

TCORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



BRX
AIRMAG 7000



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

Codice : GRDTCORXBRXAM7

Revisione : 00

Edizione : 10/24



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
1.4	LIVELLO DI RUMORE.....	pag.	7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	9
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	10
2.3	REGOLAZIONE INTENSITÀ.....	pag.	15
2.4	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag.	16
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 - SX).....	pag.	20
•	FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY - DX)	pag.	21
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI).....	pag.	22
3.5	MODALITÀ QUICKSTART - PROGRAMMI COUNTDOWN.....	pag.	23
3.6	PROGRAMMI A INTERVALLO.....	pag.	24
3.7	MODALITÀ MEMORIA RISULTATI ALLENAMENTI	pag.	25
4.0	MANUTENZIONE	pag.	26
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO	pag.	26
•	SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE.....	pag.	26
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	27
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	27
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	28
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	29
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	31

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**
- **L'attrezzo è certificato in classe S ed è idoneo per essere installato sia all'interno di palestre, che all'interno di hotel o centri benessere 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.
- **Durante le operazioni di chiusura dell'attrezzo per l'im- magazzinamento, allontanate i bambini o assicuratevi che con le mani non vadano a contatto degli elementi pieghevoli.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**
- **NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.**
- **NON rovinare il display e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .**
- **NON permettere a bambini o ad animali di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.**
- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.**
- **NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.**

Il prodotto di seguito descritto 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.

Questo attrezzo è concepito per utilizzare l'aria abbinata a un sistema frenante magnetico, come forze antagoniste tramite un apposito volano che permette di opporre una resistenza dinamica naturale.

Il prodotto è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può eventualmente essere impiegato anche in circoli, hotel centri benessere, per chi desidera completare l'offerta con un prodotto unico, robusto e conforme agli standard di qualità dell'attrezzatura professionale.

Il prodotto descritto non utilizzabile per fini medici o terapeutici.

È indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale d'istruzioni 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;**
- **mancato controllo medico e assenza del certificato per uso sportivo che attesti l'idoneità dell'utilizzatore alla pratica sportiva sotto sforzo.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo. Gli utilizzatori del prodotto 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.

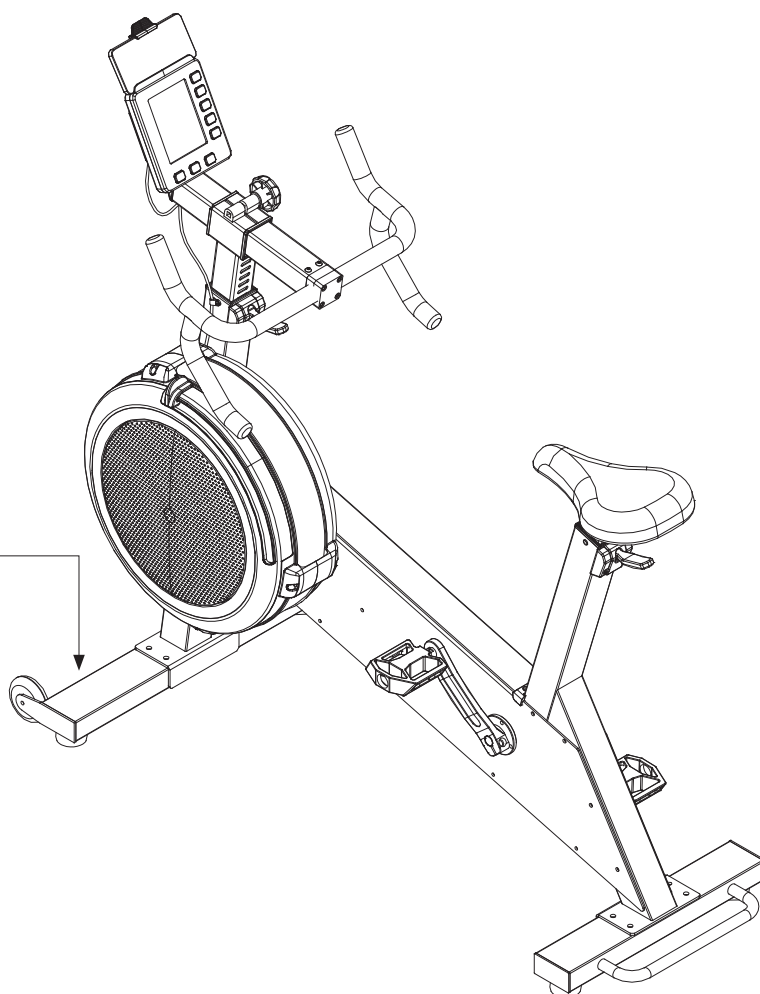
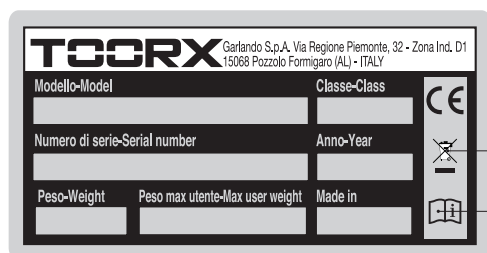
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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.



1.3
CARATTERISTICHE TECNICHE

SISTEMA ANTAGONISTA ALLA PEDALATA	sistema frenante ad aria e magnetico
REGOLAZIONE INTENSITÀ	regolazione manuale su 32 livelli - L1 ÷ L10 con regolatore flusso aria L11 ÷ L32 con sistema combinato: flusso aria + magnetico
INFORMAZIONI CONSOLE	pedalate/minuto, pedalate totali, calorie, calorie/h, tempo, tempo/500m, tempo medio/500, distanza, distanza/30 minuti, distanza/pedalate, pulsazioni, Watt, Watt medi, livello intensità, ciclo programma, split tempo/500, split calorie, calendario, memoria risultati allenamenti
PROGRAMMI DISPONIBILI	QuickStart, 3 programmi Countdown, 3 programmi a Intervallo
TRASMISSIONE	a cinghia
DIMENSIONI DI INGOMBRO (LXPXH)	1380 x 610 x 1350 mm
REGOLAZIONE SELLA	regolazione verticale micrometrica
REGOLAZIONE MANUBRIO	regolazione verticale e regolazione orizzontale micrometrica
PESO PRODOTTO	44,5 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	54,85 kg
PESO MASSIMO UTENTE	135 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe S) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTAZIONE CONSOLE	parzialmente auto alimentato tramite generatore elettrico batterie tampone: due batterie da 1,5V di tipo torcia (size D)

- (*) Il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è compatibile con trasmettitore a fascia toracica della del tipo non codificato da 5.3 kHz.
Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

Nella progettazione del prodotto sono state seguite tutte le linee guida per il contenimento delle emissioni sonore bilanciando dinamicamente tutte le parti rotanti.

Il livello di rumore effettivo generato dal prodotto in postazione utente è compreso tra 75 dB(A) e 85 dB(A) a seconda del grado di intensità dell'allenamento.

Altri elementi che possono influenzare e interagire con il livello complessivo del rumore sono:

- la durata di esposizione;
- altri attrezzi in funzione adiacenti al prodotto;
- tipo e caratteristiche dello stabile entro il quale opera il prodotto;
- utilizzo di apposite protezioni acustiche.

Le emissioni del rumore si possono contenere:

- regolando adeguatamente l'intensità dell'esercizio;
- eseguendo la regolare prevista manutenzione degli elementi meccanici, in particolare occorre mantenere libera dalla polvere la grata del regolatore flusso d'aria;
- installando appositi tappeti fonoassorbenti.

Risulta utile ricordare che un'esposizione al rumore prolungata può provocare disturbi alla salute e quindi è obbligatorio adottare opportuni dispositivi di protezione individuale (ad esempio tappi auricolari, cuffie, ecc.).

In questi casi è utile ricordare che il responsabile del centro fitness ha l'obbligo per legge di adottare i seguenti provvedimenti:

- limitare il tempo di esposizione prevedendo una durata massima di utilizzo del prodotto,
- fornire dispositivi di protezione individuale, provvedendo inoltre ad istruire gli utenti sull'uso dei medesimi,
- informare gli utenti sui rischi derivanti da una prolungata esposizione al rumore.

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
 - coperto e sufficientemente ampio,
 - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
 - dotato di una o più finestre di aerazione,
 - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
 - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

Il prodotto **NON** deve essere installato all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
 - con pavimentazione perfettamente in piano,
 - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

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

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

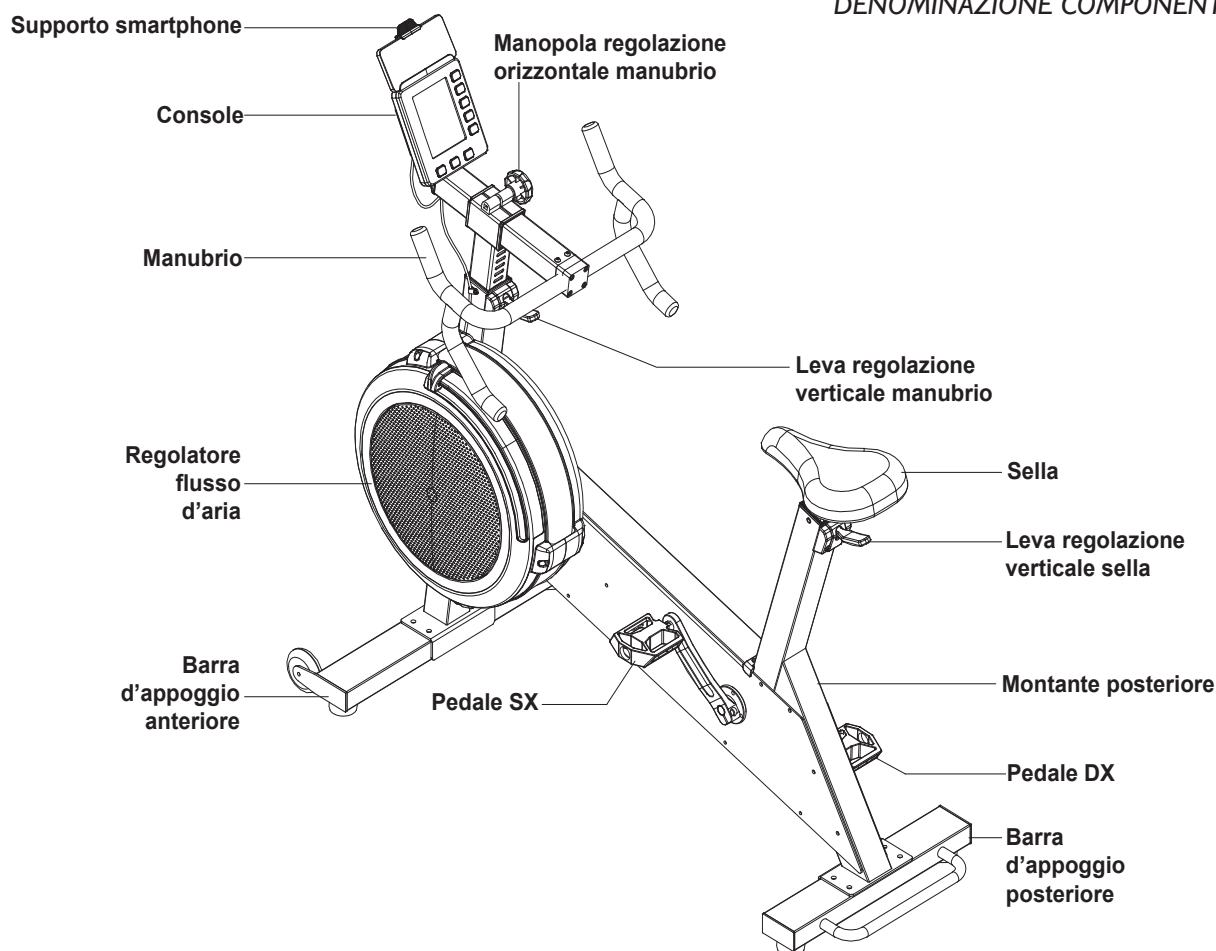
- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È necessario installare il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali.

