

TOORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



ROWERMASTER



Codice : GRLDTOORXRWMSE

Revisione : 00

Edizione : 04/19



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	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag.	13
3.2	REGOLAZIONI E CONSIGLI PRATICI	pag.	14
3.3	FUNZIONI DEL COMPUTER.....	pag.	15
3.4	POSIZIONE SALVA SPAZIO	pag.	16
4.0	MANUTENZIONE	pag.	17
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO.....	pag.	17
•	SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE	pag.	17
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	18
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	18
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	19
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag.	20
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	21

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.
- Durante le operazioni di chiusura dell'attrezzo per l'immagazzinamento, allontanate i bambini o assicuratevi che con le mani non vadano a contatto degli elementi pieghevoli.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggìo, 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 display e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali 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 non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

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 la pratica del "rowing", simulando il particolare movimento delle vogate nel canottaggio che viene diviso in quattro fasi: attacco, spinta, finale e recupero. Con il rowing si tonificano i muscoli e si migliora la postura, prevenendo alcuni disturbi osteoarticolari e muscolo-scheletrici; coadiuvando inoltre un intenso movimento degli arti che comporta azione dimagrante su tutto il corpo.

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

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

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

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

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

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

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



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



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

NOTA:

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

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

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

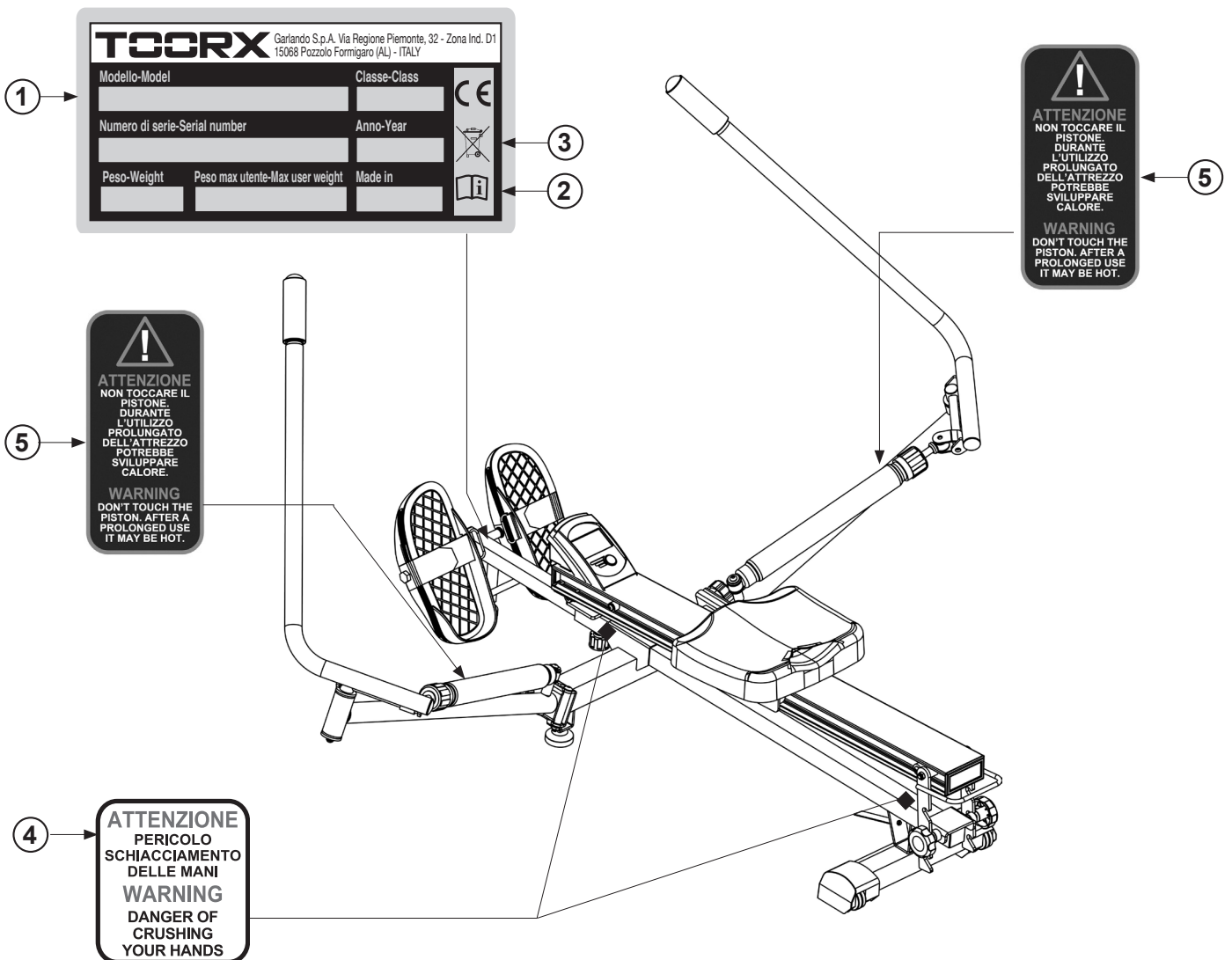
1.2

Klæbende plader på produktet

- 1) Produktidentifikationspladen viser distributørens adresse, de vigtigste tekniske data og serienummeret.
- 2) Symbol for forpligtelsen til at læse brugsanvisningen, inden du udfører montering eller vedligeholdelse af produktet.
- 3) Symboler, der angiver produktets overensstemmelse med EU-direktiver vedrørende behandling og bortskaffelse af farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr.
- 4) Advarselsplade på risikoen for, at fingeren knuses mellem trækarmene og forlængelsesarme, der opstår under rammens lukning, når værktøjet placeres i hvileposition.

- 5) Sikkerhedsadvarsel henviser til faren for forbrændinger forårsaget af overophedning af cylinderen under brug.
- 6) Sikkerhedskrav til brug af produktet.

Identifikationspladen må ikke fjernes eller manipuleres, produktmodelkoden og serienummeret skal altid nævnes, når der anmodes om reservedele.



1.3

TEKNISKE FUNKTIONER

ROW ANTAGONIST SYSTEM	via 2 hydrauliske cylindre
JUSTERING AF ROW INTENSITY	ved hjælp af en 12-niveau ringmutter placeret på cylindrene
Computer information	slag pr. minut, samlede slag, slag pr. session, kalorier, afstand, puls, afstand, scanning
RIDERSÆDE	glider med ruller på aluminiumsspor
Åbne dimensioner (LXWXH)	1460 x 1740/1180 x 450 mm
DIMENSIONER LUKKET (LXWXH)	1190 X 600 X 310 MM
vægt NETTO	26 kg
Vægt Total	29 kg
MAKSIMAL BRUGERVÆGT	130 kg
CARDIAC DETECTION	ricevitore HR wireless (*)
OVERENSSTEMMELSESMÆRKNING	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe HC) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
COMPUTER STRØM	2 AA 1,5 Vdc alkaliske batterier (størrelse AA)

(*) Den trådløse HR-modtager, der udstyrer produktet, er kompatibel med en bryststropsender af typen 5,3 kHz ukodet.

Brystbæltensenderen leveres ikke med produktet, den fås efter anmodning.

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D' INSTALLAZIONE:

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole, se presente una grossa superficie finestrata occorre provvedere interponendo una tenda coprente di protezione.

