

**TCORX**  
PROFESSIONAL LINE

# MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRLDTCORXCLX9000

Revisione : 01

Edizione : 03/20



# CLX 9000



*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

<b>1.0</b>	AVVERTENZE DI SICUREZZA .....	pag.	3
<b>1.1</b>	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI.....	pag.	4
<b>1.2</b>	DISPOSITIVI DI SICUREZZA .....	pag.	5
<b>1.3</b>	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO .....	pag.	6
<b>1.4</b>	CARATTERISTICHE TECNICHE .....	pag.	7
<b>2.0</b>	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
<b>2.1</b>	SOLLEVAMENTO E TRASPORTO.....	pag.	9
<b>2.2</b>	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA .....	pag.	10
<b>2.3</b>	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	14
<b>2.4</b>	LIVELLAMENTO .....	pag.	19
<b>2.5</b>	MOVIMENTAZIONE .....	pag.	20
<b>2.6</b>	COLLEGAMENTO ELETTRICO.....	pag.	21
<b>3.0</b>	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....	pag.	22
<b>3.1</b>	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL) .....	pag.	23
<b>3.2</b>	CONSIGLI PRATICI SULL'USO DELL'ATTREZZO.....	pag.	24
<b>3.3</b>	CONSOLE DI CONTROLLO - MONITOR A DISPLAY .....	pag.	25
<b>3.4</b>	CONSOLE DI CONTROLLO - PULSANTIERA.....	pag.	26
<b>3.5</b>	PROGRAMMA MANUALE.....	pag.	27
<b>3.6</b>	PROGRAMMA TARGET .....	pag.	27
<b>3.7</b>	PROGRAMMI PREDEFINITI.....	pag.	28
<b>3.8</b>	PROGRAMMA UTENTE.....	pag.	28
<b>3.9</b>	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	pag.	29
<b>4.0</b>	MANUTENZIONE .....	pag.	30
<b>5.0</b>	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	31
<b>6.0</b>	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	31
<b>6.1</b>	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 1 .....	pag.	32
<b>6.2</b>	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2.....	pag.	33
<b>6.3</b>	ESPLOSO RICAMBI - TAV. 3.....	pag.	34
<b>6.4</b>	LISTA DEI RICAMBI .....	pag.	35
<b>7.0</b>	GARANZIA CONVENZIONALE.....	pag.	37

- 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 i piedini d'appoggio dell'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 scarpe da ginnastica o da corsa con suola pulita, priva di terra o sassi.
- Mantenere i corrimano con le mani quando si sale e si scende e durante l'uso dell'attrezzo, in modo da tenersi ben in equilibrio. 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 dei montanti e dei corrimano 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 appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON appoggiare oggetti di alcun tipo sui gradini dell'attrezzo.
- NON rovinare la mascherina della console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON spostare l'attrezzo con la spina di alimentazione inserita.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere premere il pulsante di emergenza dopo ogni utilizzo.
- 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 mettere mani e piedi in prossimità dalle parti in movimento (quali nastro e puleggia posteriore), quando un utilizzatore sta impiegando l'attrezzo.
- 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.
- NON indossare pantaloni lunghi e larghi, scarpe slacciate, maglie legate alla vita o al collo, asciugamani sulle spalle.
- NON utilizzare mai scarpe sporche e utilizzate per correre in ambiente esterno.
- NON utilizzare scarpe con suola scolpita normalmente impiegate per trekking o trail running.

L'attrezzo per uso sportivo descritto in questo manuale permette un allenamento aerobico intenso e sicuro, mobilitando gli arti inferiori, in particolare cosce e glutei, simulando il movimento che viene effettuato quando si salgono le scale di un edificio o quando si effettua una corsa di trail running lungo i sentieri di montagna. In questo modo ci si può mantenere in forma restando in palestra, attraverso un allenamento costante e ad alta intensità per un rapido effetto dimagrante e modellante e un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

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.

Si ricorda che il prodotto descritto non è 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.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo prodotto, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

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.

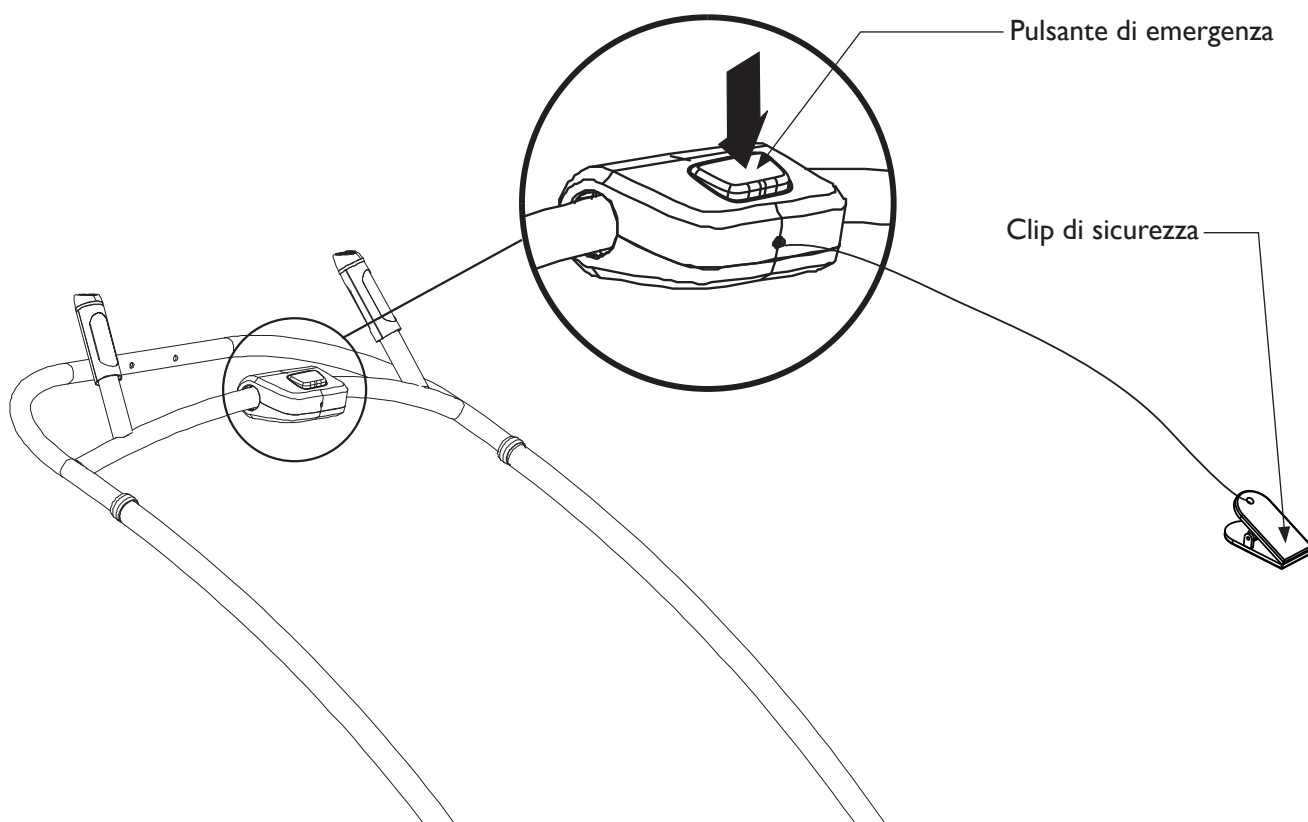
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.



**Prima di cominciare un allenamento posizionare sempre l'apposita clip di sicurezza alla cintura dei pantaloncini.**

Collegare sempre la CLIP DI SICUREZZA ai pantaloncini prima di cominciare un esercizio, in questo modo quando non si riesce più a mantenere il ritmo, la corda alla quale è fissata la clip sarà tesa farà scattare il dispositivo di sicurezza per arrestare l'esercizio in corso, fermare il ciclo dei gradini in maniera tempestiva e azzerare i dati dell'esercizio.

Quando invece ci accorgiamo di non riuscire a mantenere la velocità nel susseguirsi dei gradini, ma riusciamo a raggiungere il corrimano centrale con la mano, la pressione sul PULSANTE DI EMERGENZA permette di arrestare l'esercizio in corso, fermare il ciclo dei gradini in maniera tempestiva e azzerare i dati dell'esercizio.

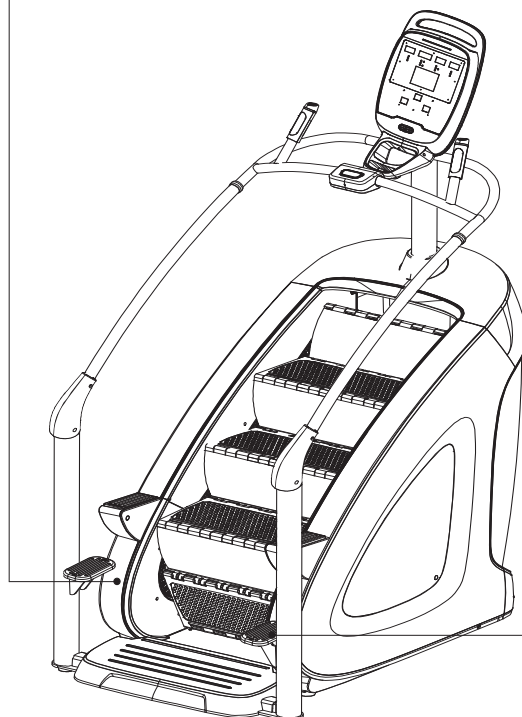
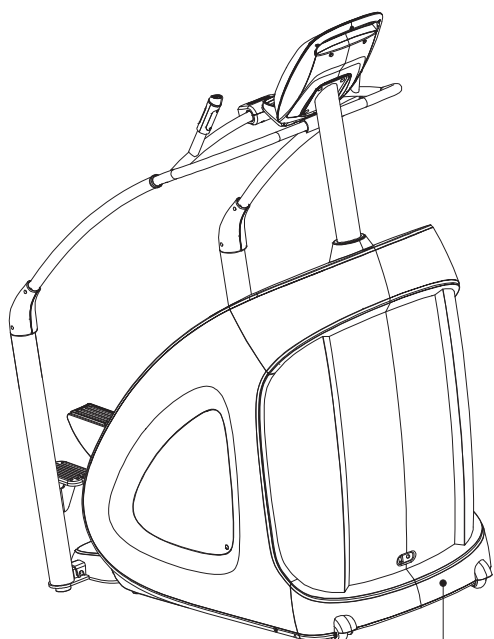
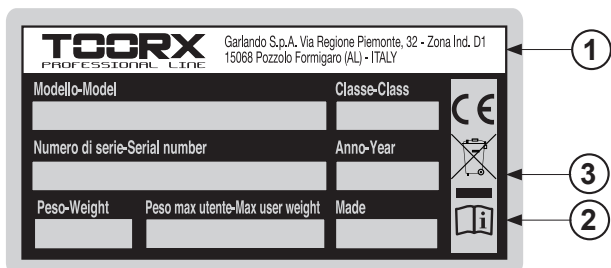


**1.2**

**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.
- 4) Segnale di pericolo indicante il rischio di caduta dall'alto dei gradini durante l'esecuzione dell'esercizio oppure durante le operazioni per salire e scendere dal prodotto. È obbligatorio fare uso dei corrimano e delle impugnature con i sensori di rilevazione delle pulsazioni cardiache.
- 5) Segnale di pericolo indicante il rischio di trascinamento da parte degli elementi mobili che operano la ciclica dei gradini. È vietato, durante l'uso dell'attrezzo, indossare pantaloni lunghi e larghi in fondo o indossare scarpe slacciate, è vietato portare asciugamani sul collo, portare maglie annodate in vita o sulle spalle; è altresì vietato lasciare sui gradini oggetti di qualsiasi tipo, quando l'attrezzo non viene utilizzato.

*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.*



VELOCITÀ :	30 ÷ 172 steps/min.
REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ :	regolazione elettronica a 20 livelli
SISTEMA DI TRASMISSIONE :	combinato a catene e cinghia sincrona
NUMERO MINIMO GRADINI :	3
DIMENSIONE GRADINO :	550 x 278 x 205 mm
DIMENSIONI D'INGOMBRO (LxPxh) :	1600 x 970 x 2230 mm
PESO NETTO :	228 kg
PESO LORDO :	310 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	180 kg
ALIMENTATORE :	IN:[240VAC - 50 HZ] - OUT:[12VDC - 25A]
RICEVITORE HR:	incorpora un ricevitore per fascia toracica Polar® non codificata
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :	Tempo, Tempo Residuo, Distanza, Velocità, Velocità media, Calorie, Calorie/h, Pulsazioni, Watt, Gradini/min., Nr piani (1 piano= 25 gradini)
PROGRAMMI :	Warm Up, Training, Challenge, Fat Burn, Rolling Hill, Interval Manuale (obiettivi impostabili: Durata, Distanza e Calorie),
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 (classe SB)
	Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

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

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

**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 nella postazione dell'utilizzatore è compreso tra 70 dB(A) e 80 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 è installato 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;
- 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:
  - un ambiente aerato, illuminato, temperatura controllata (riscaldato, climatizzato),
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di una presa elettrica adatta,
  - 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 rigido e 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 sotto ai piedini di appoggio.

**REQUISITI DI SICUREZZA:**

- È **OBBLIGATORIO** lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 1.5 metri tra la parte posteriore del tappeto e la parete. **NON** devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza
- Durante l'impiego del prodotto bambini e animali non devono mai avvicinarsi al prodotto.

**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.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc....







**Per il sollevamento ed il trasporto del prodotto servirsi esclusivamente di un carrello elevatore o di un transpallet (idraulico o elettroidraulico) di portata adeguata. Ogni altro sistema vanifica la garanzia assicurativa per eventuali danni riportati al prodotto.**

**Le operazioni di sollevamento, scarico e movimentazione del prodotto devono essere eseguite da personale qualificato e regolarmente attrezzato per questo tipo di manovre.**

L'imballo è costituito da una gabbia metallica fissata su un pallet di legno e rivestita da un coperchio in cartone chiuso con nastri di reggiatura; il prodotto all'interno della gabbia metallica è avvolto in materiale di protezione.

