

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



BRX65



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

Codice : GRDTCORXBRX65

Revisione : 00

Edizione : 11/24



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
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	7
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	9
2.3	LIVELLAMENTO	pag.	13
2.4	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag.	14
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	15
3.1	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag.	16
3.2	FUNZIONI DEL COMPUTER.....	pag.	17
4.0	MANUTENZIONE	pag.	18
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	19
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	19
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	20
6.2	LISTA DELLE PARTI.....	pag.	21
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	22

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**
- **Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.**
- **Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.**
- **Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.**
- **Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.**
- **Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa.**
- **Mantenere saldamente il manubrio di presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**
- **NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.**
- **NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.**
- **NON rovinare il computer e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazze, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.**
- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo 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.**

Il prodotto descritto in questo manuale è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante, ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

Questa attrezzo permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare in bici o per andare ad allenarvi in un centro fitness.

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

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

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

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto della Bike.

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.

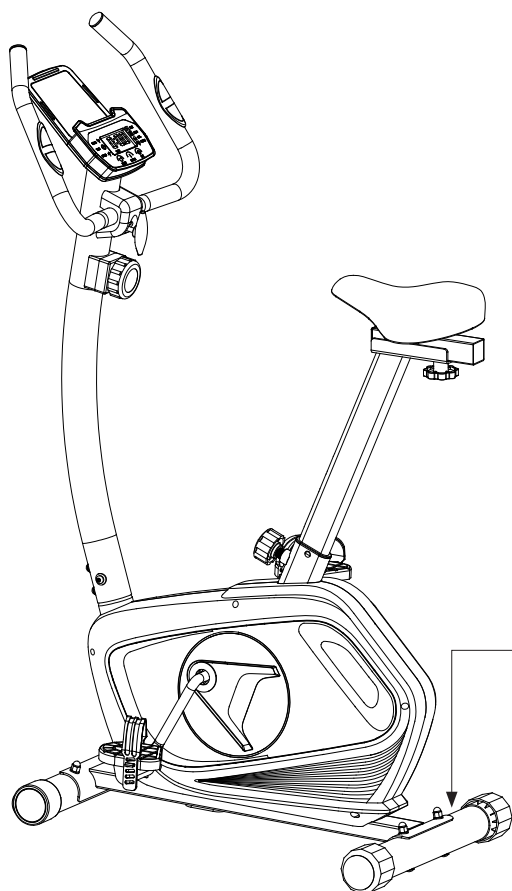
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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 15088 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY			  
Modello-Model	Classe-Class		
Numero di serie-Serial number		Anno-Year	
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	Made in	

1

3

2

1.3

CARATTERISTICHE TECNICHE

REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	manopola per regolazione manuale a 8 livelli
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	sistema con freno ad azione magnetica
INFORMAZIONI COMPUTER	scan, velocità, tempo, distanza, calorie, pulsazioni, ODO
MASSA VOLANICA	7 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	855 x 501 x 1375 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	770 x 280 x 590 mm
PESO NETTO	23 kg
PESO LORDO	25 kg
PESO MASSIMO UTENTE	110 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori di rilevazione pulsazioni cardiache
REGOLAZIONE SELLA	manopole per posizionamento verticale e orizzontale
REGOLAZIONE MANUBRIO	manopola per regolazione inclinazione
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HC) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2011/65/UE
ALIMENTAZIONE COMPUTER	2 batterie alcaline da 1,5Vdc del tipo ministilo (size AAA)

2.0

LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione.
Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

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

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



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

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



L'imballo è 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



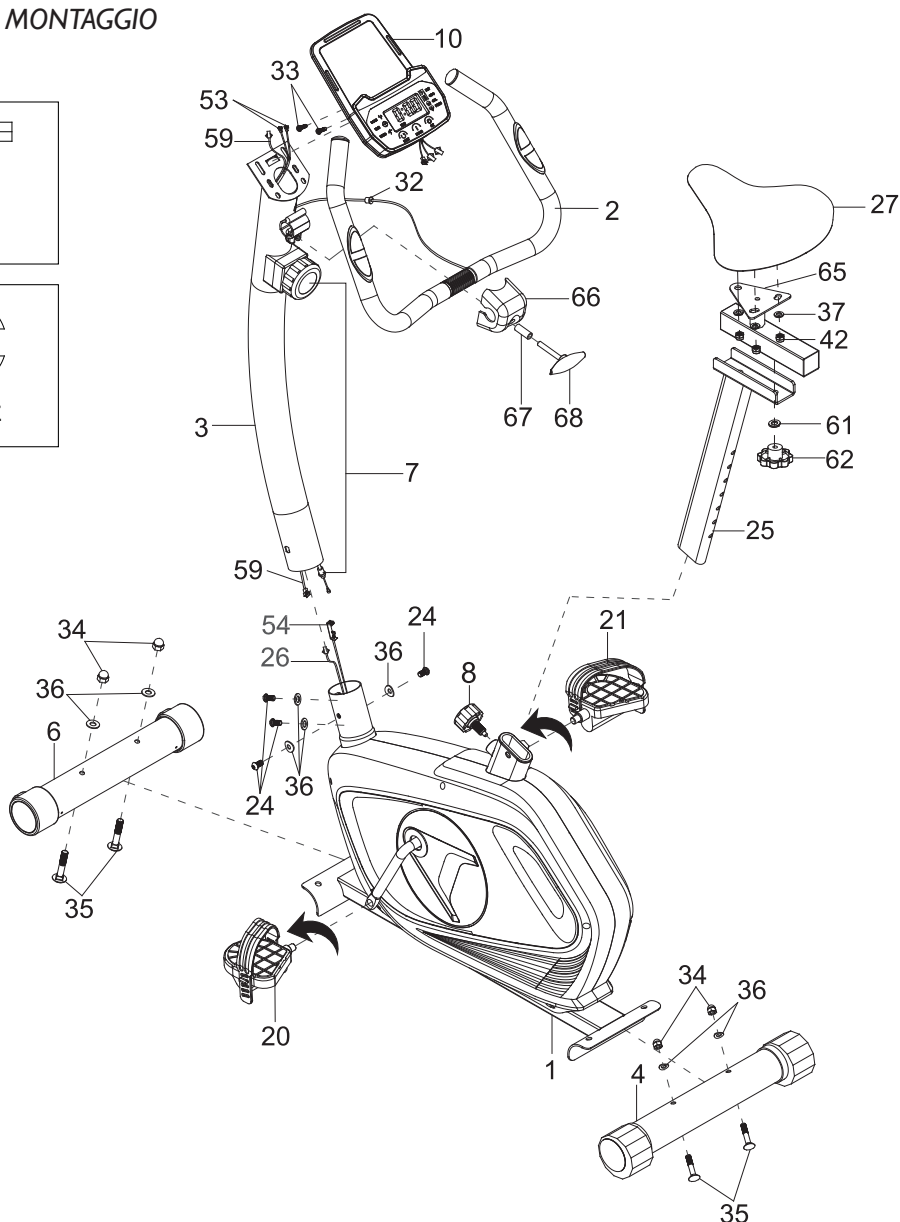
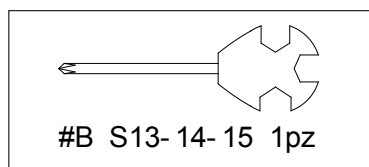
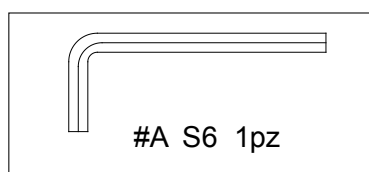
Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

