

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



STEPPER FORCE



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

Codice : GRLDTOORXSTEPF

Revisione : 00

Edizione : 03/15



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.	12
3.1	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag.	13
3.2	FUNZIONI DEL COMPUTER.....	pag.	14
3.3	CHIUSURA E APERTURA DELL'ATTREZZO.....	pag.	15
4.0	MANUTENZIONE	pag.	16
4.1	SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE	pag.	16
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	17
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	17
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	18
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	19
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	20

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.
- Assicurarci 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.
- Assicurarci 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 noleggjo, 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 il 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. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON pedalare mai scalzi e non indossare scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

Il prodotto descritto in questo manuale è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di simulare una scalata di scalini permettendo così di rasodare glutei e cosce e di poter potersi mantenere in forma attraverso un allenamento costante.

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 a correre 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 del prodotto. 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.



PERICOLO

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



ATTENZIONE

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

NOTA:

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

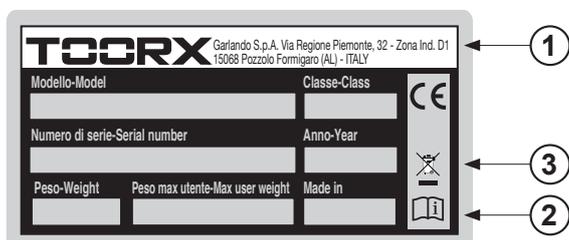
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

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

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

- 4) Avvertenza di sicurezza, richiama al pericolo di ustioni provocato dal surriscaldamento dei cilindri durante l'impiego.
- 5) Avvertenza di sicurezza, richiama al pericolo di schiacciamento durante di manovre di apertura e chiusura dell'attrezzo.
Prestare la massima attenzione alla posizione delle mani durante le manovre di apertura e chiusura .

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.



1.3

CARATTERISTICHE TECNICHE

REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ	regolazione manuale a 12 livelli tramite la ghiera sul cilindro idraulico
VISUALIZZAZIONI COMPUTER	numero passi totale, tempo, calorie, numero passi al minuto
INGOMBRI PRODOTTO CHIUSO	620 X 150 X 1520 mm
INGOMBRI PRODOTTO APERTO	800 X 620 X 1400 mm
PESO NETTO	22 kg
PESO LORDO	24 kg
PESO MASSIMO UTENTE	120 kg
CONFORMITA'	Direttive: EMC (2004/108/CE) - RoHS2 (2011/65/UE) - SGP (2001/95/CE) Norme: ISO EN 957-1 - EN 957- 8 classe HC
ALIMENTAZIONE COMPUTER	2 batterie alcalina da 1,5Vdc del tipo ministilo (size AAA)

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.

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

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



ATTENZIONE

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.



PERICOLO

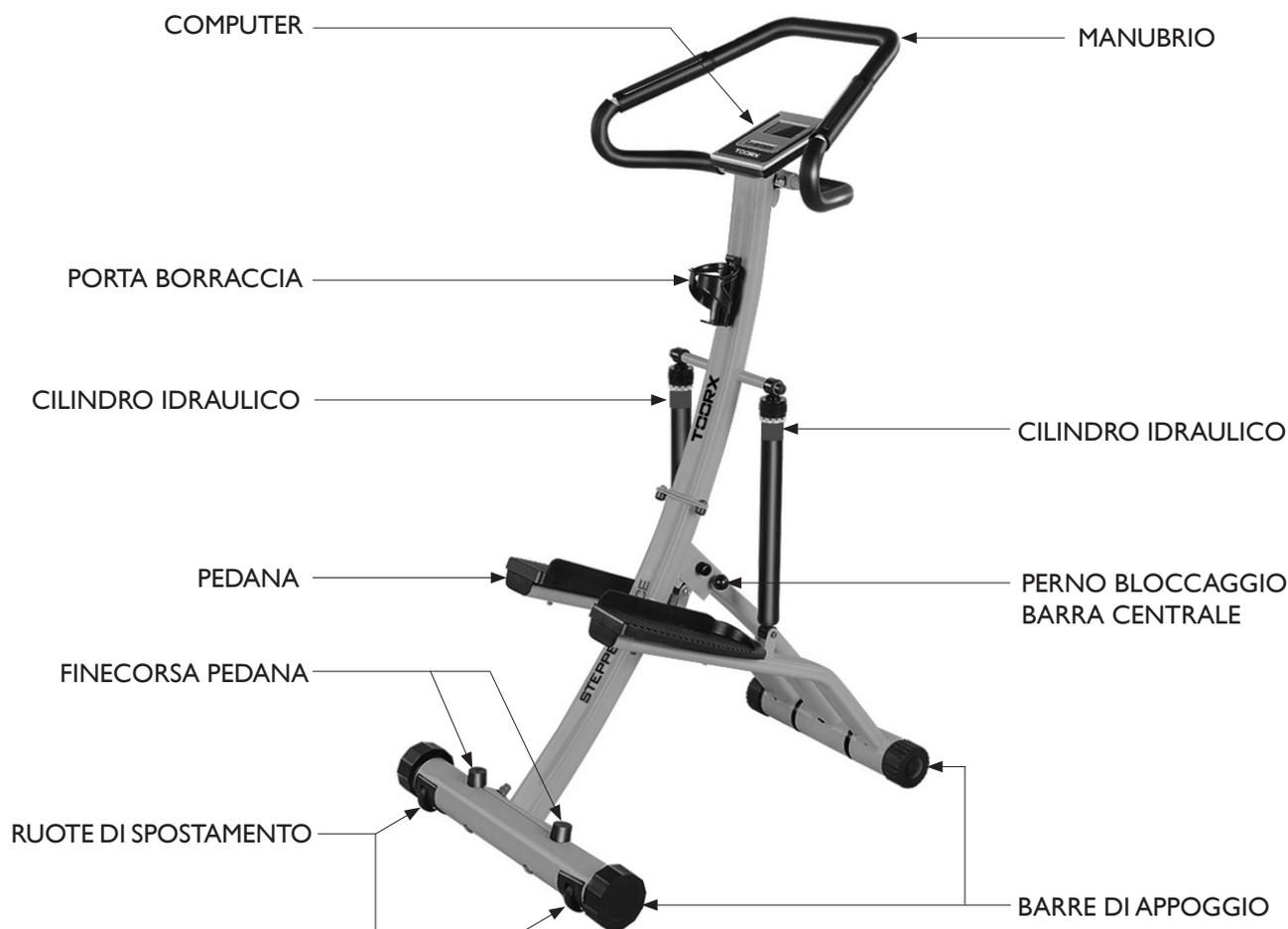
L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.

