

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



APP READY 3.0

SPEED MAGPRO



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

Codice : GRLDTOORXSRXSPDMP

Revisione : 00

Edizione : 12/22



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. 8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 9
2.3	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag. 12
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 17
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA.....	pag. 18
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag. 19
3.3	FUNZIONI DEL COMPUTER (DISPLAY).....	pag. 21
3.4	FUNZIONI DEL COMPUTER (PULSANTI).....	pag. 22
3.5	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE (P01)	pag. 23
3.6	PROGRAMMA PREDEFINITI (P02÷P11).....	pag. 24
3.7	PROGRAMMA WATT (P12).....	pag. 25
3.8	PROGRAMMA HRC (P13÷P16)	pag. 26
3.9	PROGRAMMA UTENTE (P17÷P20).....	pag. 27
4.0	MANUTENZIONE	pag. 28
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 29
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 29
6.1	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 1	pag. 30
6.2	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2.....	pag. 31
6.3	LISTA DEI RICAMBI.....	pag. 32
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 34

- **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 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 saldamente il manubrio di presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**
- **NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.**
- **NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.**
- **NON rovinare il computer e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola azionare il freno di emergenza quando si lascia l'attrezzo, dopo aver concluso l'allenamento.**
- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.**
- **NON 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 riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante, ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

Questa Indoor Cycle 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 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 della Indoor Cycle. 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.



È vietato usare l'attrezzo in presenza di bambini o animali che giocano nella stanza.

In caso di presenza di bambini all'interno dell'edificio di installazione, è necessario prevedere un locale chiuso ove alloggiare l'attrezzo. Quando l'attrezzo rimane inutilizzato bloccare il freno in sicurezza e legare i pedali con una corda, per evitare che i bambini possano ferirsi giocando.

L'attrezzo è dotato di un dispositivo di sicurezza posto sul tubo obliquo per un rapido intervento in caso di necessità.

Il Freno di Emergenza per l'arresto tempestivo si aziona premendo il pomello 102.

Il Blocco del Freno in Sicurezza si aziona premendo e poi ruotando in senso orario il pomello 102.

Il sistema di trazione a pignone fisso, ovvero la continuità di trazione tra pedali e volano, in assenza di "Ruota Libera", svolge un'azione cinetica di trascinamento dei pedali in rapporto alla velocità impressa al volano.

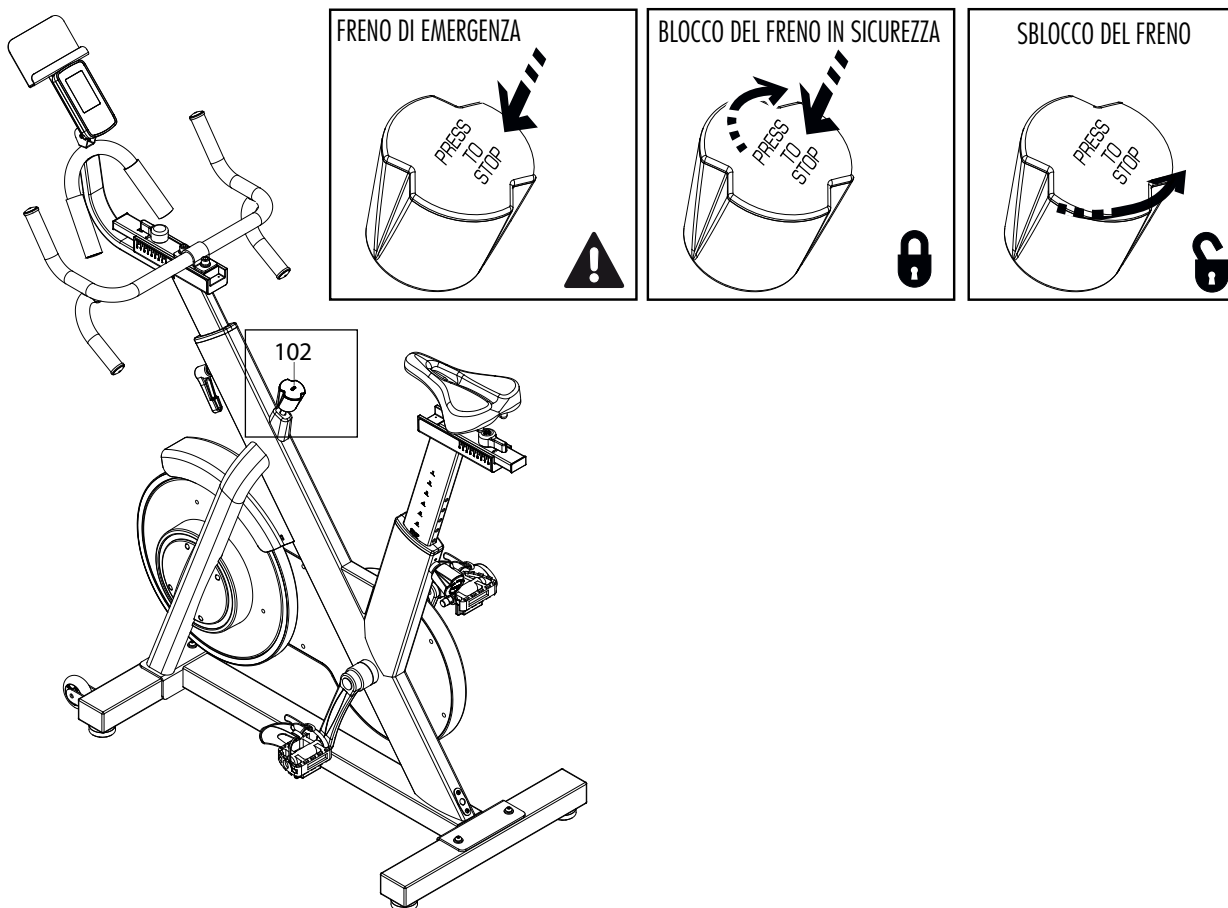
MAI rallentare o fermarsi opponendo resistenza con le gambe, questo comportamento è pericoloso per i legamenti e per la possibilità di sgancio del piede dal pedale con conseguenti collisioni con i talloni.



Usare sempre e solo il freno di emergenza per fermare rapidamente la rotazione dei pedali.

Dopo avere terminato una sessione di allenamento e prima di ogni intervento di manutenzione è obbligatorio bloccare in sicurezza il freno premendo e poi ruotando in senso orario il pomello 102.

Prima di utilizzare l'attrezzo, sbloccare il freno ruotando il pomello **102** in senso antiorario.



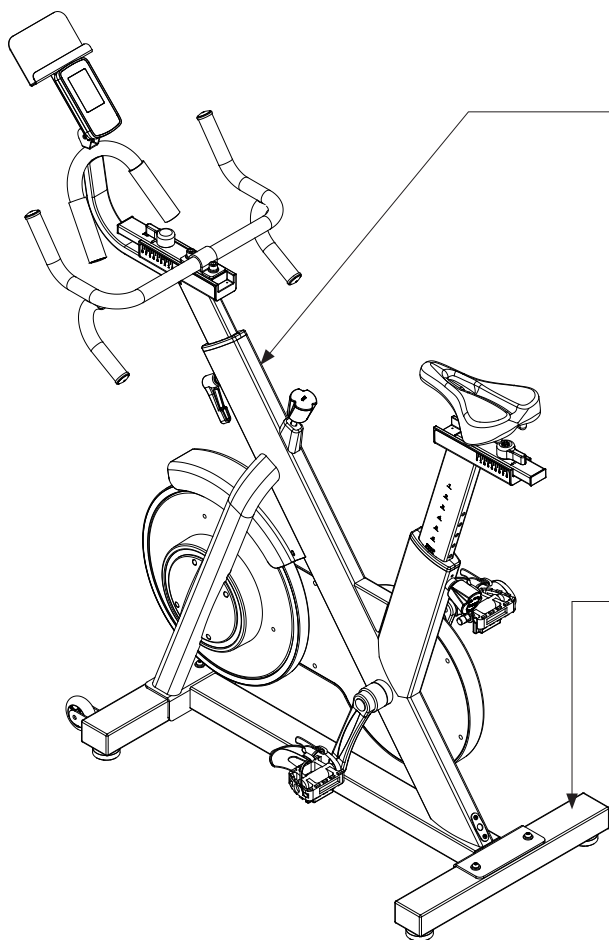
1.3

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) Simbolo di avviso: indica che il prodotto commercializzato rientra nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE). Il prodotto non può essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere consegnato negli appositi centri di raccolta per lo smaltimento e il riciclaggio, oppure consegnato al rivenditore al momento del ritiro di un prodotto sostitutivo.
- 4) Segnale di Pericolo: avvisa l'utilizzatore sui rischi derivanti dal cosiddetto sistema a "pignone fisso" che comporta la rotazione vincolata tra pedali e volano con conseguente pericolo di traumi agli arti inferiori nel caso si tenti di contrastare la pedalata con le gambe. La targa riporta il testo seguente:

Attenzione!



Interrompendo la pedalata, il volano e i pedali continuano la rotazione per inerzia.
Per prevenire infortuni utilizzare sempre il freno di sicurezza (vedere manuale) che consente di arrestare la rotazione dei pedali senza strappi.



⚠ ATTENZIONE

INTERROMPENDO LA PEDALATA, IL VOLANO E I PEDALI CONTINUANO LA ROTAZIONE PER INERZIA. PER PREVENIRE INFORTUNI UTILIZZARE SEMPRE IL FRENO DI SICUREZZA (VEDERE MANUALE) CHE CONSENTE DI ARRESTARE LA ROTAZIONE DEI PEDALI SENZA STRAPPI.

**Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1
15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY**

Modello-Model		Classe-Class	CE
Numero di serie-Serial number		Anno-Year	
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	Made	 

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA	regolazione elettrica a 24 livelli
SISTEMA DI FRENAGGIO	freno ad azione magnetica regolato elettricamente
TRASMISSIONE	a cinghia
MASSA VOLANICA	20 kg
INGOMBRI MAX (LXPXH)	1160 x 510 x 1320 mm
PESO PRODOTTO	43 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	48 kg
PESO MASSIMO UTENTE	130 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
INTERFACCIA BLUETOOTH	modulo integrato V. 4.0 (**)
REGOLAZIONE SELLA	regolazione verticale e regolazione orizzontale micrometrica
REGOLAZIONE MANUBRIO	regolazione verticale e orizzontale micrometrica
PRESTAZIONI COMPUTER	RPM, velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, watt, livello intensità
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, 10 programmi Predefiniti, 4 programmi HRC, programma Watt, Programmi Utente
ALIMENTATORE	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [8VDC - 600 mA - 1200 mA]
CONFORMITA'	Norme: EN ISO 20957-1 - EN 957-10 (classe HC)
	Direttive: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(*) Il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è adatto per trasmettitori a fascia toracica TOORX e compatibile con trasmettitori di tipo non codificato a frequenza 5 kHz.
Il trasmettitore a fascia toracica è fornito di serie con il prodotto.

