TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI

CHRONO LINE



iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

ERX500

Istruzioni originali in lingua italiana.

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

Codice : GRLDTOORXERX500

Revisione : 03

Edizione : 08/17

CE

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. 8

3.0 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ..... pag. 13
3.1 USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL) ..... pag. 14
3.2 CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO ..... pag. 15
3.3 FUNZIONI DELLA CONSOLE - (DISPLAY) ..... pag. 16
3.4 FUNZIONI DELLA CONSOLE - (PULSANTI) ..... pag. 17
3.5 ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE ..... pag. 18
3.6 PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI ..... pag. 19
3.7 PROGRAMMI CARDIO ..... pag. 20
3.8 PROGRAMMA WATT ..... pag. 21
3.9 BODY FAT TEST ..... pag. 22
3.10 CONNESSIONE BLUETOOTH ..... pag. 23

4.0 MANUTENZIONE ..... pag. 24

5.0 MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... pag. 25

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO ..... pag. 25
6.1 TAVOLA RICAMBI ..... pag. 26
6.2 LISTA DELLE PARTI ..... pag. 27

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE ..... pag. 28

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA

COMPORTAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- 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.

COMPORTAMENTI NON AMMESSI

- 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 usare mai l'attrezzo privi di calzature 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.

1.1 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

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 ideale della marcia a piedi evitando alle articolazioni traumi da impatto col suolo, in un movimento articolare che comprende anche gli arti superiori.
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 Ellittica. 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.

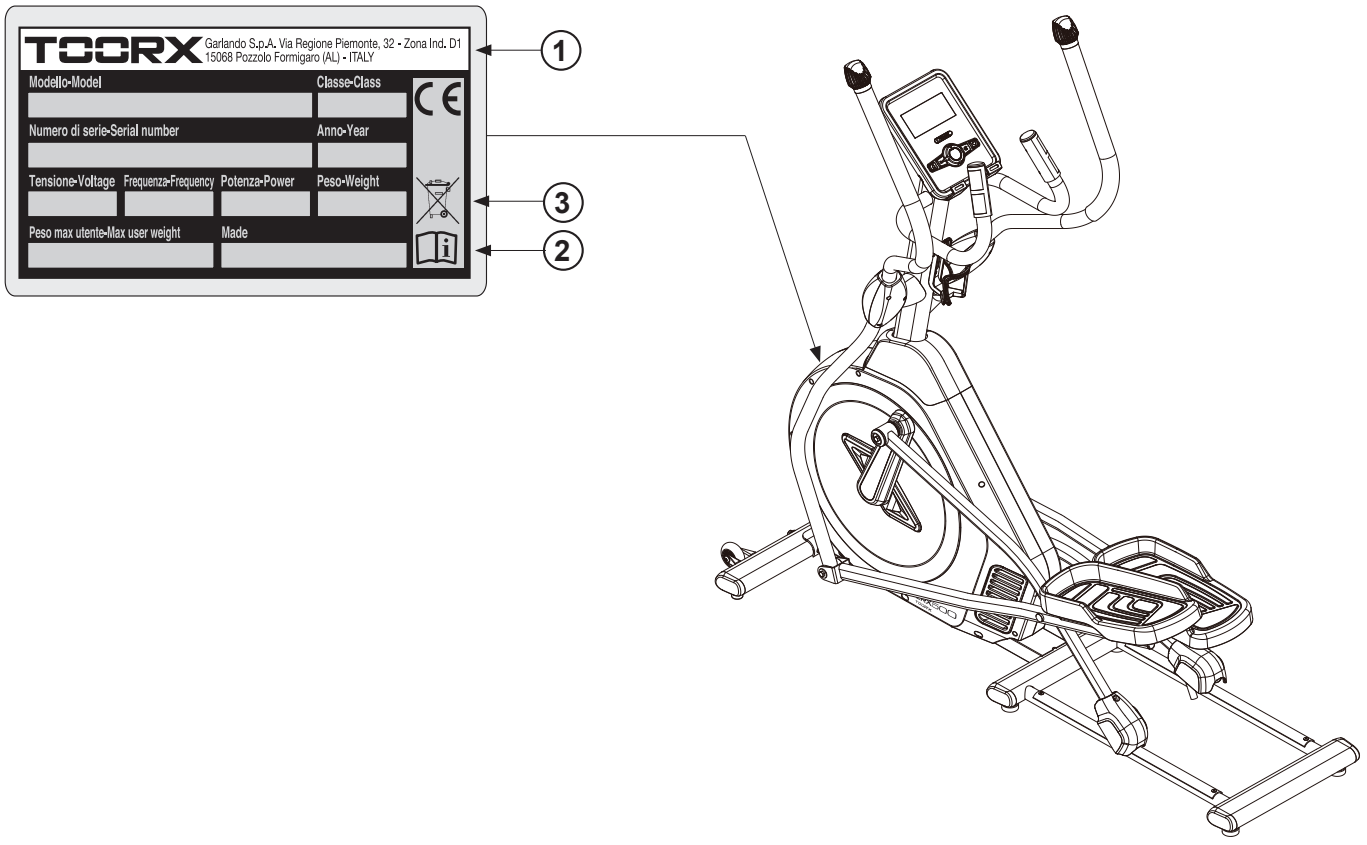
1.2 TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

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.



1.3 CARATTERISTICHE TECNICHE

REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	regolazione elettrica a 32 livelli
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	sistema con freno ad azione magnetica
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, distanza, calorie, velocità, RPM, pulsazioni, watt, recovery index
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, 4 programmi Beginner, 4 programmi Advance, 4 programmi Sporty, 4 programmi Cardio, programma Watt, BodyFat Test
MASSA VOLANICA	16 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1583 x 550 x 1580 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1655 x 445 x 745 mm
PESO NETTO	66 kg
PESO LORDO	77 kg
PESO MASSIMO UTENTE	130 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori di rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR wireless (*)
INTERFACCIA BLUETOOTH	per la sincronizzazione con applicazioni dedicate su tablet/smartphone
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (classe HB) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTATORE	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 2.2 A]

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

2.0 LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente domestico,
  - 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.



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 avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.
Il materiale di ferramenta e gli attrezzi necessari per il montaggio sono contenuti all'interno di una busta.

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



Allontanare bambini e animali domestici durante le operazioni di assemblaggio.

2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Montaggio montante supporto console e barra di appoggio anteriore

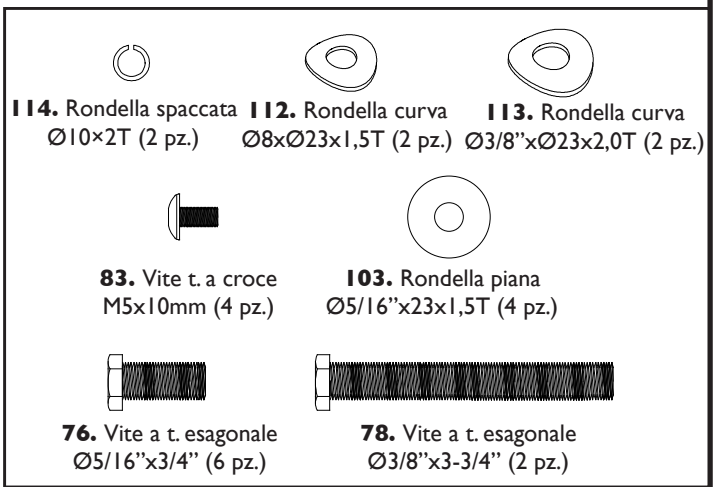
PERICOLO

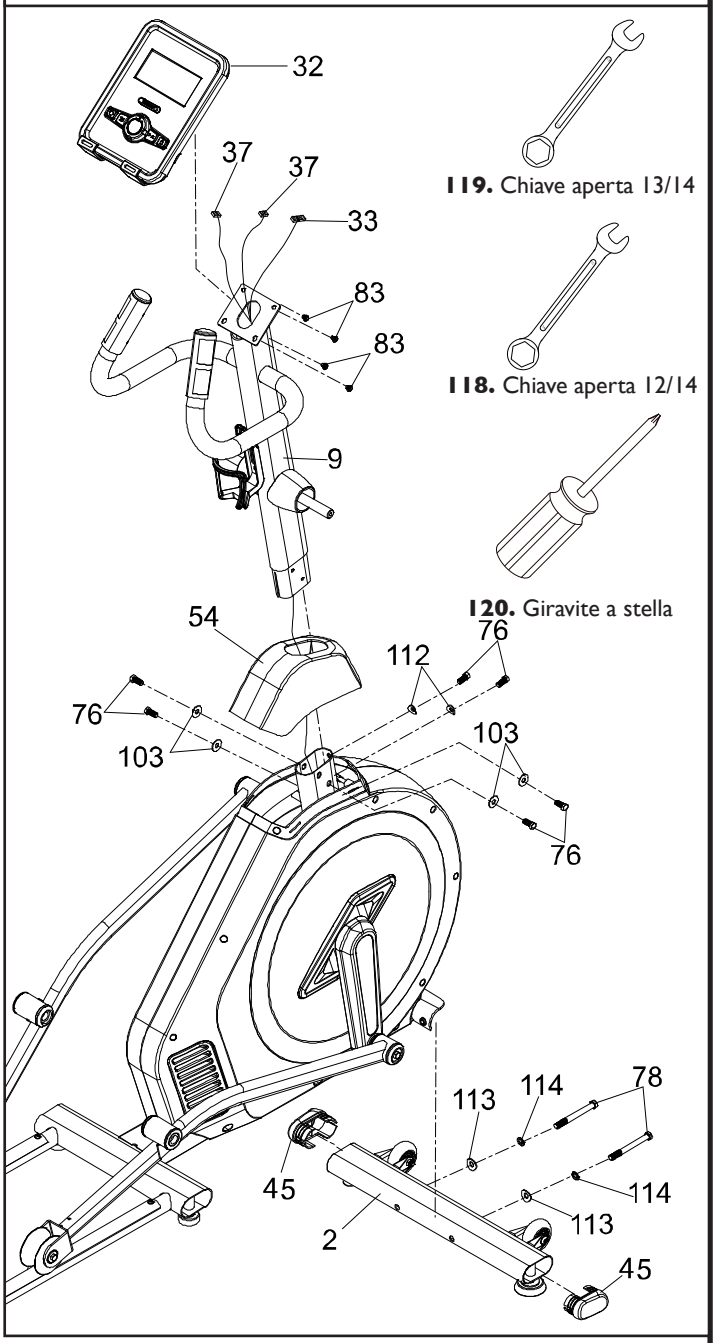
Durante le operazioni per il fissaggio del tubo di supporto del manubrio al corpo principale, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento della console.