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche dai sistemi di condizionamento e riscaldamento dell'aria, per evitare, durante l'allenamento, di essere investiti da fonti di ventilazione.

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

2.1

UDPAKNING - INDHOLD AF KASSER

Emballagen består af en papæske lukket med hæfteklammer og bånd.

At løfte og flytte kassen bede om hjælp fra andre mennesker i tilfælde af omfangsrig og tung emballage.

Når du placerer kassen på gulvet, skal du respektere indikationen "Top Side", angivet med den relevante pil trykt på pap. For at åbne kassen skal du klippe stropbåndene med en saks og derefter fjerne en tang og fjerne metallukningspunkter med en tang.



Det tilrådes ikke at beskadige den originale emballage og eventuelt at opbevare den; dette i tilfælde af, at produktet har fejl, og reparation eller udskiftning under garantien er påkrævet.



Emballagen er lavet af genanvendeligt materiale; ved bortskaffelse af emballageelementerne skal de lokale regler for genvinding af genanvendelige materialer overholdes.

Emballeringselementerne (pap og poser) må ikke forlades inden for rækkevidde af børn, da de er potentielle farekilder.

Når produktet er fjernet fra kassen, skal du kontrollere for skader, der er opstået under transporten, og kontroller, at alle de viste dele er til stede.

Figuren viser navnet på de vigtigste elementer i produktet indeholdt i emballagen, klar til montering. En del af monteringshardwaren er allerede præ-samlet.

Montageelementer identifikation:

A1	A2	A3	A4	A5
A6	A7	A8	A9	A10
14	16	18	30	31
38	42	43	46	70
			55	

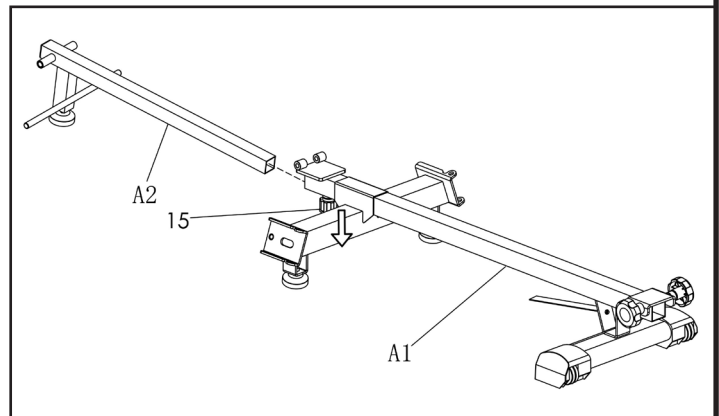
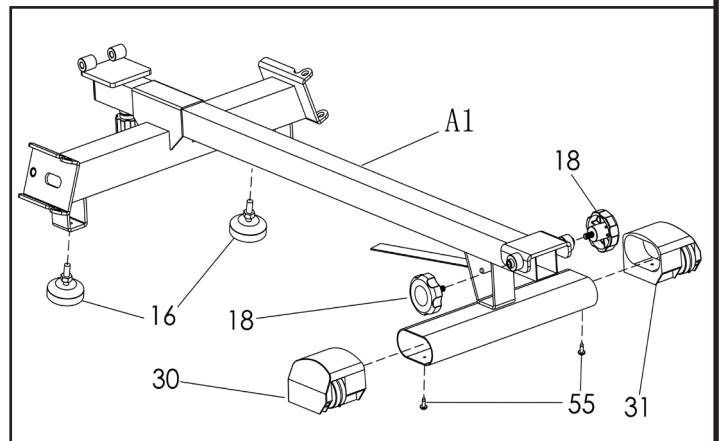
A1	Corpo principale	1	14	Cilindro a gas	2
A2	Barra scorrevole porta pedane	1	16	Piedino di livellamento	2
A3	Binario in alluminio con carrello scorrevole	1	18	Manopola posteriore M8	2
A4	Supporto leva di trazione sx	1	30	Appoggio sx con ruota di spostamento	1
A5	Supporto leva di trazione dx	1	31	Appoggio dx con ruota di spostamento	1
A6	Leva di trazione sx	1	38	Computer	1
A7	Leva di trazione dx	1	42	Chiave esagonale M5 con cacciavite a croce	1
A8	Sellino	1	43	Chiave multipla: 10 - 13 - 17 - 19	1
A9	Pedana sx	1	46	Bullone M12x150	2
A10	Pedana dx	1	55	Vite autofilettante ST4,2x25	2
			70	Chiave esagonale M6	1

2.2

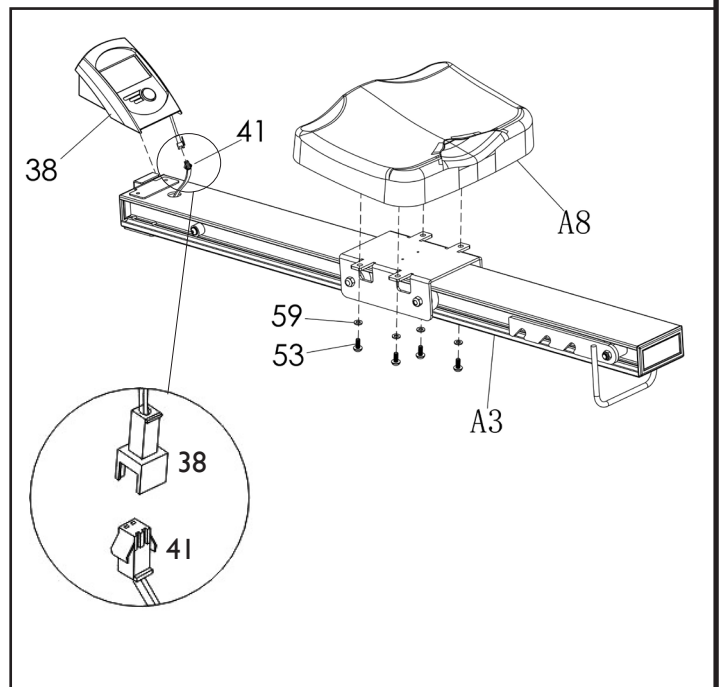
MONTERING AF PRODUKTET

Efter at have åbnet den originale emballage på det valgte sted til installation af produktet, for at lette monteringsarbejdet, skal du forberede et område uden møbler i rummet og derefter fjerne alt materiale i emballagen og lægge det på gulvet, klar til at blive samlet.

