

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUALE D'ISTRUZIONI



## ERX95



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

Codice : GRDLTOORXERX95

Revisione : 00

Edizione : 08/17



## 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.	8
<b>3.0</b>	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....	pag.	13
<b>3.1</b>	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag.	14
<b>3.2</b>	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO .....	pag.	15
<b>3.3</b>	FUNZIONI DELLA CONSOLE - (DISPLAY) .....	pag.	16
<b>3.4</b>	FUNZIONI DELLA CONSOLE - (PULSANTI) .....	pag.	17
<b>3.5</b>	ACCENSIONE - PROGRAMMA MANUALE .....	pag.	18
<b>3.6</b>	PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI (P2÷P13) .....	pag.	19
<b>3.7</b>	PROGRAMMI WATT COSTANTI (P14) .....	pag.	20
<b>3.8</b>	PROGRAMMA UTENTE (U1 ÷U4) .....	pag.	21
<b>3.9</b>	PROGRAMMI HRC (THR - 55%-65%-75%-85%) .....	pag.	22
<b>3.10</b>	BODY FAT TEST.....	pag.	23
<b>4.0</b>	MANUTENZIONE .....	pag.	24
<b>5.0</b>	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	25
<b>6.0</b>	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	25
<b>6.1</b>	TAVOLA RICAMBI .....	pag.	26
<b>6.2</b>	LISTA DELLE PARTI.....	pag.	27
<b>7.0</b>	GARANZIA CONVENZIONALE .....	pag.	28

COMPORAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare 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.

COMPORAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggino, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o 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 usare mai l'attrezzo privi di calzature 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 privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento ideale della marcia a piedi evitando alle articolazioni traumi da impatto col suolo, in un movimento articolare che comprende anche gli arti superiori.

Questa attrezzo permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare in bici o per andare ad allenarvi in un centro fitness.

E' 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.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto della Ellittica. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, 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:**

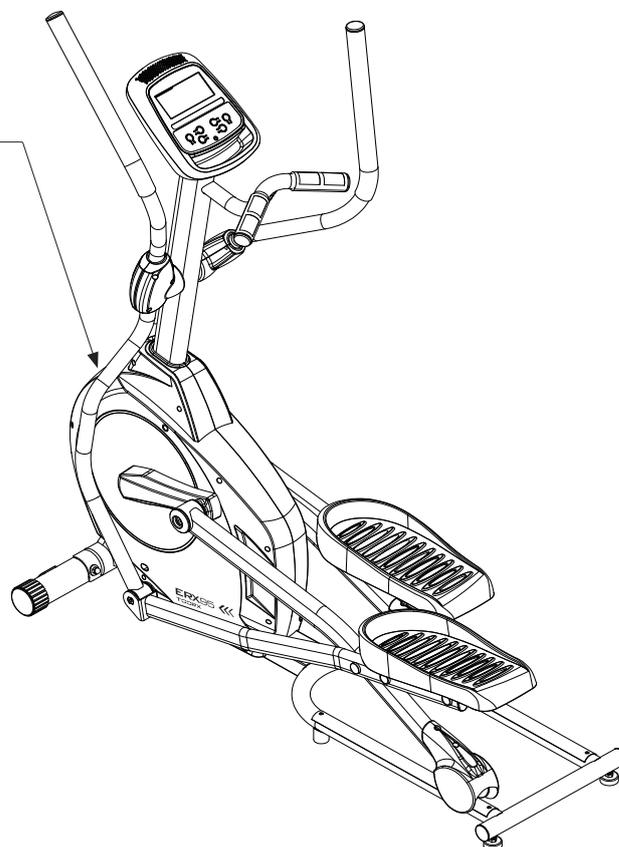
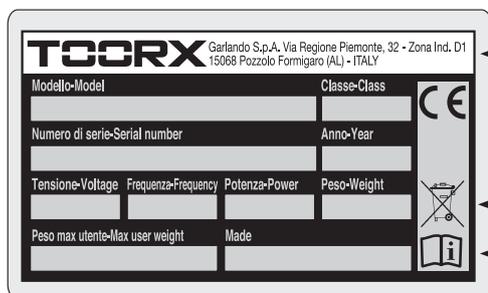
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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.*



REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	regolazione elettrica a 24 livelli
SISTEMA DI RALLENTAMENTO	sistema con freno ad azione magnetica
INFORMAZIONI CONSOLE	tempo, distanza, calorie, velocità, RPM, pulsazioni, watt, recovery, odo
PROGRAMMI DISPONIBILI	programma Manuale, 12 programmi Pre-impostati, 4 programmi Utente, programma Watt costanti, 4 programmi HRC, BodyFat Test
MASSA VOLANICA	14 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1450 x 520 x 1600 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1440 x 455 x 770 mm
PESO NETTO	47 kg
PESO LORDO	56 kg
PESO MASSIMO UTENTE	120 kg
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori di rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR wireless (*)
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (classe HB) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ALIMENTATORE	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 1.0 A]

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

**2.0**

## LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

### CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

**2.1**

## DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

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

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

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposta 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 avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.

Il materiale di ferramenta e gli attrezzi necessari per il montaggio sono contenuti all'interno di una busta.

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



**Allontanare bambini e animali domestici durante le operazioni di assemblaggio.**

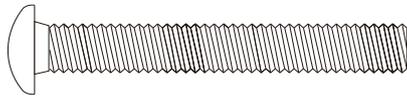
**2.2**

**ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO**

**Montaggio barra di appoggio anteriore e barre di supporto pedane**

- Fissare la barra di appoggio anteriore **14** al corpo principale **1** serrando due bulloni a incasso **77** con due dadi a calotta **96** corredate da due rondelle curve **112**. Per il serraggio dei dadi impiegare la chiave aperta **115**.

- Fissare le barre di supporto pedana sx **7** e dx **8** alle rispettive barre di collegamento sx **5** e dx **139** serrando ciascuna con una vite **80-1** corredata di rondella piana **104-1**. Per il serraggio delle viti impiegare la chiave esagonale **118**.
- Montare le due coperture delle ruote **65** fissandole sopra le stesse serrando ciascuna con due viti **82**. Per il serraggio delle viti impiegare la chiave esagonale **118**.



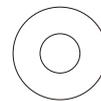
**77**  
Bullone a incasso  
3/8"x3  
(2 pz.)



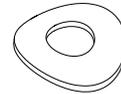
**80-1**  
Vite  
5/16"x15mm  
(2 pz.)



**82**  
Vite  
M5x15mm  
(4 pz.)



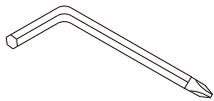
**104-1**  
Rondella piana  
Ø 8.7x20x1.5T  
(2 pz.)



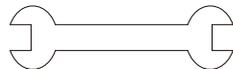
**112**  
Rondella curva  
3/8"x23x1.5T  
(2 pz.)



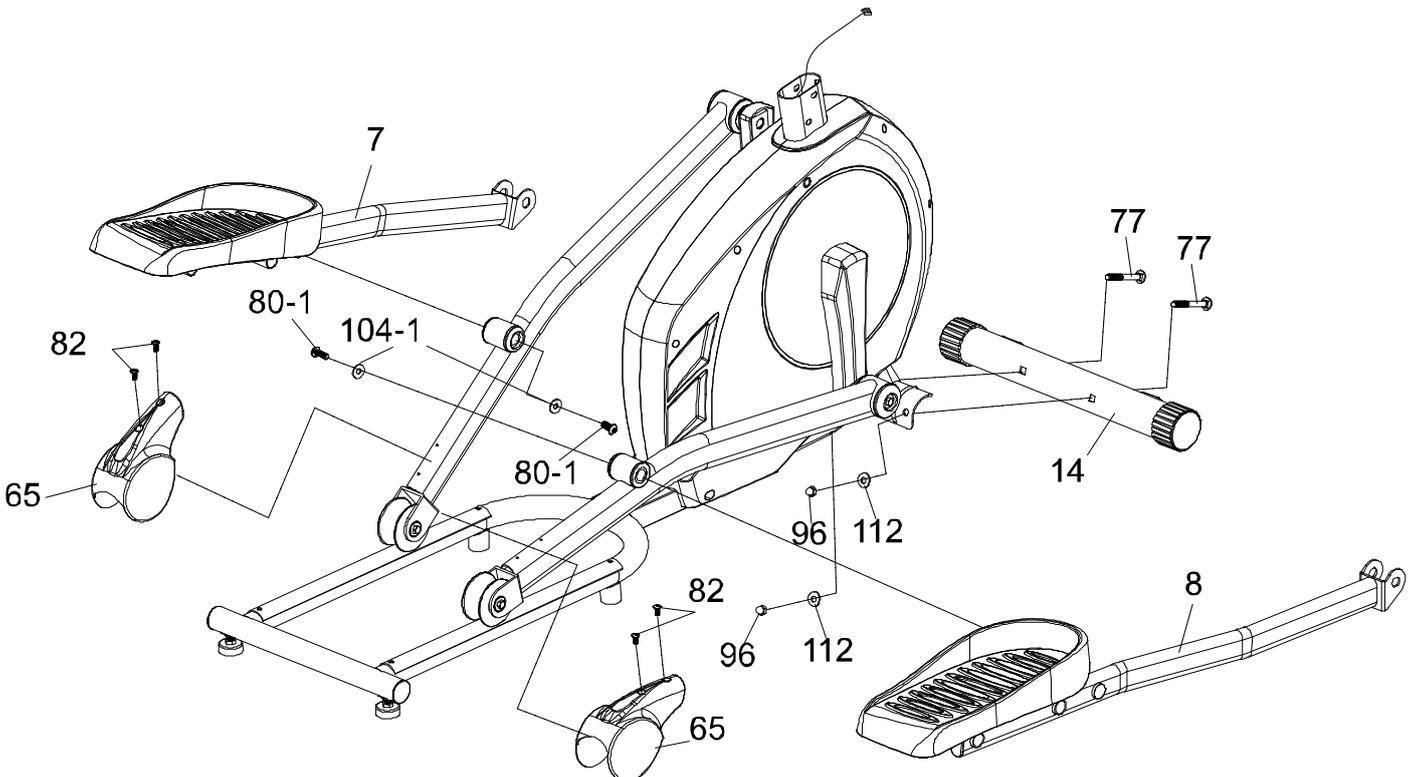
**96**  
Dado a calotta  
3/8"  
(2 pz.)