- Avvicinare il montante supporto console **9** all'attacco predisposto sul corpo principale **1**, e inserire la copertura base montante **54** dalla parte inferiore del supporto, rispettando l'orientamento illustrato.
- Afferrare il cablaggio **33** in uscita dall'apertura in testa al corpo principale e guidarlo attraverso la copertura base montante **54** e attraverso il montante supporto console **9** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato. Per guidare agevolmente il cablaggio **33** attraverso il tubo di supporto, si consiglia di legarlo a un cavo rigido lungo 80 cm, per poterlo tirare dal foro superiore del montante di supporto console **9**.
- Inserire il montante supporto console **9** nell'attacco predisposto sul corpo principale e fissarlo ai lati tramite quattro viti **76** corredate da rondelle piane **103**, e nella parte frontale con due viti **76** corredate da rondelle curve **112**. Impiegare la chiave aperta **118** per serrare adeguatamente le viti **76**. Spostare in basso la copertura base montante **54** per coprire la sede di fissaggio del montante supporto console.
- Avvicinare la console **32** e collegare sul lato posteriore il connettore del cablaggio console **33** e i due connettori **37** dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache. Fissare la console **32** sulla piastra all'estremità del montante supporto console **9** serrando quattro viti **83** per mezzo del giravite a stella **120**.
- Montare i due tappi ovali **45** alle estremità della barra di appoggio anteriore **2** e fissarla al corpo principale serrando due viti **78** corredate di rondelle curve **113** e rondelle spaccate **114**. Impiegare la chiave aperta **119**.

PERICOLO

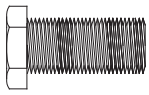
Il montante supporto console 9 è il sostegno principale per il movimento delle articolazioni superiori e subisce notevoli sollecitazioni. Per evitare rumori e vibrazioni è importante serrare adeguatamente le viti di fissaggio.





Montaggio leve inferiori e pedane

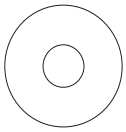
- Inserire due rondelle ondulate **124** nei perni laterali del montante di supporto console **9**.
- Inserire il fulcro rotazione delle leve inferiori di sx e di dx **10** e **11** nei perni laterali del montante di supporto console **9** quindi bloccare le leve inferiori serrando in ciascuna una vite **76** corredata di rondella piana **104**, come mostrato in figura.
- Accoppiare l'estremità inferiore delle leve inferiori di sx **10** e di dx **11** con le relative barre di supporto pedana sx **7** e dx **8** e fissarle serrando ciascuna con due viti **76**, corredate di rondelle **117** con il cilindro filettato **17**.
- Fissare le barre di supporto pedana sx **7** e dx **8** alle rispettive barre di collegamento sx **6** e dx **5** serrando ciascuna con una vite **77** corredata di rondella piana **104**.
- Per il serraggio delle viti impiegare la chiave esagonale **121** e la chiave aperta **118**.



76. Vite a t. esagonale 5/16"x3/4" (2 pz.)



77. Vite a t. tonda 5/16"×15 mm (2 pz.)



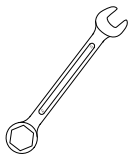
104. Rondella piana Ø8,5×26x2T (4 pz.)



124. Rondella ondulata Ø17 mm (2 pz.)



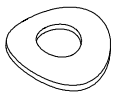
121. Chiave aesagonale M5



118. Chiave aperta 12/14

Montaggio leve superiori

- Accoppiare le leve superiori sx **14** e dx **15** con le rispettive leve inferiori e fissarle tra loro serrando in ciascuna tre viti **76** corredate di rondelle curve **112**, come mostrato in figura.
- Per il serraggio delle viti impiegare la chiave aperta **118**.



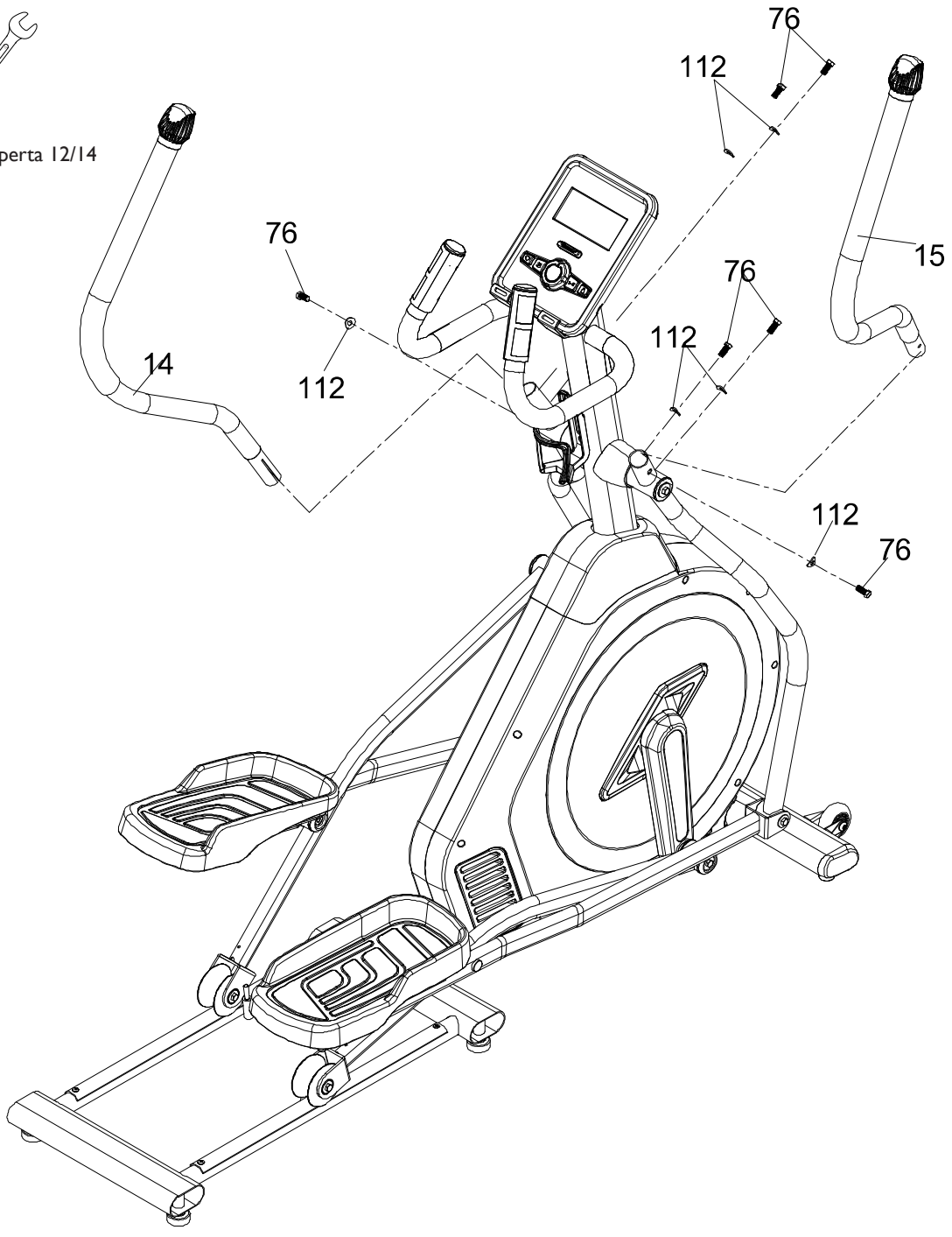
112. Rondella curva
Ø8x23x1,5T mm (6 pz.)