(**) L'interfaccia Bluetooth® permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.
Compatibile con Kinomap Fitness App e Zwift (abbonamenti non inclusi).
NB: sopra al computer si trova una piastra sulla quale alloggiare il proprio smartphone quando si intende usufruire delle funzionalità App Ready 3.0.

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 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 preferibile 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 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.

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



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

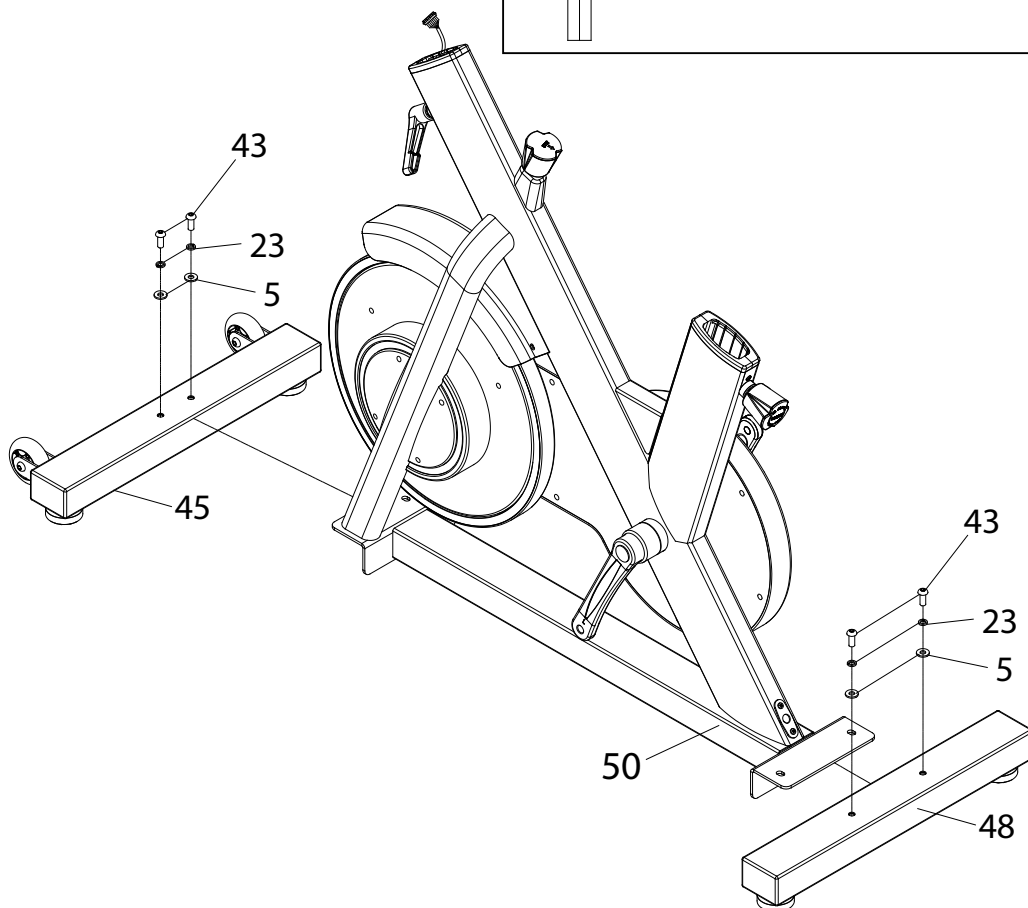
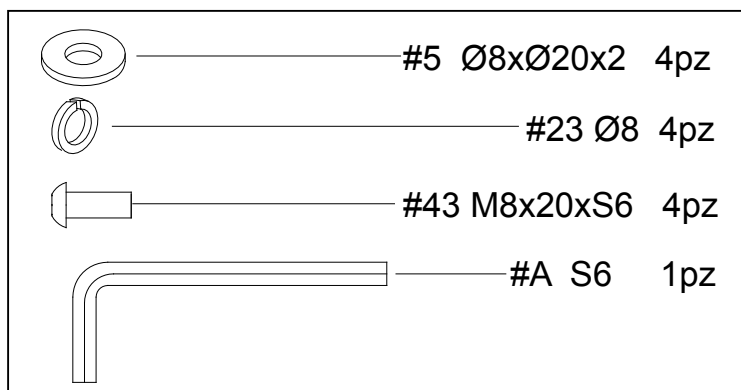
NOTA

La ferramenta di montaggio (viti, dadi, bulloni e rondelle) è contenuta all'interno di una busta separata, assieme agli attrezzi forniti, oppure può trovarsi pre-installata di fabbrica nei fori predisposti al montaggio.

Qualora si trovi pre-installata, prima di compiere ogni operazione di assemblaggio descritta di seguito, è necessario rimuovere la ferramenta di montaggio.

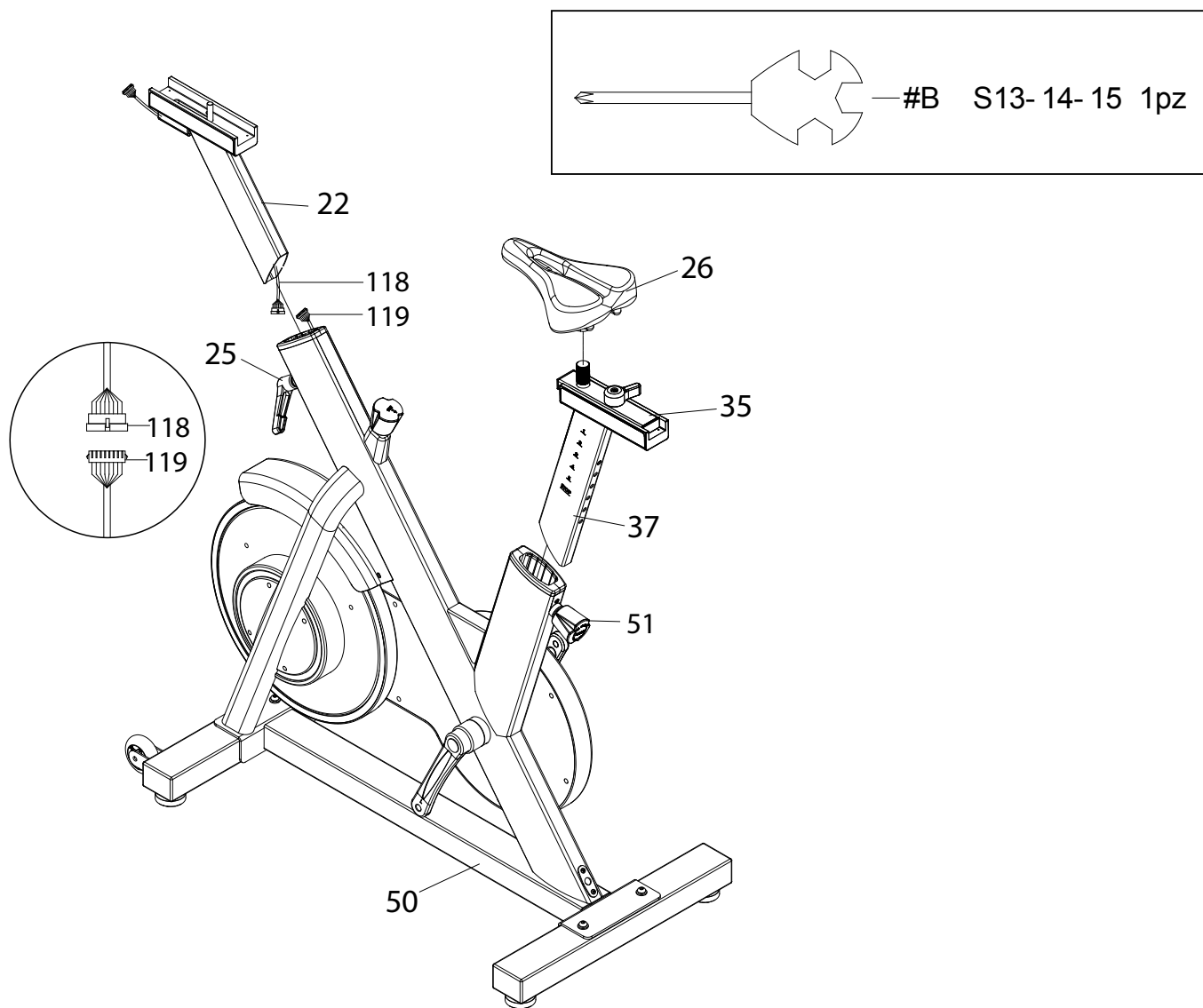
Montaggio barre di appoggio

- Fissare la barra di appoggio anteriore **45** al telaio principale **50**, serrando due viti **43** corredate di rondelle spaccate **23** e rondelle piane **5** tramite la chiave esagonale **A** fornita in dotazione.
- Fissare la barra di appoggio posteriore **48** al telaio principale **50**, serrando due viti **43** corredate di rondelle spaccate **23** e rondelle piane **5** tramite la chiave esagonale **A** fornita in dotazione.