**118.** Chiave esagonale + Giravite



**115.** Chiave aperta 13/14



## Montaggio montante supporto console e console

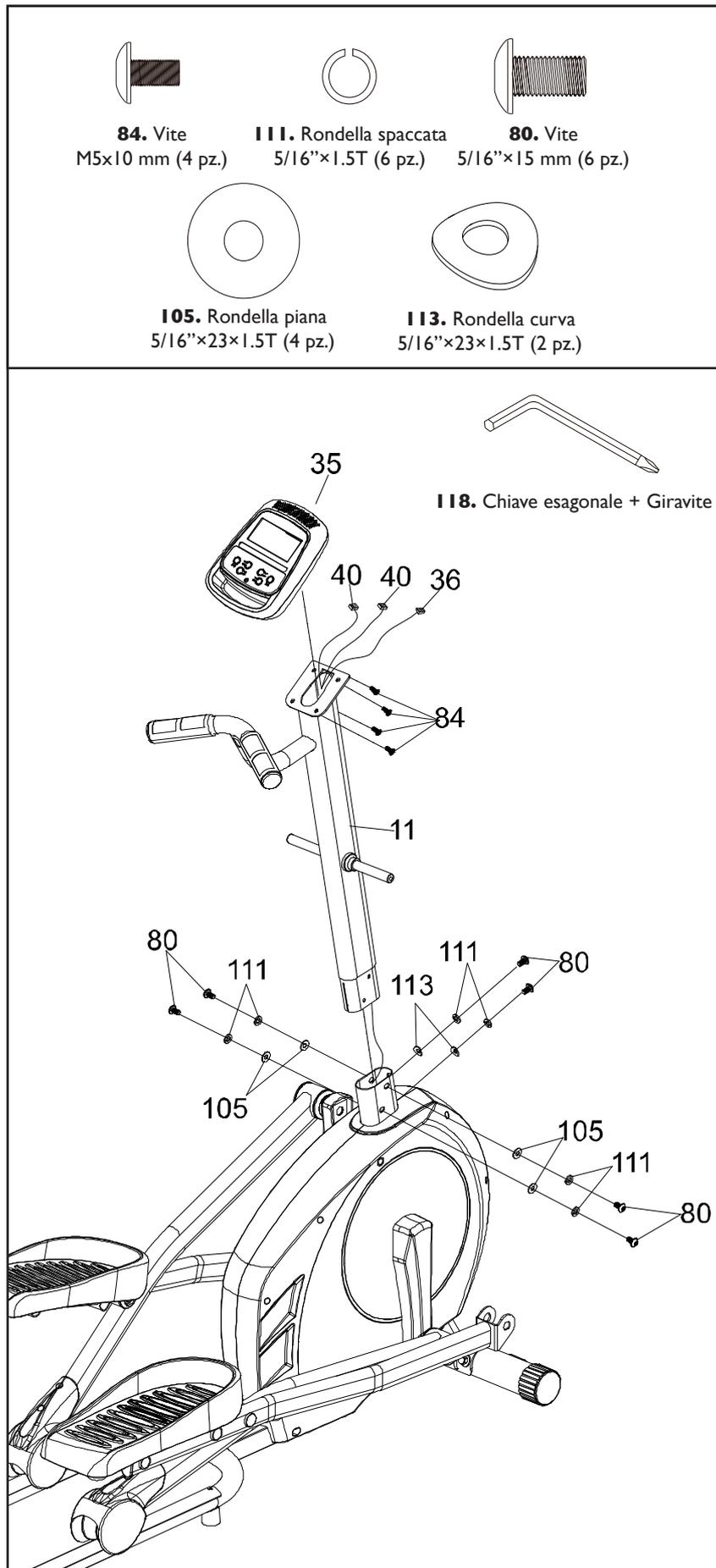


**Durante le operazioni per il fissaggio del montante di supporto del manubrio al corpo principale, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento della console.**

- Avvicinare il montante supporto console **II** all'attacco predisposto sul corpo principale **I**, afferrare il connettore **36** in uscita dall'apertura in testa al corpo principale e guidarlo attraverso il montante supporto console **II** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato. Per guidare agevolmente il connettore **36** attraverso il montante di supporto, si consiglia di legarlo a un cavo rigido lungo almeno 80 cm, per poterlo tirare dal foro superiore del montante supporto console.
- Inserire il montante supporto console **9** nell'attacco predisposto sul corpo principale e fissarlo ai lati tramite quattro viti **80** corredate da rondelle spaccate **III** e rondelle piane **105**, e nella parte frontale con due viti **80** corredate da rondelle spaccate **III** e rondelle curve **113**. Impiegare la chiave esagonale **118** per serrare adeguatamente le viti.
- Avvicinare la console **35** e collegare sul lato posteriore il connettore **36** del cablaggio principale e i due connettori **40** dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache. Fissare la console **35** sulla piastra all'estremità del montante supporto console **II** serrando quattro viti **84** per mezzo del giravite a stella **118**.



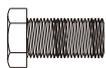
**Il montante supporto console **II** è il sostegno principale per il movimento delle articolazioni superiori e subisce notevoli sollecitazioni. Per evitare rumori e vibrazioni è importante serrare adeguatamente le viti di fissaggio.**



### Montaggio leve inferiori

- Inserire il fulcro rotazione delle leve inferiori di sx **9** e di dx **10** nei perni laterali del montante di supporto console **11** quindi bloccare le leve inferiori serrando in ciascuna una vite **74** corredata di rondella piana **102**, come mostrato in figura. Impiegare la chiave aperta **116** per serrare adeguatamente le viti.
- Accoppiare l'estremità inferiore delle leve inferiori di sx **9** e di dx **10** con le relative barre di supporto pedana sx **7** e dx **8** e fissarle serrando ciascuna con due viti **142**, corredate di rondelle **105-1** con il cilindro filettato **18**.

**Nota:** viti **142** e rondelle **105-1** si trovano assemblate di fabbrica al cilindro filettato **18** e montate nelle barre di supporto pedana.



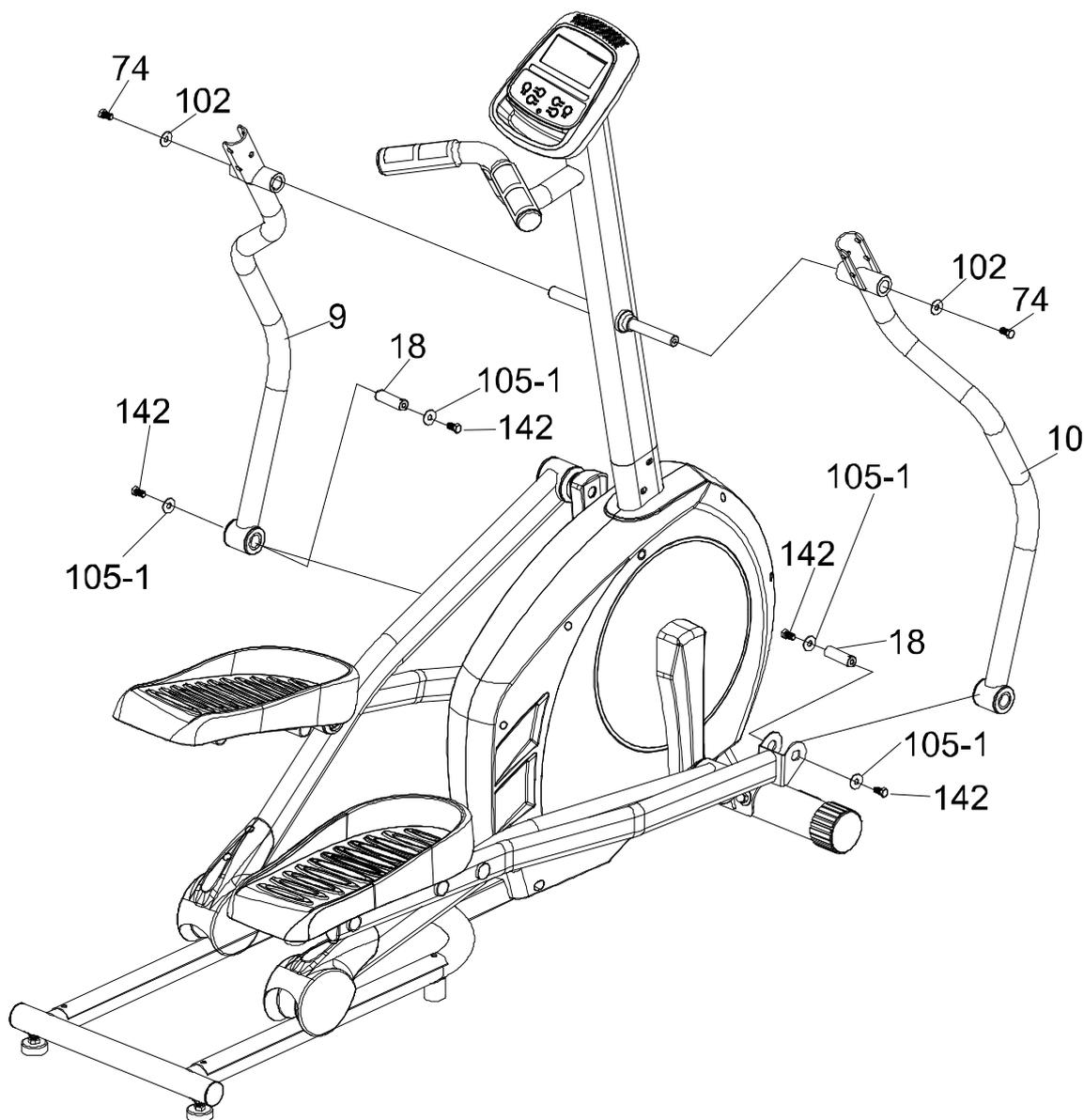
**74.** Vite a t. esagonale  
5/16" × 15m/m (2 pz.)



**102.** Rondella piana  
Ø8,7x20x1,5T mm (2 pz.)

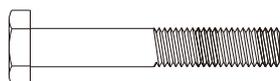


**116.** Chiave aperta 12 mm



### Montaggio leve superiori e coperture plastiche

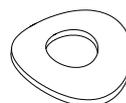
- Accoppiare le leve superiori sx **15** e dx **16** con le rispettive leve inferiori e fissarle tra loro serrando in ciascuna due viti **76** dalla parte frontale, con due dadi autobloccanti **91** e di lato una vite **76** corredata di rondella curva **113**, con una dado autobloccante **91** corredata di rondella curva **113**, come mostrato in figura.
- Accoppiare le coperture plastiche **42** e **43** alla base del montante di supporto console e fissarle con due viti autofilettanti **87** per mezzo del giravite a stella **118**.
- Montare nel fulcro rotazione della leva sinistra il coperchio in plastica anteriore sx **69** accoppiato al posteriore sx **69-1**, quindi fissarli tra loro serrando tre viti autofilettanti **87** per mezzo del giravite a stella **118**.
- Montare nel fulcro rotazione della leva destra il coperchio in plastica anteriore dx **70** accoppiato al posteriore dx **70-1**, quindi fissarli tra loro serrando tre viti autofilettanti **87** per mezzo del giravite a stella **118**.



