

# SPIRIT

## CRW900



# MANUALE D'ISTRUZIONI



*Istruzioni originali in lingua italiana.*

**Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**

|            |                                                   |      |    |
|------------|---------------------------------------------------|------|----|
| <b>1.0</b> | AVVERTENZE DI SICUREZZA .....                     | pag. | 3  |
| <b>1.1</b> | USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI ..... | pag. | 4  |
| <b>1.2</b> | TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO .....                 | pag. | 5  |
| <b>1.3</b> | CARATTERISTICHE TECNICHE .....                    | pag. | 6  |
| <b>2.0</b> | LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....         | pag. | 7  |
| <b>2.1</b> | DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA .....              | pag. | 8  |
| <b>2.2</b> | ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....                    | pag. | 10 |
| <b>2.3</b> | TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA OPTIONAL.....     | pag. | 19 |
| <b>2.4</b> | SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....                     | pag. | 20 |
| <b>3.0</b> | PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....                    | pag. | 21 |
| <b>3.1</b> | CARICO, SCARICO E TRATTAMENTO DELL'ACQUA .....    | pag. | 22 |
| <b>3.2</b> | REGOLAZIONE DELLE PEDANE.....                     | pag. | 24 |
| <b>3.3</b> | STILI DIVOGATA - MODALITÀ DI BASE .....           | pag. | 25 |
| <b>3.4</b> | COMPUTER DI CONTROLLO - DISPLAY .....             | pag. | 26 |
| <b>3.5</b> | COMPUTER DI CONTROLLO - PULSANTI.....             | pag. | 27 |
| <b>3.6</b> | PROGRAMMA QUICK START .....                       | pag. | 28 |
| <b>3.7</b> | PROGRAMMI TARGET GOALS.....                       | pag. | 29 |
| <b>3.8</b> | FUNZIONI CONSOLE .....                            | pag. | 32 |
| <b>3.9</b> | RILASSAMENTO E STRETCHING.....                    | pag. | 33 |
| <b>4.0</b> | MANUTENZIONE .....                                | pag. | 34 |
| <b>4.1</b> | CALIBRAZIONE LIVELLI DI RESISTENZA.....           | pag. | 34 |
| <b>4.2</b> | SOSTITUZIONE BATTERIE CONSOLE.....                | pag. | 35 |
| <b>4.3</b> | SOSTITUZIONE CORDA ELASTICA.....                  | pag. | 35 |
| <b>5.0</b> | MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....           | pag. | 37 |
| <b>6.0</b> | ORDINE PARTI DI RICAMBIO .....                    | pag. | 38 |
| <b>6.1</b> | SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI .....             | pag. | 38 |
| <b>6.2</b> | ESPLOSO RICAMBI - TAV. 1 .....                    | pag. | 39 |
| •          | ESPLOSO RICAMBI - TAV. 2.....                     | pag. | 40 |
| •          | ESPLOSO RICAMBI - TAV. 3.....                     | pag. | 41 |
| •          | ESPLOSO RICAMBI - TAV. 4.....                     | pag. | 42 |
| •          | ESPLOSO RICAMBI - TAV. 5.....                     | pag. | 43 |
| •          | ESPLOSO RICAMBI - TAV. 6.....                     | pag. | 44 |
| <b>7.0</b> | GARANZIA CONVENZIONALE .....                      | pag. | 45 |

- 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 soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale che prevedono un uso promiscuo e non continuativo, cosiddetto Light Commercial, quali per esempio: circoli privati, hotel, Centri benessere. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle 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.
- Assicursi 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.
- Assicursi 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.
- Quando l'attrezzo non viene utilizzato e viene posizionato in verticale, deve essere custodito all'interno di una stanza chiusa a chiave e inaccessibile a bambini.
- 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 di viti e dadi nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- **NON** installare l'attrezzo all'interno di centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi in ambito medico.
- **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 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. L'attrezzo è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito commerciale (alberghi, centri benessere, associazioni sportive, circoli privati, ecc...) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità di un prodotto professionale. Grazie a questo attrezzo si può praticare sport in qualunque stagione, senza necessità di spostarsi.

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

### **L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:**

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

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

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

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo prodotto, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

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:**

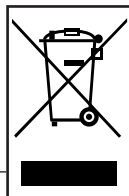
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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.

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

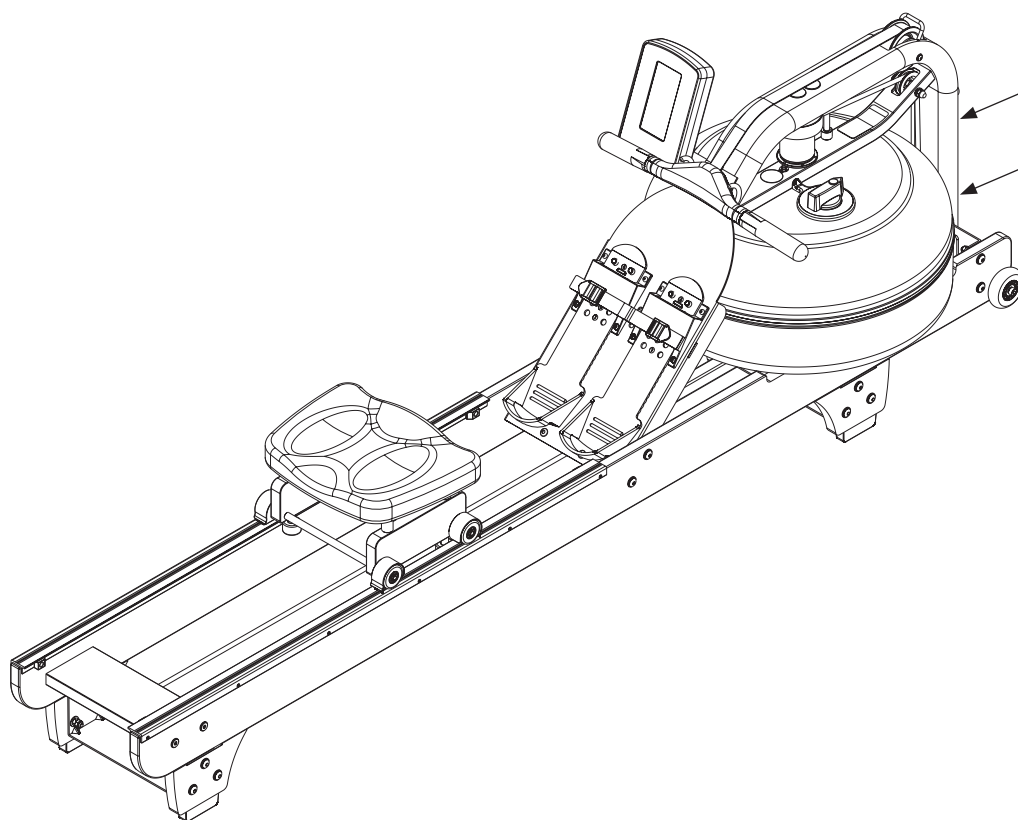
|                                                                  |           |         |      |
|------------------------------------------------------------------|-----------|---------|------|
| <b>INTERGYM</b> Via Emilia, 72/A - 47921 - Rimini - (RN) - ITALY |           |         |      |
| Modello                                                          |           | 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 questo manuale contenente le istruzioni per l'uso in sicurezza.



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



|                               |                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SISTEMA ANTAGONISTA DI VOGATA | sistema idraulico progettato per simulare la dinamica di una barca                                                                     |
| RESISTENZA ALLA VOGATA        | regolabile su 10 livelli, secondo la quantità di acqua nel serbatoio                                                                   |
| INFORMAZIONI CONSOLE          | tempo, distanza, calorie, pulsazioni, vogate al minuto, vogate totali, vogate correnti, watt, tempo corrente/500 m, tempo medio/500 m. |
| RIEPILOGO WORKOUT             | tempo, distanza, watt totali                                                                                                           |
| PROGRAMMI                     | manuale, target goals: durata, distanza, calorie, vogate, pulsazioni.                                                                  |
| SELLINO VOGATORE              | scorrevole su rulli con cuscinetti a sfera su binario di alluminio                                                                     |
| DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)   | 2133 x 533 x 560 mm                                                                                                                    |
| DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)    | 1016 x 560 x 584 mm (imballo 1) / 2235 x 203 x 102 mm (imballo 2)                                                                      |
| PESO NETTO                    | 41 kg                                                                                                                                  |
| PESO LORDO                    | 49 kg                                                                                                                                  |
| PESO MASSIMO UTENTE           | 150 kg                                                                                                                                 |
| RILEVAZIONE CARDIACA          | ricevitore HR wireless (*)                                                                                                             |
| INTERFACCIA BLUETOOTH         | modulo integrato V. 4.0 (**)                                                                                                           |
| CONFORMITA'                   | Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (classe S)<br>Direttive : 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2011/65/UE                                       |
| ALIMENTAZIONE CONSOLE         | 4 batterie alcaline da 1,5Vdc del tipo stilo (size AA)                                                                                 |

(\*) Il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è compatibile con trasmettitore a fascia toracica della del tipo non codificato da 5.3 kHz.

Il trasmettitore a fascia toracica non viene fornito con il prodotto, è disponibile su richiesta.

(\*\*) L'interfaccia Bluetooth® permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità. Compatibile con l'App Spirit FIT.

### CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
  - un ambiente aerato, illuminato, temperatura controllata (riscaldato, climatizzato),
  - 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%.

La macchina **NON** deve essere installata all'aperto o in 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 DI SICUREZZA:

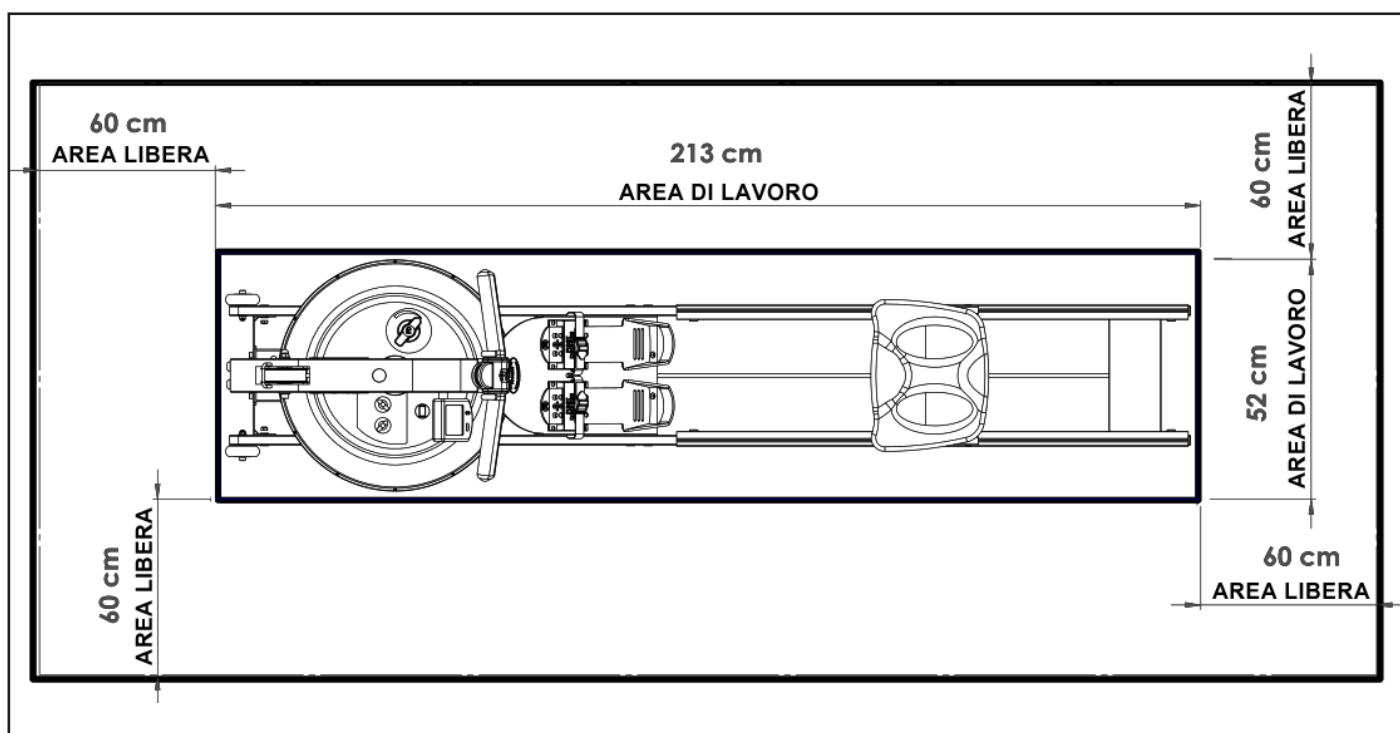
- È **OBBLIGATORIO** lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 60 cm tra i lati del prodotto e le pareti circostanti. **NON** devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza
- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici. Durante l'impiego del prodotto bambini e animali non devono mai avvicinarsi al prodotto.

### REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

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

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

Il prodotto deve essere tenuto lontano anche fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali: televisori, motori elettrici, antenne, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza, reti Wi-Fi, ecc...;



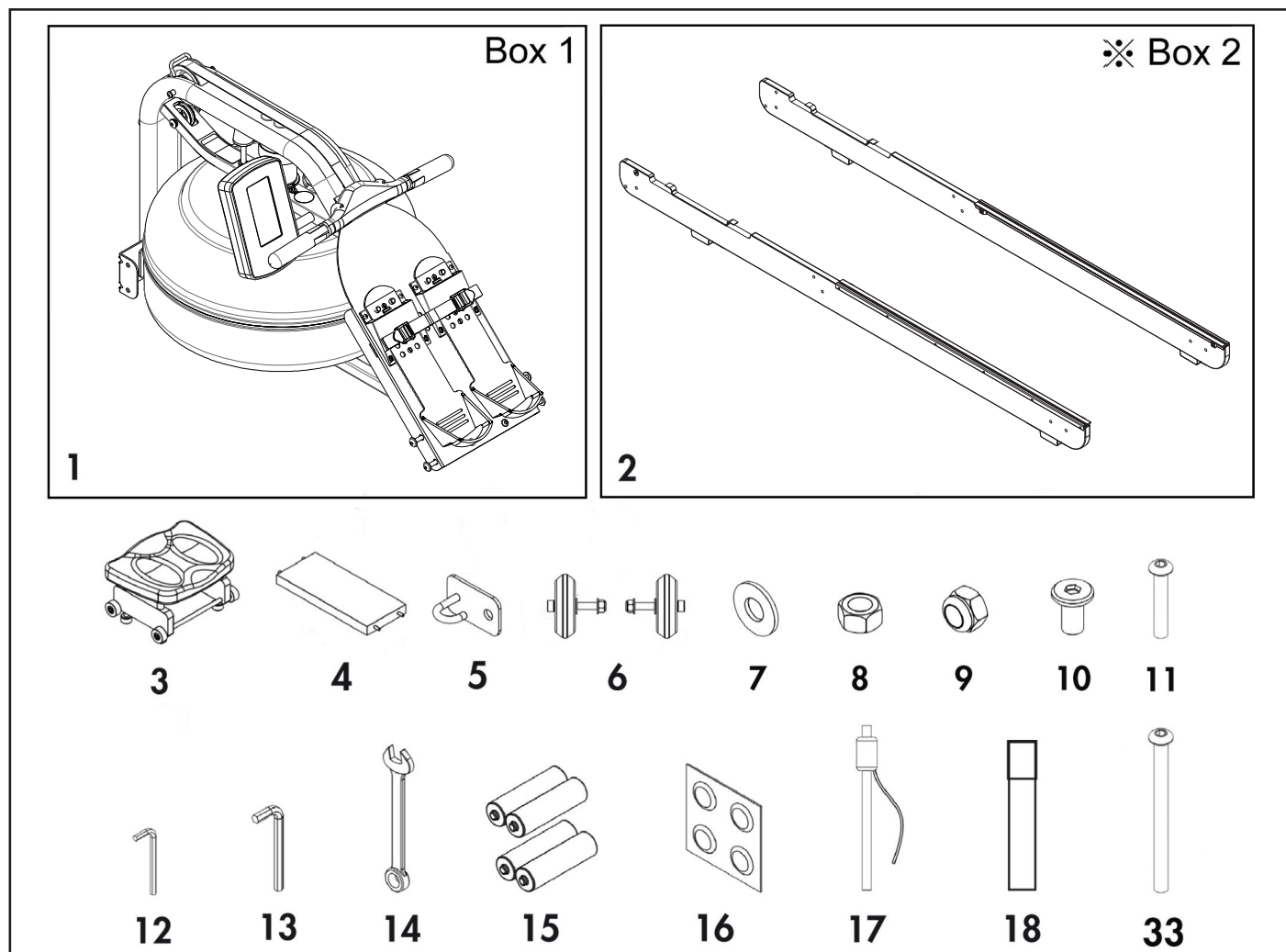
L'imballo è costituito da due scatole in cartone chiuse con punti metallici e nastri di reggiatura (Box1 e Box2).

Per sollevare e spostare le scatole è necessario chiedere aiuto di un'altra persona, quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutta la ferramenta necessaria al montaggio.

### Componenti e ferramenta di montaggio :

- |            |                                          |         |
|------------|------------------------------------------|---------|
| <b>1.</b>  | Corpo principale                         | (1 pz.) |
| <b>2.</b>  | Guide laterali DX-SX                     | (2 pz.) |
| <b>3.</b>  | Carrello scorrevole con sellino          | (1 pz.) |
| <b>4.</b>  | Pannello di rinforzo posteriore          | (1 pz.) |
| <b>5.</b>  | Gancio di fissaggio cavo elastico        | (1 pz.) |
| <b>6.</b>  | Ruota di spostamento                     | (2 pz.) |
| <b>7.</b>  | Rondella piana [M8]                      | (40pz.) |
| <b>8.</b>  | Dado [M8]                                | (20pz.) |
| <b>9.</b>  | Dado autobloccante [M8]                  | (20pz.) |
| <b>10.</b> | Vite a esagono incassato [M6x15 mm]      | (4 pz.) |
| <b>11.</b> | Vite a esagono incassato [M8x45 mm]      | (20pz.) |
| <b>12.</b> | Chiave a brugola 5 mm                    | (1 pz.) |
| <b>13.</b> | Chiave a brugola 6 mm                    | (1 pz.) |
| <b>14.</b> | Chiave aperta 13 mm                      | (1 pz.) |
| <b>15.</b> | Batteria stilo tipo AA                   | (4 pz.) |
| <b>16.</b> | Comprese per la purificazione dell'acqua | (1 pz.) |
| <b>17.</b> | Sifone per carico acqua                  | (1 pz.) |
| <b>18.</b> | Confezione di vernice per ritocchi       | (1 pz.) |
| <b>33.</b> | Rondella curva [10x23x1.5T]              | (4 pz.) |



## Componenti e ferramenta di montaggio :

- |     |                                         |         |
|-----|-----------------------------------------|---------|
| 19. | Cavo elastico pre-installato            | (1 pz.) |
| 20. | Distanziale per sollevamento sellino    | (4 pz.) |
| 21. | Pedana con ferma-piede pre-installato   | (1 pz.) |
| 22. | Staffa di supporto piedi di appoggio    | (2 pz.) |
| 23. | Piede di appoggio                       | (4 pz.) |
| 24. | Vite a brugola M6x20 mm                 | (8 pz.) |
| 29. | Ricevitore HR                           | (1 pz.) |
| 30. | Fascette                                | (3 pz.) |
| 31. | Guida cavo adesivi                      | (3 pz.) |
| 32. | Manopola di regolazione serbatoio acqua | (1 pz.) |



### ATTENZIONE

Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale e possibilmente di conservarlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione o la sostituzione in garanzia.

## Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)  
**smaltimento carta cartone**



Polistirolo - (imballo di protezione)  
**smaltimento plastica**



Buste in plastica - (contenimento accessori)  
**smaltimento plastica**

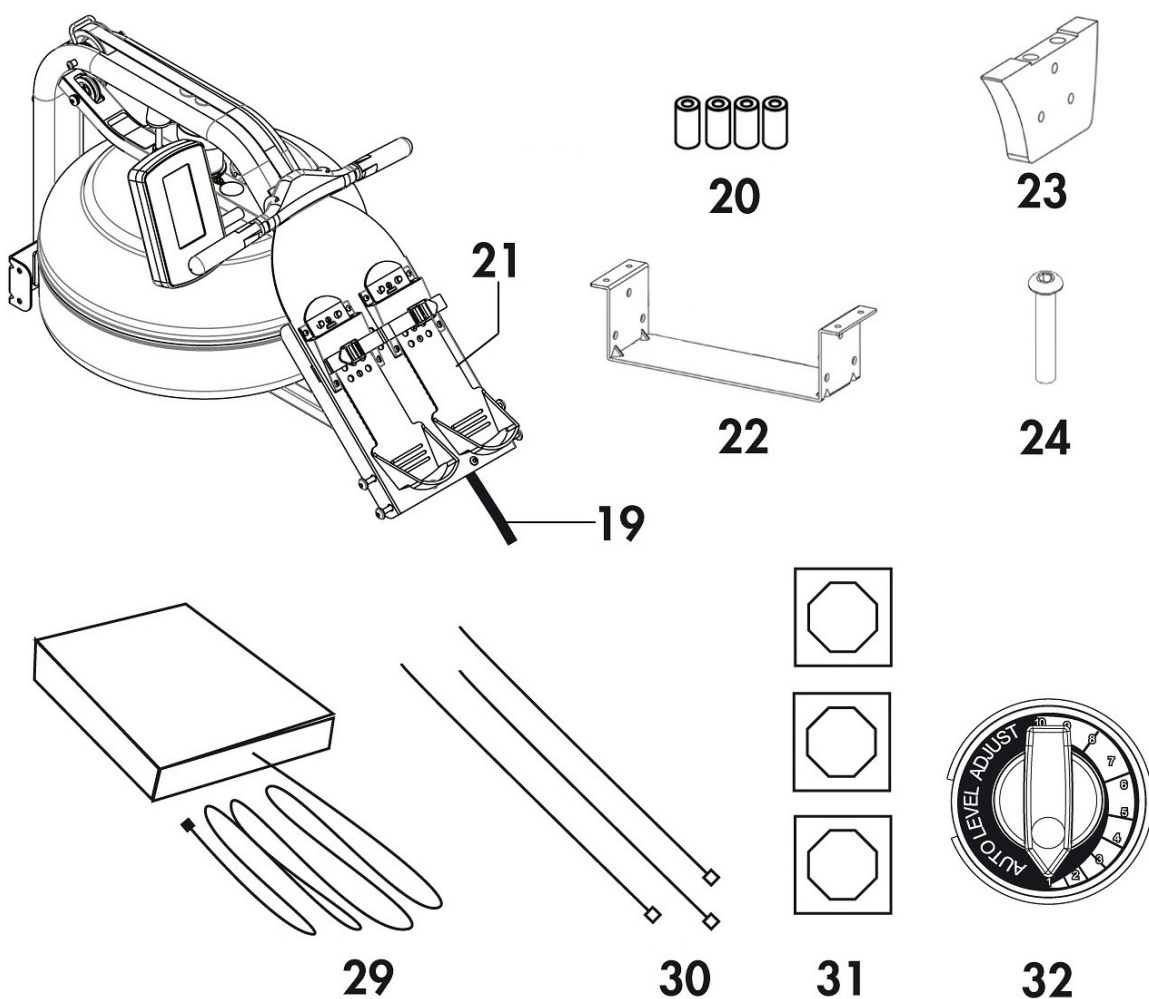
- Blister termoformato – indifferenziata.



### PERICOLO

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

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





### PERICOLO

Il sollevamento e la movimentazione del corpo principale deve essere effettuato da almeno due persone, il deposito a terra deve essere effettuato delicatamente, tenendo conto della fragilità del serbatoio dell'acqua.

- Dopo avere aperto gli imballi del prodotto, sollevare il corpo principale assemblato con l'aiuto di un'altra persona e posizionarlo sul pavimento in prossimità del luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.

### FASE I (Montaggio dei longheroni DX SX)

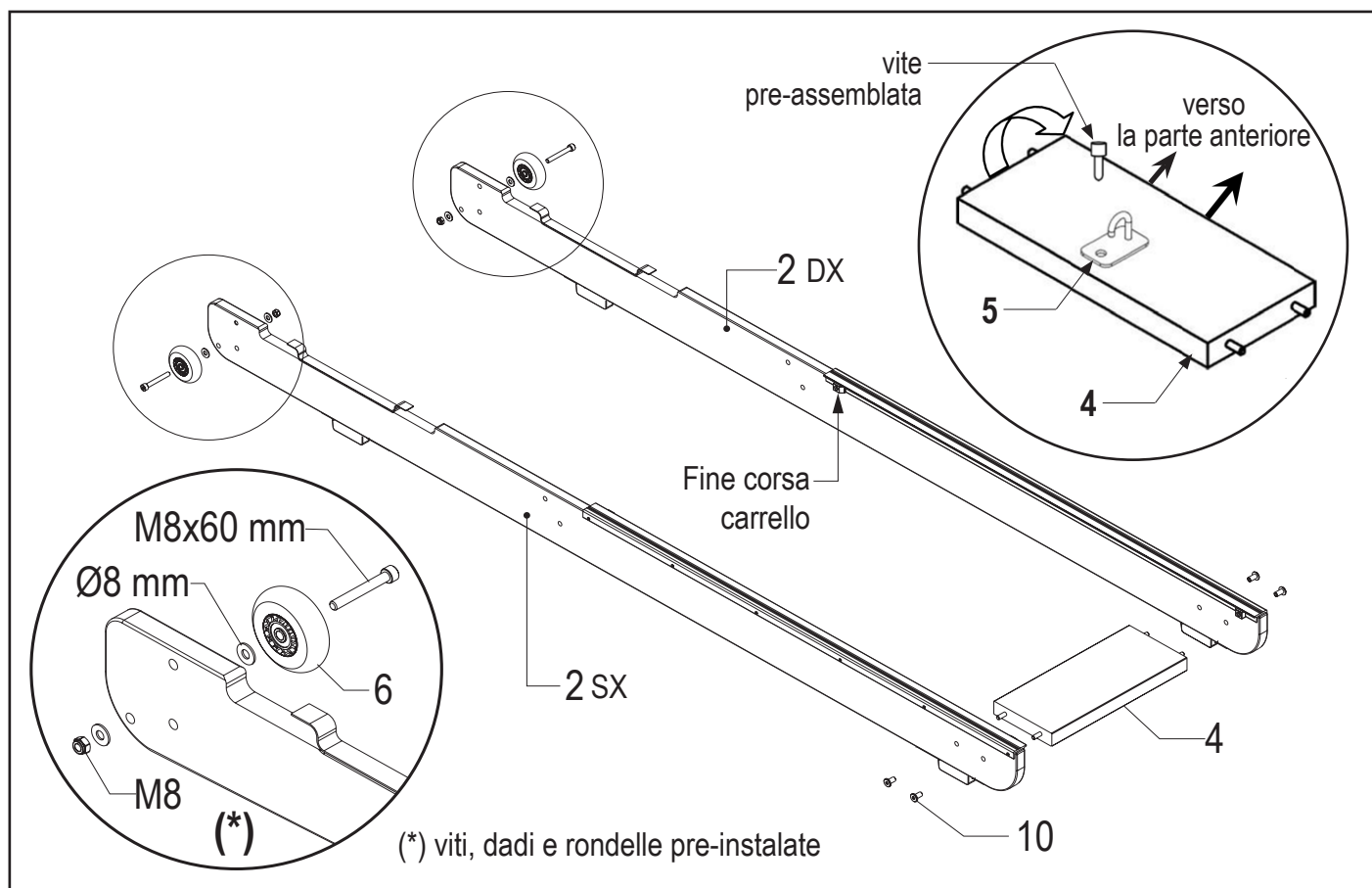
- Preparare il pannello di rinforzo posteriore **4**: rimuovere la vite pre-assemblata e posizionare nel foro filettato il gancio di fissaggio del cavo elastico **5** rispettando l'orientamento come illustrato, serrare nuovamente la vite precedentemente rimossa per bloccarlo in posizione.



### ATTENZIONE

il pannello di rinforzo posteriore **4** deve essere montato tra le guide laterali **2DX** e **2SX** ruotato di **180°** come da illustrazione, con la parte aperta del gancio **5** rivolta verso la parte posteriore.

- Disporre parallele sul pavimento le guide laterali **2DX** e **2SX**; orientarle nel modo raffigurato assicurandosi che i due fine corsa del carrello siano rivolti all'interno.
- Collegare il pannello di rinforzo posteriore **4** all'estremità delle guide laterali **2DX 2SX** nel modo raffigurato, quindi fissarlo avvitando quattro viti **10** [M6x15 mm].  
**NOTA:** avvitare le viti **10** a mano senza stringerle, non serrare utilizzando la chiave.
- Fissare due ruote di spostamento **6** all'esterno della parte anteriore delle guide laterali **2DX** e **2SX** serrando una vite [M8x60 mm], due rondelle piane [M8] e un dado autobloccante [M8]; viti, dadi e rondelle sono pre-installate nelle guide laterali e vanno prima rimosse.  
**NOTA:** Non serrare eccessivamente l'asse della ruota di spostamento poiché potrebbe impedirne la rotazione.



## FASE 2 (Montaggio del carrello)

- Per montare il carrello **3** del vogatore, allargare leggermente le guide laterali **2DX** e **2SX** e inserire il carrello posizionando le ruote di scorrimento sulle guide in alluminio rispettando l'orientamento illustrato.

**Nota:** la rientranza del sellino deve essere rivolta verso la parte posteriore, come indicato nell'illustrazione.

**Nota:** assicurarsi di inserire sotto al binario le ruote di guida del carrello; dopo l'assemblaggio, il carrello risulterà piuttosto instabile fino al montaggio del corpo principale sulle guide.

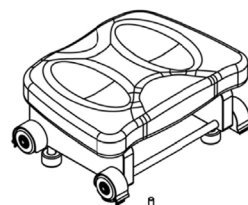
## Regolazione altezza seduta:

- Il carrello **3** del vogatore viene fornito completamente assemblato, tuttavia il sedile imbottito può essere montato a varie altezze per il miglior comfort d'impiego. L'uso dei distanziali **20** è facoltativo.

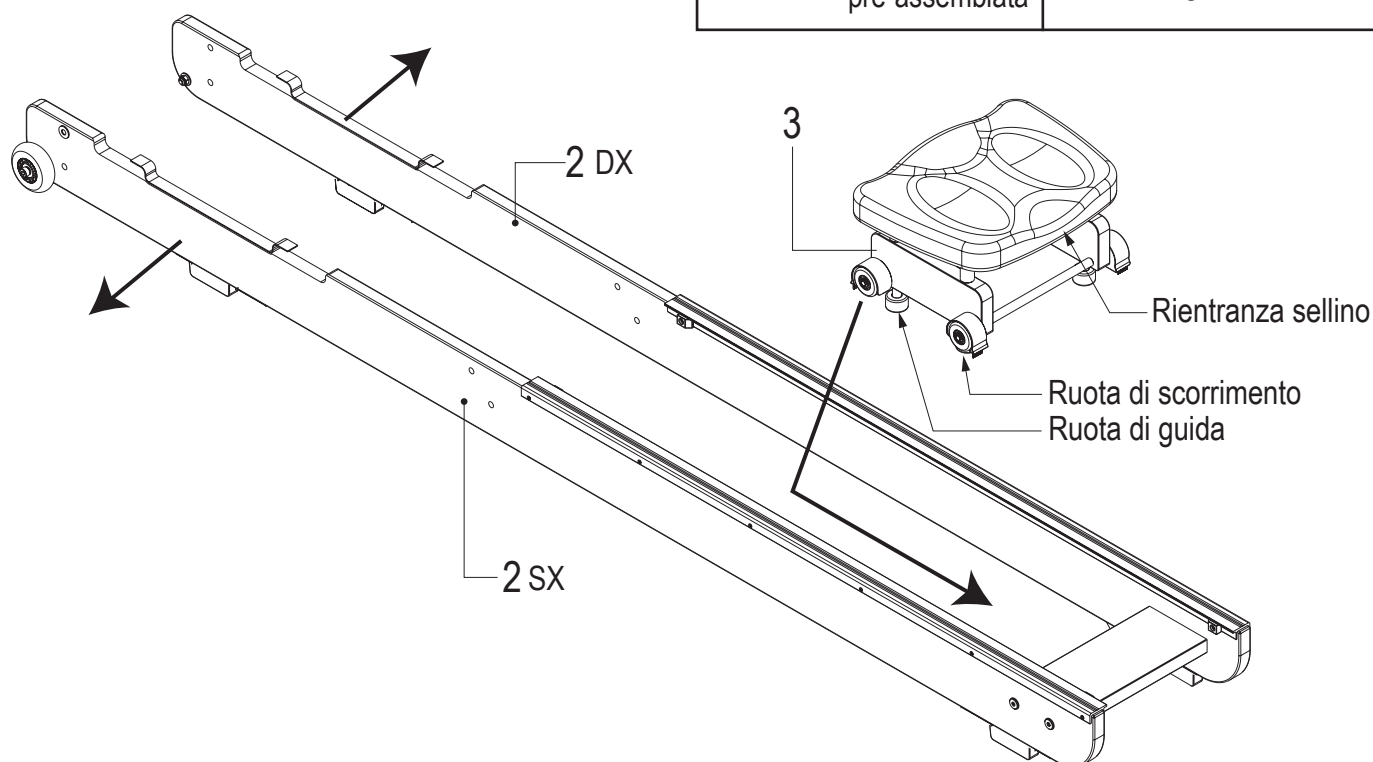
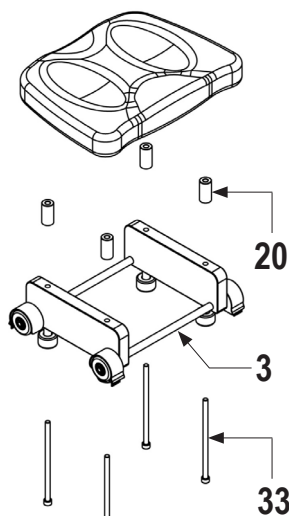
Per montare il sedile in una posizione più alta, rimuovere le quattro viti pre-installate [M8 x 130 mm] e l'imbottitura del sellino del vogatore.