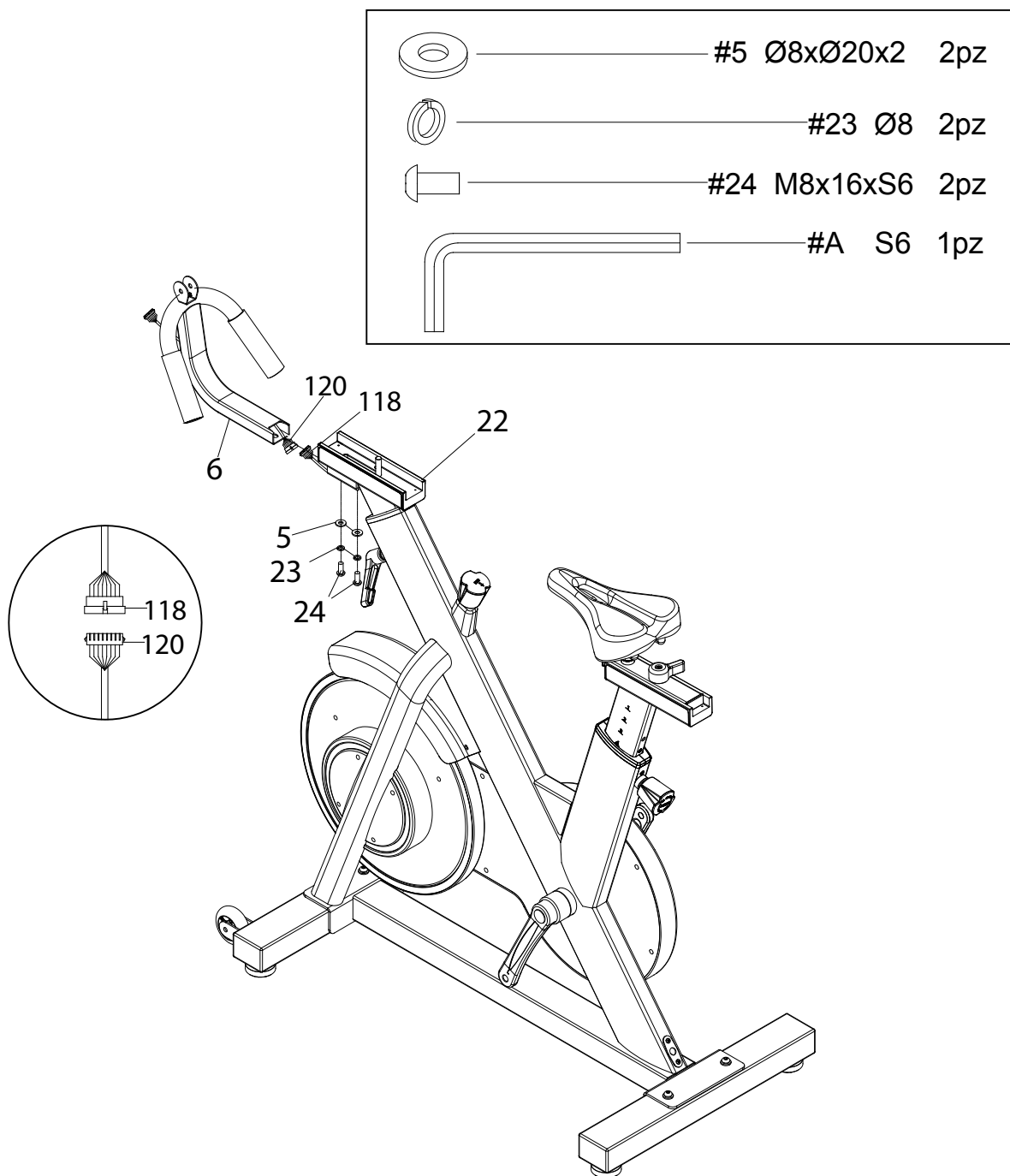
Montaggio reggisella telescopico e supporto manubrio

- Tirare la manopola **51** e inserire il reggisella **37** nel foro predisposto sul telaio **50**.
Regolare la posizione del reggisella **37** (sopra la tacca di riferimento MAX) quindi rilasciare e serrare la manopola **51**, di registrazione altezza, per bloccarlo in posizione.
 - Innestare il moncone presente sulla slitta **35** nel morsetto della sella **26**. Allineare la sella in senso orizzontale e trasversale, quindi serrare con forza i due dadi del morsetto di bloccaggio tramite la chiave **B** fornita in dotazione.
 - Avvicinare il supporto manubrio **22** al telaio e collegare il connettore del cavo intermedio **118** al connettore del cavo **119** del sensore di velocità.
 - Allentare la maniglia a ripresa **25** e inserire il supporto manubrio **22** nella sede del telaio **50**, quindi avvitare e serrare la leva a ripresa **25**.
- Nota:** il moncone per il fissaggio sella ha un diametro standard, perciò la sella in dotazione al prodotto può essere sostituita con altre selle commerciali di differenti caratteristiche, secondo le proprie preferenze e necessità.



Montaggio supporto computer

- Avvicinare il supporto computer **6** al supporto manubrio **22** e collegare il connettore del cavo intermedio **118** al connettore del cavo superiore **120**.
- Inserire il supporto computer **6** nell'apertura quadrata all'estremità del supporto manubrio **22** e dopo averne allineato i fori di fissaggio serrare due viti **24** corredate di rondelle spaccate **15** e rondelle piane **5** tramite la chiave esagonale **A** fornita in dotazione.

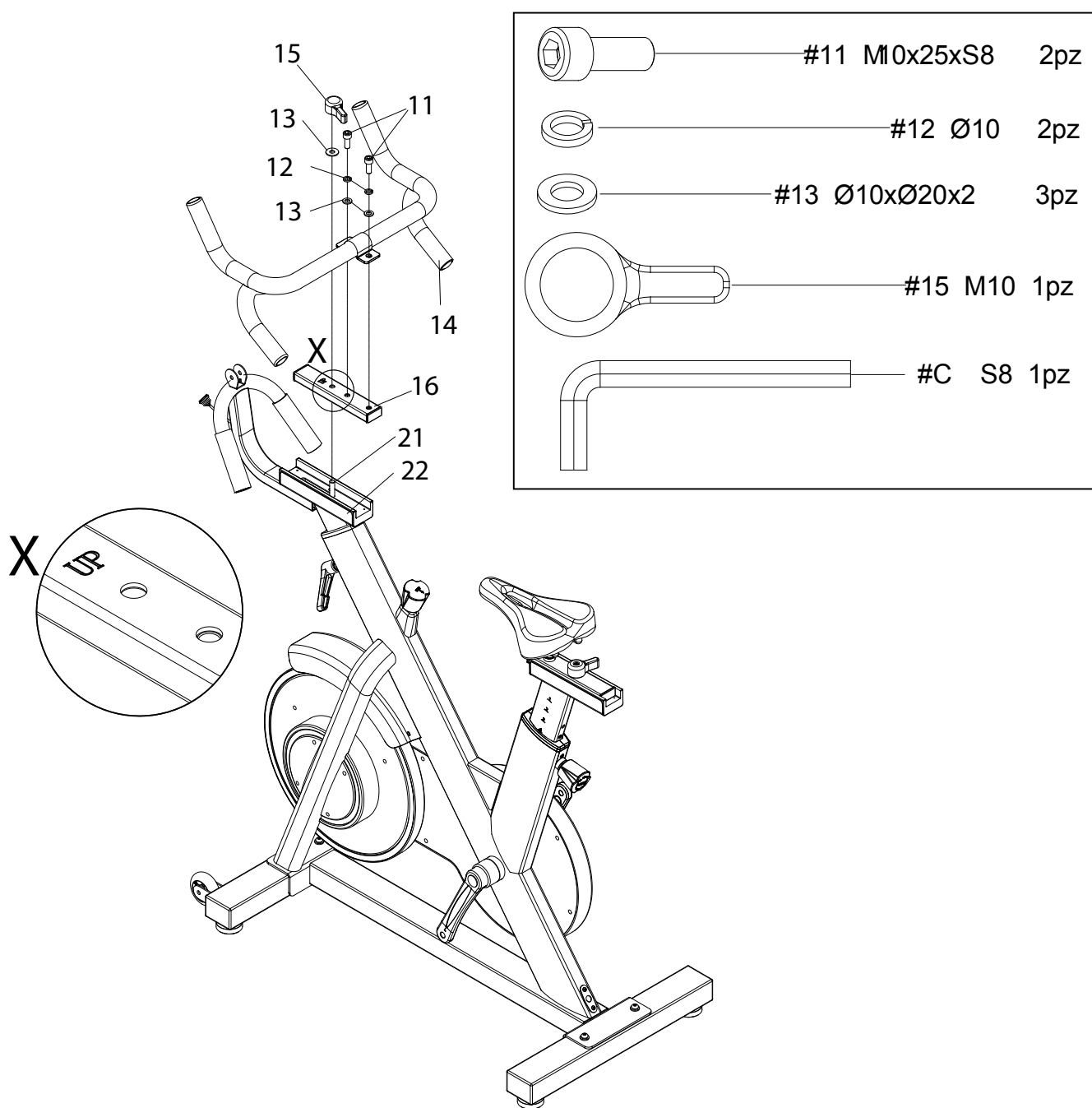


Montaggio manubrio

Nota: la slitta **16** deve essere posizionata con la stampa UP rivolta verso l'alto, come indicato in figura **X**.

- Posizionare la slitta **16** sull'estremità del supporto manubrio **22** inserendo il foro passante di riferimento nel perno filettato **21**, come mostrato nell'illustrazione. Bloccare la slitta **16** in posizione serrando la levetta **15** corredata di rondella piana **13**.

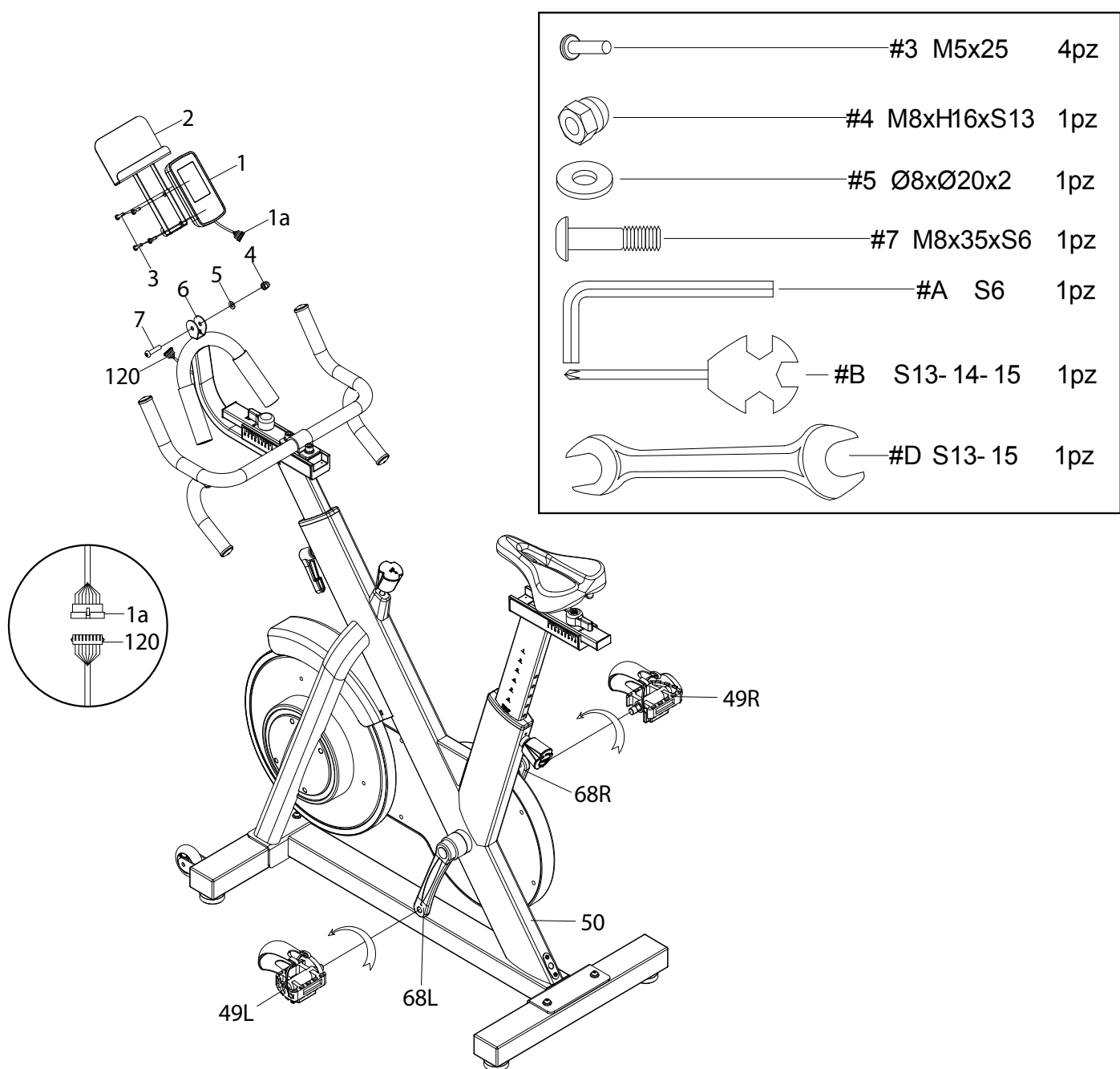
- Fissare il manubrio **14** nei due fori filettati della slitta **16** serrando due viti **11** corredate di rondelle spaccate **12** e rondelle piane **13**, tramite la chiave esagonale **C** fornita in dotazione.