**76.** Vite  
5/16" × 1-3/4" (6 pz.)



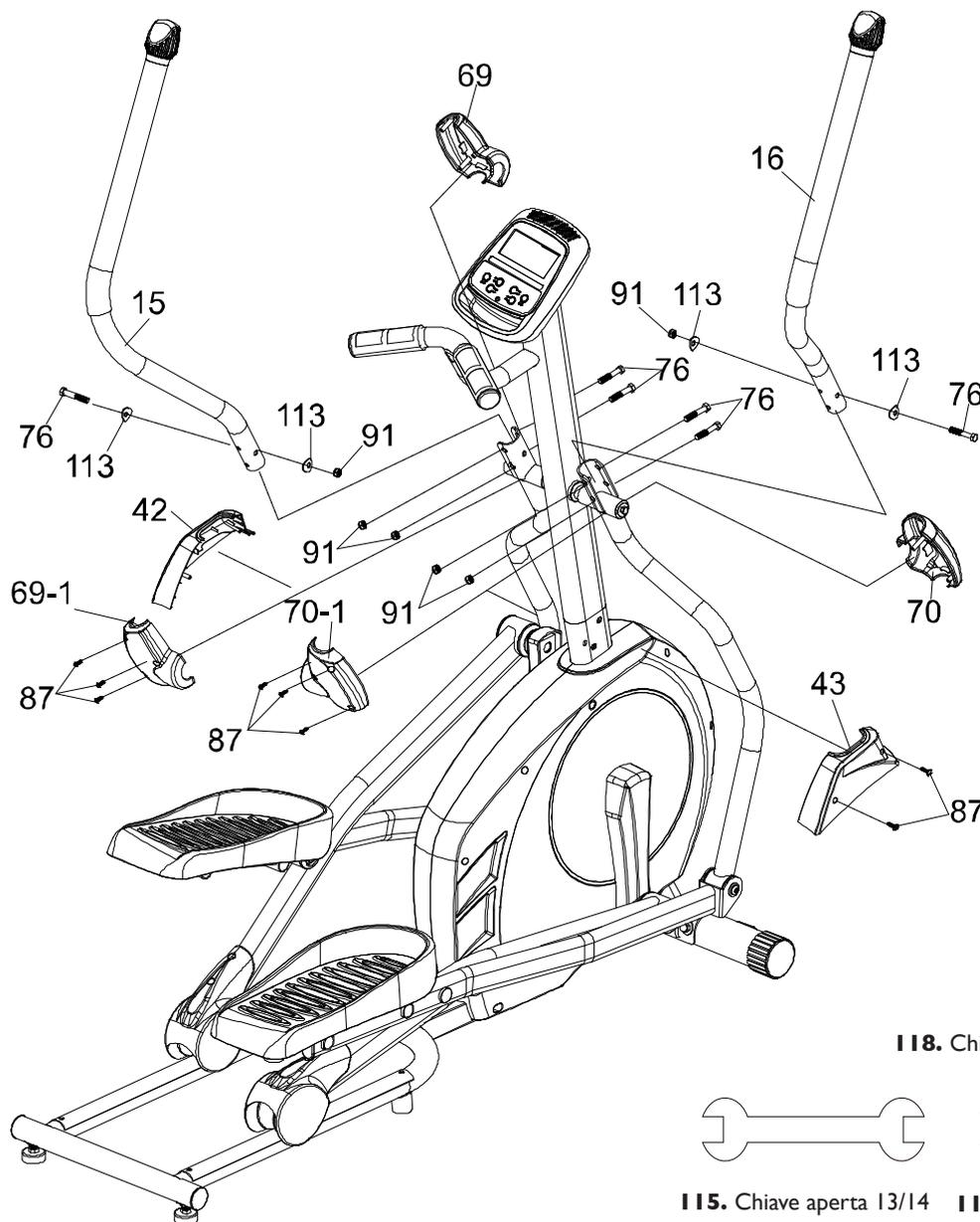
**87.** Vite autofilettante  
3,5 x 12mm (8 pz.)



**113.** Rondella curva  
5/16" × 23 × 1.5T (4 pz.)



**91.** Dado autobloccante  
5/16" × 7T (6 pz.)



**118.** Chiave esagonale + Giravite



**115.** Chiave aperta 13/14

**116.** Chiave aperta 12 mm

## Livellamento

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di due supporti con piedini regolabili **A** posti alle estremità della barra di appoggio 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.



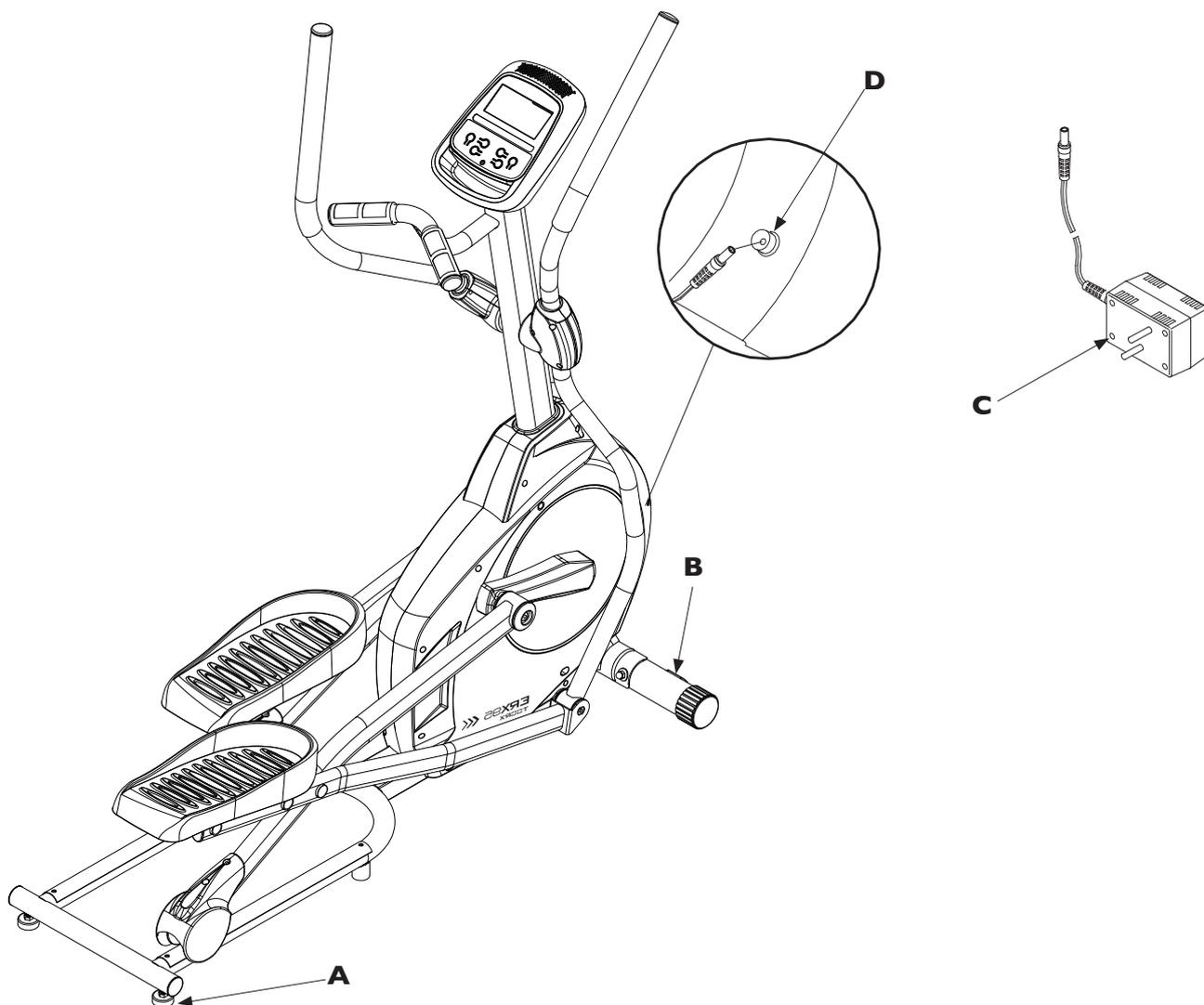
**Assicurarsi sempre del buon bloccaggio delle pedane prima di salirvi sopra, controllando il serraggio delle viti sotto di esse.**

## Spostamento del prodotto

- Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza occorre chiudere l'attrezzo (vedi istruzioni seguenti) quindi afferrare con le mani le estremità del manubrio e facendo forza con le braccia inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote di spostamento anteriori **B**. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo accompagnandolo delicatamente.

## Collegamento elettrico

- Collegare l'apposito alimentatore **C** fornito in dotazione, collegare poi lo spinotto nella presa di alimentazione **D** che si trova sulla parte anteriore del prodotto.



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.

