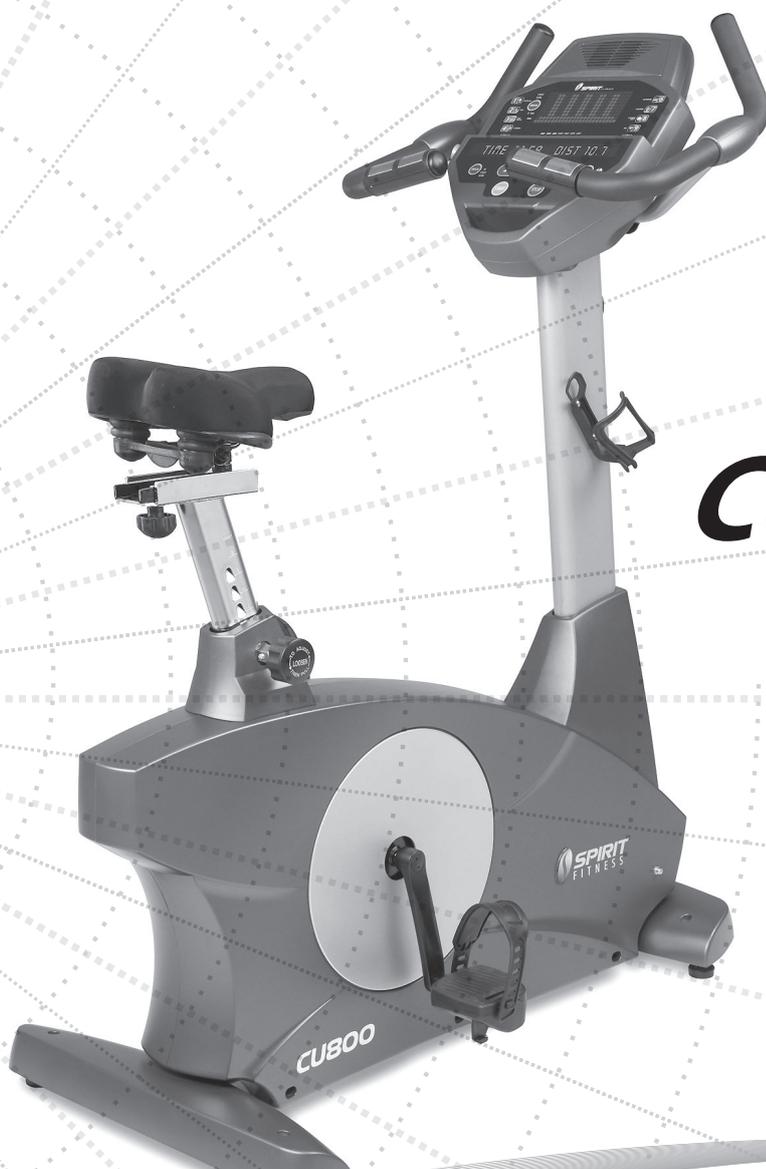




SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation



CU800

Upright Bike

MANUALE D'ISTRUZIONI



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



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	4
1.2	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	5
1.3	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	9
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	14
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag.	15
3.2	CONSIGLI PRATICI SULL'USO DELL'ATTREZZO	pag.	16
3.3	COMPUTER DI CONTROLLO - DISPLAY	pag.	17
3.4	COMPUTER DI CONTROLLO - PULSANTI.....	pag.	18
3.5	FUNZIONI DEL COMPUTER.....	pag.	19
3.6	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	pag.	26
4.0	MANUTENZIONE	pag.	27
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	28
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	28
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	29
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	30
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	31

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 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 comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- 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 appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la mascherina del computer 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.
- 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 indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

I.1 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

L'attrezzo per uso sportivo descritto in questo manuale permette un allenamento aerobico intenso e sicuro, mobilitando gli arti inferiori, simulando il movimento specifico della bicicletta tradizionale, in maniera da potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante e ad alta intensità per un efficace miglioramento delle capacità cardiovascolari e della forza resistente.

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. Grazie a questo attrezzo si può praticare sport in qualunque stagione, senza necessità di spostarsi.

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

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

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

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

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



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:

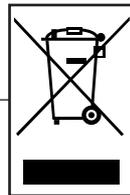
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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.

La targhetta di identificazione del prodotto riporta i dati principali, e il numero di serie che occorre comunicare in caso di richiesta assistenza.

		Garfano S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY	
Modello-Model	Classe-Class	CE	
Numero di serie-Serial number	Anno-Year	RoHS	
Tensione-Voltage	Frequenza-Frequency	Potenza-Power	Peso-Weight
Peso max utente-Max user weight	Made	i	



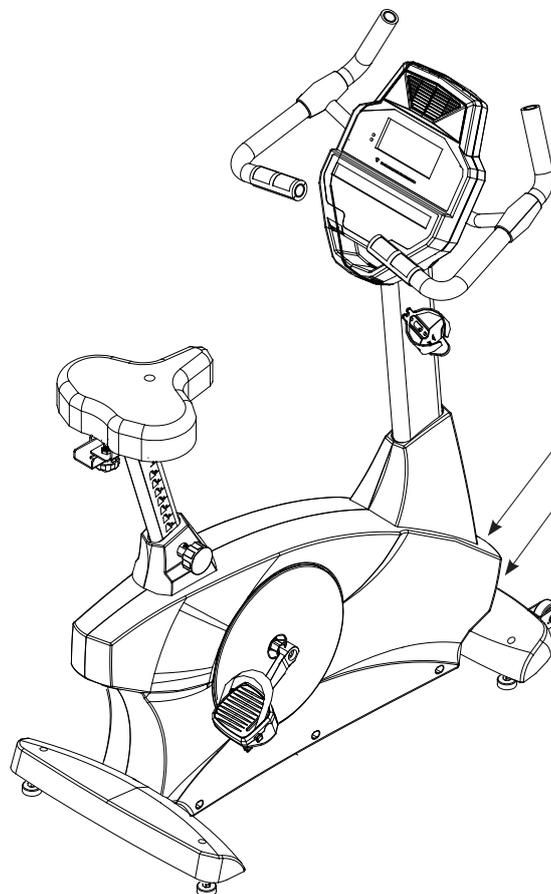
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti urbani.



Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente questa guida contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



Prima di utilizzare il prodotto verificare il proprio stato di salute consultando il medico personale.



SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	freno magnetico a controllo elettronico
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, watt, RPM, METs
	5 programmi pre-impostati, programma utente, programma HR
	programma Manuale, Fitness Test, programma Watts
PESO VOLANO :	16 kg
INGOMBRI MAX (LxPxh) :	1080 x 550 x 1360 mm
PESO NETTO :	52 kg
PESO LORDO :	60 KG
PESO MASSIMO UTENTE :	190 kg
ALIMENTAZIONE COMPUTER :	incorpora un generatore elettrico funzionante con la pedalata
RICEVITORE HR:	incorpora un ricevitore per fascia toracica Polar® non codificata
CONFORMITA'	UNI EN 957-1-5 classe SA - il prodotto è conforme agli standard CE

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

La macchina NON deve essere installata 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.

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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



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

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



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

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

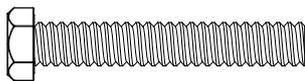
Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad un'altra persona, quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.

Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

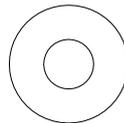
Elenco ferramenta di montaggio :

- 50.** Bullone [3/8" x 2-1/4"] (4 pz.)
- 51.** Bullone [5/16" x 5/8"] (9 pz.)
- 58.** Vite a t. tonda [M5 x 12 mm] (10 pz.)
- 71.** Rondella piana [3/8"x 25 mm] (4 pz.)
- 72.** Rondella piana [5/16"x 18 mm] (8 pz.)
- 99.** Rondella ondulata [5/16"x 19 mm] (1 pz.)
- 103.** Rondella spaccata [5/16"] (2 pz.)

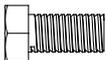
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutta la ferramenta necessaria al montaggio.

FASE 1


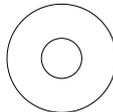
50) Bullone [3/8" x 2-1/4"]
(4 pz.)



71) Rondella piana
[3/8"x 25 mm] (4 pz.)

FASE 2


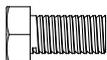
51) Bullone
[5/16" x 5/8"] (7 pz.)



99) Rondella ondulata
[5/16"x 19 mm] (1 pz.)



72) Rondella piana
[5/16"x 18 mm] (6 pz.)

FASE 3


51) Bullone
[5/16" x 5/8"] (2 pz.)



103) Rondella spaccata
[5/16"] (2 pz.)



72) Rondella piana
[5/16"x 18 mm] (2 pz.)

FASE 4


58) Vite a t. tonda [M5 x 12 mm] (10 pz.)



100) Chiave aperta
12/14



117) Chiave aperta
13/15



93) Giravite a stella



PERICOLO

Dopo l'apertura dell'imballo, per il sollevamento del telaio del prodotto pre-assemblato è necessario farsi aiutare da un amico.

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di un amico, sollevare il telaio 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.

Per il completo assemblaggio del prodotto sono necessarie 4 fasi; seguire le istruzioni di montaggio di seguito illustrate.

FASE I (Montaggio piede posteriore)

- Fissare il piede stabilizzatore posteriore 5 al telaio principale 1, serrando quattro bulloni 50 [3/8"x2-1/4"], preceduti da quattro rondelle piane 71 [3/8"x25 mm].

