

TOORX
FITNESS IN MOTION

Manual



ROWERSEA COMPACT



Codice : GRLDTOORXRWXSEC

Revisione : 00

Edizione : 09/19



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. 7
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag. 9
2.3	LIVELLAMENTO PRODOTTO E REGOLAZIONE PEDANE.....	pag. 14
2.4	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag. 15
2.5	POSIZIONE SALVA SPAZIO	pag. 16
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag. 17
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL).....	pag. 18
3.2	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag. 19
3.3	CARICO E SCARICO ACQUA DAL SERBATOIO	pag. 20
3.5	FUNZIONI DELLA CONSOLE (DISPLAY).....	pag. 18
3.6	FUNZIONI DELLA CONSOLE (PULSANTI).....	pag. 19
3.7	MODALITÀ MANUALE.....	pag. 20
3.8	MODALITÀ INTERVAL.....	pag. 21
3.8	MODALITÀ TARGET	pag. 25
4.0	MANUTENZIONE	pag. 30
•	PULIZIA DELL'ATTREZZO	pag. 30
•	SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE.....	pag. 31
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 32
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 32
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag. 33
6.2	LISTA DEI RICAMBI.....	pag. 34
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 35

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Caricare il serbatoio con acqua distillata per evitare tracce di calcare nelle pareti del serbatoio. Nel caso si intenda conservare l'acqua all'interno del serbatoio per lunghi periodi occorre disciogliere una apposita compressa purificante che eviti la formazione di alghe e l'intorbidimento dell'acqua; specifiche sulle compresse da utilizzare sono fornite nella pagina riferita al carico/scarico del serbatoio. L'acqua presente nel serbatoio deve essere sostituita dopo 4 mesi.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa.
- 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.
- **NON** installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.
- **NON** utilizzare l'acqua contenuta nel serbatoio per il consumo umano o animale, una volta svuotato il serbatoio l'acqua deve essere smaltita nello scarico del lavandino.
- **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. Questo 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.

È 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:

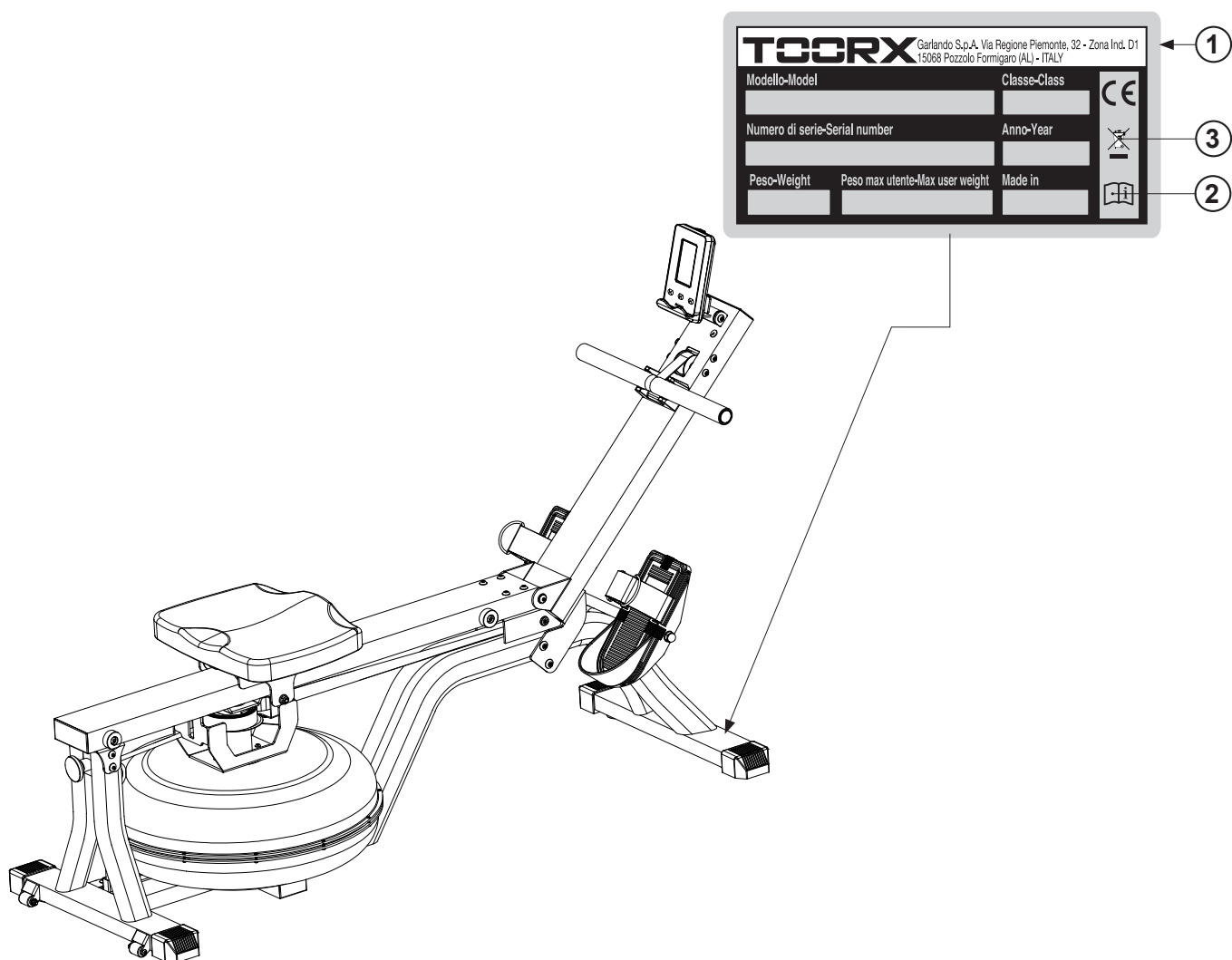
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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

La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.



RO ANTAGONISTSYSTEM	hydraulisk system designet til at simulere dynamikken i en båd
JUSTERING AF RÅ INTENSITET	regulering på 6 niveauer i henhold til mængden af vand i tanken
KONSOLOPLYSNINGER	slag pr. minut, samlede slag, slag / min, kalorier, tid, afstand, puls, watt, manuel tilstand, intervalltilstand
SÆDE	glider på ruller med kuglelejer på aluminiumspor
DIMENSIONER POS. HORIZONTAL (LXBXH)	1580 x 550 x 940 mm
DIMENSIONER POS. RUMBESPARER (LXBXH)	570 x 516 x 1115 mm
NETTOVÆGT	32 kg
BRUTTOVÆGT	40 kg
MAKSIMAL BRUGERVÆGT	130 kg
Puls måler	ricevitore HR wireless (*)
OVERENSSTEMMELSE	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe HC) Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
KONSOLMAGT	2 batterie alcaline da 1,5Vdc del tipo stilo (size AA)

(*) Den trådløse HR-modtager, der udstyrer produktet, er kompatibel med en brystbåndsender af typen

5,3 kHz ukodet.

Brystbæltesenderen leveres ikke med produktet, den fås efter anmodning.

2.0

PRODUKTINSTALLATIONSVÆRELSE

MILJØETS KARAKTERISTIKA:

- Det passende miljø til installation og opbevaring af produktet skal være:
 - et hjemmemiljø
 - overdækket og tilstrækkelig stor
 - udstyret med passende kunstig og naturlig belysning
 - udstyret med et eller flere ventilationsvinduer
 - med en driftstemperatur mellem 5 ° C og 32 ° C
 - med en relativ fugtighedsprocent på mellem 20% og 90%.

Produktet må IKKE installeres udendørs eller i fugtige eller salte omgivelser.

GULVFUNKTIONER:

- Den jord, der er egnet til placering af produktet, skal være:
 - med perfekt plan gulv
 - med et gulv med tilstrækkelig kapacitet til produktets vægt. Gulvet af kvalitetsmaterialer (for eksempel tæpper eller parket) skal beskyttes med en gummiplade eller filtrestre i støtteområderne.

KRAV TIL INSTALLATIONSROMmet:

Området i rummet, hvor produktet er placeret, må ikke udsættes for solen. Hvis der er en stor vinduesflade, er det nødvendigt at arrangere det ved at anbringe et beskyttende forhæng.

Produktet skal også holdes væk fra klimaanlæg og varmesystemer for at undgå at blive ramt af ventilationskilder under træning.

REQUISITI DI SICUREZZA:

Du skal installere produktet i et rum, der har en låsbar dør, så den ikke er tilgængelig for børn eller kæledyr.

2.1

UDPAKNING - INDHOLD AF KASSER

Emballagen består af en papæske lukket med hæfteklammer og fastspændingsbånd.

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 stroppebåndene med en saks, og derefter fjerne en eventuel lukning af metal med en tang.



Det tilrådes ikke at beskadige originalemballagen 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.

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

Når du har taget produktet ud af kassen, skal du kontrollere, om det kan have lidt skade under transporten, og kontrollere, at alle dele vist på næste side er til stede.

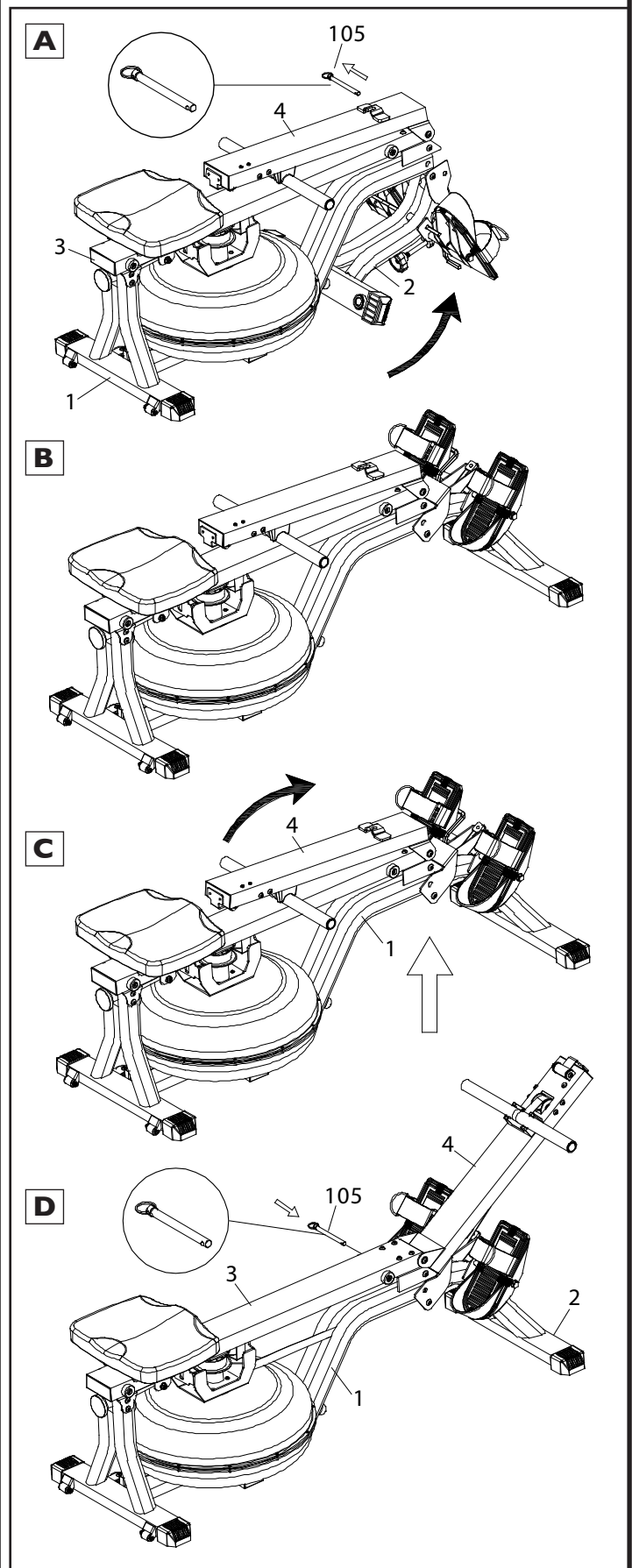
Efter at have åbnet den originale emballage på det valgte sted til installation af produktet, for at lette monteringsarbejdet, skal du forberede et område uden møbler i rummet og derefter fjerne alt materiale i emballagen og lægge det på gulvet, klar til at blive samlet.

Trin1 - Ramme i arbejdsstilling:

A. Løft produktet ud på gulvet så det hviler på den bagerste stang 1 og den forreste stang 2 foldet inden i fjern stift 105 som begrænser rotationen B. Løft og drej den forreste støttebjælke 2, indtil den ligger fladt på gulvet.

C. Løft og drej trækstangs holderen 4 væk fra skinnen 3, indtil den er lodret.

D. Lås trækstangs holderen 4 og den forreste støttebjælke 2 på plads ved at indsætte låsestiften 105.

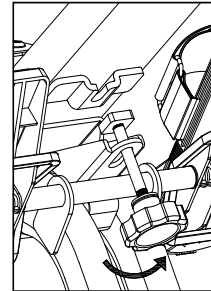
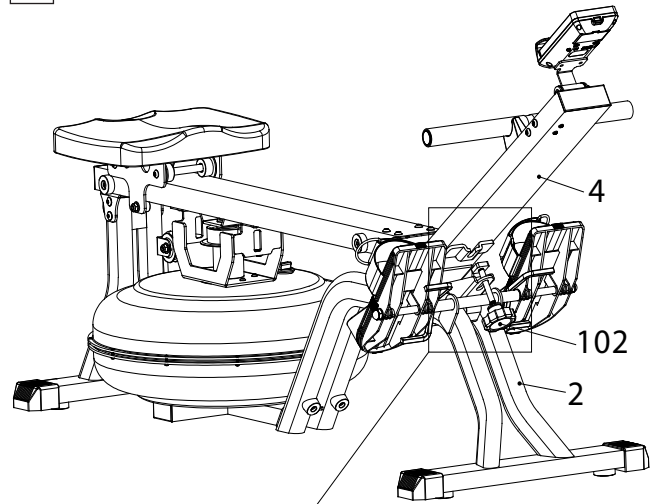


Trin2 - Fodbrædder i arbejdsstilling:

E. Sæt metalblokken ind på knappen 102

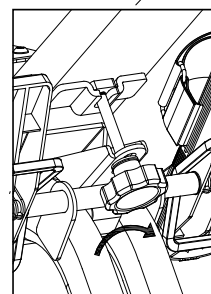
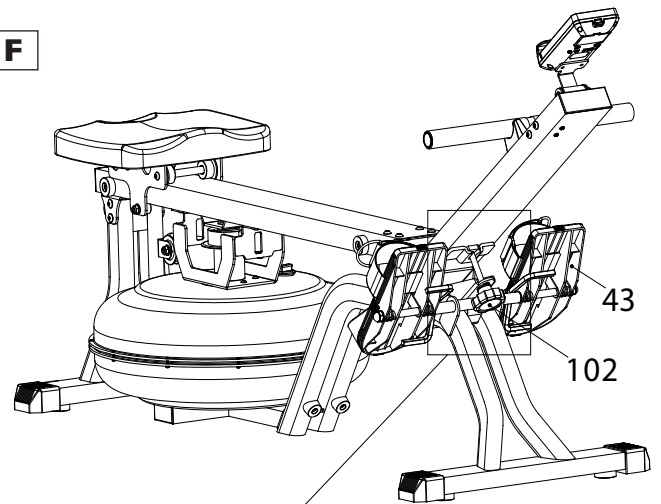
so placeret ved hovedet på knappen 102 i spalten ved bunden af trækraftstøtten 4.

E



F. Spænd drejeknappen 102 ved at dreje den med uret for at fastgøre fodpladerne 43 fast til strukturen.

F

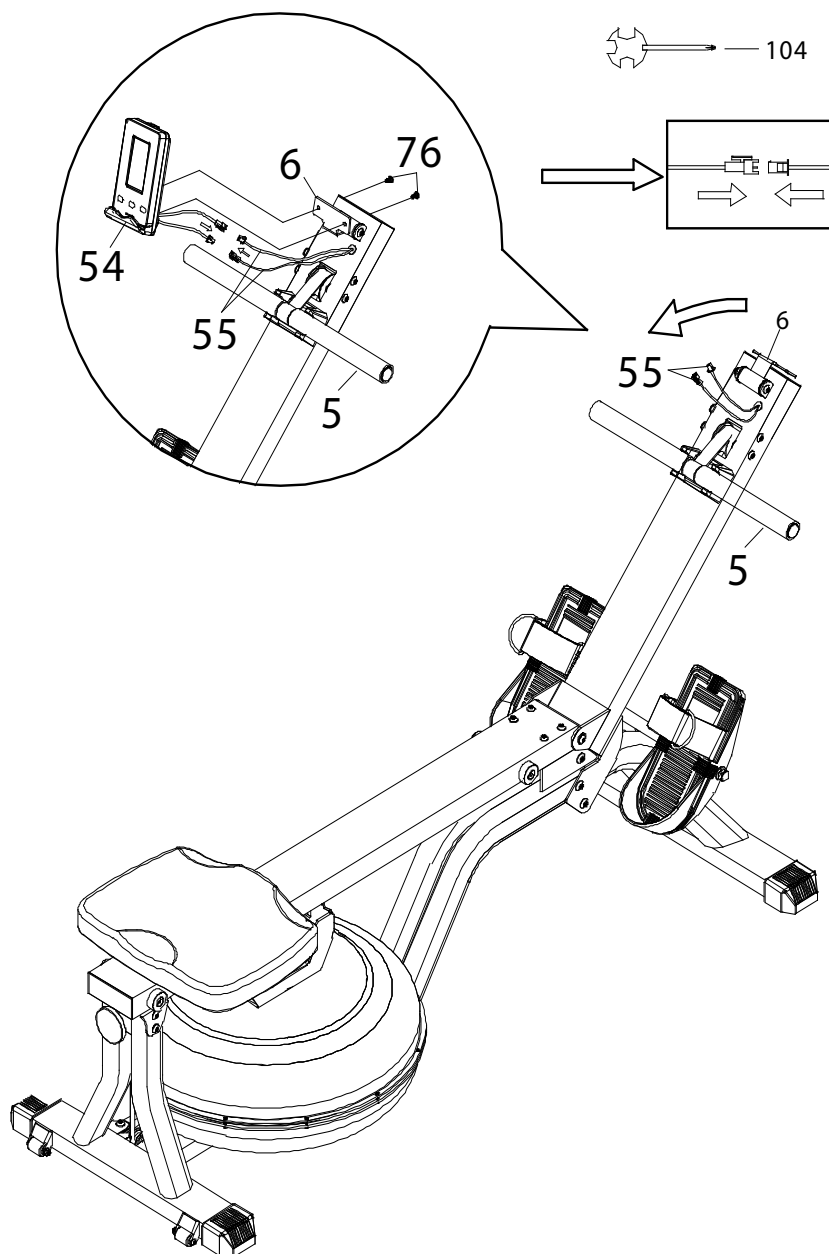


Trin 3 - Fastgørelse af konsol:

G. Bring konsollen 54 tæt på enden af trækstangs støtten 4, og tilslut stikkene, der kommer ud af konsollen, til stikkene 55 på række-tællersensorkablerne.

Fastgør konsollen 54 til den drejelige støtteplade 6 ved at stramme de to skruer 76 [M5x10 mm].

G

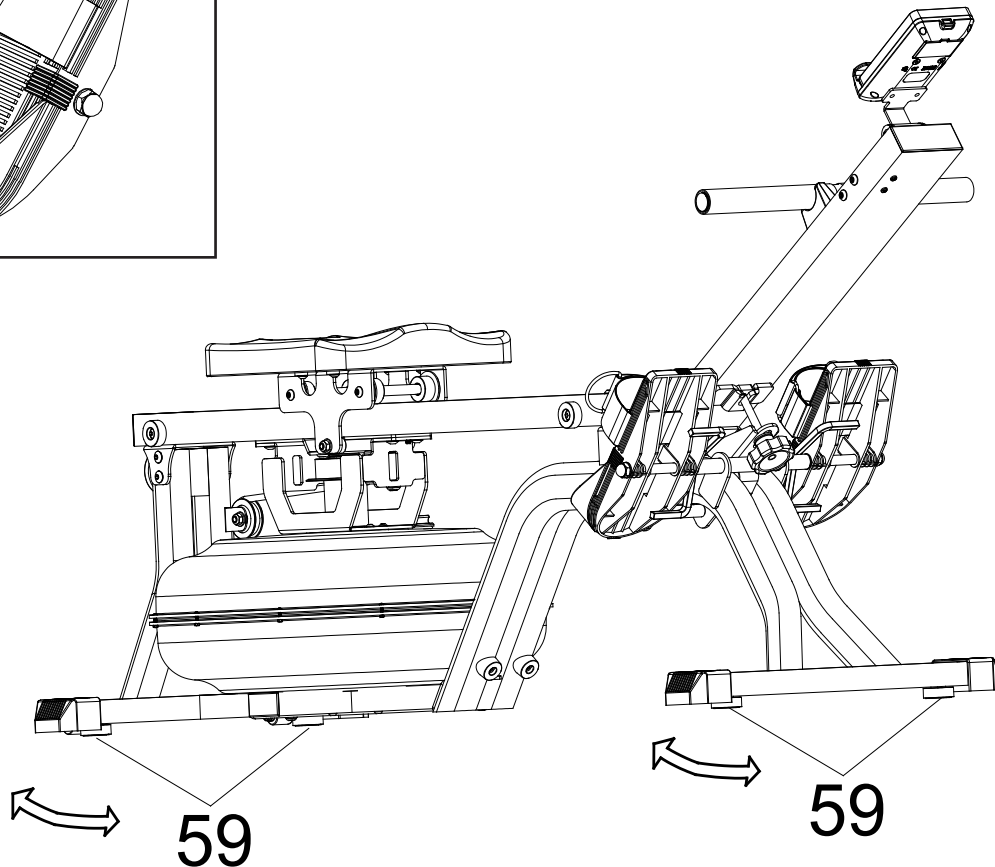
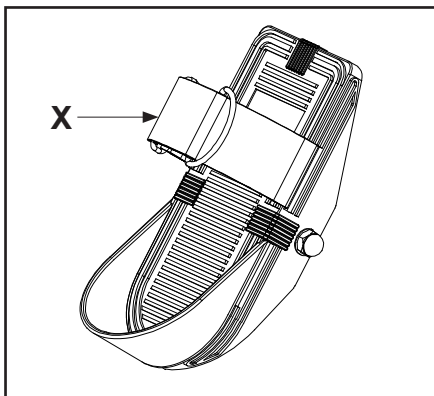


2.3**PRODUKTNIVEAUERING OG FODPEGJUSTERING***NIVEAU:*

For at kompensere for ujævnheder i gulvet er produktet udstyret med fire registre 59 placeret i enderne af den bageste støtte.

JUSTERING AF FOOTPEG:

For at tilpasse fodpladen i henhold til størrelsen på brugerens fødder skal du fjerne velcroenden på fodremmen X fra siden af netbåndet ved at trække den opad og derefter justere den til fodens bredde og trække den mod venstre.



2.4

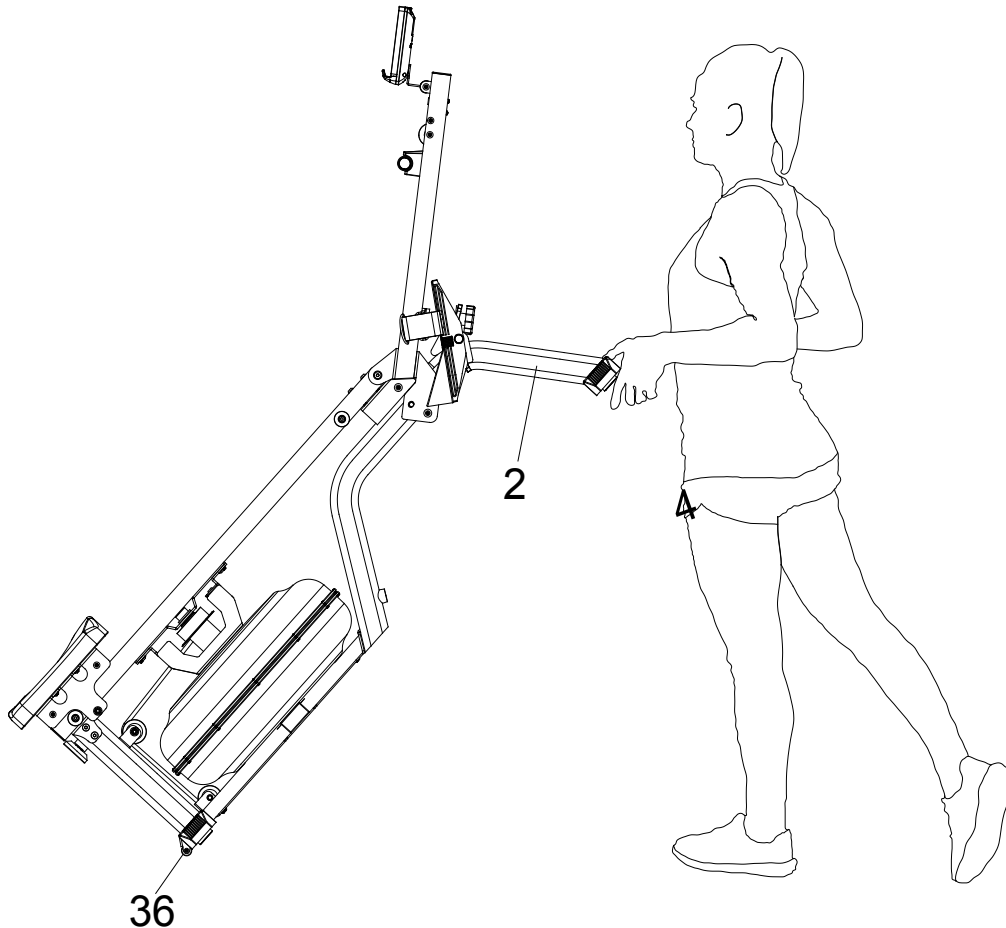
FLYTNING AF PRODUKTET

For små bevægelser i rummet er det nødvendigt at gribe enderne af den forreste støttebjælke 2 med hænderne og løft den forreste del af værktøjet ved hjælp af armene, indtil det er afbalanceret på baghjulene 36. Skub værktøjet fremad ved at skubbe det på de to hjul til det ønskede punkt, og sænk det derefter ved forsigtigt at ledsage den bageste støttebjælke i kontakt med gulvet.

For at gøre det lettere at flytte produktet, anbefales det at tømme vandtanken, før operationen udføres.



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



2.5

RUMBESPARENDE STILLING

Værktøjet kan bringes i en pladsbesparende position for at tage mindre plads, når det ikke er i brug.



For at forhindre oxidation af metalelementer anbefales det ikke at efterlade værktøjet i kældre eller fugtige steder. Dæk værktøjet 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 skab og væggen, for at undgå utilsigtet fald på grund af leg eller børn.

Når værktøjet ikke har været brugt i lang tid, skal du bringe det til en pladsbesparende position som følger.

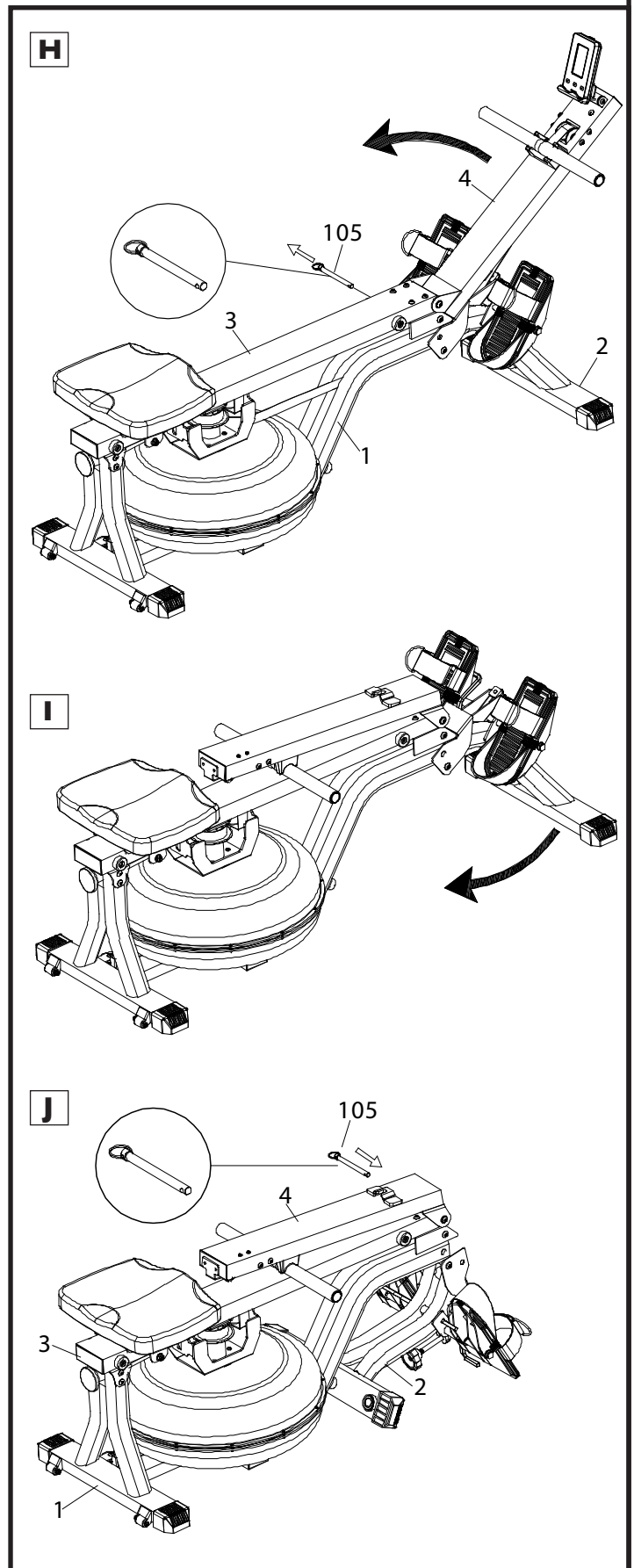
- Rengør værktøjet med en klud.
- Brug et silikonspray til at fordele et tyndt beskyttelseslag på metaldelene.

H. Fjern låsestiften 105, og drej trækstøtten 4, indtil den berører skinnen 3.

I. Løft rammen, drej den forreste støttebjælke 2 indad, indtil den lukker på rammen.

J. Lås trækstangholder 4 og frontstøttebjælke 2 på plads ved at indsætte låsestiften 105.

Hvis værktøjet ikke bruges i mere end en måned, er det nødvendigt at tømme vandtanken.



Inden du begynder at bruge produktet, tilrådes det at konsultere din læge for at kontrollere de fysiske forhold og for at 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 løsne sig fra en stillesiddende livsstil.

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

Ved at overvåge hjertefrekvensen 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 puls mellem 75% og 85% kan du træne lungerne og arbejde med en aerob hastighed.
- kardiovaskulær kapacitetsforbedring: ved at opretholde en puls mellem 85% og 100% kan hjertet trænes ved at arbejde med 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 øg intensiteten af træningen efter opvarmning gradvist, indtil hjerterytmen når den ønskede tærskelværdi.

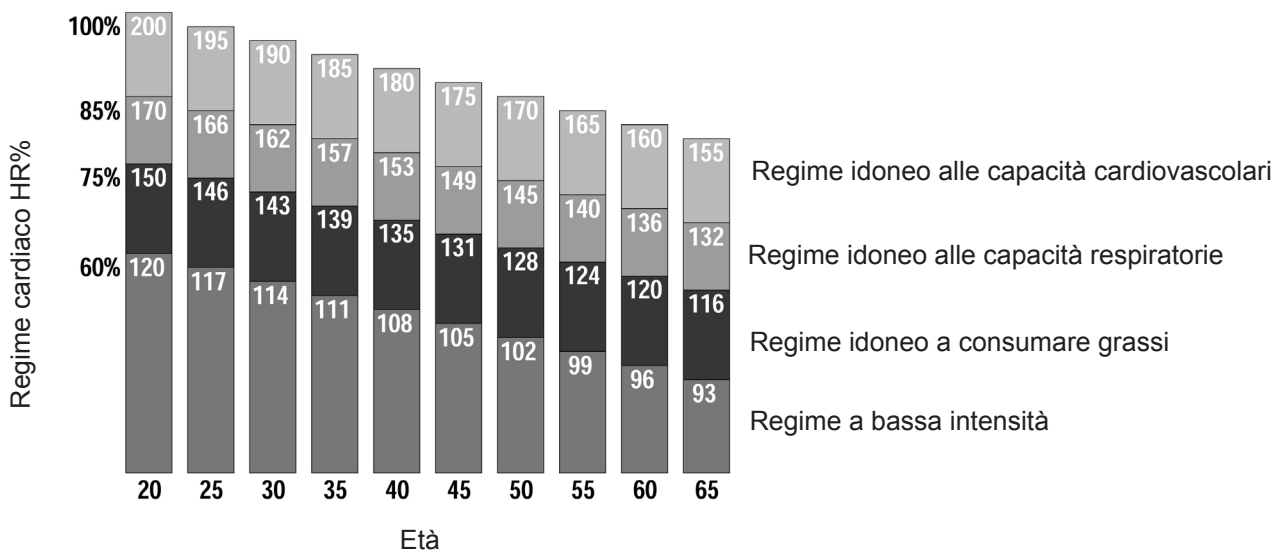
Hold pulsen konstant i den ønskede fase i henhold til dit "mål" (vægttab, forbedring af åndedrætsevnen eller forbedring af kardiovaskulær kapacitet).

I løbet af de første uger af brug bør træningspas ikke forlænges i mere end 20 minutter; når selvtillid og færdigheder er erhvervet, 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

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA (OPTIONAL)

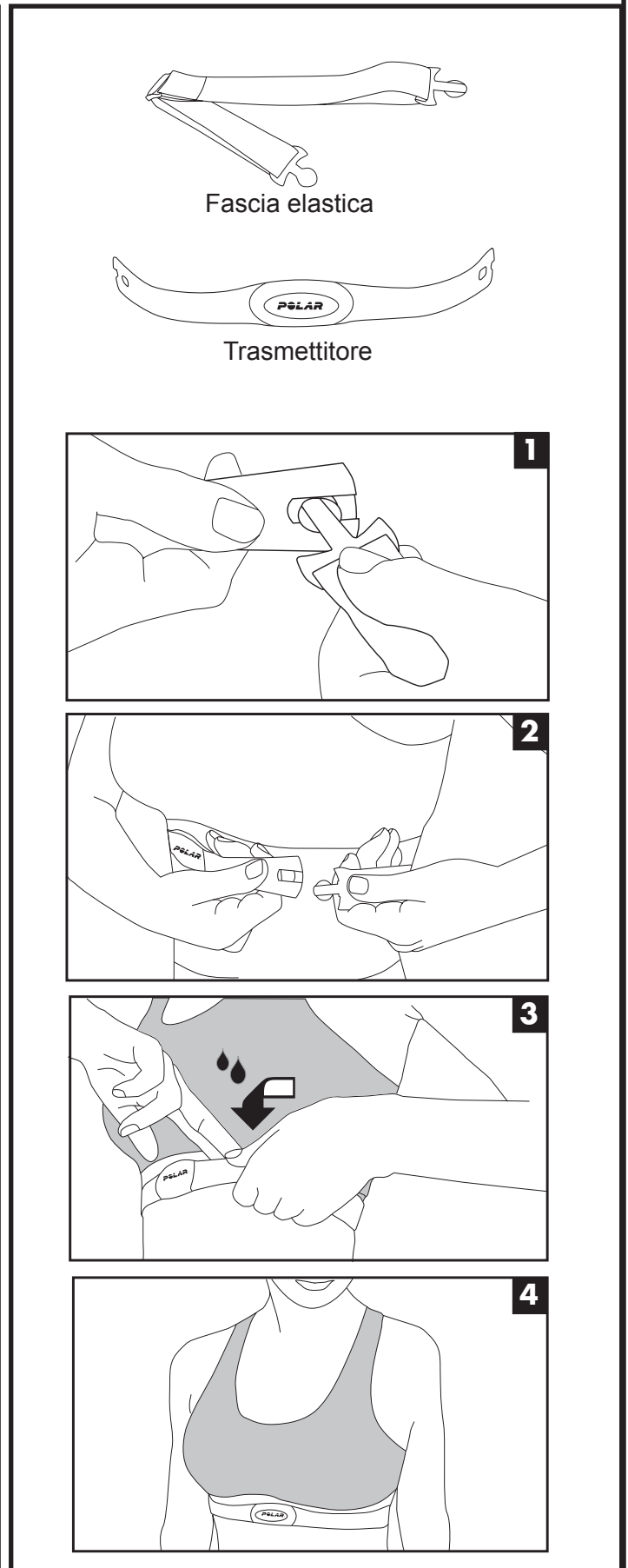


- Før du bruger båndsenderen, skal du læse omhyggeligt instruktionerne på denne side og instruktioner fra producenten.
- Efter hver brug skal senderen løsnes fra det elastiske bånd, tørre sveden og tørre dem grundigt.
- Rengør senderen med en fugtig klud og mild sæbe. Elastikbåndet skal vaskes regelmæssigt,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

Dette værktøj indeholder en trådløs HR-modtager, der er kompatibel med Polar® T31 brystbåndsendere T34 af den ikke-kodede type. Brystbæltessenderen leveres ikke med produktet, den fås efter anmodning.

- 1) Hæng den ene ende af senderen fast på elastikken.
- 2) Juster længden af det elastiske bånd (efter dit bryst), agent T34 af den ikke-kodede type.
- 3) Brystbæltessenderen leveres ikke med produktet, den fås efter anmodning. do på den relevante spænde. Anbring elastikbåndet lige under brystet som vist, og fastgør derefter den anden ende af elastikbåndet til senderen.
- 4) Løft senderen, og fugt elektroderne på bagsiden med fingrene våde af vand.
- 5) Kontroller, at overfladen med elektroderne klæber godt til huden.

Indikationen af hjertefrekvensen målt ved 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 målingens opdagede måling betragtes som medicinske data.



3.2

PRAKTISK RÅDGIVNING OG FORSLAG TIL BRUG



- Fortsæt med forsigtighed ved brug af værktøjet. Hold børn og dyr væk under øvelserne.
- Brug af værktøjet anbefales ikke til personer med spinal patologi
- Brug ikke værktøjet til mere end én person ad gangen.
- Start øvelsen ved at anvende kraft på trækraftstangen, rodbevægelsen starter den automatiske optælling af konsoldataene.

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

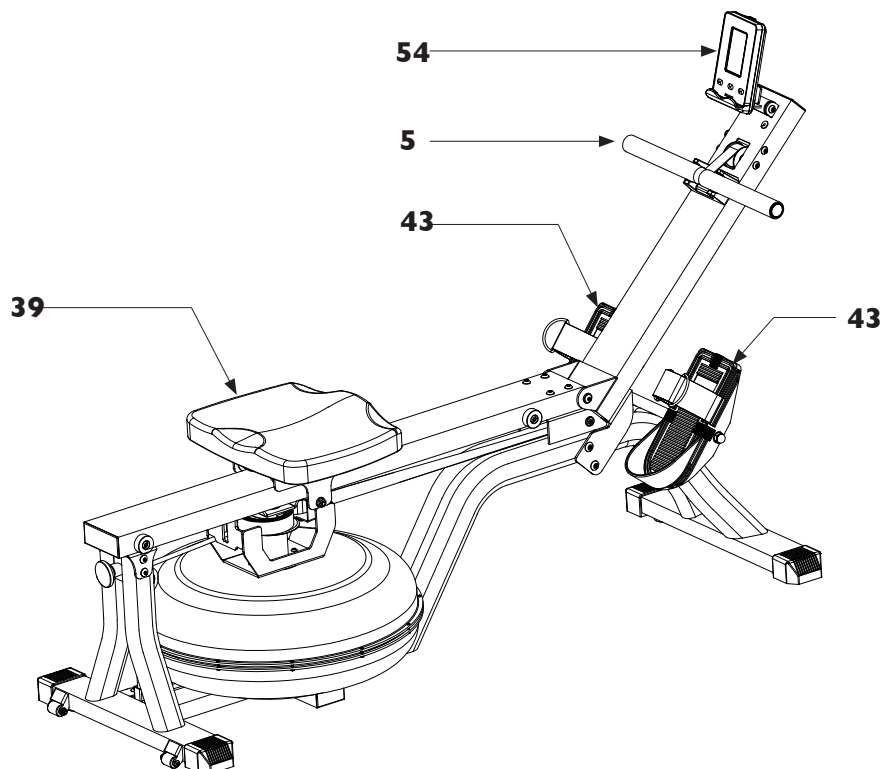
- 1) Sæt dig på glidesædet 39, placer dine fødder på fodpladerne 43 og hold trækstangen 5.
- 2) Begyndelsen af optællingen på konsollen 54 sker automatisk fra det første træk i stangen.
- 3) Med ryggen udstrakt skal du udføre en cyklisk rodbevægelse. Oprethold et langsomt tempo i nogen tid for at gøre dig bekendt med koordineringen af slagtilfælde.

- 4) Slagets intensitetsniveau afhænger af mængden af vand i tanken, og 6 forskellige niveauer er mulige. Se følgende afsnit for vandpåfyldning.
- 5) Under træning, koordiner bevægelse og vejtrækning og hold den korrekte kropsholdning.



For en god kropsholdning på værktøjet er det vigtigt at holde ryggen lige og undgå at afbalancere kroppen fremad eller bagud. Skub altid med begge ben og arme, når du koordinerer bevægelsen, når du placerer dine hænder på trækstangen, produceres der ingen træning øverst, hvis du kun bruger benskubbet.

- 6) Inden produktet bruges, 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 strække musklerne. Som med alle teknikker, især hvis de er nye, er det i starten godt at stole på erfarne mennesker.



3.3

PÅFYLDNING OG AFTAGNING AF VAND FRA TANKEN



• Fyld kun destilleret vand for at holde tanken ren og for at undgå kalkopbygning.

For at holde vandet inde i tanken i lange perioder, undgå dannelse af alger eller uklarhed af vandet, er det nødvendigt at opløse specielle rensende kompresser i tanken. De oprensende tabletter skal indeholde 90% trichloroisocyanursyre (TCCA) som den aktive ingrediens og skal findes i butikker, der er specialiseret i vandbehandling i form af 100 g tabletter. Vand behandlet med rensende tabletter skal udskiftes hver 4. måned. Manglende behandling af vandet fører til dannelse af aflejringer i tanken og annullerer produktgarantien.

• Brug IKKE flydende klor, syrer eller kalkafvisende stoffer til vandrensning, da dette vil beskadige tanken og ugyldiggøre garantien.

• Vandet, der tages fra produktbeholderen, kan ikke bruges til konsum til mennesker eller dyr, men skal bortskaffes i vasken.

• Niveau 6 angivet på tankpladen (se X- Fig. A) er det maksimalt tilladte belastningsniveau. Påfyldning af vand ud over denne grænse kan beskadige produktet og ugyldiggøre garantien.

1) For at fylde eller dræne vandet skal du fjerne påfyldningsdækslet 21 fra tanken 18.

2) For at fylde tanken henvises til fig. K. Indsæt tragten 101 i påfyldningshullet, fyld derefter tanken med vand med den medfølgende sifonpumpe 100 ved at tage den fra en spand eller tank; Sæt påfyldningshætten 21 på igen, når påfyldningen er afsluttet.

3) For at tømme tanken henvises til fig. L. Anbring en spand eller en beholder ved siden af produktet. Brug derefter den medfølgende sifonpumpe 100 til at tømme vandet i tanken ved at føre det ind i spanden.

4) Uden for tanken er der en plade med et referenceindeks, der fastlægger seks forskellige fyldningsniveauer svarende til så mange intensitetsniveauer, der henviser til rodindsatsen:

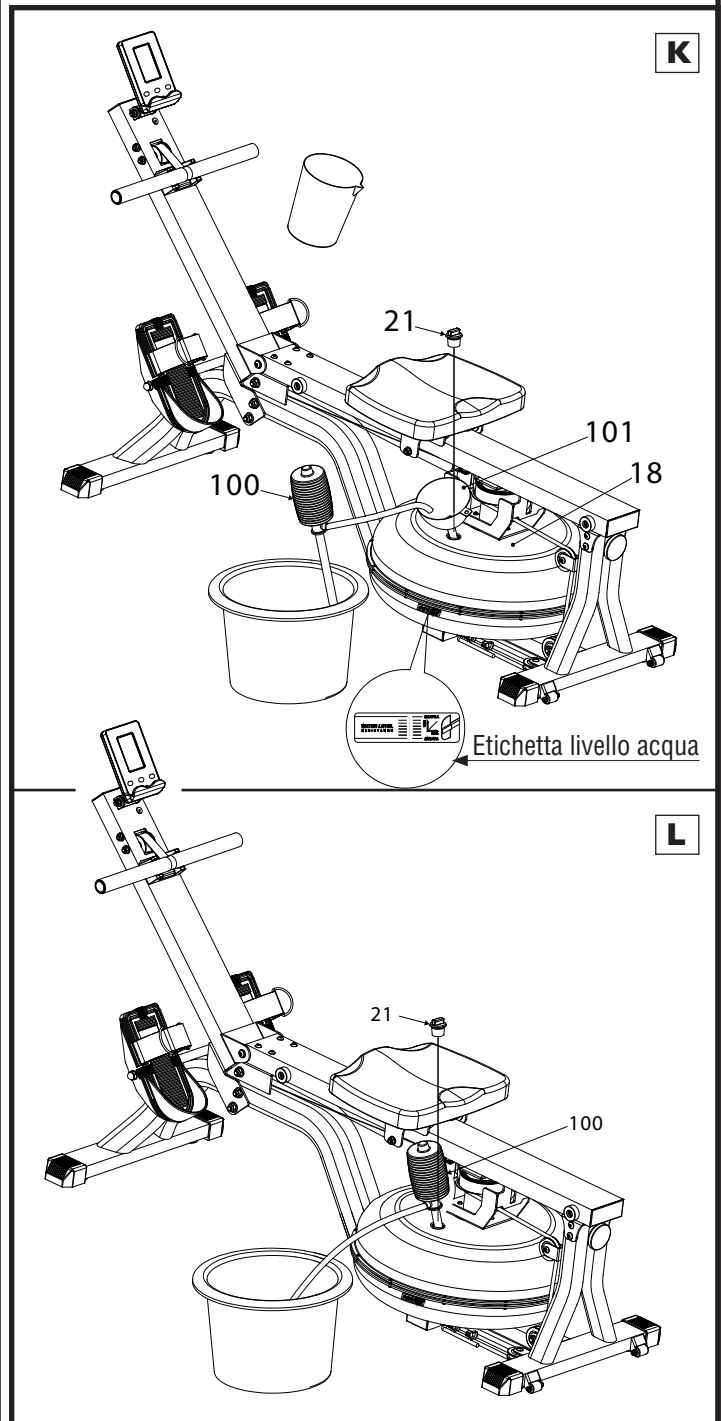
Niveau 1 = minimum intensitet

Niveau 6 = maksimal intensitet.

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



For håndtering og brug af rensende tabletter henvises kun til instruktionerne, der følger med det anvendte produkt. I tilfælde af kontakt med øjne eller hud skal du overholde instruktionerne i advarslerne for det anvendte produkt.



3.5

KONSOLFUNKTIONER (DISPLAY)

Konsollen består hovedsageligt af en skærm med flydende krystaller, der gør det muligt at vise følgende data:

TID - (Varighed)

- TIDEN for træningens varighed startende fra nul, eller

nedtællingen fra den tid, der er indstillet i manuel tilstand til nul.

AFSTAND - (afstand)- Den ækvivalente AFSTAND, der er dækket siden begyndelsen af øvelsen eller nedtællingen af den samlede afstand, der er indstillet i manuel tilstand, ned til nul.

CALORIE

- Forbruget af CALORIES under øvelsen udtrykt i kcal eller nedtællingen af kalorieforbruget indstillet i manuel tilstand ned til nul (*).

PULS - (puls)

- HJERTESAT, målt ved brystbæltesender (valgfri).

Værdien måles i slag pr. Minut (slag pr. Minut) (*).

SPM - (antal slag pr. Minut)

- BEREGNING AF RÆKER PER MINUTT, der kommer udført i løbet af året.

TOTALT STREK - (Antallet af samlede slag)

- DET SAMLEDE ANTAL AF RÆKERNE de er udført siden sidste udskiftning af batteriet (op til max 9990).

STROKES - (optælling af aktuelle slag)

- TÆLLING AF RÆKER, der udføres under træningen eller nedtællingen fra antallet af slag, der er indstillet i manuel tilstand, ned til nul.

WATT - (energi)

- Angiver øjeblikkelig ENERGY udtrykt i watt, der kommer produceret i løbet af året. FUNKTIONER OG

STATUSVISNING

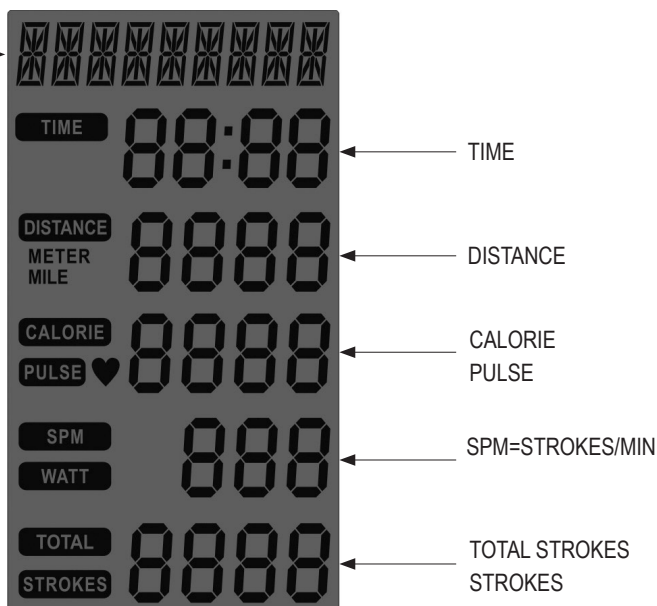
- Viser den igangværende funktion og viser den aktuelle status konsol: PROGRAMMER, STOP, MANUAL, osv.

Bemærk:

(*) Vi minder dig om, at den angivne måling kun er et omtrentligt referencetal, og at det under ingen omstændigheder kan betragtes som en medicinsk referencetal.

For at tænde konsollen skal du trykke på en vilkårlig knap. Efter cirka fire minutter fra træningens afslutning vender konsollen tilbage til standby-tilstand.

FUNKTIONER OG STATUS



MODE-knap I standby-tilstand:

Hold MODE-knappen nede i mindst to sekunder for at ændre måleenheden fra miles til meter ved hjælp af SET-knappen.

I opsætningstilstand:

Tryk på MODE-knappen for at bekræfte de indtastede data.

Ifunktionsvalgstilstand:

Tryk på MODE-knappen for at bekræfte den valgte funktion.

I starttilstand, mens træning er i gang:

Tryk på knappen MODE for at stoppe den aktuelle træning i STOP (pause).

Genstarts knap

Ifunktionsvalgstilstand:

Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til den forrige funktion.

I opsætningstilstand:

Tryk på RESET-knappen for at annullere de indtastede data.

I stoptilstand (PAUSE-drift):

- Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til standby-tilstand.
- Der lyder et bip, når der trykkes på RESET-knappen).
- Tryk på RESET-knappen, og hold den nede i mere end tre sekunder for at rydde alle data i hukommelsen.

SET-knap

I opsætningstilstand:

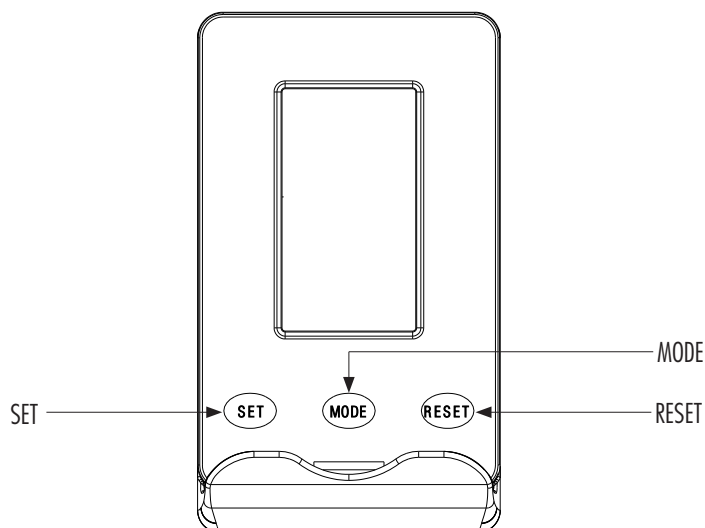
- Tryk på SET-knappen efter MODE-knappen for at vælge en træningstilstand: Manuel, Interval, Target, Time, Distance, Calorie, Pulse, SPM, Watt, Total Strokes, Strokes.
- Tryk på knappen SET for at indtaste dataene for den valgte træningsfunktion; tryk en gang for små ændringer, hold knappen nede for hurtigt at ændre værdien. De måldata, der kan indtastes, er: Tid, Afstand, Kalorie, Pulse, Slag.

BEMÆRK :

(*) Vi minder dig om, at den angivne foranstaltning kun er en data fra

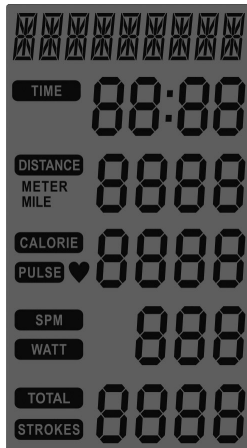
omtrentlig reference og kan under ingen omstændigheder betragtes som en medicinsk reference.

- Når værktøjet forbliver inaktivt i mere end fire minutter, slukkes konsollen, og alle data for den igangværende øvelse nulstilles. For at tænde konsollen igen skal du betjene trækstangen eller trykke på en vilkårlig knap.
- Brystbæltessenderen skal bæres for at se pulsaflæsningen.



TÆND

Efter tænding udfører skærmen selvtesten ved at tænde for alle segmenterne, og konsollen udsender et langvarigt bip, hvorefter det går i standby-tilstand.



Standby-tilstand

I standby-tilstand, der aktiveres efter konsolens tænding eller efter at have trykket på RESET-knappen i tre sekunder, viser displayet karrusellen med funktioner, der skifter følgende forkortelser i et sekund: Manual, Interval, Target, Time, Distance, Kalorier, Pulse, SPM, Watt, Total slagtilfælde, Strokes og Scan.

Konsollen slukker automatisk, når der ikke er nogen indblanding på trækstangen i standby-tilstand

der trykkes ikke på nogen knapper i mere end 4 minutter.

Manuel tilstand (MANUEL)

Når konsollen er tændt, skal du handle på trækstangen for øjeblikkeligt at starte den manuelle tilstand (Hurtigstart), angivet med initialerne MANUEL øverst på skærmen.

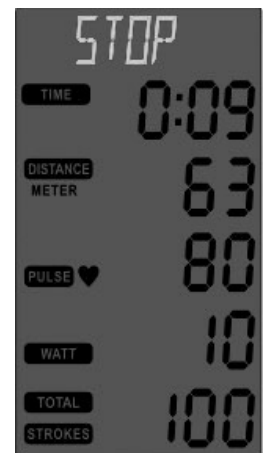
Dataene, der vises på den dobbelte funktionsvisning, skifter hvert 5. sekund.

Manuel tilstand kan startes fra standby-tilstand; at trykke på MODE-knappen og derefter vælge Manual med SET-knappen; forkortelsen Manual blinker. Tryk på MODE en anden gang for at starte øvelsen; en kontinuerlig hørbar advarsel angiver starten på manuel tilstand.



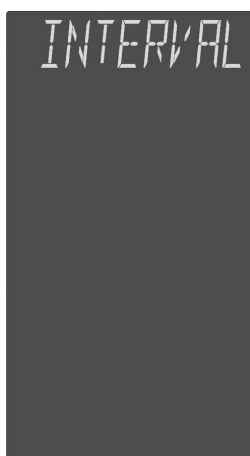
- Under træningen i manuel tilstand begynder displayet Time, Distance, Calories, Pulse, SPM, Watt, Total Strokes og Strokes at tælle med det samme og begynde med nul, hvilket øges i hele træningens varighed. Kalorier og puls, SPM og Watt, samlede slag og slag vises hver 5. sekund.
- Ved at trykke på MODE under træningen kan du stoppe datatællingen i STOP-tilstand.

I STOP-tilstand viser displayene de akkumulerede værdier for tid, afstand, kalorier; Calorie and Pulse, SPM and Watt, Total Strokes and Strokes vises skiftevis hvert 5. sekund. I stoptilstand (angivet med forkortelsen Stop blinker) ved at trykke på MODE kan du genoptage optællingen af øvelsen i pause, mens du ved at trykke på RESET annullerer og konsollen vender tilbage til standby-tilstand.



INTERVAL 10/20: dette er et eksplosivt styrketræningsprogram baseret på skiftende aktivitetstid (10 sekunder) og restitutionstid (20 sekunder) i en gentagen cyklus.

Fra standby-tilstand skal du trykke på knappen MODE og derefter trykke på knappen SET indtil INTERVAL er valgt, som vises blinkende på displayet. Tryk på MODE en anden gang, displayet viser den blinkende forkortelse 10/20, tryk derefter på MODE for tredje gang for at starte INTERVAL 10/20-tilstand.

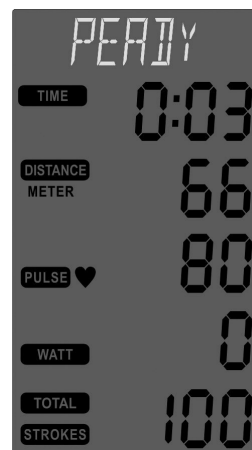
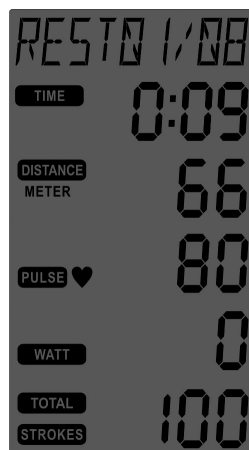


Efter start af INTERVAL 10/20 tilstand viser displayet forkortelsen READY og viser en nedtælling på 3 sekunder markeret med et akustisk signal, hvorefter funktionen startes og displayet viser forkortelsen "WORKS 01/08", TID begynder nedtællingen på 10 sekunder, hvor roing skal udføres.

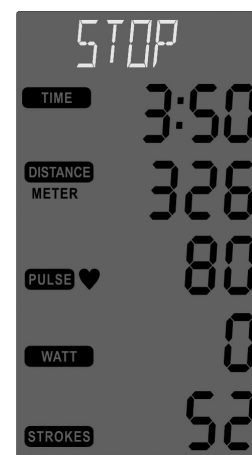


Tid, afstand, kalorier, puls, SPM, watt, samlede slag og slag viser antal startende fra nul; Kalorier og puls, SPM og Watt, Total slagtilfælde og slag vises hver 5. sekund.

Efter 10 sekunders roing viser displayet forkortelsen "REST 01/08", TID begynder nedtællingen på 20 sekunder, hvor alle aktiviteter skal stoppes og friske vejret. I de sidste 3 sekunder af nedtællingen vises KLAR, og cyklusen gentages med intervaller med 10 sekunders aktivitet og 20 sekunders hvile.



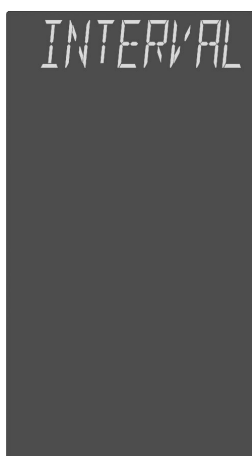
- Displayet Time, Distance, Calories, Pulse, SPM, Watt, Total Strokes og Strokes fortsætter med at tælle dataene; Kalorier og puls, SPM og Watt, Total slagtilfælde og slag vises hver 5. sekund.
- Efter at have gennemført træningen i intervalltilstand, stopper øvelsen i STOP-tilstand, fremhævet med den blinkende forkortelse, der vises i den øverste del af displayet. Dataene på displayet viser en rapport om den lige afsluttede øvelse.



I STOP-tilstand opbevares dataene i 4 minutter, hvorefter konsollen nulstilles.

INTERVAL 20/10: dette er et eksplosivt styrketræningsprogram baseret på skiftende aktivitetstid (20 sekunder) og restitutionstid (10 sekunder) i en gentagen cyklus.

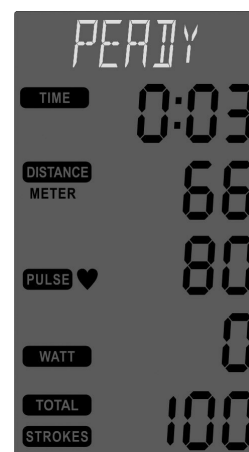
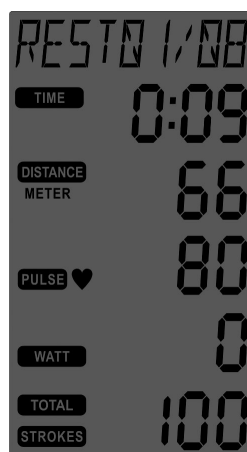
Fra standby-tilstand skal du trykke på knappen MODE og derefter trykke på knappen SET indtil INTERVAL er valgt, som vises blinkende på displayet. Tryk på MODE en anden gang, displayet viser den blinkende forkortelse 10/20, tryk på SET-knappen for at vælge 20/10, tryk derefter på MODE for at starte INTERVAL 20/10-tilstand.



Efter start af INTERVAL 20/10-tilstand viser displayet forkortelsen READY og viser en nedtælling på 3 sekunder markeret med et akustisk signal, hvorefter funktionen startes og displayet viser forkortelsen "WORKS 01/08", TID begynder nedtællingen på 10 sekunder, hvor roing skal udføres.



Efter 10 sekunders roing viser displayet forkortelsen "REST 01/08", TID begynder nedtællingen på 20 sekunder, hvor alle aktiviteter skal stoppes og friske vejret. I de sidste 3 sekunder af nedtællingen vises KLAR, og cyklusen gentages med intervaller med 20 sekunders aktivitet og 10 sekunders hvile.



- Displayet Time, Distance, Calories, Pulse, SPM, Watt, Total Strokes og Strokes fortsætter med at tælle dataene; Kalorier og puls, SPM og Watt, Total slagtilfælde og slag vises hver 5. sekund.
- Efter at have gennemført træningen i intervalltilstand, stopper øvelsen i STOP-tilstand, fremhævet med den blinkende forkortelse, der vises i den øverste del af displayet. Dataene på displayet viser en rapport om den lige afsluttede øvelse.



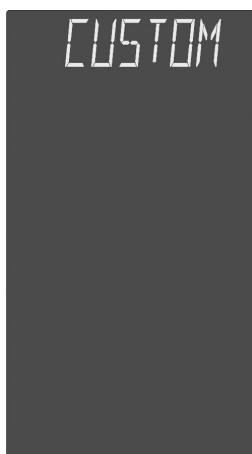
I STOP-tilstand opbevares dataene i 4 minutter, hvorefter konsollen nulstilles.

229/5000

Tid, afstand, kalorier, puls, SPM, watt, samlede slag og slag viser antal startende fra nul; Kalorier og puls, SPM og Watt, Total slagtilfælde og slag vises hver 5. sekund.

INTERVAL CUSTOM: dette er et eksplosivt styrketræningsprogram baseret på veksling af træningstid og restitutionstid, der kan indstilles efter ønske og i en gentagen cyklus.

Fra standbytilstand skal du trykke på knappen MODE og derefter trykke på knappen SET, indtil CU-STOM er valgt, som vises blinkende på displayet. Tryk på MODE en anden gang for at tilpasse varigheden af trænings- / restitutionstidintervallerne.



“INDSTILL RUND” TID-displayet blinker koden 01, tryk på knappen SET for at indstille antallet af cyklusser for intervalltilstanden fra 01 til 99; når antallet af cyklusser er indstillet, skal du trykke på knappen MODE for at indstille arbejds- og genopretningstider.

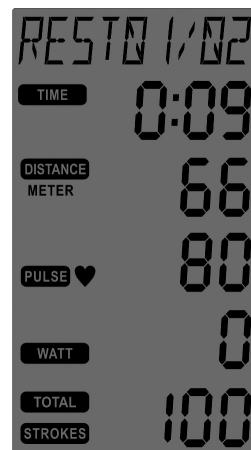
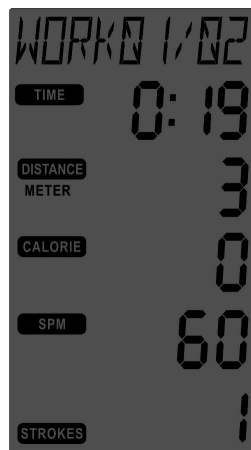
“SET WORK” TID-displayet blinker 0:05, tryk på SET-knappen for at indstille arbejdstiden i sekunder efter roaktivitet (0: 05 ÷ 0: 10); når varigheden er indstillet, skal du trykke på knappen MODE for at indstille arbejds- og genopretningstider.



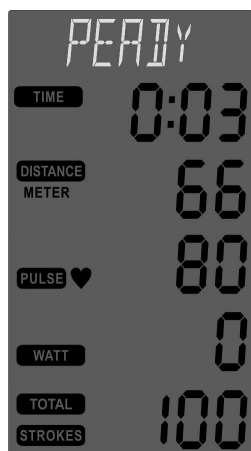
“SET REST” TID-displayet blinker 0:05, tryk på SET-knappen for at indstille gendannelsestiden (0: 05 ÷ 0: 10); når gendannelsestiden er indstillet, skal du trykke på knappen MODE for at starte træningen med programmerede intervaller.



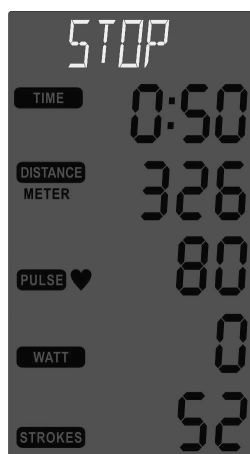
- Statusfunktionsdisplayet viser "KLAR" blinker, og TIME-displayet udfører en nedtælling på tre sekunder markeret med et akustisk signal, ved hvilken slutningen af træningen begynder med programmerede trænings- / restitutionstidintervaller.
- Efter start viser displayet af statusfunktionerne den første cyklus: "WORK 01 / XX", TID-displayet tæller ned i henhold til den indstillede træningstid, så begynder du hurtigt at ro med respekt for varighed angivet på displayet.
- Efter udførelsen af træningen viser displayet af statusfunktionerne den første cyklus: "REST 01 / XX", TID-displayet tæller ned i henhold til den indstillede gendannelsestid, derefter stoppes træningen i denne periode ved at genoptage ånde og respektere varigheden angivet på displayet; i de sidste tre sekunder blinker statusfunktionsvisningen "KLAR".



I slutningen af gendannelsescykllussen i de sidste tre sekunder blinker statusfunktionsdisplayet "KLAR", hvilket indikerer, at brugeren skal forberede sig på at genoptage træningsfasen i den næste cyklus.



Efter den første cyklus (RUND) genoptages den anden cyklus, og træningstiden og restitutionstiden gentages indtil slutningen af antallet af cyklusser, der er indstillet "WORK XX / XX", hvorefter displayet af statusfunktionerne viser "STOP" i slutningen af træningen. blinker, viser TIME og DISTANCE displayet de endelige data, de resterende displays viser opsummeringsværdierne: CALORIE, PULSE, TOTAL STROKES og STROKES, skiftevis.

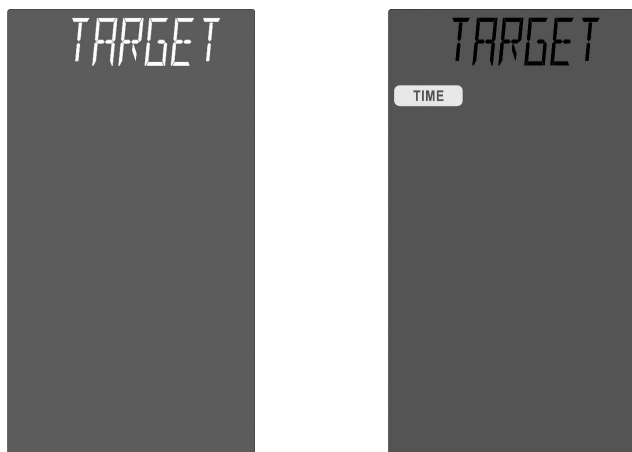


Ved afslutningen af træningen med programmerede intervaller foreslås INTERVAL CU-STOM-tilstand igen ved at trykke på MODE-knappen.

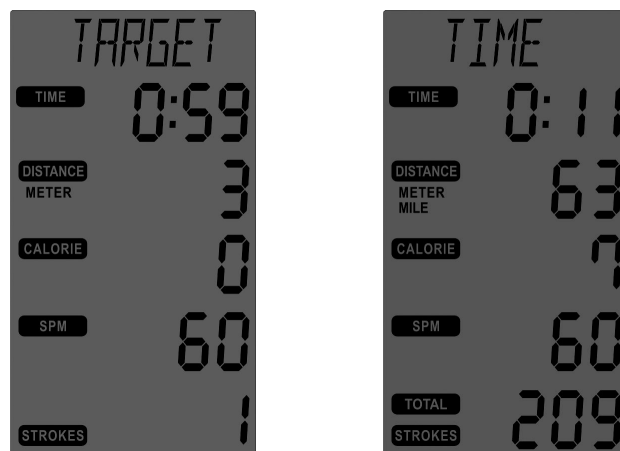
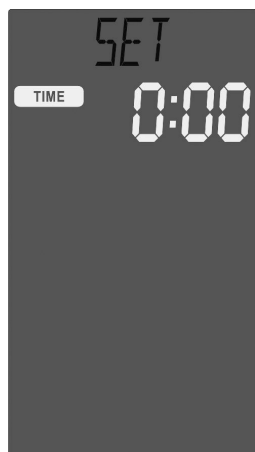
I STOP-tilstand går konsollen i standby-tilstand ved at trykke på RESET-knappen, uanset når der ikke trykkes på nogen knap, eller når trækstangen ikke betjenes, lukker konsollen automatisk efter 4 minutter.

TARGET-TIME: nella modalità TARGET l'utilizzatore può selezionare un obiettivo verso il quale finalizzare il proprio allenamento scegliendo tra: Durata, Distanza, Calorie, Numero di vogate e Pulsazioni.

- Dalla modalità di Stand-By premere il pulsante MODE quindi premere il pulsante SET fino a selezionare TARGET, mostrato sul display in modo lampeggiante.
- Quando la sigla TARGET lampeggia sul display, premere una seconda volta MODE quindi premere il pulsante SET per selezionare il tempo di DURATA come obiettivo sul quale definire l'allenamento. La sigla TIME sul display si presenta in modo lampeggiante, quindi premere MODE per impostare la DURATA dell'allenamento.

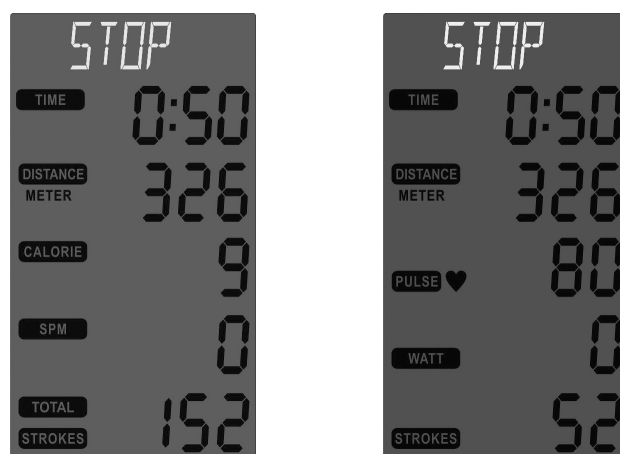


- Impostare la DURATA dell'allenamento premendo il pulsante SET quindi premere MODE per avviare la modalità TARGET-TIME; in questa modalità l'allenamento viene operato da un conteggio alla rovescia sul display TIME, dalla durata impostata fino a zero, mentre gli altri display partendo da zero incrementano in base all'esercizio.



- Durante l'allenamento premere il pulsante MODE per fermare l'esercizio in modalità STOP. In modalità STOP i display visualizzano i valori accumulati di Time, Distance, Calories; i display Calorie e Pulse, SPM e Watt, Total Strokes e Strokes alternano la visualizzazione ogni 5 secondi. Nella modalità Stop (segnalata dalla sigla Stop lampeggiante) premendo MODE si può riprendere il conteggio dell'esercizio in pausa, mentre premendo RESET l'esercizio viene annullato e la console torna in modalità Stand-by.

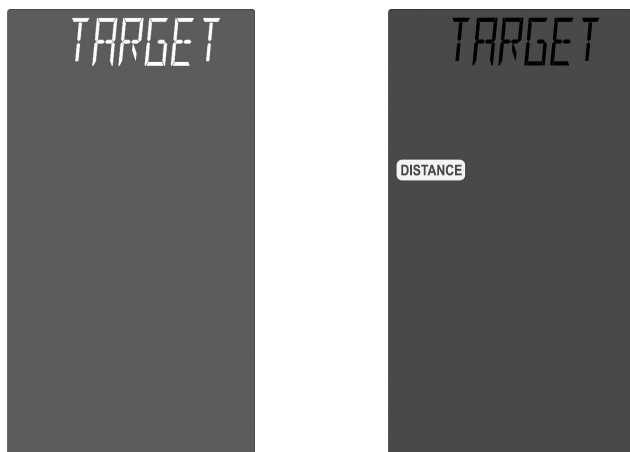
In modalità STOP premendo il pulsante RESET, la console entra in modalità Stand-By, in ogni caso quando non viene premuto alcun pulsante o quando la barra di trazione non viene azionata, dopo 4 minuti la console si spegne automaticamente.



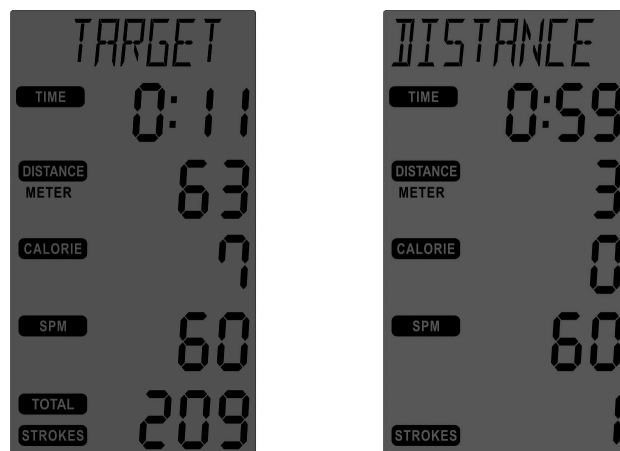
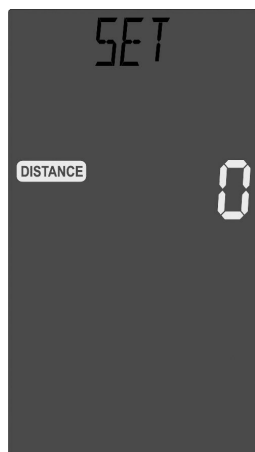
- Al termine del conteggio alla rovescia della Durata impostata nella modalità TARGET-TIME è completato l'esercizio che si arresta in modalità STOP, evidenziato dalla sigla lampeggiante nella parte alta del display. I dati sul display mostrano un resoconto dell'esercizio appena completato.

TARGET-DISTANCE: nella modalità TARGET l'utilizzatore può selezionare un obiettivo verso il quale finalizzare il proprio allenamento scegliendo tra: Durata, Distanza, Calorie, Numero di vogate e Pulsazioni.

- Dalla modalità di Stand-By premere il pulsante MODE quindi premere il pulsante SET fino a selezionare TARGET, mostrato sul display in modo lampeggiante.
- Quando la sigla TARGET lampeggia sul display, premere una seconda volta MODE quindi premere il pulsante SET per selezionare la Distanza come obiettivo sul quale definire l'allenamento. La sigla DISTANCE sul display si presenta in modo lampeggiante, quindi premere MODE per impostare la DISTANZA dell'allenamento.

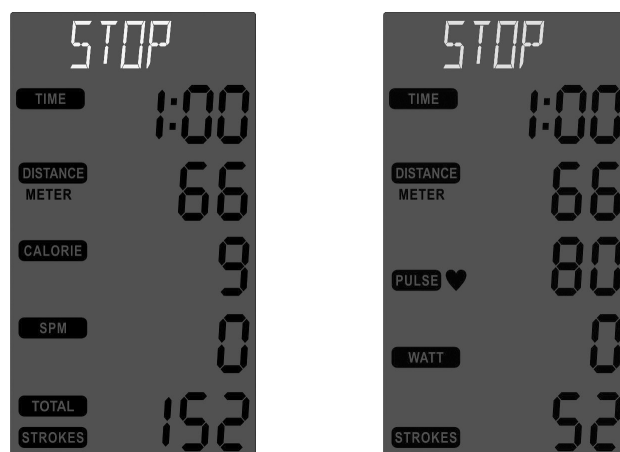


- Impostare la DISTANZA dell'allenamento premendo il pulsante SET quindi premere MODE per avviare la modalità TARGET-DISTANCE; in questa modalità l'allenamento viene operato da un conteggio alla rovescia sul display DISTANCE, dalla distanza impostata fino a zero, mentre gli altri display partendo da zero incrementano in base all'esercizio.



- Durante l'allenamento premere il pulsante MODE per fermare l'esercizio in modalità STOP. In modalità STOP i display visualizzano i valori accumulati di Time, Distance, Calories; i display Calorie e Pulse, SPM e Watt, Total Strokes e Strokes alternano la visualizzazione ogni 5 secondi. Nella modalità Stop (segnalata dalla sigla Stop lampeggiante) premendo MODE si può riprendere il conteggio dell'esercizio in pausa, mentre premendo RESET l'esercizio viene annullato e la console torna in modalità Stand-by.

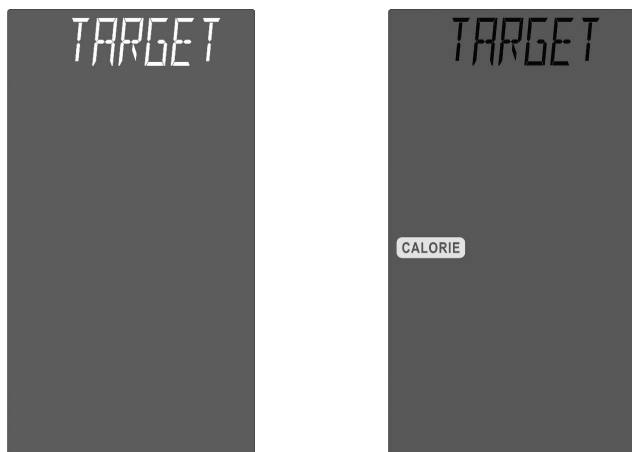
In modalità STOP premendo il pulsante RESET, la console entra in modalità Stand-By, in ogni caso quando non viene premuto alcun pulsante o quando la barra di trazione non viene azionata, dopo 4 minuti la console si spegne automaticamente.



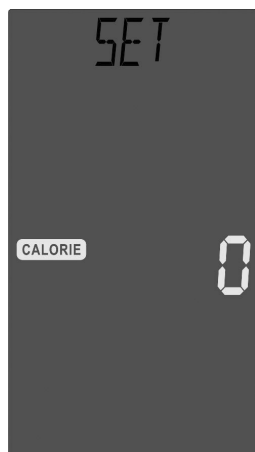
- Al termine del conteggio alla rovescia della distanza impostata nella modalità TARGET-DISTANCE è completato l'esercizio che si arresta in modalità STOP, evidenziato dalla sigla lampeggiante nella parte alta del display. I dati sul display mostrano un resoconto dell'esercizio appena completato.

TARGET-CALORIE: nella modalità TARGET l'utilizzatore può selezionare un obiettivo verso il quale finalizzare il proprio allenamento scegliendo tra: Durata, Distanza, Calorie, Numero di vogate e Pulsazioni.

- Dalla modalità di Stand-By premere il pulsante MODE quindi premere il pulsante SET fino a selezionare TARGET, mostrato sul display in modo lampeggiante.
- Quando la sigla TARGET lampeggia sul display, premere una seconda volta MODE quindi premere il pulsante SET per selezionare il Consumo Calorico come obiettivo sul quale definire l'allenamento. La sigla CALORIE sul display si presenta in modo lampeggiante, quindi premere MODE per impostare le CALORIE dell'allenamento.

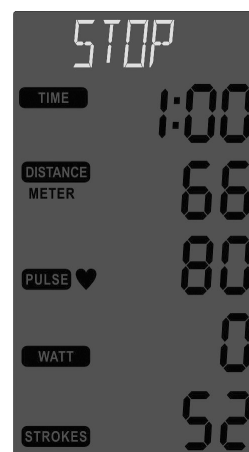


- Impostare le CALORIE dell'allenamento premendo il pulsante SET quindi premere MODE per avviare la modalità TARGET-CALORIE; in questa modalità l'allenamento viene operato da un conteggio alla rovescia sul display CALORIE, dalla distanza impostata fino a zero, mentre gli altri display partendo da zero incrementano in base all'esercizio.



- Durante l'allenamento premere il pulsante MODE per fermare l'esercizio in modalità STOP. In modalità STOP i display visualizzano i valori accumulati di Time, Distance, Calories; i display Calorie e Pulse, SPM e Watt, Total Strokes e Strokes alternano la visualizzazione ogni 5 secondi. Nella modalità Stop (segnalata dalla sigla Stop lampeggiante) premendo MODE si può riprendere il conteggio dell'esercizio in pausa, mentre premendo RESET l'esercizio viene annullato e la console torna in modalità Stand-by.

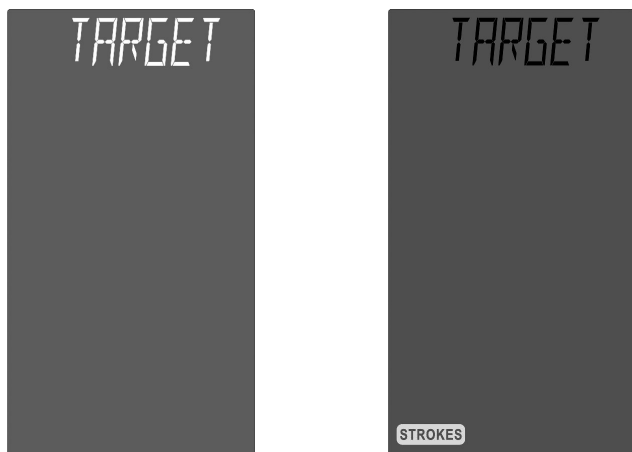
In modalità STOP premendo il pulsante RESET, la console entra in modalità Stand-By, in ogni caso quando non viene premuto alcun pulsante o quando la barra di trazione non viene azionata, dopo 4 minuti la console si spegne automaticamente.



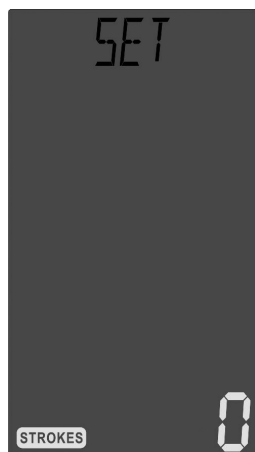
- Al termine del conteggio alla rovescia del Consumo Calorico impostato nella modalità TARGET-CALORIE è completato l'esercizio che si arresta in modalità STOP, evidenziata dalla sigla lampeggiante nella parte alta del display. I dati sul display mostrano un resoconto dell'esercizio appena completato.

TARGET-STROKES: nella modalità TARGET l'utilizzatore può selezionare un obiettivo verso il quale finalizzare il proprio allenamento scegliendo tra: Durata, Distanza, Calorie, Numero di vogate e Pulsazioni.

- Dalla modalità di Stand-By premere il pulsante MODE quindi premere il pulsante SET fino a selezionare TARGET, mostrato sul display in modo lampeggiante.
- Quando la sigla TARGET lampeggia sul display, premere una seconda volta MODE quindi premere il pulsante SET per selezionare il Numero Vogate come obiettivo sul quale definire l'allenamento. La sigla STROKES sul display si presenta in modo lampeggiante, quindi premere MODE per impostare il Nr.VOGATE dell'allenamento.



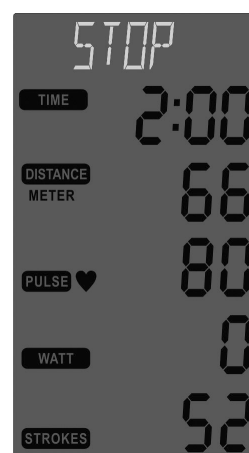
- Impostare il NUMERO DI VOGATE dell'allenamento premendo il pulsante SET quindi premere MODE per avviare la modalità TARGET-STROKES; in questa modalità l'allenamento viene operato da un conteggio alla rovescia sul display STROKES, dal Numero di vogate impostato fino a zero, mentre gli altri display partendo da zero incrementano in base all'esercizio.



- Durante l'allenamento premere il pulsante MODE per fermare l'esercizio in modalità STOP.

In modalità STOP i display visualizzano i valori accumulati di Time, Distance, Calories; i display Calorie e Pulse, SPM e Watt, Total Strokes e Strokes alternano la visualizzazione ogni 5 secondi. Nella modalità Stop (segnalata dalla sigla Stop lampeggiante) premendo MODE si può riprendere il conteggio dell'esercizio in pausa, mentre premendo RESET l'esercizio viene annullato e la console torna in modalità Stand-by.

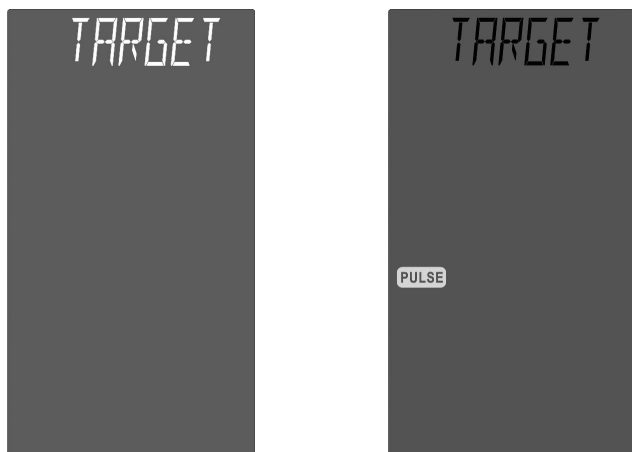
In modalità STOP premendo il pulsante RESET, la console entra in modalità Stand-By, in ogni caso quando non viene premuto alcun pulsante o quando la barra di trazione non viene azionata, dopo 4 minuti la console si spegne automaticamente.



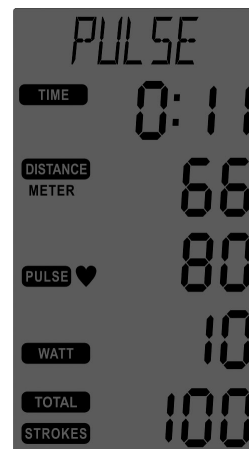
- Al termine del conteggio del Numero di Vogate impostato nella modalità TARGET-STROKES, è completato l'esercizio che si arresta in modalità STOP, evidenziata dalla sigla lampeggiante nella parte alta del display. I dati sul display mostrano un resoconto dell'esercizio appena completato.

TARGET-PULSE: nella modalità TARGET l'utilizzatore può selezionare un obiettivo verso il quale finalizzare il proprio allenamento scegliendo tra: Durata, Distanza, Calorie, Numero di vogate e Pulsazioni.

- Dalla modalità di Stand-By premere il pulsante MODE quindi premere il pulsante SET fino a selezionare TARGET, mostrato sul display in modo lampeggiante.
- Quando la sigla TARGET lampeggia sul display, premere una seconda volta MODE quindi premere il pulsante SET per selezionare le Pulsazioni come obiettivo sul quale definire l'allenamento. La sigla PULSE sul display si presenta in modo lampeggiante, quindi premere MODE per impostare il Nr. PULSAZIONI dell'allenamento.



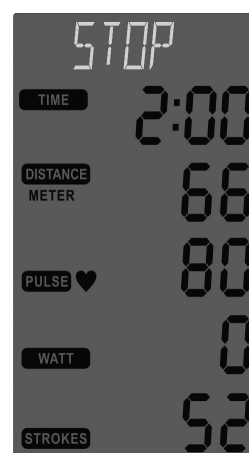
- Impostare il NUMERO DI PULSAZIONI dell'allenamento premendo il pulsante SET quindi premere MODE per avviare la modalità TARGET-PULSE; in questa modalità l'allenamento viene operato da un conteggio alla rovescia sul display STROKES, dal Numero di vogate impostato fino a zero, mentre gli altri display partendo da zero incrementano in base all'esercizio.



- Durante l'allenamento premere il pulsante MODE per fermare l'esercizio in modalità STOP.

In modalità STOP i display visualizzano i valori accumulati di Time, Distance, Calories; i display Calorie e Pulse, SPM e Watt, Total Strokes e Strokes alternano la visualizzazione ogni 5 secondi. Nella modalità Stop (segnalata dalla sigla Stop lampeggiante) premendo MODE si può riprendere il conteggio dell'esercizio in pausa, mentre premendo RESET l'esercizio viene annullato e la console torna in modalità Stand-by.

In modalità STOP premendo il pulsante RESET, la console entra in modalità Stand-By, in ogni caso quando non viene premuto alcun pulsante o quando la barra di trazione non viene azionata, dopo 4 minuti la console si spegne automaticamente.



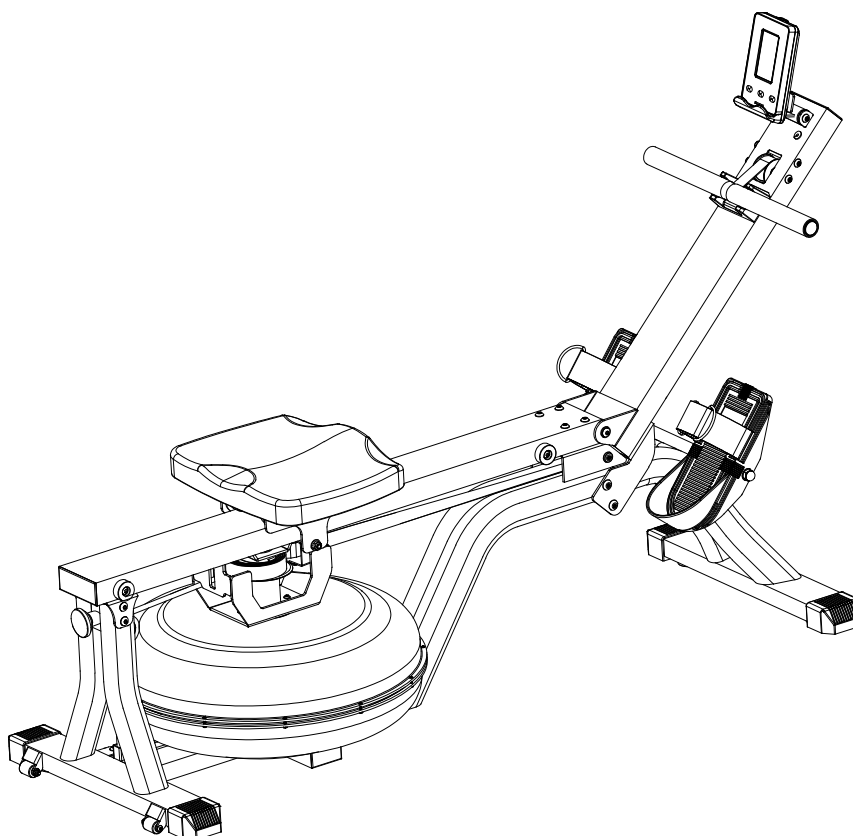
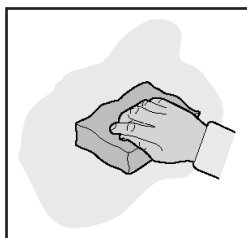
- Al termine del conteggio delle pulsazioni cardiache impostate nella modalità TARGET-PULSE, è completato l'esercizio che si arresta in modalità STOP, evidenziata dalla sigla lampeggiante nella parte alta del display. I dati sul display mostrano un resoconto dell'esercizio appena completato.



- **Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
- **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
- **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**
- **Gocce di sudore rimaste sull'attrezzo dopo l'allenamento possono corrodere le parti in metallo o danneggiare le parti elettriche. Durante l'allenamento si raccomanda l'uso di salviette o tergi-sudore in spugna, al termine dell'esercizio pulire con cura il binario, il carrello e tutte le parti venute a contatto con il sudore.**

PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Per pulire il telaio dell'attrezzo utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Pulire attentamente i cuscinetti e il binario di scorrimento.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul display della console.
- Utilizzare uno spray al silicone per lubrificare le parti metalliche e il binario di scorrimento del carrello.

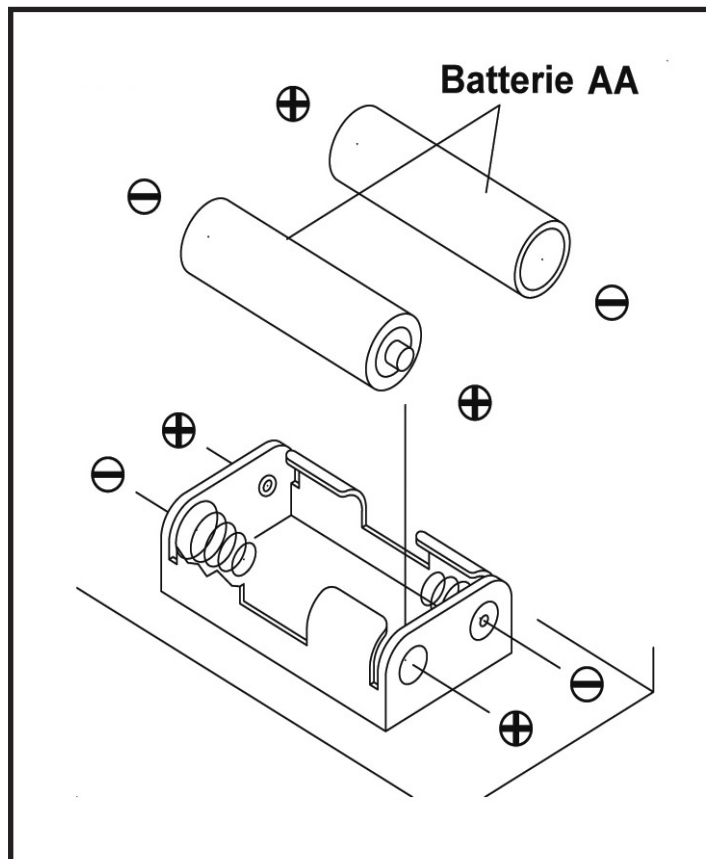


SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE



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

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



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: 0143/318594

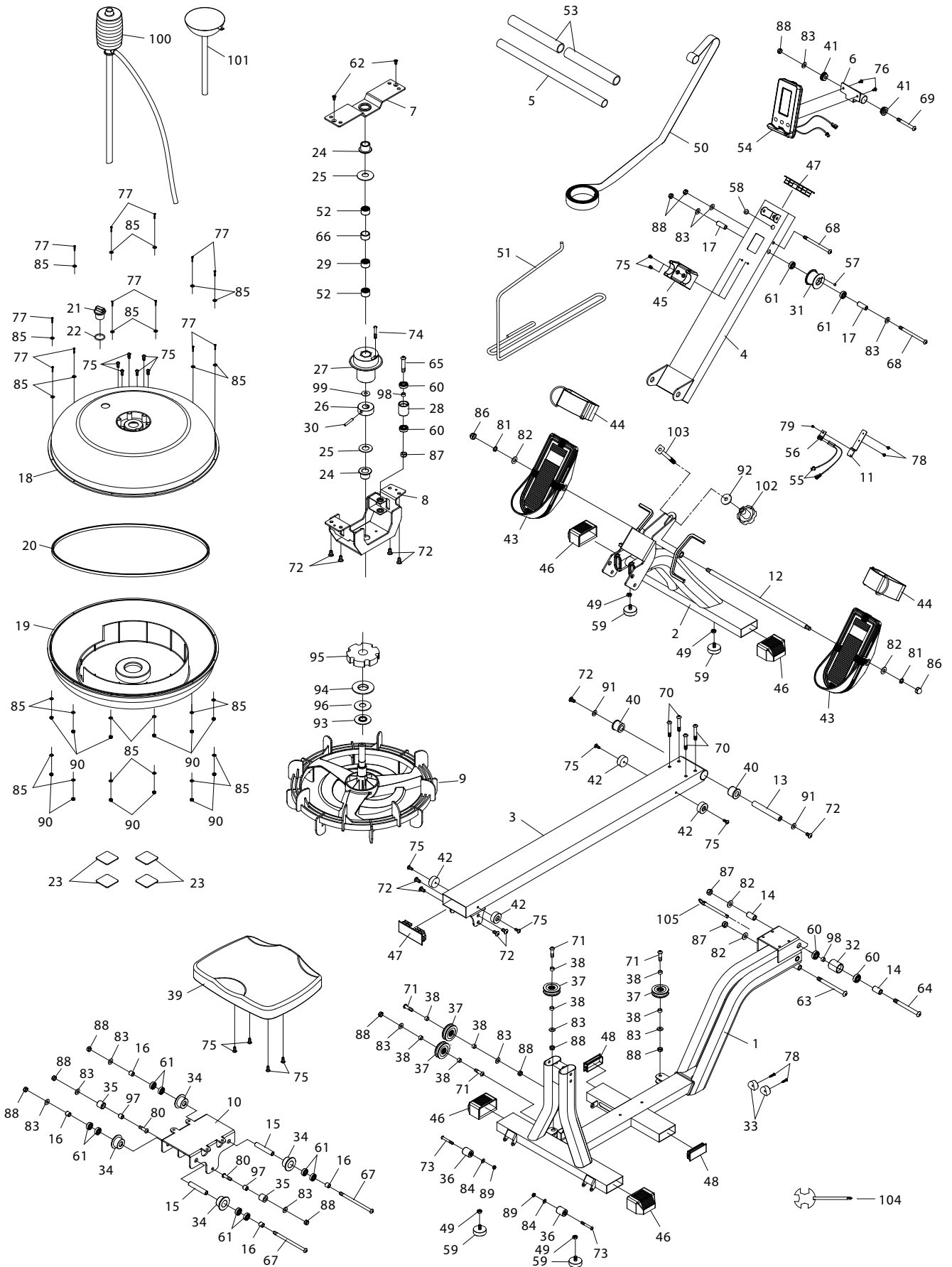
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

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

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1	56	Sensore conta vogate	1
2	Barra di appoggio anteriore	1	57	Magnete per sensore conta vogate Ø6.5	1
3	Binario in alluminio	1	58	Passacavo	1
4	Supporto barra di trazione	1	59	Piedino di livellamento	4
5	Barra di trazione	1	60	Cuscinetto 600ZZ	4
6	Supporto orientabile console	1	61	Cuscinetto 608ZZ	10
7	Staffa porta boccole	1	62	Vite M6 x 10mm	2
8	Staffa di supporto serbatoio acqua	1	63	Vite M10 x 115mm	1
9	Girante	1	64	Vite M10 x 105mm	1
10	Carrello	1	65	Vite M10 x 55mm	1
11	Staffa di fissaggio sensore conta vogate	1	66	Distanziale per cuscinetto Ø30 x Ø26 x 36	1
12	Albero di collegamento pedane	1	67	Vite M8 x 135mm	2
13	Giunto binario/supporto barra di trazione	1	68	Vite M8 x 110mm	2
14	Distanziale Ø16 x Ø10.2 x 23	2	69	Vite M8 x 70mm	1
15	Distanziale Ø12.7 x Ø8.2 x 71.5	2	70	Vite M8 x 50mm	4
16	Distanziale Ø12.7 x Ø8.2 x 12	4	71	Vite M8 x 30mm	4
17	Distanziale Ø12.7 x Ø8.2 x 28.6	2	72	Vite M8 x 15mm	10
18	Serbatoio acqua, sezione superiore	1	73	Vite M6 x 45mm	2
19	Serbatoio acqua, sezione inferiore	1	74	Vite M5 x 35mm	1
20	Guarnizione in gomma sezioni serbatoio	1	75	Vite M6 x 15mm	16
21	Tappo di carico acqua	1	76	Vite M5 x 10mm	2
22	Guarnizione di tenuta tappo di carico	1	77	Vite M3 x 20mm	12
23	Lastra in gomma di appoggio serbatoio	4	78	Vite autofilettante ST4.2x16	4
24	Boccola	2	79	Vite autofilettante M4x12 mm	1
25	Rondella in plastica Ø40 x Ø20.5 x 2.0	2	80	Copri dado Ø10x6.5xM8x18.5	2
26	Anello magnetico	1	81	Ghiera Ø15xØ10.5xT2.5	2
27	Puleggia per girante	1	82	Rondella piana Ø20xØ10.5xT1.5	4
28	Gabbia porta cuscinetti	1	83	Rondella piana Ø16xØ8.5xT1.5	12
29	Cuscinetto a una via HF2016	1	84	Rondella piana Ø13xØ6.5xT1.5	2
30	Perno	1	85	Rondella in acciaio M3	24
31	Puleggia per cinghia di trazione	1	86	Dado a calotta M10	2
32	Cilindro metallico	1	87	Dado autobloccante M10	3
33	Piedino di appoggio in gomma	2	88	Dado autobloccante M8	11
34	Ruota in policarbonato scorrimento carrello	4	89	Dado autobloccante M6	2
35	Ruota centrale carrello	2	90	Dado autobloccante M3	12
36	Ruota di spostamento	2	91	Rondella larga Ø20xØ8.5xT1.5	2
37	Puleggia guida cinghia	4	92	Rondella larga Ø25xØ10.5xT2.0	1
38	Distanziale per puleggia Ø12 x Ø8.1 x 6.5	8	93	Guarnizione per sezione superiore serbatoio	1
39	Sellino	1	94	Guarnizione per sezione inferiore serbatoio	1
40	Boccola per binario Ø16 x Ø31.8 x 12.5	2	95	Distanziere rivestito Ø98 x Ø28 x 20	1
41	Boccola per binario Ø25.4 x Ø8.2 x 10	2	96	Distanziere Ø98 x Ø28 x 20	1
42	Respingente in gomma	4	97	Boccola per ruota scorrimento carrello	2
43	Pedana	2	98	Distanziere corto Ø14xØ1,5x19	2
44	Cinghia per pedana	2	99	Rondella inox Ø25xØ20.1x0.3	1
45	Culla per barra di trazione	1	100	Pompa dell'acqua	1
46	Rivestimento plastico per barre di appoggio	4	101	Imbuto per carico acqua	1
47	Tappo rettangolare per binario	2	102	Manopola Ø60	1
48	Tappo rettangolare per telaio	2	103	Perno bloccaggio telaio	1
49	Dado M8	4	104	Chiave combinata + cacciavite	1
50	Cinghia di trazione	1	105	Perno di bloccaggio telaio	1
51	Cavo elastico	1			
52	Cuscinetto HK2010	2			
53	Rivestimento barra di trazione	2			
54	Console	1			
55	Cablaggio sensore conta vogate	2			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inedoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: www.toorx.it 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