

TOORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



ROWERSEA70



Codice : GRLDTOORXRWXSEA70

Revisione : 00

Edizione : 12/21



- Læs omhyggeligt denne brugsanvisning og eventuelle andre vedhæftede instruktionsark før montering og brug.
- Fyld tanken med destilleret vand for at undgå spor af kalksten på tankvæggene. Hvis du har til hensigt at holde vandet inde i tanken i længere perioder, skal du opløse det specifikke rensmiddel for at forhindre dannelse af alger og at vandet bliver uklart; specifikationer for den forbindelse, der skal bruges, er angivet på siden, der henviser til lastning/aflæsning af tanken. Vandet i tanken skal udskiftes efter 4 måneder.
- Brug kun værktøjet indendørs. Metoderne og advarselne om brug skal forklares til alle medlemmer af familien eller venner, der har tilladelse til at bruge dette værktøj.
- Brug kun værktøjet på en plan overflade, og dæk gulvet eller tæppet under værktøjet for at undgå beskadigelse.
- Sørg for, at brugeren af udstyret har forstået instruktionerne korrekt og overvåger de første trin af træningen. Brugsanvisningen skal altid være tæt på værktøjet for hurtig konsultation, hvis det er nødvendigt.
- Sørg for, at værktøjet kun bruges af personer over 16 år og af personer, der er i god fysisk form.
- Bær altid tøj, der er egnet til sportsaktiviteter, som ikke hindrer bevægelse. Brug altid sportssko, der egner sig til løb.
- Hold børn væk, når du lukker værktøjet til opbevaring og sørg for, at dine hænder ikke rører ved foldeelementerne.
- Når du, mens du bruger værktøjet, føler dig svimmel eller brystmerter eller får åndenød, skal du straks stoppe med at træne og kontakte din læge.
- Kontroller med jævne mellemrum stramheden af møtrikker og bolte samt integriteten af alle dele af værktøjet.
- Installer IKKE udstyret i fitnesscentre eller i kommercielle eller udlejningsmiljøer, dette udstyr er ikke designet til intensiv brug i professionelle aktiviteter eller til rehabiliteringsformål.
- Brug IKKE vandet i tanken til menneske- eller dyrekonsum. Når tanken er blevet tømt, skal vandet smides ud i vaskens afløb.
- Beskadig IKKE skærmen og værktøjets plastikdele med spidse genstande, slibende børster eller svampe eller aggressive kemiske stoffer.
- Skil IKKE dele af værktøjet ad, undtagen hvis betjeningen er specificeret i instruktionsmanualen.
- Placer IKKE værktøjet i kældre, terrasser, kældre, fugtige områder generelt, lad det ikke udsættes for atmosfæriske stoffer (regn, sol osv.).
- Tillad IKKE børn eller kæledyr i nærheden af værktøjet. Det er en god regel at placere værktøjet i et dedikeret rum udstyret med en dør, der forhindrer adgang til alle, der ikke er autoriseret til at nærme sig denne type produkter.
- Brug ALDRIG værktøjet, hvis det er beskadiget eller ikke i perfekt stand. I tilfælde af nedbrud og/eller fejlfunktion af værktøjet, må du ikke pille ved det. For enhver reparation, kontakt kun et specialiseret assistancecenter.
- BÆR IKKE tøj af syntetisk materiale eller uldblanding, der forhindrer sved under træning. Brug af uegnet tøj kan give problemer af hygiejnisk karakter, men også mulighed for at skabe elektrostatisk ladninger.

Produktet beskrevet i denne vejledning er designet og certificeret til privat brug i et hjemligt miljø og er et stykke udstyr til sportsbrug, som gør det muligt at praktisere "roning", som simulerer den særlige bevægelse af roning i roning, som er opdelt i fire faser: angreb, push, exit og recovery.

Roning toner musklerne og forbedrer kropsholdningen, hvilket forhindrer nogle osteoartikulære og muskuloskeletale lidelser; hjælper også med en intens bevægelse af lemmerne, som involverer en slankende virkning på hele kroppen. Dette værktøj giver dig mulighed for at dyrke sport uden at forlade hjemmet, på denne måde kan du dyrke sport, selv når vejrforholdene ikke tillader det, eller mere enkelt når du ikke har lyst og ikke har tid til at forlade huset for at ride en cykel eller gå i fitnesscenteret. Træn i et fitnesscenter.

Det er vigtigt at følge alle instruktionerne og advarslerne i denne manual for at være sikker på træning i sikkerhed, intense og langvarige anstrengelser kræver god fysisk tilstand, og af denne grund er det nødvendigt at vurdere kontraindikationerne for brug, der er anført nedenfor.

Brug af produktet er forbudt under følgende forhold:

- bruger under 16 år;
- bruger, der vejer mere end grænsen angivet på pladen og i de tekniske data;
- gravid bruger;
- bruger med diabetes;
- bruger med patologier relateret til hjerte, lunger eller nyrer.

Produktgarantien og distributørens ansvar er ugyldige i følgende tilfælde:

- ukorrekt brug af produktet ud over det, der er angivet i brugsanvisningen;
- manglende overholdelse af vedligeholdelsesintervaller og -metoder;
- manipulation med produktet
- brug af uoriginale reservedele;
- manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne vist i piktogrammerne og i brugsanvisningen.

Denne manual indeholder alle oplysninger om installation, vedligeholdelse og korrekt brug af værktøjet. Brugeren af produktet og eventuelle andre venner og familiemedlemmer, der vil bruge det, er forpligtet til at læse informationen i denne manual med den største opmærksomhed for at kunne udføre sikker installation og korrekt brug.

Overholdelse af instruktionerne i manualen garanterer maksimal personlig sikkerhed og længere levetid for selve produktet.

Sikkerhedsadvarslerne og de relevante tekstdele er fremhævet med fed skrift og er foranstillet af symboler, der er illustreret og defineret nedenfor.



Oplysninger fremhævet med dette symbol signalerer **FARE**, vær yderst opmærksom for at undgå personskade.



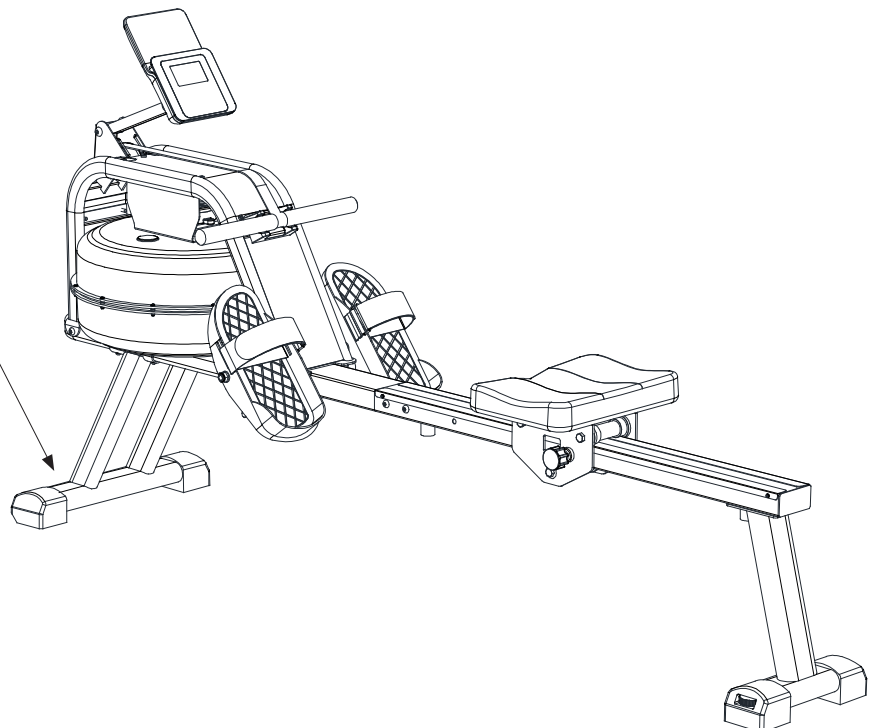
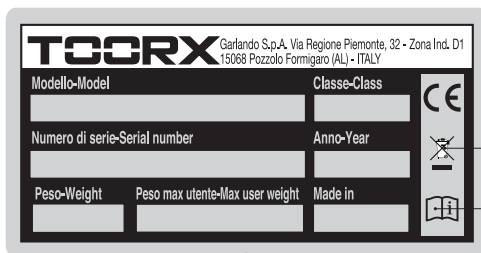
Oplysningerne fremhævet af dette symbol signalerer **FORSIGTIG**, vær yderst opmærksom for at undgå skader på produktet

BEMÆRK:

Tegningerne i manualen er beregnet til at forenkle og gøre emnerne mere intuitive. Men på grund af en konstant opdatering af produkterne, er det muligt, at nogle af disse designs er forskellige fra det købte produkt; i dette tilfælde skal du være opmærksom på, at der er tale om æstetiske aspekter, og at sikkerhed og information herom under alle omstændigheder forbliver garanteret. Producenten følger en politik med konstant udvikling og opdatering og kan foretage ændringer i de æstetiske dele af produktet uden varsel.

- 1) Produktidentifikationspladen viser distributørens adresse, de vigtigste tekniske data og serienummeret.
- 2) Symbol, der minder om forpligtelsen til at læse instruktionsmanualen, før der udføres nogen form for 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.

Identifikationspladen må ikke fjernes eller ændres, produktets modelkode og serienummer skal altid oplyses ved bestilling af reservedele.



MILJØ KARAKTERISTIKA:

- Det egnede miljø til installation og opbevaring af produktet skal være:
 - et hjemligt miljø,
 - dækket og bred nok,
 - udstyret med passende kunstig og naturlig belysning,
 - udstyret med et eller flere ventilationsvinduer,
 - med driftstemperatur mellem 5°C og 32°C,
 - med relativ luftfugtighed mellem 20% og 90%.
- Produktet må IKKE installeres udendørs eller i fugtige rum eller steder udsat for en saltholdig atmosfære.

GULVFUNKTIONER:

- Jorden egnet til at placere produktet skal være:
 - med perfekt fladt gulv,
 - med en plade med tilstrækkelig kapacitet til produktets vægt.
- Gulvbelægningen af kvalitetsmaterialer (for eksempel: tæpper eller parket) skal beskyttes med en gummiplade eller filtclip i støtteområderne.

