

TOORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRLDTOORXRWXAI5

Revisione : 00

Edizione : 10/24



RWX
AIR 5000



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



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
1.4	LIVELLO DI RUMORE.....	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
2.3	REGOLAZIONE INTENSITÀ.....	pag. 16
2.4	REGOLAZIONE PEDANE.....	pag. 17
2.5	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag. 17
2.6	POSIZIONE SALVA SPAZIO	pag. 18
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 19
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 20
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO.....	pag. 21
3.3	FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY).....	pag. 22
3.4	FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI).....	pag. 23
3.5	PROGRAMMI: MANUALE, DISTANZA, DURATA, CALORIE	pag. 24
3.6	PROGRAMMA GIOCO - PROGRAMMI INTERVALLO	pag. 25
3.7	PROGRAMMA 10/10 CON INTERVALLO IMPOSTABILE.....	pag. 26
4.0	MANUTENZIONE	pag. 27
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO.....	pag. 27
•	SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE.....	pag. 28
•	TENSIONAMENTO CAVO ELASTICO.....	pag. 28
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 30
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 30
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag. 31
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag. 32
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 34

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**
- **L'attrezzo è certificato in classe S ed è idoneo per essere installato sia all'interno di palestre, che all'interno di hotel o centri benessere per un uso collettivo.**
Quando l'attrezzo viene installato all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati è obbligatorio che gli utilizzatori siano in possesso di certificato medico per fini sportivi comprovante l'idoneità all'attività fisica.
- **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 medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.**
- **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, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .**
- **NON permettere a bambini o ad animali 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 di seguito descritto 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. Il prodotto è specificatamente allestito con programmi di allenamento pensati per lavorare abbinato a circuiti per l'allenamento polifunzionale tipo Cross Fit.

Il prodotto è progettato e certificato in classe ‘S’, per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può eventualmente essere impiegato anche in circoli, hotel centri benessere, per chi desidera completare l'offerta con un prodotto unico, robusto e conforme agli standard di qualità dell'attrezzatura professionale.

Il prodotto descritto non utilizzabile per fini medici o terapeutici.

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;**
- **mancato controllo medico e assenza del certificato per uso sportivo che attesti l'idoneità dell'utilizzatore alla pratica sportiva sotto sforzo.**

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



PERICOLO

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



ATTENZIONE

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.

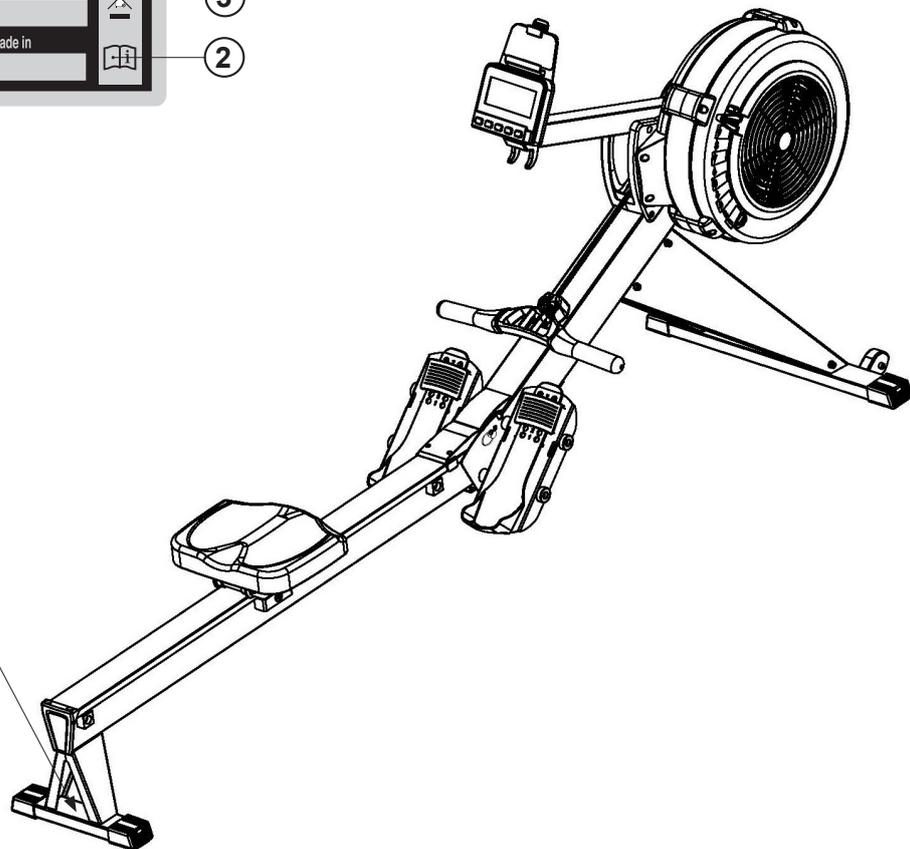
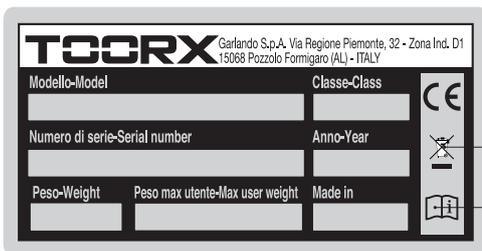
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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.



SISTEMA ANTAGONISTA ALLA VOGATA	sistema frenante ad aria
REGOLAZIONE INTENSITÀ	regolazione manuale su 16 livelli - L1 ÷ L10 con regolatore flusso aria
INFORMAZIONI CONSOLE	vogate al minuto, vogate totali, calorie, tempo, tempo/500, distanza, distanza/vogata, pulsazioni, Watt.
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, programma Gioco, programmi Countdown: Durata-Distanza-Calorie, programmi a Intervallo: 10/20-20/10-10/10
SELLINO VOGATORE	scorrevole a rulli con cuscinetti a sfera su binario di alluminio
INGOMBRI POS. DI LAVORO (LXPXH)	2370 x 625 x 1130 mm
PESO PRODOTTO	52 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	60 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe S) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTAZIONE CONSOLE	parzialmente auto alimentato tramite generatore elettrico batterie tampone: due batterie da 1,5V di tipo mezza torcia (size C)

(*) 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 è disponibile su richiesta.

LIVELLO DI RUMORE

Nella progettazione del prodotto sono state seguite tutte le linee guida per il contenimento delle emissioni sonore bilanciando dinamicamente tutte le parti rotanti.

Il livello di rumore effettivo generato dal prodotto in posizione utente è compreso tra 75 dB(A) e 85 dB(A) a seconda del grado di intensità dell'allenamento.

Altri elementi che possono influenzare e interagire con il livello complessivo del rumore sono:

- la durata di esposizione;
- altri attrezzi in funzione adiacenti al prodotto;
- tipo e caratteristiche dello stabile entro il quale opera il prodotto;
- utilizzo di apposite protezioni acustiche.

Le emissioni del rumore si possono contenere:

- regolando adeguatamente l'intensità dell'esercizio;

- eseguendo la regolare prevista manutenzione degli elementi meccanici, in particolare occorre mantenere libera dalla polvere la grata del regolatore flusso d'aria;
- installando appositi tappeti fonoassorbenti.

Risulta utile ricordare che un'esposizione al rumore prolungata può provocare disturbi alla salute e quindi è obbligatorio adottare opportuni dispositivi di protezione individuale (ad esempio tappi auricolari, cuffie, ecc.).

In questi casi è utile ricordare che il responsabile del centro fitness ha l'obbligo per legge di adottare i seguenti provvedimenti:

- limitare il tempo di esposizione prevedendo una durata massima di utilizzo del prodotto,
- fornire dispositivi di protezione individuale, provvedendo inoltre ad istruire gli utenti sull'uso dei medesimi,
- informare gli utenti sui rischi derivanti da una prolungata esposizione al rumore.

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

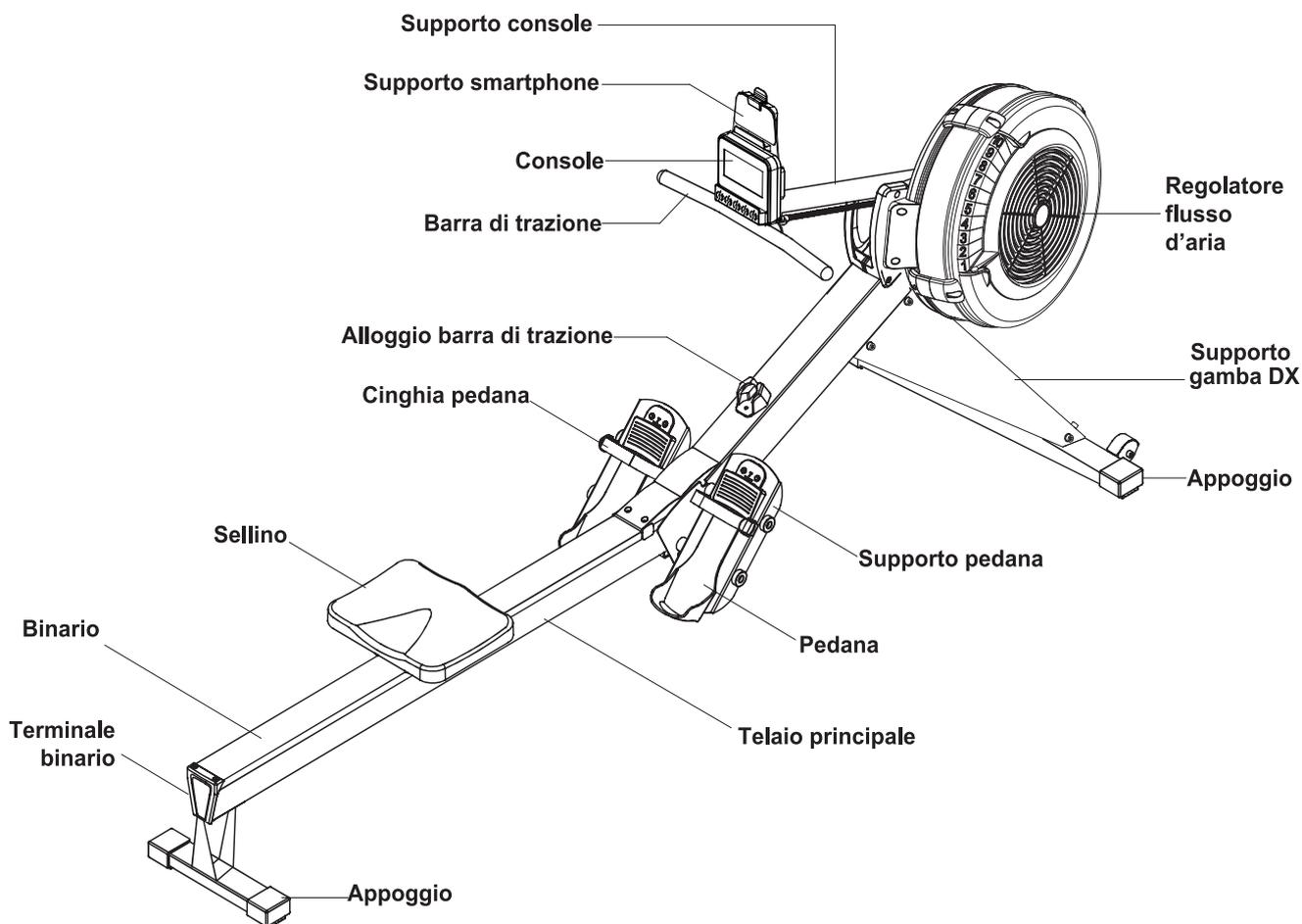
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) deve essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

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.



DENOMINAZIONE COMPONENTI PRINCIPALI

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 è necessario chiedere aiuto ad altre due persone, quando si depona 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, rimuovere ed eliminare i 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 tagliato i nastri di reggiatura sollevare il coperchio di cartone fino a rimuoverlo dalla scatola.

1. Rimuovere i due blocchetti di polistirolo superiori indicati in figura con la lettera **X**. Rimuovere e conservare a parte le tre sagome di polistirolo contrassegnate con le sigle **A, B, C**.

2. Posizionare a terra le tre sagome di polistirolo contrassegnate con le sigle **A, B, C** nel modo raffigurato.

3. Con l'aiuto di un'altra persona sollevare il telaio principale pre-assemblato **I33** e posizionarlo sulle tre sagome di polistirolo **A, B, C** nel modo raffigurato.

- Rimuovere dalla scatola tutto il materiale di montaggio.