DENOMINAZIONE COMPONENTI PRINCIPALI



2.1
DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

Per sollevare e spostare la scatola chiedere l'aiuto di altre persone, nel caso di imballi voluminosi e pesanti.

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.



Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale e possibilmente di conservarlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione o la sostituzione in garanzia.

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



L'imballo è 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.

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

Disegno componente	nr. comp.	Descrizione	Q.tà
	#84	Button Head Cap Screw, M6x12mm	9
	#102	Button Head Cap Screw, M6x70mm	3
	#114	Socket Head Cap Screw, M8x15mm	8
	#115	Spring Washer, M8	8
	#82	Flat Washer, M8	9
	#92	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x6mm	1
	#93	Wire Pin	2
	#96	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	4
	#81	Button Head Cap Screw, M8x75mm	1
	#83	Nylon Nut, M8	1
	#162	Socket Head Cap Screw, M8x12mm	1
	#163	Arc Washer M8	1
	#164	Socket Head Cap Screw, M5x8mm	1

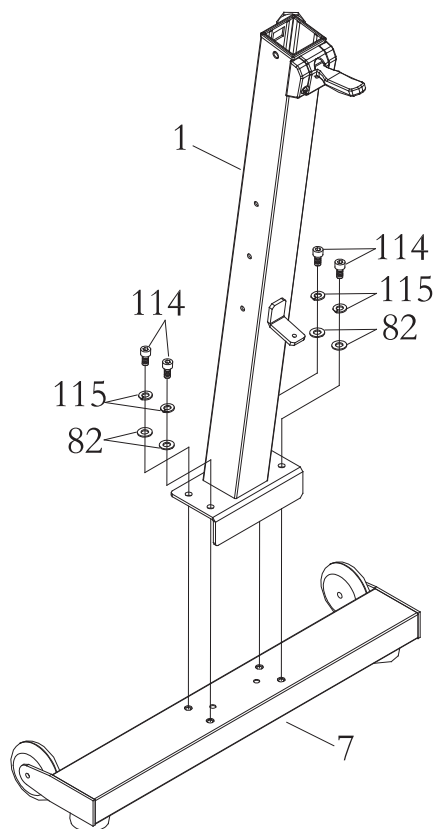
2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

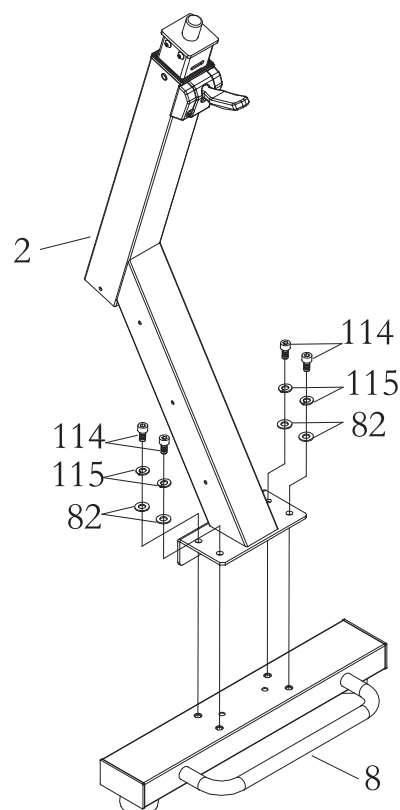
Dopo l'apertura dell'imballo originale nel luogo scelto per l'installazione del prodotto, per agevolare le operazioni di assemblaggio, predisporre nella stanza una zona libera da elementi d'arredo, quindi rimuovere il materiale di montaggio e la busta con la ferramenta contenuto nell'imballo e distenderlo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

Montaggio barre di appoggio

- Accoppiare la barra di appoggio anteriore **7** al montante di supporto manubrio **1** e fissarla serrando quattro viti **114** [M8x15 mm] corredate da quattro rondelle spaccate **115** [M8] e quattro rondelle piane **82** [M8].



- Accoppiare la barra di appoggio posteriore **8** al montante di supporto sella **2** e fissarla serrando quattro viti **114** [M8x15 mm] corredate da quattro rondelle spaccate **115** [M8] e quattro rondelle piane **82** [M8].