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

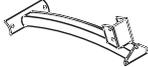
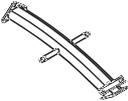
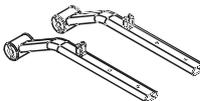
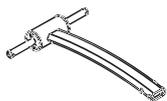
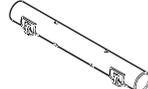
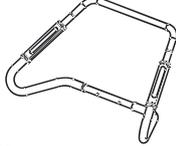
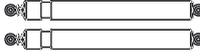
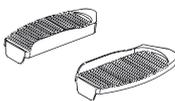
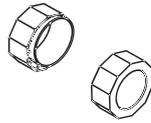
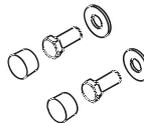
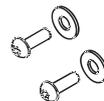
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate alla pagina seguente.

Per il montaggio del prodotto occorre procurarsi i seguenti attrezzi: chiave aperta da 17, chiave aperta da 14, chiave esagonale da 6, giravite a stella

Componenti principali del prodotto



COMPONENTI DI MONTAGGIO

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 40	 55	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Montante inferiore	1
51	Montante superiore	1
22	Barra attacco pedana	2
24	Barra centrale di supporto telaio	1
4	Barra d'appoggio posteriore	1
36	Manubrio - parte inferiore	1
39	Manubrio - parte superiore	1
21	Cilindro idraulico	2
12R	Pedana dx	1
12L	Pedana sx	1
23	Porta borraccia	1
40	Computer	1
55	Batterie ministilo 1,5Vdc / R03 / AAA size	2
5	Cappuccio posteriore - Reg. di livello	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
9	Finecorsa pedana	2
19	Cappuccio anteriore	2
16	Borchia tonda	2
31	Perno di bloccaggio barra centrale	1
54	Vite con testa a croce	2
10/11/50	Viteria di assemblaggio pedane	4
18/33/46	Viteria di assemblaggio parte sup. cilindri	2
17/18	Viteria di assemblaggio piede anteriore	2
14/15/17/46	Viteria di assemblaggio telaio	3
42/47/49	Viteria di assemblaggio manubrio	2
13/14/15	Viteria di assemblaggio parte inf. cilindri	2
2/3/8/48	Viteria di assemblaggio barre di appoggio	2
28/29/30/35	Viteria di assemblaggio barra centrale	1

2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Togliere tutti i componenti di montaggio dall'imballo e collocarli a terra, togliere dall'imballo e aprire anche il sacchetto con la viteria, dadi e rondelle e disporli a terra possibilmente in dei contenitori, separati per tipologia.

A)

- Fissare il porta borraccia **23** al montante superiore **51** serrando due viti **54** tramite un giravite a croce.

B)

- Infilare i cappucci posteriori **5** alle estremità della barra di appoggio posteriore **4**.
- Infilare i due finecorsa in gomma **9** nella parte superiore della barra di appoggio posteriore **4**.
Riferendosi all'illustrazione, assicurarsi che le ruote di spostamento siano rivolte verso il basso.
- Fissare la barra di appoggio posteriore **4** al montante inferiore **1** serrando adeguatamente due dadi a calotta **2** completi di rondelle piane **3** e rondelle spaccate **48**, con due viti a incasso **8**; rispettare l'ordine rappresentato in figura.

*Per compensare eventuali dislivelli del pavimento si possono ruotare i due cappucci **5**, posti alle estremità della barra di appoggio posteriore; sono dei compensatori di livello di tipo eccentrico.*

C)

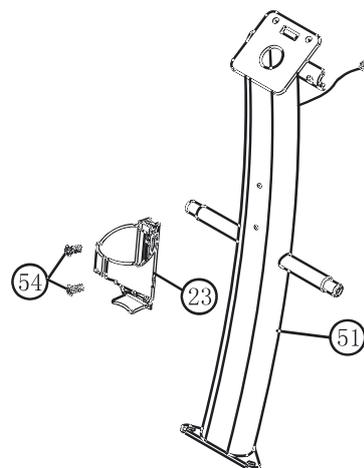
- Ai perni della barra di supporto centrale **24** accoppiare le due barre di supporto pedana **22** quindi infilarvi due cappucci anteriori **19** e fissarli ciascuno con una vite **19** corredata da rondella piana **18**. Premere una borchia **16** in entrambi i fori dei cappucci anteriori, per nascondere in questo modo la vite di fissaggio.



