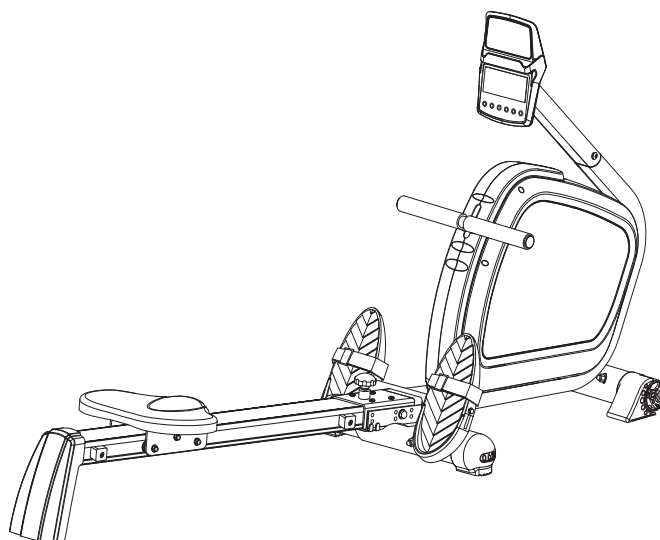


TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI

CHRONO  **LINE**



RWX500



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

Codice : GRDLTOORXRWX500

Revisione : 02

Edizione : 09/17



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag. 3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag. 4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag. 5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag. 6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag. 7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag. 7
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 9
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 14
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 15
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag. 16
3.3	FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY).....	pag. 17
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI).....	pag. 18
3.5	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE.....	pag. 19
3.6	PROGRAMMI PREDEFINITI (P2÷P13)	pag. 20
3.7	PROGRAMMI UTENTE (P14÷P17).....	pag. 21
3.8	PROGRAMMA H.R.C. (P18÷P22).....	pag. 22
3.9	PROGRAMMA WATT (P23).....	pag. 23
3.10	PROGRAMMI A INTERVALLO	pag. 24
3.11	FUNZIONE RECOVERY	pag. 25
3.12	FITNESS APP	pag. 25
3.13	POSIZIONE SALVASPAZIO	pag. 26
4.0	MANUTENZIONE	pag. 27
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO	pag. 27
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 28
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 28
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag. 29
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag. 30
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 31

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

Il prodotto 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 la pratica del "rowing", simulando il particolare movimento delle vogate nel canottaggio che viene diviso in quattro fasi: attacco, spinta, finale e recupero. Con il rowing si tonificano i muscoli e si migliora la postura, prevenendo alcuni disturbi osteoarticolari e muscolo-scheletrici; coadiuvando inoltre un intenso movimento degli arti che comporta azione dimagrante su tutto il corpo.

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 dell'attrezzo. 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.

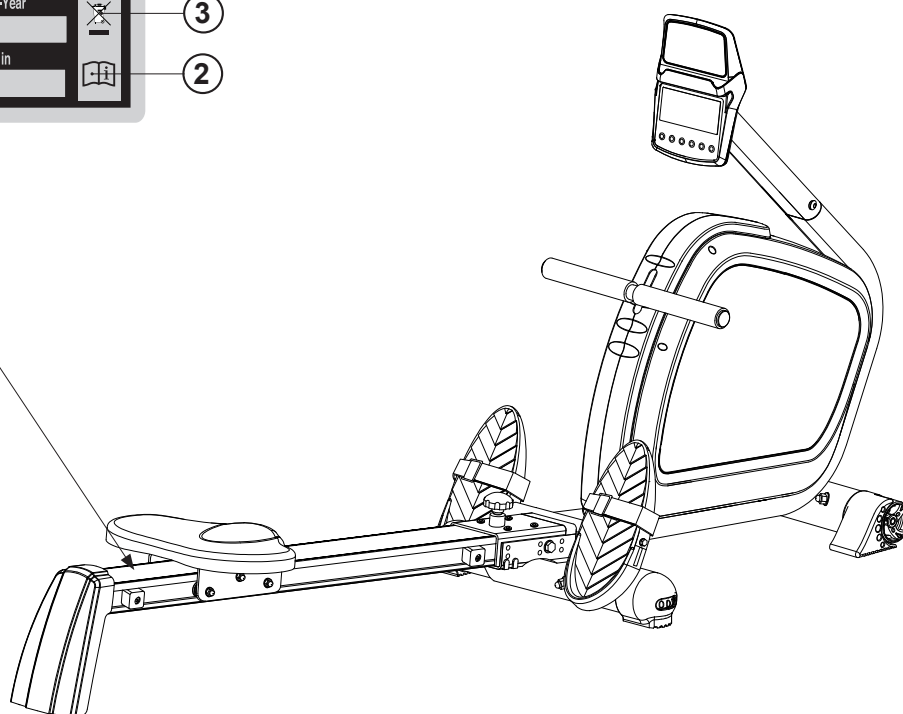
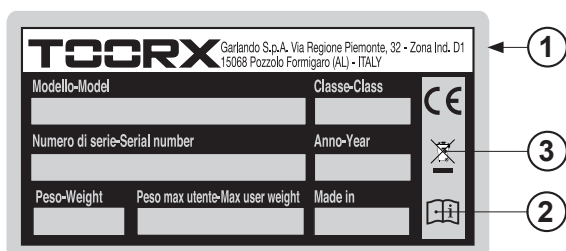
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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

SISTEMA ANTAGONISTA DI VOGATA	sistema con freno ad azione magnetica
REGOLAZIONE INTENSITÀ DI VOGATA	regolazione elettronica con 32 livelli di intensità
INFORMAZIONI CONSOLE	vogate al minuto, vogate totali, calorie, tempo, distanza, pulsazioni, watt
PROGRAMMI	programma Quickstart, programma Manuale, 12 programmi predefiniti, 4 programmi utente, 5 programmi HRC, programma Watt, programmi a Intervllo, funzione Recovery
SELLINO VOGATORE	scorrevole con ruote su binario di alluminio
MASSA VOLANICA	9 kg
INGOMBRI POS. ORIZZONTALE	2220 x 510 x 975 mm
INGOMBRI POS. VERTICALE	960 x 510 x 1515 mm
INGOMBRI IMBALLO	1340 x 235 x 650 mm
PESO NETTO	33 kg
PESO LORDO	39 kg
PESO MASSIMO UTENTE	130 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
INTERFACCIA BLUETOOTH	Modulo integrato V. 4.0 (**)
CONFORMITÀ	Norme: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe HC) Direttive: 2014/30/UE (EMC) - 2014/35/UE (LVD) - 2011/65/UE (RoHS) Regolamenti: UE 2023/988 (GPSR)
ALIMENTATORE	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9VDC - 1 A]

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

(**) L'interfaccia Bluetooth® permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.
Sopra la console è presente un apposito pannello per alloggiare lo smartphone.

2.0

LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

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

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



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

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



L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone



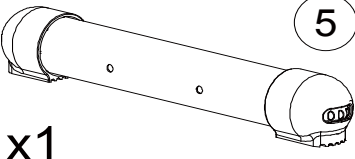
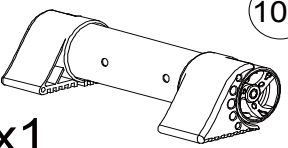
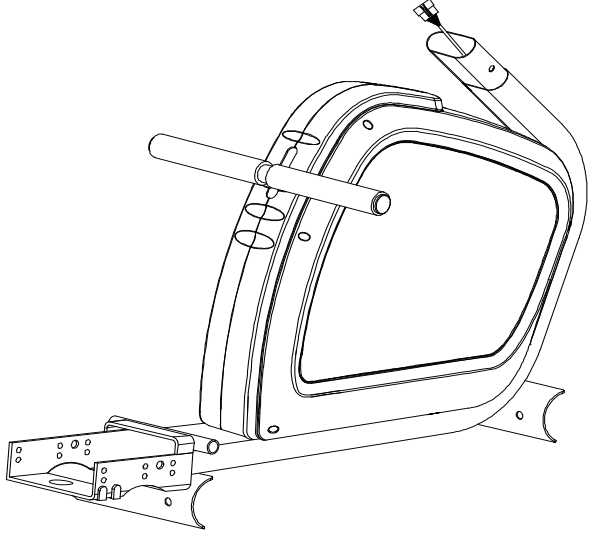
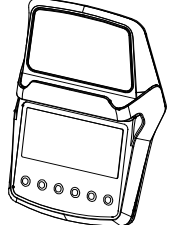
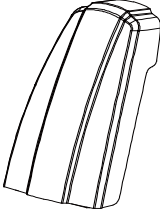
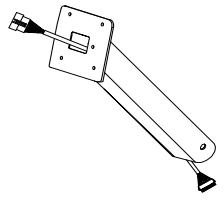
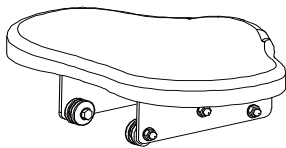
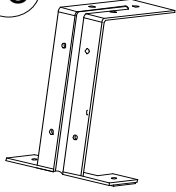
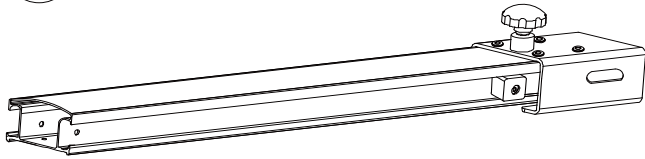
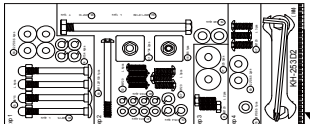
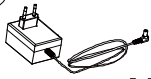
Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata

CONTENUTO DELL'IMBALLO

 5 x1	 100 x1	 22 x1	
 1 x1	 12 x1		
 10 x1	 2 x1		
 25 x1	 13 x1	 19 x1	
 x1	 95 x2	 99 x1	 16 x1