Nota: per aiutare questa fase di montaggio si può mettere uno spessore, come ad esempio un libro sotto al telaio, così da sollevare la staffa di fissaggio del telaio e agire più agevolmente.

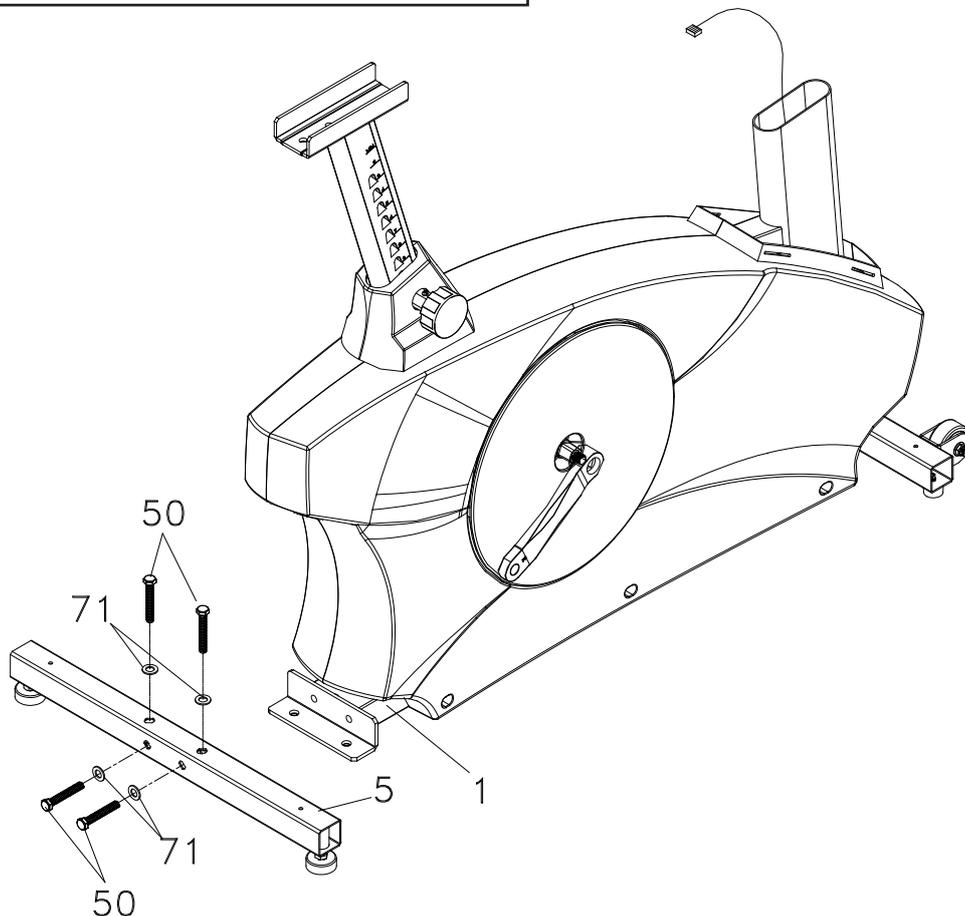
FASE 1



50) Bullone [3/8" x 2-1/4"]
(4 pz.)



71) Rondella piana
[3/8"x 25 mm] (4 pz.)



FASE 2 (Montaggio piantone di supporto manubrio)



Durante le operazioni per il fissaggio del piantone di supporto del manubrio al telaio, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento del computer.

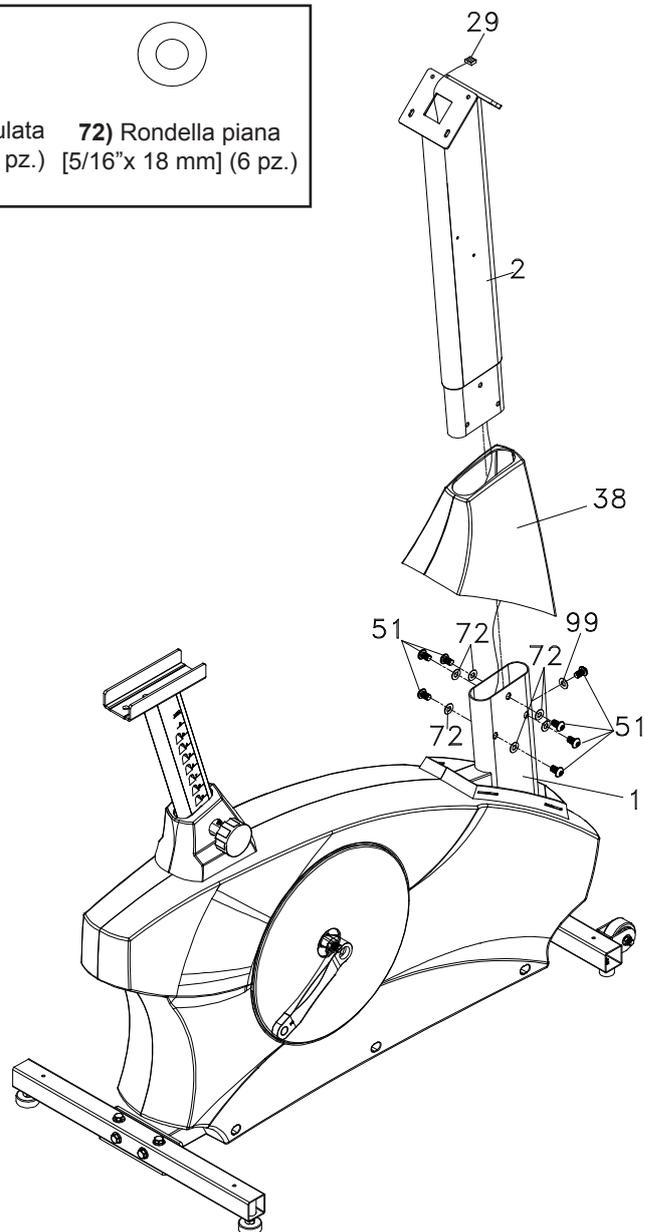
- Avvicinare il piantone **2** di supporto manubrio all'imbocco di fissaggio del telaio **1**, e infilare la corona in plastica nel piantone, rispettando l'orientamento illustrato.

- Inserire il connettore **29** con il cablaggio di collegamento del computer attraverso la corona **38** e il piantone **29** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come da illustrazione.
- Infilare il piantone di supporto manubrio **2** nell'imbocco predisposto sul telaio (**N.B.:** prestare attenzione per evitare di danneggiare il cavo di collegamento al computer), e fissarlo tramite sette bulloni **51** [5/16" x 5/8"] corredati da sei rondelle piane **72** [5/16" x 18 mm] (nei bulloni laterali) e una rondella ondulata **99** [5/16" x 19 mm] (nel bullone anteriore).
- Coprire i bulloni spostando in basso la corona **38**.

FASE 2



51) Bullone [5/16" x 5/8"] (7 pz.) **99)** Rondella ondulata [5/16" x 19 mm] (1 pz.) **72)** Rondella piana [5/16" x 18 mm] (6 pz.)



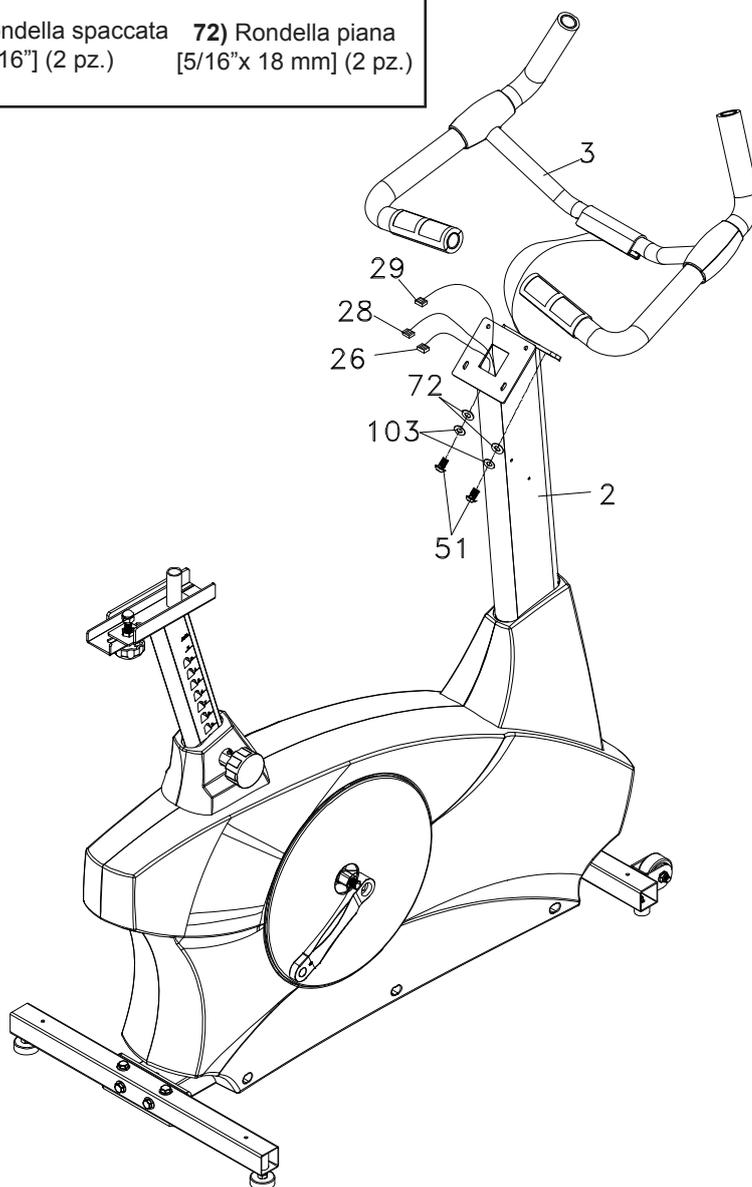
FASE 3 (Montaggio manubrio)

- Avvicinare il manubrio **3** all'estremità del piantone **2**, prelevare i connettori che fanno capo ai cablaggi **26** e **28** dei sensori di rilevamento pulsazioni e guidarli attraverso le due aperture all'estremità del piantone, facendoli fuoriuscire dalla piastra di fissaggio computer, come da illustrazione.
- Posizionare il manubrio **3** sulla piastra predisposta sul lato anteriore del piantone **2** e fissarla tramite due bulloni **51** [5/16"x5/8"] corredati da due rondelle piane **72** [5/16"x18] e due rondelle spaccate **103** [5/16"].
N.B.: prestare attenzione per evitare di schiacciare i cavi di collegamento dei sensori di rilevazione pulsazioni.