INSTALLATIONSNUM KRAV:

- Området i rummet, hvor produktet er placeret, må ikke udsættes for solen, hvis der er et stort vinduesområde, er det nødvendigt at indsætte et dækkende beskyttelsesgardin.
- Produktet skal også holdes væk fra aircondition- og varmesystemer, for at undgå at blive kørt over af ventilationskilder under træning.

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.

Emballagen består af en papkasse lukket med hæfteklammer og omsnøringsbånd.

For at løfte og flytte kassen skal du bede om hjælp fra andre personer i tilfælde af omfangsrige og tunge pakker. Når du placerer æsken på gulvet, skal du respektere indikationen "Lato Alto", angivet med den tilhørende pil trykt på kartonen. For at åbne kassen skal du klippe omsnøringsbåndene med en saks, og derefter fjerne og fjerne eventuelle lukkende metalhæfteklammer med en tang.



Det er tilrådeligt ikke at beskadige den originale emballage og eventuelt beholde den; dette i tilfælde af, at produktet viser defekter, og reparation eller udskiftning under garanti er påkrævet.

Når du har pakket produktet ud, skal du kontrollere for eventuelle transportskader og kontrollere tilstedeværelsen af alle de dele, der er vist på næste side.



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

Emballagen (pap og poser) må ikke efterlades inden for rækkevidde af børn, da de er potentielle kilder til fare.

Liste over emballagematerialer og deres



levering: Bølgepap - (ydre emballage) bortskaffelse af pappapir

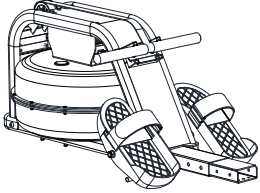
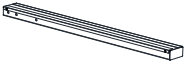
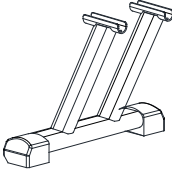
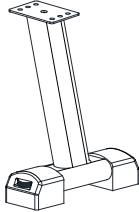
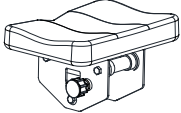
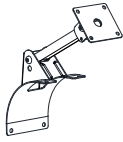



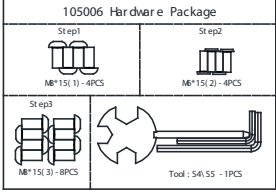






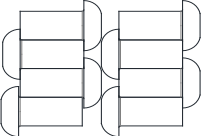
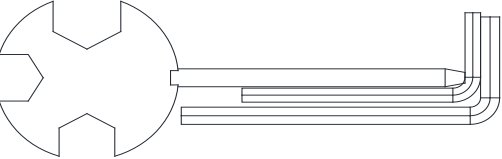
Polystyren - (beskyttende emballage) bortskaffelse af plast



Plastposer - (tilbehørsindeslutning) bortskaffelse af plastik

- Termoformet blister – udifferentieret

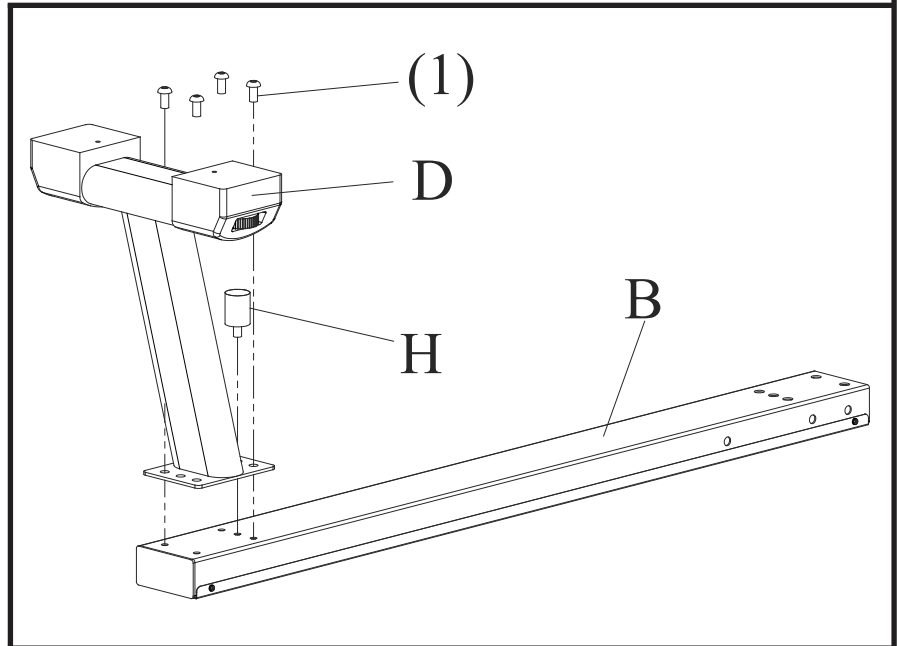
<p style="text-align: center;">A</p> 	<p style="text-align: center;">B</p> 	<p style="text-align: center;">C</p> 	<p style="text-align: center;">D</p> 
<p style="text-align: center;">E</p> 	<p style="text-align: center;">F</p> 	<p style="text-align: center;">G</p> 	<p style="text-align: center;">H</p> 
<p style="text-align: center;">I</p> 	<p style="text-align: center;">J</p> 	<p style="text-align: center;">K</p> 	<p style="text-align: center;">L</p> 

Monteringshardware	
 M8*15(1)-4PCS	 M6*15(2)-4PCS
 M8*15(3)-8PCS	 Tool: S4/S5 - 1PCS

Efter at have åbnet den originale emballage på det sted, der er valgt til installation af produktet, for at lette monteringen, forberede et område i rummet fri for møbleringselementer, fjern derefter alt materiale indeholdt i emballagen og spred det på gulvet, klar til at blive brugt. monteret.

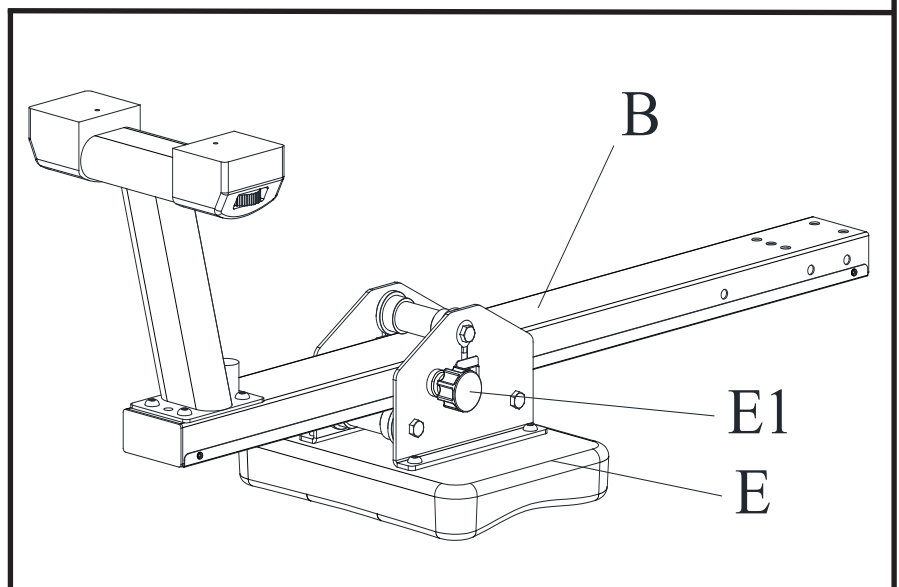
Bagerste støtte rørformede samling

- Spred spor B på gulvet, på hovedet og hvilende på jorden, som vist på illustrationen.
- Fastgør det bagerste støtterør D til enden af skinnen B ved at stramme fire skruer (1) [M8x15 mm].
- Skru gevindstiften på gummibegrænseren H ind i midten af den bagerste fod som vist.



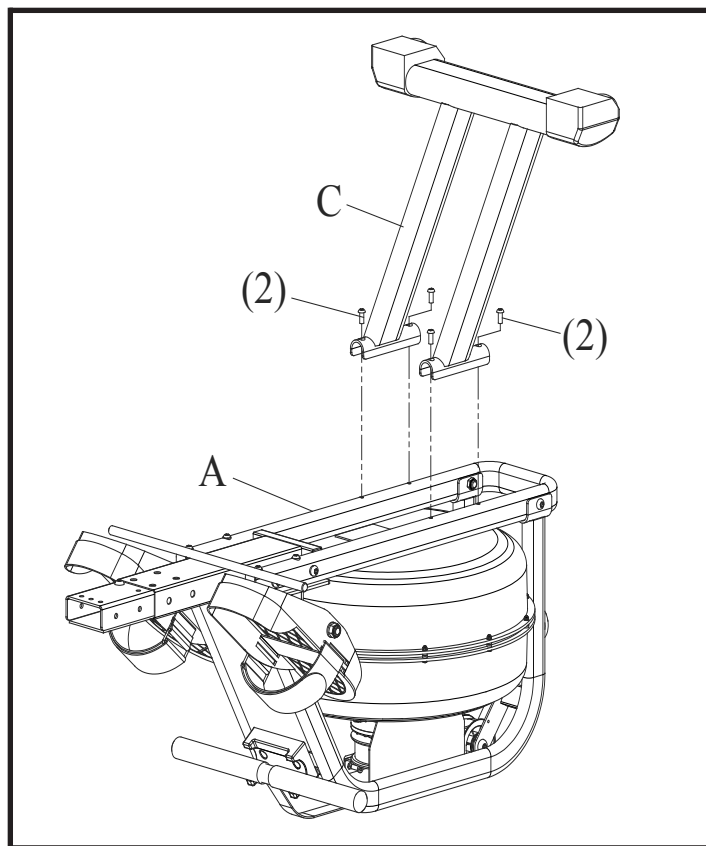
Sædesamling

- Løsn og træk knappen E1 udad, indsæt derefter sadlen E i skinnen B i overensstemmelse med den viste indføringsretning.
- Drej knappen E1 med uret for at låse sadlen på plads.



