

SOLE

FITNESS



SR500

ROWER

GUIDA UTENTE



Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere con attenzione e conservare per futuri riferimenti.

Codice : SPLCSOLESR500

Revisione : 01

Edizione : 01/2020



INDICE DEGLI ARGOMENTI

•	INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA.....	Pag. 4
•	USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI.....	Pag. 5
•	CARATTERISTICHE TECNICHE PRODOTTO.....	Pag. 6
•	TARGHETTE SUL PRODOTTO.....	Pag. 7
•	DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO.....	Pag. 8
•	APRIRE LA SCATOLA.....	Pag. 8
•	FERRAMENTA DI MONTAGGIO.....	Pag. 9
•	MONTAGGIO DEL PRODOTTO.....	Pag. 10
•	LIVELLAMENTO.....	Pag. 14
•	REGOLAZIONE PEDANE.....	Pag. 14
•	ALLACCIAMENTO ELETTRICO.....	Pag. 15
•	SPOSTAMENTO.....	Pag. 15
•	POSIZIONE SALVA SPAZIO.....	Pag. 16
•	IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.....	Pag. 17
•	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA.....	Pag. 18
•	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI.....	Pag. 19
•	CONSOLE DI CONTROLLO (DISPLAY).....	Pag. 21
•	CONSOLE DI CONTROLLO (PULSANTI).....	Pag. 22
•	ACCENSIONE E MODALITÀ MANUALE.....	Pag. 23
•	MODALITÀ TARGET DURATA.....	Pag. 24
•	MODALITÀ TARGET DISTANZA.....	Pag. 24
•	MODALITÀ TARGET CALORIE.....	Pag. 25
•	PROGRAMMA INTERVALLO 20/10.....	Pag. 26
•	PROGRAMMA INTERVALLO 10/20.....	Pag. 26
•	PROGRAMMA CON INTERVALLO IMPOSTABILE.....	Pag. 27
•	MODALITÀ DI ALLENAMENTO PREDEFINITE.....	Pag. 28
•	RILASSAMENTO E STRETCHING.....	Pag. 29
•	MANUTENZIONE.....	Pag. 30
•	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	Pag. 31
•	ESPLOSO DELLE PARTI.....	Pag. 32
•	LISTA DELLE PARTI.....	Pag. 33
•	ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO.....	Pag. 34
•	CONDIZIONI DI GARANZIA.....	Pag. 35

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. La guida utente 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 idoneo all'attività sportiva e che non ostacoli i movimenti.
- Utilizzare scarpe da ginnastica o da corsa con suola pulita, priva di terra o sassi.
- Quando l'attrezzo viene impiegato da un utilizzatore, coloro che sostano accanto devono mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- 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.
- È consigliato, prima di affrontare un allenamento con questo prodotto, togliere i gioielli quali: braccialetti, anelli, collane, orologi e orecchini. Questo per prevenire eventuali interferenze con le prese del manubrio, o eventuali reazioni allergiche in presenza di sudorazione.
- 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 appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare la console 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 nella guida utente.
- NON spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- 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. Collocare l'attrezzo all'interno di una stanza chiusa a chiave quando questi non viene utilizzato.
Durante l'uso è vietato l'avvicinamento di animali domestici o bambini. Il movimento a forbice delle pedane e il movimento ellittico possono comportare rischi di schiacciamento per le mani e i piedi.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale inadatto e che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.
- NON utilizzare mai scarpe sporche e utilizzate per correre in ambiente esterno.

USO PREVISTO E NON PREVISTO - CONTROINDICAZIONI

Questo attrezzo per uso sportivo 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.

E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo **l'uso dell'attrezzo è vietato alle seguenti persone:**



- a coloro che non si sono rivolti al proprio medico curante per la verifica dello stato fisico prima di cominciare un programma di allenamento al simulatore di corsa;
- ai minori di 16 anni;
- a coloro il cui peso sia superiore a quello indicato sulla targhetta di identificazione e nei dati tecnici;
- alle donne al sesto mese di gravidanza;
- a coloro che soffrono o hanno sofferto di malattie del cuore e/o dei reni;
- ai diabetici;
- ai portatori di malattie dell'apparato respiratorio.

Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il medico, indipendentemente dall'età e soprattutto in caso di sovrappeso, pressione alta e malattie cardiache.



Nei seguenti casi, il costruttore/distributore del prodotto si ritiene sollevato da ogni responsabilità:

- utilizzo improprio non contemplato sulla guida
- irregolarità della tensione di rete
- carenze nella manutenzione programmata;
- interventi non autorizzati;
- utilizzo di ricambi non originali;
- inosservanza delle istruzioni.

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

Osservare le indicazioni contenute nella guida 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 nella guida 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.

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL PRODOTTO

SISTEMA DI FRENAGGIO :	combinato: aria + freno magnetico
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	16 livelli con regolazione elettrica
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :	tempo totale, tempo sui 500 m, distanza totale, vogate al minuto, vogate totali, velocità, calorie, pulsazioni, watt, intensità
	programma Manuale, 3 Programmi Target, 3 Programmi Interval (20/10, 10/20, Custom), Programma Fat Burn, Programma Cardio, Programma Strength, Programma Game
VALORE MASSA VOLANICA :	8 kg
PESO NETTO :	47 kg
PESO LORDO :	56 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	180 kg
DIMENSIONI PRODOTTO (LxPxh) :	2460 x 460 x 970 mm
DIMENSIONI CHIUSO (LxPxh) :	1350 x 460 x 1850 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh) :	1690 x 770 x 330 mm
ALIMENTAZIONE :	12 Vdc - 1.6 A
RILEVAZIONE CARDIACA :	trasmettitore a fascia toracica Polar
CONFORMITA' :	Norme : ISO EN 20957-1 - EN 957-9 (classe HB)
	Direttive: 2001/95/CE, 2014/30/UE, 2014/35/UE, 2011/65/UE

TARGHETTE SUL PRODOTTO

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

INTERGYM Via Emilia, 72/A - 47921 - Rimini - (RN) - ITALY			
Modello	Classe		
Numero di serie	Anno		
Tensione	Frequenza	Potenza	Peso
VAC	Hz	W	kg
Peso utente max	Made		
kg			



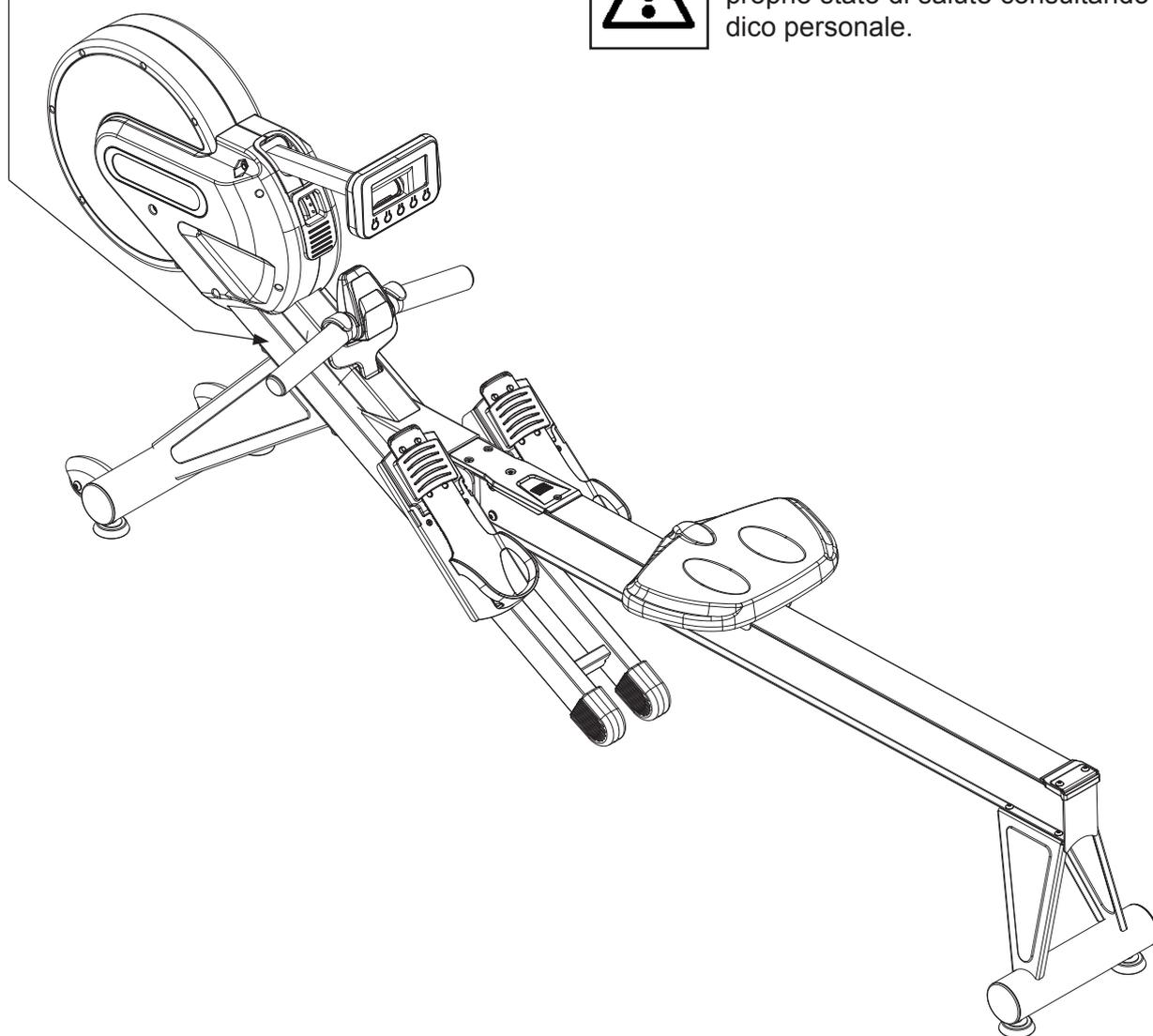
Il simbolo di cestino dei rifiuti barrato, indica che il prodotto è realizzato in conformità alle direttive comunitarie per il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche. Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato separatamente dai rifiuti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



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



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



DOVE INSTALLARE IL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

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

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

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere:
 - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;
 - fonti di calore (ad esempio vicino ad un termosifone o nei pressi di una finestra).

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.

APRIRE LA SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura montata su pallet. Il prodotto imballato può essere sollevato da 4 persone poste alle estremità, ma dato il peso elevato, per il sollevamento e la movimentazione è consigliato impiegare adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici, a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.

Quando si depono la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposta stampata sul cartone.

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



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutta la ferramenta di montaggio illustrata nella pagina successiva.

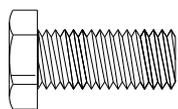
Prima di eseguire le operazioni di montaggio è necessario rimuovere dal corpo principale la staffa a impiegata per il bloccaggio degli elementi mobili durante la fase di trasporto del prodotto. Svitare le due viti **A** tramite il giravite fornito quindi rimuovere la staffa **B**.



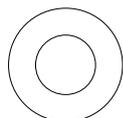
Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.

FERRAMENTA DI MONTAGGIO

1



120. Bullone
3/8"×3/4" (4 pz.)

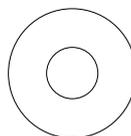


109. Rondella piana
Ø3/8"×Ø19×1.5T - (4 pz.)

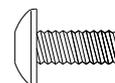


121. Rondella spaccata
Ø10 x 2T (4 pz.)

3

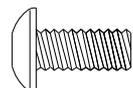


122. Rondella piana
Ø5/16" × Ø18 × 1.5T (4 pz.)



123. Bullone
M8 × P1.25 × 12L- (5 pz.)

2

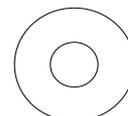


129. Bullone
M6 × P1.0 × 10L (4 pz.)

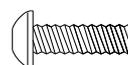
4



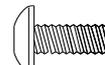
125. Rondella spaccata
Ø1/4" (4 pz.)



122. Rondella piana
Ø5/16"×Ø18×1.5T (6 pz.)



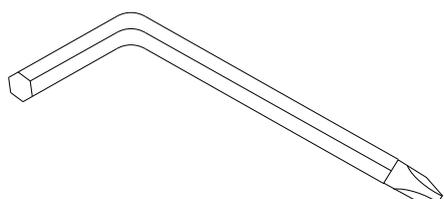
124. Vite
M6 × 15L (4 pz.)



