

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



BRX
AIR3000



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

Codice : GRDTCORXBRXAIR3

Revisione : 00

Edizione : 01/21



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	9
2.3	LIVELLAMENTO	pag.	15
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	17
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)	pag.	18
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag.	19
3.3	FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY	pag.	20
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI	pag.	21
3.5	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE.....	pag.	22
3.6	PROGRAMMI TARGET: DISTANZA, DURATA, CALORIE, PULSAZIONI	pag.	23
3.7	PROGRAMMI INTERVALLO.....	pag.	25
4.0	MANUTENZIONE	pag.	27
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	28
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	28
6.1	ESPLOSO RICAMBI - TAV.1	pag.	29
6.2	ESPLOSO RICAMBI - TAV.2.....	pag.	30
6.3	LISTA DELLE PARTI.....	pag.	31
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	32

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

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.

Questo attrezzo è concepito per utilizzare l'aria come forza antagonista tramite una ventola che permette di opporre una resistenza dinamica naturale; con esso è possibile 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.

AVVERTENZE SPECIFICHE



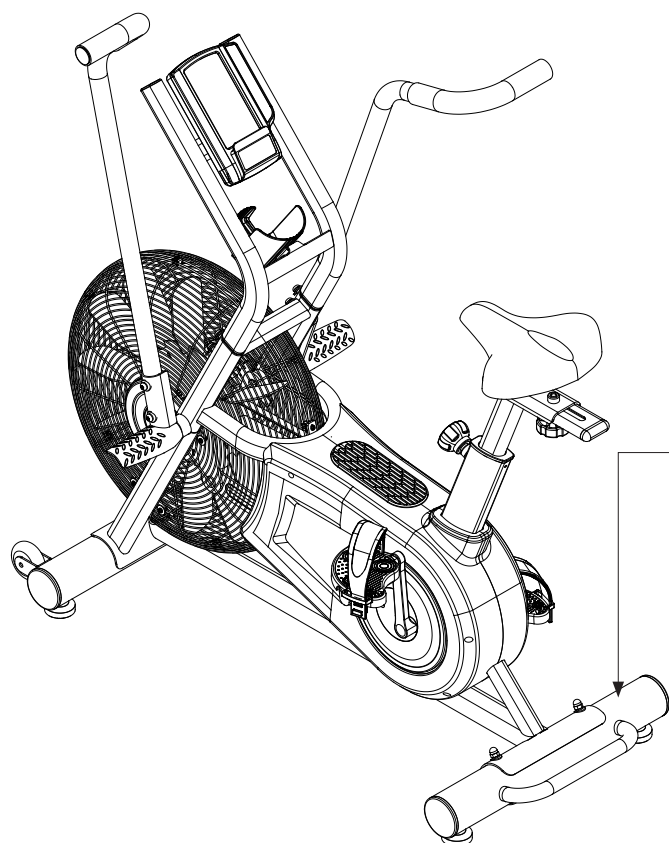
È VIETATO l'utilizzo del prodotto in presenza di animali domestici o bambini che potrebbero ferirsi gravemente inserendo le dita oppure degli oggetti tra le griglie di protezione della ventola.

1.2

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.

La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.



TCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY			①
Modello-Model	Classe-Class	CE	③
Numero di serie-Serial number	Anno-Year		
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	Made in	②

1.3
CARATTERISTICHE TECNICHE

TRASMISSIONE	a cinghia
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	ad aria con 12 pale radiali
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, distanza, calorie, velocità, RPM, pulsazioni, watt
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, programmi Target: Tempo, Distanza, Calorie, Pulsazioni 3 programmi a Intervalli: 10/20, 20/10, Custom.
INGOMBRI MAX (LXPXH)	1210 x 650 x 1280 mm
PESO DEL PRODOTTO	41 kg
PESO DEL PRODOTTO IMBALLATO	54 kg
PESO MASSIMO UTENTE	135 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
REGOLAZIONE SELLA	posizionamento verticale e orizzontale
ALIMENTATORE CONSOLE	2 batterie alcaline da 1,5 Vdc del tipo stilo (size AA)
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-5 (classe HC) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

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

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:

- Qualora il prodotto sia impiegato in ambito privato, all'interno di un ambiente domestico, è preferibile installare l'attrezzo in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

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

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



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

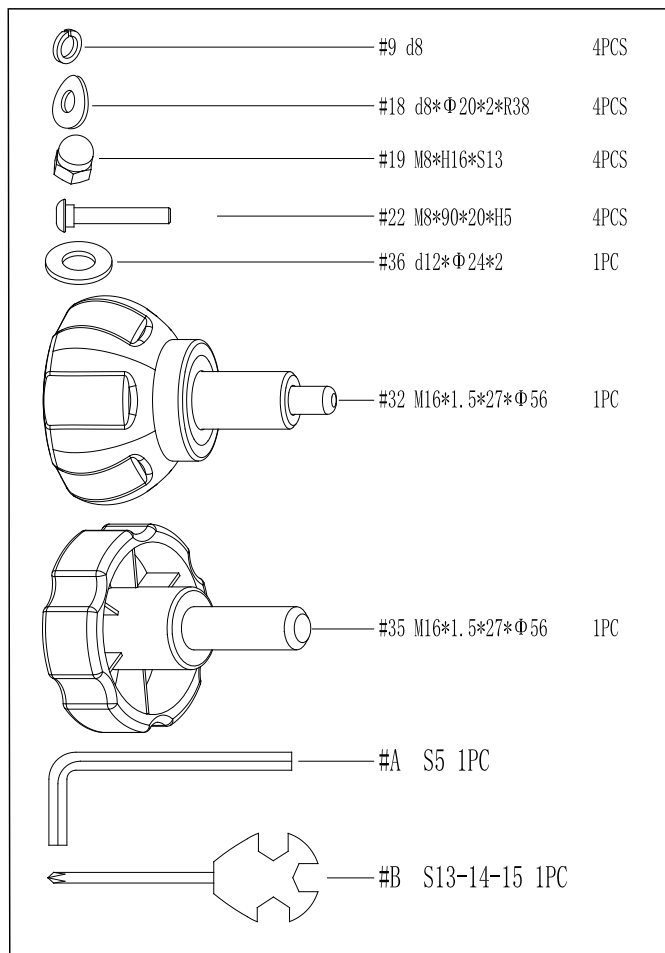


L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali.

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

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

FERRAMENTA 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.

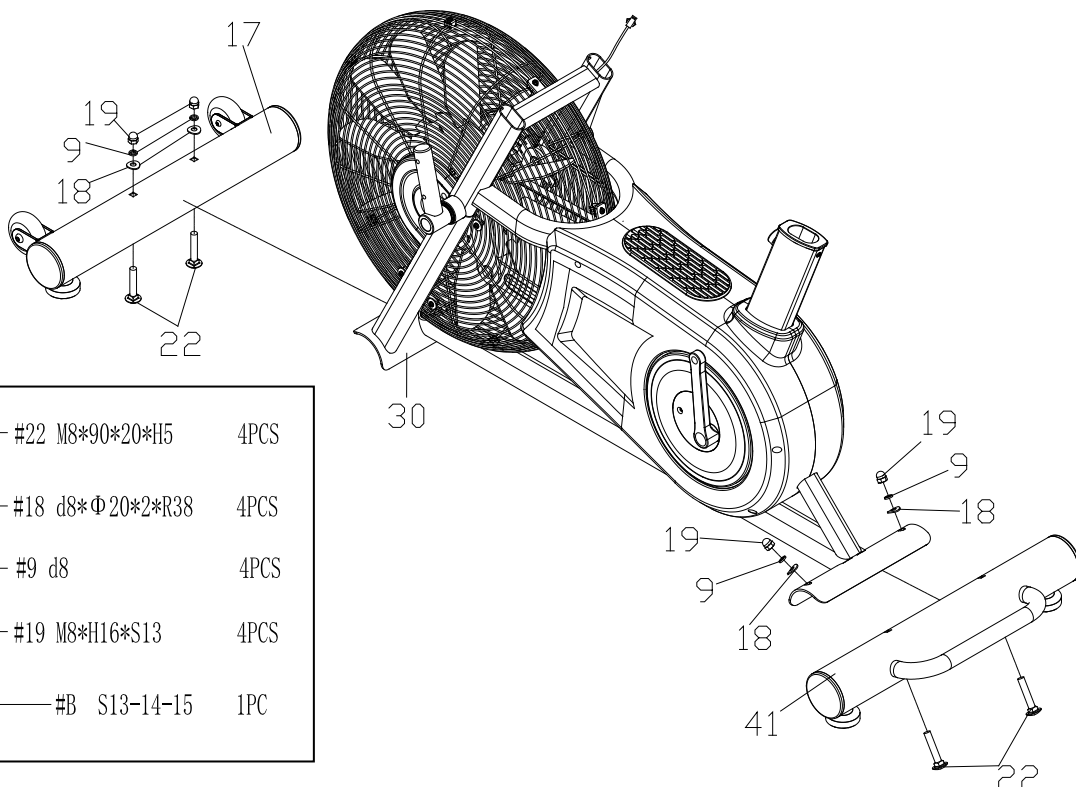
Il materiale di ferramenta e gli attrezzi necessari per il montaggio sono contenuti all'interno di una busta.



Allontanare bambini e animali domestici durante le operazioni di assemblaggio.

Montaggio barre di appoggio

- Accoppiare la barra di appoggio posteriore **41** al corpo centrale **30** bloccandola con due bulloni a incasso **22** [M8x90 mm] e serrando due dadi a calotta **19** [M8] corredati ciascuno con una rondella curva **18** [Ø8 x Ø20x2xR98] e una rondella spaccata **9** [Ø8 mm].
- Accoppiare la barra di appoggio anteriore **17** al corpo centrale **30** bloccandola con due bulloni a incasso **22** [M8x90 mm] e serrando due dadi a calotta **19** [M8] corredati ciascuno con una rondella curva **18** [Ø8 x Ø20x2xR98] e una rondella spaccata **9** [Ø8 mm].