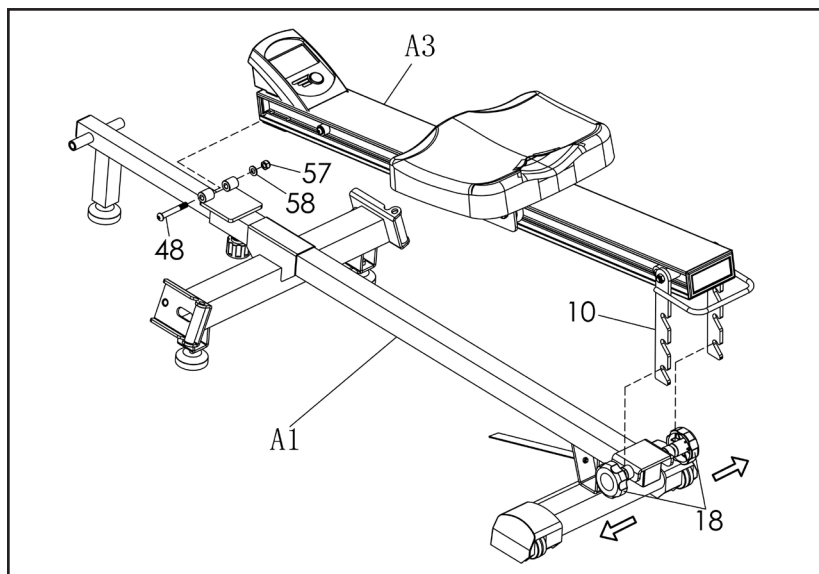
- Løft hovedlegemet A1, og læg det på gulvet, derefter med henvisning til illustrationen til siden, fastgør de bageste venstre / højre støtter 30/31, hver stramning med en selvskærende skrue 55 ved hjælp af skruetrækkeren 42. Skru to fødder ind i den forreste del af hovedkroppen nivellering 16. Skru to bageste drejknapper i 18.
- Skru drejknappen 15 ud fra hovedlegemet A1, og indsæt glidestangen til fodstifterne A2 helt i det rørformede hoveddel A1 i respekt for den viste retning, og stram derefter knappen 15 for at låse den på plads.



- Fastgør sædet A8 på glidevognen placeret på aluminiumskinden A3 ved at stramme fire skrue 53 udstyret med flade skiver 59 ved hjælp af unbrakonøglen 42.
- Indsæt to 1,5 Vdc "AA-størrelse" -batterier i det rum, der findes på bagsiden af computeren 38.
- Tilslut computerstikket 38 til stikket 41 til række-tælle sensoren, og sæt stikket i hullet på styret, og sæt derefter computeren 25 ind i sædet, der findes på aluminiumstyret A3.



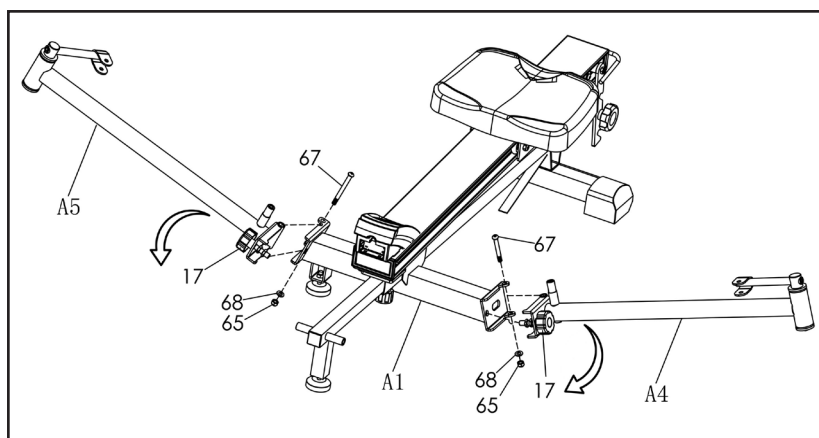
- Placer aluminiumskinden A3 på hovedlegemet A1, og fastgør den i den forreste del ved at stramme skruen 48 med den selvlåsende møtrik 57 komplet med flad skive 58 ved hjælp af den sekskantede nøgle 42 og multiple nøglen 43.
- Løsn de to drejeknapper 18 ved den bageste ende af hoveddelen A1, sænk aluminiumskinden A3, der holder den ved løftehåndtaget, og stram knapperne 18 på en af de tre riller 10; og vælger således den ønskede hældning på sporet.



Fastgør venstre trækarmstøtte A4 og højre trækstangsstøtte A5 i hængslerne arrangeret på siderne af hoveddelen A1 ved at stramme en bolt 67 i hver med en selvlåsende møtrik 65 udstyret med en flad skive 68 som vist; brug den sekskantede nøgle 70 og den multiple nøgle 43.

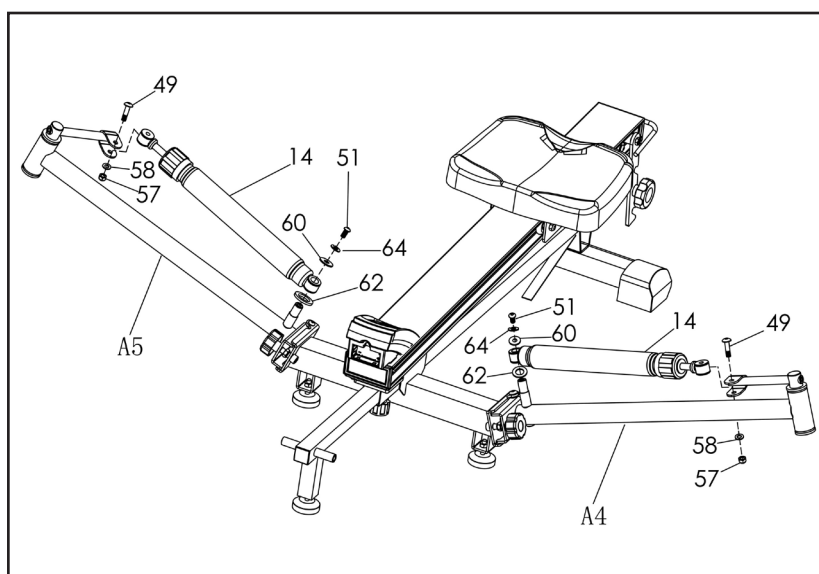
• Før trækraftstøtterne fremad og luk hængslerne ved at stramme drejeknapper 17.

• Med henvisning til illustrationen på siden skal gasflasken 14 forbindes mellem venstre / højre A4 / A5 trækraftstøtter. Indsæt

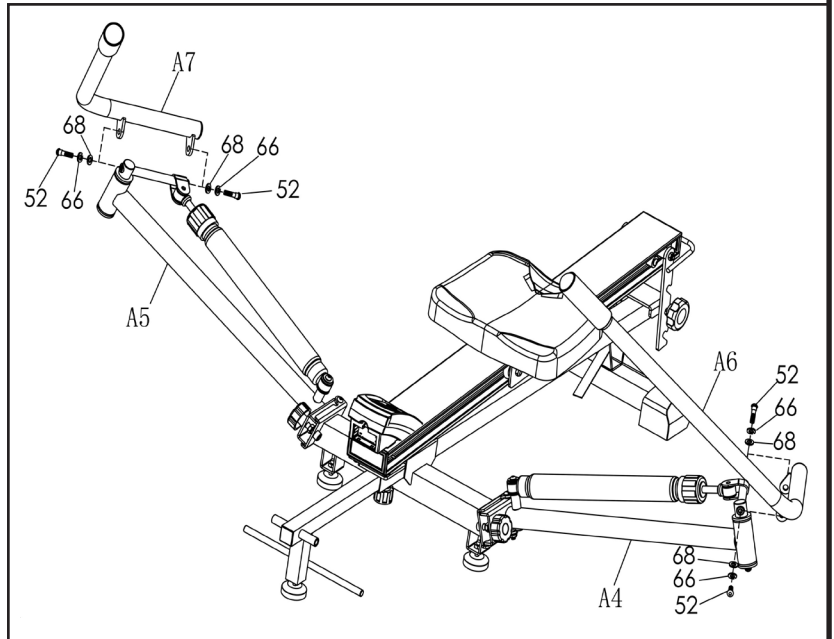


cylinderkroppens ring i stiften på hængslerne efter isætning af en flad skive 62; fastgør det derefter ved at stramme hver enkelt med en skrue 51 udstyret med en flad skive 60 og en delt skive 64; Brug den hexagonale nøgle 42 og multiple tasten 43.