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. 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:



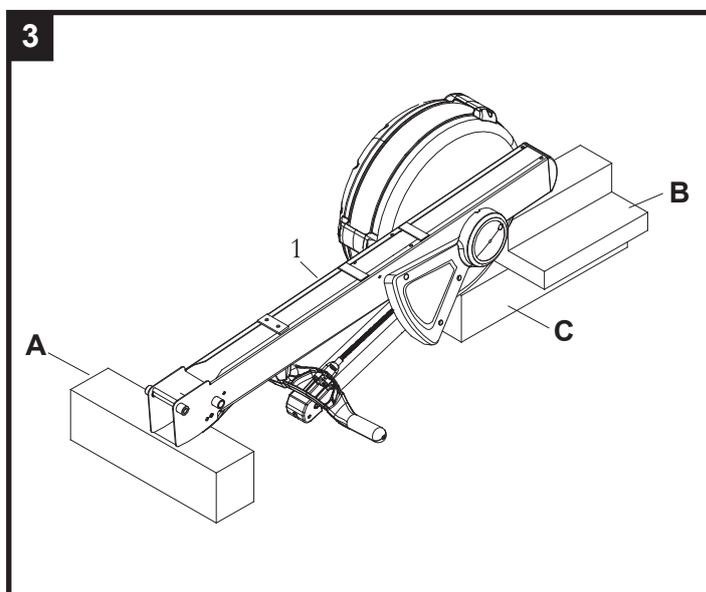
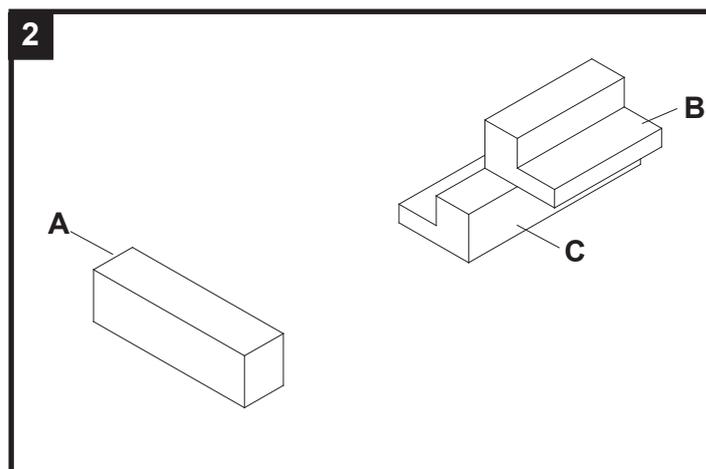
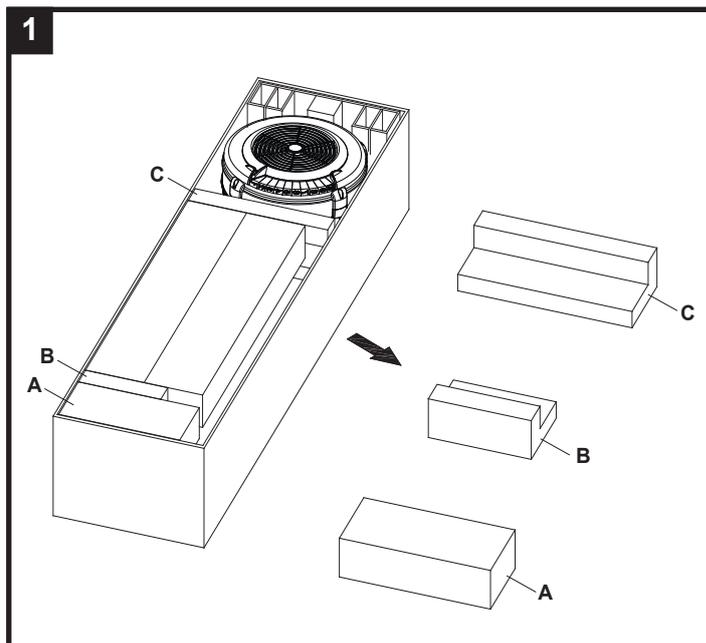
Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone.

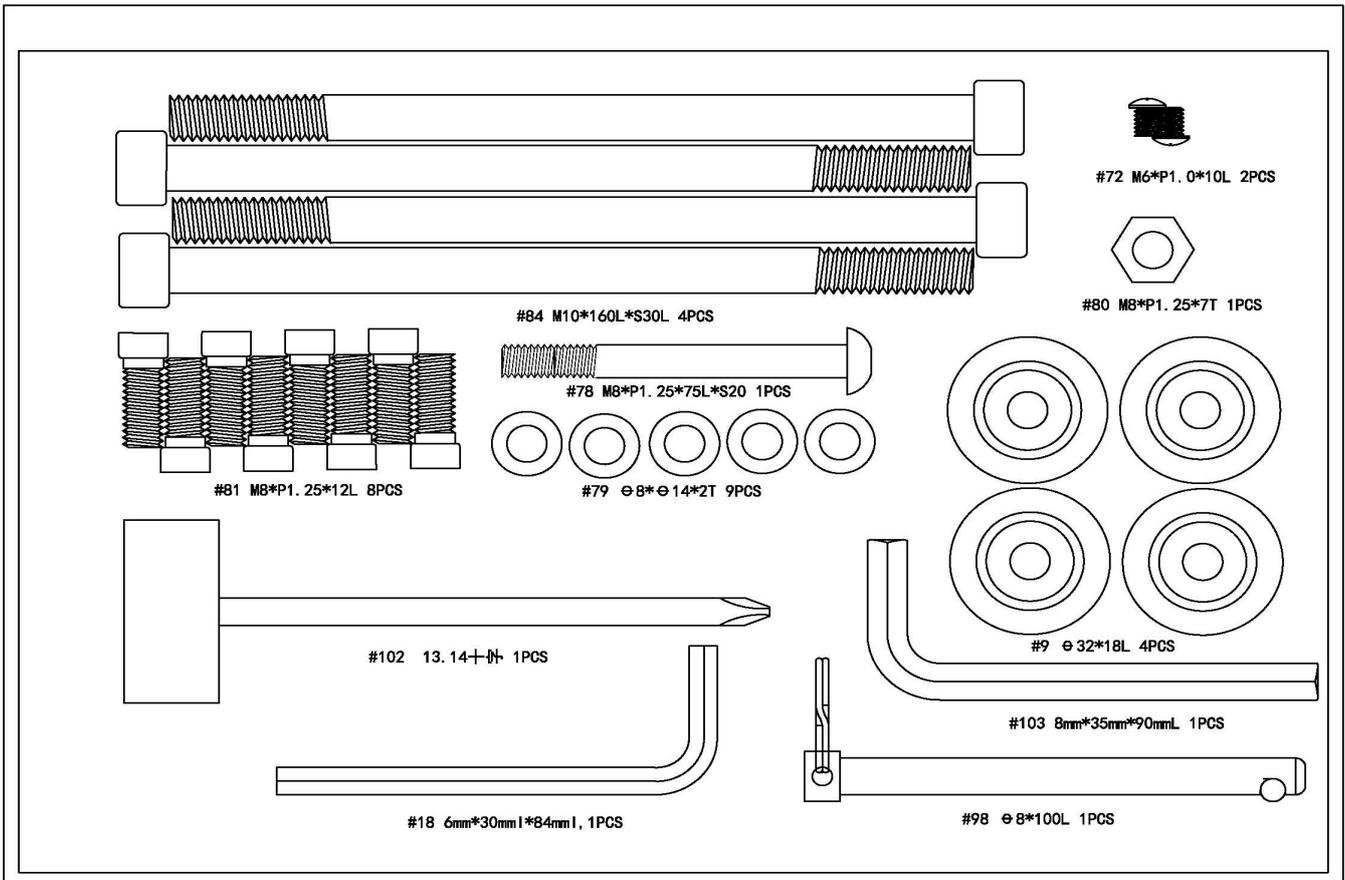


Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica.



Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica.





FERRAMENTA DI MONTAGGIO

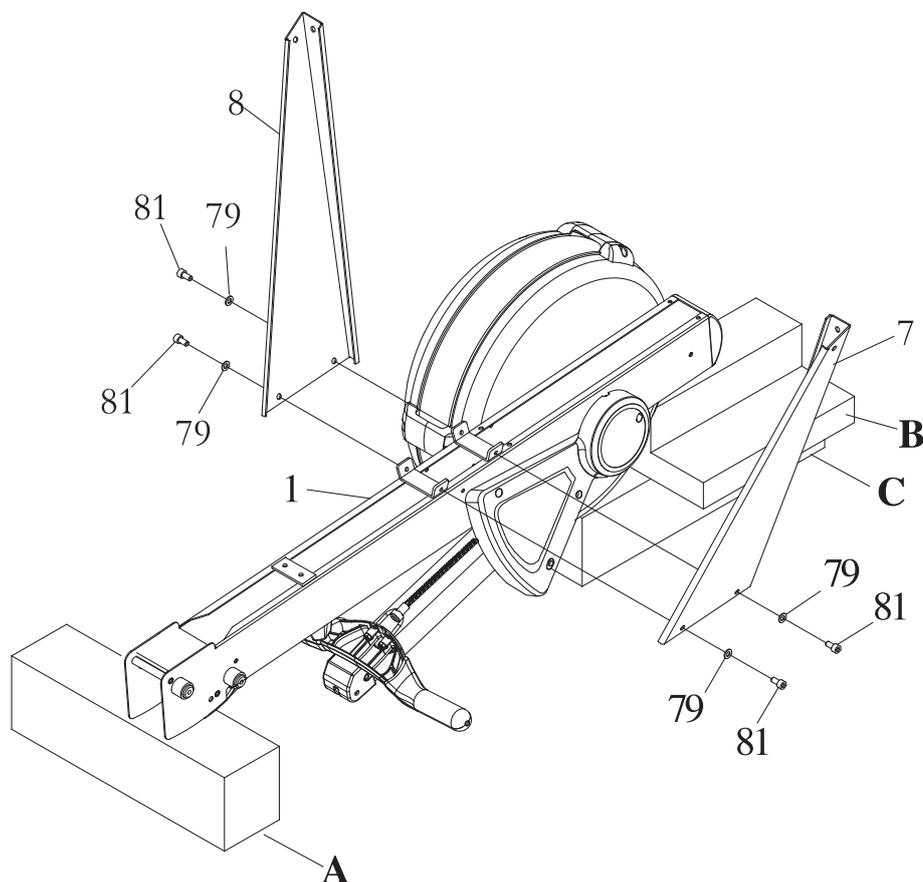
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nelle pagine seguenti.

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 staffe di supporto barra di appoggio anteriore

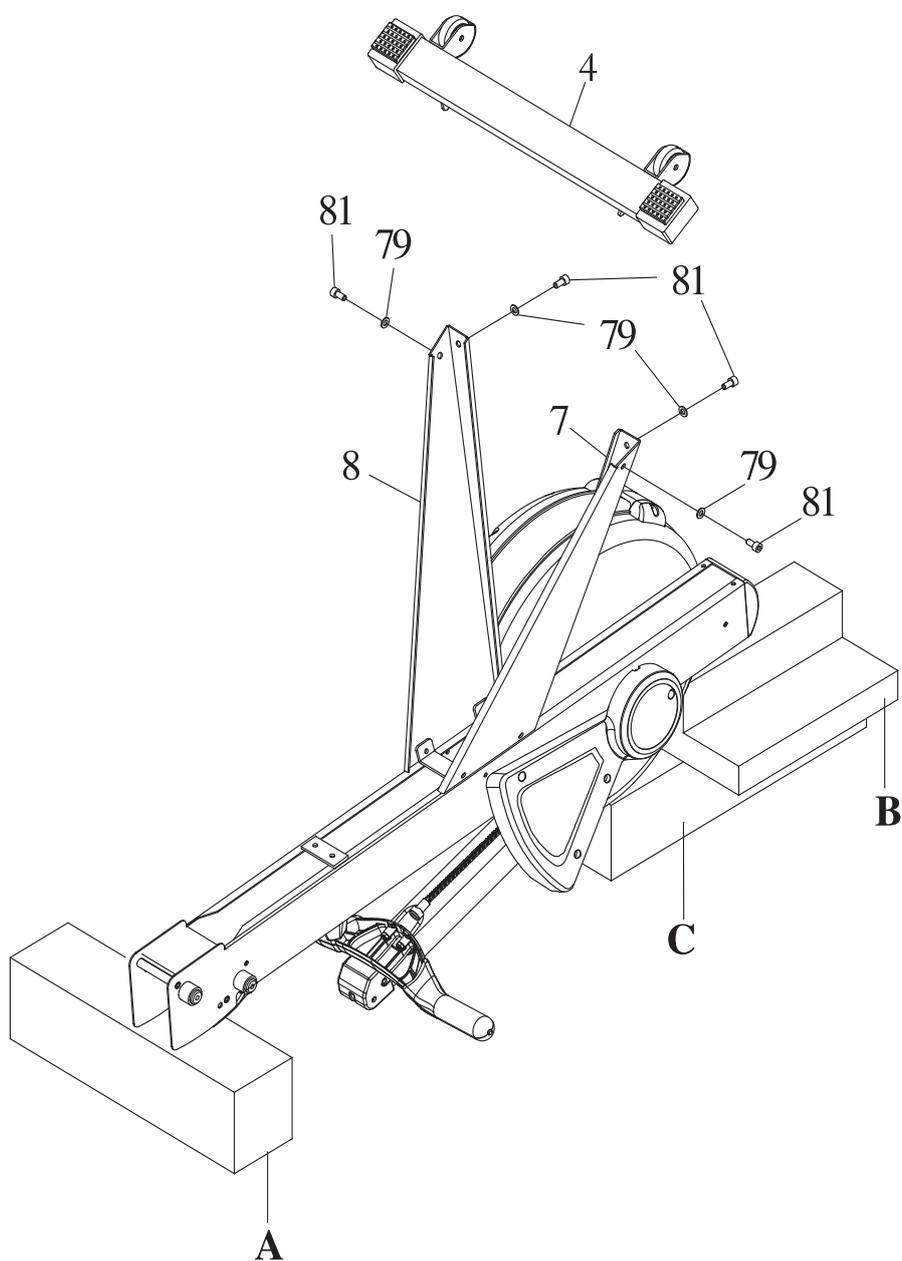
- Distendere sul pavimento il telaio principale e per proteggere la struttura capovolgerlo e portarlo in appoggio sulle tre sagome in polistirolo **A**, **B** e **C** precedentemente posizionate a terra, come da illustrazione.
- Fissare ai lati del telaio principale **1** le staffe di supporto sinistra **7** e destra **8** serrando ciascuna con due viti **81** [M8x1.25x12mm] corredate di rondelle piane **79** [M8].

Nota: avvitare le viti **81** senza stringerle; serrare a fondo le viti solamente dopo aver fissato la barra di appoggio anteriore **4**.