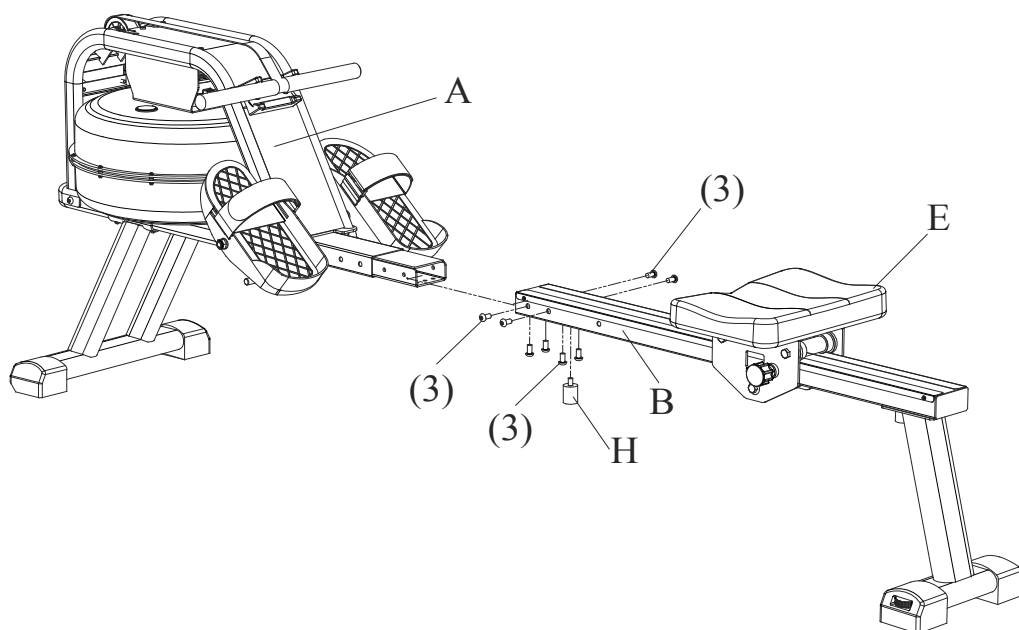
Forreste støtterør

- Fastgør det forreste støtterør C til hovedhuset A ved at stramme de tilhørende fastgørelsesbeslag med fire skruer (2) [M6x15 mm].



Skinnemontering til hovedhuset

- Fastgør skinnen B til fastgørelsen, der er forberedt i hoveddelen A ved at stramme otte skruer (3) [M8x15 mm].
- Skru gevindstiften på gummibegrænseren H ind i midten af skinnen som vist.



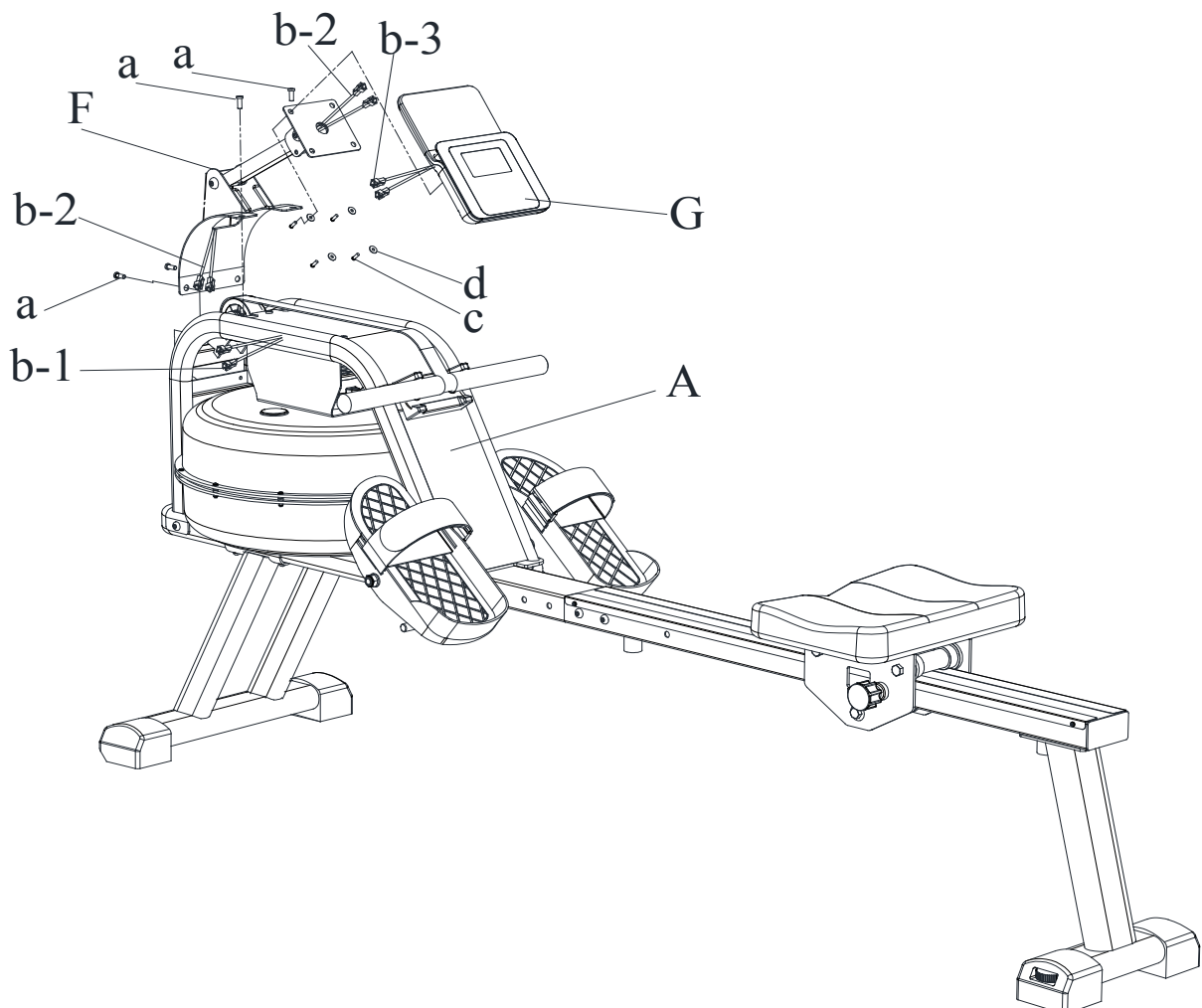
Konsol montage

- Brug den medfølgende krydsskruetrækker til at fjerne de fire skrue c med de flade spændeskiver d fra bagsiden af konsollen G.
- Indsæt to "AAA størrelse" 1,5 VDC batterier i det medfølgende rum på bagsiden af konsollen.
- Bring konsollen G tættere på, og forbind stik b-3, der kommer ud af konsollen, med stik b-2, der kommer ud af støttefoden F. Fastgør konsollen G til støttefoden F ved at stramme de fire skrue c med flade skiver d som tidligere var blevet fjernet.
- Brug den medfølgende sekskantnøgle til at fjerne de fire skrue a fra hovedhuset A. Fastgør støttefoden F til den centrale del A ved at stramme de fire skrue a, som tidligere blev fjernet.

- Forbind b-1-stikkene, der kommer ud af hoveddelen, med b-2-stikkene, der kommer ud af støttefoden F.

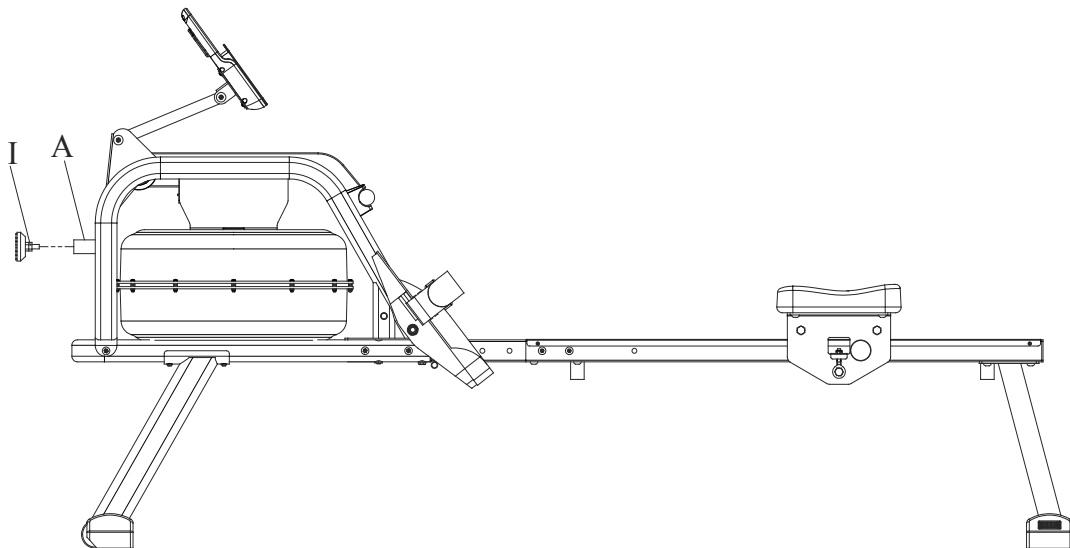


Når du fastgør konsollen til støttefoden og støtten til hoveddelen, skal du passe på ikke at knuse eller skære de elektriske forbindelseskabler mellem overfladerne.



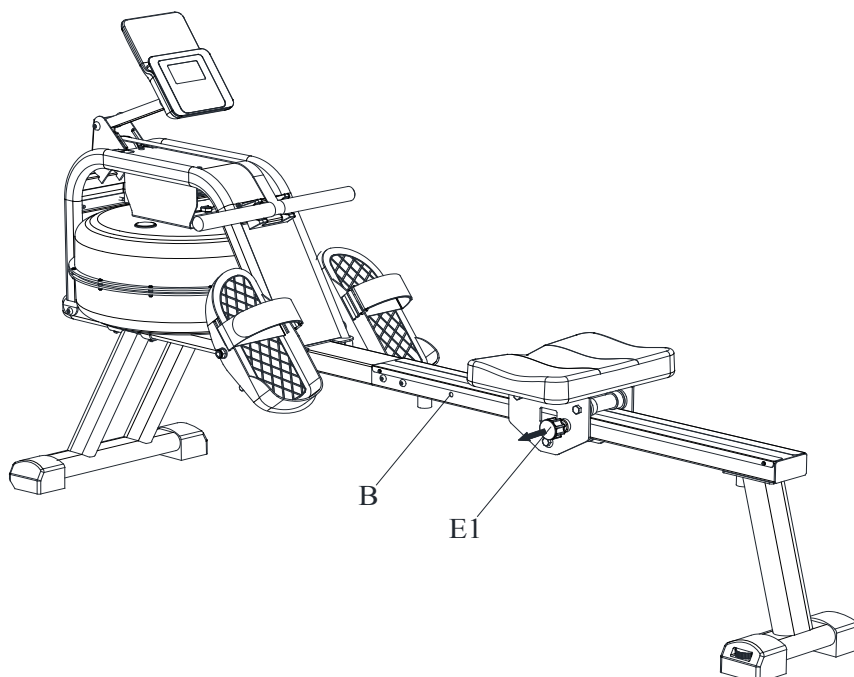
Lodret støttefod

- Skru støttefodentil den lodrette position i den indvendige gevindskår i hul, der er forberedt i hoveddelen A.