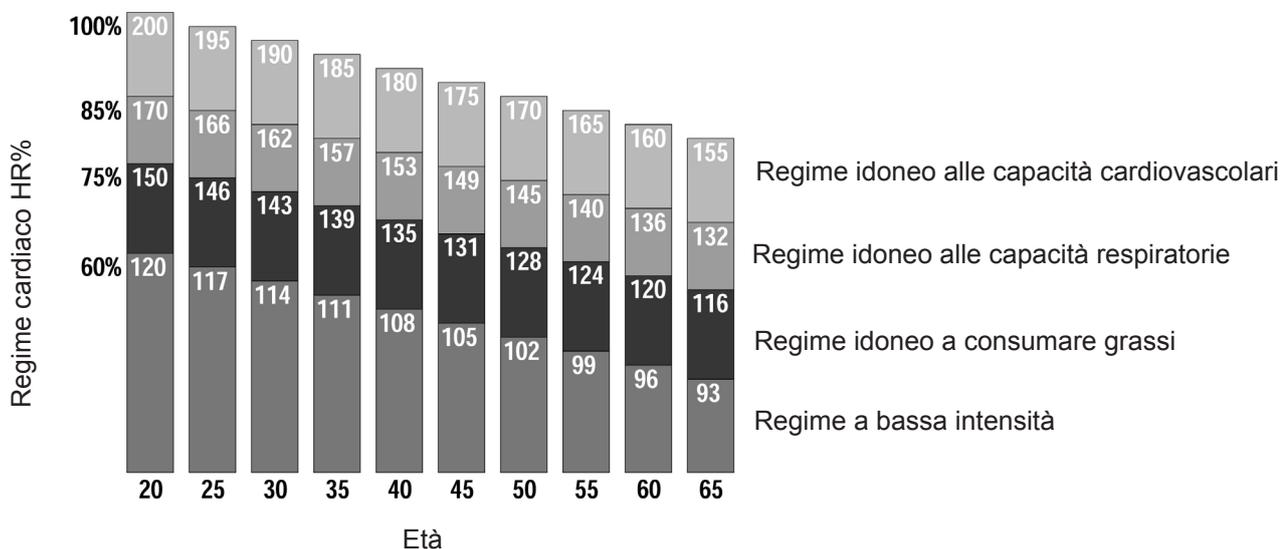
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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 cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**

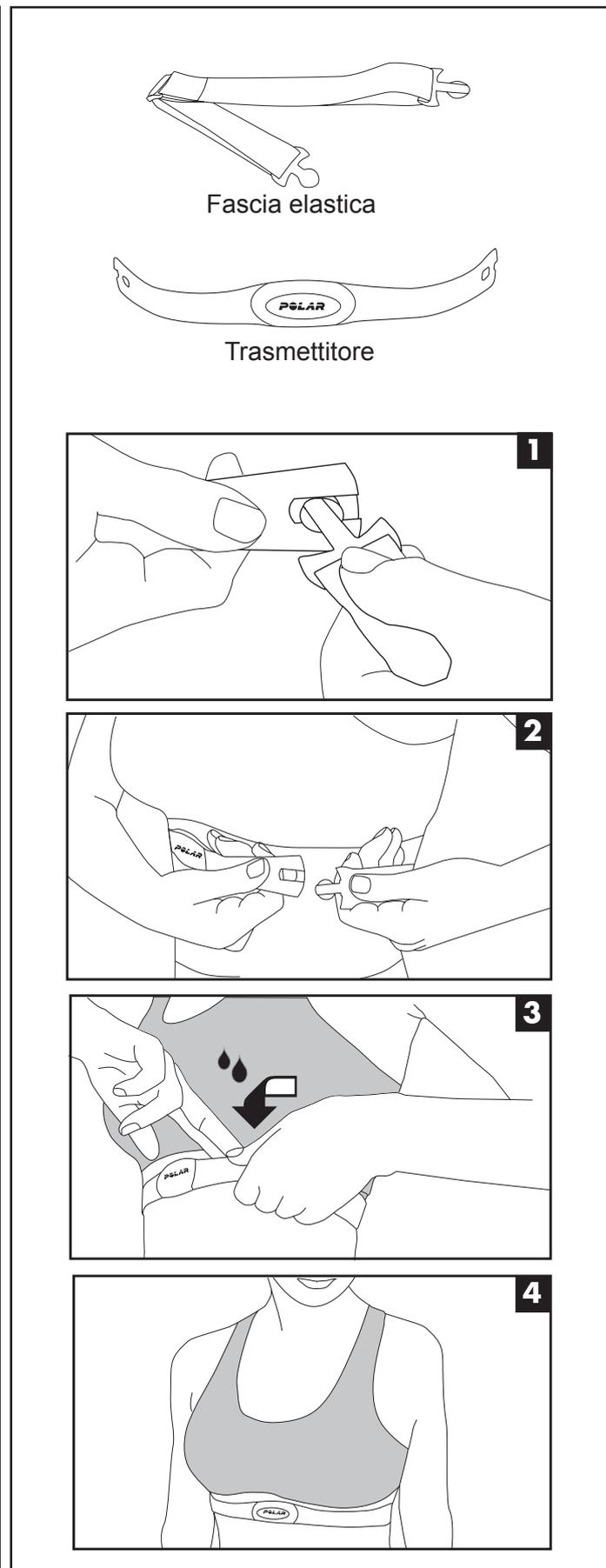
Questo attrezzo incorpora un ricevitore HR wireless compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar® T31 o T34 del tipo non codificato.

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

- 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.



Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento flottante della ellittica e a mantenere un controllo muscolare corretto per evitare di annullare i risultati degli allenamenti.

- 1) Con un piede alla volta, dalla parte posteriore, salire prima sulla pedana più bassa **A** poi la più alta, afferrando saldamente con le mani il manubrio **B**.



**NON perdetevi l'equilibrio nel momento in cui salite sulle pedane, cercate prima una presa sicura al manubrio.**

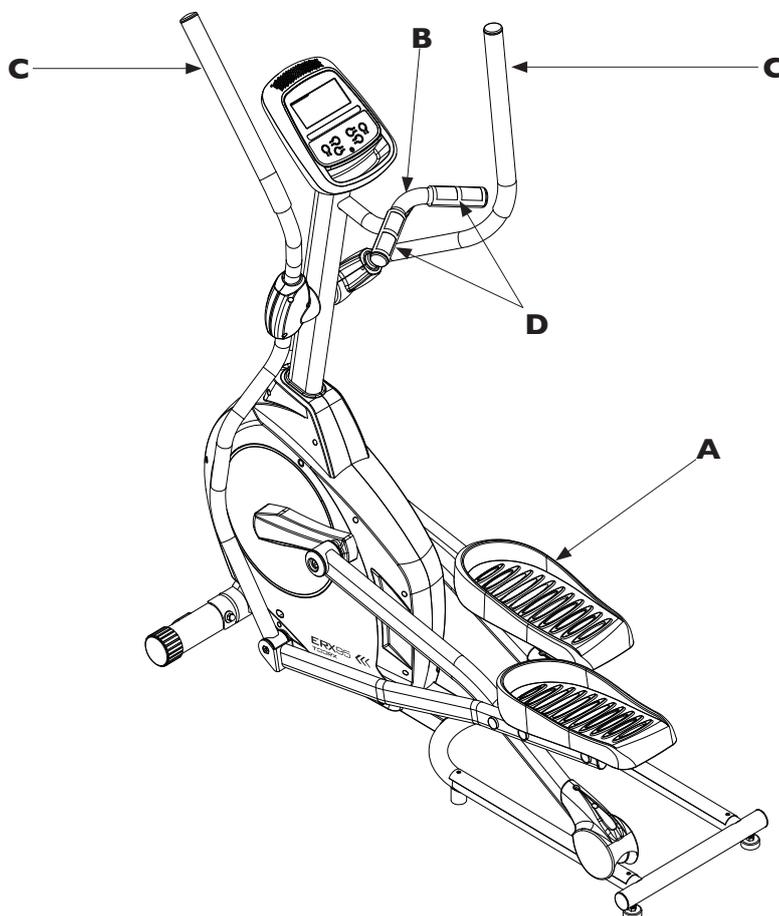
- 2) Portate a contatto la punta dei piedi con parte frontale delle pedane.
- 3) Abbandonare con le mani il manubrio e afferrare le impugnature **C**, quindi spingere con le gambe sulle pedane per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.
- 4) Impostare il tipo di allenamento desiderato sulla console, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.



**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 sulle leve superiori non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.**

- 5) Durante l'esercizio si può valutare il proprio battito cardiaco impugnando i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache **D** posti sul manubrio.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), 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 principalmente da un display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

**SPEED - RPM**

- La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- Il NUMERO DI ROTAZIONI AL MINUTO DELLE PEDANE che vengono effettuate durante l'esercizio.

**TIME**

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

**DISTANCE - ODO**

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

**PULSE**

- La FREQUENZA CARDIACA, misurata impugnando i sensori di rilevazione sul manubrio o tramite il trasmettitore a fascia toracica (optional). Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (\*).

**WATT - CALORIES**

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

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato come obiettivo fino a zero (\*).

**RECOVERY**

- Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (L1 ÷ L6) che indica la capacità di recupero del sistema cardiovascolare fornendo un dato sulla propria condizione di forma fisica.

Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi pre-impostati, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.

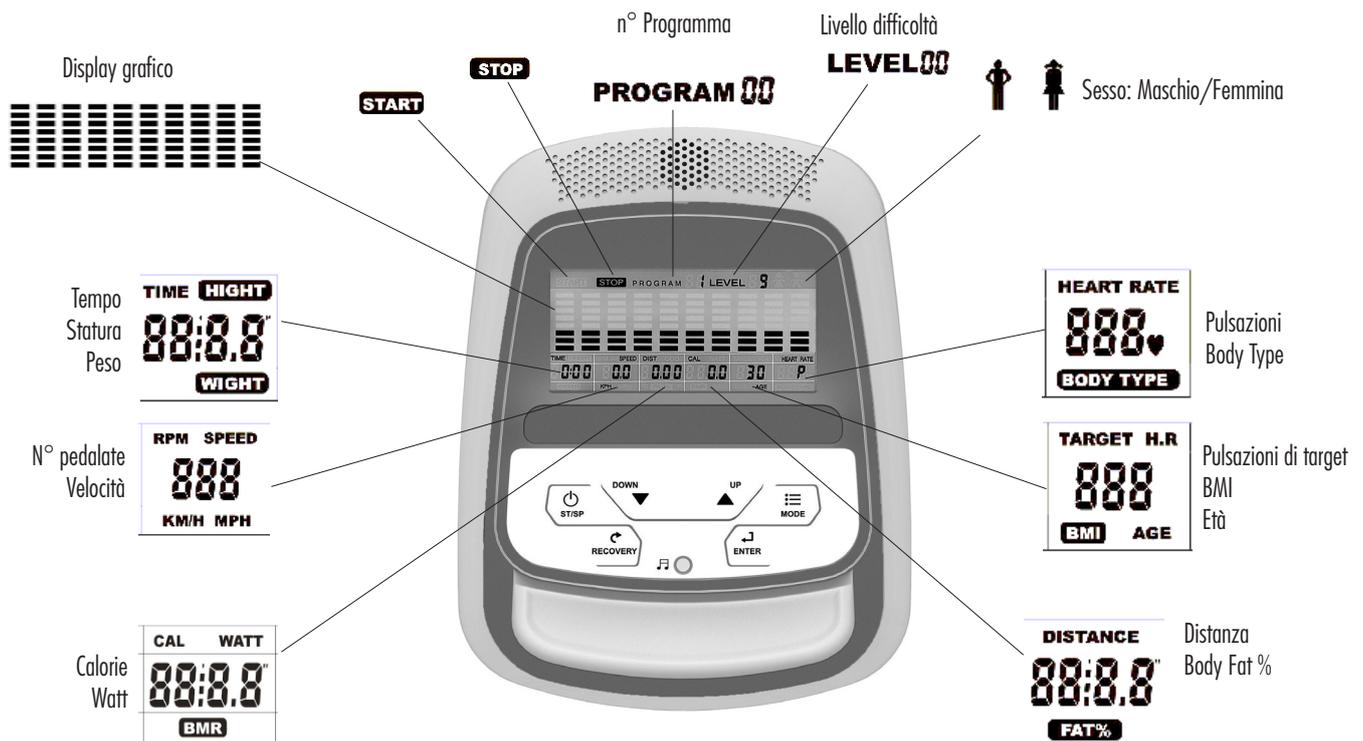
**PROFILO UTILIZZATORE**

- I dati relativi all'utilizzatore: statura, peso, età, maschio/femmina, vengono richiesti dai programmi e nel Body Fat test e mostrati alternativamente sui display preposti.