Montaggio pedali e computer

- Avvitare il pedale sinistro **49L**, contrassegnato con (L), alla pedivella di sinistra **68L**, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **49R**, contrassegnato con (R), alla pedivella di destra **68R**, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora le cinghie delle gabbiette puntapiedi non fossero preassemblate sui pedali, inseritele nei fori predisposti, ricordando di rivolgere la fibbia sempre verso l'esterno del pedale.

- Fissare la piastra di supporto **2** sul morsetto all'estremità della barra di supporto computer **6** serrando una vite **7** con un dado **4** corredato di rondella piana **5**, tramite la chiave **A** e il giravite **B** forniti in dotazione.
- Rimuovere le quattro viti **3** dalla parte posteriore del computer **1**.
- Collegare il connettore del cavo superiore **120** alla relativa presa **1a** che fuoriesce dal computer, come da illustrazione.
- Fissare il computer **1** sulla piastra di supporto **2** serrando le quattro viti **3** precedentemente rimosse, tramite la chiave esagonale **B** fornita in dotazione.

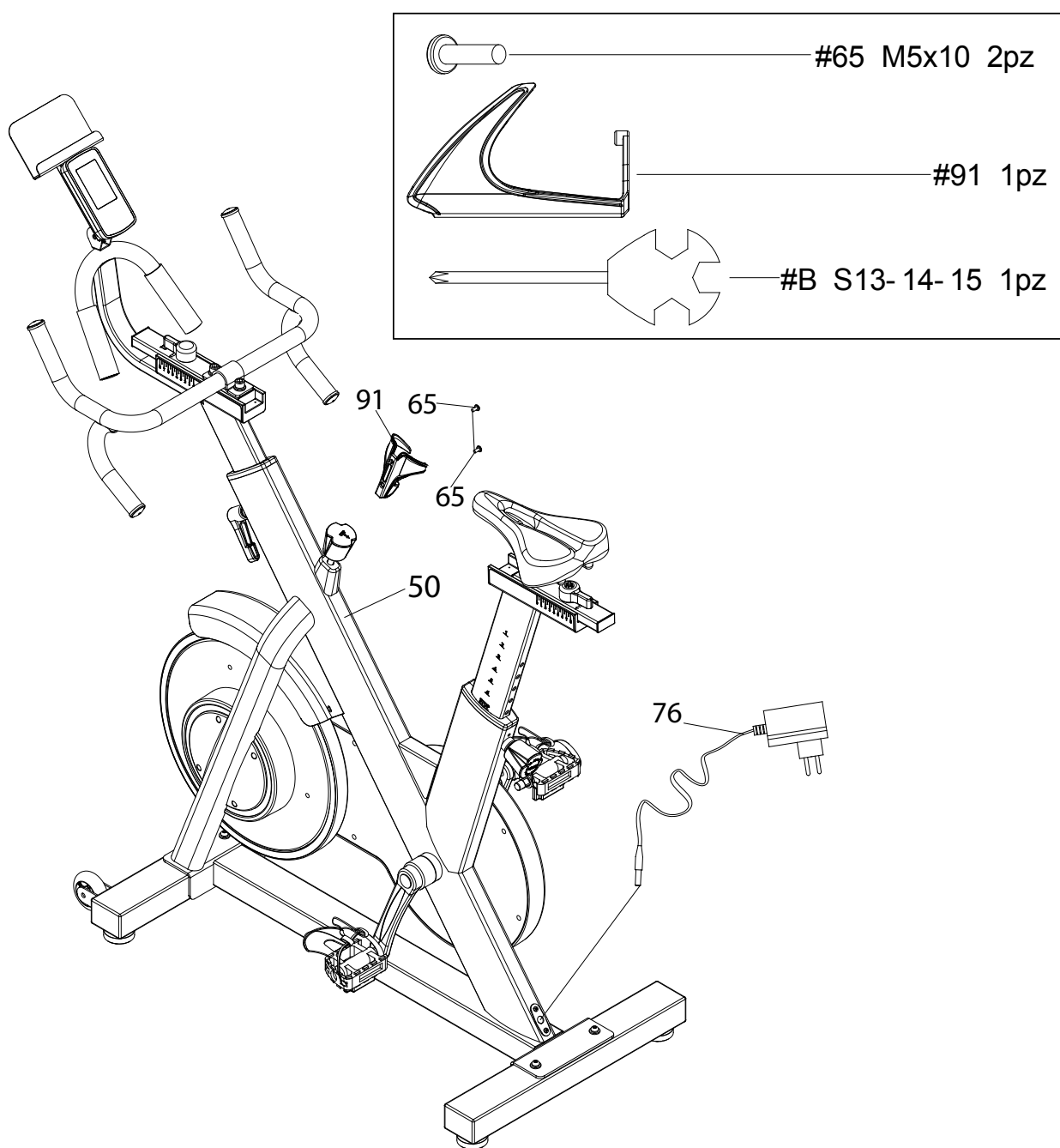


Montaggio porta borraccia

- Fissare il porta borraccia **106** serrando due viti **57**, come da illustrazione, tramite la chiave esagonale **B** fornita in dotazione.
- Ora l'attrezzo è assemblato, prima dell'impiego accertarsi di aver serrato adeguatamente tutte le viti impiegate nel processo di montaggio e leggere le restanti parti del manuale per le informazioni sull'uso in sicurezza.

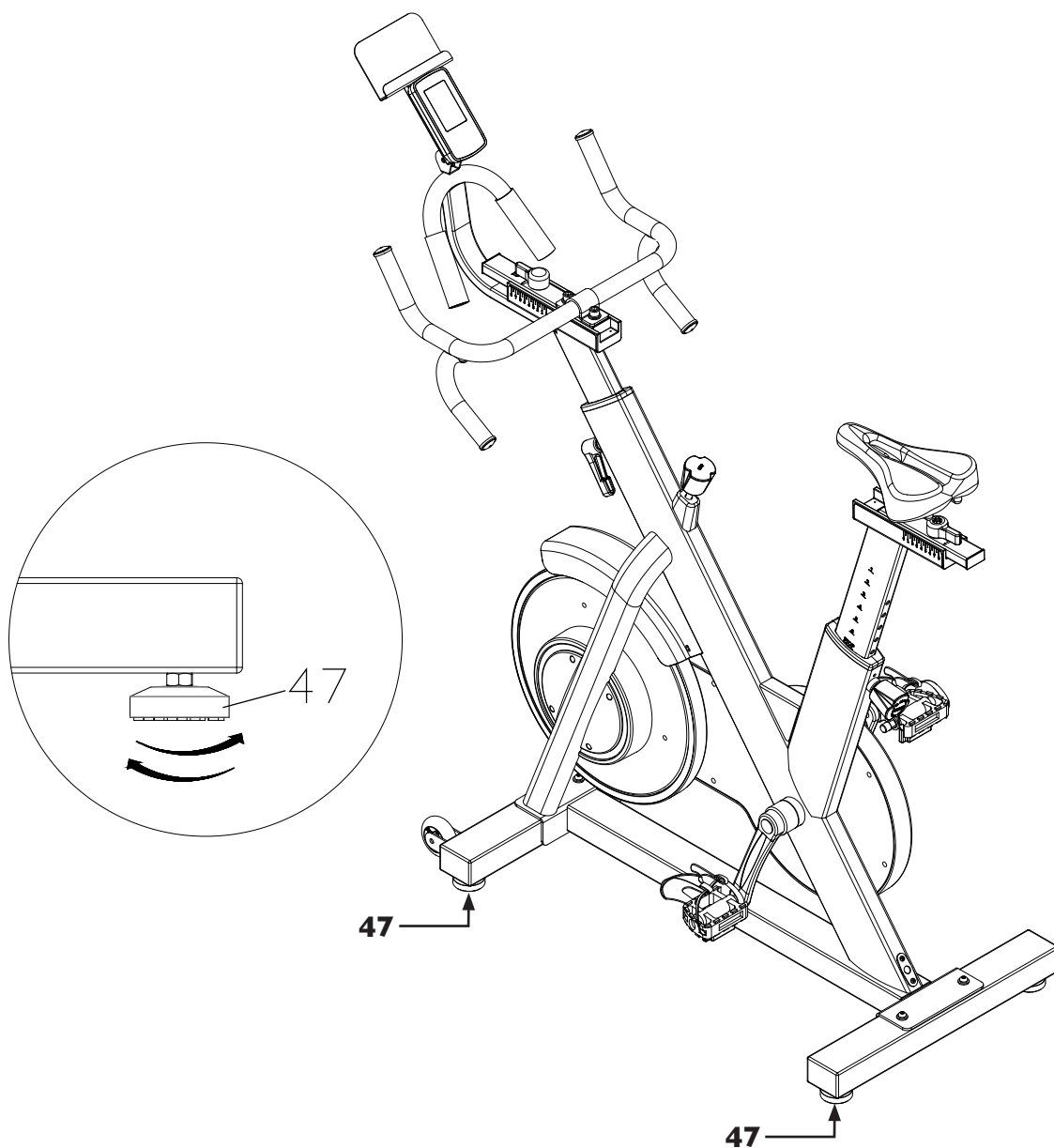
Collegamento elettrico

- Collegare alla rete elettrica la spina dell'apposito alimentatore **76**, fornito in dotazione, quindi collegare lo spinotto alla presa di alimentazione che si trova sulla parte posteriore del prodotto.