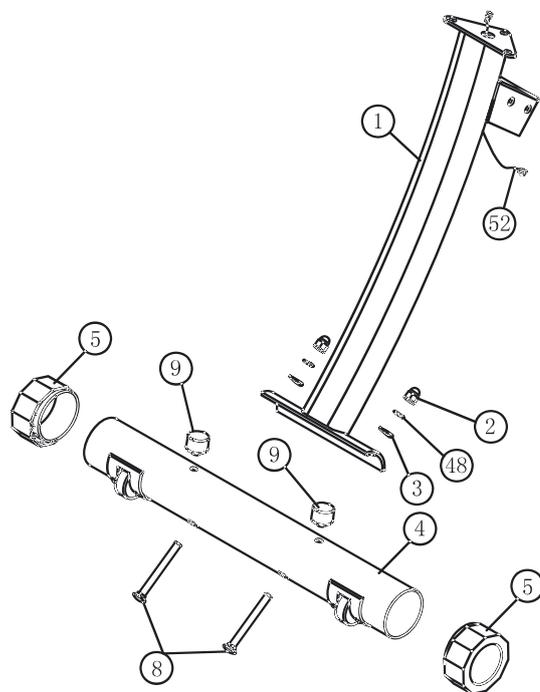
Prima di assemblare le due barre di supporto pedana **22 assicurarsi di rispettare l'orientamento di montaggio, rispettando l'ordine destro "R" e sinistro "L" indicato sugli adesivi presenti.**

Quando vengono erroneamente scambiate le due barre di supporto **22, il computer non può eseguire il conteggio del numero di passi.**

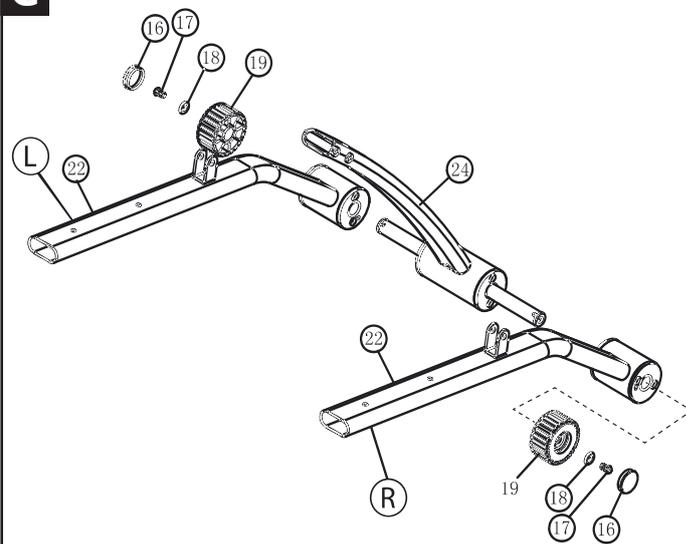
A



B



C



D)

- Fissare il montante inferiore **1** alla barra di supporto centrale **24** serrando una vite **30**, completa di rondella piana **29**, assieme ad un dado autobloccante **28**, completo di rondella piana **29**. Posizionare un cappuccio copri-dado **35** sul dado **28** e sulla testa della vite **30**. Infilare il perno di bloccaggio **31** sulla barra di supporto **24**, nel foro libero a lato della vite **30**.

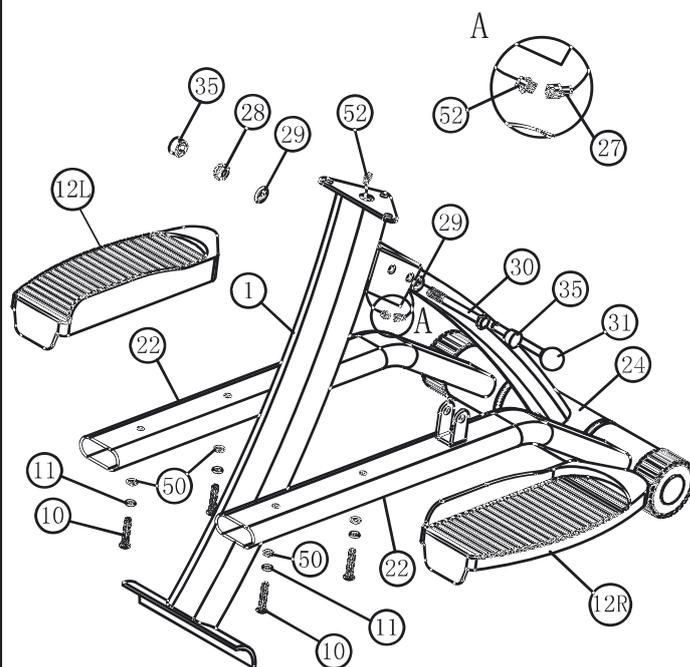
*Assicurarsi di collegare la vite **30** nel foro superiore ed il perno di bloccaggio **31** nel foro inferiore.*

- Innestare il connettore **27** (del sensore conta passi) nel connettore **52** (del cablaggio centrale del sensore conta passi) (vedi spot **A**).

Assicurarsi di distribuire con cura il cavetto del sensore, evitando che questi possa interferire con i movimenti del montante inferiore durante le manovre di chiusura/apertura.

- Piazzare la pedana destra **12R** e la pedana sinistra **12L** sulle rispettive barre di supporto **22R** e **22L** quindi fissarle serrando in ciascuna, dalla parte inferiore, due viti **10** complete di due rondelle piane **50**, e due rondelle spaccate **11**.

D



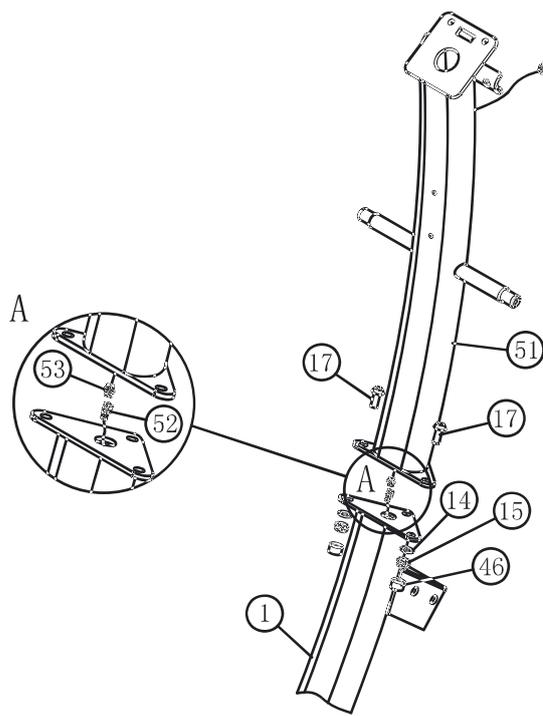
E)

- Avvicinare al montante inferiore **1** il montante superiore **51**; mantenendolo nella posizione illustrata innestare il **52** (del cablaggio centrale del sensore conta passi) con il connettore **53** (del cablaggio superiore del sensore conta passi) (vedi spot **A**).

