

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUALE D'ISTRUZIONI

Codice : GRDLTOORXRWXAIR

Revisione : 03

Edizione : 03/18



**RWX AIR  
CROSS**



*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>	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO .....	pag. 5
<b>1.3</b>	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag. 6
<b>2.0</b>	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag. 7
<b>2.1</b>	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA .....	pag. 7
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 9
<b>2.3</b>	REGOLAZIONI DEL PRODOTTO.....	pag. 13
<b>2.4</b>	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag. 14
<b>2.5</b>	POSIZIONE SALVA SPAZIO .....	pag. 15
<b>3.0</b>	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....	pag. 16
<b>3.1</b>	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 17
<b>3.2</b>	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO .....	pag. 18
<b>3.3</b>	FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY).....	pag. 19
<b>3.4</b>	FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI).....	pag. 20
<b>3.5</b>	PROGRAMMI: MANUALE, DISTANZA, DURATA, CALORIE .....	pag. 21
<b>3.6</b>	PROGRAMMA GIOCO - PROGRAMMI INTERVALLO .....	pag. 22
<b>3.7</b>	PROGRAMMA 10/10 CON INTERVALLO IMPOSTABILE.....	pag. 23
<b>4.0</b>	MANUTENZIONE .....	pag. 24
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO.....	pag. 24
•	SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE.....	pag. 25
•	TENSIONAMENTO CAVO ELASTICO.....	pag. 25
<b>5.0</b>	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 27
<b>6.0</b>	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 27
<b>6.1</b>	ESPLOSO RICAMBI .....	pag. 28
<b>6.2</b>	LISTA DEI RICAMBI.....	pag. 29
<b>7.0</b>	GARANZIA CONVENZIONALE .....	pag. 31

COMPORTAMENTI AMMESSI

- 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.
- Assicursi 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.
- Assicursi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti.  
Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa.
- Durante le operazioni di chiusura dell'attrezzo per l'immagazzinamento, allontanate i bambini o assicuratevi che con le mani non vadano a contatto degli elementi pieghevoli.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.
- NON rovinare il display e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

L'attrezzo è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito commerciale (alberghi, centri benessere, associazioni sportive, circoli privati, ecc...) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità di un prodotto professionale. Il prodotto di seguito descritto è un attrezzo per uso sportivo che consente la pratica del "rowing", simulando il particolare movimento delle vogate nel canottaggio che viene diviso in quattro fasi: attacco, spinta, finale e recupero. Con il rowing si tonificano i muscoli e si migliora la postura, prevenendo alcuni disturbi osteoarticolari e muscolo-scheletrici; coadiuvando inoltre un intenso movimento degli arti che comporta azione dimagrante su tutto il corpo. Il prodotto è specificatamente allestito con programmi di allenamento pensati per lavorare abbinato a circuiti per l'allenamento polifunzionale tipo Cross Fit.

Questa attrezzo, quando installato privatamente, permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono.

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

**L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:**

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

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

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato controllo medico e assenza del certificato per uso sportivo che attesti l'idoneità dell'utilizzatore alla pratica sportiva sotto sforzo.**

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

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

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



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



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

**NOTA:**

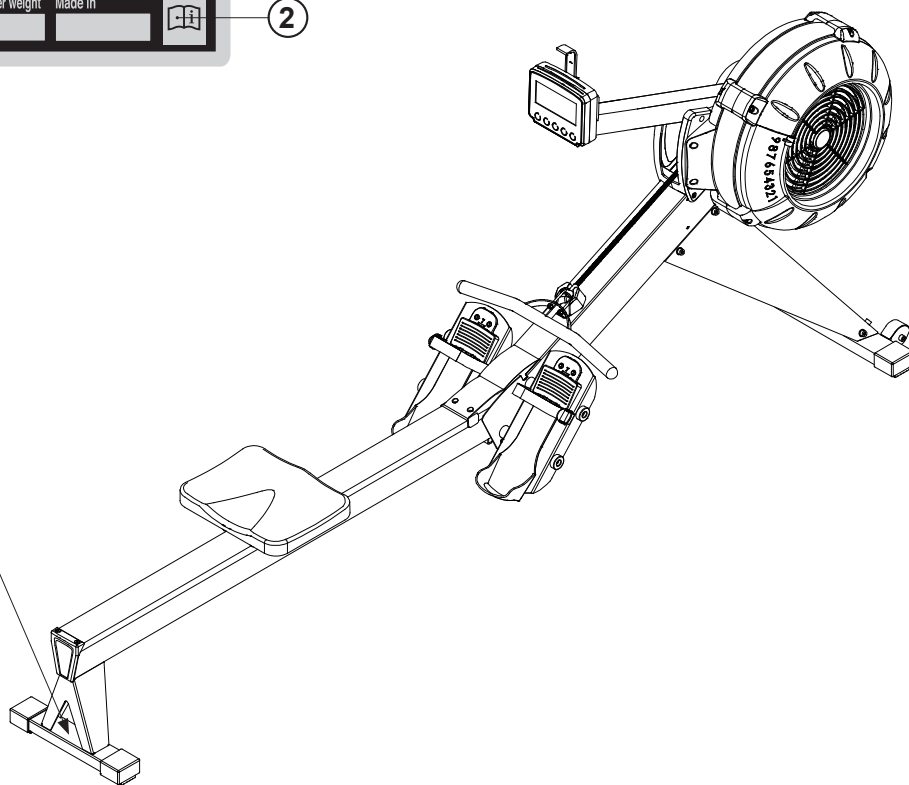
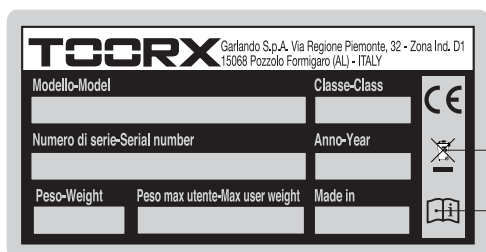
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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

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

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.

*La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.*



SISTEMA ANTAGONISTA DI VOGATA	sistema di frenaggio ad aria
REGOLAZIONE INTENSITÀ DI VOGATA	regolazione manuale su 9 livelli tramite saracinesca
INFORMAZIONI CONSOLE	vogate al minuto, vogate totali, calorie, tempo, tempo/500, distanza, distanza/vogata, pulsazioni, Watt.
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Game, Time, Distance, Calories, 3 Interval, User
SELLINO VOGATORE	scorrevole a rulli con cuscinetti a sfera su binario di alluminio
INGOMBRI POS. DI LAVORO (LXPXH)	2400 x 620 x 1060 mm
INGOMBRI POS. SALVA SPAZIO (LXPXH)	P. anteriore: 1170x700x1130 mm / P. posteriore: 1390x310x420 mm
PESO NETTO	39,5 kg
PESO LORDO	46 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	ricevitore HR wireless (*)
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe SA) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTAZIONE CONSOLE	auto alimentata tramite generatore elettrico

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

### LIVELLO DI RUMORE

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

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

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

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

*Le emissioni del rumore si possono contenere:*

- regolando adeguatamente l'intensità dell'esercizio;
- eseguendo la regolare prevista manutenzione degli elementi meccanici;
- 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.

**2.0**

**LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO**

**CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:**

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

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

**CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:**

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

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

**REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:**

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

**REQUISITI DI SICUREZZA:**

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

**2.1**

**DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA**

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

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

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



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


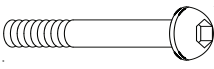


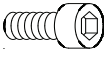
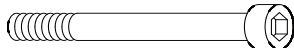


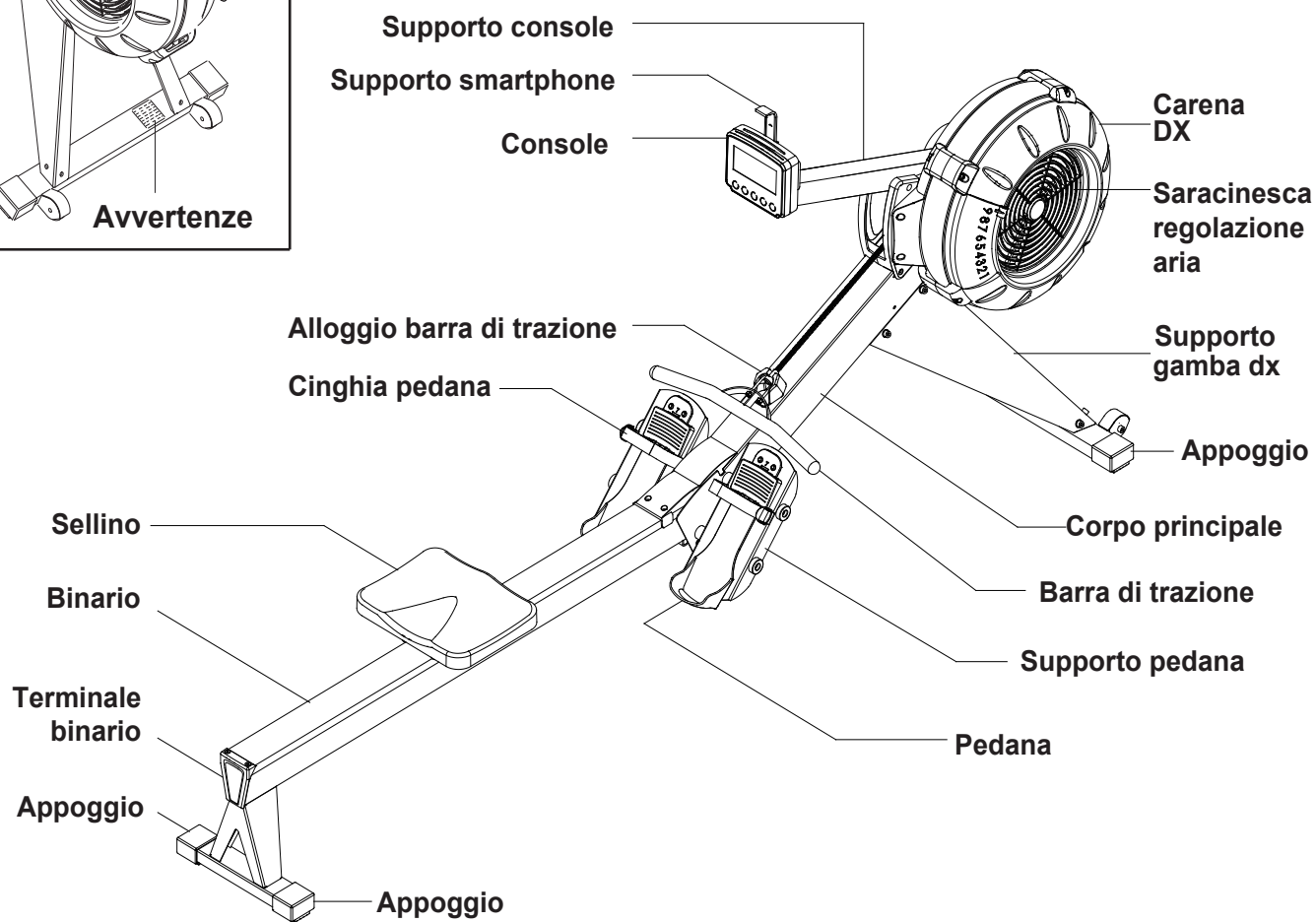
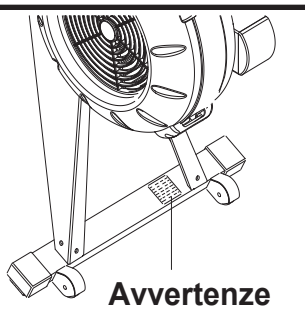
**L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.**

**Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.**

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

## FERRAMENTA DI MONTAGGIO :

Parte nr.	Descrizione	Q.tà
	72 Vite (M6 x 1 x 10mm)	2
	78 Vite (M8 x 1.25 x 75mm)	1
	79 Rondelle piana (M8)	9
	80 Dado autobloccante (M8 x 1.25)	1
	81 Vite (M8 x 1.25 x 12mm)	8
	84 Vite (M8 x 1.25 x 160mm)	4





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

**Montaggio barra di appoggio anteriore:**

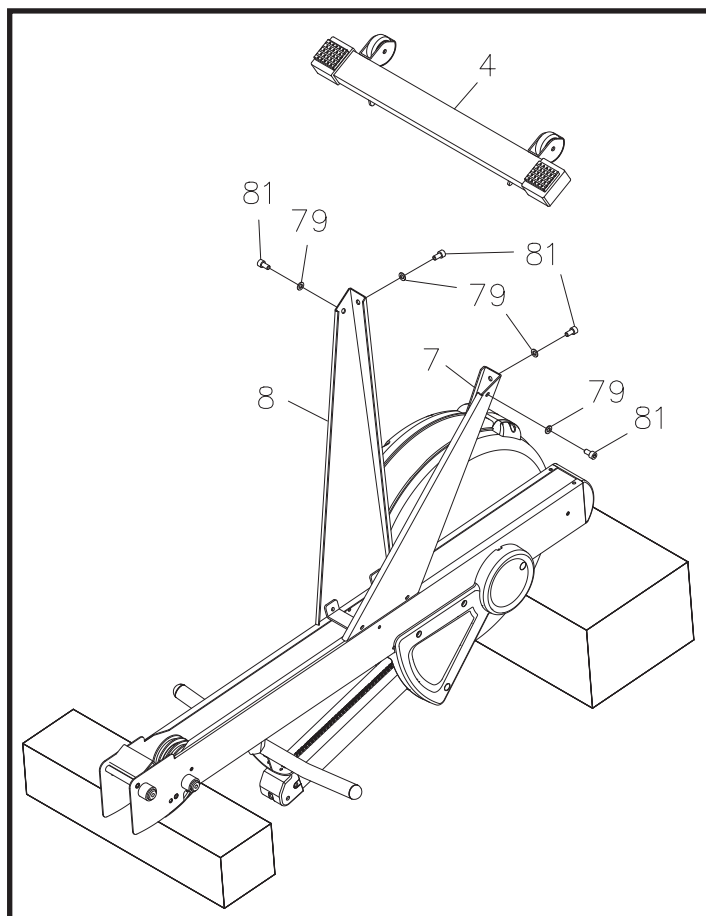
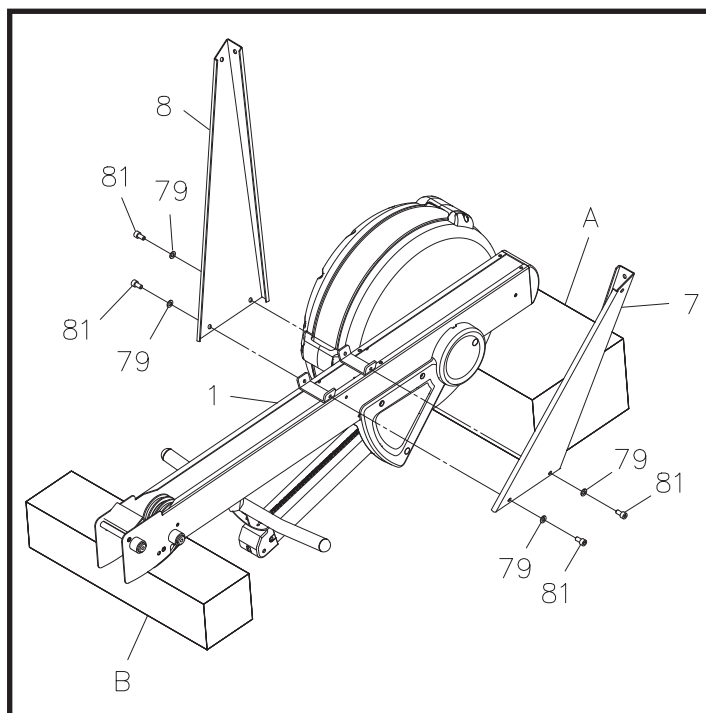
- Distendere sul pavimento il corpo principale **3** e per proteggere la struttura capovolgerlo e portarlo in appoggio sui due blocchi in polistirolo **A** e **B** dell'imballo originale per proteggere la struttura, come da illustrazione a lato.

- Fissare ai lati del corpo principale **3** le staffe di supporto sinistra **7** e destra **8** serrando ciascuna con due viti **81** [M8x1.25x12mm] corredate di rondelle piane **79** [M8].

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

- Fissare la barra di appoggio anteriore **4** tra le due staffe di supporto sinistra **7** e destra **8** serrando in ciascuna delle due estremità due viti **81** [M8x1.25x12mm] corredate di rondelle piane **79** [M8] nel modo raffigurato.

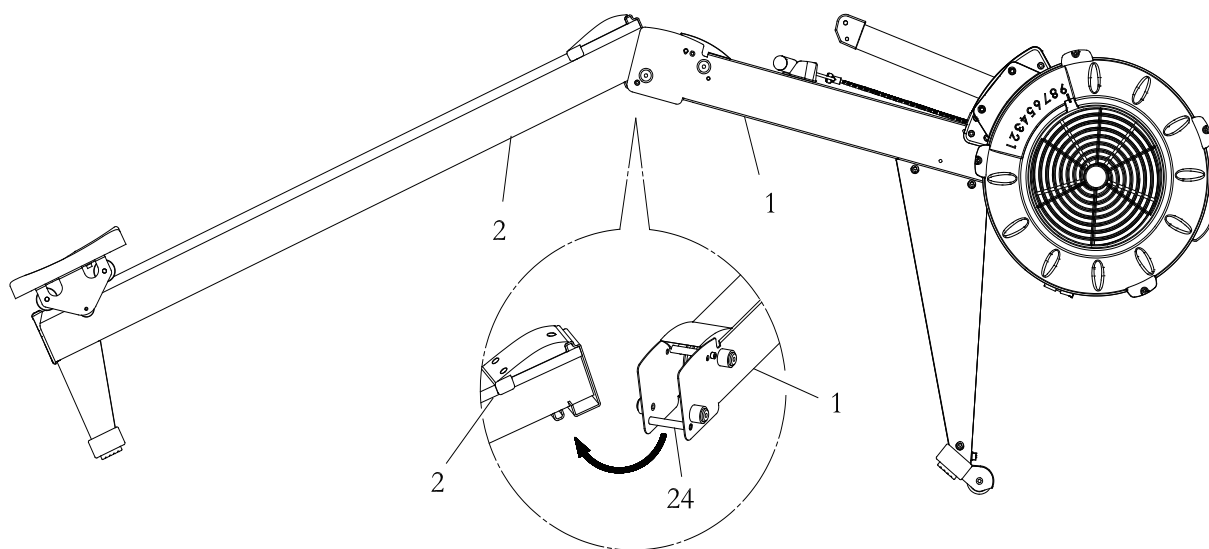
Serrare a fondo le viti **81** di fissaggio delle staffe di supporto.



### Montaggio binario in alluminio :

- Facendosi aiutare da un amico, sollevare da terra il corpo principale **1** e portare la barra di appoggio anteriore a contatto sul pavimento, quindi accoppiare il binario **2**

con al corpo principale **1** mantenendo le due strutture inclinate come in figura e agganciando lo scasso presente all'estremità del binario con il fulcro **24** sul quale viene così incernierato il corpo principale.



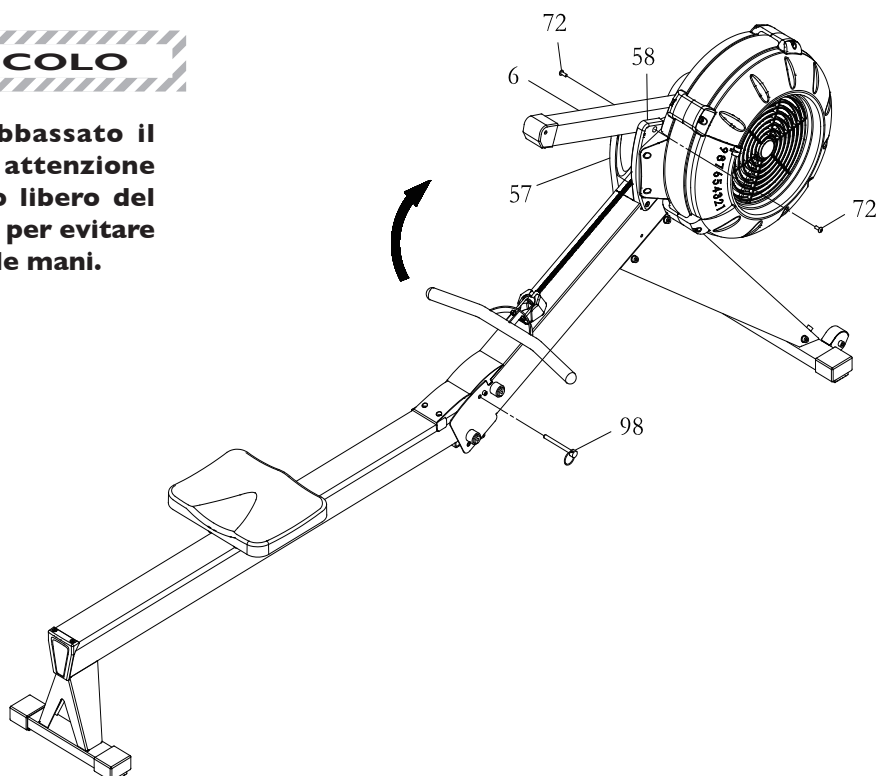
- Abbassare il binario **2** fino ad allineare i fori che permettono l'inserimento del perno **98** che blocca la cerniera binario/corpo principale.

- Sollevare in alto il tubolare di supporto console **6** e fissare la copertura laterale sx **57** e la copertura laterale dx **58** ciascuna con una vite **72** [M6x1x10mm].