FASE 3



51) Bullone [5/16" x 5/8"] (2 pz.) **103)** Rondella spaccata [5/16"] (2 pz.) **72)** Rondella piana [5/16"x 18 mm] (2 pz.)



FASE 4 (Montaggio computer e finiture)

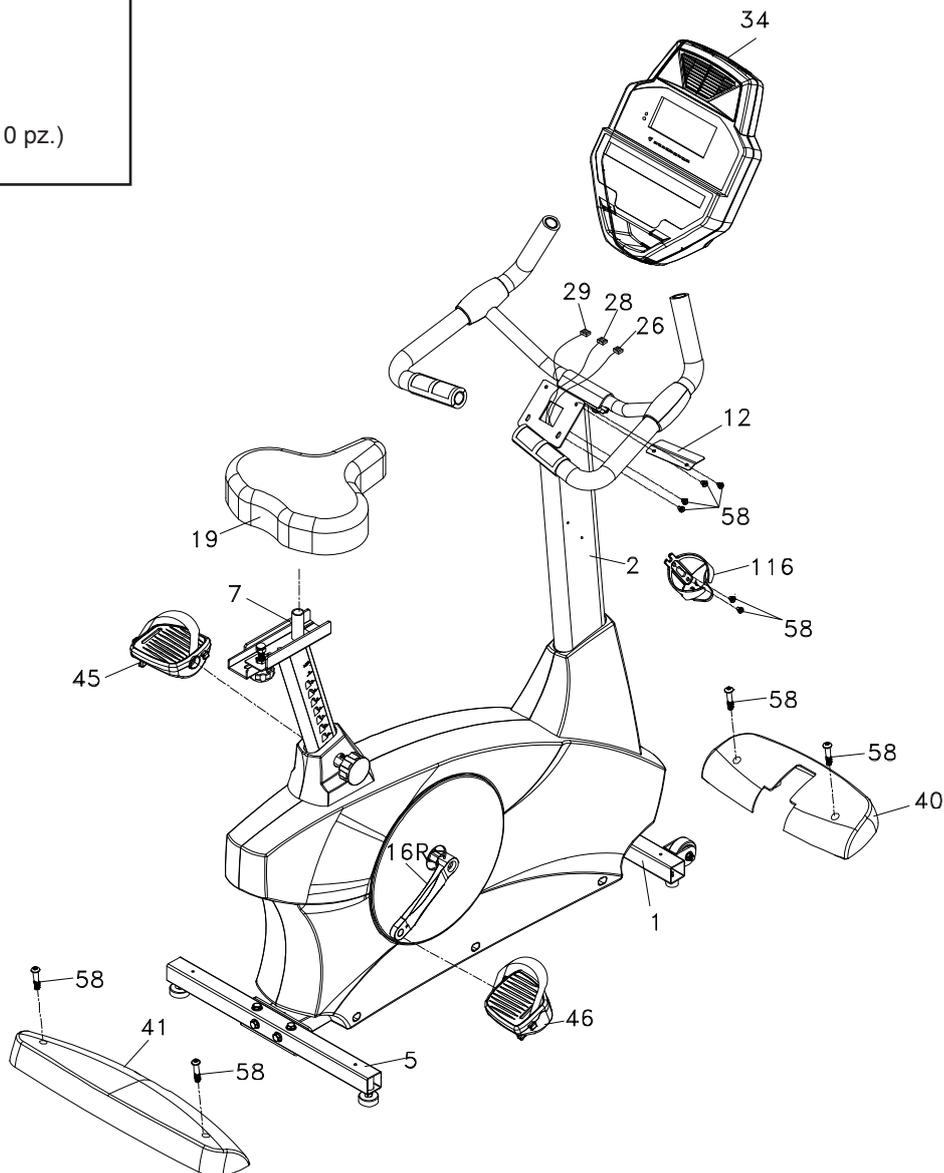
- Rimuovere il computer **34** dalla scatola, avvicinarlo al manubrio e collegare prima di tutto i tre connettori a verso di inserimento obbligato, alle corrispettive prese dietro al computer; i connettori **26** e **28** relativi ai sensori di rilevazione pulsazioni e un connettore **29** relativo al computer (alimentazione e sensore di velocità). Portare il computer sulla staffa di alloggiamento attraverso la piastra **12** e fissarlo con quattro viti **58** [M5x12]. **N.B.:** prestare attenzione per evitare di schiacciare i cavi di collegamento.
- Montare la mascherina **40** sul piede anteriore **1** e fissarla con due viti **58** [M5x12].

- Montare la mascherina **41** sul piede posteriore **5** e fissarla con due viti **58** [M5x12].
- Montare la sella **19** sul perno di fissaggio **7** sulla slitta all'estremità del piantone di regolazione altezza sella.
- Montare il porta-borraccia **116** sul fianco del piantone supporto manubrio **2** e fissarlo tramite due viti **58** [M5x12].
- Avvitare il pedale sinistro **45**, contrassegnato con (L), alla pedivella **16L** sul lato sinistro del telaio, ruotando la chiave in senso antiorario. Dalla parte opposta, avvitare il pedale destro **46**, contrassegnato con (R), alla pedivella **16R**, ruotando la chiave in senso orario.

FASE 4



58) Vite
[M5x12 mm] (10 pz.)



FASE 5 (Livellamento)

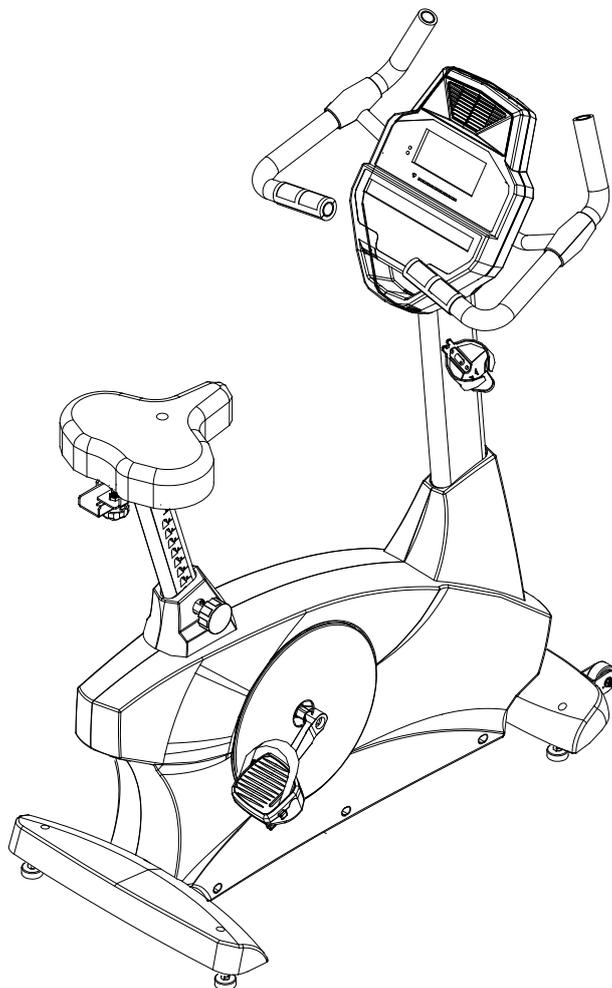
- Per compensare eventuali disuniformità del pavimento agire sui quattro piedini di livellamento posti alle estremità dello stabilizzatore posteriore e di quello anteriore. A livellamento ultimato serrare il controdado di arresto di cui è fornito in ciascun piedino.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego si invita alla lettura delle restanti parti della guida al fine di conoscere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.



Per evitare che la sella possa muoversi e ruotare quando si pedala sull'attrezzo, è importante serrare con forza le manopole di bloccaggio sotto la sella.

Nello studio di questo attrezzo ha rivestito particolare importanza la progettazione dei pedali.

Essi, a differenza di una normale bicicletta, devono rispettare alcuni parametri costruttivi, uno di questi è determinato dal cosiddetto "fattore Q", che tiene conto distanza della sella dai pedali e del sistema antagonista di tipo magnetico; cosicché per ottenere un perfetto movimento biodinamico l'inclinazione dei pedali rispetto l'asse è alterata di circa un paio di gradi, in questo modo viene assicurata una pedalata confortevole e naturale.