**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 accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio la console si spegne automaticamente.



**Pulsante START / STOP**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- premere START/STOP per avviare un esercizio in qualunque modalità e far partire quindi il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

*Con esercizio in corso:*

- premere il pulsante START/STOP per arrestare immediatamente il conteggio in modalità "STOP", e il ritorno alla sezione di impostazione dei dati.

*Con esercizio in modalità Stop*

- mantenere il pulsante premuto per più di due secondi per effettuare il completo azzeramento dei dati, "RESET".

**Pulsante ENTER**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- premere il pulsante ENTER per confermare i dati impostati tramite i pulsanti UP/DOWN.

**Pulsante UP**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- permette di incrementare il valore numerico dei dati che si vanno ad impostare: Durata, Distanza, Calorie, Dati Utente e permettere di scorrere i programmi di allenamento.

*Con esercizio in corso:*

- permette di aumentare il livello di difficoltà, incrementando la forza antagonista sulle pedane.

**Pulsante DOWN**

*Prima di cominciare un esercizio:*

- permette di decrementare il valore numerico dei dati che si vanno ad impostare: Durata, Distanza, Calorie, Dati utente e permettere di scorrere i programmi di allenamento.

*Con esercizio in corso:*

- permette di ridurre il livello di difficoltà, decrementando la forza antagonista sulle pedane.

**Pulsante MODE**

Durante l'allenamento premere il pulsante MODE per alternare la visualizzazione dei display a multipla funzione: RPM/SPEED, CALORIE/WATT, DISTANCE/ODO.

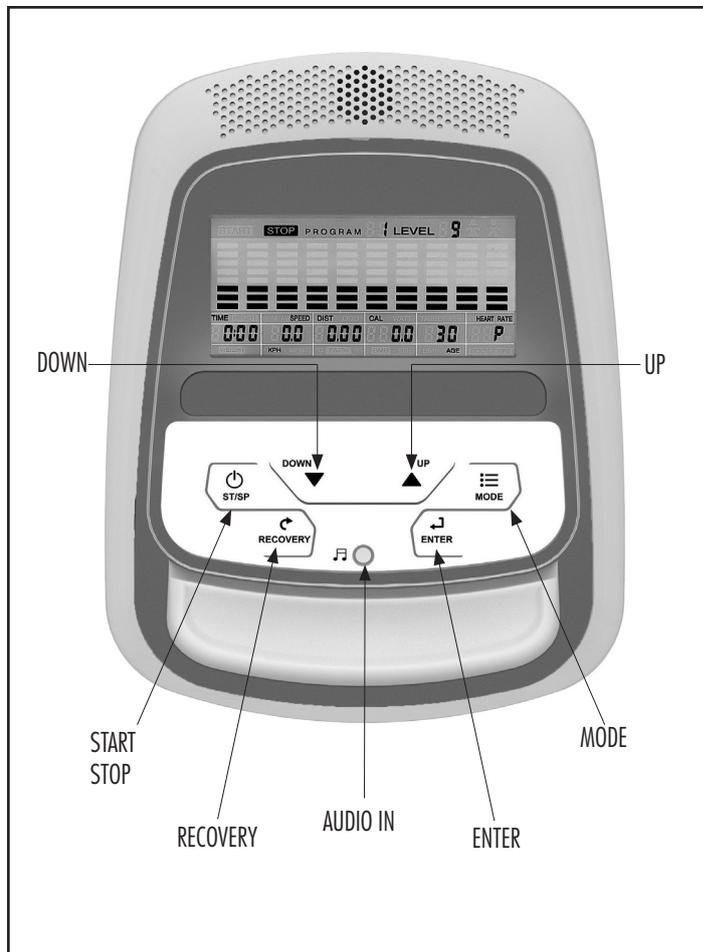
Le indicazioni di RPM, WATT, DISTANCE vengono fornite normalmente, le indicazioni di SPEED, CALORIE e ODO vengono fornite dopo la pressione del pulsante MODE.

**Pulsante RECOVERY**

Quando viene premuto al termine dell'esercizio, si attiva la funzione "Recovery" che consiste nella visualizzazione del valore numerico dell'indice di recupero che varierà in funzione ai progressi conseguiti nel tempo con i propri allenamenti per il miglioramento della capacità cardiovascolare.

**AUTO ON/OFF**

Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di pedalare) la console entra in modalità di risparmio energetico; per accendere nuovamente la console premere un pulsante qualsiasi oppure cominciare a pedalare.



**ACCENSIONE**

- 1** - Collegamento alla rete elettrica
- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa nella parte anteriore dell'attrezzo.
  - Inserire la spina di rete dell'adattatore, nella presa a muro più vicina all'attrezzo.
- 2** - Selezione di una modalità di allenamento
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili fino a scegliere quello desiderato, tramite la pressione del pulsante ENTER.
  - Dopo aver scelto il programma riferirsi alle istruzioni definite per ciascun programma, riportate nelle pagine seguenti, quindi premere il pulsante START/STOP per fare partire il programma selezionato.

**FUNZIONE RECOVERY**

La funzione RECOVERY si esegue al termine dell'allenamento e permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardiovascolare, in funzione della progressione e della costanza del proprio allenamento

Per questa funzione, si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre rimanere fermi sulle pedane (non premere il pulsante di "START/STOP") e premere il pulsante "PULSE RECOVERY" e afferrando i sensori di rilevazione frequenza cardiaca sul manubrio.

Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l'indice di performance rilevato, indicato da sei livelli:

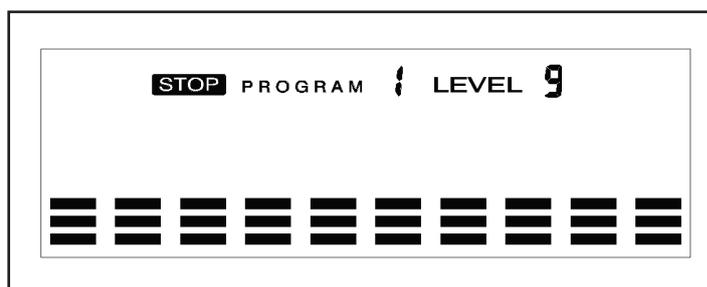
- Livello 1 = OTTIMO indice di performance
- Livello 2 = ECCELLENTE indice di performance
- Livello 3 = BUON indice di performance
- Livello 4 = DISCRETO indice di performance
- Livello 5 = SUFFICIENTE indice di performance
- Livello 6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

Nel caso dai sensori di rilevazione frequenza cardiaca non arrivasse alcun segnale, sul display viene visualizzato l'errore E3; in tal caso è necessario premere ancora il pulsante PULSE RECOVERY e ripetere la procedura inumidendo le mani e stringendo saldamente i sensori di rilevazione frequenza cardiaca.

**PROGRAMMA P1 - PROGRAMMA MANUALE:**

Tramite il programma P1 si può programmare una sessione di allenamento in modalità Manuale, nella quale l'intensità può essere regolata a piacere durante il corso dell'esercizio

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P1 (Programma Manuale), quindi premere il pulsante ENTER per confermare la selezione.
- Si illumina il display 'Time' nel quale si imposta la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Il display messaggi ora visualizza: DISTANCE quindi si illumina il display 'Distance' nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Ora il display AGE, nel quale si imposta l'età dell'utente si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere ENTER per confermare. L'età è un parametro utilizzato dalla console per il calcolo del valore di soglia cardiaca massima (target H.R max).  
Il display visualizza l'icona a forma di cuore in modo lampeggiante quando durante l'esercizio viene raggiunto il valore di soglia cardiaca max calcolato dalla console.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP, agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare l'intensità dell'esercizio.



**3.6**

**PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI (P2÷P13)**

Tramite i 12 programmi pre-impottati (P2÷P13) si può scegliere una sessione di allenamento in modalità Programmata, nella quale l'intensità viene gestita dalla console oppure può essere regolata a piacere durante il corso dell'esercizio.

I programmi pre-impostati sono definiti di seguito, i diagrammi in figura illustrano graficamente il livello di difficoltà dell'esercizio in funzione del tempo di durata.