2.2

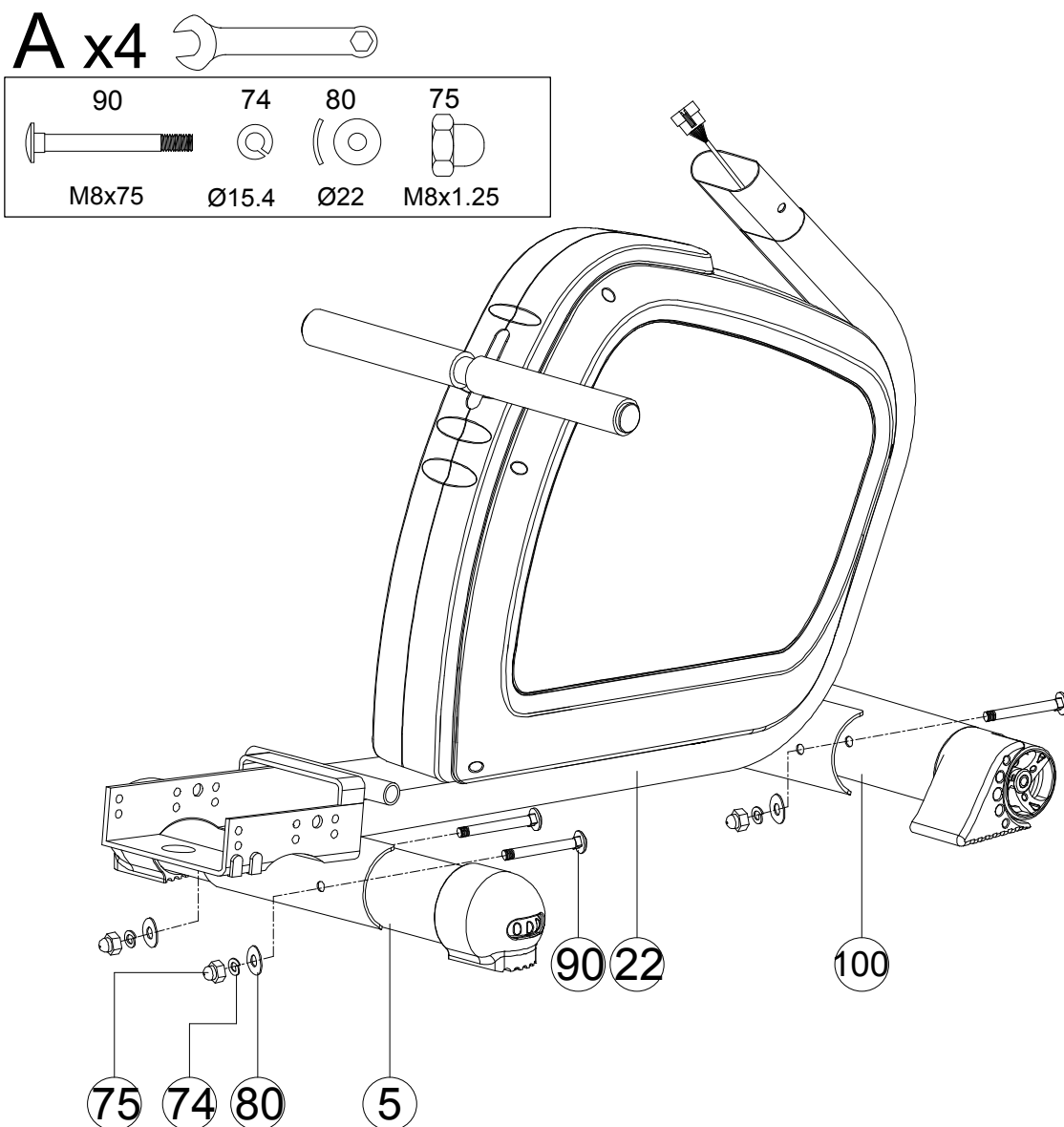
ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

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.

Montaggio barre d'appoggio :

- Distendere sul pavimento il corpo principale pre-assemblato in appoggio a terra, come da illustrazione.

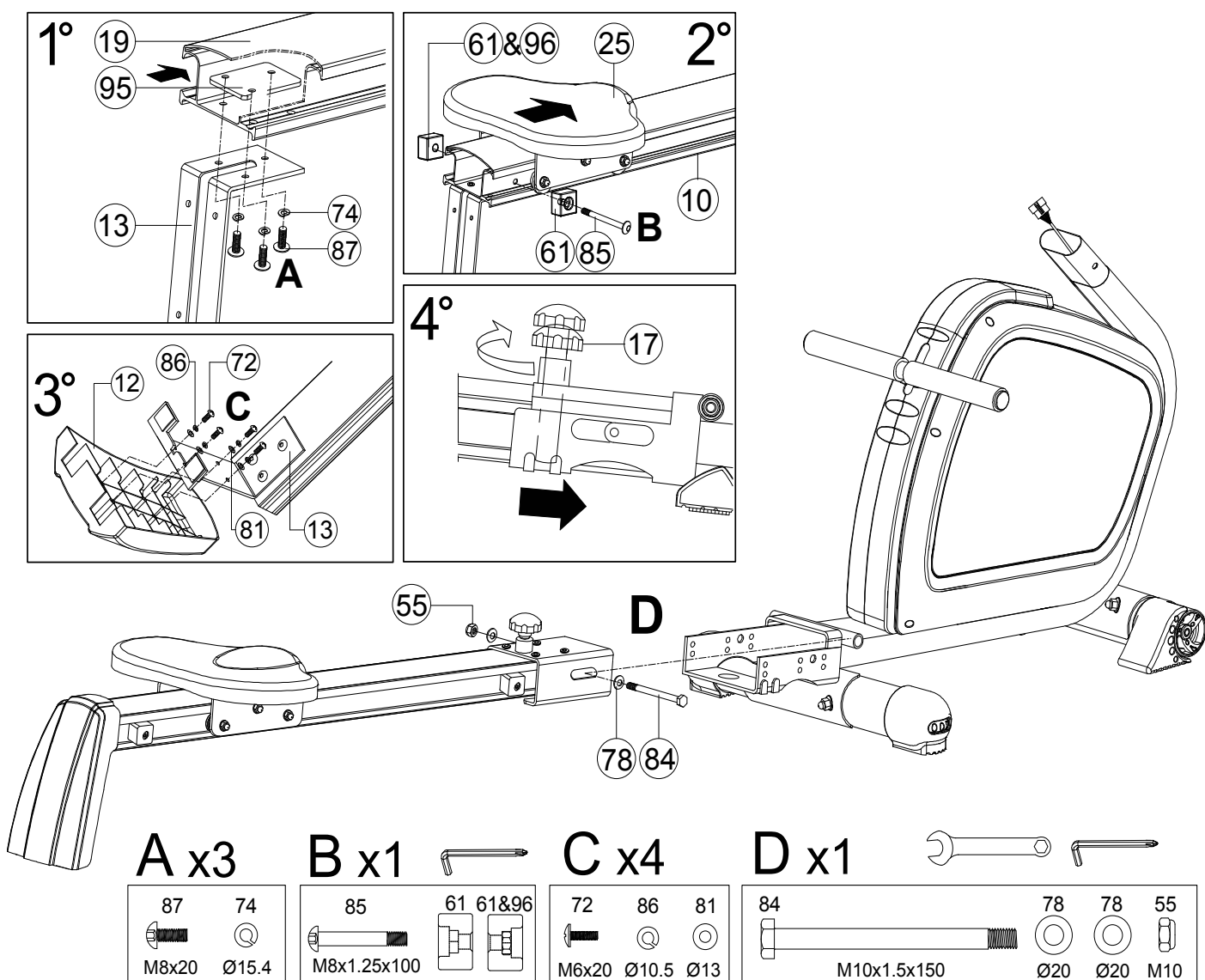
- A.** Collegare la barra di appoggio centrale **5** all'attacco predisposto nella parte centrale, sotto al corpo principale, quindi fissarla serrando due viti **90** con due dadi a calotta **75** corredati da rondelle curve **80** con rondelle spaccate **74**.
- Collegare la barra di appoggio anteriore **100** all'attacco predisposto nella parte anteriore, sotto al corpo principale, quindi fissarla serrando due viti **90** con due dadi a calotta **75** corredati da rondelle curve **80** con rondelle spaccate **74**.



