

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



READY 4.0

CHRONO»LINE



SRXREBEL



Istruzioni originali in lingua italiana.

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

Codice : GRDTCORXSRXREBL

Revisione : 00

Edizione : 09/24



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag. 3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag. 4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag. 5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag. 6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag. 7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag. 8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 10
	Livellamento	pag. 14
2.3	COLLEGAMENTO ELETTRICO.....	pag. 15
2.4	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag. 16
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 17
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)	pag. 18
3.2	REGOLAZIONE SELLA E MANUBRIO	pag. 19
3.3	REGOLAZIONE PEDALI	pag. 21
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE - (DISPLAY)	pag. 22
3.5	FUNZIONI DELLA CONSOLE - (PULSANTI)	pag. 24
3.6	PROFILO PERSONALE - MODALITÀ SIMULAZIONE	pag. 25
3.7	MODALITÀ DI ALLENAMENTO	pag. 26
3.8	MODALITÀ ERG	pag. 27
3.9	MODALITÀ FTP TEST.....	pag. 28
3.10	MODALITÀ FTMS	pag. 29
3.11	INFORMAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO	pag. 30
3.12	RISULTATI DI FINE ALLENAMENTO	pag. 32
4.0	MANUTENZIONE	pag. 33
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 34
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 34
6.1	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 1	pag. 35
6.2	LISTA DEI RICAMBI - TAV. 1	pag. 36
6.3	ESPLOSO E LISTA DEI RICAMBI - TAV. 2	pag. 37
6.4	ESPLOSO E LISTA DEI RICAMBI - TAV. 3	pag. 38
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 39

- 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 soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale che prevedono un uso promiscuo e non continuativo, cosiddetto Light Commercial, quali per esempio: circoli privati, hotel, Centri benessere. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle 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 comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere saldamente il manubrio di presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- **NON** installare l'attrezzo all'interno di centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi in ambito medico.
- **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.
- **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** indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

La Indoor Cycle interattiva descritta in questo manuale è un cicloergometro sportivo che permette di riscoprire le sensazioni uniche della bici su strada attraverso un allenamento aerobico intenso e sicuro, mobilitando gli arti inferiori, simulando il movimento specifico di una bicicletta tradizionale. La Indoor Cycle interattiva è un modello avanzato in grado di restituire tutti i dati utili per un allenamento altamente professionale, così da potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante e ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

L'attrezzo è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito commerciale (alberghi, centri benessere, associazioni sportive, circoli privati, ecc...) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità di un prodotto professionale. Grazie a questo attrezzo si può praticare sport in qualunque stagione, senza necessità di spostarsi.

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

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

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

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

Gli utilizzatori del prodotto hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:

I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

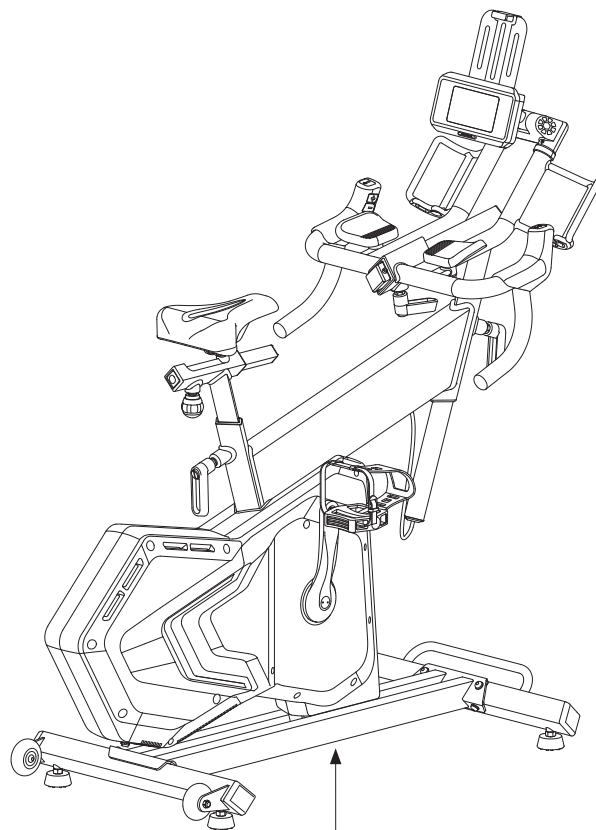
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.2

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima dell'impiego.
- 3) Simbolo di avviso: indica che il prodotto commercializzato rientra nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE). Il prodotto non può essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere consegnato negli appositi centri di raccolta per lo smaltimento e il riciclaggio, oppure consegnato al rivenditore al momento del ritiro di un prodotto sostitutivo.

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



1.3
CARATTERISTICHE TECNICHE

RESISTENZA IN FITNESS CONTROL	da 1 a 80 distinti livelli di intensità
RESISTENZA IN BIKE CONTROL	Cambio Virtuale da 1 a 24 rapporti - Pendenza Virtuale da 0% a 15%
SISTEMA DI FRENAGGIO	ergometro elettromagnetico ad induzione a doppia bobina e regolazione elettronica dello sforzo
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, RPM, velocità, calorie, Watt, HR Zone, Watt Zone, SP,VI, SV, EPV. Inclinazione: sincronizzata ed interattiva (APP) in modalità bike
MODALITÀ DI ALLENAMENTO	modalità QuickStart in Fitness Control, modalità RIDE, modalità ERG, modalità FTP TEST, modalità FTMS
TRASMISSIONE	a cinghia con ruota libera
MASSA VOLANICA	11 kg (percepita, 21,5 kg)
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1236 X 603 X 1322 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1550 X 250 X 910 mm
PESO PRODOTTO	57 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	65 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
RILEVAZIONE CARDIACA :	per fasce toraciche con protocolli: BLE, ANT+, wireless 5.3 kHz
CONNETTIVITÀ BLUETOOTH :	piena connettività con le App di fitness basate su FTMS (*)
REGOLAZIONE SELLA	regolazione verticale micrometrica a cremagliera con step da 2,5 mm e regolazione orizzontale micrometrica
REGOLAZIONE MANUBRIO	regolazione verticale e regolazione orizzontale micrometrica
PEDALI	a sgancio rapido SPD
PEDIVELLA	3 pezzi
ALIMENTATORE	IN: [100/240 VAC - 50/60 Hz - 4.5 A] - OUT: [30 VDC - 6 A]
CONFORMITÀ	Norme : EN ISO 20957-1 - ISO EN 20957-10 (classe SA) Direttive: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(*) L'interfaccia Bluetooth single 4.0 integrata consente il controllo dell'attrezzo con App di terze parti compatibili con il protocollo FTMS (Fitness Machine Service), ideale per un'esperienza di allenamento indoor con contenuti multimediali che rendono divertente e coinvolgente l'approccio all'utilizzo del prodotto.

App compatibili: Zwift, Kinomap, iConsole+, Bkool, Fulgaz, Rouvy, Wahoo (abbonamenti alle App non inclusi).


APP READY 4.0


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 o commerciale,
 - coperto e sufficientemente ampio,
 - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
 - dotato di una o più finestre di aerazione,
 - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
 - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

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

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



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

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

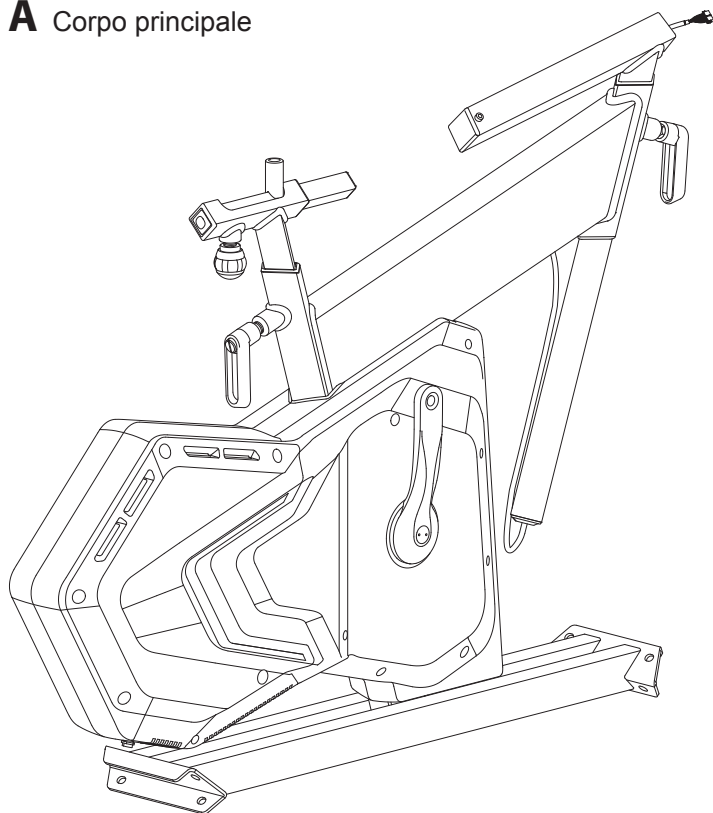


Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

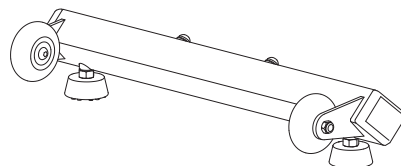
- Blister termoformato – indifferenziata

Componenti di montaggio

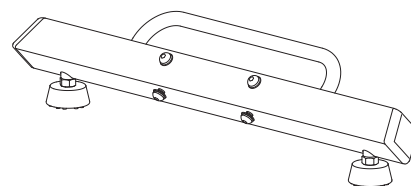
A Corpo principale



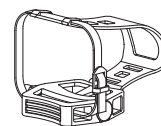
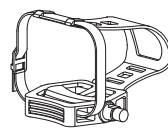
C Barra di appoggio posteriore



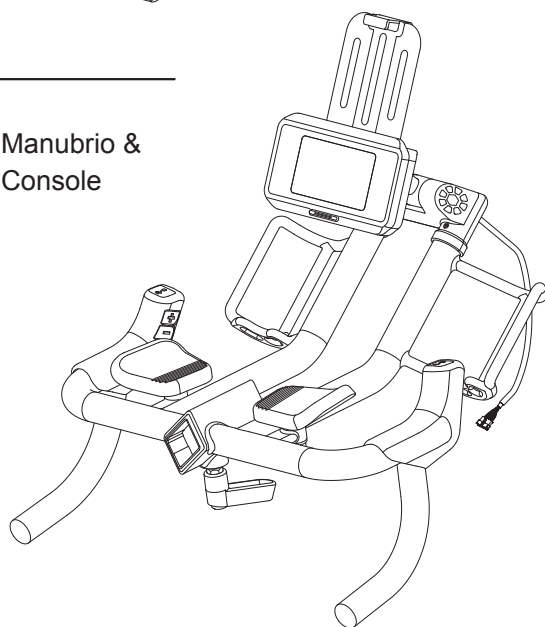
D Barra di appoggio anteriore



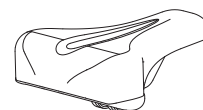
K (K1) Pedale SX (K2) Pedale DX



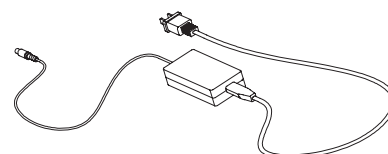
E Manubrio & Console



H Sella



I Alimentatore di rete



(B3) Tappo



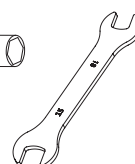
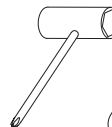
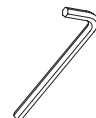
(J8) Vite a brugola



4m/m



5m/m



Attrezzi

2.2

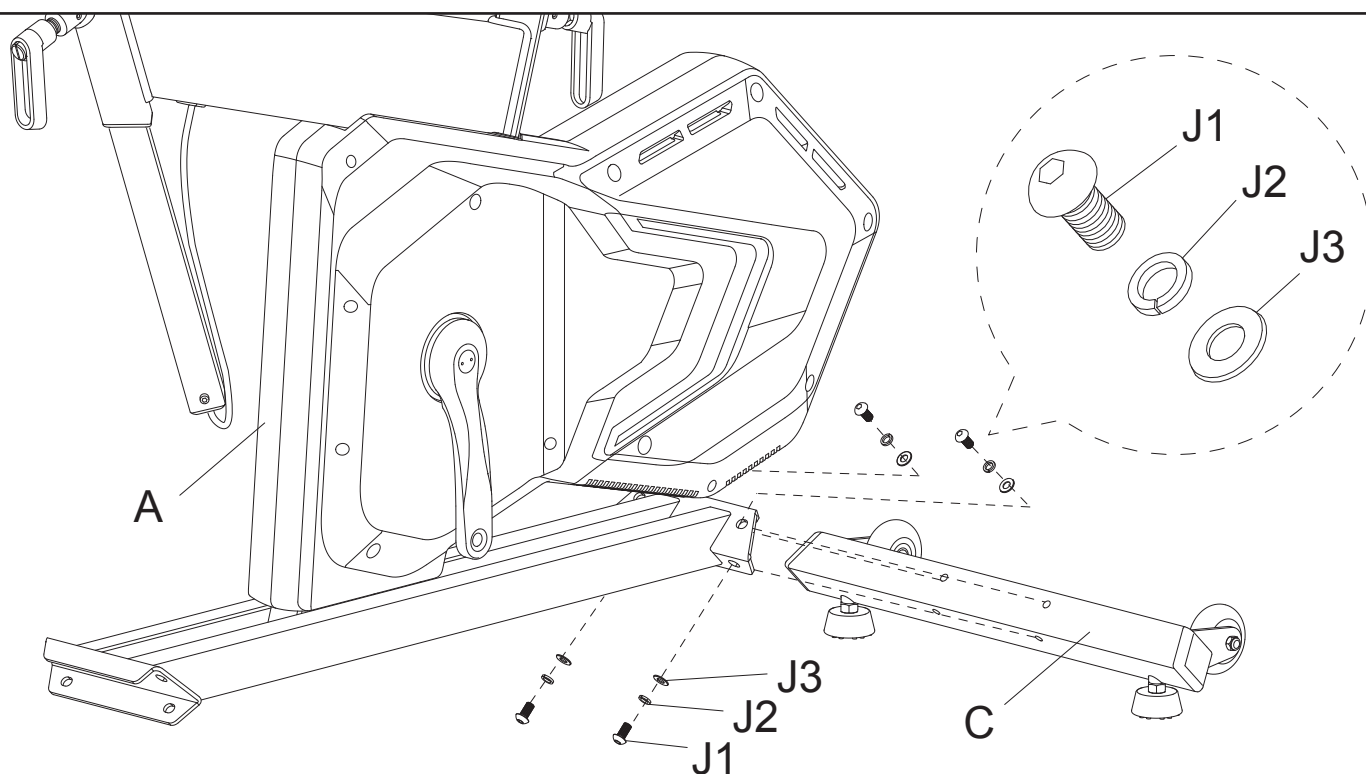
ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

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

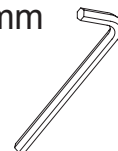
Montaggio barra di appoggio posteriore

- Fissare la barra di appoggio posteriore **C** al corpo principale **A** serrando quattro viti **J1** corredate in sequenza da quattro rondelle spaccate **J2** e da quattro rondelle piane **J3**. Impiegare la chiave a brugola da 5mm,

NOTA: viti e rondelle si trovano pre-assemblate sul componente da montare.