Forberedelse til brug

- Før du bruger produktet, skal du sikre dig, at glidesadlen er ulåst og kan bevæge sig frit. Træk og drej knappen E1 mod uret til udløserpositionen (angivet af det grønne bånd), og skub derefter sadlen ud af referencehullet B.
- Kontroller også, at konsolbatterierne er opladet, og at produktet er korrekt placeret fladt på gulvet.

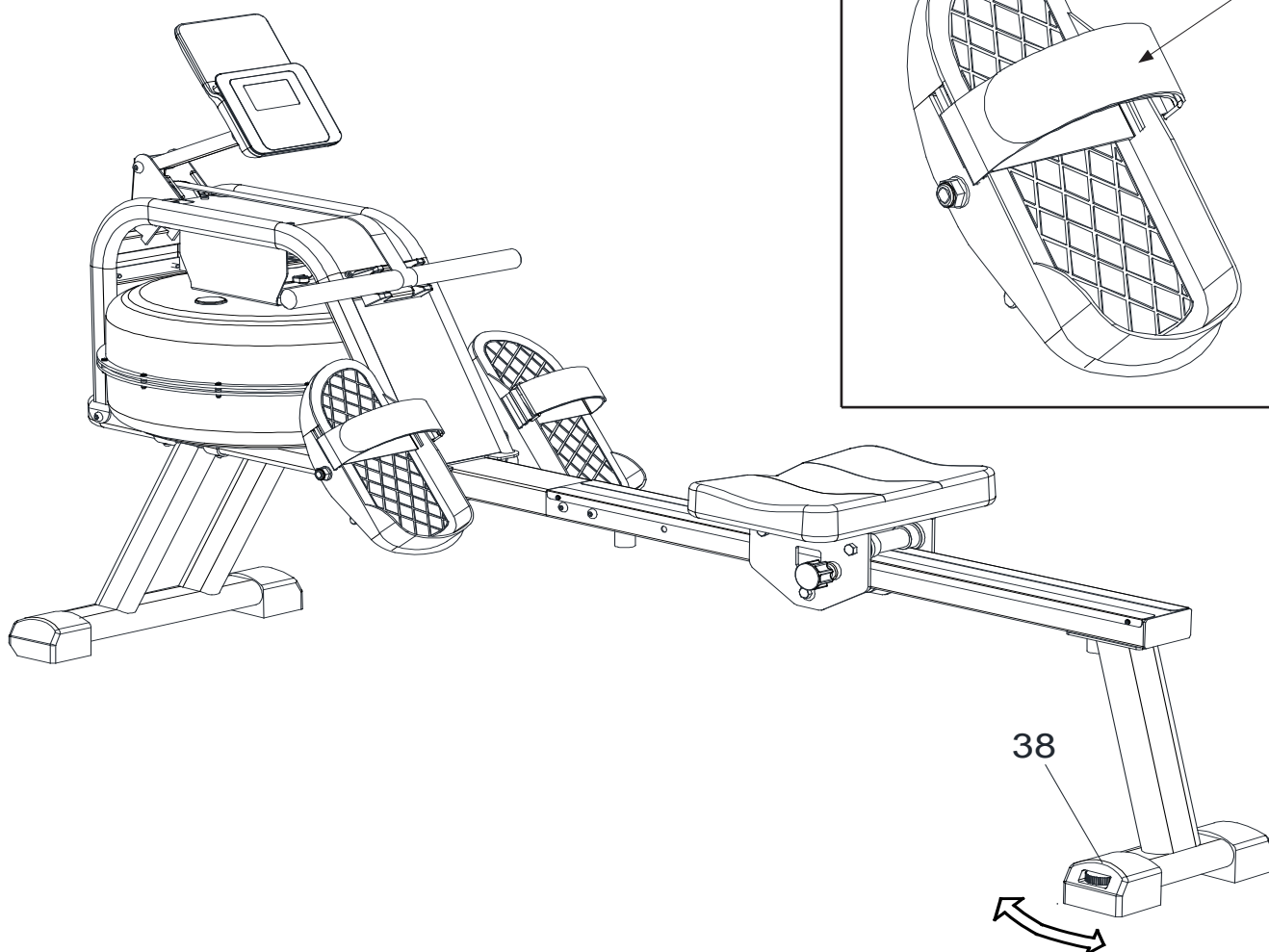


Nivellering

- For at kompensere for eventuelle ujævnheder i gulvet er produktet udstyret med to registre 38 placeret i enderne af de bagerste understøtninger.

Fodstøttejustering

- For at tilpasse platformen efter størrelsen på brugerens fødder, fjern velcro-enden af fodblokstroppen X fra siden af mesh-båndet ved at trække den opad, og efter at have justeret den i henhold til fodens bredde trækkes den i den. mod venstre eller højre afhængigt af platformen.



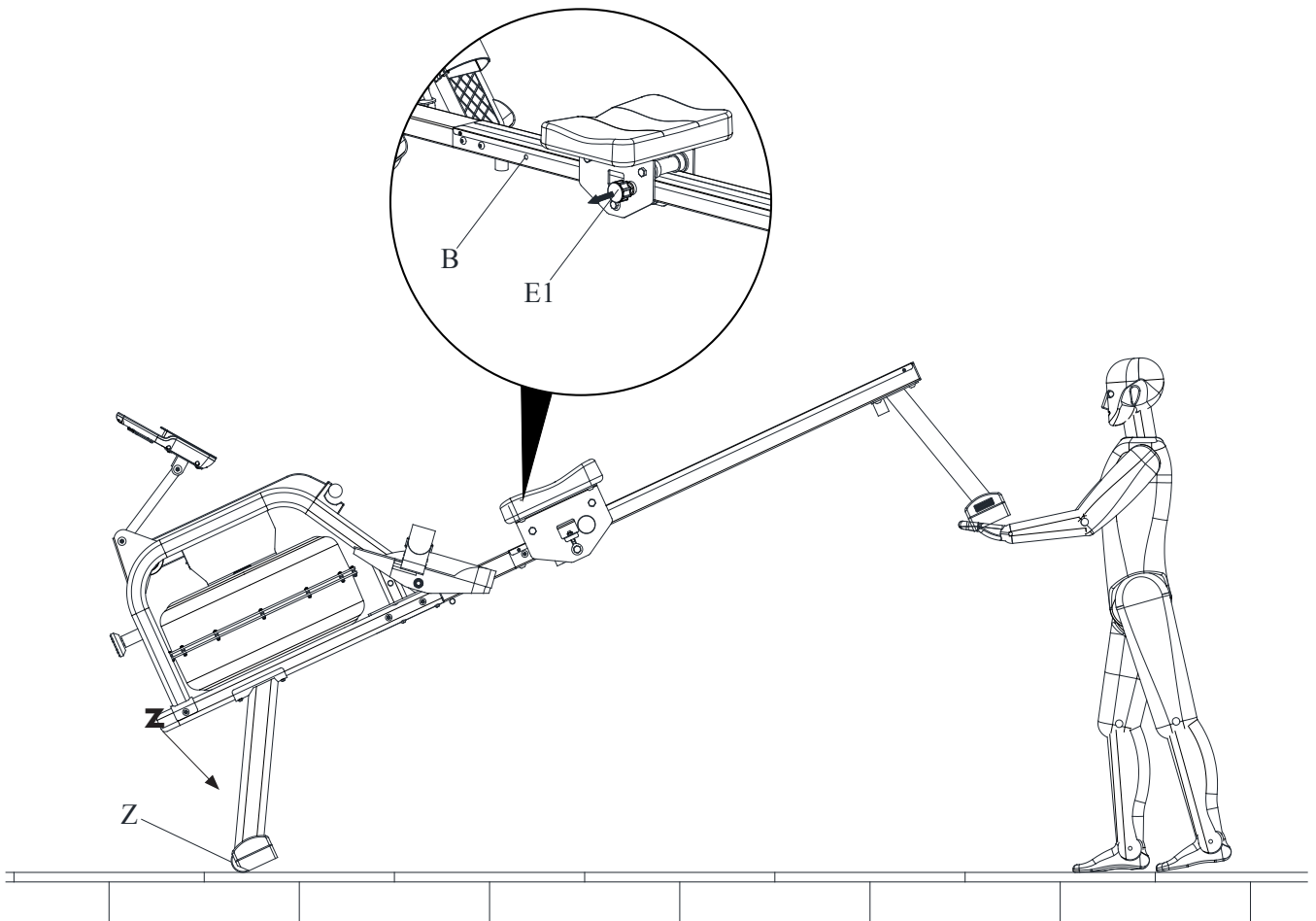
- Før du flytter produktet, skal sadlen låses for at forhindre den i at bevæge sig frit. Drej knappen E1 med uret, og slip den i låst position (angivet med det røde bånd), og skub derefter sadlen mod fodpindene, indtil du hører "klikket" fra stiften, der går ind i abutmenthullet B. signalerer, at sadlen er blevet låst .
- Ved små bevægelser inde i rummet skal du tage fat i den bagerste støtte med dine hænder og bruge dine arme til at hælde værktøjet, indtil det er balanceret på de forreste bevægelsehjul Z. Skub værktøjet fremad ved at skubbe det på de to hjul til det ønskede punkt , og sænk den derefter forsigtigt sammen med den bagerste støttestang i kontakt med gulvet.

For at lette flytningen af produktet anbefales det at tømme vandtanken, før du udfører operationen.



Opmærksom

Det er forbudt at løfte eller håndtere produktet ved at tage fat i tanken, da denne kan blive beskadiget.



Værktøjet kan bringes oprejst for at optage mindre plads, når det ikke er i brug.