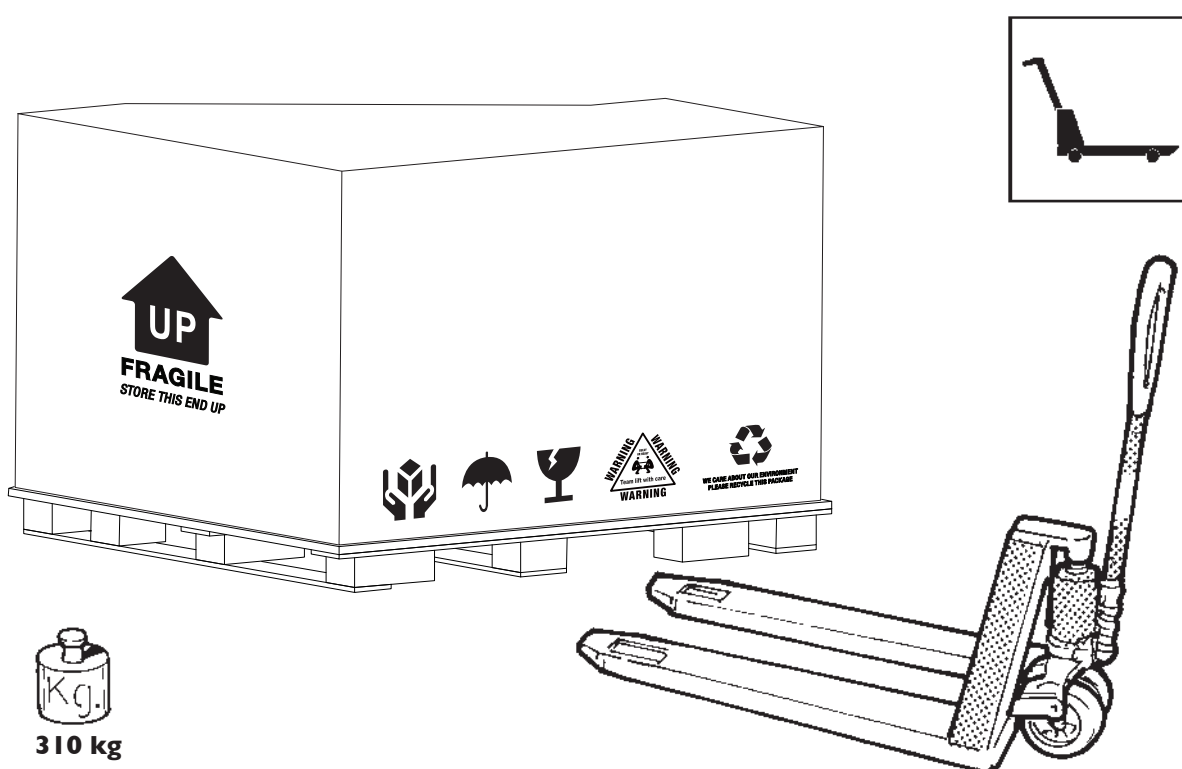
Per sollevare e spostare il prodotto imballato è necessario utilizzare un transpallet manuale o un carrello elevatore.

Il transpallet utilizzato per il sollevamento deve avere una portata adatta al carico (310 kg).

Inserire le forche del transpallet sotto al pallet, nelle scanalature predisposte, progettate in relazione al baricentro del carico.

Sollevare il prodotto imballato e spostarlo in prossimità del luogo prescelto per l'installazione.

**Nota:** il prodotto imballato deve essere depositato sul pavimento rispettando l'indicazione "Lato Alto" posta sul cartone.



Per aprire l'imballo tagliare le regge e con una pinza rimuovere gli eventuali punti metallici, dopodichè sollevare il coperchio in cartone per scoprire la gabbia metallica di contenimento del prodotto.

*Dopo aver rimosso il coperchio in cartone, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nel disegno sottostante.*

Svitare e rimuovere le viti che fissano la gabbia metallica sul pallet in legno.



**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.**



**Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.**

*Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:*



Cartone ondulato - (imballo esterno)  
**smaltimento carta cartone**

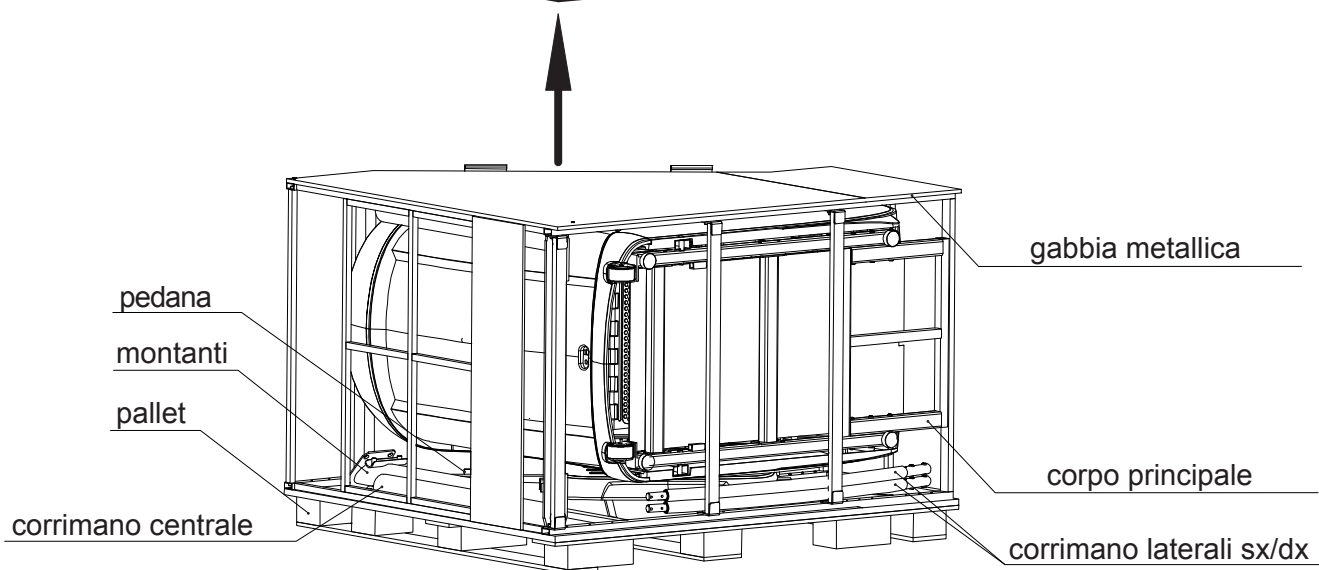


Polistirolo - (imballo di protezione)  
**smaltimento plastica**



Buste in plastica - (contenimento accessori)  
**smaltimento plastica**

- Blister termoformato – indifferenziata.

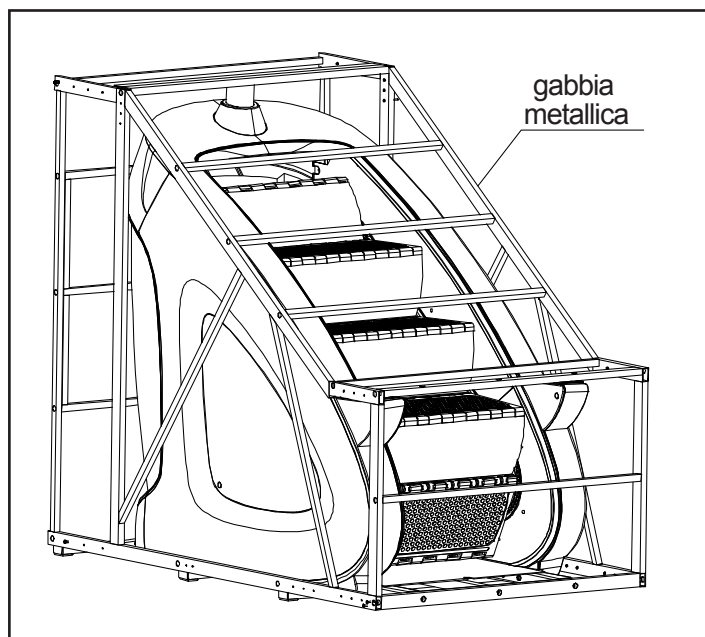


Con l'aiuto di altre due persone sollevare la gabbia metallica facendola così scendere dal pallet fino a portarla in appoggio in verticale sulla posizione di lavoro, come mostrato nell'illustrazione.

Svitare le viti di fissaggio della gabbia metallica e rimuovere i bordi della gabbia.

Rimuovere tutti i componenti e la ferramenta di montaggio contenuti nella gabbia metallica.

Smontare e rimuovere completamente la gabbia metallica.

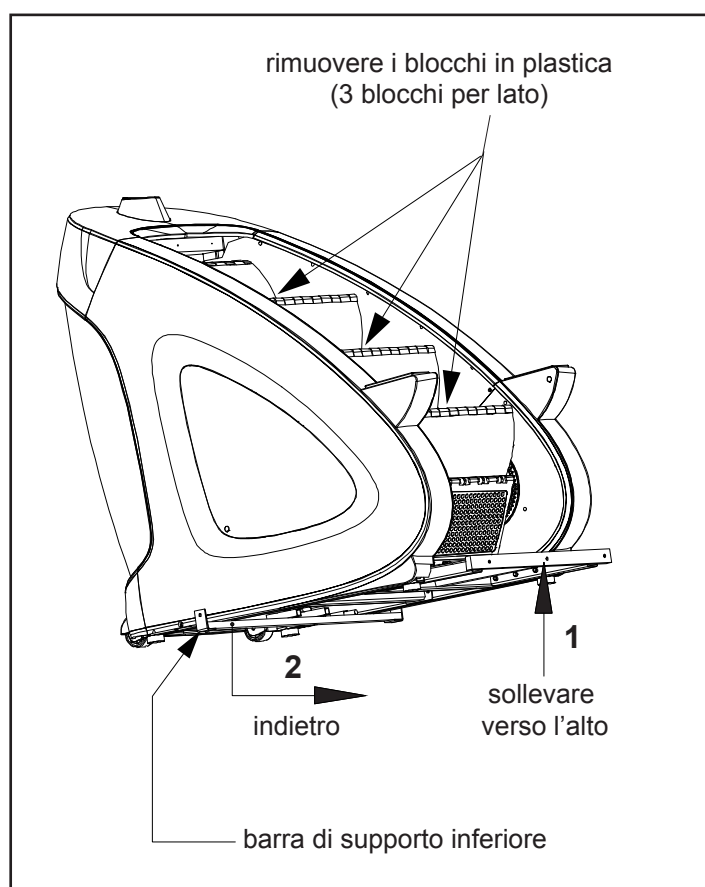


Mentre due persone afferrano il telaio nella parte posteriore e sollevano il corpo principale, una terza persona si occupa di sfilare e rimuovere la barra di supporto inferiore.

Rimuovere infine i sei blocchi in plastica posti a protezione dei gradini.

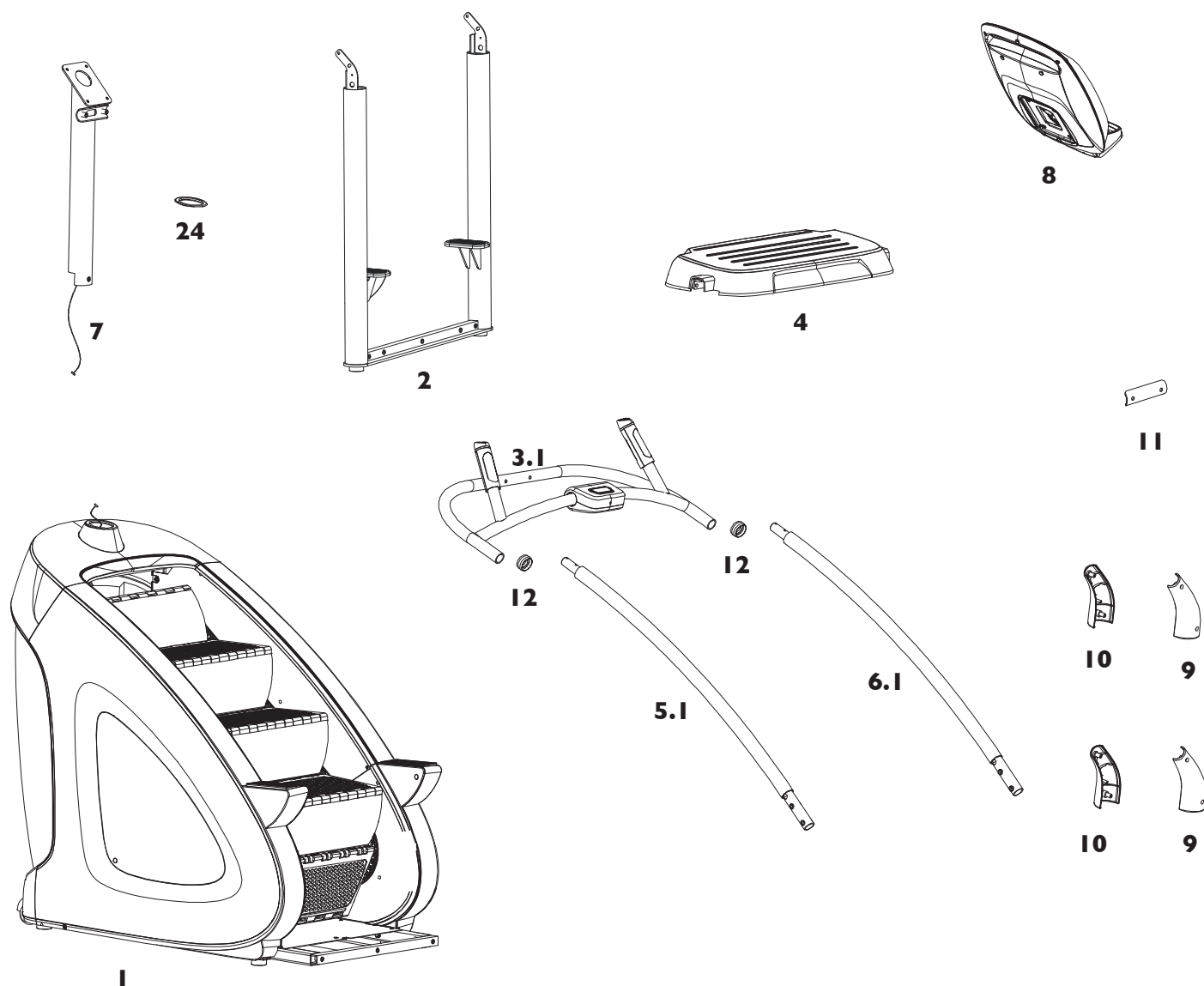
Il corpo principale è ora pronto per l'assemblaggio, seguendo le istruzioni descritte al paragrafo seguente.

Per posizionare eventualmente il corpo principale sul punto stabilito per l'installazione finale, sollevare la parte posteriore fino a portare le ruote anteriori in appoggio, dopodichè spingere il corpo principale sulle ruote direzionandolo verso la posizione desiderata.