Pos.	Descrizione	Q.tà
35	Vite M8x65 mm	4
36	Rondella ondulata Ø8xØ20x1.5 mm	8
37	Rondella piana Ø8xØ16x1.5 mm	4
42	Dado autobloccante M8	4
53	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2
54	Attacco cavo d'acciaio del freno magnetico	1
59	Cablaggio sensore di velocità L=900 mm	1
60	Disco decorativo copertura integrale	2
61	Rondella piana Ø10xØ25x2.0 mm	1
62	Manopola per bloccaggio slitta sella	1
65	Slitta di regolazione orizzontale sella	1
66	Copertura morsetto manubrio	1
67	Distanziale Ø12 x Ø8 x 30 mm	1
68	Manopola fissaggio e regolazione manubrio	1
#A	Chiave a brugola S6	1
#B	Chiave aperta S13-14-15 + giravite a croce	1

ELENCO COMPONENTI DI MONTAGGIO



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.

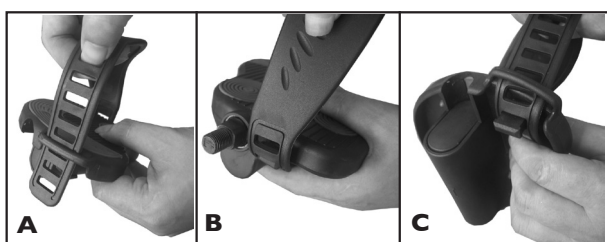
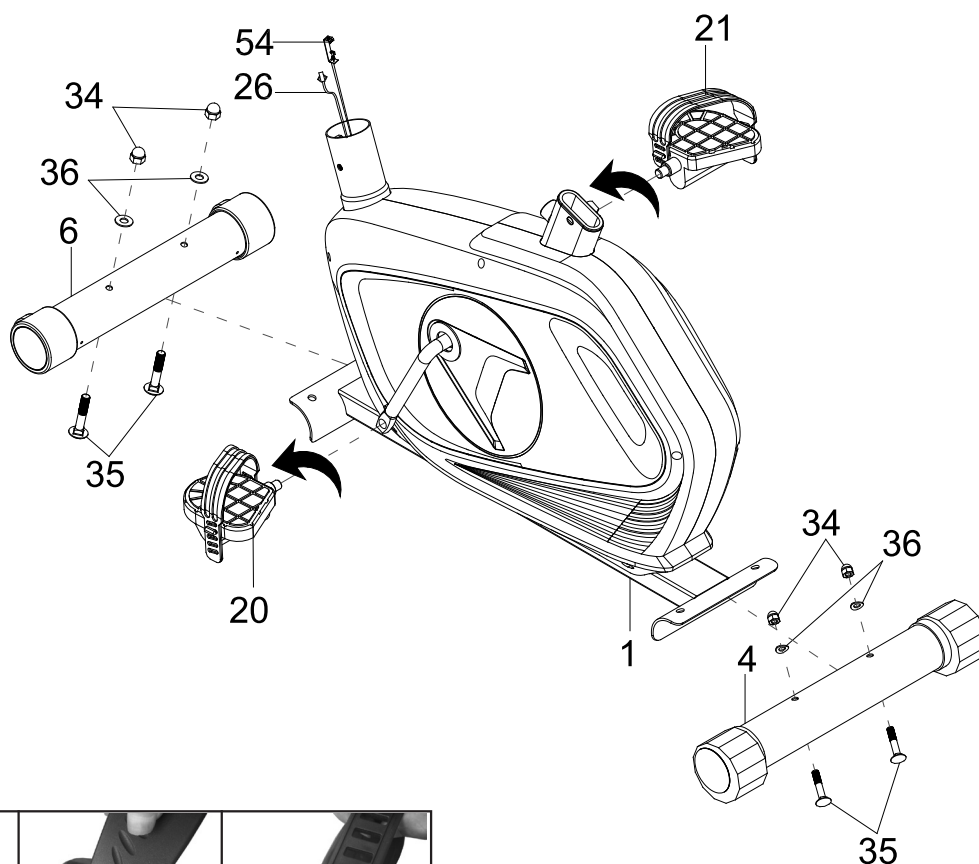


Allontanare bambini e animali domestici durante le operazioni di assemblaggio.

NOTA: alcune viti, dadi e rondelle necessari per le operazioni di assemblaggio possono trovarsi già pre-assemblate nei componenti di montaggio.

Montaggio barre di appoggio

- Fissare la barra di appoggio anteriore **6** al corpo principale **1** serrando due dadi a calotta **34** [M8] corredati di rondelle ondulate **36** [Ø8xØ20x1.5 mm] con due viti con quadro sottotesta **35** [M8x65 mm] .
- Fissare la barra di appoggio posteriore **4** al corpo principale **1** serrando due dadi a calotta **34** [M8] corredati di rondelle ondulate **36** [Ø8xØ20x1.5 mm] con due viti con quadro sottotesta **35** [M8x65 mm] .
- Avvitare il pedale sinistro **20** contrassegnato con la lettera **(L)**, alla pedivella di sinistra, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **21**, contrassegnato con la lettera **(R)**, alla pedivella di destra, 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**).