*Assicurarsi di distribuire con cura il cavetto del sensore, evitando che questi possa venire schiacciato tra i travi **1** e **51**.*

- Accoppiare il montante inferiore **1** con il montante superiore **51** e serrarli tramite tre viti **17** con tre dadi autobloccanti **46**, corredati di rondelle piane **14** e rondelle spaccate **15**.

E



F)

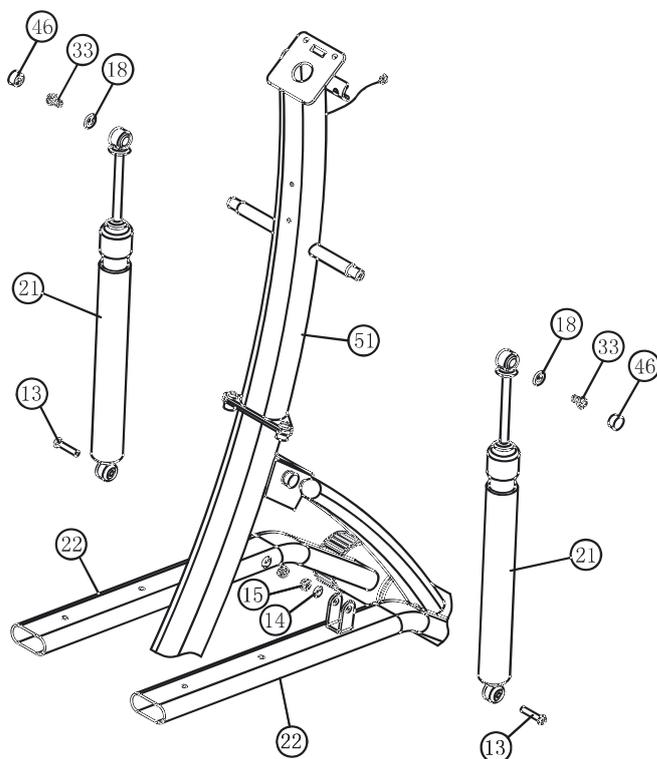
- Infilare gli occhielli della testa dei due cilindri **21** nei perni del montante superiore **51** e fissarli serrando ciascuno con una vite **33** completa di rondella piana **18**. Ricoprire la testa delle due viti **33** con un cappuccio **46**.

Prima del montaggio dei cilindri assicurarsi che le ghiera di entrambi siano regolate sulla posizione 1.

- Infilare gli occhielli della parte inferiore dei due cilindri **21** tra le staffe ad U poste sulle barre di supporto pedane.

Fissare la parte inferiore dei cilindri **21** serrando ciascuno con una vite **13** e dado autobloccante **15**, completo di rondella piana **14**.

F



G)

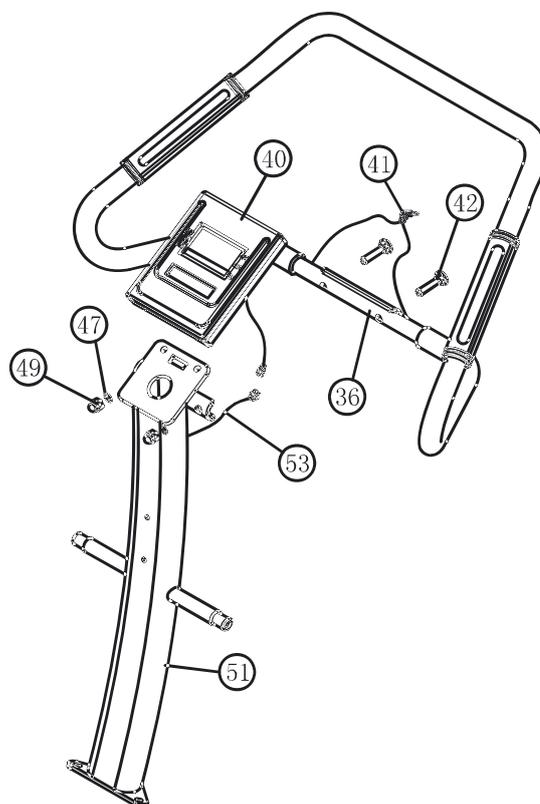
- Fissare il manubrio **36** sulla culla posta sul montante superiore **51** serrando due viti **42** con due dadi autobloccanti **49** corredati di rondelle ondulate **47**.

Assicurarsi di non schiacciare o tagliare i cavi di collegamento dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache durante il fissaggio del manubrio.

Assicurarsi che il computer 40 sia comprensivo delle batterie necessarie al funzionamento, alloggiato nell'apposito vano sul lato posteriore. Rimuovere eventuali strisce di materiale isolante (inserirle tra i contatti delle batterie per impedirne il precoce scaricamento) e controllare che le batterie siano cariche.

- Rimuovere le due viti pre-assemblate dietro al computer. Posizionare il computer **40** sulla piastra di fissaggio in testa alla barra superiore **51** e fissarlo con le due viti precedentemente rimosse.
- Collegare il connettore del cablaggio superiore del sensore conta passi **53** al connettore femmina in uscita dal retro del computer **40**.
- Collegare lo spinotto jack **41** dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache, alla rispettiva presa posta sul retro del computer **40**.

G



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.

