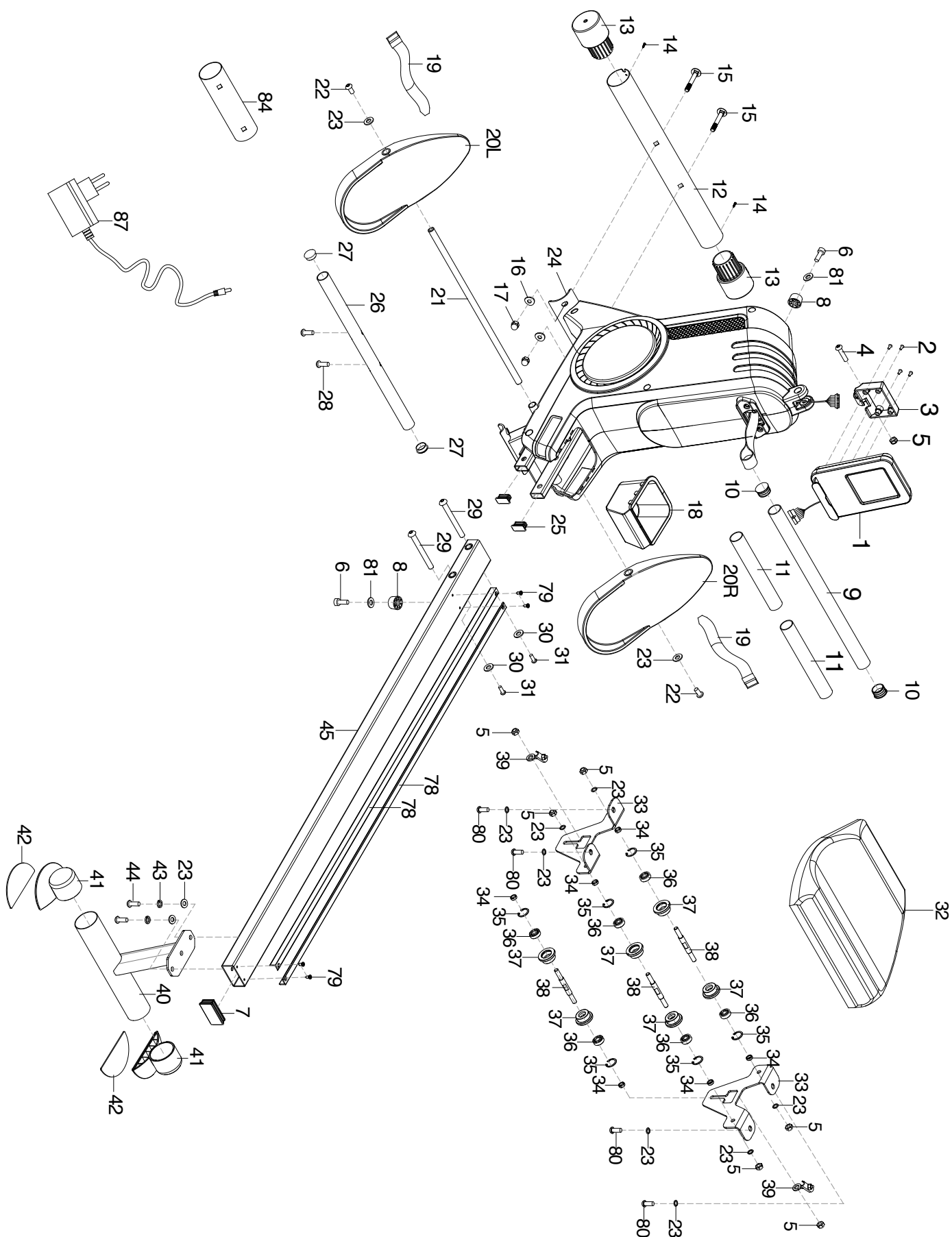
1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione.