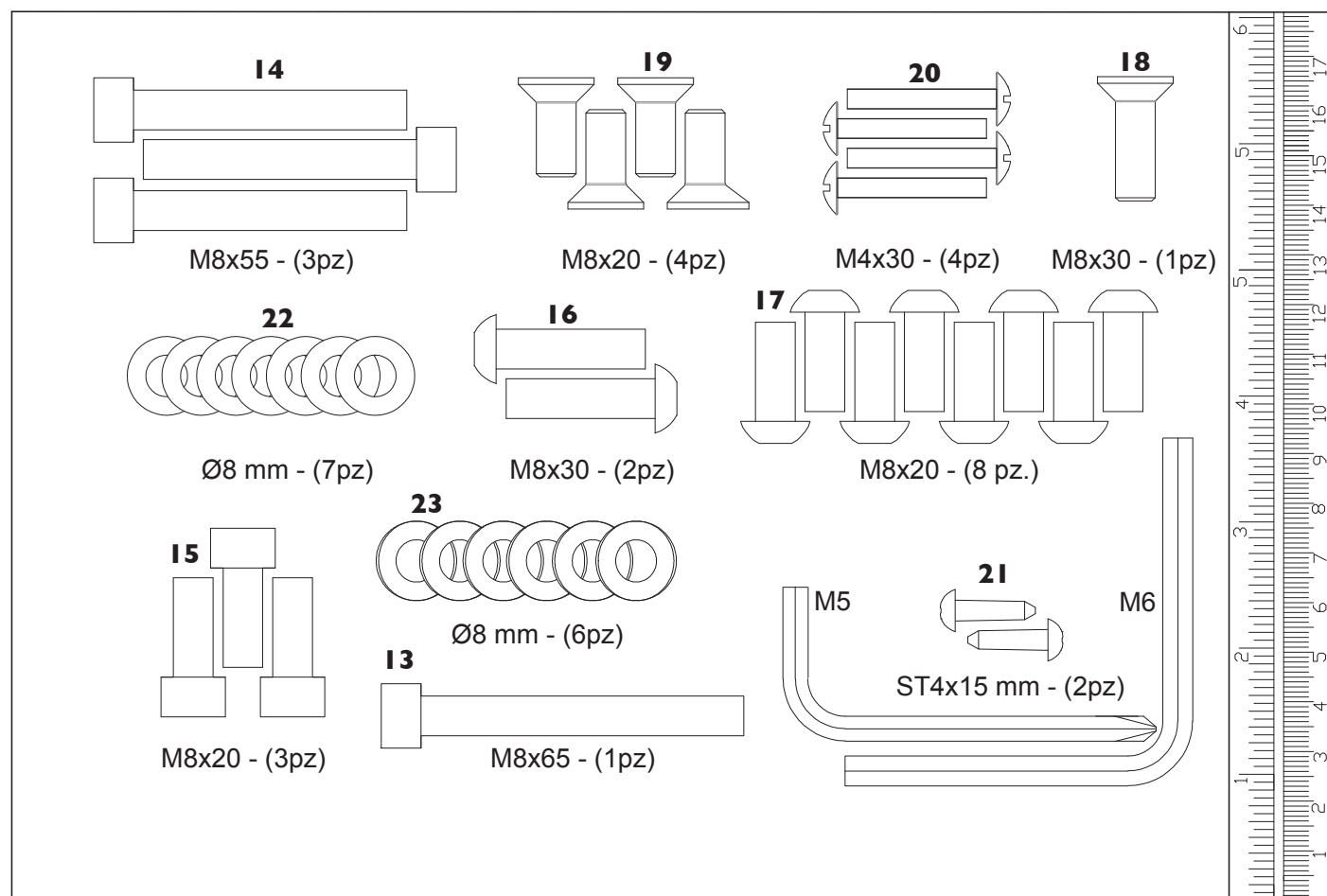
**Elenco componenti di montaggio :**

- 1)** Corpo principale
- 24)** Anello decorativo
- 2)** Montanti
- 3.1)** Corrimano centrale
- 4)** Pedana
- 5.1)** Corrimano sx
- 6.1)** Corrimano dx
- 8)** Console
- 9)** Copertura laterale sx (2 pz.)
- 10)** Copertura laterale dx (2 pz.)
- 11)** Morsetto di supporto corrimano
- 12)** Anello di copertura



**Elenco ferramenta di montaggio :**

<b>13</b> - Bullone [M8 x 65 mm]	(1 pz.)
<b>14</b> - Bullone [M8 x 55 mm]	(3 pz.)
<b>15</b> - Bullone [M8 x 20 mm]	(3 pz.)
<b>16</b> - Bullone [M8 x 30 mm]	(2 pz.)
<b>17</b> - Bullone [M8 x 20 mm]	(8 pz.)
<b>18</b> - Vite [M8 x 30 mm]	(1 pz.)
<b>19</b> - Vite [M8 x 20 mm]	(4 pz.)
<b>20</b> - Vite [M4 x 30 mm]	(4 pz.)
<b>21</b> - Vite autofilettante [ST4.2 x 16 mm]	(2 pz.)
<b>22</b> - Rondella piana [Ø8 mm]	(7 pz.)
<b>23</b> - Rondella curva [Ø8 mm]	(6 pz.)





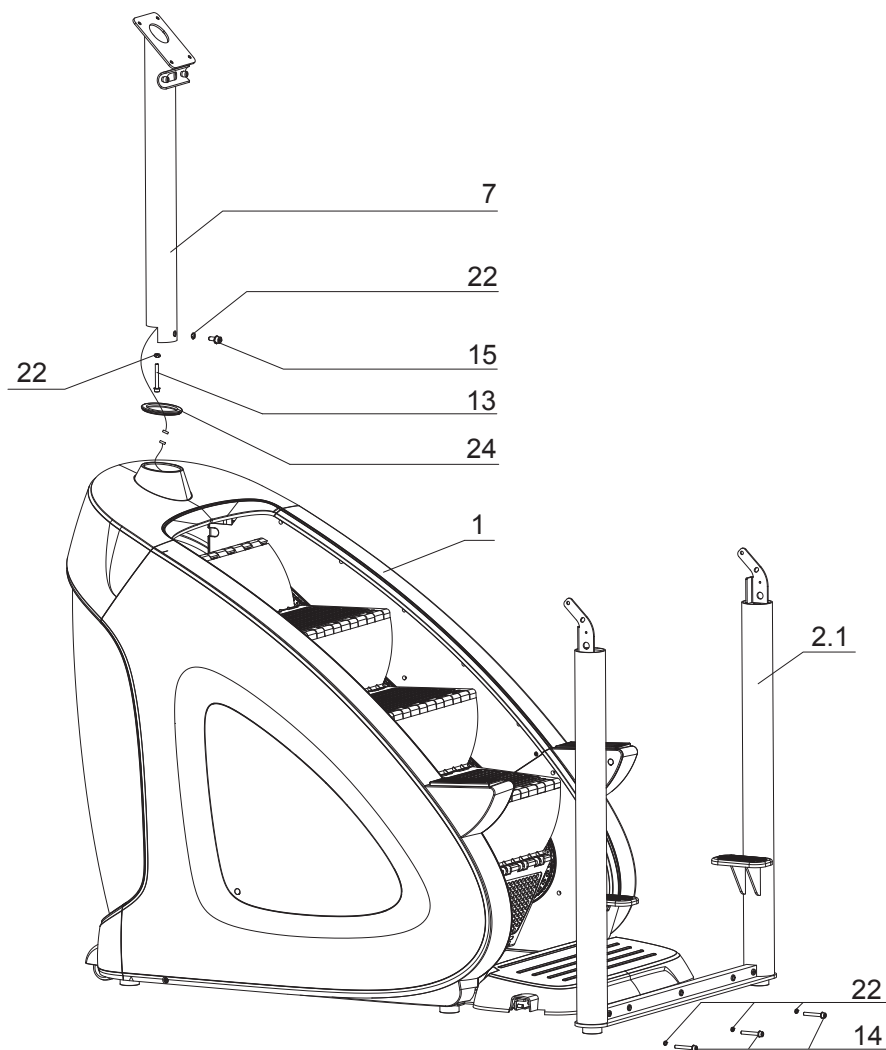
**Il sollevamento del corpo principale deve essere eseguito con opportuni mezzi di sollevamento meccanici; la movimentazione deve essere eseguita da due persone, sfruttando le ruote di spostamento anteriori e sollevando la parte posteriore afferrando il telaio di sostegno della pedana.**

**Collegare l'attrezzo alla rete elettrica solamente dopo aver concluso le operazioni di assemblaggio.**

Dopo avere posizionato il corpo principale sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto, togliere tutto il materiale contenuto nella scatola in legno e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.

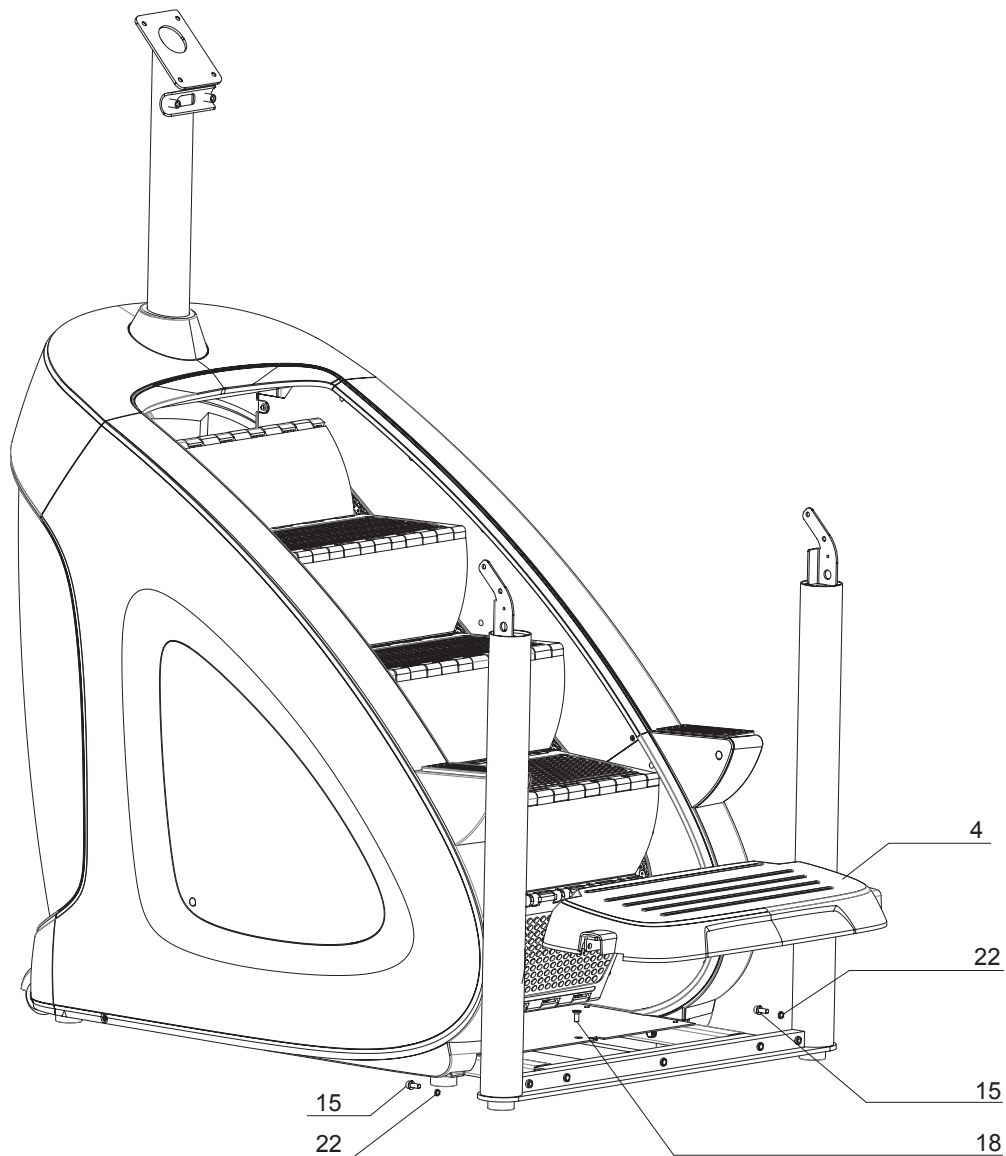
**FASE I** (Assemblaggio supporto console e montanti)

- Avvicinare il tubo di supporto console **7** al corpo principale **1**, infilare l'anello decorativo **24** dalla parte inferiore del tubo e collegare il connettore di alimentazione della console con quello in uscita dal corpo principale.
- Fissare il tubo di supporto console con un bullone **13** [M8x65] corredato di rondella piana **22** [Ø8 mm] e un bullone **15** [M8x20] corredato di rondella piana **22** [Ø8 mm].
- Posizionare il montante posteriore **2.1** all'estremità del corpo principale **1** e fissarlo serrando tre bulloni **14** [M8x55] corredati di rondelle piane **22** [Ø8 mm].



**FASE 2** (Assemblaggio pedana posteriore)

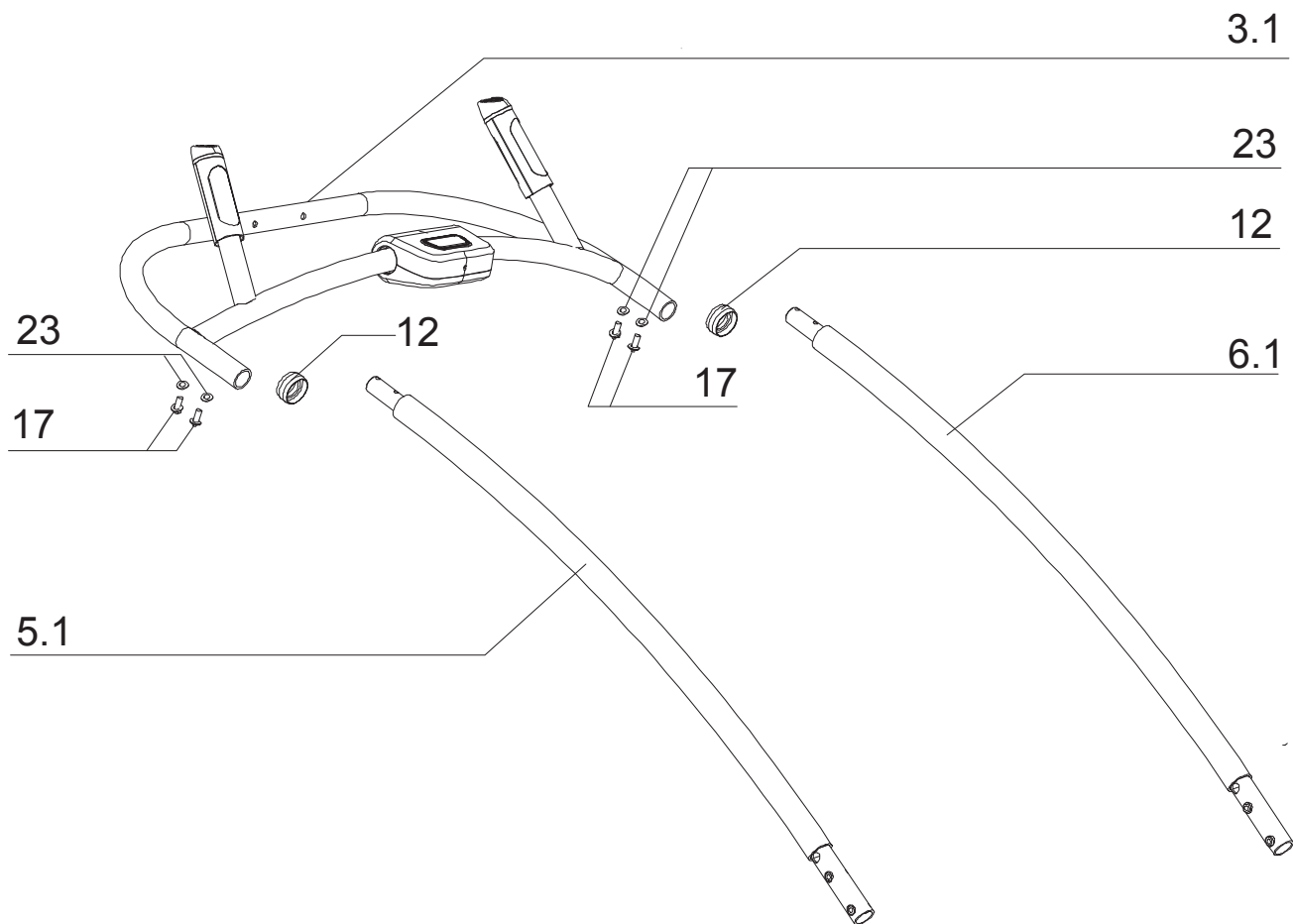
- Accoppiare la pedana **4** sul telaio di sostegno all'estremità posteriore del corpo principale e fissarla serrando due bulloni **15** [M8x20] corredati di rondelle piane **22** [Ø8 mm] e una vite **18** [M8x30].