Posizionare i distanziatori **20** tra l'imbottitura e il carrello quindi inserire quattro viti **33** [M8 x 160 mm] per fissare tutto in posizione. Conservare le quattro viti M8 X 130 mm rimosse dal sellino nel caso in futuro si desidera riportare il sedile nella sua posizione originale (inferiore).

carrello con sellino  
ad altezza standard



viti  
pre-assemblate

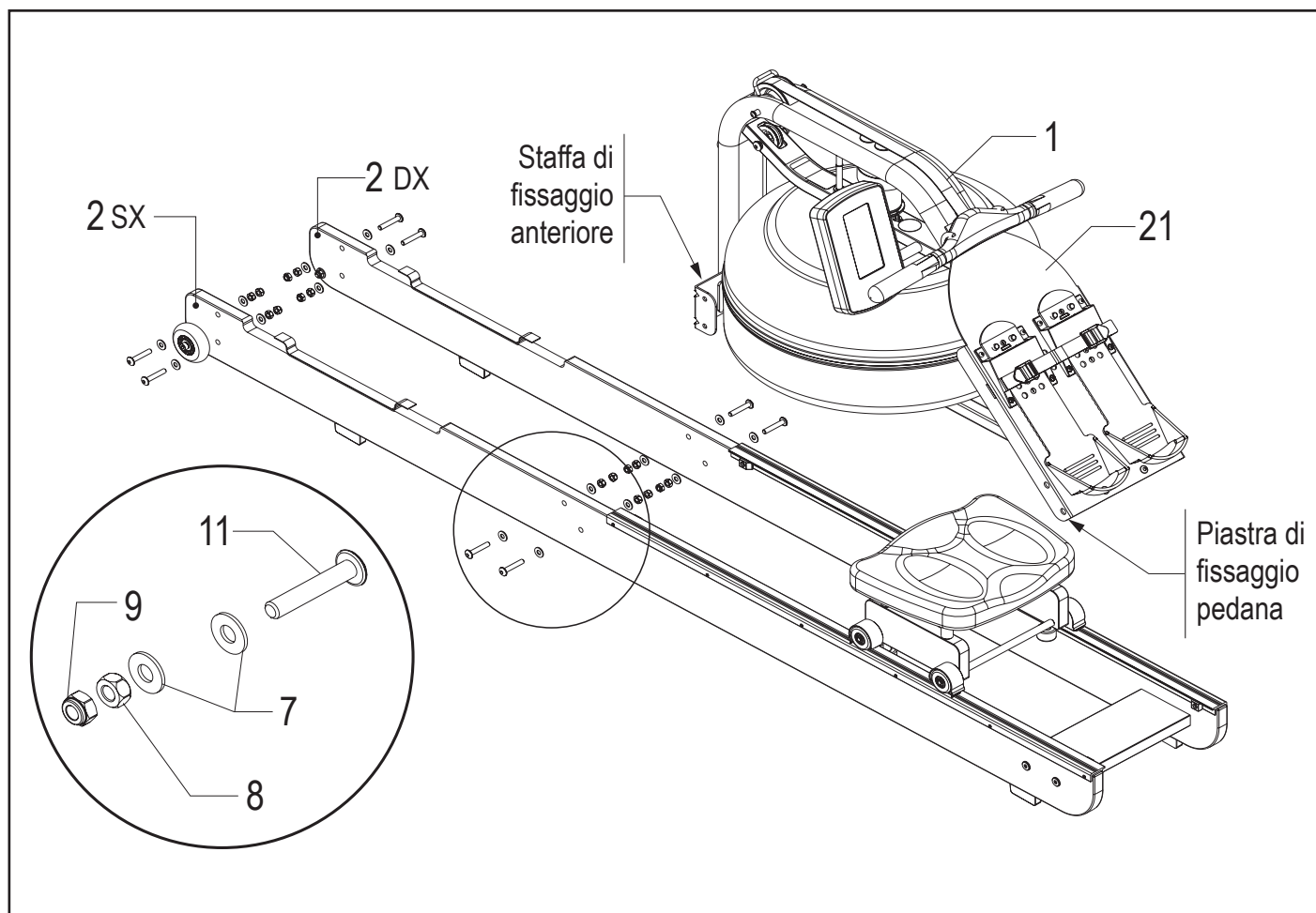


## FASE 3 (Montaggio corpo principale)



**I dadi autobloccanti devono trovarsi all'esterno del dado e della rondella piana per garantire il corretto montaggio.**

- Accoppiare il corpo principale **1** sulle due guide laterali **2DX** e **2SX** come mostrato in figura.  
Fissare il corpo principale alle quattro estremità serrando otto viti **11** [M8x45 mm], corredate da sedici rondelle piane **7** [M8], otto dadi esagonali **8** [M8] e otto dadi autobloccanti **9** [M8].
- Avvitare prima le viti della staffa di fissaggio anteriore **1** e successivamente le viti della piastra di fissaggio pedana **21**, le viti **11** devono rimanere lente, **NON** devono essere serrate. Per serrare agevolmente le viti occorre portare il vogatore in posizione verticale, quindi per il momento è sufficiente allineare e avvitare senza stringere le viti con i dadi inferiori.

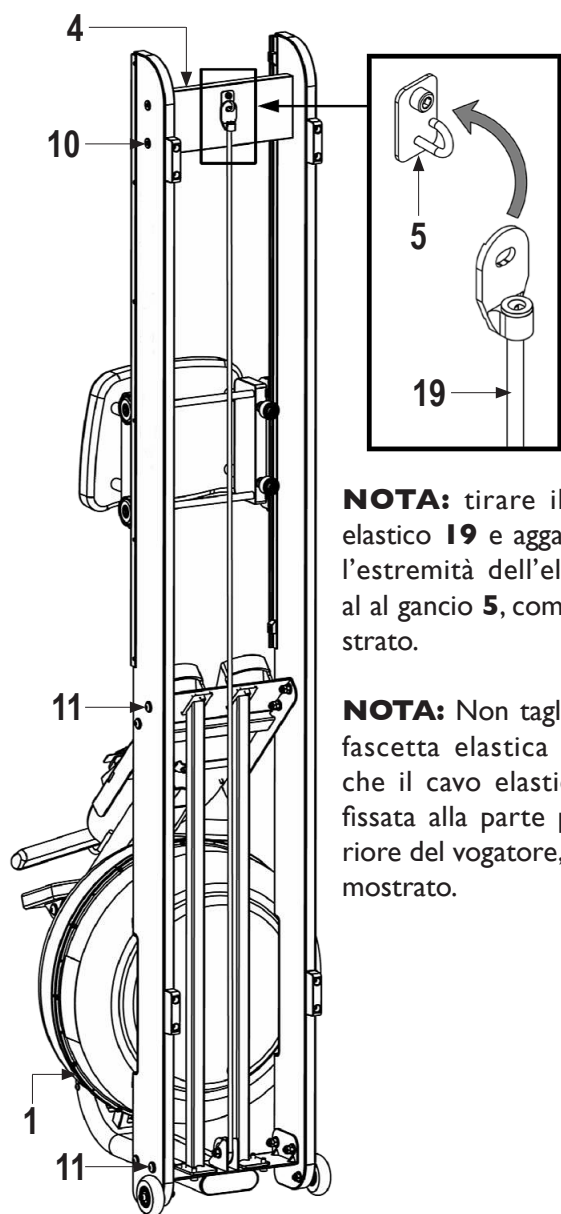


## FASE 4 (collegamento corda elastica)

- Sollevare il vogatore in posizione verticale, e tirare il cavo elastico **19** fino ad infilare l'occhiello nel gancio apposito posto sul pannello di rinforzo posteriore **4**.
- Serrare con le chiavi tutte le viti lasciate lente nelle fasi precedenti, poiché sono più facili da accedere dalla posizione verticale: serrare le quattro viti **10** di fissaggio del pannello di rinforzo posteriore **4** e serrare le otto viti **11** di fissaggio del corpo principale **1**.

## Componenti e ferramenta di montaggio Fase 4 :

- |            |                                       |         |
|------------|---------------------------------------|---------|
| <b>7.</b>  | Rondella piana M8                     | (24pz.) |
| <b>8.</b>  | Dado M8                               | (12pz.) |
| <b>9.</b>  | Dado autobloccante M8                 | (12pz.) |
| <b>24.</b> | Vite a brugola M6x20 mm               | (8 pz.) |
| <b>11.</b> | Vite a esagono incassato M8x45 mm     | (12pz.) |
| <b>22.</b> | Staffa di fissaggio piedi di appoggio | (2 pz.) |
| <b>23.</b> | Piede di appoggio                     | (4 pz.) |



**NOTA:** tirare il cavo elastico **19** e agganciare l'estremità dell'elastico al gancio **5**, come mostrato.

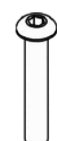
**NOTA:** Non tagliare la fascetta elastica prima che il cavo elastico sia fissata alla parte posteriore del vogatore, come mostrato.

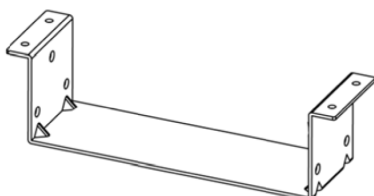
**7**  Rondella piana M8

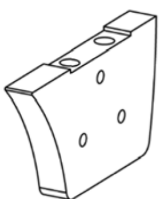
**8**  Dado M8

**9**  Dado autobloccante M8

**24**  Vite a brugola M6x20 mm

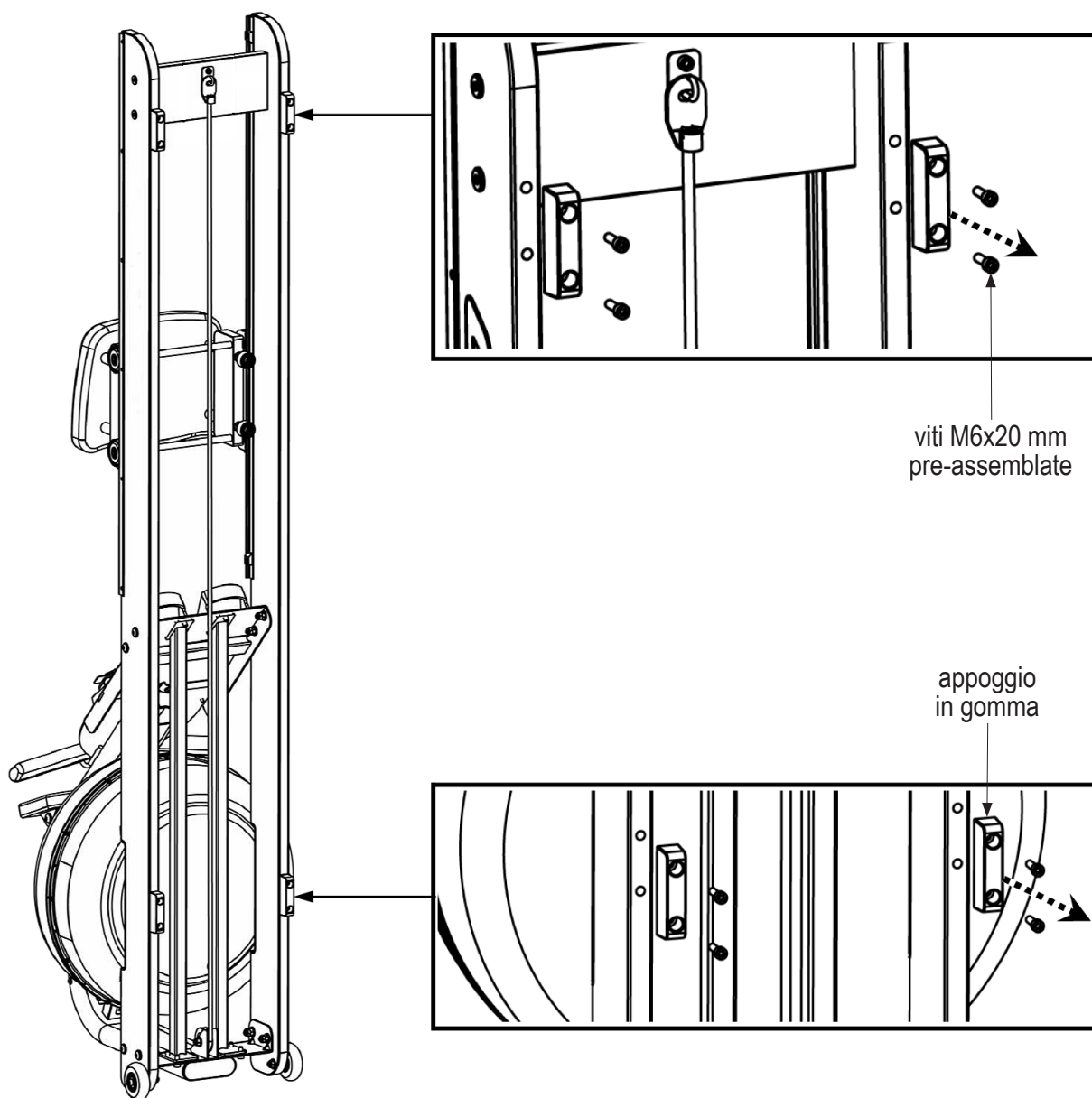
**11**  Vite a esagono incassato M8x45 mm

**22**  Staffa di fissaggio piedi di appoggio

**23**  Piede di appoggio

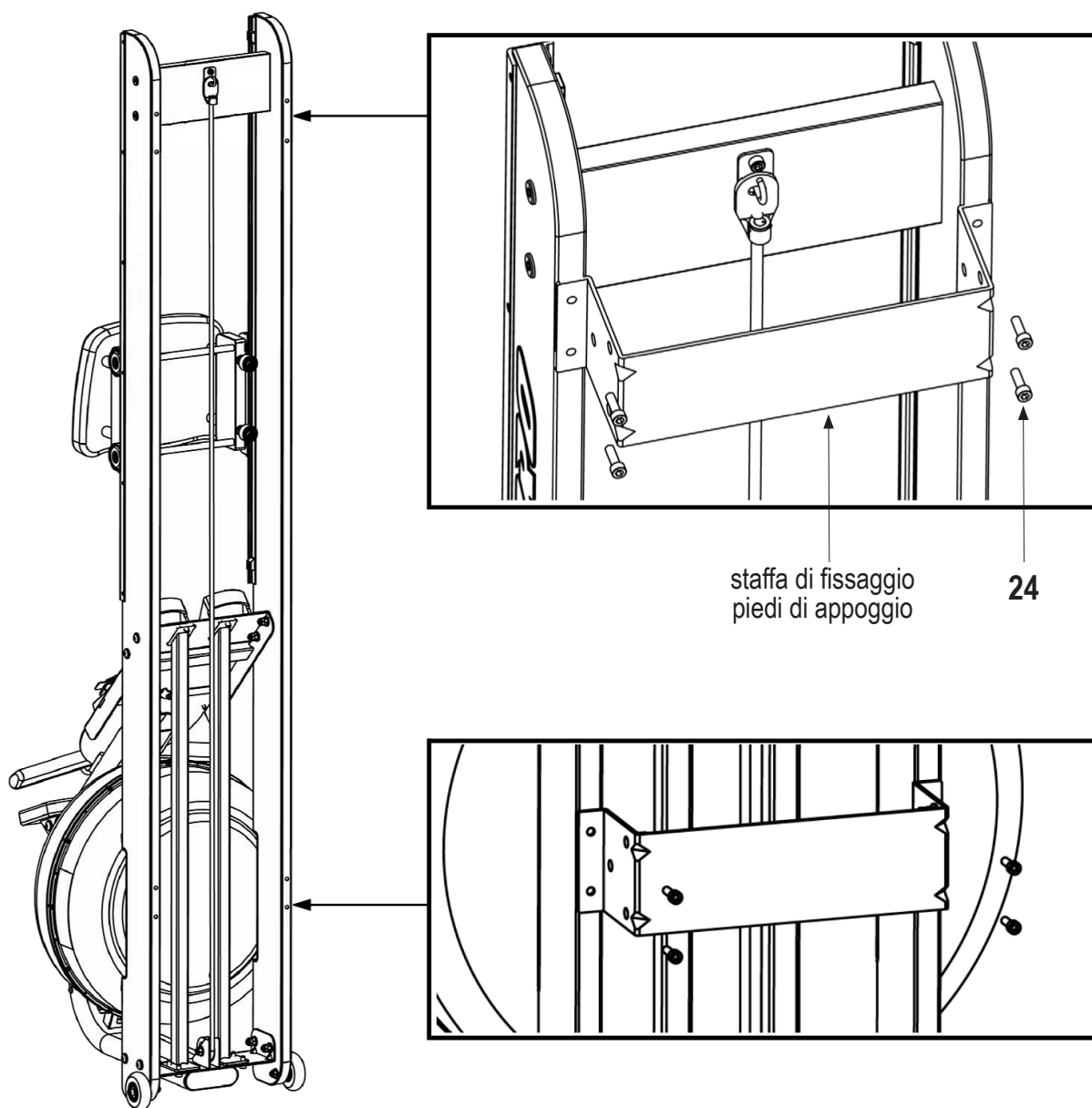
(rimozione appoggi in gomma)

- Svitare e rimuovere le due viti pre-assemblate [M6x20 mm] utilizzate per il fissaggio di ciascuno dei quattro appoggi in gomma presenti sotto le guide laterali **2DX** e **2SX**.



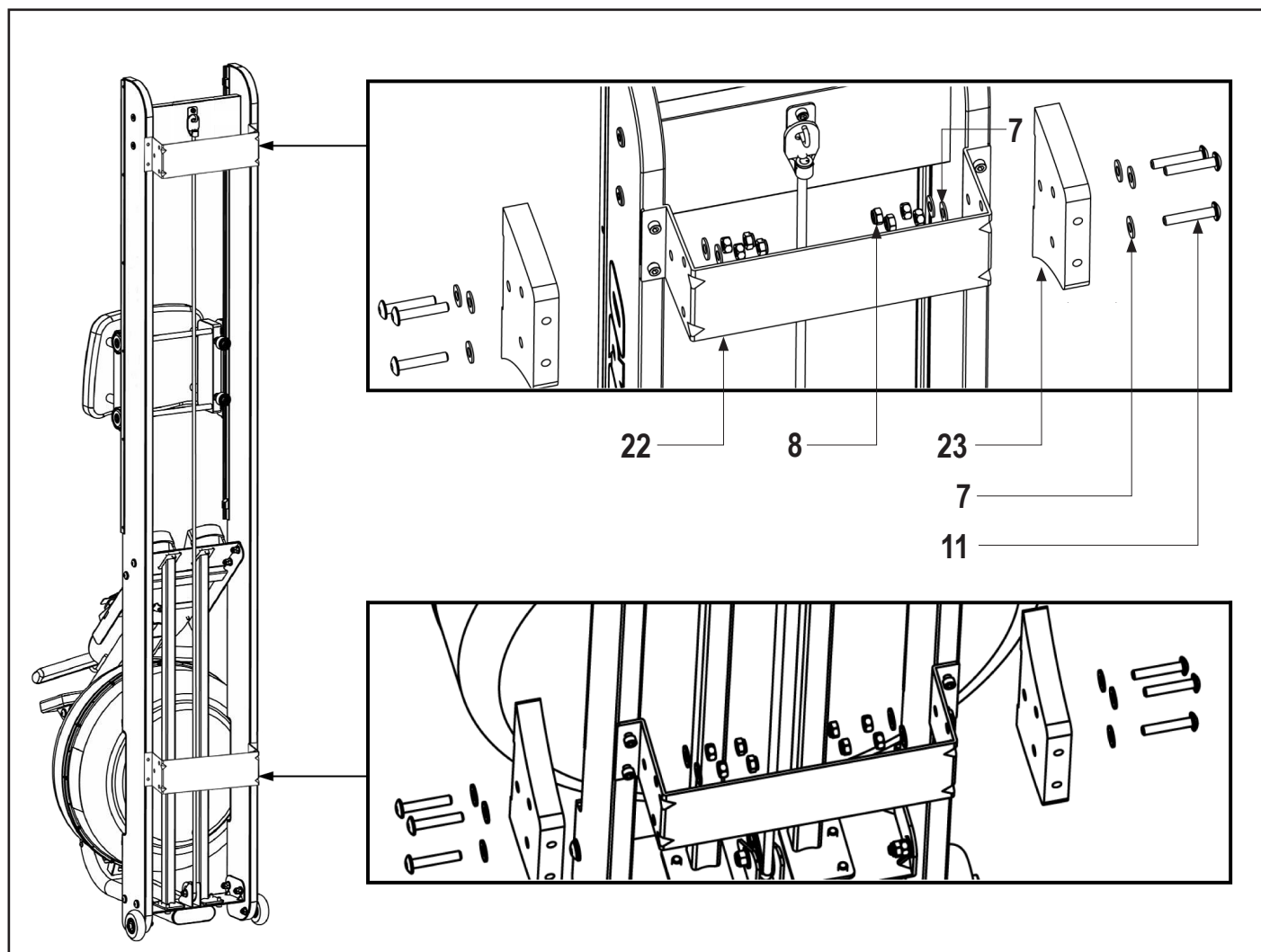
(montaggio staffe di fissaggio piedi di appoggio)

- Allineare i fori passanti delle due staffe di fissaggio piedi di appoggio **22** all'estremità superiore e inferiore delle guide **2DX** e **2SX**. e serrarle ciascuna con quattro viti a brugola **24** [M6x20 mm].