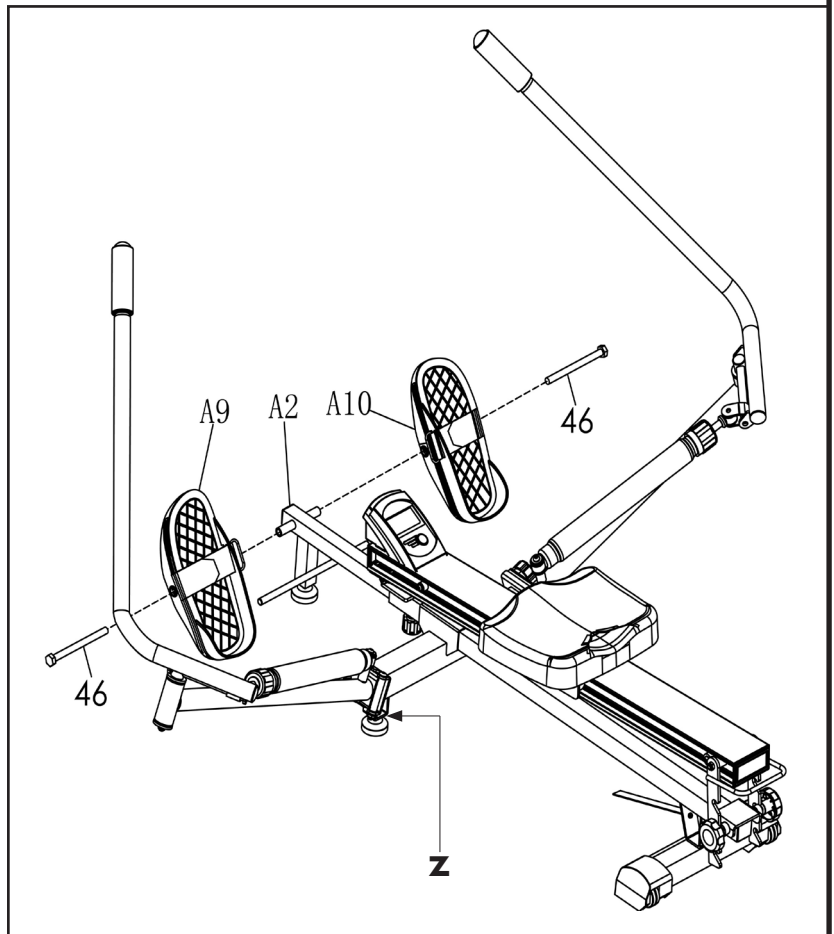
• Fastgør cylinderstangen til fastgørelses elementerne ved at stramme en skrue 49 i hver med en selvlåsende møtrik 57 udstyret med en flad skive 58; Brug den sekskantede skruenøgle 42. BEMÆRK: Sørg for, at cylindrene er monteret korrekt med stængerne udad, som vist på figuren ovenfor.



Monter venstre/ højre trækhandtag A6/ A7 på venstre/ højre trækstøtte A4/ A5, og fastgør dem som vist, og stram to skruer 52 i hver sammen med fjederskiver 66 og fladeskiver 68.



- Indsæt venstre/ højre fodstøtte A9/ A10 i gevindstifterne i enden af glidestangen A2, og fastgør dem ved at stramme en bolt 46 i hver.
- På dette tidspunkt er værktøjet samlet, inden brug kontrolleres omhyggeligt, at skruer og bolte er strammet ordentligt, og at værktøjet hviler fast på jorden, brug om nødvendigt en skruenøgle på de specielle nivelleringsfodder Z.



Før du begynder at bruge produktet, er det tilrådeligt at konsultere din læge for at kontrollere de fysiske forhold og evaluere med ham særlige forholdsregler, der følger af udøvelsen af denne fysiske aktivitet.

For dem, der begynder at bruge produktet uden træning, kræves en stille tilgang, der begrænser brugssessionerne til højst tre om ugen og opretholder minimumstider og -hastigheder, både for at blive fortrolig med konsolens kontrol og at langsomt løsrive sig fra en stillesiddende livsstil.

For dem, der allerede træner sport og har til hensigt at bruge produktet som et supplement til deres øvelser, anbefales det at kontakte en personlig træner for planlægning af træningssessionerne og oprettelsen af træningsplanen.

Ved at overvåge din hjerterytme under træning kan du afslutte din aktivitet til 3 mål:

- vægttab: ved at opretholde en puls mellem 60% og 75% kan du indtage kalorier uden at skulle gøre en indsats;
- forbedring af åndedrætsevnen: Ved at opretholde en hjertefrekvens mellem 75% og 85% kan lungerne trænes og arbejde med en aerob hastighed;
- forbedring af hjerte-kar-kapacitet: ved at opretholde en puls mellem 85% og 100%, kan hjertet trænes ved at arbejde i en anaerob hastighed.

Brug af produktet skal understøttes i tre faser.

OPVARMNING: Før du starter en træning med produktet, er det altid godt at lave nogle øvelser for at varme op og løsne musklerne, bare for at bringe kroppen op til temperatur og forberede hjertet og lungerne.

TRÆNING: start med en reduceret hastighed, og efter opvarmning øges træningens intensitet gradvist, indtil hjerterytmen når den ønskede tærskelværdi.

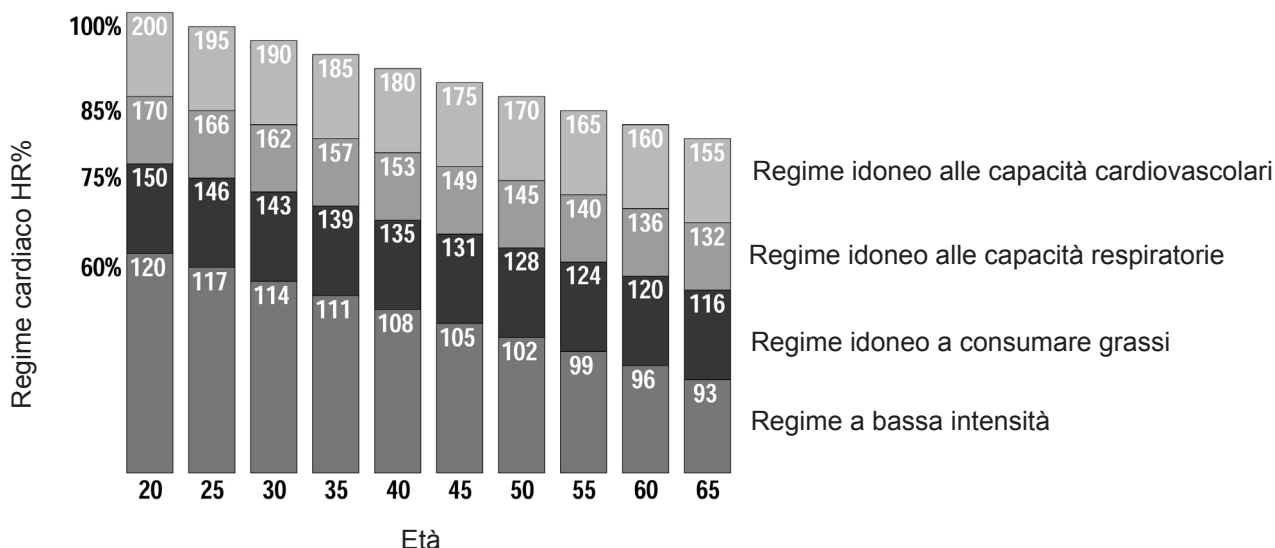
Hold pulsen konstant i den ønskede fase i henhold til dit "mål" (vægttab, forbedring af åndedrætsevnen eller forbedring af kardiovaskulær kapacitet).