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.


PERICOLO

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

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

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

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

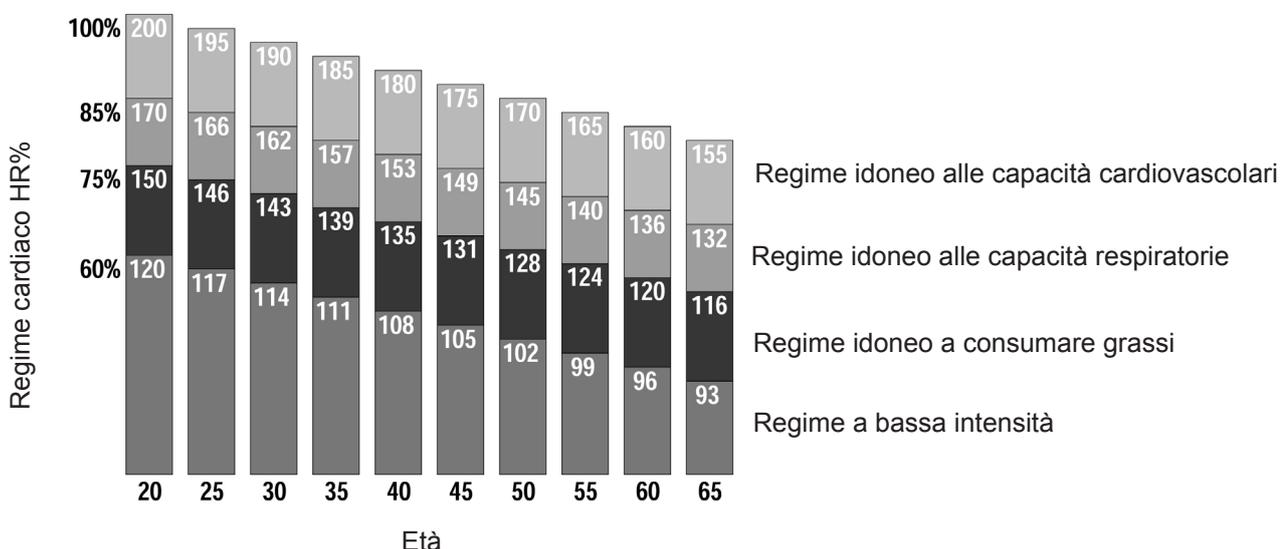
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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


PERICOLO

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



3.1 USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)



- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- Dopo ogni utilizzo staccare il trasmettitore dalla fascia elastica, pulirli dal sudore e asciugarli accuratamente.
- Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata regolarmente, si consiglia il lavaggio in lavatrice, assieme agli indumenti sportivi, ad una temperatura inferiore a 40°.
- Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.
- Nel caso sul display **Pulse** compaiano cifre anormale, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.

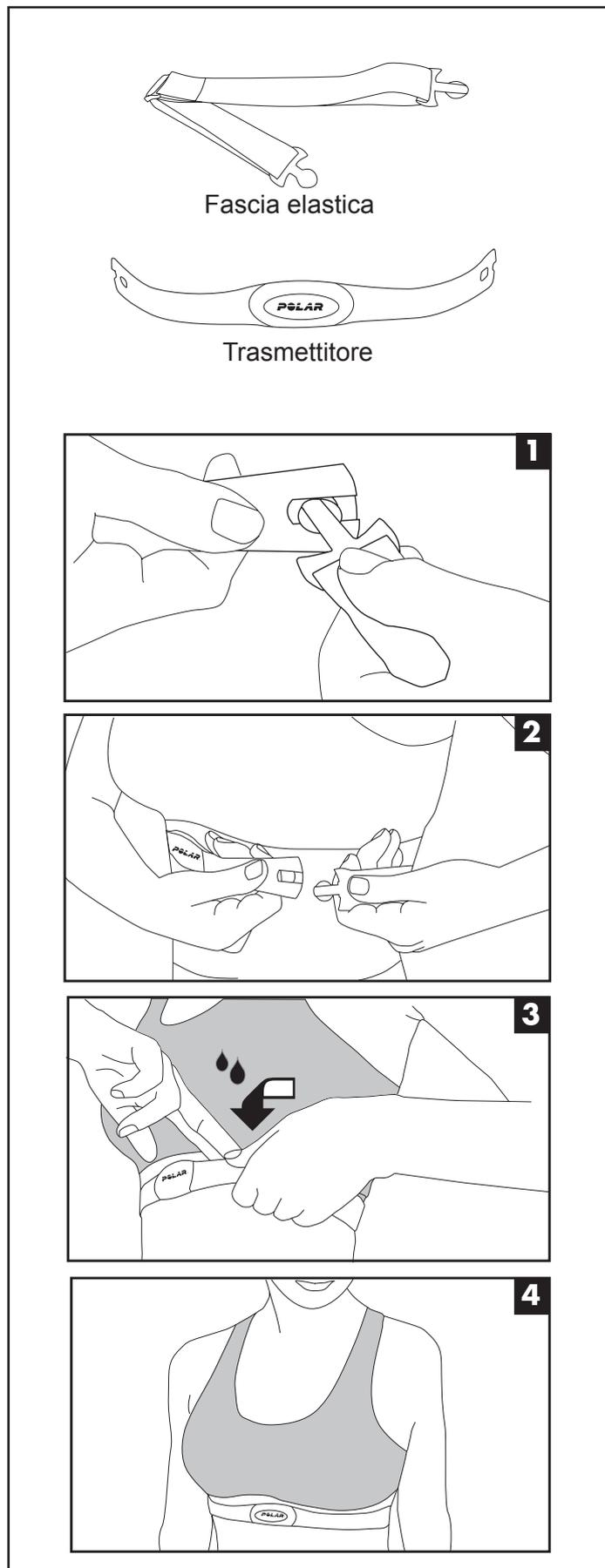
Questo attrezzo incorpora un ricevitore compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar®, del tipo non codificato.

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

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

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

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



Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con il computer e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

- Sedersi sulla sella e afferrare il manubrio per equilibrarsi. *NON salite sulla sella puntando il piede su un pedale, concentrare tutto il peso su un pedale può danneggiare il prodotto.*
- Verificare la corretta altezza della sella; una buona indicazione è che la gamba NON deve essere completamente distesa sulla posizione più bassa del pedale, ma deve restare leggermente piegata.



Una posizione troppo alta o troppo bassa della sella obbliga ad un movimento scorretto degli arti; ciò è spesso causa di dolori muscolari.

- Registrare l'altezza della sella, allentando le manopole di regolazione verticale **1** e orizzontale **2**, in relazione alla propria statura. Serrare con forza le manopole una volta trovata la posizione ideale per il proprio corpo.
- Regolare le cinghiette **3** dei pedali in base alle dimensioni del proprio piede. Nel caso fossero troppo larghe o troppo strette, staccare la striscia con le varie asole di regolazione e inserire nel puntale l'asola più adatta alle dimensioni del proprio piede.
- Disporsi sulla sella con il tronco piegato in avanti, mantenere sempre la schiena ben dritta e appoggiando le mani alle estremità del manubrio, le braccia devono restare leggermente flesse.



Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante, pedalate solamente rimanendo seduti sulla sella, mai pedalare in piedi sui pedali.

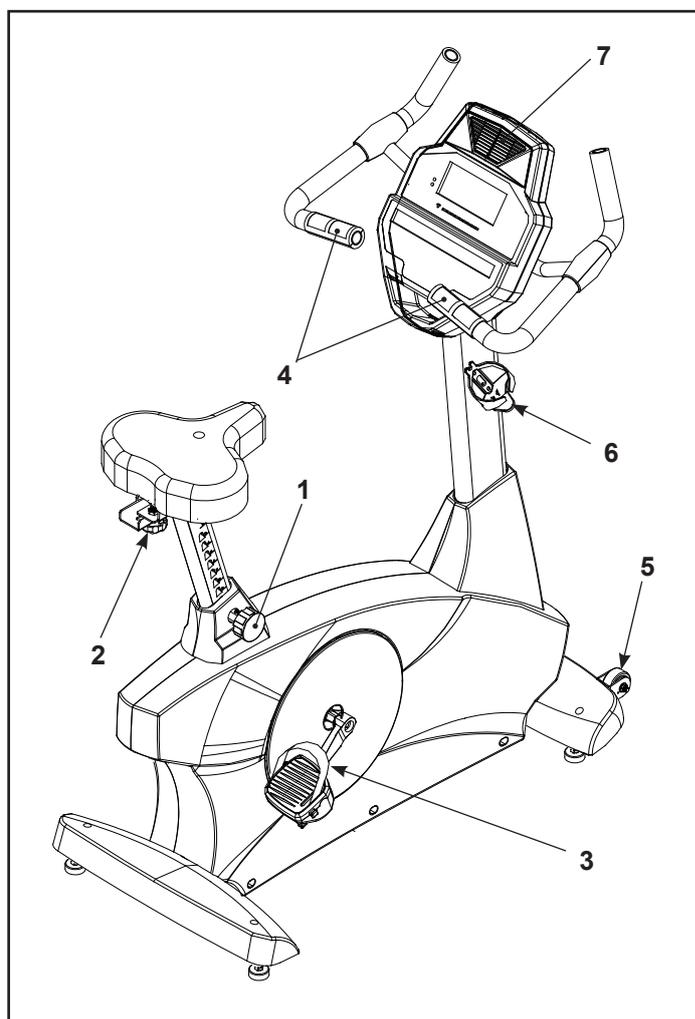
- Tramite il computer si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **4** per il rilevamento pulsazioni cardiache. In alternativa il computer incorpora un

ricevitore idoneo a ricevere i segnali della fascia toracica Polar® (optional).