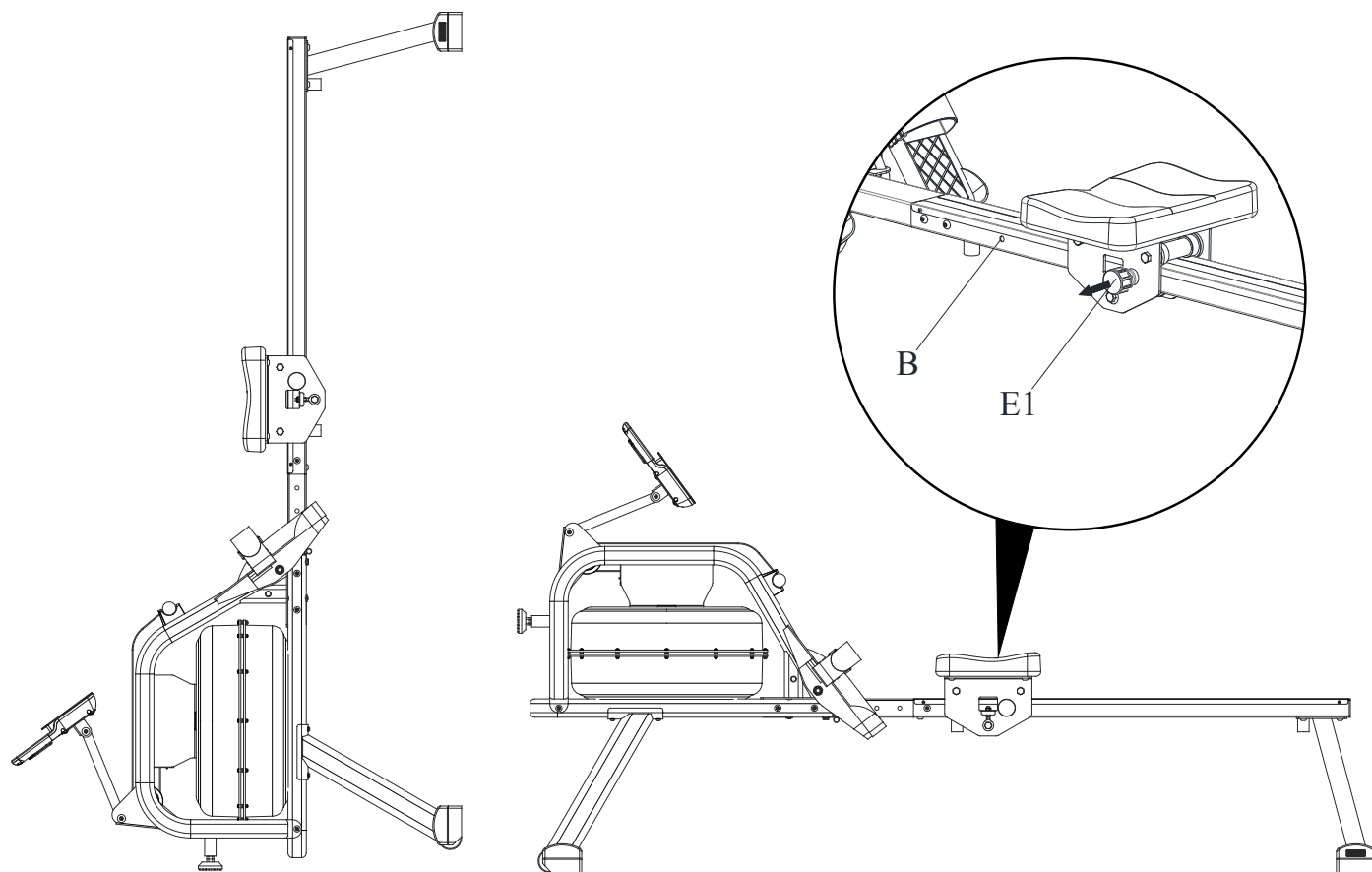


• For at forhindre enhver oxidation af metalelementerne, anbefales det ikke at efterlade værktøjet i kældre eller fugtige steder. Dæk værktøjet til med en bomuldsklud for at beskytte det mod støv.

• Når værktøjet er i en pladsbesparende position, skal det opbevares i et lukket rum, eller det skal placeres mellem et klædeskab og væggen, dette for at forhindre utilsigtet fald på grund af børn eller dyr, der leger.

Når værktøjet ikke er brugt i længere tid, skal det placeres i den pladsbesparende position som følger.

- Rengør værktøjet med en klud.
- Brug silikonespray til at fordele en tynd beskyttelsesfilm på metaldelene.
- Før du drejer produktet lodret, skal sadlen låses for at forhindre den i at bevæge sig frit. Drej knappen E1 med uret, og slip den til den låste position (angivet med det røde bånd), og skub derefter sadlen mod fodpindene, indtil du hører "klikket" fra stiften, der går ind i abutmenthullet B, hvilket signalerer Sadlen er låst.
- Løft redskabet ved at tage fat i den bagerste støttestang, fortsæt med at løfte forsigtigt, indtil produktet er stabilt i oprejst position som vist i illustrationen nedenfor.
- Hvis værktøjet ikke bruges i mere end en måned, skal vandbeholderen tømmes.



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

For dem, der begynder at bruge produktet uden træning, er en rolig tilgang nødvendig, der begrænser brugssessionerne til højst tre ugentlige sessioner og opretholder minimumstider og slag i minuttet, både for at blive fortrolig med det nye udstyr og for at løsne dig langsomt fra en stillesiddende livsstil.

For dem, der allerede dyrker sport og har til hensigt at bruge produktet som et supplement til deres øvelser, er det tilrådeligt at kontakte en personlig træner for at planlægge træningssessioner og oprette en træningsplan.

Ved at overvåge din puls under træning kan du afslutte din aktivitet mod 3 mål:

- slankning: opretholdelse af en puls mellem 60% og 75% kan du indtage kalorier uden at skulle gøre nogen indsats;
- forbedring af åndedrætskapaciteten: ved at opretholde en hjertefrekvens på mellem 75% og 85% kan du træne dine lunger ved at arbejde med en aerob hastighed;
- forbedring af kardiovaskulær kapacitet: ved at opretholde en hjertefrekvens på mellem 85 % og 95 %, kan hjertet trænes ved at arbejde på et anaerobt regime.

Brugen af produktet skal understøttes i tre faser.

OPVARMNING: Inden man tager fat på en træning med produktet, er det altid en god idé at lave nogle øvelser for at varme op og løsne musklerne op, bare for at bringe kroppen op på temperatur og forberede hjerte og lunger.

TRÆNING: start med nedsat hastighed og efter opvarmning øg gradvist træningens intensitet, indtil pulsen når den ønskede tærskelværdi.

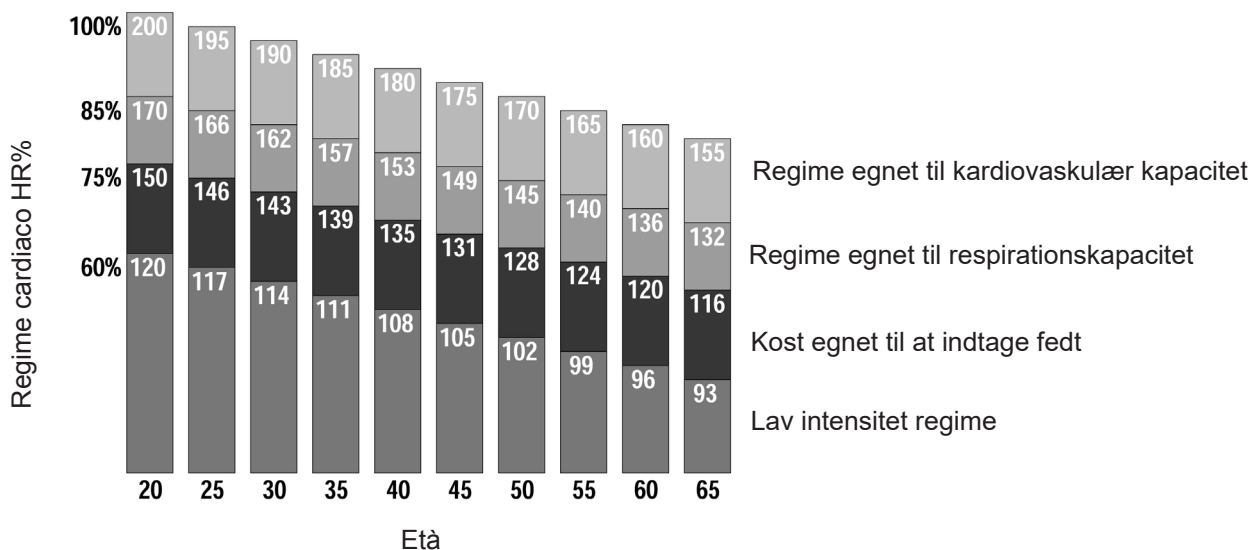
Hold pulsen konstant i den ønskede fase baseret på dit "mål" (vægttab, forbedring af respirationskapaciteten eller forbedring af kardiovaskulær kapacitet).

I de første ugers brug må træningspas ikke fortsættes i mere end 20 minutter; når først selvtillid og færdigheder er opnået, kan sessionerne forlænges op til 60 minutter.

NEDLØSNING: i slutningen af sessionen ved at bruge produktet, slappe af ved at øve dig på at køle ned i et par minutter med strækøvelser.



Anaerob træning er kun tilladt af veltrænede professionelle sportsudøvere.





- Vær forsigtig, når du bruger værktøjet. Hold børn og dyr væk under øvelser.
- Brugen af værktøjet anbefales ikke til nogen med rygsygdom
- Brug ikke værktøjet til mere end én person ad gangen.
- Start øvelsen ved at sætte kraft på trækstangen, robevægelsen starter den automatiske optælling af konsoldata.

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

- 1) Sæt dig på glidesadlen A, sæt fødderne på fodstøtterne B og tag fat i trækstangen C.
- 2) Starten af optællingen på konsol D sker automatisk fra stangens første træk.
- 3) Med rank ryg udføres en cyklisk robevægelse. Hold et langsomt tempo i nogen tid for at blive fortrolig med koordineringen af roningen.