Programma 2 = Rolling

Programma 3 = Valley

Programma 4 = Fat Burn

Programma 5 = Ramp

Programma 6 = Steps

Programma 7 = Obstacle

Programma 8 = Intervals

Programma 9 = Plateau

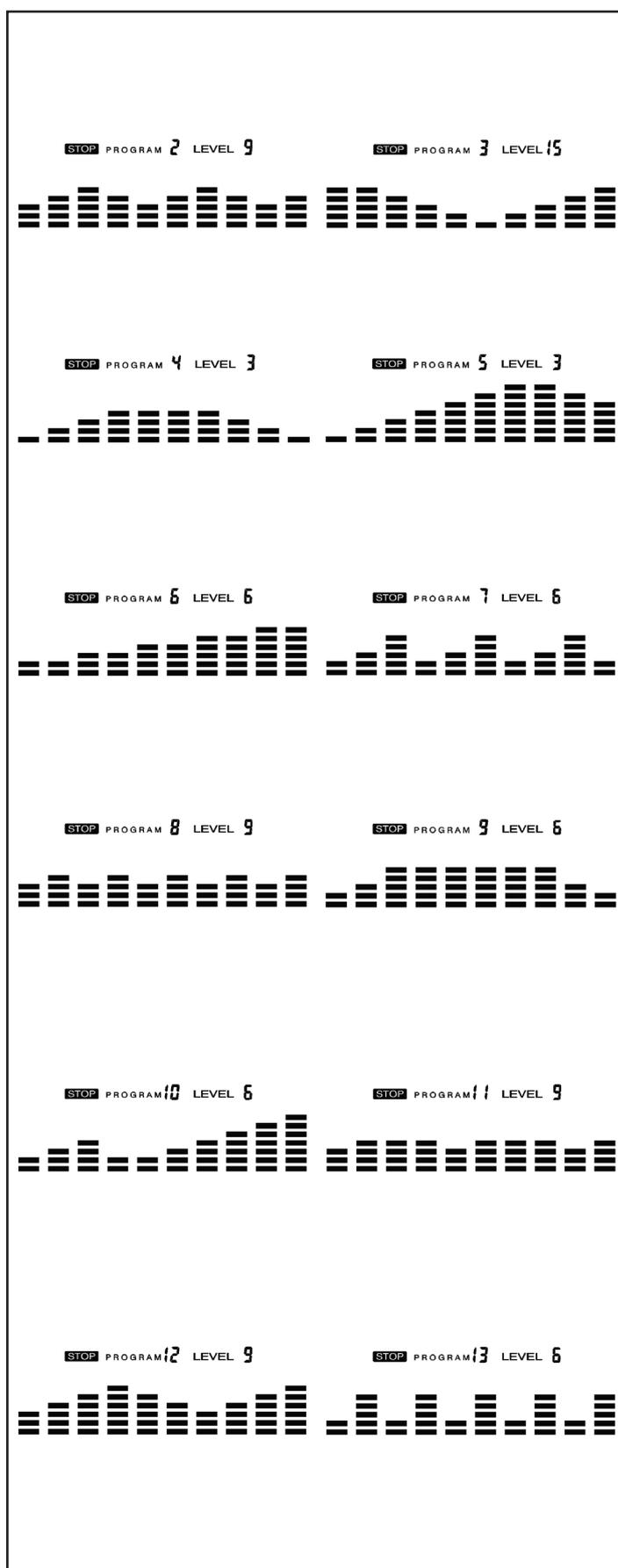
Programma 10 = Climbing

Programma 11 = Off Road

Programma 12 = Hill

Programma 13 = FartLek

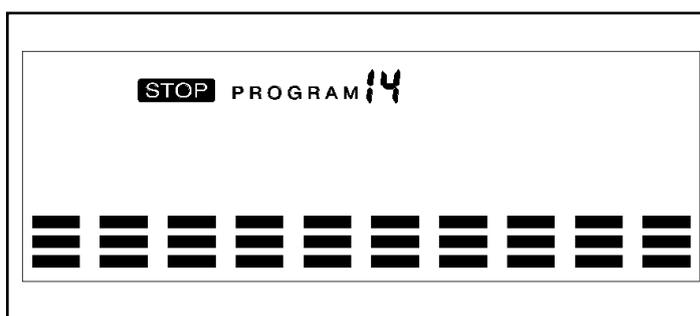
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P2 ÷ P13 (Programmi Pre-impostati), quindi premere il pulsante ENTER per confermare la selezione di uno dei programmi pre-impostati.
- Il display TIME, nel quale si imposta la durata del programma, si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Il display DISTANCE, nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere, si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Ora il display AGE, nel quale si imposta l'età dell'utente, si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere ENTER per confermare. L'età è un parametro utilizzato dalla console per il calcolo del valore di soglia cardiaca massima (target H.R. max).  
Il display visualizza l'icona a forma di cuore in modo lampeggiante quando durante l'esercizio viene raggiunto il valore di soglia cardiaca max calcolato dalla console.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma pre-impostato premere il pulsante START/STOP, nel corso dell'esercizio si può agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare l'intensità di lavoro.



Il programma P14 permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si agisce sulle pedane.

In questo programma l'intensità dell'esercizio viene gestita dalla console e aumenterà negli esercizi a bassa velocità, mentre diminuirà all'aumentare della velocità di esecuzione. Il livello di intensità dipende dall'impostazione del valore di riferimento dei WATT che si impostano secondo le modalità di seguito illustrate.

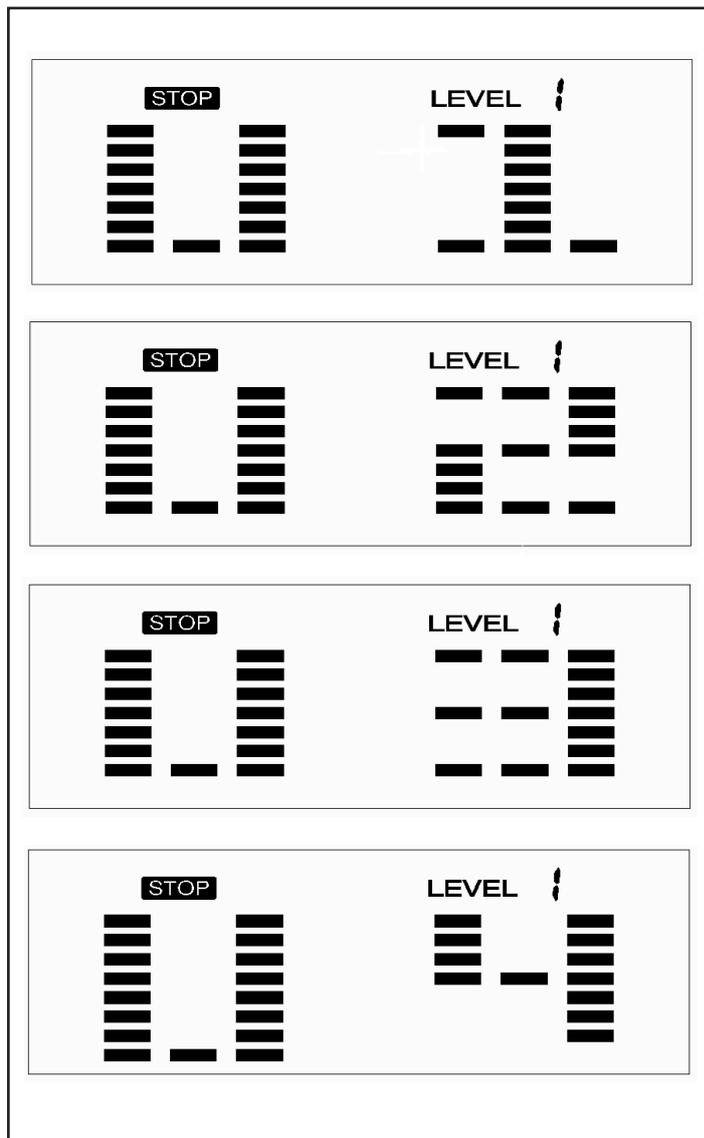
- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P14 (Watt Control), quindi premere il pulsante ENTER per confermare la selezione.
- Il display WATT lampeggia, indicando la possibilità di introdurre il dato relativo al livello di intensità del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Ora il display TIME lampeggia, indicando la possibilità di introdurre la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Ora il display DISTANCE lampeggia, indicando la possibilità di introdurre la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Ora il display AGE, nel quale si imposta l'età dell'utente, si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere ENTER per confermare. L'età è un parametro utilizzato dalla console per il calcolo del valore di soglia cardiaca massima (target H.R. max).  
Il display visualizza l'icona a forma di cuore in modo lampeggiante quando durante l'esercizio viene raggiunto il valore di soglia cardiaca max calcolato dalla console.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP.  
La console regola automaticamente il valore di intensità a seconda del parametro impostato, nel corso dell'esercizio è comunque possibile aumentare o diminuire il numero di Watt impostati agendo sui pulsanti UP/DOWN.



Tramite i programmi Utente U01÷U04 si può personalizzare un programma di allenamento nel quale è possibile impostare a piacimento i dati di Durata oppure Distanza e in più l'Intensità che può essere impostata in dieci Step, corrispondenti alle dieci colonne del display grafico.

Ciascuna delle dieci colonne dispone di otto indicatori, tramite i quali si può impostare uno dei diversi livelli di intensità. Il programma personale una volta impostato viene salvato in memoria per essere riutilizzato successivamente.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino a scegliere uno dei programmi utente (U01÷U04), quindi premere il pulsante ENTER per confermare la selezione.
- Sul display grafico lampeggia la prima colonna nella quale impostare l'intensità, agire con i pulsanti UP/DOWN per impostare il livello di intensità della prima fase di allenamento, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
- Sul display grafico lampeggia la seconda colonna nella quale impostare l'intensità, agire con i pulsanti UP/DOWN per impostare il livello di intensità della seconda fase di allenamento, quindi premere il pulsante ENTER per confermare, e così via fino alla impostazione di tutte le dieci colonne.
- Il display TIME lampeggia, indicando la possibilità di introdurre la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Il display DISTANCE lampeggia, indicando la possibilità di introdurre la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Ora il display AGE, nel quale si imposta l'età dell'utente, si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere ENTER per confermare. L'età è un parametro utilizzato dalla console per il calcolo del valore di soglia cardiaca massima (target H.R. max).  
Il display visualizza l'icona a forma di cuore in modo lampeggiante quando durante l'esercizio viene raggiunto il valore di soglia cardiaca max calcolato dalla console.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP.



**3.9**

**PROGRAMMI HRC (THR - 55%-65%-75%-85%)**

I programmi HRC sono un sistema di allenamento sofisticato, la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache o dalla fascia toracica.

Tramite i programmi HRC 55%,65%,75%,85%, si può effettuare un allenamento con battito cardiaco di soglia programmato, mentre con il programma THR, il battito cardiaco di soglia può essere impostato a piacere.

Affinché i programmi siano funzionali, occorre che l'utente imposti il dato corretto della propria età, mentre nel programma THR l'utente può impostare il valore di soglia al quale finalizzare l'allenamento.

**PROGRAMMA THR** = il valore di soglia viene impostato dall'utente.

**PROGRAMMA 55%** = 55% del battito cardiaco massimo  
-  $(220 - \text{età}) \times 55\%$

**PROGRAMMA 65%** = 65% del battito cardiaco massimo  
-  $(220 - \text{età}) \times 65\%$

**PROGRAMMA 75%** = 75% del battito cardiaco massimo  
-  $(220 - \text{età}) \times 75\%$

**PROGRAMMA 85%** = 85% del battito cardiaco massimo  
-  $(220 - \text{età}) \times 85\%$

Durante lo svolgimento dei programmi HRC il display messaggi può visualizzare i seguenti stati:

- **SLOW DOWN** : quando il battito cardiaco è inferiore al valore di soglia, in questo caso la console aumenta l'intensità dell'esercizio ogni 20 secondi fino a quando viene raggiunto il valore di soglia.