- Per i piccoli spostamenti l'attrezzo è fornito di due ruote **5** nella parte anteriore; sollevando l'attrezzo dal piede posteriore si portano a contatto le ruote sul terreno e si può direzionare l'attrezzo nella direzione di marcia desiderata.

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 (vedi paragrafo "Come allenarsi").

L'attrezzo dispone di un porta-borraccia **6** sul piantone manubrio, inoltre il computer possiede una piccola ventola **7** per rinfrescare l'aria durante un impiego intensivo e per assicurare sempre il massimo comfort.



Alimentazione

L'energia elettrica che permette il funzionamento del computer e del freno magnetico di regolazione intensità viene autoprodotta tramite un generatore incorporato nell'attrezzo e azionato grazie all'energia cinetica impressa sui pedali durante l'uso.

Accensione

Per l'impiego dell'attrezzo è sufficiente cominciare a pedalare, quel tanto che basta affinché il generatore cominci la produzione di energia per alimentare il computer. Dopo l'accensione del computer i display eseguono l'autotest per la verifica dei segmenti e per un breve periodo tutti i LED si accendono, quindi per alcuni secondi vengono visualizzate le ore complessive d'impiego dell'attrezzo, la distanza totale percorsa e la versione del firmware. Dopo questa fase il display grafico presenta il carosello dei vari profili riferiti ai programmi disponibili e si predispongono per l'avviamento (modalità start-up).

Monitor

Due display visualizzano le funzioni complessive dell'attrezzo.

Il display grafico a matrice di punti (24x10), mostra il profilo dei programmi oppure l'anello "Giri di Pista".

"Giri di Pista": la finestra ad anello sul display grafico costituita da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, a simulazione della pista da 400 metri del circuito di atletica leggera.

Il display informazioni di tipo alfanumerico, mostra tutti i dati dell'esercizio: Time e Distance, Pulse e Calories, Speed (RPM)/(MPH), Work level e Watts, METs.

(TIME) - Il **TEMPO** di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

(DISTANCE) - La **DISTANZA** parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.

(PULSE) - la **FREQUENZA CARDICA**, rilevata dalla fascia toracica Polar® (optional) e dalle impugnature con i sensori di rilevazione pulsazioni.

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

La misura visualizzata sul display è soltanto un dato di riferimento approssimato e in nessun caso può essere considerato come una misura di carattere medico.

(CALORIES) - il consumo di **CALORIE** durante l'esercizio (espresso in Kilocalorie, valore teorico).

(Speed RPM/RPH) - Visualizza in **NUMERO DI PEDALATE AL MINUTO** e la **VELOCITÀ ISTANTANEA** in Km/ora che vengono effettuate durante l'esercizio.

(WORK LEVEL) - Indica il **LIVELLO DI INTENSITÀ** dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su 40 differenti livelli, viene mostrato sul display grafico tramite le 10 righe orizzontali. **NOTA:** i livelli compresi tra 30 e 40 sono prescritti per atleti ben allenati.

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

(METs) - Un MET (Metabolic Equivalent of Task) è l'unità di misura che descrive l'intensità di uno sforzo fisico; è basata sui multipli di consumo di ossigeno a riposo. Un MET equivale a 3,5 ml x kg - l x min - l oppure a 1 kcal/kg/ora.

Display Grafico: visualizzazione Profilo Grafico oppure Anello Pista di atletica [Matrice a LED blu da 24 colonne x 10 righe]



Scala a LED indicazione regime cardiaco

Display Informazioni: visualizzazione Time e Distance, Pulse e Calories, Speed (RPM) e MPH, Work level e Watts, METs [Display alfanumerico a LED con segmenti rossi]

Pulsante START

Quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, premere il pulsante "START" per fare partire il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

Pulsante ENTER

- Premere il pulsante ENTER, dopo la selezione di un programma di allenamento, per poter impostare i propri dati personali (età e peso) e l'eventuale durata del programma selezionato.
- Premere il pulsante ENTER durante l'impostazione dei programmi speciali per salvare una impostazione e passare all'impostazione successiva.

Pulsanti UP / DOWN

Durante l'allenamento:

- agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio (forza resistente),

Durante l'impostazione di dati:

- agire sui pulsanti Up/Down per impostare le variabili di programma: Età, Peso, Durata e i dati dei programmi speciali.

Pulsante DISPLAY

Il display grafico ha due modalità di visualizzazione: Profilo Grafico oppure l'anello con la Pista di atletica, indicate dai LED verdi posti a lato del display.

Dopo l'avvio dell'allenamento, il display grafico visualizza il Profilo Grafico dell'esercizio.

- Prima pressione del pulsante *Display* per passare alla visualizzazione della Pista di atletica.
- Seconda pressione del pulsante *Display* per passare alla visualizzazione alterna Profilo / Pista.
- Terza pressione del pulsante *Display* per tornare alla visualizzazione Profilo Grafico.

Il display *informazioni* alterna la visualizzazione dei dati dell'esercizio in corso ad ogni pressione del pulsante *Display* oppure automaticamente attivando la funzione *SCAN* che alterna ogni 5 secondi i dati.

Pulsante FAN

Premere il pulsante per accendere e spegnere la ventola montata sulla testa del computer.

Pulsanti PROGRAMMI

A fianco del display grafico si trovano una serie di pulsanti attraverso i quali si selezionano le diverse modalità d'impiego del prodotto.

- Prg Manual: programma di allenamento Manuale.
- Prg Preimpostati: programmi pre-programmati con profili di lavoro specifici denominati: Hill, Fatburn, Cardio, Strength, Interval.
- Prg Custom: programma impostabile dall'utente.
- Prg Fit-Test: programma valutativo.
- Prg HR: programma a battito cardiaco controllato.
- Watts: programma di allenamento a regime costante.

Pulsante STOP/RESET

- Durante l'esercizio, premere una volta il pulsante per fermare il computer e fare una breve pausa. I dati relativi all'esercizio in corso vengono mantenuti memorizzati per 5 minuti.

Per ripartire con l'esercizio in pausa è sufficiente cominciare a pedalare o premere il pulsante Start.

- Durante l'esercizio, premere due volte il pulsante per terminare il programma in corso.
- Mantenere premuto per qualche secondo il pulsante per azzerare tutti i dati in memoria.
- Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all'impostazione precedentemente effettuata.



Accensione:

Accendere il computer cominciando a pedalare, così da generare l'energia necessaria al funzionamento dell'attrezzo, quando il computer è alimentato inizia la fase di autotest dei display, terminata la quale il computer è pronto per selezionare le varie modalità d'impiego.

Modalità Quick Start:

La modalità QuickStart è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Una volta saliti sui pedali premere il pulsante START, per partire subito con l'allenamento.

- In modalità QuickStart i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti Up/Down entro una scala di 40 livelli.
- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati sul display Informazioni si può agire manualmente, premendo il pulsante Display, posto sotto al display Informazioni. La sequenza di dati può essere mostrata anche in sequenza automatica, selezionando la funzione SCAN. Per selezionare la funzione SCAN è sufficiente premere il pulsante Display fino all'attivazione della funzione, segnalata tramite l'accensione del LED verde SCAN. Il display informazioni mostra la sequenza costituita da coppie di dati:
Time - Distance,
Pulse - Calories,
Speed (RPM) - (KPH),
Work level - Watts,
METs (Metabolic Equivalent of Task, unità di misura dell'intensità dello sforzo fisico).

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

- Nel corso dell'allenamento il display Grafico visualizza il profilo sulla matrice di 24 colonne per 10 righe, le colonne rappresentano il tempo (ogni colonna corrisponde alla durata di un minuto) mentre le righe il livello di intensità (ogni riga corrisponde a 4 livelli). In alternativa, il display grafico visualizza l'anello "Giri di Pista", a seconda della modalità di presentazione selezionata con il relativo pulsante Display.

Modalità Manuale:

Dopo la fase di autotest dei display selezionare la modalità manuale premendo il relativo pulsante MANUAL in alto a sinistra.

In modalità manuale l'esercizio non viene gestito dal computer ed è possibile effettuare variazioni in qualunque momento.

Per la modalità manuale riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere il pulsante Manual, quindi Enter,
- 2) il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 3) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 4) il display Informazioni visualizza 'Time'; tramite i pulsanti Up/Down impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante Enter per confermare,
- 5) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento manuale.
- 6) Il programma Manuale parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti.
In ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti Up/Down.
- 7) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display.
- 8) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante Stop.
Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente Start oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma Utente premendo il pulsante Custom e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display Informazioni.

Modalità Programmi pre-impostati:

Dopo la fase di autotest dei display selezionare uno dei programmi pre-impostati disponibili premendo il relativo pulsante a lato del display grafico.

I programmi pre-impostati rappresentano un approccio immediato per un uso dell'attrezzo più evoluto.