Livellamento

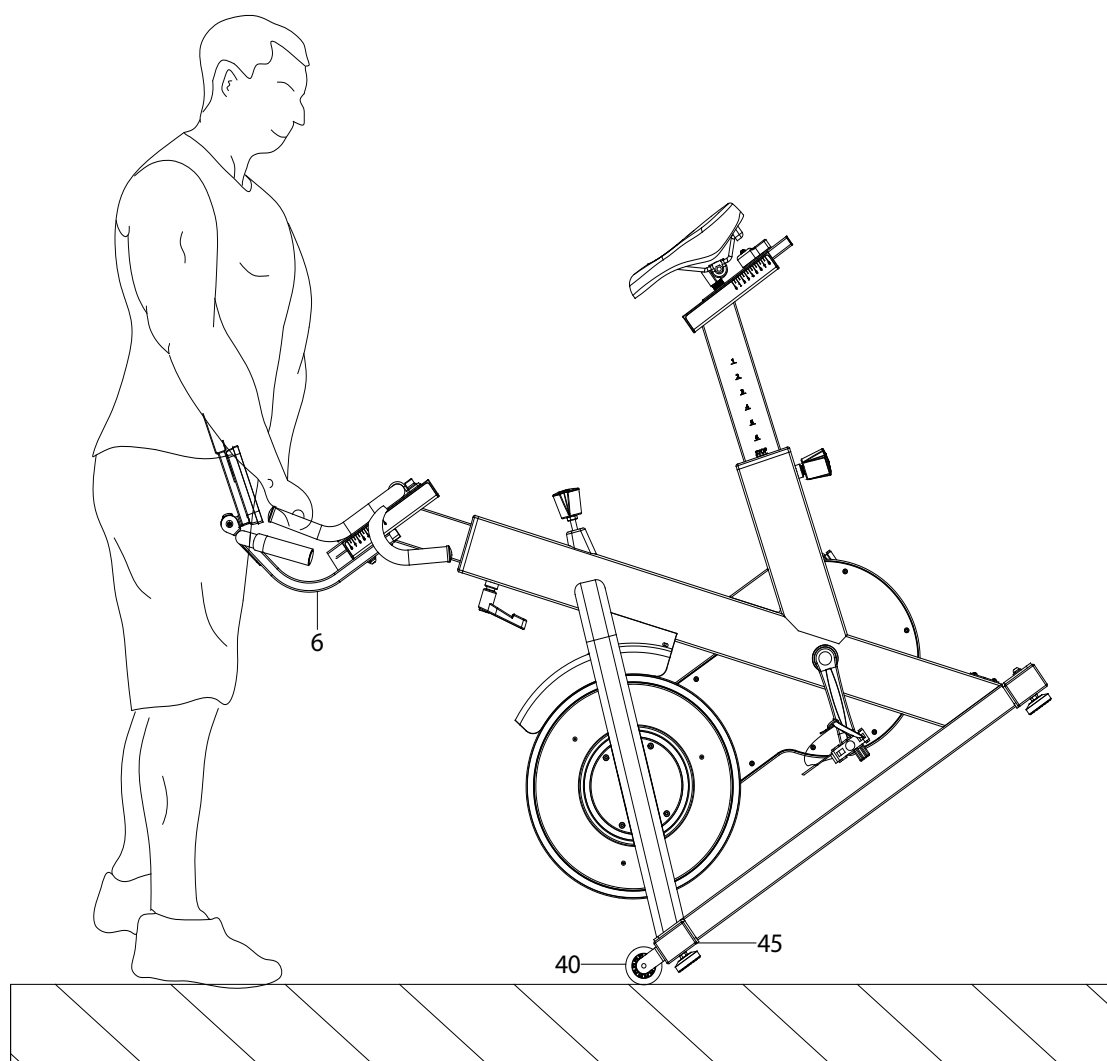
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire ruotando i piedini di livellamento **47** posti sotto alle barra d'appoggio posteriore e anteriore.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.



Spostamento del prodotto

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, impugnare le prese del supporto computer **6** nel modo raffigurato, quindi stratonando all'indietro e spingendo in basso sollevare la parte posteriore dell'attrezzo fino a portare in appoggio le ruote di spostamento **40** che si trovano sulla barra di appoggio anteriore **45**.

Una volta portate le ruote a contatto sul terreno, mantenere l'attrezzo inclinato in equilibrio e spingerlo in avanti nella direzione desiderata.



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 del computer 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.

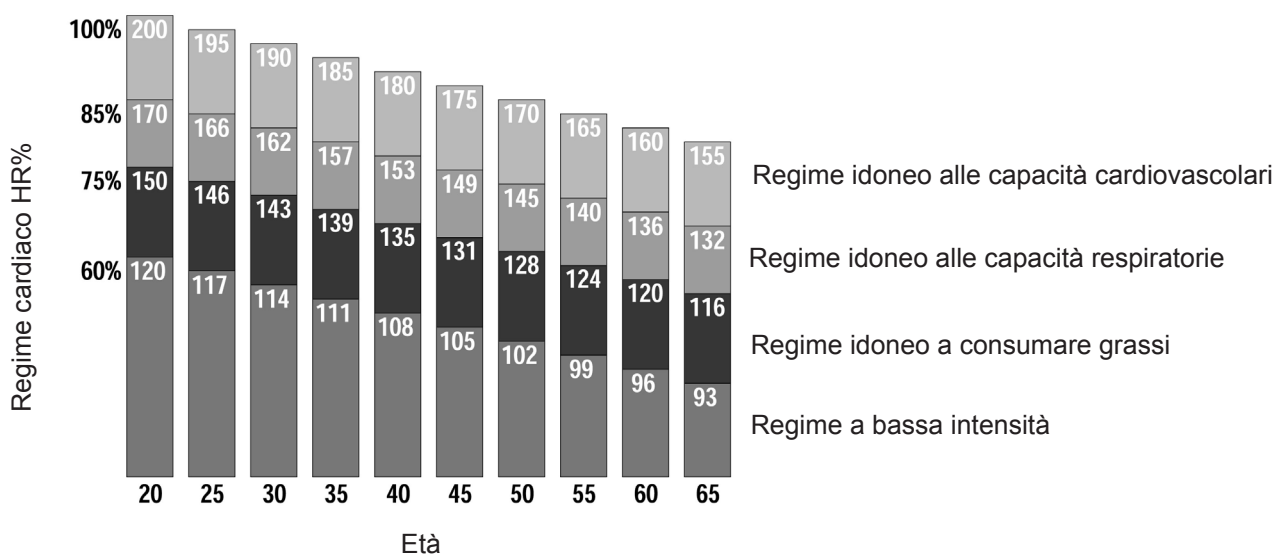
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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



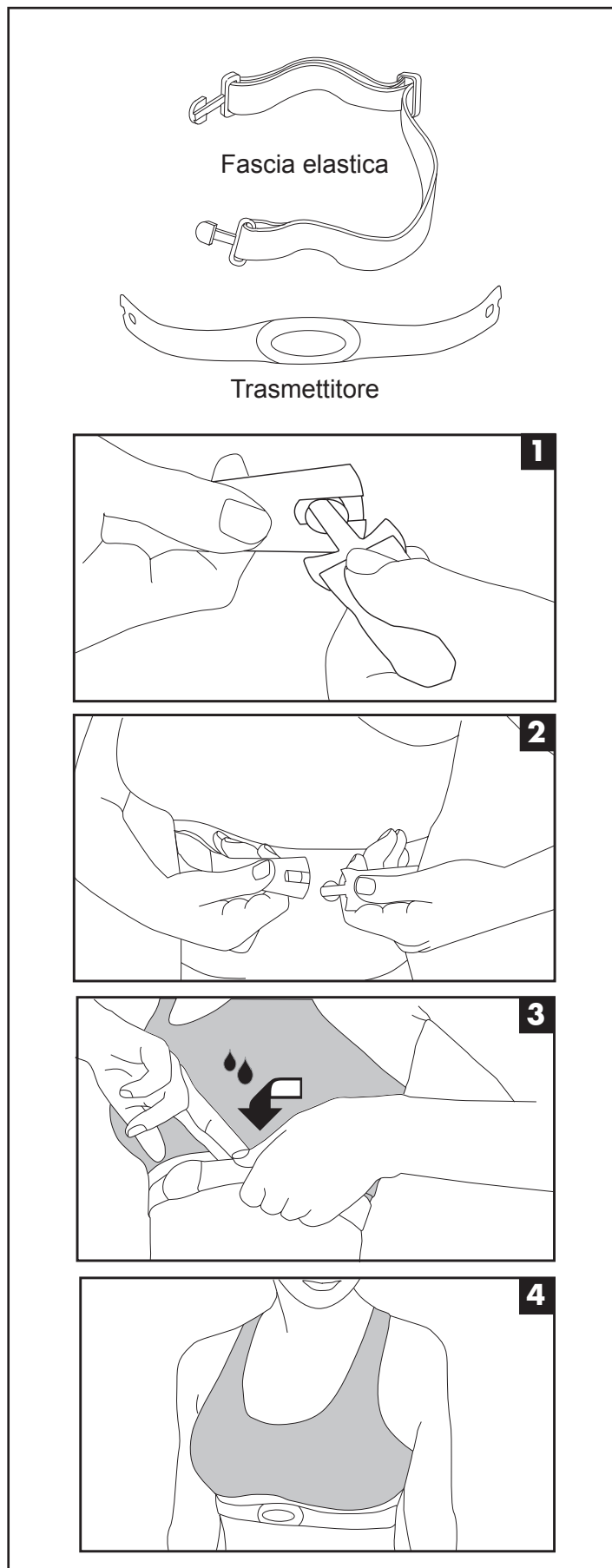
- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.
- Pulire il trasmettitore con un panno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

Il trasmettitore a fascia toracica è fornito di serie. Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza 5.0/5.3 kHz è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio al computer 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 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.



REGOLAZIONE SELLA

La sella dell'attrezzo deve essere regolata per potersi adattare alle diverse corporature agendo nel modo seguente.



Prima di impiegare l'attrezzo verificate la regolazione della sella, una posizione troppo alta o troppo bassa obbliga ad un movimento scorretto degli arti, causando spesso dolori muscolari.

Posizionate un pedale verso l'alto, mettete poi il piede nel fermapièdi e centrate l'avampiede sopra al centro del pedale. La gamba deve essere leggermente piegata verso il ginocchio. Se la gamba è troppo dritta o il piede non tocca il pedale, bisogna abbassare la posizione della sella. Se la gamba è troppo piegata, bisogna alzare la posizione della sella. Per regolare la posizione verticale della sella (a seconda dell'altezza dell'utilizzatore), scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola **51** e tirarla. Sollevare o abbassare la sella posizionandola all'altezza desiderata, quindi rilasciare e serrare nuovamente la manopola avvitandola in senso orario. Per regolare la posizione orizzontale della sella, scendere dall'attrezzo ed allentare la levetta **29** ruotandola in senso antiorario. Spostare avanti o indietro la sella sulla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola avvitandola in senso orario.