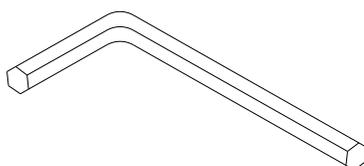
123. Bullone
M8 × P1.25 × 12L (6 pz.)



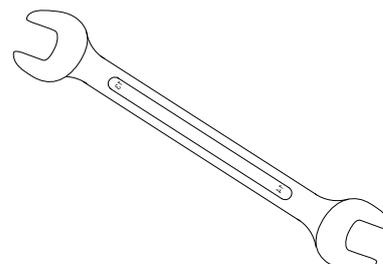
85. Vite
M5 × 10L (3 pz.)



127. Chiave esagonale M5 + giravite a croce



126. Chiave esagonale M4

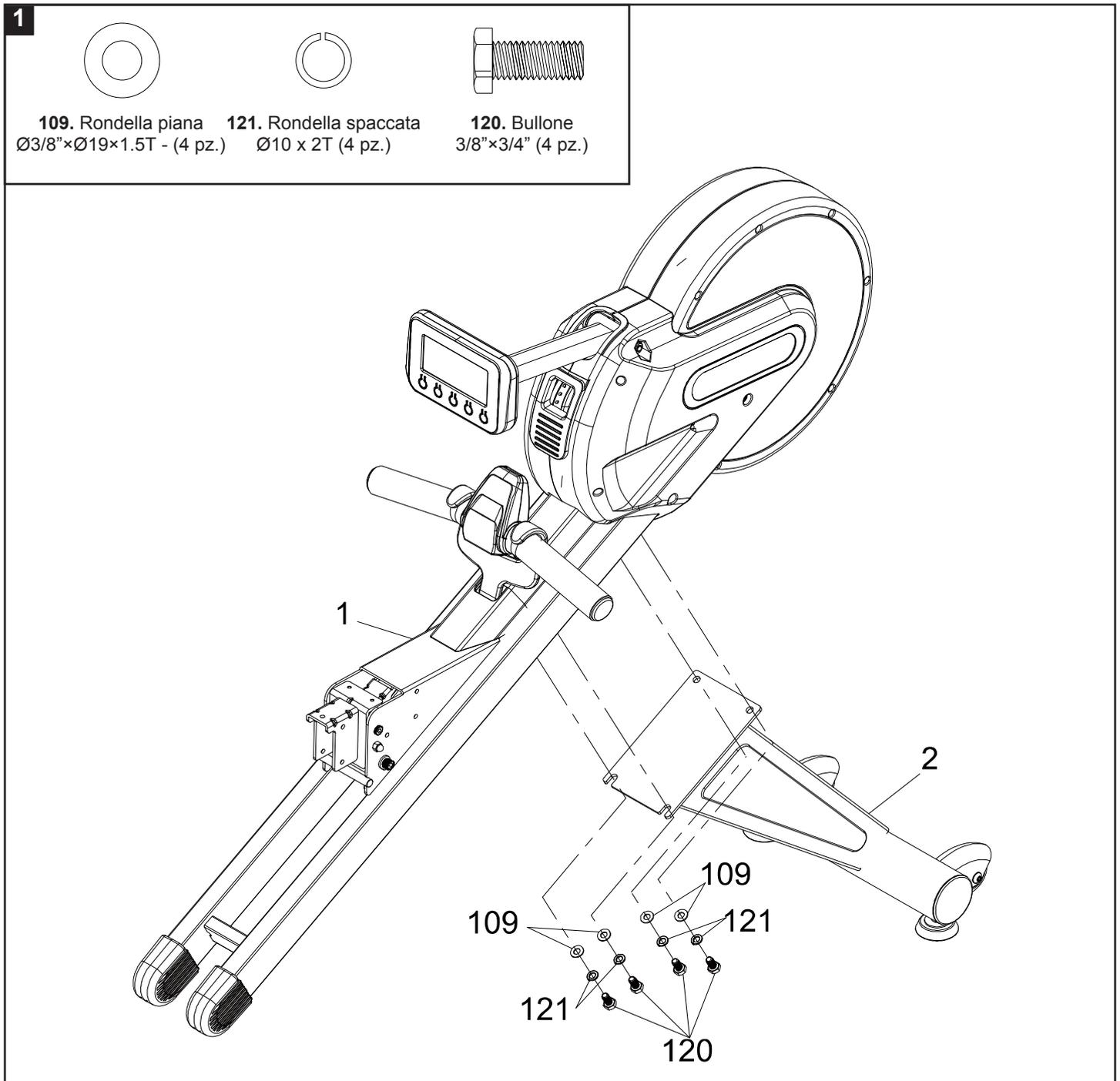


128. Chiave aperta 13/14

MONTAGGIO DEL PRODOTTO

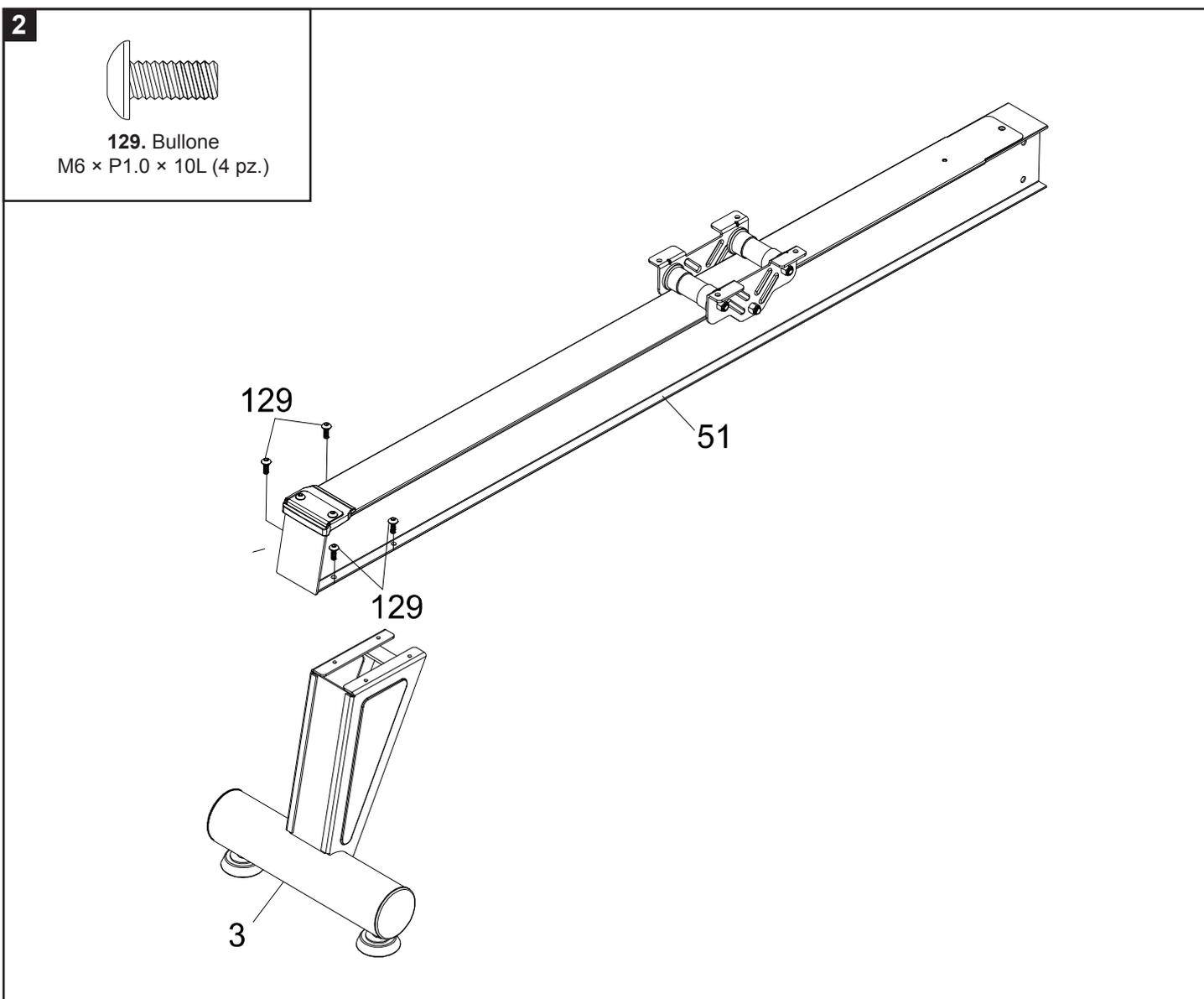
1) Montaggio base di appoggio anteriore

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.
- Rispettando l'orientamento illustrato, accoppiare la base di appoggio anteriore **2** al corpo principale **1**, allineando i fori di fissaggio e bloccarlo in posizione serrando con chiave **128** quattro bulloni **120** [3/8"×3/4"] corredati di rondelle spaccate **121** [Ø10×2T] e rondelle piane **109** [3/8"×19×1.5T].



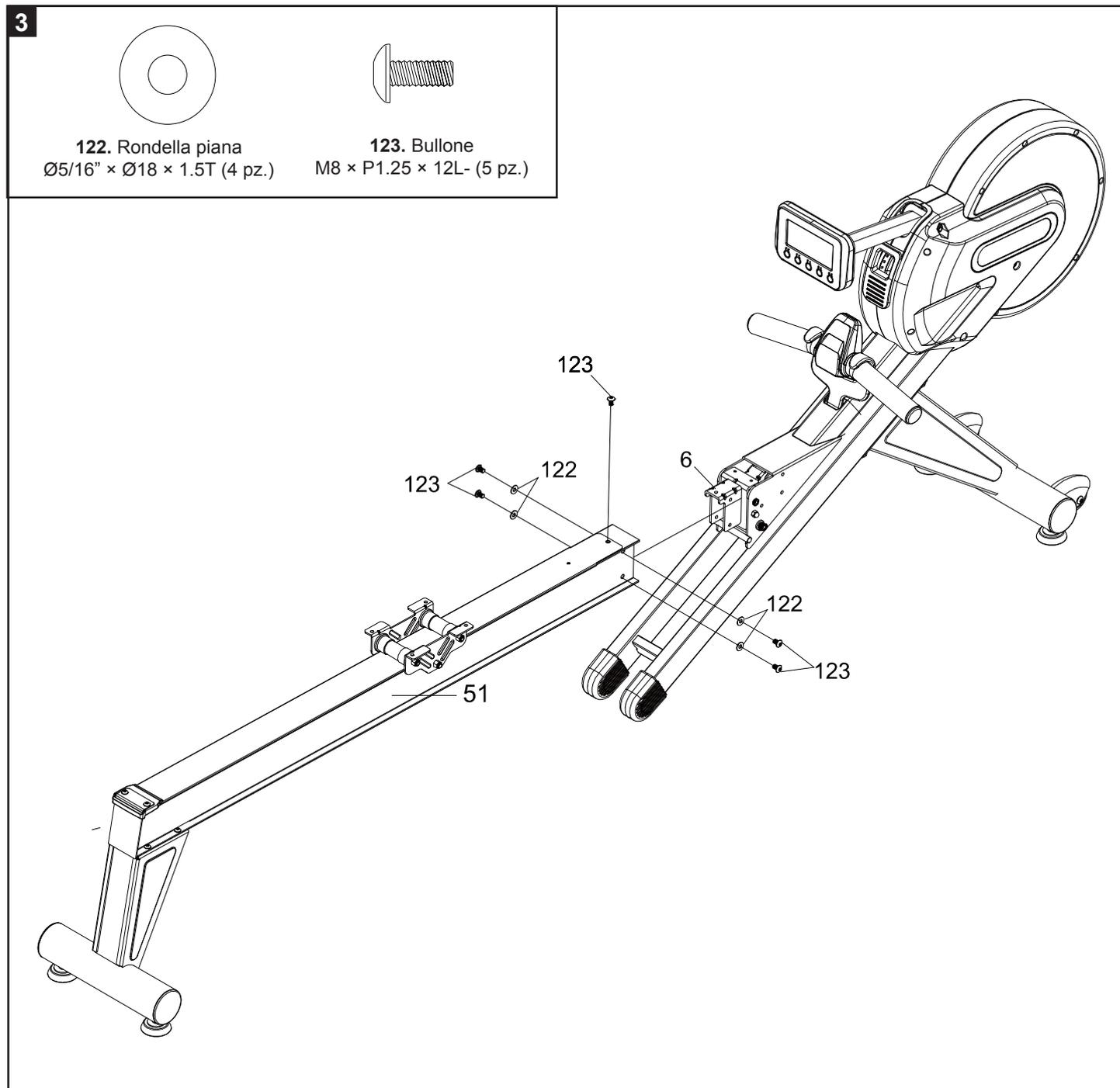
2) Montaggio base di appoggio posteriore

- Rispettando l'orientamento illustrato, accoppiare la base di appoggio posteriore **3** al binario **51**, allineando i fori di fissaggio e bloccarlo in posizione serrando con chiave **126** quattro bulloni **129** [M6xP1.0x10L] nel modo raffigurato.