(montaggio piedi di appoggio)

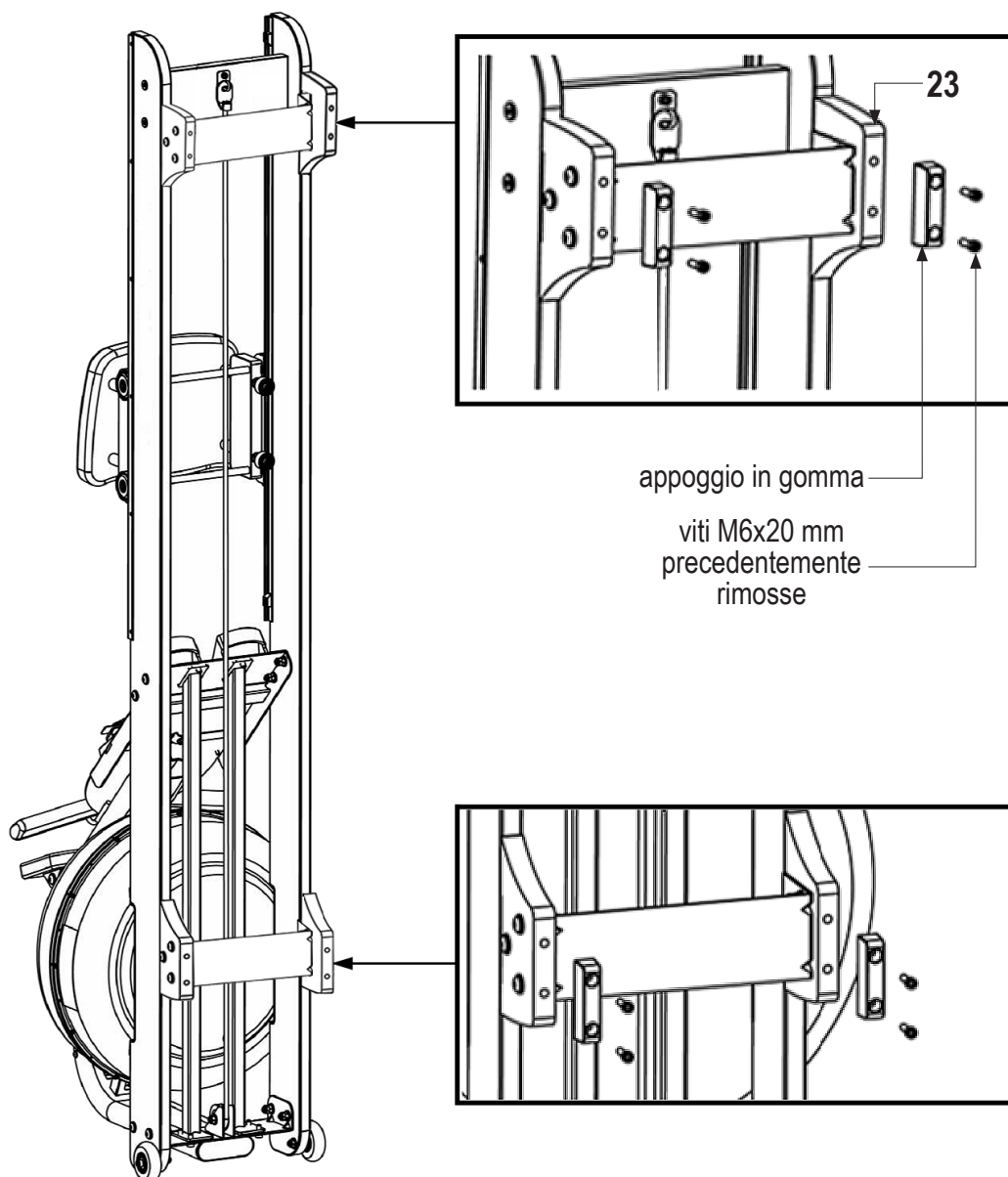
- Accoppiare due piedi di appoggio **23** ai lati della staffa di supporto anteriore **22**, allineandone i fori passanti e orientandoli come mostrato nell'illustrazione.  
Accoppiare due piedi di appoggio **23** ai lati della staffa di supporto posteriore **22**, allineandone i fori passanti e orientandoli come mostrato nell'illustrazione.
- Fissare ciascuno dei piedi di appoggio **23** serrando tre viti **11** [M8x45 mm], corredate di rondelle piane **7** [M8], con tre dadi autobloccanti **8** [M8], corredate di rondelle piane **7** [M8],



(montaggio appoggi in gomma)

- Fissare i quattro appoggi in gomma ai piedi di appoggio **23** e fissarli serrando le viti M6x20 mm che erano state precedentemente rimosse.

**NOTA:** abbassare il vogatore in posizione orizzontale e verificare il corretto ritorno dell'elastico.

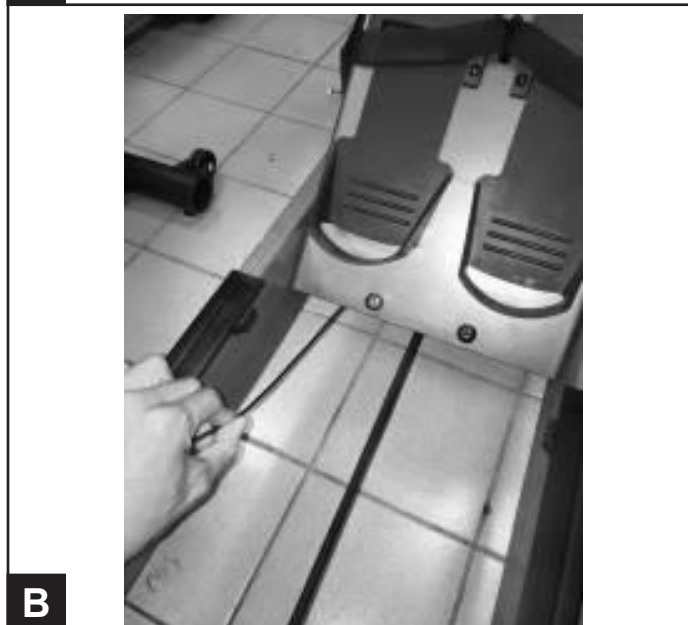
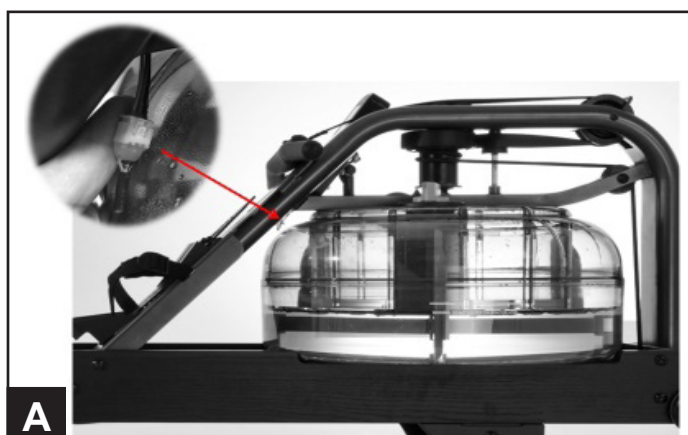
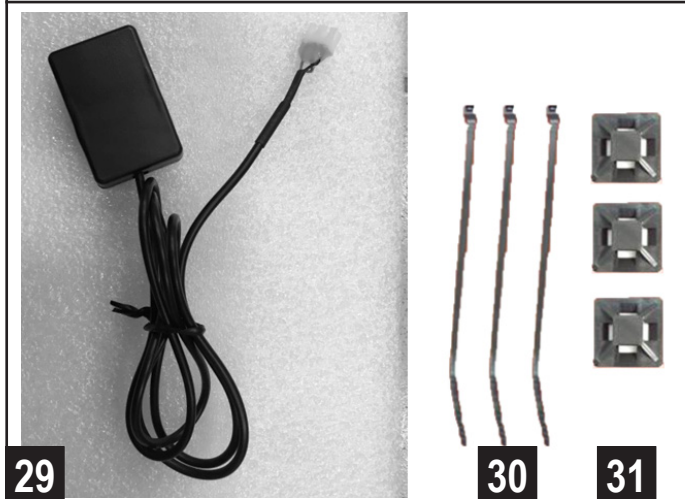


## FASE 5 (installazione ricevitore HR)

- A)** Ricercare il connettore libero che si trova nella parte superiore del vogatore, dietro la console, quindi collegarvi il connettore del ricevitore HR **29**.
  - B)** Far passare il cablaggio sotto la pedana fino ad avvicinarlo alla sponda della guida laterale.
  - C)** Fissare il corpo del ricevitore all'interno della guida laterale SX, in corrispondenza della targa adesiva (1 cm sopra la targa adesiva in maniera da evitare collisioni con le ruote di guida del carrello), avendo l'accortezza di tenere il cavo elettrico dal lato inferiore.
- NOTA:** non applicare in modo permanente finché il segnale in questa posizione non viene testato.
- D)** Utilizzare i guida cavo adesivi **31** forniti per posizionare in modo ordinato il cavo lungo la guida, lontano da eventuali parti mobili. Utilizzare le fascette **30** fornite per raccogliere e contenere eventuale cavo in eccesso.

### Componenti di montaggio Fase 5 :

- 29.** Ricevitore HR (1 pz.)
- 30.** Fascette (3 pz.)
- 31** Guida cavo adesivi (3 pz.)





### ATTENZIONE

- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia toracica 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 anormali, a causa di radiodisturbi oppure a causa di malfunzionamento della fascia o del ricevitore, è necessario evitare di utilizzare programmi HR.**

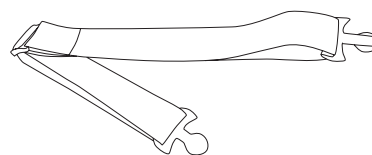
Questo attrezzo incorpora un ricevitore compatibile con i trasmettitori a fascia toracica della Polar®, del tipo non codificato.

Una o più fasce toraciche possono essere fornite su richiesta, anche per un l'utilizzo collettivo del prodotto.

- 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 toracica 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.

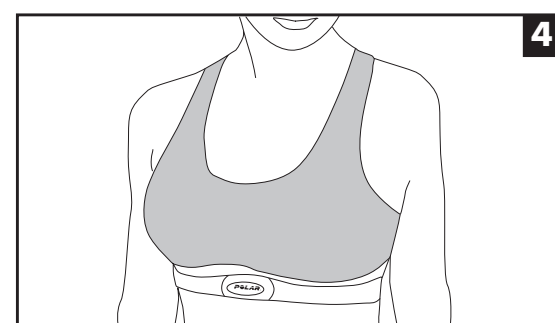
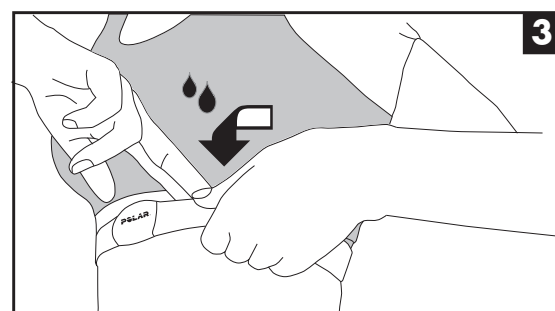
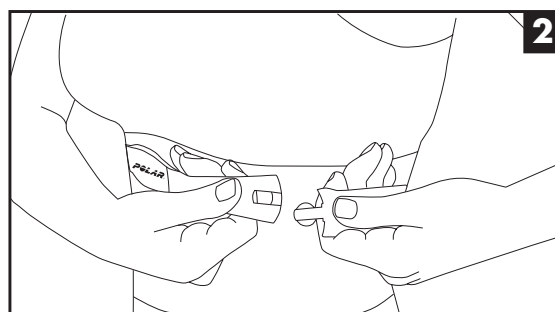
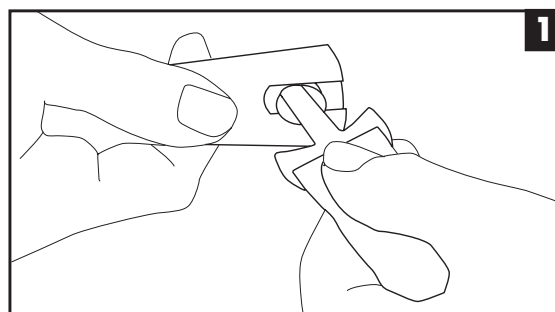
In nessun caso la misura rilevata dal trasmettitore può essere considerata come dato medico.



Fascia elastica



Trasmettitore



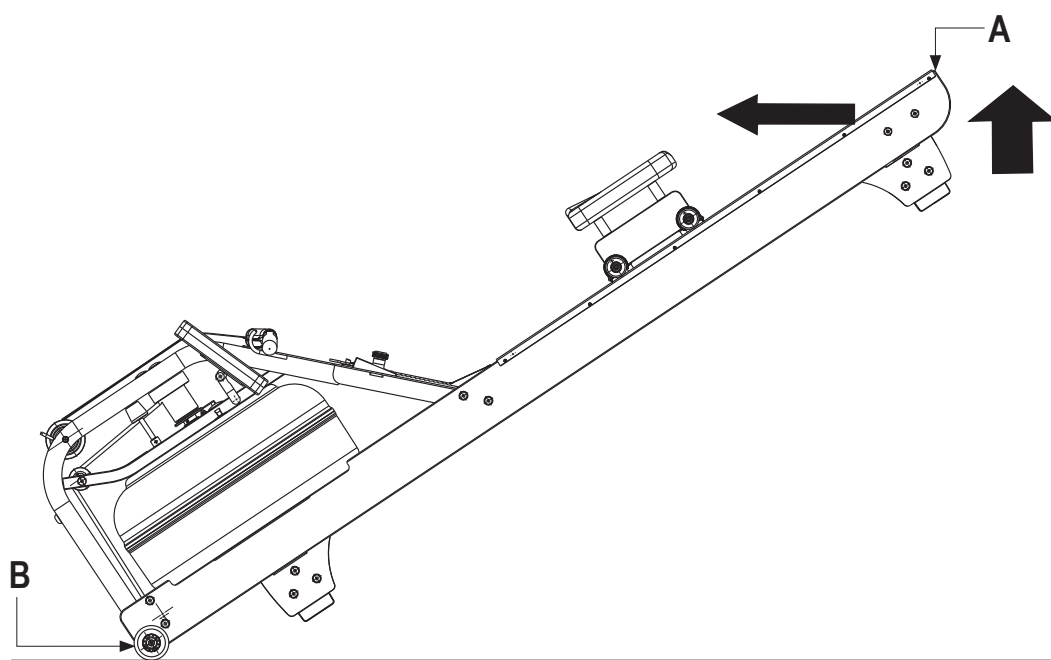
- Prima di spostare il prodotto occorre spostare il sellino verso le pedane, per evitare che il carrello possa sbattere a fondo corsa quando si solleva l'attrezzo.
- Per spostamenti ampi, in una zona distante da quella di installazione, è necessario svuotare il serbatoio dell'acqua ed effettuare il sollevamento del prodotto afferrandolo alle estremità delle guide; l'operazione di sollevamento e spostamento deve essere eseguita da due persone.
- Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza occorre afferrare con le mani l'estremità posteriore **A** e facendo forza con le braccia inclinare l'attrezzo fino a portarlo in equilibrio sulle ruote di spostamento anteriori **B**. Spingere l'attrezzo in avanti facendolo scorrere sulle due ruote fino al punto desiderato, dopodiché abbassarlo accompagnando delicatamente fino a portare l'appoggio posteriore a contatto sul pavimento.

*Per agevolare le operazioni di spostamento del prodotto sulle ruote si consiglia, prima di effettuare l'operazione, di svuotare il serbatoio dell'acqua.*



**ATTENZIONE**

**È vietato sollevare o maneggiare il prodotto afferrandolo dal serbatoio poichè questo può danneggiarsi.**



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 del computer 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 **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra **75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra **85% e 95%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.



**L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.**

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.

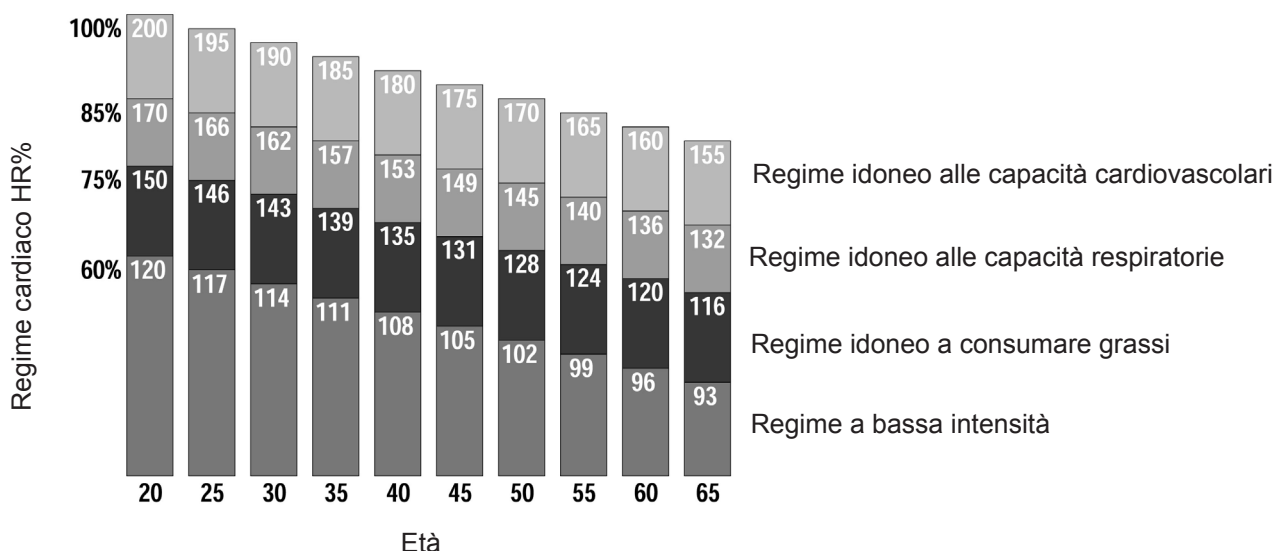
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

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:** quando il prodotto viene utilizzato in ambito commerciale e/o collettivo, è necessaria la presenza di un personal trainer, oppure un utilizzatore esperto che abbia letto con attenzione il presente manuale e che conosca bene il prodotto e i principi dell'allenamento aerobico e cardiovascolare.





- **Per mantenere il serbatoio pulito e per evitare la formazione di calcare caricare esclusivamente acqua distillata.**  
**Per mantenere l'acqua all'interno del serbatoio per lunghi periodi, evitando la formazione di alghe o l'intorbidimento dell'acqua, occorre dissolvere nel serbatoio una compressa dell'apposito purificatore incluso con il prodotto e richiedibile al distributore, l'acqua del serbatoio deve essere sostituita ogni 8 mesi.**  
**Il mancato trattamento dell'acqua comporta la formazione di incrostazioni nel serbatoio e invalidano la garanzia sul prodotto.**
- **Per la purificazione dell'acqua NON utilizzare cloro liquido, acidi o sostanze anticalcaree, questo può danneggiare il serbatoio e invalidare la garanzia.**
- **L'acqua prelevata dal serbatoio del prodotto non può venire impiegata per il consumo umano o animale ma deve essere smaltita nello scarico del lavandino.**
- **Non riempire eccessivamente il serbatoio oltre il livello massimo indicato di 20 litri.**  
**Fare riferimento all'adesivo del livello del serbatoio sul lato inferiore del serbatoio.**

Il serbatoio del vogatore permette di gestire la quantità d'acqua necessaria per ottenere una resistenza variabile e garantire una vera esperienza con più livelli di intensità di vogata.

Il serbatoio è costituito da due camere, una camera attiva con l'acqua impiegata in allenamento, ed una camera con l'acqua di stoccaggio impiegata per abbassare o aumentare il livello di acqua della camera attiva e in questo modo adattare la resistenza della girante che trasforma il prodotto in un vero vogatore ergometrico.

### REGOLAZIONE RESISTENZA ALLA VOGATA:

**Posizione 10 (Livello massimo):** con questa regolazione tutta l'acqua della camera di stoccaggio viene trasferita nella camera attiva e la girante offre la massima resistenza alla vogata.

**Posizione 1 (Livello minimo):** con questa regolazione una piccola parte di acqua della camera di stoccaggio viene trasferita nella camera attiva e la girante offre una minima resistenza alla vogata.

### PROCEDURA PER IL CARICO DELL'ACQUA NEL SERBATOIO:

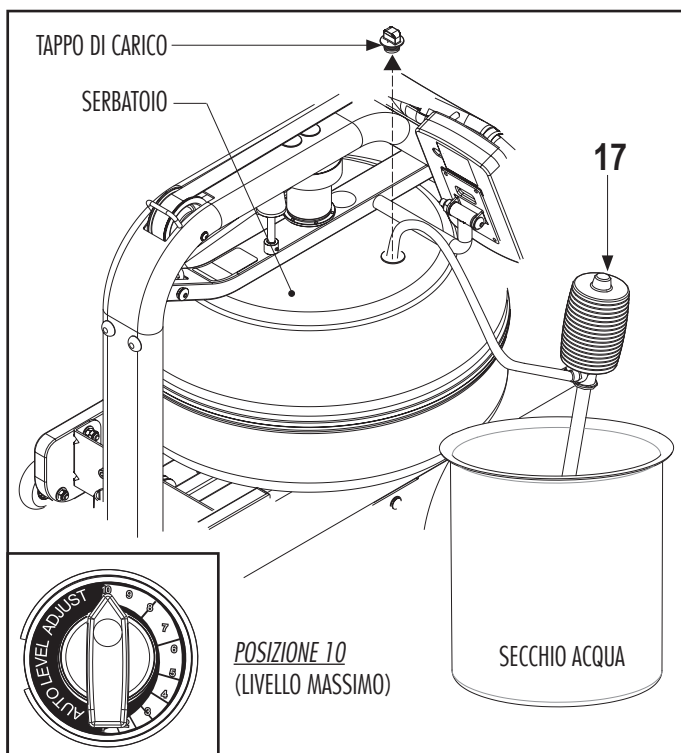
- Rimuovere il tappo di carico dalla parte superiore del serbatoio e distendere uno straccio assorbente sul pavimento, sotto al secchio e al serbatoio.
- Posizionare un secchio pieno dell'acqua necessaria al rifornimento accanto all'attrezzo. Immergere il tubo di aspirazione dalla pompa a sifone **17** (fornita con il prodotto) nel secchio e il tubo flessibile di erogazione nel foro di carico del serbatoio.

**Nota:** assicurarsi che la piccola valvola di sfiato sul sifone sia chiusa prima del riempimento.

- Impostare la regolazione della resistenza sul livello massimo (**posizione 10**); quindi premere sul soffietto della pompa manuale per riempire di acqua il serbatoio, trasferendola dal secchio.

**Importante:** non riempire oltre il livello di soglia massimo indicato dalla targa adesiva posta sul lato inferiore del serbatoio.

- Quando il serbatoio è pieno, aprire la piccola valvola sulla parte superiore del sifone per far fuoriuscire l'acqua in eccesso.
- Una volta completato il riempimento, seguire il programma di trattamento dell'acqua riportato di seguito, quindi riavvitare il tappo di carico nel serbatoio.



Per impostare la resistenza minima, ruotare il regolatore posto sopra al serbatoio, sul livello minimo (**posizione 1**). Sono necessarie dieci vogate per trasferire l'acqua al serbatoio centrale di stoccaggio, lasciando una quantità minima di acqua nel serbatoio esterno (attivo).

Per passare da un livello di resistenza ad un altro sono sempre necessarie dieci vogate per effettuare il trasferimento dell'acqua tra le due camere del serbatoio.

Per mantenere una buona forma fisica, si consiglia di vogare con decisione ad un ritmo costante (da 20 a 25 vogate al minuto [SPM]) cercando di mantenere un costante impegno fisico nella vogata. Una volta individuato un livello di resistenza adatto e adeguato al proprio scopo, nel corso dell'esercizio si può variare il numero di vogate al minuto e l'intensità della bracciata per modificare ulteriormente il dispendio energetico complessivo.

L'allenamento intermittente viene utilizzato dalla maggior parte dei vogatori, dove un periodo di bassa intensità è combinato con brevi intervalli ad alta intensità.

## TRATTAMENTO DELL'ACQUA:

Aggiungere una compressa per il trattamento dell'acqua dopo avere completato l'operazione di carico acqua nel serbatoio del prodotto. Prima di aprire il tappo e inserire la compressa purificante, si consiglia di distendere uno straccio assorbente sul pavimento, sotto al serbatoio.



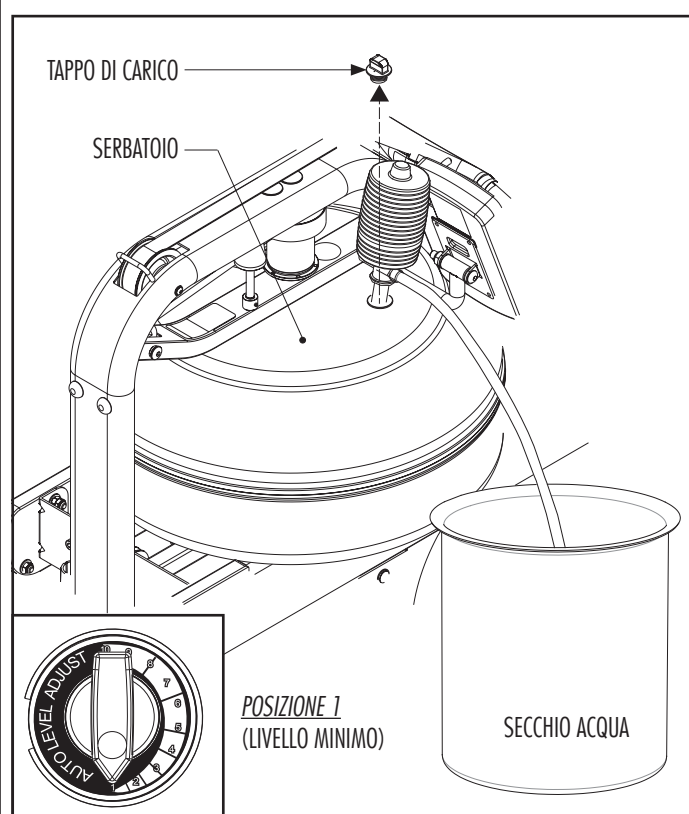
- **Per la purificazione dell'acqua NON utilizzare compresse diverse da quelle fornite con il prodotto. Contattare Intergym per richiedere nuove compresse al cloro una volta terminate le quattro compresse incluse con il prodotto.**
- **Nelle zone in cui la rete idrica fornisce acqua particolarmente ricca di calcare, si consiglia di caricare il serbatoio con solo acqua distillata.**
- **Maneggiare e impiegare le compresse purificanti riferendosi alle istruzioni fornite con le stesse. In caso di contatto con gli occhi o la pelle osservare le prescrizioni specifiche.**

Il programma di trattamento dell'acqua varia a seconda dell'esposizione del serbatoio alla luce solare: quando l'attrezzo è collocato in una stanza luminosa o accanto ad una finestra illuminata dal sole, occorre aggiungere una compressa purificante ogni 8÷12 mesi.

Mentre nel caso il prodotto venga installato all'interno di una stanza chiusa e poco luminosa, la compressa purificante può essere aggiunta anche dopo 2 anni e in ogni caso quando si nota che l'acqua del serbatoio comincia a diventare torbida.

## PROCEDURA PER LO SCARICO DELL'ACQUA DAL SERBATOIO:

- Impostare la regolazione della resistenza sul livello minimo (**posizione 1**); quindi effettuare almeno una decina di vogate per trasferire l'acqua dalla camera attiva a quella di stoccaggio.
  - Posizionare un secchio vuoto a fianco del serbatoio, quindi rimuovere il tappo di carico dalla parte superiore del serbatoio e distendere uno straccio assorbente sul pavimento, sotto al secchio e al serbatoio.
  - Immergere il tubo di aspirazione dalla pompa a sifone **17** (fornita con il prodotto) nel serbatoio e il tubo flessibile di erogazione nel secchio vuoto, quindi premere sul soffietto della pompa manuale per trasferire l'acqua dalla camera di stoccaggio del serbatoio al secchio.
- Nota:** assicurarsi che la piccola valvola di sfiato sul sifone sia chiusa per permettere il drenaggio dell'acqua.
- Con questa procedura rimarrà nella camera attiva del serbatoio circa il 40% di acqua, per poter svuotare completamente il serbatoio occorrerà smontarlo.
  - Questa procedura viene impiegata per la calibrazione della console, in particolare del display dedicato alla visualizzazione dei livelli di resistenza offerta dall'acqua presente nel serbatoio., secondo quanto descritto a pagina..... Per ripristinare il livello di acqua nel serbatoio seguire le istruzioni descritte nella pagina precedente.





**Non utilizzare mai questo vogatore senza i piedi adeguatamente fissati nelle cinghie o senza la parte scorrevole della pedana scorrevole bloccata in posizione.**

La talloniera della pedana si adatta alla maggior parte dei piedi ed è progettata per mantenerli saldamente in posizione durante l'esercizio. I piedi dovrebbero essere posizionati in modo che la cinghia copra la sezione del piede che si piega naturalmente durante la vogata.

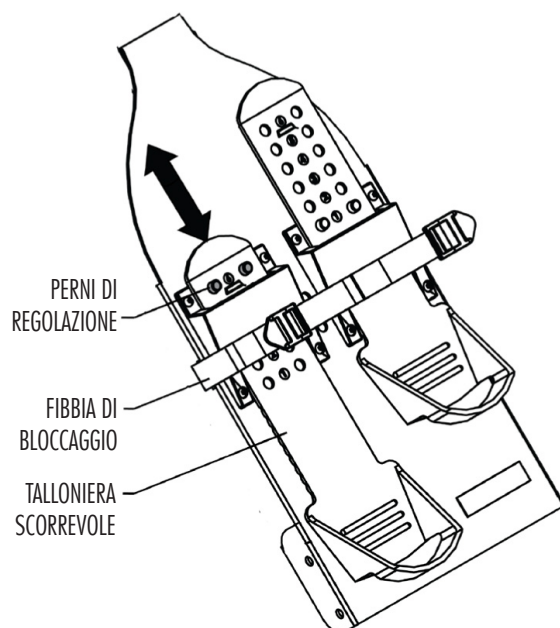
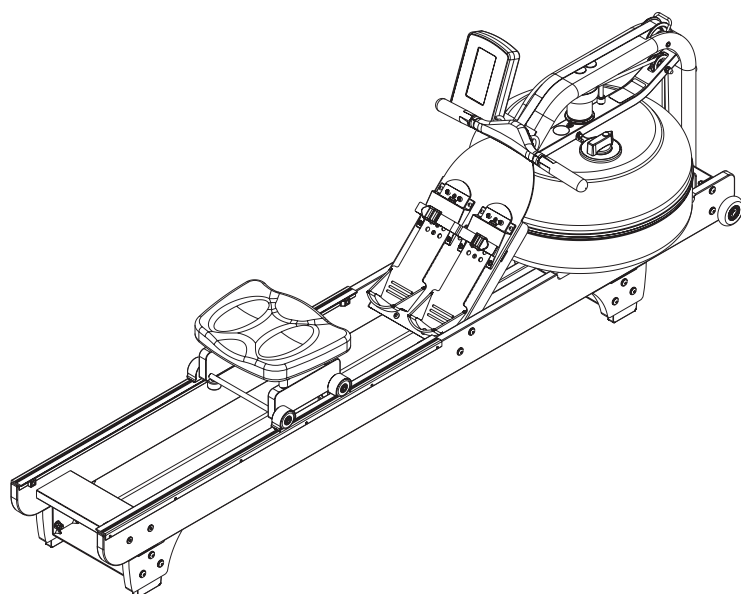
**PER REGOLARE:** sollevare la parte superiore della talloniera dal perno di regolazione e farla scorrere verticalmente selezionando la posizione più adatta alla lunghezza del piede, tra i fori da 1 a 6.

Bloccare la talloniera agganciando nuovamente il perno di regolazione e spingendola con decisione verso il basso per fissarla in posizione.

Posizionare i piedi sulle pedane e stringere le cinghie per garantire che i talloni aderiscano saldamente alla pedana.

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

**Nota:** la base del tallone dovrebbe piegarsi per consentire al piede di ruotare in modo naturale durante la vogata.





**In ogni stile o modalità di allenamento al vogatore è obbligatorio mantenere con le braccia il manubrio di trazione per evitare di perdere l'equilibrio.**

### La postura di base del canottaggio

- Sedersi sul sellino e bloccate i piedi sulle pedane usando le cinghie in velcro, poi afferrare la barra di trazione del vogatore.
- Tenere la posizione iniziale sporgendo in avanti le braccia e mantenendo le ginocchia piegate come da figura **(1)**.
- Spingersi indietro sul sellino estendendo completamente le braccia **(2)**.
- Distendere completamente le gambe, mantenendo ben dritta la schiena e tirare il manubrio verso l'addome sporgendo i gomiti leggermente in fuori **(3)**. Infine tornate alla posizione iniziale **(1)** e ripetere.

### Durata dell'allenamento

Vogare è un esercizio fisicamente impegnativo, per questo motivo meglio iniziare con un approccio non troppo intenso e di breve durata, per poi via via passare a sedute di maggiore durata e intensità.

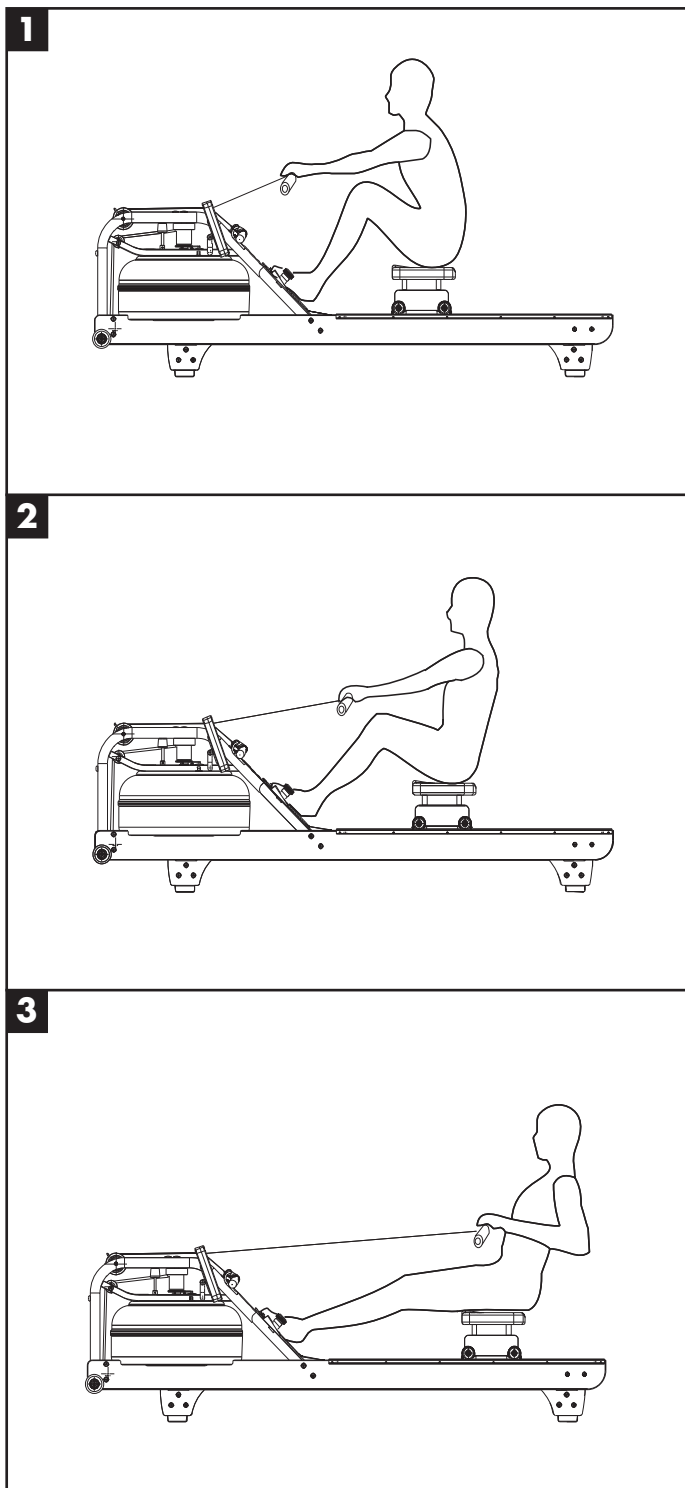
### Alternare gli stili del vogatore

Movimento di sole braccia:

Questo esercizio darà tono ai muscoli delle braccia, spalle, schiena e addome.

Movimento di sole gambe:

Questo esercizio vi aiuterà a dar tono ai muscoli delle gambe schiena.



La console dispone di un display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

### STROKES

- Il CONTEGGIO DELLE VOGATE effettuate nel corso dell'esercizio, oppure nel programma *TARGET GOALS*, il conteggio alla rovescia dalle vogate impostate fino a zero.

### SPM - (STROKES/MIN)

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

### TOTAL STROKES

- Il CONTEGGIO TOTALE DELLE VOGATE che sono state effettuate dall'ultima sostituzione delle batterie.

### TIME

- Il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero, oppure nel programma *TARGET GOALS*, il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

### DISTANCE

- La DISTANZA equivalente percorsa dall'inizio dell'esercizio, oppure nel programma *TARGET GOALS*, il conteggio alla rovescia della distanza totale impostata fino a zero.

### TIME/500 m / VALORE MEDIO DI TIME/500 m

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

### PULSE

- Le PULSAZIONI CORRENTI, misurate tramite il trasmettitore la fascia toracica (optional) vengono visualizzate sul display di destra.

Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) (\*).

- Le PULSAZIONI TARGET, vengono impostate sul display di sinistra.

### CALORIES

- Il consumo di CALORIE durante l'esercizio espressa in kcal, oppure nel programma *TARGET GOALS*, il conteggio alla rovescia dal consumo calorico impostato fino a zero (\*).

### VISUALIZZAZIONE DEL LIVELLO DI RESISTENZA

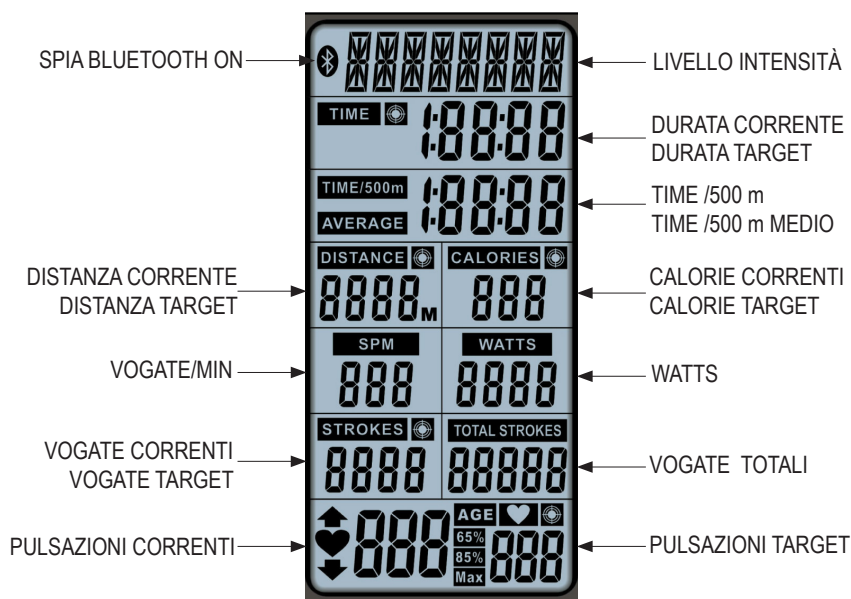
- Il display alfanumerico a sette segmenti visualizza il livello di resistenza da 1 a 10 più altre informazioni di stato.

### WATT

Indica l'ENERGIA istantanea espressa in Watt che viene prodotta durante l'esercizio.

### 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 un minuto di inattività (nessuna vogata, nessun pulsante premuto), la console si spegne in modalità "Risparmio Energia".



### Pulsanti UP / DOWN

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per incrementare o decrementare i valori della console.

### Pulsante RESET

- In fase di impostazione dati dei programmi Target Goals, i valori impostati possono essere cancellati premendo una volta il pulsante RESET. Premendo una seconda volta il pulsante, la console torna alla "Modalità Pausa".
- In "Modalità Pausa", premere una volta il pulsante per annullare l'esercizio in "Modalità Stop". Premendo una seconda volta il pulsante, la console torna alla "Modalità Pausa".
- Mantenendo premuto RESET per 3 secondi vengono cancellati tutti i conteggi degli esercizi ad eccezione del conteggio totale delle vogate. Il conteggio totale delle vogate viene cancellato ogniqualvolta vengono rimosse dalla console le batterie.

### Pulsanti TARGET GOALS

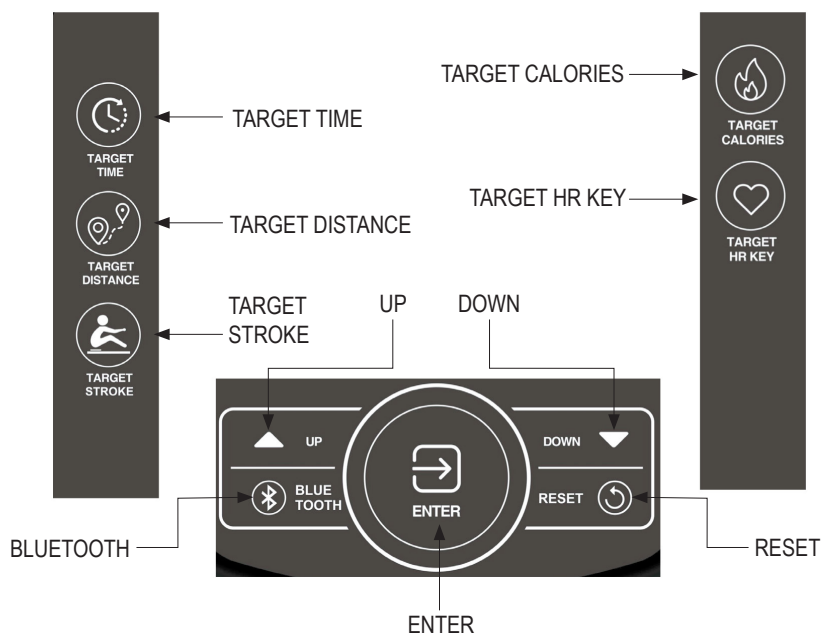
- Premendo uno dei cinque pulsanti TARGET si può definire un allenamento nel quale si imposta un valore a piacere per uno dei rispettivi parametri di allenamento: la durata, la distanza, il numero di vogate, il consumo calorico oppure impostare la soglia cardiaca HR.

### Pulsante ENTER

- Premere ENTER per confermare l'introduzione di tutti i dati di una sessione di allenamento.

### Pulsante BLUETOOTH

- Il pulsante abilita le trasmissioni Bluetooth solo quando la console si trova in modalità stand-by e non viene eseguito alcun esercizio.



Per accendere la console è sufficiente premere un pulsante qualsiasi oppure agire sulla barra di trazione.

La console si accende in modalità “Modalità Pausa”.

Dalla “Modalità Pausa” la console entra in “Modalità Stop” dopo 30 secondi di inattività e sul display alfanumerico a sette segmenti compare la sigla STOP.

Il programma Quick Start è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.

Dopo essersi seduti sul sellino scorrevole, per avviare il programma QUICK START, agire sulla barra di trazione e cominciare la sequenza di vogata.

- Nel programma Quick Start i display :  
 TIME, SPM, STROKES, DISTANCE, CALORIES, WATTS, TOTAL STROKES, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio, mentre il display TIME/500m alterna la visualizzazione mostrando ogni 5 secondi anche TIME/500m (media).  
 Il display alfanumerico a sette segmenti in testa alla console, visualizza il livello di resistenza (da 1 a 10 livelli) impostato tramite il regolatore sul serbatoio e in accordo con la procedura di taratura VR.  
 Quando viene indossata la fascia toracica optional e vengono rilevate le pulsazioni cardiache, il display PULSE mostra l'icona del cuore lampeggiante e viene visualizzata la frequenza cardiaca, altrimenti verranno visualizzati continuamente tre trattini “- - -”.
- Quando dopo 30 secondi non viene azionata la barra di trazione e non viene premuto alcun pulsante, la console entra in “Modalità Stop”; in questa modalità il display alfanumerico a sette segmenti visualizza la sigla “STOP”.  
 Il display TIME visualizza il tempo totale, DISTANCE visualizza la distanza totale, CALORIES visualizza le calorie totali bruciate, STROKES visualizza il numero di vogate compiute, TOTAL STROKES visualizza il numero totale di vogate, il display TEMPO/500m e TEMPO/500m MEDIO visualizzano alternativamente i dati corrispondenti.  
 Quando viene indossata la fascia toracica durante l'esercizio, nella “Modalità Stop” viene visualizzata la frequenza cardiaca all'85%, al 65% e il valore massimo raggiunto, alternando i dati ogni 5 secondi. Quando non viene utilizzata la fascia toracica, il display mostra “000”.
- Dopo la conclusione dell'allenamento la console fornisce un breve riepilogo, i dati visualizzati includono: tempo totale, distanza totale e watt totali.

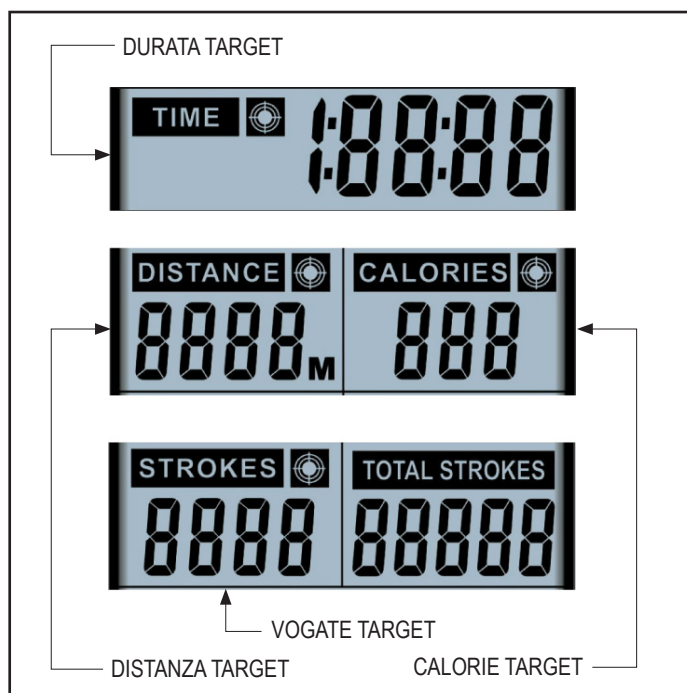
I programmi Target Goals permettono di personalizzare l'allenamento definendo degli obiettivi impostabili a piacere.



Spia di indicazione programma TARGET selezionato.

### Programma Durata (TARGET TIME)

- Sedersi sul sellino e accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sul lato sinistro: TARGET TIME, la spia **TIME** si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante.  
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display la durata desiderata, quindi premere il pulsante ENTER per confermare; dopo un avviso sonoro cominciare l'allenamento agendo sulla barra di trazione per partire subito con il programma a durata impostata.
- Quando il programma Target Durata è in esecuzione il display TIME esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Il programma di allenamento termina una volta concluso il conteggio alla rovescia e raggiunto quindi l'obiettivo di target selezionato.  
Il programma può venire concluso in qualunque momento premendo il pulsante RESET.
- Dopo la conclusione dell'allenamento la console fornisce un breve riepilogo, i dati visualizzati includono: tempo totale, distanza totale e watt totali.
- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata una serie di trattini "---".



### Programma VOGATE (TARGET STROKES)

- Sedersi sul sellino e accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sul lato sinistro: TARGET STROKES, la spia **STROKES** si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante.  
Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display le Calorie che si desidera consumare, quindi premere il pulsante ENTER per confermare; dopo un avviso sonoro cominciare l'allenamento agendo sulla barra di trazione per partire subito con il programma a distanza impostata.
- Quando il programma Target Calorie è in esecuzione il display STROKES esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Il programma di allenamento termina una volta concluso il conteggio alla rovescia e raggiunto quindi l'obiettivo di target selezionato.  
Il programma può venire concluso in qualunque momento premendo il pulsante RESET.
- Dopo la conclusione dell'allenamento la console fornisce un breve riepilogo, i dati visualizzati includono: tempo totale, distanza totale e watt totali.
- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata una serie di trattini "---".

## **Programma Distanza (TARGET DISTANCE)**

- Sedersi sul sellino e accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sul lato sinistro: TARGET DISTANCE, la spia **DISTANCE**  si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display la distanza desiderata, quindi premere il pulsante ENTER per confermare; dopo un avviso sonoro cominciare l'allenamento agendo sulla barra di trazione per partire subito con il programma a distanza impostata.
- Quando il programma Target Distanza è in esecuzione il display DISTANCE esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Il programma di allenamento termina una volta concluso il conteggio alla rovescia e raggiunto quindi l'obiettivo di target selezionato.  
Il programma può venire concluso in qualunque momento premendo il pulsante RESET.
- Dopo la conclusione dell'allenamento la console fornisce un breve riepilogo, i dati visualizzati includono: tempo totale, distanza totale e watt totali.
- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata una serie di trattini "---".

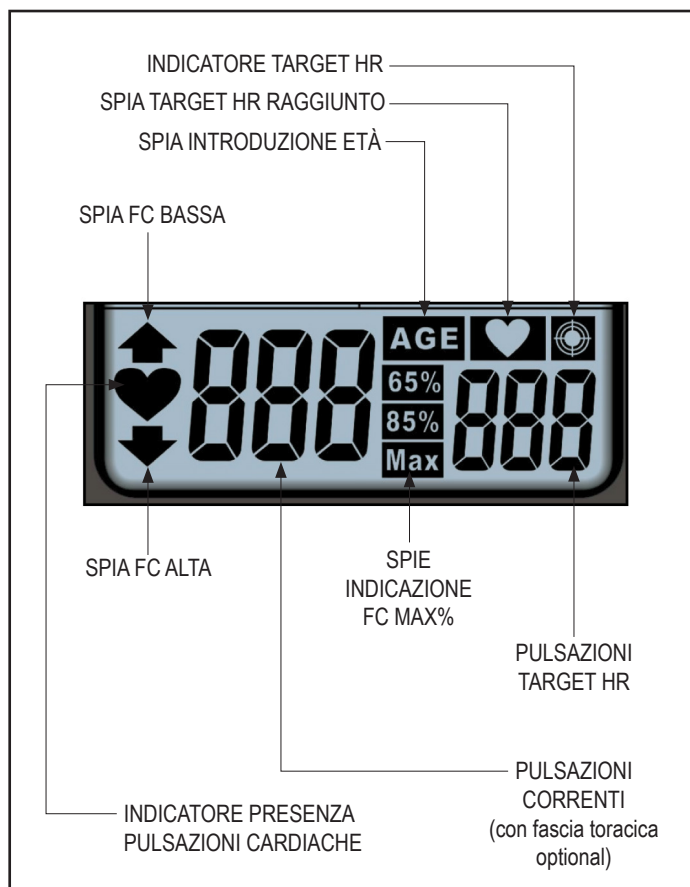
## **Programma CALORIE (TARGET CALORIES)**

- Sedersi sul sellino e accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sul lato sinistro: TARGET CALORIES, la spia **CALORIES**  si accende, il relativo display si accende in modo lampeggiante. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare sul display le Calorie che si desidera consumare, quindi premere il pulsante ENTER per confermare; dopo un avviso sonoro cominciare l'allenamento agendo sulla barra di trazione per partire subito con il programma a distanza impostata.
- Quando il programma Target Calorie è in esecuzione il display CALORIES esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero mentre gli altri display eseguono il conteggio in avanti.
- Il programma di allenamento termina una volta concluso il conteggio alla rovescia e raggiunto quindi l'obiettivo di target selezionato.  
Il programma può venire concluso in qualunque momento premendo il pulsante RESET.
- Dopo la conclusione dell'allenamento la console fornisce un breve riepilogo, i dati visualizzati includono: tempo totale, distanza totale e watt totali.
- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata una serie di trattini "---".

Il programma Target HR permette di personalizzare l'allenamento definendo la frequenza cardiaca massima alla quale lavorare per massimizzare l'allenamento cardiovascolare.

## Programma Pulsazioni (TARGET HR)

- Sedersi sul sellino e accendere la console premendo un pulsante qualsiasi, quando la console è in modalità stand-by premere il pulsante sul lato sinistro: TARGET HR, la spia   si accende, il display **AGE** si accende in modo lampeggiante e viene emesso un breve avviso sonoro. Indossare ora la fascia toracica (optional) necessaria al funzionamento del programma. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età dell'utilizzatore, quindi premere il pulsante ENTER per confermare; dopo un avviso sonoro cominciare l'allenamento agendo sulla barra di trazione per partire subito con il programma a soglia cardiaca impostata (Max HR calcolato sulla base dell'età impostata).
- Quando il programma TARGET HR è in esecuzione il display PULSE di sinistra visualizza il valore delle pulsazioni correnti tra **65%** **85%** mentre gli altri display, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, STROKES, calcolano il valore secondo l'allenamento.
- Durante lo svolgersi dell'allenamento, quando la frequenza cardiaca è inferiore al 65% di Max HR oppure è superiore al 85% di Max HR (calcolato sulla base dell'età impostata) un avviso sonoro viene emesso e gli indicatori  **65%** **85%** lampeggiano. Quando la frequenza cardiaca è tra 65% e 85% il display Pulse mostra le pulsazioni al minuto rilevate e l'indicatore  lampeggia.
- Il programma di allenamento termina quando l'utente smette di azionare la barra di trazione e si ferma; il programma può venire concluso in qualunque momento premendo il pulsante RESET.
- Dopo la conclusione dell'allenamento la console fornisce un breve riepilogo, i dati visualizzati includono: tempo totale, distanza totale e watt totali.
- Qualora si disponga della fascia toracica (optional), sul display Pulse verrà visualizzata la frequenza cardiaca in bpm (battiti cardiaci al minuto), in caso contrario verrà visualizzata una serie di trattini "---".



**Menu Impostazioni**

Per accedere alle impostazioni della console mantenere premuti i pulsanti ENTER e RESET per due secondi; viene messo un segnale acustico di conferma accesso al Menu Impostazioni.

Il display superiore si mostra lampeggiante, tramite i pulsanti UP / DOWN si può selezionare il parametro che si desidera modificare scegliendo tra SOUND o ODO; se non viene effettuata alcuna attività per 30 secondi (oppure premendo il pulsante RESET), la console tornerà alla modalità stand-by

**AUDIO ON/OFF**

- Dopo aver selezionato SOUND (la visualizzazione della sigla sarà lampeggiante) tramite i pulsanti UP/DOWN premere ENTER per accedere alla funzione.

Dopo aver premuto ENTER, la console visualizzerà "ON" o "OFF"

- Se l'audio è attivo, l'indicatore "ON" lampeggerà.
- Se l'audio è disattivato, l'indicatore "OFF" lampeggerà.

- Premere ENTER per confermare e la console tornerà al Menu Impostazioni.

**ODO**

La funzione "ODO" visualizza il tempo totale di utilizzo del prodotto come H: M: S (ore, minuti e secondi).

Una volta che il contachilometri consegue le prime 2 ore, il contachilometri inizierà a visualizzare l'orario con incrementi di 1 ora; (ad esempio, "3H" indicherebbe 3 ore di utilizzo totale).

- Dopo aver selezionato ODO (la visualizzazione della sigla sarà lampeggiante) tramite i pulsanti UP/DOWN premere ENTER per accedere alla funzione.
- Quando il tempo totale dell'allenamento supera 1:59:59, il display LCD visualizzerà il numero numerico dell'ora accanto a una "H" (ore).
- Per uscire, agire sui pulsanti UP/DOWN per passare da un'altra funzione della modalità Impostazioni.
- Mentre si è in questa impostazione, se non viene effettuata alcuna attività per 30 secondi (oppure premendo il pulsante RESET), la console tornerà alla modalità stand-by.

**Nota:** le impostazioni AUDIO e ODO non verranno cancellate premendo RESET, tuttavia, la rimozione delle batterie riporterà la console alle impostazioni di fabbrica originali e il valore ODO verrà azzerato.

**Bluetooth**

La funzione Bluetooth permette il collegamento solo quando la console è in "Modalità Stop".

Quando la console è in "Modalità Stop", premere il pulsante BLUETOOTH.



Il simbolo Bluetooth lampeggerà sul display.

Connettiti alla console tramite la funzione Bluetooth del tuo dispositivo.

Dopo che un dispositivo è stato associato, il riepilogo dell'allenamento verrà caricato sull'App SPIRIT FIT (è necessario scaricare e installare la App sul device tramite Apple Store o Google Play).

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, portate 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

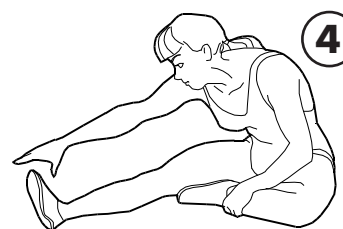
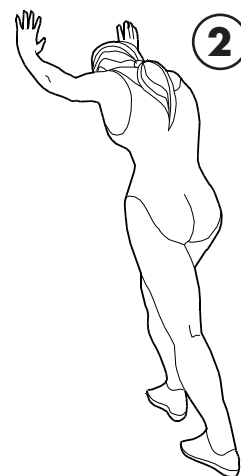
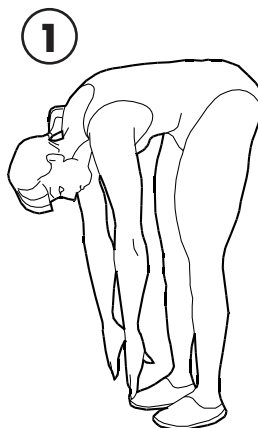
Ruotare la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

### 6 - Esercizi delle spalle

Alzare la spalla dx verso l'orecchio e contate 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.





- **Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.**
- **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 tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**

- Il sudore è un liquido organico nel quale sono presenti sali capaci di intaccare il metallo; per questo motivo **dopo ogni sessione di allenamento**, è necessario effettuare una accurata pulizia del prodotto 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.

Pulire la console con uno straccio in cotone asciutto o appena inumidito facendo attenzione a non strofinare con troppa energia.

- Nel caso di un prolungato inutilizzo si raccomanda di riparare il prodotto dalla luce coprendolo con un telo scuro.

## 4.1

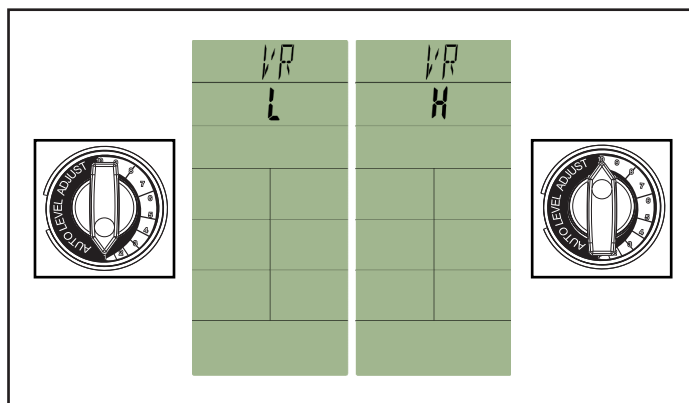
## CALIBRAZIONE LIVELLI DI RESISTENZA

Il simulatore di canottaggio è costituito da un sistema idraulico formato da un serbatoio a doppia camera che tramite lo scambio dell'acqua tra le due camere permette di realizzare differenti livelli di resistenza, a seconda della quantità di acqua presentata alla girante.

Il regolatore della resistenza posto sul serbatoio dell'acqua dispone di dieci livelli di regolazione e a ciascuno di essi corrisponde una piccola porzione di acqua che viene trasferita dalla camera di stoccaggio alla camera attiva e viceversa.

Il prodotto viene calibrato di fabbrica, tuttavia, nel caso la regolazione dei livelli non sia soddisfacente, si può procedere ad una nuova calibratura eseguendo le operazioni descritte di seguito.

**NOTA:** la calibratura consiste nella registrazione del livello minimo e massimo del serbatoio.



1. Tenere premuti i pulsanti ENTER+UP+DOWN per 2 secondi. Dopo essere entrati nella modalità calibratura VR, il cicalino emetterà un breve segnale acustico.
2. Il regolatore posto sul serbatoio deve essere ruotato in **posizione 1**. Il display alfanumerico a sette segmenti mostra la sigla "VR". Il display TIME mostra la sigla: "L".
3. Regolare VR per il primo incremento, quindi premere ENTER per confermare.
4. Il regolatore posto sul serbatoio deve essere ruotato in **posizione 10**. Il display TIME mostra la sigla: "H". Regolare VR per l'incremento massimo, quindi premere il pulsante ENTER per confermare.
5. Dopo aver impostato il VR più alto e quello più basso, la console completa le impostazioni VR ed entra in modalità standby.
6. L'intervallo VR configurato verrà automaticamente diviso in 10 incrementi pari.

## 4.2

## SOSTITUZIONE BATTERIE CONSOLE



- **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 della console, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con quattro nuove batterie stilo (tipo AA).

## 4.3

## SOSTITUZIONE CORDA ELASTICA

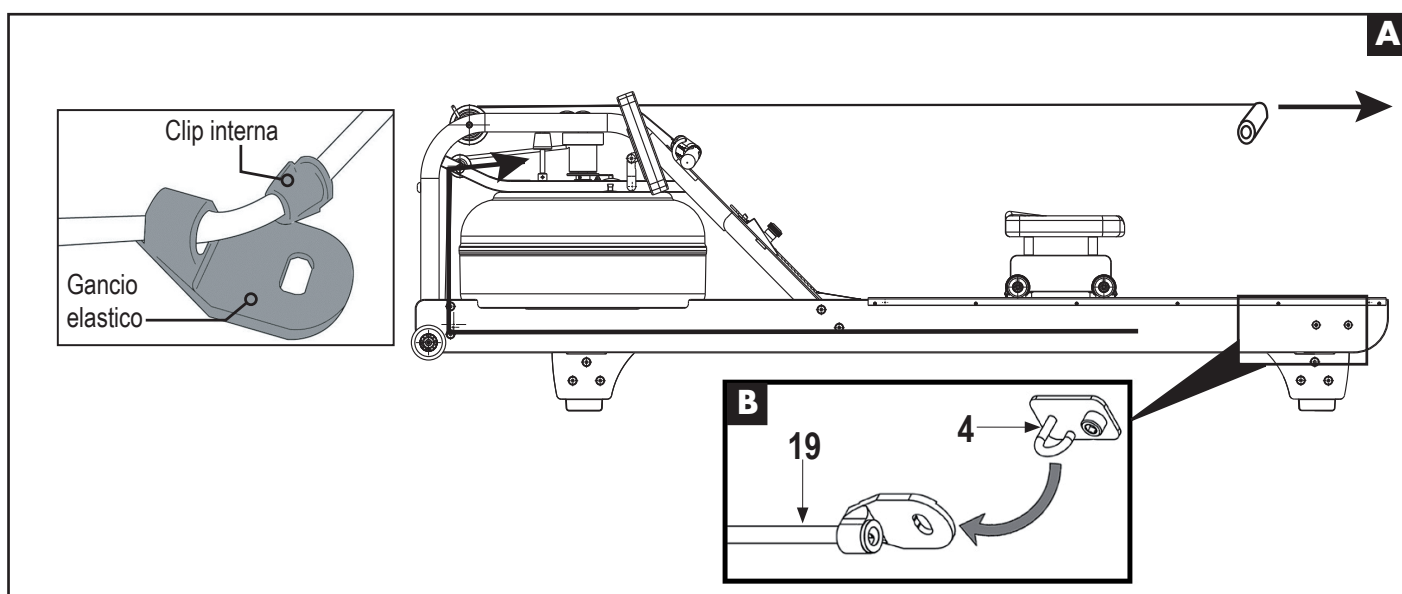
### SMONTAGGIO DELLA CORDA ELASTICA

- A)** Per staccare la corda elastica tirare semplicemente oltre il raggio della normale corsa di vogata fino a quando la corda elastica si sgancia dalla puleggia.

**Nota:** il velcro si separerà appena prima che la corda elastica si stacchi.

- B)** Sganciare la corda elastica [19] dall'aggancio del supporto posteriore [4].

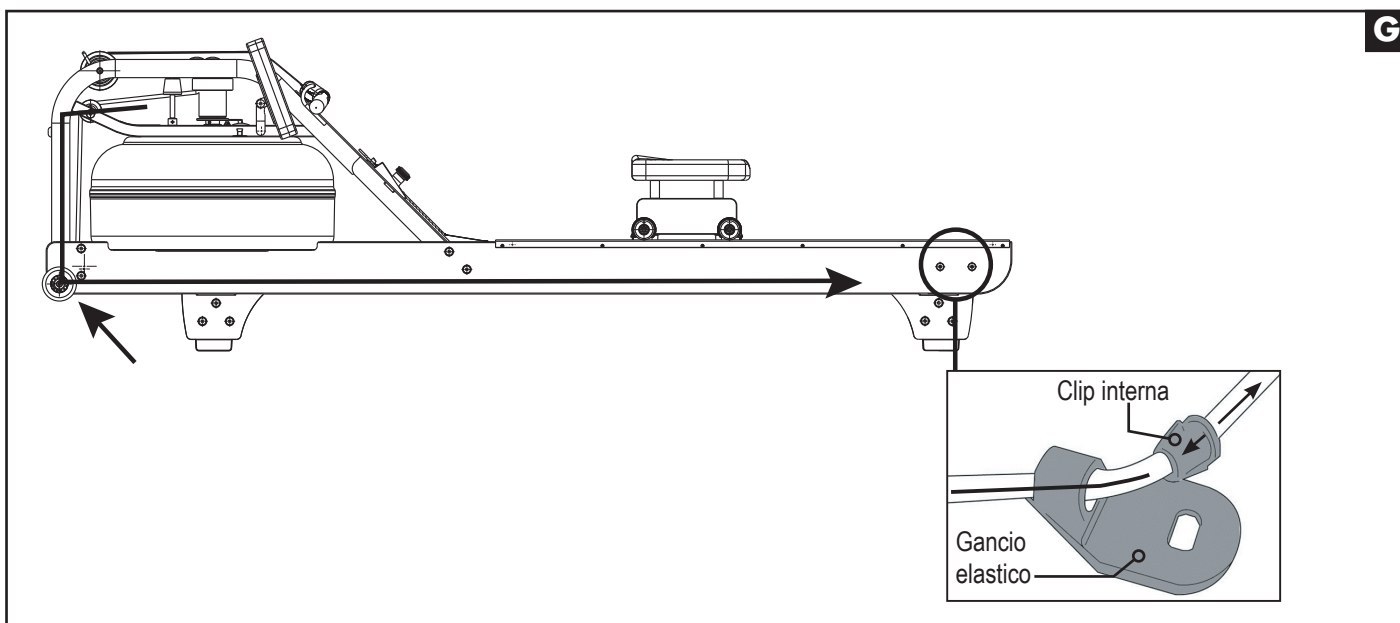
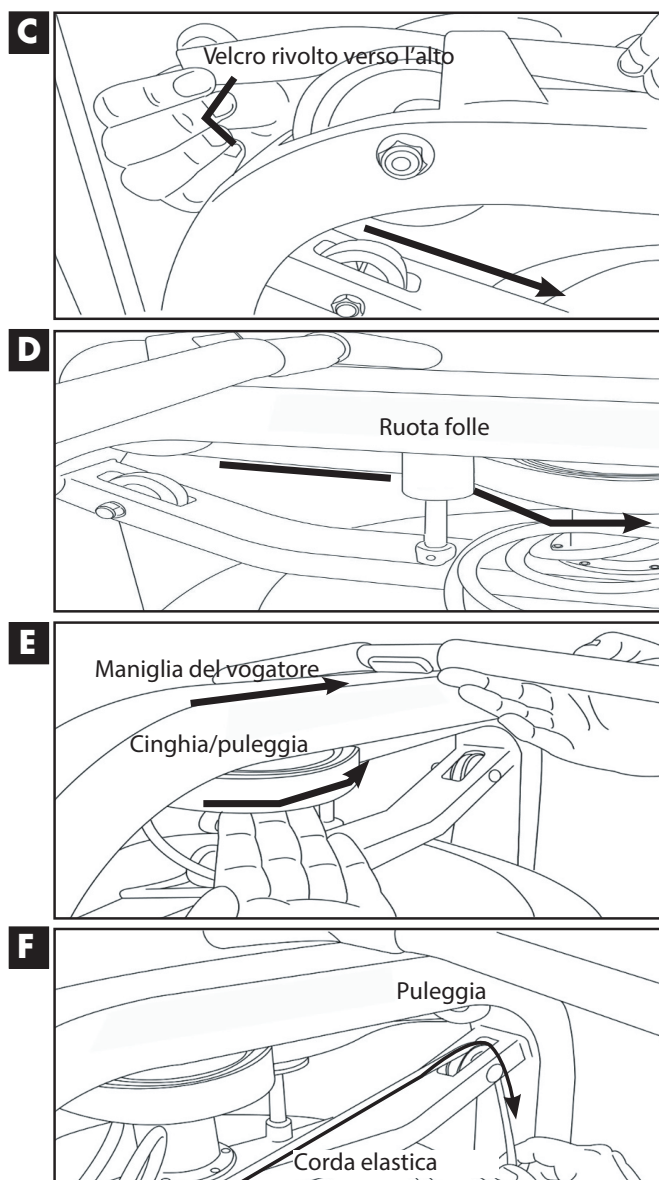
Quindi, spingere fuori la clip interna dal gancio elastico. Tirare l'elastico attraverso la clip interna fino a liberarlo. Ciò consentirà alla corda elastica [19] di essere sfilata completamente fuori dal telaio principale [1] e fino alla puleggia della cinghia dove verrà riattaccata una volta che la cinghia del vogatore sarà nella posizione corretta.



## MONTAGGIO DELLA CORDA ELASTICA

- C)** Ricollegare la cinghia del vogatore infilando la puleggia del vogatore con il lato in velcro rivolto verso l'alto, come illustrato.
- D)** Successivamente, infilare la cinghia attorno alla ruota folle come mostrato.  
Una volta attorno alla ruota folle, collega la cinghia del vogatore alla cinghia/puleggia elastica.  
C'è un evidente "labbro" nel punto di attacco.
- E)** Avvolgi la corda elastica del vogatore sulla cinghia/puleggia finché la maniglia del vogatore non si trova nella posizione più avanzata.
- F)** Riavvitare la corda elastica [19] (sul lato opposto della ruota folle) attraverso le pulegge elastiche e legarla al punto di attacco.
- G)** La tensione di rinculo diminuirà nel tempo man mano che la corda elastica elastica si allunga. Per aumentare la tensione di rinculo, spingere semplicemente la clip interna fuori dal gancio elastico da dietro, tirare la quantità necessaria di elastico attraverso la clip interna e sostituire la clip interna nel gancio elastico come mostrato di seguito.

**Nota:** prima di riattaccare la clip interna al gancio elastico, fare un nodo scorsoio sotto leggera tensione sulla puleggia inferiore. Questo manterrà la corda elastica sotto tensione mentre si rimonta il gancio sul supporto posteriore.





Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea 2011/65/UE per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (WEEE).

La sigla ROHS indica che il prodotto è stato realizzato secondo le norme internazionali per il trattamento di sostanze pericolose contenute nei componenti elettrici ed elettronici (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

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

INTERGYM S.r.l. 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.

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso 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](http://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.