Montaggio barra di appoggio anteriore

- Fissare la barra di appoggio anteriore **4** tra le due staffe di supporto sinistra **7** e destra **8** serrando in ciascuna delle due estremità quattro viti **81** [M8x12 mm] corredate di rondelle piane **79** [M8], nel modo raffigurato. Serrare a fondo tutte le viti **81** di fissaggio delle staffe di supporto sinistra **7** e destra **8**.



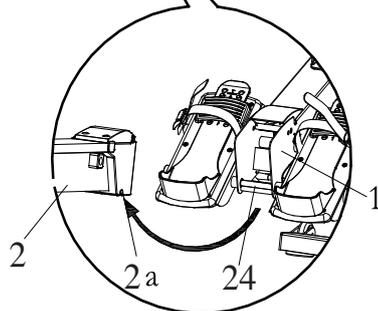
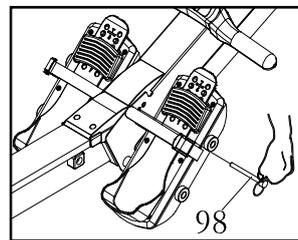
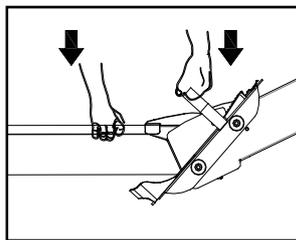
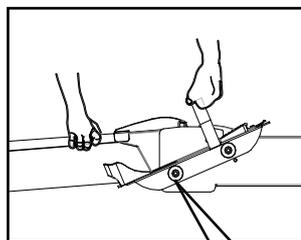
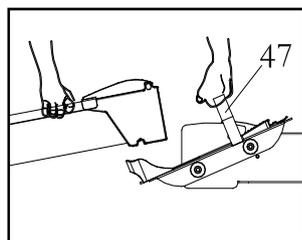
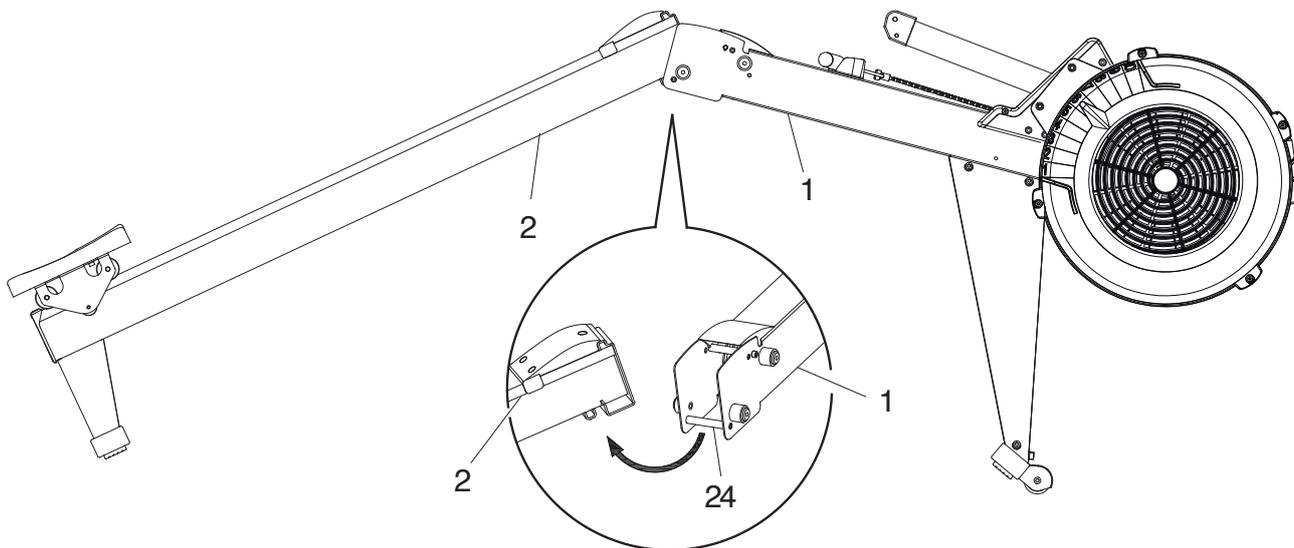
Montaggio binario in alluminio

- Facendosi aiutare da un amico, sollevare da terra il telaio principale **1**, sollevandolo dalla cinghia **47** della pedaliera, quindi portare la barra di appoggio anteriore a contatto sul pavimento.
- Abbassare il binario **2** fino ad allineare i fori che permettono l'inserimento del perno **98** che blocca la cerniera fra le due sezioni, binario e telaio principale.



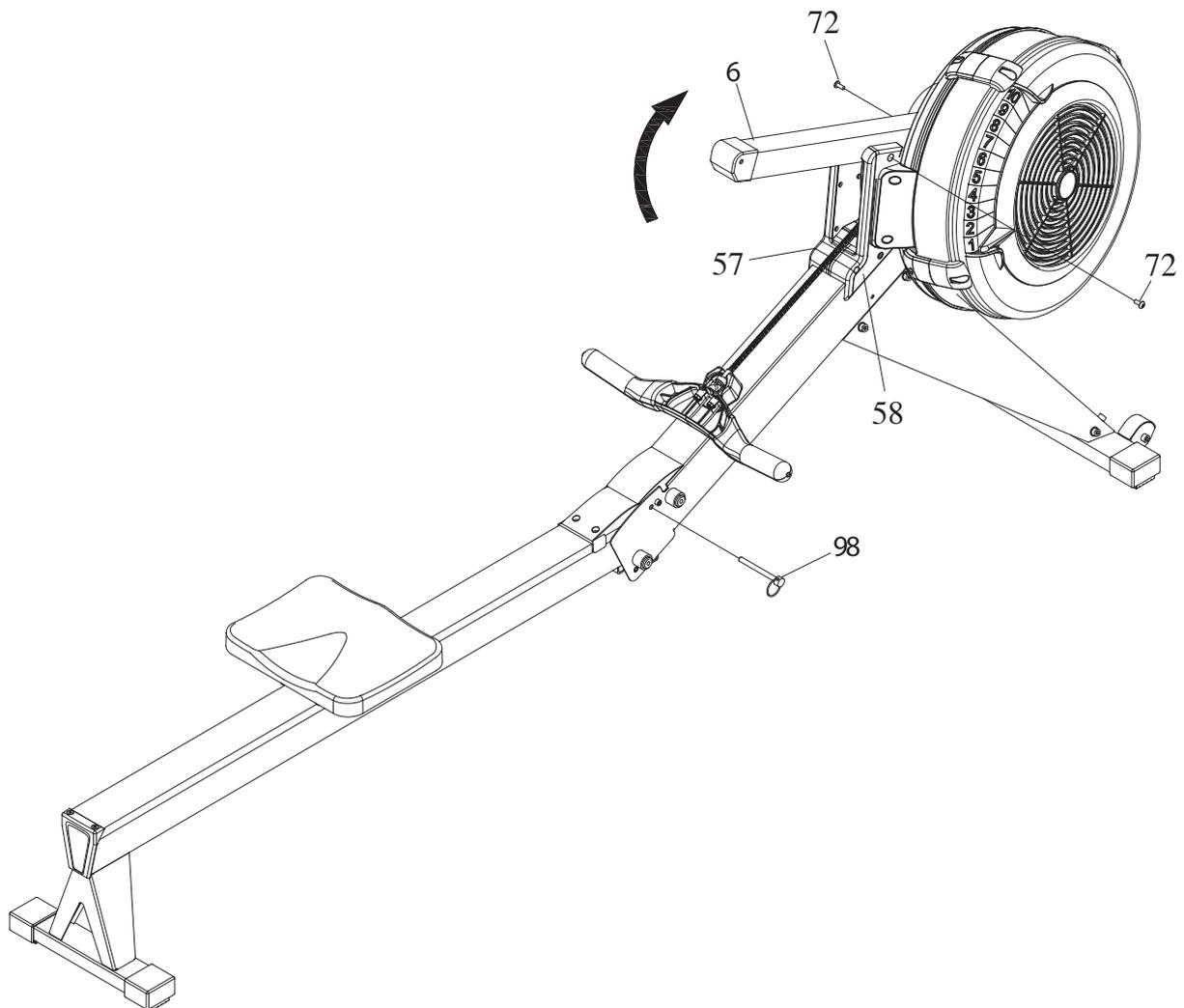
PERICOLO

Quando viene abbassato il binario prestare attenzione allo spostamento libero del sellino scorrevole, evitando che possa andare ad urtare le mani.



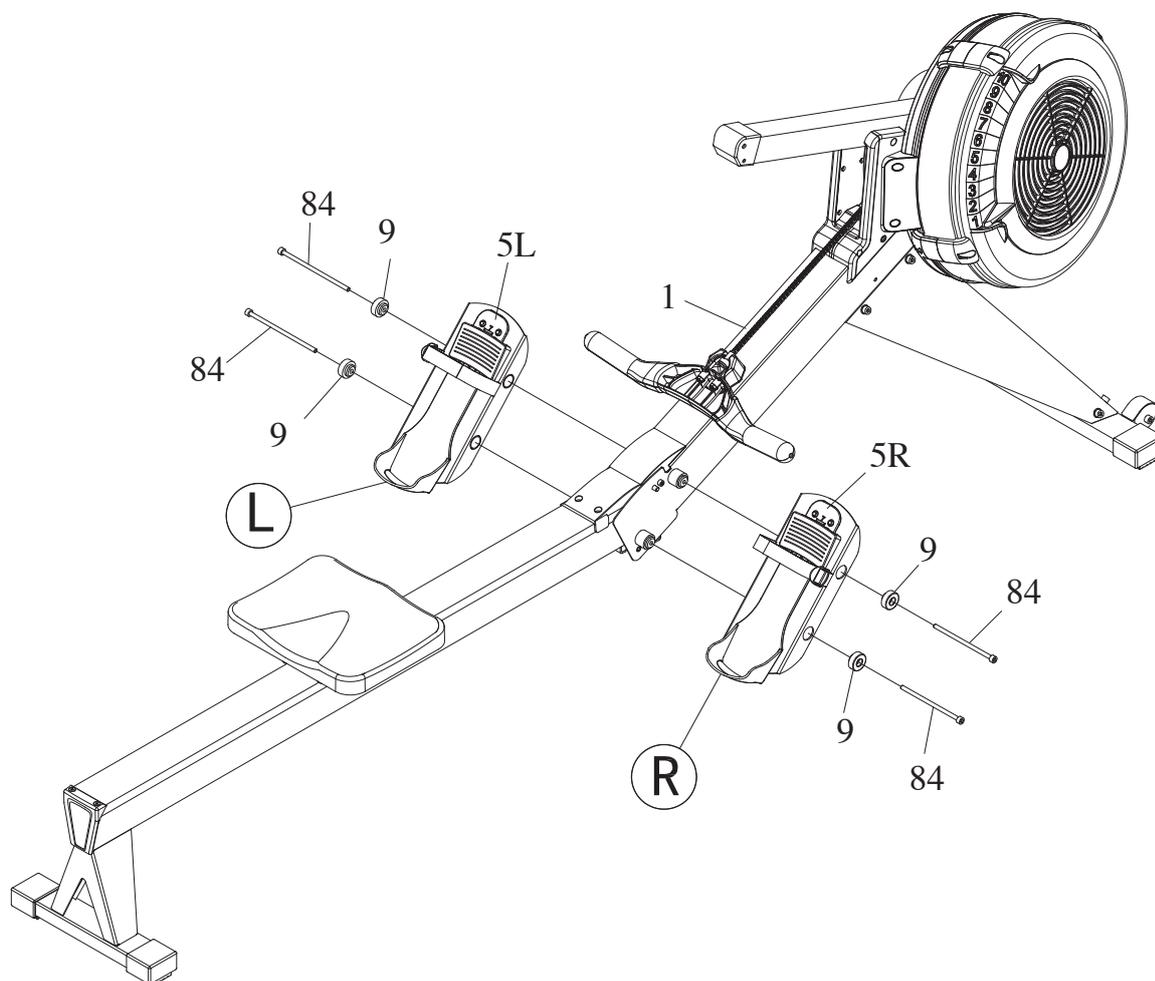
Fissaggio tubolare di supporto console

- Sollevare in alto il tubolare di supporto console **6** e fissare il rivestimento SX **57** e il rivestimento DX **58** serrando due viti **72** [M6x1x10 mm].