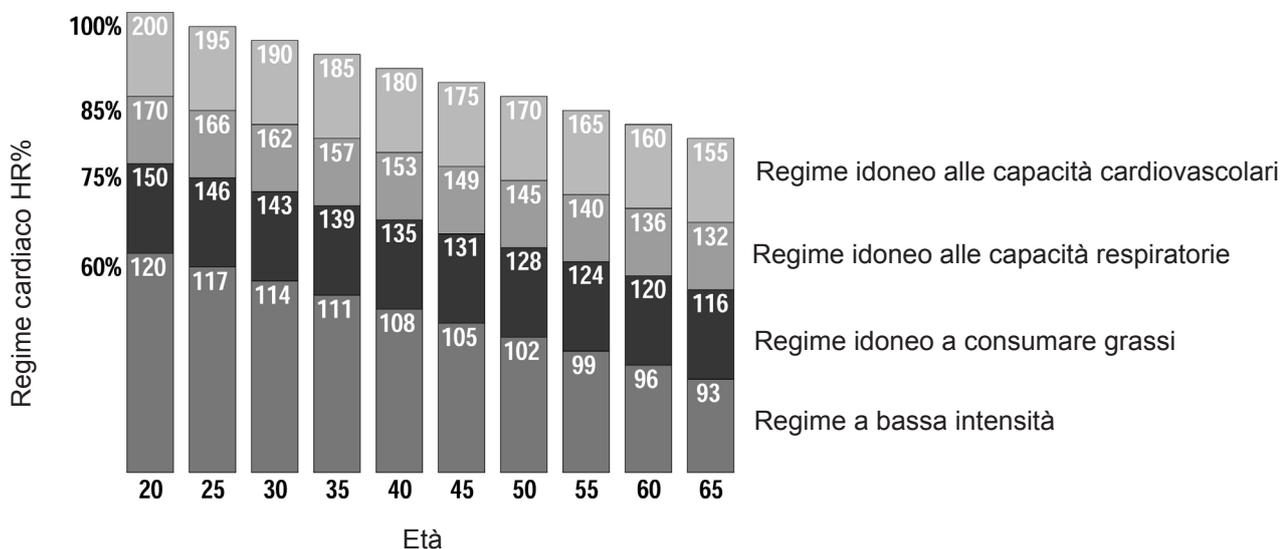
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO

L'attrezzo è stato studiato per offrire una postura confortevole per il tipo di esercizio che viene svolto.

Per evitare dolori alla schiena e alle articolazioni, la corretta postura deve rispettare i seguenti accorgimenti:

- afferrare con le mani i manubri nella parte terminale, -
- mantenere il busto leggermente flesso in avanti,
- regolare con le braccia l'inclinazione del corpo in modo che segua l'angolo d'inclinazione del montante,
- la testa deve essere mantenuta alta, lo sguardo in avanti.



Mantenere una buona postura sull'attrezzo è importante per prevenire dolori lombo sacrali. Impugnare il manubrio in un punto idoneo alla propria statura in modo che la schiena non risulti curva.

L'utilizzo dell'attrezzo è semplice e naturale, come salire i gradini, non occorre lavorare su tutta la corsa dei cilindri ma è sufficiente fare piccoli passi ma con ripetizioni rapide, evitando di toccare a terra i fincorsa **A**.

Mantenete sotto controllo il vostro battito cardiaco prelevando la frequenza dal polso o utilizzando un cardiofrequenzimetro.

L'intensità dell'esercizio si può regolare ruotando le ghiera **B** poste nella parte superiore dei due cilindri idraulici, in maniera da ridurne o aumentarne la forza antagonista.

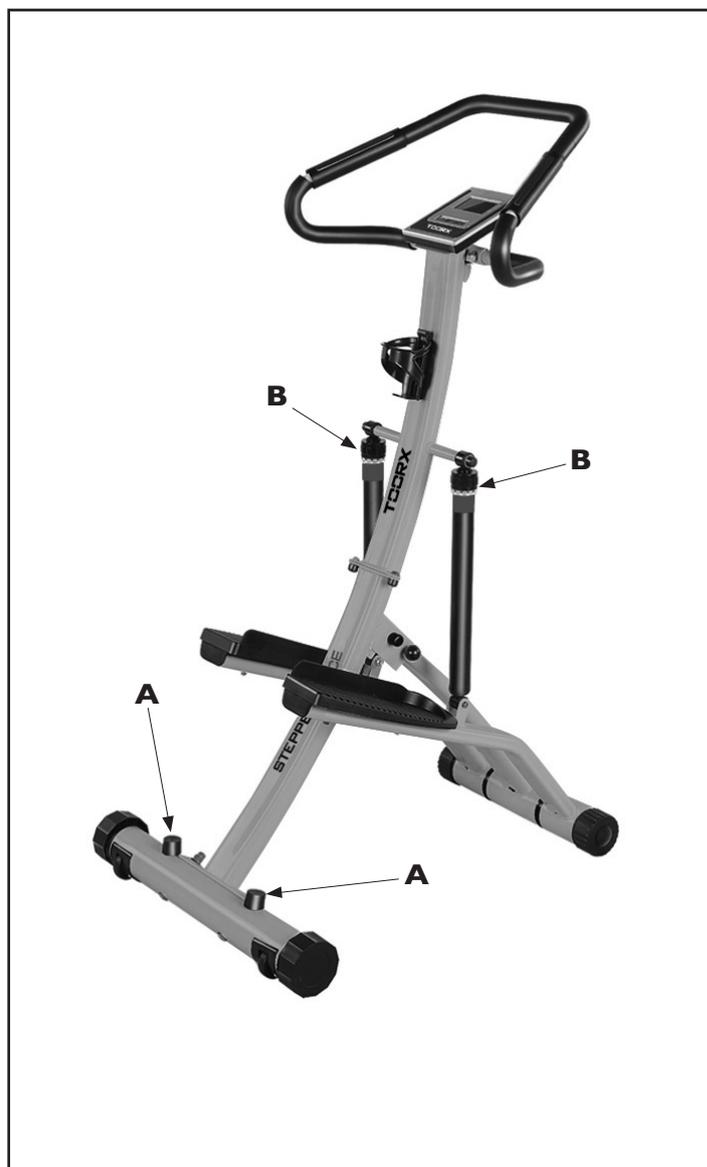
La regolazione delle ghiera deve essere eseguita prima di salire sulle pedane, quando i cilindri sono in posizione di riposo.