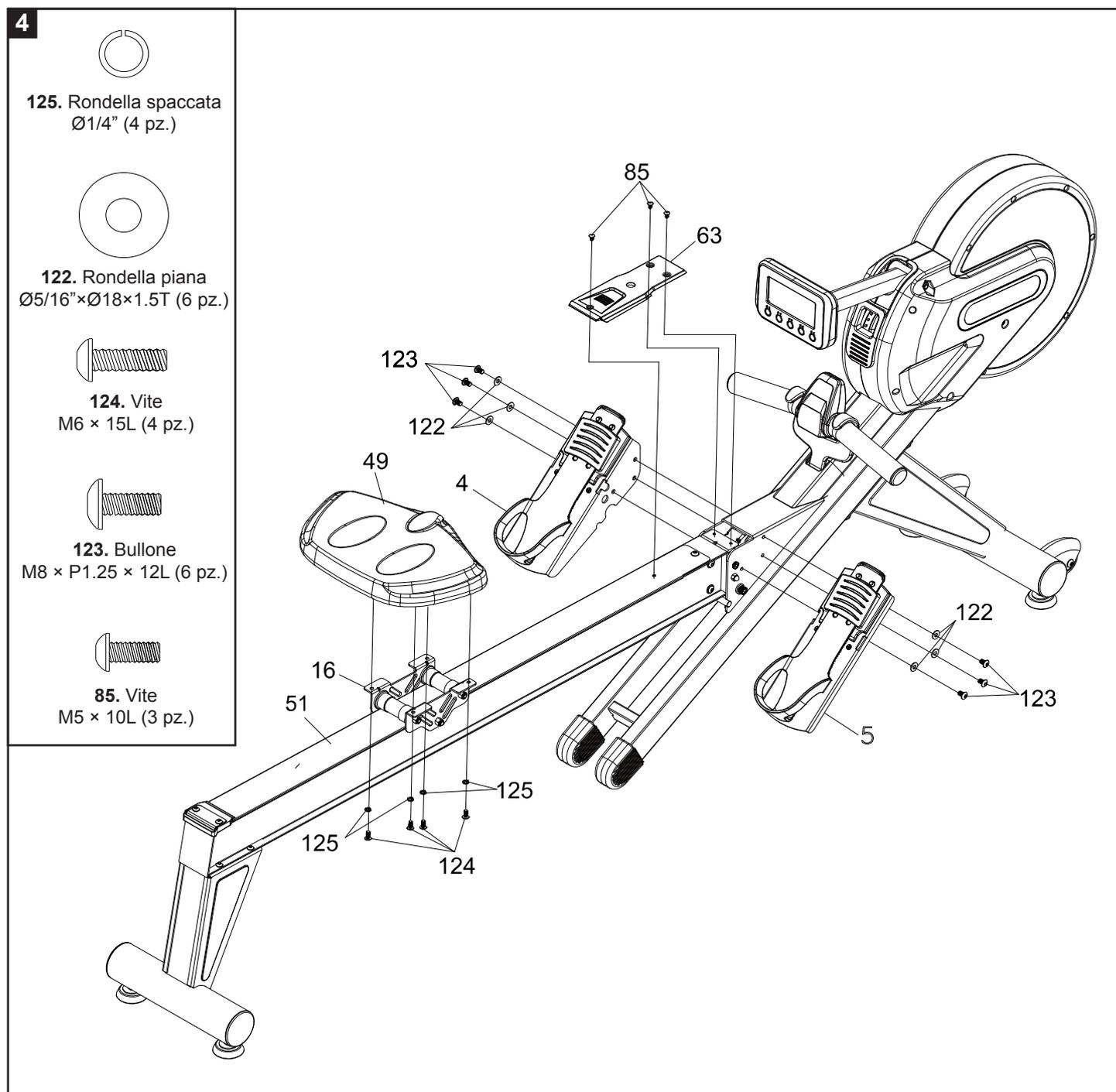
3) Montaggio binario

- Accoppiare il binario **51** all'attacco rotante **6** sul corpo principale, quindi fissarlo nel modo raffigurato impiegando una chiave **127**, serrando lateralmente quattro bulloni **123** [M8xP1.25x12L] corredati di rondella piana **122** [Ø5/16" x Ø18 x 1.5T] e serrando dalla parte superiore un bullone **123** [M8xP1.25x12L].



4) Montaggio pedane e sellino

- Accoppiare la pedana sinistra **4** e la pedana destra **5** nelle sedi preposte del corpo principale **1** e fissare ciascuna pedana serrando con chiave la **127** tre bulloni **123** [M8xP1.25x12L] corredati di rondelle piane **122** [Ø5/16"×Ø18×1.5T].
- Montare il pannello anteriore di copertura binario **63** e fissarlo con tre viti **85** [M5×10L].
- Montare il sellino **49** sopra alle staffe di supporto **16** orientato nel verso illustrato, quindi fissarlo serrando con chiave **127** quattro viti **124** [M6×15L] corredate di rondelle spaccate **125** [Ø1/4"].



LIVELLAMENTO

REGOLAZIONE PEDANE

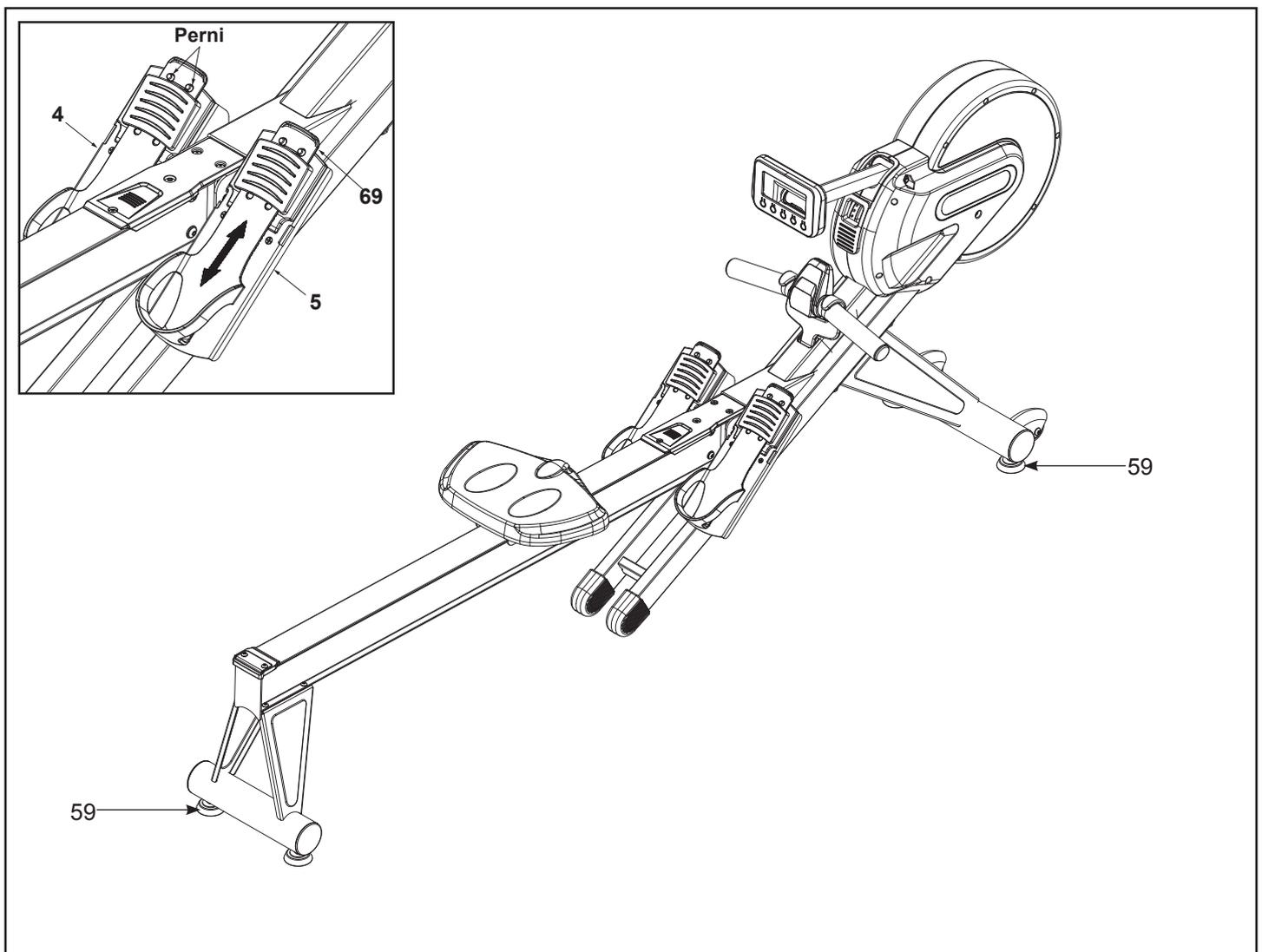
- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento il prodotto è dotato di quattro piedini di registro **59** posti alle estremità delle barre di appoggio.



Un corretto livellamento è necessario al buon funzionamento dell'attrezzo e per una maggior durata dei componenti meccanici.

- Per adattare le pedane **4** e **5** a seconda delle dimensioni dei piedi dell'utilizzatore occorre sollevare la parte superiore della talloniera **69** tirandola in maniera da farla sganciare dai perni di regolazione fissi, quindi a seconda della lunghezza del piede, scorrere la talloniera per scegliere i fori di regolazione più adatti, dopodichè premere la parte superiore della talloniera fino a bloccare i fori nei perni.

Nota: la regolazione dei fori effettuata deve essere la medesima su entrambe le pedane a destra e sinistra.



COLLEGAMENTO ELETTRICO

Collegare ad una presa di rete l'apposito alimentatore **40** fornito in dotazione, collegare poi lo spinotto nella presa di alimentazione che si trova nella parte anteriore dell'attrezzo.



Prima di collegare la spina elettrica controllare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta.