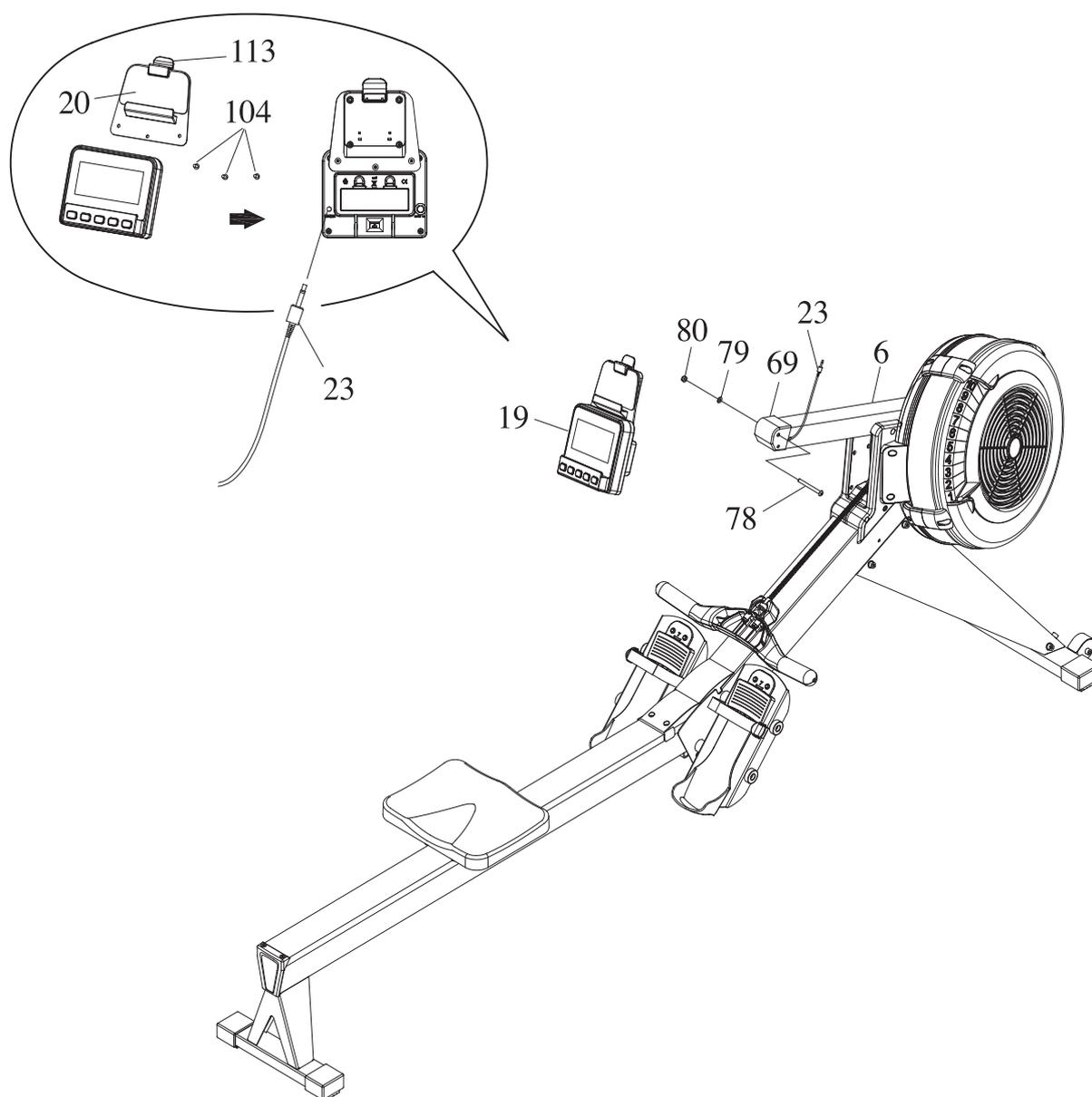
Montaggio pedane

- Piazzare il prodotto semi assemblato lontano dalle sagome di polistirolo e posizionarlo con le ruote di trasporto e le protezioni della ventola.
- Riferendosi all'illustrazione, allineare la piastra di supporto pedane **5L** (contrassegnata da una lettera L su un bollo adesivo) ai fori di fissaggio sul lato sinistro del telaio principale **1** quindi bloccarla inserendo nei fori passanti, l'asse pedana **84**.
- Allineare la piastra di supporto pedane **5R** (contrassegnata da una lettera R su un bollo adesivo) ai fori di fissaggio sul lato destro del telaio principale **1** quindi fissarla inserendo nei fori passanti, l'asse pedana **84**, quindi fissarli serrando due viti **9** (M8x20 mm) attraverso due boccole **9**.



Montaggio console

- Installare due batterie (da 1,5 Vdc di tipo D) nel lato posteriore della console, per l'installazione riferirsi alle istruzioni descritte nel capitolo della Manutenzione, Sostituzione batterie.
- Fissare la console **19** alla piastra di supporto **69** serrando una vite **78** [M8x75 mm] con un dado autobloccante **80** [M8] completo di rondella piana **79** [M8].
- Collegare il connettore del cavo **23** del sensore conta vogate alla presa dedicata posta nel retro della console **19**.
- Lo stand di supporto smartphone **20** può adattarsi per ospitare dispositivi di diversa dimensione. Sollevare il morsetto **113** e fare scorrere lo smartphone nello spazio tra il morsetto e la console **19**, nel modo raffigurato. Abbassare il morsetto **113** per agganciare lo smartphone e bloccarlo in posizione.



2.3

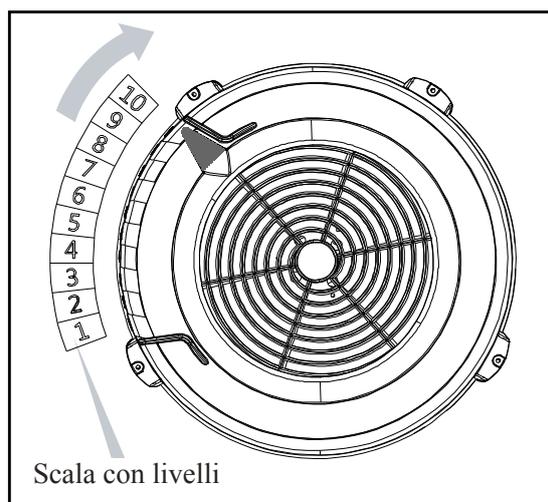
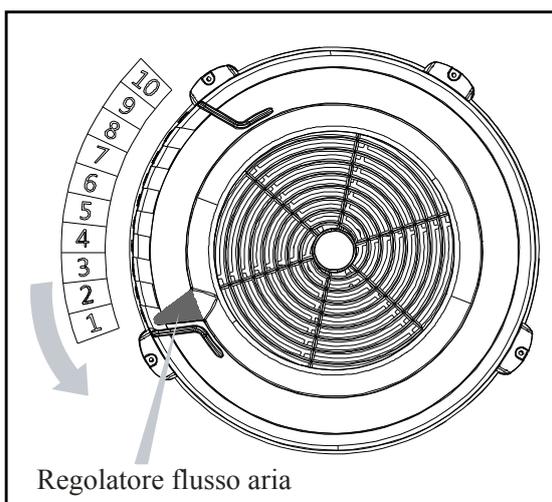
REGOLAZIONE INTENSITÀ

Per regolare l'intensità della vogata si deve agire manualmente prima di compiere un esercizio ruotando il regolatore flusso aria sul livello desiderato (su una scala di 10 livelli. L1= bassa intensità - L10= alta intensità).

La posizione del livello di resistenza si trova in corrispondenza di ogni numero riportato sulla scala dei livelli. Spostare la freccia del regolatore di intensità sul numero del livello preferito.

Ecco alcuni suggerimenti per regolare il livello di resistenza appropriato. Per ottenere un allenamento cardiovascolare efficace occorre provare diversi livelli di resistenza e trovare la forza di allenamento adatta che può durare la maggior parte dell'allenamento. L'intervallo di impostazione del livello di resistenza inferiore si concentra maggiormente sulla resistenza, mentre un intervallo di impostazione del livello di resistenza più elevato si concentra maggiormente sulla potenza.

Nota: la posizione del livello di riferimento sulla scala numerica è solo di riferimento. Si prega di ricontrollare che il livello di resistenza effettivo venga visualizzato sulla console.



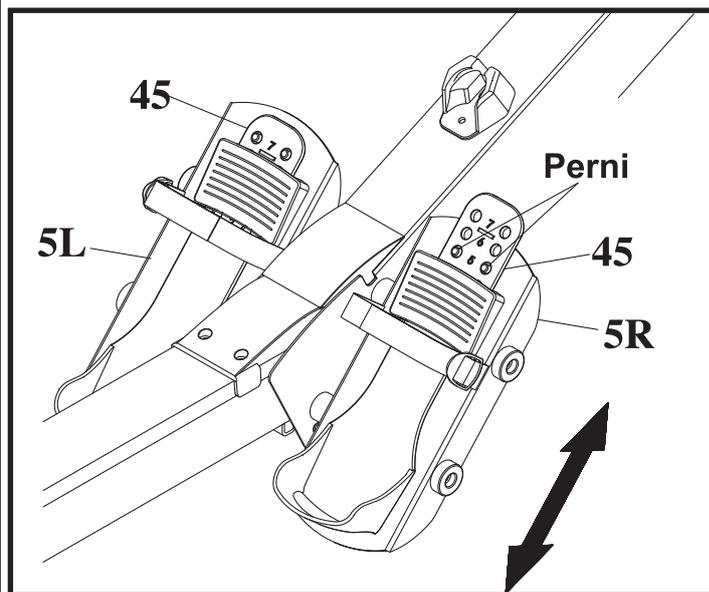
2.4

REGOLAZIONE PEDANE

- Per adattare la pedana **5L/R** a seconda delle dimensioni dei piedi dell'utilizzatore occorre sollevare la parte superiore della talloniera **45** tirandola in maniera da farla sganciare dai perni di regolazione fissi, quindi a seconda della lunghezza del piede, scorrere la talloniera per scegliere i fori di regolazione più adatti, dopodichè premere la parte superiore della talloniera fino a bloccare i fori nei perni.

Nota: la regolazione dei fori effettuata deve essere la medesima su entrambe le pedane a destra e sinistra.

- A seconda della dimensione del piede si possono regolare le fibbie delle cinghie in nylon per ottenere il migliore bloccaggio possibile.

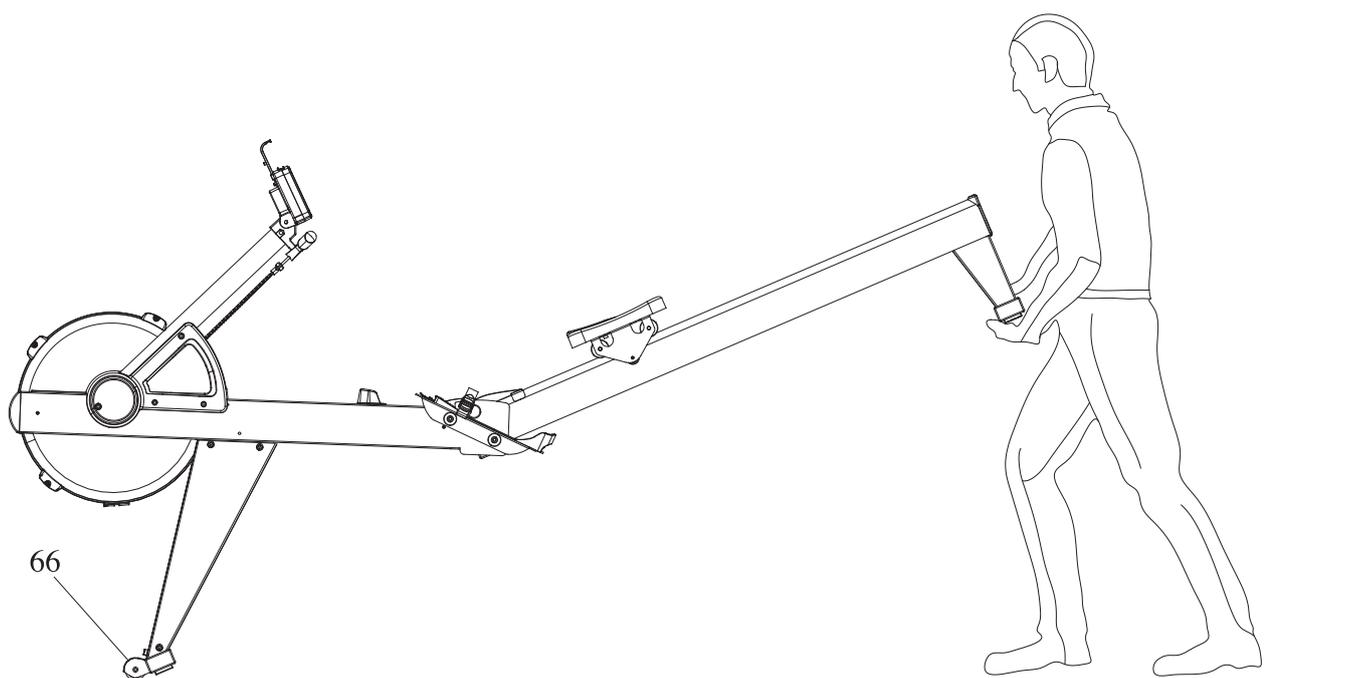


2.5

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 prima l'accortezza di spostare lentamente il sellino scorrevole verso le pedane per evitare contraccolpi), fino a portarlo in equilibrio sulle ruote di spostamento anteriori **66**.

- Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodichè abbassarlo accompagnando delicatamente la barra di appoggio posteriore a contatto sul pavimento.



2.6

POSIZIONE SALVA SPAZIO

L'attrezzo può essere separato in due sezioni per occupare meno spazio quando non viene utilizzato.