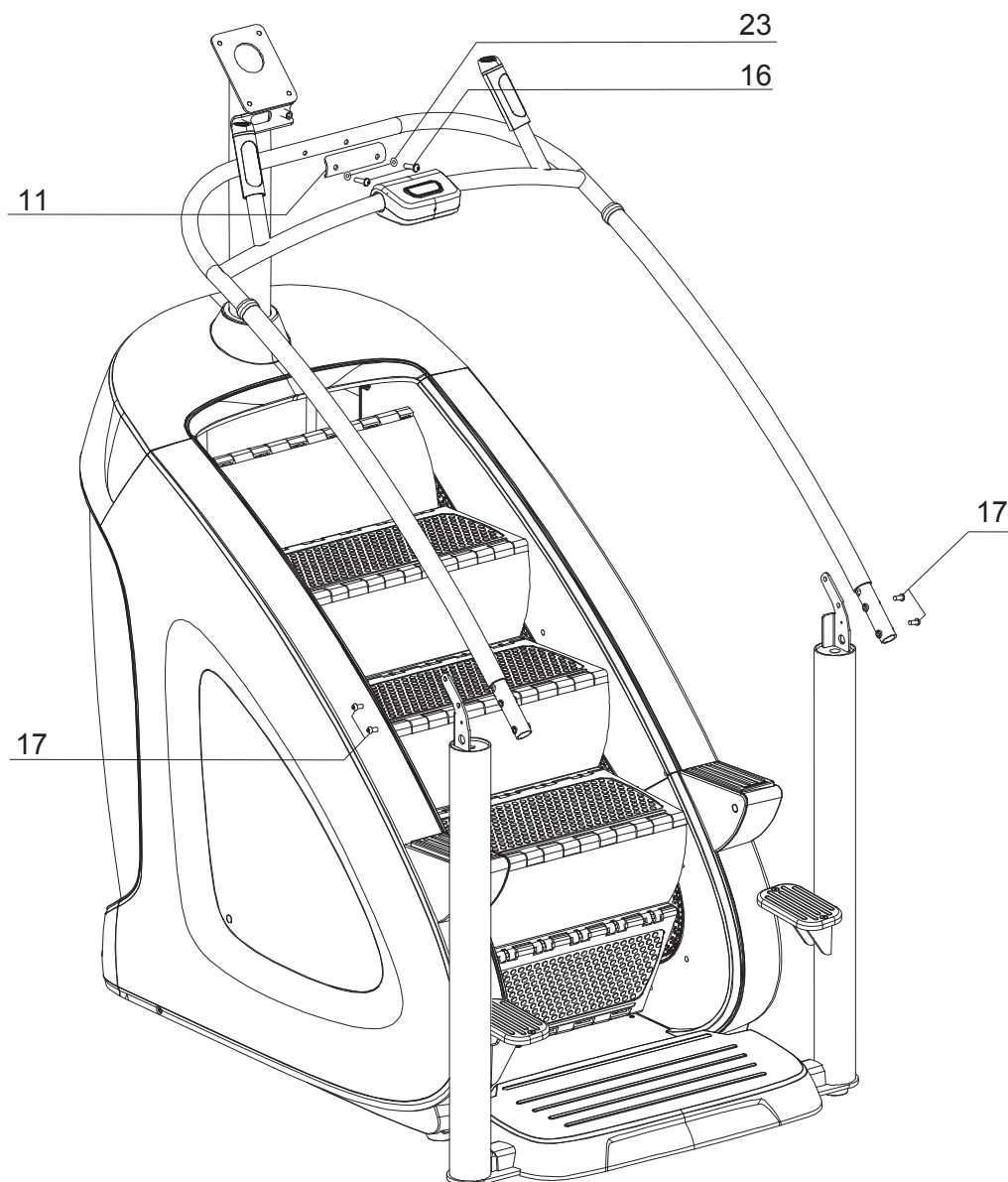
**FASE 3** (Assemblaggio corrimano)

- Accoppiare il corrimano sx **5.1** al corrimano centrale **3.1** attraverso l'anello decorativo **12** e fissarlo serrando due bulloni **17** [M8x20] corredati di rondelle curve **23** [Ø8 mm].
- Accoppiare il corrimano dx **6.1** al corrimano centrale **3.1** attraverso l'anello decorativo **12** e fissarlo serrando due bulloni **17** [M8x20] corredati di rondelle curve **23** [Ø8 mm].



**FASE 4** (Montaggio corrimano)

- Avvicinare il corrimano assemblato al corpo principale e inserire i connettori in uscita dal corrimano nel tubo di supporto console facendoli fuoriuscire dal foro superiore.
- Accoppiare il corrimano al morsetto posto sotto al tubo di supporto console e allinearne i fori passanti quindi fissare il corrimano serrando attraverso il morsetto di supporto del corrimano **11** due bulloni **16** [M8x30] corredati di rondelle curve **23** [Ø8 mm].
- Fissare le estremità posteriori dei corrimano laterali al montante posteriore serrando ciascuno con due bulloni **17** [M8x20].



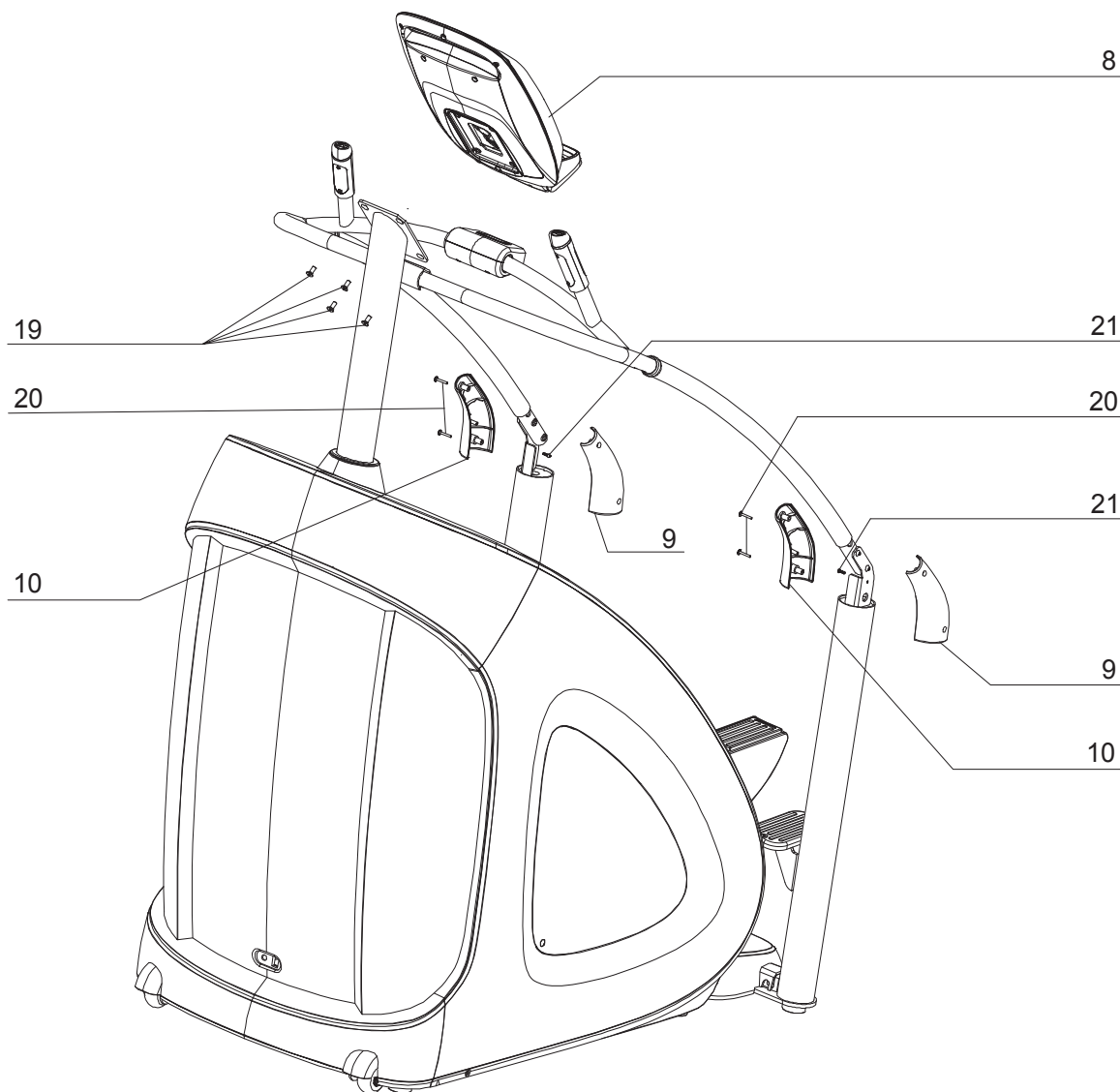
**FASE 5** (Montaggio console e finiture)



**Durante l'assemblaggio della plancia sulla piastra di fissaggio, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici di collegamento.**

- Avvicinare la console **8** alla piastra di fissaggio in testa al tubo di supporto console e collegare il connettore di alimentazione e i connettori delle impugnature sul corrimano.

- Fissare la console **8** sulla piastra di fissaggio serrando quattro viti **19** [M8x20].
- Ai lati dei punti di giunzione tra montante e corrimano accoppiare le coperture laterali sx **9** con le coperture laterali dx **10** e fissarle serrando ciascuna con due viti **20** [M4x30] e una vite autofilettante **21** [ST4.2x16].
- L'assemblaggio del prodotto è ora concluso; prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza dello stesso.



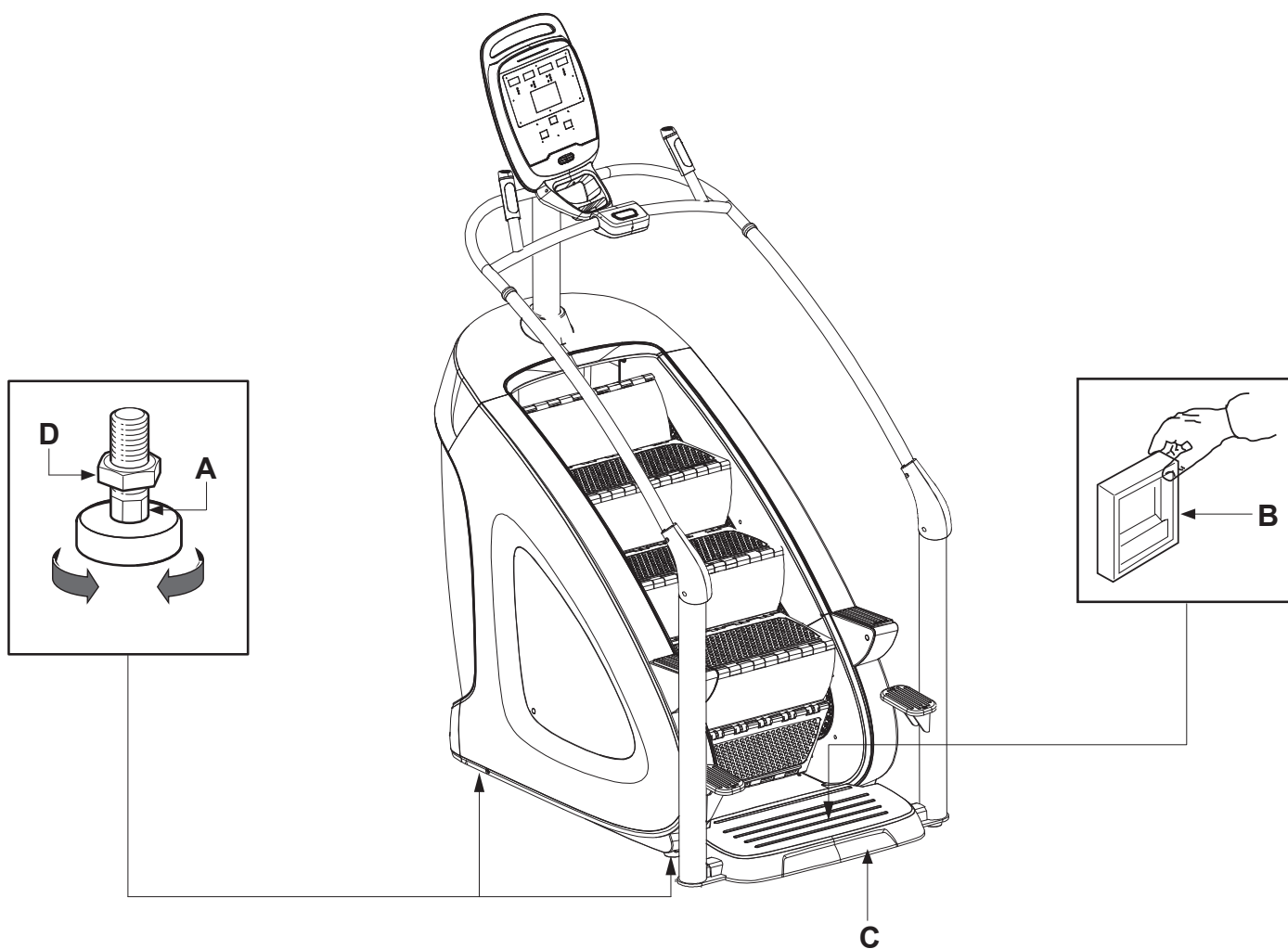
**2.4**

**LIVELLAMENTO**

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire sui quattro piedini di livellamento **A** nel modo seguente:
  - posizionare una livella a bolla d'aria **B** sulla pedana posteriore **C** oppure su uno dei gradini;
  - livellare l'attrezzo agendo sui quattro piedini di livellamento posti alle estremità;
  - a livellamento ultimato controllare la stabilità dell'attrezzo e infine serrare il controdado di arresto **D** di cui è fornito ciascun piedino.