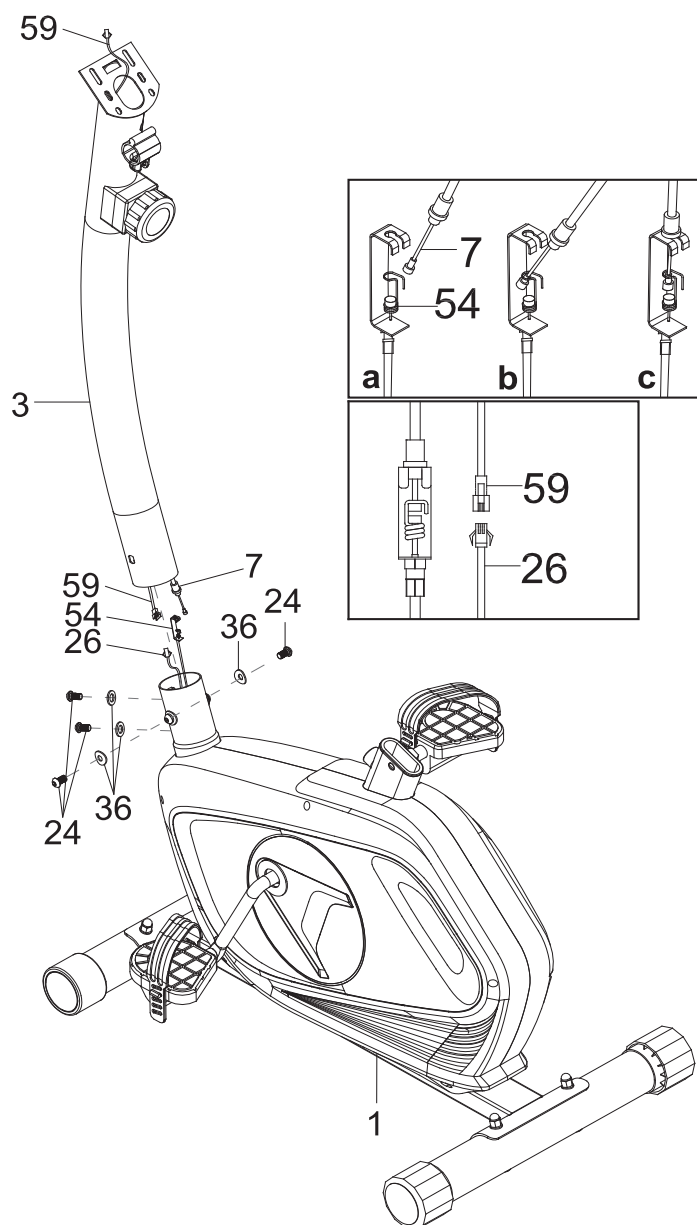
Montaggio tubo di supporto manubrio



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 dalle viti; prestare massima attenzione.

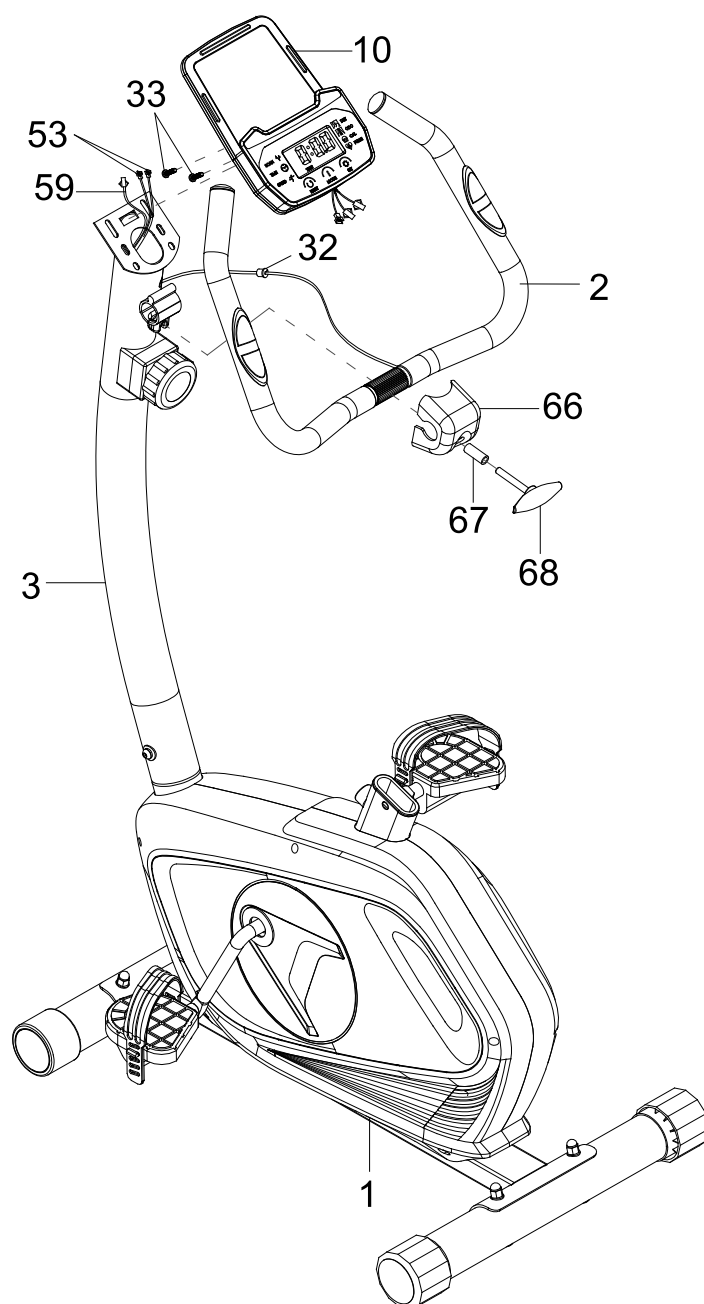
- Avvicinare il tubo di supporto manubrio **3** al punto di innesto sul corpo principale **1**, quindi collegare il connettore del cablaggio superiore **59** proveniente dal tubo di supporto manubrio **3**, alla relativa presa **26** proveniente dal corpo principale **1**.

- Assicurarsi che la manopola di regolazione dell'intensità sia ruotata sulla posizione OTTO (8) dell'indice, in modo da far fuoriuscire completamente la testa metallica del tirante **7** collegato al cavo d'acciaio, quindi agganciarla all'attacco **54** attenendosi alle operazioni illustrate nel dettaglio (a), (b), (c).
- Infilare il tubo di supporto manubrio **3** nel punto di innesto predisposto nella parte anteriore del corpo principale **1** e fissarlo serrando quattro viti **24** [M8x15 mm] corredate da rondelle ondulate **36** [Ø8xØ20x1.5 mm].



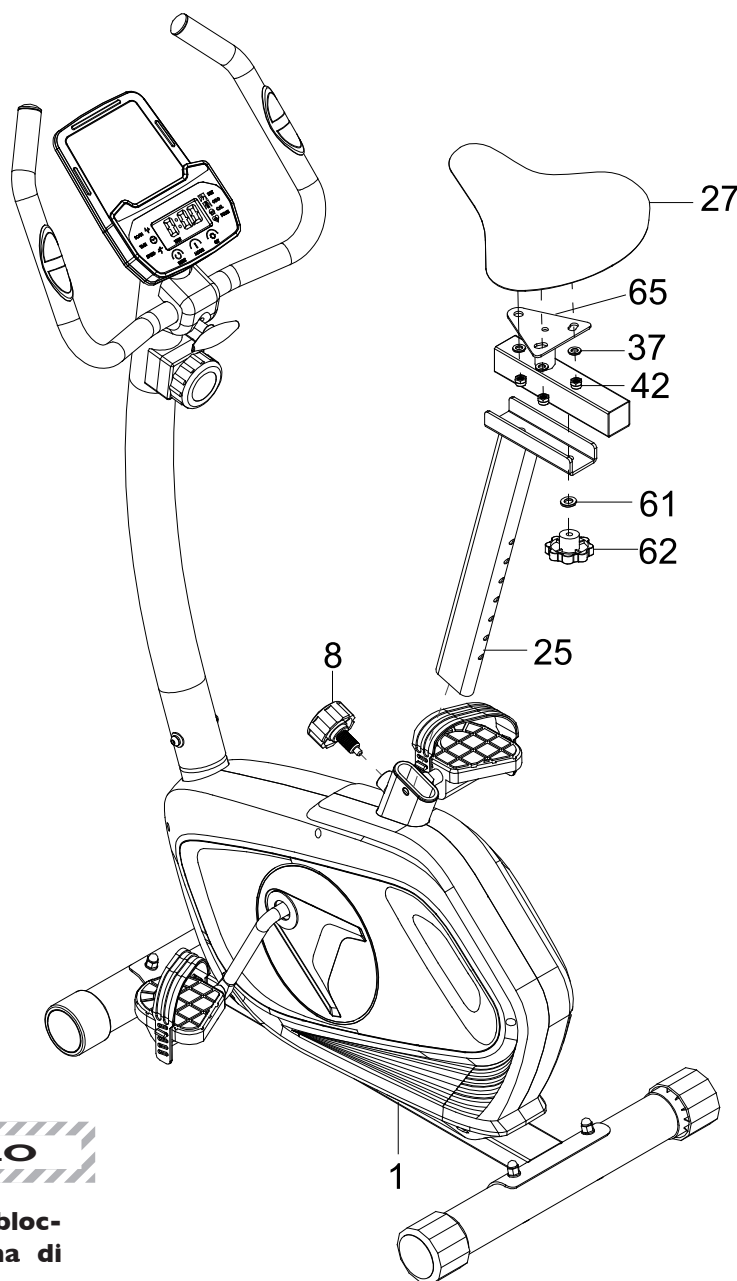
Montaggio manubrio

- Avvicinare il manubrio **2** e inserire connettori e cablaggi dei sensori di rilevazione pulsazioni **53** (che fuoriescono dalle guaine del manubrio) attraverso il passacavo **32** nel foro laterale del tubo di supporto **3** e tirarli dall'alto fino a farli uscire dal foro superiore al centro della piastra di fissaggio computer,
 - Avvicinare il computer **10** e collegare alle prese in uscita i connettori dei sensori di rilevazione pulsazioni **53** e il connettore del sensore di velocità **59**, in uscita dal tubo di supporto manubrio.
- Inserire il manubrio **2** nel morsetto di bloccaggio posto nella parte superiore del tubo supporto manubrio **3** e bloccarlo serrando la manopola **68**, montata in cascata alla copertura in plastica **66** ed alla boccola **67**.
Fissare il computer alla piastra in testa al tubo di supporto **3** serrando quattro viti **33** che si trovano pre-assemblate nel computer.



Montaggio sella e tubo reggisella

- Svitare i tre dadi **42** [M8] corredati con rondelle piane **37** [Ø8 mm], che sono pre-assemblati sotto la sella **27**. Fissare la sella **27** sulla slitta di regolazione orizzontale **65** serrando i tre dadi autobloccanti **42** [M8], corredati di rondelle piane **37** [Ø8 mm].
- Bloccare la slitta di regolazione orizzontale **65** all'estremità del tubo reggisella, serrando la manopola **62** completa di rondella piana **61**.
- Avvitare nella sede filettata la manopola di bloccaggio **8**, quindi con una mano tirare il pomello della manopola e contemporaneamente con l'altra mano inserire il tubo reggisella **25** nel foro preposto sul corpo principale **1**.
- Sollevare o abbassare la sella allineando il foro di serraggio della manopola con uno dei fori presenti nel tubo reggisella (**MAI oltre l'indicazione STOP presente sul reggisella**) quindi rilasciare la manopola **8**, assicurandosi che il fermo sia entrato correttamente nel foro; serrare la manopola ruotandola in senso orario per bloccare il tubo reggisella in posizione.



Assicurarsi del buon bloccaggio della sella prima di salirvi sopra.

2.3

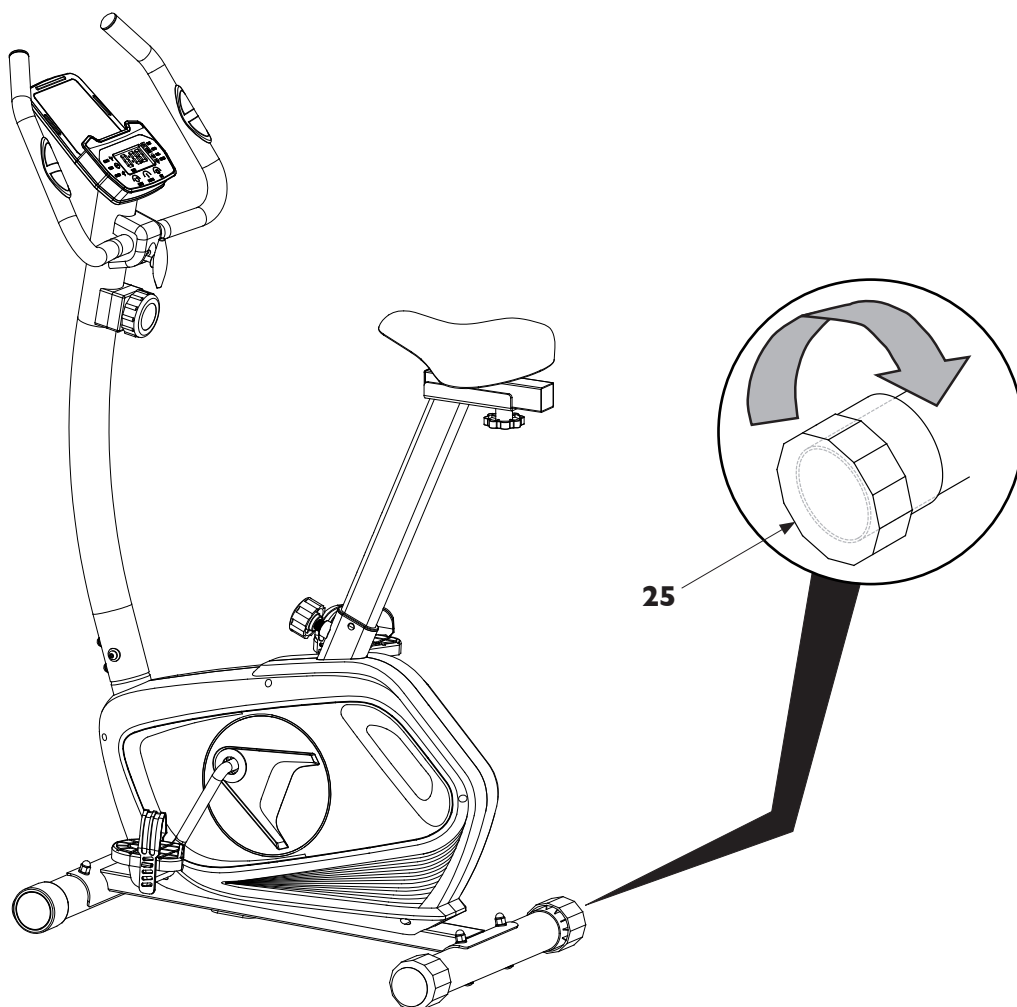
LIVELLAMENTO

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di due supporti regolabili **25** posti alle estremità della barra di appoggio posteriore. I due supporti sono eccentrici e possono essere regolati tramite semplice rotazione manuale del supporto sino al raggiungimento della posizione più idonea.



Assicurarsi che il supporto di destra sia regolato come il supporto di sinistra.

- 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.