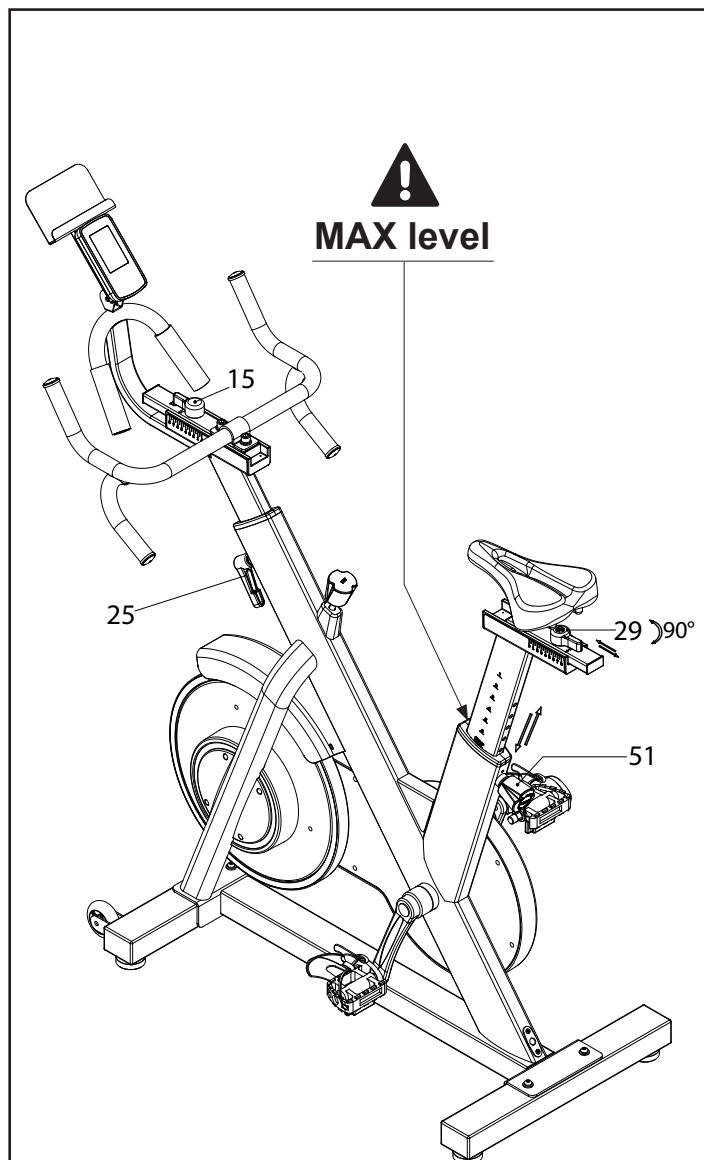
Prima di salire sulla sella accertarsi sempre che la manopola **51 e la levetta **29** siano serrate, fare forza muovendo la sella per accertarsi che sia ben bloccata.**

REGOLAZIONE MANUBRIO

Per sollevare o abbassare il manubrio, allentate la leva a ripresa **25**, quindi regolare la posizione del manubrio sul punto desiderato e serrare la leva a ripresa **25** in senso orario per bloccarla in posizione; mentre per la posizione orizzontale agire sulla levetta **15**.



Per una buona regolazione, il manubrio deve essere posto alla stessa altezza della sella.



La linea di indicazione **MAX level stampata sui tubi di regolazione altezza sella e manubrio, indica il livello di corsa massimo del tubo. È vietato regolare la posizione del tubo sella o del tubo manubrio oltre la linea di indicazione **MAX**.**

REGOLAZIONE GABBIETTE PUNTAPIEDI

Posizionate il piede destro nella gabbietta del pedale destro **49R**, spingete il piede in fondo fino a quando la parte anteriore della scarpa tocca il puntapiedi.

Con una mano tirare la parte libera della cinghietta dalla fibbia, fino a far stringere la gabbietta del puntapiedi tutt'intorno al piede stesso, quindi bloccare la cinghia nella fibbia.

Ripetete l'operazione per il piede sinistro.

Puntate i piedi e le ginocchia direttamente in avanti per garantire la massima efficienza di pedalata.

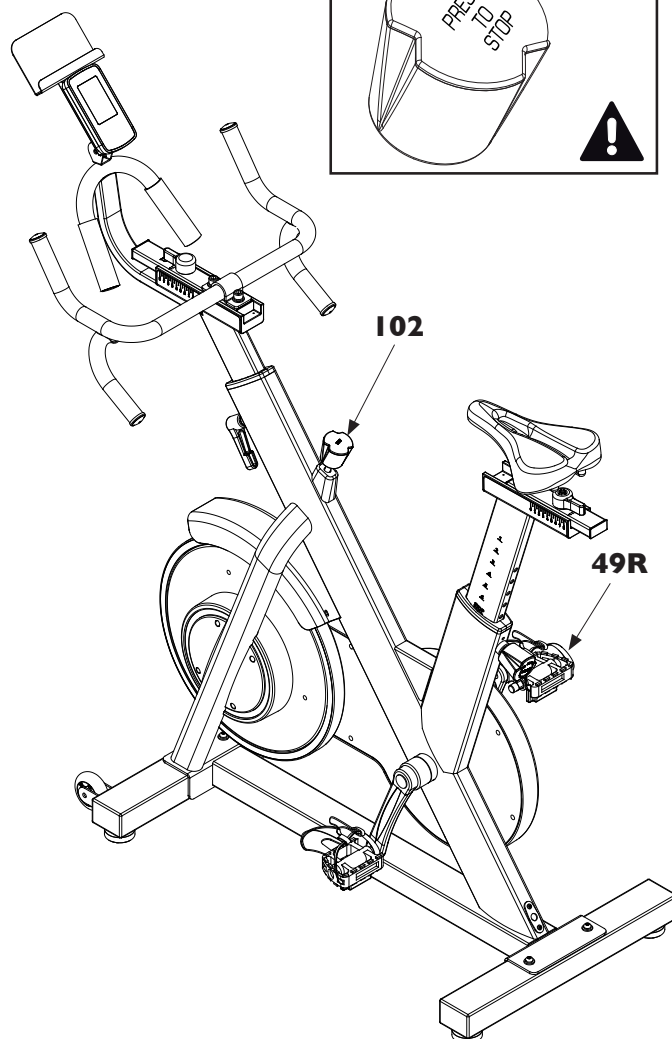
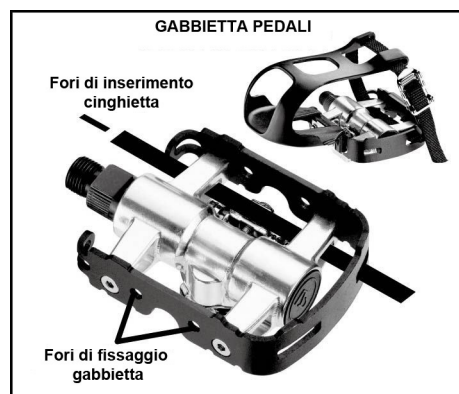
REGOLAZIONE INTENSITÀ

L'intensità dell'esercizio si può regolare da computer agendo sui pulsanti UP/DOWN durante il corso di un allenamento.



PERICOLO

Premendo sul pomello 102 si aziona il dispositivo di arresto di emergenza, il freno bloccherà tempestivamente il volano.



Il computer è costituito da un ampio display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

SPEED / AVG SPEED / MAX SPEED

La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h. Lo stesso display può visualizzare la velocità media (AVG) oppure la velocità massima (MAX).

RPM

Il numero corrente di rotazione pedali al minuto che vengono effettuate nell'esercizio in corso.

TIME

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

DISTANCE

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

LEVEL

Il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su differenti livelli tramite la manopola del freno magnetico.

CALORIES - WATT

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato come obiettivo fino a zero (*).
- L'ENERGIA espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.

PULSE

La FREQUENZA CARDIACA, misurata impugnando i sensori di rilevazione sul manubrio o tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional).
Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).

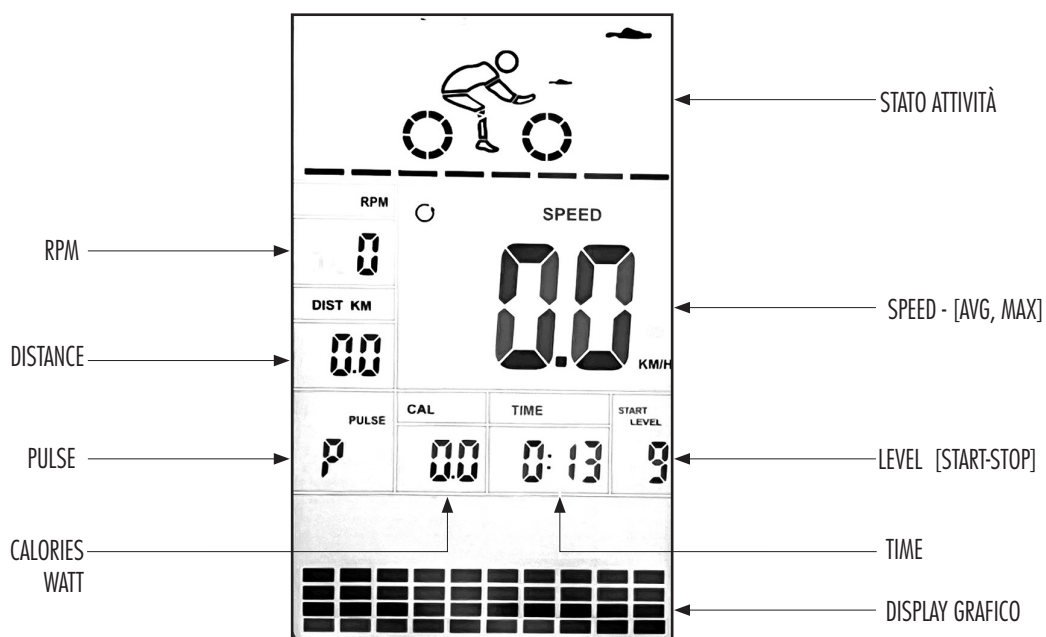
Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi predefiniti, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.

Il **VISUALIZZATORE STATO ATTIVITÀ** mostra tramite un'animazione grafica, lo stato di attività dell'esercizio in corso.

Note:

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

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



Pulsante START / STOP

Prima di cominciare un esercizio:

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

Con esercizio in corso:

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

In qualunque modalità:

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

Pulsante UP

Prima di cominciare un esercizio:

- dopo la pressione di MODE permettere di scorrere i programmi di allenamento e permette di incrementare il valore numerico dei dati sui relativi display lampeggianti.

Con esercizio in corso:

- permette di aumentare il livello di intensità, incrementando la forza antagonista sui pedali.

Pulsante DOWN

Prima di cominciare un esercizio:

- dopo la pressione di MODE permettere di scorrere i programmi di allenamento e permette di decrementare il valore numerico dei dati sui relativi display lampeggianti

Con esercizio in corso:

- permette di ridurre il livello di intensità, decrementando la forza antagonista sui pedali.

Pulsante MODE

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante MODE per accedere alla selezione dei programmi di allenamento e per confermare i dati impostati tramite i pulsanti UP/DOWN.

Con esercizio in corso:

- premere il pulsante MODE per alternare la visualizzazione dei display a multipla funzione: SPEED/AVG SPEED/MAX SPEED, e CALORIE/WATT.

In qualunque modalità:

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

AUTO ON/OFF

Dopo quattro minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) e in assenza di pressione sui pulsanti, il computer si spegne in modalità di risparmio energetico. Per accendere nuovamente il computer premere un pulsante qualsiasi oppure cominciare a pedalare.



ACCENSIONE

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

P01 - PROGRAMMA MANUALE:

Tramite il programma P01 si può programmare una sessione di allenamento in modalità Manuale, nella quale l'intensità può essere regolata a piacere durante il corso dell'esercizio e si può impostare una variabile di allenamento per conformare la propria sessione di workout ad una valore desiderato di: durata, distanza oppure consumo calorico.

- Premere il pulsante **MODE** e agire sui pulsanti **UP/DOWN** per scorrere i programmi fino al programma P01 (Programma Manuale) che verrà visualizzato sul display in modo lampeggiante; quindi premere il pulsante **MODE** per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display **TIME** nel quale si può impostare la durata del programma.
Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare la **DURATA** (in minuti) e premere **MODE** per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display **DISTANCE** nel quale si può impostare la distanza che si desidera percorrere.
Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare la **DISTANZA** (in km) e premere **MODE** per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display **CALORIES** nel quale si può impostare il consumo calorico che si desidera ottenere.
Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare le **CALORIE** (in KCal) e premere **MODE** per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante **START/STOP**, agire sui pulsanti **UP/DOWN** per regolare a piacere l'intensità dell'esercizio.
- Per fermare l'esercizio in modalità **STOP** premere il pulsante **START/STOP**, per annullare un esercizio mantenere premuto il pulsante per qualche secondo.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distanza, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.

P02÷P11 - PROGRAMMI PREDEFINITI:

Tramite i 10 programmi predefiniti (P02÷P11) si può scegliere una sessione di allenamento in modalità Programmata, nella quale l'intensità viene gestita dalla console oppure può essere regolata a piacere durante il corso dell'esercizio.

I programmi predefiniti sono elencati di seguito, i diagrammi nella figura a lato illustrano graficamente il livello di difficoltà dell'esercizio in funzione del programma.

P02 = ROLLING

P03 = VALLEY

P04 = FAT BURN

P05 = RAMP

P06 = MOUNTAIN

P07 = INTERVAL

P08 = CARDIO

P09 = ENDURANCE

P10 = SLOPE

PR11 = RALLY

- Premere il pulsante MODE e agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino a selezionare uno dei programmi: P02 ÷ P11 (Programmi Predefiniti), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione di un programma.
- Si accende in modo lampeggiante il display TIME nel quale si può impostare la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la DURATA (in minuti) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display DISTANCE nel quale si può impostare la distanza che si desidera percorrere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la DISTANZA (in km) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display CALORIES nel quale si può impostare il consumo calorico che si desidera ottenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare le CALORIE (in Cal) e premere MODE per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Predefinito premere il pulsante START/STOP, agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare a piacere l'intensità dell'esercizio.

- Per fermare l'esercizio in modalità STOP premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio mantenere premuto il pulsante per qualche secondo.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distanza, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.

P12 - PROGRAMMA WATT:

Il programma P12 permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si agisce sui pedali.

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

- Premere il pulsante MODE e agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P12 (Watt Control), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione.
- Si accende in modo lampeggiante il display TIME nel quale si può impostare la durata del programma.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la DURATA (in minuti) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display DISTANCE nel quale si può impostare la distanza che si desidera percorrere.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la DISTANZA (in km) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display CALORIES nel quale si può impostare il consumo calorico che si desidera ottenere.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare le CALORIE (in Cal) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display WATT nel quale si imposta il dato relativo al livello di intensità del programma.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere MODE per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP.
Il computer regola automaticamente il valore di intensità a seconda del parametro impostato, nel corso dell'esercizio; è comunque possibile aumentare o diminuire i Watt impostati agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Per fermare l'esercizio in modalità STOP premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio mantenere premuto il pulsante per qualche secondo.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distanza, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata.

- Premere il pulsante **MODE** e agire sui pulsanti **UP/DOWN** per scorrere i programmi fino a visualizzare i programmi siglati **P13÷P16** che presentano i seguenti quattro regimi di pre-set:

P13=HRC55% = regime cardiaco per il dimagrimento

P14=HRC75% = regime cardiaco per allenamento aerobico

P15=HRC90% = regime cardiaco per allenamento anaerobico

P16=T.H.R.= impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.

I primi tre programmi di pre-set, seguendo la formula: $HRC=220-\text{età} \times (55\%, 75\%, 90\%)$, impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utilizzatore inserita. Il quarto programma **P16** invece permette di inserire il valore di soglia cardiaca desiderato.

- Dopo aver selezionato uno dei quattro programmi HRC premere il pulsante **MODE** per confermare la scelta.
- Si accende in modo lampeggiante il display **TIME** nel quale si può impostare la durata del programma. Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare la **DURATA** (in minuti) e premere **MODE** per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display **DISTANCE** nel quale si può impostare la distanza che si desidera percorrere. Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare la **DISTANZA** (in km) e premere **MODE** per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display **CALORIES** nel quale si può impostare il consumo calorico che si desidera ottenere. Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare le **CALORIE** (in Cal) e premere **MODE** per confermare.

Per i programmi P13, P14, P15:

- Si accende in modo lampeggiante il display **AGE** nel quale si introduce l'età dell'utilizzatore usata come riferimento per il calcolo automatico dei regimi cardiaci. Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare il dato e premere **MODE** per confermare.

Per il programma P16:

- Si accende in modo lampeggiante il display **THR** nel quale si introduce la frequenza cardiaca che si desidera mantenere. Agire sui pulsanti **UP/DOWN** per impostare il dato e premere **MODE** per confermare.

- Una volta inseriti tutti i dati inserire la fascia toracica, quindi per avviare il programma premere il pulsante **START/STOP**.

Il computer regola automaticamente il valore di intensità a seconda della frequenza cardiaca rilevata.

- Per fermare l'esercizio in modalità **STOP** premere il pulsante **START/STOP**, per annullare un esercizio mantenere premuto il pulsante per qualche secondo.

- Quando viene impostata una delle variabili (**Time, Distance, Calorie**), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.

Note

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

Attraverso i programmi utente si possono costruire profili di allenamento personalizzati con variazione d'intensità impostata a piacere. I programmi utente, una volta impostati, vengono salvati in memoria per poter essere richiamati successivamente.

- Premere il pulsante MODE e agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino a selezionare uno dei programmi personalizzabili : P17 ÷ P20 (Programmi Utente), quindi premere il pulsante MODE per confermare la selezione di uno dei programmi.
- Si accende in modo lampeggiante il display TIME nel quale si può impostare la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la DURATA (in minuti) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display DISTANCE nel quale si può impostare la distanza che si desidera percorrere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la DISTANZA (in km) e premere MODE per confermare.
- Si accende in modo lampeggiante il display CALORIES nel quale si può impostare il consumo calorico che si desidera ottenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare le CALORIE (in Cal) e premere MODE 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 MODE per confermare. Continuare a impostare tutte le 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.
- Per avviare il programma utente premere il pulsante START/STOP, il computer modificherà il livello di intensità a seguendo le impostazioni che avete programmato ma in ogni momento è possibile intervenire manualmente agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Per fermare l'esercizio in modalità STOP premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio mantenere premuto il pulsante per qualche secondo.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distanza, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.



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.**

PULIZIA DELL'ATTREZZO

Dopo ogni utilizzo è necessario asciugare e pulire con cura il telaio per rimuovere tracce di sudore e umidità.

Si consiglia di utilizzare un pulitore non abrasivo o aggressivo e una soluzione acquosa come detergente, utilizzate panni morbidi in cotone per asciugare oppure carta assorbente. Risciacquate tutte le superfici in modo da rimuovere i residui dei detersivi.



ATTENZIONE

- **Evitare di bagnare o insaponare la cinghia.**
- **Per pulire e lubrificare le parti si consiglia di spruzzare olio al silicone spray su uno strofinaccio pulito e agire; evitando di spruzzare e far colare lubrificante su altre superfici.**

Le parti principali da detergere e lubrificare, sia per motivi igienici sia per prevenire ossidazioni sono:

- manubrio e sella con le rispettivi tubi, sedi di scorrimento e manopole di bloccaggio,
- pedali e pedivelle,
- telaio e carter copri-cinghia,
- il volano che con l'azione magnetica del freno può attirare polvere e unita al sudore può generare ossidazioni,
- viti e bulloni esposti all'azione ossidante.

CONTROLLI TRIMESTRALI

- Pulire con cura tutti gli angoli del telaio e delle parti mobili che potrebbero essere intaccate da sporco, gli angoli, le viti i bulloni.
- Controllare con attenzione la corretta regolazione dei piedini di livellamento.
- Controllare il serraggio dei pedali e dei dadi di bloccaggio delle pedivelle.

Quando sul telaio compaiono graffi o abrasioni si consiglia di intervenire con una pennellata di vernice smaltata antiruggine che previene la formazione e la successiva estensione di ruggine sulle parti in metallo.

5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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

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



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

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

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

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

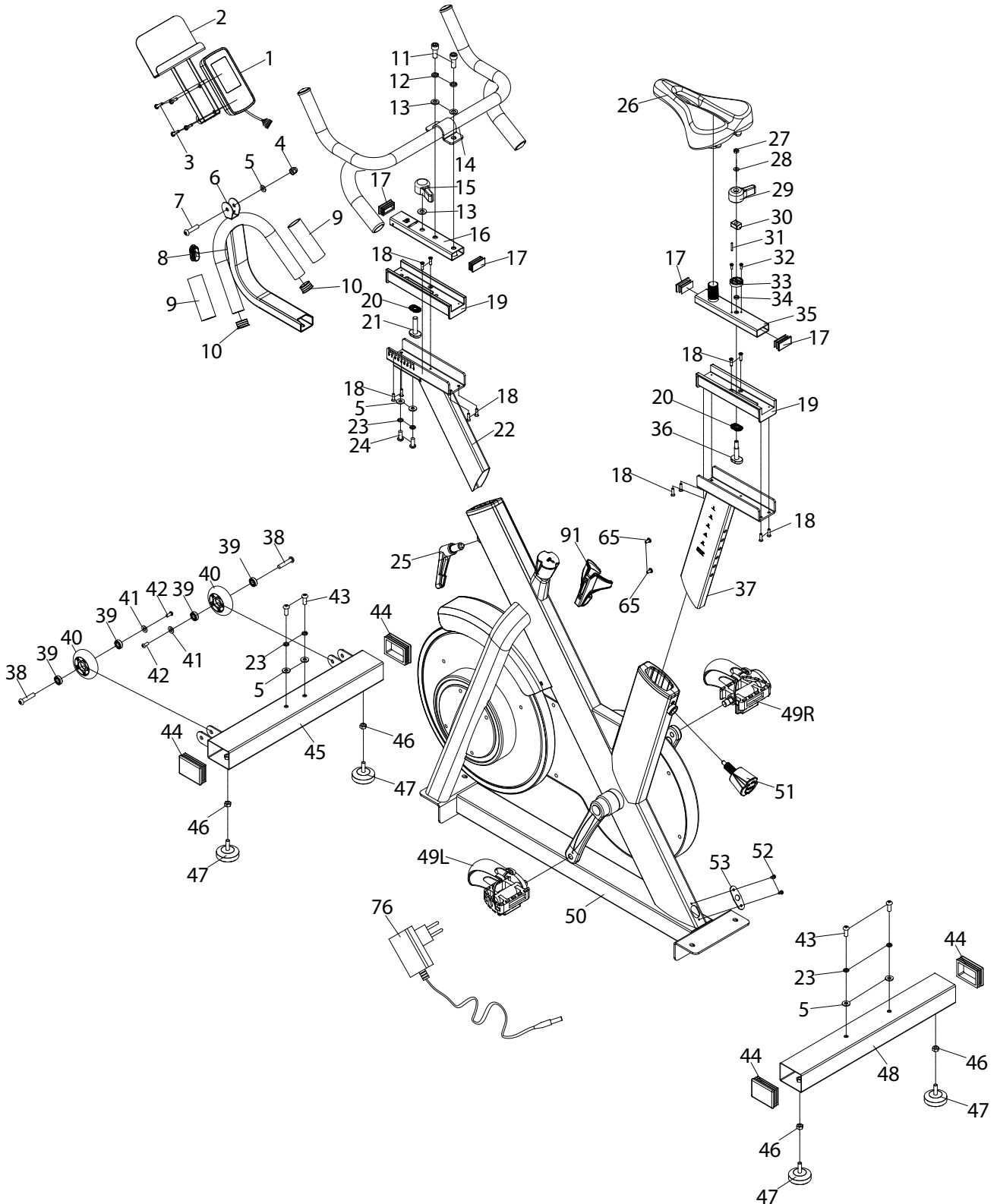
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

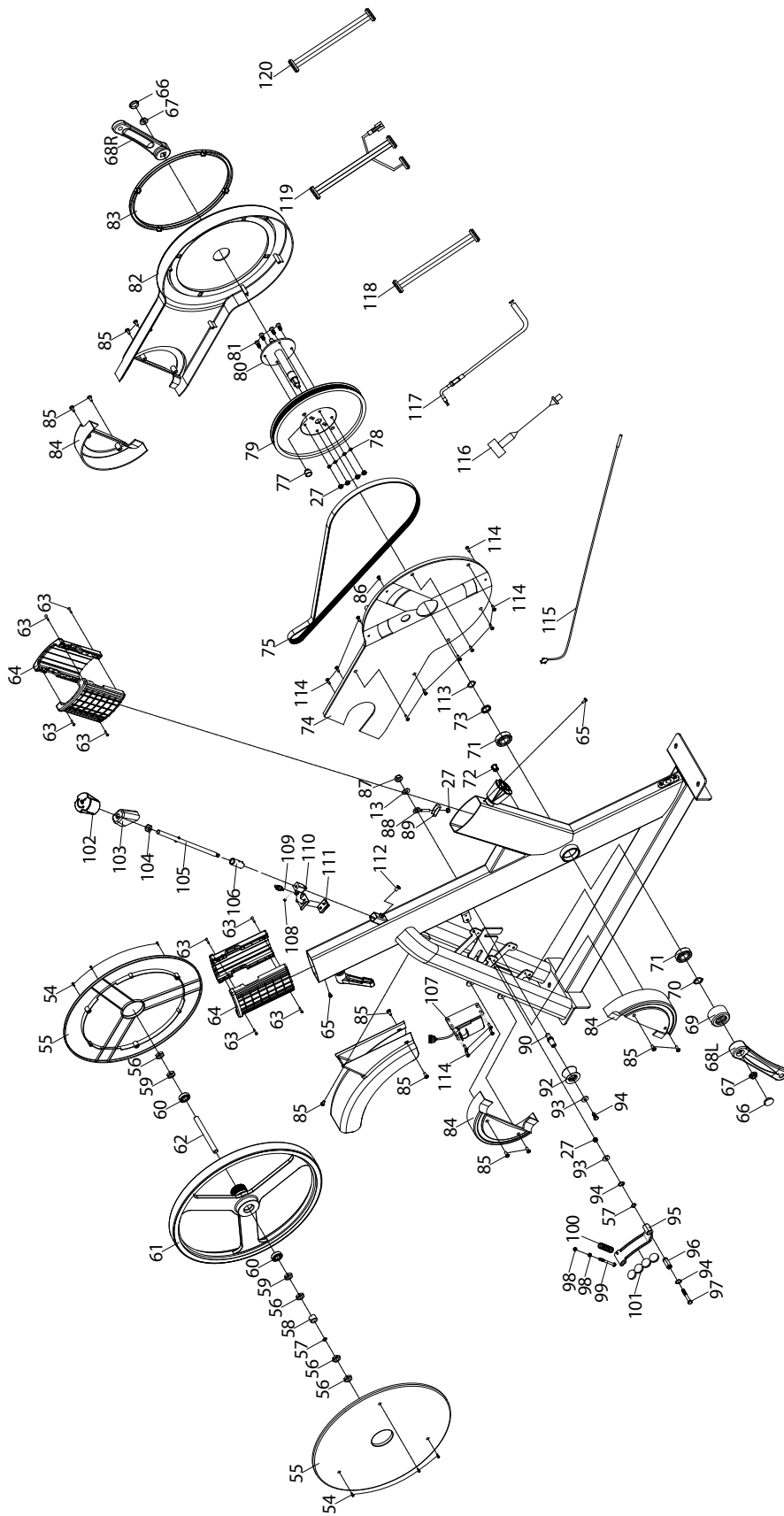
fax: 0143/318594

e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

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





6.2
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Computer	1	55	Rivestimento volano	2
2	Piastra porta smartphone/tablet	1	56	Dado M12	4
3	Vite M5x25 mm	4	57	Rondella ondulata Ø12xØ15.5x0.3	2
4	Dado a calotta M8xH16	1	58	Distanziale Ø18xØ12.1x12.5	1
5	Rondella Ø8xØ20x2	7	59	Dado M12x1xH6	2
6	Supporto computer	1	60	Cuscinetto 6201-ZZ	2
7	Vite M8x35 mm	1	61	Volano	1
8	Tappo ovale	1	62	Albero volano	1
9	Rivestimento in foam	2	63	Vite autofilettante ST3x16 mm	8
10	Tappo tondo Ø28 mm	2	64	Boccola	4
11	Vite M10x25 mm	2	65	Vite M5x10 mm	4
12	Rondella spaccata Ø8 mm	2	66	Tappo tondo pedivella	2
13	Rondella Ø10xØ20x2	4	67	Dado M10x1.25xH7.5	2
14	Manubrio	1	68L/R	Pedivella sx/dx	1/1
15	Levetta regolazione orizzontale manubrio	1	69	Distanziale	1
16	Slitta orizzontale manubrio	1	70	Rondella Ø20 mm	1
17	Tappo rettangolare slitta	4	71	Cuscinetto 6004-RZ	2
18	Vite M5x18 mm	12	72	Passacavo in gomma Ø12.5	1
19	Piastra di scorrimento slitta	2	73	Boccola Ø25xØ21x4	1
20	Anello in gomma	2	74	Carter interno cinghia	1
21	Perno di fissaggio slitta manubrio	1	75	Cinghia	1
22	Supporto manubrio	1	76	Alimentatore di rete	1
23	Rondella spaccata Ø8 mm	6	77	Magnete permanente per sensore velocità	1
24	Vite M8x16 mm	2	78	Rondella spaccata Ø6 mm	4
25	Maniglia a ripresa	1	79	Puleggia motrice	1
26	Sella	1	80	Albero movimento centrale	1
27	Dado autobloccante M6	7	81	Vite M6x16 mm	4
28	Rondella piana Ø6xØ12x1	1	82	Carter esterno cinghia	1
29	Levetta regolazione orizzontale sella	1	83	Anello	1
30	Slitta orizzontale sella	1	84	Copertura a mezzaluna	3
31	Distanziale Ø3x20	1	85	Vite autofilettante ST4.8x16 mm	11
32	Vite M4x12 mm	2	86	Vite autofilettante ST4.2x8 mm	1
33	Tamburo di bloccaggio corsa slitta sella	1	87	Dado autobloccante M10xH9.5xS17	1
34	Rondella plastica	1	88	Vite M6x52xØ10x2.5	1
35	Slitta orizzontale sella	1	89	Aletta a U per tirante	1
36	Perno di fissaggio slitta sella	1	90	Albero ruota tendi cinghia	1
37	Reggisella	1	91	Porta borraccia	1
38	Vite M8x30 mm	2	92	Ruota tendi cinghia	1
39	Cuscinetto 608ZZ	4	93	Rondella piana Ø6xØ16x1.5	2
40	Ruota di spostamento	2	94	Rondella Ø12 mm	2
41	Rondella piana Ø6xØ12x1.5	2	95	Piastra freno magnetico	1
42	Vite M6x12 mm	2	96	Vite	1
43	Vite M8x20 mm	4	97	Vite M6x45 mm	1
44	Tappo rettangolare barre di appoggio	4	98	Dado M5xH4	2
45	Barra di appoggio anteriore	1	99	Vite M5x60x20 mm	1
46	Dado M8	4	100	Molla	1
47	Piedino di livellamento	4	101	Magneti permanenti freno	4
48	Barra di appoggio posteriore	1	102	Pomello di azionamento freno di emergenza	1
49L/R	Pedale sx/dx	1/1	103	Copertura pomello freno di emergenza	1
50	Telaio principale	1	104	Dado M10xH7	1
51	Manopola di regolazione altezza sella	1	105	Bullone	1
52	Vite autofilettante ST4.2x16 mm	2	106	Boccola	1
53	Piastrino presa di alimentazione	1	107	Motore regolazione freno magnetico	1
54	Vite autofilettante ST3x12 mm	6	108	Vite M6x8 mm	1
			109	Molla Ø1.2xØ12	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
110	Camma per bloccaggio volano	1
111	Pattino in feltro per freno di emergenza	1
112	Vite M6x10 mm	1
113	Rondella ondulata Ø20xØ26x0.3	1
114	Vite autofilettante ST4.2x16 mm	14
115	Sensore di velocità cablato	1
116	Presca cablata per alimentatore di rete	1
117	Cavo di regolazione freno magnetico	1
118	Cablaggio con connettori 1	1
119	Cablaggio con connettori 2	1
120	Cablaggio con connettori 3	1
A	Chiave esagonale M6	1
B	Chiave aperta multipla 13-14-15 + giravite	1
C	Chiave esagonale M8	1
D	Chiave S13-S15	1

Art.1 DEFINIZIONI

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

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

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'inedoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna. La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32 - DI - 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.
- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso, secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".

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

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

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

Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

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

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it