Sulle ghiera è riportata una scala numerica e c'è un indice di riferimento e si può regolare l'intensità su 12 distinti livelli.

Per ottenere il medesimo sforzo sul piede destro e su quello sinistro è necessario regolare le ghiera sullo stesso valore.



Durante l'allenamento il corpo dei cilindri idraulici può diventare molto caldo. Lasciare raffreddare i cilindri per alcuni minuti, prima di toccarli con le mani.



3.2

FUNZIONI DEL COMPUTER

Il computer è costituito principalmente da un display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

SCAN

- La successione automatica delle informazioni riportate sul display inferiore (Numero passi totale, Calorie, Numero passi al minuto, Pulsazioni, Tempo, Scan). Il riferimento dei triangoli a bordo display indica la misura visualizzata.

STEPS (Count) - Numero passi corrente

- Il conteggio del numero di passi dall'inizio dell'esercizio. Il conteggio dei passi viene visualizzato sul display superiore per tutta la durata dell'esercizio.

TOTAL STEPS (T. CNT) - Numero passi totale

- Il conteggio del numero totale di passi conteggiati dall'ultima sostituzione della batteria.

STEPS/MIN - Numero di passi al minuto (RPM)

- Il conteggio medio del numero di passi al minuto effettuati sulle pedane nella sessione di allenamento in corso.

PULSE - Frequenza cardiaca

- La misura della frequenza cardiaca, rilevata dalle piastre sensibili poste sul manubrio. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).

TIME - Durata

- Il conteggio del tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio. Il conteggio della durata dell'esercizio viene visualizzato soltanto durante la funzione SCAN.

CAL - Calorie

- il consumo di CALORIE durante l'esercizio (*).

FUNZIONE DEI PULSANTI:

Pulsante MODE

Premere durante l'esercizio per scegliere quale dato visualizzare sul display oppure premere fino alla sigla SCAN che attiva la visualizzazione ciclica automatica dei dati.

Pulsante RESET

Premere il pulsante RESET per effettuare l'azzeramento di tutti i dati (operazione da compiere prima di cominciare un nuovo allenamento).

Pulsante SET

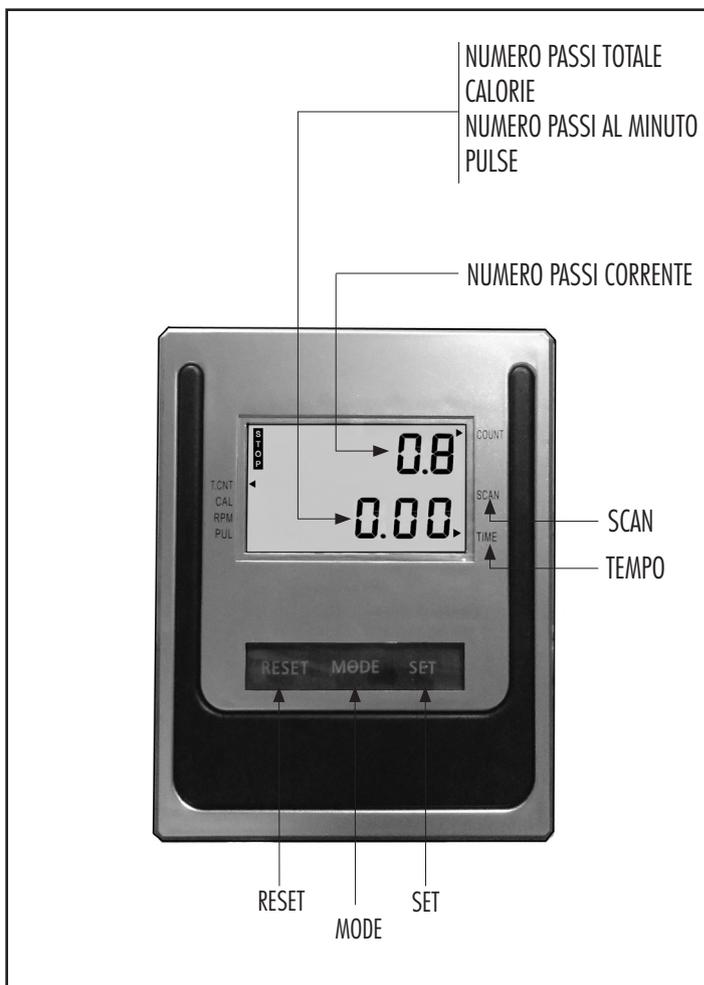
Dopo avere selezionato PULSE tramite il pulsante MODE, agire sul pulsante SET per impostare la frequenza cardiaca di riferimento che si desidera mantenere.

Quando viene raggiunta la frequenza cardiaca impostata viene emesso un avviso sonoro.

Note sul computer:

1. Quando l'attrezzo rimane inattivo per più di quattro minuti il computer si spegne e tutti i dati dell'esercizio in svolgimento vengono memorizzati. Per riattivare il computer è sufficiente premere il pulsante o incominciare a premere sulle pedane.
2. La funzione SCAN consente di presentare automaticamente in maniera ciclica i dati durante l'esercizio, senza la necessità di premere il pulsante MODE.

(*). 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.



Lo stepper è stato progettato per un ambiente domestico, tenendo conto delle esigenze di spazio che si hanno nelle abitazioni moderne.

Per questo motivo il telaio è pieghevole e quando l'attrezzo non viene utilizzato può essere facilmente chiuso e riposto in piccoli spazi.