	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#18 d8*Φ 20*2*R38	4PCS
	#9 d8	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#B S13-14-15	1PC

Montaggio sella

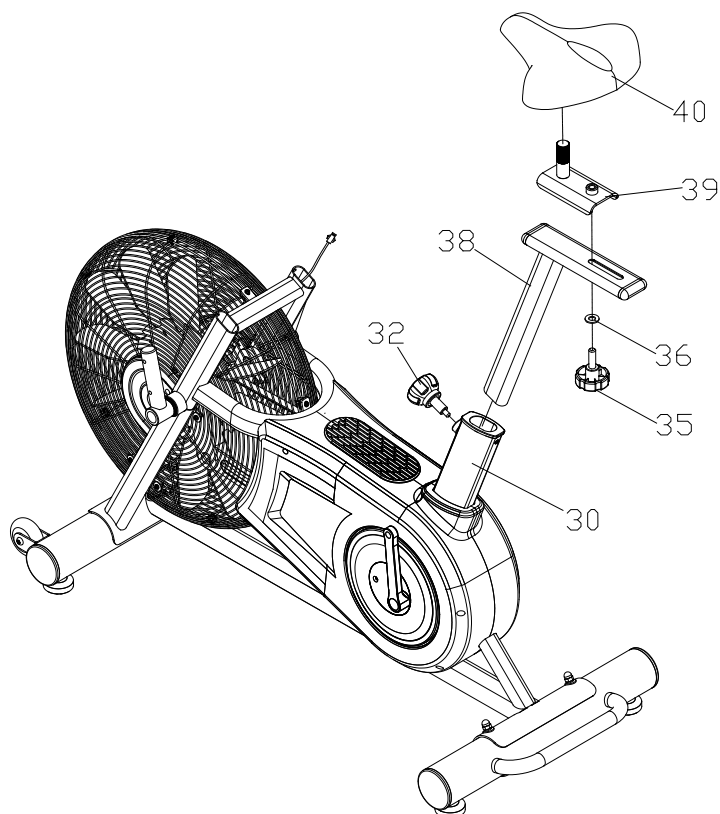
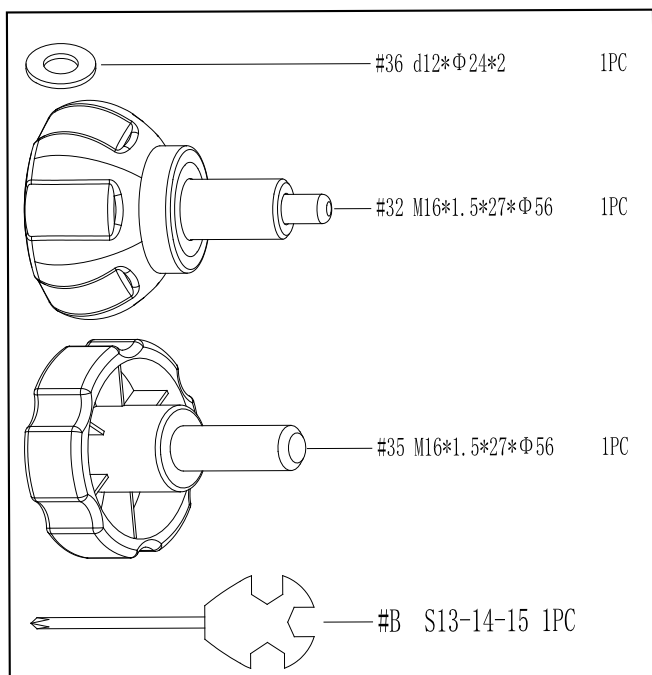
- Infilare il perno reggisella della slitta **39** nel morsetto di bloccaggio sella **40**, quindi bloccare il morsetto serrando i due dadi sotto la sella, da ambo i lati tramite la chiave fornita in dotazione.

Nota: il reggisella è compatibile con selle commerciali comunemente impiegate nelle biciclette.

Per il massimo comfort d'impiego o per una maggiore rigidità, l'utilizzatore ha la possibilità di sostituire la sella che equipaggia il prodotto con altre selle commerciali a seconda delle proprie esigenze.

- Inserire la slitta reggisella **39** sul tubolare quadro all'estremità del tubo reggisella **38** e bloccarlo in posizione serrando dalla parte inferiore la manopola **35** corredata da rondella piana **36** [Ø12xØ24x2].

- Avvitare la manopola **32** nel corpo centrale **30** quindi tirare il pomello della manopola e inserire il tubo reggisella **38** nel punto di innesto sul corpo centrale **30**; regolare la posizione verticale della sella sollevando o abbassando il tubo reggisella **38** posizionandolo in corrispondenza del foro di supporto più idoneo (MAI oltre l'indicazione MAX presente sul reggisella), quindi rilasciare la manopola **32** e avvitare il pomello fino a bloccare il tubo in posizione.



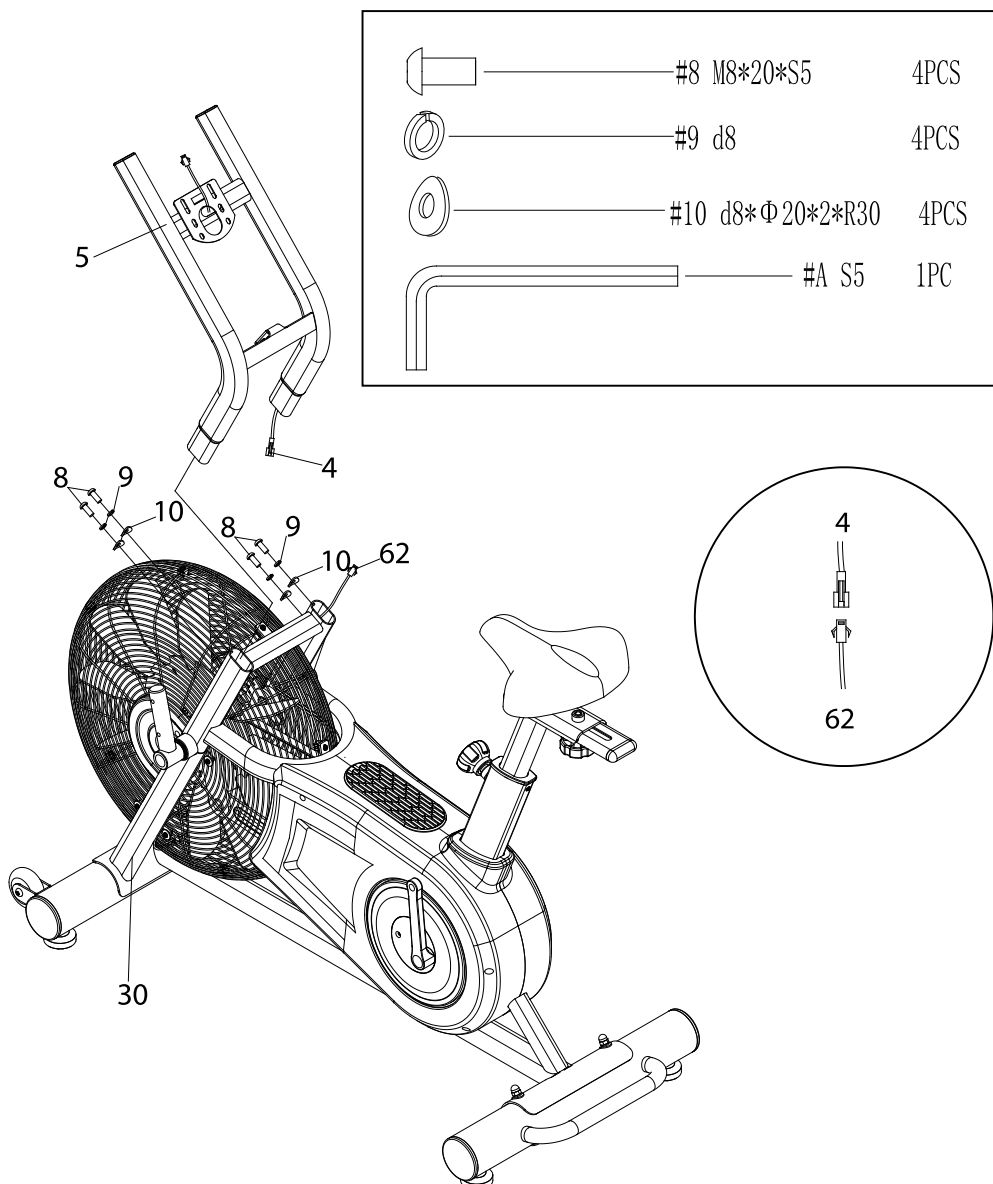
Montaggio supporto console



Nell'operazione di fissaggio del supporto console al telaio principale, il cablaggio di collegamento della sonda può venire tagliato tra i tubolari o schiacciato dalle viti; prestare massima attenzione.

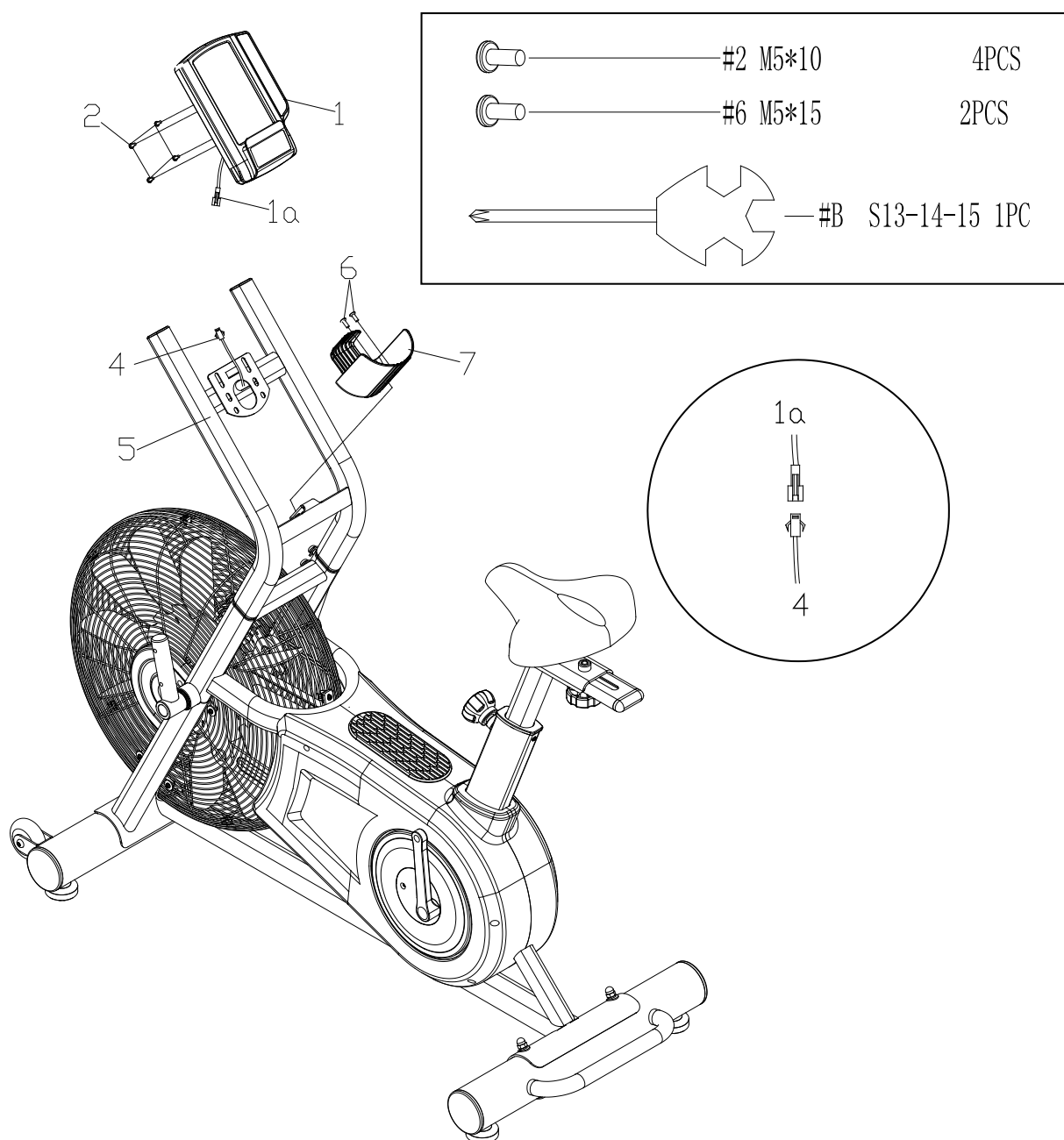
- Svitare e rimuovere dal telaio principale **30** le quattro viti **8** complete di rondella spaccata **9** e rondella curva **10** che si trovano pre-assemblate di fabbrica.

- Avvicinare il supporto console **5** al punto di innesto sul telaio principale **30** e collegare il connettore del sensore di velocità **62** alla relativa presa del cablaggio di prolunga **4**.
- Infilare il supporto console **5** nel punto di innesto predisposto sul telaio principale **30** e fissarlo serrando dalla parte anteriore quattro viti **8** [M8×20 mm] corredate di rondella spaccata **9** [Ø8 mm] e rondella curva **10** [Ø8xØ20x2xR30 mm].



Montaggio console

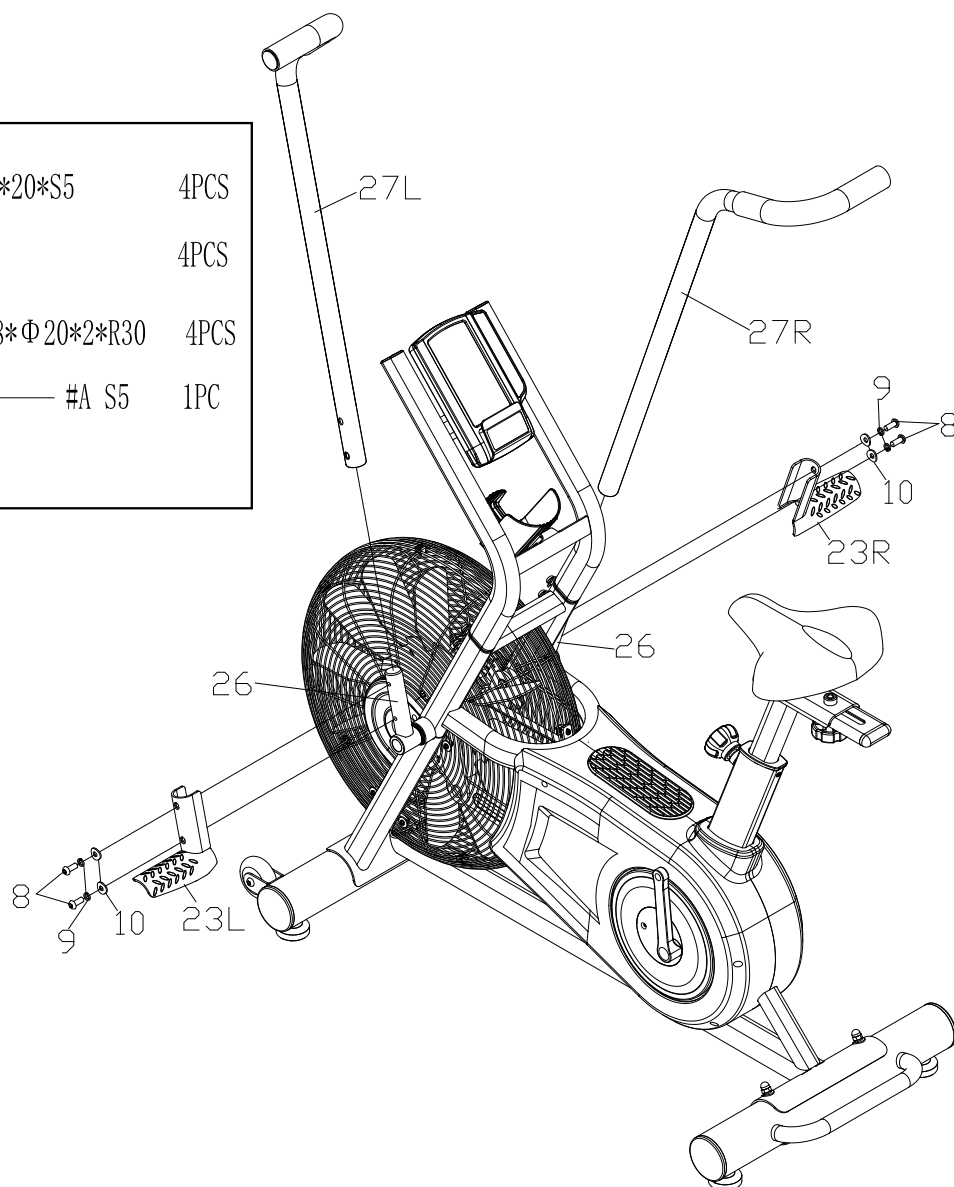
- Svitare e rimuovere dal supporto console **5** quattro viti **2** e due viti **6** che si trovano pre-assemblate di fabbrica.
- Avvicinare la console **1** alla sede di fissaggio e collegare il connettore di prolunga del sensore di velocità **4** alla rispettiva presa in uscita dalla console; spingere i cavi di collegamento all'interno del tubo facendo attenzione che non rimangano schiacciati tra piastra e console.
- Posizionare la console **1** sulla piastra di alloggiamento all'estremità del tubo di supporto console **5**, quindi allineare i fori di fissaggio e fissarla serrando le quattro viti **2** [M5x10 mm] precedentemente rimosse.
- Fissare il porta borraccia **7** al supporto console **5** serrando due viti **6** [M5x15 mm] che erano state precedentemente rimosse.



Montaggio manubri

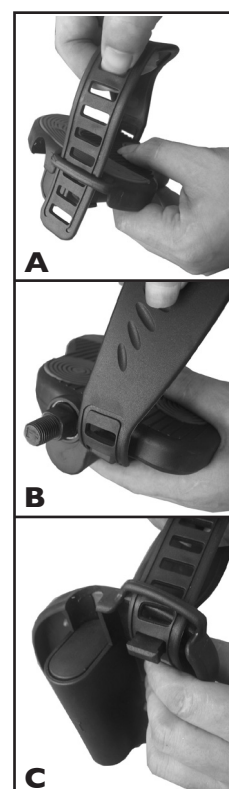
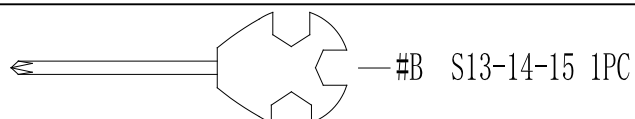
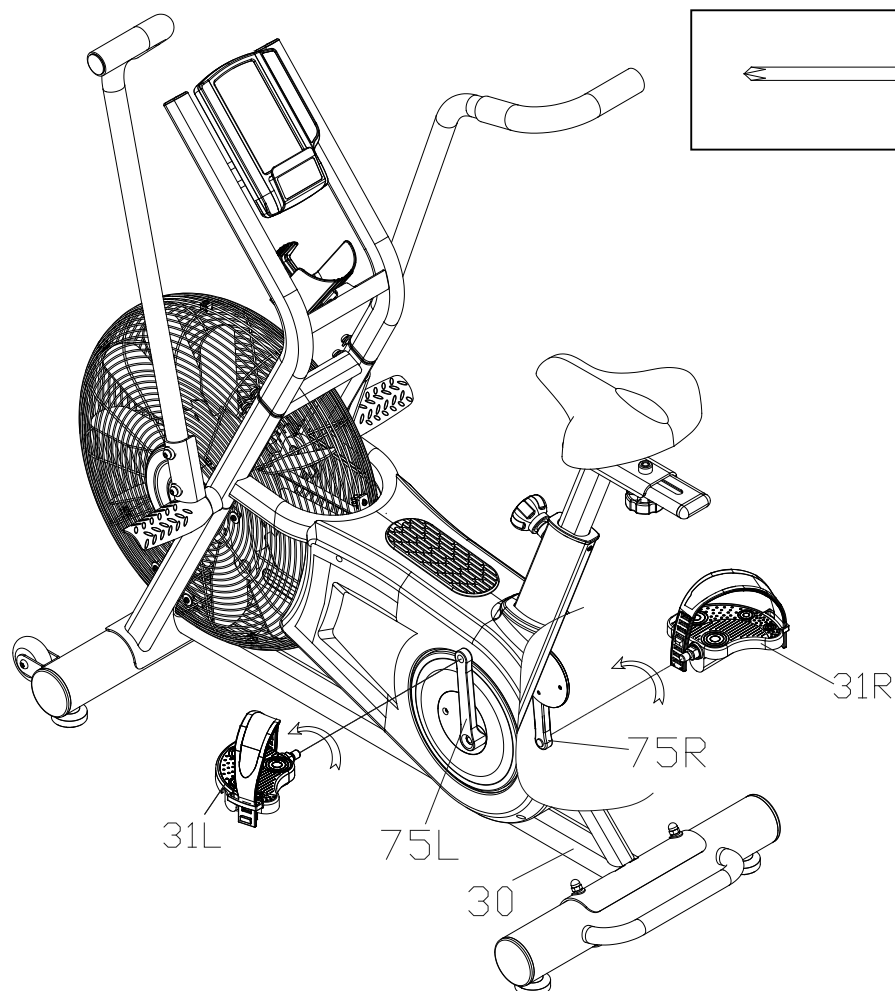
- Svitare e rimuovere da ciascuna leva flottante **26** due viti **8** complete di rondella spaccata **9** e rondella curva **10** che si trovano pre-assemblate di fabbrica.
- Inserire l'estremità inferiore dei due manubri sx/dx **27L/R** sulle rispettive leve flottanti **26**.
- Allineare ai fori di fissaggio delle leve flottanti **26** i rispettivi poggipiedi sx/dx **23L/R** e fissarli serrando ciascuno con due viti **8** [M8×20 mm] corredate di rondella spaccata **9** [Ø8 mm] e rondella curva **10** [Ø8xØ20x2xR30 mm] che erano state precedentemente rimosse.

	#8 M8*20*S5	4PCS
	#9 d8	4PCS
	#10 d8*Φ20*2*R30	4PCS
	#A S5	1PC



Montaggio pedali

- Avvitare il pedale sinistro **31L**, contrassegnato con la lettera **(L)**, alla pedivella di sinistra **75L**, ruotando la chiave in senso antiorario.
- Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **31R** contrassegnato con la lettera **(R)**, alla pedivella di destra **75R**, 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**).



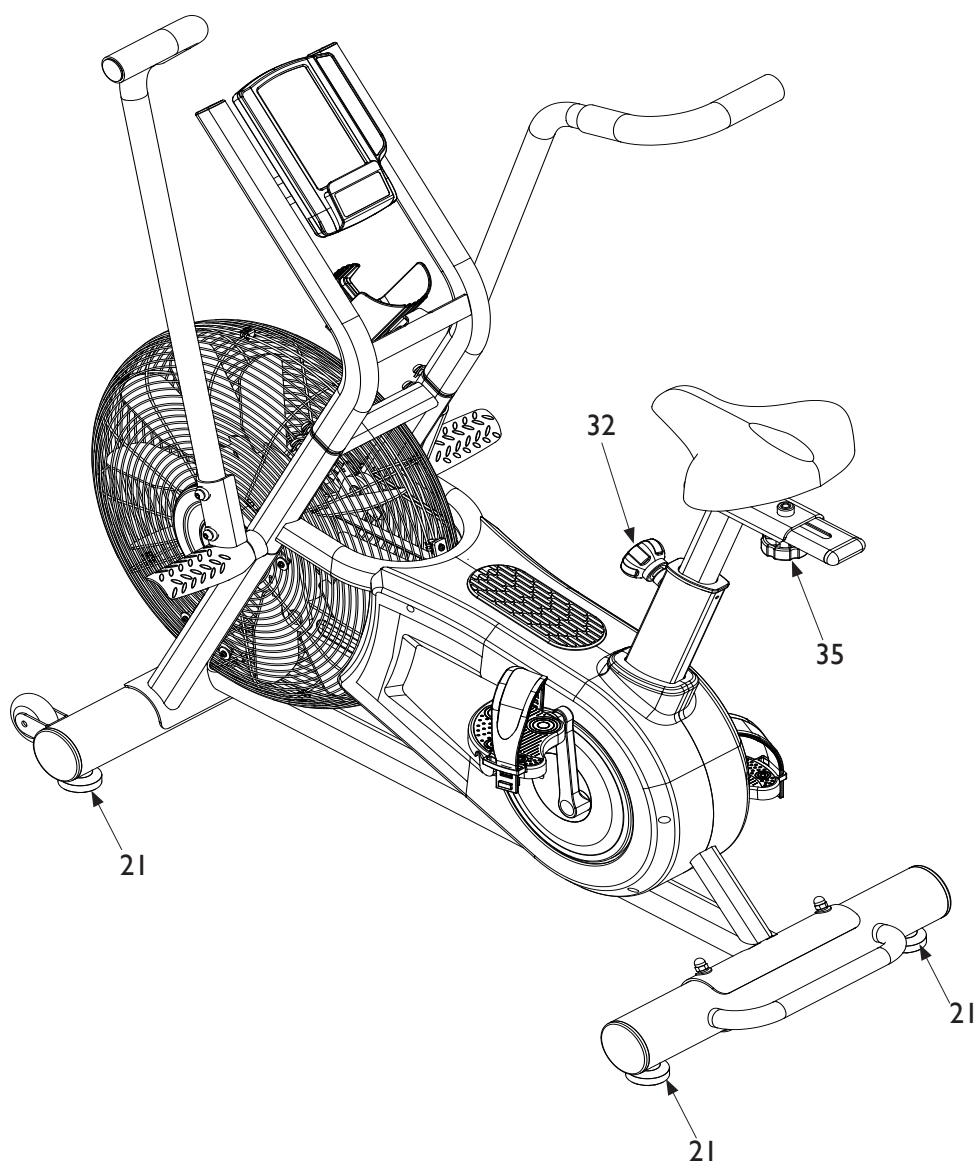
2.3

LIVELLAMENTO

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di quattro piedini regolabili **21** posti sotto le barre di appoggio anteriore e posteriore.
- 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.



Assicurarsi sempre del buon bloccaggio della sella prima di salirvi sopra controllando il serraggio delle manopole 32 e 35.

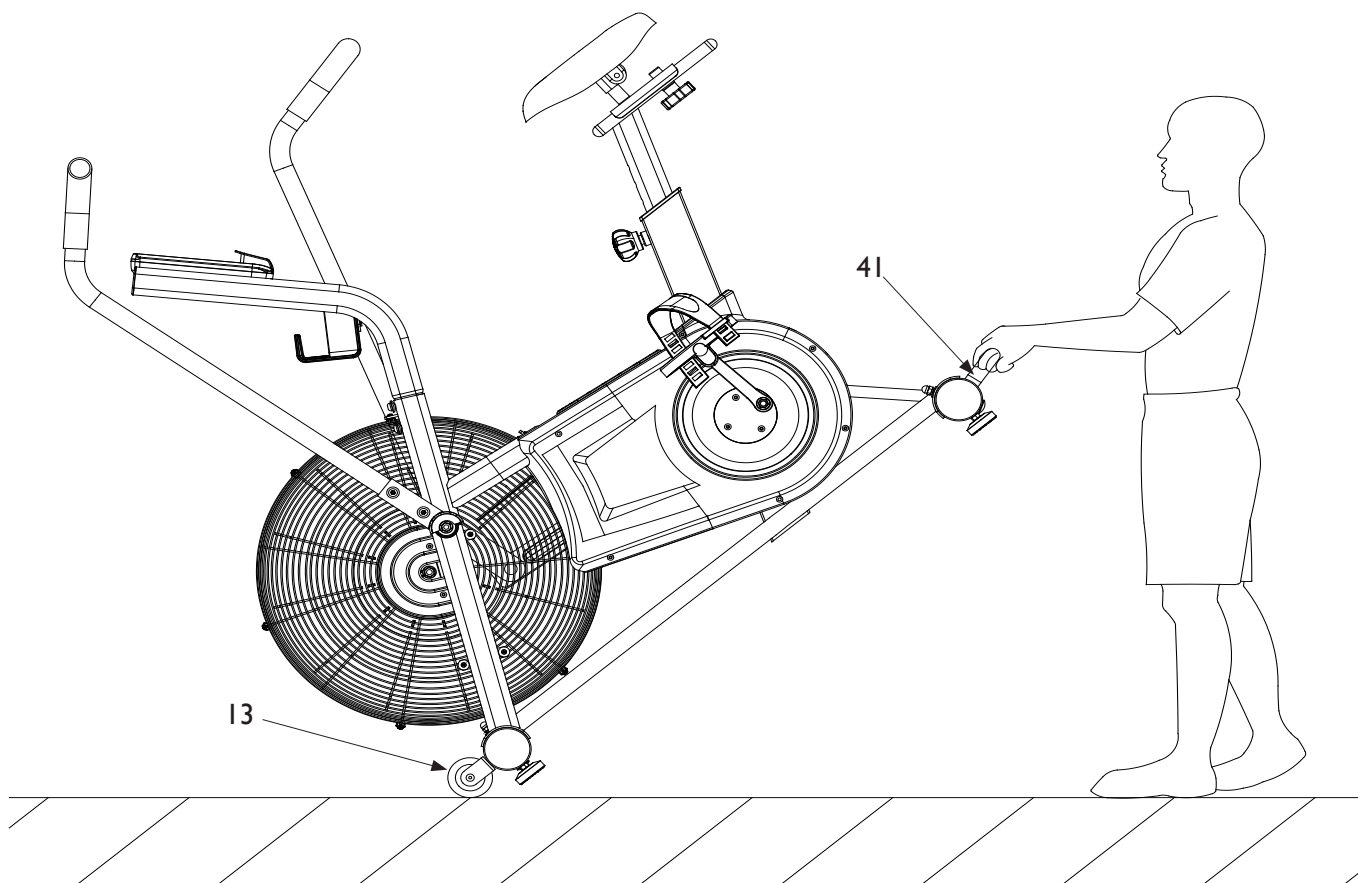


Spostamento del prodotto

- Alle estremità della barra di appoggio anteriore si trovano due ruote **13** indispensabili per lo spostamento del prodotto.

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare l'apposita maniglia di presa posta sulla barra di appoggio posteriore **41**, 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 il **60%** e il **75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra il **75%** e l' **85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra il **85%** e l' **100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

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

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

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

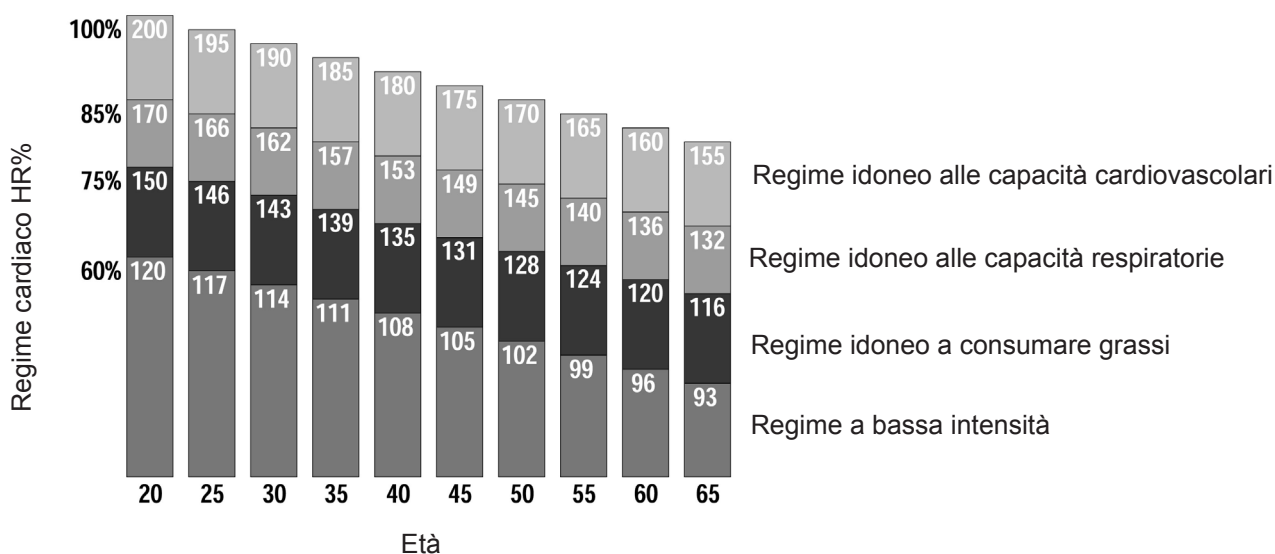
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



3.1

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)



- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.**
- **Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**

Il prodotto incorpora un ricevitore HR per trasmettitori a fascia toracica del tipo non codificato con protocollo 5 kHz (fascia toracica non fornita).

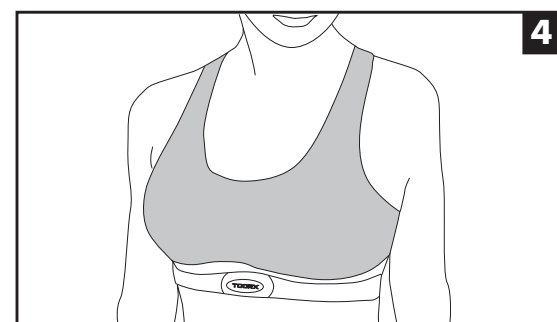
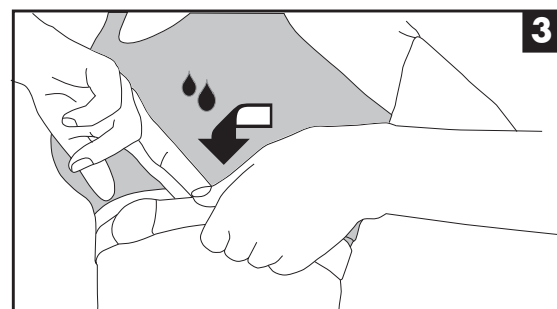
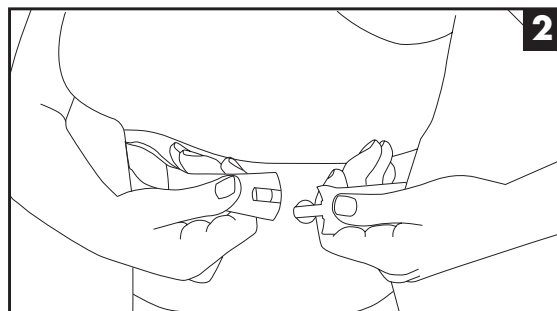
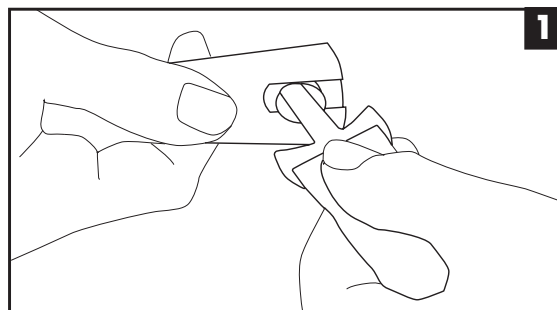
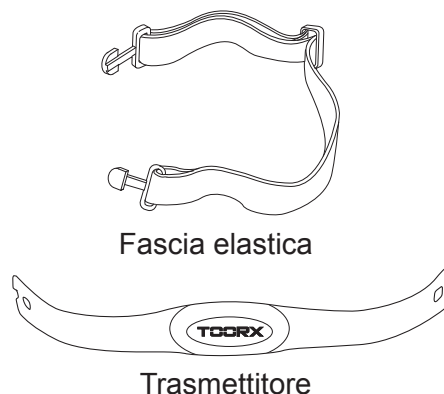
Esso è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

Il trasmettitore è alimentato da una batteria a bottone che deve essere sostituita quando il segnale emesso è insufficiente (vedi Manutenzione - Cambio batteria).

- 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 o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.



L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia toracica è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal sull'attrezzo può essere considerata come dato medico.



3.2

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

Per salire sull'attrezzo è necessario per prima cosa mettere un piede sulla pedana centrale e sedersi sulla sella.



ATTENZIONE

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

Afferrare il manubrio con una mano per equilibrarsi quindi 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,
- allentare in senso antiorario e tirare la manopola **32**,
- contemporaneamente sollevare o abbassare il tubo reggisella, posizionandolo in corrispondenza del foro più idoneo,
- rilasciare la manopola **32** e serrarla in senso orario.

Regolare la posizione orizzontale della sella, la distanza tra manubrio e sella, attenendosi alle procedure seguenti:

- scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola **35** ruotandola in senso antiorario;
- regolare la posizione della slitta sul punto desiderato,
- serrare nuovamente la manopola **35** avvitandola in senso orario.

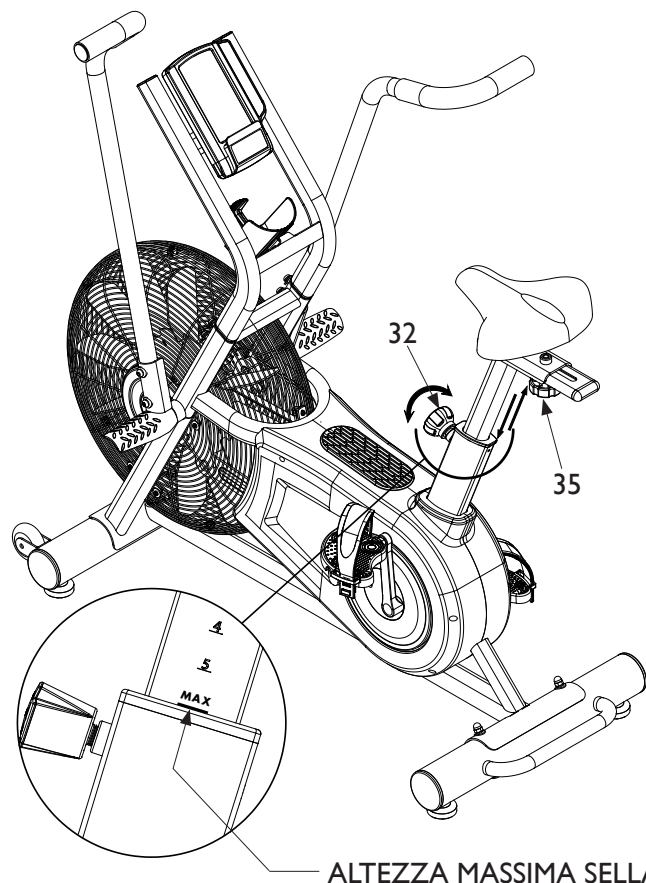


PERICOLO

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.

Disporre sulla sella con il tronco leggermente piegato in avanti, mantenere sempre la schiena ben dritta con la presa delle mani sempre sulle estremità del manubrio flottante, le braccia devono restare leggermente flesse.



ALTEZZA MASSIMA SELLA



PERICOLO

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.



PERICOLO

Prima di salire sulla sella accertarsi sempre che le manopole 32 e 35 siano serrate (per serrare, ruotare in senso orario), fare forza muovendo la sella per accertarsi che sia ben bloccata.

3.3

FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY

SPEED

- La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.

RPM

- Il NUMERO DI ROTAZIONI AL MINUTO DELLE PEDANE che vengono effettuate durante l'esercizio.

TIME

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

DISTANCE

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

WATT

- Indica l' ENERGIA espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.

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 corrente, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional). Il valore viene espresso in bpm (battiti al minuto) (*). Quando viene visualizzata la lettera **P** non vengono rilevate le pulsazioni cardiache; fascia toracica assente.



- pulsazioni sotto la soglia cardiaca: 65% HRmax,



- pulsazioni entro la soglia cardiaca: 65%÷85% HRmax,



- pulsazioni sopra la soglia cardiaca: 85% HRmax,

AGE

- spia indicazione funzione Età visualizzata dal display.

AGE - RANGE FREQUENZA CARDIACA 65%÷85%

Display a doppia funzione:

- AGE viene visualizzata sul display in situazioni nelle quali è richiesta l'introduzione del dato dell'età utilizzatore.
- RANGE FREQUENZA CARDIACA visualizza in modo alternato sul display la frequenza cardiaca corrispondente al 65% e al 85% della frequenza massima (HR max).

Il **VISUALIZZATORE STATO ATTIVITÀ** indica tramite un'animazione grafica lo stato di attività dell'esercizio in corso nello svolgimento dei programmi ad intervallo.

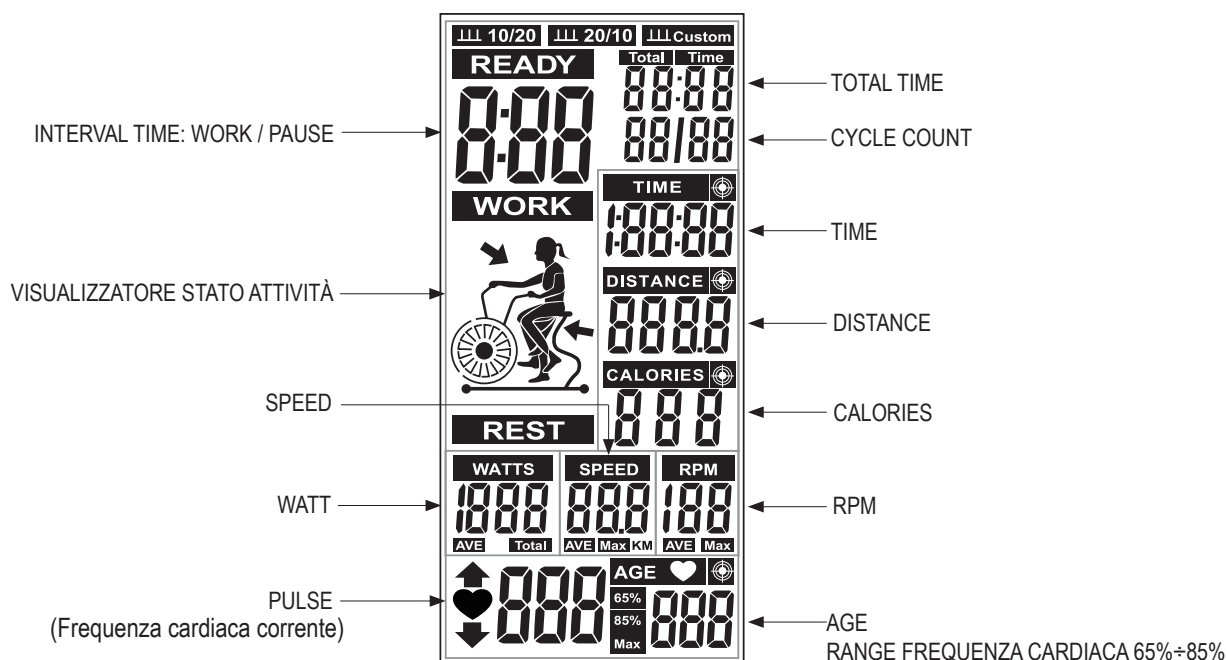
CYCLE COUNT

Indicatore attivo nei programmi a intervallo:
CICLI EFFETTUATI / CICLI TOTALI DEL PROGRAMMA.

TOTAL TIME

Il TEMPO di durata complessivo dell'esercizio e dei programmi ad intervallo.

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



3.4

FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI

Pulsanti START

Prima di cominciare un esercizio:

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

Con esercizio in corso:

- premere il pulsante START per riavviare un esercizio interrotto in modalità Pausa.

Pulsanti STOP

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante STOP per azzerare i dati introdotti.

Con esercizio in corso:

- premere il pulsante STOP per arrestare immediatamente un esercizio in modalità "PAUSA",
- mantenere premuto per almeno 2 secondi il pulsante STOP per annullare l'esercizio e cancellarne i relativi dati.

Pulsante ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

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

Pulsanti UP/DOWN

Prima di cominciare un esercizio:

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

Pulsanti SELEZIONE PROGRAMMI

La pulsantiera sul lato destro permette di selezionare uno dei sette programmi predefiniti: programma Manuale, programmi Target (4 obiettivi impostabili a piacere: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni), programmi Intervallo (10/20 Interval, 20/10 Interval, custom Interval).

AUTO ON/OFF

Per accendere la console cominciare a pedalare oppure premere un pulsante qualsiasi.

Quando non si interviene sui pedali e pulsanti, dopo qualche minuto la console si spegne automaticamente.



3.5

ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE

Accensione e configurazione

- Dopo l'accensione della console, premendo un pulsante qualsiasi o cominciando a pedalare, il display esegue per due secondi un test di verifica (Figura 1) al termine del quale viene emesso un segnale sonoro.

Successivamente sul display "Distance" viene visualizzato il diametro della ruota (Figura 2) (impostato di fabbrica, è necessario per il calcolo della distanza), dopodiché viene richiesta l'introduzione dell'età dell'utilizzatore "AGE" (Figura 3).

Per introdurre l'età dell'utilizzatore agire sui pulsanti UP/DOWN e confermare con ENTER, la console è ora in modalità stand-by, pronta per selezionare una delle modalità programmate.



Figura 1

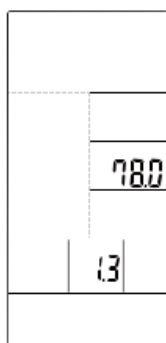


Figura 2

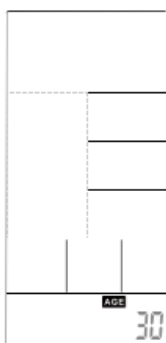


Figura 3

- In modalità di stand-by si alternano le spie di indicazione programma e di stato accendendosi in modo lampeggiante (Figura 4):

Interval 10/20, Interval 20/10, Interval Custom, Ready, Work, Rest, Time, Distance, Calorie, Watts, Speed, RPM, Pulse.

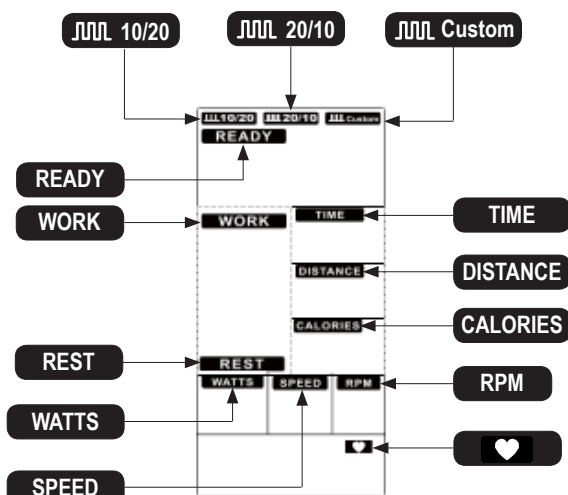


Figura 4

Programma manuale

- Il programma Manuale è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante START e cominciare a pedalare per partire subito con l'allenamento.

- In modalità Manuale i display Time, Distance, Calories, Watts, Speed, RPM, e Total Time (Figura 5) cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.



Figura 5



Figura 6

- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca (Figura 6) in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata la lettera "P" (Figura 5).
- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START. In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi. Per riprendere un esercizio in PAUSA premere il pulsante START.
- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.
- Per concludere un esercizio in modalità Manuale premere il pulsante STOP, il display riporta i seguenti dati: TIME mostra la durata dell'esercizio, DISTANCE mostra la distanza percorsa, CALORIES mostra le calorie consumate, WATT, SPEED, RPM mostrano i valori medi e massimi, PULSE alterna le pulsazioni al 65%, 85% e valore MAX.

3.6 PROGRAMMI TARGET: distanza, durata, calorie, pulsazioni



Spia di indicazione programma TARGET selezionato.

Programma Durata (TIME Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra TARGET TIME, la spia **TIME** si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante e viene emesso un breve avviso sonoro.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display la durata desiderata, quindi premere il pulsante ENTER per confermare, dopo l'emissione di un avviso sonoro cominciare a pedalare per partire subito con il programma a durata impostata.

- Quando il programma Target Durata è in esecuzione il display TIME esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.

- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START.

In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi.

Per riprendere il programma Target in PAUSA premere il pulsante START.

- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.

- Per concludere un esercizio in modalità Target a Durata impostata, premere il pulsante STOP, il display riporta i seguenti dati:

TIME mostra la durata dell'esercizio (durata impostata), DISTANCE mostra la distanza percorsa, CALORIES mostra le calorie consumate, WATT, SPEED, RPM mostrano i valori medi e massimi alternando la visualizzazione, PULSE alterna le pulsazioni visualizzandole al 65%, 85% e valore MAX.

- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata la lettera "P".

Programma Distanza (DISTANCE Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra TARGET DISTANCE, la spia **DISTANCE** si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante e viene emesso un breve avviso sonoro.

Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display la distanza desiderata, quindi premere il pulsante ENTER per confermare, dopo l'emissione di un avviso sonoro cominciare a pedalare per partire subito con il programma a distanza impostata.

- Quando il programma Target Distanza è in esecuzione il display DISTANCE esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.

- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START.

In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi.

Per riprendere il programma Target in PAUSA premere il pulsante START.

- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.

- Per concludere un esercizio in modalità Target a Distanza impostata, premere il pulsante STOP, il display riporta i seguenti dati:

TIME mostra la durata dell'esercizio, DISTANCE mostra la distanza percorsa (Distanza impostata), CALORIES mostra le calorie consumate, WATT, SPEED, RPM mostrano i valori medi e massimi alternando la visualizzazione, PULSE alterna le pulsazioni visualizzandole al 65%, 85% e valore MAX.

- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata la lettera "P".

Programma Calorie (CALORIES Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra TARGET CALORIES, la spia **CALORIES**  si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante e viene emesso un breve avviso sonoro.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display il consumo calorico desiderato, quindi premere il pulsante ENTER per confermare, dopo l'emissione di un avviso sonoro cominciare a pedalare per partire subito con il programma a consumo calorico impostato.
- Quando il programma Target Calorie è in esecuzione il display CALORIES esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START.
In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi.
Per riprendere il programma Target in PAUSA premere il pulsante START.
- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.
- Per concludere un esercizio in modalità Target con Calorie impostate, premere il pulsante STOP, il display riporta i seguenti dati:
TIME mostra la durata dell'esercizio, DISTANCE mostra la distanza percorsa, CALORIES mostra le calorie consumate (Calorie impostate), WATT, SPEED, RPM mostrano i valori medi e massimi alternando la visualizzazione, PULSE alterna le pulsazioni visualizzandole al 65%, 85% e valore MAX.
- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata la lettera "P".