Esistono 5 distinti programmi pre-impostati, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato il valore massimo di intensità del programma il computer gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

Per la modalità Programmi pre-impostati riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati che si trovano a lato del display grafico, quindi Enter;
- 2) il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 3) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 4) il display Informazioni visualizza 'Time'; tramite i pulsanti Up/Down impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante Enter per confermare,
- 5) il display Informazioni visualizza 'Max Level'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'intensità massima e premere il pulsante Enter per confermare,
- 6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere Stop per modificare eventuali impostazioni.
- 7) Il programma comincia secondo il profilo selezionato, in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti Up/Down.
- 8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN, per la visualizzazione in successione automatica dei dati.
- 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante Stop.

Terminato l'esercizio il display Informazioni visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodichè e il computer ritorna in modalità di start-up.

HILL



Il programma Hill simula un allenamento in collina, con una fase di discesa ed una di salita

FATBURN



Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

CARDIO



Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardio vascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma sostenuto.

STRENGTH



Il programma Strength è stato pensato per migliorare la muscolatura e la resistenza delle gambe, è ideale anche per la buona tonificazione dei glutei

INTERVAL



Il programma Interval è stato pensato per migliorare le capacità aerobiche, alternando sessioni ad alta intensità con sessioni a bassa intensità, senza una continuità progressiva.

Modalità Programma Custom:

Tramite il programma Custom è possibile costruirsi un profilo di allenamento personalizzato oppure memorizzarne uno svolto in modalità manuale e assegnargli una sigla.

Per la modalità Programma Custom riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere il pulsante Custom, il display Informazioni visualizzerà un messaggio e l'eventuale nome del programma Custom in memoria (se presente) quindi il pulsante Enter;
- 2) il display Informazioni visualizza la sigla: 'Name-A', questo nel caso non ci siano nomi di programmi in memoria (è possibile memorizzare due programmi). Mentre viene visualizzata la sigla "Name - Custom Workout" con la lettera C lampeggiante quando sono presenti dei programmi in memoria. Se ci sono dei programmi memorizzati si può modificare il nome del programma oppure per utilizzare quel medesimo programma premere il pulsante Stop e passare alle fasi successive. Nel caso si desideri modificare un nome presente agire sui pulsanti Up/Down per modificare ciascuna lettera e premere Enter per confermare. una volta terminato l'impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante Stop per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.
- 3) Il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 4) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 5) il display Informazioni visualizza 'Time'; tramite i pulsanti Up/Down impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante Enter per confermare,
- 6) il display Informazioni visualizza 'Max Level'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'intensità massima e premere il pulsante Enter per confermare,
- 7) terminata l'impostazione dei dati di base il display grafico visualizza la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare un livello di intensità. Tramite i pulsanti Up/Down impostare il livello di intensità per la prima colonna e premere Enter per passare alla successiva colonna.
- 8) La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di intensità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere Enter per continuare; impostare il livello di intensità per tutte le colonne, fino alla ventiquattresima.
- 9) Terminata l'impostazione delle colonne sul display Informazioni viene visualizzato il messaggio della richiesta di pressione del pulsante Enter al fine di completare la procedura e memorizzare il programma. Dopo la pressione del pulsante Enter viene visualizzato il messaggio: "New Program Saved" e viene fornita l'opzione per avviare il programma oppure effettuare delle modifiche. Premere Stop per tornare alla modalità di start-up.
- 10) Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti Up/Down. La modifica del livello di intensità avviene solo per lo step in corso, ovvero nell'ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l'allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna), viene ripreso il livello memorizzato.
- 11) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display. Anche il display grafico permette la visualizzazione del profilo dell'esercizio oppure dell'anello "giri di pista" a seconda della pressione del pulsante Display corrispondente.
- 12) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante Stop. Terminato l'esercizio il display Informazioni visualizzerà un resoconto dell'allenamento dopodiché il computer ritorna in modalità di start-up.

FITNESS TEST:

Il fitness test si basa sul protocollo Y.M.C.A. (Golding, Mavers, Sinning, 1989), si tratta di un test sottomassimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.

Il test ha una durata variabile, compresa tra 6 e 15 minuti, in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico. Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "il programma di allenamento" sulla presente guida). Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima.

Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto (VO_{2max} indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardiocircolatorio di un individuo.

L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e VO_{2max} relativo (vedi tabella in basso).

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate, che hanno effettuato una visita presso il proprio medico e che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo dichiarante il possesso dei necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzi intensi.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione,
- Il test deve essere eseguito da persone che NON hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffè, alcool, ecc..).



IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE CHE HANNO EFFETTUATO UN CONTROLLO MEDICO E DISPONGONO DI REGOLARE CERTIFICATO PER USO SPORTIVO.

NON si tratta di un test massimale e diretto per il quale è obbligatorio che lo svolgimento venga svolto all'interno di un centro attrezzato e con la presenza di personale medico. Tuttavia per la vostra sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.

VALORI DI RIFERIMENTO (VO_{2max})

FEMMINE

Età	Molto scarso	Scarso	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

MASCHI

Età	Molto scarso	Scarso	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition, Vivian H. Heyward, 1998, p48.

Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso della fascia toracica.

- 1) Premere il pulsante Fit Test, e il pulsante Enter;
- 2) il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 3) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare.
- 4) Premere il pulsante Star per avviare il test oppure premere Enter per modificare di dati: età e peso.

Durante il Fitness Test:

- Il computer esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature oppure la fascia toracica; di fatto il test prevede un carico lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca a 150 kgm.
- Occorre mantenere un regime di pedalata compreso tra 48 e 52 pedalate al minuto con una media di 50 RPM (una cadenza molto lenta quindi).
Nel caso di un regime di pedalata sia al di fuori del range, il computer emetterà un avviso sonoro.
La tabella sottostante riporta le indicazioni della variazione del carico applicato in funzione della frequenza cardiaca, secondo il protocollo Y.M.C.A.



Quando non viene mantenuto il regime di pedalata richiesto, oppure nel caso si superi il valore di soglia cardiaca dell'85%, il computer emette un avviso sonoro prolungato e il test viene concluso immediatamente.

- Nel corso dell'esercizio viene costantemente visualizzato il regime della pedalata sul lato destro del display informazioni.
Sul lato sinistro del display informazioni vengono visualizzati i seguenti dati:
 - Work in KGM: (kgm/min.)
 - Work in Watts: (1 watt = 6.11829727787 kgm/min.)
 - HR: il valore del battito cardiaco corrente.
 - TGT: il valore del battito cardiaco di Target del test.
 - Time: il tempo trascorso dall'inizio del test.

Termine del Test:

- Viene effettuato un defaticamento della durata di tre minuti.
- Sul computer vengono mostrati i risultati del test che occorre trascriversi poichè dopo qualche minuto vengono cancellati e il computer torna in modalità start-up.

Frequenza Cardiaca e Sequenza di Carico nelle differenti fasi del protocollo YMCA - Fit Test

1° fase	150 kgm/min (Livello 5- 25 W)			
Sequenza Carico:	Frequenza cardiaca durante l'ultimo minuto del precedente carico			
	< 80 bpm	80-90 bpm	90-100 bpm	> 100 bpm
2° fase	750 kgm/min (Livello 26-125 W)	600 kgm/min (Livello 23- 100W)	450 kgm/min (Livello 18- 75 W)	300 kgm/min (Livello 12-50 W)
3° fase	900 kgm/min (Livello 29- 150 W)	750 kgm/min (Livello 26-125 W)	600 kgm/min (Livello 23-100 W)	450 kgm/min (Livello 18-75 W)
4° fase	1050 kgm/min (Livello 32-175 W)	900 kgm/min (Livello 29-150 W)	700 kgm/min (Livello 25-117 W)	600 kgm/min (Livello 23-100 W)

Programma HR (battito cardiaco controllato) :

Il programma HR è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato dalla fascia toracica.

Per la modalità Programma HR riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere il pulsante HR e quindi il pulsante Enter,
- 2) il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 3) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 4) il display Informazioni visualizza 'Time'; tramite i pulsanti Up/Down impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante Enter per confermare,
- 5) il display Informazioni visualizza 'Heart rate Level'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il valore di soglia cardiaca al quale si desidera lavorare e premere il pulsante Enter per confermare,
- 6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere Stop per modificare eventuali impostazioni.
- 7) In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) agendo sui pulsanti Up/Down, in questo modo il computer modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
- 8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display.
- 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante Stop.
Quando nel corso dell'esercizio viene mantenuto un regime di pulsazioni cardiache superiore al valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) impostata, il computer emette un avviso sonoro e termina l'esercizio.
Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente Start oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma Utente premendo il pulsante Custom e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display Informazioni.

Programma WATTS (intensità di allenamento costante) :

Il programma Watt Costanti permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si pedala. In questo programma l'intensità dell'esercizio viene gestita dal computer che la aumenterà a basse velocità di pedalata, mentre la diminuirà all'aumentare della velocità di pedalata.