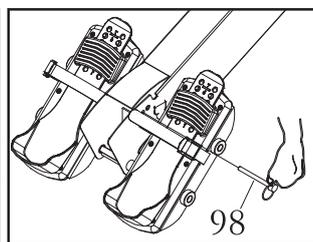
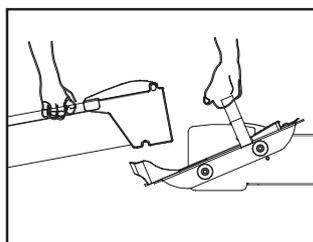
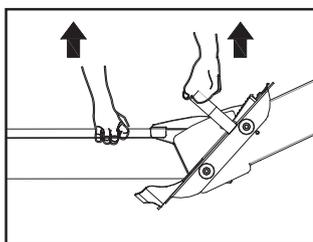
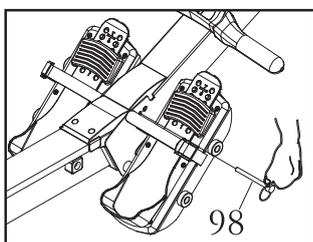
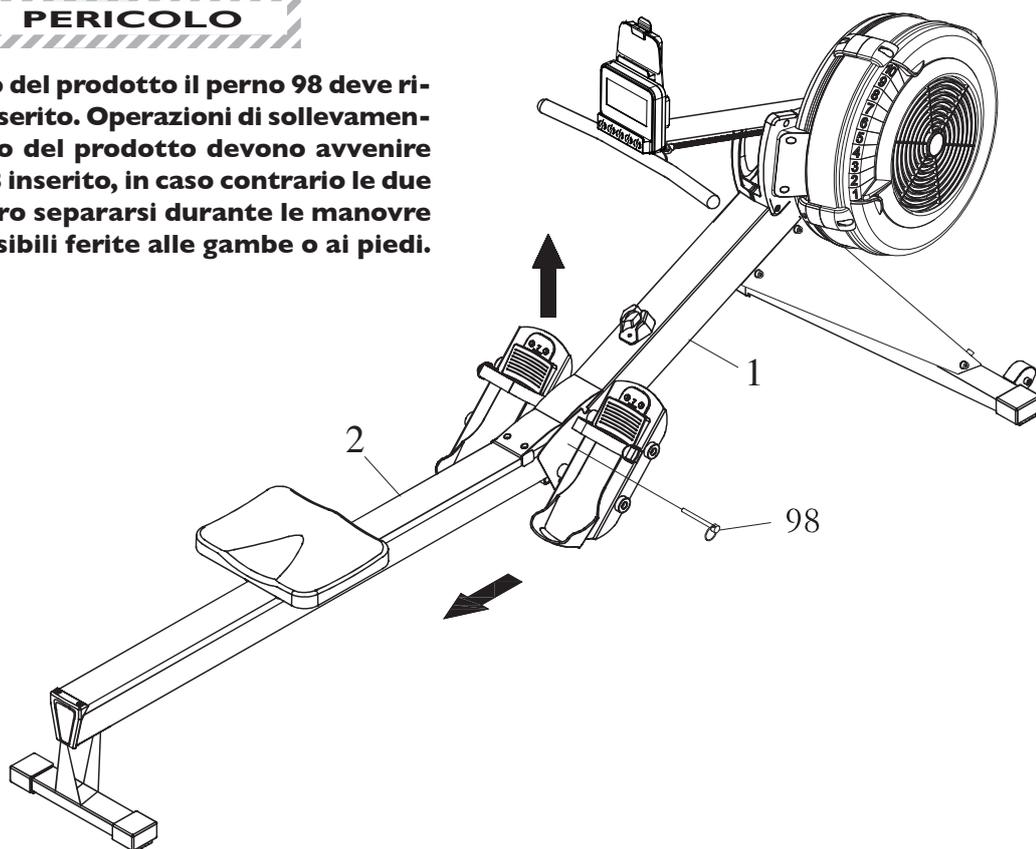
- **Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici, si raccomanda di non lasciare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telo di cotone per ripararlo dalla polvere.**
- **Durante la manovra di separazione del binario dal telaio principale prestare la massima attenzione allo spostamento libero del sellino scorrevole per evitare che possa urtare le mani.**

Quando l'attrezzo non viene utilizzato per un lungo periodo, portarlo in posizione salva spazio, nel modo seguente.

- Pulire con un panno l'attrezzo.
- Utilizzando silicone spray, distribuire un sottile velo di protezione sulle parti metalliche.
- Abbassare il supporto superiore e contemporaneamente ruotare verso il basso la console **19**, aprire il portello del vano batterie e rimuoverle.
- Estrarre il perno di bloccaggio **98** e sollevare il telaio principale **1** verso l'alto mantenendolo in appoggio sul terreno sulla barra anteriore quindi, facendosi aiutare da una seconda persona, separare il binario **2** tirandolo verso il basso, come da illustrazioni. Inserire il perno **98** nel foro del telaio principale per evitare di perderlo.



Durante l'utilizzo del prodotto il perno 98 deve risultare sempre inserito. Operazioni di sollevamento o spostamento del prodotto devono avvenire solo con perno 98 inserito, in caso contrario le due sezioni potrebbero separarsi durante le manovre con cadute e possibili ferite alle gambe o ai piedi.



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.

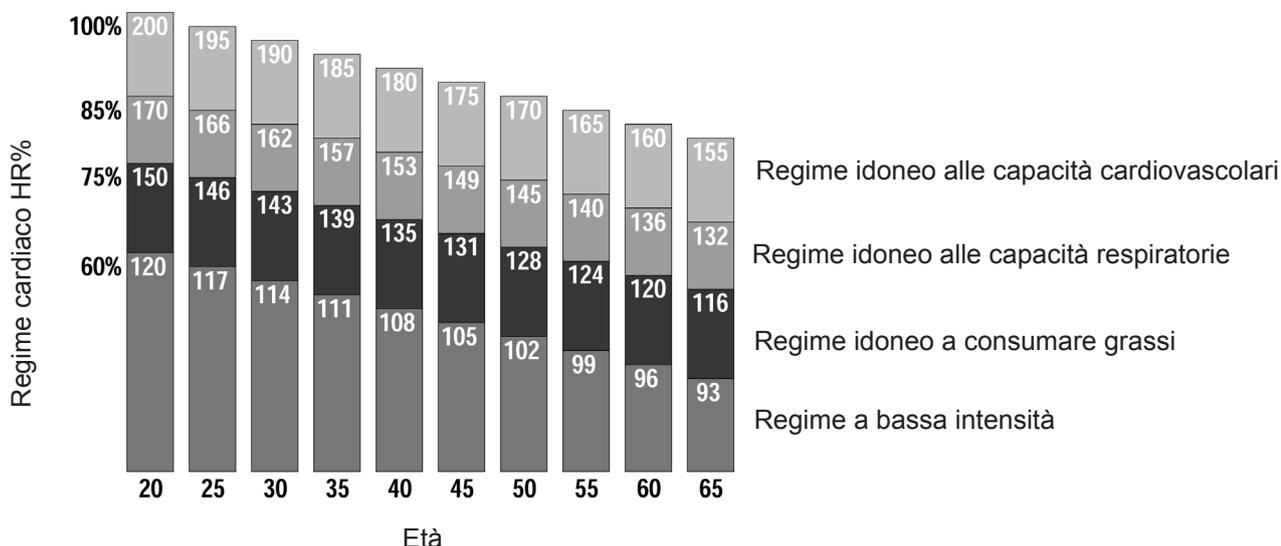
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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 cassette, 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.

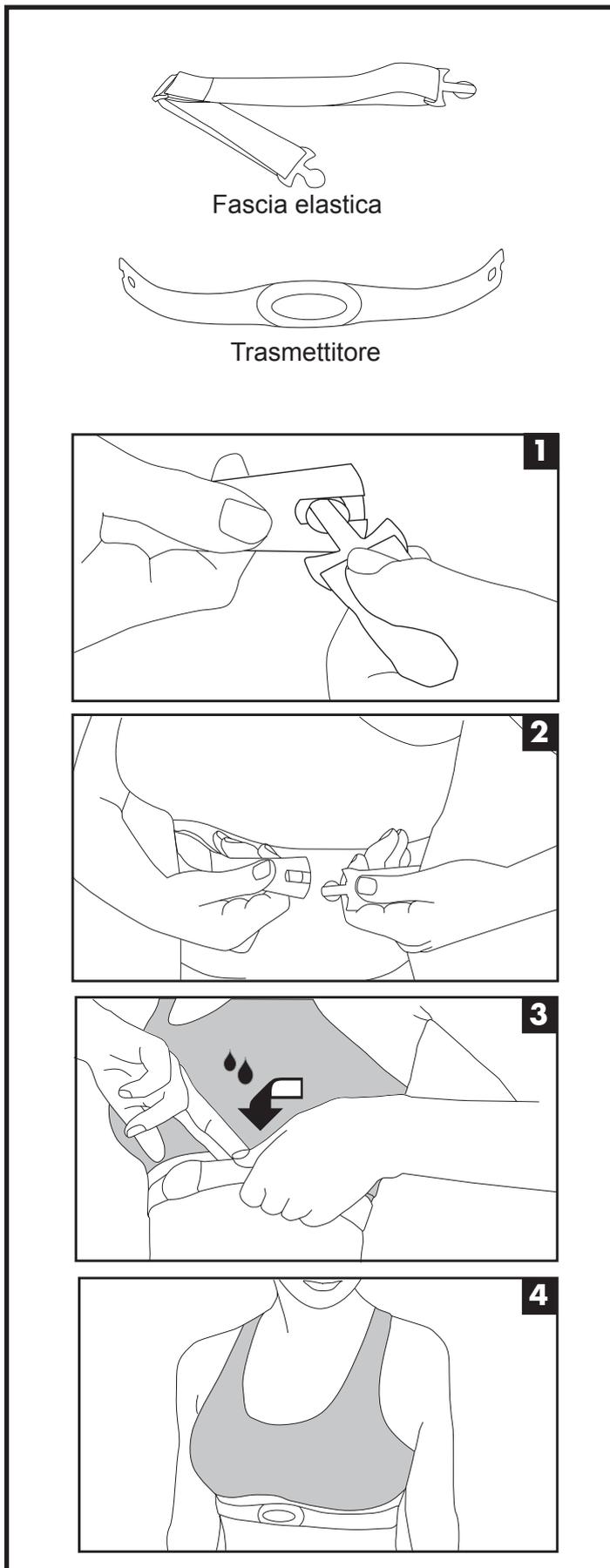
Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza compatibile con prodotti Polar® ed è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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.



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 sulla barra 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.

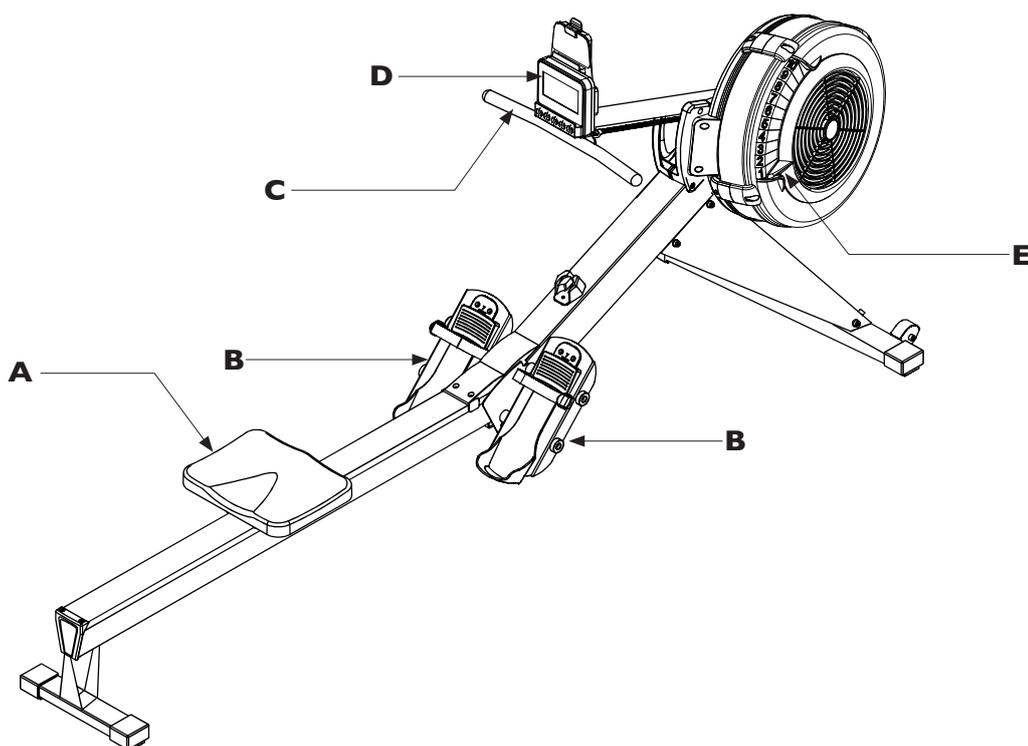
- 1) Sedersi sul sellino scorrevole **A**, porre i piedi sulle pedane **B** e impugnare la barra di trazione **C**.
- 2) L'avviamento del conteggio sulla console **D** avviene automaticamente dalla prima trazione della barra
- 3) Con la schiena ben estesa, eseguire un movimento ciclico di vogata. Mantenere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

- 4) Prima dell'esercizio, agire sul regolatore flusso aria per impostare il livello di intensità della vogata, sono possibili 10 distinti livelli regolabili manualmente tramite il regolatore **E**.
- 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 sulla barra 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, 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 da un display LCD retroilluminato che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

DURATA

- Il tempo di durata viene accumulato in tutte le modalità di allenamento; il display visualizza il tempo di durata dell'esercizio, partendo da zero fino a '99:59' minuti.
- Nella modalità Tempo Countdown, il display visualizza '00:00' lampeggiante, per poter impostare la durata dell'allenamento. Dopo aver avviato l'esercizio il conteggio alla rovescia comincerà dal tempo impostato fino a zero (range 1:00 ÷ 99:00 minuti).

DISTANZA - CICLI

- Nel Programma Manuale il display visualizza la distanza equivalente percorsa dall'inizio dell'esercizio, partendo da 1 metro fino a 9999 metri.
- Nella modalità Distanza Countdown, il display visualizza '500' lampeggiante, per poter impostare la distanza dell'allenamento. Dopo aver avviato l'esercizio, il conteggio alla rovescia comincerà dalla distanza impostata fino a zero (range 500 ÷ 9999 m).
- Quando si seleziona un Programma a Intervalli, con la funzione CICLI il display visualizza '8' lampeggiante che corrisponde al numero di cicli di countdown impostabili nel programma a Intervalli (da 1 a 99 cicli).

FREQUENZA CARDIACA

- La frequenza cardiaca, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional).