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

fax: 0143/318594
e-mail: assistenza@garlando.it

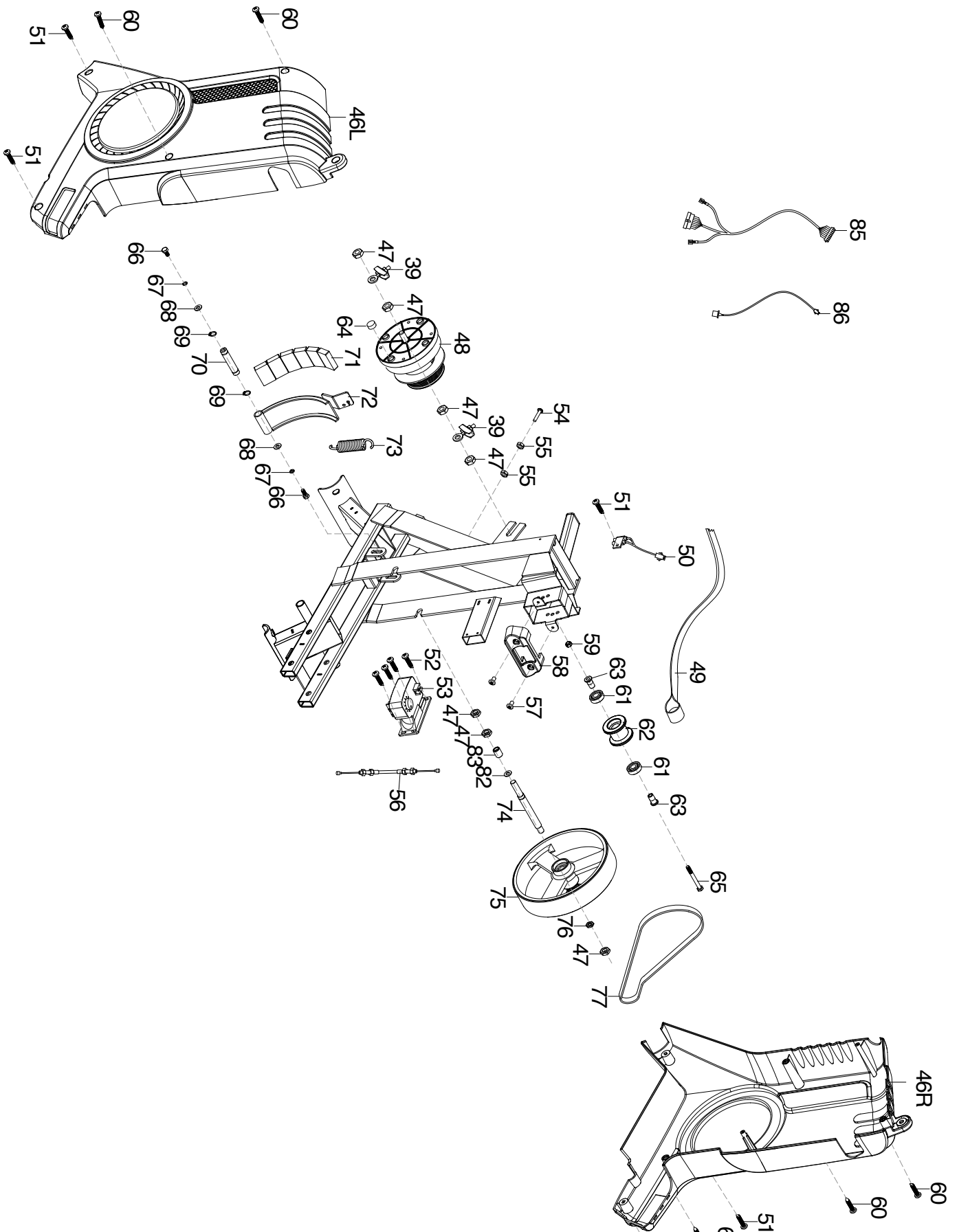
Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero :

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



6.2

ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2



6.2
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1	53	Motore di regolazione freno magnetico	1
2	Vite M5x20	4	54	Vite M6x55xS10	1
3	Piastra di fissaggio console	1	55	Dado M6xH5xS10	2
4	Vite M8x35x18xS5	1	56	Cavo d'acciaio di regolazione intensità	1
5	Dado autobloccante M8xH7.5xS13	7	57	Vite M5x10xØ8	2
6	Vite M6x30xS5	2	58	Culla di appoggio barra di trazione	1
7	Tappo rettangolare binario 60x30	1	59	Dado autobloccante M6xH6xS10	1
8	Respingente di finecorsa carrello	2	60	Vite autofilettante ST4.2x19	5
9	Barra di trazione	1	61	Cuscinetto 6000	2
10	Tappo tondo barra di trazione	2	62	Puleggia	1
11	Rivestimento barra di trazione	2	63	Distanziale	2
12	Barra d'appoggio anteriore	1	64	Magnete tondo Ø12x2	1
13	Piede anteriore - ruota di spostamento	2	65	Vite M6x55x15xS10	1
14	Vite autofilettante ST4x10xØ6	2	66	Vite M6x16xS10	2
15	Vite M8x60x20xH5	2	67	Rondella spaccata Ø6	2
16	Rondella curva Ø8xØ20x2xR30	2	68	Rondella Ø6xØ12x1.2	2
17	Dado M8xH16xS13	2	69	Rondella Ø12	2
18	Porta oggetti	1	70	Albero piastra freno magnetico	1
19	Cinghia ferma piedi in velcro	2	71	Magneti permanenti freno magnetico	6
20L/R	Pedana SX/DX	1/1	72	Piastra porta freno magnetico	1
21	Asta di collegamento pedane	1	73	Molla Ø1.5xØ15x50xN14	1
22	Vite M8x16xS6	2	74	Albero volano	1
23	Rondella piana Ø8xØ16x1.5	12	75	Volano	1
24	Corpo principale	1	76	Dado M10x1xH5xS17	1
25	Tappo rettangolare 30x15	2	77	Cinghia trasmissione 5PJ240	1
26	Asta di appoggio pedane	1	78	Guida in alluminio	2
27	Tappo tondo Ø25x15	2	79	Vite autofilettante ST4.8x13xØ8	4
28	Vite M8x30xS6	2	80	Vite M8x20xS5	4
29	Vite Ø10x95xM6x25	2	81	Rondella Ø6xØ12x1	2
30	Rondella piana Ø10xØ20x2	2	82	Rondella ondulata Ø10xØ13.5x0.3	1
31	Vite M6x16xS5	2	83	Distanziale Ø10.2xØ15x20	1
32	Sellino scorrevole	1	84	Tubolare imballaggio	1
33	Piastra carrello	2	85	Cablaggio console	1
34	Distanziale	6	86	Presa di alimentazione cablata	1
35	Rondella Ø22x1.0	6	87	Alimentatore di rete	1
36	Cuscinetto 608ZZ	6	A	Chiave esagonale S5	1
37	Ruota di scorrimento carrello Ø36x14	6	B	Chiave esagonale S6	2
38	Albero ruote carrello	3	C	Chiave aperta S13-S14	1
39	Bullone fissaggio ruote	4			
40	Barra d'appoggio posteriore	1			
41	Piede di appoggio posteriore	2			
42	Tampone piede posteriore	2			
43	Rondella spaccata Ø8	2			
44	Vite M8x20xS6	2			
45	Binario di scorrimento	1			
46L/R	Copertura laterale corpo principale SX/DX	1/1			
47	Dado M10x1xH5xS17	7			
48	Puleggia per fune di trazione	1			
49	Cinghia di trazione t1.5x22x2150	1			
50	Sensore conta vogate	2			
51	Bullone	5			
52	Vite autofilettante ST4.2x16	4			

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'idoneità 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 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 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 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 riparsi 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

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it