Per la modalità Programma Watts riferirsi alle procedure seguenti:

- 1) Premere il pulsante Watts e quindi il pulsante Enter,
- 2) il display Informazioni visualizza 'Age'; tramite i pulsanti Up/Down impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 3) il display Informazioni visualizza 'Weight'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,
- 4) il display Informazioni visualizza 'Time'; tramite i pulsanti Up/Down impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante Enter per confermare,
- 5) il display Informazioni visualizza 'Target Watts'; tramite i pulsanti Up/Down impostare il valore del livello di intensità nel quale si desidera mantenere l'allenamento e premere il pulsante Enter per confermare,
- 6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere Stop per modificare eventuali impostazioni.
- 7) In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore dell'intensità agendo sui pulsanti Up/Down, in questo modo il computer assumerà un nuovo valore di 'Target Watts'.
- 8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display Informazioni. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display per visualizzare le coppie di dati, oppure selezionare la funzione SCAN per alternare la visualizzazione dei dati in modo automatico sul display.
- 9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante Stop.
Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente Start oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma Utente premendo il pulsante Custom e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display Informazioni.

Spostamento dell'attrezzo

L'attrezzo è equipaggiato con due ruote nella parte anteriore, indispensabili per agevolarne lo spostamento.

Per spostare l'attrezzo, disporsi nella parte posteriore, afferrare la sella (verificare che la sella sia ben serrata con le manopole) sollevare la parte posteriore fino a portare le ruote di spostamento anteriori a contatto del pavimento, quindi spingere l'attrezzo in avanti in modo da far avanzare le ruote sul terreno.

Funzioni speciali del computer

Per accedere alle funzioni speciali premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti "Start" "Stop" e "Enter", il display informazioni riporterà la sigla: "ALTXXXX Engineering mode", premere Enter per accedere al menu delle impostazioni seguenti.

- a.** Key test (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sul computer)
- b.** Display test (effettua un controllo di tutti i display)
- c.** Functions (premere Enter per il menu di Set-Up)
 - Sleep mode: ON: abilita lo spegnimento automatico dopo che sono trascorsi 20 minuti di inattività
 - Pause mode: ON: abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset
 - ODO reset: effettua l'azzeramento dell'odometro, il conteggio della distanza percorsa dal primo utilizzo
 - Units: cambia le unità di misura del computer, dal sistema metrico internazionale a quello anglosassone
 - Beep: ON abilita un beep alla pressione dei pulsanti
 - D/A test: controllo del sistema frenante magnetico
 - Exit : uscita dal menu di Set-Up
- d.** Security: blocca la tastiera per usi non autorizzati
- e.** Factory setting: ripristino impostazioni di fabbrica.

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

1 - Piegamento del tronco

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

2 - Stretching dei polpacci

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

3 - Stretching delle cosce

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

4 - Stretching delle gambe

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

5 - Rotazione del collo

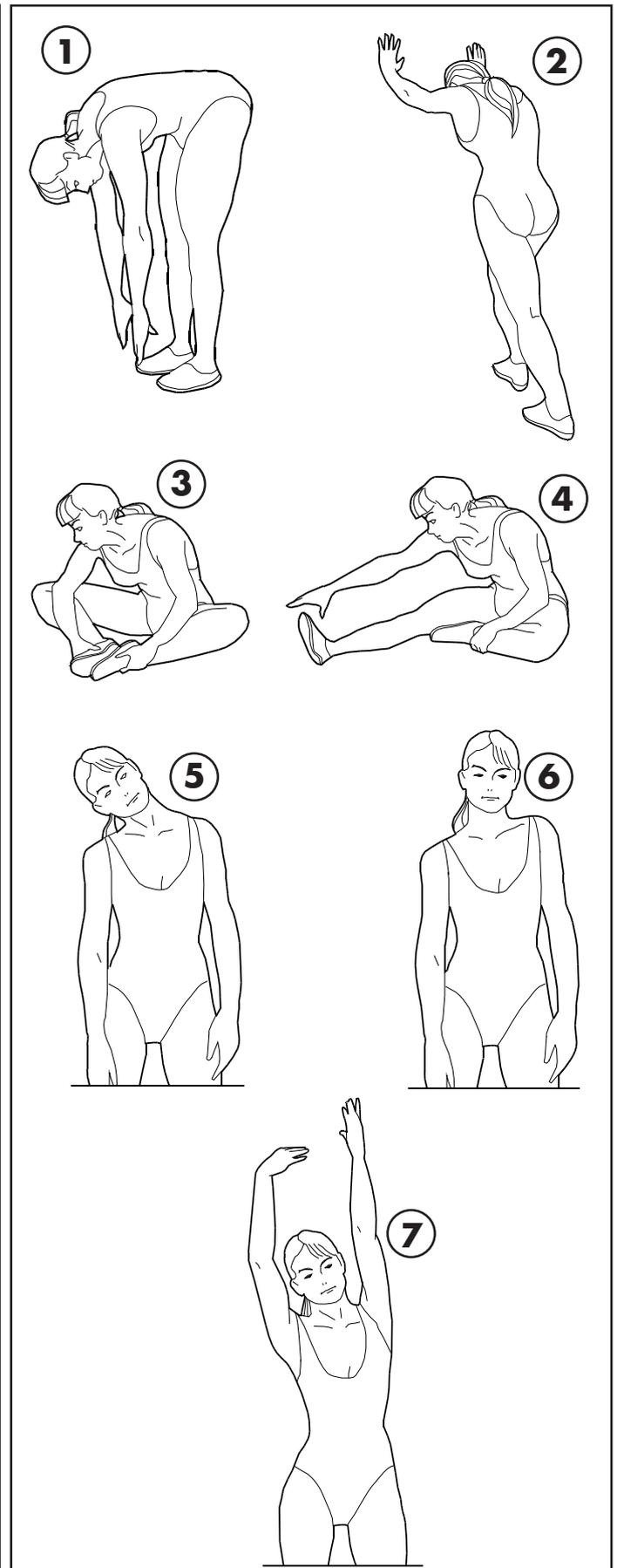
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

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

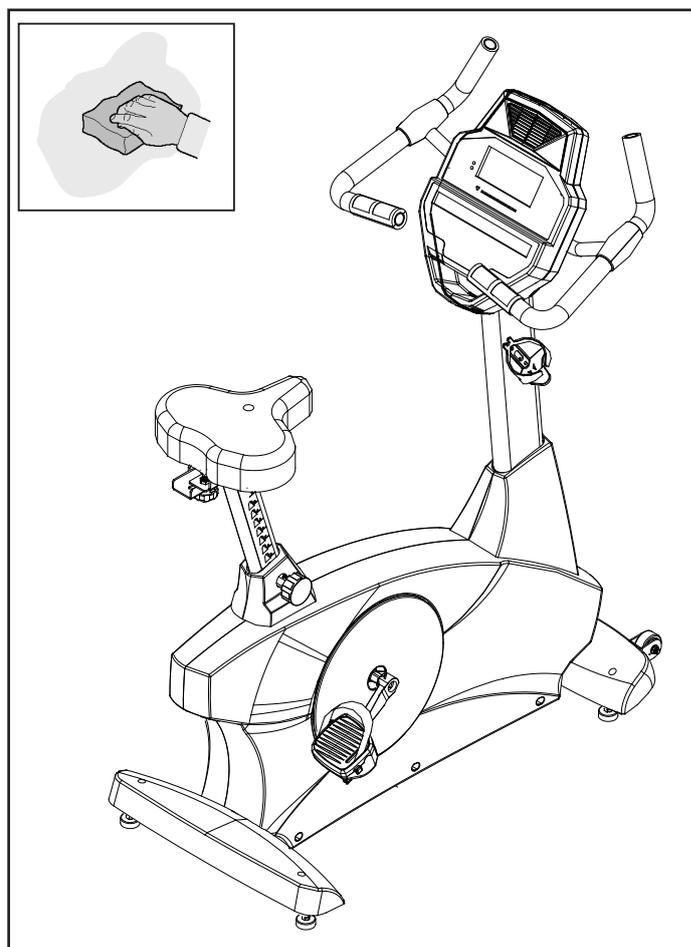
7 - Stretching delle braccia

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





- È buona norma 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.**
- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Per pulire il computer utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.



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 2011/65/UE per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (WEEE). La sigla ROHS indica che il prodotto è stato realizzato secondo le norme internazionali per il trattamento di sostanze pericolose contenute nei componenti elettrici ed elettronici (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