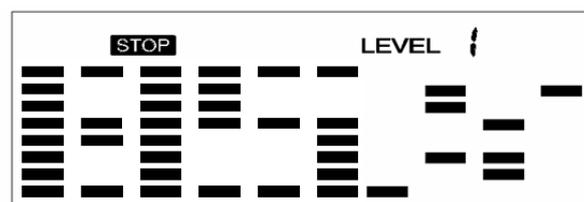
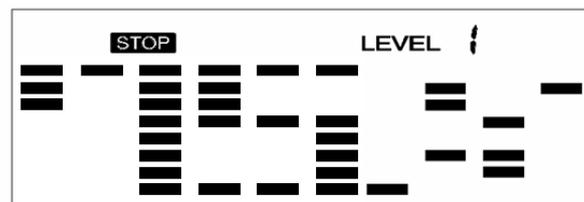
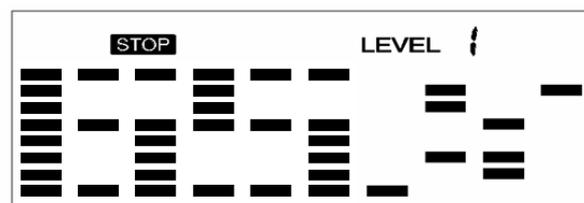
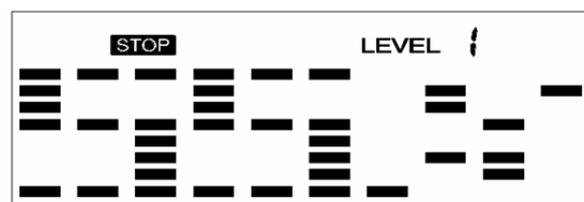
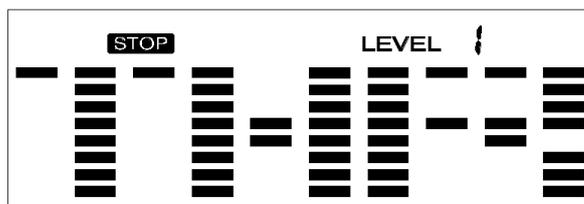
- **HURRY UP** : quando il battito cardiaco è superiore al valore di soglia, in questo caso la console diminuisce l'intensità dell'esercizio ogni 20 secondi fino a quando viene raggiunto il valore di soglia.

- **KEEP GOING** : quando il battito cardiaco è prossimo al valore di soglia (+/- 5 BPM), in questo caso la console diminuisce l'intensità dell'esercizio rimane costante.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma 55%,65%,75%,85% (Programmi HRC), quindi premere il pulsante ENTER per confermare la selezione di un programma HRC.

- [Nel caso venga selezionato il programma THR] Il display TARGET H.R. lampeggia per l'introduzione del valore di soglia. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il valore di soglia desiderato e premere ENTER per confermare.

- [Nel caso venga selezionato uno dei programmi 55%, 65%, 75%,85%] il display AGE lampeggia per l'introduzione dell'età dell'utente. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere ENTER per confermare.
- Quindi il display TIME lampeggia, indicando la possibilità di introdurre la durata del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata e premere ENTER per confermare.
- Il display DISTANCE lampeggia, indicando la possibilità di introdurre la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere ENTER per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma premere il pulsante START/STOP e afferrare saldamente i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache sul manubrio.



Attraverso i sensori di rilevazione della frequenza cardiaca, grazie al test "Body Fat", potete di effettuare la misura della percentuale di massa grassa corporea.

**Nota:** attenzione, questo dato è solo un indice di riferimento approssimativo e non un riscontro medico, è utile per valutare gli eventuali progressi dello stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento protratto nel tempo.

Il test "Body Fat" prevede nove tipologie di corporatura a seconda che si sia sottopeso (tipo 1) o sovrappeso (tipo 9):

Tipo 1 - Body Fat % = 5% ÷ 9%

Tipo 2 - Body Fat % = 10% ÷ 14%

Tipo 3 - Body Fat % = 15% ÷ 19%

Tipo 4 - Body Fat % = 20% ÷ 24%

Tipo 5 - Body Fat % = 25% ÷ 29%

Tipo 6 - Body Fat % = 30% ÷ 34%

Tipo 7 - Body Fat % = 35% ÷ 39%

Tipo 8 - Body Fat % = 40% ÷ 44%

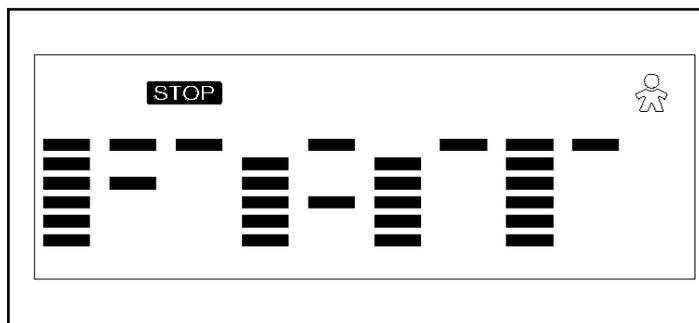
Tipo 9 - Body Fat % = 45% ÷ 50%

Inoltre vengono forniti le indicazioni di BMR e BMI:

BMR= Rapporto metabolismo basale

BMI= Indice di massa grassa corporea

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi fino al programma P8 (Body Fat), quindi premere il pulsante ENTER per confermare la selezione.
- A questo punto il display visualizza: GENDER, quindi lampeggia il display di selezione del sesso (Maschio/ Femmina). Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare Maschio o Femmina e premere ENTER per confermare.
- Ora il display visualizza: AGE, quindi lampeggia il display di selezione dell'età dell'utente. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere ENTER per confermare.
- Ora il display visualizza: HEIGHT, quindi lampeggia il display di selezione della statura dell'utente. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'altezza in (cm) e premere ENTER per confermare.
- Ora il display visualizza: WEIGHT, quindi lampeggia il display di selezione del peso dell'utente. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il peso in (kg) e premere ENTER per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati del profilo utente, per avviare la procedura di misurazione della massa grassa, premere il pulsante START/STOP quindi stringere con forza e con entrambe le mani i sensori di rilevazione pulsazioni.



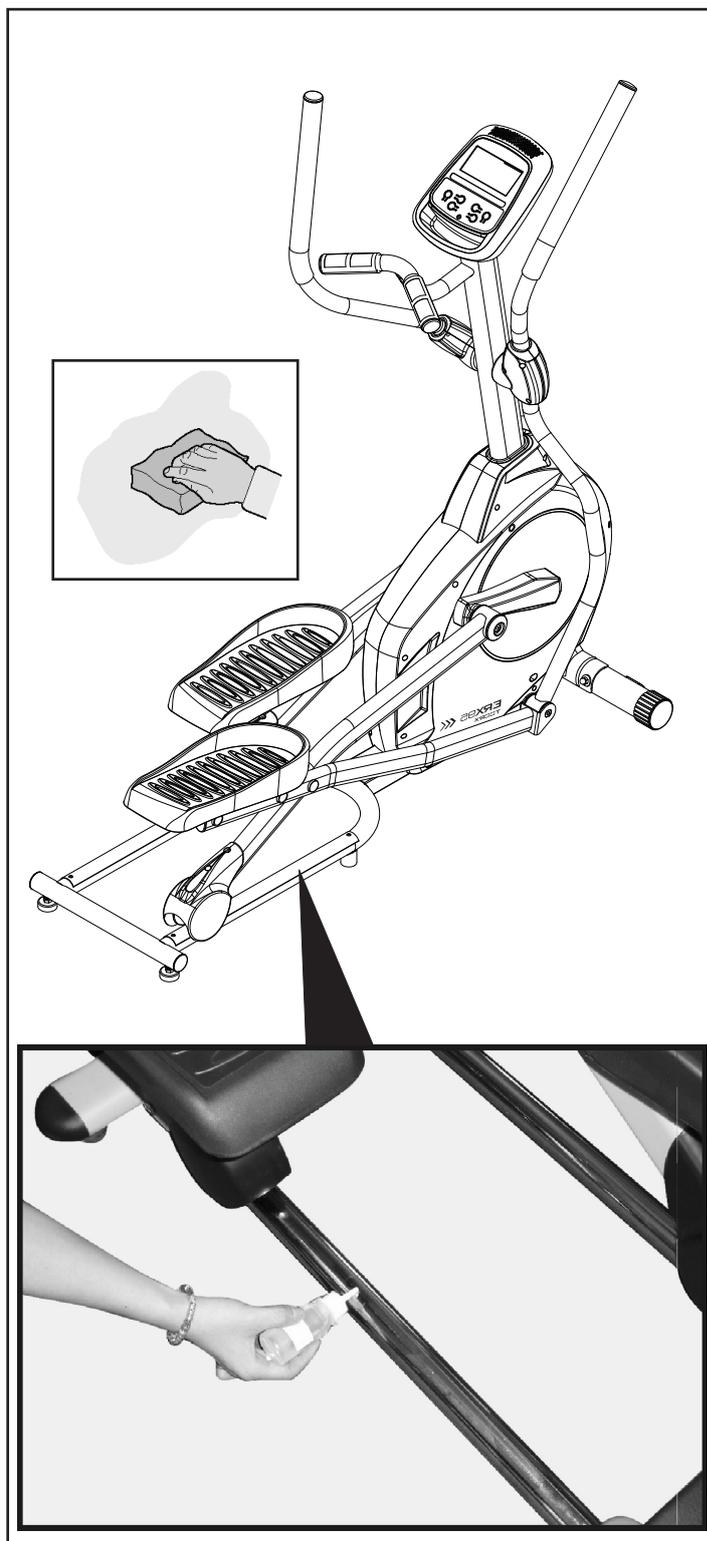
- Terminata la misura, i display visualizzano i dati di:
  - FAT %= Massa grassa percentuale
  - BMR= Rapporto metabolismo basale
  - BMI= Indice di massa corporea
  - Body Type= Tipologia di corporatura da 1 a 9.
- Qualora i sensori di rilevazione pulsazioni non leggano correttamente il segnale, verrà rimandato l'errore E3, in questo caso è necessario ripetere la misura ricordandosi di stringere con forza i sensori di rilevazione delle pulsazioni.



- **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

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Una volta al mese pulire le guide di scorrimento e le ruote con un panno asciutto in modo da rimuovere i residui di polvere accumulata.
- Una volta al mese pulire la console utilizzando un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.
- Una volta all'anno controllare il serraggio della bulloneria nei leverismi.
- Una volta all'anno lubrificare procedere alla lubrificazione delle guide distribuendo un sottile velo di lubrificante spray al silicone. Utilizzare solamente lubrificanti al silicone, altri tipi di lubrificante possono contenere sostanze come la lanolina o altri additivi che attirano polvere e sporcia pregiudicando la vita delle ruote.