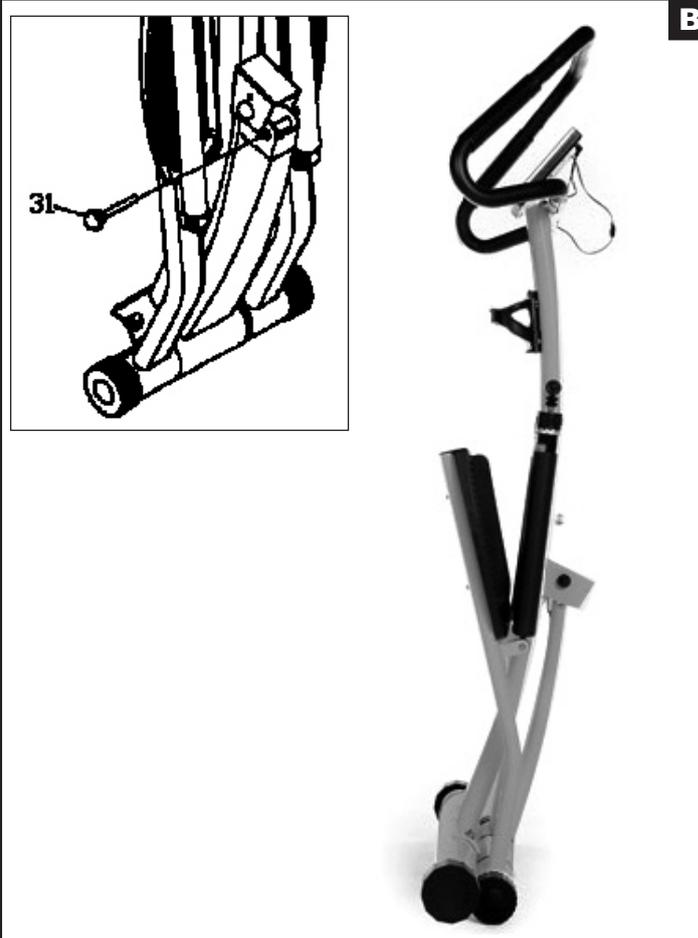
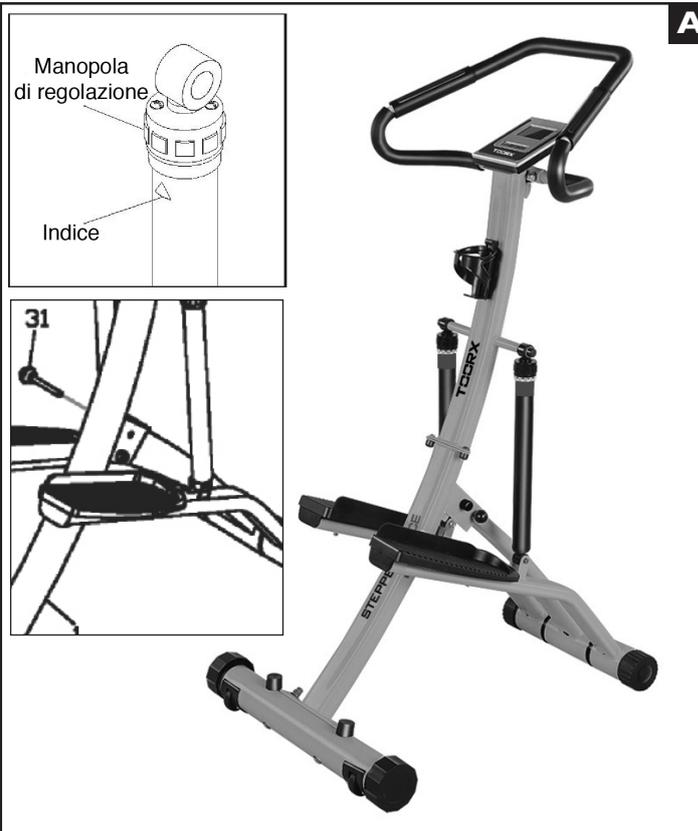
Per chiudere il telaio riferirsi alle seguenti istruzioni :

- Ruotare la ghiera di regolazione di entrambi i cilindri e impostare sull'indice il livello **I**.
- Estrarre il perno **31** dalla sede.
- Mantenere con una mano il manubrio dell'attrezzo, mentre con l'altra mano spingere la barra di appoggio anteriore fino a portarla a contatto della barra di appoggio posteriore.
- Inserire in perno **31** nella sede per bloccare in posizione la barra centrale di supporto. Ora l'attrezzo può essere collocato ripiegato anche in verticale.

Per aprire l'attrezzo eseguite le operazioni in senso inverso.



Durante le operazioni di apertura e chiusura dell'attrezzo allontanare i bambini e fare attenzione alle mani. Nel movimento a forbice di apertura e chiusura potreste schiacciarvi le mani.





- **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

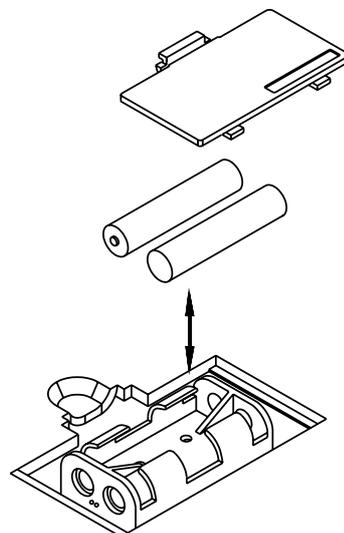
- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Per pulire il computer utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



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

Quando il display inizia a visualizzare i numeri con una certa lentezza significa che è il momento di sostituire le batterie. Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto nella parte posteriore del computer, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con due nuove batterie ministilo (tipo AAA).