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

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

6.0**CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO**

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

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

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

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

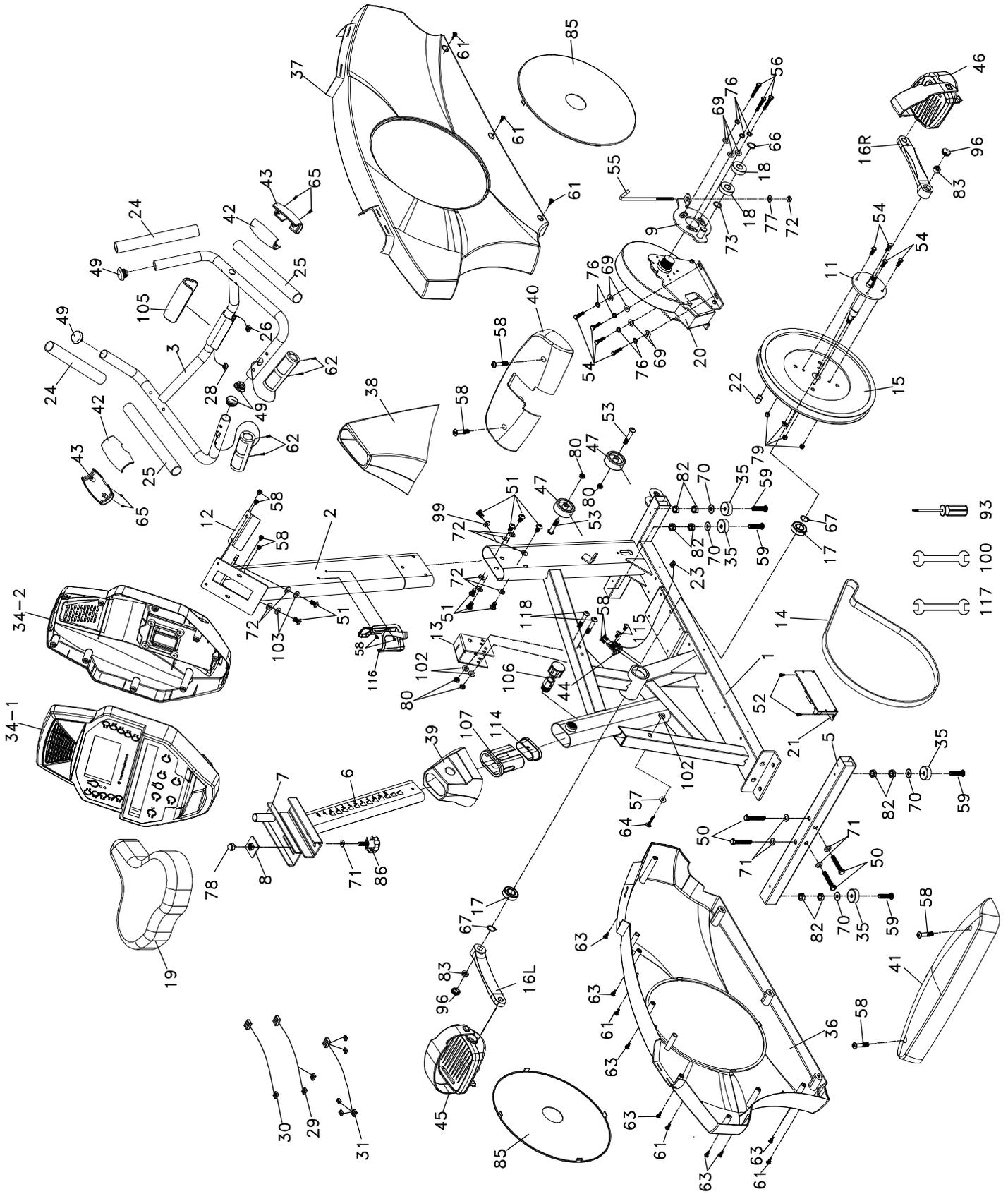
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143/318594
e-mail: assistenza.spiritfitness@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 : +39 0143/318500

6.1

ESPLOSO RICAMBI



Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
3	Profilo manubrio	1			
6	Piantone regolazione altezza sella	1			
7	Slitta sella	1			
8	Piastrino attacco sella	1			
11	Albero movimento centrale	1			
14	Cinghia trasmissione	1			
15	Puleggia motrice	1			
16L	Pedivella Sx	1			
16R	Pedivella Dx	1			
17	Cuscinetto 6004	2			
18	Cuscinetto 6203	2			
19	Sella	1			
20	Freno a induzione magnetica	1			
21	Scheda generatore di corrente	1			
22	Magnete per sensore velocità	1			
23	Sensore di velocità cablato (400 mm)	1			
24	Manopola impugnatura superiore	2			
25	Manopola impugnatura inferiore	2			
26	Sensore rilevazione pulsazioni card. (Dx)	1			
28	Sensore rilevazione pulsazioni card. (Sx)	1			
29	Cablaggio computer (2000 mm)	1			
30	Cablaggio bobina freno (200 mm)	1			
31	Cablaggio scheda generatore di corrente	1			
34	Computer assemblato	1			
34-1	Coperchio superiore computer	1			
34-2	Coperchio inferiore computer	1			
35	Piede in gomma	4			
36	Carena (Sx)	1			
37	Carena (Dx)	1			
38	Corona piantone manubrio	1			
39	Corona piantone sella	1			
40	Mascherina piede anteriore	1			
41	Mascherina piede posteriore	1			
42	Inserito manubrio - parte superiore	2			
43	Inserito manubrio - parte inferiore	2			
44	Supporto sensore velocità	1			
45	Pedale (Sx)	1			
46	Pedale (Dx)	1			
47	Ruota di trasporto	2			
49	Borchia tonda manubrio Ø25 mm	4			
50	Bullone [3/8"x2-1/4"]	4			
51	Bullone [5/16"x5/8"]	9			
53	Bullone [5/16"x1-3/4"]	2			
54	Bullone [1/4"x3/4"]	8			
55	Bullone [M8x170 mm]	1			
83	Dado [M10x1.25 mm]	2			
85	Borchia tonda per carena	2			
86	Maniglia regolazione orizzontale sella	1			
96	Borchia tonda per pedivella	2			
105	Inserito manubrio - parte centrale	1			
106	Maniglia regolazione altezza sella	1			
107	Camicia scorrimento piantone sella	1			
114	Guarnizione all'imbocco sella	1			
116	Porta-borraccia	1			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Light Commercial ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Spirit Fitness, per l'esercizio fisico del corpo per uso semi-professionale 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'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).
- 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.spiritfitness.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 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'idoneità 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:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
 - 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).
- 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 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.
- 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.spiritfitness.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, DI – 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 del periodo previsto riferito alla 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 i suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – DI – 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;
 - 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 manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.
- 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

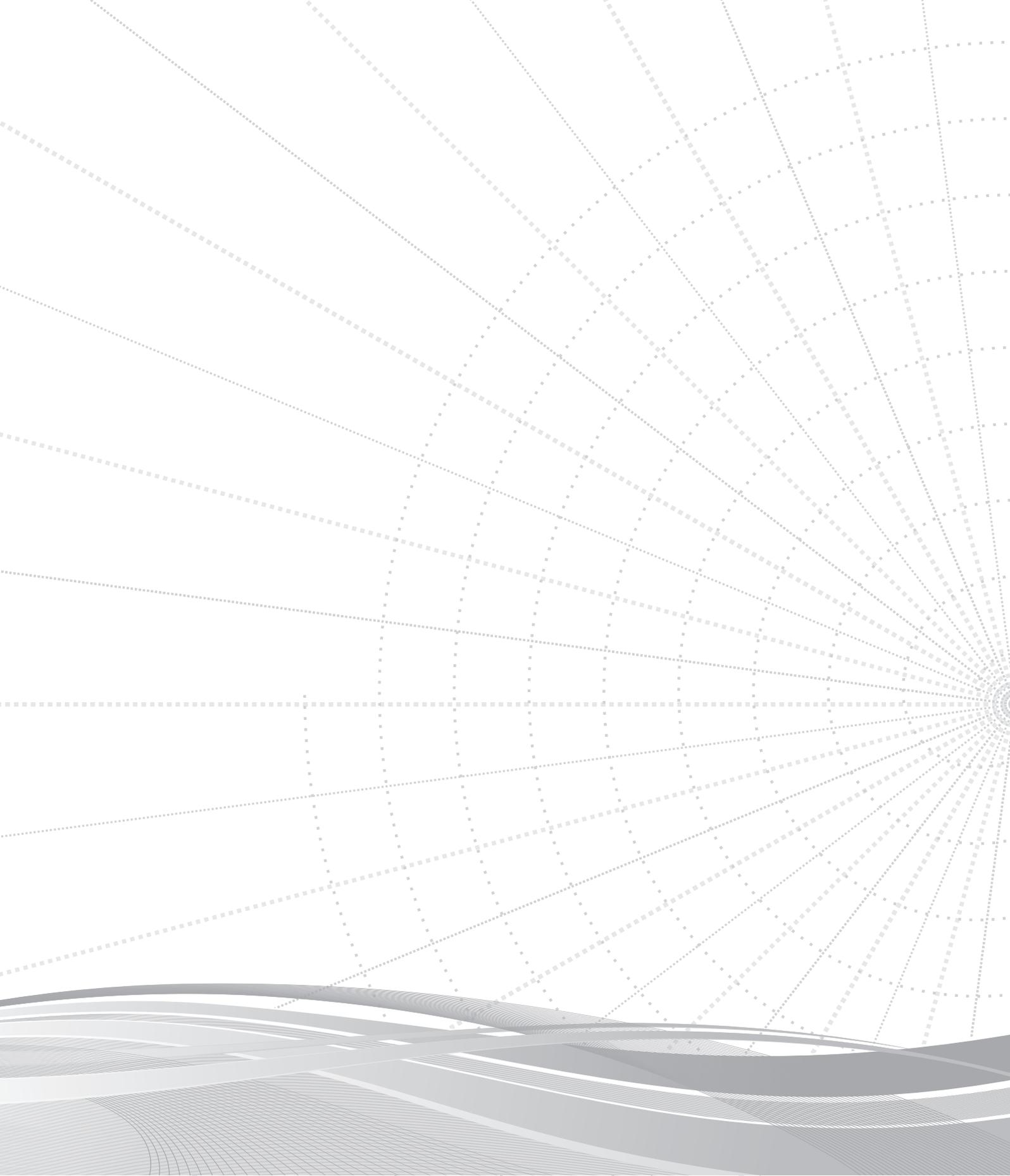
- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, 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.



DISTRIBUITO DA:



GARLANDO S.p.A. - Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 - 15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy