

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRDTCORXBRXR9000

Revisione : 00

Edizione : 04/18



BRXR 9000



Istruzioni originali in lingua italiana.

**Leggere il manuale con la massima attenzione e
tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	10
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	17
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)	pag.	18
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag.	19
3.3	FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY	pag.	20
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI	pag.	21
3.5	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE.....	pag.	22
3.6	PROGRAMMA MANUALE - PROGRAMMI PREDEFINITI.....	pag.	23
3.7	PROGRAMMI CARDIO	pag.	24
3.8	PROGRAMMA WATT	pag.	25
3.9	PROGRAMMA UTENTE.....	pag.	25
4.0	MANUTENZIONE	pag.	26
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	27
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	27
6.1	TAVOLA RICAMBI	pag.	28
6.2	LISTA DELLE PARTI.....	pag.	29
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	30

COMPORTAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- L'attrezzo è certificato in classe S ed è idoneo per essere installato sia all'interno di un ambiente domestico, per un uso personale, che all'interno di palestre, per un uso collettivo.
Quando l'attrezzo viene installato all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati è obbligatorio che gli utilizzatori siano in possesso di certificato medico per fini sportivi comprovante l'idoneità all'attività fisica.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti.
Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa.
- Mantenere saldamente il manubrio di presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON pedalare mai scalzi e non indossare scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

L'attrezzo è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità di un prodotto professionale.

Il prodotto è un cicloergometro recumbent 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.

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

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

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

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del cicloergometro recumbent.

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.

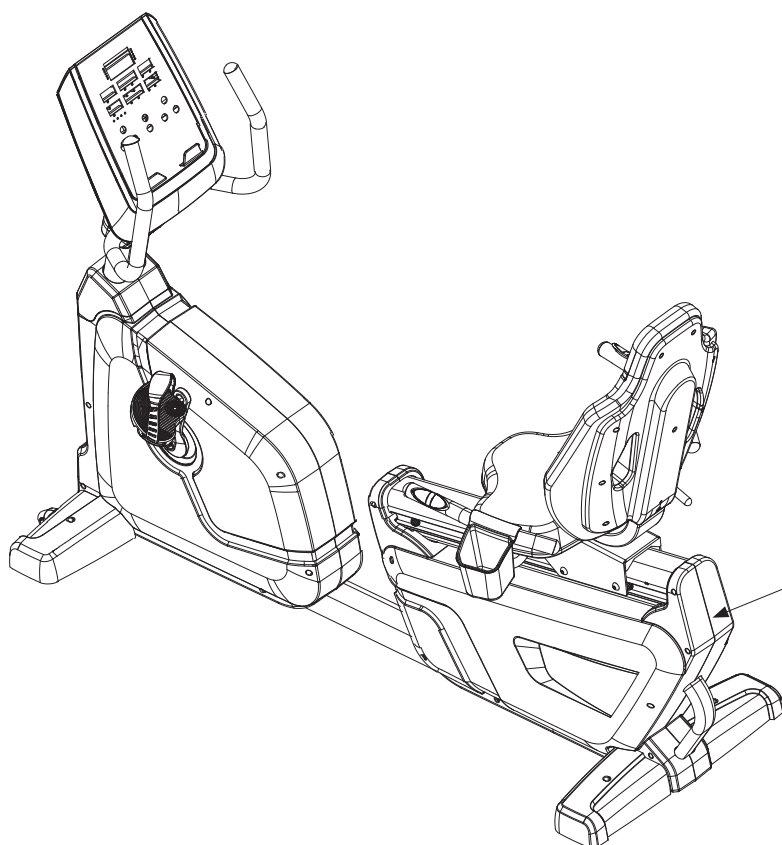
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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			1
Modello-Model	Classe-Class	  	3
Numero di serie-Serial number	Anno-Year		2
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight		Made

1.3

CARATTERISTICHE TECNICHE

REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	regolazione elettronica a 32 livelli
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	sistema con freno ad induzione magnetica
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, distanza, calorie, velocità, RPM, pulsazioni, watt, recovery index
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, 12 programmi Predefiniti, 4 programmi Cardio, programma Watt costanti, Programma Utente, Modo Countdown Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni
INGOMBRI MAX (LXPXH)	1620 x 590 x 1300 mm
PESO DEL PRODOTTO	88 kg
PESO MASSIMO UTENTE	180 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori di rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR wireless (*)
REGOLAZIONE SEDILE	posizionamento orizzontale
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-5 (classe SB) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTAZIONE CONSOLE	auto alimentata tramite generatore elettrico funzionante con la pedalata più una batteria tampone ricaricabile

(*) Il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è compatibile con trasmettitore a fascia toracica della Polar® T31 o T34, del tipo non codificato.
Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

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 o commerciale,
 - 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:

- Qualora il prodotto sia impiegato in ambito privato, all'interno di un ambiente domestico, è preferibile installare l'attrezzo 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.



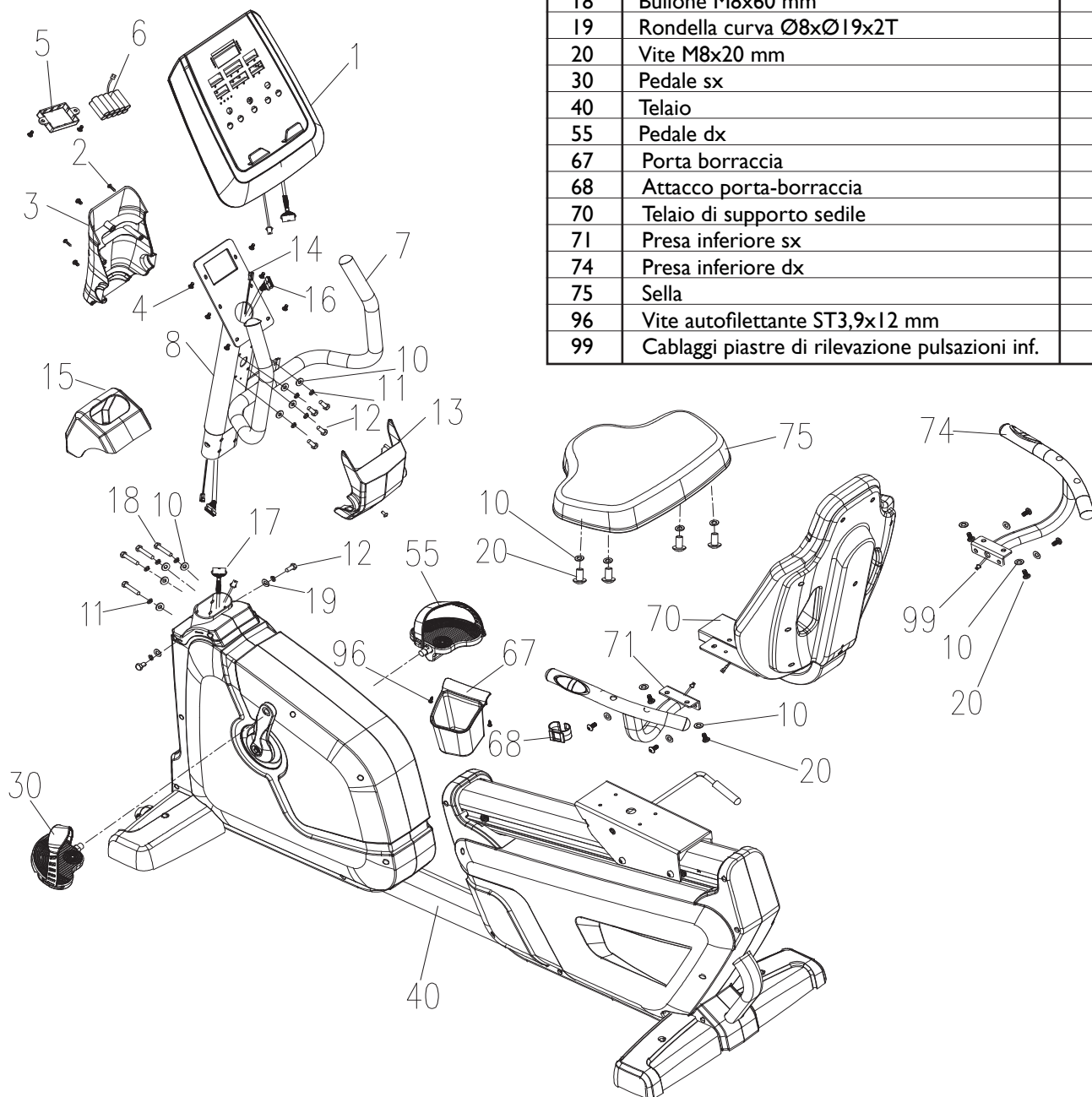
L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali.

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

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

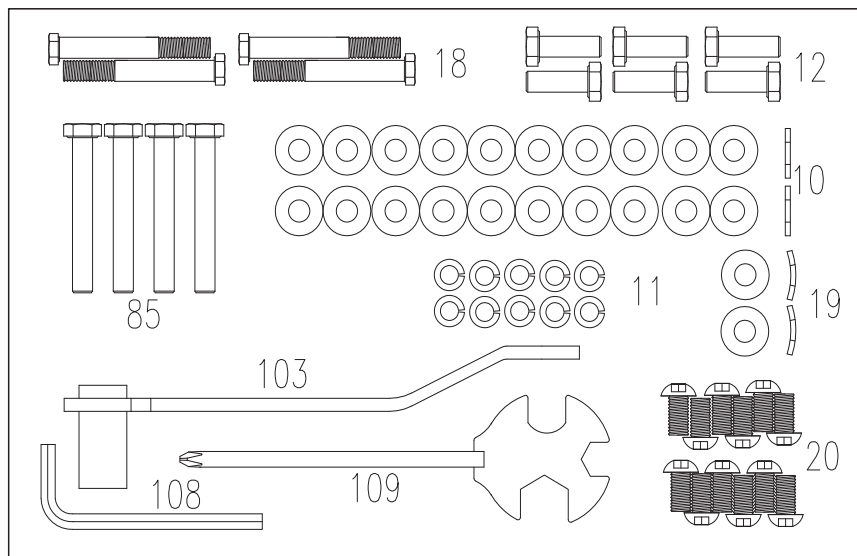
ELEMENTI DI MONTAGGIO

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1
2	Vite autofilettante ST3,5x16 mm	4
3	Rivestimento anteriore base console	1
4	Vite M5x10 mm	6
5	Pannello chiusura vano pacco batterie	1
6	Pacco batterie	1
7	Manubrio	1
8	Tubo di supporto manubrio	1
10	Rondella piana Ø8xØ19x2T	20
11	Rondella spaccata Ø8 mm	10
12	Bullone M8x25 mm	6
13	Rivestimento posteriore base console	1
14	Cavo sensore di velocità sez. superiore	1
15	Copertura base tubo manubrio	1
16	Cavo alimentazione console sez. superiore	1
17	Cavo alimentazione console sez. inferiore	1
18	Bullone M8x60 mm	4
19	Rondella curva Ø8xØ19x2T	2
20	Vite M8x20 mm	12
30	Pedale sx	1
40	Telaio	1
55	Pedale dx	1
67	Porta borraccia	1
68	Attacco porta-borraccia	1
70	Telaio di supporto sedile	1
71	Presa inferiore sx	1
74	Presa inferiore dx	1
75	Sella	1
96	Vite autofilettante ST3,9x12 mm	2
99	Cablaggi piastre di rilevazione pulsazioni inf.	2



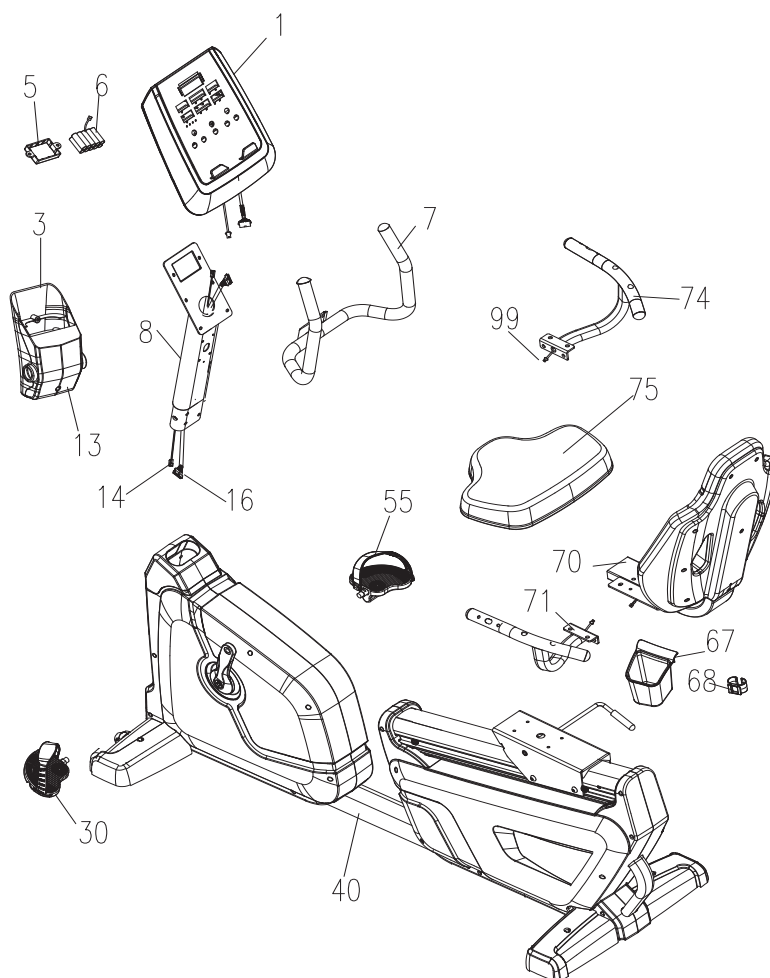
FERRAMENTA DI MONTAGGIO

Pos.	Descrizione	Q.tà
10	Rondella piana Ø8×Ø19×2T	20
11	Rondella spaccata Ø8 mm	10
12	Bullone M8x25 mm	6
18	Bullone M8x60 mm	4
19	Rondella curva Ø8	2
20	Vite M8x20	12
85	Bullone M8x50 mm	4
103	Chiave a tubo VE730	1
108	Chiave esagonale	1
109	Chiave aperta multipla	1



PRINCIPALI COMPONENTI DI MONTAGGIO

Pos.	Descrizione
1	Console
5	Pannello chiusura vano pacco batterie
6	Pacco batterie
3-13	Rivestimento base console
7	Manubrio
8	Tubo di supporto manubrio
30	Pedale sx
40	Telaio
55	Pedale dx
67	Porta borraccia
68	Attacco porta-borraccia
70	Telaio di supporto sedile
71	Presse inferiore sx
74	Presse inferiore dx
75	Sella



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.

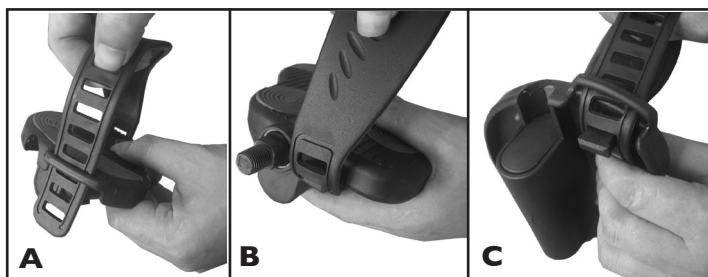
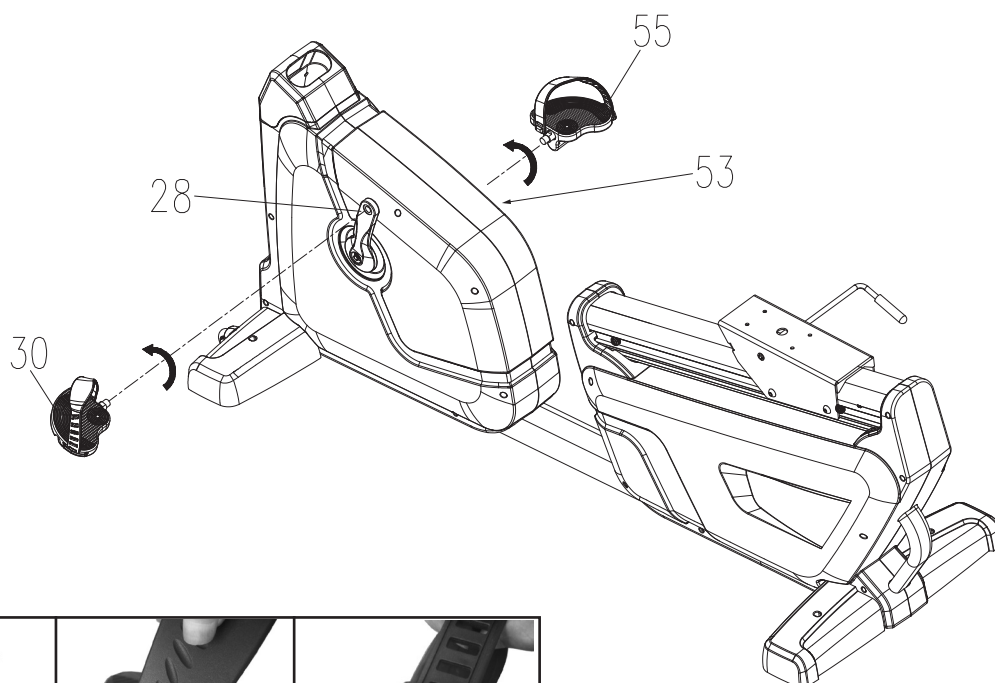
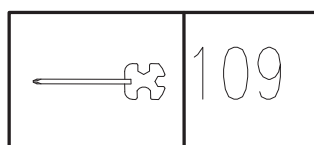
Il materiale di ferramenta e gli attrezzi necessari per il montaggio sono contenuti all'interno di una busta.



Allontanare bambini e animali domestici durante le operazioni di assemblaggio.

Montaggio pedali

- Avvitare il pedale sinistro **30**, contrassegnato con la lettera **(L)**, alla pedivella di sinistra **28**, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **55** contrassegnato con la lettera **(R)**, alla pedivella di destra **53**, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora non fossero montate, agganciare le cinghie blocca-piede in gomma ai pedali destro e sinistro, agganciando le asole nei pioli predisposti; rispettare il verso di montaggio della cinghia (vedi figura **A-B-C**).

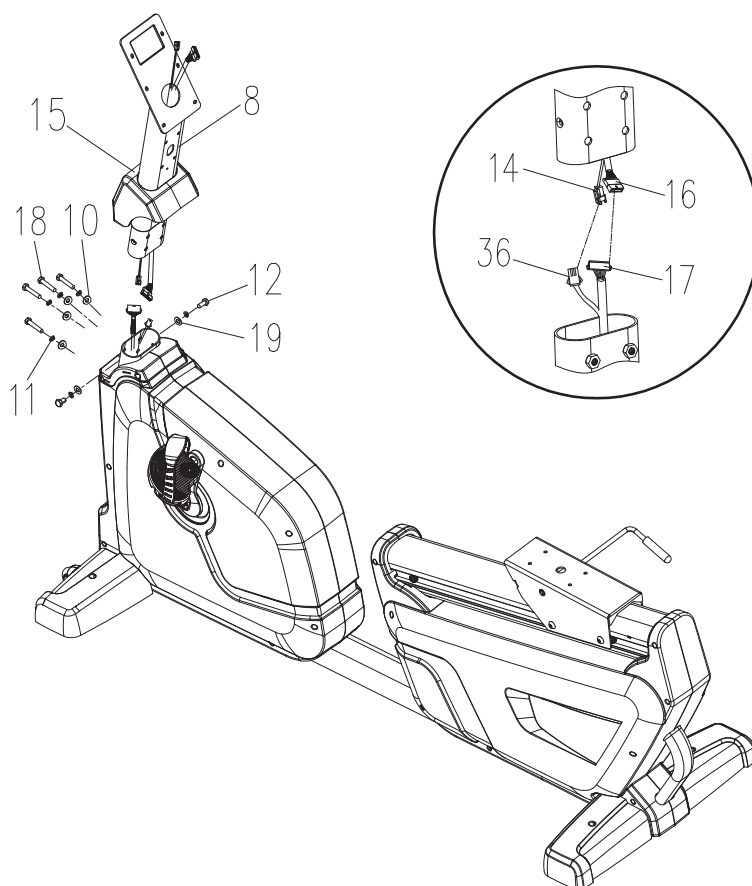
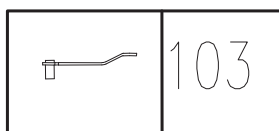


Montaggio tubo di supporto manubrio



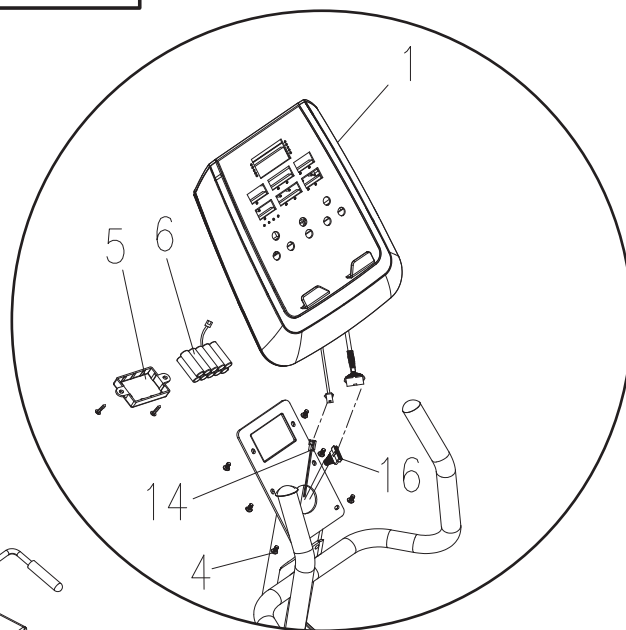
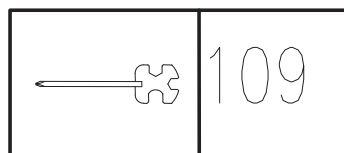
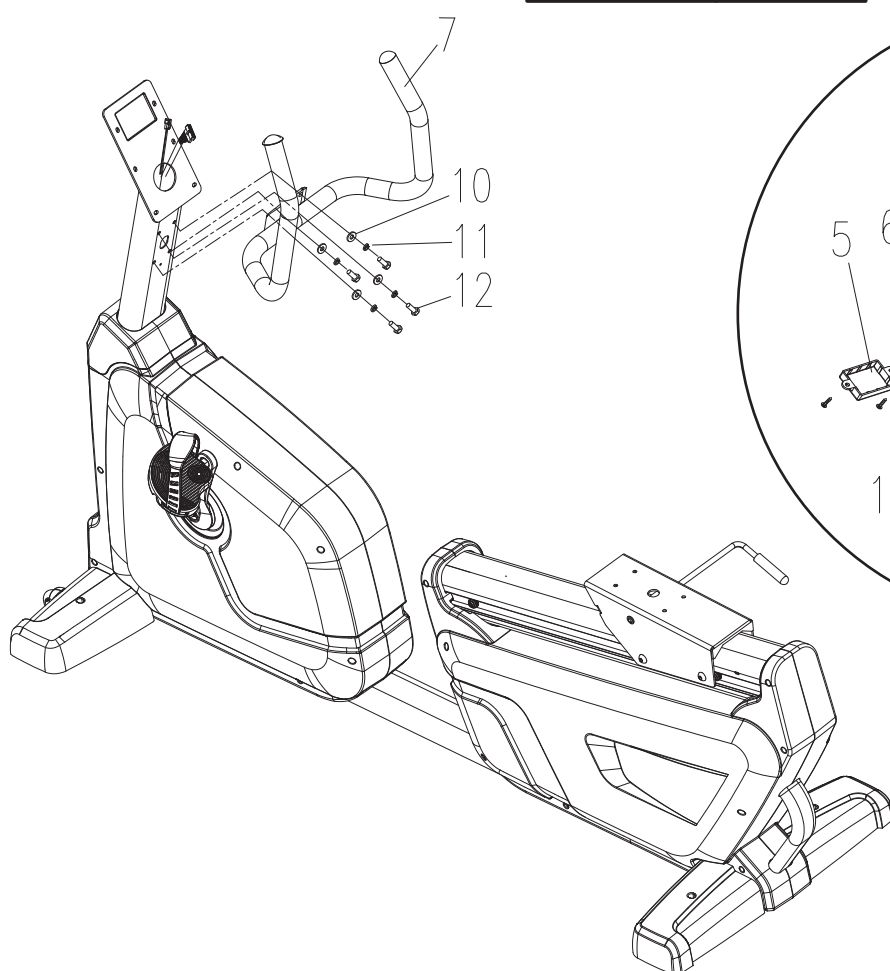
Nell'operazione di fissaggio del tubo di supporto manubrio al corpo principale, il cablaggio elettrico di collegamento può venire tagliato tra i tubolari o schiacciato dai bulloni; prestare massima attenzione.

- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **8** al punto di innesto sul corpo principale, quindi dalla parte inferiore infilare la copertura base del tubo manubrio **15**, rispettando l'orientamento come mostrato nell'illustrazione.
- Collegare il connettore del cavo superiore **16**, proveniente dal tubo di supporto manubrio **8**, alla relativa presa **17** in uscita dal corpo principale. Collegare il connettore superiore **14** e il connettore inferiore del sensore di velocità **36**.
- Infilare il tubo di supporto manubrio **8** nel punto di innesto predisposto sul corpo principale e fissarlo serrando ai lati destro e sinistro un bullone **12** [M8×25 mm] corredato di rondella ondulata **19** [Ø8×Ø19×2T mm] e rondella spaccata **11** [Ø8] e dalla parte anteriore quattro bulloni **18** [M8×60 mm] corredati di rondella spaccata **11** [Ø8 mm] e rondella piana **10** [Ø8 mm].
- Abbassare la copertura base del tubo manubrio **15** in maniera da coprire la giunzione dei tubolari e le teste dei bulloni di fissaggio.



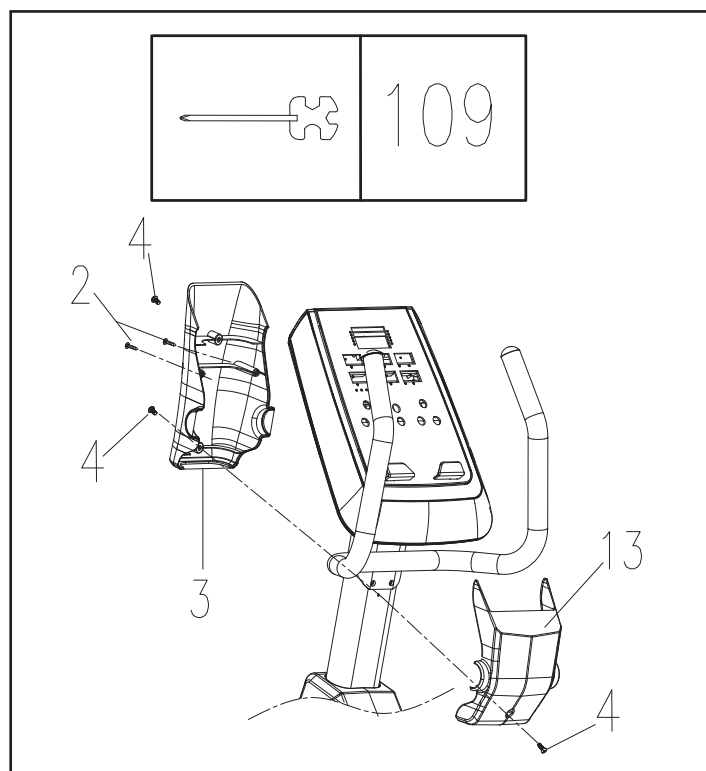
Montaggio manubrio e console

- Fissare il manubrio **7** al tubo di supporto **8** serrando adeguatamente quattro bulloni **12** [M8x25 mm] completi di rondelle spaccate **11** [Ø8 mm] e rondelle piane **10** [Ø8xØ19x2T].
- Avvicinare la console **1** alla sede di fissaggio e collegare il connettore del cavo superiore **16** alla presa nel retro della console e il connettore **14** del sensore di velocità alla rispettiva presa in uscita dalla console.
- Posizionare la console **1** sulla piastra di appoggio all'estremità del tubo di supporto manubrio **8**, spingere i cavi di collegamento all'interno del tubo facendo attenzione che non rimangano schiacciati tra la piastra e la console, quindi fissarla serrando sei viti **4** [M5x10 mm].
- Qualora non fosse già installato di fabbrica, collegare il pacco delle batterie ricaricabili **6** all'apposita presa sul retro della console **1** quindi chiudere il pannello di copertura batterie **5** serrando le due viti precedentemente rimosse.



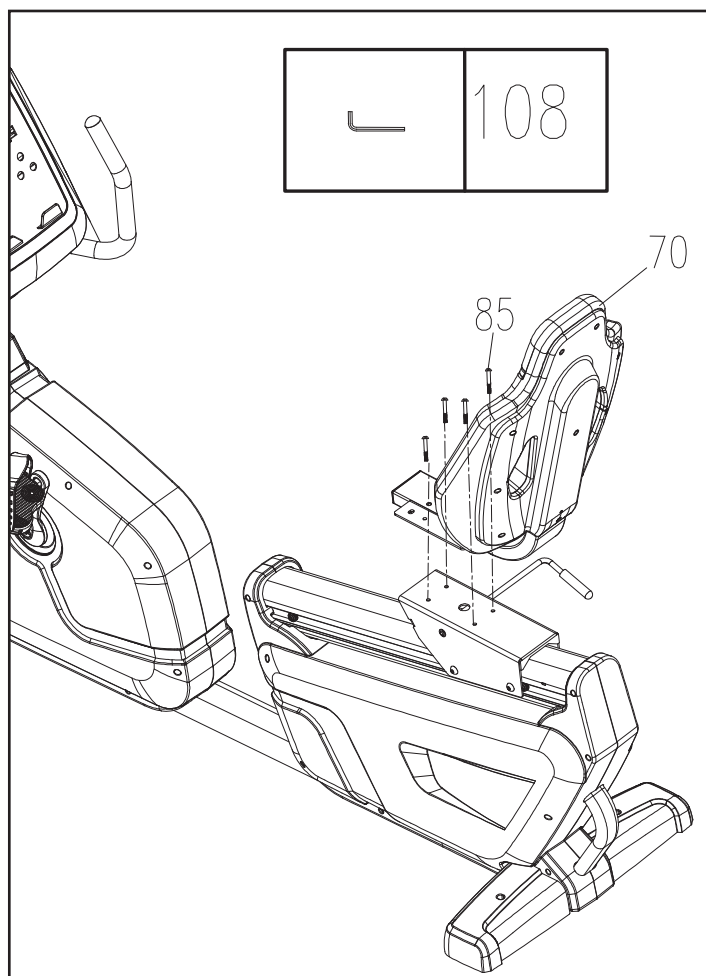
Montaggio rivestimento base console

- Accoppiare all'estremità del tubo di supporto manubrio **8** il rivestimento base anteriore console **3** e il rivestimento base posteriore console **13**, fissare i rivestimenti serrando due viti autofilettanti **2** [ST3,5x16 mm] e tre viti **4** [M5x10 mm] nel modo raffigurato.



Montaggio sedile

- Fissare il sedile **70** sopra al carrello scorrevole serrando adeguatamente quattro bulloni **85** [M8x50 mm].

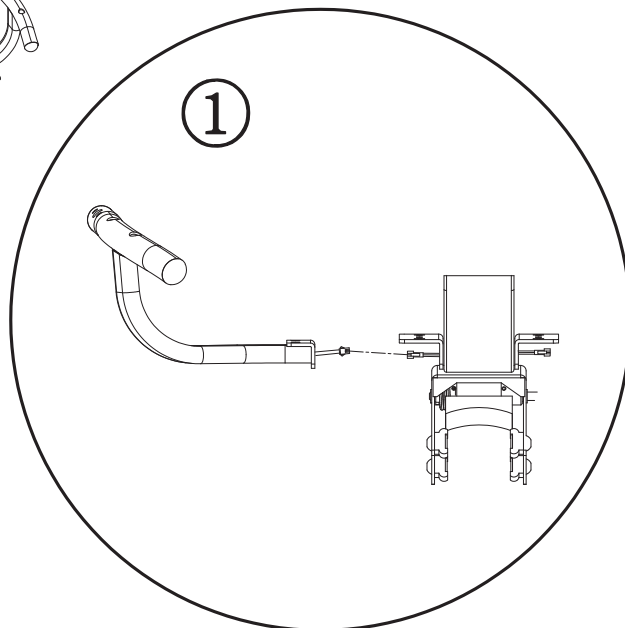
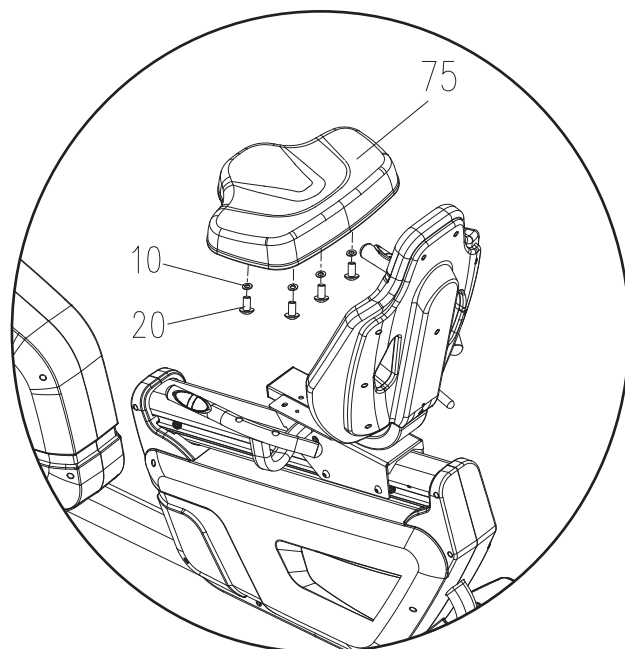
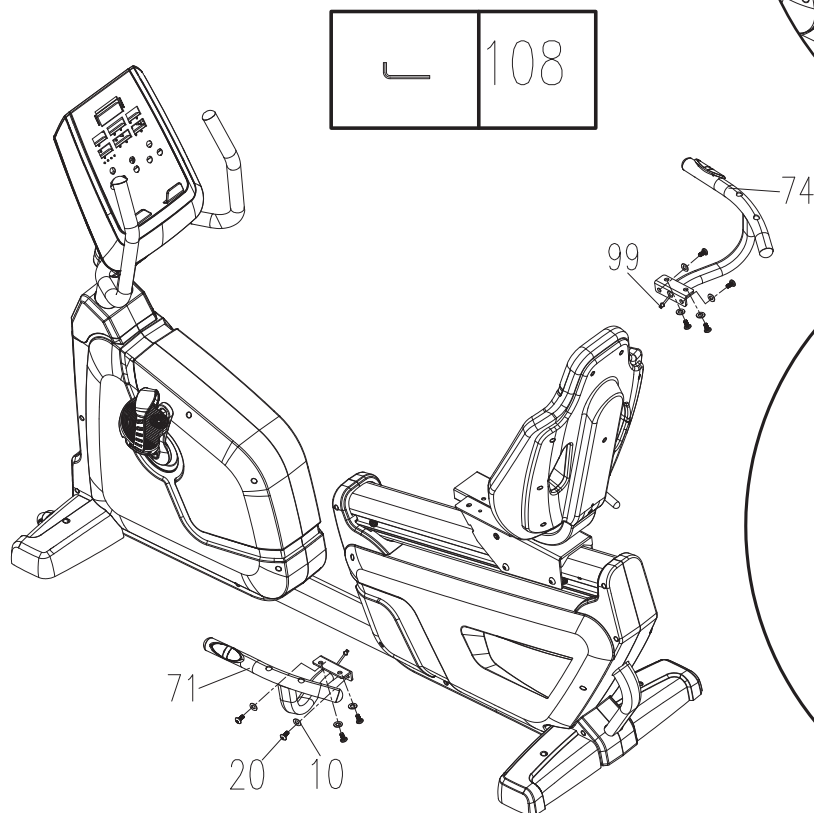


Montaggio prese posteriori e sella

- Avvicinare la presa posteriore sinistra **71** all'estremità sinistra sotto lo schienale e collegare il connettore **99** dei sensori palmari di rilevazione pulsazioni al corrispondente connettore in uscita dal carrello scorrevole.
- Fissare la presa posteriore sinistra **71** al lato sinistro del carrello serrando quattro viti **20** [M8x20 mm] corredate di rondelle piane **10** [Ø8 mm].
- Avvicinare la presa posteriore destra **74** all'estremità destra sotto lo schienale e collegare il connettore **99**

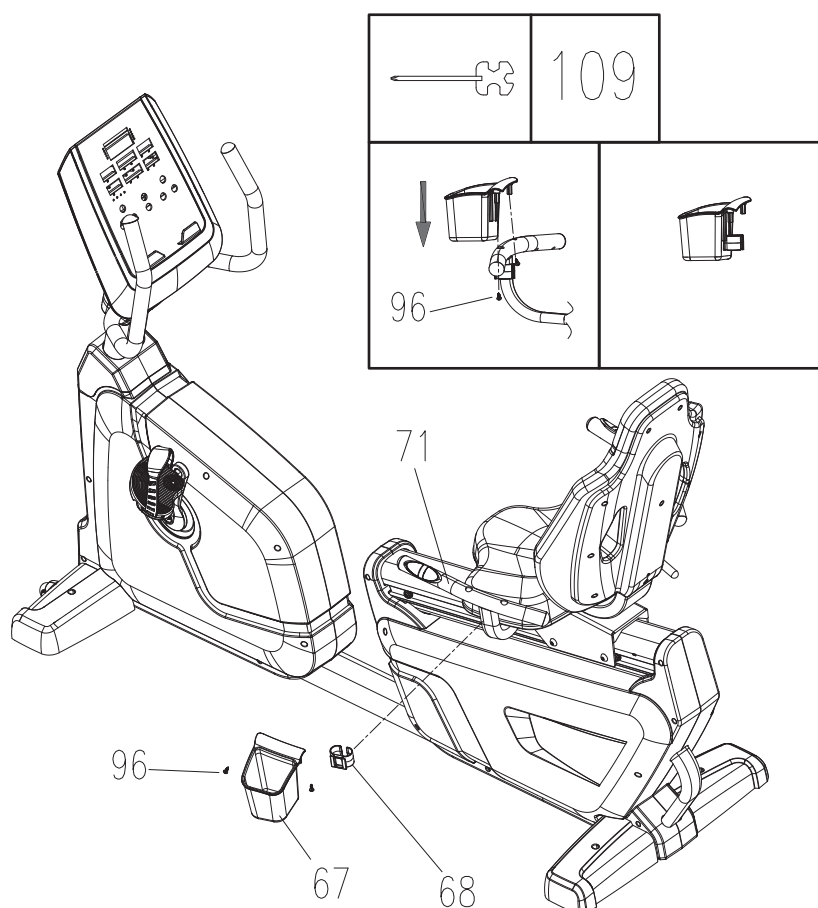
dei sensori palmari di rilevazione pulsazioni al corrispondente connettore in uscita dal carrello scorrevole.

- Fissare la presa posteriore destra **74** al lato destro del carrello serrando quattro viti **20** [M8x20 mm] corredate di rondelle piane **10** [Ø8 mm].
- Accoppiare la sella **75** al carrello scorrevole e fissarla serrando quattro viti **20** [M8x20 mm] corredate di rondelle piane **10** [Ø8 mm].



Montaggio porta borraccia

- Agganciare il morsetto di attacco porta borraccia **68** nella barra della presa inferiore sinistra **71** rispettando l'orientamento mostrato in figura.
- Collegare il porta borraccia **96** sulla presa inferiore sinistra **71** inserendolo dall'alto nella guida dell'attacco porta borraccia **68**, quindi fissarlo alla presa sinistra **71** serrando due viti autofilettanti **96** [ST3,9x12 mm].

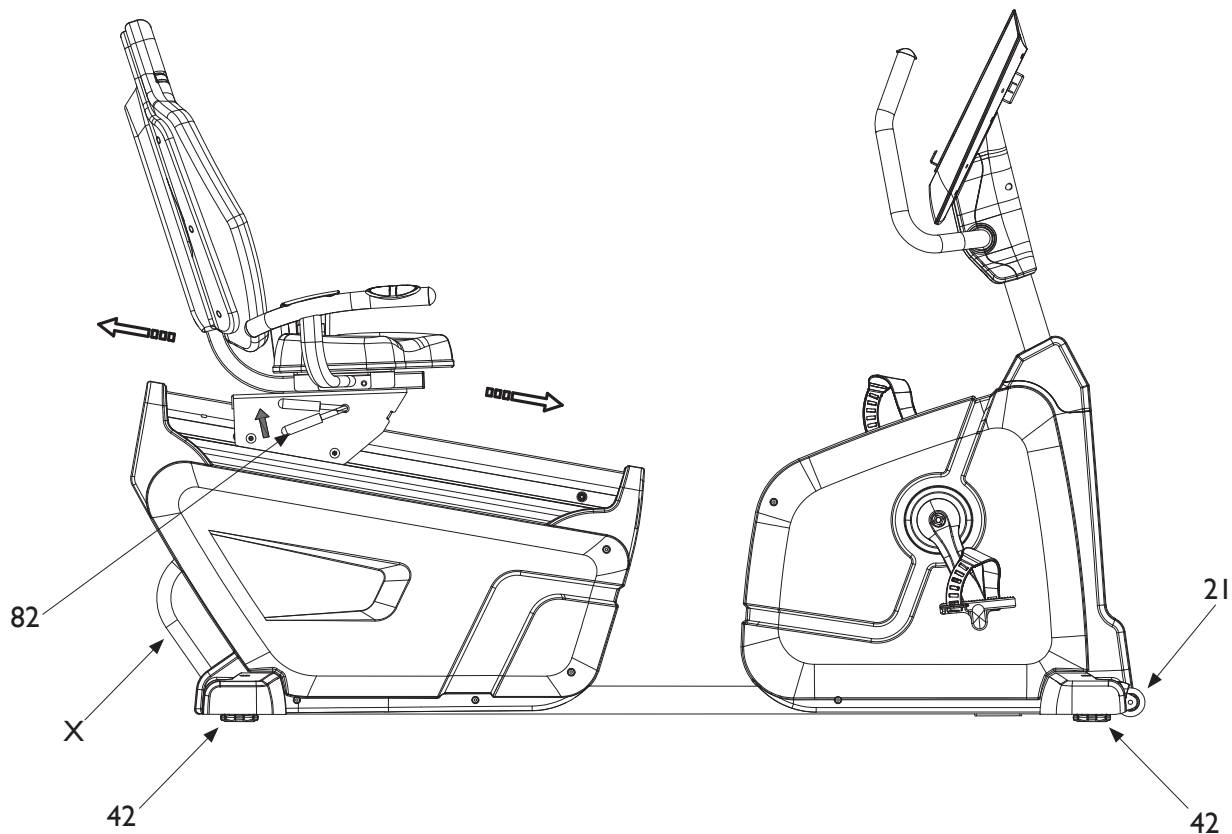


Livellamento

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di quattro piedini regolabili **42** posti sotto la barra di appoggio anteriore e quella posteriore.
- La regolazione della posizione del sedile viene effettuata, una volta saliti e con i piedi a terra, agendo sull'asta di regolazione **82**, quindi facendo forza con le gambe spostare la posizione del sedile sul punto desiderato.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

Spostamento del prodotto

- Le due estremità della barra di appoggio anteriore sono equipaggiate con due ruote **21**. Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare la maniglia posteriore **X**, quindi inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote **21**. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo delicatamente facendo forza sulle braccia.



3.0

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

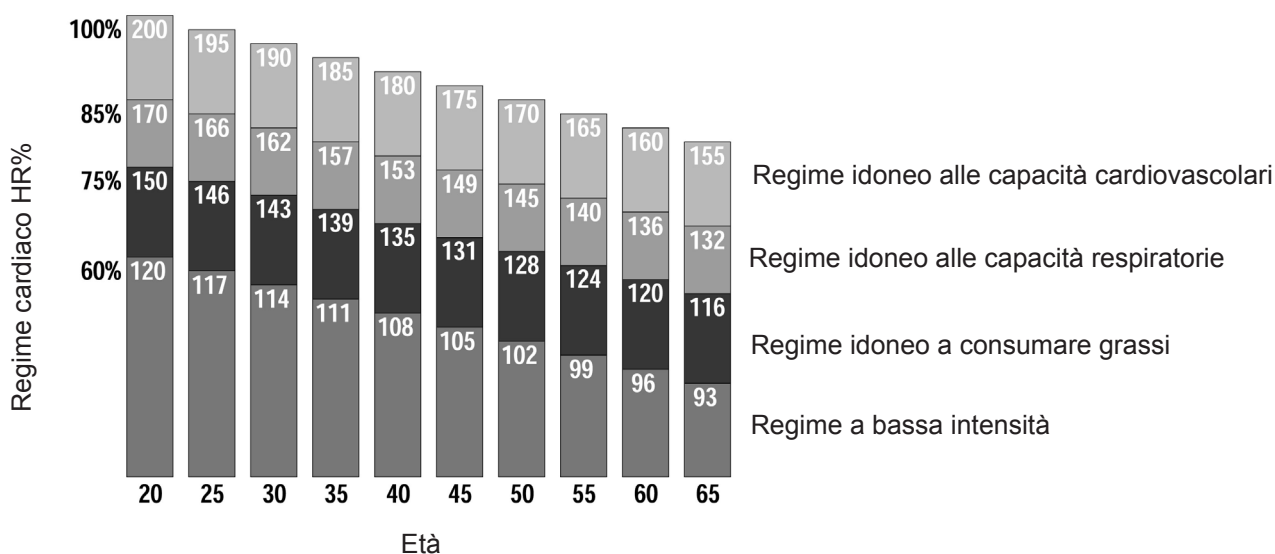
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



3.1

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)



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

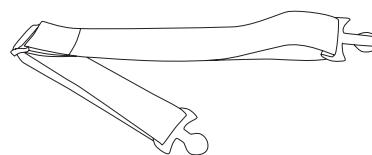
Questo attrezzo incorpora un ricevitore HR wireless compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar® T31 o T34 del tipo non codificato.

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

- 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.

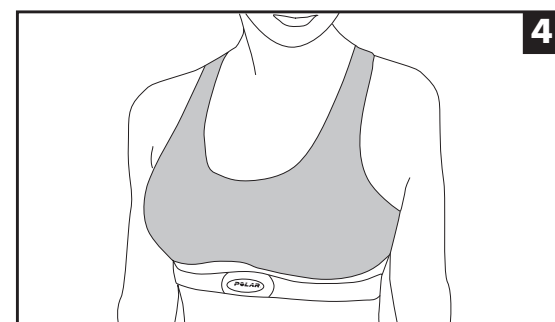
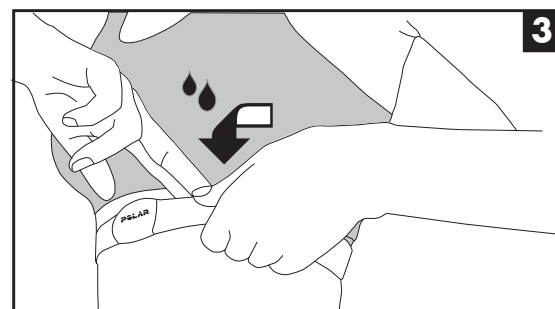
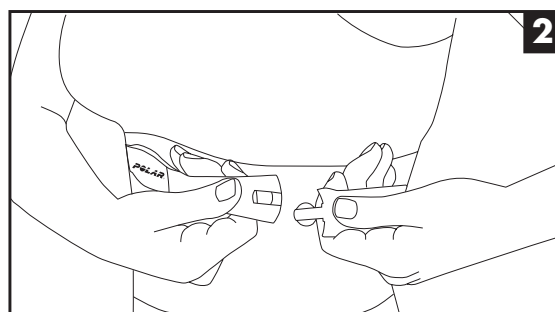
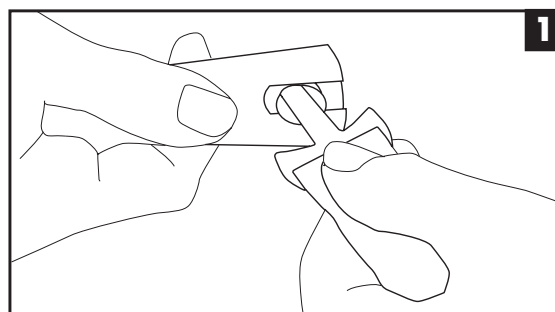
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



3.2

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

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

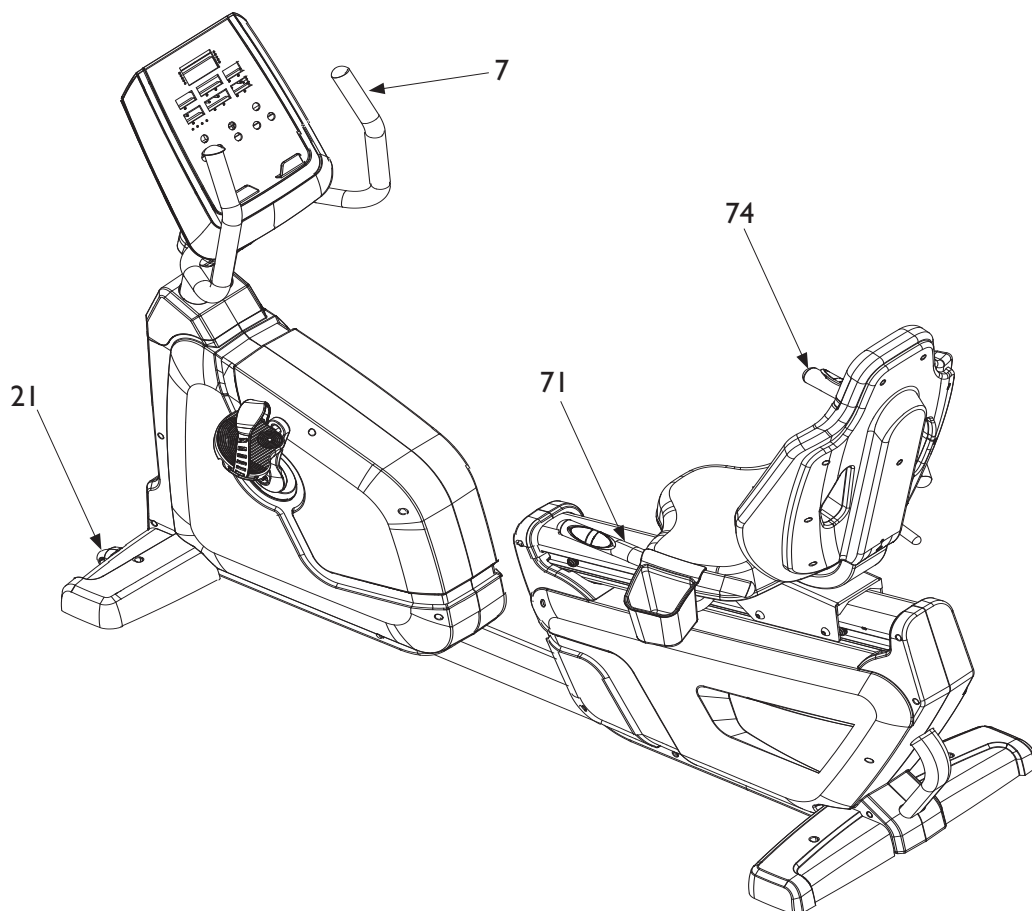
- Sedersi sul sedile.
Afferrare le prese posteriori sx e dx **71** e **74** e mettere un piede alla volta sui pedali.
Regolare le cinghie dei pedali, qualora siano eccessivamente larghe o strette: staccare la linguetta di regolazione e inserirla nell'asola desiderata.
- Verificare la corretta regolazione del sedile, a seconda della propria statura.
Per regolare la posizione del sedile lungo il binario agire sull'asta laterale per sbloccare il perno e spostare liberamente il sedile sul binario.
Una volta raggiunta la posizione idonea, rilasciare la leva per bloccare il carrello in posizione.



PERICOLO

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

- Le prese posteriori devono essere afferrate durante il normale allenamento, esse sono fornite di sensori palmari per rilevare le pulsazioni cardiache. Durante intervalli di allenamento ad alta intensità, si può afferrare il manubrio anteriore **7** posto sotto la console.
- Per i piccoli spostamenti l'attrezzo è fornito di due ruote **66** nella parte anteriore; sollevando l'attrezzo dal manubrio posteriore si portano a contatto le ruote sul terreno e si può orientare l'attrezzo nella direzione di marcia desiderata.



3.3

FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY

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

SPEED - RPM

- La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- Il NUMERO DI ROTAZIONI AL MINUTO DELLE PEDANE che vengono effettuate durante l'esercizio.

TIME

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

DISTANCE

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

CALORIES

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

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) (*).

(*) 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.

LEVEL - WATT

- Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su differenti livelli, tramite comando elettrico.
- Indica l' ENERGIA espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.

RECOVERY

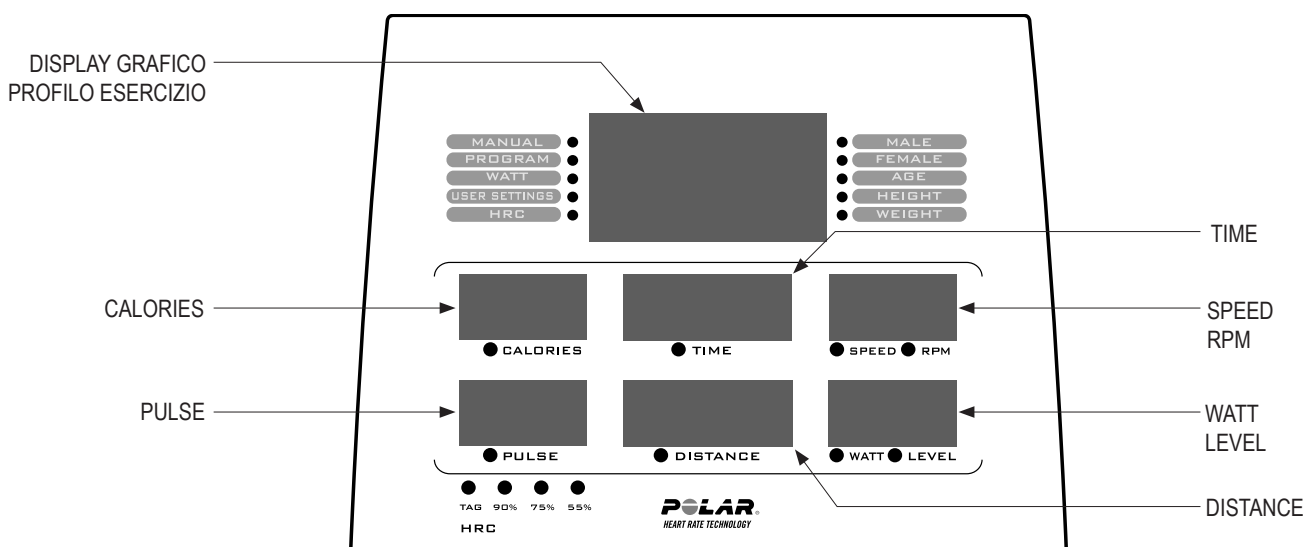
- Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (F1 ÷ F6) che indica la capacità di recupero del sistema cardiovascolare fornendo un dato sulla propria condizione di forma fisica.

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

Note:

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

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



3.4

FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI

Pulsante ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante ENTER per confermare la selezione di un programma di allenamento;
- premere ENTER per confermare l'introduzione dei dati e l'impostazione di tutti i parametri di lavoro di un programma.

Pulsante START / PAUSE-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 "PAUSA", mantenere premuto il pulsante per annullare l'esercizio e cancellarne i relativi dati.

Pulsanti +/-

Prima di cominciare un esercizio:

- agire sui pulsanti +/- per selezionare uno dei programmi disponibili: Programma Manuale, Programmi predefiniti, Programma Cardio, Programma Watt, Programma Utente;
- agire sui pulsanti +/- per impostare uno dei parametri di allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni, Watt;
- agire sui pulsanti +/- per introdurre tutti i dati dei programmi di allenamento.

Con esercizio in corso:

- agire sui pulsanti +/- per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio (32 livelli di regolazione),

Pulsante RESET

Premere il pulsante per cancellare il singolo dato in modalità di impostazione dei dati.

Mantenendo il pulsante RESET premuto per più di 3 secondi si riportano a zero tutti i dati impostati.

Pulsante RECOVERY

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

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

Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performan-

ce 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

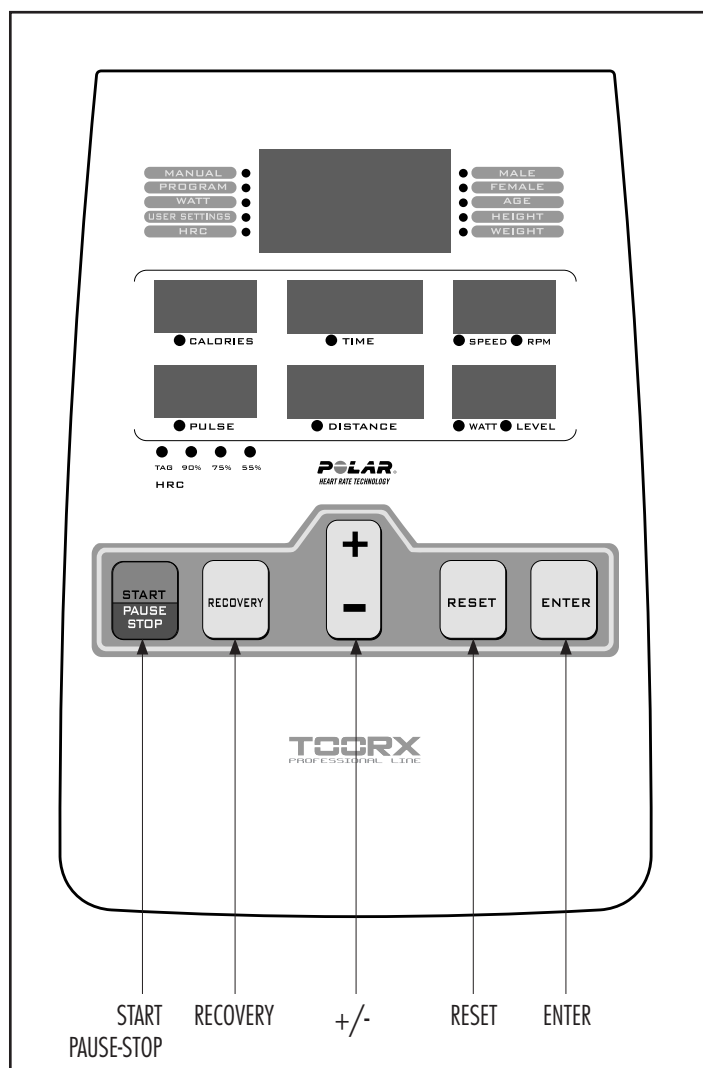
F6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

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

AUTO ON/OFF

Per accendere la console cominciare a pedalare per fornire energia al circuito elettrico.

Dopo quattro minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) la console si spegne automaticamente.



Accensione - Profilo Utente

- Accendere la console cominciando a pedalare, così da generare l'energia necessaria al funzionamento dell'attrezzo, quando la console è alimentata inizia la fase di autotest e viene emesso un breve segnale acustico, dopodiché la console è subito pronta per la selezione di una modalità di allenamento.
- Dopo l'accensione viene richiesta l'impostazione dei profili personali relativi all'utilizzatore. È possibile impostare i profili personali di 5 distinti utenti, visualizzati sul display a matrice con le sigle U0, U1, U2, U3, U4. Per selezionare uno dei cinque profili utente agire sui pulsanti +/- e confermare con ENTER. Alla prima impostazione del profilo occorrerà registrare sulla console i dati personali: maschio/femmina, età, statura e peso secondo la procedura di seguito descritta.
- A lato del display a matrice si accende il LED corrispondente alla selezione della corporatura (MALE/FEMALE); agire sui pulsanti +/- per impostare Maschio o Femmina e premere ENTER per confermare.
- A lato del display a matrice si accende il LED corrispondente all'impostazione dell'ETA' (AGE): agire sui pulsanti +/- per impostare l'età e premere ENTER per confermare.
- A lato del display a matrice si accende il LED corrispondente all'impostazione della STATURA (HEIGHT): agire sui pulsanti +/- per impostare la statura e premere ENTER per confermare.
- A lato del display a matrice si accende il LED corrispondente all'impostazione del PESO (WEIGHT): agire sui pulsanti +/- per impostare il peso e premere ENTER per confermare.
- Dopo aver impostato il Profilo Utente esso rimane registrato nella memoria della console e può essere richiamato alla successiva accensione, oppure eventualmente può essere reimpostato per un diverso utilizzatore.

Programma manuale - Quick Start

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

Dopo essere saliti in sella e avere cominciato a pedalare per alimentare la console, selezionare il corrispondente Profilo Utente agendo sui pulsanti +/- e confermando con ENTER, quindi premere il pulsante START per partire subito con l'allenamento.

- In modalità QuickStart i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti +/- entro una scala di 32 livelli.
- L'esercizio può essere arrestato in modalità PAUSA premendo una volta il pulsante START/STOP. La modalità PAUSA determina la memorizzazione dei dati dell'allenamento anche quando il display della console si spengono dopo 4 minuti di inattività. Per riprendere l'esercizio dal punto nel quale lo si era lasciato premere nuovamente il pulsante START/STOP oppure mantenere premuto il pulsante START/STOP per annullare l'esercizio in PAUSA e cancellare tutti i dati dell'allenamento eseguito.

Nota: il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

- Nel corso dell'allenamento il display Grafico visualizza il profilo dell'esercizio, le colonne rappresentano il tempo, mentre le righe il livello di intensità.

Programma manuale - Countdown

- Dopo essere saliti in sella e avere cominciato a pedalare per alimentare la console, selezionare il corrispondente Profilo Utente agendo sui pulsanti +/- e confermando con ENTER.
- Agire sui pulsanti +/- fino a selezionare il programma manuale (P0) indicato dall'accensione del LED (Manual) a lato del display a matrice, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Premere ENTER per selezionare la Durata come obiettivo dell'allenamento; continuando a premere ENTER si selezionano i restanti tre obiettivi di allenamento: la Distanza, le Calorie e le Pulsazioni.
La selezione di un obiettivo viene evidenziata dall'accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante.
- Agire sui pulsanti +/- per impostare l'obiettivo selezionato e premere ENTER per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP.
- Quando viene impostato uno degli obiettivi dell'allenamento (Time, Distance, Calorie, Pulsazioni), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero.
- Nel corso dell'allenamento è possibile variare il livello di intensità agendo sui pulsanti +/-.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale mantenere premuto il pulsante START/STOP.

Programmi Predefiniti

- Dopo essere saliti in sella e avere cominciato a pedalare per alimentare la console, selezionare il corrispondente Profilo Utente agendo sui pulsanti +/- e confermando con ENTER.
- Agire sui pulsanti +/- fino a selezionare i programmi Predefiniti (da P1 a P12) indicati dall'accensione del LED (Program) a lato del display a matrice, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Dopo la selezione di uno dei 12 programmi sul display grafico viene riprodotto il profilo del programma selezionato, agendo sui pulsanti +/- si può aumentare o diminuire il livello di intensità dell'esercizio, indicata dalla posizione del grafico che sale premendo il pulsante + o scende premendo il pulsante -.
- Dopodiché si può selezionare uno dei 4 obiettivi dell'allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni; il display relativo si presenterà in forma lampeggiante, premere ENTER per selezionare uno dei 4 obiettivi e agire sui pulsanti +/- per impostare l'obiettivo selezionato.
- Per avviare il programma di allenamento premere il pulsante START/STOP.
- Quando viene impostato uno degli obiettivi dell'allenamento (Time, Distance, Calorie, Pulsazioni), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero e sul display a matrice viene riprodotto il profilo del programma predefinito selezionato.
- L'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo relativo al programma selezionato, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sui pulsanti +/-.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale mantenere premuto il pulsante START/STOP.

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

- Dopo essere saliti in sella e avere cominciato a pedalare per alimentare la console, selezionare il corrispondente Profilo Utente agendo sui pulsanti +/- e confermando con ENTER.
- Agire sui pulsanti +/- fino a selezionare il programma Cardio (HRC) indicato dall'accensione del LED (HRC) a lato del display a matrice, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti +/- per selezionare uno dei tre regimi predefiniti oppure impostare la soglia cardiaca desiderata.
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 di predefiniti (55%, 75%, 90%) impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utilizzatore. 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 il dato relativo alla frequenza di soglia che si intende mantenere. Agire sui pulsanti +/- per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Dopo la selezione del programma Cardio agendo sui pulsanti +/- si può selezionare uno dei 3 obiettivi dell'allenamento: Durata, Distanza, Calorie; il display relativo si presenterà in forma lampeggiante, premere ENTER per selezionare uno dei 3 obiettivi.
- Per avviare il programma Cardio premere il pulsante START/STOP.
- Quando viene impostato uno degli obiettivi dell'allenamento (Time, Distance, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero e sul display a matrice viene riprodotto il profilo del programma in esecuzione.
- Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata, tuttavia, durante l'esercizio, si può varia-

re manualmente il livello di intensità agendo sui pulsanti +/-.

- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale mantenere premuto il pulsante START/STOP.

Note

- Nell'esecuzione del programma **CARDIO** è consigliato l'utilizzo del trasmettitore a fascia toracica optional, poiché fornisce un dato più accurato rispetto ai sensori di rilevazione sul manubrio.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.
- Il valore di soglia cardiaca selezionato ha una isteresi di sicurezza; quando la frequenza cardiaca misurata oltrepassa per più di 30 secondi il valore di isteresi oppure quando la frequenza cardiaca ha già raggiunto il valore di soglia alla minima intensità di lavoro, la console arresta l'esercizio e rimanda un segnale acustico.

3.8 PROGRAMMA WATT

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

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.

- Dopo essere saliti in sella e avere cominciato a pedalare per alimentare la console, selezionare il corrispondente Profilo Utente agendo sui pulsanti +/- e confermando con ENTER.
- Agire sui pulsanti +/- fino a selezionare il programma Watt indicato dall'accensione del LED (WATT) a lato del display a matrice, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Watt', nel quale si imposta il dato relativo al livello di intensità dell'allenamento. Agire sui pulsanti +/- per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Dopodiché si può selezionare uno dei 4 obiettivi dell'allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni; il display relativo si presenterà in forma lampeggiante, premere ENTER per selezionare uno dei 4 obiettivi e agire sui pulsanti +/- per impostare l'obiettivo selezionato.
- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP; l'intensità di lavoro verrà gestita dalla console, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sui pulsanti +/-.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale mantenere premuto il pulsante START/STOP.

3.9 PROGRAMMA UTENTE

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

- Dopo essere saliti in sella e avere cominciato a pedalare per alimentare la console, selezionare il corrispondente Profilo Utente agendo sui pulsanti +/- e confermando con ENTER.
- Agire sui pulsanti +/- fino a selezionare il programma User indicato dall'accensione del LED (USER SETTING) a lato del display a matrice, quindi premere il pulsante 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 +/- per impostare il dato e premere ENTER per confermare. Continuare a impostare tutte le colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico mantenere premuto ENTER per qualche secondo per confermare quindi potete vedere visualizzato il profilo con la variazione di intensità che avete appena programmato e memorizzato.
- Dopodiché si può selezionare uno dei 4 obiettivi dell'allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni; il display relativo si presenterà in forma lampeggiante, premere ENTER per selezionare uno dei 4 obiettivi e agire sui pulsanti +/- per impostare l'obiettivo selezionato.
- Per avviare il programma Utente premere il pulsante START/STOP.
- Quando viene impostato uno degli obiettivi dell'allenamento (Time, Distance, Calorie, Pulsazioni), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero
- Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dal computer secondo il profilo personalizzato impostato.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale mantenere premuto il pulsante START/STOP.



- **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 tetraclore di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**

PULIZIA DELL'ATTREZZO

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

SOSTITUZIONE PACCO BATTERIE

- Le batterie tampone all'interno della console servono per mantenere in funzione la scheda display e per mantenere i dati in memoria per un certo periodo anche quando si è smesso di pedalare ed il generatore non alimenta la scheda elettronica della console. Il pacco batterie è del tipo ricaricabile ed esso viene mantenuto costantemente in carica durante l'uso quando si pedala.

Con il tempo la carica delle batterie subisce un degrado e sarà necessario sostituire il pacco batterie fornito di fabbrica con il prodotto. Per ordinare delle nuove batterie tampone rivolgersi al servizio di assistenza.

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 (negli stati 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 - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

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

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

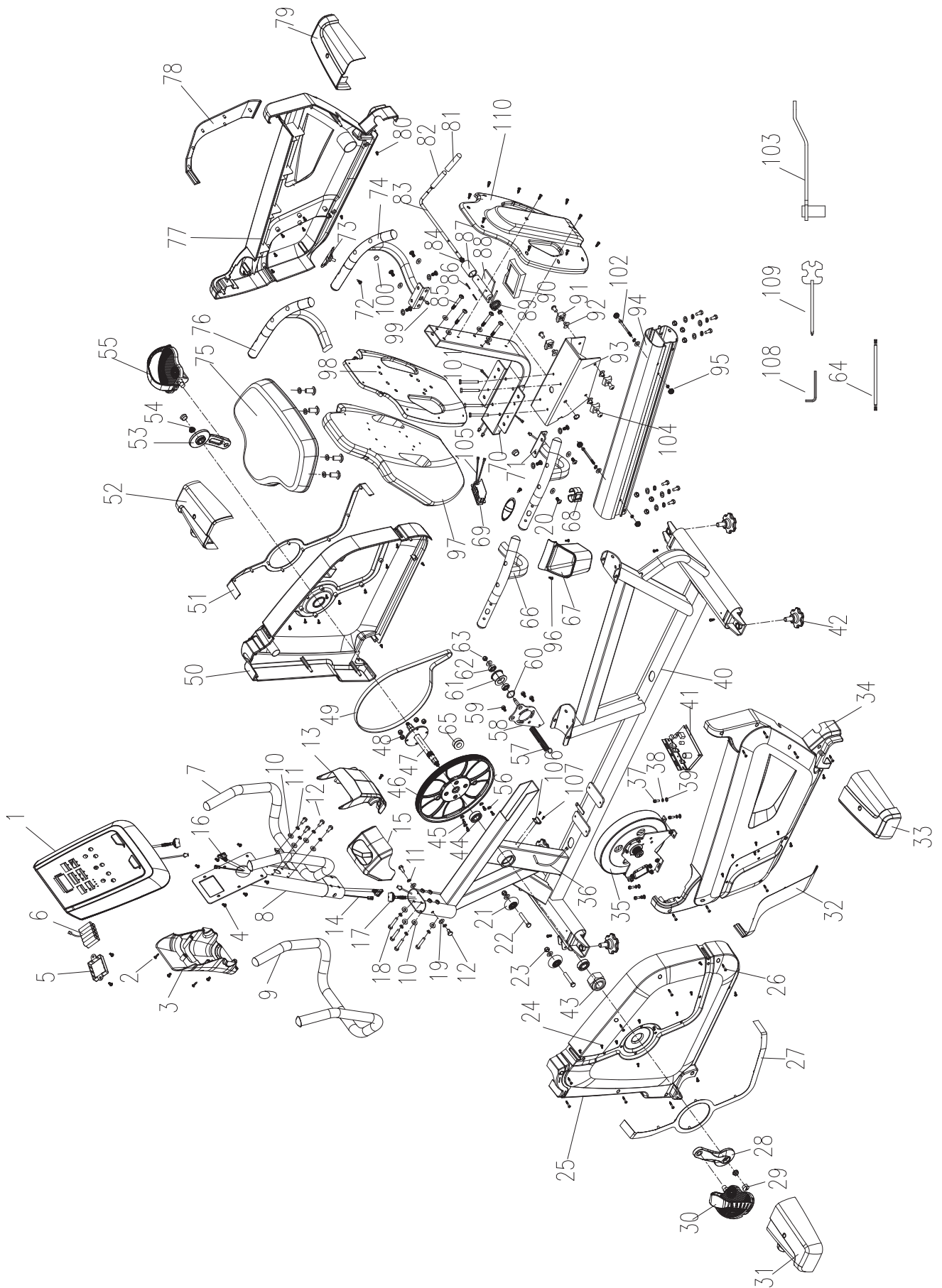
fax: 0143/318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

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

6.1

TAVOLA RICAMBI



6.2
LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1	56	Rondella spaccata Ø6,1	4
2	Vite autofilettante ST3,5x16 mm	4	57	Molla per ruota tendi-cinghia	1
3	Rivestimento anteriore base console	1	58	Staffa tendi-cinghia	1
4	Vite M5x10 mm	13	59	Vite Ø6,2x15 mm	3
5	Pannello chiusura vano pacco batterie	1	60	Rondella ondulata Ø10,2xØ13x0,3T	1
6	Pacco batterie	1	61	Ruota tendi cinghia	1
7	Manubrio	1	62	Cuscinetto 6000	2
8	Tubo di supporto manubrio	1	63	Dado autobloccante M8	1
9	Rivestimento manubrio	1	64	Cablaggio	1
10	Rondella piana Ø8xØ19x2T	34	65	Magnete permanente	1
11	Rondella spaccata Ø8	20	66	Rivestimento plastico presa inferiore sx	1
12	Bullone M8x25 mm	12	67	Porta borraccia	1
13	Rivestimento posteriore base console	1	68	Attacco porta-borraccia	1
14	Cavo sensore di velocità sez. superiore	1	69	Tappo guida in alluminio	1
15	Copertura base tubo manubrio	1	70	Telaio di supporto sedile	1
16	Cavo alimentazione console sez. superiore	1	71	Presa inferiore sx	1
17	Cavo alimentazione console sez. inferiore	1	72	Vite autofilettante ST3,5x25 mm	2
18	Bullone M8x60 mm	4	73	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache	2
19	Rondella curva Ø8xØ19x2T	2	74	Presa inferiore dx	1
20	Vite M8x20 mm	12	75	Sella	1
21	Ruota di spostamento	2	76	Rivestimento plastico presa inferiore dx	1
22	Vite M8x40 mm	2	77	Carena posteriore dx	1
23	Dado autobloccante M8	11	78	Inserto decorativo carena posteriore dx	1
24	Vite autofilettante ST2,9x10 mm	30	79	Copertura dx barra di appoggio posteriore	1
25	Carena anteriore sx	1	80	Vite 3/16"x3/4"	14
26	Vite autofilettante ST3,9x50 mm	11	81	Manopola per asta di regolazione	1
27	Inserto decorativo carena anteriore sx	1	82	Asta di regolazione sedile	1
28	Pedivella sx	1	83	Leva di collegamento	1
29	Tappo tondo pedivella	2	84	Manicotto per leva di collegamento	2
30	Pedale sx	1	85	Bullone M8x50 mm	8
31	Copertura sx barra di appoggio anteriore	1	86	Perno elastico cilindrico Ø3x28 mm	2
32	Inserto decorativo carena posteriore sx	1	87	Albero eccentrico	1
33	Copertura sx barra di appoggio posteriore	1	88	Piastra bloccaggio sedile	1
34	Carena posteriore sx	1	89	Molla	1
35	Volano con generatore di corrente e freno el.	1	90	Piastra frizionatrice	1
36	Sensore di velocità cablato	1	91	Blocchetto di scorrimento	4
37	Vite M6x15 mm	4	92	Dado	4
38	Rondella spaccata Ø6,1	4	93	Carrello scorrevole	1
39	Rondella piana Ø6,5xØ16x2T	4	94	Binario di alluminio	1
40	Telaio	1	95	Dado di arresto	4
41	Centralina elettronica	1	96	Vite autofilettante ST3,9x12 mm	7
42	Piedino di livellamento	4	97	Imbottitura schienale	1
43	Dado autobloccante M20	1	98	Piastra di supporto schienale	1
44	Cuscinetto 6004	2	99	Cablaggi sensori di rilevazione pulsazioni inf.	2
45	Vite M6x20 mm	4	100	Respingente in gomma	2
46	Puleggia motrice	1	101	Cablaggio	1
47	Albero movimento centrale Ø20x212 mm	1	102	Vite	2
48	Dado autobloccante M6x5.5T	4	103	Chiave a tubo VE730	1
49	Cinghia 430J8	1	104	Vite M8x20 mm	4
50	Carena anteriore dx	1	105	Cablaggio	1
51	Inserto decorativo carena anteriore dx	1	106	Alloggio sensore	1
52	Copertura dx barra di appoggio anteriore	1	107	Vite di fissaggio alloggiamento sensore	2
53	Pedivella dx	1	108	Chiave esagonale	1
54	Dado M10	2	109	Chiave aperta multipla	1
55	Pedale dx	1	110	Copertura schienale	1

DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) 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 presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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 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 da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, ERGOMETRI ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

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.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it