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

Nota: 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

CALORIE

- Nel Programma Manuale il display visualizza il consumo di Calorie durante l'esercizio (range: da 0 a 999 kcal).
 - Nel Programma Calorie Countdown, il display a Matrice visualizza '100' lampeggiante, per poter impostare le calorie da consumare durante l'allenamento. Dopo aver avviato l'esercizio, il conteggio alla rovescia comincerà dalle calorie impostate fino a zero (range 10 ÷ 2999 kcal).
- Nota:** 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.

VOGATE TOTALI - VOGATE AL MINUTO

- Il numero di vogate effettuate nell'esercizio in corso (range 0÷9999).
- Il conteggio corrente delle vogate al minuto nell'esercizio in corso (range 1÷99).

AMPIEZZA Vogate

- Mostra l'ampiezza in metri sviluppata durante la vogata (range 0 ÷ 999 m).

POTENZA IN WATTS

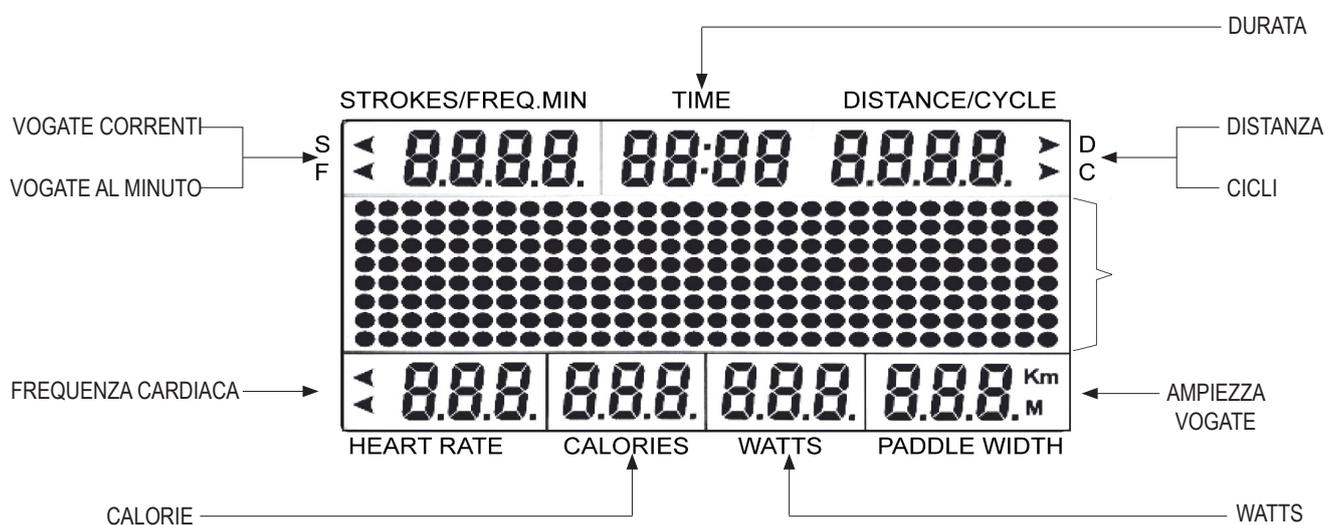
- Mostra il valore corrente di potenza espressa in Watt, nell'esercizio in corso (range 0 ÷ 999).

Il **DISPLAY A MATRICE** a matrice svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo di allenamento nelle varie funzioni d'uso dell'attrezzo.

Note:

Per riattivare la console dalla modalità di stand-by premere un pulsante qualsiasi o agire sulla barra di trazione.

La retro-illuminazione del display si accende dopo la pressione di uno dei pulsanti e rimane attiva per 10 secondi.



Accensione della console

Per accendere la console è sufficiente premere un pulsante qualsiasi o intervenire sulle impugnature.

Pulsante BACK

Quando si selezionano i programmi, premere il tasto per tornare al programma precedente.

Al termine di un programma in esecuzione, premere il pulsante per passare alla modalità di standby.

Pulsanti UP e DOWN

Agire sui pulsanti Up e Down per impostare tutti i dati di allenamento.

Premendo i pulsanti Up o Down il dato viene incrementato o decrementato di una unità, mantenendo premuto il pulsante il dato varia velocemente di più unità.

Pulsante ENTER/STOP

Prima di cominciare un esercizio:

- premere ENTER/STOP per confermare la selezione di un programma di allenamento e per confermare l'introduzione di tutti i dati della sessione di allenamento.

Con esercizio in corso:

- premere ENTER/STOP una volta per accendere la retroilluminazione del display (qualora spenta), premere il pulsante una seconda volta per arrestare in modalità PAUSA tutti i conteggi dell'esercizio in corso, premere il pulsante la terza volta per ricominciare l'esercizio e fare ripartire il conteggio dei display.
- mantenere premuto ENTER/STOP per 3 secondi per cancellare tutti i dati dell'esercizio in corso e tornare alla modalità stand-by.

Pulsante SELECT

Prima di cominciare un esercizio:

premere SELECT per scorrere e selezionare uno dei programmi di allenamento disponibili:

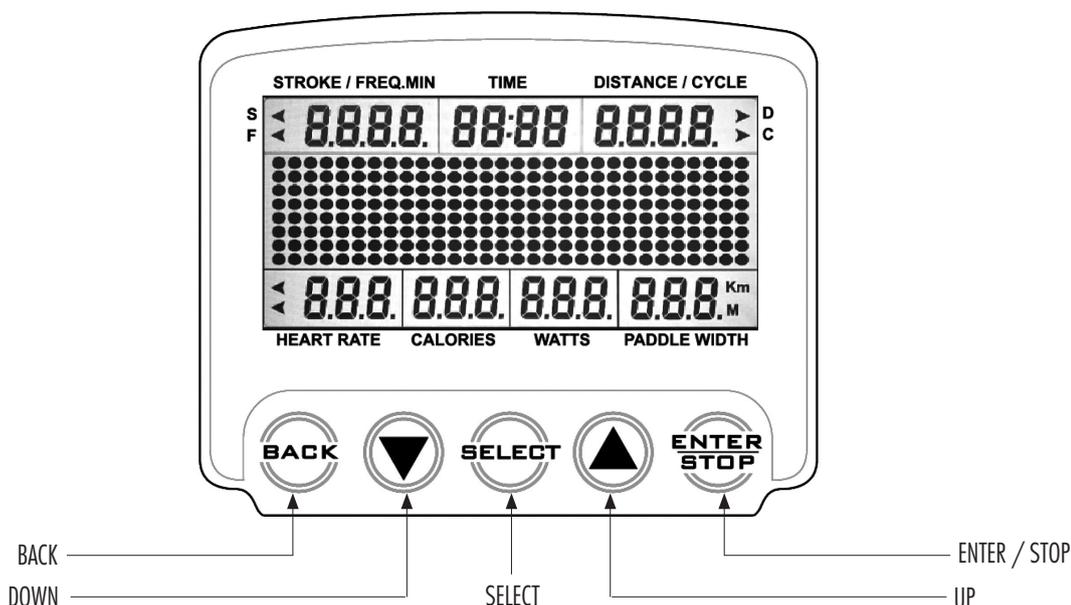
- Manual Program: allenamento in modalità Manuale.
- Distance Program: allenamento a Distanza impostabile.
- Time Program: allenamento a Durata impostabile.
- Calories Program: allenamento a Consumo Calorico impostabile.
- Game: allenamento a punteggio in modalità Gioco.
- 20/10 Interval Program: allenamento a intervallo 20 secondi attività 10 secondi recupero.
- 10/20 Interval Program: allenamento a intervallo 10 secondi attività 20 secondi recupero.
- 10/10 User Interval Program: allenamento a intervallo con tempo di attività e tempo di recupero impostabile a piacere tra 10 e 99 secondi.

Con esercizio in corso:

mantenere premuto SELECT per 5 secondi per visualizzare sul display le Calorie; mantenere premuto SELECT per altri 5 secondi per visualizzare la Distanza; mantenere premuto SELECT per altri 5 secondi per fare alternare in modo automatico la visualizzazione sul display di Distanza e Calorie.

Spegnimento della Console

- In condizione di stand-by, la console si spegne automaticamente dopo 20 secondi di inattività.
- Quando si esegue un Programma a Intervallo, la console si spegne automaticamente dopo 2 minuti di inattività.
- In tutti gli altri programmi si spegne automaticamente dopo 30 secondi di inattività.



Quando l'attrezzo non è utilizzato il display si spegne; per riattivare la console premere un pulsante qualsiasi oppure afferrare la barra di trazione. I sistemi più immediato per interagire con l'attrezzo sono quelli di avviare il programma Manuale oppure selezionare uno dei tre programmi di target: Distanza/Durata/Calorie.

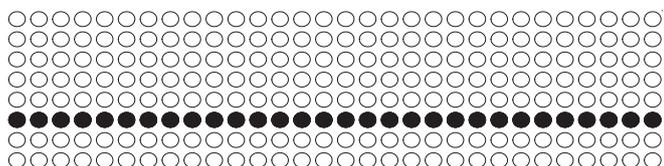
Programma Manuale (Manual Program)

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

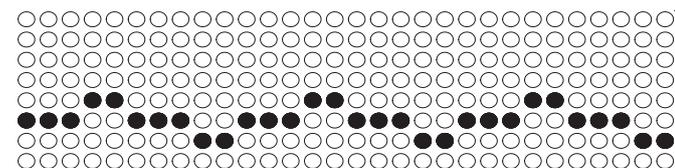
Una volta saliti sul sellino scorrevole tirare la barra di trazione per partire subito con l'allenamento.

- In questa modalità i display Time, Distance, Strokes, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Premendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure, mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, può essere conclusa.

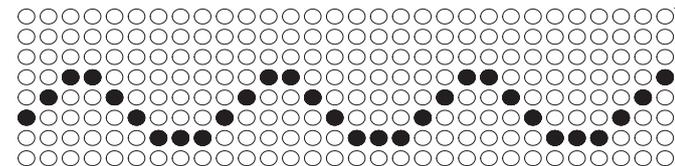
Nota: il programma manuale è l'unica modalità di utilizzo dell'attrezzo che può essere operata in auto-alimentazione, quando le batterie della console sono scariche o non installate.



Sinusoide bassa indica bassa velocità di vogata



Sinusoide media indica media velocità di vogata



Sinusoide ampia indica alta velocità di vogata

Programma Distanza (Distance Program)

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Distanza (Distance Program) e agire sui pulsanti UP/DOWN per modificare e impostare la distanza desiderata sul display.
- Quando il programma Distanza è in esecuzione sul display a matrice si esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti. Il display a matrice mostra il tempo stimato per compiere la distanza di 500 m, in funzione della reale velocità di azionamento sulla barra di trazione.
- Al termine del programma il display a matrice mostra la sigla Winner e viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.

Programma Durata (Time Program)

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Durata (Time Program) e agire sui pulsanti UP/DOWN per modificare e impostare la durata desiderata sul display.
- Quando il programma Durata è in esecuzione sul display a matrice si esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti. Il display a matrice mostra il profilo sinusoidale, in funzione della reale velocità di azionamento sulla barra di trazione.
- Al termine del programma viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.

Programma Calorie (Calories Program)

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Calorie (Calories Program) e agire sui pulsanti UP/DOWN per modificare e impostare il valore desiderato sul display.
- Quando il programma Calorie è in esecuzione sul display a matrice si esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti. Il display a matrice mostra il profilo sinusoidale, in funzione della reale velocità di azionamento sulla barra di trazione.
- Al termine del programma il display a matrice mostra la sigla End e viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.

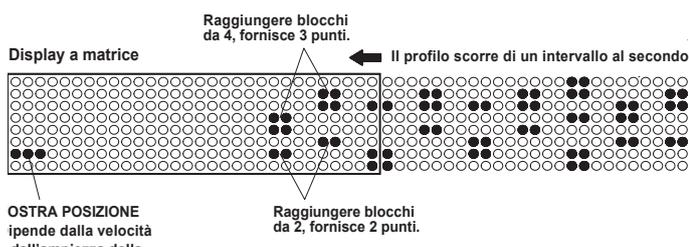
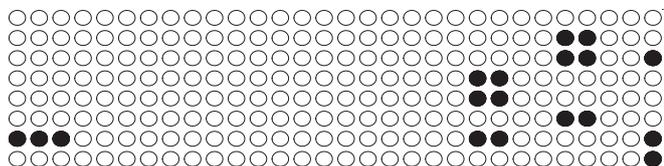
3.6

PROGRAMMA GIOCO - PROGRAMMI INTERVALLO

Programma Gioco (Game Program)

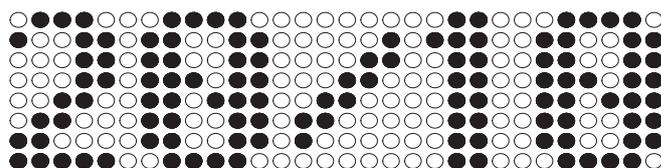
Nota: per esercitarsi con i seguenti programmi, non sarà possibile preimpostare i valori delle funzioni. Fare riferimento a quanto segue per il funzionamento di questi programmi.

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Gioco (Game Program). Si tratta di un programma di resistenza basato sul punteggio finale acquisito. La durata del programma Gioco è fissa, di 5 minuti, e non può essere modificata, quindi afferrare la barra di trazione per avviare l'esercizio.
- Quando il programma Gioco è in esecuzione sul display a matrice viene mostrata la vostra posizione attuale, indicata da tre spie accese, in relazione a una serie di traguardi di riferimento, indicati con due spie accese, ciascuna delle quali comporta l'acquisizione di due punti.
- Al termine del programma il display a matrice mostra il punteggio finale conseguito e viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.