**Un corretto livellamento è necessario per la stabilità e il buon funzionamento dell'attrezzo e per una maggior durata dei componenti meccanici.**

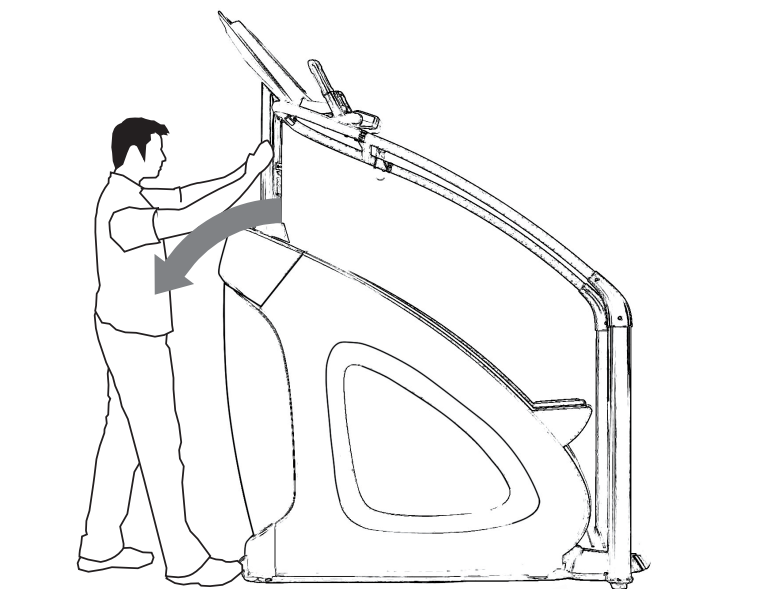


Nella parte anteriore del prodotto sono alloggiare due ruote **E** necessarie per lo spostamento che deve essere eseguito da tre persone.

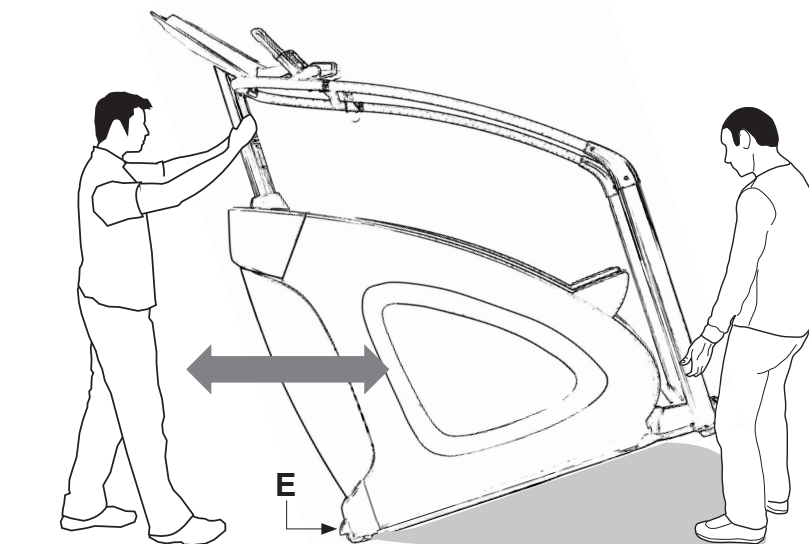
Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, una persona è incaricata di afferrare l'attrezzo nel tubo di supporto console e tirare in avanti verso il basso fino a sollevare la coda dell'attrezzo così da portare le due ruote in appoggio sul terreno; mentre altre due persone sono poste nella parte posteriore e afferrano i montanti così da assistere alla guida dell'attrezzo, spingendolo in avanti o indietro fino al punto desiderato.



- **L'operazione di movimentazione del prodotto deve essere eseguita in assenza di animali domestici o bambini.**
- **L'operazione di movimentazione del prodotto deve essere eseguita su una pavimentazione in piano e priva di asperità.**
- **Durante l'operazione di movimentazione del prodotto evitare di inclinare troppo in avanti con conseguente spostamento del baricentro e rischio di schiacciamento dei piedi.**



- **Durante la manovra di spostamento, la persona posta davanti l'attrezzo deve fare particolare attenzione ad eventuali intralci sul terreno (ad esempio fughe tra le piastrelle) per evitare oscillazioni che possono portare alla perdita del baricentro fino alla pericolosa caduta dell'attrezzo.**
- **Durante la manovra di spostamento, le due persone poste dietro l'attrezzo devono afferrare i montanti per aiutare a spingere l'attrezzo e a mantenerlo stabile sul baricentro; devono fare particolare attenzione a mantenere i piedi distanti dal telaio per evitare di rischio di schiacciamento degli stessi.**



2.6

**COLLEGAMENTO ELETTRICO**

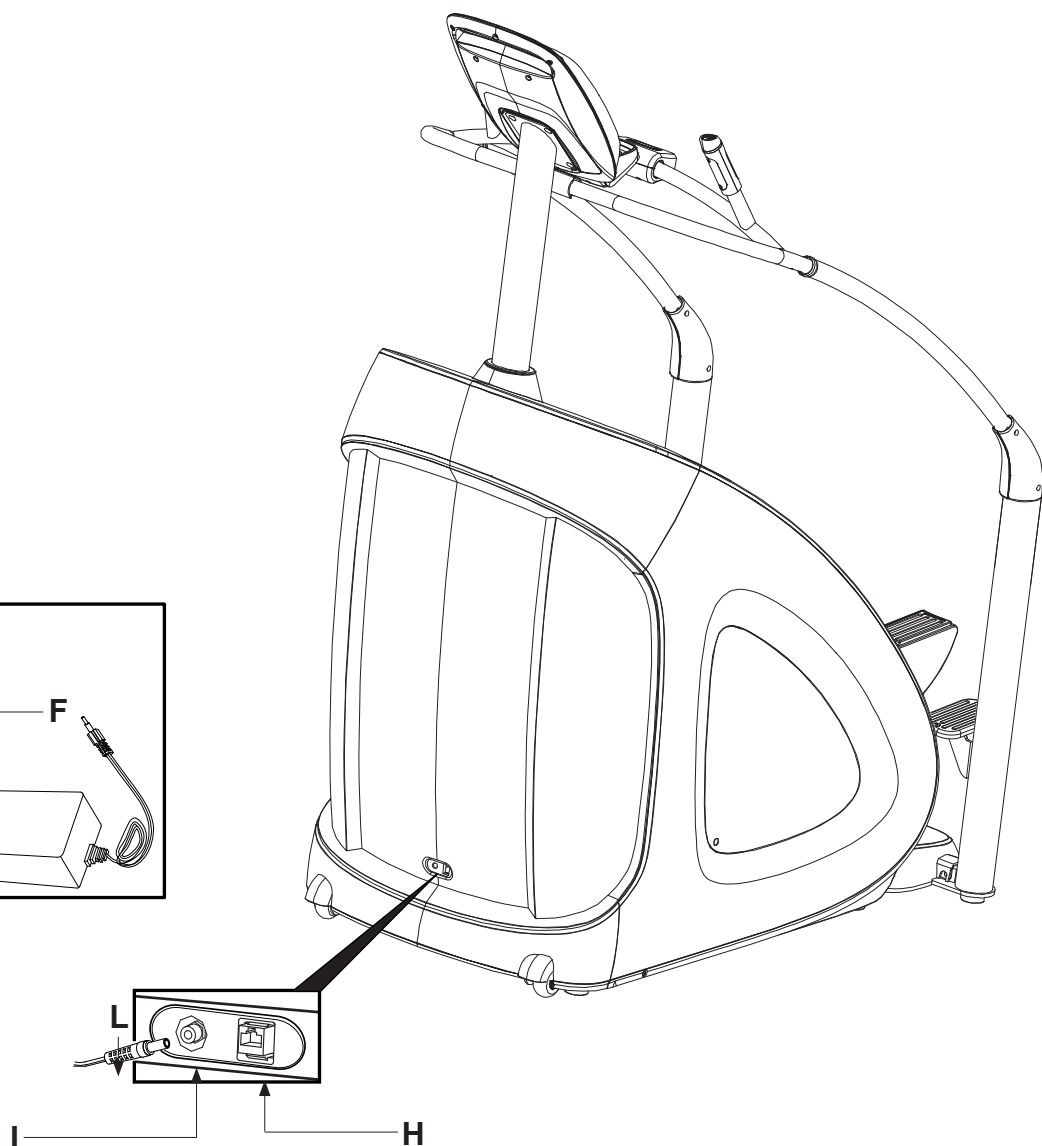
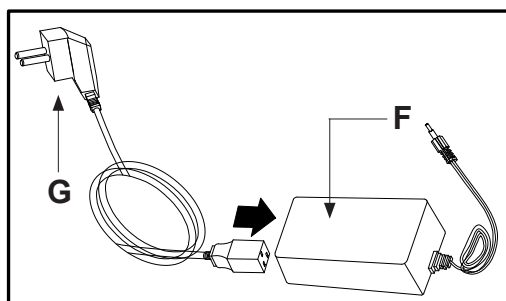


- **Prima di collegare l'alimentatore elettrico esterno controllare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta del prodotto.**
- **Collegare l'alimentatore elettrico esterno ad una presa da parete sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore.**
- **Utilizzare solamente spine adattatori conformi, evitare l'uso di prese multiple, evitare di fare passare il cavo di alimentazione sotto al prodotto.**

Il prodotto è corredato di alimentatore elettrico esterno **F** dotato di cavo di rete con spina elettrica di tipo Schuko **G** che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230VAC; l'alimentatore elettrico dispone di doppio isolamento in classe II e non necessita di collegamento alla messa a terra.

Nella parte anteriore del prodotto si trovano la presa di alimentazione **I** alla quale viene collegato lo spinotto **L** del cavo di uscita DC dell'alimentatore elettrico.

La presa di rete RJ-45 **H** permette il collegamento tra l'attrezzo ed un computer per la gestione dei dati di allenamento degli utenti attraverso il software dedicato opzionale.



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

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.

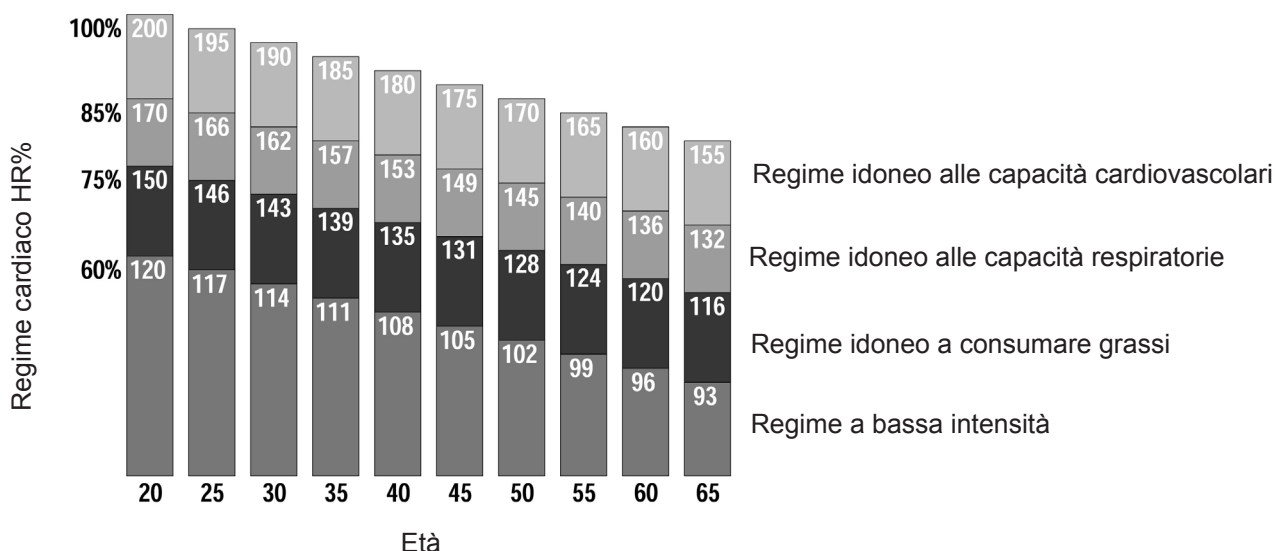
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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.



**ATTENZIONE:** quando il prodotto viene utilizzato in ambito commerciale e/o collettivo, è necessaria la presenza di un personal trainer, oppure un utilizzatore esperto che abbia letto con attenzione il presente manuale e che conosca bene il prodotto e i principi dell'allenamento aerobico e cardiovascolare.





**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.**
- **Nel caso sul display Pulse compaiano cifre anormale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.**

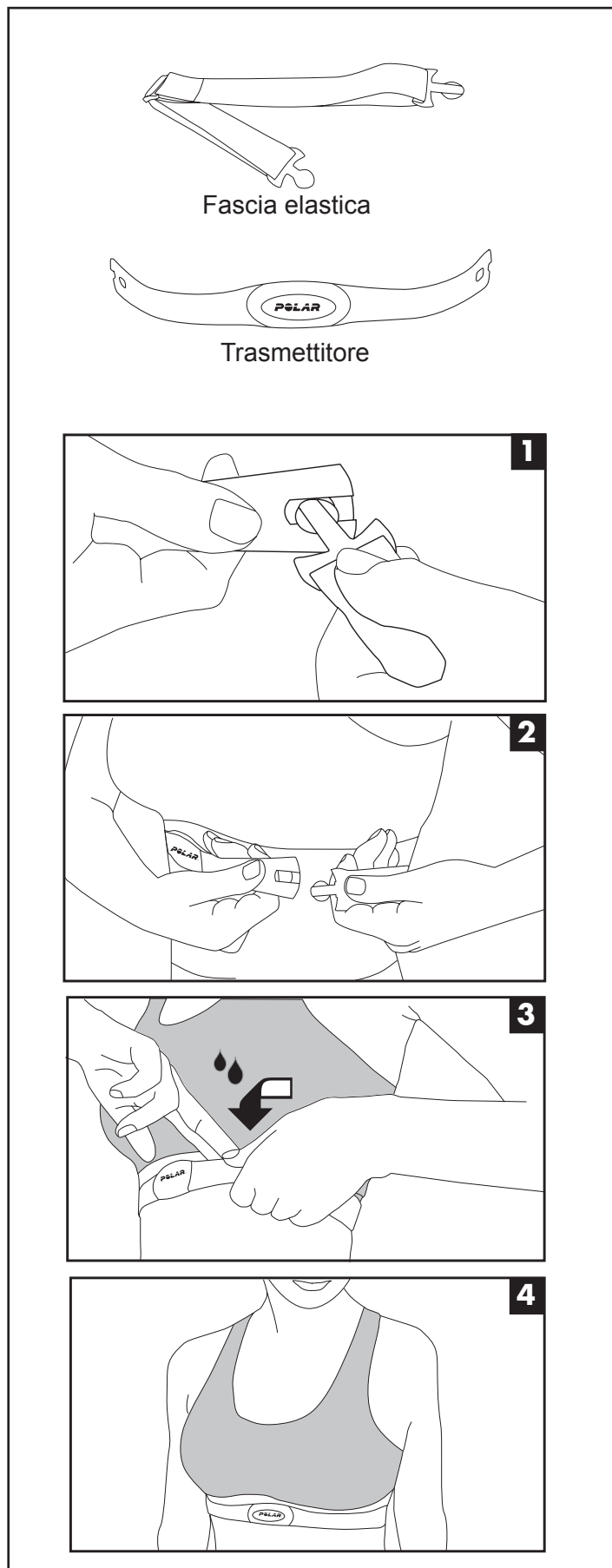
Questo attrezzo incorpora un ricevitore compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar®, del tipo non codificato.