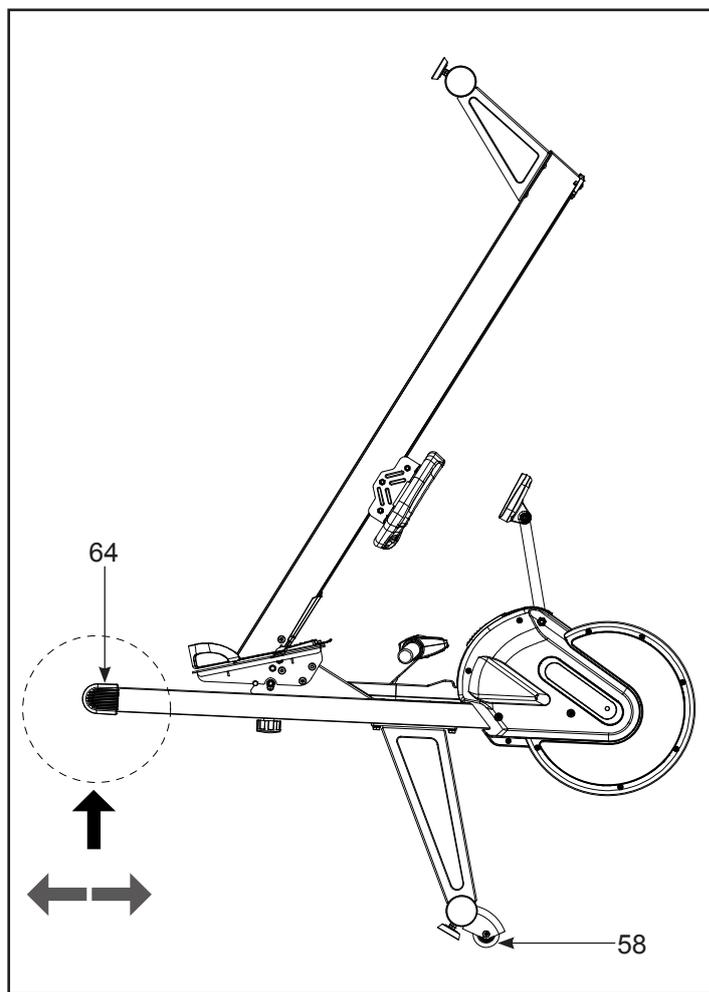
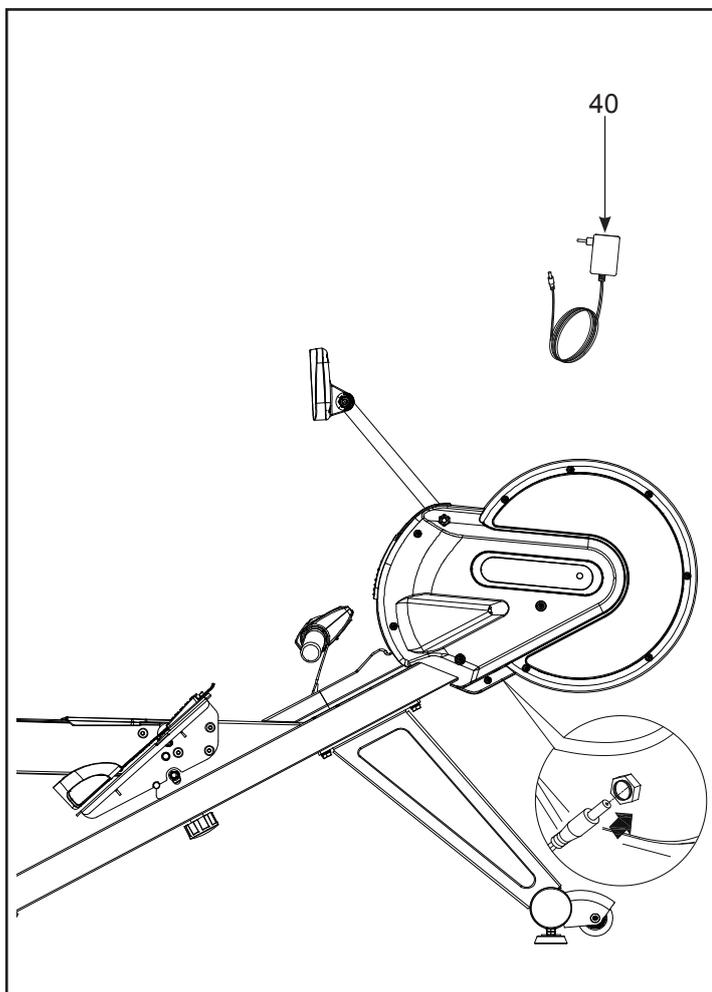
SPOSTAMENTO

Alle estremità del piede anteriore sono alloggiati due ruote **58**.

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, sollevare il binario secondo le modalità descritte nel paragrafo seguente quindi afferrare i piedi di appoggio **64** sollevare il corpo principale dell'attrezzo fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.



Durante l'operazione di sollevamento della parte posteriore dell'attrezzo, abbassarsi e sollevarsi facendo forza sulle gambe per evitare dolori lombari.



POSIZIONE SALVASPAZIO

L'attrezzo può essere portato in posizione verticale per occupare meno spazio quando non viene utilizzato.

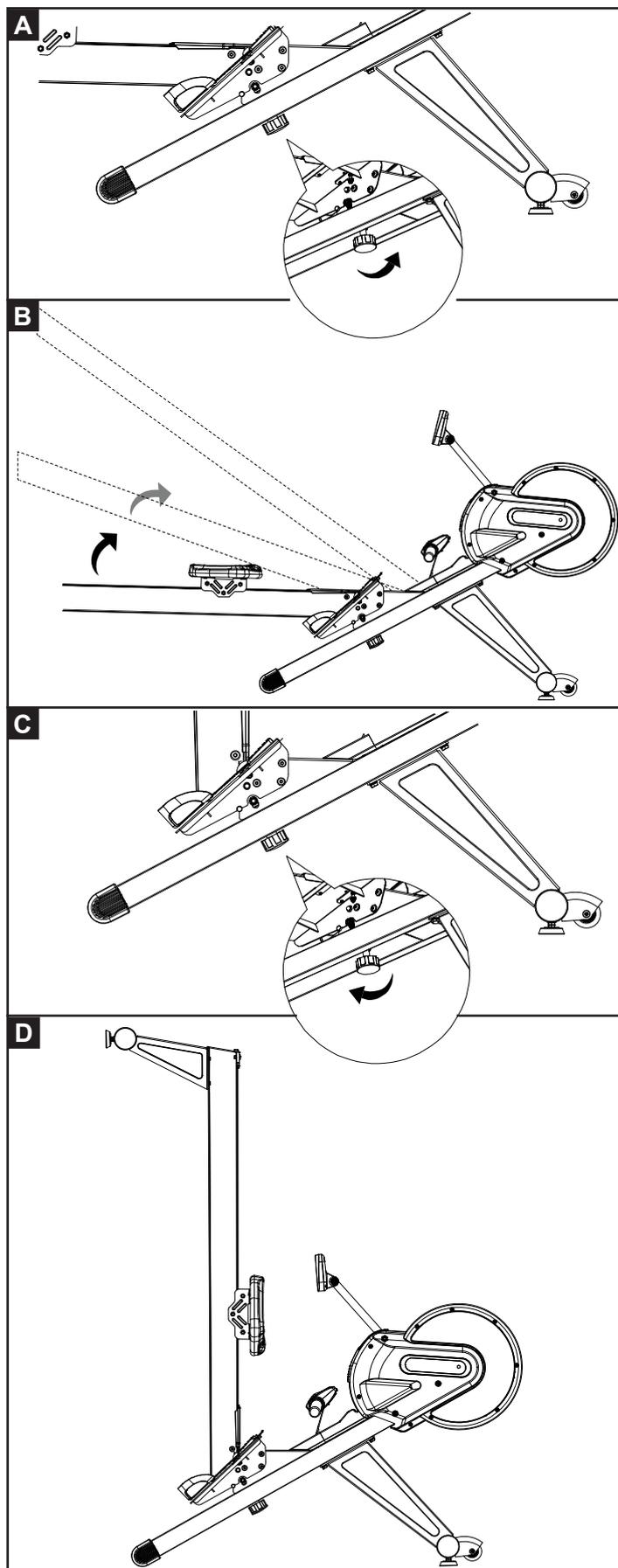


Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici, si raccomanda di non lasciare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telone di cotone per ripararlo dalla polvere.

Quando l'attrezzo non viene utilizzato per un lungo periodo, predisporlo in posizione salvaspazio, eseguendo le seguenti operazioni:

- Pulire con un panno l'attrezzo.
 - Utilizzando lubrificante spray, distribuire un sottile velo di olio sulle parti metalliche.
- A. Allentare ruotando in senso antiorario la manopola posta tra le pedane.
 - B. Sollevare il binario avendo l'accortezza di accompagnare con l'altra mano il sellino scorrevole verso il basso.
 - C. Una volta raggiunta la posizione perpendicolare del binario ruotare la manopola per bloccarlo in verticale.
 - D. In questa condizione il vogatore si trova in posizione di riposo.

Per poter riutilizzare l'attrezzo occorre ruotare la manopola in senso antiorario e abbassare il binario fino a portarlo in appoggio a terra, quindi serrare la manopola posta tra le pedane per bloccarlo in posizione operativa.



IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della plancia che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.

Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- dimagrimento: mantenendo un regime cardiaco **tra il 60% e il 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- miglioramento capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra il 75% e l' 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- miglioramento capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra il 85% e l' 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

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

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

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

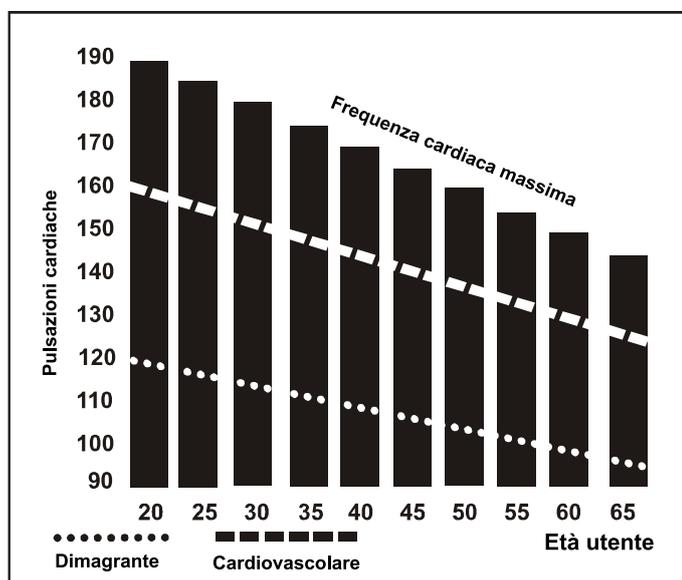
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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

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



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



USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA

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

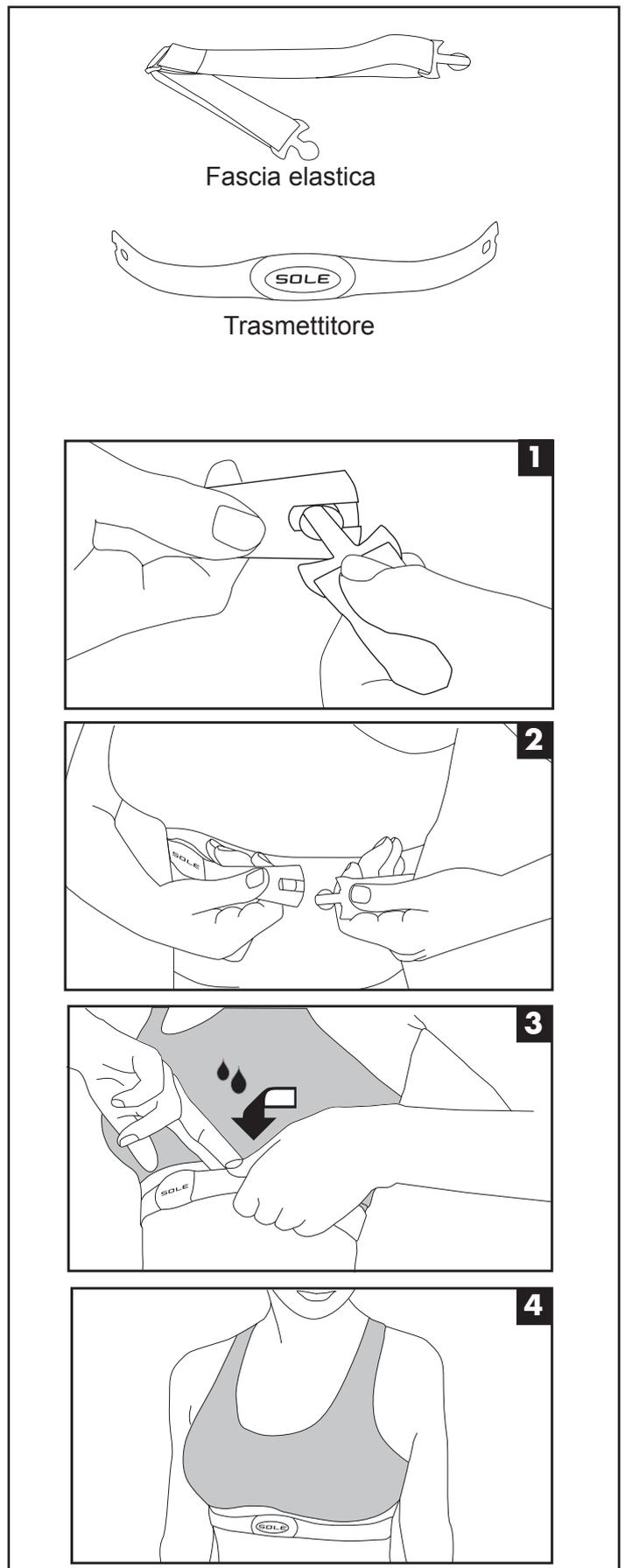


Il trasmettitore a fascia toracica disponibile su richiesta è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio.

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

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

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



CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI

- Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console e studiarne il funzionamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento dell'attrezzo per raggiungere un controllo muscolare corretto così da mantenere un movimento sempre fluido e continuo. All'inizio è meglio cominciare con sedute di allenamento brevi, soprattutto se si è poco allenati.
- Salire sull'attrezzo dalla parte posteriore afferrando con le mani il manubrio **A**, quindi salire con un piede sulla prima pedana **B** ed il secondo sull'altra **C**.