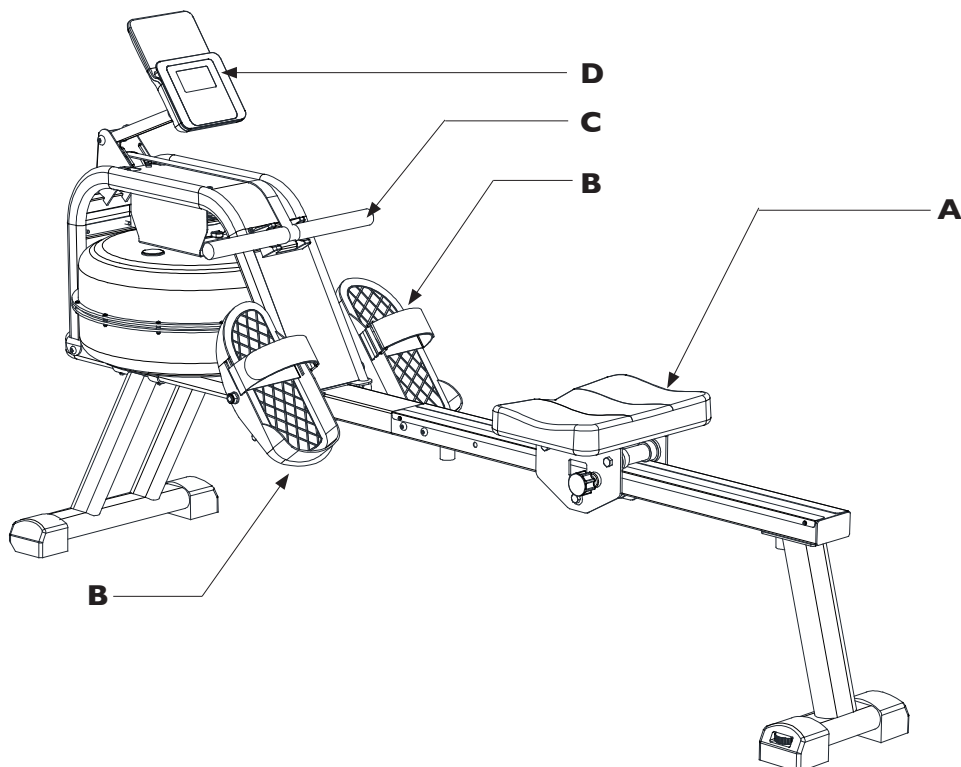
4) Roningsintensiteten afhænger af mængden af vand i tanken. For påfyldning med vand henvises til følgende afsnit.

5) Under træning skal du koordinere bevægelse og vejtrækning og opretholde korrekt holdning.



For en god kropsholdning på udstyret er det vigtigt at holde ryggen ret, så man undgår ubalance i kroppen fremad eller bagud. Skub altid med både ben og arme, koordinering af bevægelsen, placering af hænderne på pull-up stangen vil ikke give nogen træning af overkroppen, hvis du kun bruger skub fra benene.

6) Før du bruger produktet, anbefales det at forberede det altid musklerne involveret i bevægelsen ved at udføre passende strækøvelser, koordineret af en professionel instruktør, dette giver dig mulighed for at løsne de stive led og forlænge musklerne. Som med alle teknikker, især hvis nye, er det i begyndelsen godt at stole på eksperter.



Den grundlæggende rostilling

- Sæt dig på sadlen og fastgør fødderne på fodpladerne ved hjælp af velcro-stropperne, og tag derefter fat i romaskinens pull-up-stang.
 - Hold udgangspositionen ved at læne armene fremad og holde knæene bøjet som vist på figuren (1).
 - Skub dig selv tilbage på sadlen ved at strække armene helt ud (2).
 - Stræk benene helt ud, hold ryggen ret og træk håndvægten mod maven, mens du stikker albuerne lidt ud (3).
- Vend endelig tilbage til udgangspositionen (1) og gentag.

Træningens varighed

Roning er en fysisk krævende øvelse, af denne grund er det bedre at starte med en ikke alt for intens og kortsigtet tilgang, og derefter gradvist gå videre til sessioner af større varighed og intensitet.

Alternative rostile

Kun bevægelse af arme:

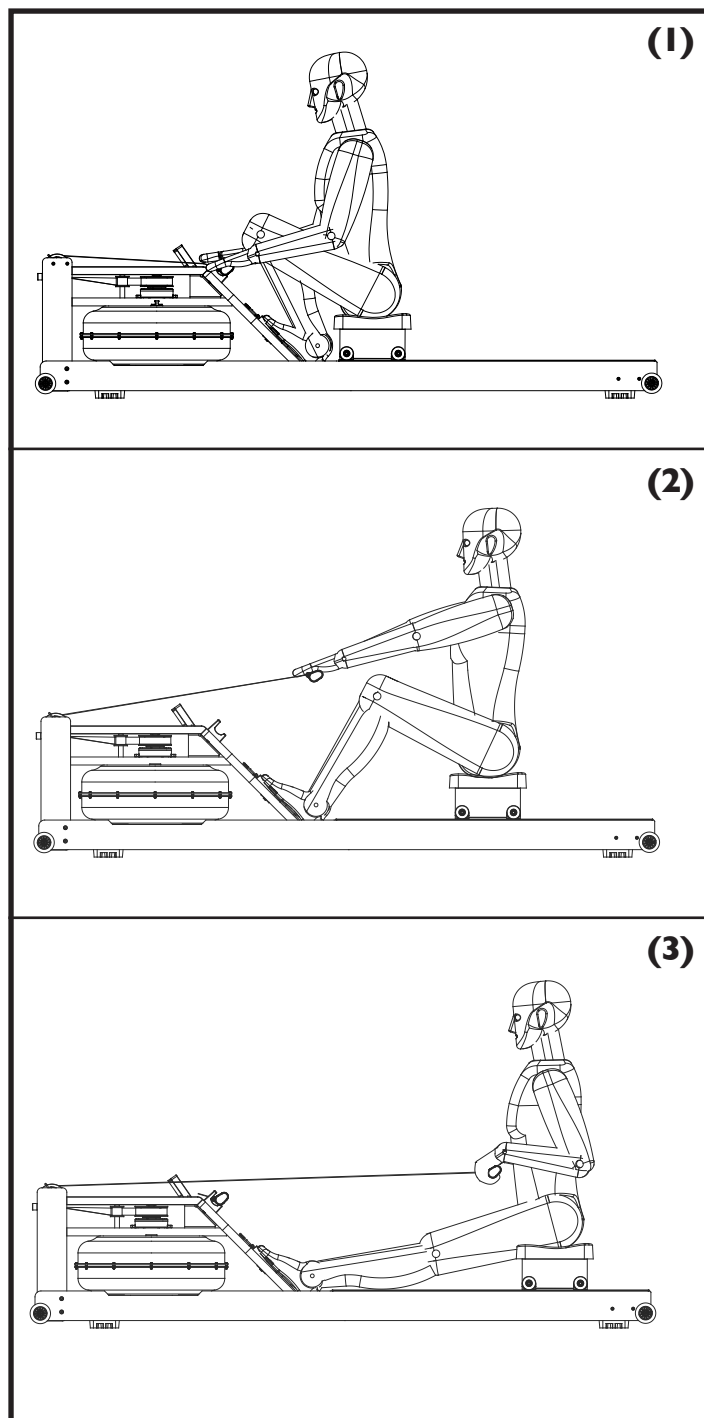
Denne øvelse vil tone musklerne i arme, skuldre, ryg og mave.

Kun benbevægelse:

Denne øvelse vil hjælpe med at tone dine ryg- og benmuskler.



I enhver stil eller metode til rotræning er det obligatorisk at holde trækstyret med armene for at undgå at miste balancen.





- For at holde tanken ren og for at undgå dannelse af kalk skal der kun fyldes op med destilleret vand.
For at holde vandet inde i tanken i lange perioder, for at undgå dannelse af alger eller uklarhed af vandet, er det nødvendigt at opløse en speciel granulær renser i tanken, der er tilgængelig på markedet i butikker, der er specialiseret i behandling af vand brugt 55% granulat dichlor racer. Det behandlede vand indeholder et gram 55% granulært Dichlor og skal udskiftes hver 4. måned. Manglende behandling af vandet forårsager kalkopbygning i tanken og ugyldiggør produktgarantien.

- Brug IKKE flydende klor, syrer eller afkalkningsmidler til vandrensning, dette kan beskadige tanken og gøre garantien ugyldig.

- Vandet, der trækkes ud af produkttanken, kan ikke bruges til menneskeføde

eller dyr, men skal bortskaffes i afløbet.

- Niveau 6 angivet på tankpladen er det maksimalt tilladte belastningsniveau, påfyldning af vand ud over denne grænse kan beskadige produktet og ugyldiggøre garantien.

- 1) At fylde eller dræne vandet fjern påfyldningsdækslet P fra tanken.

- 2) For at påfylde tanken, se fig. A. Anbring en spand fuld af det nødvendige vand til påfyldning på venstre side af værktøjet. Nedsænk sugerøret fra sifonpumpen L ind i spanden og leveringsrøret ned i påfyldningshullet, betjen derefter den manuelle pumpe for at fylde tanken med vand ved at overføre den fra spanden; Når påfyldningen er færdig, sættes påfyldningsdækslet P på igen.

- 3) For at tømme tanken, se fig. B. Anbring en tom spand på venstre side af værktøjet. Nedsænk sugerøret på sifonpumpen L i tanken og tilførselsrøret i spanden; Betjen den manuelle pumpe for at tømme vandet i tanken ved at overføre det til spanden.

- 4) På ydersiden af tanken er der en plade med et referenceindeks, der fastlægger seks forskellige fyldningsniveauer svarende til lige så mange intensitetsniveauer, der henvises til roindsatsen:
Niveau 1=minimumsintensitet
Niveau 6=maksimal intensitet.

Fyld ikke vand over det maksimalt tilladte niveau "Niveau 6".



For at håndtere og bruge vandrenseren, se kun instruktionerne, der følger med det anvendte produkt. I tilfælde af kontakt med øjne eller hud skal du følge instruktionerne i advarslerne for det anvendte produkt.

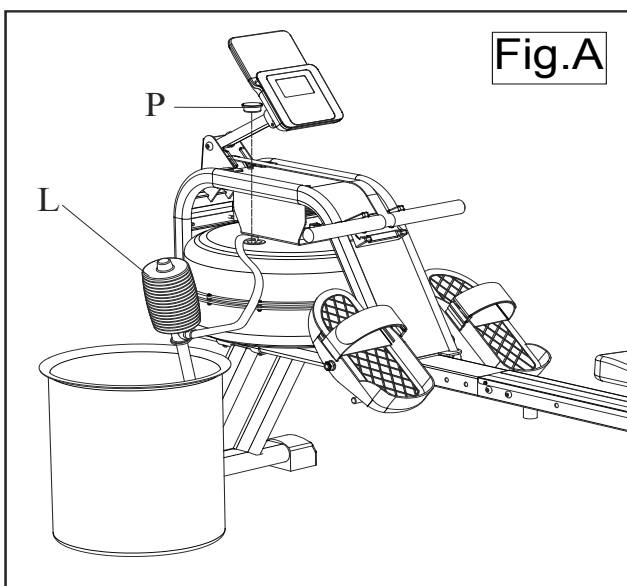


Fig.A

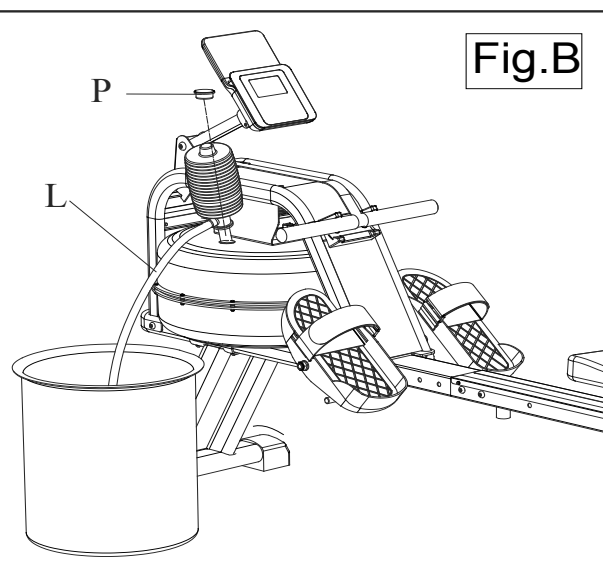


Fig.B

Konsollen består primært af et stort flydende krystaldisplay, som viser følgende data:

(TIME) - TID-arigheden af træningen, startende fra nul, eller nedtællingen fra den indstillede tid til nul.

