

TCORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



SRX9500



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

Codice : TOXPRFSRX9500

Revisione : 00

Edizione : 12/22



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	4
1.2	DISPOSITIVI DI SICUREZZA	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE	pag.	7
1.5	ACCESSORI OPTIONAL	pag.	8
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	9
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	12
2.3	LIVELLAMENTO	pag.	17
2.4	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag.	18
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	19
3.1	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag.	20
4.0	MANUTENZIONE	pag.	22
4.1	TENSIONAMENTO DELLA CINGHIA	pag.	23
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	24
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	24
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	25
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	26
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	27

- 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 un ambiente domestico, per un uso personale, che all'interno di palestre, 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.
- Mantenere saldamente il manubrio di presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- **NON** installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.
- **NON** appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- **NON** rovinare la console e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- **NON** smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- **NON** collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- **NON** permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.
- **NON** usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- **NON** pedalare mai scalzi e non indossare scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- **NON** indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

Il prodotto descritto in questo manuale è progettato e certificato per un utilizzo semi-professionale, sia in ambito privato all'interno di un ambiente domestico che in forma promiscua, per l'utilizzo non continuativo all'interno di un ambiente commerciale (quali hotel, centri benessere, SPA, ecc). Esso è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento specifico della bicicletta tradizionale per potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante, ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

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.



PERICOLO

- È vietato usare l'attrezzo in presenza di bambini o animali che giocano nella stanza.
- In caso di presenza di bambini all'interno dell'edificio di installazione del prodotto, è necessario prevedere un locale chiuso ove alloggiare il prodotto. Quando l'attrezzo rimane inutilizzato azionare il freno di emergenza e legare i pedali con una corda, per evitare che i bambini possano ferirsi giocando.

L'attrezzo è dotato di un dispositivo di sicurezza integrato alla manopola di regolazione dell'intensità.

Il Freno di Emergenza si aziona semplicemente facendo pressione sulla manopola di regolazione dell'intensità.

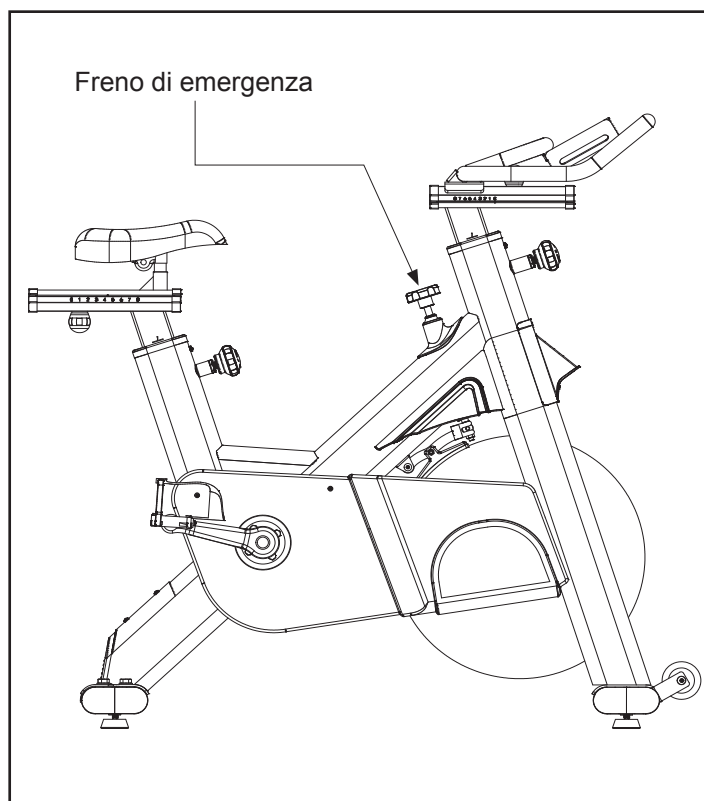
Il sistema di trazione a pignone fisso, ovvero la continuità di trazione tra pedali e volano, in assenza di "Ruota Libera", svolge un'azione cinetica di trascinamento dei pedali in rapporto alla velocità impressa al volano.

MAI rallentare o fermarsi opponendo resistenza con le gambe, questo comportamento è pericoloso per i legamenti e per la possibilità di sgancio del piede dal pedale con conseguenti collisioni con i talloni.



PERICOLO

USARE SEMPRE E SOLO IL FRENO DI EMERGENZA PER FERMARE RAPIDAMENTE LA ROTAZIONE DEI PEDALI.



- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima dell'impiego.
- 3) Simbolo di avviso: indica che il prodotto commercializzato rientra nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE). Il prodotto non può essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere consegnato negli appositi centri di raccolta per lo smaltimento e il riciclaggio, oppure consegnato al rivenditore al momento del ritiro di un prodotto sostitutivo.
- 4) Segnale di Pericolo: avvisa l'utilizzatore sui rischi derivanti dal cosiddetto sistema a "pignone fisso" che comporta la rotazione vincolata tra pedali e volano con conseguente pericolo di traumi agli arti inferiori nel caso si tenti di contrastare la pedalata con le gambe. La targa riporta il testo seguente:

Attenzione!



Interrompendo la pedalata, il volano e i pedali continuano la rotazione per inerzia. Per prevenire infortuni utilizzare sempre il freno di sicurezza (vedere manuale) che consente di arrestare la rotazione dei pedali senza strappi.

4 →

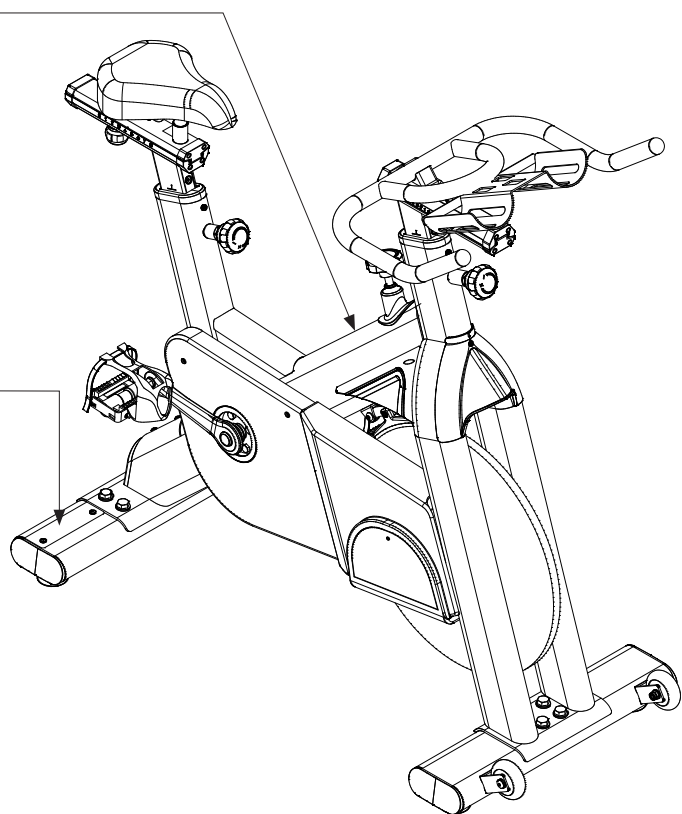
⚠ ATTENZIONE

INTERROMPENDO LA PEDALATA, IL VOLANO E I PEDALI CONTINUANO LA ROTAZIONE PER INERZIA. PER PREVENIRE INFORTUNI UTILIZZARE SEMPRE IL FRENO DI SICUREZZA (VEDERE MANUALE) CHE CONSENTE DI ARRESTARE LA ROTAZIONE DEI PEDALI SENZA STRAPPI.

1 →

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

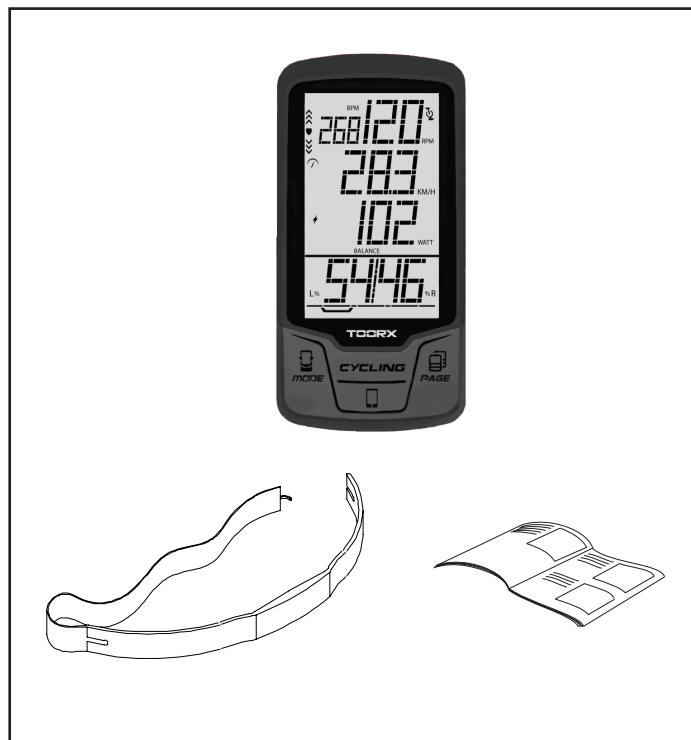
3 →



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA	regolazione manuale tramite manopola
SISTEMA DI FRENAGGIO	freno a pattino singolo tangenziale
TRASMISSIONE	a cinghia con pignone fisso
MASSA VOLANICA	24 kg, lavorato CNC e bilanciato
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1210 x 510 x 1110 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1160 x 260 x 880 mm
PESO PRODOTTO	65 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	71 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
REGOLAZIONE SELLA	regolazione verticale a 12 posizioni regolazione orizzontale micrometrica su slitta
REGOLAZIONE MANUBRIO	regolazione verticale a 8 posizioni regolazione orizzontale micrometrica su slitta
PEDALI	a sgancio rapido SPD
PEDIVELLA	3 pezzi
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - ISO EN 20957-10 (classe SB)
	Direttive: 2001/95/CE - 2011/65/UE

L'attrezzo può essere equipaggiato, su richiesta, di un kit optional che include un computer per il completo controllo degli allenamenti e un cardiofrequenzimetro a fascia toracica per monitorare e tenere sotto controllo la frequenza cardiaca durante l'esercizio.