I løbet af de første uger af brug bør træningspas ikke forlænges i mere end 20 minutter; når tillid og færdigheder er tilegnet, kan sessionerne forlænges op til 60 minutter.

KØLING NED: I slutningen af sessionen ved hjælp af produktet, slappe af ved at øve nedkøling i et par minutter med nogle strækøvelser.



Aktivitet i anaerob træningsregime er kun tilladt af veluddannede professionelle sportsfolk.



3.1

BRUG AF PULSENDREN (VALGFRI)



- Før du bruger båndsenderen, skal du læse omhyggeligt instruktionerne på denne side og instruktioner fra producenten.
- Efter hver brug skal senderen løsnes fra det elastiske bånd, tørre sveden og tørre dem grundigt.
- Rengør senderen med en fugtig klud og neutral sæbe. Elastikbåndet skal vaskes regelmæssigt, vi anbefaler vask i vaskemaskinen sammen med sportsbeklædning ved en temperatur under 40 °.
- Bånd og sender skal holdes ude af skuffer, lukkede poser eller andre containere. Det anbefales at hænge dem på en væg, så der garanteres perfekt tørring.

Brystbæltessenderen leveres ikke med produktet, den fås efter anmodning.

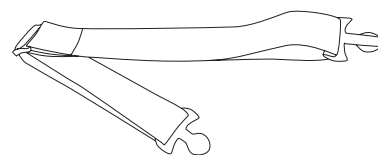
Senderen er af den ikke-kodede type med et frekvensområde, der er kompatibelt med Polar-produkter og består af to elementer: transmitteren, der sender radiosignalerne til konsollen og det elastiske bånd, der gør det muligt at låse senderen til brystet.

For specifikke instruktioner til tidsbåndsenderen henvises til instruktionsbogens inde i produktemballagen.

- 1) Hæk den ene ende af senderen til det elastiske bånd.
- 2) Juster længden af det elastiske bånd (alt efter dit bryst) ved hjælp af den passende spænde. Placer det elastiske bånd lige under brystet, som vist, og hæk derefter den anden ende af det elastiske bånd til senderen.
- 3) Løft transmitteren, og fugt elektroderne på bagsiden med fingrene våde af vand.
- 4) Kontroller, at overfladen med elektroderne klæber godt til huden.

Indikationen af hjertefrekvensen målt gennem bæltet er kun en referenceværdi, der er nyttig til overvågning af pulsen i henhold til det træningsregime, der skal udføres, og for at opnå en reference for kalorieforbrug.

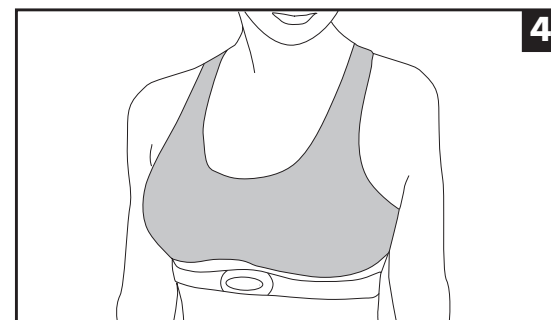
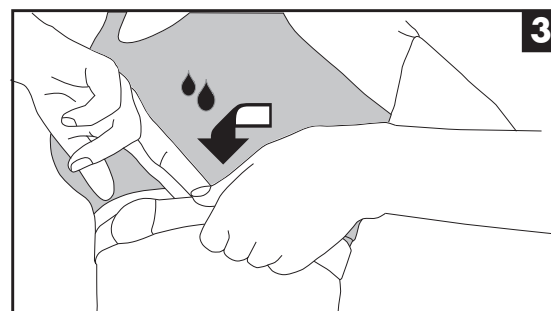
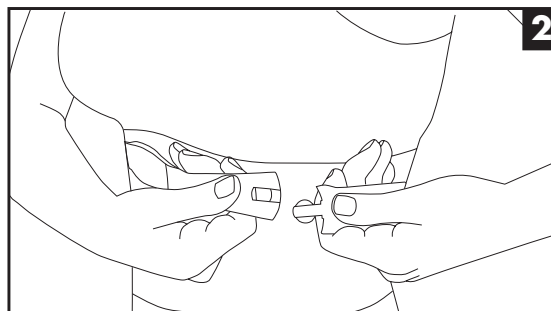
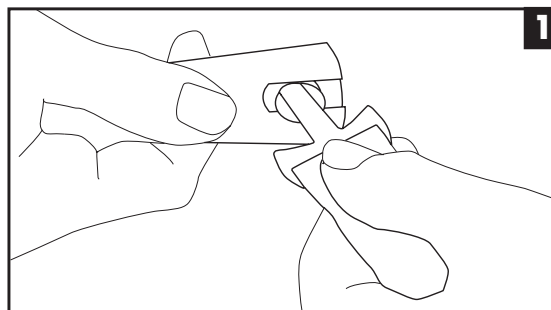
Under ingen omstændigheder kan målingen, der er registreret af senderen, betragtes som medicinske data.



Fascia elastica



Trasmittitore



3.2

JUSTERINGER OG PRAKTISK RÅDGIVNING



Fortsæt med forsigtighed ved brug af værktøjet. Hold børn og dyr væk under øvelserne.

- Brug af værktøjet anbefales ikke til personer med rygmarv
- Brug ikke værktøjet til mere end én person ad gangen.
- Start øvelsen ved at anvende kraft på trækraftene, ror bevægelsen starter den automatiske optælling af computerdataene.

- 2) Hold computerknappen 38 nede for at nulstille alle data, der er gemt i den forrige træning (Nulstil funktion).
- 3) Tag fat i venstre / højre traktionshåndtag, og udfør en cyklisk rodbevægelse med ryggen udstrakt. Bevar et langsomt tempo i nogen tid for at gøre dig bekendt med koordineringen af slagtilfælde.
- 4) Procentdelen af indsats skal justeres i forhold til ens evner og personlige opfattelse eller ved hjerterytmekontrol (målt ved hjælp af en valgfri brystbælte).
- 5) Under træning, koordiner bevægelse og vejrtrækning og hold den korrekte kropsholdning.



For en god kropsholdning på udstyret er det vigtigt at holde ryggen lige og undgå at afbalancere kroppen fremad eller bagud. Drej altid med begge ben og arme, koordiner bevægelsen, og placer dine hænder på trækhåndtagene, giver ikke nogen øvre træning, hvis du kun bruger benene.