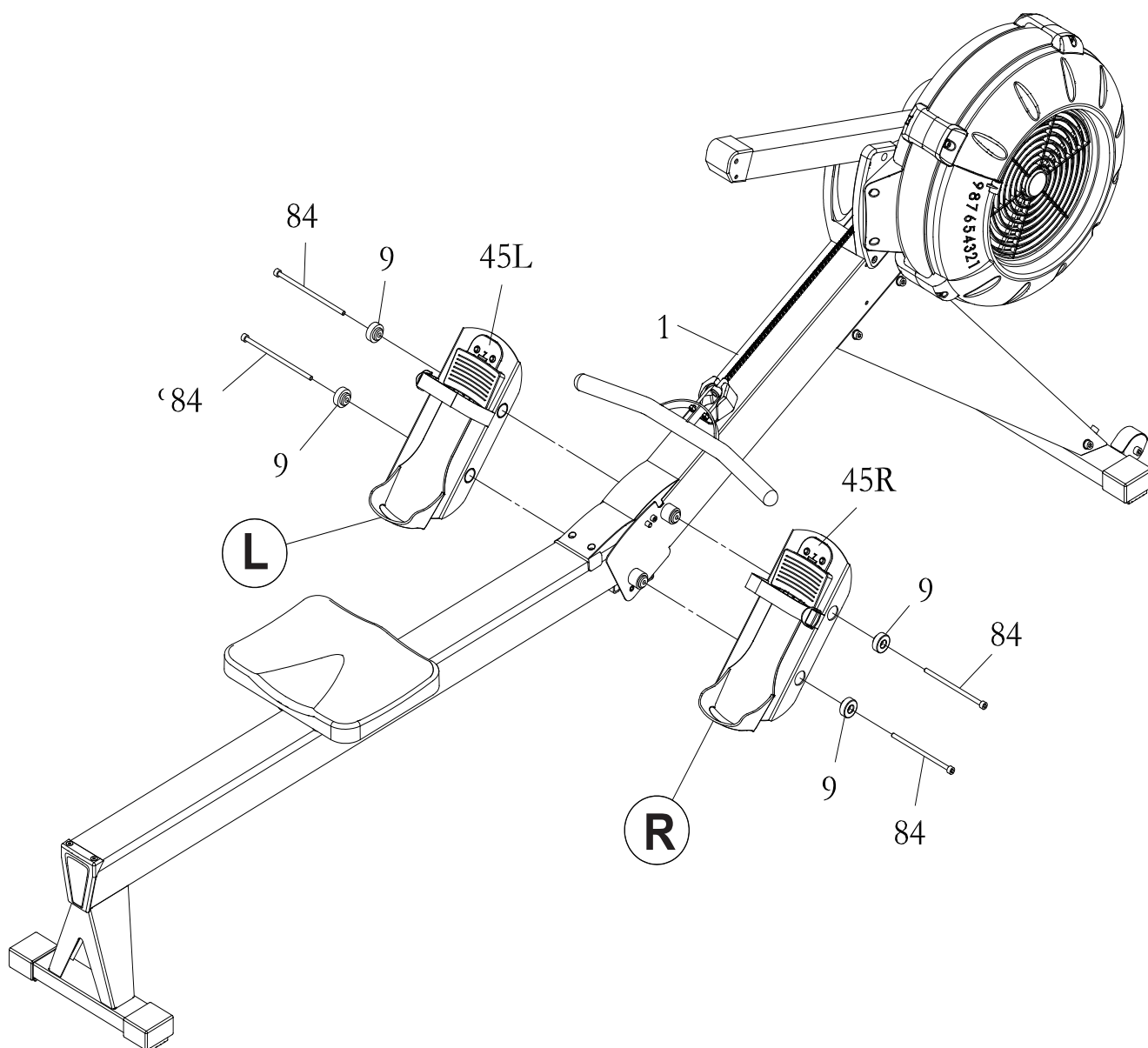
### PERICOLO

**Quando viene abbassato il binario prestare attenzione allo spostamento libero del sellino scorrevole per evitare che possa urtare le mani.**



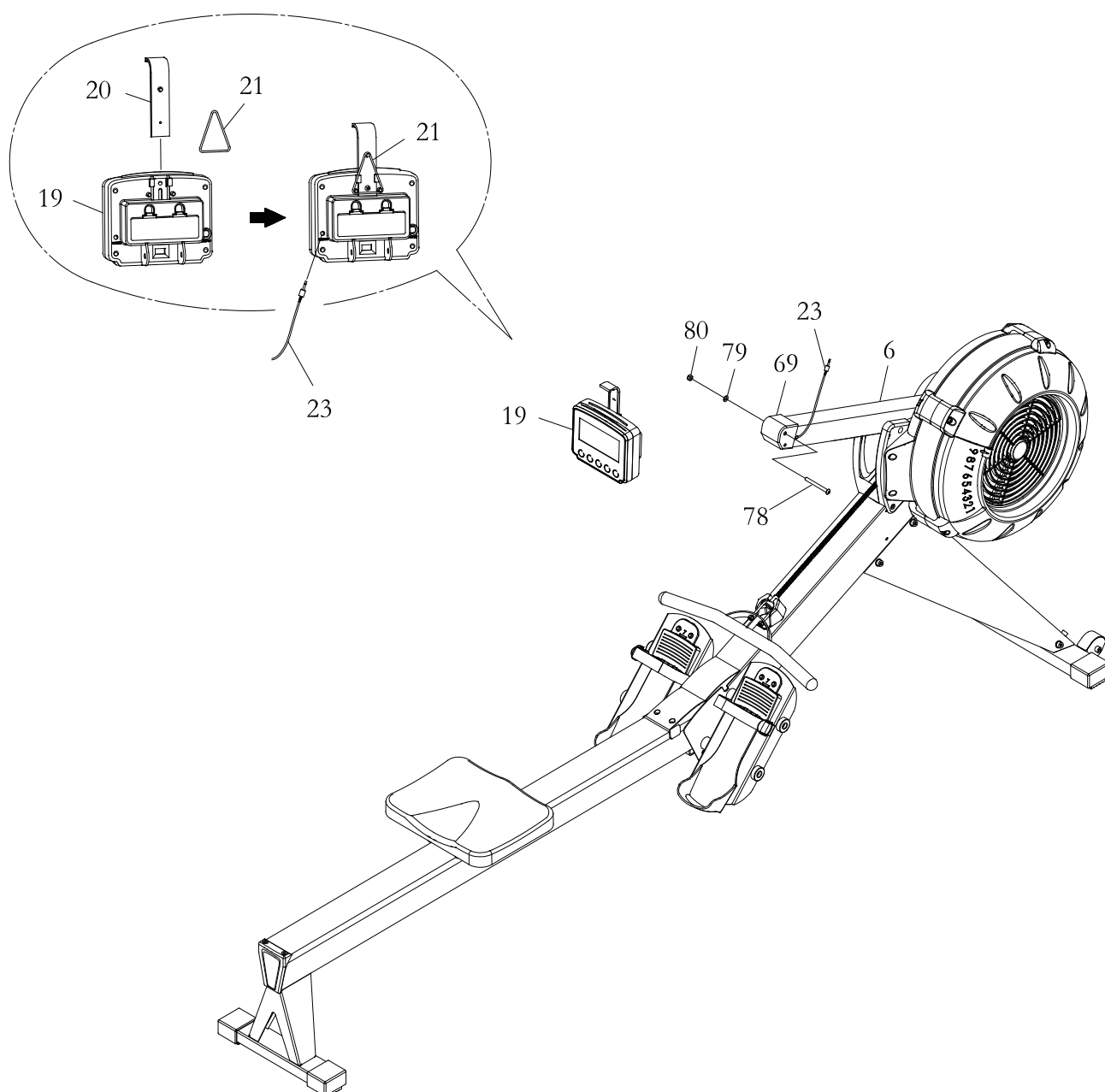
**Montaggio pedane :**

- Fissare la pedana sinistra **45L** (riconoscibile grazie ad una targhetta adesiva riportante la sigla L) alle sedi filettate sul lato sinistro del telaio principale **1** serrando due viti **84** [M8x1.25x160mm] corredate di boccole di sicurezza **9**.
- Fissare la pedana destra **45R** (riconoscibile grazie ad una targhetta adesiva riportante la sigla R) alle sedi filettate sul lato destro del telaio principale **1** serrando due viti **84** [M8x1.25x160mm] corredate di boccole di sicurezza **9**.



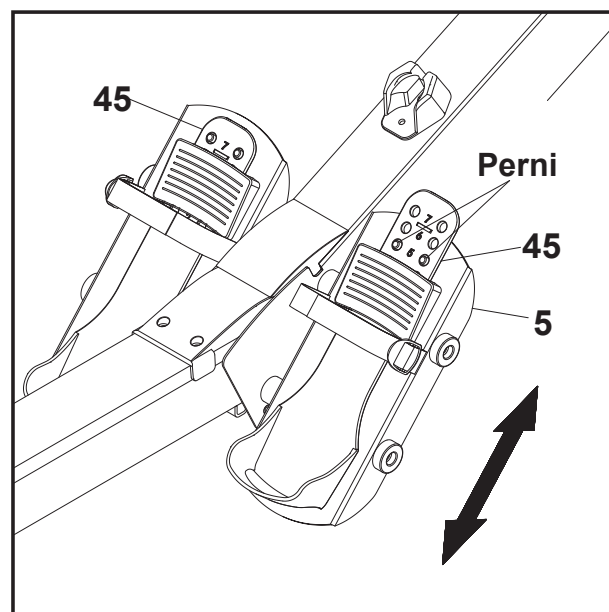
**Montaggio console :**

- Infilare la staffa di supporto smartphone **20** nella guida posta sul retro della console **19** e bloccarla in posizione inserendo la tacca i gomma **21** nel modo raffigurato.
- Installare due batterie (da 1,5 Vdc di tipo C) nel lato posteriore della console, per l'installazione riferirsi alle istruzioni descritte nel capitolo della Manutenzione, Sostituzione batterie.
- Fissare la console **19** al tubolare di supporto **6** serrando una vite **78** [M8x1.25x75mm] con un dado autobloccante **80** [M8x1.25] completo di rondella piana **79** [M8].
- Collegare il connettore del cavo **23** del sensore conta vogate alla presa dedicata posta nel retro della console **19**.