76. Vite a t. esagonale
5/16" x 3/4" (6 pz.)

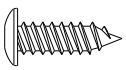


118. Chiave aperta 12/14

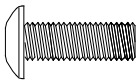


Montaggio coperture plastiche

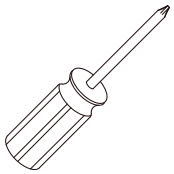
- Montare le due coperture delle ruote **68** fissandole sopra le stesse serrando ciascuna con una vite **84**.
- Montare nel fulcro rotazione delle leve sx il coperchio in plastica anteriore sx **69** accoppiato al posteriore sx **70**, quindi fissarli tra loro serrando tre viti autofilettanti **86**.
- Montare nel fulcro rotazione delle leve dx il coperchio in plastica anteriore dx **71** accoppiato al posteriore dx **72**, quindi fissarli tra loro serrando tre viti autofilettanti **86**.
- Inserire alle estremità della barra di appoggio posteriore e in quella centrale quattro tappi ovali **45**.
- Per il serraggio delle viti impiegare il giravite a stella **120**.



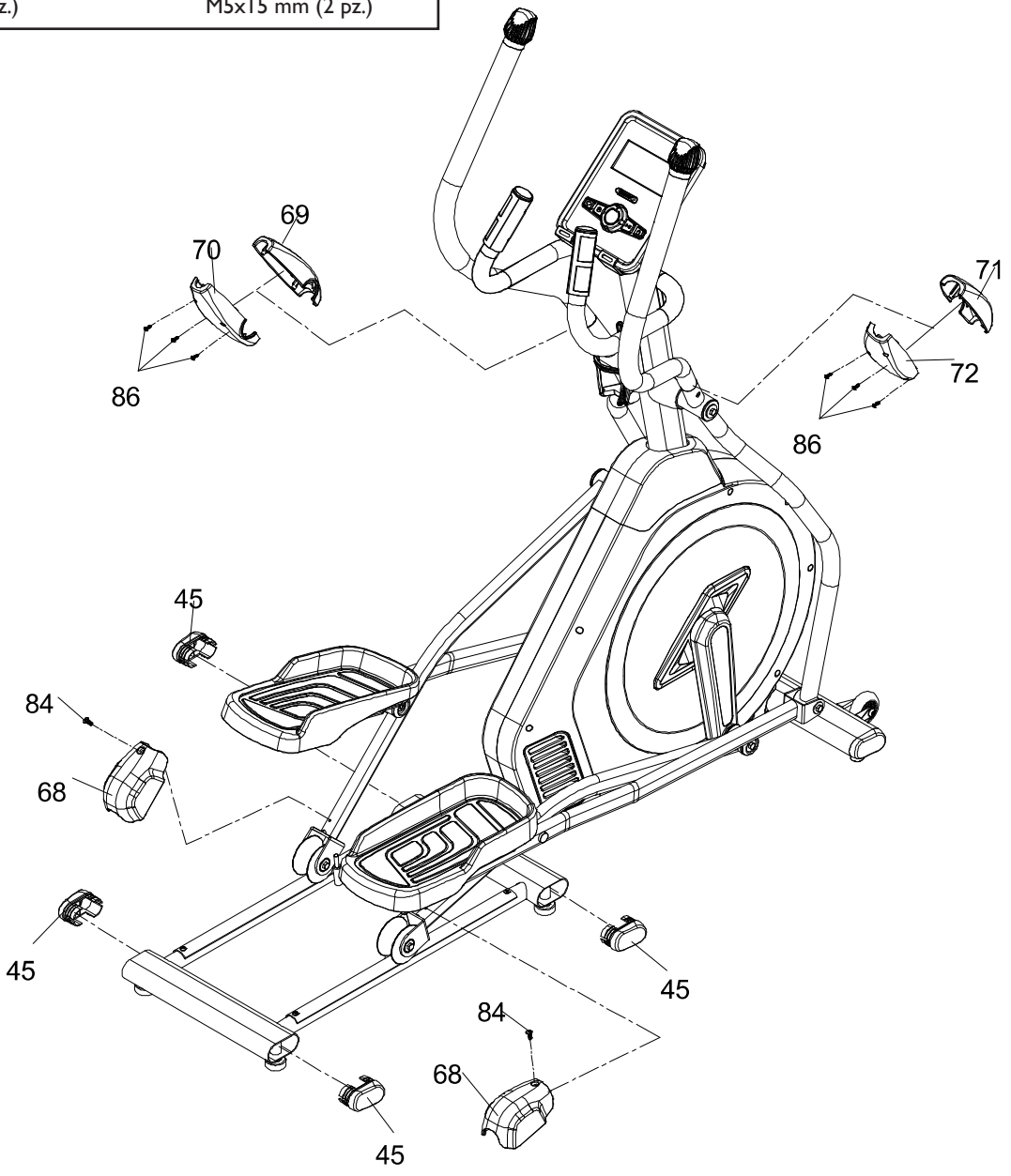
86. Vite autofilettante
3,5 x 12mm (6 pz.)



84. Vite
M5x15 mm (2 pz.)



120. Giravite a stella



Livellamento

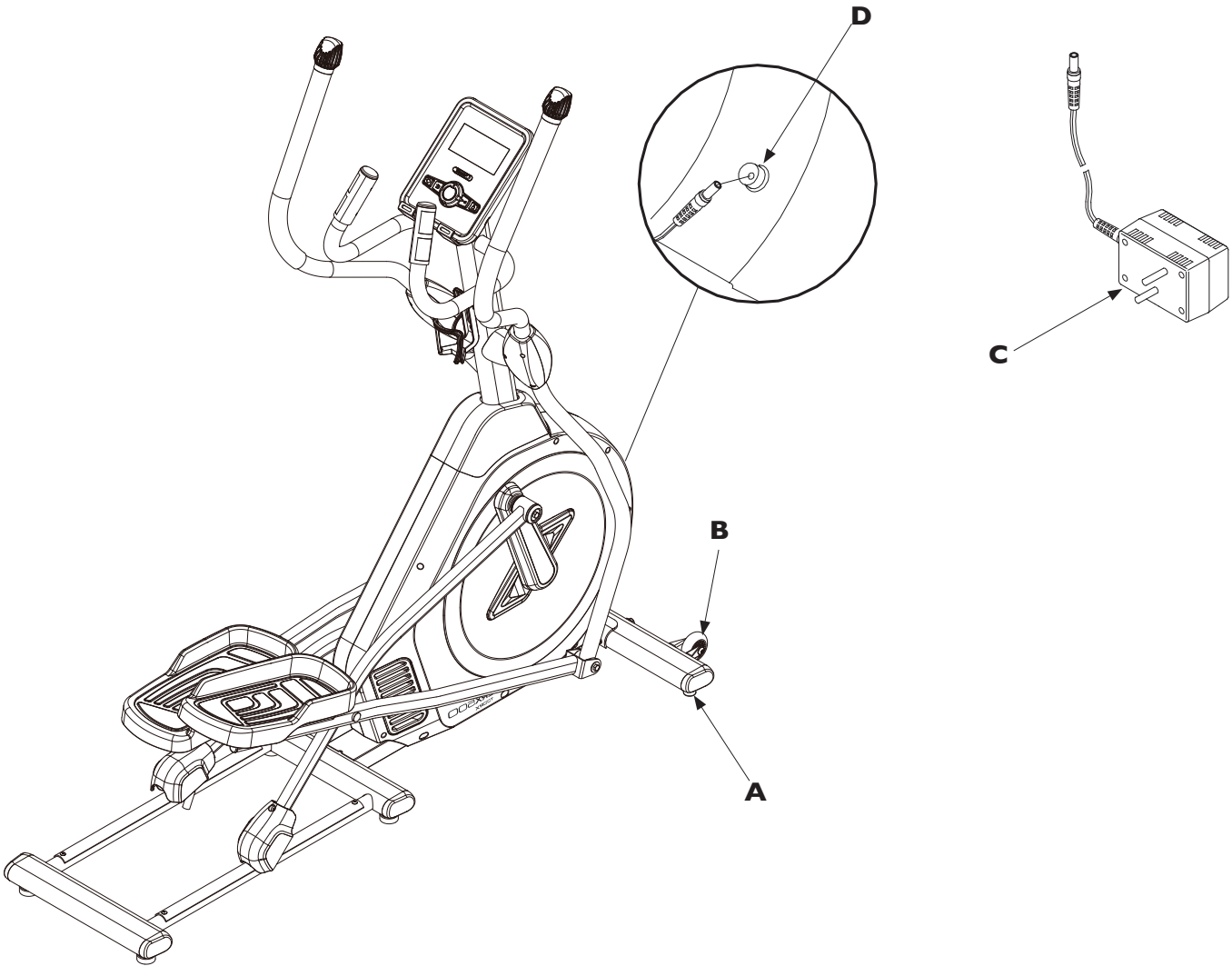
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di piedini regolabili **A** alle estremità della barra di appoggio anteriore.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

Spostamento del prodotto

- Le due estremità della barra di appoggio anteriore sono equipaggiate con due ruote **B**.
  Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza afferrare le estremità del manubrio e bloccare con il piede la barra di appoggio anteriore quindi con l'aiuto di un amico inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodichè abbassarlo delicatamente facendo forza sulle braccia.

Collegamento elettrico

- Collegare l'apposito alimentatore **C** fornito in dotazione, collegare poi lo spinotto nella presa di alimentazione **D** che si trova sulla parte anteriore del prodotto.