Una o più fasce toraciche possono essere fornite su richiesta, anche per un l'utilizzo collettivo del prodotto.

- 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**



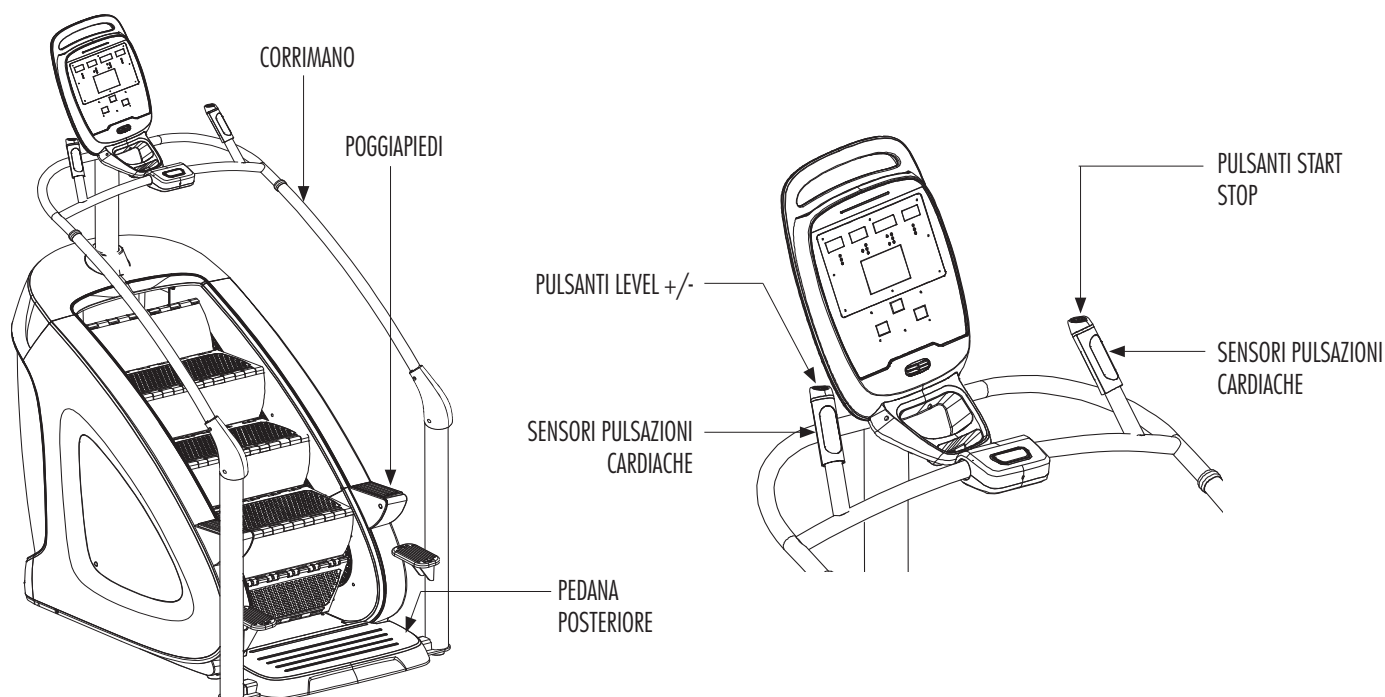
**PERICOLO**

- **Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la clip di sicurezza attaccandola ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente l'allenamento, tirare semplicemente la corda o premere il pulsante di emergenza.**
- **Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere le spalle rilassate e il busto allineato al corpo.**
- **Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo, con programmi via via più intensi e mantenersi sempre ai corrimano, mantenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la plancia di controllo.**

Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento, ed è importante abituarsi alla coordinazione con la sequenza dei gradini e quindi a mantenersi in equilibrio, evitando distrazioni e orientando lo sguardo sempre in avanti per non perdere stabilità ed equilibrio.

- 1) Salire sulla pedana posteriore, afferrare i corrimano e salire con un piede alla volta sui gradini fino a posizionare stabilmente i piedi sui poggiapiedi, premere un pulsante qualsiasi per accendere la console.

- 2) Mantenersi con una mano sul corrimano mentre con l'altra mano si seleziona il programma di allenamento sulla console. Dopo aver impostato l'allenamento ed essersi portati con entrambi i piedi sul gradino più in alto, l'esercizio parte immediatamente dopo aver premuto il pulsante START/STOP.
- 3) Per i principianti si consiglia di salire 4÷8 piani di scale ripetendo fino al termine dell'esercizio, recuperando energia durante la discesa. L'esercizio andrebbe svolto per almeno 15 minuti. Volendo intensificare il workout, è possibile salire 20÷30 piani con pause brevi a bassa l'intensità.
- 4) Per utilizzatori allenati si consiglia di fare allenamenti di 45÷60 minuti eseguendo diverse serie da 10÷20 piani, alternandoli con esercizi per il busto superiore.
- 5) Durante l'esercizio si può valutare il proprio battito cardiaco impugnando i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache oppure indossando la fascia toracica optional.
- 6) Per concludere l'esercizio è sufficiente mettere i piedi sul medesimo gradino e attendere che questi raggiunga il livello più basso dove il sensore di arresto bloccherà immediatamente la sequenza dei gradini. Per arresti tempestivi, premere il pulsante di emergenza o tirare la fune, afferrare i corrimano laterali per sorreggersi e spostare i piedi sui poggiapiedi, quindi scendere a terra.



**3.3**

**FUNZIONI DELLA CONSOLE - DISPLAY**

**DISTANCE - HEART RATE - STEP FREQUENCY**

- **DISTANCE:** mostra la distanza totale percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio residuo dalla distanza impostata fino a zero (distanza al termine dell'esercizio), (range: 0÷99,9 km - incremento 0,1 km).
- **HEART RATE:** mostra la frequenza cardiaca al minuto quando vengono afferrate entrambe le impugnature dei corrimano, appoggiando i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiacache (Hand Pulse) oppure indossando la fascia toracica con trasmettitore wireless, il display visualizza la frequenza cardiaca (\*).
- **STEP FREQUENCY:** mostra il numero di gradini al minuto effettuati dall'inizio dell'esercizio.

**CALORIES - CALORIES/H - WATTS**

- **CALORIES:** mostra le calorie consumate dall'inizio dell'allenamento, oppure il conteggio residuo dalle calorie impostate fino a zero (\*) (Calorie al termine dell'esercizio), (range: 0÷99,9 kcalorie - incremento 0,1 kcalorie).
- **CALORIES/H:** mostra le calorie consumate per ogni ora.
- **WATTS:** mostra l'energia espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.

**TIME ELAPSED - TIME REMAINING - TOT. PRG TIME**

- **TIME ELAPSED:** mostra il conteggio dei minuti trascorsi dall'inizio dell'esercizio (range: 00:00 ÷ 99:59 minuti).

- **TIME REMAINING:** mostra il conteggio dei minuti residui dall'inizio dell'esercizio, in funzione alla durata impostata.
- **TOTAL PROG TIME:** mostra il tempo totale impostato.

**SPEED - AVERAGE SPEED - STEPS**

- **SPEED:** mostra la velocità istantanea corrispondente in km/h (range: 0÷100 km/h - incremento 0,1 km/h).
- **AVERAGE SPEED:** mostra la velocità media corrispondente in km/h.
- **FLOOR:** mostra il numero totale di piani effettuati dall'inizio dell'esercizio (1 piano = 25 gradini).

**LEVEL (livello di intensità)**

Mostra il livello di intensità impostato (range: 1÷20).

**DISPLAY GRAFICO**

- Il display centrale è costituito da un indicatore a matrice che fornisce una indicazione visiva del profilo dell'allenamento in corso illustrandone la progressione in base a tempo e intensità.
- Il display mostra inoltre tutti i messaggi di guida nell'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza avvisi e anomalie.

(\* ) 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.



**START/STOP**

*Prima di cominciare un esercizio:*

Premere il pulsante per avviare l'esercizio e fare partire il nastro in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo.

*Con esercizio in corso:*

Premere il pulsante per fermare il nastro e annullare l'esercizio in esecuzione azzerandone i dati.

**TASTIERINO** - (Tastiera impostazione dati)

Tastierino numerico per l'impostazione di tutti i dati e i parametri di allenamento.

**OK** - (Conferma dati)

Durante l'impostazione dei parametri di allenamento premere OK per confermare l'introduzione dei dati.

**<X** - (Cancella dati)

Durante l'impostazione dei parametri di allenamento premere <X per cancellare i dati inseriti.

**CAMBIO DATI DISPLAY**

Premere il pulsante, posto sotto ciascuno dei quattro display nella parte superiore della console, per alternare la visualizzazione dei dati su ciascuno secondo la sequenza indicata dal LED a lato del pulsante.

**VENTOLA ON/OFF**

Agire sul pulsante ventola per accendere o spegnere la ventola di raffreddamento integrata alla console.

**PROGRAMMI PREDEFINITI**

Premere uno dei sei pulsanti dedicati per selezionare uno dei programmi di allenamento disponibili:

- 1) WARM UP, 2) FAT BURNING, 3) TRAINING,
- 4) ROLLING HILLS, 5) CHALLENGE, 6) INTERVAL.

**REGOLAZIONE INTENSITÀ**

Premere i pulsanti LEVEL +/- per aumentare o diminuire il livello di intensità dell'allenamento.

**PROGRAMMA CUSTOM**

Premere il pulsante Custom per selezionare la modalità di allenamento con programma personalizzato costruito secondo parametri inseriti a piacere.

**PROGRAMMA TARGET**

Premere il pulsante Target per selezionare uno dei tre obiettivi di "target": durata, distanza oppure consumo di calorie che possono essere impostati a piacimento. Quando vengono inseriti dei valori in Time, Distance o Calorie, nel corso dell'esercizio, il display interessato eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero, momento nel quale l'esercizio ha termine.

**RISULTATI ALLENAMENTO**

Premere il pulsante per mostrare un resoconto dei dati di allenamento al termine dell'allenamento.



### 3.5 PROGRAMMA MANUALE

#### ACCENSIONE

Per accendere l'attrezzo occorre collegare la spina alla presa di rete; dopo l'accensione della console i display eseguono l'autotest per la verifica dei segmenti dopodichè la console entra in modalità di stand-by.

#### ARRESTO DELL'ESERCIZIO

- Quando l'attrezzo è in funzione, premere il pulsante START/STOP per arrestare l'esercizio in corso. Al termine dell'esercizio, premendo il pulsante "Risultati allenamento" la console mostra un resoconto dei dati dell'esercizio svolto

#### FERMATA DI EMERGENZA

- Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il tappeto premere il pulsante rosso di emergenza oppure tirare le clip alla quale è collegata la corda di emergenza.

#### PROGRAMMA MANUALE

- Salire sulla pedana posteriore, afferrare i corrimano e salire sui gradini fino a posizionare stabilmente i piedi sui poggiatesta, premere un pulsante qualsiasi per accendere la console.



Premere il pulsante START/STOP per partire subito con l'allenamento manuale; nel corso dell'allenamento si può variare l'intensità agendo sui pulsanti LEVEL +/-.

- Time, Distance, Calories, Speed, Steps e Watt incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio.
- Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante START/STOP oppure premere il pulsante rosso di emergenza oppure tirare le clip alla quale è collegata la corda di emergenza.

**Nota:** il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

### 3.6 PROGRAMMA TARGET

- Salire sulla pedana posteriore, afferrare i corrimano e salire sui gradini fino a posizionare stabilmente i piedi sui due poggiatesta, premere un pulsante qualsiasi per accendere la console.



Premere il pulsante TARGET per definire il proprio allenamento su uno dei tre obiettivi impostabili a piacere: 1) durata dell'allenamento, 2) distanza che si intende percorrere, 3) quantità di calorie che si intende consumare.

- Premere una volta il pulsante TARGET il display grafico visualizza 'Set TIME or enter the next Target', contemporaneamente si presenta lampeggiante il display 'Time' con il valore predefinito di 30 minuti, impostare la DURATA tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico (range: 5:00÷99:00 minuti) e premere OK per confermare. Il display grafico visualizza 'Press Start to begin', premere il pulsante START/STOP per avviare subito l'esercizio a durata programmata.
- Premere una seconda volta il pulsante TARGET il display grafico visualizza 'Set DISTANCE or enter the next Target', contemporaneamente si presenta lampeggiante il display 'Distance' con il valore predefinito di 1 km, impostare la DISTANZA tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico (range: 1÷99 km) e premere OK per confermare. Il display grafico visualizza 'Press Start to begin', premere il pulsante START/STOP per avviare subito l'esercizio a distanza programmata.
- Premere una terza volta il pulsante TARGET il display grafico visualizza 'Set CALORIES or enter the next Target', contemporaneamente si presenta lampeggiante il display 'Calories' con il valore predefinito di 50 kcal, impostare il valore del CONSUMO CALORICO tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico (range: 50÷990 kcal) e premere OK per confermare. Il display grafico visualizza 'Press Start to begin', premere il pulsante START/STOP per avviare subito l'esercizio a consumo calorico programmato.
- Quando viene impostato uno degli obiettivi dell'allenamento (Time, Distance, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero. Nel corso dell'allenamento è possibile variare il livello di intensità agendo sui pulsanti +/-.
- Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante START/STOP oppure premere il pulsante rosso di emergenza oppure tirare le clip alla quale è collegata la corda di emergenza.



### 3.7 PROGRAMMI PREDEFINITI

- Salire sulla pedana posteriore, afferrare i corrimano e salire sui gradini fino a posizionare stabilmente i piedi sui due poggiatesta, premere un pulsante qualsiasi per accendere la console.
- Premere uno dei sei pulsanti di selezione dei PROGRAMMI PREDEFINITI per selezionare il corrispondente programma di allenamento.



- Dopo la selezione del programma premere **START/STOP** per partire subito con il programma predefinito di durata pre-impostata di 30 minuti.

- Oppure dopo la selezione del programma premere il pulsante **OK** per impostare i dati personali e la durata dell'allenamento come descritto di seguito.

- Introdurre l'età dell'utilizzatore, il display grafico visualizza "Enter your Age" (valore pre-impostato 35), impostare l'età tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico e premere OK per confermare.

- Introdurre il peso dell'utilizzatore, il display grafico visualizza "Enter your Weight" (valore pre-impostato 65), impostare il peso tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico e premere OK per confermare.

- Introdurre la durata del programma di allenamento, il display grafico visualizza "Enter Time" (valore pre-impostato 30 minuti), impostare la durata tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico e premere OK per confermare.

- Premere **START/STOP** per avviare il programma di allenamento selezionato, il display grafico visualizza 'Press Start to begin'; nel corso dell'allenamento è possibile variare l'intensità agendo sui pulsanti LEVEL +/-.

- Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante **START/STOP** oppure premere il pulsante rosso di emergenza oppure tirare le clip alla quale è collegata la corda di emergenza.

**Nota:** il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

### 3.8 PROGRAMMA UTENTE

- Salire sulla pedana posteriore, afferrare i corrimano e salire sui gradini fino a posizionare stabilmente i piedi sui due poggiatesta, premere un pulsante qualsiasi per accendere la console.