Programma Pulsazioni (PULSE Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra TARGET PULSE, la spia   si accende, il display **AGE** si accende in modo lampeggiante e viene emesso un breve avviso sonoro. Indossare ora la fascia toracica (optional) necessaria al funzionamento del programma.
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età dell'utilizzatore, quindi premere il pulsante ENTER per confermare; dopo l'emissione di un avviso sonoro cominciare a pedalare per partire subito con il programma a soglia cardiaca impostata (Max HR calcolato sulla base dell'età impostata).
- Quando il programma **MAX HR** è in esecuzione il display PULSE alterna la visualizzazione del valore di soglia cardiaca tra **65%** **85%** mentre gli altri display, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, calcolano il valore secondo l'allenamento.
- Durante lo svolgersi dell'allenamento, quando la frequenza cardiaca è inferiore al 65% di Max HR oppure è superiore al 85% di Max HR (calcolato sulla base dell'età impostata) un avviso sonoro viene emesso ogni 10 secondi e gli indicatori  **65%** **85%** lampeggiano.
Quando la frequenza cardiaca è tra 65% e 85% il display Pulse mostra le pulsazioni al minuto rilevate e l'indicatore  lampeggia.
- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START.
In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi.
Per riprendere il programma Pulse in PAUSA premere il pulsante START.
- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.
- Per concludere l'esercizio in modalità Target Pulse premere il pulsante STOP, l'esercizio viene concluso in 15 secondi e il display riporta i seguenti dati:
TIME mostra la durata dell'esercizio, DISTANCE mostra la distanza percorsa, CALORIES mostra le calorie consumate, WATT, SPEED, RPM mostrano i valori medi e massimi alternando la visualizzazione, PULSE alterna le pulsazioni visualizzandole al 65%, 85% e valore MAX.

Programma Intervallo 20/10 (Interval Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra 20/10 INTERVAL, la relativa spia si accende e viene emesso un avviso sonoro per un secondo. Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempo attività (20 secondi) e tempo recupero (10 secondi) a ciclo ripetuto per 8 cicli (4 minuti). Premere il pulsante ENTER per avviare il programma, prima della partenza inizia un conteggio alla rovescia di 3 secondi cadenziato da un avviso acustico, in preparazione dell'avvio del programma, segnalato dall'indicatore lampeggiante **READY** e dall'accensione del display dei cicli di conteggio "00/08".
- Comincia il conteggio alla rovescia da 20 a 0 secondi della fase di allenamento in pedalata attiva, segnalata dall'indicatore lampeggiante **WORK** e dall'animazione del display indicatore di Stato; il conteggio alla rovescia del tempo complessivo del programma di 4 minuti viene visualizzato sul display INTERVAL TIME. Concluso il primo intervallo di 20 secondi il display dei cicli di conteggio mostrerà "01/08".
- Comincia il conteggio alla rovescia da 10 a 0 secondi della fase di riposo nel quale si smette di pedalare, segnalata dall'indicatore lampeggiante **REST** e scandita da un avviso acustico ogni secondo; gli ultimi 3 secondi sono poi evidenziati dall'accensione dell'indicatore **READY**. Concluso il secondo intervallo di 10 secondi il display dei cicli di conteggio mostrerà "02/08".
- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START. In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi. Per riprendere il programma Pulse in PAUSA premere il pulsante START.
- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.
- Trascorsi 4 minuti di allenamento, indicati sul display cicli come "08/08", il programma si conclude.

Programma Intervallo 10/20 (Interval Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra 10/20 INTERVAL, la relativa spia si accende e viene emesso un avviso sonoro per un secondo. Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempo attività (10 secondi) e tempo recupero (20 secondi) a ciclo ripetuto per 8 cicli (4 minuti). Premere il pulsante ENTER per avviare il programma, prima della partenza inizia un conteggio alla rovescia di 3 secondi cadenziato da un avviso acustico, in preparazione dell'avvio del programma, segnalato dall'indicatore lampeggiante **READY** e dall'accensione del display dei cicli di conteggio "00/08".
- Comincia il conteggio alla rovescia da 10 a 0 secondi della fase di allenamento in pedalata attiva, segnalata dall'indicatore lampeggiante **WORK** e dall'animazione del display indicatore di Stato; il conteggio alla rovescia del tempo complessivo del programma di 4 minuti viene visualizzato sul display INTERVAL TIME. Concluso il primo intervallo di 10 secondi il display dei cicli di conteggio mostrerà "01/08".
- Comincia il conteggio alla rovescia da 20 a 0 secondi della fase di riposo nel quale si smette di pedalare, segnalata dall'indicatore lampeggiante **REST** e scandita da un avviso acustico ogni secondo; gli ultimi 3 secondi sono poi evidenziati dall'accensione dell'indicatore **READY**. Concluso il secondo intervallo di 20 secondi il display dei cicli di conteggio mostrerà "02/08".
- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START. In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi. Per riprendere il programma Pulse in PAUSA premere il pulsante START.
- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.
- Trascorsi 4 minuti di allenamento, indicati sul display cicli come "08/08", il programma si conclude.

Programma con Intervallo impostabile

(Custom Interval Program)

- Dopo essere saliti in sella accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sulla destra CUSTOM INTERVAL, la relativa spia si accende e viene emesso un avviso sonoro per un secondo. Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempi impostabili di attività e recupero a ciclo ripetuto. Premere il pulsante ENTER per impostare il programma, segnalato dall'accensione lampeggiante del display dei cicli di conteggio "00/XX" e da un breve avviso acustico. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il numero di cicli "00/XX" (da 1 a 99) e premere ENTER per confermare, un avviso sonoro indica il passaggio alla fase di impostazione successiva.
- Si accende l'indicatore **TIME** e in modo lampeggiante l'indicatore **WORK** e il display "0:01", quindi agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata dell'intervallo dedicato alla pedalata attiva (da 0:01 a 9:59) e premere ENTER per confermare, un avviso sonoro indica il passaggio alla fase di impostazione successiva.
- Si accende l'indicatore **TIME** e in modo lampeggiante l'indicatore **REST** e il display "0:01", quindi agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata dell'intervallo dedicato alla pausa di riposo (da 0:01 a 9:59) e premere ENTER per confermare, un avviso sonoro indica il passaggio alla fase di avvio del programma.
- Prima dell'avvio del programma a intervalli impostati inizia un conteggio alla rovescia di 3 secondi cadenziato da un avviso acustico, in preparazione dell'avvio del programma, segnalato dall'indicatore lampeggiante **READY** e dall'accensione del display dei cicli di conteggio "00/XX".
- Comincia il conteggio alla rovescia del tempo impostato della fase di allenamento in pedalata attiva, segnalata dall'indicatore lampeggiante **WORK** e dall'animazione del display indicatore di Stato; il conteggio alla rovescia del tempo complessivo impostato viene visualizzato sul display INTERVAL TIME. Concluso il primo intervallo il display dei cicli di conteggio mostrerà "01/XX".
- Comincia il conteggio alla rovescia del tempo impostato della fase di riposo nel quale si smette di pedalare, segnalata dall'indicatore lampeggiante **REST** e scandita da un avviso acustico ogni secondo; gli ultimi 3 secondi sono poi evidenziati dall'accensione dell'indicatore **READY**.
- Concluso il secondo intervallo il display dei cicli di conteggio mostrerà "02/XX".
- L'esercizio in corso può essere messo in PAUSA premendo una volta il pulsante START. In modalità PAUSA il display, prima di spegnersi in modalità risparmio energetico, rimane acceso in modo lampeggiante per 5 minuti durante i quali viene emesso un avviso sonoro ogni 30 secondi. Per riprendere il programma Pulse in PAUSA premere il pulsante START.
- Quando si smette di pedalare per più di 30 secondi viene emesso un avviso acustico breve e si spegne la console in modalità risparmio energetico. Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi.
- Una volta completati il numero di cicli a intervalli di tempo impostati, il programma si conclude.



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

PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e detergente neutro.
- Per pulire la console utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.
- È raccomandato eseguire una pulizia giornaliera della superficie pavimentata attorno al prodotto, questo per evitare che tramite la ventola si sollevino pulviscoli irritanti per soggetti allergici, intolleranti alla polvere domestiche.
- Pulire la griglia e la ventola con un panno morbido e un aspiratore.

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 stilo (tipo AA).**

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 della console, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con due nuove batterie stilo (tipo AA).

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 - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