• (KALORIER): forbruget af KALORIER under træningen, eller nedtællingen af de indstillede kalorier op til nul. (*)

• (COUNT) - ANTAL RØNINGS-slag udført under træningen.

• (TOTAL ANTAL) - ANTAL AF DE TOTALE RÆKER foretaget siden sidste batteriudskiftning.

• (DISTANCE) - EKVIVALENT DISTANCE RUN siden begyndelsen af træningen, eller nedtællingen af den indstillede distance til nul.

• (SCAN): automatisk sekvens af information, der vises på det centrale display (Tid, Kalorier, Antal, Totaltælling, Distance); på den anden side tillader et tryk på MODE-knappen manuel rulning af dataene.

(*) Vi minder dig om, at den måling, der er angivet på displayet, kun er en omtrentlig referencedata og under ingen omstændigheder kan den betragtes som en medicinsk referencedata.

MODE knap

- Tryk før træning for at vælge en af de variable, som du ønsker at programmere træningen med, scroll mellem:

- Varighed, • Distance, • Kalorier.
- Tryk under træning for at vælge, hvilke data der skal vises på displayet, eller tryk på indtil akronymet SCAN, som aktiverer den automatiske visning af data.
- Tryk og hold i 3 sekunder for at nulstille alle data i hukommelsen undtagen det samlede antal slag.

SET knap

Efter at have valgt træningstilstand med MODE-knappen, tryk på SET for at indstille de data, du ønsker at programmere til træning: varighed, distance, kalorier. Ved at trykke på SET øges dataene med en enhed, ved at holde knappen nede øges dataene hurtigt.

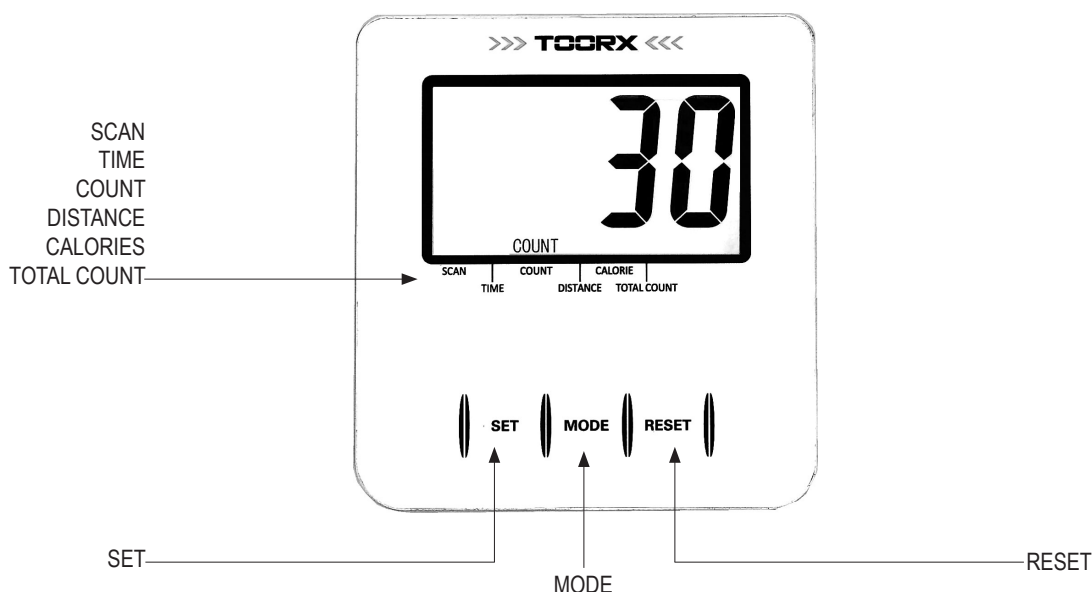
Genstarts knap

Efter at have valgt en af træningsvariablerne i hukommelsen: Tid, Distance, Kalorier, før du foretager en ny indstilling med SET-knappen, skal du trykke på RESET-knappen for at nulstille den.

Tryk og hold i 3 sekunder for at nulstille alle data i hukommelsen undtagen det samlede antal slag.

AUTO ON/OFF

For at tænde for konsollen skal du trykke på en knap eller begynde at ro. Et par minutter efter du er færdig med at træne (når du holder op med at bruge roeren), slukker konsollen automatisk.

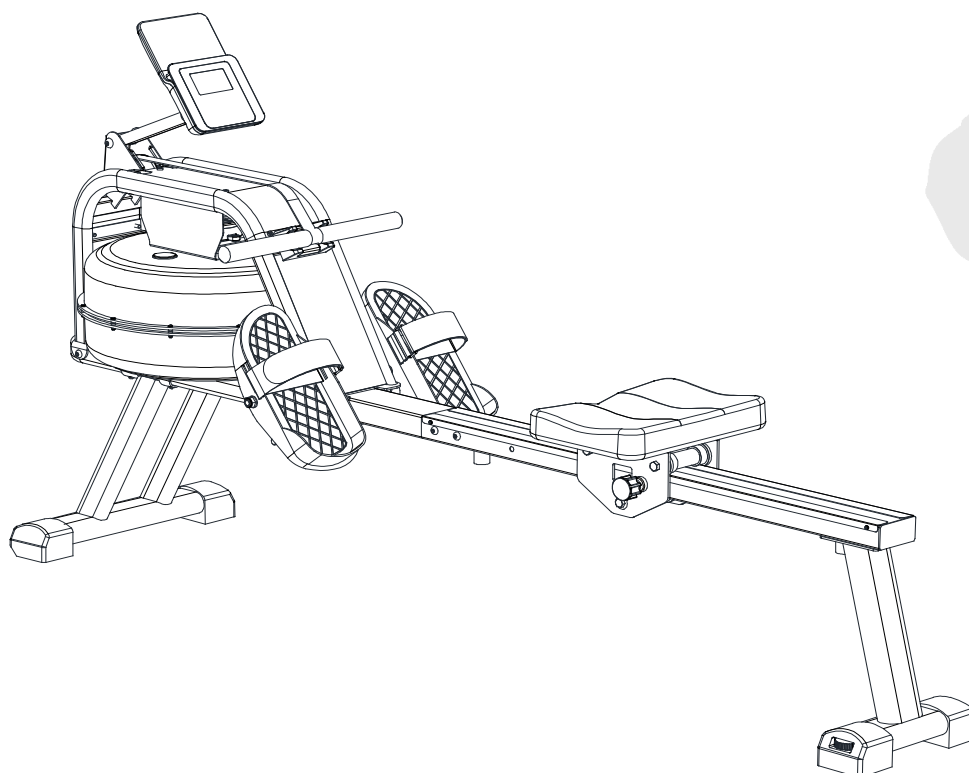




- Hold altid værktøjet rent og fri for støv.
 - Brug ikke brændbare eller skadelige stoffer til rengøring. Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre plastikdelene, men kun vandbaserede produkter og bløde klude.
 - Opløsningsmidler som petroleum, acetone, benzin, kultetrachlorid, ammoniak og klorholdige olier kan beskadige og korrodere plastdele.
 - Sveddråber efterladt på udstyret efter træning kan ætse metaldelene eller beskadige de elektriske dele.
- Under træningen anbefales brug af servietter eller svedsvampeservietter. Ved afslutningen af øvelsen rengøres omhyggeligt banen, vognen og alle de dele, der er kommet i kontakt med sved.

RENGØRING AF UDS TYRET

- Brug en fugtig og ikke våd klud til at rengøre rammen af værktøjet.
- Rengør omhyggeligt lejerne og glideskinnen.
- Vær forsigtig, når du rengør værktøjet, så du ikke gnider for hårdt på konsollens display.
- Brug en silikonespray til at smøre metaldelene og vognens glideskinne.

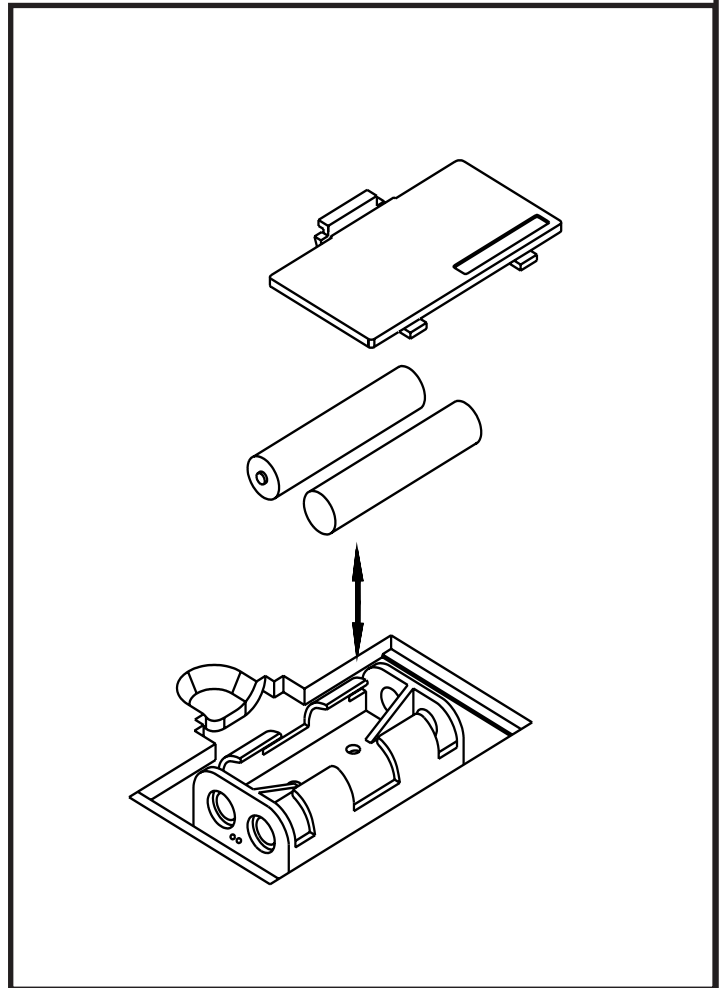


UDSKIFTNING AF BATTERIERNE



- **Respekter polariteten, kontroller placeringen af de negative og positive poler på serigrafien.**
- **Smid ikke brugte batterier i ild.**
- **Smid ikke brugte batterier ud sammen med andet husholdningsaffald. Sørg for differentieret bortskaffelse i de relevante batteriopsamlere.**
- **Forsøg ikke at genoplade brugte batterier, brug kun nye batterier af mini stylus-typen (type AAA).**

Når displayet begynder at vise tal langsomt, betyder det, at det er tid til at udskifte batterierne. For at udføre handlingen er det nødvendigt at fjerne lugen, der er placeret i den bagerste del af konsollen, tage de opbrugte batterier ud og udskifte dem med to nye mini stylus-batterier (type AAA).





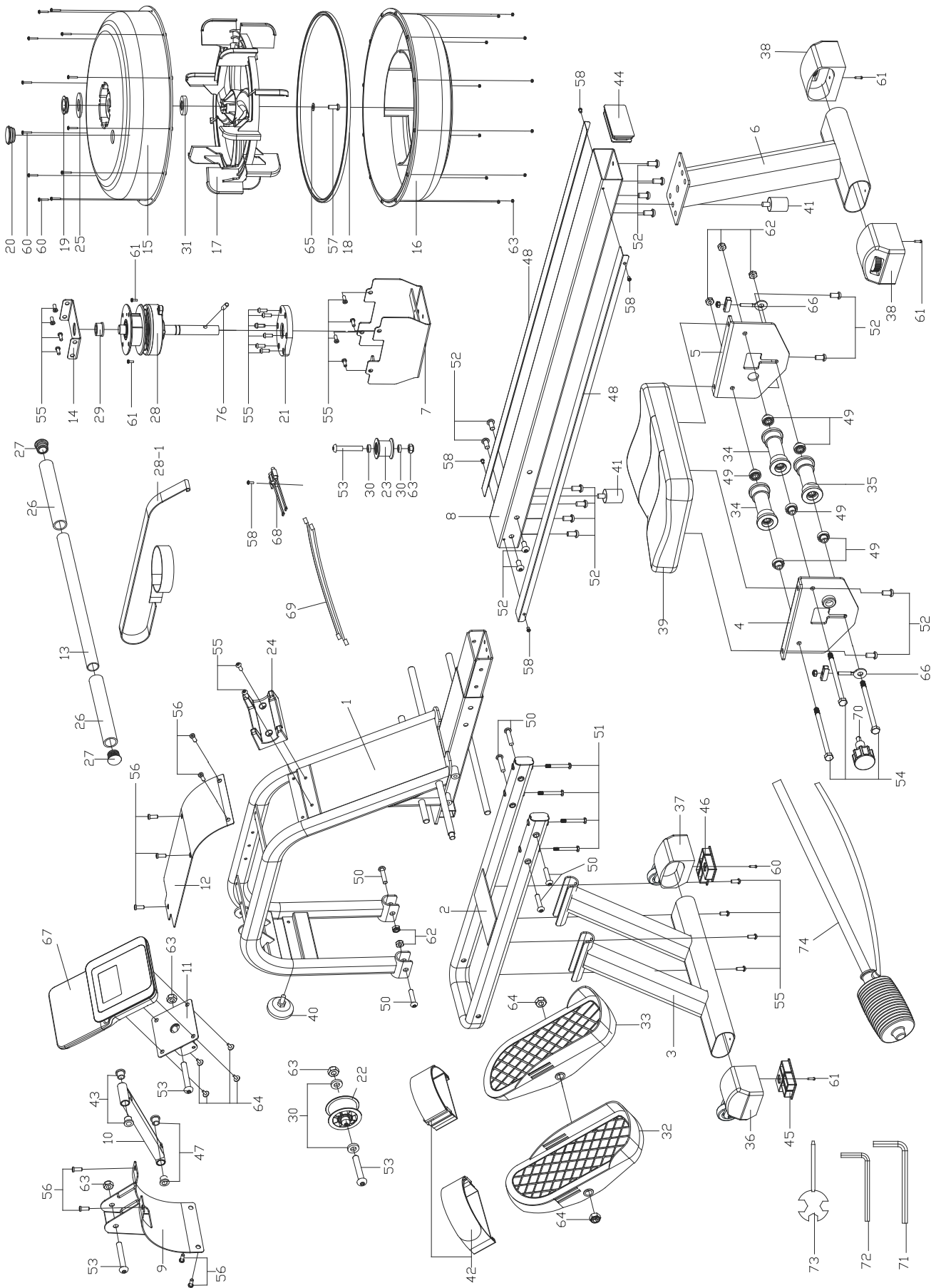
Symbolet med en skraldespand med kryds over angiver, at produkterne på markedet falder inden for anvendelsesområdet for det europæiske RoHS-direktiv for bortskaffelse af elektrisk og elektronisk affald (WEEE).



CE-mærkningen angiver, at produktet er fuldt i overensstemmelse med RoHS 2011/65/EU-direktivet, og ingen af de elektriske og elektroniske komponenter, der er inkorporeret i produktet, indeholder højere end forventet niveauer af visse stoffer, der anses for at være farlige for menneskers sundhed.

Dette produkt må IKKE bortskaffes som byaffald, men skal bortskaffes separat (i landene i Den Europæiske Union) ved at bringe det til de relevante indsamlingscentre, der er oprettet til bortskaffelse og genbrug af sådanne produkter.

Garlando S.p.A. opfordrer til respekt for naturen og menneskers sundhed selv uden for EU og håber, at lokale regler følges for bortskaffelse og genbrug, idet der, når det er muligt, anvendes separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr, bortset fra de mange komponenter (såsom jern, kobber, plast, osv...), der kan genvindes og genbruges.



Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio superiore	1	57	Vite M8×20×S5	1
2	Telaio inferiore	1	58	Vite M4×6×Ø7	1
3	Tubolare di sostegno anteriore	1	59	Vite M4×4×Ø7	4
4	Piastra di supporto sellino sx	1	60	Vite M3×20×Ø6	12
5	Piastra di supporto sellino dx	1	61	Vite autofilettante ST4.2×16×Ø7	6
6	Tubolare di sostegno posteriore	1	62	Dado M8×H7.5×S13	5
7	Staffa di supporto serbatoio acqua	1	63	Dado M3×H3.8×S6	12
8	Binario	1	64	Dado M10×1.25×H12×S17	6
9	Piastra di fissaggio stand porta console	1	65	Rondella piana Ø8×Ø16×1.5	1
10	Stand porta console	1	66	Vite di regolazione carrello scorrevole	2
11	Piastra di fissaggio console	1	67	Console	1
12	Copertura superiore	1	68	Sensore conta vogate	2
13	Barra di trazione	1	69	Cablaggio sensore conta vogate	2
14	Staffa di ancoraggio girante	1	70	Manopola a molla	1
15	Serbatoio acqua, sezione superiore	1	71	Chiave esagonale S5	1
16	Serbatoio acqua, sezione inferiore	1	72	Chiave esagonale S4	1
17	Girante	1	73	Cacciavite a croce	1
18	Guarnizione in gomma sezioni serbatoio	1	74	Pompa manuale a sifone	1
19	Guarnizione per sezione superiore serbatoio	1	76	Perno	1
20	Tappo di carico acqua	1			
21	Flangia blocca girante	1			
22	Puleggia per cinghia di trazione	1			
23	Puleggia plastica	1			
24	Culla per barra di trazione	1			
25	Rondella plastica Ø52×Ø20.5×3	1			
26	Manopola per barra di trazione	2			
27	Tappo tondo barra di trazione	2			
28	Flangia con albero porta girante	1			
28-1	Cinghia tirante	1			
29	Boccola superiore Ø20.5×3	1			
30	Boccola in PVC Ø16×4.5	4			
31	Guarnizione di tenuta girante Ø20×Ø40×8	1			
32	Pedana sx	1			
33	Pedana dx	1			
34	Ruota scorrimento sellino in policarbonato	2			
35	Ruota scorrimento sellino in policarbonato	1			
36	Appoggio ant. sx con ruota spostamento	1			
37	Appoggio ant. dx con ruota spostamento	1			
38	Appoggio posteriore regolabile con ghiera	2			
39	Sellino	1			
40	Piedino per appoggio in verticale	1			
41	Limitatore di corsa in gomma	2			
42	Cinghia fermapièdi per pedana	2			
43	Boccola plastica per stand porta console	2			
44	Tappo rettangolare per binario	1			
45	Piedino per appoggio sx	1			
46	Piedino per appoggio dx	1			
47	Boccola plastica per stand porta console	2			
48	Rotaia in alluminio	2			
49	Cuscinetto 608ZZ	6			
50	Vite M8×35×15×S5	6			
51	Vite M6×50×10×S10	4			
52	Vite M8×15×S5	16			
53	Vite M10×65×15×S6	4			
54	Vite M8×125×20×S14	3			
55	Vite M6×15×S5	16			
56	Vite M6×15×S5	9			

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 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <http://assistenza.garlando.it/> nella sezione dedicata, Home fitness.
- 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'inedoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente 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 modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 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 - DI - 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.
- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso, secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".

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

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
 - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
 - uso improprio del Prodotto;
 - manomissioni del Prodotto;
 - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
 - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- Il telaio portante degli attrezzi è garantito a vita per rotture fisiche della struttura, mentre sono esclusi danni sulla superficie verniciata del telaio in caso di incuria o esposizione del prodotto a condizioni ambientali non conformi.
- 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 ELLITTICA, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedane, ruote, guarnizioni, manopole, parti asportabili, pattini freno, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto CICLO ERGOMETRO, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino/schienale, manubrio, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto INDOOR CYCLE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino, manubrio, pattini freno, 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'inedoneità 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.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it