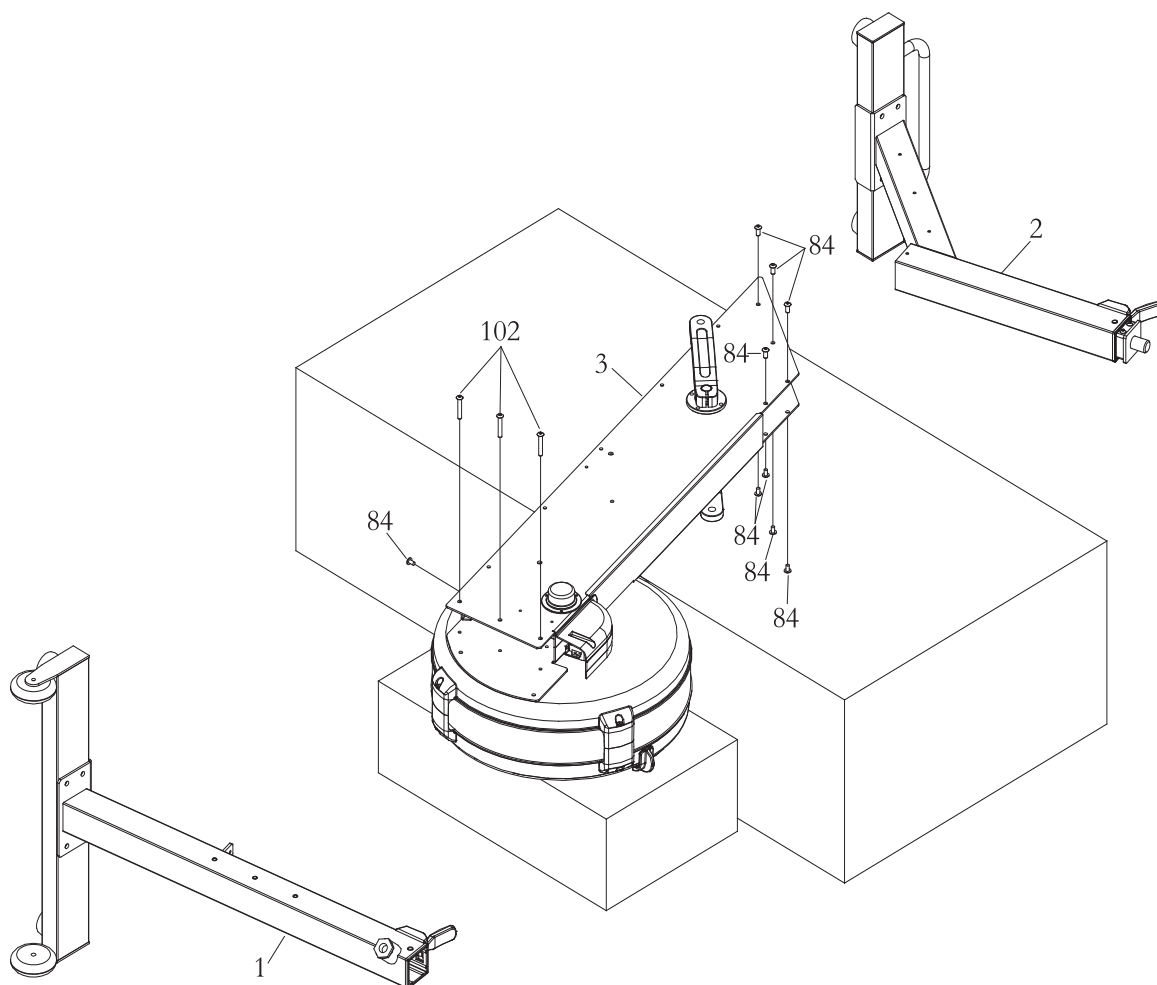


Montaggio montanti



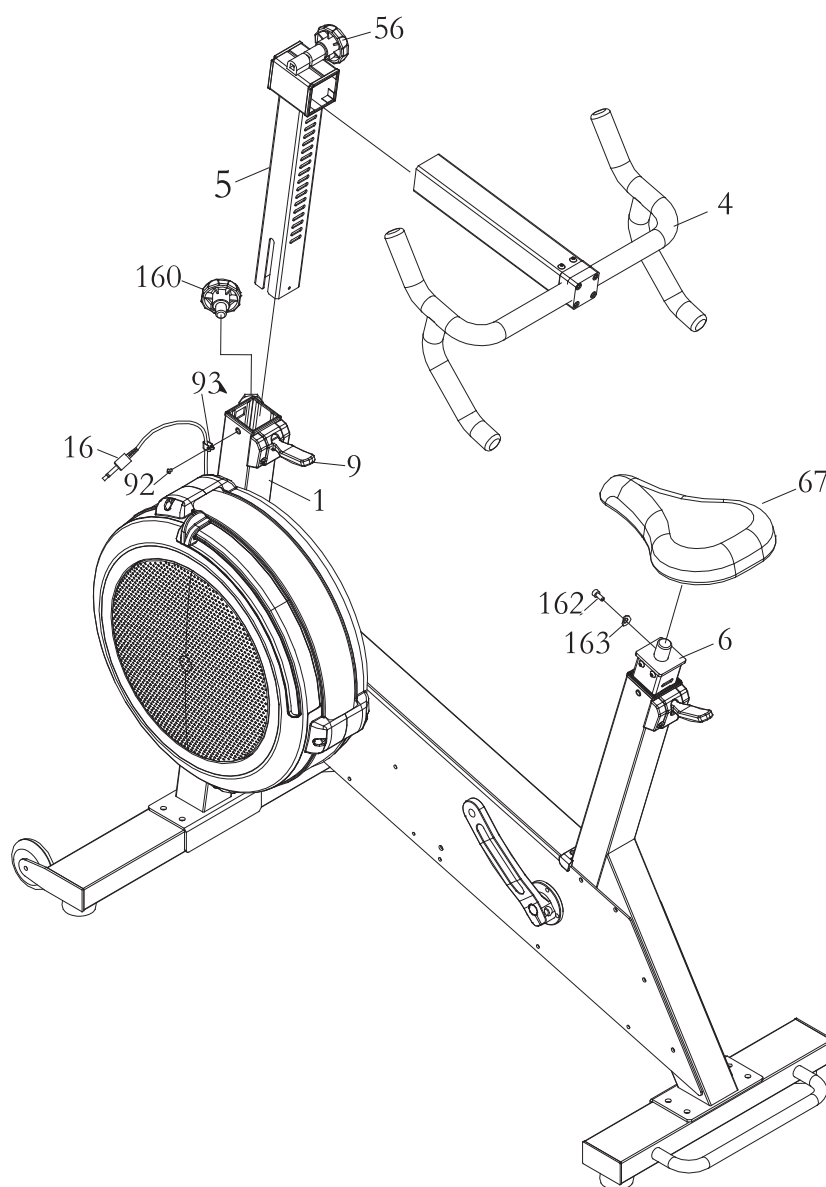
Il corpo principale deve essere sollevato da almeno due persone e non deve mai essere appoggiato con il regolatore flusso aria rivolto verso pavimento per evitare che si possa danneggiare.

- Rimuovere dall'imballo il telaio principale **3**; recuperare il cartone dell'imballo e il polistirolo più grande e posizionarli a terra nel modo raffigurato. Collocare il telaio principale **3** sopra agli imballi, rivolgendo il volano ad aria verso il basso.
- Fissare il montante anteriore **1** al corpo principale serrando tre viti **102** [M6x70 mm] e una vite **84** [M6x12 mm].
- Fissare il montante posteriore **2** al corpo principale serrando otto viti **84** [M6x12 mm].



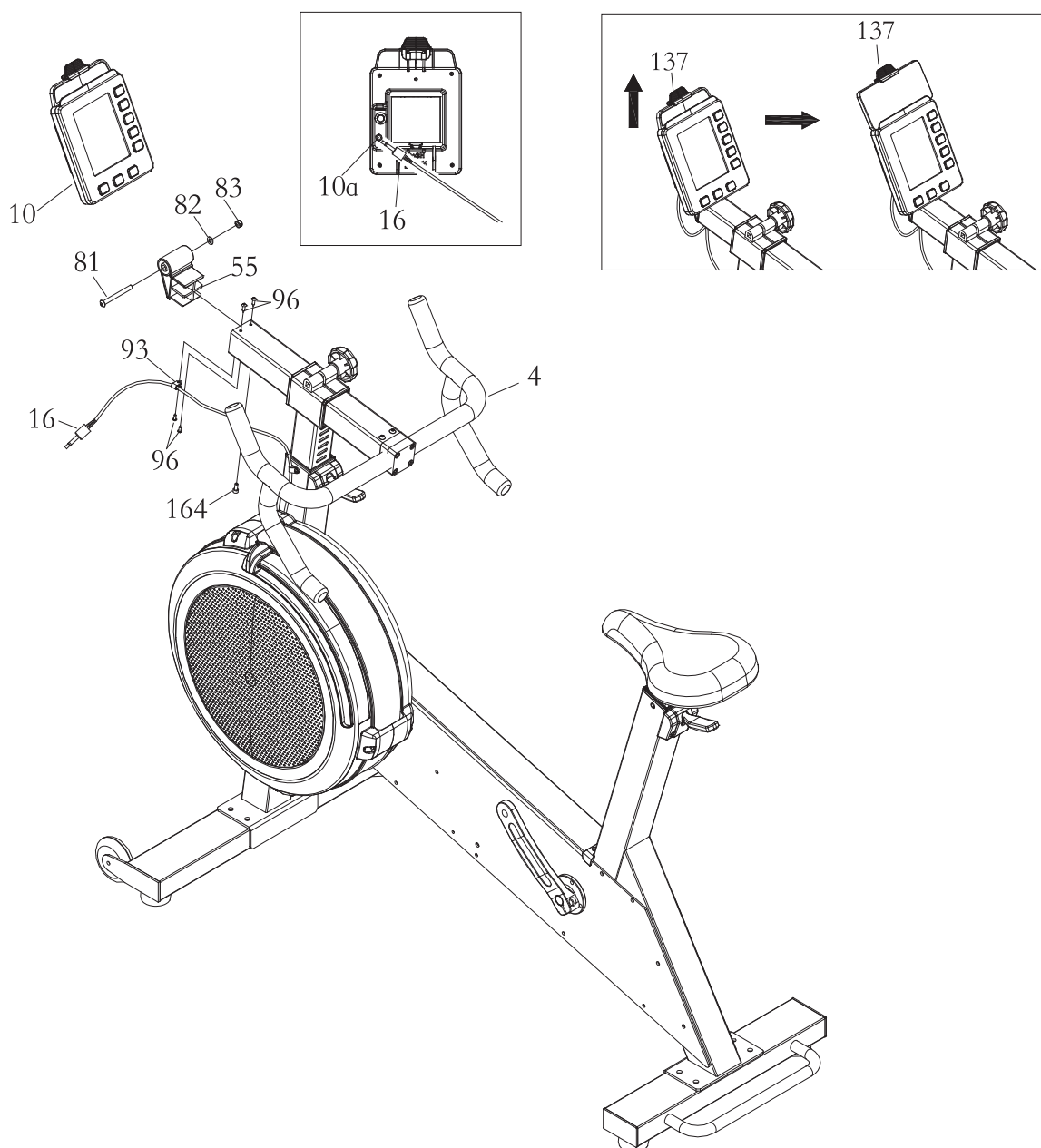
Montaggio sella e manubrio

- Spingere il cavo del sensore di velocità **16** nel ferma-cavo **93** e fissarlo al montante anteriore **1** serrando la vite autofilettante a testa cilindrica **92** [ST4,2x6 mm].
- Premere verso il basso la leva **9** quindi inserire il piantone manubrio **5** nella sede posta nel montante anteriore **1**, quindi fissare il piantone manubrio **5** con la manopola anteriore **160** per evitare oscillazioni.
- Allentare la manopola **56**, inserire il manubrio **4** nel piantone manubrio **5**, quindi serrare la manopola **56**. Posizionare la sella **67** sul perno in testa al canotto sella **6** e fissarla con la vite a esagono incassato **162** [M8x12 mm] completa di rondella curva **163** [M8]; utilizzare la chiave a brugola **122**.



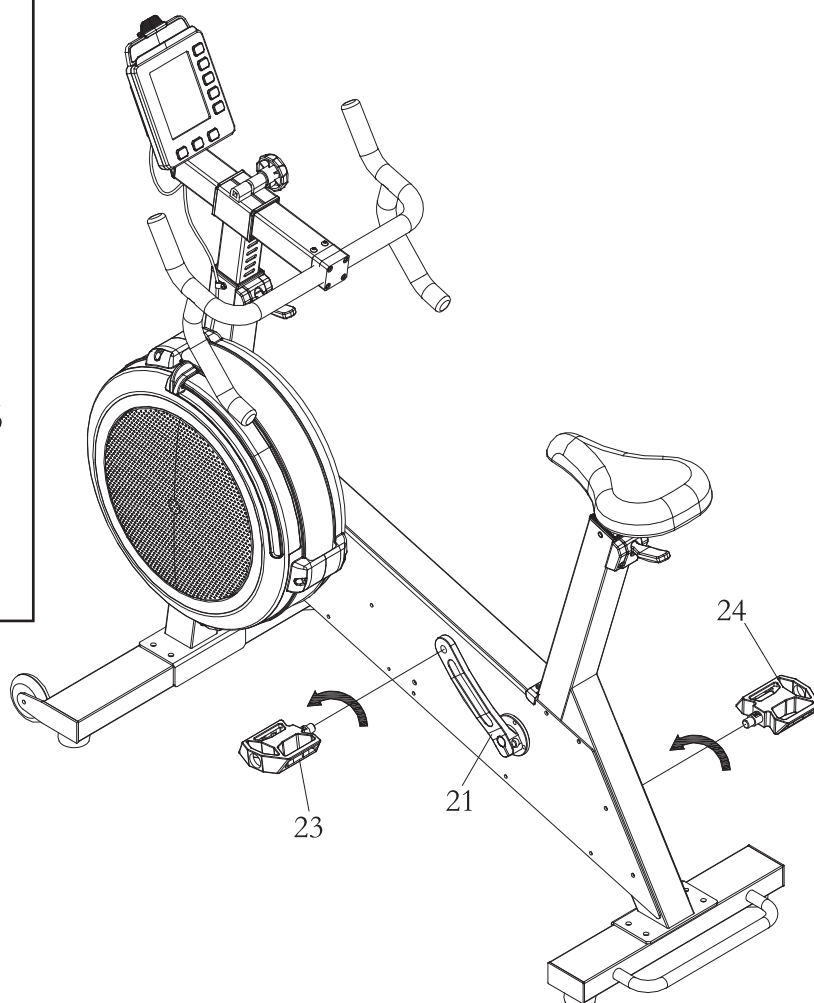
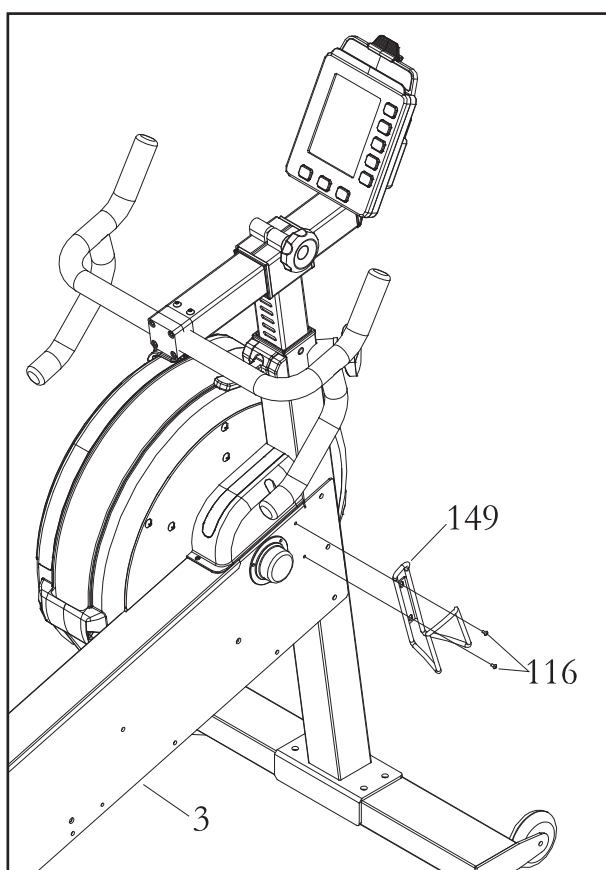
Montaggio console