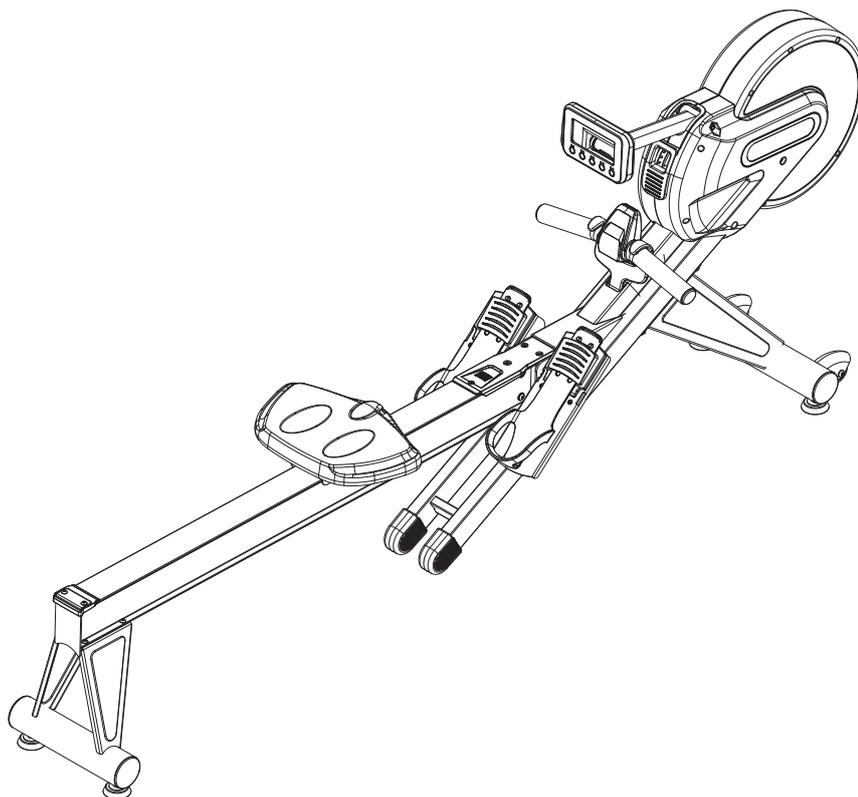
Attenzione a non perdere l'equilibrio nel momento in cui si sale sulle pedane, assicuratevi sempre una presa sicura al manubrio.

- Portare a contatto la punta dei piedi con parte anteriore delle pedane, quindi abbandonare la presa sul manubrio e afferrare le impugnature **D**, cominciare poi a spingere con le gambe sulle pedane per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.



Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, mai piegati, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani alle impugnature non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

- Tramite i pulsanti sulla console si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **E** per il rilevamento pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica fornito su richiesta.
- Con il movimento delle impugnature si allenano i muscoli delle braccia e anche i pettorali per coadiuvare un ottimo allenamento cardiovascolare, eseguito con un ritmo armonioso e continuo.



Salire sul sellino e posizionare entrambi i piedi sulle pedane di appoggio quindi bloccarli in posizione regolando le apposite cinghie.

Posizione di partenza (A):

- piegare le ginocchia per fare scorrere il sellino il più possibile verso la parte anteriore;
- afferrare la barra di trazione con entrambe le mani, mantenendo la schiena sia ben dritta e le braccia distese;
- assicurarsi di mantenere una buona presa sulla barra di trazione per evitare che questa scivoli durante la vogata.

Posizione di lancio (B):

Spingere i piedi sulla pedana di appoggio cominciando così a distendere le gambe mantenendo le ginocchia chiuse, il busto deve rimanere nella posizione di partenza. La tecnica d'uso del vogatore consiste nel muovere prima gli arti inferiori, successivamente la schiena e infine le braccia.

La trazione viene esercitata per il 60% dai muscoli delle gambe, per il 20% dagli addominali e per il restante 20% dalle braccia e dalle spalle.

N.B.: non commettere l'errore di muovere contemporaneamente tutto il corpo.

Posizione gambe distese (C):

Quando le gambe sono completamente distese, facendo uso dei muscoli addominali e i bicipiti femorali per portare il busto all'indietro con un'inclinazione approssimativa di 45°, mantenendo la schiena dritta.

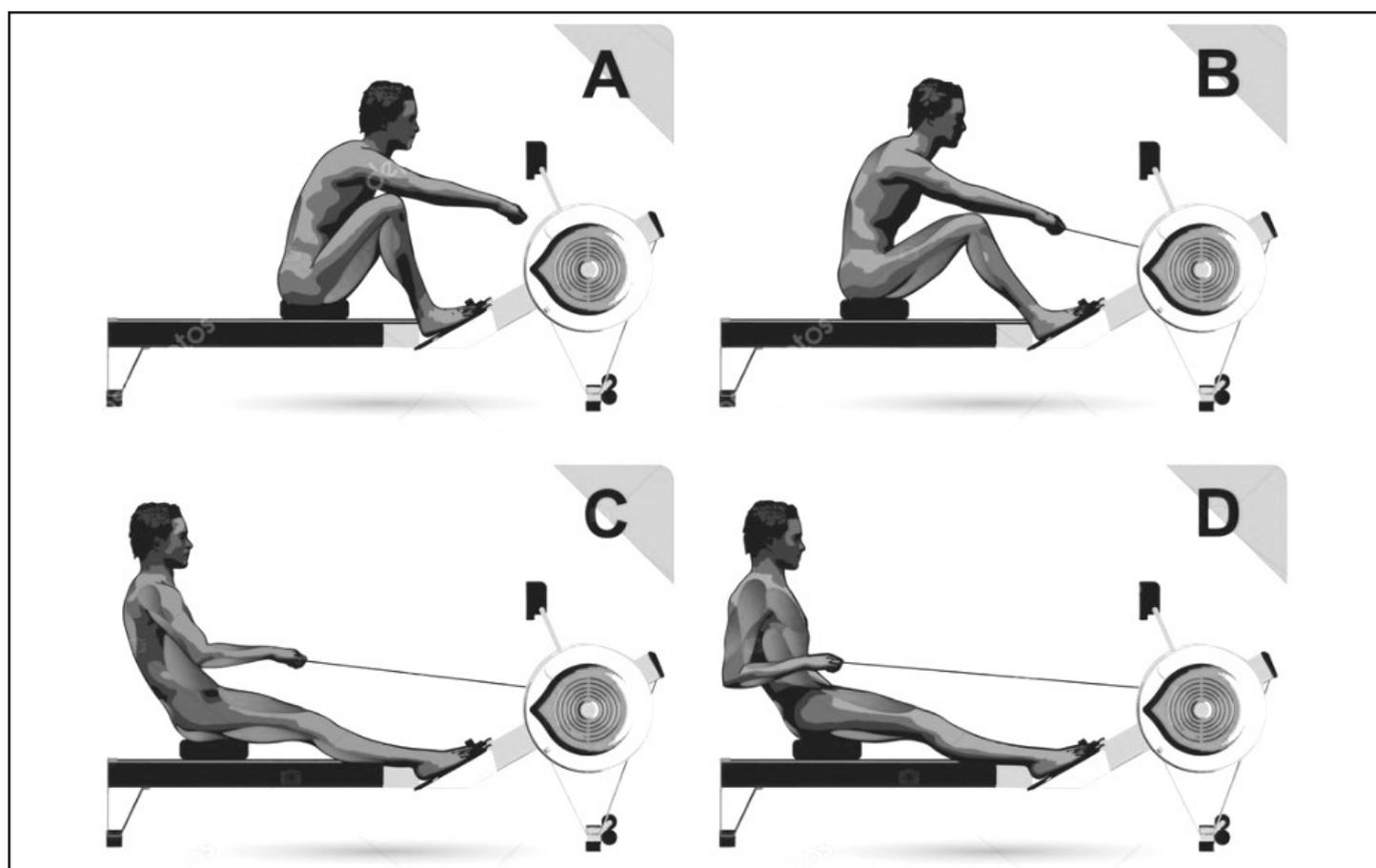
Posizione trazione braccia (D):

Mantenendo i gomiti paralleli al corpo portare la barra di trazione verso l'addome tirando con forza tramite i bicipiti e i tricipiti.

Riportare le braccia in posizione **C**, successivamente le gambe in posizione **B**, tornare con il sellino in posizione **A** e quindi ripetere la vogata.

L'importanza della tecnica corretta

La vogata è un gesto semplice ma, per evitare di farsi male e godere appieno dei benefici di questo attrezzo, è importante che sia eseguita nel modo corretto.



CONSOLE DI CONTROLLO - DISPLAY

La console è costituita principalmente da un display a LED diviso in tre sezioni: superiore, inferiore e centrale che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

SPEED

- Il calcolo della VELOCITÀ CORRISPONDENTE in km/ora riferita al ritmo di vogata.

STROKES/MIN

- Il CALCOLO DELLE VOGATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio.

TIME

- Il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato come obiettivo fino a zero.

DISTANCE

- La DISTANZA equivalente percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia della distanza totale impostata come obiettivo fino a zero.

CALORIES

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure il conteggio alla rovescia del consumo calorico impostato come obiettivo fino a zero (*).

500 m/TIME

- Il TEMPO impiegato per vogare una distanza dei 500 metri; una misura standard nelle gare di canottaggio.

PULSE

- La FREQUENZA CARDIACA, misurata tramite il trasmettitore a fascia toracica. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (*).

LEVEL

- L'intensità di vogata è diviso in una scala di 16 livelli, ciascun livello viene indicato anche dall'accensione della colonna di LED.

Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice di LED di colore blu svolge diverse funzioni di visualizzazione grafica, sia del profilo dei programmi predefiniti che delle informazioni nelle varie modalità d'uso dell'attrezzo.

Note:

(*) Ricordiamo che la misura fornita è soltanto un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

- Per accendere la console premere un pulsante qualsiasi. Dopo circa cinque minuti dal termine dell'esercizio la console si spegne automaticamente.



CONSOLE DI CONTROLLO - PULSANTI

START/STOP

Prima di cominciare un esercizio - modalità Stand-By:

- premere START/STOP per avviare un esercizio in modalità MANUALE e far partire immediatamente il conteggio dei display;
- premere START/STOP alla fine delle impostazioni di un esercizio in modalità programmata per confermare i dati introdotti ed avviare l'esercizio.

Con esercizio in corso:

- premere START/STOP per arrestare l'esercizio in esecuzione e fermare il conteggio dei display in modalità Stop.

RESET

In modalità Stop:

- premere RESET per cancellare i dati dell'esercizio svolto e tornare in modalità Stand-by.

In tutte le modalità:

- mantenere premuto il pulsante per 3 secondi per azzerare di tutti i dati in memoria.

PULSANTI UP / DOWN

Prima di cominciare un esercizio - modalità Stand-By:

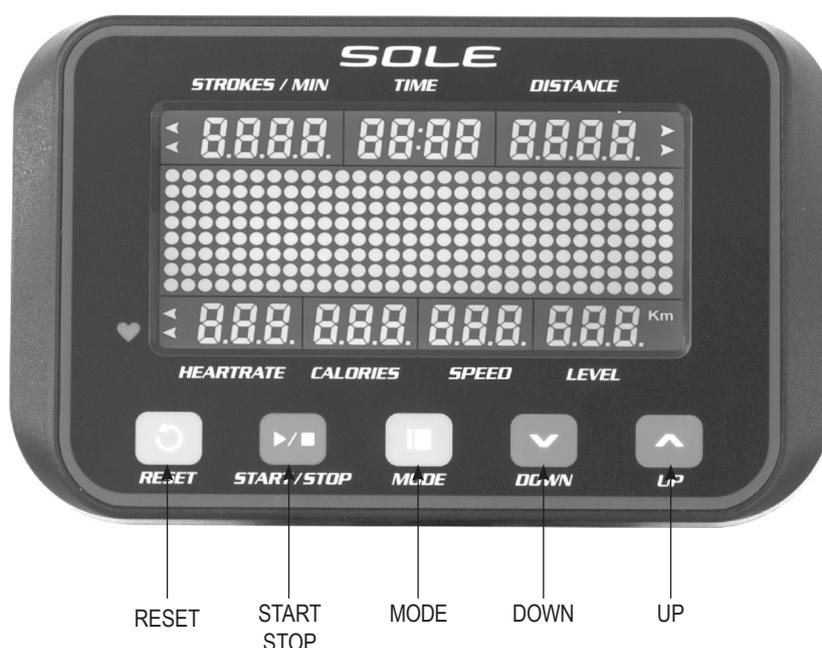
- agire sui pulsanti UP/DOWN per introdurre i valori di target di: Distanza, Durata, Calorie.