Premere il pulsante **PROGRAMMA UTENTE** per selezionare una sessione di allenamento nel quale si ha la possibilità di costruire un programma di allenamento con la variazione dell'intensità programmata a piacere su un profilo grafico costituito da colonne con altrettanti distinti livelli di intensità personalizzabili.



- Dopo la pressione del pulsante **PROGRAMMA UTENTE** il display grafico visualizza 'User Program' e si presenta lampeggiante la prima colonna del display grafico, nel quale si imposta il dato relativo all'intensità dell'esercizio nella prima sessione di allenamento.

Agire su un pulsante del tastierino numerico per impostare il dato e premere **OK** per confermare. Per passare alla colonna successiva premere il pulsante **LEVEL +**; continuare a impostare tutte le colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico premere **OK** per confermare quindi verrà visualizzato il profilo con la variazione del livello di intensità che è stata programmata e memorizzata.

- Introdurre la durata del programma di allenamento, il display grafico visualizza "Enter Time" (valore pre-impostato 30 minuti), impostare la durata tramite i pulsanti LEVEL +/- oppure tramite il tastierino numerico e premere **OK** per confermare.

- Premere **START/STOP** per avviare il programma utente, il display grafico visualizza 'Press Start to begin'; nel corso dell'allenamento è possibile variare l'intensità agendo sui pulsanti LEVEL +/-.

- Per annullare l'esercizio in corso e cancellare tutti i dati premere il pulsante **START/STOP** oppure premere il pulsante rosso di emergenza oppure tirare le clip alla quale è collegata la corda di emergenza.

**Nota:** il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnate le piastre di rilevazione pulsazioni sul corrimano oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

Dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching. In questo modo aumenta la flessibilità dei muscoli e si alleviano i dolori tipici del dopo allenamento.

*1 - Piegamento del tronco*

Piegarsi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, le gambe tese.

*2 - Stretching dei polpacci*

Appoggiarsi al muro inclinati in avanti e, sorretti dalle mani, portate la gamba dx in avanti e la sx tesa dietro.

*3 - Stretching delle cosce*

Sedersi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingere lentamente le ginocchia verso il suolo.

*4 - Stretching delle gambe*

Sedersi con la gamba dx stesa. Portare la suola della scarpa sx contro l'interno coscia della gamba dx. Stendersi verso il piede dx. Rilassarsi, quindi invertire la posizione.

*5 - Rotazione del collo*

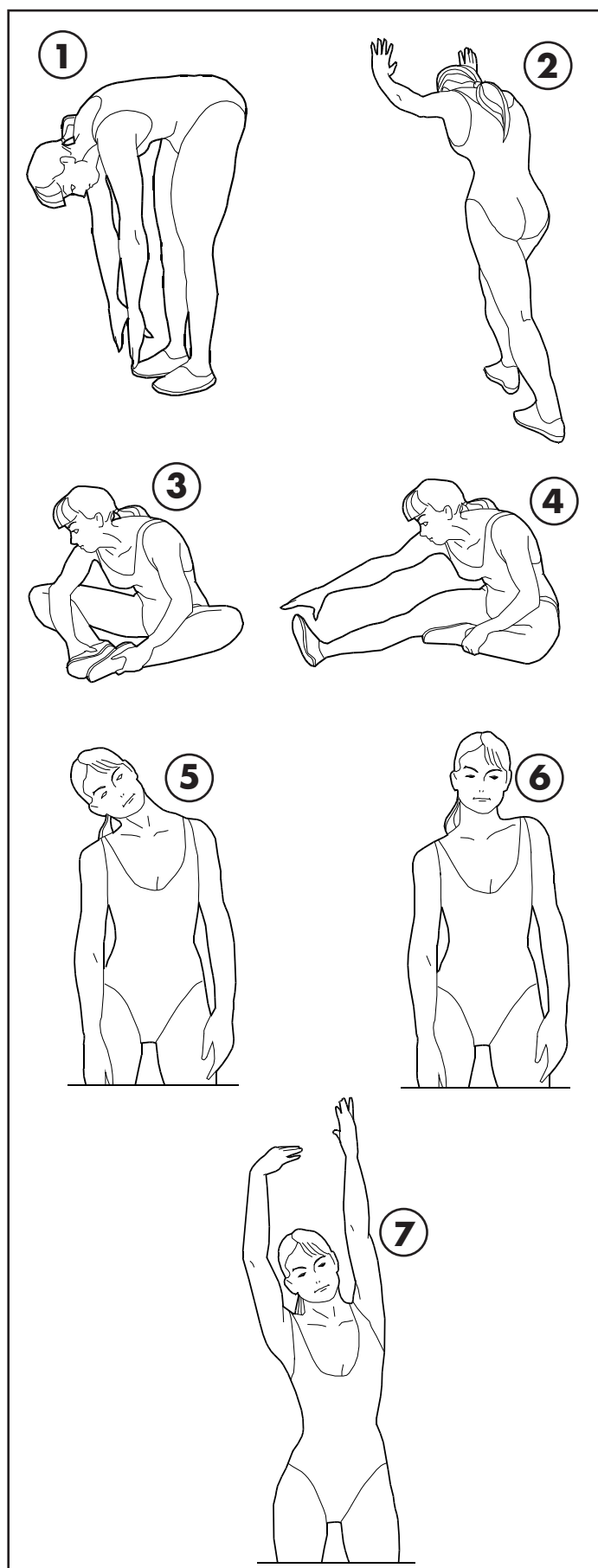
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

*6 - Esercizi delle spalle*

Alzare la spalla dx verso l'orecchio e contare fino a 3. Cambiare spalla e ripetere.

*7 - Stretching delle braccia*

Aprire e sollevare le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercare di portare il braccio dx verso il soffitto quanto più possibile, sentite l'allungamento della parte dx. Cambiare spalla, quindi ripetere.







**PERICOLO**

**Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.**

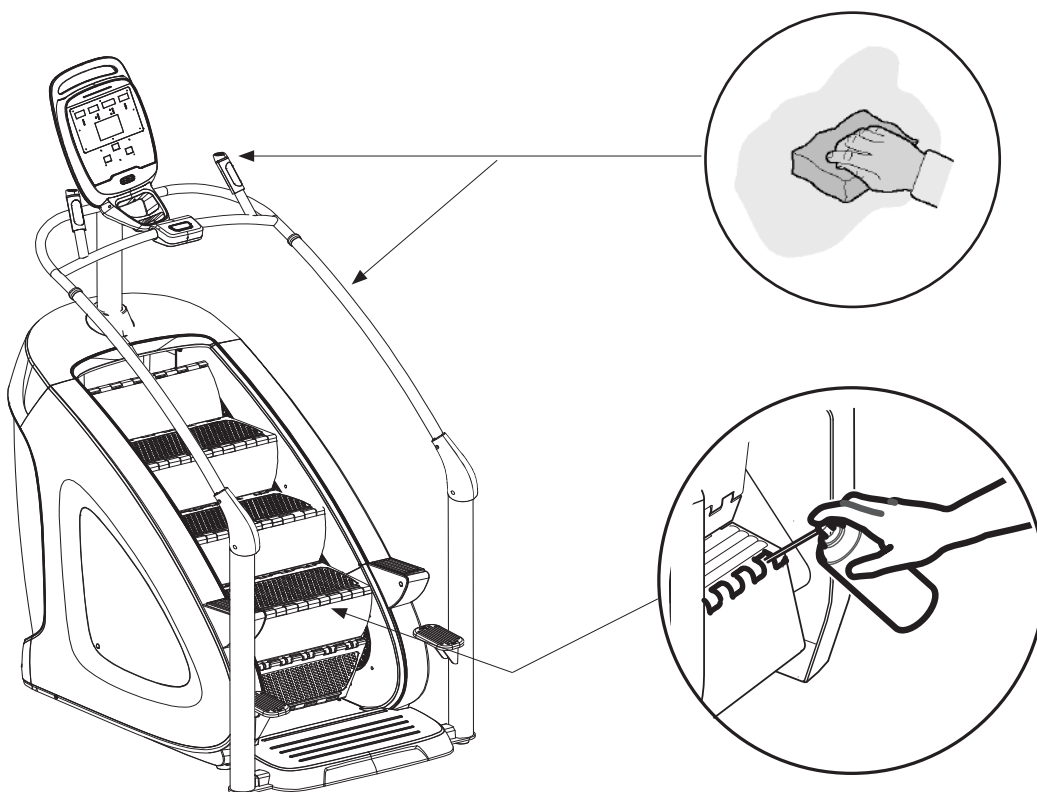


**ATTENZIONE**

**NON** utilizzare sostanze infiammabili, tossiche o nocive per la pulizia, ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

**NON** utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze cloriche, il tetracloruro di carbonio, l'ammoniaca che possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Per preservare in buone condizioni il prodotto, estenderne la durata e nel rispetto delle comuni norme di igiene in un ambito di utilizzo collettivo, si consiglia dopo ogni utilizzo una pulizia igienizzante dei corrimano, dei sensori di rilevazione pulsazioni e della console utilizzando in microfibra inumidito con detergenti neutri non aggressivi, al fine di rimuovere eventuali depositi di polvere e sudore.
- Per pulire la console utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sulla pulsantiera e sul monitor a display.
- Ogni settimana pulire i gradini e la pedana posteriore utilizzando un panno in microfibra inumidito con acqua e sapone neutro.
- Ogni mese lubrificare le cerniere di giunzione dei gradini e la catena di trasmissione; utilizzare un lubrificante spray al silicone, evitare di distribuire eccessive quantità di lubrificante.



**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 (negli stati 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 - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

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

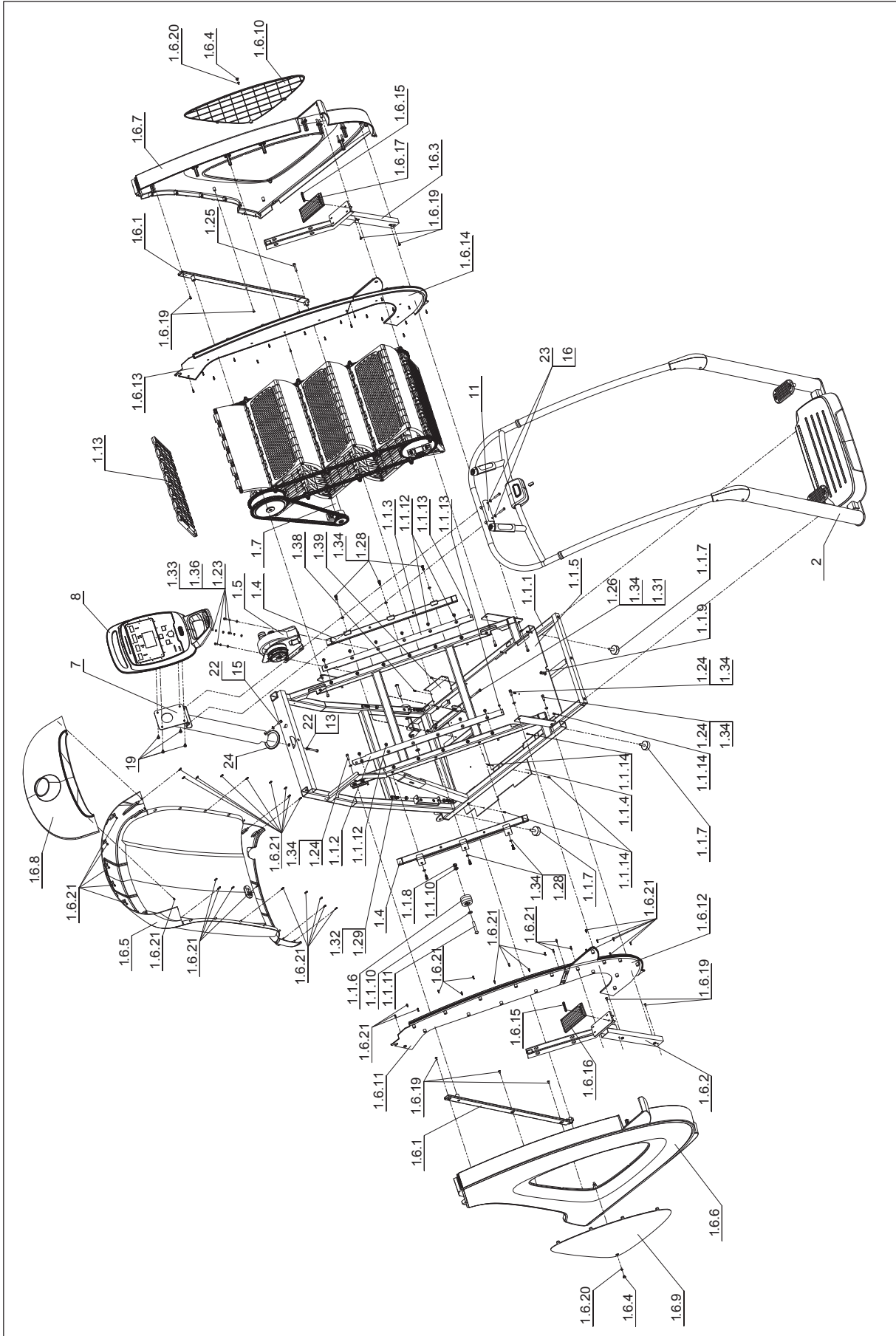
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