Montaggio binario e sellino scorrevole :

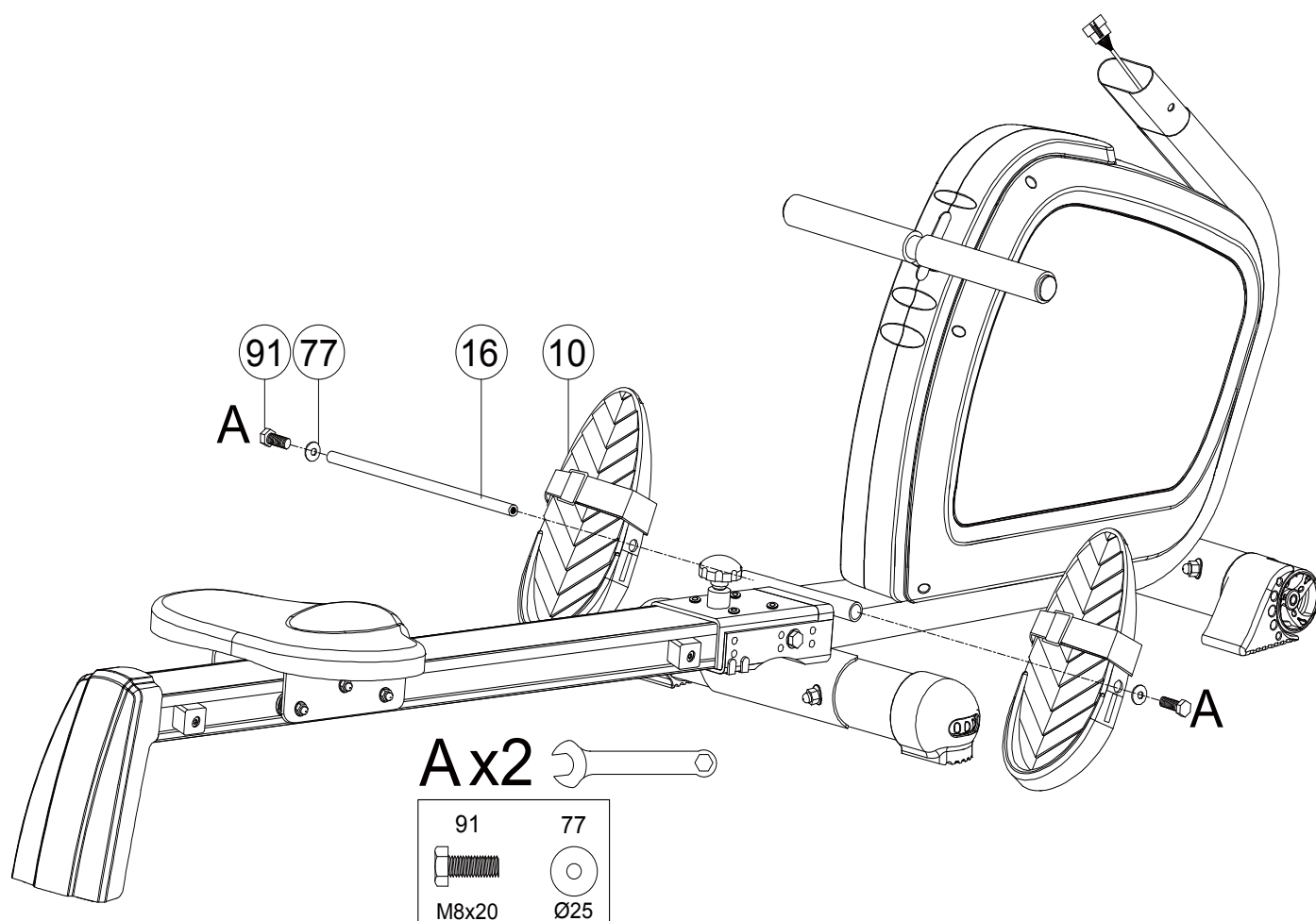
- A.** Collegare la barra di appoggio posteriore **13** al binario di alluminio **19** nel modo illustrato, fissarlo quindi tramite la piastra **95** con tre viti **87** corredate di rondelle spaccate **74**.
- B.** Inserire il carrello scorrevole **25** dalla parte posteriore del binario **10** quindi bloccarlo fissando due finecorsa quadri **61** con una vite **85** con un dado **96**.

- C.** Fissare all'appoggio posteriore **13** la copertura plastica **12** serrando quattro viti **72** corredate di rondella spaccata **86** e rondella piana **81**.
- D.** Fissare il binario in alluminio all'attacco del corpo principale serrando una vite **84** con un dado autobloccante **55** completi di rondelle piane **78**.
- E.** Si può ora sollevare la parte posteriore allentando la manopola **17** e sollevando manualmente il binario.



Montaggio pedane :

- A.** Inserire l'albero pedane **16** attraverso il tubo saldato nel corpo principale come da illustrazione, quindi inserire le pedane **10** alle estremità dell'albero **16** e bloccarle serrando due viti **91** corredate di rondella larga **77**, nel modo rappresentato in figura.



Montaggio supporto e console :

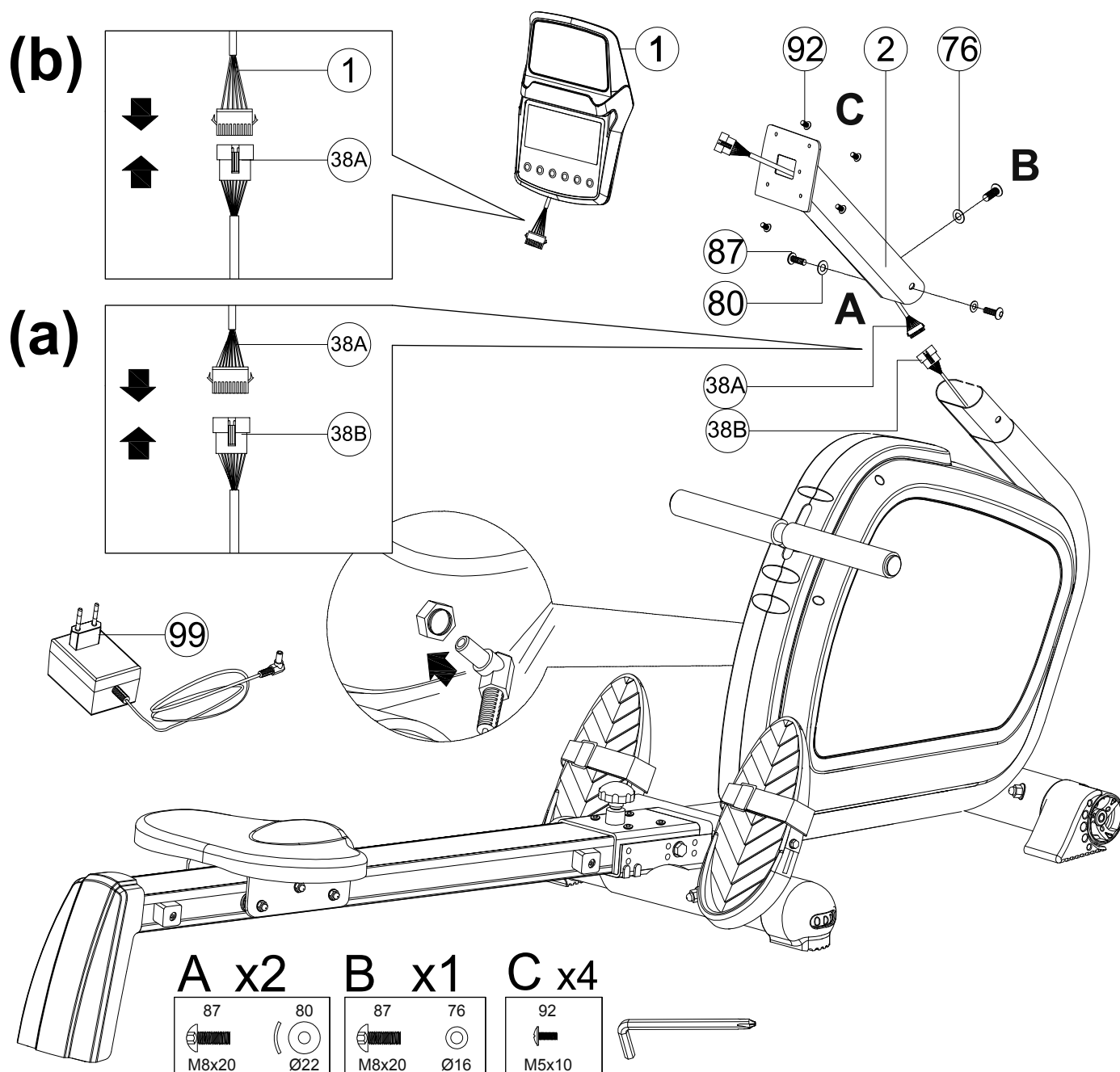
A. Avvicinare il supporto console al corpo principale quindi collegare il connettore **38B** al relativo connettore **38A**. Fissare il supporto console **2** al corpo principale serrando ai lati due viti **87** corredate di due rondelle curve **80**.

B. Fissare il supporto console **2** al corpo principale serrando dalla parte frontale una vite **87** corredata da una rondella piana **76**.

C. Avvicinare la console **1** al supporto console **2** quindi collegare il connettore **38A** in uscita dal corpo principale al connettore in uscita dalla console **1**. Fissare la console **1** al supporto console **2** serrando quattro viti **92**.

Collegamento elettrico :

- Collegare ad una presa di rete l'apposito alimentatore **99** fornito in dotazione, collegare poi lo spinotto nella presa di alimentazione che si trova nella parte anteriore dell'attrezzo.