Con esercizio in corso:

- agire sui pulsanti UP/DOWN per regolare il livello di intensità dell'esercizio.

PULSANTE MODE

Premere il pulsante MODE per selezionare una delle modalità di allenamento secondo la sequenza di seguito: modalità Manuale, Distanza di target, Durata di target, Calorie di target, modalità Interval 20/10, modalità Interval 10/20, modalità Interval Custom, programma Fat Burn, Programma Cardio, Programma Strength, programma Game.



ACCENSIONE E MODALITÀ MANUALE

Accensione:

- Dopo l'accensione il display esegue l'autotest accendendo tutti i segmenti e la console emette un segnale sonoro per due secondi.
- Dopo l'accensione si può avviare l'esercizio immediatamente in modalità *Manuale* tirando la barra di trazione del vogatore oppure premendo il pulsante START/STOP.

- Dopo l'accensione si può selezionare una delle modalità programmate premendo più volte il pulsante MODE, secondo la sequenza di seguito elencata: Manual, Distance, Time, Calories, 20/10 Interval, 10/20 Interval, Custom Interval, Fat Burn, Cardio, Strength, Game; come mostrato nell'illustrazione sotto riportata.
- La console si spegne automaticamente quando non avvengono interventi sulla barra di trazione o non vengono premuti pulsanti entro il tempo di un minuto.



Modalità Manuale - MAN:

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

Sedersi sul sellino scorrevole e premere il pulsante START/STOP o semplicemente tirare la barra di trazione per partire subito con l'allenamento in Manuale.

- In modalità Manuale i display Time, Strokes/min, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.

- Il display a matrice alterna ogni 5 secondi la visualizzazione della sinusoide grafica delle vogate e il dato 500m/Time; premendo il pulsante MODE viene arrestata l'alternanza automatica dei due dati.

- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti UP/DOWN entro 16 livelli.

NOTA: Il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando viene indossata la fascia toracica.



MODALITÀ TARGET DISTANZA

- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino selezionare la modalità di allenamento a Distanza programmata, indicata dalla sigla *DIS* nel display grafico a matrice (Fig. A). Questa modalità permette di finalizzare il proprio allenamento al raggiungimento di una distanza prefissata.
- Il display Distance visualizza la distanza residua eseguendo il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero e sul display grafico viene mostrata una sinusoide (Fig. B) corrispondente alle trazioni eseguite che viene alternata con la visualizzazione della misura dei 500/Time (Fig. C). Premendo il pulsante MODE la visualizzazione automatica del display grafico viene bloccata su uno dei due dati.



- Si presenta lampeggiante il display 'Distance' (valore predefinito 100 m), nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km). Premere il pulsante START/STOP per avviare l'allenamento con Distanza programmata; dopo l'avvio dell'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Dopo avere concluso l'esercizio la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento. Qualora, dopo la conclusione, si continui ad agire sulla leva di trazione, l'esercizio ripartirà nuovamente con un ciclo di allenamento alla medesima Distanza programmata nella precedente sessione.

MODALITÀ TARGET DURATA

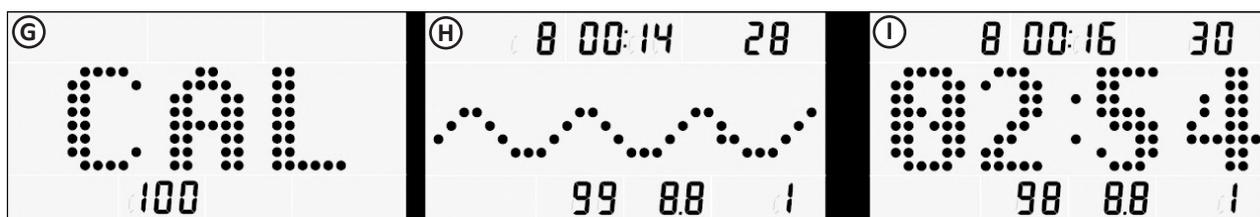
- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino selezionare la modalità di allenamento a Durata programmata, indicata dalla sigla *TIM* nel display grafico a matrice (Fig. D). Questa modalità permette di finalizzare il proprio allenamento al raggiungimento di una durata prefissata.
- Il display Time visualizza la durata residua eseguendo il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero e sul display grafico viene mostrata una sinusoide (Fig. E) corrispondente alle trazioni eseguite che viene alternata con la visualizzazione della misura dei 500/Time (Fig. F). Premendo il pulsante MODE la visualizzazione automatica del display grafico viene bloccata su uno dei due dati.



- Si presenta lampeggiante il display 'Time' (valore predefinito 1:00 minuto), nel quale si imposta la durata che si desidera raggiungere; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata in (minuti). Premere il pulsante START/STOP per avviare l'allenamento con Durata programmata; dopo l'avvio dell'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Dopo avere concluso l'esercizio la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento. Qualora, dopo la conclusione, si continui ad agire sulla leva di trazione, l'esercizio ripartirà nuovamente con un ciclo di allenamento alla medesima Durata programmata nella precedente sessione.

MODALITÀ TARGET CALORIE

- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino a selezionare la modalità di allenamento con Consumo calorico programmato, indicata dalla sigla CAL nel display grafico a matrice (Fig. G). Questa modalità permette di finalizzare il proprio allenamento al raggiungimento di un consumo di calorie prefissato.
- Il display Calories visualizza il residuo del consumo calorico pianificato eseguendo il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero e sul display grafico viene mostrata una sinusoide (Fig. H) la cui ampiezza corrisponde alla velocità delle trazioni eseguite che viene alternata con la visualizzazione della misura dei 500/Time (Fig. I). Premendo il pulsante MODE la visualizzazione automatica del display grafico viene bloccata su uno dei due dati.



- Si presenta lampeggiante il display 'Calories' (valore predefinito 100 Cal.), nel quale si imposta la quantità di Calorie che si desidera consumare; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di Calorie in (Cal). Premere il pulsante START/STOP per avviare l'allenamento con Consumo calorico programmato; dopo l'avvio dell'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Dopo avere concluso l'esercizio la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati durante la sessione di allenamento. Qualora, dopo la conclusione, si continui ad agire sulla leva di trazione, l'esercizio ripartirà nuovamente con un ciclo di allenamento brucia grassi al medesimo consumo calorico programmato nella precedente sessione.

PROGRAMMA INTERVALLO 20/10

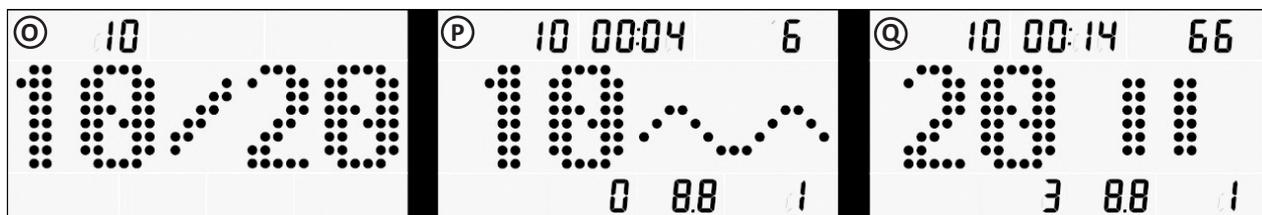
- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino selezionare la modalità di allenamento a Intervalli 20/10 nel display grafico a matrice (Fig. L). Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempo di attività (20 secondi) e tempo recupero (10 secondi) a ciclo ripetuto.
- Nella parte sinistra del display grafico viene visualizzato il conteggio alla rovescia dell'intervallo di tempo in corso, tempo di attività (Fig. M) oppure tempo di recupero (Fig. N). Nella parte destra del display viene visualizzata la sinusoide la cui ampiezza è corrispondente alla velocità delle trazioni eseguite oppure il simbolo grafico di pausa durante il tempo di recupero.



- Premere il pulsante START/STOP per avviare l'allenamento; durante l'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Dopo avere concluso l'esercizio la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati nella sessione di allenamento.

PROGRAMMA INTERVALLO 10/20

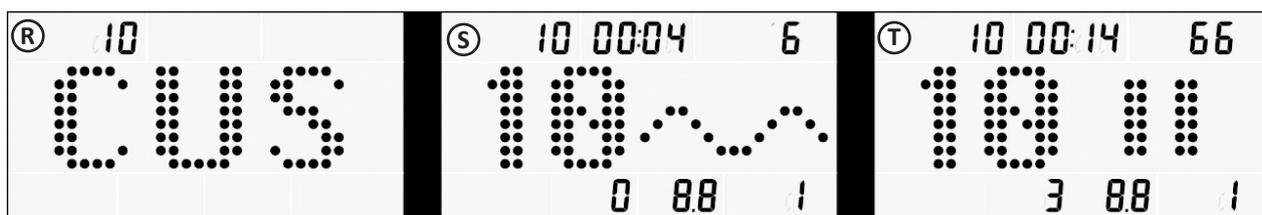
- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino selezionare la modalità di allenamento a Intervalli 10/20 nel display grafico a matrice (Fig. O). Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempo di attività (10 secondi) e tempo recupero (20 secondi) a ciclo ripetuto.
- Nella parte sinistra del display grafico viene visualizzato il conteggio alla rovescia dell'intervallo di tempo in corso, tempo di attività (Fig. P) oppure tempo di recupero (Fig. Q). Nella parte destra del display viene visualizzata la sinusoide la cui ampiezza è corrispondente alla velocità delle trazioni eseguite oppure il simbolo grafico di pausa durante il tempo di recupero.



- Premere il pulsante START/STOP per avviare l'allenamento; durante l'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Dopo avere concluso l'esercizio la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati nella sessione di allenamento.

PROGRAMMA CON INTERVALLO IMPOSTABILE

- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino a selezionare la modalità di allenamento a Intervalli impostabili CUS nel display grafico a matrice (Fig. R). Si tratta di un programma di allenamento alla forza esplosiva basato sull'alternanza di tempi impostabili di attività e recupero a ciclo ripetuto. Gli intervalli pre-impostati sono di 10 secondi come tempo di attività e 10 secondi di recupero.
- Premere il pulsante START/STOP per avviare l'allenamento; durante l'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.



- Due cifre lampeggianti sul lato sinistro del display grafico visualizzano il tempo di durata dell'attività motoria, per impostare un tempo differente agire sui pulsanti UP/DOWN e premere START/STOP per confermare.
- Due cifre lampeggianti sul lato destro del display grafico visualizzano il tempo di durata dell'intervallo di riposo, per impostare un tempo differente agire sui pulsanti UP/DOWN e premere START/STOP per confermare.
- Nella parte sinistra del display grafico viene visualizzato il conteggio alla rovescia dell'intervallo di tempo in corso, tempo di attività (Fig. S) oppure tempo di recupero (Fig. T). Nella parte destra del display viene visualizzata la sinusoide la cui ampiezza è corrispondente alla velocità delle trazioni eseguite oppure il simbolo grafico di pausa durante il tempo di recupero.
- Dopo avere concluso l'esercizio la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati nella sessione di allenamento.

MODALITÀ DI ALLENAMENTO PREDEFINITE

Sono disponibili 4 distinti programmi predefiniti, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato la durata del programma la console gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

- Dopo l'accensione della console premere più volte il pulsante MODE fino selezionare una delle modalità di allenamento predefinite, indicate dall'illustrazione a lato : Fatburn, Cardio Workout, Strength Workout, Game Workout.

Premere ora il pulsante START/STOP per avviare immediatamente il programma predefinito oppure agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare un tempo di durata del programma (range 5÷99 minuti) dopodichè premere il pulsante START/STOP per avviare il programma predefinito con durata impostata.

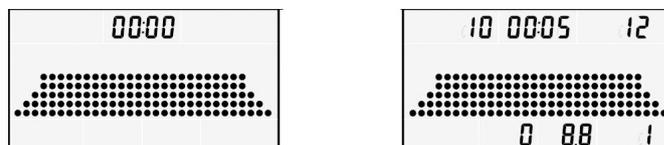
- Durante l'esercizio in ogni momento è possibile regolare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN. Il display TIME visualizza il tempo residuo mentre viene effettuato il conto alla rovescia dalla durata impostata fino a zero. Quando il conteggio della durata arriva a zero la console rimanda un segnale acustico durante il quale i display visualizzano i dati rilevati nella sessione di allenamento.

- Qualora, dopo la conclusione, si continui ad agire sulla leva di trazione, l'esercizio ripartirà nuovamente con il programma di allenamento effettuato nella precedente sessione.