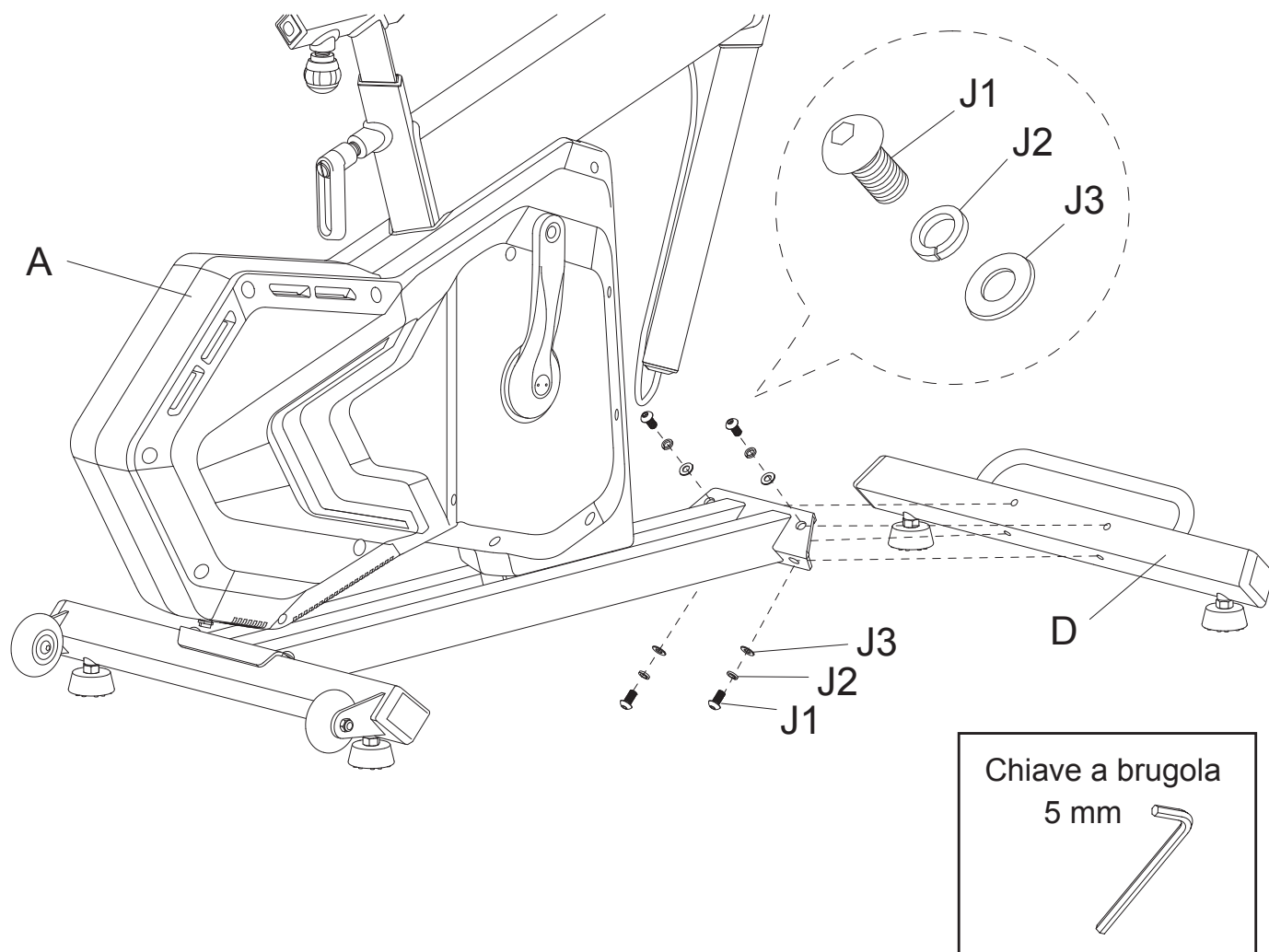
Chiave a brugola
5 mm



Montaggio barra di appoggio anteriore

- Fissare la barra di appoggio anteriore **D** al corpo principale **A** serrando quattro viti **J1** corredate in sequenza da quattro rondelle spaccate **J2** e da quattro rondelle piane **J3**. Impiegare la chiave a brugola da 5mm,

NOTA: viti e rondelle si trovano pre-assemblate sul componente da montare.



Montaggio tubo di supporto sella

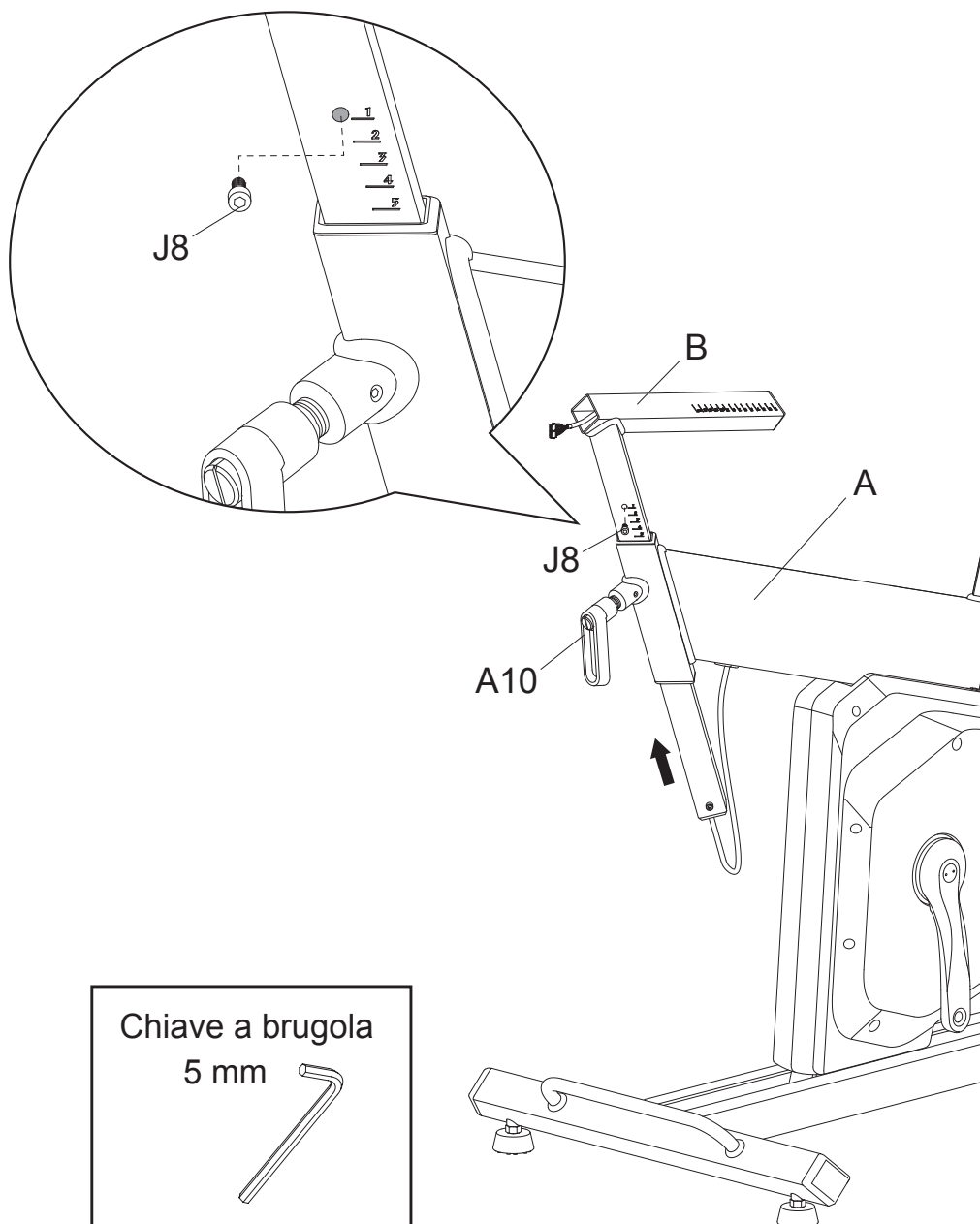
- Allentare la maniglia **A10** ruotandola in senso antiorario. Sollevare il piantone manubrio **B** e posizionarlo ad una altezza intermedia, come mostrato in figura, poi serrare la maniglia **A10** ruotandola in senso orario,

- Avvitare la vite **J8** e serrarla tramite la chiave a brugola da 5 mm.

La vite **J8** determina il limite minimo di regolazione del piantone manubrio; la vite di regolazione massima del tubo di supporto manubrio è pre-assemblata di fabbrica nel punto inferiore del piantone manubrio.



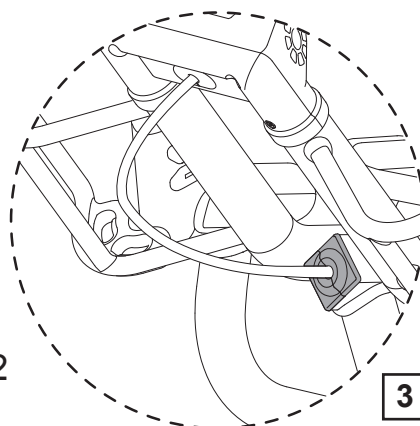
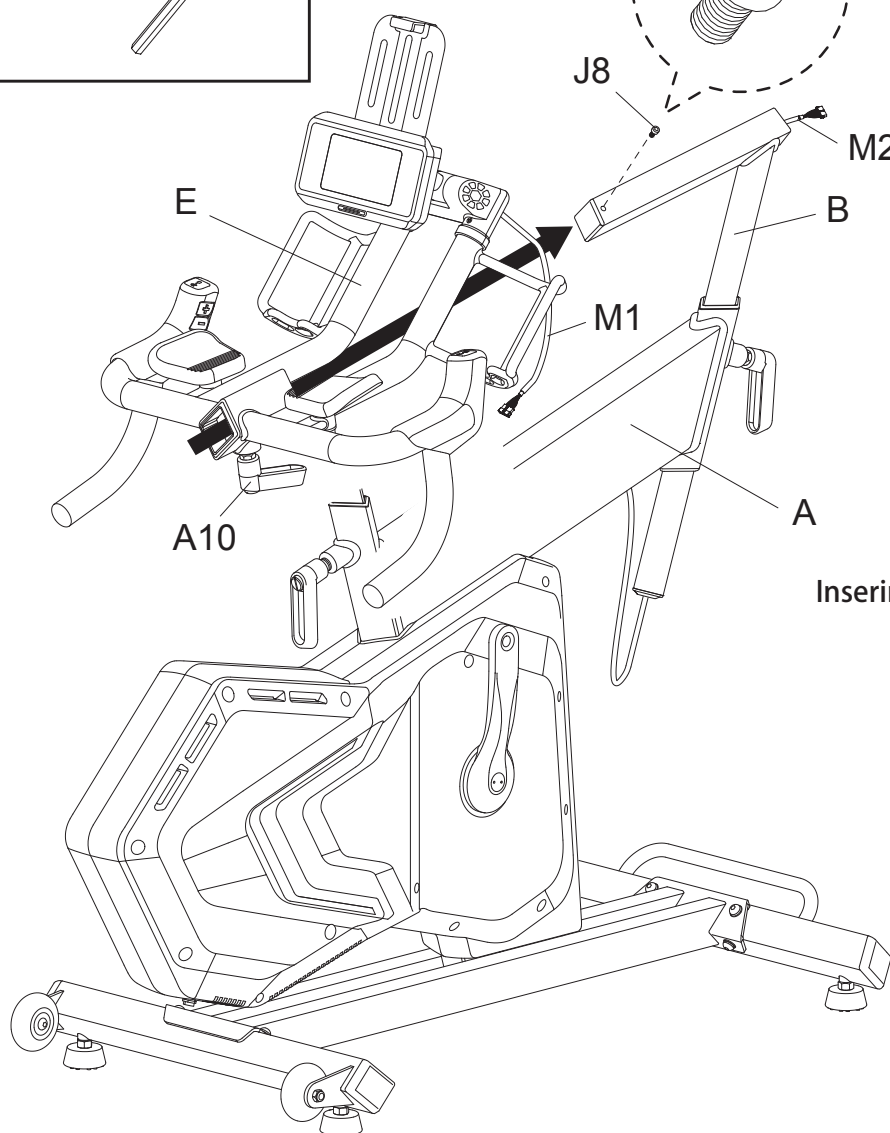
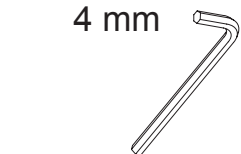
Le due viti a brugola poste alle estremità del piantone manubrio limitano la corsa minima e massima di regolazione altezza e non devono mai essere rimosse.



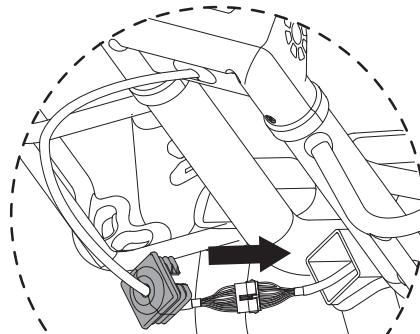
Montaggio manubrio e console

- Svitare e rimuovere la vite **J8** dall'estremità del piantone manubrio **B** tramite la chiave a brugola da 4 mm.
- Allineare il foro al centro del manubrio **E** e inserirlo nel piantone di supporto **B**, quindi serrare la maniglia a ripresa **A10** per bloccare il manubrio in posizione.
- Avvitare all'estremità del piantone manubrio **B** la vite a brugola **J8** che era stata precedentemente rimossa.
- Riferendosi ai tre disegni cerchiati (**1 - 2 - 3**), collegare il connettore **M1** con il connettore **M2** e accoppiare le due parti del passacavo **B3** ai lati del cavo **M1**, come mostrato nell'illustrazione **1**.
- Inserire cablaggi e connettori all'interno del tubolare del piantone **B**, come mostrato nell'illustrazione **2**.
- Inserire il passacavo **B3** nel foro quadro all'estremità del piantone, come mostrato nell'illustrazione **3**.