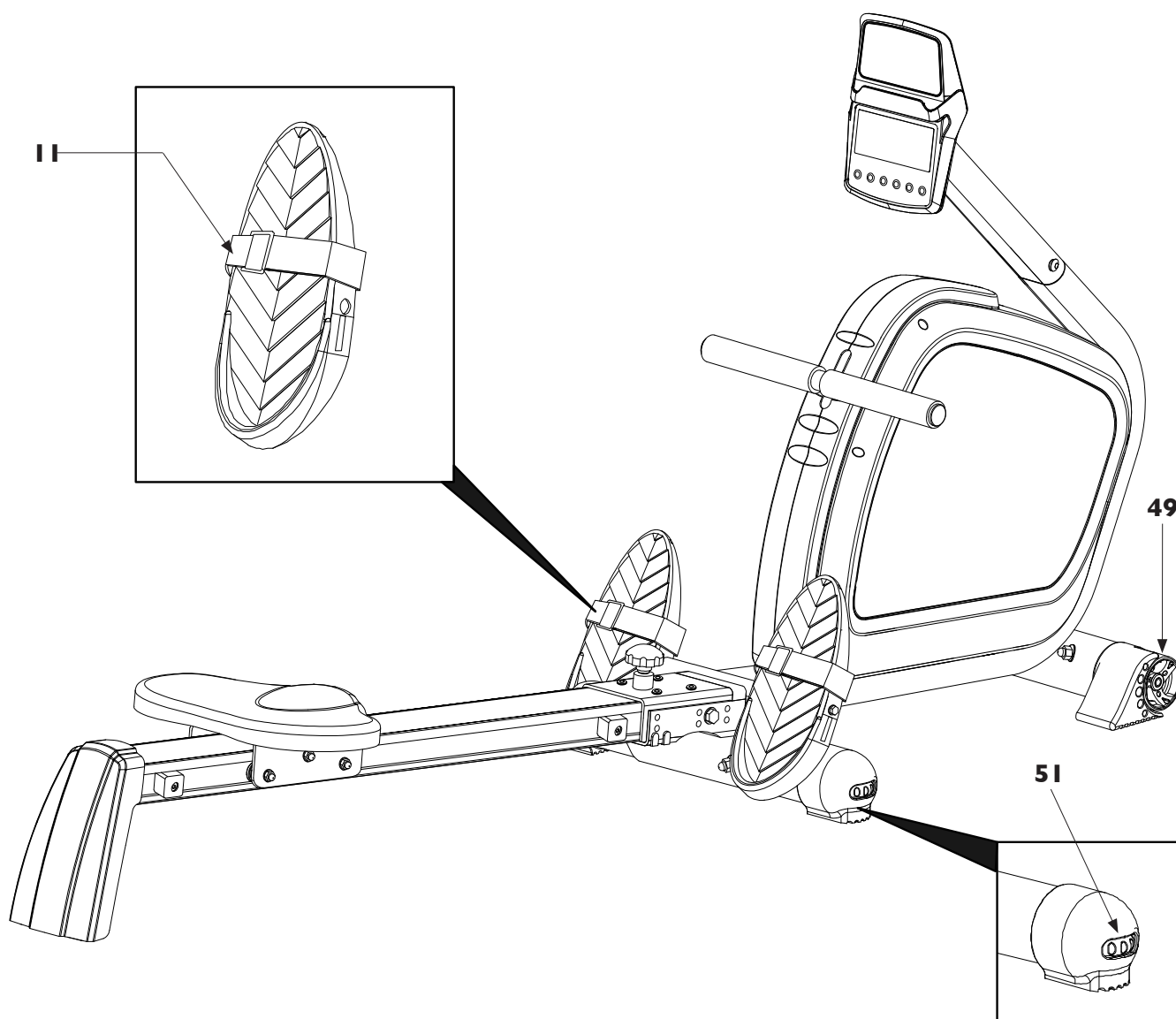


Regolazione cinghie e livellamento :

- Per una maggiore comodità durante l'allenamento si consiglia l'uso delle cinghie ferma piedi **11**. Regolare la distribuzione della cinghia in base alle dimensioni dei propri piedi servendosi della fibbia di cui sono dotate.
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di due registri **51** posti alle estremità della barra di appoggio centrale.

Spostamento del prodotto :

- Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza occorre afferrare con le mani l'appoggio posteriore e facendo forza con le braccia inclinare l'attrezzo, avendo l'accortezza di accompagnare il sellino scorrevole in basso, fino a portarlo in equilibrio sulle ruote di spostamento anteriori **49**. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo accompagnando delicatamente, fino a portare la barra di appoggio posteriore a contatto del pavimento.



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

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

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

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

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra **75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra **85% e 95%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

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

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

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

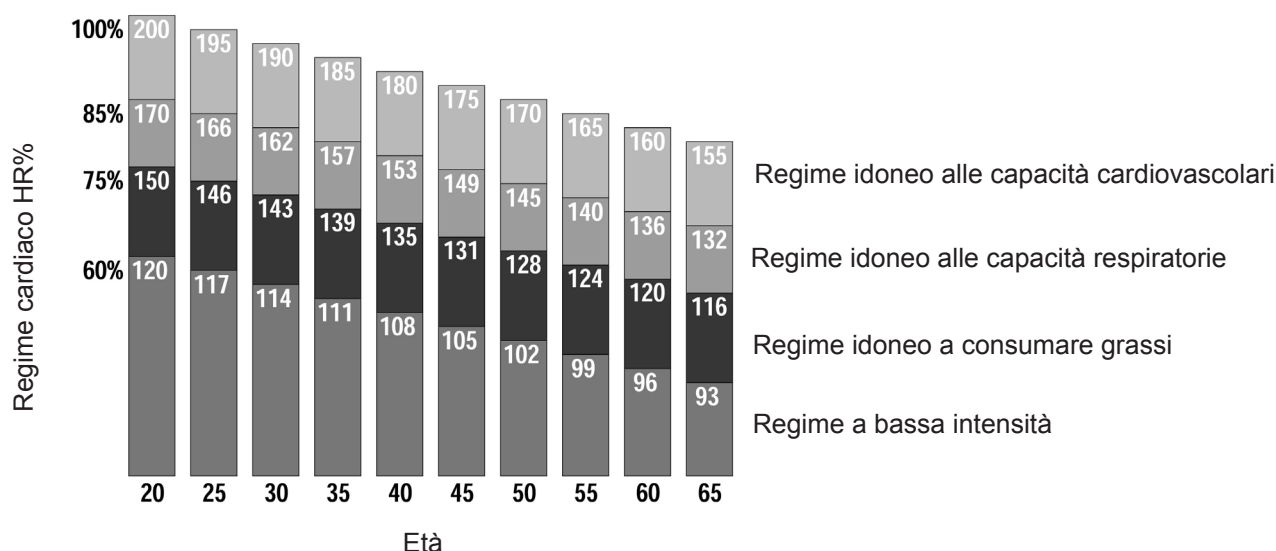
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



3.1

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)



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

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

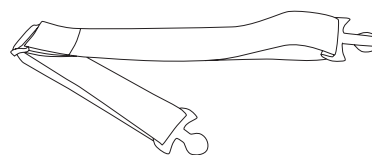
Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza compatibile con prodotti Polar® ed è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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

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

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

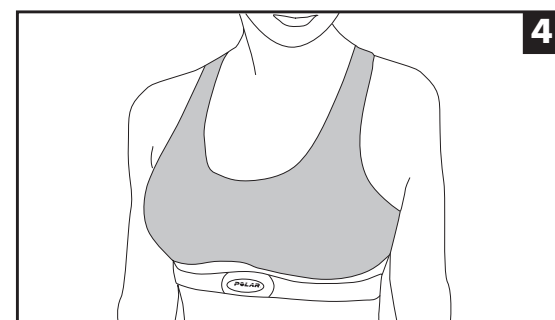
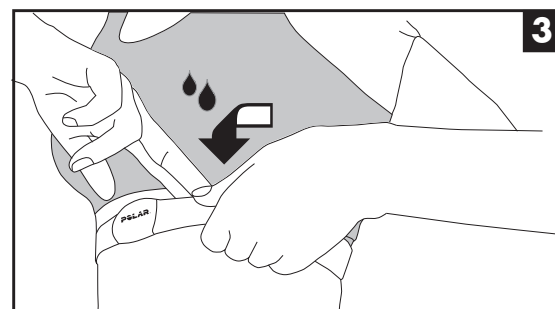
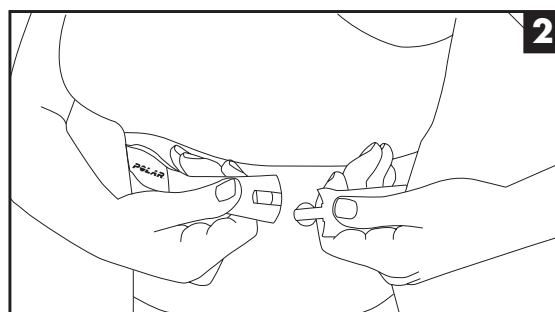
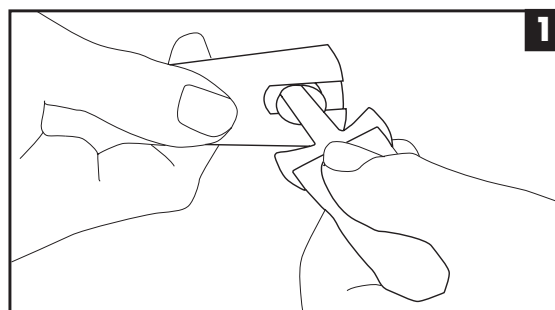
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



3.2

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO



- **Procedere con cautela nell'uso dell'attrezzo. Allontanare bambini e animali durante gli esercizi.**
- **L'uso dell'attrezzo è sconsigliato per chi ha patologie alla colonna vertebrale**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **Cominciare l'esercizio facendo forza sui manubri di trazione, il movimento di vogata avvia il conteggio automatico dei dati della console.**

Al primo impiego del prodotto, prima di cominciare un allenamento intenso, è necessario familiarizzarsi con la coordinazione del movimento di vogata e del sellino scorrevole.

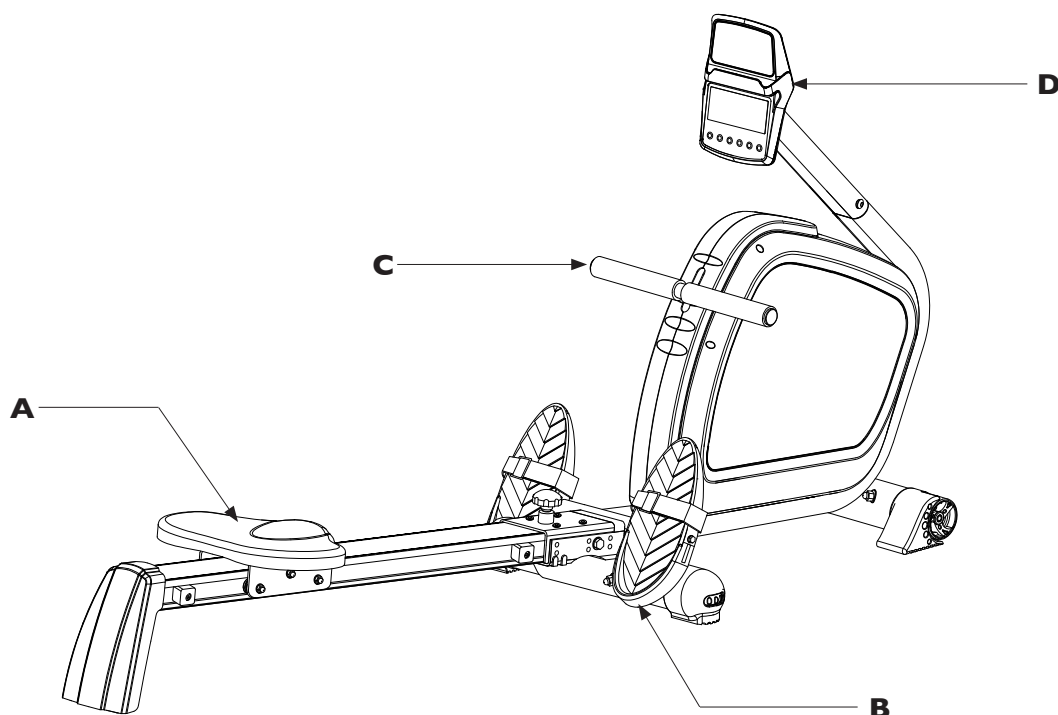
- 1) Sedersi sul sellino scorrevole **A**, porre i piedi sulle pedane **B** e impugnare la barra di trazione **C**.
- 2) L'avviamento del conteggio sulla console **D** avviene automaticamente dalla prima trazione del manubrio, oppure premendo il pulsante sulla console.
- 3) Con la schiena ben estesa, eseguire un movimento ciclico di vogata. Mantenere per qualche tempo un andamento lento, per familiarizzare con la coordinazione della vogata.

- 4) Il livello di intensità viene regolato agendo sui pulsanti preposti sulla console e deve essere impostato in rapporto alle proprie capacità e percezione personale della fatica oppure sul controllo del battito cardiaco; a tal scopo si consiglia l'uso del trasmettitore a fascia toracica non fornito.
- 5) Durante l'allenamento coordinare movimento e respirazione e mantenere una corretta postura.



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 di trazione non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

- 6) Prima di utilizzare il prodotto si consiglia di preparare sempre 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:

COUNT

- Il CONTEGGIO DELLE VOGATE che vengono effettuate durante l'esercizio oppure il conteggio alla rovescia dal numero di vogate impostato come obiettivo fino a zero.

STROKES/MIN

- Il CALCOLO DELLE VOGATE AL MINUTO 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 equivalente percorsa 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 (*).

TIME/500 m

- Il TEMPO impiegato per vogare una distanza dei 500 metri; una misura standard nelle gare di canottaggio.

PULSE

- La FREQUENZA CARDIACA, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional).
Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).

INTERVAL

- Il livello di intensità di vogata in una scala di 16 livelli.

WATT

- Indica l'ENERGIA istantanea espressa in Watt, che viene prodotta tramite il movimento della vogata e che cambia a seconda dell'intensità impostata.

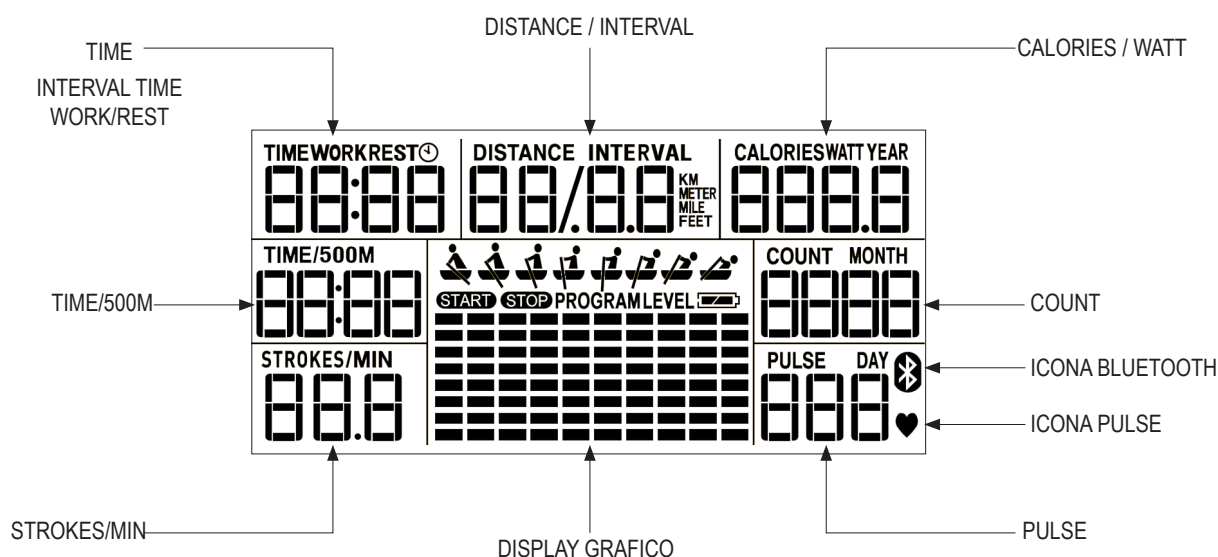
Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi predefiniti, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.

Note:

(*) 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.

(**) Per la visualizzazione della frequenza cardiaca è necessario munirsi della fascia toracica opzionale.

(***) Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo circa quattro minuti dal termine dell'esercizio la console si spegne automaticamente (auto On/Off).



3.4

FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI)

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 START/STOP per arrestare l'esercizio in esecuzione in modalità "PAUSA", per riprendere l'esercizio fermo in Pausa premere nuovamente START/STOP.

Pulsanti UP / DOWN

Prima di cominciare un esercizio:

- agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei programmi disponibili,
- agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare una delle variabili di allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni,
- agire sui pulsanti UP/DOWN per introdurre tutti i dati dei programmi di allenamento.

Con esercizio in corso:

- agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio (10 livelli di regolazione).

Pulsante INTERVAL

Premere il pulsante per selezionare uno dei tre programmi ad Intervallo.

Pulsante ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

- premere ENTER per confermare la selezione di programmi e per confermare l'introduzione di tutti i dati della sessione di allenamento.

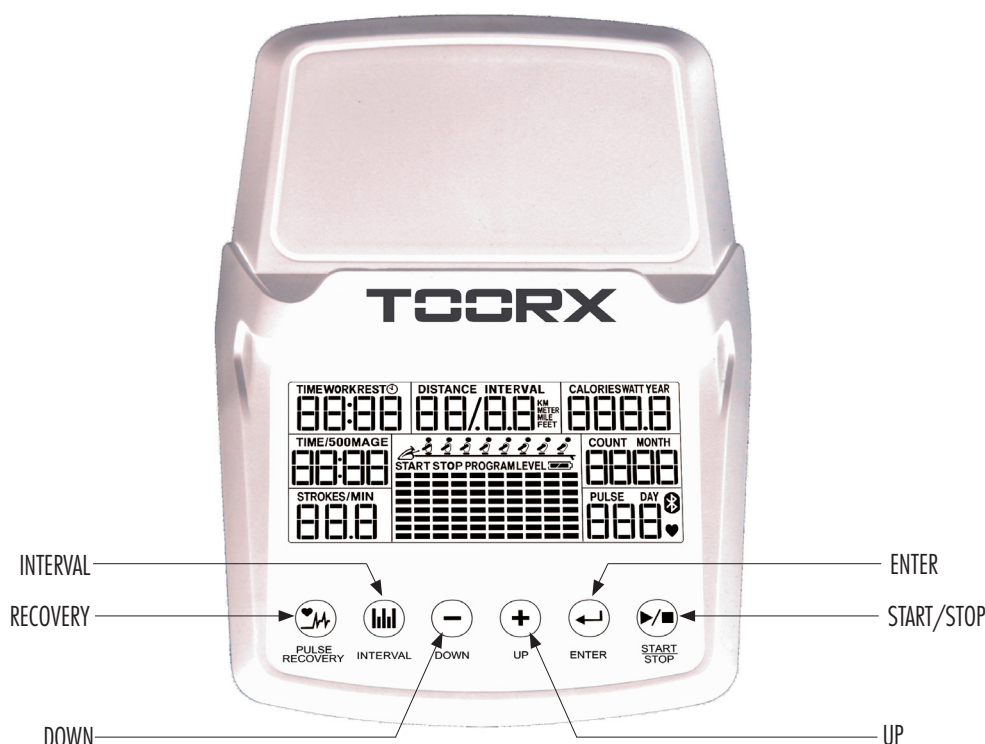
Con esercizio in corso:

- premere ENTER per alternare la visualizzazione nei display a doppia funzione e sul display grafico (operazione che normalmente avviene in automatico ogni 6 secondi).
- con esercizio fermo in modalità "PAUSA", mantenere premuto il pulsante per più di 2 secondi per effettuare il reset di tutti i dati in memoria.

Pulsante RECOVERY

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

Pulse Recovery stabilisce "L'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.



Accensione

- 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 segmenti del display si accendono per un istante, eseguendo la funzione di autotest.

Nota

Dopo quattro minuti di inattività dal termine dell'esercizio la console si spegnerà automaticamente in condizione di risparmio energetico.

Per riaccendere la console premere un pulsante qualsiasi oppure tirare la barra di trazione.

Modalità Quick Start

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

Una volta saliti sul sellino scorrevole premere il pulsante START/STOP, per partire subito con l'allenamento.

- In modalità QuickStart i display Time, Count, Strike/min, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento è possibile variare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Premendo il pulsante START/STOP la sessione di allenamento può essere conclusa in qualunque momento.

Modalità Manuale (PI)

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare la modalità manuale, indicata dalla sigla **PI**.
Successivamente impostare gli obiettivi verso il quale finalizzare il proprio allenamento: Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni.
- Si presenta lampeggiante il display 'Time', nel quale si imposta la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Distance', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere ENTER.
- Si presenta lampeggiante il display 'Pulse', nel quale si imposta la frequenza cardiaca che si intende mantenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la frequenza cardiaca che si intende mantenere durante il programma e premere ENTER.
- Una volta inseriti tutti i dati desiderati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP, il livello di intensità predefinito è 5, agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare l'intensità dell'esercizio secondo la propria condizione fisica.
- I display TIME, DISTANCE, CALORIE eseguono il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. La prima delle variabili che raggiunge zero determina la conclusione del programma.
Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando viene indossata la fascia toracica optional, il valore di pulsazioni dovrà essere mantenuto più vicino possibile al valore di soglia impostato.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.
Per cancellare tutti i dati mantenere premuto il pulsante ENTER per qualche secondo.

3.6

PROGRAMMI PREDEFINITI (P2÷P13)

Selezionando uno dei programmi Predefiniti (P2 ÷ P13) si sceglie una sessione di allenamento nella quale l'intensità viene variata dalla console secondo un profilo pre-impostato riprodotto sul display grafico.

I programmi predefiniti sono 12 e sono funzionali alla loro denominazione elencata di seguito:

P2: Steps - P3: Hill - P4: Rolling - P5: Valley - P6: Fat Burn
P7: Ramp - P8: Mountain - P9: Intervals - P10: Random
P11: Plateau - P12: Fartlek - P13: Precipice

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei programmi PREDEFINITI, indicata dalla sigla **P2÷P13** e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scegliere uno dei 12 programmi predefiniti (P01 ÷ P12), nella quale l'intensità viene regolata dalla console secondo i diagrammi dei profili riprodotti sul display grafico, quindi premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'TIME', nel quale si può impostare il tempo di durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata desiderata e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'DISTANCE', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere ENTER.
- Si presenta lampeggiante il display 'Pulse', nel quale si imposta la frequenza cardiaca che si intende mantenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la frequenza cardiaca che si intende mantenere durante il programma e premere ENTER.
- Premere il pulsante START/STOP per partire immediatamente con il programma di allenamento predefinito. Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo relativo al programma predefinito selezionato, tuttavia agendo sui pulsanti UP/DOWN il valore di intensità può essere modificato a proprio piacimento.

- I display TIME, DISTANCE, CALORIE eseguono il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. La prima delle variabili che raggiunge zero determina la conclusione del programma.

Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando viene indossata la fascia toracica optional, il valore di pulsazioni dovrà essere mantenuto più vicino possibile al valore di soglia impostato.

- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP. Per cancellare tutti i dati mantenere premuto il pulsante ENTER per qualche secondo.

Selezionando uno dei programmi UTENTE (UI÷U4) si ha la possibilità di costruire un programma di allenamento con la variazione dell'intensità programmata a piacere su un profilo grafico costituito da colonne personalizzabili.

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei programmi UTENTE, indicata dalla sigla **PI4÷PI7** e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante la prima colonna del display grafico, nella quale si imposta il dato relativo all'intensità dell'esercizio nella prima sessione di allenamento; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare e passare alla colonna successiva. Continuare a impostare tutte le 10 colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico potete vedere visualizzato il diagramma con la variazione di intensità che avete appena programmato e memorizzato. Terminato l'impostazione di tutte le colonne premere ENTER per continuare.
- Si presenta lampeggiante il display 'TIME', nel quale si può impostare il tempo di durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata desiderata e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'DISTANCE', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere ENTER.
- Si presenta lampeggiante il display 'Pulse', nel quale si imposta la frequenza cardiaca che si intende mantenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la frequenza cardiaca che si intende mantenere durante il programma e premere ENTER.
- Per avviare il programma utente premere il pulsante START/STOP. Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il profilo che è stato impostato nel programma utente in corso.
- I display TIME, DISTANCE, CALORIE eseguono il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. La prima delle variabili che raggiunge zero determina la conclusione del programma.
Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando viene indossata la fascia toracica optional, il valore di pulsazioni dovrà essere mantenuto più vicino possibile al valore di soglia impostato.
- Nel corso dell'esercizio l'utente può variare manualmente il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN, ma la variazione non verrà memorizzata sul programma in corso.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.
Per cancellare tutti i dati mantenere premuto il pulsante ENTER per qualche secondo.

Selezionando uno dei programmi H.R.C. si sceglie una sessione di allenamento nella quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata tramite la fascia toracica optional.

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare la modalità programmi HRC, indicata dalle sigle **P18÷P22**, e premere ENTER per confermare la scelta di uno dei programmi.
- I primi quattro regimi predefiniti (55%, 65%, 75%, 85%) impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utente inserita, mentre l'ultimo programma prevede di impostare la soglia cardiaca THR a propria discrezione.
P18 (55%): regime cardiaco per il mantenimento.
P19 (65%): regime cardiaco per il dimagrimento.
P20 (75%): regime cardiaco per allenamento aerobico.
P21 (85%): regime cardiaco per allenamento anaerobico.
P22 (THR): impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.
- Selezionando i programmi a regime predefinito (P18÷P21), viene richiesto di introdurre l'età dell'utente. Si presenta lampeggiante il display AGE, agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'ETÀ dell'utente (valore predefinito: 35 anni) quindi premere ENTER per confermare.
- Selezionando il programma P22 viene richiesto di introdurre il valore di soglia cardiaca. Si presenta lampeggiante il display PULSE, agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la soglia cardiaca THR che si desidera mantenere scegliendo entro un campo 80÷180 bpm (valore predefinito: 120 bpm) quindi premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'TIME', nel quale si può impostare il tempo di durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata desiderata e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'DISTANCE', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare

la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere ENTER.

- Per avviare il programma HRC premere il pulsante START/STOP, quindi indossare il trasmettitore a fascia toracica optional, qualora la console non rilevi la frequenza cardiaca il display visualizza l'icona del cuore; una volta rilevata la frequenza cardiaca la console avvia subito l'esercizio. Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata. I display TIME, DISTANCE, CALORIE eseguono il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. La prima delle variabili che raggiunge zero determina la conclusione del programma.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP.
Per cancellare tutti i dati mantenere premuto il pulsante ENTER per qualche secondo.

Note

- Quando non viene rilevato per più di 30 secondi il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.

Selezionando il programma Watt durante l'allenamento viene prodotto un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si agisce sulla barra di trazione.

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 valore dell'intensità viene calcolato del valore dal riferimento in WATT che viene impostato secondo le modalità di seguito descritte.

- Dopo l'accensione della console agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma WATT, indicata dalla sigla **P23** e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'TIME', nel quale si può impostare il tempo di durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata desiderata e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'DISTANCE', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'WATT', nel quale si imposta il dato relativo al livello di intensità dell'allenamento. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere ENTER.
- Si presenta lampeggiante il display 'Pulse', nel quale si imposta la frequenza cardiaca che si intende mantenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la frequenza cardiaca che si intende mantenere durante il programma e premere ENTER.
- Per avviare il programma WATT premere il pulsante START/STOP. I display TIME, DISTANCE, CALORIE eseguono il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. La prima delle variabili che raggiunge zero determina la conclusione del programma WATT.
- Nel corso dell'allenamento l'intensità di lavoro verrà gestita dalla console e non può essere modificata. In questo programma, il valore WATT manterrà un valore costante. Significa che vogando velocemente il livello di resistenza diminuirà, mentre vogando lentamente il livello di resistenza aumenterà. Occorre cercare sempre di mantenersi sullo stesso valore di Watt impostato.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando viene indossata la fascia toracica optional, il valore di pulsazioni dovrà essere mantenuto più vicino possibile al valore di soglia impostato.
- L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante START/STOP. Per cancellare tutti i dati mantenere premuto il pulsante ENTER per qualche secondo.

- Dopo l'accensione della console premere il pulsante INTERVAL quindi agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei tre programmi a Intervallo e premere ENTER per confermare.

1) INTERVAL 20/10: 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.

2) INTERVAL 10/20: 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.

3) INTERVAL 10/10: si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempo di workout e tempo recupero impostabili a piacere e a ciclo ripetuto.

Premere il pulsante ENTER e impostare il tempo di attività (TIME WORK) agendo sui pulsanti UP/DOWN, quindi premere ENTER per confermare;

Impostare il tempo di recupero (TIME REST) agendo sui pulsanti UP/DOWN, e premere ENTER per confermare.

- Per avviare il programma a Intervallo premere il pulsante START/STOP. Quando il programma è in esecuzione sui display TIME si alternano il tempo di attività per singolo intervallo e il tempo di recupero, secondo la durata impostata per i reciproci valori.

3.11 FUNZIONE RECOVERY

- Dopo aver concluso un esercizio, assicurarsi di indossare la fascia toracica opzionale quindi premere il pulsante RECOVERY per avviare la funzione Pulse Recovery; tutte le visualizzazioni sul display verranno interrotte ad eccezione di Time (visualizza inizio conteggio: 0:60) e Pulse (visualizza la frequenza cardiaca dell'utilizzatore che porta la fascia toracica).
- 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 assicurandosi di indossare una fascia toracica compatibile.
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 non venga rilevato alcun segnale dalla fascia toracica opzionale, sul display grafico viene segnalato un errore e la funzione viene fermata.

3.12 FITNESS APP

- L'interfaccia Bluetooth integrata consente il controllo dell'attrezzo con App di terze parti compatibili, come ad esempio Kinomap (abbonamento non incluso) con i suoi 120.000 km di video geolocalizzati in tutto il mondo, è l'ideale per un'esperienza di allenamento indoor con contenuti multimediali che rendono divertente e coinvolgente l'approccio all'utilizzo del prodotto.

Scaricare l'APP dai rispettivi store (riferirsi al QR-Code):

Kinomap



iOS



Android



Apple Devices :

- Sistema minimo richiesto: iOS 12 o superiore
- Bluetooth single 4.0 (BLE) compatibile

Android Devices :

- Sistema minimo richiesto: Android 8 o superiore
- Risoluzione: 1280x800 pixel
- Bluetooth single 4.0 (BLE) compatibile

Per poter sincronizzare uno smartphone con la console occorre attivare la comunicazione Bluetooth nelle impostazioni del device, avviare la ricerca e selezionare la console. Quando avviene il pairing tra i dispositivi, si accende la spia Bluetooth sul display della console.

Lanciare la App Kinomap sul dispositivo sincronizzato e cominciare a utilizzare l'applicazione per gestire l'attrezzo.

NOTE:

- Nel caso la console presenti cifre errate o funzioni irregolari, spegnere, staccare l'alimentatore di rete e riaccendere.
- Il livello di interazione con App di terze parti non è garantito e può variare in funzione degli aggiornamenti delle stesse.

3.13

POSIZIONE SALVASPAZIO

L'attrezzo può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio quando non viene utilizzato.



- **Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici, si raccomanda di non lasciare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telone di cotone per ripararlo dalla polvere.**

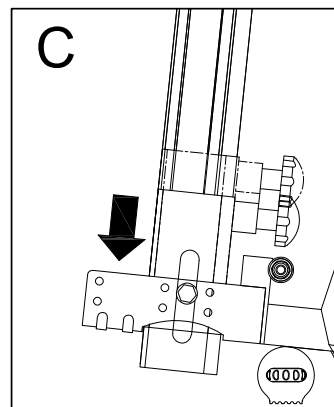
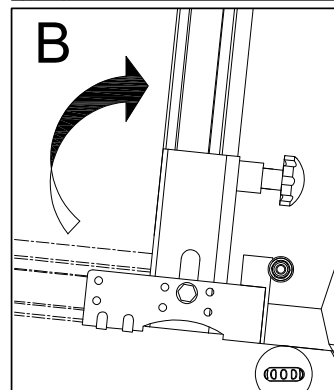
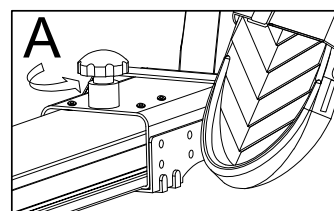
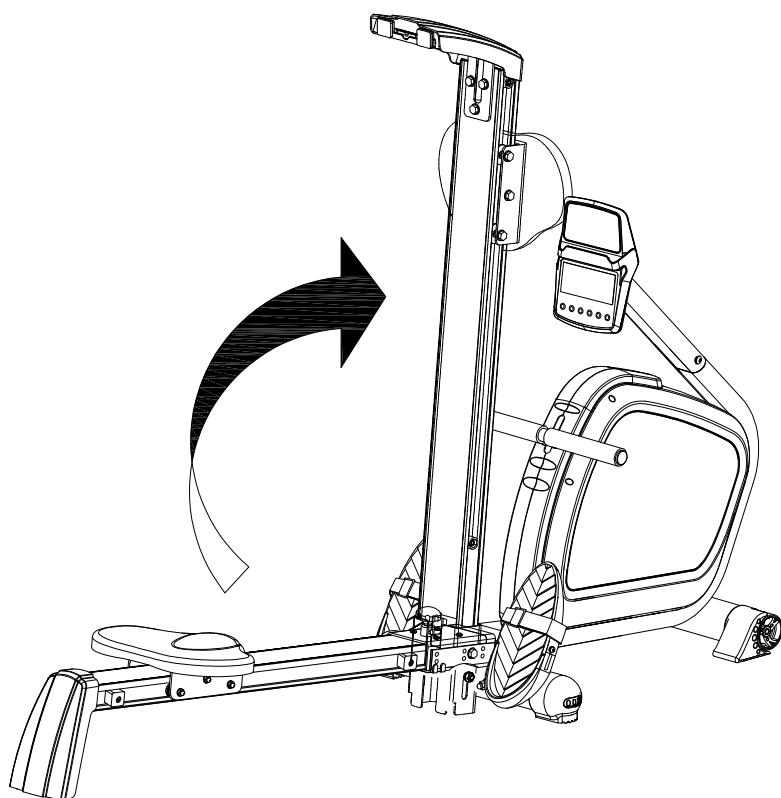
Quando l'attrezzo non viene utilizzato per un lungo periodo, predisporlo in posizione salvaspazio, eseguendo le seguenti operazioni:

- Pulire con un panno l'attrezzo.

- Utilizzando lubrificante spray, distribuire un sottile velo di olio sulle parti metalliche.
- A.** Allentare ruotando in senso antiorario la manopola posta tra le pedane.
- B.** Sollevare il binario avendo l'accortezza di accompagnare con l'altra mano il sellino scorrevole verso il basso.
- C.** Una volta raggiunta la posizione perpendicolare del binario spingerlo verso il basso per bloccarlo in verticale.

In questa condizione il vogatore si trova in posizione di riposo.

Per poter riutilizzare l'attrezzo occorre sollevare il binario e ruotarlo fino a portare la barra di appoggio posteriore a terra, quindi serrare la manopola posta tra le pedane per bloccarlo in posizione operativa.

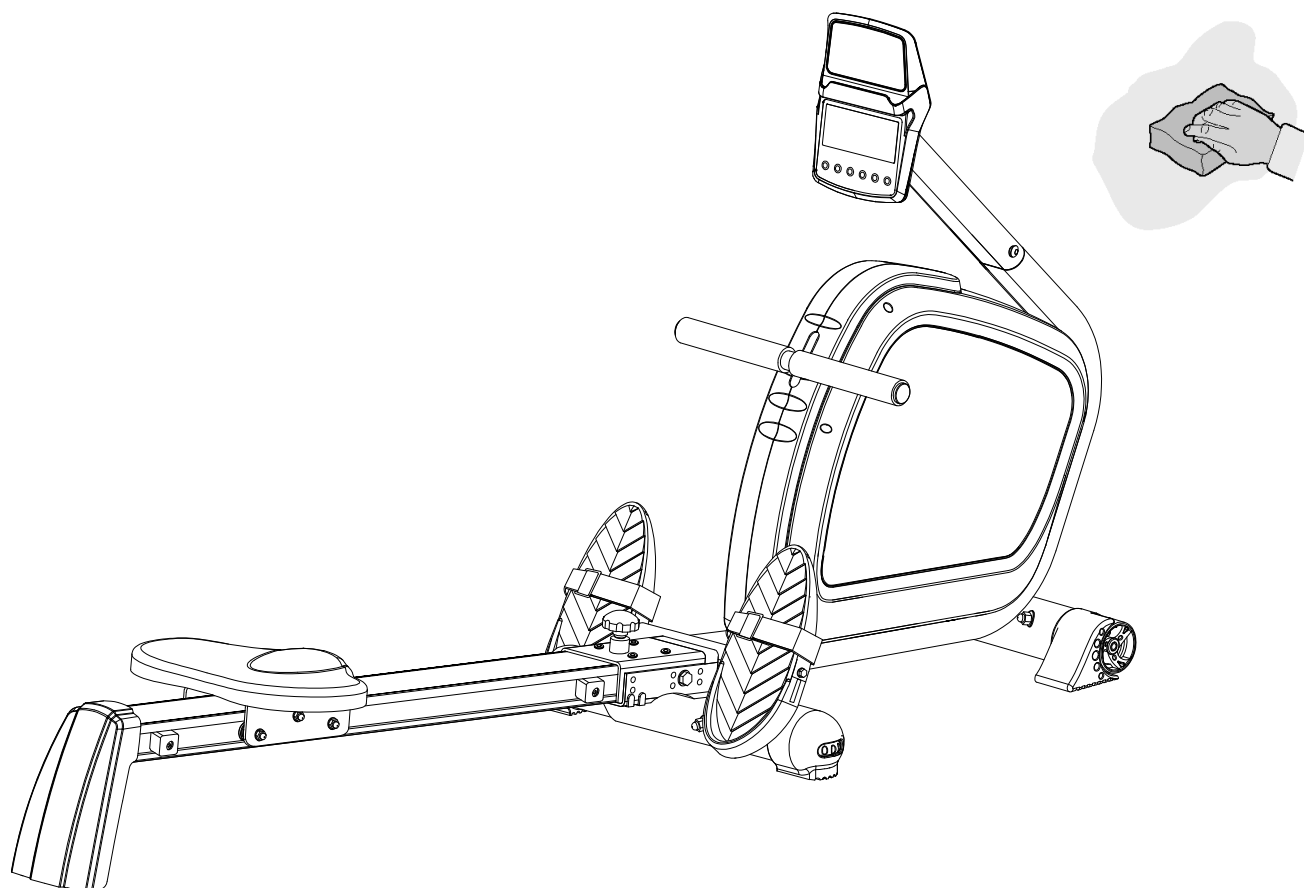




- **Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
- **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**
- **Gocce di sudore rimaste sull'attrezzo dopo l'allenamento possono corrodere le parti in metallo o danneggiare le parti elettriche. Durante l'allenamento si raccomanda l'uso di salviette o terti sudore in spugna, al termine dell'esercizio pulire con cura il binario, il carrello e tutte le parti venute a contatto con il sudore.**

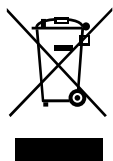
PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Per pulire il telaio dell'attrezzo utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Pulire attentamente i cuscinetti e il binario di scorrimento.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul pannello comandi.
- Utilizzare un lubrificante spray al silicone per lubrificare le parti metalliche e il binario di scorrimento del carrello.



5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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



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

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

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

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

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

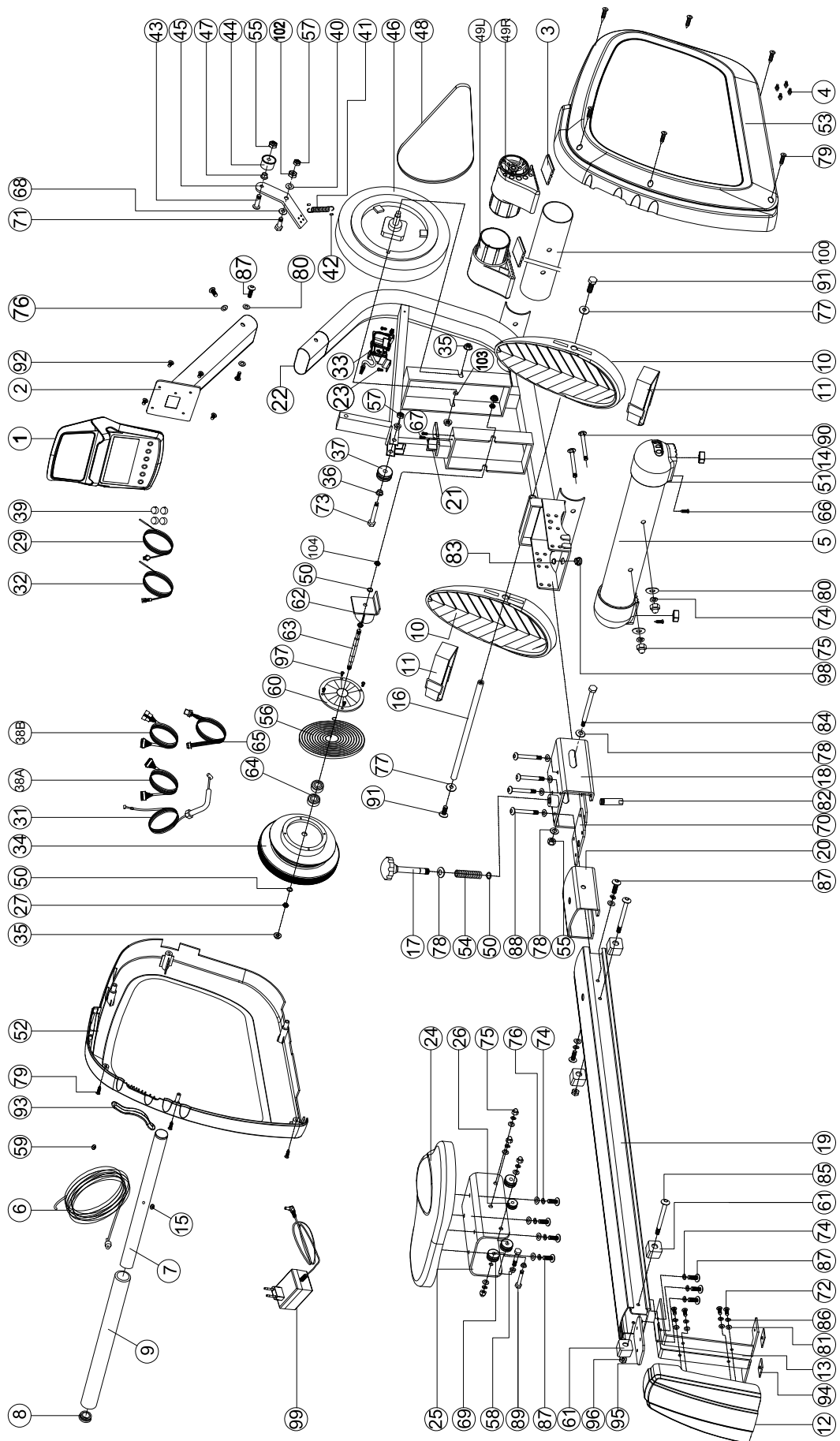
fax: 0143/318594
e-mail: assistenza@garlando.it

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

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

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Console	1	56	Molla a chiocciola 20x0.8T	1
2	Supporto console	1	57	Dado autobloccante M8x1.25x8T	2
3	Inserto in gomma per appoggio anteriore	2	58	Boccola Ø12xØ8.2x12.6L	6
4	Perno Ø6x26.5x7.7	2	59	Respingente in gomma tondo	1
5	Barra di appoggio centrale	1	60	Piastra di contenimento molla a chiocciola	1
6	Fune di trazione	1	61	Finecorsa quadro in gomma	4
7	Barra di trazione	1	62	Staffa di collegamento molla a chiocciola	1
8	Cappuccio per barra di trazione	2	63	Albero volano	1
9	Rivestimento barra di trazione	1	64	Cuscinetto 6000ZZ	2
10	Pedana	2	65	Cablaggio elettrico alimentazione 700 mm	1
11	Cinghia ferma piedi	2	66	Vite autofilettante ST4x1.4x10L	2
12	Copertura appoggio posteriore	1	67	Vite M5x0.8x10L	2
13	Appoggio posteriore	1	68	Rondella piana Ø21xØ8.5x1.5T	1
14	Inserto in gomma per appoggio centrale	2	69	Ruota di scorrimento carrello Ø37.4xØ8x11	4
15	Boccola Ø10.5*Ø7.5*9T	1	70	Piastra di rinforzo	1
16	Albero pedane	1	71	Vite M8x25,15 mm	1
17	Manopola	1	72	Vite M6x1.0x20L	4
18	Attacco binario	1	73	Vite M8x1.25x55.5L	1
19	Binario di scorrimento carrello	1	74	Rondella spaccata Ø15.4xØ8.2x2T	16
20	Adattatore per attacco binario	1	75	Dado a calotta M8x1.25x15L	10
21	Alloggio sensore conta vogate	1	76	Rondella piana Ø16xØ8.5x1.2T	17
22	Telaio principale	1	77	Rondella piana Ø25xØ8.5x2.0T	2
23	Vite autofilettante ST4.2x1.4x15L	2	78	Rondella piana Ø20xØ11x2T	3
24	Sellino	1	79	Vite autofilettante ST4.2x1.4x20 mm	7
25	Carrello	1	80	Rondella curva Ø22xØ8.5x1.5T	6
26	Ruota di scorrimento carrello Ø32xØ18x10	2	81	Rondella piana Ø13xØ6.5x1.0T	4
27	Dado Ø9.5x5T	1	82	Albero di collegamento	1
29	Sensore A cablato -350 mm (barra trazione)	1	83	Seeger S16(1T)	2
31	Cavo d'acciaio regolazione freno magnetico	1	84	Vite M10x1.5x150L	1
32	Sensore B cablato -350 mm (carrello)	1	85	Vite M8x1.25x100L	2
33	Motore regolazione freno magnetico	1	86	Rondella spaccata Ø10.5xØ6.1x1.3T	4
34	Puleggia per fune di trazione	1	87	Vite M8x1.25x20L	12
35	Dado autobloccante 3/8"-26UNFx6.5T	4	88	Vite M8x1.25x75L	4
36	Boccola Ø13.5xØ10x9	2	89	Vite M8x1.25x35L	6
37	Puleggia Ø45x26L	1	90	Vite M8x1.25x75L	4
38A	Cablaggio superiore console 450 mm	1	91	Vite M8x1.25x20L	2
38B	Cablaggio inferiore console 750 mm	1	92	Vite M5x0.8x10L	4
39	Magnete tondo	4	93	Piastra di guida fune di trazione	1
40	Rondella plastica Ø10xØ24x0.4T	1	94	Respingente in gomma quadro	2
41	Molla Ø2.2xØ14x65L	1	95	Piastra di fissaggio	1
42	Copertura plastica	2	96	Dado M8xP1.25x6T	2
43	Vite M10x35L	1	97	Vite autofilettante ST4.2x15L	4
44	Ruota tendi cinghia	1	98	Dado M10x1.5x13	1
45	Staffa per ruota tendi cinghia	1	99	Alimentatore di rete	1
46	Volano magnetico	1	100	Barra di appoggio anteriore	1
47	Boccola Ø20xØ14x11.5	1	102	Dado M8x1.25x6T	1
48	Cinghia	1	103	Distanziale piccolo Ø10xØ14x3T	1
49L/R	Appoggio anteriore sx/dx+ruota spostamento	1	104	Dado Ø9.5x4T	2
50	Seeger S10	3	/	Chiave aperta	2
51	Piedino d'appoggio registrabile	2	/	Chiave esagonale M6 + giravite	1
52	Carena sx	1			
53	Carena dx	1			
54	Molla	1			
55	Dado autobloccante M10x1.5x10T	2			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness commercializzati da GARLANDO S.p.A. con il marchio TOORX, per l'esercizio fisico del corpo per uso promiscuo e non continuativo, cosiddetto Light Commercial 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 S.p.A. alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).
- 1.5 Centro Assistenza Tecnica:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO S.p.A., identificato nella persona di Giansanti Cesare o suoi delegati.
- 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 S.p.A. 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:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
 - 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).
- La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO S.p.A.: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i centri assistenza tecnica, possono 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 S.p.A. 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 o fattura) la data in cui è stata effettuata la vendita e/o consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla presente Garanzia, sia debitamente conservata.
- 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 centro assistenza tecnica 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 del periodo previsto riferito alla 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 centri di assistenza tecnica autorizzati da GARLANDO S.p.A..
- 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 S.p.A. - Via Regione Piemonte, 32, Zona industriale, D1 - 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da riparsi 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 S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irrimediabile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO S.p.A., 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. 1.6 - "Richiesta di Intervento".
- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il centro di assistenza tecnica 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 centro tecnico di assistenza presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti o parti di ricambio dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il centro di assistenza tecnica. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO S.p.A. si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio centro di assistenza tecnica 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 S.p.A.;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata direttamente dal centro di assistenza tecnica preposto;
 - 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 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 S.p.A. raccomanda il suo utilizzo solo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO S.p.A. 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 CENTRI ASSISTENZA TECNICA

- 5.1** GARLANDO S.p.A. non è responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei centri di assistenza tecnica, 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 al centro di assistenza tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO S.p.A.

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it