- 6) Før du starter en træning, kan du øge eller mindsk træningens vanskelighed ved at justere indsatsen ved hjælp af X-justeringsknappen på gascylinderen inden for 12 intensitetsniveauer

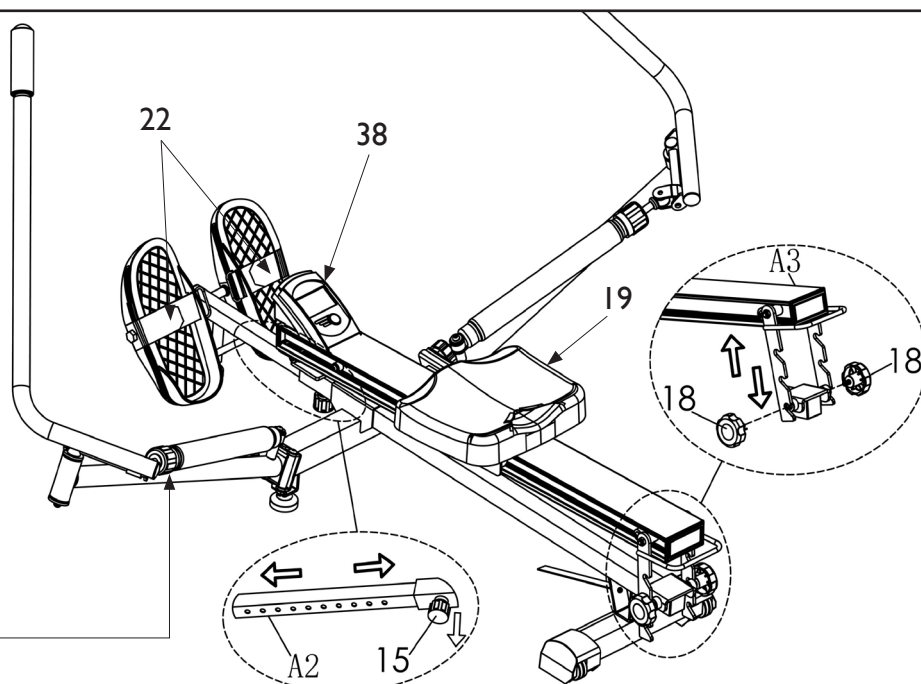
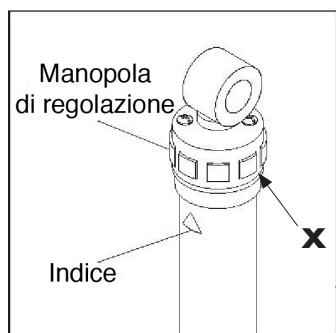
JUSTERING AF STATUR: Baseret på brugerens højde kan fodstøtternes afstand justeres ved at løsne og trække i fjederstiften 15 og derefter placere glidestangen i et af de ti justeringshuller og frigøre stiften 15 og stramme. Derudover kan hældningen på A3-sporet justeres ved at skrue drejknapperne 18 ud og justere sporet til tre forskellige positioner; når justeringen er afsluttet, strammes knapperne 18 igen.

Når du bruger produktet første gang, inden du starter en intens træning, er det nødvendigt at gøre dig bekendt med koordinationen af robevægelsen og glidende sæde.

- 1) Sæt dig på værktøjets sadel 19, og juster spænderne 22 af fodstøtterne for at tilpasse dem til dine fødder.



Når værktøjet bruges, overophedes den ydre del af gasflasken. Inden du berører cylinderen, skal du vente, indtil den er kølet af.



Computeren består hovedsageligt af en skærm med flydende krystaller, opdelt i øverste og nedre sektion, der gør det muligt at vise følgende data:

SCAN

- Tryk på knappen for at vælge SCAN-funktionen MODE, indtil den sorte trekant på det øverste display svarer til bogstaverne SCAN. Når SCAN-funktionen er valgt, følger de data, der vises på displayet (Scan, tid, optælling, kalorier og samlet antal) hinanden på en cyklisk måde, og man undgår gentagne gange at trykke på MODE-knappen under træningen for at få vist funktionerne.

TIME

Displayet viser udviklingen af TEMPO-tællingen af øvelsen, startende fra nul op til 99,59 minutter i trin på et sekund.

DISTANCE

- Displayet viser den tilsvarende afstandstælling rejste siden begyndelsen af året. TÆLLE

Displayet viser antallet af slag samlet på et år. I ALT TAL

- Displayet viser antallet af samlede slag siden den sidste udskiftning af batteriet.

COUNT MIN.

- Displayet viser det samlede antal slag pr. Minut.

CALORIES

- Displayet viser forbruget af kalorier under træning (*).

PULS

- Displayet viser hjerterytmen, der detekteres af modtageren til brystbælte (brystbælte medfølger ikke, valgfri). Værdien måles i bpm (slag pr. Minut) (*).

Bemærkninger til computeren: (*) Vi minder dig om, at den leverede foranstaltning kun er en data om omtrentlig reference og kan under ingen omstændigheder betragtes som en medicinsk referencedata.

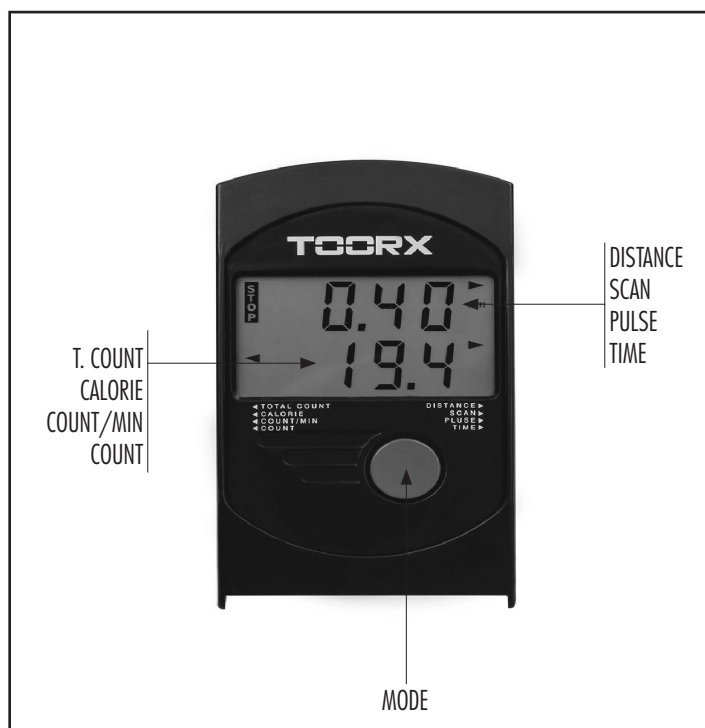
(**) Når værktøjet forbliver inaktivt i mere end fire minutter slukkes computeren for at spare på batteriet. For at vække din computer skal du bare trykke på knappen eller begynde at ro.

MODE-knap

Tryk på knappen under træningen for at vælge, hvilke data der skal vises på skærmen ved at vælge mellem: Scan, tid, afstand, optælling, kalorier, samlet antal, optællingsmin., Scanning.

Valg af forkortelse SCAN aktiverer den automatiske cykliske visning af dataene uden at skulle trykke på MODE-knappen.

Hold knappen nede i 3 sekunder for at nulstille alle data fra den forrige træning (Nulstil-funktion).



3.4

OPBEVARING

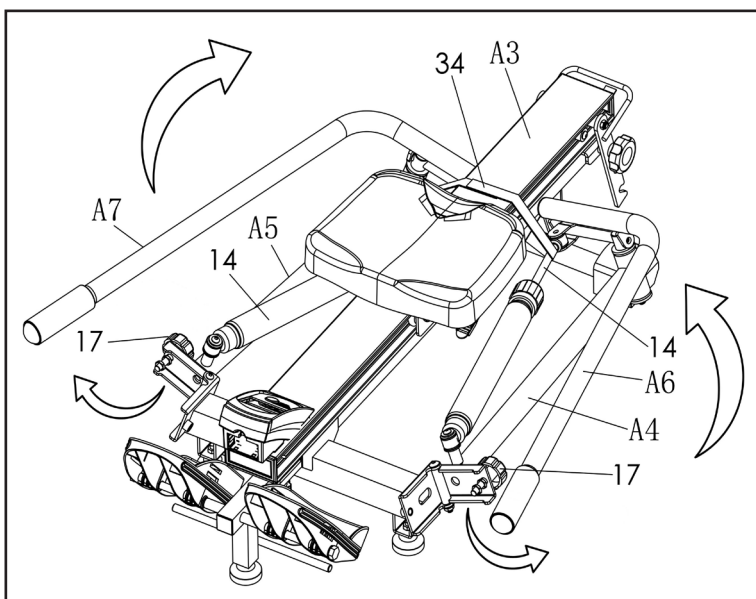
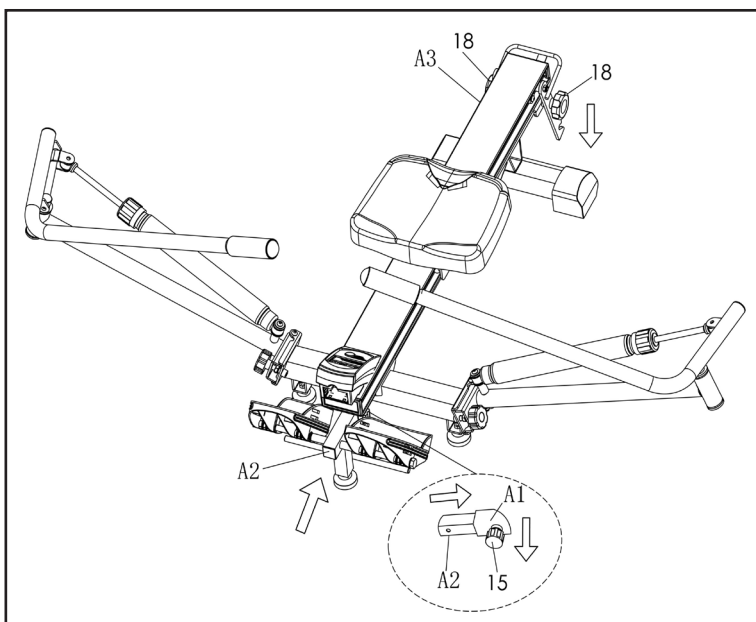
Værktøjet kan bringes i hvileposition for at tage mindre plads for at blive opbevaret i kabinettet selv i lodret position (se figuren på siden).



- For at forhindre oxidation af metalelementerne anbefales det ikke at efterlade værktøjet i kældre eller fugtige steder. Dæk værktøjet med et bomuldsark for at beskytte det mod støv.
- Hvis du ikke planlægger at bruge værktøjet i lang tid, skal du fjerne batterierne for at undgå at beskadige computeren.

Når værktøjet ikke længere bruges i en længere periode, kan det indstille det i en pladsbesparende position ved at udføre følgende handlinger:

- Rengør værktøjets overflader med en klud.
 - Fordel en tynd film med olie på metaldelene med sprøjtesmøremiddel.
 - For at minimere de overordnede dimensioner skal du løsne og trække fjederstiften 15 og samtidig trække glidestangen A2 helt ind i hoveddelen A1, derefter løsne og stramme stiften 15.
 - Skru drejknapperne 18 ud, og sænk skinnen helt, og stram derefter knapperne 18 igen.
 - Skru drejknapperne 17 ud, og åbn hængslerne ved at folde dem mod håndtagene A6 / A7, og træk håndtaget understøtter A4 / A5 mod skinnen A3.
- Lås cylinderstængerne på plads ved hjælp af klemmen 34 placeret under hoveddelen.
- Når trækraftstøtterne er blokeret ved hjælp af klemmen 34, kan værktøjet løftes gennem håndtaget bagpå og placeres lodret for at blive placeret inde i et skab.



Tag fat i løftehåndtaget på bagsiden for at bringe værktøjet lodret. Tag **ALDRIG** værktøjet ved sædet.



VIGTIG

Hold altid værktøjet rent og støvfrit.

- Brug ikke brandfarlige eller skadelige stoffer til rengøring. Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre plastdele, men kun vandbaserede produkter og bløde klude.
- Opløsningsmidler såsom olie, acetone, benzin, carbontetrachlorid, ammoniak og olie indeholdende klorholdige stoffer kan beskadige og korrodere plastdelene.
- Dråber sved, der er tilbage på værktøjet efter træning, kan korrodere metaldele eller beskadige de elektriske dele. Under træning anbefales det at bruge svampeservietter eller svedeviskere. I slutningen af øvelsen rengøres banen, trolley og alle dele, der er kommet i kontakt med sved, omhyggeligt.

RENGØRING AF VÆRKTØJET

- Brug en fugtig og ikke våd klud til at rengøre værktøjets ramme.
- Rengør forsigtigt lejerne og glidebanen.
- Ved rengøring af værktøjet skal du passe på ikke at gnide betjeningspanelet med for meget kraft.
- Brug et spraysmøremiddel til at smøre metaldele og slædeskinne på vognen med sædet.
- Kontroller justeringen af gasflaskens spænding.
- Kontroller, at alle bolte og skruer er spændt.

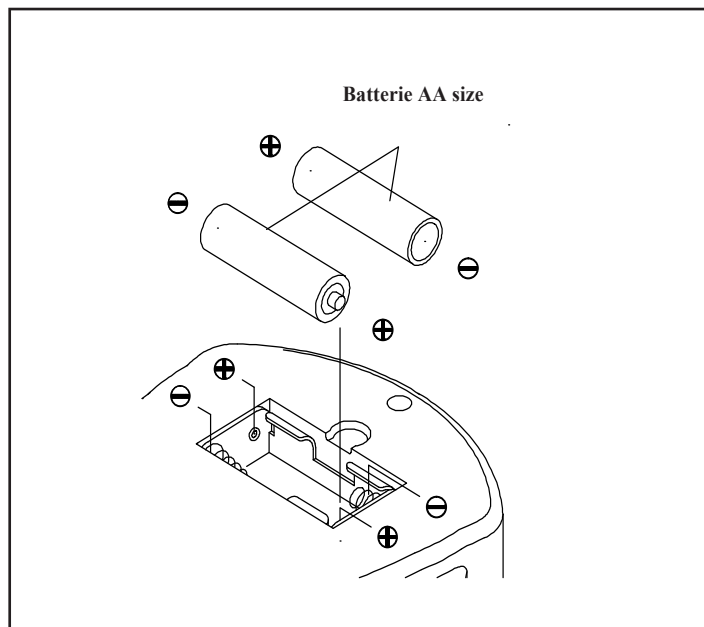
UDSKIFTNING AF BATTERIER



VIGTIG

- **Respekter polariteten, kontroller placeringen af de negative og positive poler på etiketten.**
- Kast ikke brugte batterier i ilden.
- Bortskaf ikke brugte batterier sammen med andet husholdningsaffald. Sørg for differentieret bortskaffelse i de specielle batterikasser.
- Forsøg ikke at genoplade døde batterier, brug kun nye AA-batterier.