5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



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

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



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

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

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

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

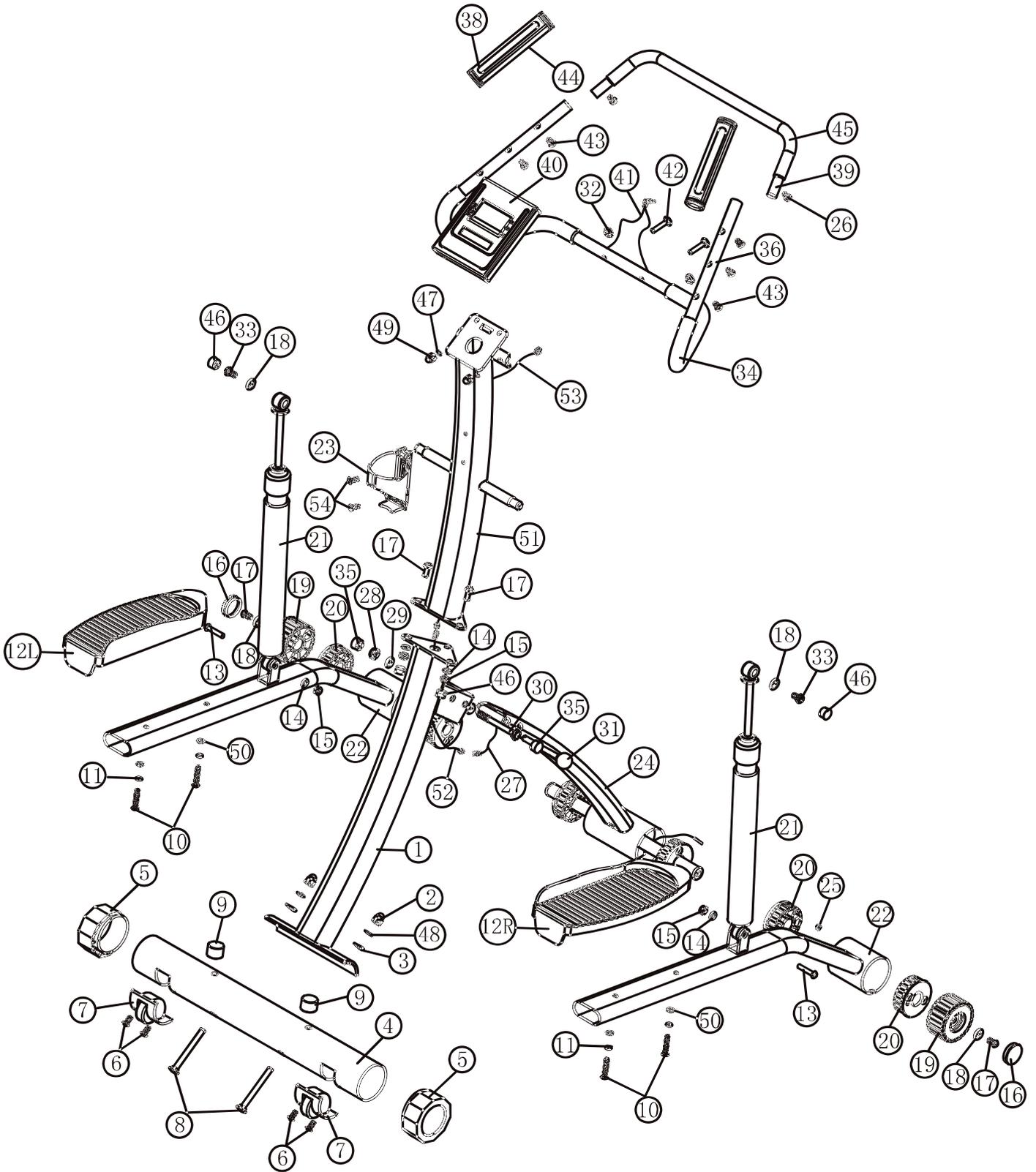
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 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 : +39 0143/318500

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2

LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Montante inferiore	1			
2	Dado M10	2			
3	Rondella curva	2			
4	Barra d'appoggio posteriore	1			
5	Cappuccio posteriore - Regolatore di livello	2			
6	Vite con testa a croce	4			
7	Ruota di trasporto	2			
8	Vite a incasso	2			
9	Finecorsa pedana	2			
10	Vite con testa a croce	4			
11	Rondella	4			
12R	Pedana dx	1			
12L	Pedana sx	1			
13	Bullone a esagono incassato	2			
14	Rondella piana	5			
15	Dado autobloccante	5			
16	Borchia tonda	2			
17	Bullone a esagono incassato	5			
18	Rondella	4			
19	Cappuccio anteriore	2			
20	Boccola del cappuccio anteriore	2			
21	Cilindro idraulico	2			
22	Barra attacco pedana	2			
23	Porta borraccia	1			
24	Barra centrale di supporto telaio	1			
25	Magnete per sensore conta-passi	1			
26	Vite con testa a croce M5x10	2			
27	Sensore conta-passi cablato	1			
28	Dado autobloccante	1			
29	Rondella	2			
30	Bullone a testa esagonale	1			
31	Perno di bloccaggio barra centrale	1			
32	Passacavo in gomma	5			
33	Bullone a testa esagonale	2			
34	Rivestimento manubrio - parte inferiore	2			
35	Cappuccio copri-dado	2			
36	Manubrio - parte inferiore	1			
38	Sensore rilevazione pulsazioni - parte sup.	2			
39	Manubrio - parte superiore	1			
40	Computer	1			
41	Cablaggio sensore rilevazione pulsazioni	1			
42	Bullone	2			
43	Vite con testa a croce	6			
44	Sensore rilevazione pulsazioni - parte inf.	2			
45	Rivestimento manubrio - parte superiore	2			
46	Cappuccio copri-bullone	5			
47	Rondella	2			
48	Rondella spaccata	2			
49	Dado	2			
50	Rondella spaccata	4			
51	Montante superiore	1			
52	Cablaggio sens. conta-passi- parte centrale	1			
53	Cablaggio sens. conta-passi- parte superiore	1			
54	Vite con testa a croce	2			
55	Batteria ministilo 1,5 Vdc / R03 / AAA	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'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 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 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 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 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'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.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it