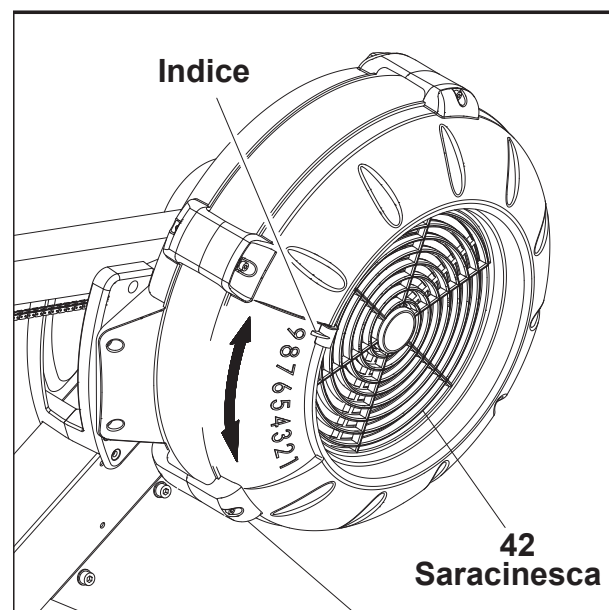
**REGOLAZIONE PEDANE :**

- Per adattare la pedana **5** a seconda delle dimensioni dei piedi dell'utilizzatore occorre sollevare la parte superiore della talloniera **45** tirandola in maniera da farla sganciare dai perni di regolazione fissi, quindi a seconda della lunghezza del piede, scorrere la talloniera per scegliere i fori di regolazione più adatti, dopodichè premere la parte superiore della talloniera fino a bloccare i fori nei perni. **Nota:** la regolazione dei fori effettuata deve essere la medesima su entrambe le pedane a destra e sinistra.
- A seconda della dimensione del piede si possono regolare le fibbie delle cinghie in nylon per ottenere il migliore bloccaggio possibile.



**REGOLAZIONE LIVELLO DI INTENSITÀ :**

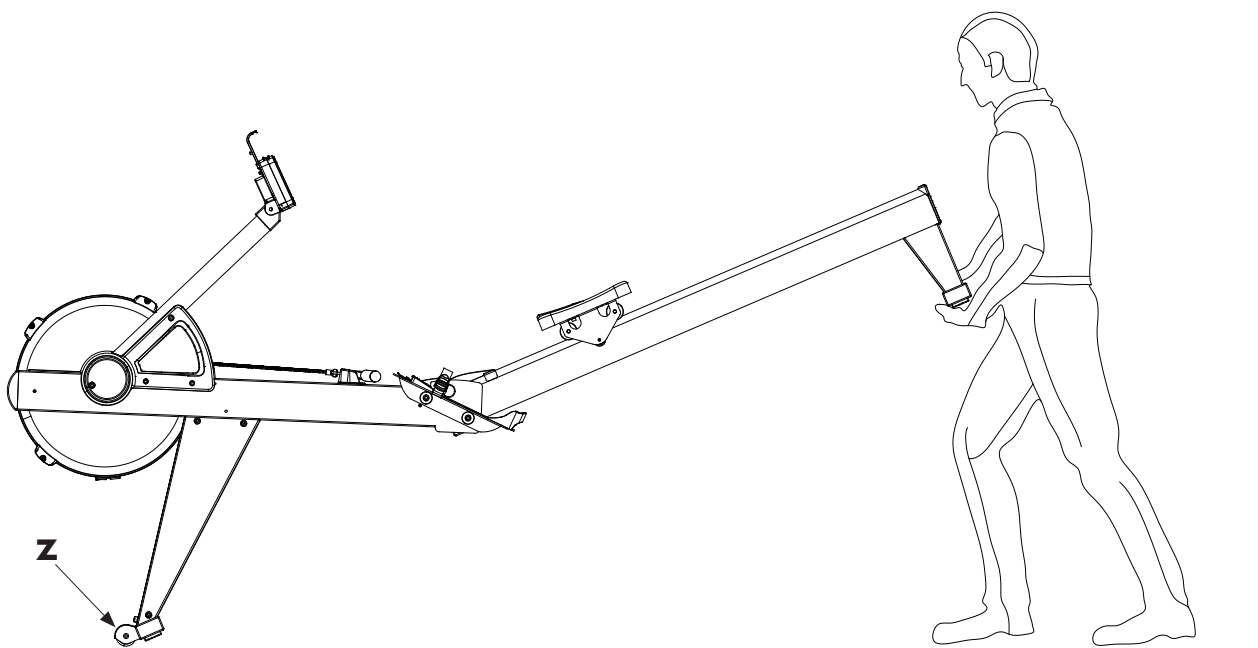
- Per regolare l'intensità di vogata si deve agire manualmente prima di compiere un esercizio ruotando la saracinesca **42** sul livello desiderato (su una scala di 9 livelli. L1= bassa intensità - L9= alta intensità). Per impostare l'intensità desiderata, sulla saracinesca sono presenti nove numeri indicanti il livello di intensità corrispondente che vanno allineati all'indice di riferimento.



**2.4**

**SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO**

- Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza occorre afferrare con le mani l'appoggio posteriore e facendo forza con le braccia inclinare l'attrezzo (avendo prima l'accortezza di spostare lentamente il sellino scorrevole verso le pedane per evitare rincolpi), fino a portarlo in equilibrio sulle ruote di spostamento anteriori **Z**. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodichè abbassarlo accompagnando delicatamente la barra di appoggio posteriore a contatto sul pavimento.



**2.5**

**POSIZIONE SALVA SPAZIO**

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



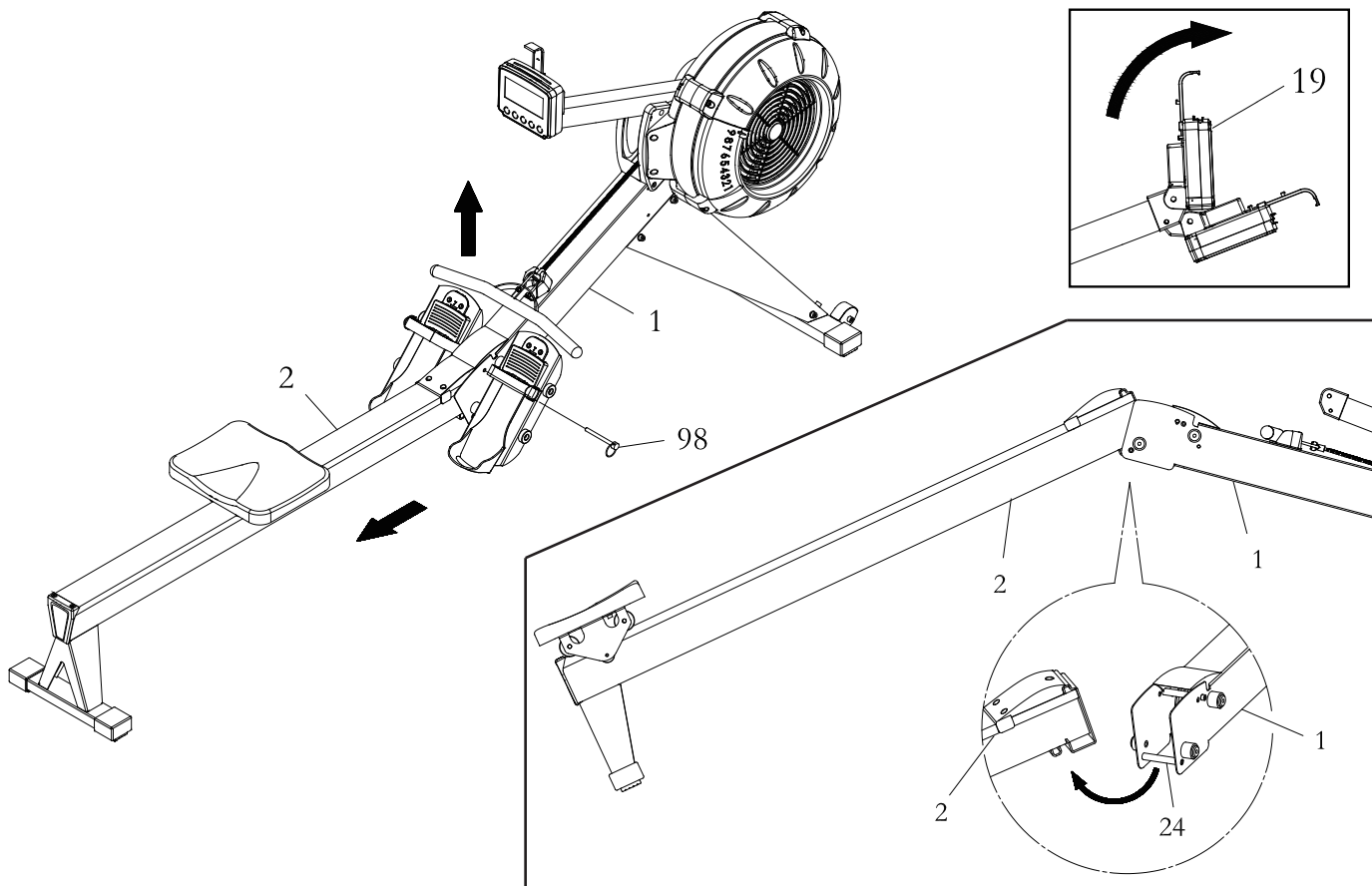
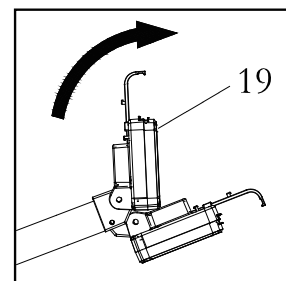
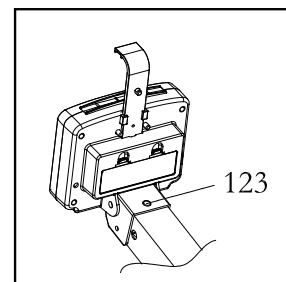
- Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici, si raccomanda di non lasciare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telo di cotone per ripararlo dalla polvere.
- Durante la manovra di separazione del binario dal corpo principale prestare la massima attenzione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

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

- Pulire con un panno l'attrezzo.
- Utilizzando silicone spray, distribuire un sottile velo di protezione sulle parti metalliche.
- Premere sul perno d'acciaio **123** e contemporaneamente ruotare verso il basso la console **19**, aprire il portello del vano batterie e rimuoverle.
- Estrarre il perno di bloccaggio **98** e sollevare il corpo principale **1** verso l'alto mantenendolo in appoggio sul terreno sulla barra anteriore quindi, facendosi aiutare da una seconda persona, separare il binario **2** tirandolo verso il basso. Inserire il perno **98** nel foro del telaio principale per evitare di perderlo.



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



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

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

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

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

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra il **60%** e il **75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra il **75%** e l' **85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra il **85%** e l' **100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

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

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

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

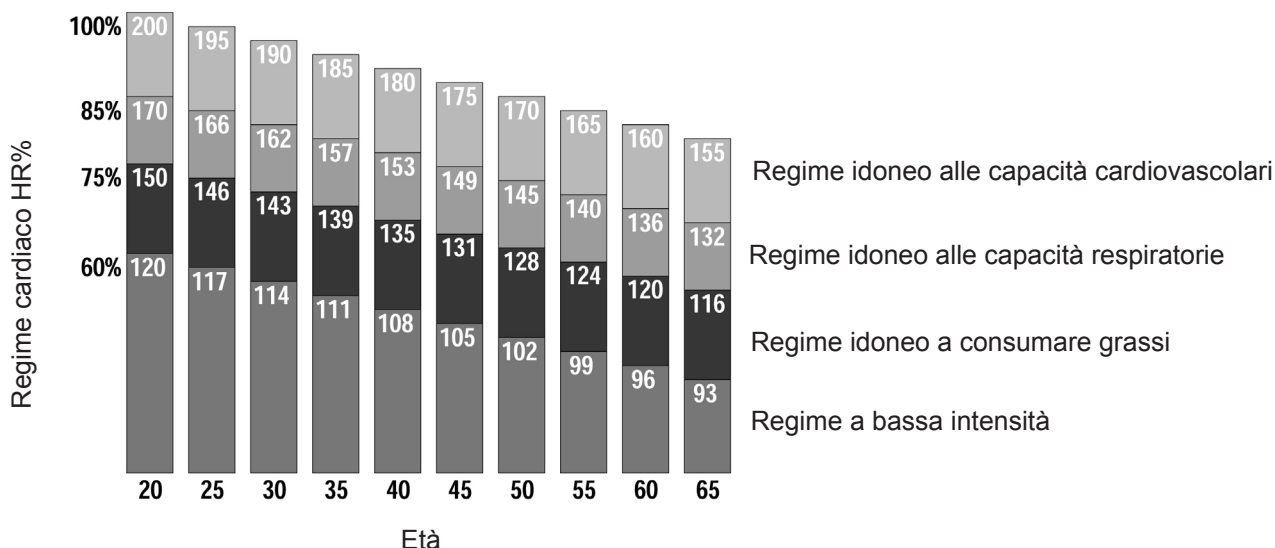
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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





**3.1**

**USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)**



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

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

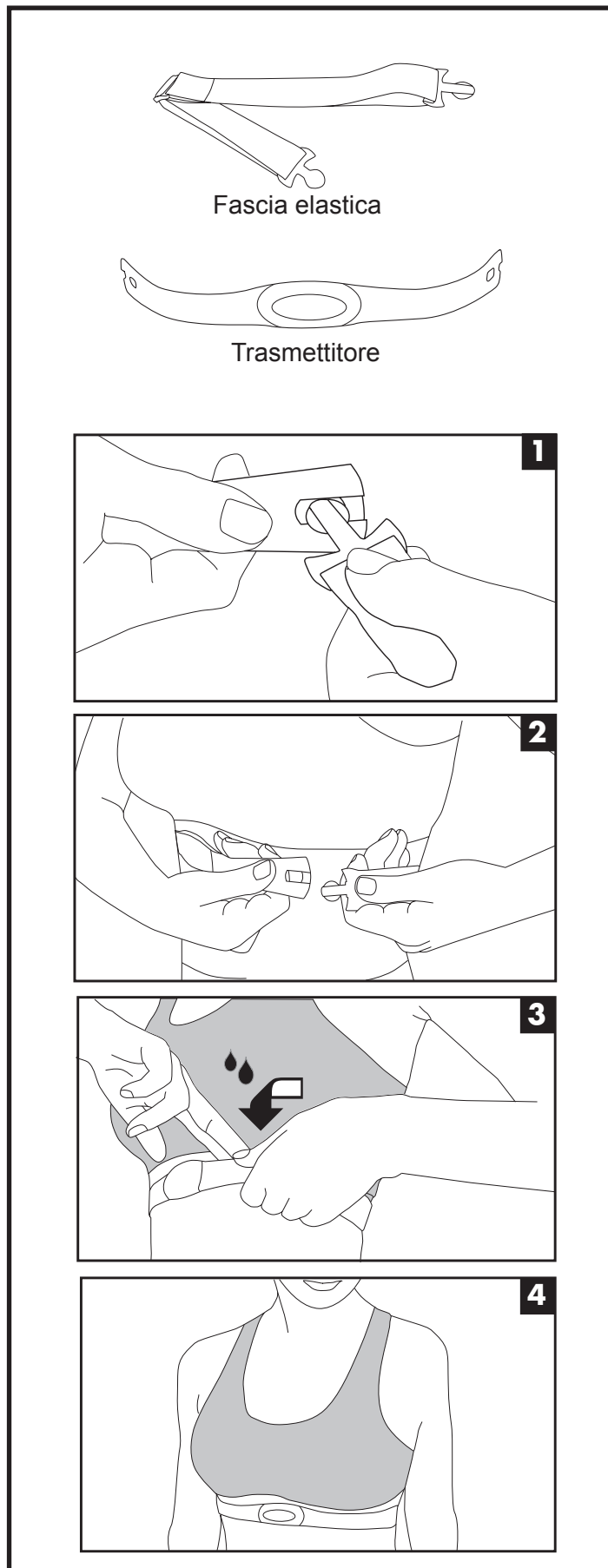
Il trasmettitore è del tipo non codificato, con range di frequenza compatibile con prodotti Polar® ed è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

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

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

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

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



**3.2**

**CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO**



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

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

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

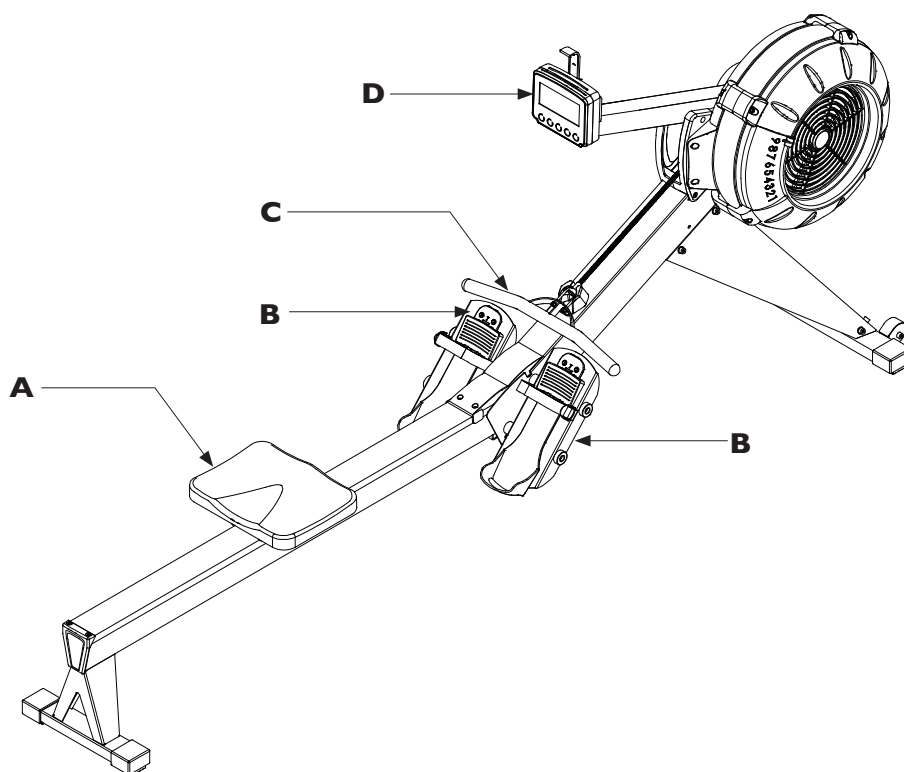
lento, per familiarizzare con la coordinazione della vogata.

- 4) Il livello di intensità della vogata dipende dalla quantità di aria che raggiunge la ventola e sono possibili **9 distinti livelli** regolabili manualmente, prima dell'esercizio, ruotando la saracinesca **E**.
- 5) Durante l'allenamento coordinare movimento e respirazione e mantenere una corretta postura.



**Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani sulla barra di trazione non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.**

- 6) Prima di utilizzare il prodotto si consiglia di preparare sempre i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching, coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte.



**3.3**

**FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY)**

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

**TIME**

- Nel Programma Manuale il display visualizza il tempo di durata dell'esercizio partendo da zero ad inizio esercizio.
- Nel Programma Durata il display visualizza il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero (range 1:00÷99.00 minuti).

**DISTANCE**

- Nel Programma Manuale il display visualizza la distanza equivalente percorsa dall'inizio dell'esercizio.
- Nel Programma Distanza il display visualizza il conteggio alla rovescia dalla distanza impostata fino a zero (range 500÷9999 m).

**CALORIES**

- Nel Programma Manuale il display visualizza il consumo di Calorie durante l'esercizio espressa in kcal.
- Nel Programma Calorie il display visualizza il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato fino a zero (range 10÷999.9 Cal) (\*).

**PULSE**

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

**PADDLE WIDTH**

- La DISTANZA EQUIVALENTE per ogni vogata.

**TIME/500 m**

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

**STROKES**

- Il CONTEGGIO DELLE VOGATE che vengono effettuate durante l'esercizio.

**CYCLE**

- Nel Programma a Intervalli il display visualizza "8" in forma lampeggiante che corrisponde al numero totale di intervalli di countdown del programma di allenamento (da 1 a 99 intervalli).

**WATT**

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

**STROKE RATE**

- Il CALCOLO DELLE VOGATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio.

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

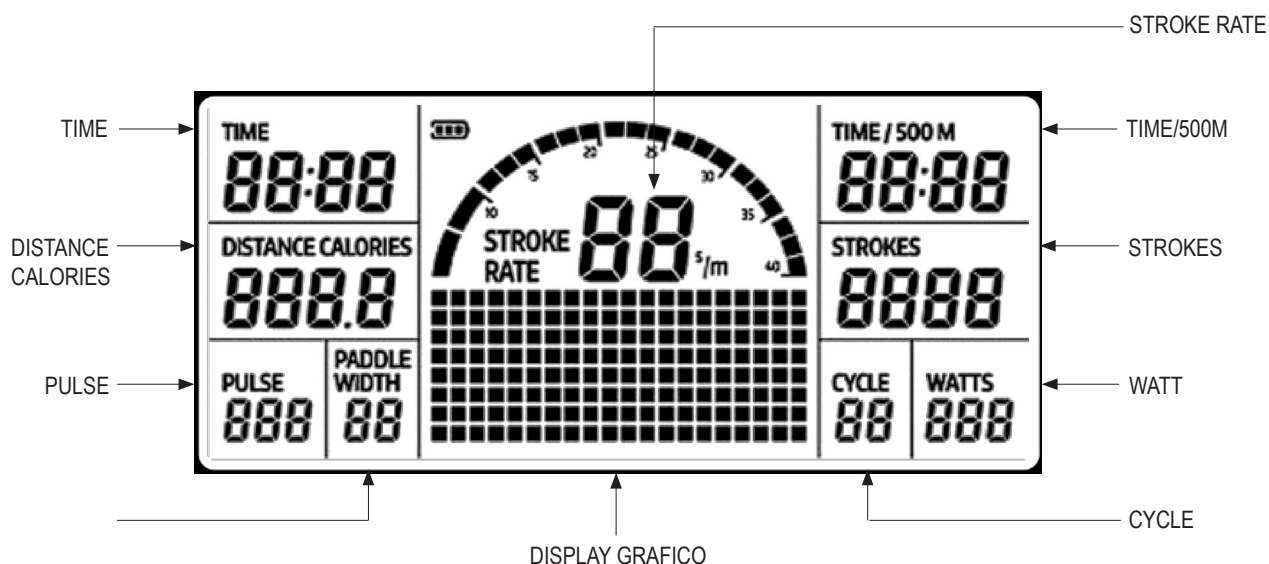
**Note:**

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

Per riattivare la console dalla modalità di stand-by premere un pulsante qualsiasi oppure afferrare la barra di trazione.

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

(\*\*\*) Per modificare l'unità di misura (da chilometri a miglia e viceversa) premere contemporaneamente i pulsanti UP e DOWN, sul display a matrice viene visualizzata la selezione KM / MILE, quindi agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare l'unità di misura e premere ENTER/STOP per confermare.



**Accensione/Spegnimento**

Per accendere la console è sufficiente premere un pulsante qualsiasi oppure muovere la barra di trazione.

In modalità stand-by la console si spegne automaticamente dopo 20 secondi di inattività.

**Pulsante BACK**

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

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

**Pulsanti UP e DOWN**

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

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

**Pulsante ENTER/STOP**

*Prima di cominciare un esercizio:*

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

*Con esercizio in corso:*

- premere ENTER/STOP una volta per accendere la retroilluminazione del display (qualora spenta), premere il pulsante una seconda volta per arrestare in modalità PAUSA tutti i conteggi dell'esercizio in corso, premere il

pulsante la terza volta per ricominciare l'esercizio e fare ripartire il conteggio dei display.

- mantenere premuto ENTER/STOP per 3 secondi per cancellare tutti i dati dell'esercizio in corso e tornare alla modalità stand-by.

**Pulsante SELECT**

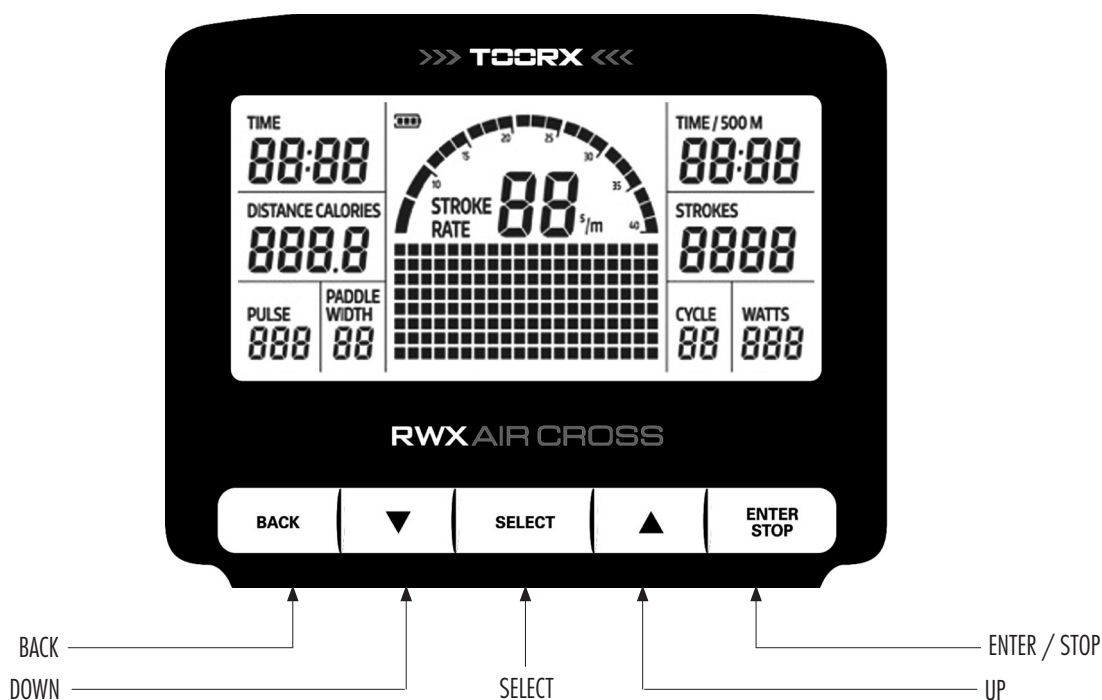
*Prima di cominciare un esercizio:*

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

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

*Con esercizio in corso:*

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



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

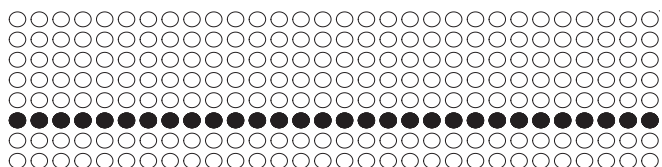
**Programma Manuale (Manual Program)**

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

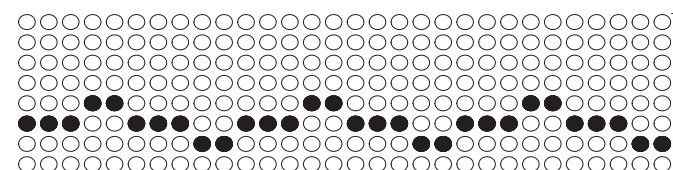
Una volta saliti sul sellino scorrevole tirare la barra di trazione per partire subito con l'allenamento.

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

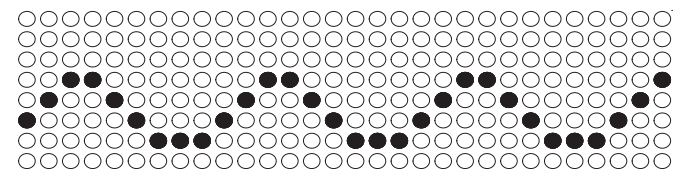
**Nota:** il programma manuale è l'unica modalità di utilizzo dell'attrezzo che può essere operata in auto-alimentazione, quando le batterie della console sono scariche o non installate.



**Sinusoide bassa indica bassa velocità di vogata**



**Sinusoide media indica media velocità di vogata**



**Sinusoide ampia indica alta velocità di vogata**

**Programma Distanza (Distance Program)**

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

**Programma Durata (Time Program)**

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

**Programma Calorie (Calories Program)**

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

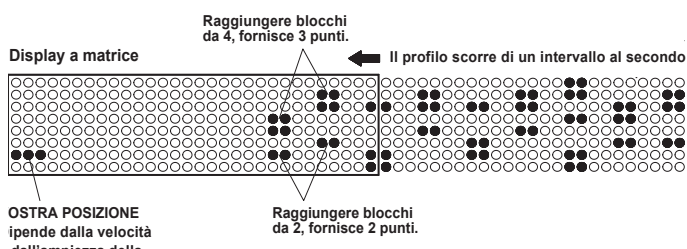
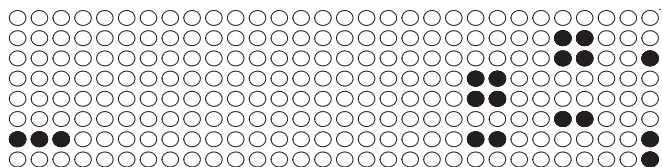
**3.6**

**PROGRAMMA GIOCO - PROGRAMMI INTERVALLO**

**Programma Gioco (Game Program)**

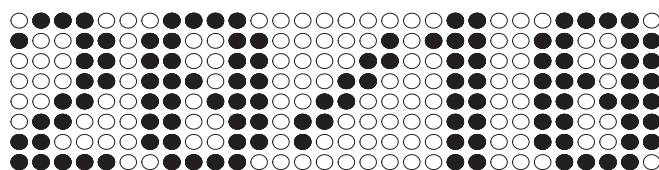
**Nota:** per esercitarsi con i seguenti programmi, non sarà possibile preimpostare i valori delle funzioni. Fare riferimento a quanto segue per il funzionamento di questi programmi.

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



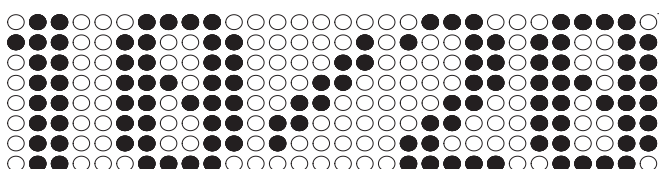
**Programma Intervallo 20/10 (Interval Program)**

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



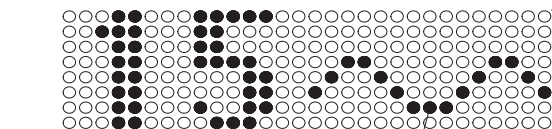
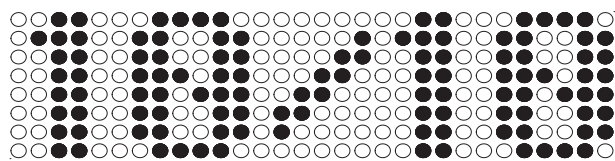
**Programma Intervallo 10/20 (Interval Program)**

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



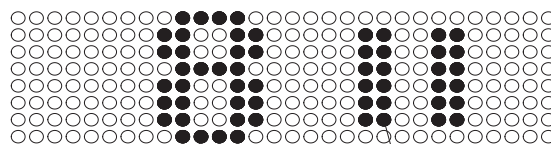
**Programma 10/10 con Intervallo impostabile  
(User Interval Program)**

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



Conto alla rovescia,  
intervallo durata attività

Profilo a sinusoidale,  
mostra la velocità di vogata.



Conto alla rovescia,  
intervallo durata riposo

Simbolo pausa  
per Intervallo riposo

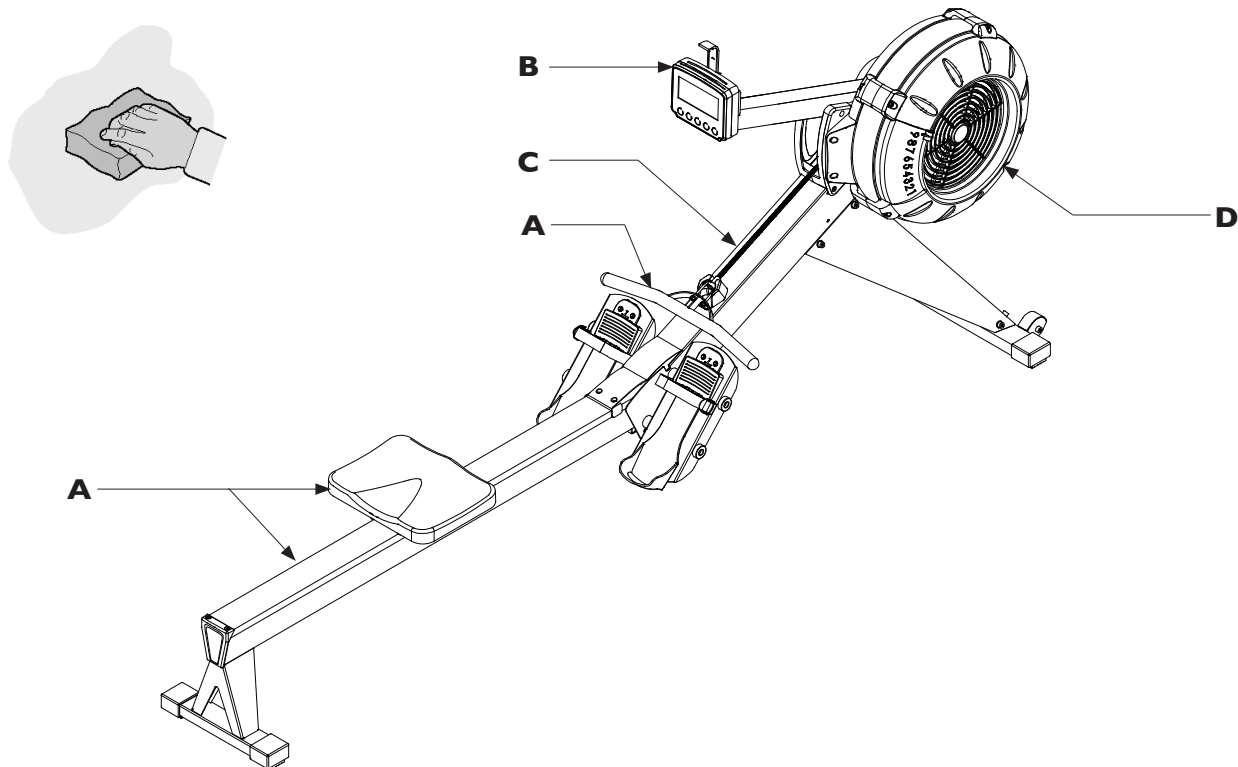


**PERICOLO**

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

**PULIZIA DELL'ATTREZZO**

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





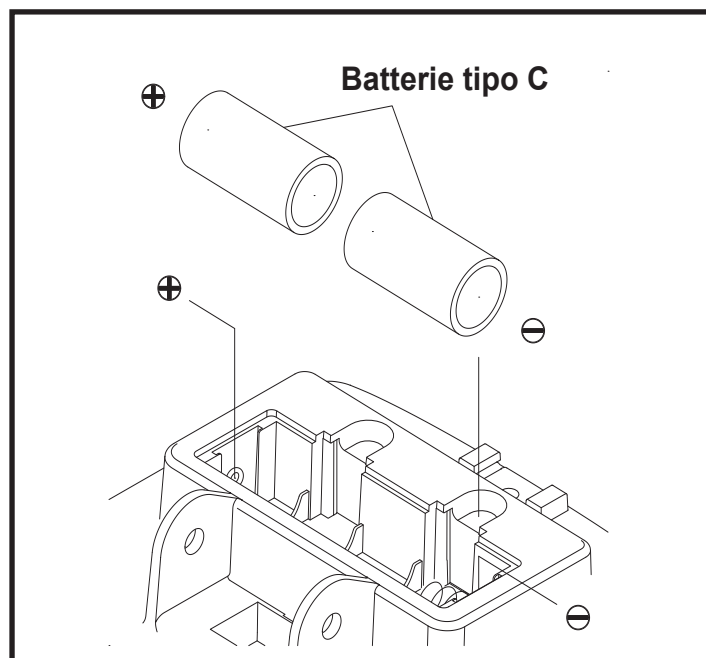
## SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



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

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

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

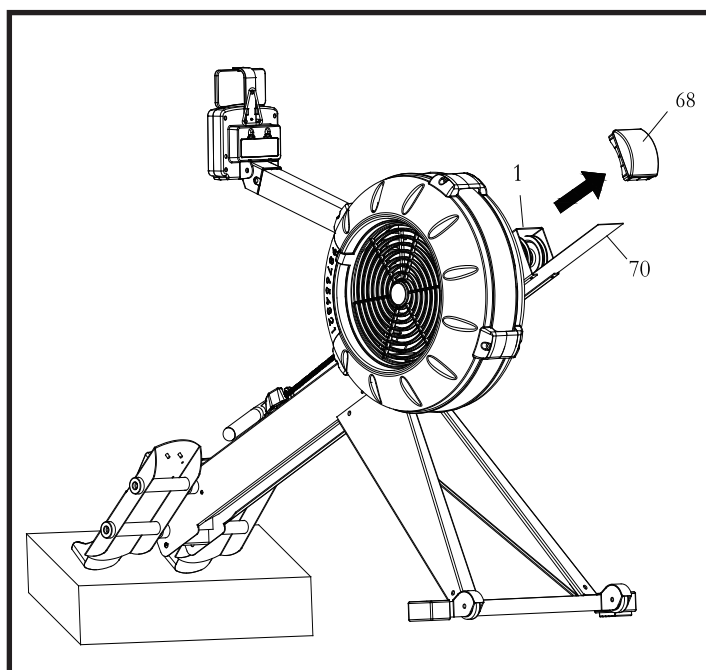


## TENSIONAMENTO CAVO ELASTICO

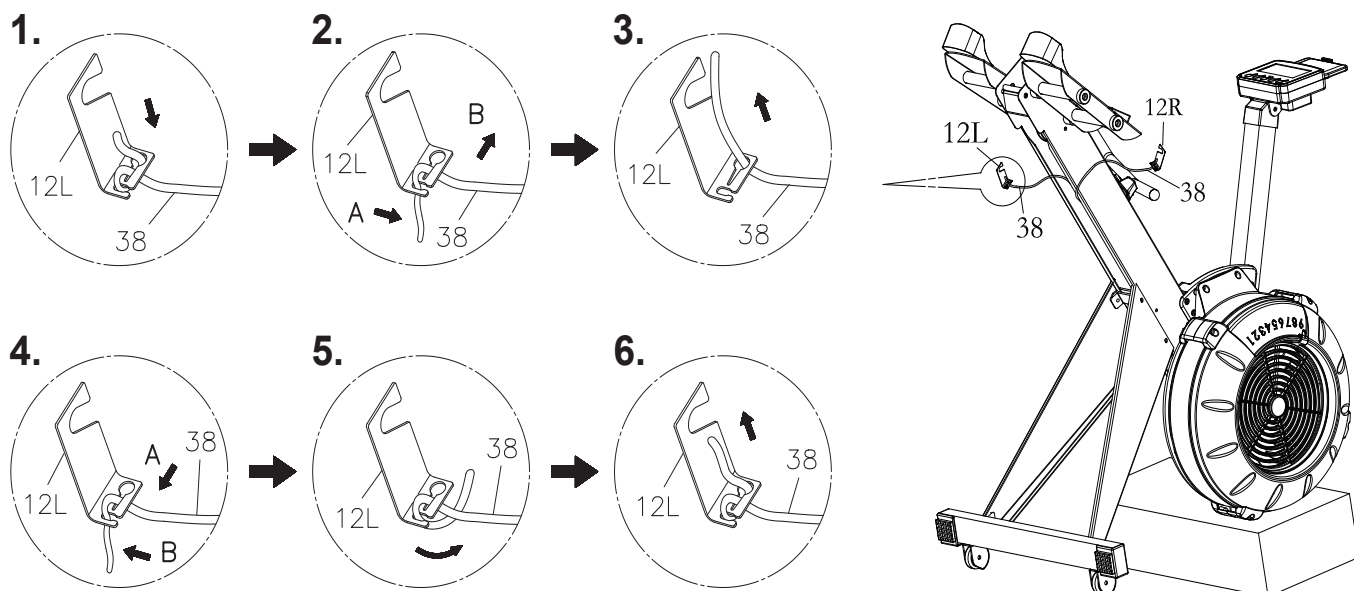
La barra di trazione, oltre ad essere vincolata alla catena che interagisce con il volano a ventola, dispone anche di un cavo elastico necessario per l'assistenza al ritorno della barra di trazione nelle sedi di appoggio.

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

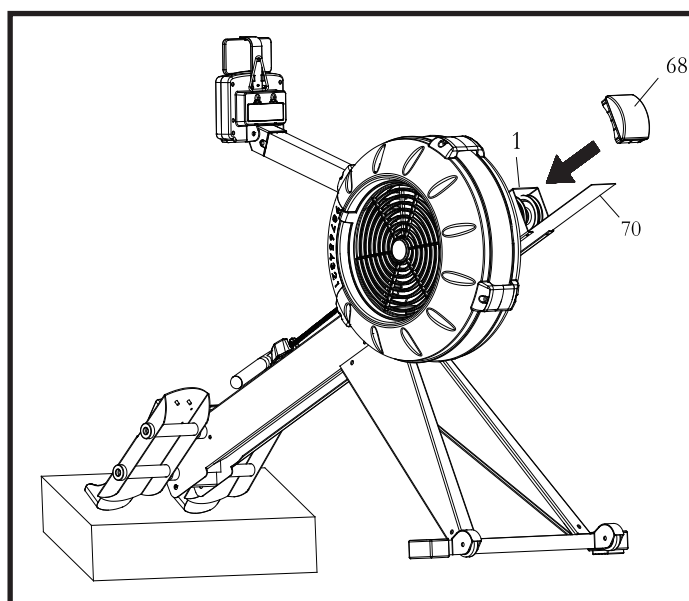
- Separare le due sezioni del telaio principale secondo le istruzioni riportate al paragrafo 2.5 e posizionare l'estremità del telaio principale dove si trovano le pedane, sopra ad un rialzo costituito da un blocco in legno oppure di polistirolo da 10 cm di spessore.
- Rimuovere il tappo di copertura **68** e sfilare il rivestimento plastico **70** dal telaio tirandolo verso l'esterno, come mostrato nell'illustrazione a lato.



- Posizionare l'estremità anteriore del telaio principale, sopra ad un rialzo costituito da un blocco in legno oppure di polistirolo da 10 cm di spessore.
  - Staccare il gancio che vincola il cavo elastico sx **12L** sollevando l'asola che la blocca al telaio principale e seguire gli spot numerati da 1 a 6 illustrati in figura.
1. Sfilare il cavo elastico **38** spingendone l'estremità fuori dal foro passante del gancio **12L**.
  2. Sbloccare il cavo elastico **38** fuori dalle linguette metalliche del gancio **12L** spingendo l'estremità prima verso **A** poi liberando il cavo spingendolo verso la freccia **B**.
  3. Per ripristinare il tiro del cavo elastico **38** estrarlo fuori dalle linguette metalliche del gancio **12L** quindi tenderlo per almeno 1,5 cm, come mostra lo spot 3.
  4. Bloccare nuovamente il cavo elastico **38** spingendolo tra le linguette metalliche del gancio **12L**; prima bloccando il cavo verso la freccia **A**, poi bloccando l'estremità libera verso la freccia **B**.
  5. Recuperare l'estremità libera del cavo elastico **38** e avvolgerlo nel modo mostra lo spot 5.
  6. Infine inserire l'estremità del cavo elastico **38** nell'altro foro presente sul gancio **12L** e quindi bloccare l'asola del gancio al perno predisposto sul telaio principale.
- Staccare il gancio che vincola il cavo elastico dx **12R** sollevando l'asola che la blocca al telaio principale e ripetere le operazioni di tiro eseguite per il gancio **12L**.



- Posizionare l'estremità del telaio principale dove si trovano le pedane, sopra ad un rialzo, costituito da un blocco in legno oppure di polistirolo da 10 cm di spessore.
- Rimontare il rivestimento plastico **70** inserendolo lungo le guide del telaio e riposizionare il tappo di copertura **68**, come mostrato nell'illustrazione a lato.



**5.0**

**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**



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

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



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

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

**6.0**

**CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO**

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

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

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

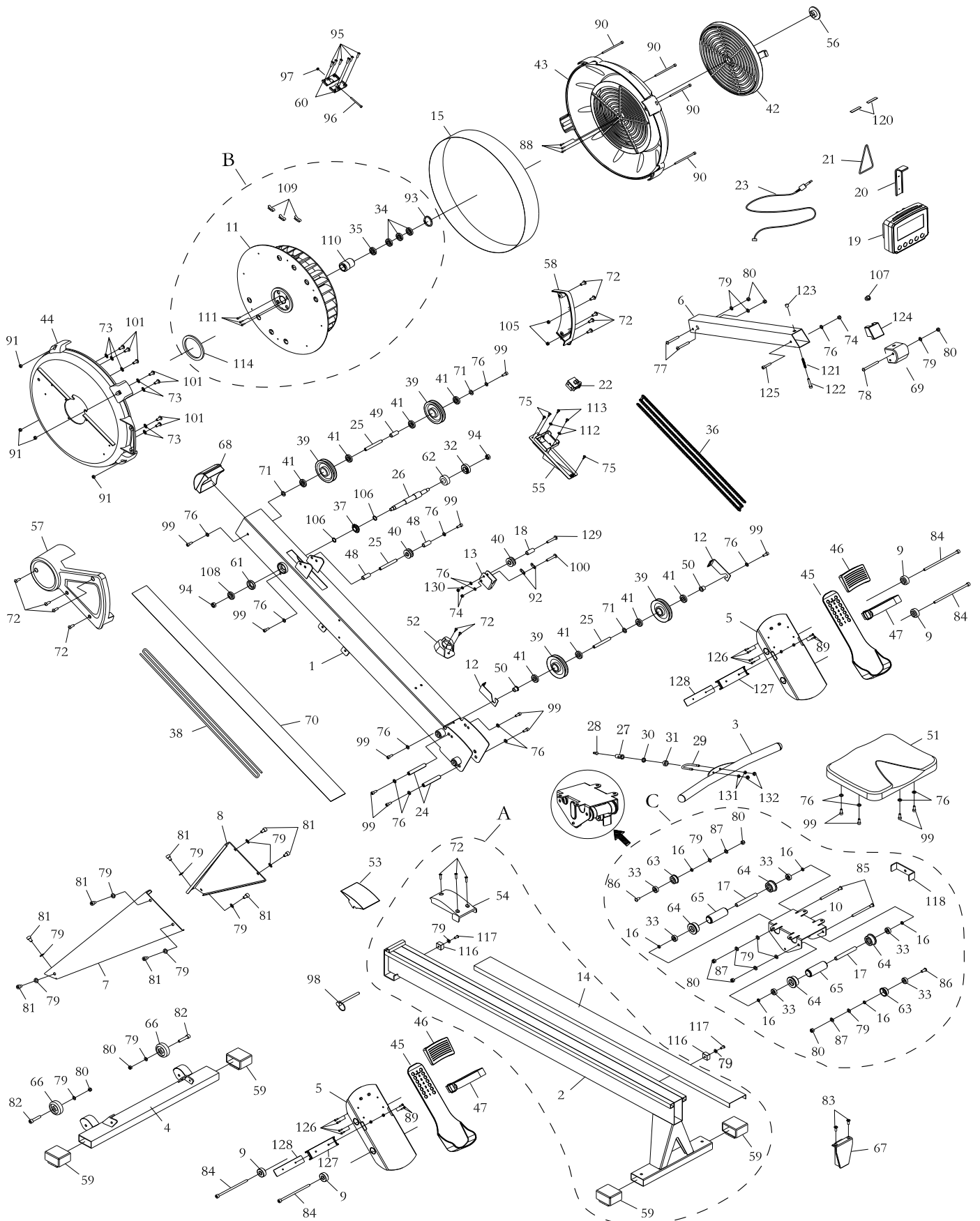
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

*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

**6.1**

**ESPLOSO RICAMBI**



**6.2**
**LISTA DEI RICAMBI**

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1	55	Piastra di fissaggio generatore	1
2	Binario in alluminio	1	56	Borchia saracinesca regolazione aria	1
3	Barra di trazione	1	57	Rivestimento decorativo sx	1
4	Barra di appoggio anteriore	1	58	Rivestimento decorativo dx	1
5	Supporto pedana	2	59	Cappuccio quadro di appoggio [30x60 mm]	4
6	Tubolare di supporto console	1	60	Piastrino di collegamento	2
7	Staffa di supporto sx appoggio anteriore	1	61	Tazza cuscinetto 600IRS	1
8	Staffa di supporto dx appoggio anteriore	1	62	Tazza cuscinetto 6003RS	1
9	Boccola di sicurezza	4	63	Ruota di guida	2
10	Carrello scorrevole	1	64	Ruote carrello scorrevole	4
11	Volano a ventola	1	65	Cilindro ruote carrello	2
12	Gancio per cavo elastico	2	66	Ruota di spostamento	2
13	Staffa tendi catena	1	67	Tappo di copertura binario in alluminio	1
14	Rotaia	1	68	Tappo di copertura corpo principale	1
15	Anello di rivestimento	1	69	Attacco per fissaggio console	1
16	Distanziale [Ø8.2xØ12x3.2mm]	6	70	Rivestimento plastico inferiore	1
17	Albero ruote carrello [Ø8.2xØ12x71.6mm]	2	71	Rondella plastica [Ø10.2 x Ø14 x 1mm]	3
18	Distanziale rullo catena [Ø6.2xØ10x15.5mm]	1	72	Vite [M6 x 1 x 10mm]	12
19	Console	1	73	Rondella con dente interno M6	7
20	Staffa di supporto smartphone	1	74	Dado autobloccante M6	3
21	Tacca in gomma	1	75	Vite autofilettante [ST4.2 x 10mm]	3
22	Generatore elettrico	1	76	Rondella M6	17
23	Sensore conta vogate cablato	1	77	Vite [M8 x 1.25 x 65mm]	2
24	Fulcro rotazione [M6x1, Ø11.8 x 79.5mm]	2	78	Vite [M8 x 1.25 x 75mm]	1
25	Albero puleggia [M6 x 1, Ø10 x 76.5mm]	3	79	Rondella M8	19
26	Albero ventola	1	80	Dado autobloccante [M8 x 1.25]	9
27	Golfare	1	81	Vite [M8 x 1.25 x 12mm]	8
28	Connettore catena	1	82	Vite [M8 x 1.25 x 40mm]	2
29	Bullone a U	2	83	Vite [M6 x 1 x 16mm]	2
30	Distanziere interno	1	84	Vite [M8 x 1.25 x 160mm]	4
31	Collare esterno	1	85	Vite [M8 x 1.25 x 110mm]	2
32	Cuscinetto 6003RS	1	86	Vite [M8 x 1.25 x 25mm]	2
33	Cuscinetto 608ZZ	6	87	Rondella spaccata M8	4
34	Cuscinetto 620IRS	3	88	Vite autofilettante [ST4.2 x 16mm]	3
35	Cuscinetto a una via HF2016	1	89	Vite [M5 x 0.8 x 12mm]	4
36	Catena 1/4"	1	90	Vite [M5 x 0.8 x 92mm]	4
37	Ruota dentata	2	91	Dado [M5 x 0.8]	4
38	Cavo elastico	1	92	Gancio catena	2
39	Puleggia guida cavo elastico	4	93	O-ring Ø32 mm	1
40	Puleggia per catena	2	94	Dado autobloccante [M10 x 1.5]	2
41	Cuscinetto 6000ZZ	8	95	Vite autofilettante [ST4.2 x 6mm]	6
42	Saracinesca regolazione aria (damper)	1	96	Vite [M4 x 0.7 x 45mm]	1
43	Carena dx rotella a ventola	1	97	Dado [M4 x 0.7]	1
44	Carena sx rotella a ventola	1	98	Perno bloccaggio binario	1
45	Talloniera regolabile	2	99	Vite [M6 x 1 x 16mm]	14
46	Appoggio plantare	2	100	Vite filettata [M6 x 1 x 30mm]	1
47	Cinghia per pedana	2	101	Vite [M6 x 1 x 10mm]	7
48	Distanziale ruota dentata [Ø10xØ16x30.5mm]	2	102	Giravite a stella	1
49	Distanziale puleggia [Ø10xØ16x26.5mm]	1	103	Chiave esagonale M6	1
50	Boccola puleggia	2	104	Chiave aperta	1
51	Sellino	1	105	Dado M6	2
52	Culla di deposito barra di trazione	1	106	Distanziale in plastica	2
53	Copertura giuntura corpo principale	1	107	Passacavo in gomma	1
54	Copertura giuntura binario di alluminio	1	108	Cuscinetto 600IRS	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
109	Pesi di equilibratura	3
110	Gabbia cuscinetti	1
111	Vite [M4 x 0.7 x 12mm]	3
112	Rondella piana [Ø3.5 x Ø12 x 1mm]	2
113	Vite [ST3,5 x 12mm]	2
114	Anello magnetico	1
115	Targa adesiva avvertenze	1
116	Respingenti in gomma sellino	2
117	Vite [M8 x 1.25 x 20mm]	2
118	Staffa per respingenti	1
119	Manuale d'istruzione	1
120	Gommini adesivi	2
121	Molla	1
122	Bullone [M6x45 mm]	1
123	Perno in acciaio	1
124	Spina	1
125	Bullone [M6x65 mm]	1
126	Vite autofilettante [ST4.2 x 10mm]	13
127	Stopper per cinghia a strappo pedana	2
128	Protezione per cinghia a strappo pedana	2
129	Vite filettata M6x30mm	1
130	Rondella spaccata M6	1
131	Dado M6	2
132	Dado autobloccante M6	2

**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 decadimento di ogni garanzia.

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

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

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

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

**ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

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

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

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

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

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

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

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

**UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

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

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

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

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

**DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA**

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

**TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

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



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

[www.toorx.it](http://www.toorx.it) - [info@toorx.it](mailto:info@toorx.it)