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.

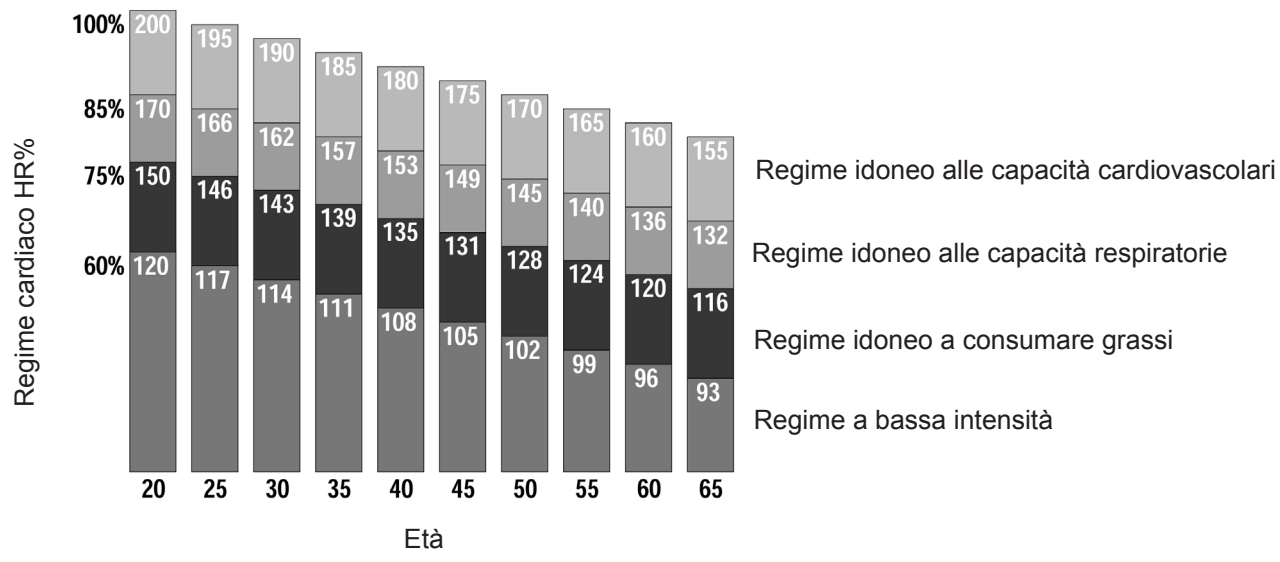
RISCALDAMENTO: prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

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.

PERICOLO

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



3.1 USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)

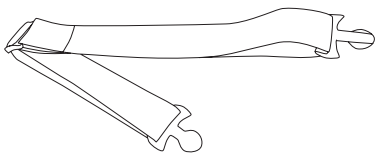
ATTENZIONE

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

Questo attrezzo incorpora un ricevitore HR wireless compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar® T31 o T34 del tipo non codificato.
Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

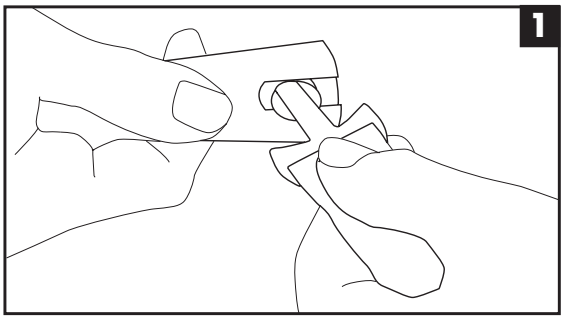
1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.
   Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica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

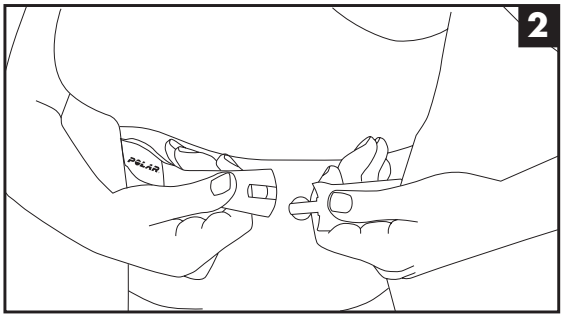
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico.
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore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

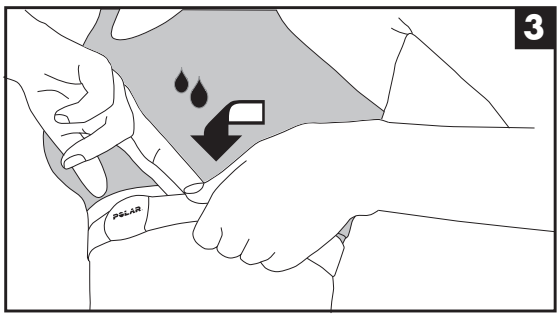

Fascia elastica

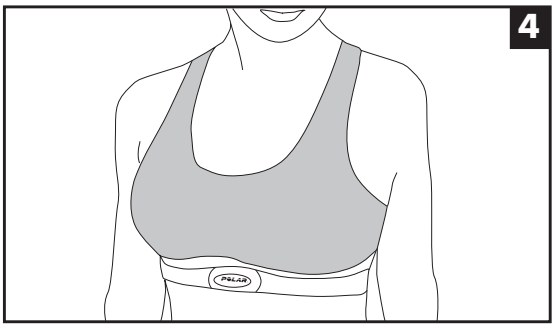


Trasmettitore









3.2 CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento flottante della ellittica e a mantenere un controllo muscolare corretto per evitare di annullare i risultati degli allenamenti.

1) Con un piede alla volta, dalla parte posteriore , salire prima sulla pedana più bassa **A** poi la più alta, afferrando saldamente con le mani il manubrio **B**.

PERICOLO

NON perdete l'equilibrio nel momento in cui salite sulle pedane, cercate prima una presa sicura al manubrio.

2) Portate a contatto la punta dei piedi con parte frontale delle pedane.

3) Abbandonare con le mani il manubrio e afferrare le impugnature **C**, quindi spingere con le gambe sulle pedane per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.

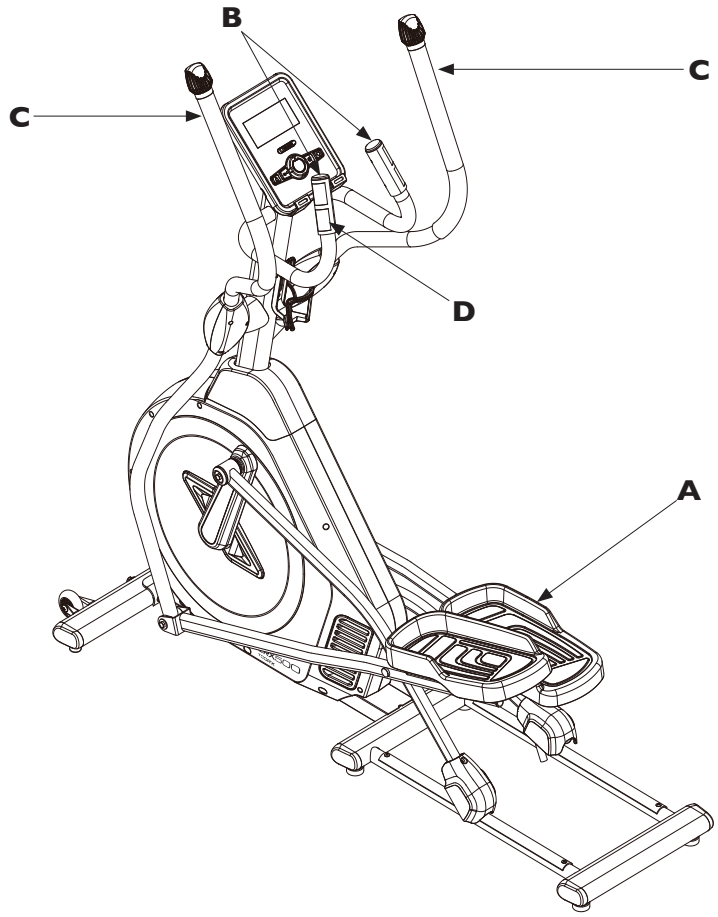
4) Impostare il tipo di allenamento desiderato sulla console, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.

PERICOLO

Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani sulle leve superiori non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

5) Durante l'esercizio si può valutare il proprio battito cardiaco impugnando i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache **D** posti sul manubrio.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte.



3.3 FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY

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

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

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

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

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

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

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

RECOVERY
- Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (L1 ÷ L6) che indica la capacità di recupero del sistema cardiovascolare fornendo un dato sulla propria condizione di forma fisica.