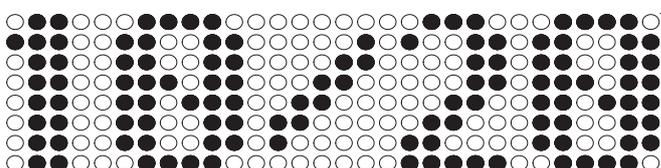
Programma Intervallo 20/10 (Interval Program)

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Intervallo 20/10 (20/10 Interval Program). 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. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il numero di intervalli (tra 1 e 99) che stabiliscono la durata del programma di allenamento e confermare premendo ENTER/STOP, quindi afferrare la barra di trazione per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sul display a matrice esegue il conteggio alla rovescia dal numero di intervalli impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Al termine del programma viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.



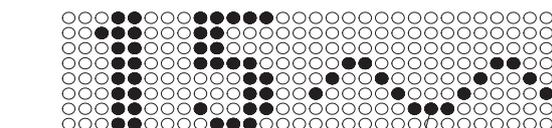
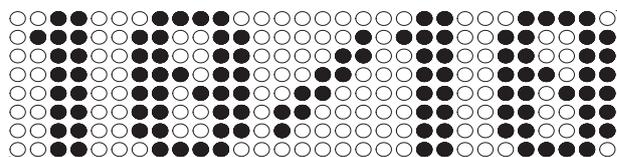
Programma Intervallo 10/20 (Interval Program)

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Intervallo 10/20 (10/20 Interval Program). 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. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il numero di intervalli (tra 1 e 99) che stabiliscono la durata del programma di allenamento e confermare premendo ENTER/STOP, quindi afferrare la barra di trazione per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sul display a matrice esegue il conteggio alla rovescia dal numero di intervalli impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Al termine del programma viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.



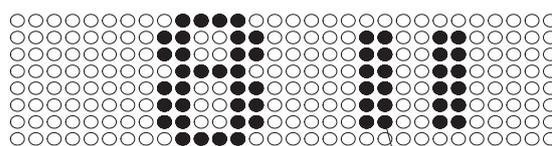
**Programma 10/10 con Intervallo impostabile
(User Interval Program)**

- Premere SELECT fino a selezionare il programma Intervallo 10/10 (10/10 User Interval Program). Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempi impostabili di attività e recupero a ciclo ripetuto.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il tempo in secondi (tra 10 e 99 secondi) rispettivamente della durata dell'intervallo attività e della durata dell'intervallo di riposo, quindi confermare premendo ENTER/STOP.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il numero di intervalli (tra 1 e 99) che stabiliscono la durata del programma di allenamento e confermare premendo ENTER/STOP, quindi afferrare la barra di trazione per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sul display a matrice esegue il conteggio alla rovescia dal numero di intervalli impostato fino a zero secondo la grafica riportata a lato, mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Al termine del programma viene emesso un segnale acustico. Agendo il pulsante ENTER/STOP la sessione di allenamento può essere fermata in modalità Pausa oppure conclusa definitivamente.



Conto alla rovescia,
intervallo durata attività

Profilo a sinusoidale,
mostra la velocità di vogata.



Conto alla rovescia,
intervallo durata riposo

Simbolo pausa
per Intervallo riposo

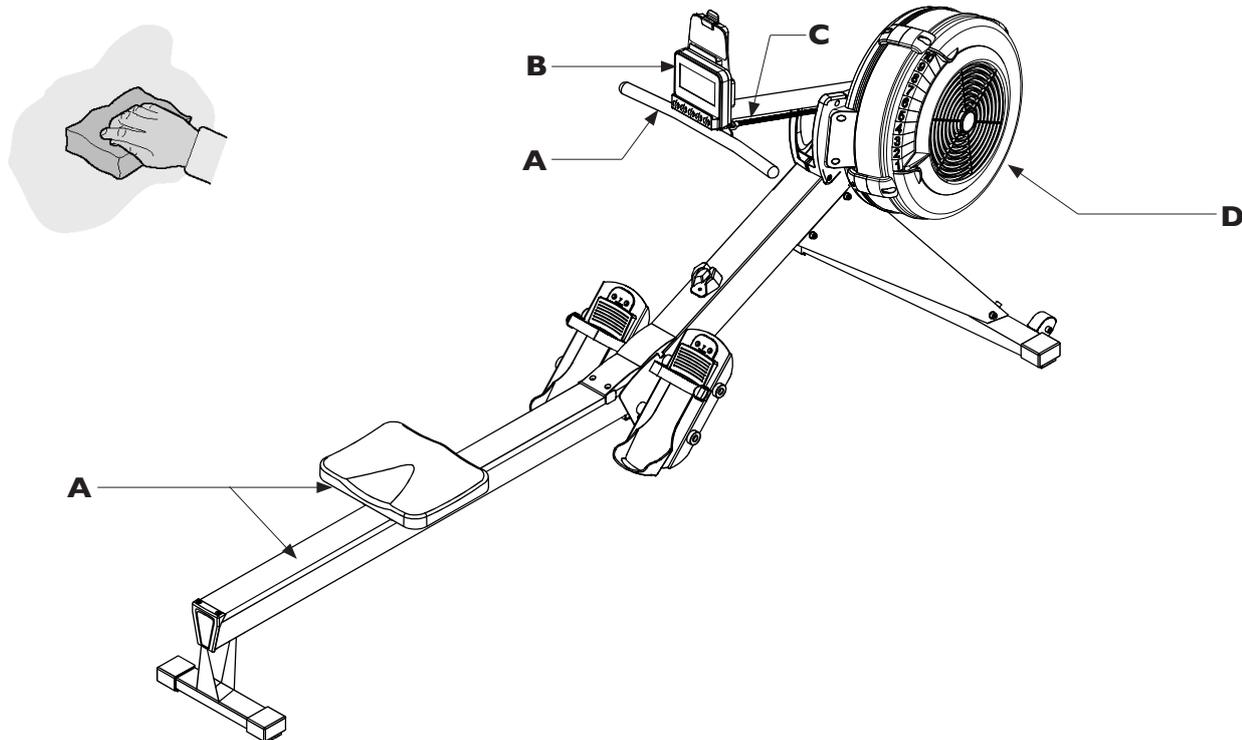


PERICOLO

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

PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Dopo ogni utilizzo** pulire il telaio dell'attrezzo, il binario di scorrimento, il sellino e la barra di trazione utilizzando un panno carta inumidito con uno spray detergente o una miscela acqua e sapone neutro.
- Pulire la console con uno straccio in cotone asciutto o appena inumidito facendo attenzione a non strofinare con troppa energia.
- Dopo ogni settimana** estrarre completamente la barra di trazione e lubrificare la catena tramite un panno di carta assorbente imbevuto con una minima quantità di lubrificante al silicone, quindi riportare la barra di trazione sulla sede di appoggio.
- Pulire con un aspirapolvere la grata di ingresso dell'aria.



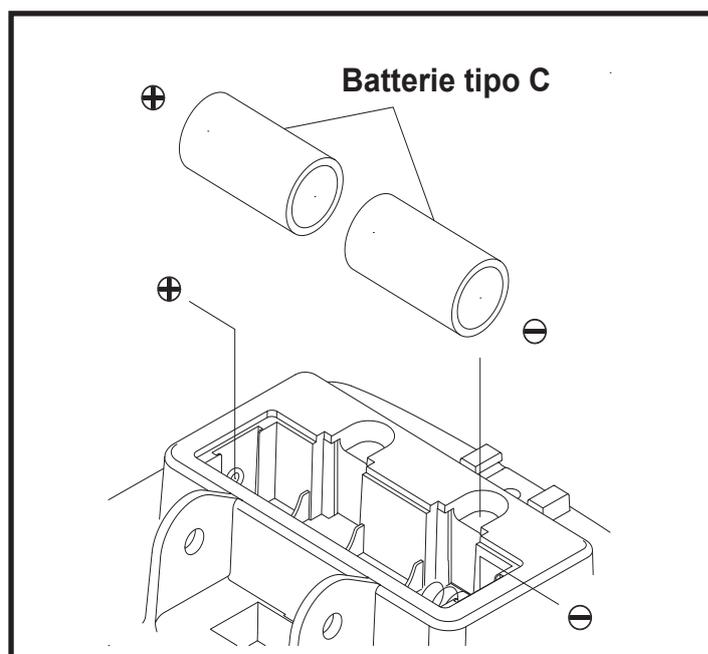
SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



- **Rispettare la polarità, controllare sulla serigrafia la posizione dei poli negativo e positivo.**
- **Non gettare le batterie esaurite sul fuoco.**
- **Non gettare le batterie esaurite insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedere allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.**
- **Non tentare di ricaricare le batterie esaurite, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo mezza torcia (tipo C).**

Dopo circa un anno e mezzo e in ogni caso quando il display visualizza i numeri con una certa lentezza e le cifre non sono più contrastate, significa che è il momento di sostituire le batterie.

Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto nella parte posteriore della console, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con due nuove batterie mezza torcia (tipo C).

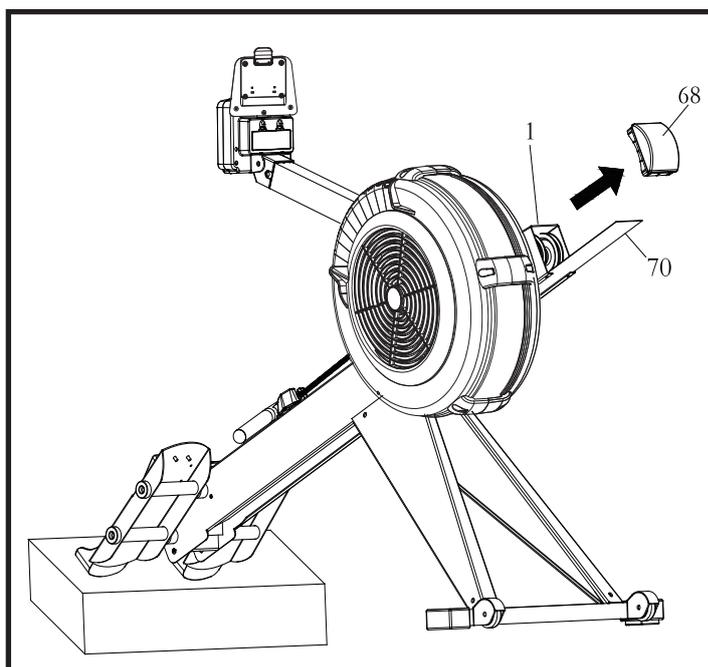


TENSIONAMENTO CAVO ELASTICO

La barra di trazione, oltre ad essere vincolata alla catena che interagisce con il volano a ventola, dispone anche di un cavo elastico necessario per l'assistenza al ritorno della barra di trazione nelle sedi di appoggio.

Ogni dodici mesi occorre valutare lo stato di tensionamento del cavo elastico di ritorno della barra di trazione verificando che la barra rientri completamente verso la sede di appoggio sotto la console oppure sul telaio; nel caso l'elastico non sia sufficientemente in tiro, per il ripristino, occorre agire nel modo di seguito descritto.

- Separare le due sezioni del telaio principale **1** secondo le istruzioni riportate al paragrafo 2.7 e posizionare l'estremità del telaio principale dove si trovano le pedane, sopra ad un rialzo costituito da un blocco in legno oppure di polistirolo da 10 cm di spessore.
- Rimuovere il tappo di copertura **68** e sfilare il rivestimento plastico **70** dal telaio tirandolo verso l'esterno, come mostrato nell'illustrazione a lato.



- Posizionare l'estremità anteriore del telaio principale, sopra ad un rialzo costituito da un blocco in legno oppure di polistirolo da 10 cm di spessore.

- Staccare il gancio che vincola il cavo elastico sx **12L** sollevando l'asola che la blocca al telaio principale e seguire gli spot numerati da 1 a 6 illustrati in figura.

1. Sfilare il cavo elastico **38** spingendone l'estremità fuori dal foro passante del gancio **12L**.

2. Sbloccare il cavo elastico **38** fuori dalle linguette metalliche del gancio **12L** spingendo l'estremità prima verso **A** poi liberando il cavo spingendolo verso la freccia **B**.

3. Per ripristinare il tiro del cavo elastico **38** estrarlo fuori dalle linguette metalliche del gancio **12L** quindi

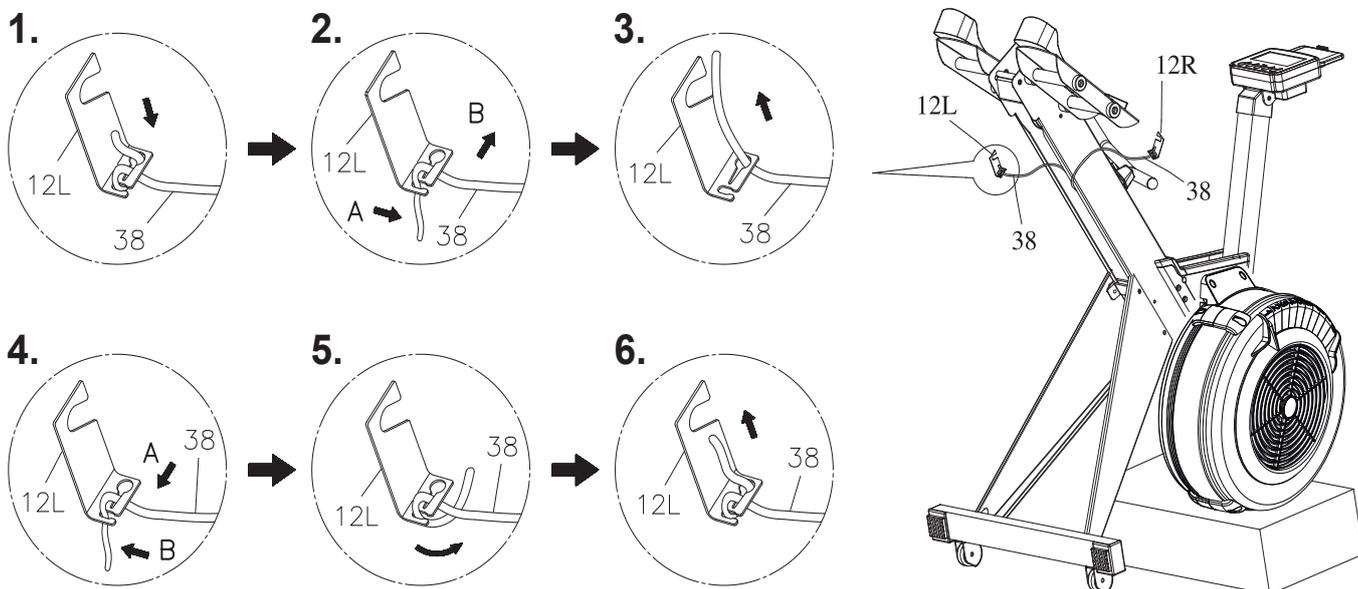
tenderlo per almeno 1,5 cm, come mostra lo spot 3.