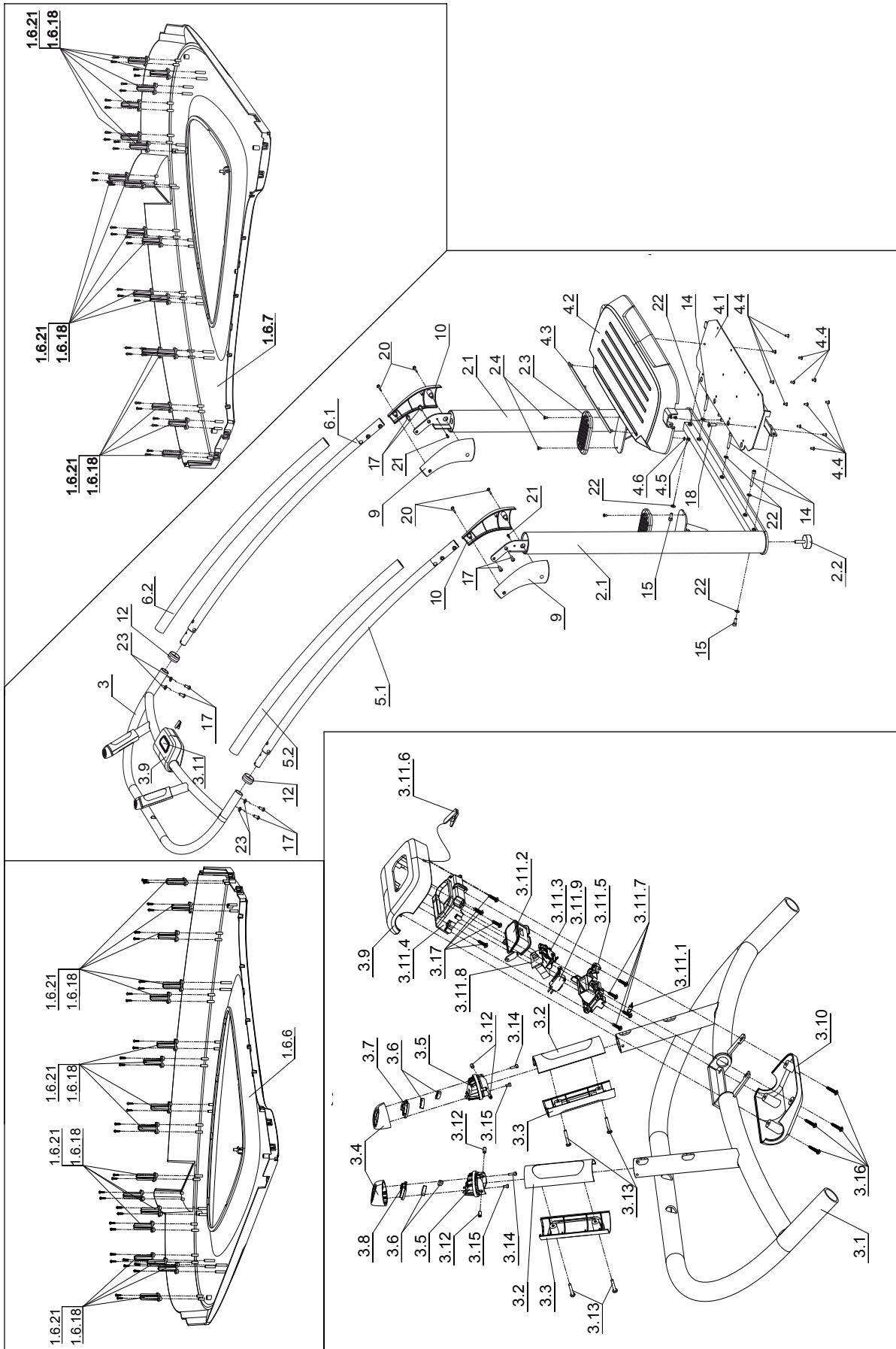
fax: 0143/318594

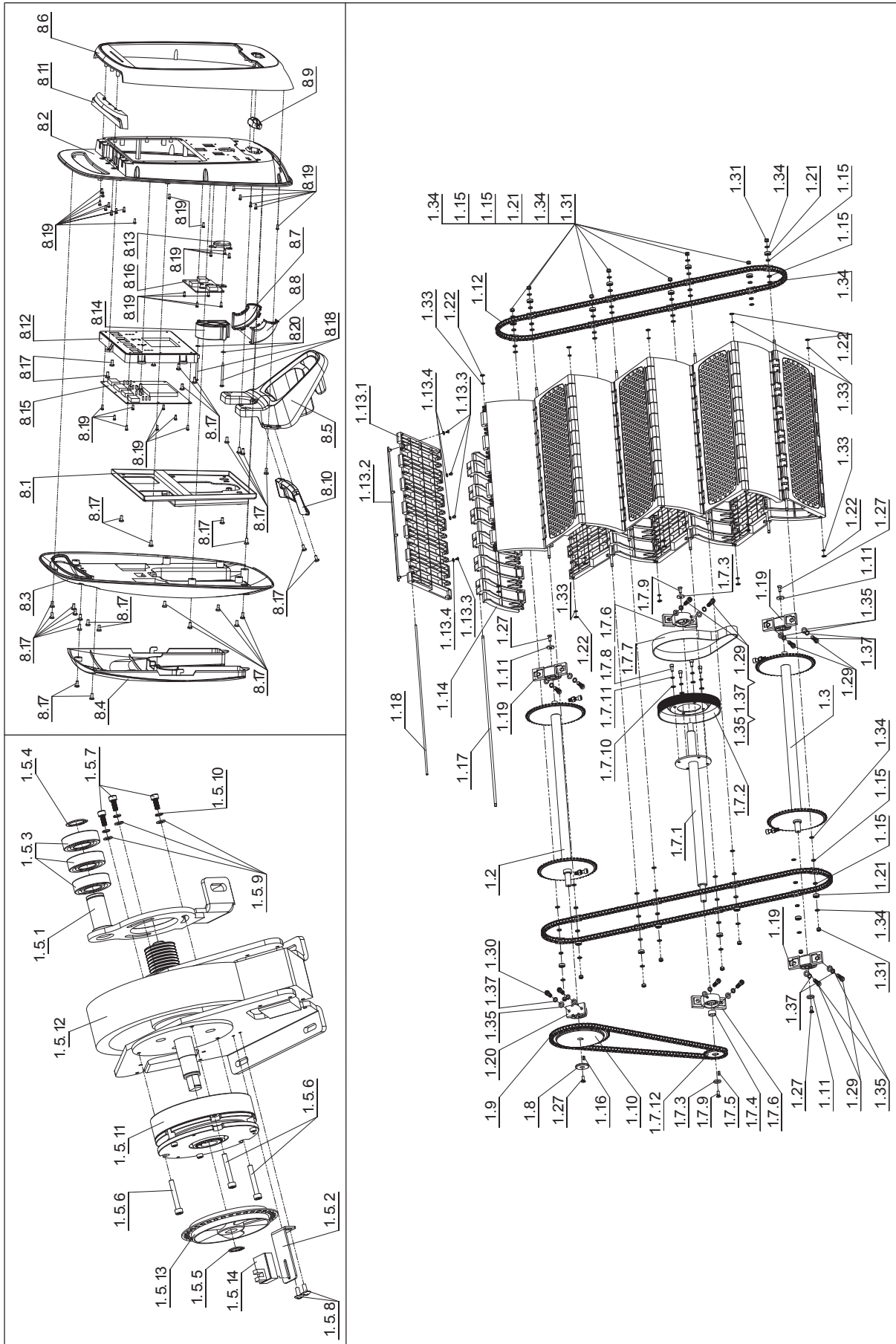
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

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









**6.4**

**LISTA DEI RICAMBI**

Pos.	Descrizione	Q.tà
1.1.1	Telaio principale elettrosaldato	1
1.1.2	Guida sx di scorrimento catena	1
1.1.3	Guida dx di scorrimento catena	1
1.1.4	Pannello inferiore - parte anteriore	1
1.1.5	Pannello inferiore - parte posteriore	1
1.1.6	Ruota di spostamento Ø65x40	2
1.1.7	Piedino di livellamento	4
1.1.8	Dado autobloccante M12	2
1.1.9	Dado autobloccante M8	19
1.1.10	Rondella piana Ø13xØ24x2	4
1.1.11	Bullone M12x70	2
1.1.12	Bullone M8x20	12
1.1.13	Bullone M8x8	2
1.1.14	Vite autofilettante ST4x15	14
1.2	Albero superiore con ruote dentate	1
1.3	Albero inferiore con ruote dentate	1
1.4	Limitatore corsa catena	2
1.5	Freno magnetico completo	1
1.6	Carenatura plastica completa	1
1.6.1	Staffa di fissaggio rivestimento plastico	2
1.6.2	Barra di supporto gradino sx	1
1.6.3	Barra di supporto gradino dx	1
1.6.4	Copri bullone in plastica Ø11	4
1.6.5	Carena frontale	1
1.6.6	Carena laterale sx	1
1.6.7	Carena laterale dx	1
1.6.8	Carena superiore	1
1.6.9	Pannello di copertura sx	1
1.6.10	Pannello di copertura dx	1
1.6.11	Copertura interna superiore sx	1
1.6.12	Copertura interna inferiore sx	1
1.6.13	Copertura interna superiore dx	1
1.6.14	Copertura interna inferiore dx	1
1.6.15	Bordo di sicurezza poggia piedi	2
1.6.16	Poggia piedi sx	1
1.6.17	Poggia piedi dx	1
1.6.18	Colonna filettata fissaggio carena	34
1.6.19	Vite M6x12	10
1.6.20	Vite M4x10	2
1.6.21	Vite autofilettante ST4x15	136
1.7	Puleggia cinghia encoder completa	1
1.7.1	Albero cinghia encoder	1
1.7.2	Puleggia PK235	1
1.7.3	Rondella Ø27x4	2
1.7.4	Distanziale cilindrico Ø27x13	1
1.7.5	Grano 6x6x14	1
1.7.6	Supporto a cuscinetto	2
1.7.7	Cinghia	1
1.7.8	Bullone M10x15	4
1.7.9	Bullone M8x20	2
1.7.10	Rondella piana Ø11xØ20x2	4
1.7.11	Rondella spaccata Ø10	4
1.7.12	Pignone a 20 denti	1
1.8	Rondella Ø50x6	1
1.9	Catena ausiliaria riduttore	1
1.10	Ruota dentata ausiliaria	1
1.11	Rondella Ø27x4	3

Pos.	Descrizione	Q.tà
1.12	Catena trasmissione moto ai gradini	2
1.13	Completo gradino	8
1.13.1	Gradino	1
1.13.2	Bordo di sicurezza	1
1.13.3	Vite autofilettante ST4,8x11	4
1.13.4	Rondella piana Ø6.5xØ12x1.2	4
1.14	Alzata	8
1.15	Distanziale plastico Ø15x3	32
1.16	Grano 6x6x14	1
1.17	Asta lunga di collegamento scala - gradino	8
1.18	Asta corta di collegamento scala - alzata	8
1.19	Cuscinetto UCP204	3
1.20	Cuscinetto UCUP204DI	1
1.21	Cuscinetto 608-2Z	16
1.22	Morsetto blocca cuscinetto Ø6	16
1.23	Bullone M6x16	4
1.24	Bullone M8x25	6
1.25	Bullone M8x40	2
1.26	Bullone M8x75	1
1.27	Bullone M8x20	4
1.28	Bullone M8x20	6
1.29	Bullone M10x40	18
1.30	Bullone M10x30	2
1.31	Copri bullone in plastica M8	17
1.32	Dado autobloccante M10	8
1.33	Rondella piana Ø6.5xØ12x1.2	20
1.34	Rondella piana Ø8.5xØ16x1.5	46
1.35	Rondella piana Ø11xØ20x2	12
1.36	Rondella spaccata Ø6	4
1.37	Rondella spaccata Ø10	12
1.38	Vite autofilettante ST4x15	2
1.39	Piastra di fissaggio scheda controllo freno	1
1.5.1.3	Piastra tendi cinghia	1
1.5.2	Staffa con asola di supporto sensore ottico	1
1.5.3	Cuscinetto tendi cinghia	3
1.5.4	Seeger Ø20 mm	1
1.5.5	Seeger Ø14 mm	1
1.5.6	Vite	3
1.5.7	Vite	3
1.5.8	Vite	2
1.5.9	Rondella piana	3
1.5.10	Rondella spaccata Ø5	3
1.5.11	Freno di emergenza	1
1.5.12	Volano magnetico	1
1.5.13	Ruota di rilevamento per sensore ottico	1
1.5.14	Sensore ottico	1
2	Completo alzata	1
2.1	Alzata	1
2.2	Piedino di livellamento montante	2
2.3	Rivestimento in gomma pedana	2
2.4	Bullone M6x12	4
3	Completo corrimano centrale	1
3.1	Corrimano centrale	1
3.2	Placca anteriore sensori pulsazioni cardiache	2
3.3	Placca posteriore sensori pulsazioni cardiache	2
3.4	Placca superiore pulsantiera remota	2
3.5	Calotta pulsantiera remota	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
3.6	Pulsante per pulsantiera remota	4
3.7	Membrana pulsanti Level+/Level-	1
3.8	Membrana pulsanti Start/Stop	1
3.9	Copertura superiore pulsante di emergenza	1
3.10	Copertura inferiore pulsante di emergenza	1
3.11.1	Molla tirante	1
3.11.2	Blocchetto interruttore e fune di emergenza	1
3.11.3	Attuatore interruttore di emergenza	1
3.11.4	Placca superiore pulsante di emergenza	1
3.11.5	Placca inferiore pulsante di emergenza	1
3.12	Vite M5x10	4
3.13	Vite M4x25	4
3.14	Vite M3x10	2
3.15	Vite M3x15	2
3.16	Vite autofilettante ST4x20	4
3.17	Vite autofilettante ST4,2x16	4
4	Gruppo pedana posteriore e montanti	1
4.1	Piastra inferiore pedana	1
4.2	Pedana	1
4.3	Bordo di sicurezza	1
4.4	Vite M6x12	12
4.5	Vite autofilettante ST4.8x11	4
4.6	Rondella piana Ø6.5xØ12x1.2	4
5	Completo corrimano sx	1
5.1	Tubolare corrimano sx	1
5.2	Rivestimento corrimano sx	1
6	Completo corrimano dx	1
6.1	Tubolare corrimano dx	1
6.2	Rivestimento corrimano dx	1
7	Tubolare di supporto console	1
8	Completo console	1
8.1	Piastra di alloggiamento scheda console	1
8.2	Copertura anteriore console	1
8.3	Copertura posteriore console	1
8.4	Mascherina posteriore	1
8.5	Vano porta borraccia	1
8.6	Mascherina anteriore	1
8.7	Deflettore ventola sx	1
8.8	Deflettore ventola dx	1
8.9	Griglia di entrata aria	1
8.10	Copertura vano porta borraccia	1
8.11	Inserito anti-scivolo	1
8.12	Finestra display	1
8.13	Membrana pulsante Start/Stop	1
8.14	Ventola	1
8.15	Scheda elettronica pulsanti e display, superiore	1
8.16	Scheda elettronica pulsanti e display, inferiore	1
8.17	Vite M5x8	32
8.18	Vite M4x40	2
8.19	Vite autofilettante ST3,5x8	31
8.20	Rondella piana Ø4	2
8.21	Dado autobloccante M8	4
9	Copertura montante laterale sx	2
10	Copertura montante laterale dx	2
11	Morsetto di supporto corrimano	1
12	Anello decorativo Ø43x20	2
13	Bullone M8x65	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
14	Bullone M8x55	3
15	Bullone M8x20	3
16	Bullone M8x40	2
17	Bullone M8x20	8
18	Bullone M8x30	1
19	Bullone M8x20	4
20	Vite M4x30	4
21	Vite autofilettante ST4,2x16	2
22	Rondella piana Ø8.5xØ16x1.5	7
23	Rondella curva Ø8.5xØ16x1.5x23.5	6
24	Guarnizione tubolare di supporto console	1
	<b>CABLAGGI E COMPONENTI ELETTRICI</b>	
A	Cavo di alimentazione con spina schuko	1
B	Alimentatore	1
C	Cablaggio principale di comunicazione	1
D	Presca con cavo di alimentazione	1
E	Cablaggio pulsanti remoti	1
F	Cablaggio sensore ottico	1
G	Cablaggio sensori pulsazioni cardiache	1
H	Cablaggio pulsanti di destra	1
I	Cablaggio pulsanti di sinistra	1
J	Cablaggio pulsante di emergenza	1
K	Tastiera a membrana	1
L	Overlay adesivo console	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, ERGOMETRI 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](http://www.toorxprofessional.it)

[contact@toorxprofessional.it](mailto:contact@toorxprofessional.it)