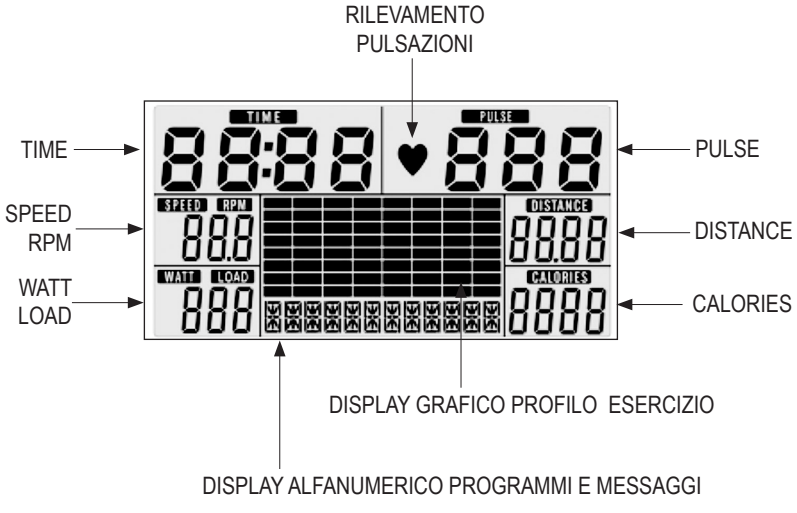
Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi pre-impostati, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.

Il **DISPLAY ALFANUMERICO** posto in basso, svolge funzioni di visualizzazione multipla: indicazione del programma selezionato (Manual, Beginner, Advance, Sporty Cardio, Watt, ecc..), oppure delle funzioni di programma (AGE, WEIGHT, STOP, START, ecc..).

(*) 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.

Note:
Qualora non si disponga della fascia toracica opzionale, per visualizzare la lettura del battito cardiaco occorre impugnare con entrambe le mani i sensori di rilevazione pulsazioni posti sul manubrio. La lettura avviene dopo alcuni secondi, nel caso la lettura risulti difficoltosa, inumidire le mani per favorire il contatto con i sensori.
Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi.
Dopo cinque minuti dal termine dell'esercizio la console si spegne automaticamente.





3.4 FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI

Pulsante ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante ENTER al centro del rotore per confermare la selezione di un programma di allenamento: Programma Manuale, Programma Beginner x 4, Programma Advance x 4, Programma Sporty x 4, Programma Cardio, Programma Watt;
- premere ENTER per confermare l'impostazione di tutti i parametri di lavoro di un programma (Tempo, Distanza, Calorie, Pulsazioni).

Pulsante START / STOP

Prima di cominciare un esercizio:

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

Con esercizio in corso:

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

Rotore: verso destra (+) - verso sinistra (-)

Prima di cominciare un esercizio:

- agire sul rotore **+/-** per selezionare uno dei programmi disponibili,
- agire sul rotore **+/-** per impostare una delle variabili di allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni,
- agire sul rotore **+/-** per introdurre tutti i dati dei programmi di allenamento.

Con esercizio in corso:

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

Pulsante RESET

Premere il pulsante per cancellare il singolo dato in modalità di impostazione dei dati.
Mantenendo il pulsante RESET premuto per più di 3 secondi si riportano a zero tutti i dati impostati.

Pulsante BODY FAT

Quando non viene eseguito alcun esercizio e la console è in modalità Stop, premere il pulsante BODY FAT per avviare la funzione di misura della massa grassa percentuale.

Pulsante RECOVERY

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

  La funzione RECOVERY permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardiovascolare, in relazione ai progressi del proprio allenamento. Si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre smettere di pedalare e premere il pulsante RECOVERY mettendo poi le mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache. Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performance rilevato, contraddistinto da sei livelli:
  Livello 1 = OTTIMO indice di performance
  Livello 2 = ECCELLENTE indice di performance
  Livello 3 = BUON indice di performance
  Livello 4 = DISCRETO indice di performance
  Livello 5 = SUFFICIENTE indice di performance
  Livello 6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

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

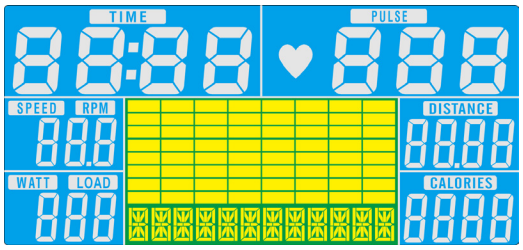
AUTO ON/OFF

Per accendere la console premere un pulsante oppure cominciare a pedalare. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) la console si spegne automaticamente.

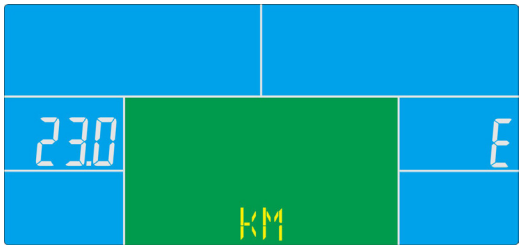


3.5 ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE

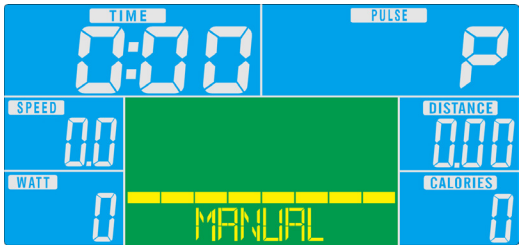
- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte anteriore dell'attrezzo.
- Inserire la spina di rete dell'alimentatore nella presa a muro più vicina all'attrezzo; viene emesso un avviso acustico e tutti i display si accendono per un istante.



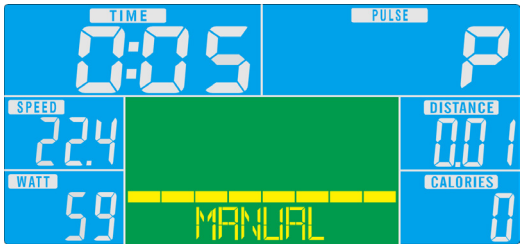
- Dopodichè il display visualizza l'unità di misura predefinita (km o miglia) e il diametro di taratura ruota.



- Infine il display visualizza la pagina principale dalla quale si può selezionare uno dei numerosi esercizi che mette a disposizione la console.

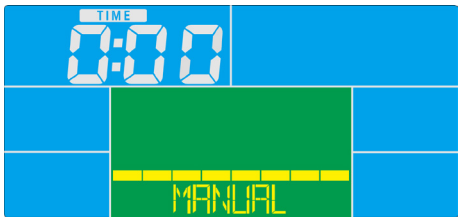


- Dopo l'accensione della console, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante (oppure agire sul rotore **+/-** fino a selezionare la modalità manuale indicata dalla sigla MANUAL), quindi premere il pulsante ENTER per confermare.

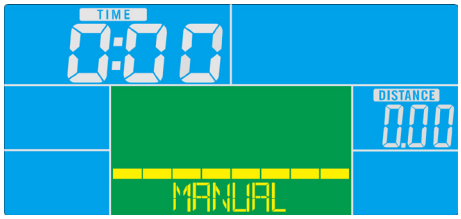


- Agire sul rotore **+/-** per selezionare uno dei quattro obbiettivi dell'allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni; il display relativo si presenterà in forma lampeggiante, premere ENTER per selezionare uno dei quattro obbiettivi.

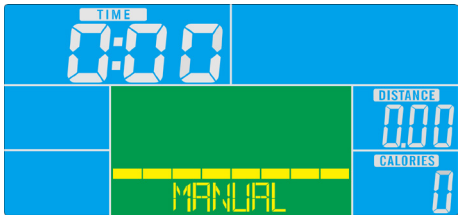
Durata



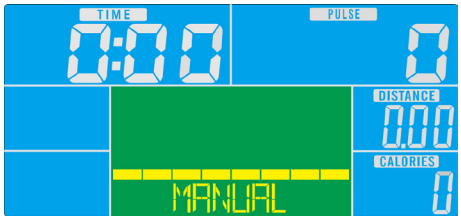
Distanza



Calorie



Pulsazioni

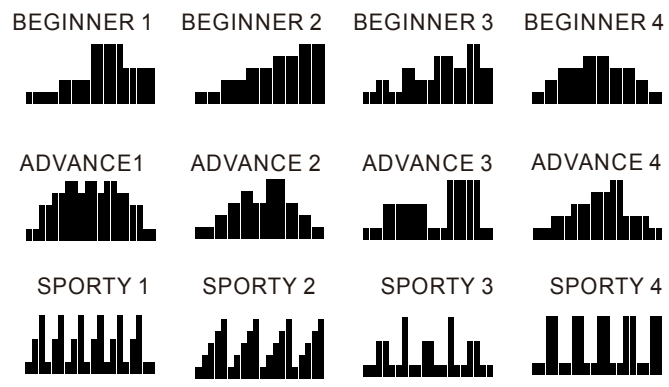


- Agire sul rotore **+/-** per impostare l'obbiettivo selezionato e premere ENTER per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP, agire sul rotore **+/-** per regolare l'intensità dell'esercizio.
- Quando viene impostato uno degli obbiettivi dell'allenamento (Time, Distance, Calorie, Pulse), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero.
- Nel corso dell'allenamento è possibile variare il livello di intensità agendo sul rotore **+/-**.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale premere il pulsante RESET.