**5.0**

**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**



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

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



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

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

**6.0**

**CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO**

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

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

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

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

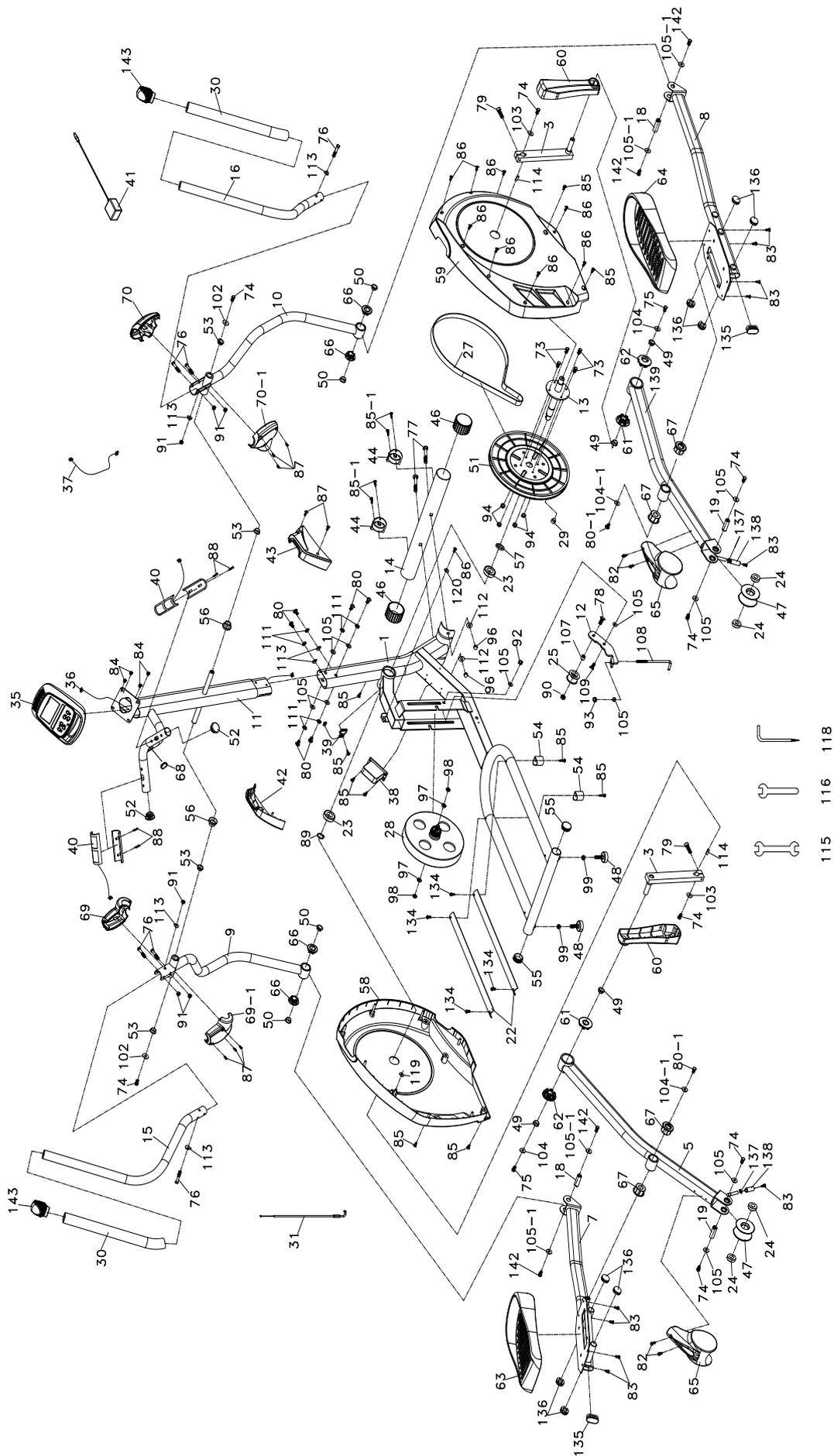
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax: 0143/318594

e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

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



**6.2**

**LISTA DELLE PARTI**

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Corpo principale	1
3	Pedivella	2
5	Barra di collegamento sx	1
7	Barra supporto pedana sx	1
8	Barra supporto pedana dx	1
9	Leva inferiore sx	1
10	Leva inferiore dx	1
11	Montante supporto console	1
12	Staffa tendi cinghia	1
13	Albero movimento centrale	1
14	Barra di appoggio anteriore	1
15	Leva superiore sx	1
16	Leva superiore dx	1
18	Cilindro filettato	2
19	Distanziale cilindrico ruota	2
22	Guida in alluminio	2
23	Cuscinetto 6005	2
24	Cuscinetto 6003	4
25	Ruota tendi cinghia	1
27	Cinghia	1
28	Volano	1
29	Magnete permanente	1
30	Rivestimento leve superiori	2
31	Cavo d'acciaio di regolazione intensità	1
35	Console	1
36	Cablaggio console 1600 mm	1
37	Cavo di rete per alimentatore	2
38	Motore regolazione intensità	1
39	Sensore di velocità cablato 200 mm	1
40	Sensori di rilevazione pulsazioni cablati 800 mm	2
41	Alimentatore di rete	1
42	Copertura in plastica montante sx	1
43	Copertura in plastica montante dx	1
44	Ruota per trasporto	2
46	Appoggio anteriori in gomma	2
47	Ruota di scorrimento	2
48	Piedino di livellamento posteriore	2
49	Boccola WFM-1719-12	4
50	Boccola J4FM-1719-09	4
51	Puleggia motrice	1
52	Tappo tondo manubrio Ø32	2
53	Boccola metallica	4
54	Appoggio centrale in gomma	2
55	Tappo tondo	2
56	Distanziale fulcro leve	2
57	Anello distanziatore	1
58	Carena sx	1
59	Carena dx	1
60	Coperchio pedivelle	2
61	Boccola Ø56 × Ø19 × 15L	2
62	Boccola Ø56 × Ø19 × 21L	2
63	Pedana sx	1
64	Pedana dx	1
65	Copertura in plastica ruota	2
66	Boccola Ø42 × Ø19 × 15L	4
67	Boccola plastica	4
68	Tappo in gomma	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
69	Coperchio anteriore snodo leve sx	4
69-1	Coperchio posteriore snodo leve sx	2
70	Coperchio anteriore snodo leve dx	1
70-1	Coperchio posteriore snodo leve dx	1
73	Vite 1/4" × UNC20 × 3/4"	4
74	Vite 5/16" × UNC18 × 15L	8
75	Vite 5/16" × UNC18 × 15L	2
76	Vite 5/16" × UNC18 × 1-3/4	6
77	Vite 3/8" × UNC16 × 3"	2
78	Vite 3/8" × UNC16 × 27L	1
79	Vite M8 × P1.25 × 25L	2
80	Vite 5/16" × UNC18 × 15L	6
80-1	Vite 5/16" × UNC18 × 15L	2
82	Vite M5 × P0.8 × 15L	4
83	Vite M5 × P0.8 × 10L	10
84	Vite M5 × P0.8 × 10L	4
85	Vite autofilettante Ø5 × 19L	10
85-1	Vite autofilettante Ø5 × 19L	4
86	Vite autofilettante 3.5 × 16mm	9
87	Vite autofilettante 3.5 × 12mm	8
88	Vite autofilettante 3 × 20mm	4
89	Seeger Ø25 mm	1
90	Dado autobloccante 3/8" × UNC16 × 7T	1
91	Dado autobloccante 5/16" × UNC18 × 7T	6
92	Dado autobloccante M8 × P1.25 × 7T	1
93	Dado autobloccante M8 × P1.25 × 9T	1
94	Dado autobloccante 1/4" × UNC20 × 8T	4
96	Dado a calotta 3/8" × UNC16 × 12.5T	2
97	Dado 3/8" -UNF26 × 4T	2
98	Dado 3/8" × UNF26 × 11T	2
99	Dado 3/8" × UNC16 × 7T	2
102	Rondella piana Ø8.7 × Ø20 × 1.5T	2
103	Rondella piana Ø8 × Ø35 × 1.5T	2
104	Rondella piana Ø8.5 × 26 × 2.0T	2
104-1	Rondella piana Ø8.7 × Ø20 × 1.5T	2
105	Rondella piana Ø8 × 23 × 1.5T	11
105-1	Rondella piana 5/16" × 23 × 3T	4
107	Rondella piana Ø15.8 × Ø10 × 9	1
108	Vite M8 × P1.25 × 130L	1
109	Bullone a incasso M8 × P1.25 × 20L	1
111	Rondella spaccata Ø8 × 1.5T	6
112	Rondella curva Ø10 × 23 × 1.5T	2
113	Rondella curva Ø8 × 23 × 1.5T	6
114	Chiavetta	2
115	Chiave aperta 13/14 mm	1
116	Chiave aperta 12/14 mm	1
118	Chiave esagonale + giravite a stella	1
119	Rondella piana Ø8 × 16 × 1T	1
120	Rondella piana Ø5 × 15 × 1.5T	1
134	Vite M6 × P1.0 × 15L	4
135	Tappo ovale	2
136	Tappo tondo	8
137	O-ring	2
138	Manicotto Ø15 × Ø8.5 × 50L	2
139	Barra di collegamento dx	1
142	Vite 5/16" × 15L	4
143	Terminale leva superiore	2

**Art.1 DEFINIZIONI**

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inedoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: [www.toorx.it](http://www.toorx.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, il modulo cartaceo allegato al presente manuale da compilarsi e spedire a GARLANDO SPA.
- 1.7 Richiesta di Intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata compilando l'apposito modulo sul portale: [www.assistenza.garlando.it](http://www.assistenza.garlando.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, contattando il numero 0143/318540 dalle ore 9 alle ore 12, dal Lunedì al venerdì.
- 1.8 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

**Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'ideoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna. La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) 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 Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del Tagliando di Garanzia sul sito: [www.toorx.it](http://www.toorx.it) o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, alla spedizione del tagliando di Garanzia cartaceo, debitamente compilato, via posta all'indirizzo GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32 - Zona industriale, D1 - 15068 Pozzolo Formigaro (AL).
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32 - D1 - 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".
- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO SPA si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

**Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

- 3.1** 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 del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
  - 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 dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
  - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 3.3** 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, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

**Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

- 4.1** In considerazione dell'ideoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** 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.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

**Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT**

- 5.1** GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

**Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.



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)