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

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

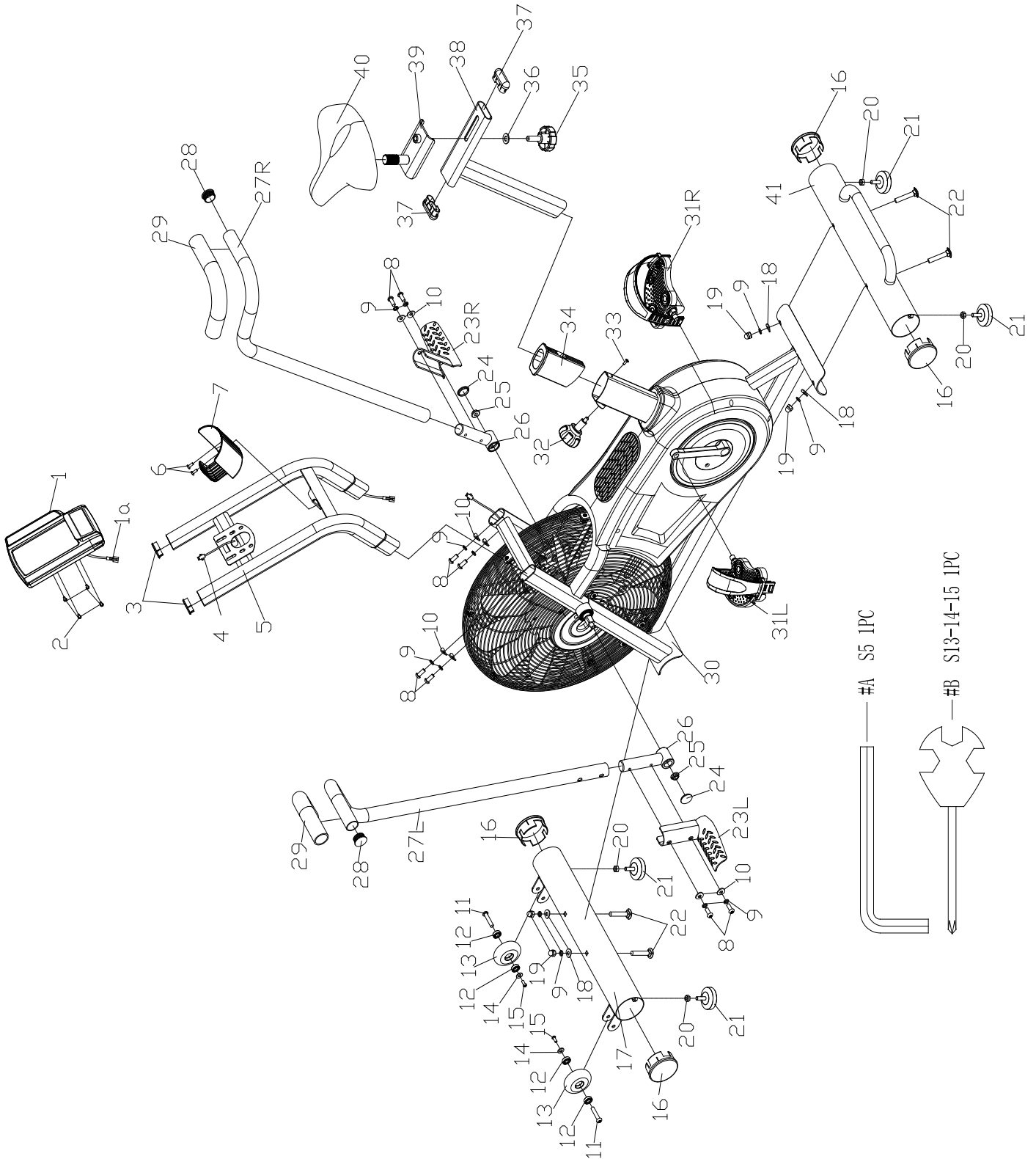
fax: 0143/318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

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

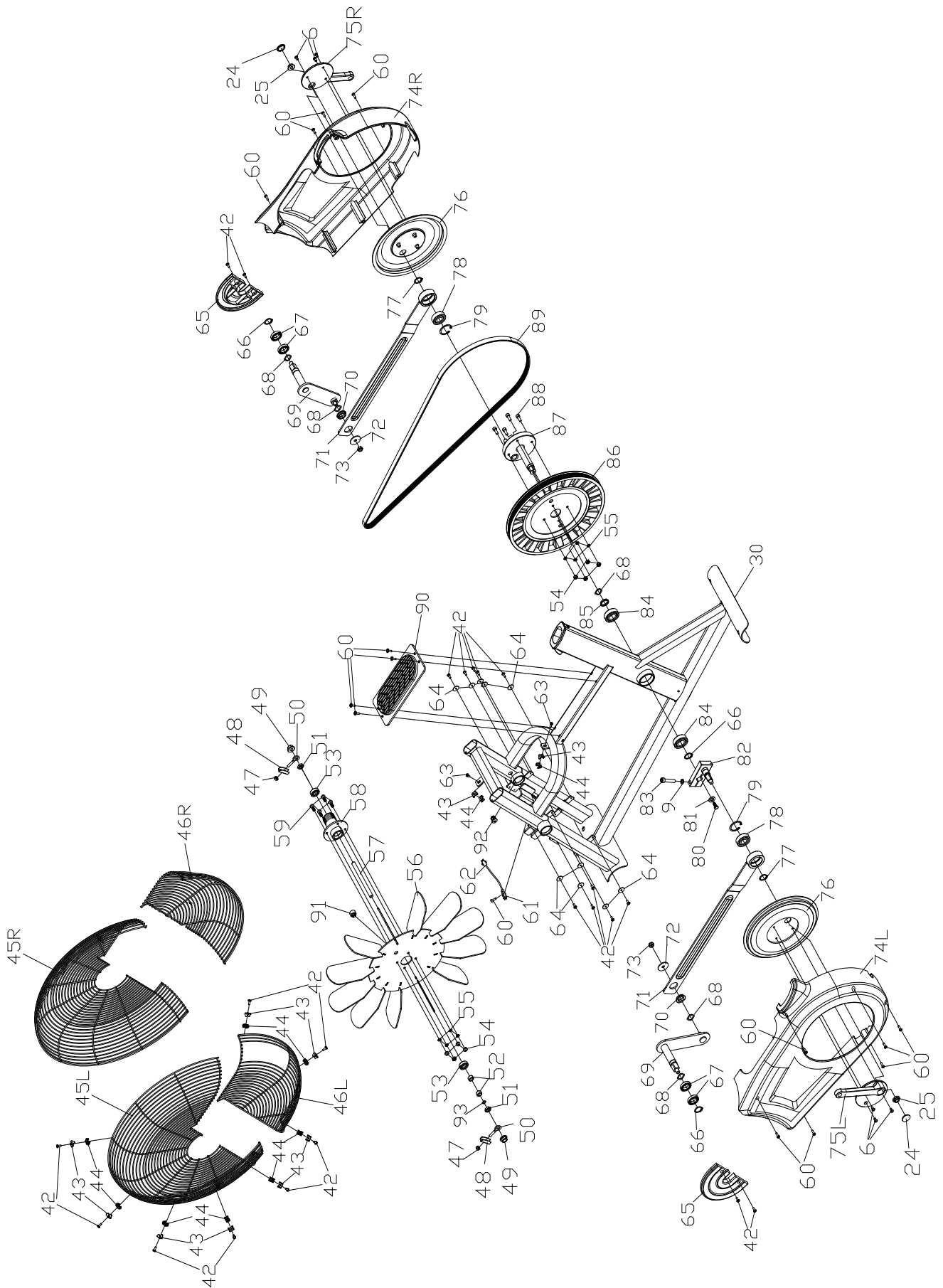
6.1

ESPLOSO RICAMBI - TAV. I



6.2

ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2



6.3
LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1	55	Rondella spaccata Ø6	8
2	Vite M5x10	4	56	Ventola	1
3	Tappo quadrato	2	57	Albero ventola	1
4	Prolunga cablaggio sensore di velocità	1	58	Manica	1
5	Telaio di supporto console	1	59	Vite M6x16xS10	4
6	Vite M8x15	6	60	Vite autofilettante ST4.2x19xØ8	15
7	Porta borraccia	1	61	Alloggio sensore di velocità	1
8	Vite M8x20	8	62	Sensore di velocità cablato	1
9	Rondella spaccata Ø8	13	63	Vite M4x15xØ8	2
10	Rondella ondulata Ø8xØ20x2xR16	8	64	Rondella Ø4xØ18x1.5	10
11	Vite M8x30	2	65	Copertura anteriore	2
12	Cuscinetto 608Z	4	66	Rondella	3
13	Ruota per trasporto	2	67	Cuscinetto 6804-2RS	4
14	Rondella Ø6xØ12x1.5	2	68	Rondella ondulata Ø20xØ26x0.3	3
15	Vite M6x15	2	69	Perno flottante	2
16	Tappo tondo Ø76	4	70	Boccola Ø28x6.2	2
17	Barra di appoggio anteriore	1	71	Asta di collegamento	2
18	Rondella ondulata Ø8xØ20x2xR38	8	72	Rondella Ø8xØ32x2	2
19	Dado a calotta M8xH16xS13	4	73	Dado autobloccante M8xH7.5xS13	2
20	Dado M8xH5.5xS14	4	74L/R	Carena sx/dx	1/1
21	Piedino di livellamento	4	75L/R	Pedivella sx/dx	1/1
22	Bullone a incasso M8x90x20xH5	4	76	Cerchio di copertura carena	2
23L/R	Poggiapiedi sx/dx	1/1	77	Molla Ø17	2
24	Tappo tondo	4	78	Cuscinetto 6203-2RS	2
25	Dado M10x1.25xH7.5xS14	4	79	Molla Ø40	2
26	Leva flottante	2	80	Vite M6x16xS10	1
27L/R	Manubrio sx/dx	1/1	81	Rondella Ø6xØ20x2	1
28	Tappo tondo Ø32	2	82	Elemento adattatore pedivella	1
29	Rivestimento manubrio	2	83	Vite M8x40xS6	1
30	Telaio principale	1	84	Cuscinetto 6004-2RS	2
31L/R	Pedale sx/dx	1/1	85	Distanziale Ø25xØ20.1x4	1
32	Manopola a molla regolazione verticale sella	1	86	Puleggia motrice	1
33	Vite autofilettante ST4.2x10xØ8	1	87	Albero movimento centrale	1
34	Boccola	1	88	Vite M6x16xS5	4
35	Manopola regolazione orizzontale sella	1	89	Cinghia di trasmissione	1
36	Rondella Ø12xØ24x2	1	90	Pedana centrale	1
37	Tappo rettangolare	2	91	Magnete permanente Ø15x7	1
38	Tubo di supporto sella	1	92	Gommino Ø12,5	1
39	Slitta regolazione orizzontale sella	1	93	Rondella ondulata Ø10xØ15x0.3	1
40	Sella	1	A	Chiave esagonale M5	1
41	Barra di appoggio posteriore	1	B	Chiave aperta S13-14.15	1
42	Vite M4x10xØ8	18			
43	Forcella esterna bloccaggio griglia ventola	10			
44	Forcella interna bloccaggio griglia ventola	10			
45L/R	Sezione anteriore griglia ventola sx/dx	1/1			
46L/R	Sezione posteriore griglia ventola sx/dx	1/1			
47	Dado M6xH6xS10	2			
48	Staffa a U per tensionamento cinghia	2			
49	Dado M10x1xH8xS15	2			
50	Bullone per tensionamento cinghia	2			
51	Dado M10x1xH5xS17	2			
52	Distanziale Ø10.1xØ15x9	2			
53	Cuscinetto 6000-2RS	2			
54	Dado autobloccante M6	8			

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.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it