- Installare due batterie (da 1,5 Vdc di tipo D) nel lato posteriore della console, per l'installazione riferirsi alle istruzioni descritte nel capitolo della Manutenzione, Sostituzione batterie.
- Accoppiare l'attacco della console **55** al manubrio **4** e fissarlo serrando quattro viti autofilettanti **96** [ST4,2x16mm] nel modo raffigurato.
- Collegare la console **10** all'attacco della console **55** e fissarla serrando la vite a testa bombata **81** [M8x75mm], con un dado autobloccante **83** [M8] corredata di rondella piatta **82** [M8].
- Collegare il cavo del sensore di velocità **16** al connettore della console **10a**, come illustrato.
Bloccare il ferma cavo **93** all'estremità del manubrio **4** serrando la vite a esagono incassato **164** [M5x8 mm].
- Lo stand di supporto smartphone **137** può adattarsi per ospitare dispositivi di diversa dimensione. Sollevare lo stand **137** e fare scorrere lo smartphone nello spazio tra lo stand e la console **10**, nel modo raffigurato.
Abbassare lo stand **137** per agganciare lo smartphone e bloccarlo in posizione.



Montaggio pedali e porta borraccia

- Avvitare il pedale sinistro **23**, contrassegnato con la lettera **(L)**, alla pedivella di sinistra **21**, ruotando la chiave in senso antiorario.
- Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **24** contrassegnato con la lettera **(R)**, alla pedivella di destra **22**, ruotando la chiave in senso orario.
- Fissare il porta borraccia **149** al telaio principale serrando due viti **116** [M5x12 mm].
- 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.



2.3

REGOLAZIONE INTENSITÀ

Per regolare l'intensità della pedalata si deve agire manualmente prima di compiere un esercizio ruotando il regolatore flusso aria sul livello desiderato (su una scala di 32 livelli. L1= bassa intensità - L32= alta intensità).

I livelli da L1 a L10 sono regolati con sistema puramente ad aria, mentre i livelli da L11 a L32 combinato il sistema ad aria con sistema a induzione magnetica.

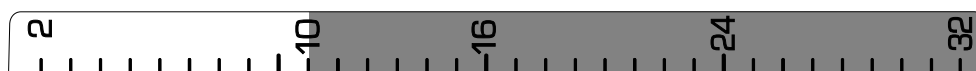
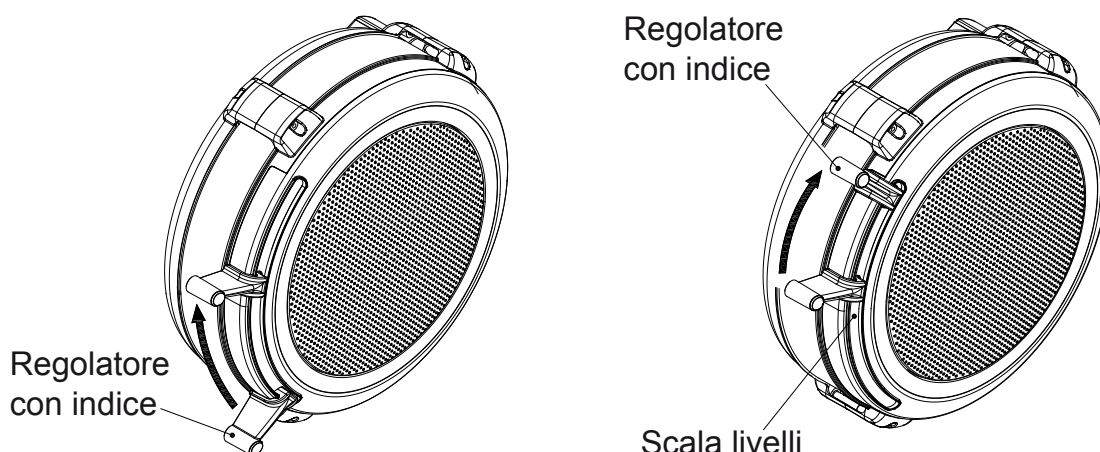
Ecco alcuni suggerimenti per regolare il livello di resistenza appropriato. Per ottenere un allenamento cardiovascolare efficace occorre provare diversi livelli di resistenza e trovare la forza di allenamento adatta che può durare la maggior parte dell'allenamento. L'intervallo di impostazione del livello di resistenza inferiore si concentra maggiormente sulla resistenza, mentre un intervallo di impostazione del livello di resistenza più elevato si concentra maggiormente sulla potenza.

Per impostare l'intensità desiderata, sul regolatore sono presenti sedici numeri indicanti il livello di intensità corrispondente che vanno allineati all'indice di riferimento.

Nota: la posizione della freccia del livello di resistenza è solo di riferimento. Si prega di ricontrollare che il livello di resistenza effettivo venga visualizzato sulla console.

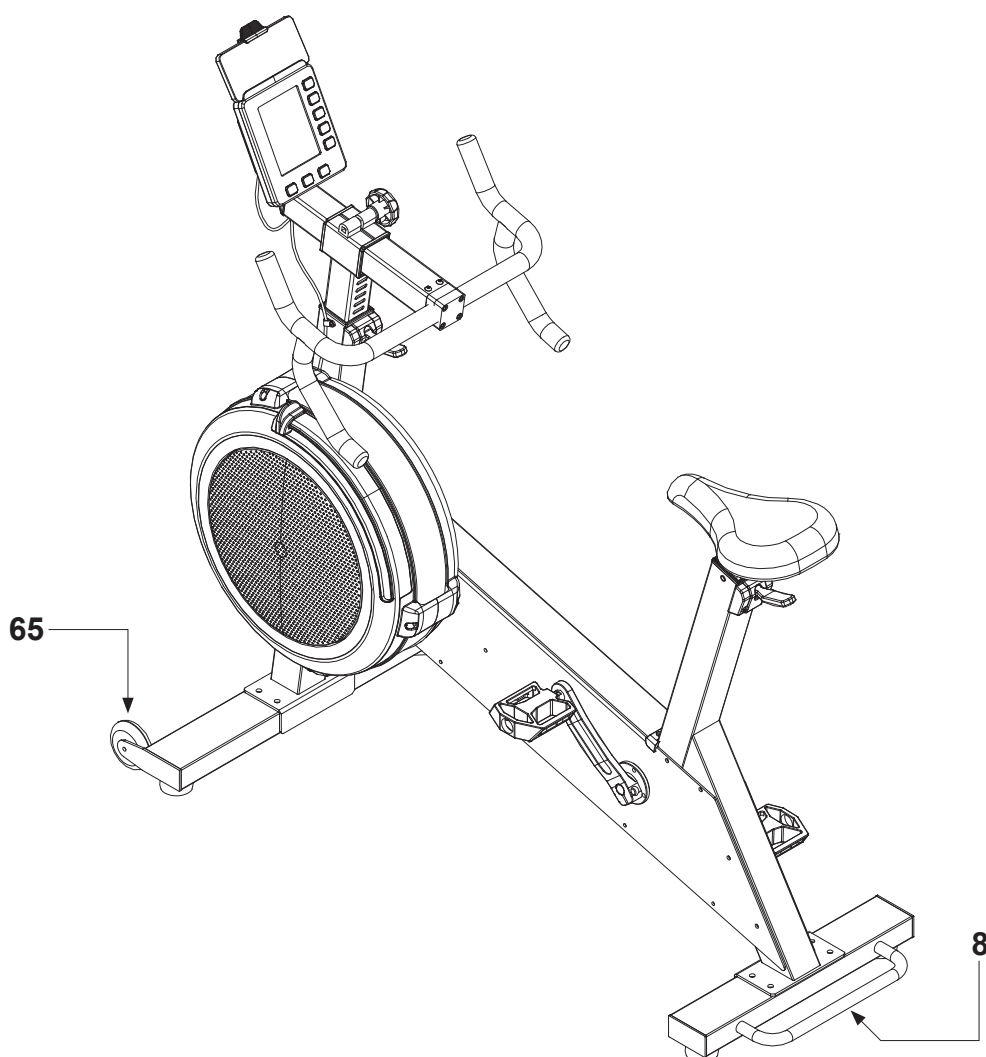
Dal livello 1 al 10, la posizione del livello di resistenza si trova sull'indice della freccia, leggermente sotto ogni numero di livello. Spostare la leva del regolatore di intensità sulla freccia sotto il numero del livello preferito.