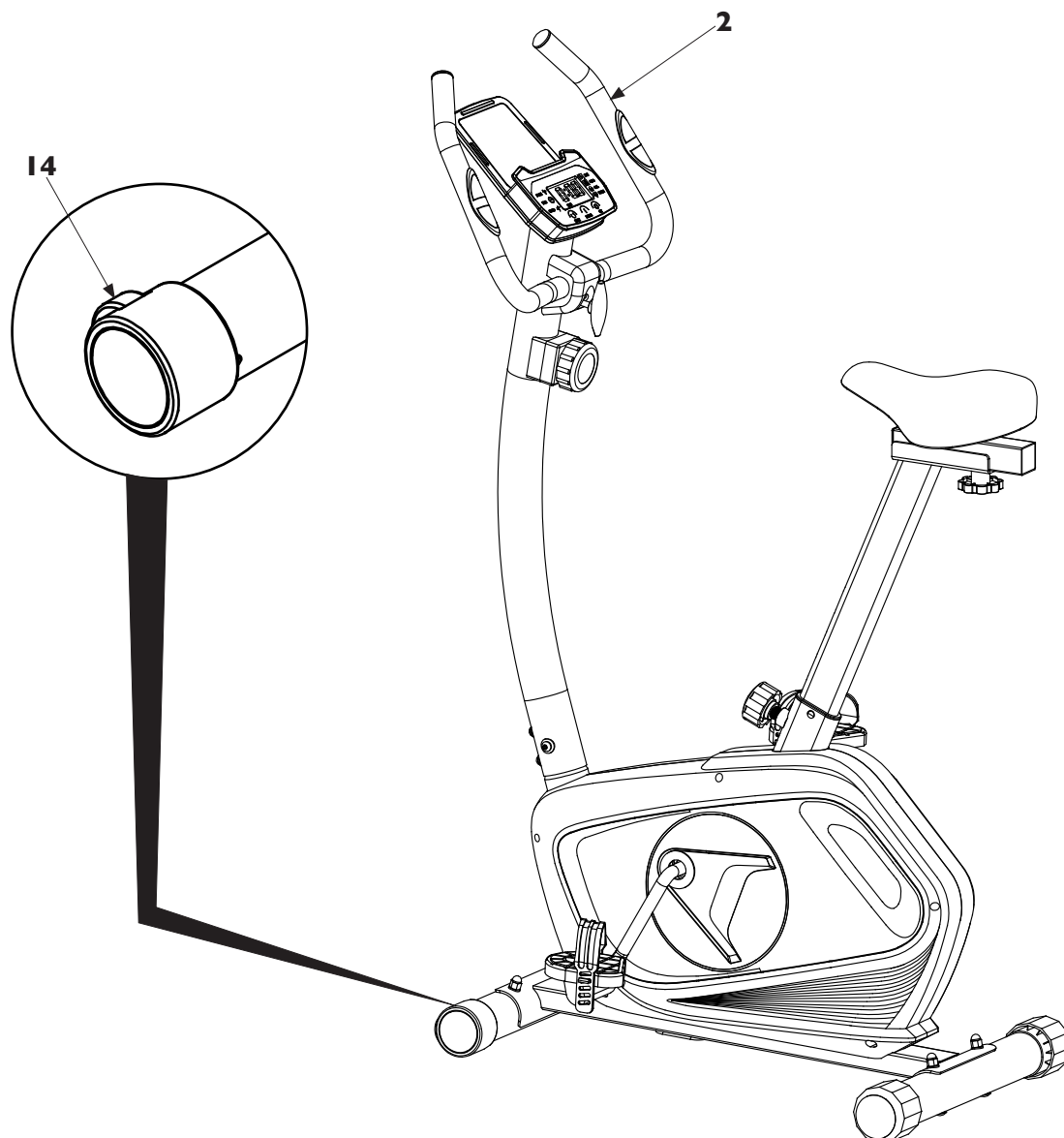


2.4**SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO**

Le due estremità della barra di appoggio anteriore sono equipaggiate con due ruote **14**.

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare le estremità del manubrio **2** e bloccare con il piede la barra di appoggio anteriore e inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote.

Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo delicatamente facendo forza sulle braccia.



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

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

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

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

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra il **75% e l'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.

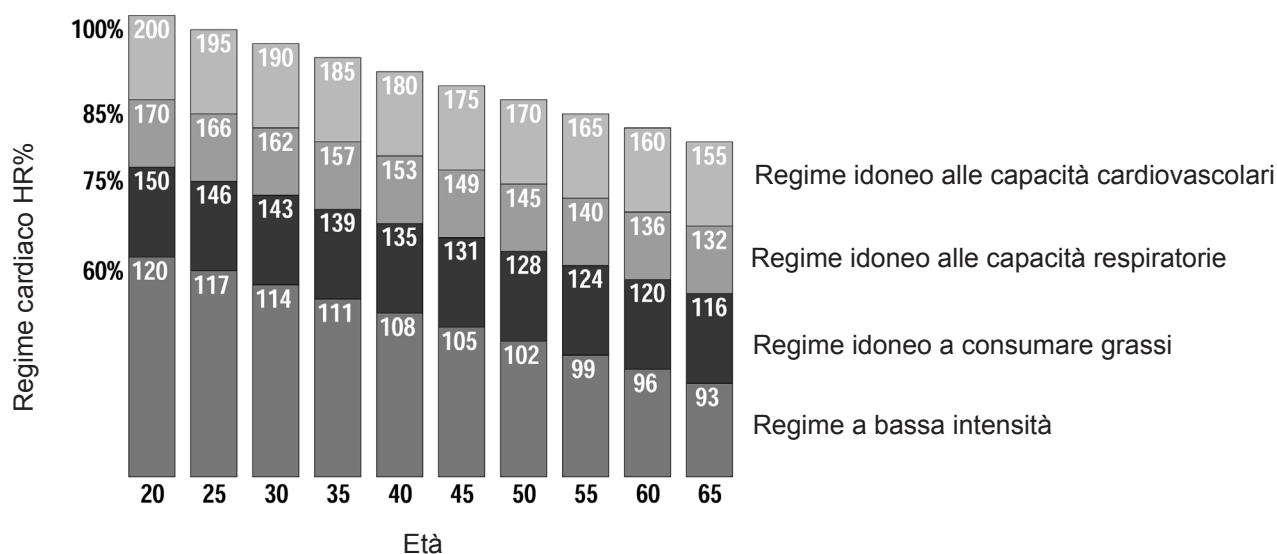
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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 **27** a seconda dell'altezza dell'utilizzatore:

- scendere dall'attrezzo;
- allentare in senso antiorario e tirare la manopola **8**;
- contemporaneamente sollevare o abbassare il tubo reggisella **31**, posizionandolo in corrispondenza del foro più idoneo;
- rilasciare la manopola **8** e serrarla in senso orario.

Regolare la posizione orizzontale della sella **27**, la distanza tra manubrio e sella:

- scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola **62** ruotandola in senso antiorario;
- regolare la posizione della slitta **42** sul punto desiderato;
- serrare la manopola **62** avvitandola in senso orario.

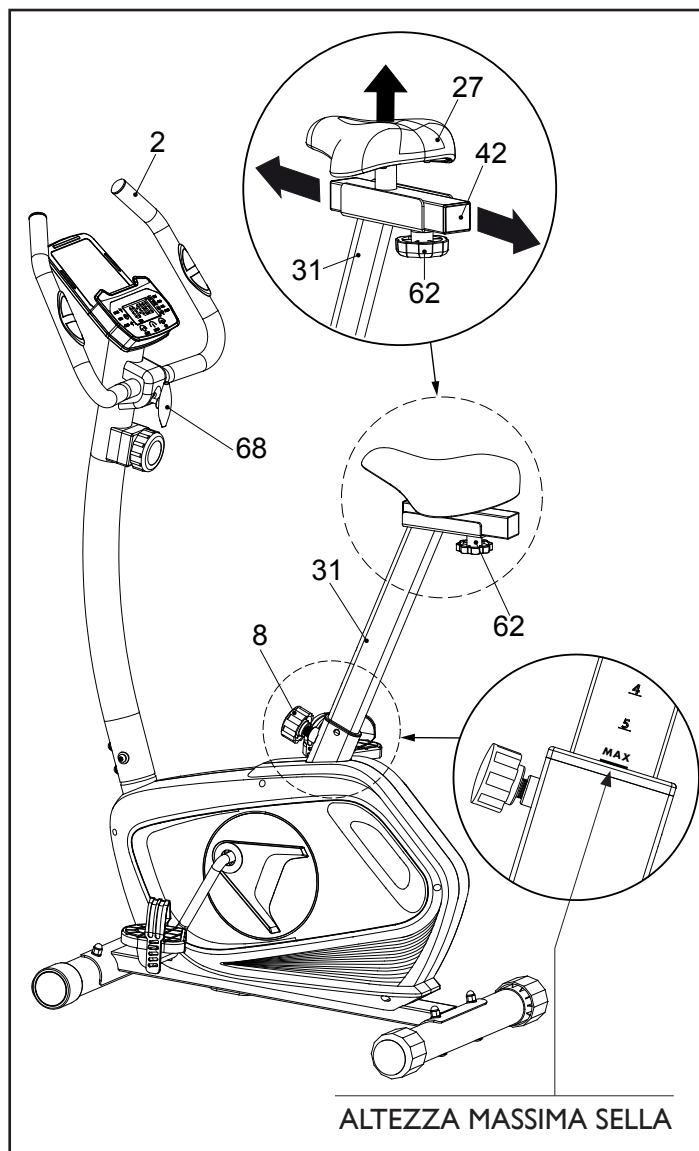


Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante, pedalate solamente rimanendo seduti sulla sella.