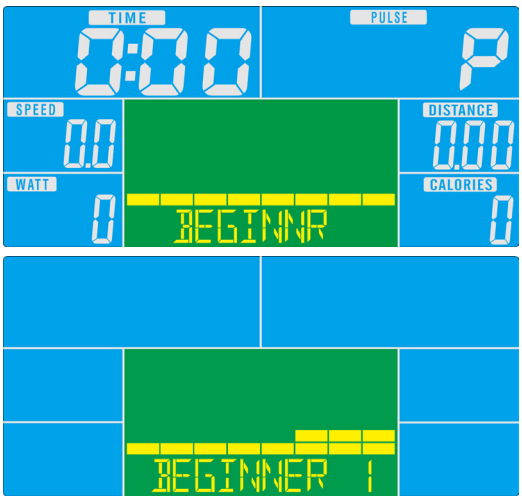
3.6 PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Selezionando uno dei programmi BEGINNER X4,ADVANCE X4, SPORTY X4 si sceglie una sessione di allenamento costituita da programmi pre-impostati nella quale l'intensità viene regolata dalla console secondo i diagrammi dei profili riprodotti sul display a matrice.

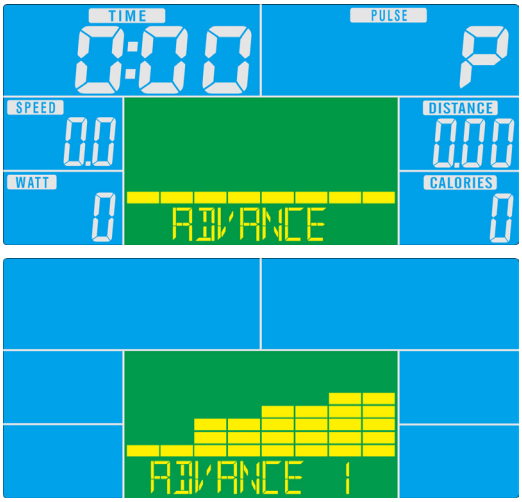
- Dopo l'accensione della console, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sul rotore **+/-** fino a selezionare il programma BEGINNER oppure il programma ADVANCE, oppure SPORTY, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Dopo la selezione di uno dei tre programmi agendo sul rotore **+/-** si può scegliere uno dei 4 distinti livelli di difficoltà del programma pre-impostato selezionato, quindi premere ENTER per confermare.
- Il display 'Time' si presenta in forma lampeggiante, agire sul rotore **+/-** per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Per avviare il programma di allenamento premere il pulsante START/STOP, il display TIME eseguirà il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero.
- L'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo relativo al programma selezionato, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sul rotore **+/-**.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla pagina principale premere il pulsante RESET.



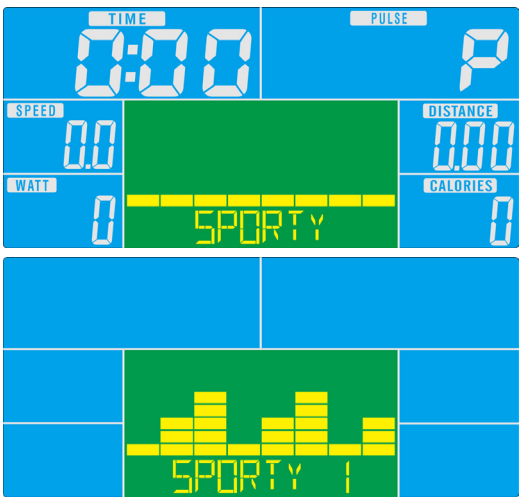
Programma BEGINNER



Programma ADVANCE



Programma SPORTY



3.7 PROGRAMMI CARDIO

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

- Dopo l'accensione della console oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sul rotore **+/-** fino a selezionare il Programma CARDIO, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.

- Agire sul rotore **+/-** per selezionare uno dei tre regimi predefiniti oppure impostare la soglia cardiaca desiderata.
  55% = regime cardiaco per il dimagrimento.
  75% = regime cardiaco per allenamento aerobico.
  90% = regime cardiaco per allenamento anaerobico.
  Pulse Input= impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.
  I primi tre regimi di predefiniti (55%, 75%, 90%) impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utilizzatore. Dopo aver selezionato il regime cardiaco desiderato premere il pulsante ENTER per confermare.

- PULSE INPUT permette di inserire la *frequenza cardiaca di soglia* che si desidera nel modo seguente:
  sul display lampeggiante 'Pulse' impostare il dato relativo al numero alla frequenza di soglia che si intende mantenere. Agire sul rotore **+/-** per impostare il dato e premere ENTER per confermare.

- Una volta selezionato un programma agire sul rotore **+/-** per impostare **l'età** dell'utilizzatore e premere ENTER per confermare.

- Si può ora impostare **la durata** del programma, il display 'Time' si presenta in forma lampeggiante, agire sul rotore **+/-** per impostare la durata e premere ENTER per confermare.

- Per avviare il programma CARDIO premere il pulsante START/STOP, quindi indossare il trasmettitore a fascia toracica optional oppure afferrare il manubrio e premere i palmi sui sensori di rilevazione pulsazioni.

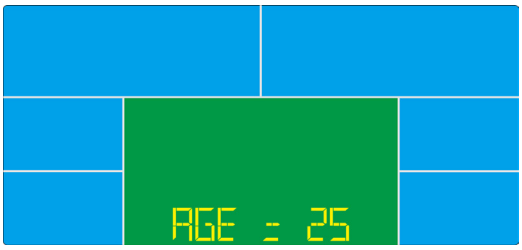
- Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca, il display TIME esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.

- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla pagina principale premere il pulsante RESET.

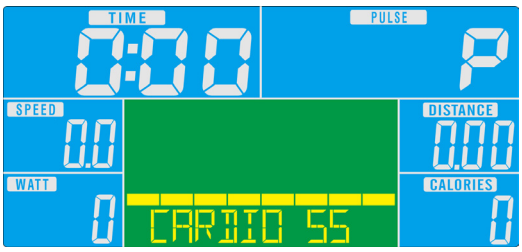
Programma CARDIO



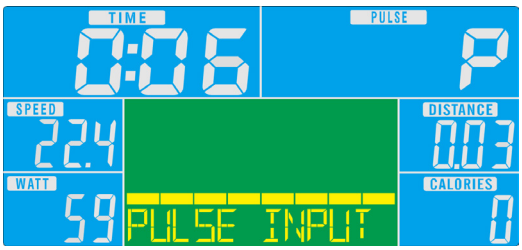
Imposta età



regime predefinito 55% 75% 90%



regime impostabile



Note

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

3.8 PROGRAMMA WATT

Il programma Watt permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si agisce sulle pedane.
In questo programma l'intensità dell'esercizio viene gestita dalla console e aumenterà negli esercizi a bassa velocità, mentre diminuirà all'aumentare della velocità di esecuzione. Il livello di intensità dipende dall'impostazione del valore di riferimento dei WATT che si impostano secondo le modalità di seguito illustrate.

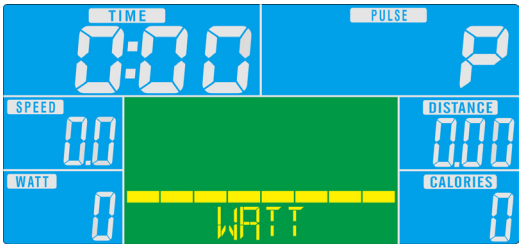
- Dopo l'accensione della console oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sul rotore **+/-** fino a visualizzare la sigla WATT. Premere ENTER per confermare la selezione della modalità Watt.

- Si presenta lampeggiante il display 'Watt', nel quale si imposta il dato relativo al livello di intensità dell'allenamento. Agire sul rotore **+/-** per impostare il dato e premere ENTER per confermare.

- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP; l'intensità di lavoro verrà gestita dalla console, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sul rotore **+/-**.

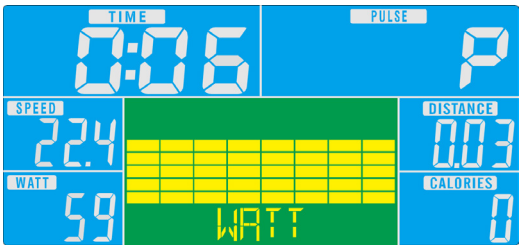
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla pagina principale premere il pulsante RESET.