Dal livello 11 al 32, la posizione del livello di resistenza si trova sul segno della freccia leggermente sopra ogni numero di livello. Si prega di spostare la leva del regolatore di intensità sulla freccia sopra il numero del livello rosso preferito.



2.4**SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO**

- Le due estremità della barra di appoggio anteriore sono equipaggiate con delle ruote **65**.
Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare l'apposita maniglia di presa posta sulla barra di appoggio posteriore **8**, quindi inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote anteriori.
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 **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra **75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra **85% e 95%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

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

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

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

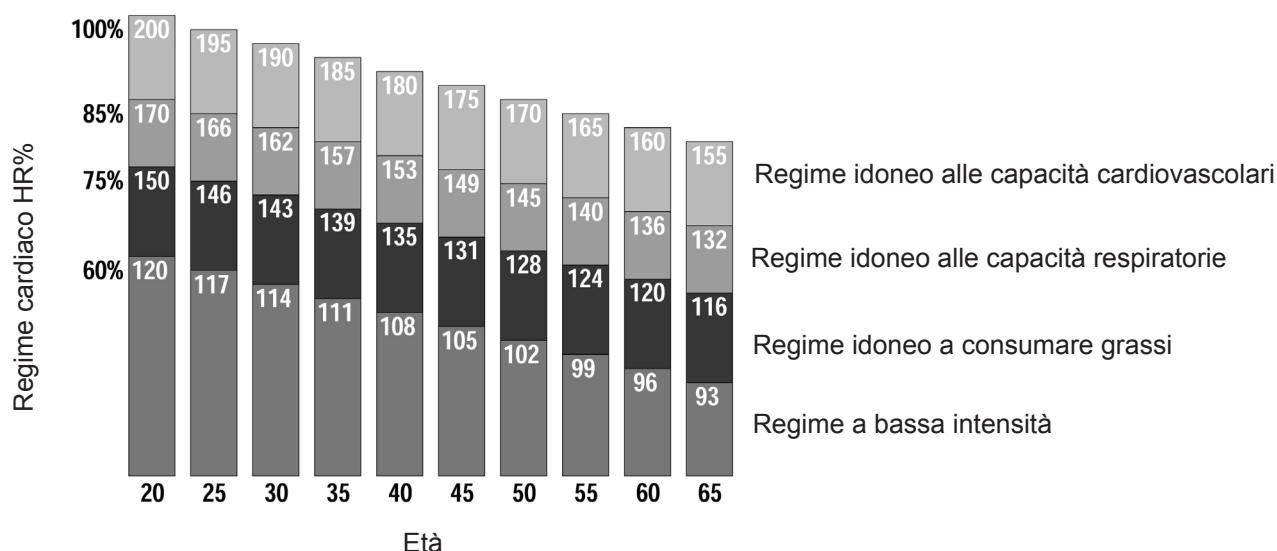
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



3.1

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)



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

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

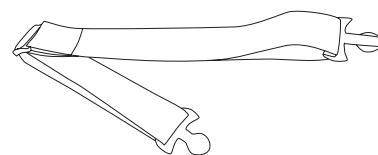
Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza compatibile con prodotti Polar® ed è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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

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

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

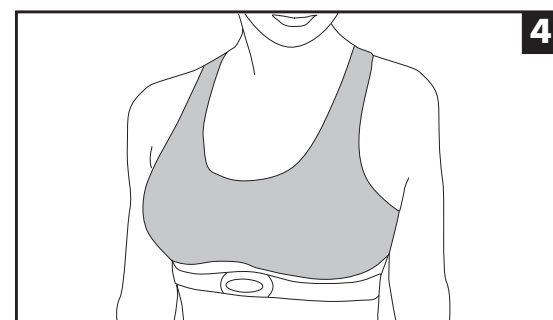
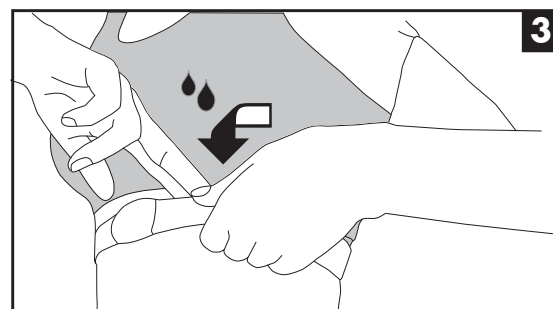
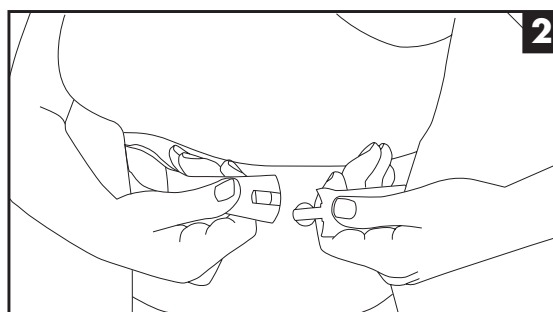
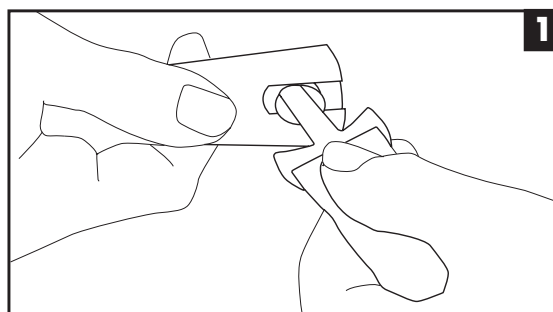
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



3.2

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

Sedersi sulla sella e afferrare il manubrio per equilibrarsi.



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

Posizionare un pedale verso l'alto, mettete poi la punta del piede nella cinghia fermapièdi e centrare l'avampiede sopra al centro del pedale; quindi verificare la regolazione in altezza della sella considerando che la gamba nella massima estensione sul pedale deve restare leggermente piegata verso il ginocchio.

Nel caso la gamba sia troppo dritta oppure il piede non entri completamente nella cinghia del pedale, bisogna abbassare la posizione della sella.

Nel caso la gamba sia troppo piegata, bisogna alzare la posizione della sella.

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

- scendere dall'attrezzo,
- abbassare la leva **9b** sotto la sella **67**, quindi sollevare o abbassare il reggisella posizionandolo in corrispondenza della posizione più idonea,
- rilasciare la leva **9b** per bloccare la posizione.



Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante, pedalate solamente rimanendo seduti sulla sella. Una posizione troppo alta o troppo bassa della sella obbliga ad un movimento scorretto degli arti, questo spesso causa di dolori muscolari.

L'altezza del manubrio può essere regolata a seconda della propria statura (di norma alla stessa altezza della sella), attenendosi alle procedure seguenti:

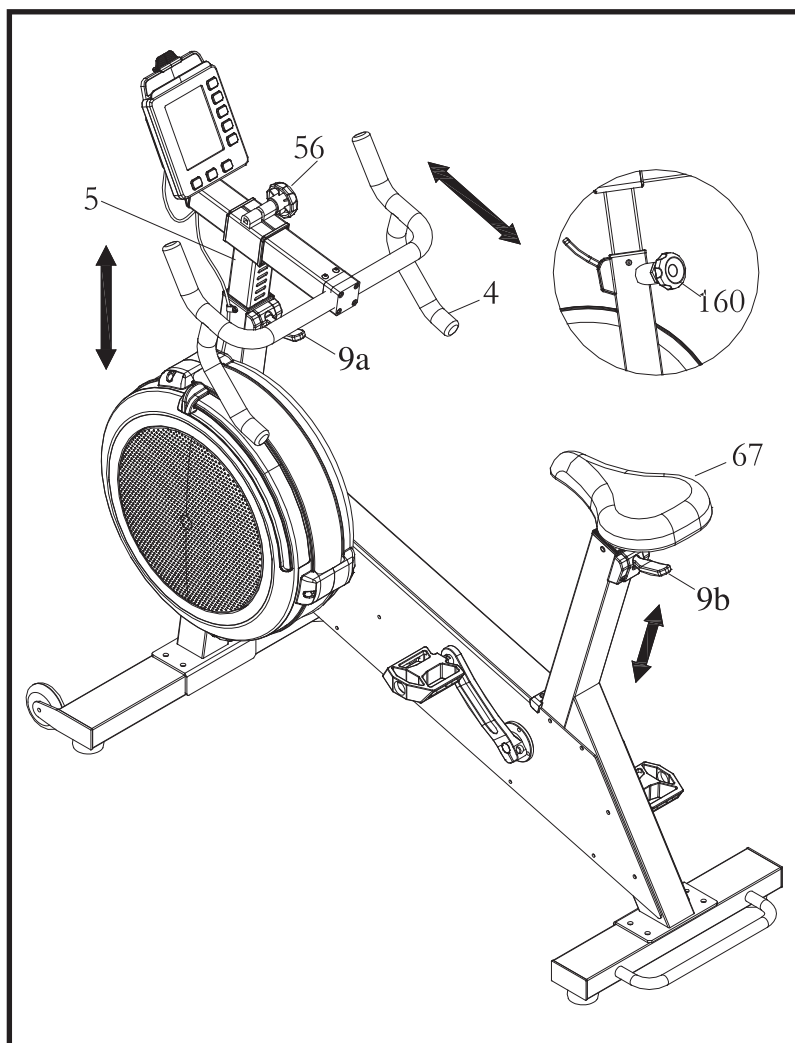
- allentare in senso antiorario la manopola **160**,
- abbassare la leva **9a** sotto al manubrio **4**, sollevare o abbassare quest'ultimo sulla posizione desiderata,
- rilasciare la leva **9a** e serrare la manopola **160**.

Il posizionamento orizzontale del manubrio **4** avviene allentando la manopola **56** e spostando il manubrio nella posizione desiderata, serrare la manopola **56** raggiunta la posizione idonea.



NON sollevare la sella oltre l'altezza massima consentita.

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



3.3

FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY- SX)

DURATA - CALENDARIO OROLOGIO

- Il tempo di durata viene accumulato in tutte le modalità di allenamento; il display visualizza il tempo di durata dell'esercizio partendo da zero fino a 17h:59m:59s (in modalità QuickStart è limitato a 02h:34m:59s).
- Nel Programma Tempo Countdown, il display visualizza il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- Il calendario con orologio viene visualizzato solo nelle modalità Risparmio Energia e in Memoria Allenamenti.