Una posizione troppo alta o troppo bassa della sella obbliga ad un movimento scorretto degli arti, questo spesso causa di dolori muscolari.

L'inclinazione del manubrio **2** può essere regolata a seconda della propria statura attenendosi alle procedure seguenti:

- sedersi sulla sella ben registrata in altezza;
- allentare la manopola **68** quanto basta per permettere la rotazione del manubrio;
- ruotare il manubrio verso avanti o indietro fino a trovare la posizione più confortevole di presa;
- serrare nuovamente la manopola **68**.



ALTEZZA MASSIMA SELLA



NON sollevare la sella oltre l'altezza massima consentita.

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

Prima di salire sulla sella accertarsi sempre che il fermo della manopola 8 sia correttamente inserito nel foro del tubo reggisella e che la manopola si serrata (per serrare, ruotare in senso orario). Afferrare la sella e facendo forza con le mani accertarsi che sia ben bloccata.

3.2

FUNZIONI DEL COMPUTER

Il computer è costituito da un display a cristalli liquidi che visualizza i seguenti dati:

SCAN

- La successione automatica delle informazioni riportate sul display: Time, Speed, Distance, Calories, ODO, Pulse.

SPEED

- La VELOCITÀ istantanea che viene misurata durante lo svolgersi dell'esercizio in km/h.

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 da inizio 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 palmari sul manubrio. 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.

ODO

- La DISTANZA TOTALE è la distanza percorsa dall'ultima sostituzione delle batterie.

Pulsante MODE

• Premere MODE prima dell'esercizio per scegliere uno degli obiettivi al quale si desidera indirizzare il proprio allenamento, scorrendo tra: Durata (Time), Distanza (Distance), Calorie (Calorie).

Dopo aver impostato uno dei tre obiettivi si pedala per partire con l'esercizio e comincia il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero; la conclusione dell'esercizio viene segnalata da un avviso sonoro.

• Premere MODE durante l'esercizio per scegliere quale dato visualizzare sul display.

• Mantenendo premuto MODE per più di tre secondi si ottiene l'azzeramento di tutti i dati in memoria.

Pulsante SET

• Dopo avere selezionato la modalità di allenamento tramite il pulsante MODE, agire sul pulsante SET per impostare il dato che si intende programmare per l'allenamento: Durata (Time), Distanza (Distance), Calorie (Calorie).

• Premere il pulsante SET per incrementare il valore di una unità, mantenere premuto il pulsante per incrementare velocemente il valore.

Pulsante RESET

• Dopo avere selezionato uno degli obiettivi di allenamento presenti in memoria: Durata (Time), Distanza (Distance), Calorie (Calorie), prima di effettuarne una nuova impostazione con il pulsante SET premere il pulsante RESET per azzerarla.

• Mantenendo premuto RESET per più di tre secondi si ottiene l'azzeramento di tutti i dati in memoria.

Note:

Per visualizzare la lettura del battito cardiaco occorre impugnare con entrambe le mani i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache 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 il computer premere un pulsante oppure cominciare a pedalare. Dopo quattro minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) il computer si spegne automaticamente.





PERICOLO

- **Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
- **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il 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 il computer utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.

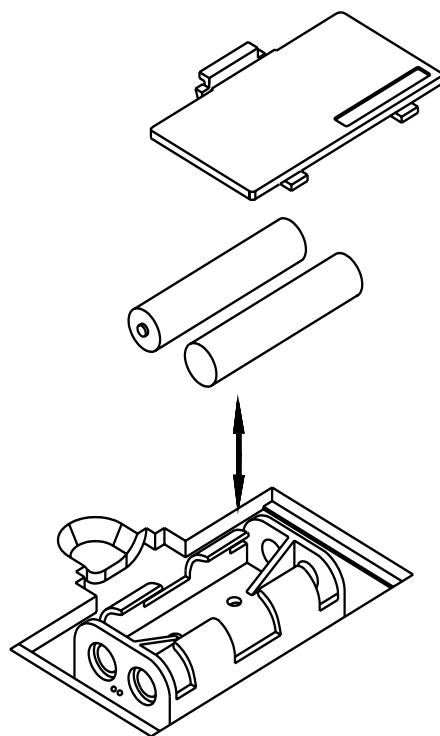
SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



ATTENZIONE

- **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 ministilo (tipo AAA).**

Quando il display inizia a visualizzare i numeri con una certa lentezza significa che è il momento di sostituire le batterie. Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto nella parte posteriore del computer, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con due nuove batterie ministilo (tipo AAA).