4. Bloccare nuovamente il cavo elastico **38** spingendolo tra le linguette metalliche del gancio **12L**; prima bloccando il cavo verso la freccia **A**, poi bloccando l'estremità libera verso la freccia **B**.

5. Recuperare l'estremità libera del cavo elastico **38** e avvolgerlo nel modo mostra lo spot 5.

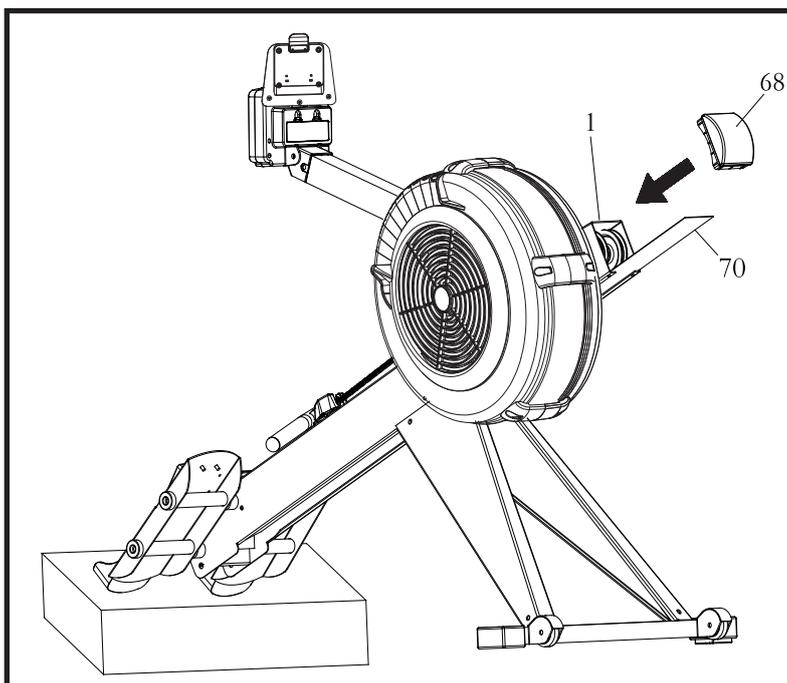
6. Infine inserire l'estremità del cavo elastico **38** nell'altro foro presente sul gancio **12L** e quindi bloccare l'asola del gancio al perno predisposto sul telaio principale.

- Staccare il gancio che vincola il cavo elastico dx **12R** sollevando l'asola che la blocca al telaio principale e ripetere le operazioni di tiro eseguite per il gancio **12L**.



- Posizionare l'estremità del telaio principale **1** dove si trovano le pedane, sopra ad un rialzo, costituito da un blocco in legno oppure di polistirolo da 10 cm di spessore.

- Rimontare il rivestimento plastico **70** inserendolo lungo le guide del telaio e riposizionare il tappo di copertura **68**, come mostrato nell'illustrazione a lato.



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).

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.



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.

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali 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

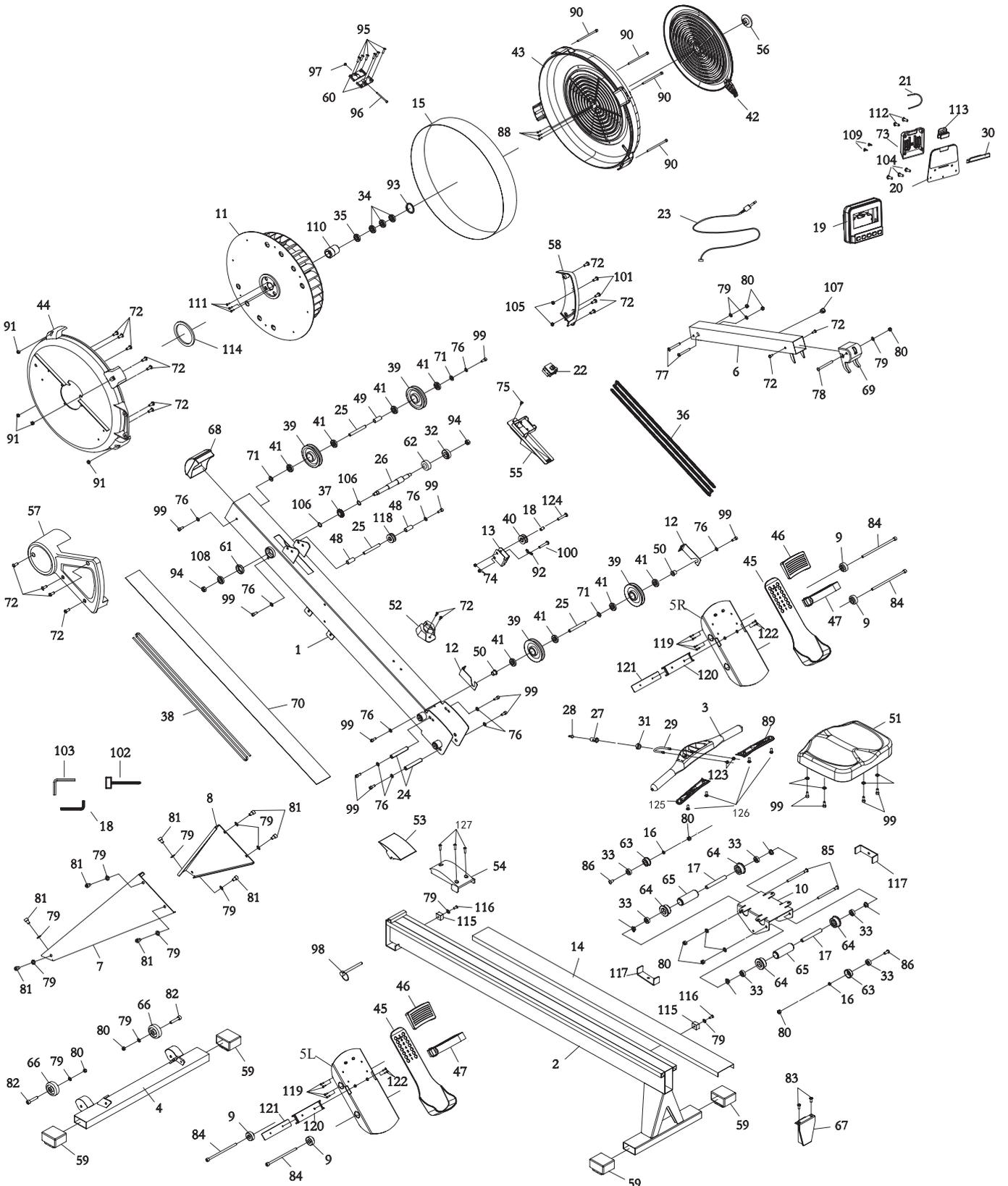
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

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	Telaio principale	1	55	Piastra di fissaggio generatore	1
2	Binario in alluminio	1	56	Borchia saracinesca regolazione aria	1
3	Barra di trazione	1	57	Rivestimento decorativo SX	1
4	Barra di appoggio anteriore	1	58	Rivestimento decorativo DX	1
5L/R	Supporto pedana	1/1	59	Cappuccio quadro di appoggio	4
6	Tubolare di supporto console	1	60	Piastrino di collegamento	2
7	Staffa di supporto SX appoggio anteriore	1	61	Tazza cuscinetto Ø35x10 mm	1
8	Staffa di supporto DX appoggio anteriore	1	62	Tazza cuscinetto Ø42x13 mm	1
9	Anello plastico pedana	4	63	Ruota di guida	2
10	Carrello scorrevole	1	64	Ruote carrello scorrevole	4
11	Volano ad aria	1	65	Cilindro ruote carrello	2
12	Gancio per cavo elastico	1	66	Ruota di spostamento	2
13	Portacatena	1	67	Tappo di copertura binario in alluminio	1
14	Canalina di copertura binario	1	68	Tappo di copertura telaio principale	1
15	Anello di rivestimento volano ad aria	1	69	Attacco per fissaggio console	1
16	Distanziale [Ø8.2xØ12x3.2mm]	2	70	Rivestimento plastico inferiore	1
17	Albero ruote carrello [Ø8.2xØ12x71.6mm]	1	71	Rondella plastica [Ø10.2 x Ø14 x 1 mm]	3
18	Distanziale rullo catena [Ø6.2xØ10x15.5mm]	1	72	Vite [M6 x 10mm]	15
19	Console	1	73	Struttura di supporto stand smartphone	1
20	Base di appoggio stand per smartphone	1	74	Dado autobloccante M4	2
21	Bordo in gomma di appoggio su console	1	75	Vite [M4 x 16 mm]	1
22	Generatore elettrico	1	76	Rondella Ø6x Ø12x0.5T	10
23	Sensore conta vogate cablato	1	77	Vite [M8 x 65 mm]	2
24	Fulcro rotazione [M6, Ø12 x 8 - 80 mm]	2	78	Vite [M8 x 75 mm]	1
25	Albero puleggia [M6, Ø10 x 7 - 6.5 mm]	3	79	Rondella Ø8x Ø14x2T	1
26	Albero ventola	1	80	Dado autobloccante [M8]	3
27	Golfare	1	81	Vite [M8 x 12 mm]	8
28	Connettore catena	1	82	Vite [M8 x 40 mm]	2
29	Bullone a U	1	83	Vite [M6 x 12 mm]	2
30	Distanziale interno	1	84	Vite [M8 x 160 mm]	4
31	Collare esterno	1	85	Vite [M8 x 110 mm]	2
32	Cuscinetto 6003RS	1	86	Vite [M8 x 25 mm]	2
33	Cuscinetto 6082Z	8	87	Manicotto rullo carrello	2
34	Cuscinetto 62012RS	3	88	Vite autofilettante [ST4.2 x 16 mm]	3
35	Cuscinetto a una via HF2016	1	89	Rivestimento DX barra di trazione	1
36	Catena 1/4"	1	90	Vite [M5 x 90 mm]	4
37	Ruota dentata Ø32x13 mm	1	91	Dado [M5]	4
38	Cavo elastico	1	92	Gancio catena	1
39	Puleggia guida cavo elastico	4	93	O-ring Ø34.4 x Ø29.5 x 1.2T mm	1
40	Puleggia per catena	1	94	Dado autobloccante [M10]	2
41	Cuscinetto 6000-2RS	1	95	Vite autofilettante [ST3.9 x 7 mm]	6
42	Regolatore flusso aria	1	96	Vite [M4 x 45 mm]	1
43	Copertura pale ventola esterna	1	97	Dado [M4 x 0.7]	1
44	Copertura pale ventola interna	1	98	Perno estraibile	1
45	Talloniera regolabile	2	99	Bullone a esagono incassato M8x16 mm	14
46	Appoggio plantare	2	100	Vite per gancio catena [Ø51x53 mm]	1
47	Cinghia per pedana	2	101	Vite [M6 x 16 mm]	2
48	Distanziale ruota dentata [Ø10xØ16x30.5mm]	2	102	Chiave aperta doppia 13/14	1
49	Distanziale puleggia [Ø10xØ16x26.5mm]	1	103	Chiave a brugola da 8 mm	1
50	Boccola puleggia	2	104	Vite a croce M5x8 mm	3
51	Sellino	1	105	Dado M6	2
52	Culla di deposito barra di trazione	1	106	Distanziale in plastica	2
53	Copertura giuntura telaio principale	1	107	Passacavo in gomma	1
54	Copertura giuntura binario di alluminio	1	108	Cuscinetto 6001-2RS	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
109	Vite autofilettante [ST3.5 x 12 mm]	2
110	Gabbia cuscinetti Ø41 x 53 mm	1
111	Vite [M4x8 mm]	3
112	Vite [M5x8 mm]	2
113	Morsetto di bloccaggio smartphone	1
114	Anello magnetico	1
115	Respingenti in gomma di fine corsa carrello	2
116	Vite [M8x20 mm]	2
117	Staffa per respingenti	2
118	Ruota per trasmissione a catena	1
119	Vite autofilettante [ST3.9 x 10 mm]	8
120	Rivestimento in tessuto per pedana	2
121	Piastra di rinforzo pedana	2
122	Vite [M5x12 mm]	4
123	Dado autobloccante M5	2
124	Vite di fissaggio per trasmissione a catena	1
125	Rivestimento SX barra di trazione	1
126	Vite autofilettante [ST2.9 x 12 mm]	4
127	Vite autofilettante [ST4.2 x 16 mm]	3

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 poggiapiedi, 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 DI

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it