Chiave a brugola
4 mm

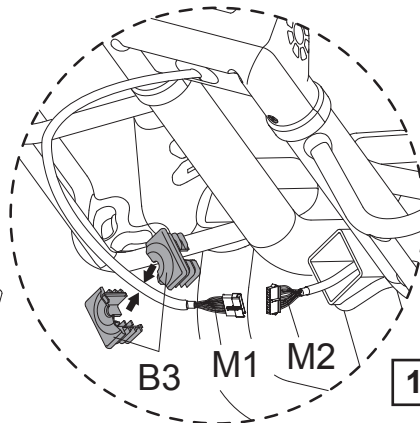


3



Inserire i connettori nel tubolare

2

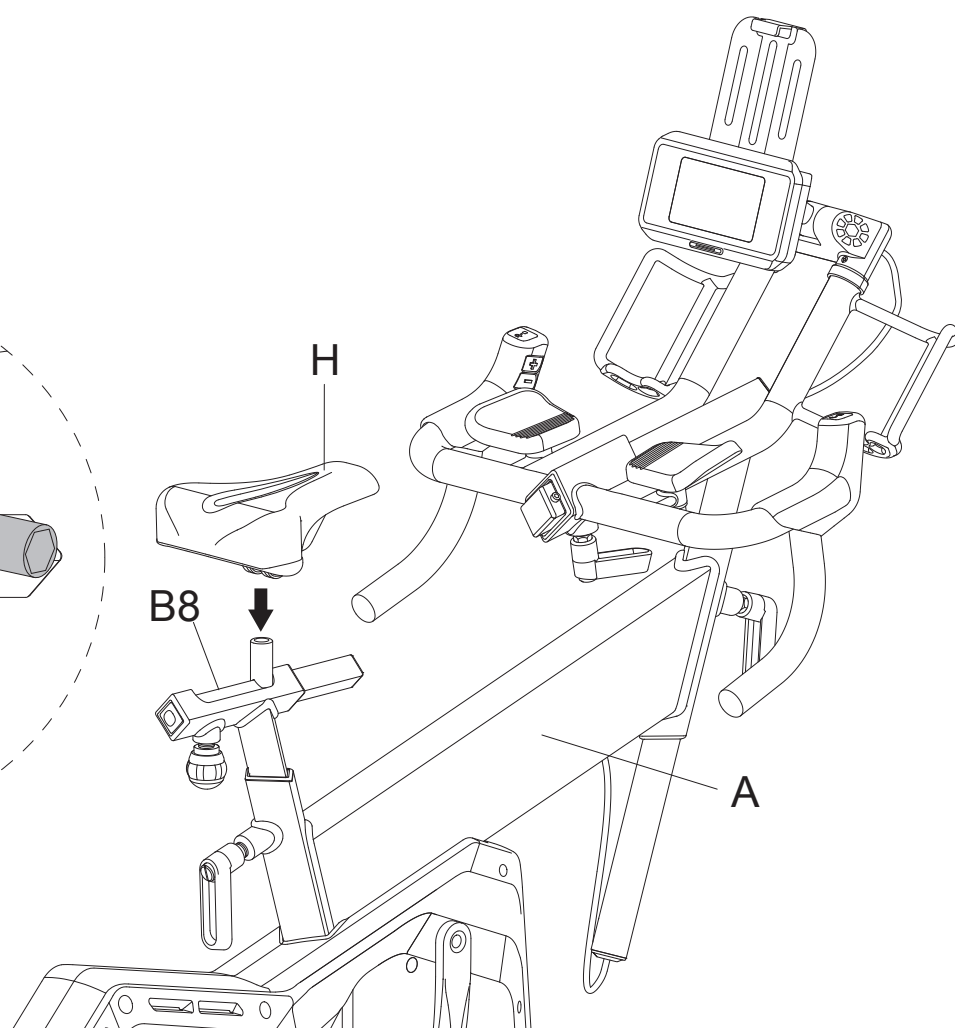
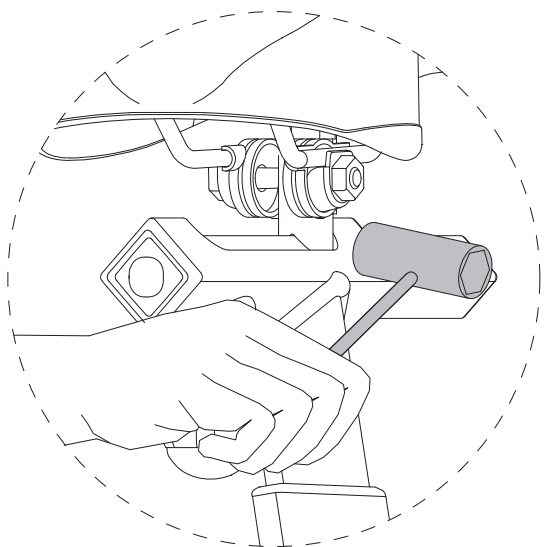
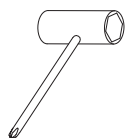


1

Montaggio sella

- Inserire il morsetto della sella **H** sull'attacco posto sulla slitta **B8**, serrare quindi i dadi del morsetto sella impiegando la chiave a tubo con giravite.

Chiave + giravite



Montaggio pedali

- Avvitare il pedale sinistro **K1**, contrassegnato con (L), alla pedivella di sinistra, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **K2**, contrassegnato con (R), alla pedivella di destra, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora le cinghie delle gabbiette puntapiedi non fossero pre-assemblate sui pedali, inseritele nei fori predisposti, ricordando di rivolgere la fibbia sempre verso l'esterno del pedale.

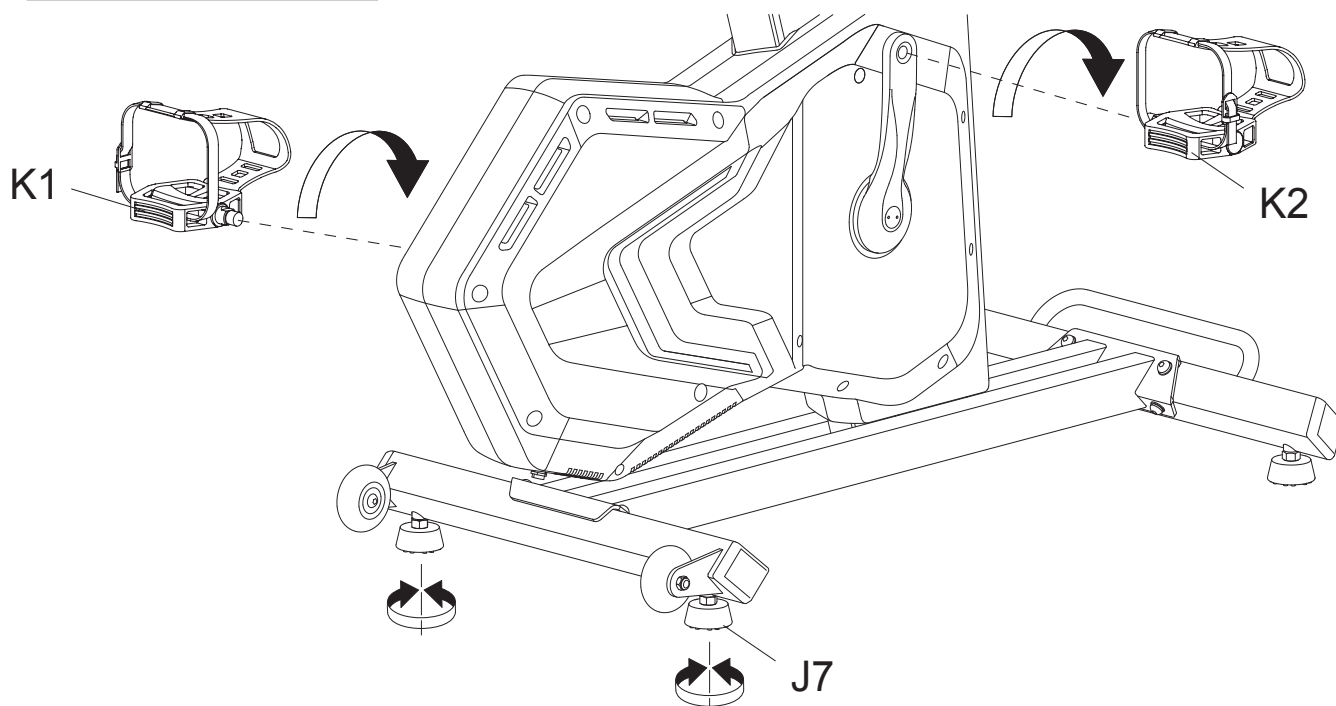
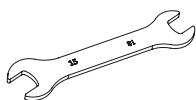
Livellamento

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire ruotando i piedini di livellamento **J7** posti sotto alle barre di appoggio posteriore e 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.



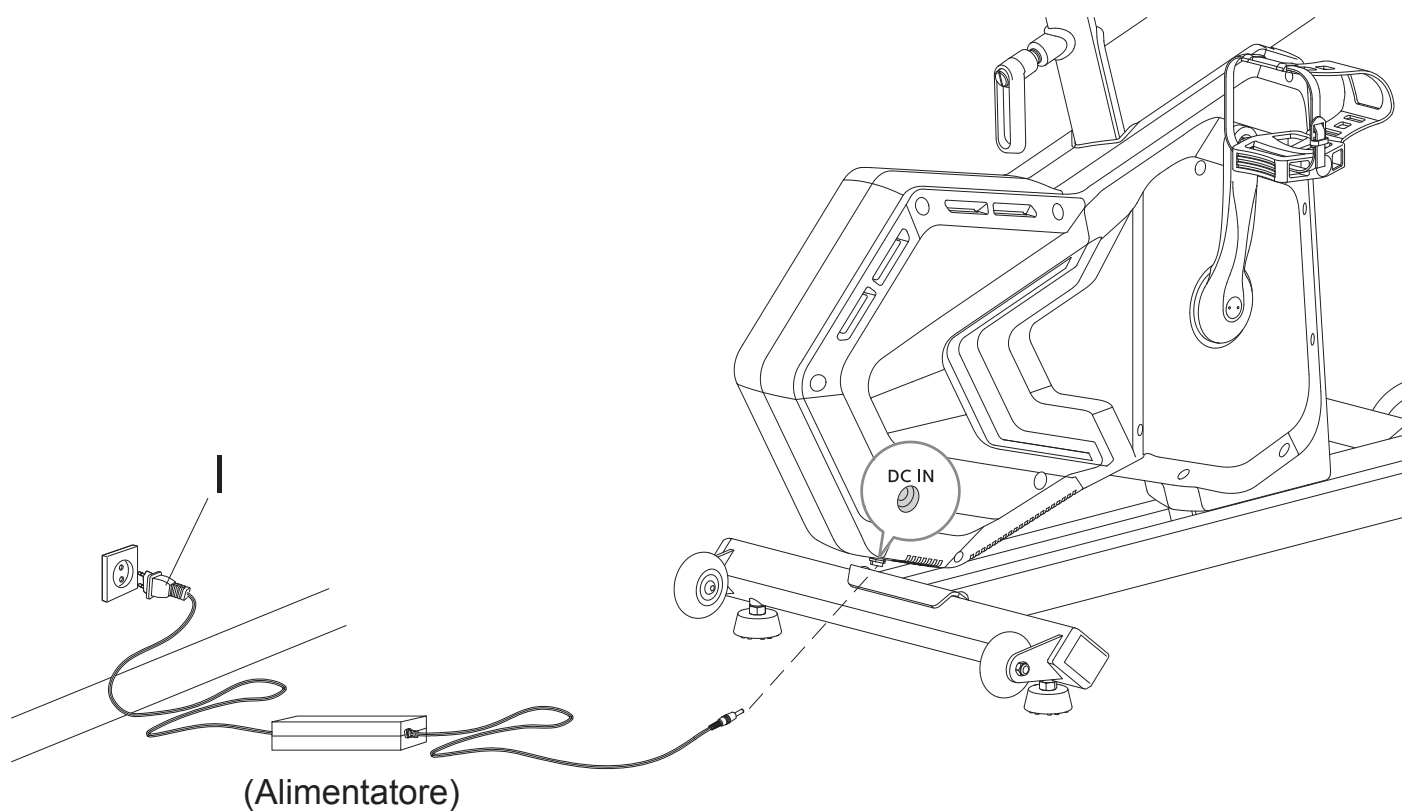
Per evitare che la sella possa muoversi quando si pedala sull'attrezzo, è importante che sia ben bloccata con le maniglie dedicate

Chiave aperta doppia



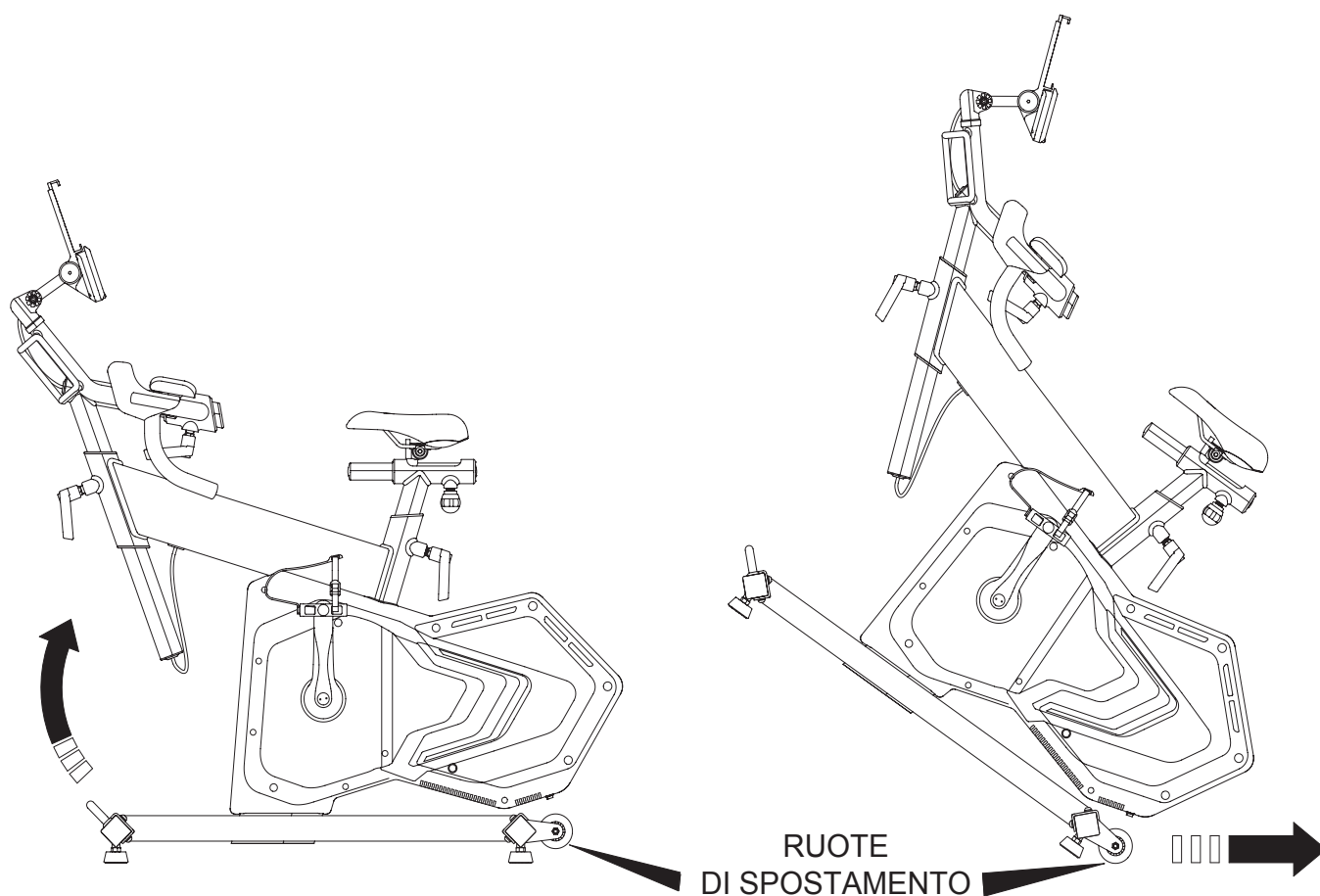
2.3**COLLEGAMENTO ELETTRICO**

Collegare ad una presa elettrica a parete la spina dell'alimentatore I fornito in dotazione, collegare poi lo spinotto jack nella presa che si trova nella parte posteriore dell'attrezzo.



2.4**SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO**

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare il maniglione nella barra d'appoggio anteriore quindi sollevare la parte anteriore fino a portare in appoggio le ruote di spostamento, collocate sulla barra di appoggio posteriore. Una volta portate le ruote a contatto sul terreno, spingere l'attrezzo nella direzione desiderata.



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.

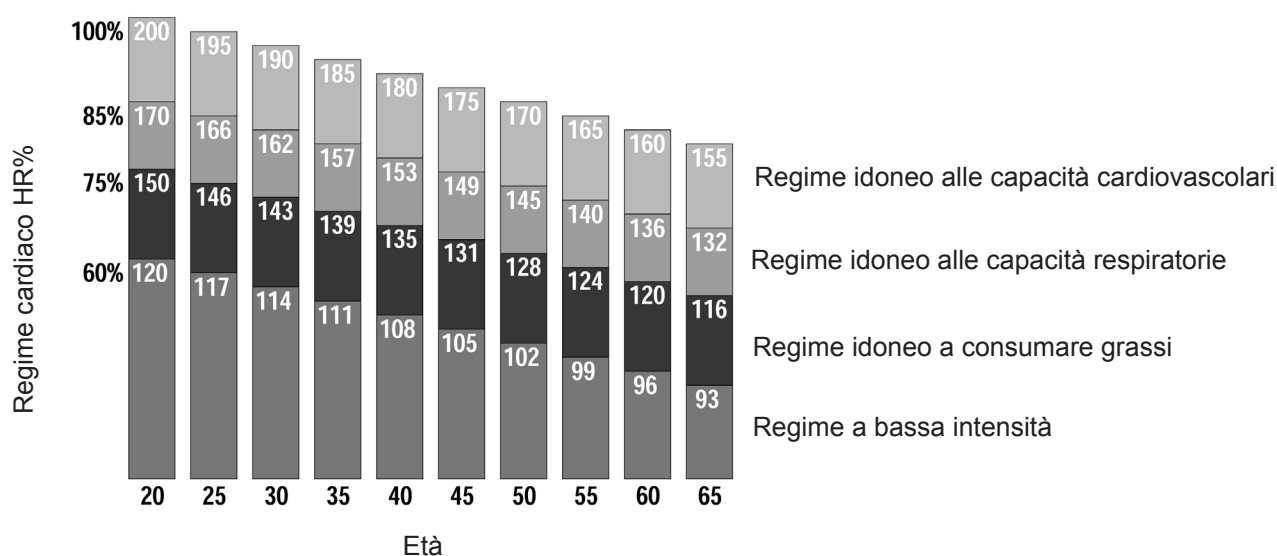
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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.**

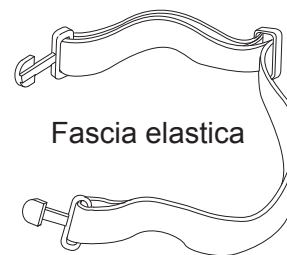
Il trasmettitore a fascia toracica viene fornito su richiesta, esso è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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.



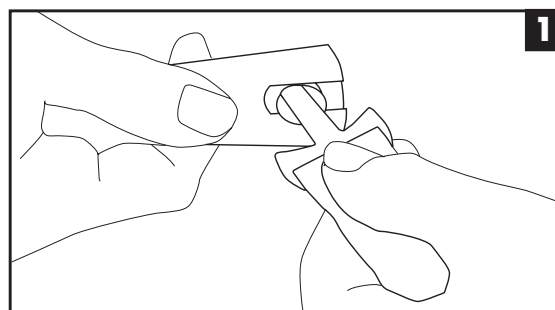
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia toracica è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata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



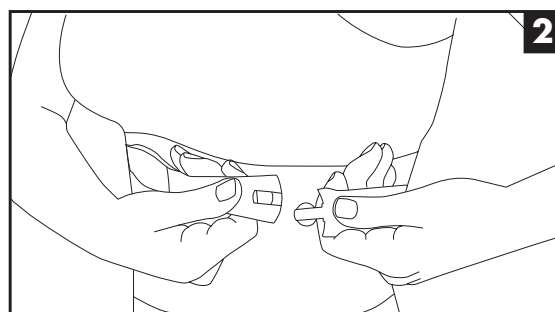
Fascia elastica



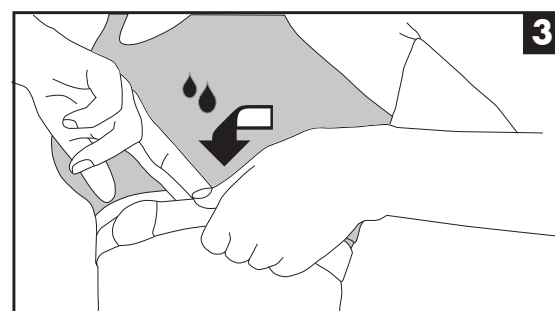
Trasmettitore



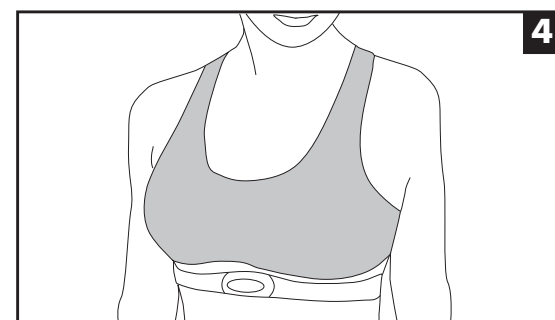
1



2



3



4

3.2

REGOLAZIONI SELLA E MANUBRIO

La sella e il manubrio dell'attrezzo devono essere regolati per potersi adattare alle diverse corporature agendo nel modo mostrato nell'illustrazione sottostante.

Posizionate un pedale verso l'alto, mettete poi il piede nel fermapiè e centrate l'avampiede sopra al centro del pedale. La gamba deve essere leggermente piegata verso il ginocchio. Se la gamba è troppo dritta o il piede non tocca il pedale, bisogna abbassare la posizione della sella. Se la gamba è troppo piegata, bisogna alzare la posizione della sella.

Per sbloccare i tubolari allentare la maniglia a ripresa o la manopola ruotandola in senso antiorario; per bloccare i tubolari, serrare la maniglia a ripresa o la manopola ruotandola in senso orario.

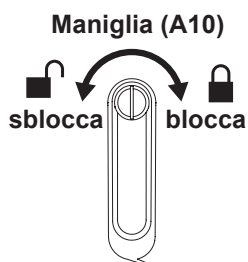
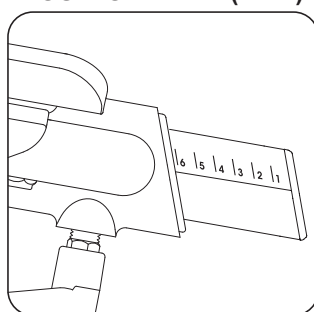


Prima di impiegare l'attrezzo verificate la regolazione della sella, una posizione troppo alta o troppo bassa obbliga ad un movimento scorretto degli arti, causando spesso dolori muscolari.

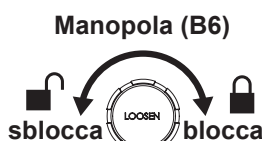
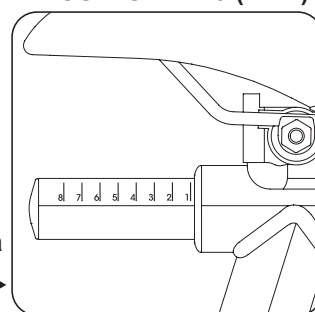
Prima di salire sull'attrezzo accertarsi sempre che le maniglie siano serrate, spingere con forza muovendo la sella e il manubrio per accertarsi che siano ben bloccati.

Per una buona regolazione, il manubrio deve essere posto alla stessa altezza della sella.

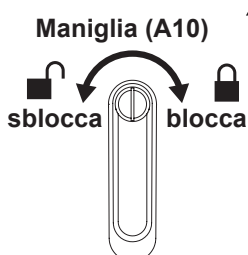
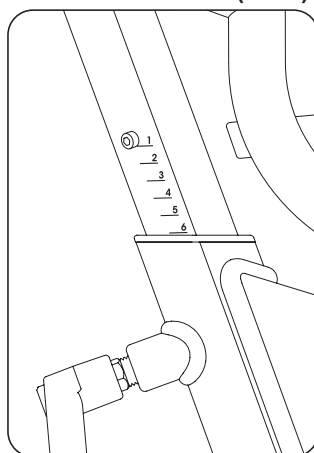
Regolazione orizzontale manubrio
POSIZIONI: 1÷14 (MAX)



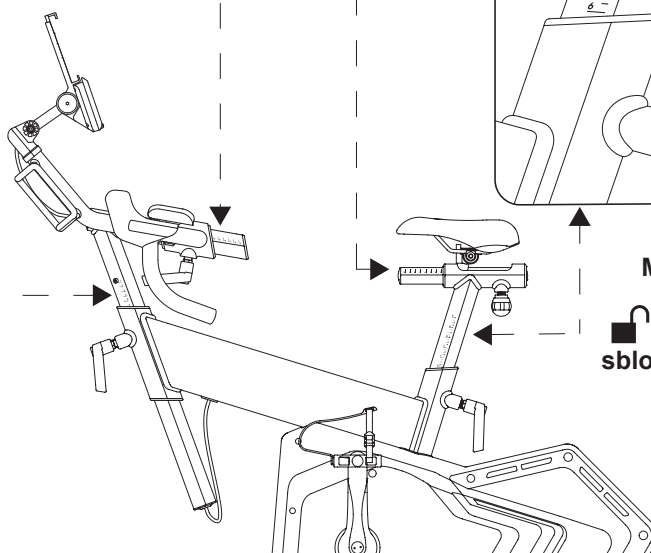
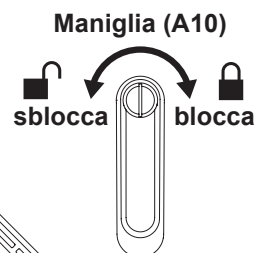
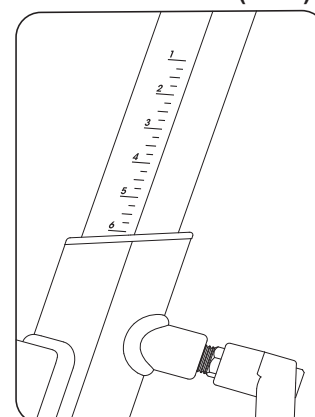
Regolazione orizzontale sella
POSIZIONI: 1÷9 (MAX)



Regolazione verticale manubrio
POSIZIONI: 1÷22 (MAX)

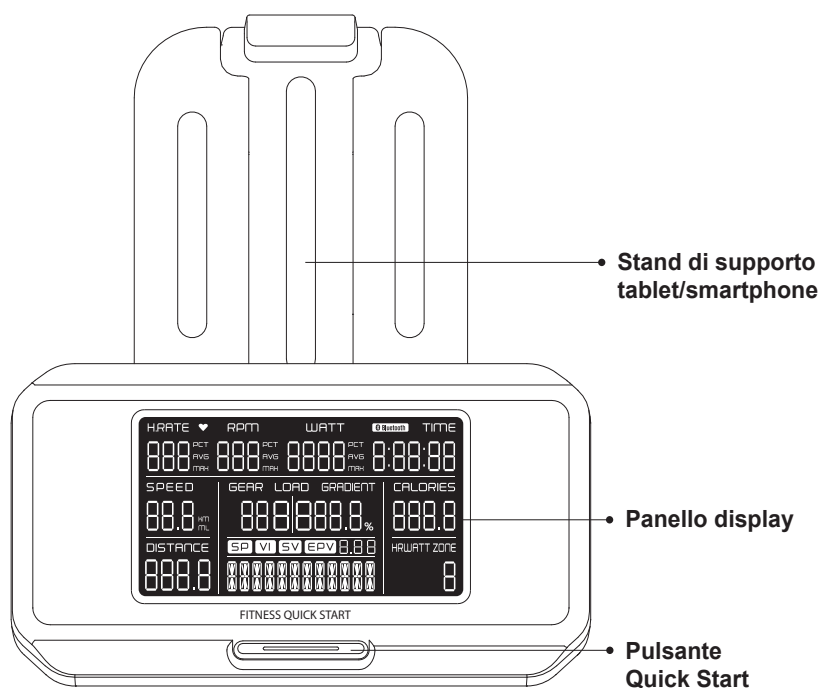


Regolazione verticale sella
POSIZIONI: 1÷16 (MAX)

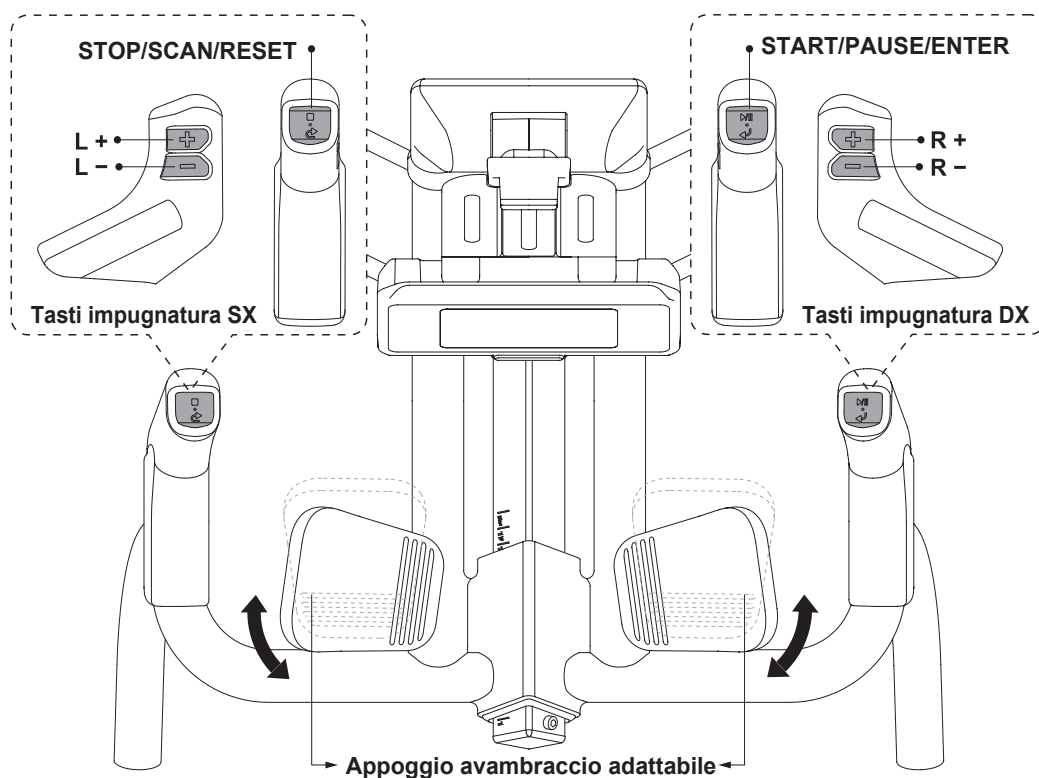


Gli appoggi per gli avambracci sono ruotabili per potersi adattare a differenti prese sul manubrio e per ridurre lo spazio di ingombro sul manubrio qualora non vengano utilizzati.

Lo stand di supporto per smartphone e tablet può ospitare dispositivi da 6" a 10" ed è dotato di un braccetto a molla che permette di bloccare il device in sicurezza.



Impugnature ergonomiche



3.3

REGOLAZIONI PEDALI

REGOLAZIONE GABBIETTE FERMAPIEDI

Posizionate il piede destro nella gabbietta del pedale destro, spingete il piede in fondo fino a quando la parte anteriore della scarpa tocca il fermapièdi.

Con una mano tirare la parte libera della cinghietta dalla fibbia, fino a far stringere la gabbietta del fermapièdi tutt'intorno al piede stesso, quindi bloccare la cinghietta nella fibbia. Ripetete l'operazione per il piede sinistro.

Puntate i piedi e le ginocchia direttamente in avanti per garantire la massima efficienza di pedalata.

ATTACCHI PER SGANCIO RAPIDO

I pedali montati sul prodotto dispongono di doppia funzione e su un lato del pedale è presente anche l'attacco per calzature con sgancio rapido SPD.



Al fine di prevenire incidenti, quando vengono impiegati gli appositi attacchi per sgancio rapido presenti nei pedali è obbligatorio rimuovere le cinghiette e le gabbiette, svitandone le due viti di fissaggio.

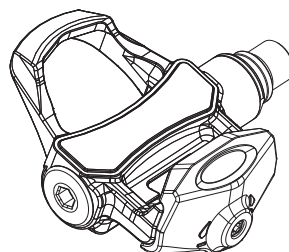
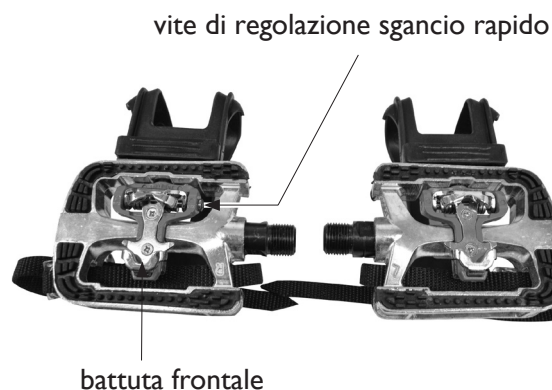
Utilizzando i pedali con sgancio rapido è necessario provvedere ad una accurata messa a punto del sistema di sgancio, agendo sull'apposita vite (vedi figura) mediante un giravite. Per la regolazione si consiglia l'assistenza di un esperto del settore ciclistico.

POWER METER PEDALS - KEO/SPD (OPTIONAL)

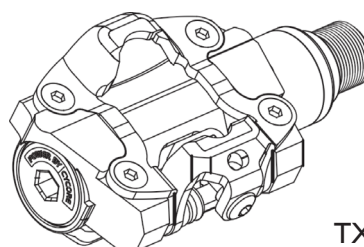
I moderni misuratori di potenza (Power Meter, speciali sensori applicati ai pedali) forniscono metriche istantaneamente e garantiscono quindi un rilevamento dati estremamente accurato. Sono in grado di massimizzare il vostro tempo di allenamento e lo sforzo garantendo che vi stiate allenando nella "zona" corretta.

Inoltre, forniscono parametri affidabili su cui misurare i propri miglioramenti, cosa difficile da fare con la frequenza cardiaca.

TX-POWER KEO SYSTEM e TX-POWER SPD SYSTEM sono pedali, disponibili su richiesta, che garantiscono di rendere ancora più completo e strategico il vostro allenamento sulla Indoor Cycle.



TX-POWER KEO SYSTEM



TX-POWER SPD SYSTEM

3.4

FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY

La console è costituita da un display a LCD retroilluminato che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

VELOCITÀ - (SPEED)

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

CADENZA - (RPM)

- Il NUMERO DI PEDALATE AL MINUTO durante l'esercizio.

DURATA - (TIME)

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

DISTANZA - (DISTANCE)

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

CALORIE - (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 (*).

FREQUENZA CARDIACA - (HRATE)

- La FREQUENZA CARDIACA, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica.

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

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

ENERGIA - (WATT)

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

ZONE FTP - (HR_ZONE / WATT_ZONE)

- Mostra in maniera alterna le Zone di Frequenza cardiaca e le Zone di Potenza. Pensati soprattutto per allenamenti che sfruttano i Power Meter in allenamenti mirati a trovare il proprio valore di potenza alla soglia funzionale.

Il **DISPLAY DATI SMART** mostra i fattori di simulazione:

- GEAR: cambio virtuale che consente di passare da un rapporto all'altro, simulando il pacco pignoni e guarniture.
- LOAD: il livello di intensità dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali.
- GRADIENT: il gradiente percentuale del profilo altimetrico (pendenza percentuale).

Il **DISPLAY INFO** mostra la modalità di allenamento e di simulazione selezionate. Il display alfanumerico visualizza anche numerose altre informazioni, sia nelle fasi di impostazione dati che durante l'allenamento.

Il **DISPLAY SINTESI** fornisce, al termine dell'esercizio, una serie di valori di riferimento: SP (Standardized Power), VI (Variability Index), SV (Strength Value, EPV (Exercising Pressure Value).

Note:

Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio, quando si è smesso di pedalare, la console si spegne automaticamente.

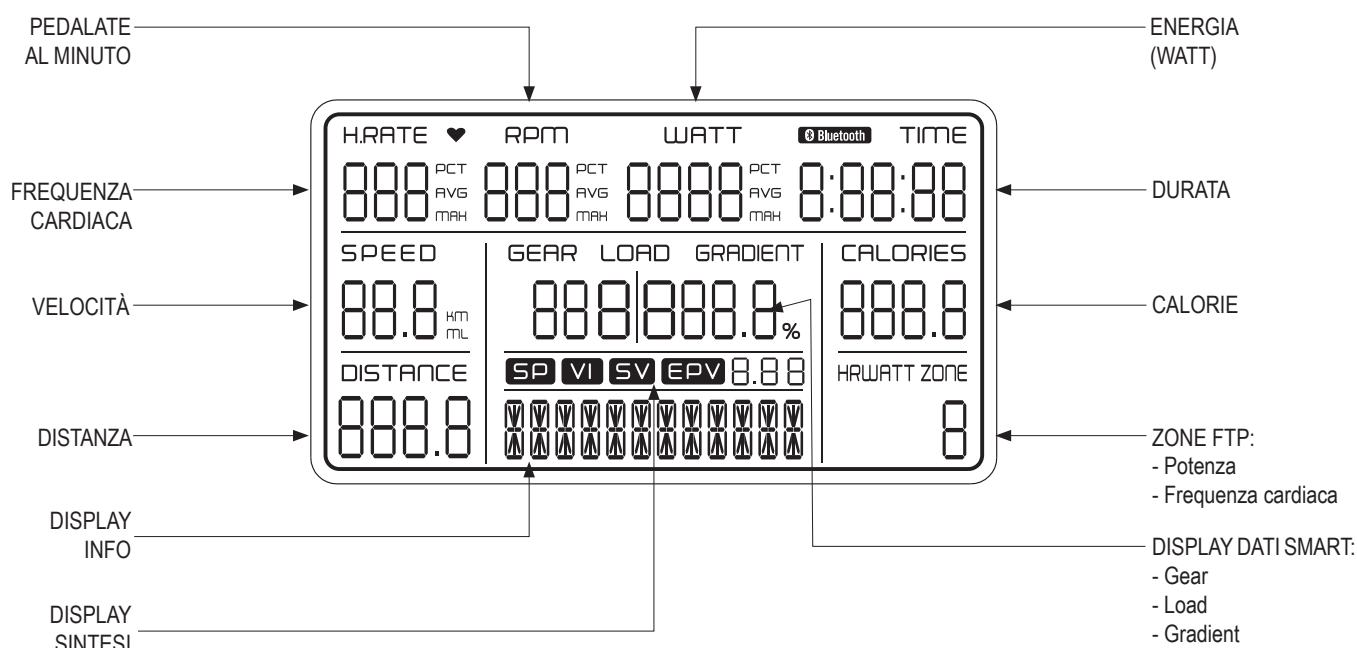


TABELLA CON LA SINTESI DEI DATI PRESENTATI DAI DISPLAY E RELATIVI RANGE

Dato	Descrizione	Range	Unità
TIME	DURATA	0:00:00-9:59:59	secondi
RPM	CADENZA	0-999	giri/minuto
WATT	POTENZA PEDALATA	0-9999	Watt
H.RATE	FREQUENZA CARDIACA	0-999	bpm
SPEED	VELOCITÀ	0-99.9	km/ora
DISTANCE	DISTANZA	0-999.9	km
CALORIES	CALORIE	0-999.9	Calorie
HR ZONE	ZONE CARDIACHE	1-5	N/A
WATT ZONE	ZONE DI POTENZA	1-6	N/A
GEAR	CAMBIO VIRTUALE	1-24	N/A
GRADIENT	PENDENZA VIRTUALE	0-15	Percentuale (%)
LOAD	INTENSITÀ RESISTENZA	1-80	N/A
SP	POTENZA NORMALIZZATA	0-999	Watt
VI	INDICE DI VARIABILITÀ	0-9.99	N/A
SV	FATTORE DI INTENSITÀ	0-9.99	N/A
EPV	VALORE DI STRESS	0-999	N/A

RILEVAZIONE FREQUENZA CARDIACA

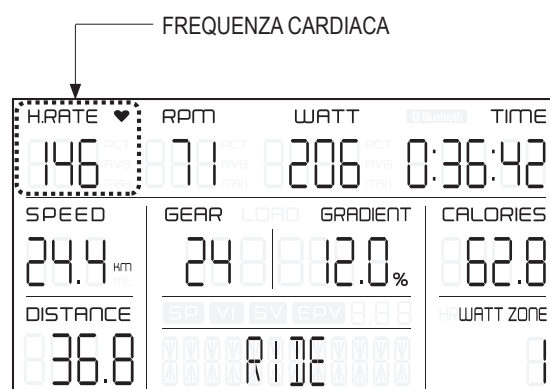
La console dispone di un ricevitore per la rilevazione cardiaca multi-protocollo, adatta a trasmettitori BLE, ANT+ e wireless 5.3 kHz.



5.3 kHz

Quando la console rileva il segnale del tramettitore, sul display *HRATE* viene visualizzata la frequenza cardiaca in pulsazioni al minuto (bpm) e l'icona  lampeggia.

Note: Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.



3.5

FUNZIONI DELLA CONSOLE - PULSANTI



Pulsante START / PAUSE / ENTER

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante per accedere ai dati utente oppure per selezionare una modalità di allenamento.

Con esercizio in corso:

- premere il pulsante per avviare oppure mettere in pausa l'esercizio.



Pulsante STOP / SCAN / RESET

Prima di cominciare un esercizio:

- premere il pulsante per tornare al passaggio precedente.

Con esercizio in corso:

- premere il pulsante per scorrere sui display i dati dell'allenamento.

Con esercizio in pausa

- premere il pulsante per concludere l'esercizio e visualizzare la sintesi dei risultati;
- mantenere premuto il pulsante per resettare la console e cancellare tutti i dati dell'esercizio.



Pulsante QUICKSTART

Premere il pulsante per cominciare a pedalare in modalità *Fitness Control*.



L +

L -

Pulsanti IMPUGNATURA SX

Prima e durante un esercizio:

- agire sui pulsanti per incrementare o decrementare i dati.



R +

R -

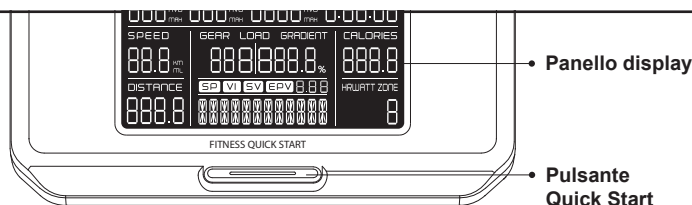
Pulsanti IMPUGNATURA DX

Prima e durante un esercizio:

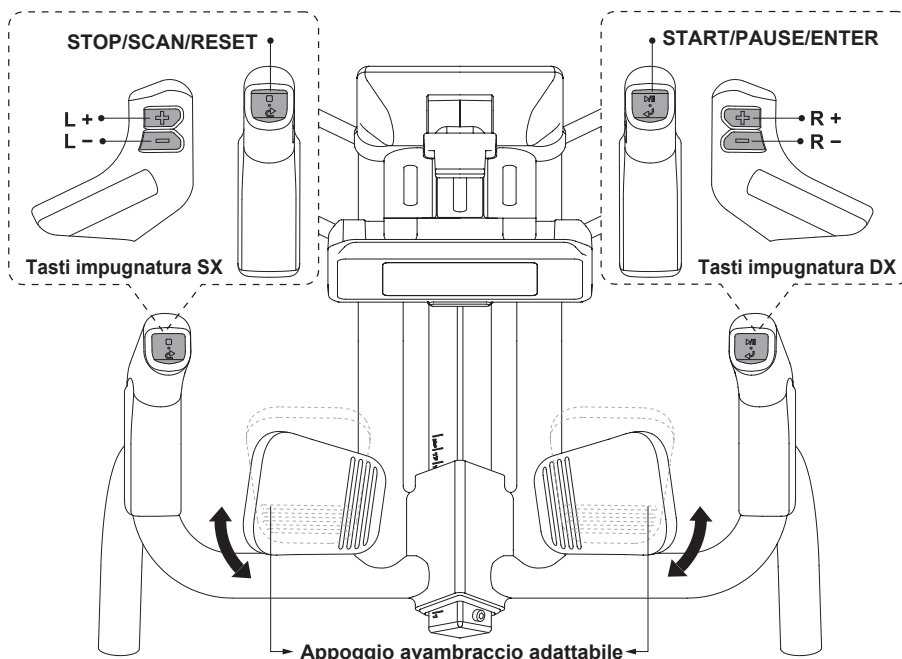
- agire sui pulsanti per incrementare o decrementare i dati.

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.



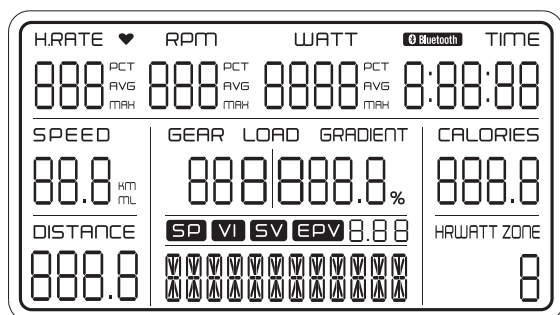
Impugnature ergonomiche



3.6

PROFILO PERSONALE - MODALITÀ DI SIMULAZIONE

- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte posteriore 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.



La console permette di memorizzare i profili personali di quattro distinti utilizzatori, U1 ÷ U4. L'inserimento di dati personali precisi permetterà alla console di ottenere calcoli corretti degli algoritmi delle funzioni di test e di sintesi dei dati.

Dopo aver selezionato uno dei quattro profili personali (U1÷U4), inserire i dati individuali nel seguente ordine:

STATURA, PESO, ETÀ, FTP.

Per impostare i dati agire sui pulsanti .

Per confermare i dati premere il pulsante .

Nota: il dato del peso corporeo influisce sulla resistenza antagonista nella modalità *Bike Control*.

Dopo l'impostazione dei dati personali dell'utilizzatore, occorre selezionare la modalità di simulazione.

L'attrezzo permette di allenarsi con due distinte modalità di simulazione: *Fitness Control* e *Bike Control*.

In modalità *Fitness Control* la regolazione della resistenza è lineare, simile a quella di una Indoor Cycle tradizionale, e può essere impostata su 80 distinti livelli.

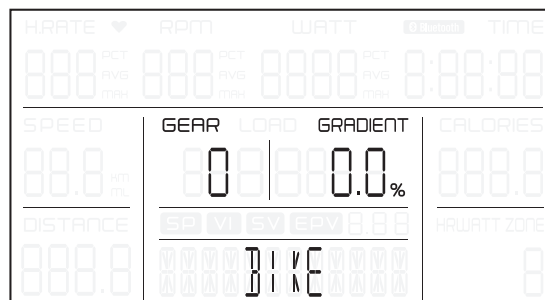
In modalità *Bike Control* la regolazione della resistenza è virtualizzata, simile a quella di una bicicletta tradizionale, e può essere simulato un cambio virtuale da 24 rapporti e una pendenza stradale virtuale da 0% fino al 15%.

Nota: la resistenza antagonista viene regolata a seconda del cambio virtuale selezionato, della pendenza impostata, del peso utente e della cadenza di pedalata.

Modalità FITNESS CONTROL



Modalità BIKE CONTROL



3.7

MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Dopo l'impostazione dei dati personali dell'utilizzatore, e aver selezionato la modalità di simulazione, occorre selezionare una modalità di allenamento tra le quattro offerte dalla console:

- modalità RIDE,
- modalità ERG,
- modalità FTP Test,
- modalità FTMS.

Selezionare la modalità RIDE agendo sui pulsanti  (la sigla RIDE compare sul display INFO)

quindi confermare premendo il pulsante .

Per avviare la modalità RIDE premere il pulsante .

L'intensità di allenamento può essere variata a piacere in qualunque momento agendo sui pulsanti delle impugnature, con funzione diversa a seconda della modalità di simulazione selezionata.

Durante l'allenamento premere il pulsante  per fermare l'esercizio in PAUSA, per riprendere l'esercizio, premere nuovamente il pulsante .

Durante l'allenamento premere il pulsante  per fermare definitivamente un esercizio in STOP.

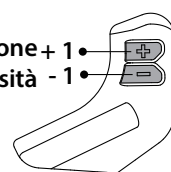
Il display SINTESI fornirà un elenco dei dati ricavati dall'esercizio svolto.

Mantenendo premuto il pulsante  tutti i dati dell'esercizio in corso vengono cancellati e la console si riavvia.

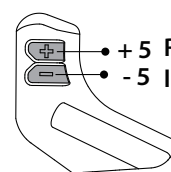
Modalità FITNESS CONTROL

H.RATE	♥	RPM	WATT	TIME
106		71	206	0:36:42
SPEED		GEAR	LOAD	GRADIENT
24.4 km/h		88	01	8.8%
DISTANCE		SP	VI	SV
16.8		88	88	88
				WATT ZONE
				1

Regolazione + 1 •  + 5
Intensità - 1 •  - 5
Regolazione Intensità



pulsantiera SX

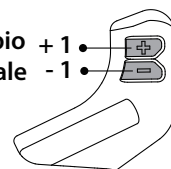


pulsantiera DX

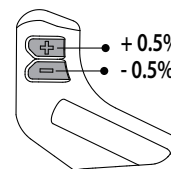
Modalità BIKE CONTROL

H.RATE	♥	RPM	WATT	TIME
112		60	118	0:27:12
SPEED		GEAR	LOAD	GRADIENT
22.4 km/h		12	88	1.5%
DISTANCE		SP	VI	SV
13.6		88	88	88
				WATT ZONE
				5

Cambio + 1 •  + 0.5%
Virtuale - 1 •  - 0.5%
Pendenza Virtuale



pulsantiera SX



pulsantiera DX

Nella modalità ERG l'attrezzo è un vero e proprio ciclo ergometro, uno strumento per la simulazione e il monitoraggio sportivo.

Il ciclo ergometro simula la pedalata di una normale bicicletta e permette di monitorare e controllare con precisione lo sforzo compiuto.

Fra un ergometro e una cyclette esistono differenze sostanziali sia tecniche che pratiche: il ciclo ergometro è dotato di una graduazione elettromagnetica che consente una regolazione dello sforzo (misurata in WATT) precisa, esatta e affidabile.

Selezionare la modalità ERG agendo sui pulsanti



(la sigla RIDE compare sul display INFO)

quindi confermare premendo il pulsante



Per avviare la modalità RIDE premere il pulsante



L'intensità di allenamento può essere variata a piacere in qualunque momento agendo sui pulsanti delle impugnature, con funzione diversa a seconda della modalità di simulazione selezionata.

Durante l'allenamento premere il pulsante per fermare l'esercizio in PAUSA, per riprendere l'esercizio, premere nuovamente il pulsante.

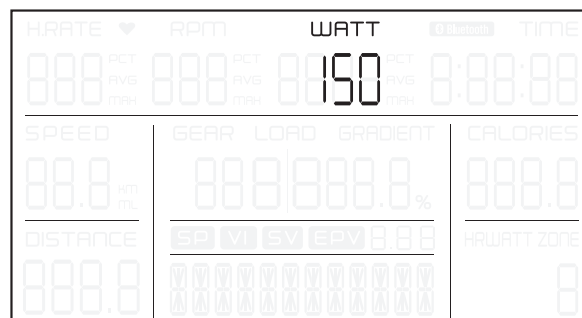


Durante l'allenamento premere il pulsante per fermare definitivamente un esercizio in STOP.

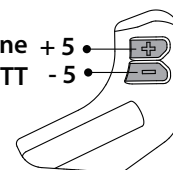


Il display SINTESI fornirà un elenco dei dati ricavati dall'esercizio svolto.

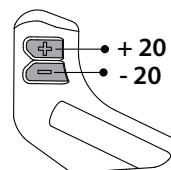
Mantenendo premuto il pulsante tutti i dati dell'esercizio in corso vengono cancellati e la console si riavvia.



Regolazione + 5 WATT - 5

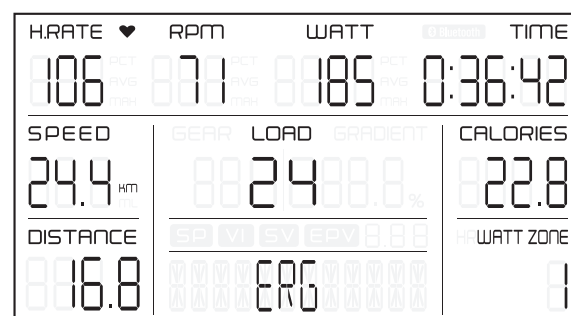


pulsantiera SX

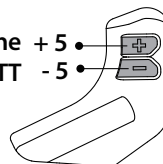


pulsantiera DX

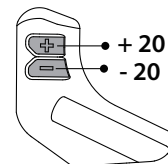
Modalità FITNESS CONTROL



Regolazione + 5 WATT - 5

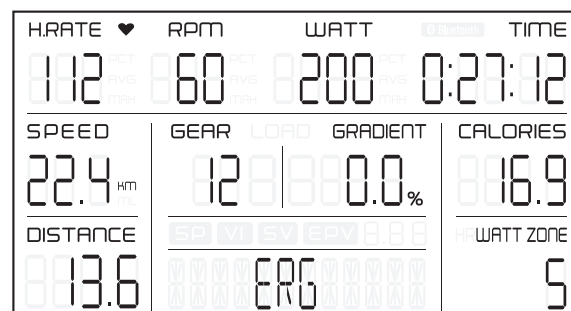


pulsantiera SX

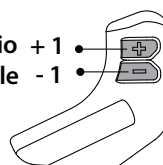


pulsantiera DX

Modalità BIKE CONTROL

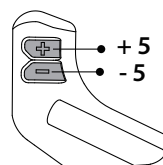


Cambio Virtuale + 1 - 1



pulsantiera SX

+ 5 Regolazione - 5 WATT



pulsantiera DX

3.9

MODALITÀ FTP TEST

La FTP (Functional Threshold Power) è una sigla ormai entrata nel linguaggio comune in ambito ciclistico e indica in maniera impropria, la “potenza alla soglia funzionale”.

È un dato importante e viene utilizzato per valutare la capacità di un ciclista di sostenere uno sforzo aerobico intenso per un periodo prolungato, in sostanza permette di determinare la propria zona di potenza per poter passare ad allenamenti più strutturati, basati sulle zone di potenza.

Selezionare la modalità FTP Test agendo sui pulsanti   (la sigla TEST compare sul display INFO)

quindi confermare premendo il pulsante .

Per avviare l' FTP Test premere il pulsante .

La fase di riscaldamento iniziale è di 2 minuti; per la migliore attivazione muscolare si consiglia di eseguirla a bassa intensità facendo degli allunghi da 10" intervallati ogni 30".

Dopo la fase di riscaldamento effettuare l'FTP Test mantenendo una pedalata regolare alla massima intensità dei quali si è capaci di mantenere per 20'.

Durante il Test premere il pulsante  per fermare il Test in PAUSA, per riprendere l'esercizio, premere nuovamente il pulsante .

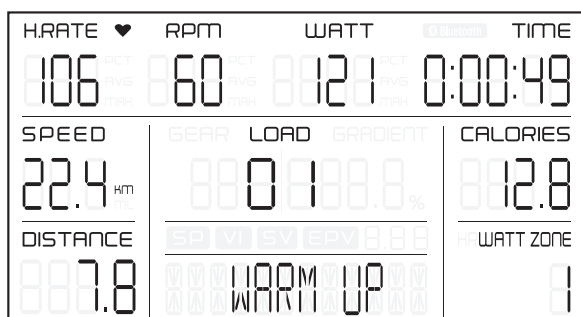
Durante il Test premere il pulsante  per fermare definitivamente un esercizio in STOP.

Il display SINTESI fornirà un elenco dei dati ricavati dall'esercizio svolto.

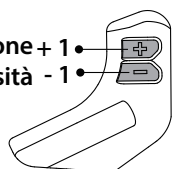
Mantenendo premuto il pulsante  tutti i dati dell'esercizio in corso vengono cancellati e la console si riavvia.

Dopo avere concluso il test, si potrà memorizzare il valore ricavato dell'FTP nel profilo personale (U1 ÷ U4).

Modalità FITNESS CONTROL

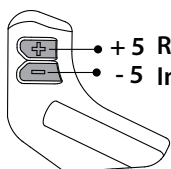


Regolazione +1
Intensità -1



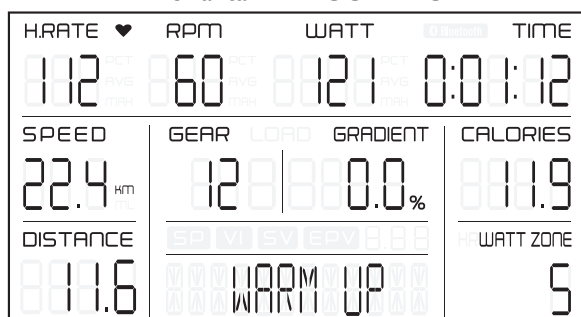
pulsantiera SX

+5 Regolazione
-5 Intensità

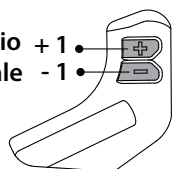


pulsantiera DX

Modalità BIKE CONTROL

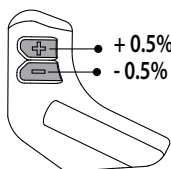


Cambio +1
Virtuale -1



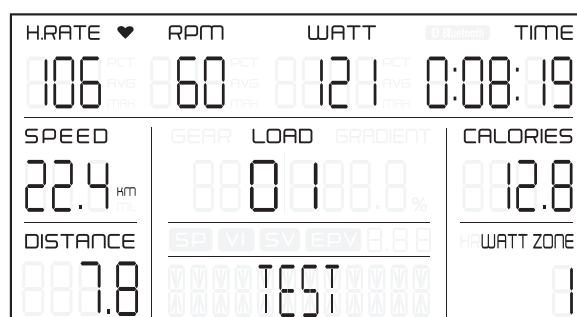
pulsantiera SX

+0.5% Pendenza
-0.5% Virtuale

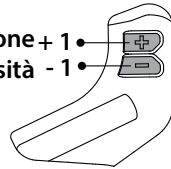


pulsantiera DX

Modalità FITNESS CONTROL

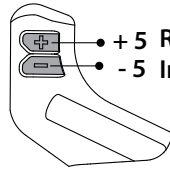


Regolazione +1
Intensità -1



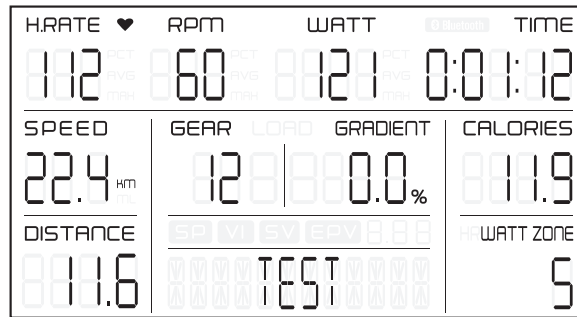
pulsantiera SX

+5 Regolazione
-5 Intensità

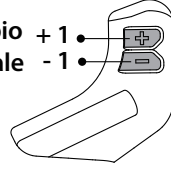


pulsantiera DX

Modalità BIKE CONTROL

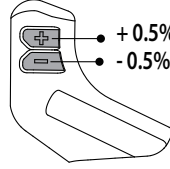


Cambio +1
Virtuale -1



pulsantiera SX

+0.5% Pendenza
-0.5% Virtuale



pulsantiera DX

L'interfaccia Bluetooth integrata consente il controllo dell'attrezzo tramite App di terze parti compatibili con il protocollo FTMS (Fitness Machine Service), ideale per un'esperienza di allenamento indoor con contenuti multimediali che rendono divertente e coinvolgente l'approccio all'utilizzo del prodotto.

Abilitando la modalità FTMS si possono impiegare sensori esterni, dei Power Meter compatibili collegati via Bluetooth e popolari App di terze parti per gestire l'attrezzo e le modalità di allenamento.

NOTA: il livello di interazione con App di terze parti non è garantito e può variare in funzione degli aggiornamenti delle stesse.

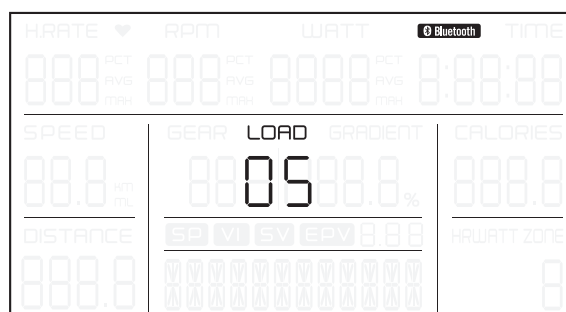
Scaricare e installare una delle App compatibili, elencate a pagina 6, dallo store adatto al sistema operativo presente sullo smartphone o sul tablet in vostro possesso.



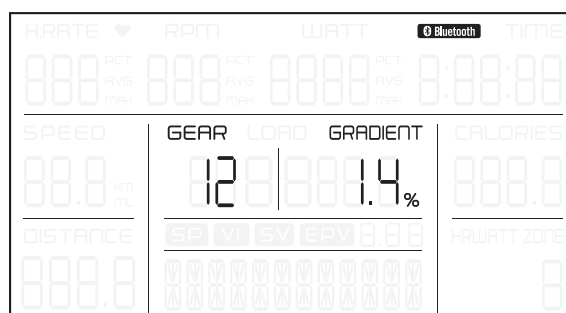
Attivare il collegamento Bluetooth premendo .

Tramite l'App, individuare il trasmettitore della console (sul retro della console è riportata la denominazione del trasmettitore) ed effettuare l'associazione (pairing) dei dispositivi.

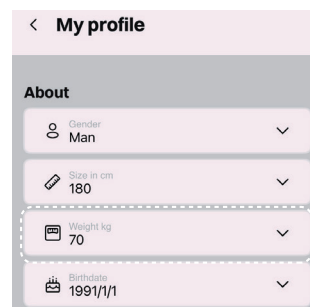
Modalità FITNESS CONTROL



Modalità BIKE CONTROL



PESO ↑



← **PESO**

Esempio: Kinomap

3.11

INFORMAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

Nel corso dell'esercizio in modalità Allenamento (RIDE, ERG ed FTP Test), la console produce una notevole quantità di dati mirati ad una precisa valutazione dei risultati atletici conseguiti nel tempo.

Durante l'allenamento, premendo il pulsante  si può alternare la visualizzazione sui display (HRATE, RPM, WATT) passando dai valori correnti ai valori percentuali (PCT), oppure ai valori medi (AVG) o a quelli massimi (MAX).

Nota:

Il PCT rappresenta il valore percentuale (%) istantaneo rispetto alla media complessiva calcolata dall'inizio dell'esercizio, applicato a parametri come RPM, frequenza cardiaca (HRATE) e potenza (WATT). Ad esempio, se la media degli RPM dall'inizio dell'esercizio è di 60 e in questo momento sto pedalando a 80 RPM, il PCT visualizzato sarà circa il 133%, poiché stai superando la media del 33%

VALORI CORRENTI

HRATE ♥	RPM	WATT	TIME
111 PCT	60 PCT	88 46 PCT	0:08:50
21.7 km/h	128	1.5%	14.2
1.8	RIDE	1	

PCT - VALORI CORRENTI SUL TOTALE VALORI MEDI

HRATE ♥	RPM	WATT	TIME
100 PCT	102 PCT	88 87 PCT	0:08:50
21.7 km/h	178	2.5%	19.8
1.8	RIDE	1	

AVG - VALORI MEDI

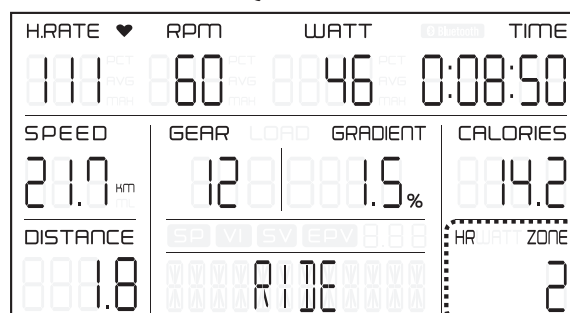
HRATE ♥	RPM	WATT	TIME
111 AVG	84 AVG	88 46 AVG	0:08:50
21.7 km/h	128	1.5%	14.2
1.8	RIDE	1	

MAX - VALORI MASSIMI

HRATE ♥	RPM	WATT	TIME
156 PCT	64 PCT	228 PCT	0:08:50
21.7 km/h	128	1.5%	14.2
1.8	RIDE	1	

Nel corso dell'esercizio in modalità Allenamento (RIDE, ERG ed FTP Test), sul display ZONE Frequenza/Potenza, si alternano ogni 5 secondi i valori di Zona di Frequenza Cardiaca e Zona di Potenza, .

ZONA DI FREQUENZA CARDIACA

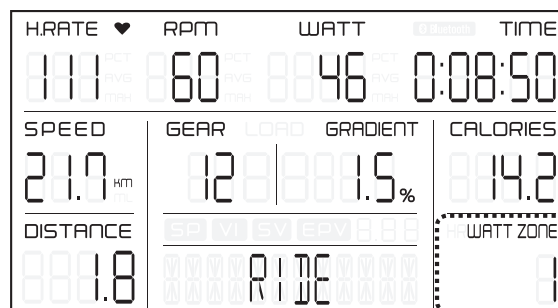


HR ZONE ↑

NOTA: la tabella sottostante mostra le 5 HR Zone che tengono conto dell'età impostata dall'utente e della frequenza cardiaca rilevata.

ZONE	BODY STATUS	HR to Max Recommend HR
ZONE 1	Warm Up	50%-60%
ZONE 2	Easy	60%-70%
ZONE 3	Aerobic	70%-80%
ZONE 4	Threshold	80%-90%
ZONE 5	Max	90%-100%

ZONA DI POTENZA



WATT ZONE ↑

NOTA: la tabella sottostante mostra le 6 WATT Zone che tengono conto dell'FTP dell'utente e della potenza di pedalata.

ZONE	Training Type	Pedaling Watt to FTP (%)
ZONE 1	Recovery	Under 55%
ZONE 2	Endurance	56-75%
ZONE 3	Speed	76-90%
ZONE 4	Theshold	90-105%
ZONE 5	VO2 MAX	106-120%
ZONE 6	Anaerobic	Over 120%

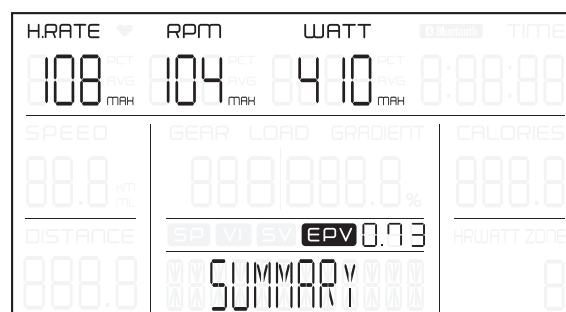
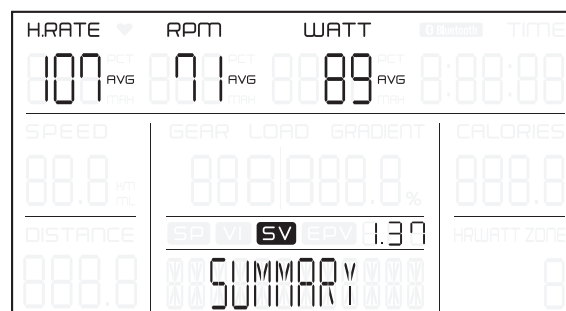
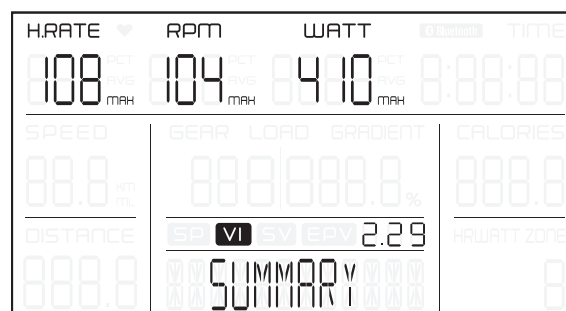
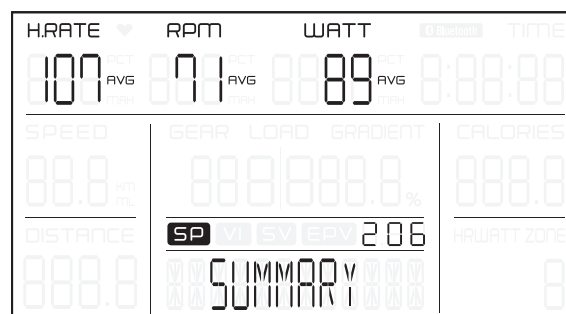
Dopo aver concluso l'allenamento, sul display SINTESI vengono visualizzati una serie di dati tecnici riferiti all'esercizio svolto. Per la giusta comprensione e valutazione dei dati, generati soprattutto se non si dispone di conoscenze tecniche specifiche, si consiglia di rivolgersi ad un preparatore esperto (personal trainer).

(SP) - **STANDARDIZED POWER**: detta Potenza Normalizzata, rappresenta il valore reale dell'intensità del lavoro svolto per un determinato tempo, diverso dalla potenza media.

(VI) - **VARIABILITY INDEX**: detto Indice di Variabilità, determina lo scostamento tra il valore della Potenza Normalizzata e il valore della Potenza Media. Maggiore è la differenza tra Potenza Media e Potenza Normalizzata, più grande sarà lo stress fisico e meno aerobico e continuo sarà l'impegno metabolico.

(SV) - **STRENGTH VALUE**: detto Valore di Stress, rappresenta il valore che quantifica il carico di lavoro generato sul nostro sistema fisiologico dall'allenamento; e di conseguenza determina anche il tempo necessario ad un recupero completo.

(EPV) - **EXERCISING PRESSURE VALUE**: detto Fattore di Intensità, rappresenta il rapporto tra Potenza Normalizzata e FTP. Permette di misurare l'intensità dell'allenamento in relazione alle proprie capacità e allo stato di forma fisica.





- **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

Dopo ogni utilizzo è necessario asciugare e pulire con cura il telaio per rimuovere tracce di sudore e umidità.

Si consiglia di utilizzare un pulitore non abrasivo o aggressivo e una soluzione acquosa come detergente, utilizzate panni morbidi in cotone per asciugare oppure carta assorbente. Risciacquate tutte le superfici in modo da rimuovere i residui dei detergenti.