Programma WATT



imposta intensità

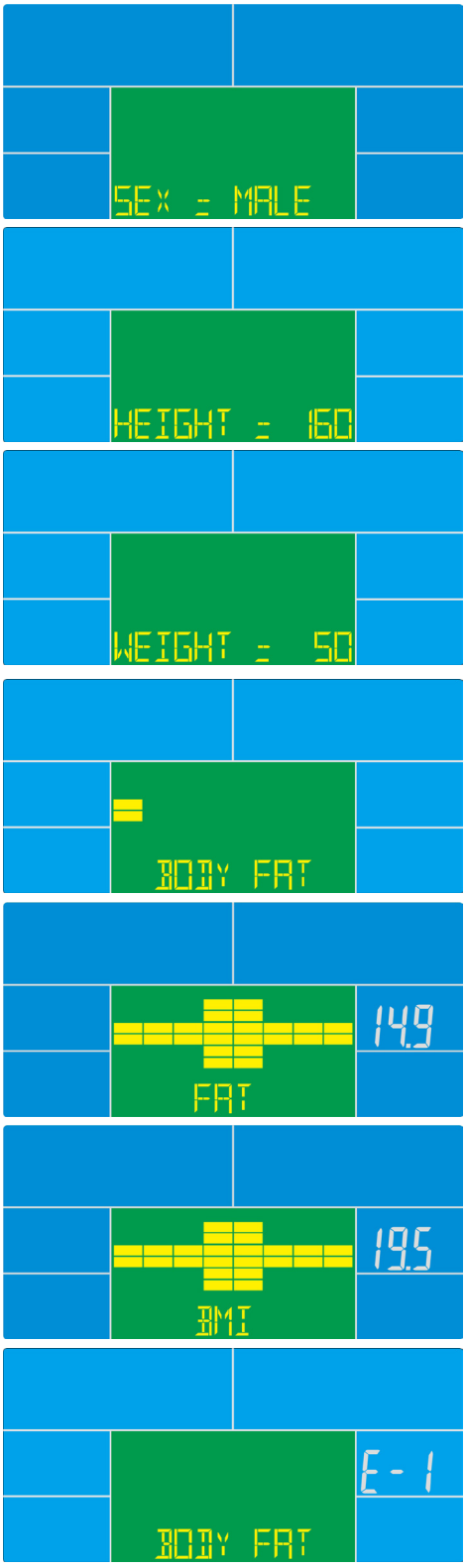




3.9 BODY FAT TEST

Attraverso i sensori di rilevazione della frequenza cardiaca, grazie al test "Body Fat", potete di effettuare la misura della percentuale di massa grassa corporea.
Si ricorda che questo dato è solo un indice di riferimento approssimativo e non un riscontro medico, serve per valutare gli eventuali progressi dello stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento protratto nel tempo.

- Per avviare la procedura di misurazione della massa grassa occorre rimanere fermi sulle pedane in modalità Stop, premere il pulsante BODY FAT e procedere all'introduzione dei dati personali.
- Il display visualizza: SEX, quindi lampeggia il display di selezione del sesso (Maschio/ Femmina).
  Agire sul rotore **+/-** per impostare Maschio o Femmina e premere ENTER per confermare.
- Il display visualizza: AGE, quindi lampeggia il display di selezione dell'età dell'utente.
  Agire sul rotore **+/-** per impostare l'età e premere ENTER per confermare.
- Ora il display visualizza: HEIGHT, quindi lampeggia il display di selezione della statura dell'utente.
  Agire sul rotore **+/-** per impostare l'altezza in (cm) e premere ENTER per confermare.
- Ora il display visualizza: WEIGHT, quindi lampeggia il display di selezione del peso dell'utente.
  Agire sul rotore **+/-** per impostare il peso in (kg) e premere ENTER per confermare.
- Quindi stringere con forza e con entrambe le mani i sensori di rilevazione battito sul manubrio e attendere alcuni secondi affinchè la console effettui la misura.
- Terminata la misura, i display visualizzano i dati di:
  - FAT %= Massa grassa percentuale (vedi tabella sotto)
  - BMI= Indice di massa corporea
- Qualora non venga rilevata la frequenza cardiaca, verrà rimandato un errore, in questo caso è necessario ripetere la misura ricordandosi di stringere con forza i sensori sul manubrio.



Sesso/Età	Sottopeso	Peso forma	Lievemente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Maschio > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femmina ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femmina > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

3.10 CONNESSIONE BLUETOOTH

Dispositivi supportati:

Apple Devices :
- Sistema minimo richiesto: iOS 8 o superiore
- Bluetooth single 4.0 (BLE) compatibile

Android Devices :
- Sistema minimo richiesto: Android 4.3 o superiore
- Risoluzione: 1280x800 pixel
- Bluetooth single 4.0 (BLE) compatibile

\+ *Smartphone :*
- Sistema minimo richiesto: Android 4.3 o superiore
- Risoluzioni: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 pixel
- Bluetooth single 4.0 (BLE) compatibile

Per poter sincronizzare un dispositivo compatibile con la console attivare la comunicazione Bluetooth sul dispositivo e avviare la ricerca selezionando la console (inserire la password di default 0000).
Lanciare la App i-Console sul dispositivo sincronizzato e cominciare a utilizzare l'applicazione per gestire l'attrezzo, una volta caricata l'applicazione la console si spegne.

Sui dispositivi Apple, per riprendere il normale utilizzo, è necessario uscire dall'applicazione e spegnere la connessione bluetooth, quindi spegnere e accendere l'attrezzo.

NOTA:
La console è dotata di una porta USB utilizzata per poter ricaricare il tablet o lo smartphone durante l'utilizzo abbinato al prodotto.

iConsole+

GET IT ON Google play

iConsole+

Download on the App Store

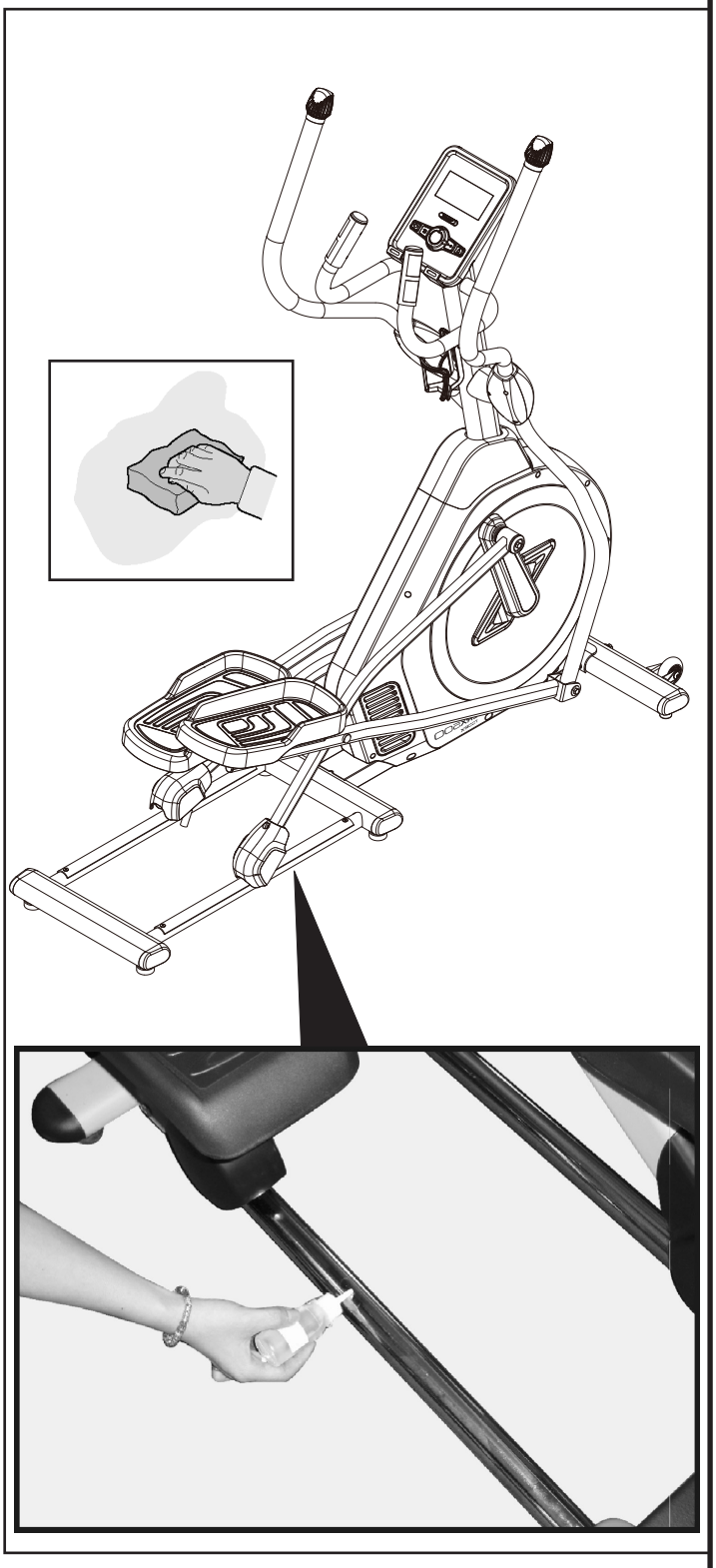
4.0 MANUTENZIONE

PERICOLO

• Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.

• Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

• Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.



PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Una volta al mese pulire le guide di scorrimento e le ruote con un panno asciutto in modo da rimuovere i residui di polvere accumulata.
- Una volta al mese pulire la console utilizzando un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.
- Una volta all'anno controllare il serraggio della bulloneria nei leverismi.
- Una volta all'anno lubrificare procedere alla lubrificazione delle guide distribuendo un sottile velo di lubrificante spray al silicone. Utilizzare solamente lubrificanti al silicone, altri tipi di lubrificante possono contenere sostanze come la lanolina o altri additivi che attirano polvere e sporcizia pregiudicando la vita delle ruote.

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

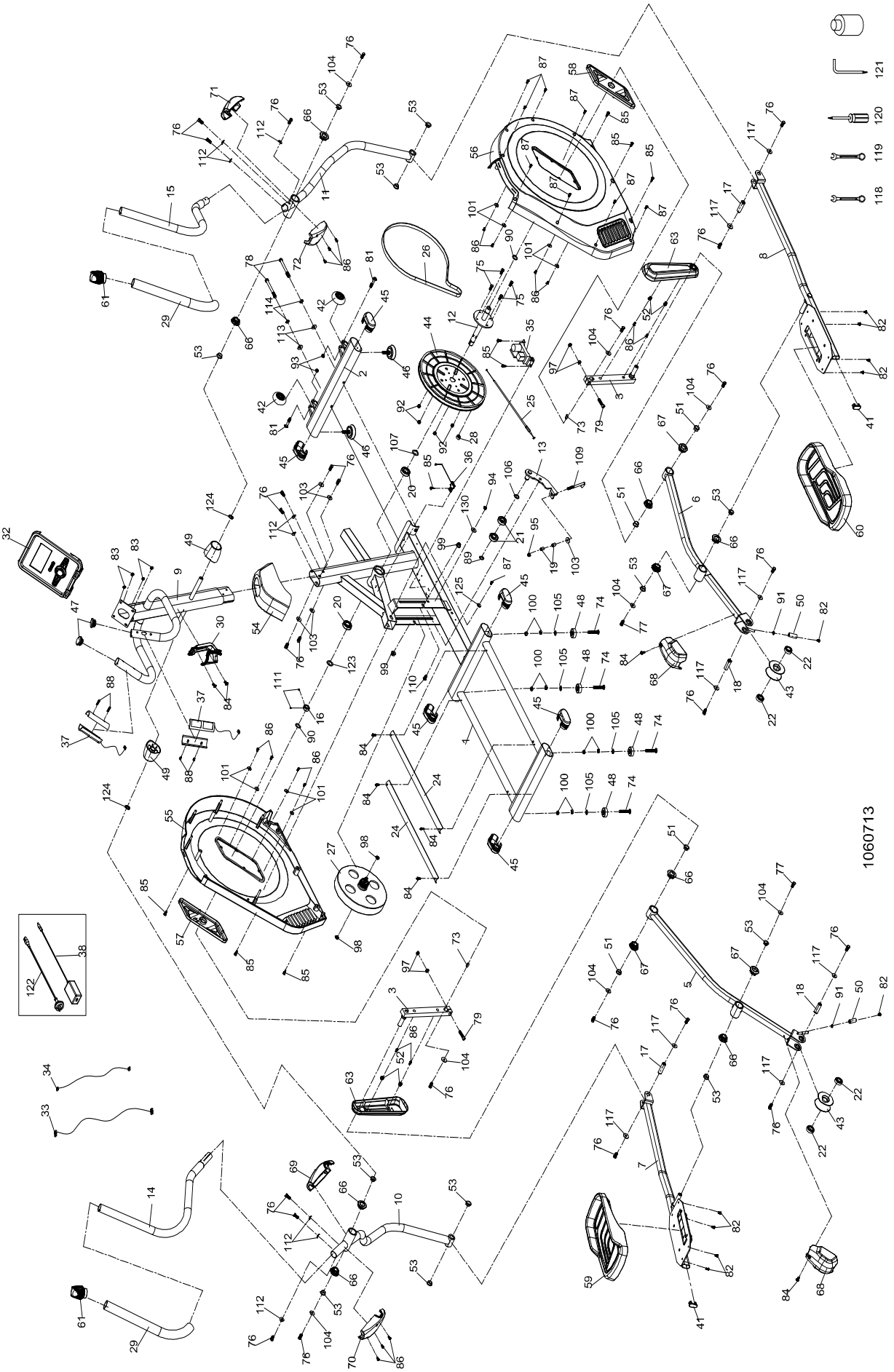
Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

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 TAVOLA RICAMBI



6.2 LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Corpo principale	1
2	Barra di appoggio anteriore	1
3	Pedivella	2
5	Barra di collegamento sx	1
6	Barra di collegamento dx	1
7	Barra supporto pedana sx	1
8	Barra supporto pedana dx	1
9	Montante supporto console	1
10	Leva inferiore sx	1
11	Leva inferiore dx	1
12	Albero movimento centrale	1
13	Staffa tendicinghia	1
14	Leva superiore sx	1
15	Leva superiore dx	1
16	Ghiera bloccaggio movimento centrale	1
17	Cilindro filettato	2
18	Distanziale cilindrico ruota	2
19	Boccola Ø11.9 × Ø8.5 × 15mm	2
20	Cuscinetto 6004	2
21	Cuscinetto 6203	2
22	Cuscinetto 6003	4
24	Guida in alluminio	2
25	Cavo d'acciaio di regolazione intensità	1
26	Cinghia	1
27	Volano	1
28	Magnete permanente	1
29	Rivestimento leve superiori	2
30	Porta borraccia	1
32	Console	1
33	Cablaggio console 1350 mm	1
34	Cavo di alimentazione DC 350 mm	1
35	Motore regolazione intensità	1
36	Sensore di velocità cablato 500 mm	1
37	Sensori di rilevazione pulsazioni cablati 850 mm	2
38	Alimentatore di rete	1
41	Tappo ovale Ø20 × Ø40	2
42	Ruota per trasporto	2
43	Ruota di scorrimento	2
44	Puleggia motrice	1
45	Tappo ovale Ø40 × Ø80	6
46	Piedino di livellamento anteriore	2
47	Tappo tondo Ø32	4
48	Piedino di appoggio in gomma	4
49	Cono di copertura fulcro leve	2
50	Distanziale Ø15 × Ø8.6 × 38.5	2
51	Boccola	4
52	Respingente in gomma	4
53	Boccola	12
54	Copertura base montante	1
55	Carena sx	1
56	Carena dx	1
57	Inserto centrale carena sx	1
58	Inserto centrale carena dx	1
59	Pedana sx	1
60	Pedana dx	1
61	Terminale leva superiore	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
63	Coperchio pedivelle	2
66	Boccola Ø42 × Ø19 × 15L	8
67	Boccola Ø42 × Ø19 × 21L	4
68	Copertura in plastica ruota	2
69	Coperchio anteriore snodo leve sx	1
70	Coperchio posteriore snodo leve sx	1
71	Coperchio anteriore snodo leve dx	1
72	Coperchio posteriore snodo leve dx	1
73	Chiavetta bloccaggio perno 7×7×19 mm	2
74	Vite 3/8" × 2"	4
75	Vite 1/4" × UNC20 × 3/4"	4
76	Vite 5/16" × UNC18 × 3/4"	26
77	Vite 5/16" × 15 mm	2
78	Vite 3/8" × 3-3/4"	2
79	Vite M8 × 35 mm	2
81	Vite 5/16" × UNC18 × 1-3/4"	2
82	Vite M5 × 10 mm	10
83	Vite M5 × 10 mm	4
84	Vite M5 × 15 mm	8
85	Vite autofilettante 5 × 19mm	9
86	Vite autofilettante 3.5 × 12mm	18
87	Vite autofilettante 3.5 × 16mm	9
88	Vite autofilettante 3 × 20mm	4
89	Seeger Ø17 mm	1
90	Seeger Ø20 mm	2
91	E-Clip	2
92	Dado autobloccante 1/4" × 8T	4
93	Dado autobloccante 5/16" × 7T	2
94	Dado autobloccante M8 × 7T	1
95	Dado autobloccante M8 × 9T	1
97	Dado M8 × 6.3T	4
98	Dado 3/8" × UNF26 × 4T	2
99	Dado 3/8" × UNF26 × 11T	2
100	Dado 3/8" × 7T	8
101	Rondella piana Ø5 × Ø15 × 1.5T	8
103	Rondella piana Ø5/16" × Ø23 × 1.5T	5
104	Rondella piana Ø8.5 × Ø26 × 2.0T	8
105	Rondella piana Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	4
106	Rondella piana Ø17 × Ø23.5 × 1.0T	1
107	Rondella piana Ø20 × Ø30 × 2T	1
109	Vite M8 × P1.25 × 155L	1
110	Bullone a incasso M8 × 20mm	1
111	Vite M5 × 5mm	2
112	Rondella curva Ø8 × 23 × 1.5T	8
113	Rondella curva Ø3/8" × 23 × 2.0T	2
114	Rondella spaccata Ø10 × 2T	2
117	Rondella piana Ø5/16" × Ø23 × 3T	8
118	Chiave aperta 12/14 mm	1
119	Chiave aperta 13/14 mm	1
120	Giravite a stella	1
121	Chiave esagonale + giravite a stella	1
122	Cavo di rete per alimentatore	1
123	Piastra in gomma	1
124	Rondella ondulata Ø17 × 0.5T	2
125	Rondella piana 1/4" × 19	1
130	Rondella piana Ø5/16" × Ø35 × 1.5T	1

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE

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 specificatamente progettato e realizzato.

1.4 **Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.

1.5 **CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.

1.6 **Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: www.toorx.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, il modulo cartaceo allegato al presente manuale da compilarsi e spedire a GARLANDO SPA.

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 disposizione 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 Tagliando di Garanzia sul sito: www.toorx.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, alla spedizione del tagliando di Garanzia cartaceo, debitamente compilato, via posta all'indirizzo GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 , Zona industriale, D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL).

2.5 La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.

2.6 Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.

2.7 La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.

2.8 Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.

2.9 Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

2.10 Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso. secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".

2.11 Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.

2.12 E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO SPA si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

3.1 La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

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 BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, 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 verificazione 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

GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it