Il kit è corredato del libretto di istruzioni necessario per eseguire il montaggio del dispositivo e per comprenderne le diverse funzioni d'utilizzo.



CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

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

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

Dopo aver tolto tutto il materiale da montare dalla scatola, verificate eventuali danni subiti dal telaio durante il trasporto e l'integrità di tutti gli elementi 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.



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 - (ferramenta e accessori)
smaltimento plastica



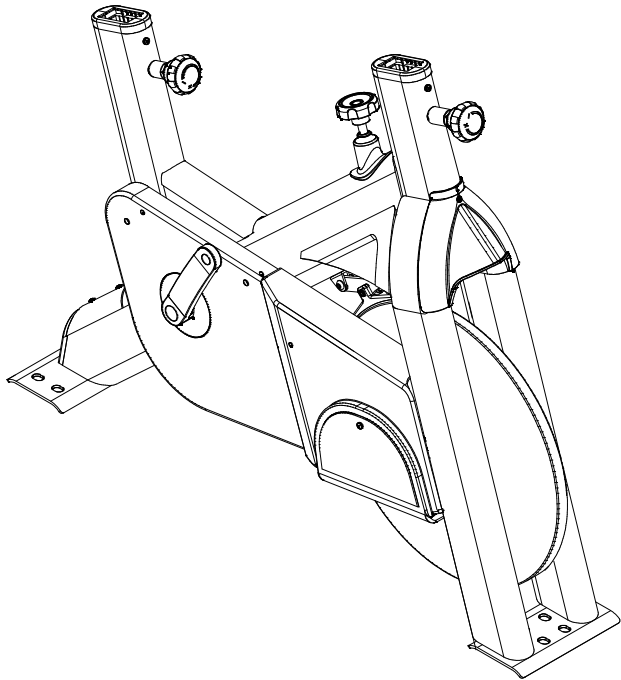
Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanate i bambini dalla zona di lavoro.

La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti delle finiture di arredo, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti di materiale o tessuto quali sedie, tappeti, mobili, ecc..

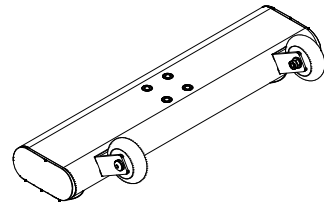
È importante inoltre proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc..).

TCORX

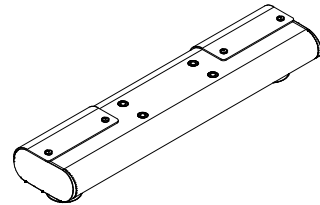
COMPONENTI DI MONTAGGIO



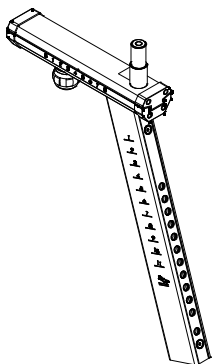
CORPO PRINCIPALE PRE-ASSEMBLATO



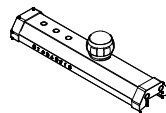
1. BARRA DI APPOGGIO ANTERIORE



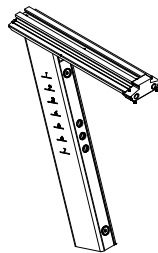
3. BARRA DI APPOGGIO POSTERIORE



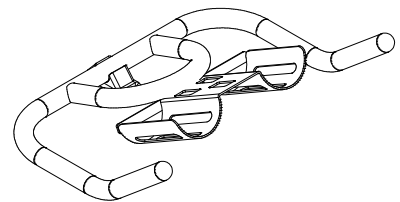
5. REGGISELLA



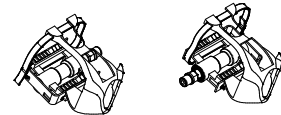
8. SLITTA ATTACCO MANUBRIO



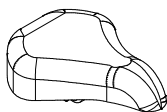
7. PIANTONE MANUBRIO



4. MANUBRIO



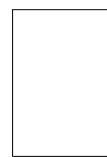
17. PEDALE SX - 16. PEDALE DX



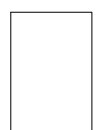
9. SELLA



53. BORDO FINECORSA GUIDA



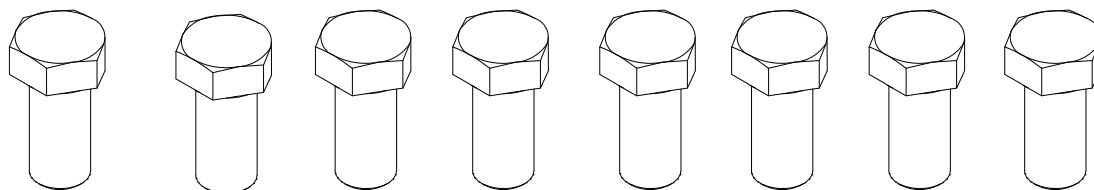
FERRAMENTA DI MONTAGGIO



MANUALE D'ISTRUZIONI

TCORX

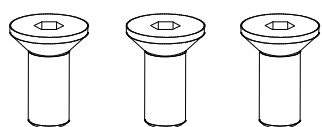
FERRAMENTA DI MONTAGGIO



74



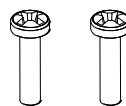
78



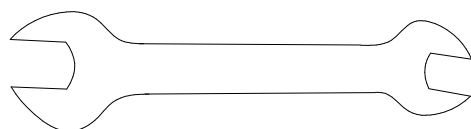
75



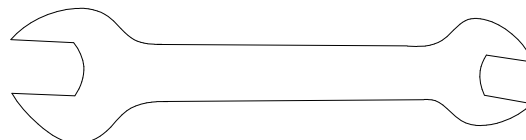
88



89



A



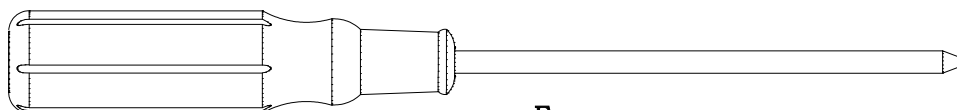
B



C



D



E

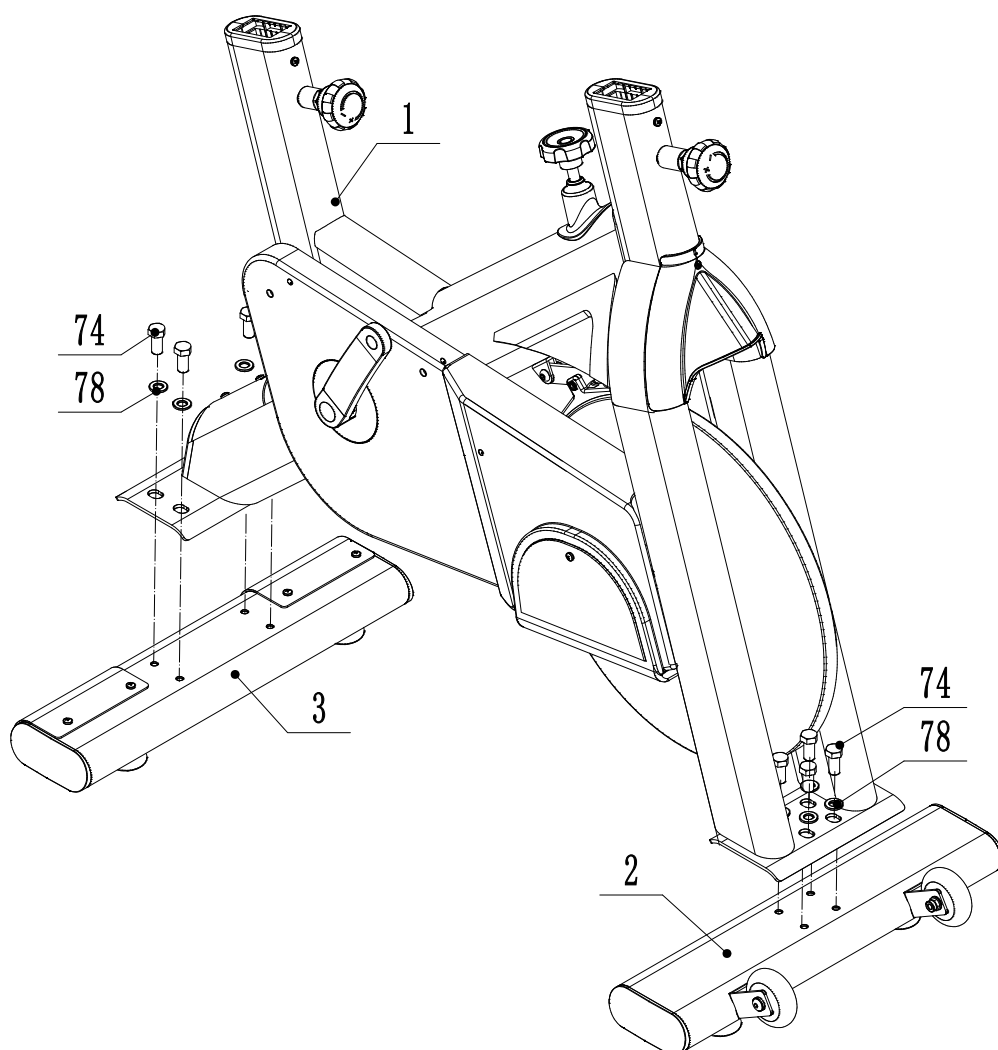
Elenco ferramenta di montaggio :