- **Evitare di bagnare o insaponare la cinghia.**
- **Per pulire e lubrificare le parti si consiglia di spruzzare olio al silicone spray su uno strofinaccio pulito e agire; evitando di spruzzare e far colare lubrificante su altre superfici.**

Le parti principali da detergere e lubrificare, sia per motivi igienici sia per prevenire ossidazioni sono:

- manubrio e sella con le rispettive sedi di scorrimento e manopole di bloccaggio,
- pedali e pedivelle,
- telaio e carene,
- il volano e le parti cromate,
- viti e bulloni esposti all'azione ossidante.

CONTROLLI TRIMESTRALI

- Pulire con cura tutti gli angoli del telaio e delle parti mobili che potrebbero essere intaccate da sporco, gli angoli, le viti i bulloni.
- Controllare con attenzione la corretta regolazione dei piedini di livellamento.
- Controllare il serraggio dei pedali e dei dadi di bloccaggio delle pedivelle.

MANUTENZIONE STRAORDINARIA



LE OPERAZIONI DI MANUTENZIONE STRAORDINARIA DEVONO ESSERE ESEGUITE DA TECNICI QUALIFICATI.

In caso di rumori e slittamento della cinghia verificare il tensionamento della stessa; per compiere l'operazione è necessario smontare le carene laterali e intervenire sui dadi di registro posti in corrispondenza dell'albero del volano.

Rimontare le carene a operazioni ultimate.



MAI IMPIEGARE L'ATTREZZO PRIVO DELLE CARENE LATERALI MONTATE CORRETTAMENTE.

Quando sul telaio compaiono graffi o abrasioni si consiglia di intervenire con una pennellata di vernice smaltata antiruggine che previene la formazione e la successiva estensione di ruggine sulle parti in metallo.

5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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



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

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

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

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

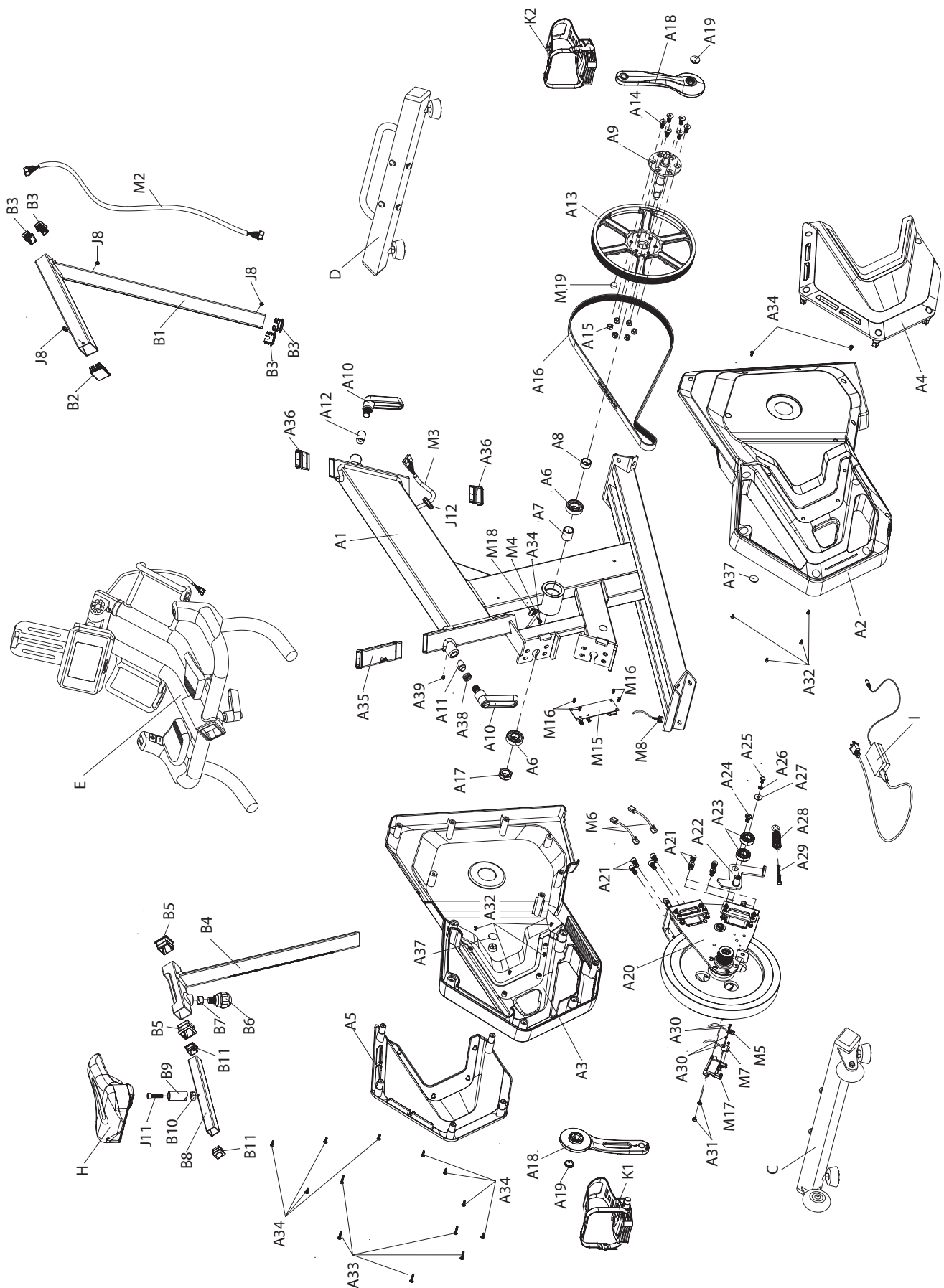
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

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

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

6.1

ESPLOSO RICAMBI - TAV. I



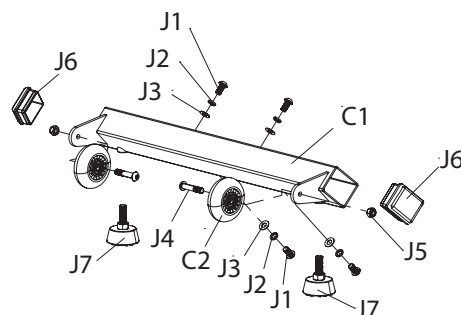
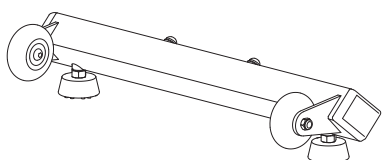
6.2
LISTA DEI RICAMBI - TAV. I

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
A1	Telaio principale	1	A38	Molla	1
A2	Rivestimento di copertura DX	1	A39	Vite M6	1
A3	Rivestimento di copertura SX	1	B1	Piantone manubrio	1
A4	Rivestimento posteriore DX	1	B2	Tappo quadro	1
A5	Rivestimento posteriore SX	1	B3	Tappo quadro	4
A6	Cuscinetto 6004	2	B4	Canotto sella	1
A7	Distanziale	1	B5	Manicotto di scorrimento slitta sella	2
A8	Boccola	1	B6	Manopola reg. orizzontale sella	1
A9	Movimento centrale	1	B7	Blocchetto di stop manopola sella	1
A10	Maniglia a ripresa	2	B8	Slitta sella	1
A11	Blocchetto di stop maniglia a ripresa	1	B9	Attacco sella	1
A12	Blocchetto di stop maniglia a ripresa	1	B10	Manicotto a vite	1
A13	Puleggia	1	B11	Tappo quadro	2
A14	Vite M8	6	C	Barra di appoggio posteriore	1
A15	Dado M8	6	D	Barra di appoggio anteriore	1
A16	Cinghia di trasmissione - 8PJ	1	E	Gruppo manubrio e console	1
A17	Dado M20	1	H	Sella	1
A18	Pedivella	2	I	Alimentatore di rete	1
A19	Borchia pedivella	2	J1	Vite M8	4
A20	Volano con doppio freno integrato	1	J2	Rondella spaccata M8	4
A21	Vite M8	8	J3	Rondella piana M8	4
A22	Staffa tendi cinghia	1	J8	Vite M8	3
A23	Cuscinetto 6202	2	J11	Vite M8	1
A24	Vite M8	1	J12	Passacavo	2
A25	Vite	1	K1	Pedale SX	1
A26	Rondella spaccata	1	K2	Pedale DX	1
A27	Rondella piana	1	M2	Cablaggio sensore 650 mm	1
A28	Molla tendi cinghia	1	M3	Cablaggio sensore 900 mm	1
A29	Vite	1	M4	Cablaggio sensore 200 mm	1
A30	Vite M2	4	M6	Cablaggio sensore 500 mm	1
A31	Vite M4	2	M7	Cablaggio sensore 700 mm	1
A32	Vite M4	8	M8	Cablaggio sensore 650 mm	1
A33	Vite M4	5	M15	Scheda elettronica di controllo	1
A34	Vite M4	11	M16	Colonna filettata	4
A35	Manicotto plastico canotto	1	M17	Alloggio sensore di velocità	1
A36	Manicotto plastico piantone	2	M18	Sensore di velocità	1
A37	Disco in foam	2	M19	Magnete per sensore velocità	1

6.3

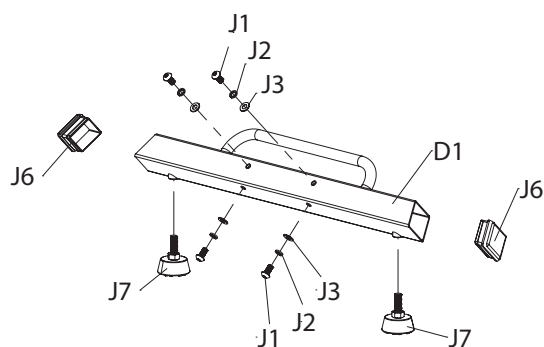
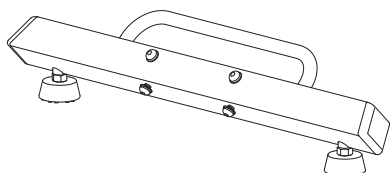
ESPLOSO E LISTA DEI RICAMBI - TAV. 2

C (Barra di appoggio posteriore)

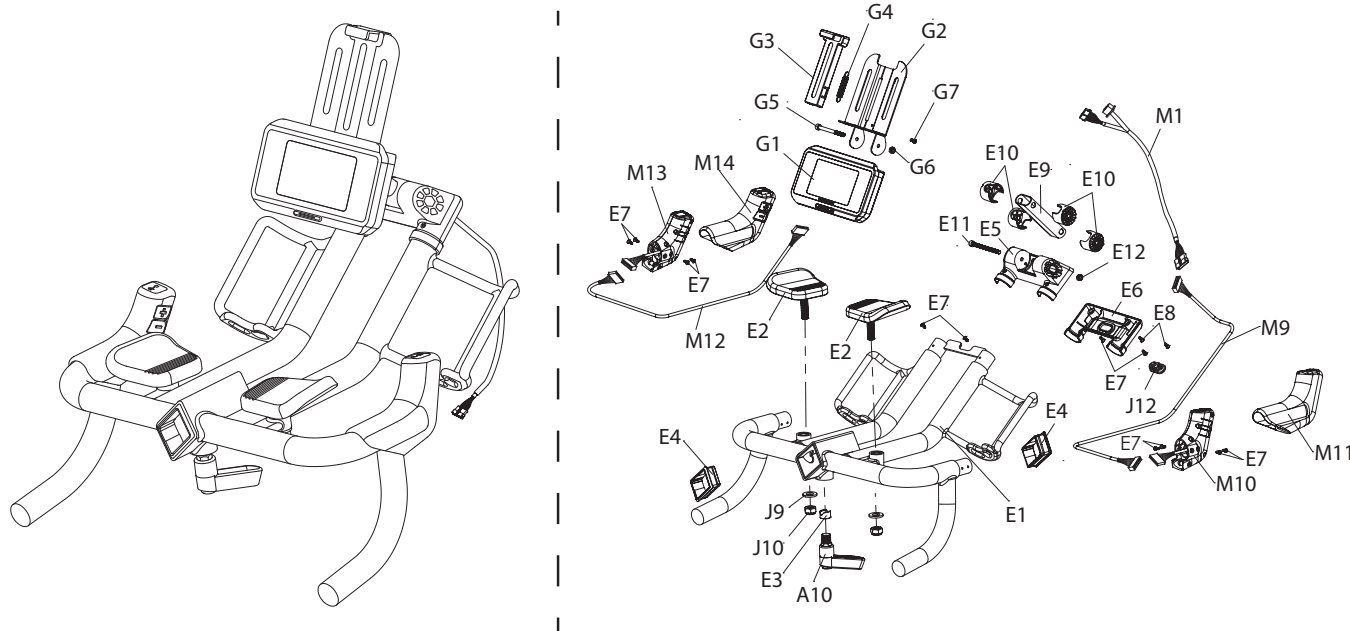


Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
C1	Barra di appoggio posteriore	1	J4	Vite M8	2
C2	Ruota di spostamento	2	J5	Dado	2
J1	Vite M8	4	J6	Tappo quadro	2
J2	Rondella spaccata M8	4	J7	Piedino di livellamento	2
J3	Rondella piana M8	4			

D (Barra di appoggio anteriore)



Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
D1	Barra di appoggio anteriore	1	J3	Rondella piana M8	4
J1	Vite M8	4	J6	Tappo quadro	2
J2	Rondella spaccata M8	4	J7	Piedino di livellamento	2

6.4
ESPLOSO E LISTA DEI RICAMBI - TAV. 3
E (Manubrio e console)


Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
E1	Manubrio	1	G4	Molla	1
E2	Appoggio avambracci	2	G5	Vite M6	1
E3	Blocchetto di stop maniglia a ripresa	1	G6	Dado	1
E4	Manicotto di scorrimento manubrio	2	G7	Vite M4	1
E5	Copertura sup. supporto console	1	A10	Maniglia a ripresa	1
E6	Copertura inf. supporto console	1	M1	Cablaggio sensore 550 mm	1
E7	Vite M4	12	M9	Cablaggio sensore 900 mm	1
E8	Vite M4	2	M10	Impugnatura con pulsantiera DX	1
E9	Braccetto di supporto console	1	M11	Rivestimento impugnatura DX	1
E10	Copertura tonda	4	M12	Cablaggio sensore 900 mm	1
E11	Vite M6	1	M13	Impugnatura con pulsantiera SX	1
E12	Dado M6	1	M14	Rivestimento impugnatura SX	1
G1	Console	1	J9	Rondella piana M12	2
G2	Supporto tablet/smartphone	1	J10	Dado M12	2
G3	Regolatore supporto tablet/smart.	1			

DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia pertanto è necessario che la documentazione di cui sopra unitamente alla presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso

in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggipiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it