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

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

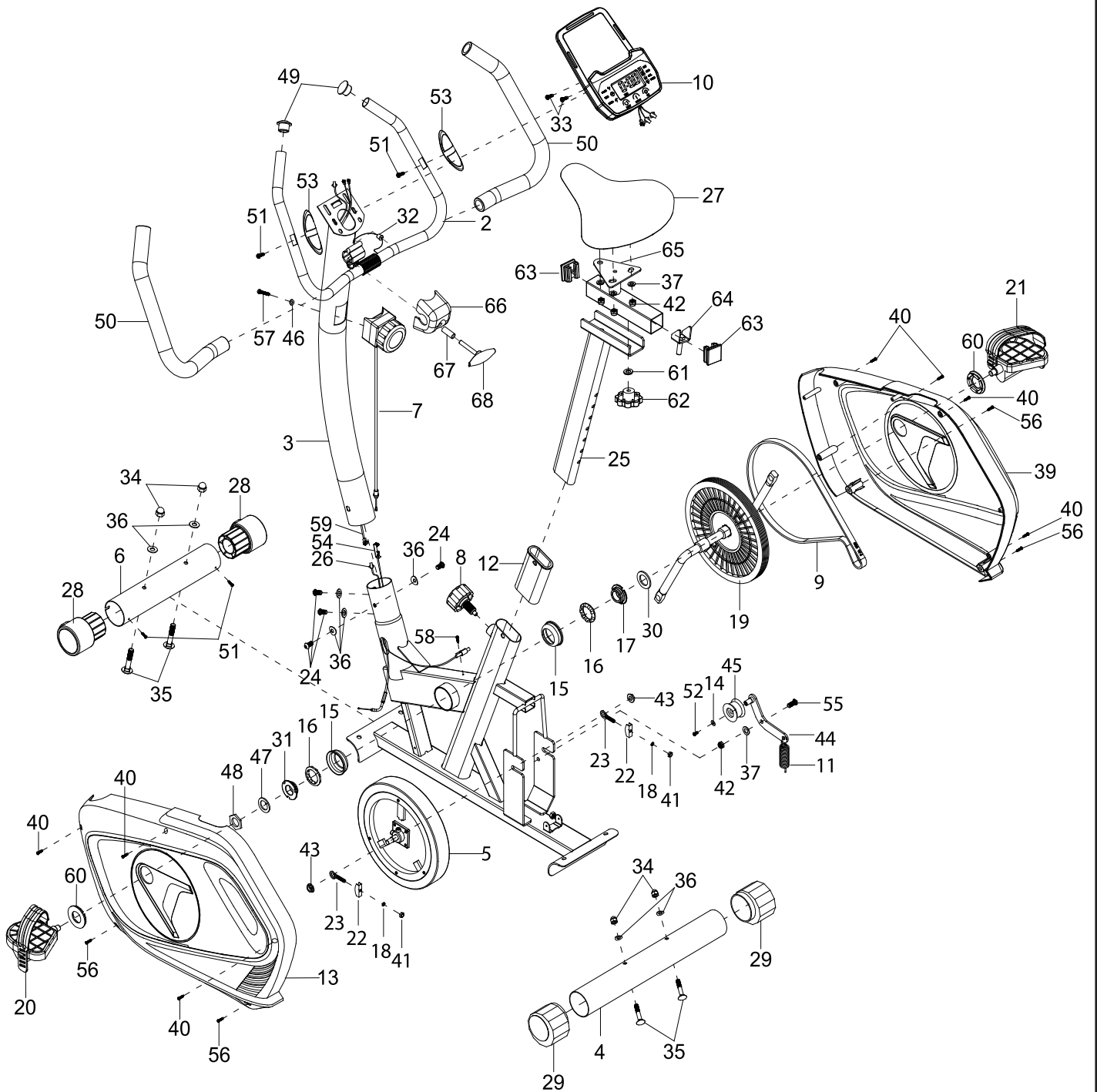
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143/318594
e-mail: assistenza@garlando.it

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318500

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2
LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1	56	Vite autoperforante a testa tonda a croce	4
2	Manubrio	1	57	Vite M5x45 mm	1
3	Tubo di supporto manubrio	1	58	Vite autofilettante ST4.2x16 mm	1
4	Barra di appoggio posteriore	1	59	Cablaggio sensore di velocità L=900 mm	1
5	Volano	1	60	Disco decorativo copertura integrale	2
6	Barra di appoggio anteriore	1	61	Rondella piana Ø10xØ25x2.0 mm	1
7	Manopola regolaz. intensità con cavo e tirante	1	62	Manopola per bloccaggio slitta sella	1
8	Manopola regolazione altezza sella	1	63	Tappo quadro 38x38 mm	2
9	Cinghia 380/J6	1	64	Perno di bloccaggio slitta	2
10	Computer	1	65	Slitta di regolazione orizzontale sella	1
11	Molla Ø15 x 55 x Ø3.0 mm	1	66	Copertura morsetto manubrio	1
12	Manicotto di scorrimento sella	1	67	Distanziale Ø12 x Ø8 x 30 mm	1
13	Copertura integrale telaio SX	1	68	Manopola fissaggio e regolazione manubrio	1
14	Rondella piana Ø6xØ16x1.0 mm	1	#A	Chiave a brugola S6	1
15	Tazza per cuscinetto Ø55.6x16 mm	2	#B	Chiave aperta S13-14-15 + giravite a croce	1
16	Corona porta sfere Ø44.5 mm	2			
17	Ghiera (15/16)"	1			
18	Rondella spaccata Ø6 mm	2			
19	Pedivelle 1pz con puleggia motrice	1			
20	Pedale SX (1/2")	1			
21	Pedale DX (1/2")	1			
22	Staffa ad U	2			
23	Bullone tendi cinghia M6x36 mm	2			
24	Bullone M8x15 mm	4			
25	Tubo di regolazione altezza sella	1			
26	Sensore di velocità cablato	1			
27	Sella	1			
28	Ruota di spostamento anteriore	2			
29	Piede posteriore con compensatore di livello	2			
30	Rondella piana Ø40x2.8 mm	1			
31	Ghiera (7/8)"	1			
32	Passacavo in gomma Ø12 mm	1			
33	Vite M5x10 mm	2			
34	Dado a calotta M8	4			
35	Vite M8x65 mm	4			
36	Rondella ondulata Ø8xØ20x1.5 mm	8			
37	Rondella piana Ø8xØ16x1.5 mm	4			
39	Copertura integrale telaio DX	1			
40	Vite autofilettante ST4.2x25 mm	8			
41	Bullone M6	2			
42	Dado autobloccante M8	4			
43	Dado flangiato M10x1.0	2			
44	Staffa tendi cinghia	1			
45	Cuscinetto tendi cinghia Ø43xØ34x24 mm	1			
46	Rondella ondulata Ø5 mm	1			
47	Rondella di arresto Ø35x2.0 mm	1			
48	Dado (7/8)"	1			
49	Tappo tondo manubrio	2			
50	Rivestimento corrimano Ø24xØ34x510 mm	2			
51	Vite autofilettante ST4.2x20 mm	4			
52	Vite M6x10 mm	1			
53	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2			
54	Attacco cavo d'acciaio del freno magnetico	1			
55	Vite M8x20 mm	1			

Art.1 DEFINIZIONI

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

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

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

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

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

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

Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

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

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it