- 74.** Vite M12x20 mm (8 pz.)
- 75.** Vite M8x20 mm (3 pz.)
- 78.** Rondella piana Ø12 mm (8 pz.)
- 88.** Vite M5x8 mm (1 pz.)
- 89.** Vite M4x12 mm (2 pz.)
- A.** Chiave aperta doppia 13-15 (1 pz.)
- B.** Chiave aperta doppia 17-18 (1 pz.)
- C.** Chiave esagonale Ø6 mm (1 pz.)
- D.** Chiave esagonale Ø5 mm (1 pz.)
- E.** Giravite a croce (1 pz.)

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

Montaggio barre di appoggio

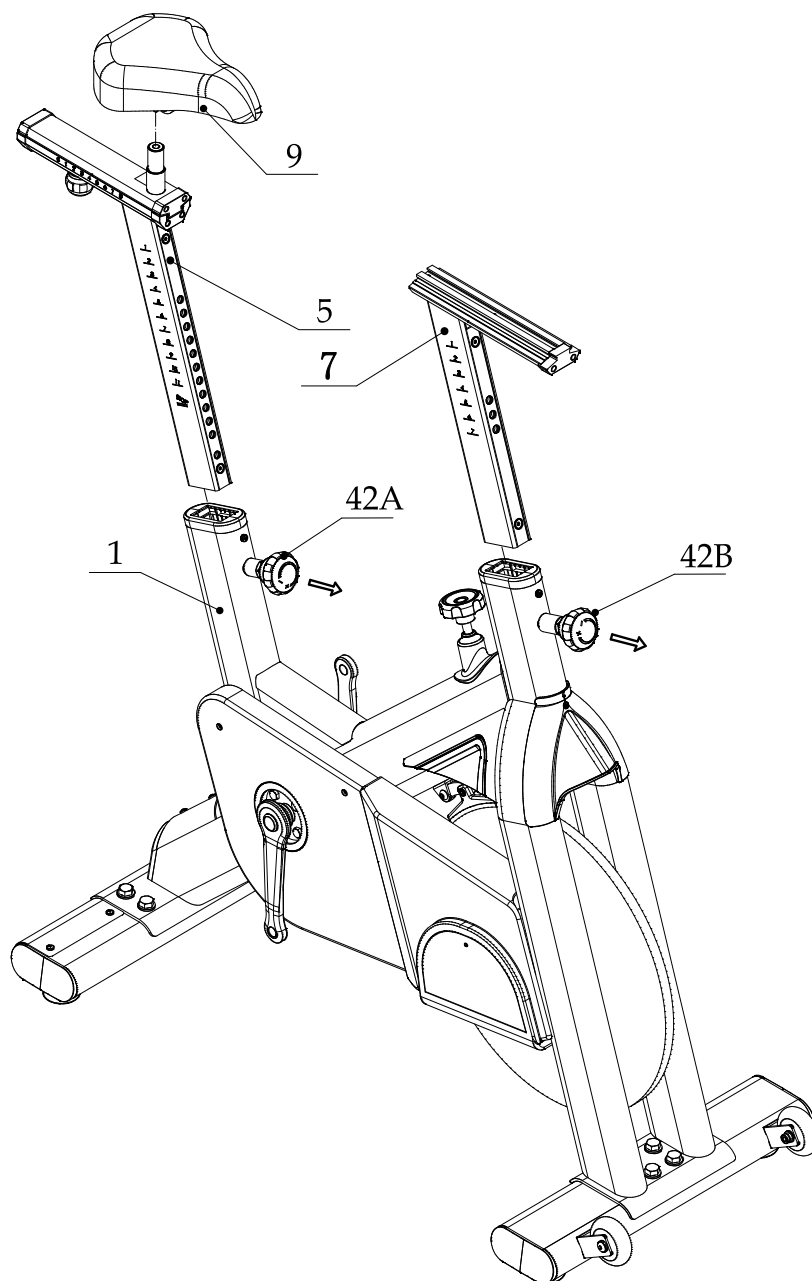
- Fissare la barra di appoggio posteriore **3** al corpo principale **1** serrando quattro bulloni **74** [M12x20 mm] corredate da quattro rondelle piane **78** [Ø12 mm].
- Fissare la barra di appoggio anteriore **2** al corpo principale **1** serrando quattro bulloni **74** [M12x20 mm] corredate da quattro rondelle piane **78** [Ø12 mm].
- Serrare adeguatamente i bulloni **74** impiegando la chiave aperta doppia **B** [17-18], fornita in dotazione.



Montaggio reggisella e piantone manubrio

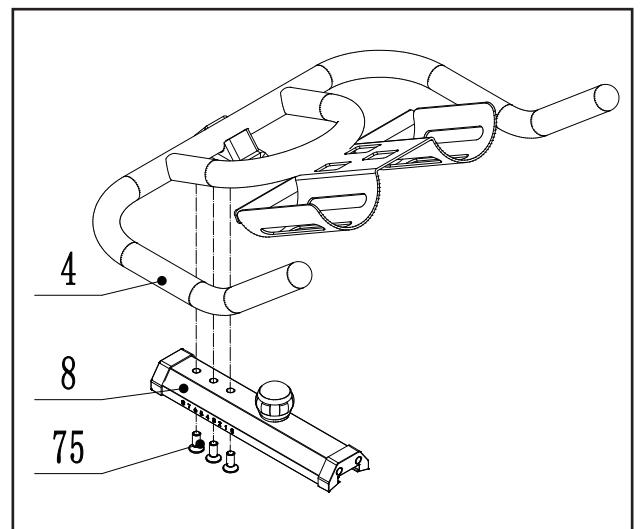
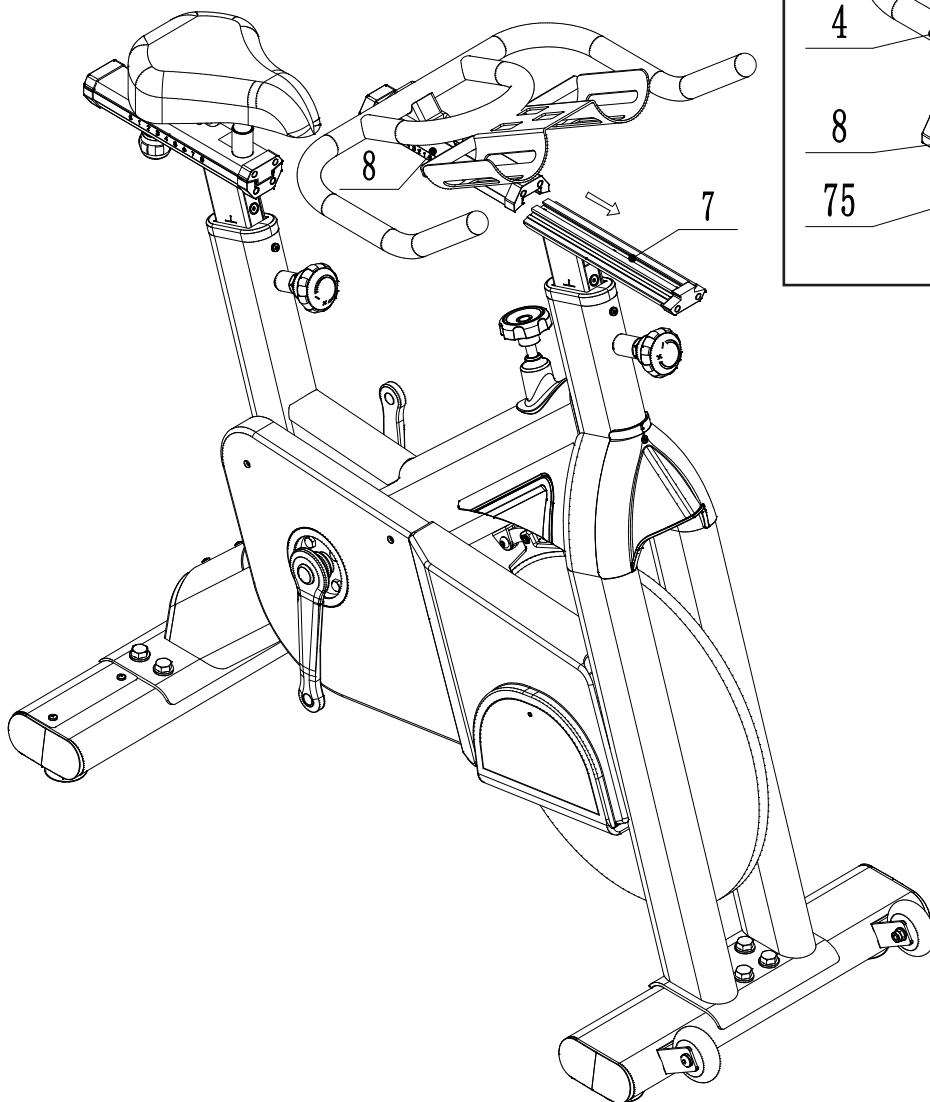
- Tirare la manopola **42A** e inserire il reggisella **5** nel foro predisposto sul corpo principale **1**.
Regolare la posizione del reggisella **5** su uno dei fori di riferimento (sopra la tacca di riferimento STOP), quindi rilasciare e serrare la manopola **42A** di regolazione altezza per bloccare il reggisella in posizione.
- Tirare la manopola **42B** e inserire il piantone manubrio **7** nel foro predisposto sul corpo principale **1**, regolare la posizione del piantone **7** su uno dei fori di riferimento, quindi rilasciare e serrare la manopola **42A**.
- Innestare il morsetto di bloccaggio della sella **9** nel perno preposto sulla slitta all'estremità del reggisella **5**.
Allineare la sella in senso orizzontale e trasversale, quindi serrare con forza i due dadi del morsetto di bloccaggio tramite la chiave aperta **B** [17-18] fornita in dotazione.

Nota: il perno preposto sulla slitta di attacco sella ha un diametro standard, perciò la sella in dotazione al prodotto può essere sostituita con altre selle commerciali di differenti caratteristiche, secondo le proprie preferenze e necessità.



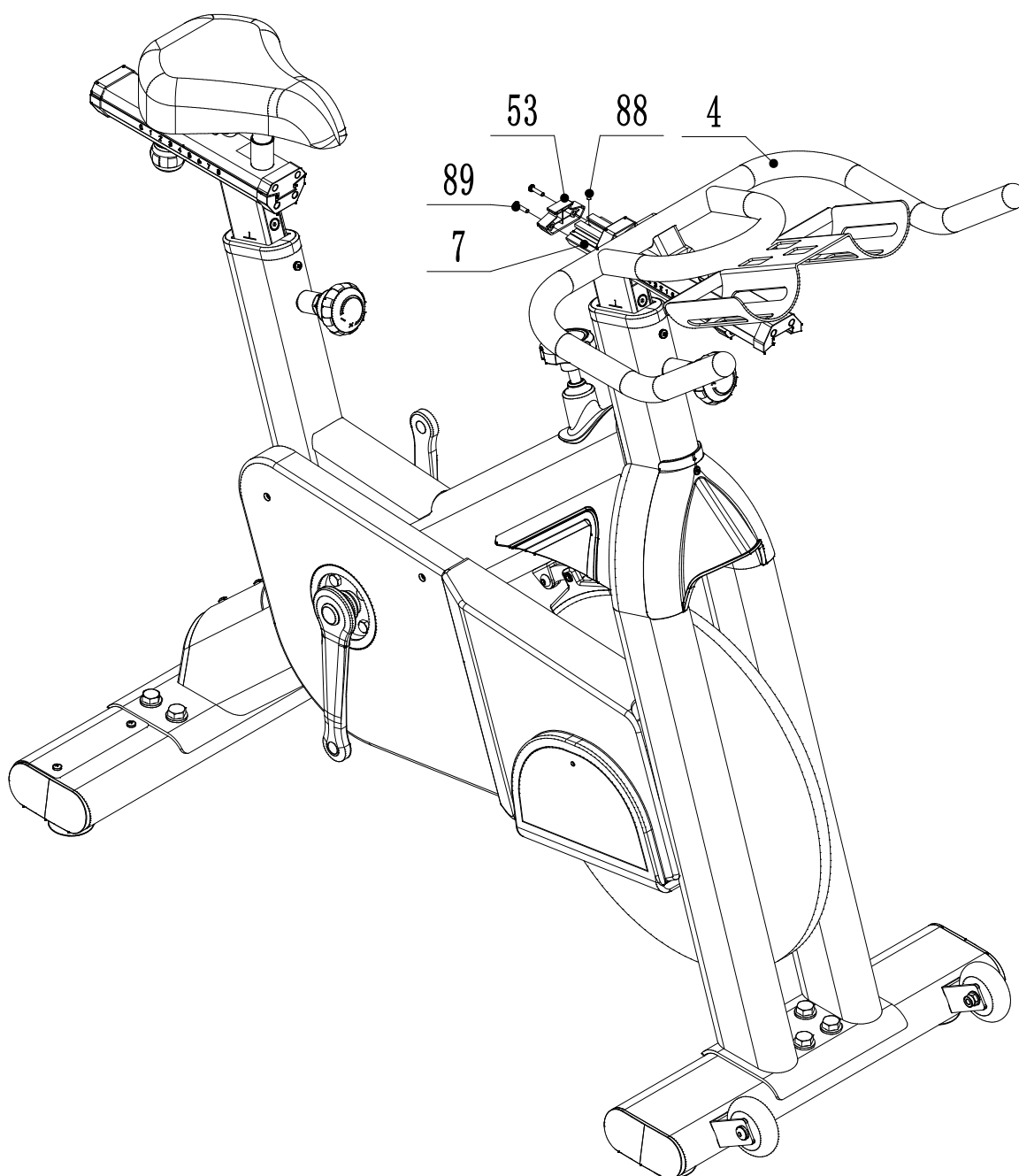
Montaggio manubrio

- Fissare il manubrio **4** sulla slitta di attacco manubrio **8** serrandola con tre viti **75** [M8x20 mm], impiegando la chiave esagonale **C** [Ø6 mm] fornita in dotazione.
- Infilare la slitta di attacco manubrio **8** nella guida all'estremità del piantone manubrio **7**, secondo l'orientamento rappresentato in figura.



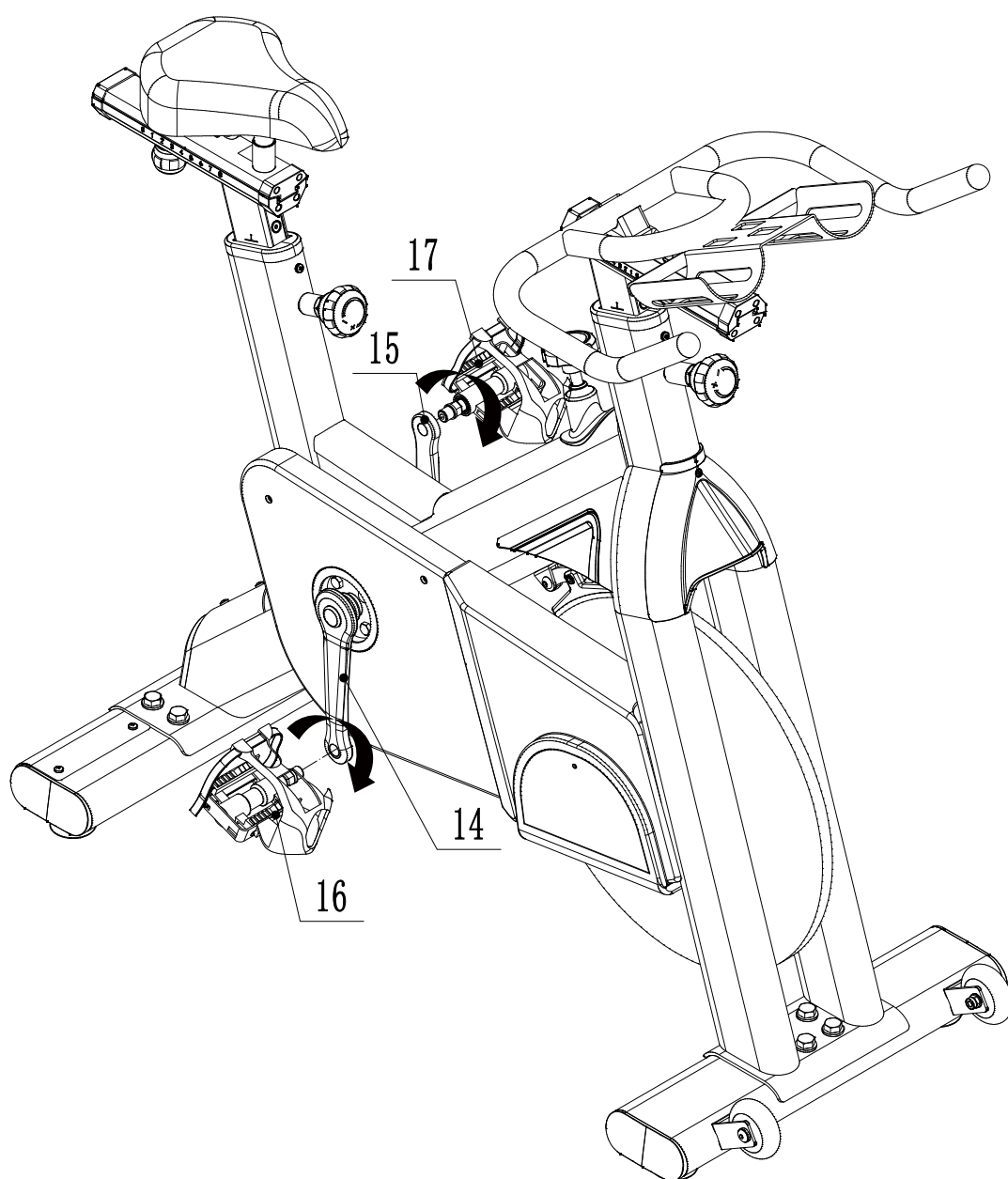
Montaggio finecorsa slitta manubrio

- Portare il manubrio **4** completamente in avanti sulla slitta, quindi serrare la vite di finecorsa **88** [M5x8 mm] nel foro filettato predisposto all'estremità della guida del piantone manubrio **7**; impiegando la chiave esagonale **D** [Ø5 mm] fornita in dotazione.
- Innestare il bordo di rivestimento guida **53** all'estremità della guida del piantone manubrio **7** e fissarlo serrando due viti **89** [M4x12 mm].



Montaggio pedali

- Avvitare il pedale sinistro **17**, contrassegnato con (L), alla pedivella di sinistra **15**, ruotando la chiave in senso antiorario. Dal lato opposto, avvitare il pedale destro **16**, contrassegnato con (R), alla pedivella di destra **14**, ruotando la chiave in senso orario.
- Qualora le cinghie delle gabbiette puntapiedi non fossero pre-assemblate sui pedali, inseritele nei fori predisposti, ricordando di rivolgere la fibbia sempre verso l'esterno del pedale.



2.3

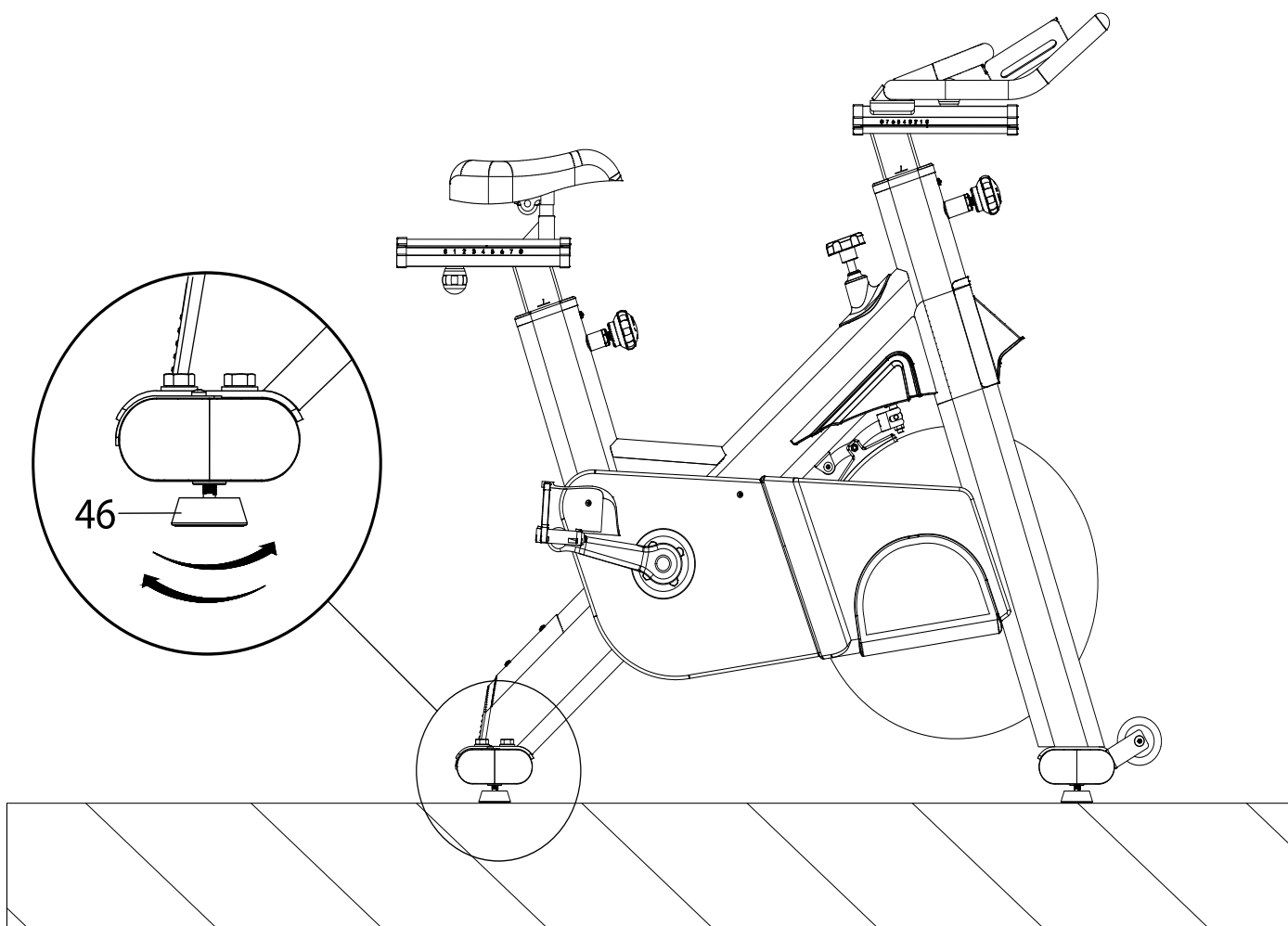
LIVELLAMENTO

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire ruotando i piedi di livellamento **46** posti alle estremità delle barre di appoggio anteriore e posteriore.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.



PERICOLO

Prima di ogni utilizzo è importante controllare che la sella e il manubrio siano ben bloccati, verificando il serraggio delle manopole di regolazione reggisella, piantone e slitte.

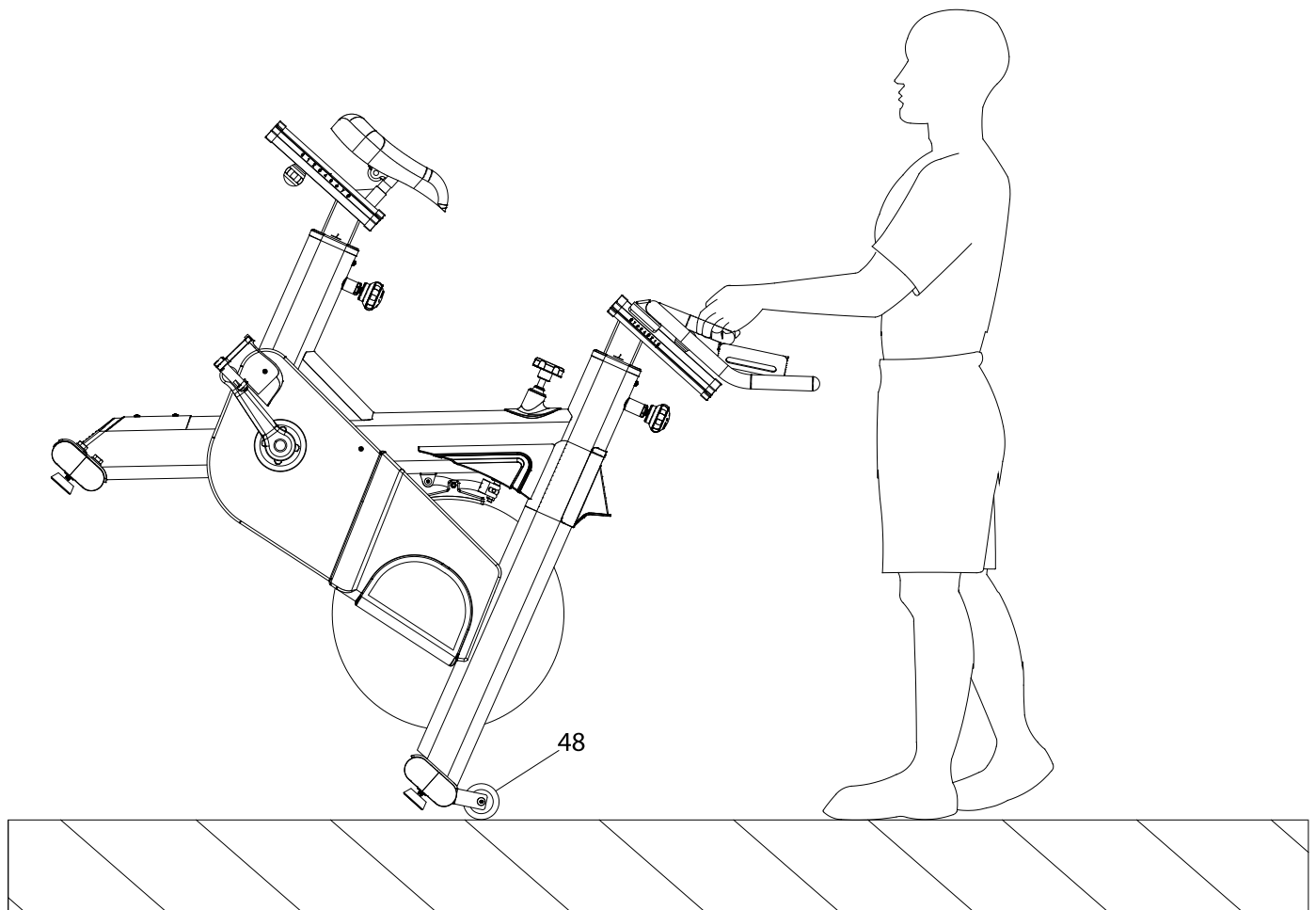


2.4

SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare le prese anteriori del manubrio e sollevare la parte posteriore facendo fulcro sulle ruote anteriori **48**.

Una volta portate le ruote **48** a contatto sul terreno, spingere l'attrezzo nella direzione desiderata.



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

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

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

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

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

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

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

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

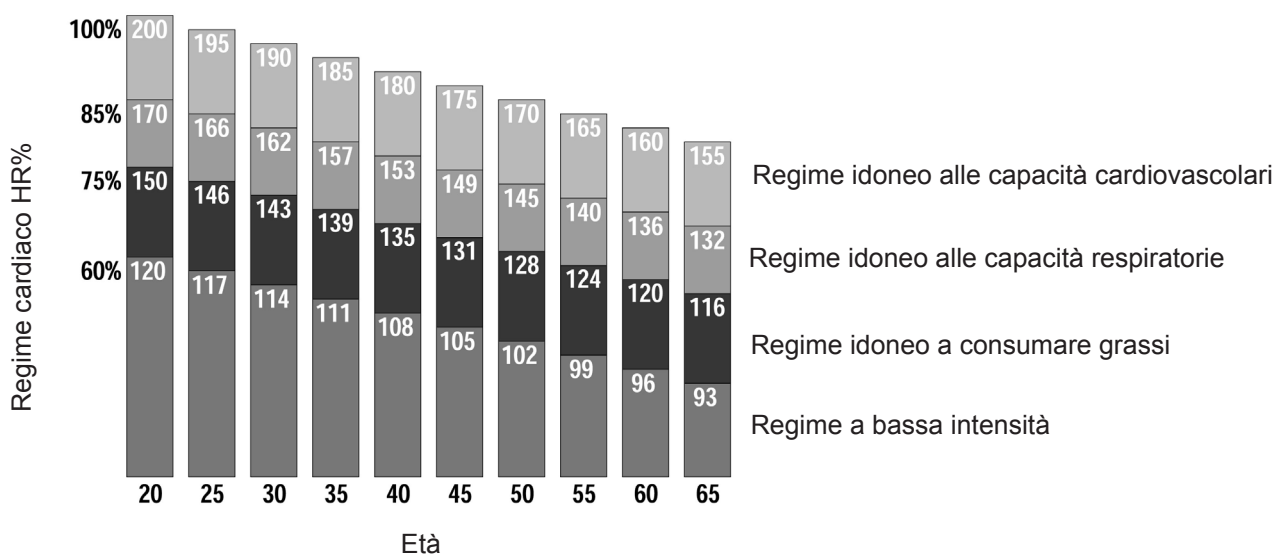
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



REGOLAZIONE SELLA

La sella dell'attrezzo deve essere regolata per potersi adattare alle diverse corporature agendo nel modo seguente.



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

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

Se la gamba è troppo piegata, bisogna alzare la posizione della sella.

Per regolare la posizione verticale della sella (a seconda dell'altezza dell'utilizzatore), scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola **42A** ruotandola in senso antiorario, quindi con una mano tirare verso l'esterno il pomello della manopola mentre con l'altra mano sollevare o abbassare la sella posizionando il reggisella all'altezza desiderata; rilasciare il pomello della manopola **42A** e serrarla ruotandola in senso orario, per bloccare il reggisella in posizione.

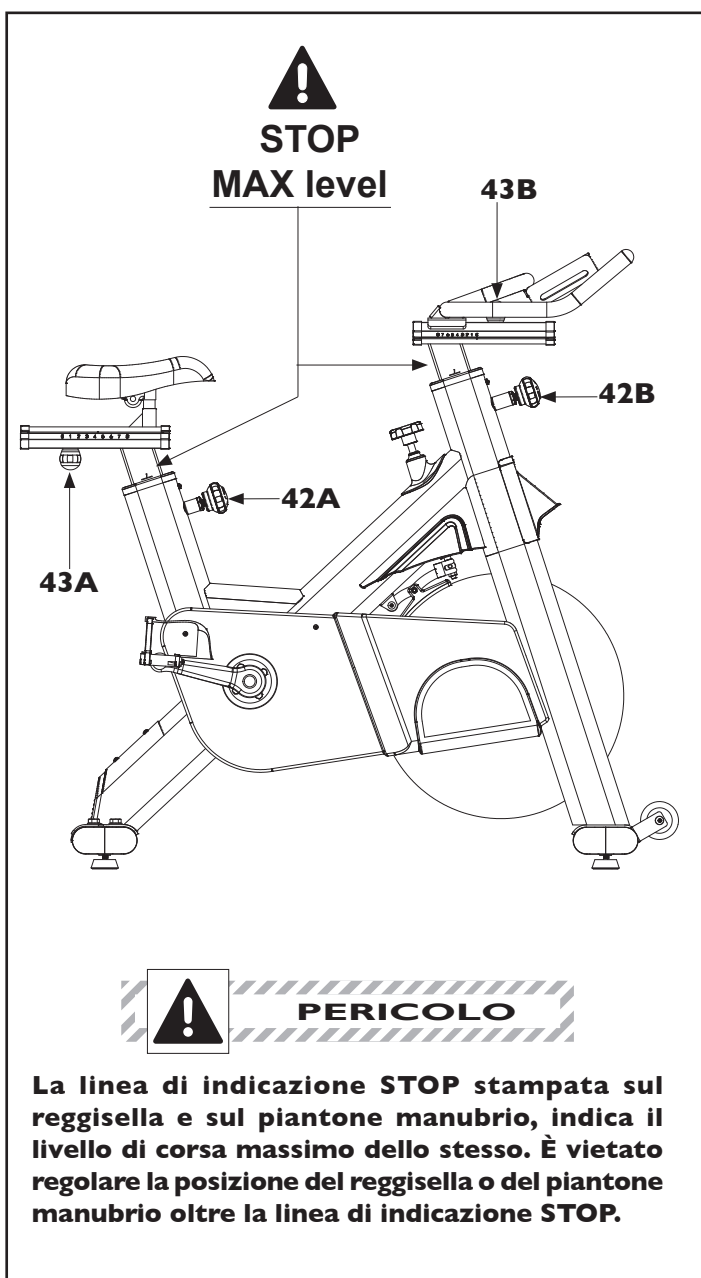
Per regolare la posizione orizzontale della sella, scendere dall'attrezzo ed allentare la manopola **43A** in senso antiorario. Spostare avanti o indietro la sella fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola **43A** avvitandola in senso orario.



Prima di salire sulla sella accertarsi sempre che le manopole 42A e 43A siano serrate in modo sicuro, fare forza muovendo la sella per accertarsi che sia ben bloccata.

REGOLAZIONE MANUBRIO

Per regolare la posizione verticale del manubrio, allentare la manopola **42B** ruotandola in senso antiorario, quindi con una mano tirare verso l'esterno il pomello della manopola mentre con l'altra mano sollevare o abbassare il manubrio posizionando il piantone all'altezza desiderata; rilasciare il pomello della manopola **42B** e serrarla ruotandola in senso orario, per bloccare il piantone in posizione.



La linea di indicazione STOP stampata sul reggisella e sul piantone manubrio, indica il livello di corsa massimo dello stesso. È vietato regolare la posizione del reggisella o del piantone manubrio oltre la linea di indicazione STOP.

Per regolare la posizione orizzontale del manubrio, allentare la manopola **43B** in senso antiorario. Spostare avanti o indietro il manubrio fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola **43B** avvitandola in senso orario.



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

REGOLAZIONE GABBIE FERMAPIEDI

Posizionate il piede destro nella gabbietta del pedale destro **16**, spingete il piede in fondo fino a quando la parte anteriore della scarpa tocca il fermapiedi.

Con una mano tirare la parte libera della cinghietta dalla fibbia, fino a far stringere la gabbietta del fermapiedi tutt'intorno al piede stesso, quindi bloccare la cinghietta nella fibbia. Ripetete l'operazione per il piede sinistro. Puntate i piedi e le ginocchia direttamente in avanti per garantire la massima efficienza di pedalata.

ATTACCHI PER SGANCIO RAPIDO

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



PERICOLO

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

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

REGOLAZIONE INTENSITÀ ALLENAMENTO

L'intensità si può regolare ruotando la manopola **20** posta sotto al manubrio, in maniera da ridurne o aumentarne l'azione del freno a pattino sul volano.

- ruotando in senso orario si otterrà una maggiore resistenza alla pedalata.
- ruotando in senso antiorario si otterrà una minore resistenza alla pedalata.

La regolazione della resistenza deve essere effettuata anche nel corso della pedalata.



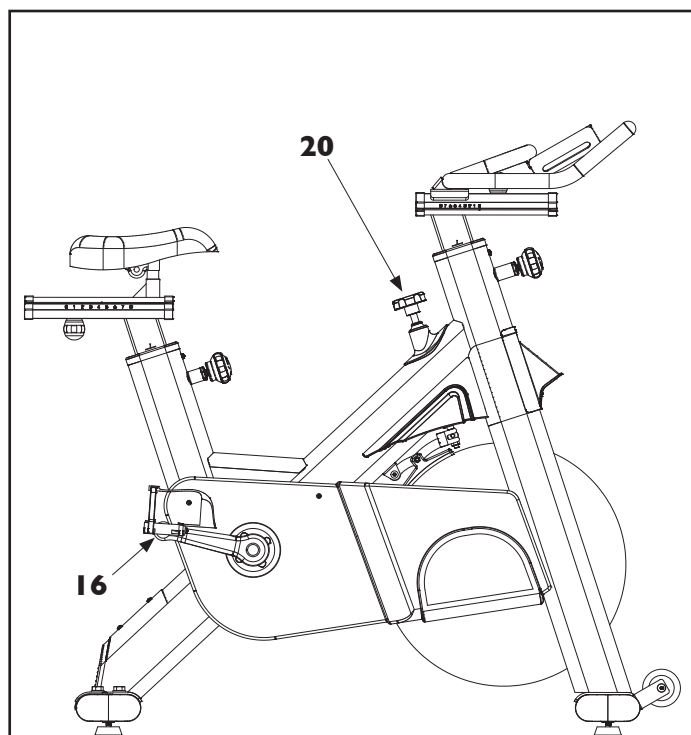
PERICOLO

Premendo con una mano la manopola di regolazione dell'intensità, si aziona il dispositivo di arresto di emergenza, il freno in questo caso blocca tempestivamente il volano.

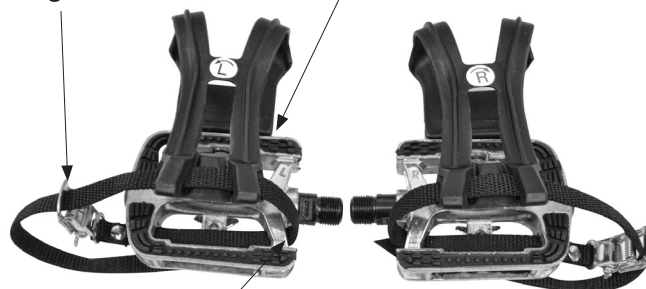


ATTENZIONE

Prima di salire sulla sella controllare lo stato del tampone del freno e la funzionalità della manopola di regolazione intensità.

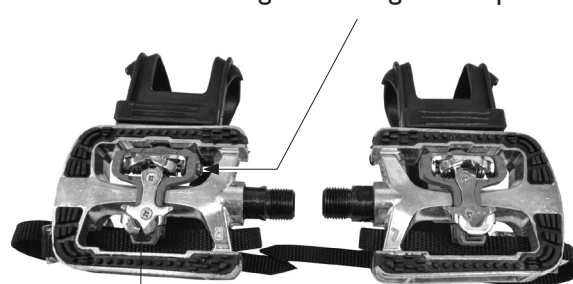


fibbia di regolazione cinghietta fori di fissaggio gabbietta



fori di passaggio cinghietta

vite di regolazione sgancio rapido



battuta frontale



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

PULIZIA DELL'ATTREZZO

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

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



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

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

- manubrio e sella con le rispettivi tubi, sedi di scorrimento e manopole di bloccaggio,
- pedali e pedivelle,
- telaio e copertura di protezione della cinghia, prestando particolare attenzione alla manopola del variatore di intensità,
- il volano, con l'accorgimento di detergere bene la parte superiore che entra a contatto con il pattino freno e le parti laterali cromate,
- viti e bulloni esposti all'azione ossidante con particolare riguardo ai due bulloni tendi-cinghia, posti simmetricamente sulla parte retrostante delle forcellette anteriori sulle quali è ancorato il volano.

CONTROLLI TRIMESTRALI

- Pulire con cura tutti gli angoli del telaio e delle parti mobili che potrebbero essere intaccate da sporco, gli angoli, le viti i bulloni.
- Prestare la massima attenzione allo stato di pulizia del pattino freno, al fine di prevenirne l'usura occorre pulire e lubrificare la parti del volano che entra in attrito con il freno. In caso si notasse un particolare grado di sporco si consiglia di estrarlo dalla propria sede e provvedere alla sua pulizia o sostituzione.
- Controllare con attenzione la corretta regolazione dei piedini di livellamento.
- Controllare il serraggio dei pedali e dei dadi di bloccaggio delle pedivelle.
- Verificare il pattino del freno.

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

4.1

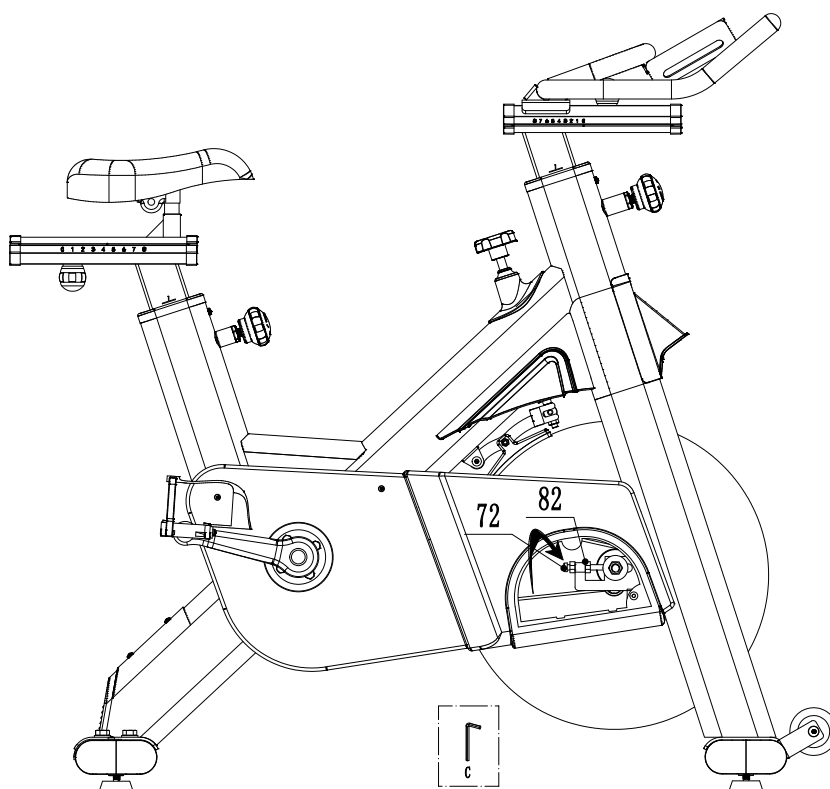
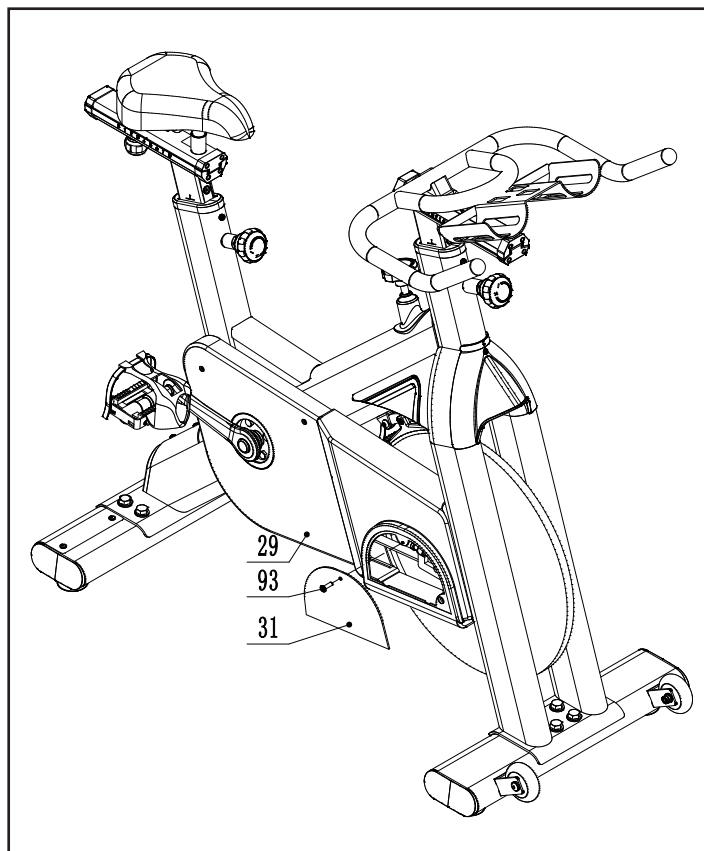
TENSIONAMENTO DELLA CINGHIA

Il ripristino della corretta tensione della cinghia di trasmissione, è una operazione da considerarsi di manutenzione straordinaria, che deve essere eseguita quando si avvertono slittamenti nella continuità di rotazione dei pedali.

- Per ripristinare la corretta tensione della cinghia occorre svitare la vite autofilettante **93** [ST4,2x15 mm] e rimuovere il pannello di ispezione **31** dalla copertura di protezione cinghia **29**.
- Con la chiave aperta **A** [13-15] allentare leggermente il controdado di arresto **82** [M8], quindi agire sul bullone tendicatena **72** tramite una chiave esagonale **D** [Ø5 mm], avvitando in senso orario per tendere e in senso antiorario per allentare; procedere ruotando la vite un quarto di giro e ripetere l'operazione sul bullone tendicatena **72** che si trova nel lato sinistro.
- A operazione conclusa avvitare nuovamente il controdado **82** [M8] sia a destra che a sinistra, quindi chiudere il portello di ispezione **31** serrando la vite autofilettante **93** [ST4,2x15 mm].



MAI impiegare l'attrezzo privo del portello di ispezione **31** correttamente montato.



5.0**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**

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



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

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

Garlando S.p.A. 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

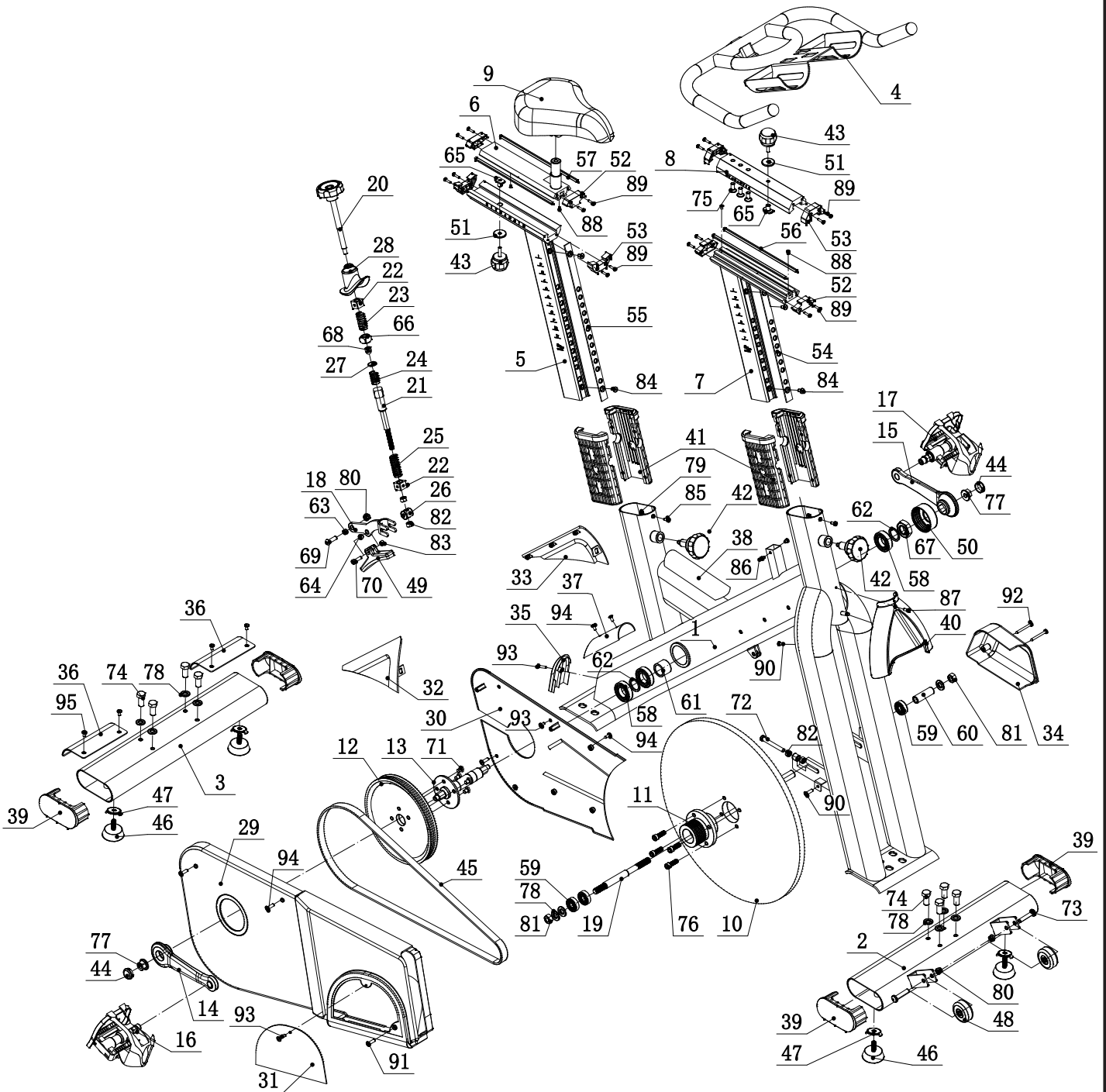
Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

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



Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1	54	Bordo protettivo per fori piantone manubrio	1
2	Barra di appoggio anteriore	1	55	Bordo protettivo per fori reggisella	1
3	Barra di appoggio posteriore	1	56	Bordo protettivo per guida manubrio	2
4	Manubrio	1	57	Bordo protettivo per guida sella	2
5	Reggisella	1	58	Cuscinetto SKF 6005	2
6	Slitta attacco sella	1	59	Cuscinetto SKF 6201	3
7	Piantone manubrio	1	60	Cilindro di centraggio volano	2
8	Slitta attacco manubrio	1	61	Manicotto di supporto cuscinetto centrale	1
9	Sella	1	62	Seeger di bloccaggio cuscinetto	2
10	Volano	1	63	Manicotto di supporto del freno 1	1
11	Puleggia volano	1	64	Manicotto di supporto del freno 2	1
12	Puleggia motrice	1	65	Dado di bloccaggio slitta	2
13	Albero movimento centrale	1	66	Dado M12	1
14	Pedivella dx	1	67	Dado M24 bloccaggio movimento centrale	1
15	Pedivella sx	1	68	Dado cieco M8	1
16	Pedale dx	1	69	Vite M8x25 mm	1
17	Pedale sx	1	70	Vite M6x20 mm	1
18	Braccetto attuatore pattino freno tangenziale	1	71	Vite M8x12 mm	4
19	Albero volano	1	72	Vite M8x70 mm	2
20	Manopola comando freno	1	73	Vite M8x40 mm	2
21	Albero di comando freno	1	74	Vite M12x20 mm	8
22	Pattino fisso del freno	2	75	Vite M8x20 mm	3
23	Molla superiore freno	1	76	Vite M8x25 mm	4
24	Molla intermedia freno	1	77	Vite M12x1.25 mm	2
25	Molla inferiore freno	1	78	Rondella Ø12 mm	12
26	Pattino guida del freno	1	79	Dado M5	2
27	Rondella	1	80	Dado autobloccante M8	3
28	Copertura manopola comando freno	1	81	Dado autobloccante M12	2
29	Copertura esterna di protezione cinghia	1	82	Vite M8	6
30	Copertura interna di protezione cinghia	1	83	Vite M6	1
31	Pannello di ispezione rimovibile	1	84	Vite M6x16 mm	4
32	Bordo protettivo dx	1	85	Vite M5x15 mm	2
33	Bordo protettivo sx	1	86	Vite M5x5 mm	4
34	Copertura plastica sinistra	1	87	Vite M5x16 mm	1
35	Copertura plastica posteriore	1	88	Vite di finecorsa slitta M5x8 mm	4
36	Rivestimento protettivo appoggio posteriore	2	89	Vite M4x12 mm	17
37	Rivestimento protettivo telaio posteriore	1	90	Vite autofilettante ST4.8x15 mm	2
38	Rivestimento protettivo telaio centrale	1	91	Vite autofilettante ST4.8x15 mm	1
39	Tappo ovale barre di appoggio	4	92	Vite autofilettante ST4.2x38 mm	2
40	Copertura forcella anteriore	1	93	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	12
41	Sezione guaina di scorrimento	4	94	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	5
42	Manopola retraibile	2	95	Vite autofilettante ST4.2x10 mm	4
43	Pomello di bloccaggio	2	A	Chiave aperta doppia 13-15	1
44	Tappo tondo pedivella	2	B	Chiave aperta doppia 17-18	1
45	Cinghia di trasmissione	1	C	Chiave esagonale Ø6 mm	1
46	Piedino di livellamento	4	D	Chiave esagonale Ø5 mm	1
47	Rondella di sicurezza	4	E	Giravite a croce	1
48	Ruota di spostamento	2			
49	Pattino freno tangenziale	1			
50	Calotta porta cuscinetto movimento centrale	1			
51	Rondella in nylon	2			
52	Bordo di rivestimento guida A	4			
53	Bordo di rivestimento guida B	4			

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.

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Importato da:

 **Garlando**

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