Game Workout:

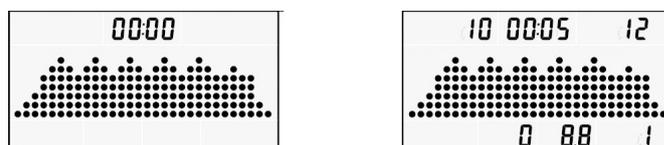
- La durata del programma Game Workout è fissata a 5 minuti e non può essere modificata, quindi afferrare la barra di trazione per avviare l'esercizio.
- Quando il programma è in esecuzione sul display a matrice viene mostrata la vostra posizione attuale, indicata da tre spie accese sul lato sinistro, in relazione a una serie di traguardi di riferimento, indicati con due spie accese che scorrono verso sinistra, ciascuna delle quali comporta l'acquisizione di due punti. La vostra posizione dipende dalla velocità delle trazioni; con velocità alte le tre spie si spostano in alto, con velocità basse si spostano verso il basso.
- Al termine del programma il display a matrice mostra il punteggio finale conseguito e viene emesso un segnale acustico. Con esercizio in corso, agendo sul pulsante START/STOP la sessione di allenamento viene conclusa.

FATBURN



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

CARDIO



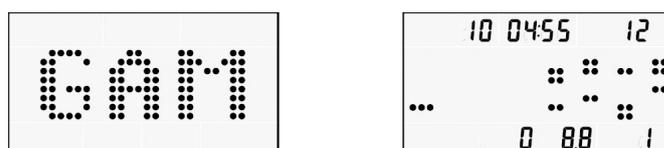
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal grafico il programma ha un andamento variabile ma piuttosto intenso e sostenuto.

STRENGTH



Il programma Strength è stato pensato per migliorare la resistenza e la forza muscolare di gambe e glutei e prevede un graduale incremento dell'intensità fino al valore massimo sostenuto per il 25% della durata dell'allenamento.

GAME WORKOUT



Il programma Game Workout è stato pensato per migliorare le prestazioni in una situazione di competizione virtuale, simulando vere e proprie gare a punti.

RILASSAMENTO E STRETCHING

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

1 - Piegamento del tronco

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

2 - Stretching dei polpacci

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

3 - Stretching delle cosce

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

4 - Stretching delle gambe

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

5 - Rotazione del collo

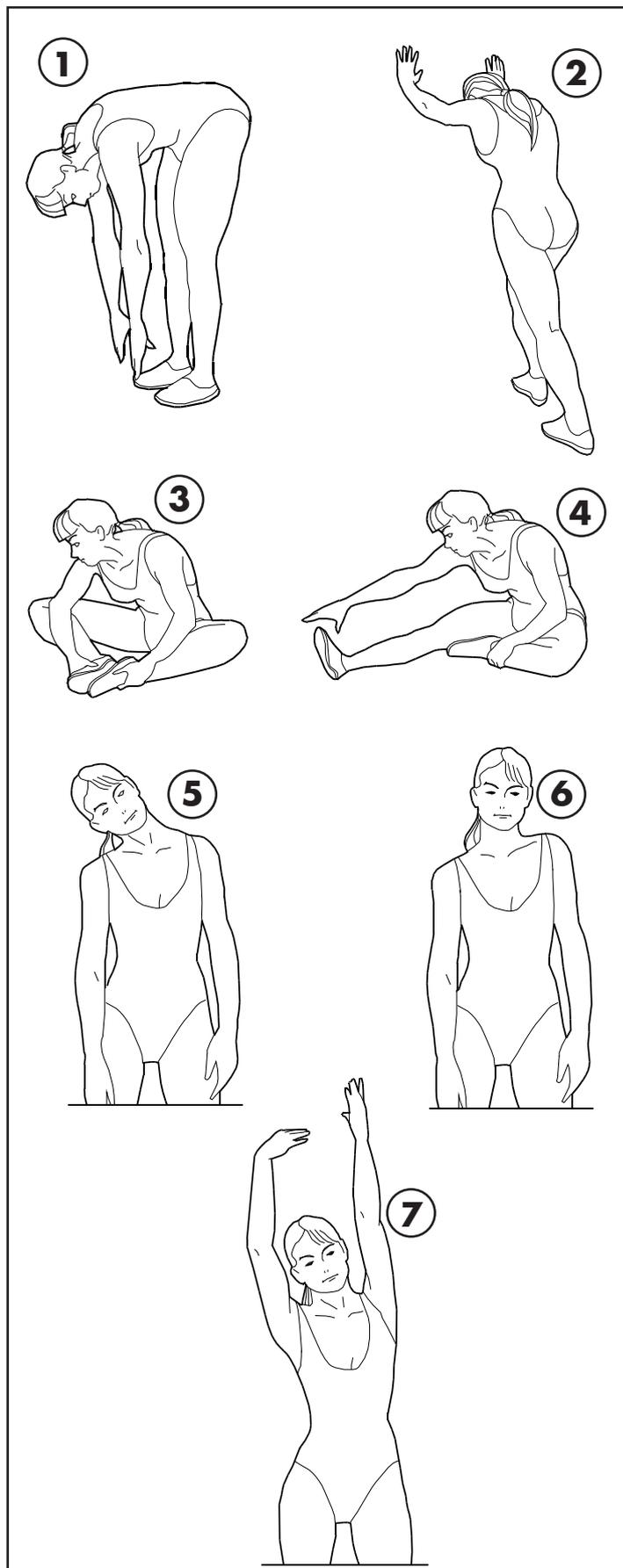
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle

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

7 - Stretching delle braccia

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



MANUTENZIONE

- È buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.
- Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



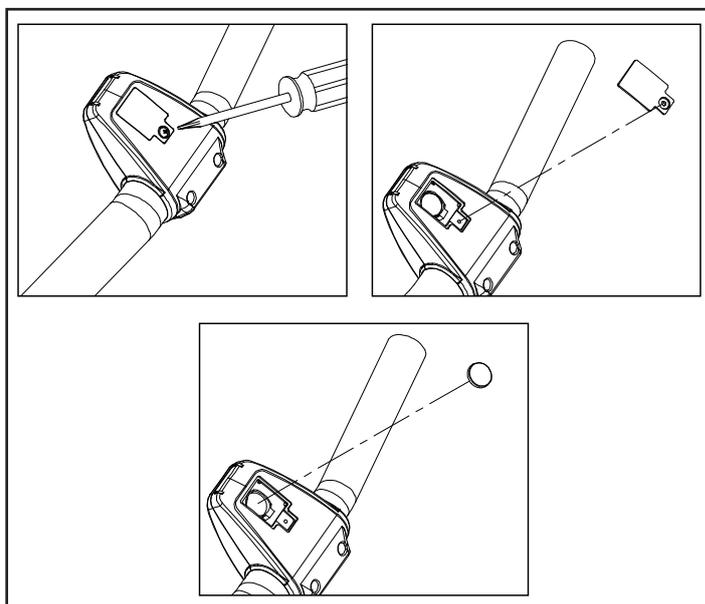
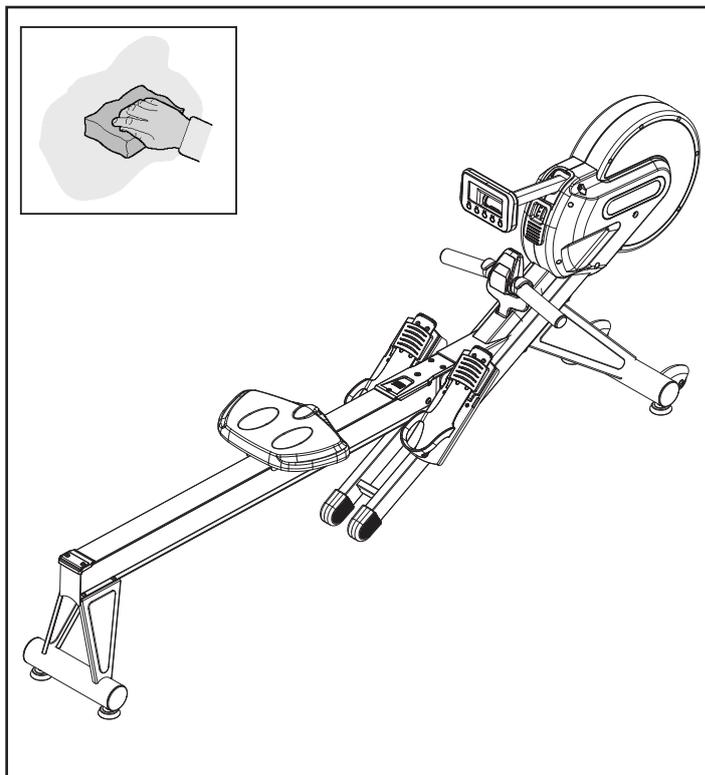
- Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloreto di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.
- Gocce di sudore rimaste sull'attrezzo dopo l'allenamento possono corrodere le parti in metallo e in gomma. Terminato l'esercizio pulire con cura tutte le parti venute a contatto con il sudore.

- A. **Dopo ogni utilizzo** pulire il telaio dell'attrezzo, il binario di scorrimento, il sellino e la barra di trazione utilizzando un panno carta inumidito con uno spray detergente o una miscela acqua e sapone neutro.
- B. Pulire la console con uno straccio in cotone asciutto o appena inumidito facendo attenzione a non strofinare con troppa energia.
- C. **Dopo ogni settimana** pulire attentamente i cuscinetti e il binario di scorrimento passando un panno appena inumidito di lubrificante spray al silicone.
- D. **Dopo ogni anno** sostituire la batteria del trasmettitore wireless, integrato nella barra di trazione, operando come descritto di seguito.

1. Scollegare lo spinotto dalla presa di alimentazione posta nella parte anteriore dell'attrezzo; quindi sostituire la batteria (del tipo a bottone CR2032): con un giravite a croce svitare la vite di bloccaggio del portello vano batteria, rimuovere il portello e sostituire la batteria con altra equivalente rispettando la polarità, dopodichè chiudere nuovamente il portello.

2. Collegare lo spinotto di alimentazione, dopo l'accensione della console mantenere premuto per almeno 3 secondi il pulsante UP oppure DOWN per associare la codifica del trasmettitore alla console.

3. Premere il pulsante START e verificare il funzionamento dei pulsanti UP/DOWN sulla barra di trazione; in caso di mancata associazione del trasmettitore con la console ripetere le fasi 1 e 2.



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).

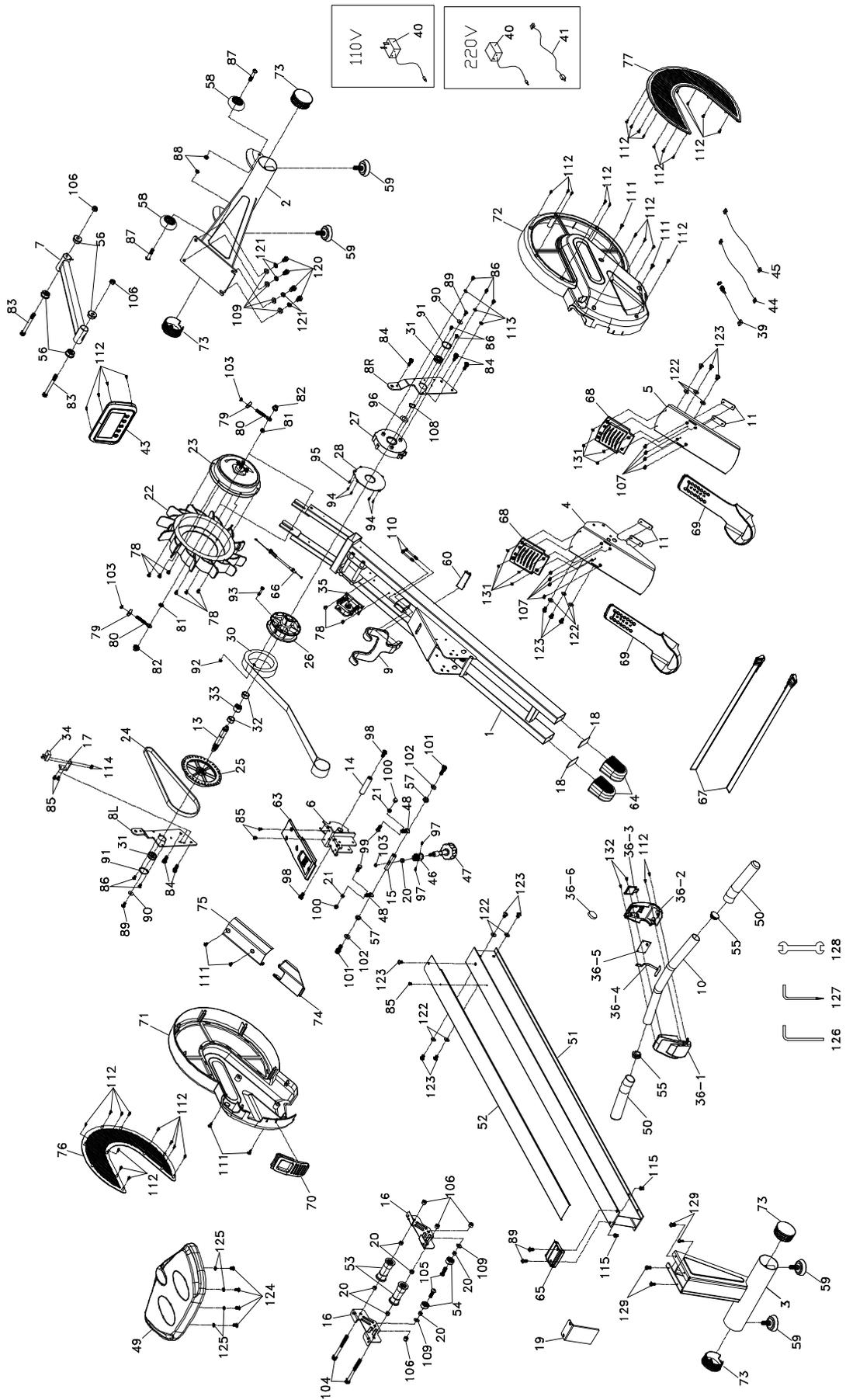


La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

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.

Intergym 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.

ESPLOSO DELLE PARTI



LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Corpo principale	1	48	Molla di tensione	2
2	Barra di appoggio anteriore	1	49	Sellino	1
3	Barra di appoggio posteriore	1	50	Boccola in PVC	2
4	Piastra pedana sx	1	51	Binario di alluminio	1
5	Piastra pedana dx	1	52	Plancia in alluminio	1
6	Attacco binario rotante	1	53	Ruota di scorrimento sellino	1
7	Barra di supporto console	1	54	Puleggia	2
8L	Piastra di collegamento sx	1	55	Tappo tondo barra di trazione	2
8R	Piastra di collegamento dx	1	56	Copertura assi supporto console	4
9	Gancio di deposito barra di trazione	1	57	Boccola	2
10	Barra di trazione	1	58	Ruota di trasporto Ø65	2
11	Staffa per attacco supporti pedana	4	59	Piedino di livellamento	4
13	Albero puleggia volano	1	60	Tappo quadro	1
14	Albero fulcro rotazione	1	63	Pannello anteriore di copertura binario	1
15	Albero arresto sellino	1	64	Piedino d'appoggio	2
16	Staffe di supporto sellino	2	65	Pannello posteriore di copertura binario	1
17	Alloggio sensore conta vogate	1	66	Pannello anteriore di copertura binario	1
18	Piastrino rettangolare nero	2	67	Passacavo	2
19	Piastra di copertura posteriore	1	68	Plantare per pedana	2
20	Boccola (Ø10xØ14x7L)	7	69	Talloniera per pedana	2
21	Boccola (Ø8.2xØ12.7x5L)	2	70	Inserito di collegamento carene in foam	1
22	Ventola	1	71	Carena sx	1
23	Volano	1	72	Carena dx	1
24	Cinghia di trasmissione	1	73	Tappo tondo barre di appoggio	4
25	Puleggia volano	1	74	Copertura anteriore motore	1
26	Puleggia di guida cavo elastico	1	75	Copertura posteriore motore	1
27	Calotta puleggia di guida	1	76	Copertura traforata di ventilazione sx	1
28	Copertura puleggia di guida	1	77	Copertura traforata di ventilazione dx	1
30	Cavo elastico	1	78	Vite M5 x P0.8 x 15L	8
31	Cuscinetto (6201 UOU)	2	79	Fine-corsa Ø6 mm	2
32	Cuscinetto (HK2012)	2	80	Vite volano M6 x 57L	2
33	Cuscinetto unidirezionale (HF2016)	1	81	Dado autobloccante 3/8" x UNF26 x 6T	2
34	Sensore conta vogate	1	83	Bullone 3/8" x UNC16 x 3-3/4"	2
35	Motore regolazione intensità	1	84	Bullone M8 x P1.25 x 20L	5
36	Modulo elettronico barra di trazione	1	85	Vite M5 x 10L	5
36-1	Copertura anteriore modulo	1	86	Vite M5 x 10L	7
36-2	Copertura posteriore modulo	1	87	Bullone 5/16" x UNC18 x 1-3/4"	2
36-3	Copertura batteria	1	88	Dado autobloccante 5/16" x 6T	2
36-4	Pulsantiera controllo remoto intensità	1	89	Bullone M6 x P1.0 x 18L	4
36-5	Scheda elettronica ricevitore RF	1	90	Rondella piana Ø6 x Ø19 x 1.5T	2
36-6	Batteria	1	91	Seeger Ø32 x 1.6T	2
39	Cavo di alimentazione DC - 750 mm	1	92	Dado autobloccante M5 x 5T	1
40	Alimentatore esterno	1	93	Bullone M5 x P0.8 x 32L	1
41	Cavo di rete spina+presa 220VAC	1	94	Vite autobloccante ST3 x 10L	4
43	Console	1	95	Vite autobloccante ST3 x 10L	1
44	Cablaggio superiore console - 500 mm	1	96	Rondella piana Ø20 x Ø30 x 0.5T	1
45	Cablaggio inferiore console - 500 mm	1	97	Vite M4 x 5L	2
46	Dado manopola 22L x M16 x M22 x 37L	1	98	Bullone M8 x P1.25 x 15L	2
47	Manopola regolazione sellino	1	99	Bullone M8 x P1.25 x 20L	2

ORDINE DI PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esplosivo che si trova in fondo alla guida utente. In alternativa è possibile scaricare la guida utente oppure soltanto il catalogo ricambi direttamente sul sito: www.intergym.com

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

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

NOTA:

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 Intergym al numero: 0541/326190.

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Inviare una copia della scheda ricambi via telefax al numero 0541 1642036 oppure tramite e-mail all'indirizzo: assistenza@intergym.com

Il Centro Assistenza Tecnica provvederà a contattarvi per confermare l'ordine e informarvi sulla tempistica e modalità di ricezione dei ricambi.

CONDIZIONI DI GARANZIA

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da INTERGYM SRL con i marchi SynchronAction e iGSport per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e NON professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da INTERGYM SRL alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato, in relazione alle definizioni di cui all'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di INTERGYM SRL.
- 1.6 Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo, allegato alla presente Garanzia e consegnato al Consumatore, da inviarsi per la migliore operatività della Garanzia. Il tagliando di garanzia, con la relativa procedura di attivazione è eventualmente disponibile anche online; per la registrazione riferirsi alle indicazioni sul sito: www.intergym.com.
- 1.7 Richiesta di Intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata tramite contatto telefonico al numero 0541/326190 e formalizzata via telefax al numero 0541/1642036, oppure tramite e-mail: assistenza@intergym.com.
- 1.8 Guida Utente:** si intende per Guida Utente il manuale 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** INTERGYM SRL garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità, come definiti dall'art. 129 D.Lgs. n° 206/2005, i quali si manifestino sino al ventiquattresimo mese dalla data della sua consegna, salvo quanto previsto dal successivo comma II e dall'art. 132 D.Lgs. n° 206/2005. La presente Garanzia è l'unica prestata da INTERGYM SRL: 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 INTERGYM SRL acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana, ed in particolare dagli artt. 128 e ss. del D.Lgs. n° 206/2005 ("Codice del Consumo").
- 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 presente Garanzia, sia debitamente conservata.
- 2.4** In funzione di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla spedizione, anche via telefax al n. 0541/1642036, o per via postale all'indirizzo INTERGYM SRL - Via Emilia, 72/A - 47921 Rimini (RN) del Tagliando di Garanzia debitamente compilato, entro e non oltre 14 giorni dall'acquisto (o dalla consegna) del Prodotto. Per tutti coloro che dispongono di un collegamento internet, il tagliando di garanzia può eventualmente essere compilato anche online, seguendo le istruzioni riportate sul sito www.intergym.com.
- 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 alla previsione di cui all'art. 132 comma III D.Lgs. n° 206/2005, salvo prova contraria, 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 i suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di INTERGYM SRL - Via Emilia, 72/A - 47921 Rimini (RN), 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 INTERGYM SRL 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 INTERGYM SRL, 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. La denuncia viene effettuata anzitutto a mezzo di comunicazione al numero 0541/326190, a seguito della quale sarà cura del Consumatore provvedere alla spedizione via telefax al numero 0541/1642036, o tramite e-mail: assistenza@intergym.com della 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 occorrenze 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 INTERGYM SRL 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 non domestico del Prodotto, o comunque uso per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo (in via puramente esemplificativa: uso del Prodotto presso palestre, associazioni sportive, circoli privati, alberghi ecc.);
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da INTERGYM SRL;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza INTERGYM SRL;
 - 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 nella Guida Utente, allegata alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti **NON** può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, INTERGYM SRL raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** INTERGYM SRL 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'apposita Guida Utente.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente idoneo 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** INTERGYM SRL 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 INTERGYM SRL.

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.

IMPORTANTE !! INFORMAZIONI PER LA GARANZIA

Da compilare (stampatello) e conservare a cura del Consumatore, assieme alla fotocopia dello scontrino fiscale oppure altro documento riportante la data di acquisto.

NOME E COGNOME DEL CONSUMATORE _____

RIVENDITORE _____

DATA DI ACQUISTO _____

NOME DEL MODELLO **SOLE - SR500**

NUMERO DI SERIE _____

Quando si effettua la richiesta per un intervento in garanzia è necessario fornire al Centro Assistenza Tecnica i dati sopra riportati. È altresì importante fotocopiare e trattenere una copia dello scontrino fiscale (o altro documento equivalente) attestante la data di acquisto (la fotocopia è necessaria poichè lo scontrino fiscale viene stampato su carta termica e le informazioni riportate svaniscono con il passare del tempo).

TAGLIANDO DI GARANZIA da compilare e spedire a Intergym

TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM

(Art. 2.4 delle Condizioni Generali di Garanzia) - Da compilare (stampatello) e spedire a:
INTERGYM S.r.l. - via Emilia, 72/A - 47921 - Rimini (RN) - (Fax 0541 1642036)

NOME E COGNOME DEL CONSUMATORE _____

INDIRIZZO _____

RIVENDITORE _____

DATA DI ACQUISTO _____

MARCA E MODELLO **SOLE - SR500**

NUMERO DI SERIE _____

Il sottoscritto dichiara, che ha letto con attenzione le Condizioni di Garanzia in ogni loro parte e clausola e per l'effetto dichiara di averne pienamente inteso il significato e di conseguenza di accettare quanto previsto e disposto dalle Condizioni di Garanzia.

Per presa conoscenza ed accettazione delle CONDIZIONI DI GARANZIA - FIRMA DEL CONSUMATORE _____

La informiamo, ai sensi del D.Lgs. n° 196 del 30/06/2003 che i suoi dati anagrafici saranno oggetto di trattamento, con modalità prevalentemente informatiche, ai soli fini di usufruire della garanzia prestata da Intergym S.r.l..

Lei può inoltre decidere di fornire il consenso al trattamento dei dati personali ai fini di ricerche di mercato, informazione e promozione di Prodotti Fitness Home della Intergym S.r.l. mediante annunci pubblicitari inseriti nelle comunicazioni periodiche ai clienti.

presta il proprio consenso

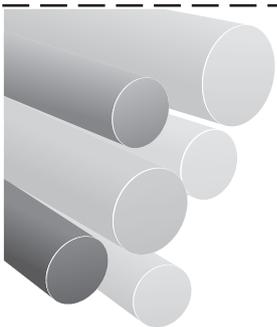
nega il proprio consenso

FIRMA DEL
CONSUMATORE _____

DISTRIBUITO DA:

INTERGYM

www.intergym.com
via Emilia, 72/A - Rimini
47921 - RN - (Italia)



TAGLIANDO DI GARANZIA INTERGYM



Spett.le INTERGYM S.r.l.
Via Emilia, 72/A
47921 - Rimini
RN - (Italia)