Når displayet langsomt viser numre, betyder det, at det er tid til at udskifte batterierne. For at gøre dette er det nødvendigt at fjerne døren bag på computeren, fjerne de opbrugte batterier og udskifte dem med to nye AA-batterier.



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:

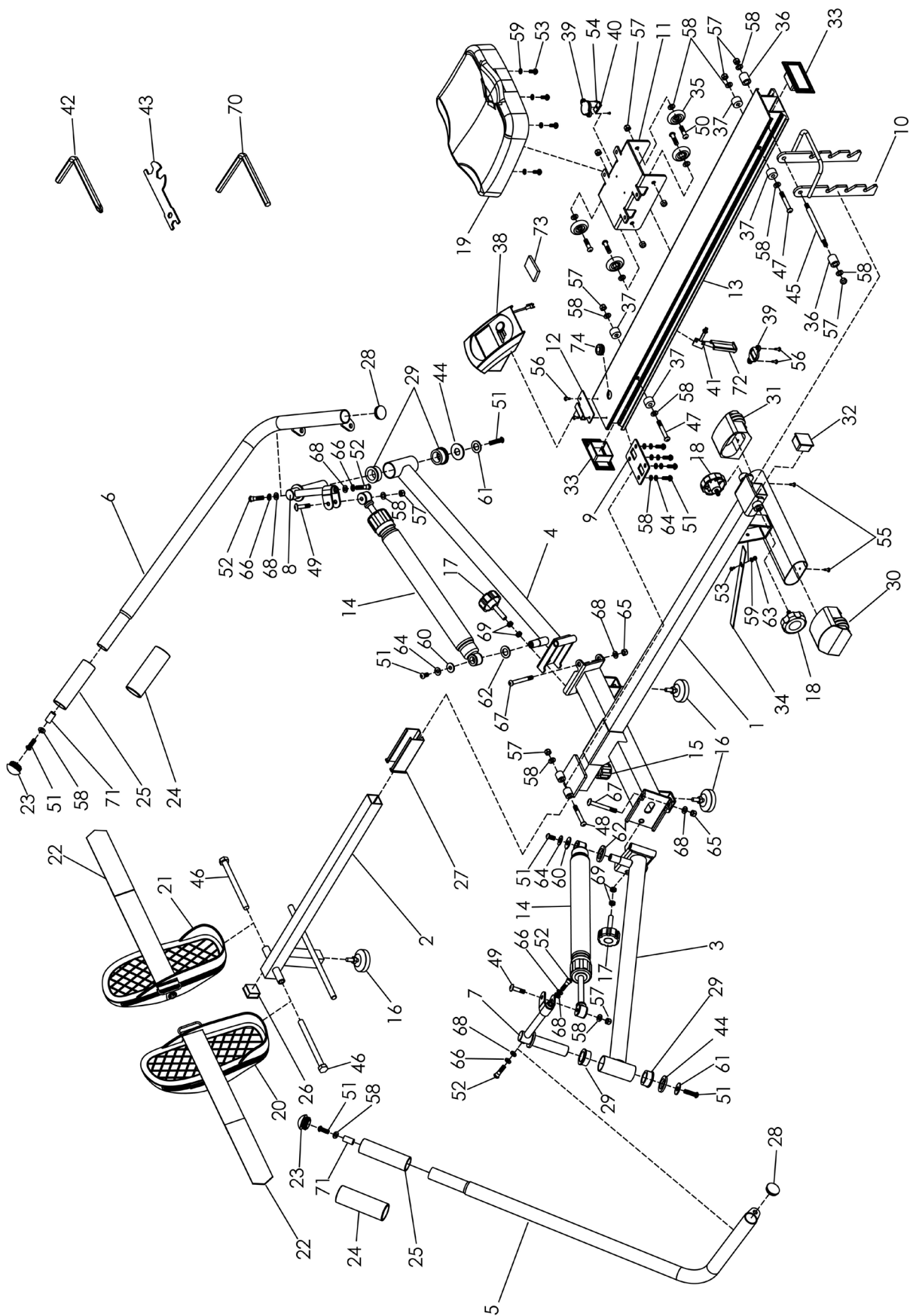
fax +39 0143/318594

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	Corpo principale	1	54	Vite con T. a croce M4x5	2
2	Barra scorrevole porta pedane	1	55	Vite autofilettante ST4.2x25	2
3	Supporto leva di trazione sx	1	56	Vite autofilettante ST4.2x12	4
4	Supporto leva di trazione dx	1	57	Dado autobloccante M8	11
5	Leva di trazione sx	1	58	Rondella piana 8x16x1.5	13
6	Leva di trazione dx	1	59	Rondella piana 6x12x1.5	5
7	Attacco per cilindro su supporto sx	1	60	Rondella piana 8x22x1.5	2
8	Attacco per cilindro su supporto dx	1	61	Rondella piana 8x30x2	1
9	Piastra di fissaggio binario	1	62	Rondella piana 16x28x2	2
10	Maniglia di sollevamento	1	63	Dado autobloccante M6	1
11	Carrello scorrevole	1	64	Rondella spaccata Ø8	6
12	Staffa di fissaggio computer	1	65	Dado autobloccante M10	2
13	Binario in alluminio	1	66	Rondella spaccata Ø10	4
14	Cilindro a gas	2	67	Bullone M10x85	2
15	Perno a molla	1	68	Rondella piana 10x20x2	4
16	Piedino di livellamento	3	69	Dado M10	4
17	Manopola anteriore M10	2	70	Chiave esagonale M6	1
18	Manopola posteriore M8	2	71	Tubolare	2
19	Sellino	1	72	Alloggio sensore conta vogate	1
20	Pedana sx	1	73	Lastra in gomma	1
21	Pedana dx	1	74	Passacavo in gomma	1
22	Fibbia blocca piede	2			
23	Tappo a calotta per leva di trazione	2			
24	Rivestimento impugnatura leva di trazione	2			
25	Impugnatura leva di trazione	2			
26	Tappo quadro 30x30	1			
27	Manicotto quadro	1			
28	Tappo tondo	2			
29	Boccola	4			
30	Appoggio sx con ruota di spostamento	1			
31	Appoggio dx con ruota di spostamento	1			
32	Tappo quadro 38x38	1			
33	Tappo rettangolare per binario in alluminio	2			
34	Fascetta di bloccaggio leve	1			
35	Ruota per carrello scorrevole	4			
36	Distanziale cilindrico	2			
37	Limitatore di corsa in gomma	4			
38	Computer	1			
39	Set magneti	2			
40	Magnete permanente	1			
41	Sensore conta vogate	1			
42	Chiave esagonale M5 con cacciavite a croce	1			
43	Chiave multipla: 10 - 13 - 17 - 19	1			
44	Anello distanziale	2			
45	Vite doppia Ø10x136xM8	1			
46	Bullone M12x150	2			
47	Vite M8x95	2			
48	Vite M8x85	1			
49	Vite M8x40	2			
50	Vite M8x32	6			
51	Vite M8x20	8			
52	Vite a T piatta M8x23xØ10	4			
53	Vite M6x15	5			

Art.1 DEFINIZIONI

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

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

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
 - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
 - uso improprio del Prodotto;
 - manomissioni del Prodotto;
 - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
 - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti **NON** può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'ideoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

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

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it