TEMPO/500 - TEMPO MEDIO/500 - TEMPO RIPOSO

- Il tempo istantaneo rilevato per numero di pedalate corrispondenti ad una distanza di 500 metri.
- Il tempo medio calcolato per numero di pedalate corrispondenti ad una distanza di 500 metri.
- Il tempo di riposo impostato nei Programmi a Intervallo.

NUMERO CICLI - LIVELLO INTENSITÀ

- Cycles viene visualizzato solo nel Programma a Intervallo. Viene accumulato per indicare in quale ciclo di intervallo ti trovi (range 0 ÷ 35 cicli).
- Visualizza il livello di resistenza attuale per l'esercizio. Il livello da 1 a 10 avviene tramite il sistema di resistenza dell'aria, mentre il livello da 11 a 16 avviene tramite il sistema combinato aria e resistenza magnetica.

DISTANZA - DISTANZA STIMATA PER 30min

- Mostra la distanza percorsa nel Programma a Intervallo. Il display torna a zero se si supera il valore massimo di 99999 calorie (range 0 ÷ 99999).

- Nel Programma Distanza Countdown: il display visualizza il conteggio alla rovescia dalla distanza impostata fino a zero (range 100 ÷ 50000 m).
- Mostra la distanza stimata per 30 minuti con la frequenza di pedalate attuale.

CALORIE - CALORIE/ORA

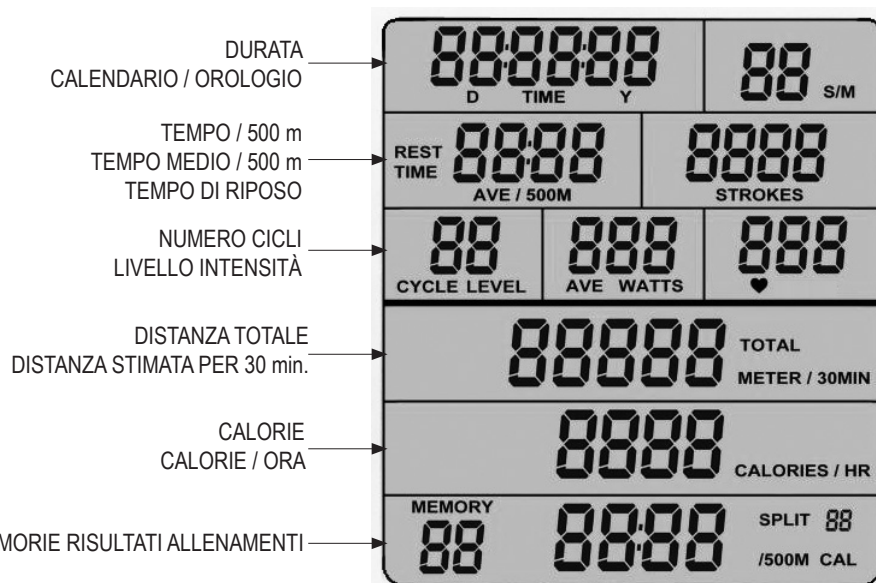
- Mostra le calorie consumate nel Programma a Intervallo. Il display torna a zero se si supera il valore massimo di 9999 calorie (range 0 ÷ 9999).
- Nel Programma Calorie Countdown, il display visualizza il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato fino a zero (range 10÷5000 Cal).
- Il consumo calorico orario rappresenta la stima delle calorie bruciate in un'ora con la frequenza di pedalate attuale.

Nota: 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.

MEMORIE RISULTATI ALLENAMENTI

- Visualizza i dati dell'allenamento e degli allenamenti precedenti, elencati per data; vengono memorizzati fino a un massimo di 35 allenamenti.

Nota: i dati vengono memorizzati in maniera progressiva, dopo che sono state salvate 35 sessioni, le sessioni di allenamento successive vengono salvate cancellando automaticamente i salvataggi meno recenti.



FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY- DX)

PEDALATE AL MINUTO

- Il conteggio corrente delle pedalate al minuto nell'esercizio in corso (range 1÷99).

PEDALATE TOTALI

- Il numero totale di pedalate effettuate nell'esercizio in corso (range 0÷9999).

FREQUENZA CARDIACA

- La frequenza cardiaca, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional).

Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto).

Nota: 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.

POTENZA IN WATT - POTENZA MEDIA

- Mostra il valore corrente di potenza espressa in Watt, nell'esercizio in corso (range 0 ÷ 999).
- Mostra la potenza media totale espressa in Watt, sviluppata nell'intero esercizio.

SPLIT TEMPO/500 - SPLIT CALORIE - SPLIT XX

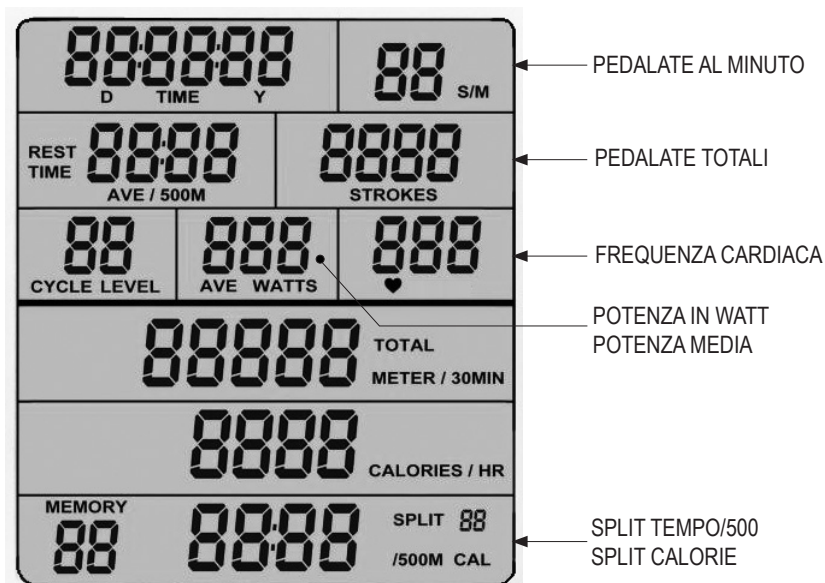
- Mostra il tempo medio/500 del tempo parziale attuale (range 00:00 ÷ 99:59).
- Mostra il consumo calorico medio del tempo parziale attuale (range 0 ÷ 9999).
- SPLIT XX viene visualizzato nelle modalità Riepilogo allenamento e Memoria Allenamento.

Accensione della Console

- Premendo un pulsante qualsiasi oppure cominciando a pedalare si può accendere la console e cominciare l'allenamento con la modalità QuickStart.
- Alla prima accensione della console ti verrà chiesto di impostare DATA e ORA. Utilizzare i pulsanti freccia per impostare la DATA.
- Continuando a premere il pulsante sinistro è possibile anche impostare l'ORA. Premere il pulsante ENTER dopo aver finito di impostare sia la DATA che l'ORA.

Spegnimento della Console

- In modalità stand-by, si spegne automaticamente dopo 20 secondi di inattività.
- Quando si esegue un Programma ad Intervalli, si spegne automaticamente dopo 2 minuti di inattività.
- In tutti gli altri programmi si spegne automaticamente dopo 30 secondi di inattività.



3.4

FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI)

Pulsante PROG

In modalità stand-by, premere più volte il pulsante PROG per scorrere l'elenco dei programmi fino a selezionare il programma desiderato tra quelli disponibili:

- Modalità QuickStart
- Programmi Countdown: Distanza, Tempo e Calorie.
- Programmi a Intervallo: Distanza, Tempo e Calorie.
- Modalità Memoria risultati allenamenti.

Pulsante DISPLAY

- In qualsiasi modalità di allenamento, premendo il pulsante DISPLAY viene emesso un segnale acustico singolo e si alterna la visualizzazione dei dati sui display a doppia funzione. Premendo nuovamente il pulsante viene emesso un segnale acustico doppio che segnala l'attivazione della sequenza automatica tra i 2 set di dati.
- Durante la visualizzazione del Riepilogo dati Allenamento o in Modalità Memoria, premere il pulsante DISPLAY per alternare i due distinti set di dati sui display a doppia funzione.

Pulsanti UP e DOWN

- Agire sui pulsanti Up e Down per impostare tutti i dati di allenamento. Premendo i pulsanti Up/Down il dato viene incrementato o decrementato di una unità, mantenendo premuto il pulsante il dato varia velocemente di più unità.
- In modalità Memoria agire sui pulsanti Up e Down per scorrere gli allenamenti salvati in memoria.

Pulsante STOP

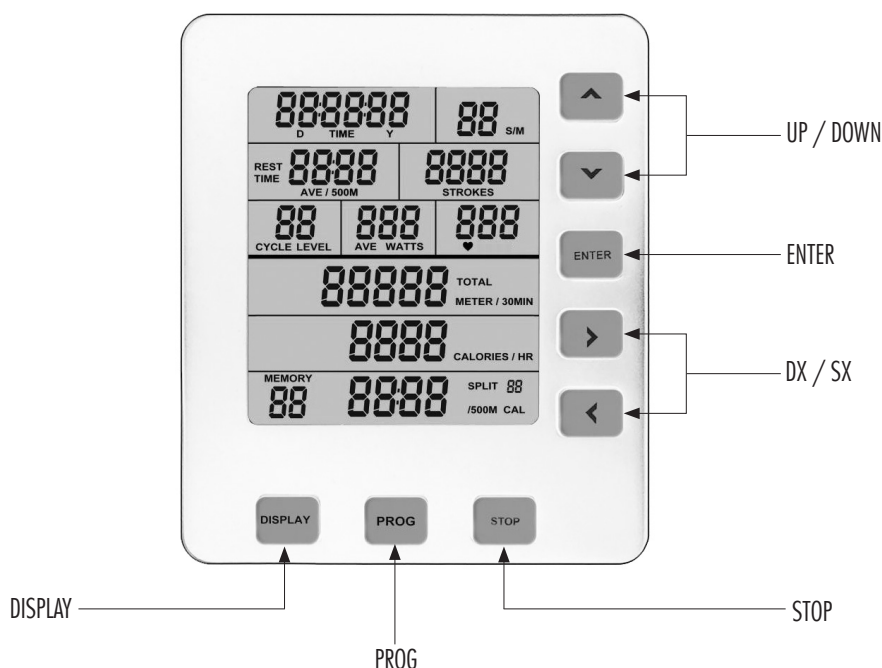
- Durante la selezione programmi o l'impostazione dei parametri di un programma, premere il pulsante STOP per tornare indietro alla precedente impostazione.
- Durante qualsiasi modalità di allenamento, premendo il pulsante STOP una volta si interromperà l'allenamento. Calorie e Watt torneranno a 0. Premendo il pulsante STOP per la seconda volta viene visualizzato il riepilogo dell'allenamento. Premendo il pulsante STOP per la terza volta, la console tornerà alla modalità stand-by.
- Durante l'esecuzione di programmi, ad esclusione della modalità QuickStart, occorre premere il pulsante STOP per salvare in memoria i dati dell'allenamento.
- Mantenere premuto il pulsante STOP per cancellare tutti i dati e tornare alla condizione di stand-by.

Pulsante ENTER

Durante la selezione programmi o l'impostazione dei parametri di un programma, premere il pulsante ENTER per confermare il dato introdotto e passare al successivo.

Pulsanti DX e SX

- Agire sui pulsanti Dx e Sx per spostarsi tra le cifre per un'impostazione più rapida del valore desiderato.
- Agire sui pulsanti Dx e Sx nelle modalità Memoria Allenamento e Riepilogo dati Allenamento, per visualizzare diversi tempi parziali.



3.5 MODALITÀ QUICKSTART - PROGRAMMI COUNTDOWN

Accensione della Console

- Premendo un pulsante qualsiasi oppure agendo cominciando a pedalare si può accendere la console e cominciare l'allenamento con la modalità QuickStart.
- Alla prima accensione della console occorre impostare DATA e ORA correnti; utilizzare i pulsanti freccia per impostare data e ora, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Per modificare DATA e ORA in un secondo momento, occorre premere contemporaneamente i pulsanti PROG e DISPLAY dalla condizione di stand-by.

Spegnimento della Console

- In condizione di stand-by, la console si spegne automaticamente dopo 20 secondi di inattività.
- Quando si esegue un Programma a Intervallo, la console si spegne automaticamente dopo 2 minuti di inattività.
- In tutti gli altri programmi si spegne automaticamente dopo 30 secondi di inattività.

Arresto dei Programmi (escluso QuickStart)

- Premere una volta il pulsante STOP per interrompere il conteggio e i valori di Calorie e Watt, verranno visualizzati a "0". Premere nuovamente il pulsante STOP e la console mostrerà il riepilogo dell'allenamento. Dai dati di Riepilogo, premere il STOP per la terza volta per salvare l'allenamento in modalità Memoria.

Modalità QuickStart

QuickStart è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo. Una volta saliti in sella e aver assunto la postura corretta per l'esecuzione dell'esercizio si può partire subito con l'allenamento sia con console spenta che in condizione stand-by.

- Nella modalità QuickStart tutti i display dati della console cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Premendo il pulsante DISPLAY si possono visualizzare i dati dei display a doppia funzione, premendo due volte il pulsante DISPLAY si può attivare la sequenza automatica che alterna la visualizzazione dei dati sui display a doppia funzione.
- Premendo il pulsante STOP la sessione di allenamento si arresta e i display mostrano il riepilogo dei dati dell'allenamento svolto.

Nota: i dati di allenamento della modalità QuickStart non possono essere salvati nella Memoria Risultati Allenamenti.

Programma Distanza CountDown

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare il programma Distanza CountDown, confermare con ENTER e agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza desiderata (100 ÷ 50000 metri). Per avviare il programma cominciare a pedalare.
- Quando il programma Distanza CountDown è in esecuzione, il display relativo esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero, mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti in funzione della reale velocità di rotazione sui pedali.
- Al termine del programma la console mostra i dati di riepilogo dell'allenamento effettuato. Premendo il pulsante STOP la sessione di allenamento può essere salvata nella modalità Memoria della console.

Programma Tempo CountDown

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare il programma Tempo CountDown, confermare con ENTER e agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata desiderata (fino a 09h:59m:59s). Per avviare il programma cominciare a pedalare.
- Quando il programma Durata CountDown è in esecuzione, il display relativo esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero, mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti in funzione della reale velocità di rotazione sui pedali.
- Al termine del programma la console mostra i dati di riepilogo dell'allenamento effettuato. Premendo il pulsante STOP la sessione di allenamento può essere salvata nella modalità Memoria della console.

Programma Calorie CountDown

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare il programma Calorie CountDown, confermare con ENTER e agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il valore desiderato (10 ÷ 5000 Cal). Per avviare il programma cominciare a pedalare.
- Quando il programma Calorie CountDown è in esecuzione, il display relativo esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero, mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti in funzione della reale velocità di rotazione sui pedali.
- Al termine del programma la console mostra i dati di riepilogo dell'allenamento effettuato. Premendo il pulsante STOP la sessione di allenamento può essere salvata nella modalità Memoria della console.

Programma a Intervallo di Tempo

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare il programma a Intervallo di Tempo, confermare con ENTER. I display *TIME* e *TIME REST* si accendono: il primo in modo lampeggiante.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display *TIME* il tempo di attività dell'esercizio per ogni intervallo (tra 00:00:20 e 09h:59m:59s), confermare con ENTER.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display *TIME REST* il tempo di recupero dell'esercizio per ogni intervallo (tra 00:10 ÷ 30m:00s), confermare con ENTER, quindi cominciare a pedalare per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sui display si alternano il tempo di attività per singolo intervallo e il tempo di recupero, secondo la durata impostata per i reciproci valori.
- Il programma esegue fino a 35 cicli (o intervalli) che alternano il tempo di attività con il tempo di pausa. Concluso il programma, sul display vengono mostrati i dati di riepilogo dell'allenamento effettuato. Dal Riepilogo dati, premendo il pulsante STOP, la sessione di allenamento viene salvata nella modalità Memoria della console.

Programma a Intervallo di Distanza

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare il programma a Intervallo di Distanza, confermare con ENTER. I display *TOTAL METER* e *TIME REST* si accendono: il primo in modo lampeggiante.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display *TOTAL METER* la distanza da percorrere ad ogni intervallo (tra 100 e 50000 m), confermare con ENTER.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display *TIME REST* il tempo di recupero dell'esercizio per ogni intervallo (tra 00:10 ÷ 30m:00s), confermare con ENTER, quindi cominciare a pedalare per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sui display si alternano la Distanza per singolo intervallo e il tempo di recupero, secondo i parametri impostati per i reciproci valori.
- Il programma esegue fino a 35 cicli (o intervalli) che alternano la distanza impostata per singolo intervallo con il tempo di pausa. Concluso il programma, sul display vengono mostrati i dati di riepilogo dell'allenamento ef-

fettuato. Dal Riepilogo dati, premendo il pulsante STOP, la sessione di allenamento viene salvata nella modalità Memoria della console.

Programma a Intervallo di Calorie

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare il programma a Intervallo di Calorie, confermare con ENTER. I display *CALORIES* e *TIME REST* si accendono: il primo in modo lampeggiante.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display *CALORIES* le Calorie da consumare ad ogni intervallo (tra 10 e 5000 Cal), confermare con ENTER.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display *TIME REST* il tempo di recupero dell'esercizio per ogni intervallo (tra 00:10 ÷ 30m:00s), confermare con ENTER, quindi cominciare a pedalare per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sui display si alternano le Calorie per singolo intervallo e il tempo di recupero, secondo i parametri impostati per i reciproci valori.
- Il programma esegue fino a 35 cicli (o intervalli) che alternano le calorie impostate per singolo intervallo con il tempo di pausa. Concluso il programma, sul display vengono mostrati i dati di riepilogo dell'allenamento effettuato. Dal Riepilogo dati, premendo il pulsante STOP, la sessione di allenamento viene salvata nella modalità Memoria della console.

- Premere il pulsante PROG fino a selezionare la modalità MEMORY, confermare premendo il pulsante ENTER. Sul display vengono mostrati i risultati dell'ultimo allenamento salvato in memoria; agendo sui pulsanti UP/DOWN si possono scorrere tutti gli allenamenti salvati precedentemente. La finestra TIME presenterà la sequenza automatica ogni 5 secondi tra la data riferita all'allenamento selezionato (giorno / mese / anno) e l'orario al quale si è svolto (È possibile premere il pulsante DISPLAY per cambiare la visualizzazione della finestra).
- Dopo aver selezionato uno degli allenamenti in memoria tramite i pulsanti UP/DOWN premere il pulsante ENTER per visualizzare tutti i dati dell'allenamento selezionato. Una volta visualizzati i dati, è possibile premere i pulsanti DX/SX per visualizzare i dati suddivisi (dei display a doppia funzione).
Premere il pulsante STOP per tornare indietro e fino a scorrere l'elenco degli allenamenti in memoria.
Nota: solamente i dati di riepilogo di allenamento dei programmi possono essere salvati nella modalità Memoria; i dati di allenamento nella modalità QuickStart non possono essere salvati.
- La memoria della console può salvare al massimo 80 serie di dati di allenamento o 80 Split di dati di allenamento. La console salverà solo fino a 35 allenamenti. Esempio: quando esegui un programma Distanza Countdown per 1000 metri, salverai tre serie di dati che comprendono i valori medi totali e due sessioni di dati suddivisi per i display a doppia funzione.
- Quando la console avrà esaurito lo spazio in memoria, ad ogni nuovo salvataggio di dati, cancellerà automaticamente i dati dell'allenamento più vecchio per salvare in memoria l'allenamento più recente (gli allenamenti più recenti salvati in memoria, hanno il numero progressivo inferiore; ad esempio l'allenamento 1 è l'ultimo salvato, il 2 è il penultimo, ecc).
- Quando il display SPLIT visualizza "00", significa che la media totale dell'allenamento non ha suddivisioni. Le tabelle a lato mostrano il modo in cui la console suddivide i dati.

Nota: se si imposta il valore dell'allenamento su un valore diverso da quello dei dati parziali, l'ultimo parziale non verrà visualizzato quando si visualizzano i parziali. Ma verrà aggiunto al totale dell'allenamento SPLIT "00".

Esempio: impostando 1200 m, a fine allenamento, SPLIT "00" mostrerà la media totale di 1200 m, ma visualizzando gli intertempi ci saranno solo 2 sessioni da 500 m e non una terza di 200 m. Avverrà lo stesso fermandosi a metà allenamento.

Programma DURATA Countdown

Regola	Divisione
10 ore > Durata > 5 ore	30min
5 ore >= Durata > 200min	15min
200min >= Durata > 100min	10min
100min >= Durata > 60min	5min
60min >= Durata > 20min	3min
20min >= Durata > 5min	1min
5min >= Durata > 1min	30sec
1min >= Durata	20sec

Programma DISTANZA Countdown

Regola	Divisione
500 >= Distanza > 250	20km
250 >= Distanza > 100	10km
100 >= Distanza > 50	5km
50 >= Distanza > 20	2km
20 >= Distanza	1km

Programma CALORIE Countdown

Regola	Divisione
5000 >= Calorie > 4000	250cal
4000 >= Calorie > 3000	200cal
3000 >= Calorie > 2000	150cal
2000 >= Calorie > 1000	100cal
1000 >= Calorie > 500	50cal
500 >= Calorie > 100	20cal
100 >= Calorie	10cal

Programmi a Intervallo

Regola	Divisione
1 Intervallo = 1 Divisione	Fino 35



- **Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
- **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**
- **Gocce di sudore rimaste sull'attrezzo dopo l'allenamento possono corrodere le parti in metallo o danneggiare le parti elettriche.**

Durante l'allenamento si raccomanda l'uso di salviette o terti-sudore in spugna, al termine dell'esercizio pulire con cura tutte le parti venute a contatto con il sudore.

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.

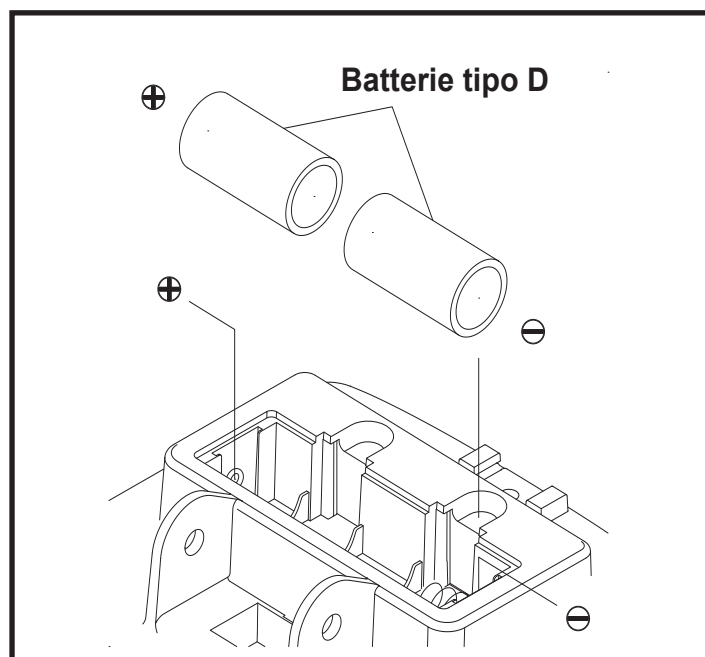
SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



- **Rispettare la polarità, controllare sulla serigrafia la posizione dei poli negativo e positivo.**
- **Non gettare le batterie esaurite sul fuoco.**
- **Non gettare le batterie esaurite insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedere allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.**
- **Non tentare di ricaricare le batterie esaurite, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo torcia (tipo D).**

Dopo circa un anno e mezzo e in ogni caso quando il display visualizza i numeri con una certa lentezza e le cifre non sono più contrastate, significa che è il momento di sostituire le batterie.

Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto nella parte posteriore della console, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con due nuove batterie torcia (tipo D).



5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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



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

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

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

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

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

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

*Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero :
0143/318540 dalle ore 9:00 alle 12:00 dal lunedì al venerdì*

6.2
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Montante anteriore	1	55	Attacco console	1
2	Montante posteriore	1	56	Dado flangiato a stella	1
3	Telaio principale	1	57	Boccola tubolare orizzontale manubrio	2
4	Manubrio	1	58	Boccola A piantone manubrio	2
5	Piantone manubrio	1	59	Boccola B piantone manubrio	2
6	Canotto sella	1	60	Copertura leva di regolazione sella/manubrio	2
7	Barra di appoggio anteriore	1	62	Rivestimento generatore A	1
8	Barra di appoggio posteriore	1	63	Rivestimento generatore B	1
9a	Leva di regolazione altezza manubrio	1	64	Copertura di protezione	1
9b	Leva di regolazione altezza sella	1	65	Ruota di spostamento	2
10	Console	1	66	Piedino di livellamento	4
11	Scheda adattatore	1	67	Sella	1
12	Sensore di velocità	1	68	Staffa del rullo SX	2
13	Generatore elettrico	1	69	Staffa del rullo DX	2
14	Cablaggio sensore	1	70	Distanziale grande A Ø18xØ12x29.5 mm	1
15	Cablaggio generatore	1	71	Distanziale piccolo A Ø10xØ6x9.5 mm	1
16	Cablaggio console	1	72	Distanziale grande B Ø18xØ12x8 mm	1
17	Puleggia grande	1	73	Distanziale piccolo B Ø10xØ6x31 mm	1
18	Movimento centrale	1	77	Pad in EVA per base porta smartphone	1
19	Supporto cuscinetto 6004	2	79	Molla di torsione SX	1
20	Cuscinetto a sfere 6004ZZ	2	80	Molla di torsione DX	2
21	Pedivella SX	1	81	Vite [M8 x 75 mm]	3
22	Pedivella DX	1	82	Rondella piana M8	13
23	Pedale SX	1	83	Dado autobloccante M8	6
24	Pedale DX	1	84	Vite [M6 x 12 mm]	35
25	Doppia puleggia	1	85	Rondella a zigrinatura interna M6	5
26	Cuscinetto a sfere 6000ZZ	2	86	Vite [M6 x 43 mm]	3
27	Distanziale puleggia Ø14xØ10x39.5 mm	1	87	Vite [M5 x 92 mm]	4
28	Asse ventola	1	88	Dado a bussola M5	4
29	Puleggia a cinghia singola	1	89	Vite [M4 x 12 mm]	3
30	Boccola in gomma 6001	1	90	Bullone [M8x75 mm]	1
31	Cuscinetto a sfere 6001ZZ	7	91	Dado autobloccante M10	2
32	Supporto cuscinetto 6003	1	92	Vite autofilettante [ST4.2 x 6 mm]	7
33	Boccola in gomma 6003	1	93	Ferma cavo a U	2
34	Cuscinetto a sfere 6003ZZ	1	94	Vite [M4 x 45 mm]	1
35	Distanziale cuscinetto Ø40,2xØ38x54,2 mm	1	95	Dado M4	1
36	Cuscinetto unidirezionale	1	96	Vite autofilettante [ST4.2 x 16 mm]	9
37	Cuscinetto a sfere 6201RS	3	97	Vite [M8 x 25 mm]	2
38	Seeger Ø32 mm	1	98	Vite [M8 x 35 mm]	2
39	Anello magnetico	1	99	Vite [M6 x 20 mm]	4
40	Cinghia di trasmissione 380J4	1	100	Rondella spaccata M6	4
41	Cinghia di trasmissione 400J11	1	101	Vite [M6 x 15 mm]	12
42	Rullo di presa lungo Ø38xØ24x34.5 mm	2	102	Vite [M6 x 70 mm]	3
43	Rullo di presa corto Ø38xØ24x34.5 mm	2	103	Vite [M6 x 75 mm]	2
44	Volano ad aria	1	104	Rondella piana M6	2
45	Copertura inferiore telaio principale	1	105	Dado autobloccante M6	14
46	Copertura superiore telaio principale in acciaio	1	106	Vite [M6 x 22 mm]	2
47	Maglia in acciaio inossidabile	1	107	Vite [M6 x 12 mm]	2
49	Regolatore flusso aria	1	108	Vite [M4 x 10 mm]	5
50	Protezione ventola SX	1	111	Vite autofilettante [ST3.0 x 20 mm]	2
51	Protezione ventola DX	1	112	Vite autofilettante [ST3.0 x 6 mm]	6
53	Piastra in acciaio	2	113	Vite [M8x40 mm]	2
54	Copertura asse ventola	1	114	Vite [M8x15 mm]	8
			115	Rondella spaccata M8	8

Pos.	Descrizione	Q.tà
I16	Vite M5x12 mm	8
I17	Vite autofilettante [ST4.2 x 10 mm]	6
I19	Distanziale del cuscinetto Ø16xØ8x25 mm	2
I20	Chiave a brugola 4 mm	1
I21	Chiave a brugola 6 mm	1
I22	Chiave aperta 13/15/17	1
I23	Alloggio sensore velocità	1
I24	Perno a vite M6x80 mm	2
I25	Perno a vite M6x64 mm	4
I26	Staffa magnetica	2
I27	Distanziale in acciaio Ø10cØ6x25 mm	6
I28	Piastra in alluminio	1
I29	Magnete tondo	6
I30	Tappo posteriore tubo reg. orizzontale	1
I31	Tappo anteriore tubo reg. orizzontale	1
I32	Tubo di regolazione orizzontale manubrio	1
I33	Tubo reggisella	1
I34	Regolatore con indice	1
I35	Maglia di plastica	1
I36	Base della staffa magnetica	1
I37	Stand supporto smartphone	1
I38	Corda elastica	1
I39	Bordo in gomma di appoggio smartphone	1
I41	Rondella a spalla	3
I42	Molla	2
I43	Spina manubrio	1
I45	Vite [M6 x 20 mm]	6
I46	Vite [M6 x 40 mm]	6
I47	Vite [M6 x 10 mm]	4
I48	Vite autofilettante [ST4.2 x 16 mm]	6
I49	Porta borraccia	1
I50	Dado autobloccante M8	2
I51	Vite [M6 x 25 mm]	4
I55	Anello	1
I56	Vite [M5 x 10 mm]	1
I57	Vite [M5 x 30 mm]	1
I58	Tappo a forma di V	1
I59	Dado flangiato	1
I60	Manopola bloccaggio piantone manubrio	1
I61	Distanziale	2
I62	Vite [M8 x 12 mm]	1
I63	Rondella curva M8	1
I64	Vite [M5 x 8 mm]	1
I65	Cornice di protezione	1
I66	Manicotto in alluminio	2

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 ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggipiedi, 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.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it