## 6.1

## SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

\_\_\_\_\_

Nome

\_\_\_\_\_

Cognome

\_\_\_\_\_

Indirizzo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel

\_\_\_\_\_

Fax

\_\_\_\_\_

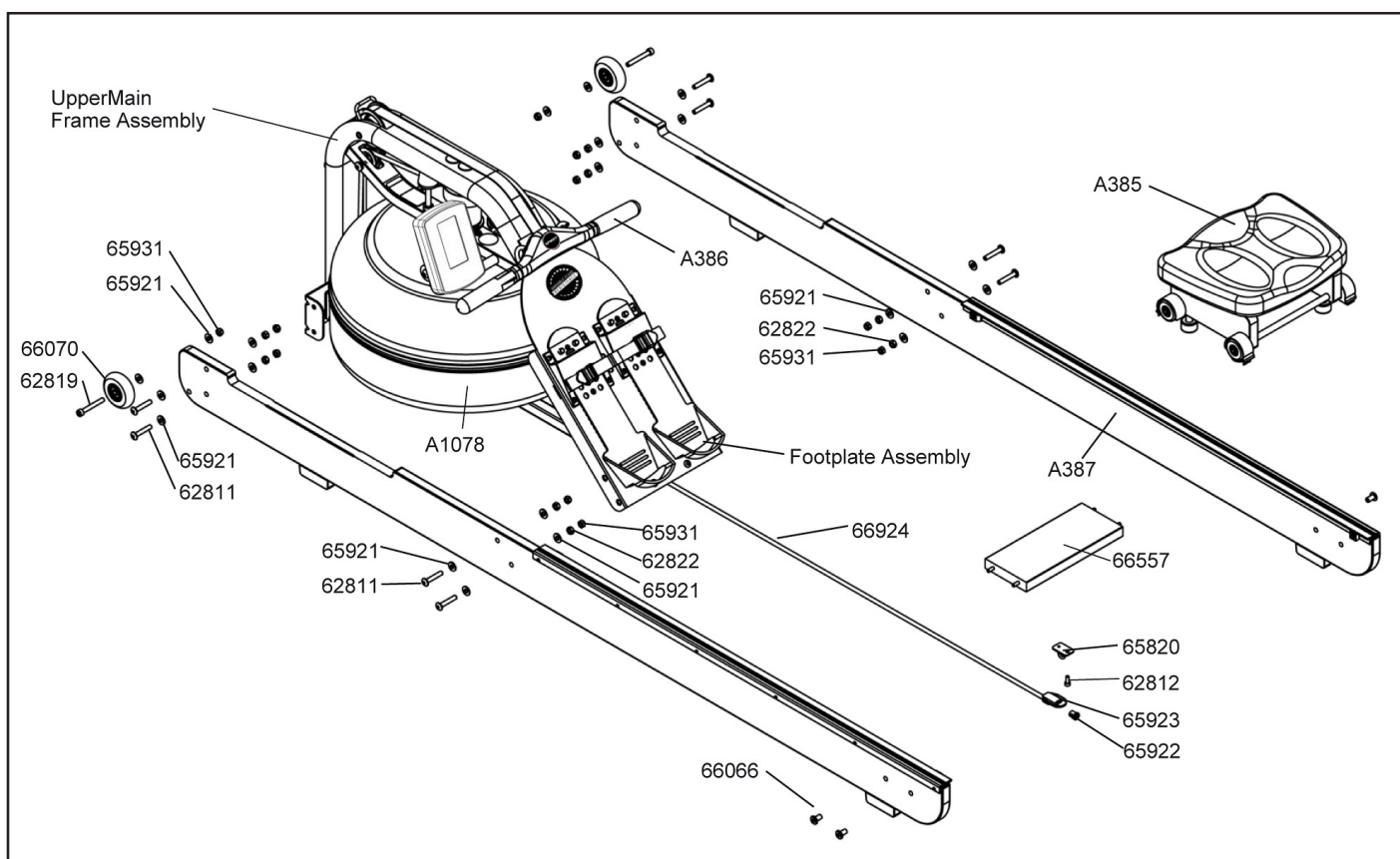
E-mail

\_\_\_\_\_

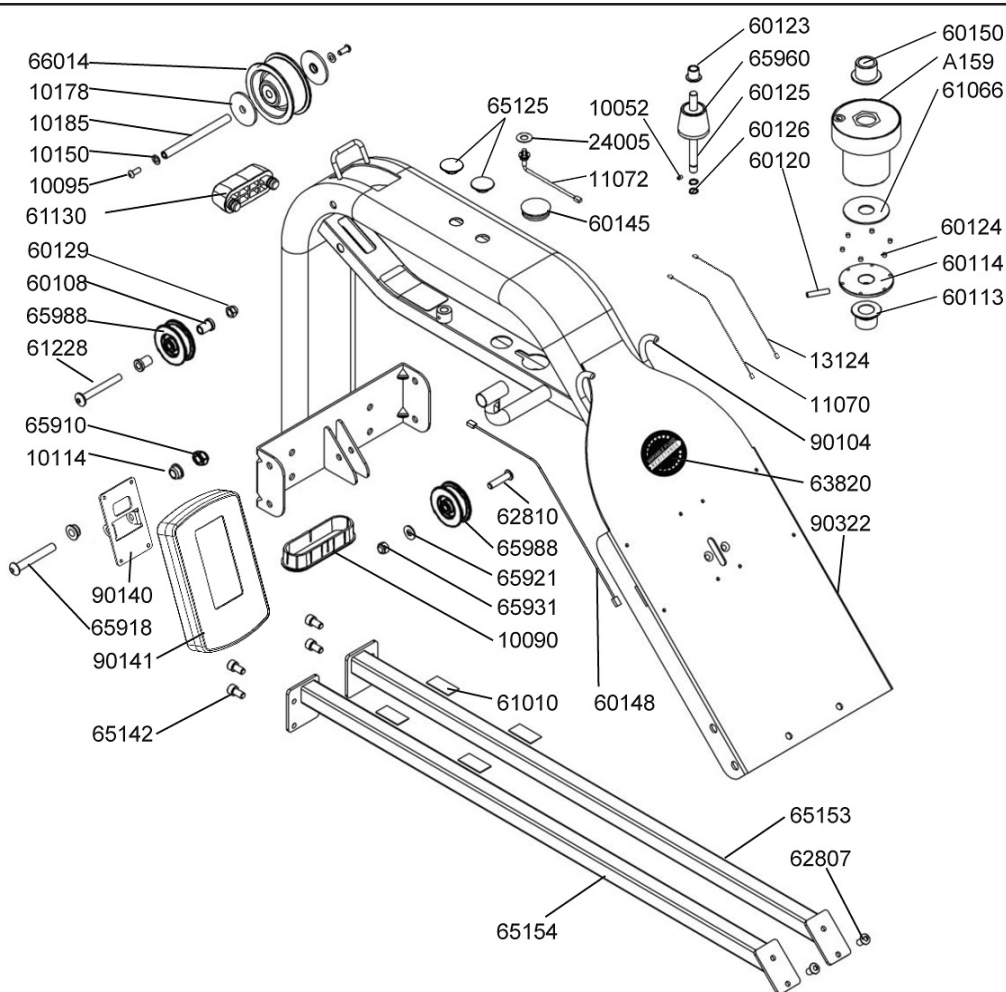
| Pos.               | Descrizione del pezzo | Q.tà | Prezzo cad. | Totale |
|--------------------|-----------------------|------|-------------|--------|
|                    |                       |      |             |        |
|                    |                       |      |             |  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

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

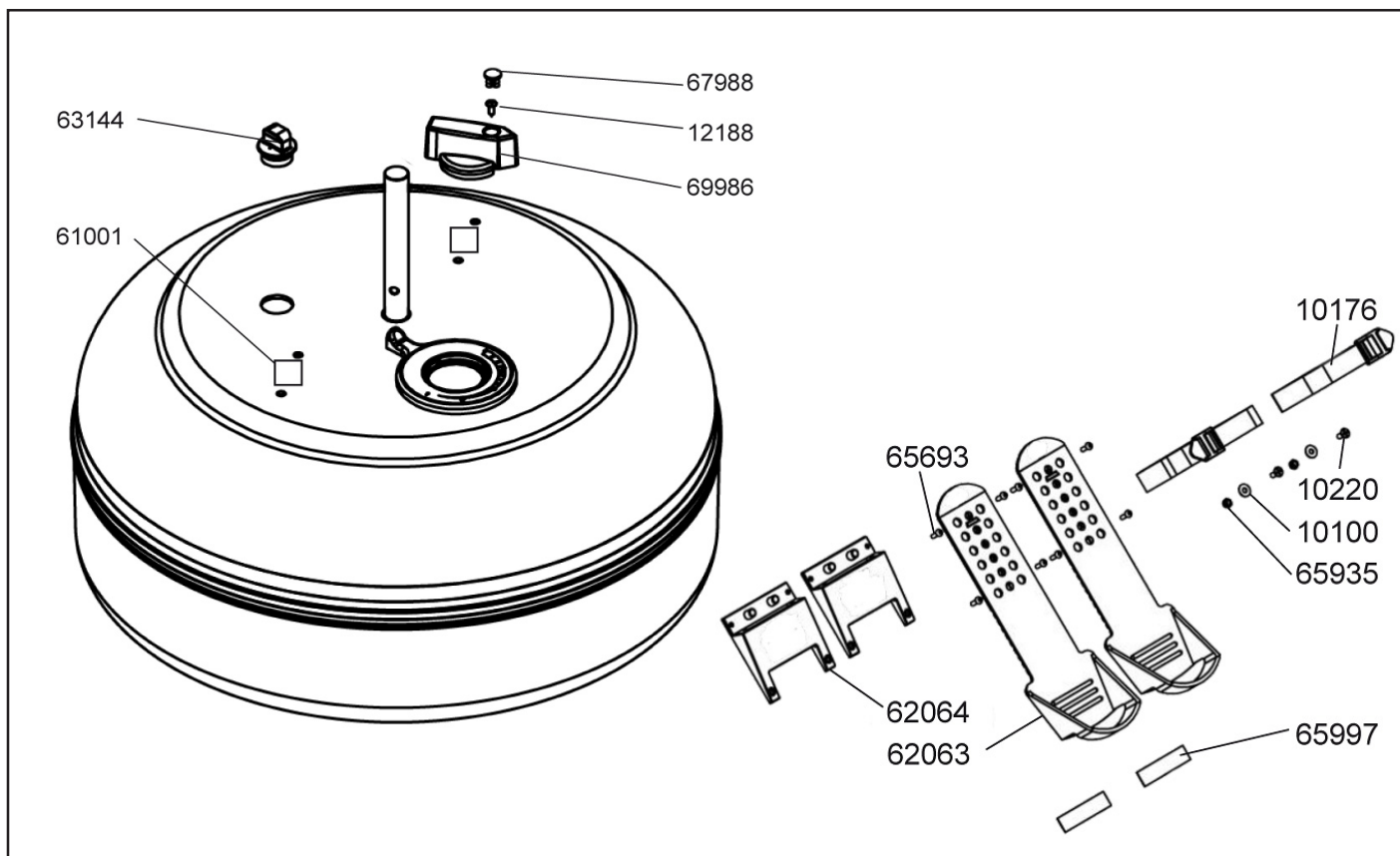
*Il Centro Assistenza Tecnica provvederà a contattarvi per confermare l'ordine e informarvi sulla tempistica e modalità di ricezione dei ricambi.*



| Pos.  | Descrizione                           | Q.tà | Pos.  | Descrizione                              | Q.tà |
|-------|---------------------------------------|------|-------|------------------------------------------|------|
| 62811 | Vite a esagono incassato M8x45 mm - B | 8    | 66066 | Vite a esagono incassato M6x15 mm - B    | 4    |
| 62812 | Vite a brugola M6x15 mm - B           | 1    | 66070 | Ruota di spostamento                     | 2    |
| 62819 | Vite a brugola M8x60 mm - B           | 2    | 66557 | Pannello di rinforzo posteriore          | 1    |
| 62822 | Dado M8 - B                           | 8    | 66924 | Cavo elastico 2230 x 8 mm con clip 65922 | 1    |
| 65820 | Gancio di fissaggio cavo elastico     | 1    | A385  | Carrello scorrevole con sellino          | 1    |
| 65921 | Rondella piana M8,5x19x1.6T - B       | 20   | A386  | Barra di trazione                        | 1    |
| 65923 | Occhiello cavo elastico               | 1    | A387  | Guida laterale SX/DX                     | 1/1  |
| 65931 | Dado autobloccante M8 - B             | 10   | A1078 | Corpo principale pre-assemblato          | 1    |

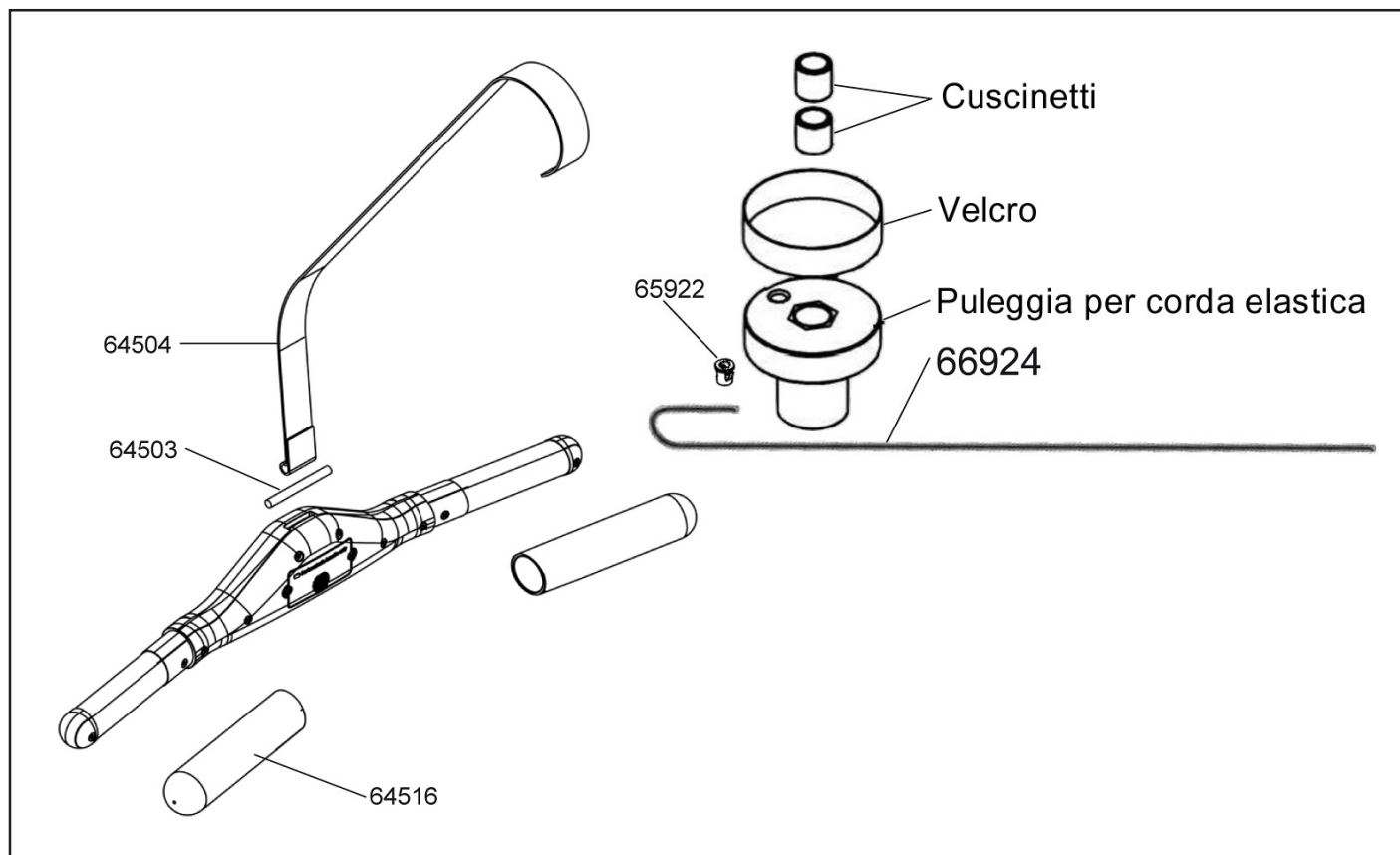


| Pos.  | Descrizione                                 | Q.tà | Pos.  | Descrizione                                     | Q.tà |
|-------|---------------------------------------------|------|-------|-------------------------------------------------|------|
| 10052 | Grano M4x6 mm - B                           | 1    | 61010 | Striscia adesiva 3M-VHB 20x40x1mm               | 4    |
| 10090 | Cappuccio di appoggio plastico 118x40 mm    | 1    | 61066 | Rondella plastica M5920.1x2T                    | 1    |
| 10095 | Vite a brugola M6x10 mm - B                 | 2    | 61228 | Vite a esagono incassato M8x65 mm - B           | 1    |
| 10114 | Boccola plastica console 20x16x13x10        | 2    | 62807 | Vite a esagono incassato M8x15 mm - B           | 2    |
| 10150 | Rondella M6x13x1t - B                       | 2    | 62810 | Vite a esagono incassato M8x35 mm - B           | 1    |
| 10178 | Distanziale in plastica per puleggia Ø46x4T | 2    | 63820 | Adesivo tondo                                   | 1    |
| 10185 | Puleggia per cinghia Ø10 mm                 | 1    | 65125 | Tappo tondo in gomma                            | 2    |
| 11070 | Cablaggio per sensore conta vogate 300 mm   | 1    | 65142 | Vite a brugola M8x15 mm - B                     | 4    |
| 11072 | Sensore conta vogate cablato 100 mm         | 1    | 65153 | Barra di supporto serbatoio SX                  | 1    |
| 13124 | Cablaggio indicatore di livello 300 mm      | 1    | 65154 | Barra di supporto serbatoio DX                  | 1    |
| 24005 | Rondella M11x22x1t                          | 1    | 65910 | Dado autobloccante M10 - B                      | 1    |
| 60108 | Distanziale per puleggia 8 mm               | 2    | 65918 | Vite a esagono incassato M8x60 mm - B           | 1    |
| 60113 | Boccola inferiore albero principale         | 1    | 65921 | Rondella piana M8,5x19x1.6T - B                 | 1    |
| 60114 | Anello magnetico porta magneti (6 magneti)  | 1    | 65931 | Dado autobloccante M8 - B                       | 1    |
| 60120 | Perno M6x30 mm                              | 1    | 65960 | Ruota tendi cinghia e cuscinetto 6000ZZ x 2     | 1    |
| 60123 | Supporto telaio superiore albero puleggia   | 1    | 65988 | Puleggia elastica, cuscinetto, distanziatore x2 | 2    |
| 60125 | Albero per puleggia tendi cinghia           | 1    | 66014 | Puleggia della cinghia con cuscinetto 6000zz    | 1    |
| 60126 | Seeger Ø10 mm                               | 2    | 90104 | Copertura in gomma alloggio barra trazione      | 2    |
| 60129 | Dado a calotta M8 - B                       | 1    | 90140 | Piastra di supporto console                     | 1    |
| 60145 | Tappo tondo Ø38,1 mm                        | 1    | 90141 | Console                                         | 1    |
| 60148 | Cavo alimentazione per ricevitore HR        | 1    | 90322 | Telaio copro principale                         | 1    |
| 60150 | Boccola plastica superiore                  | 1    | A159  | Cinghia con puleggia e gruppo cavo elastico     | 1    |
| 61130 | Piede di appoggio in gomma                  | 1    |       |                                                 |      |

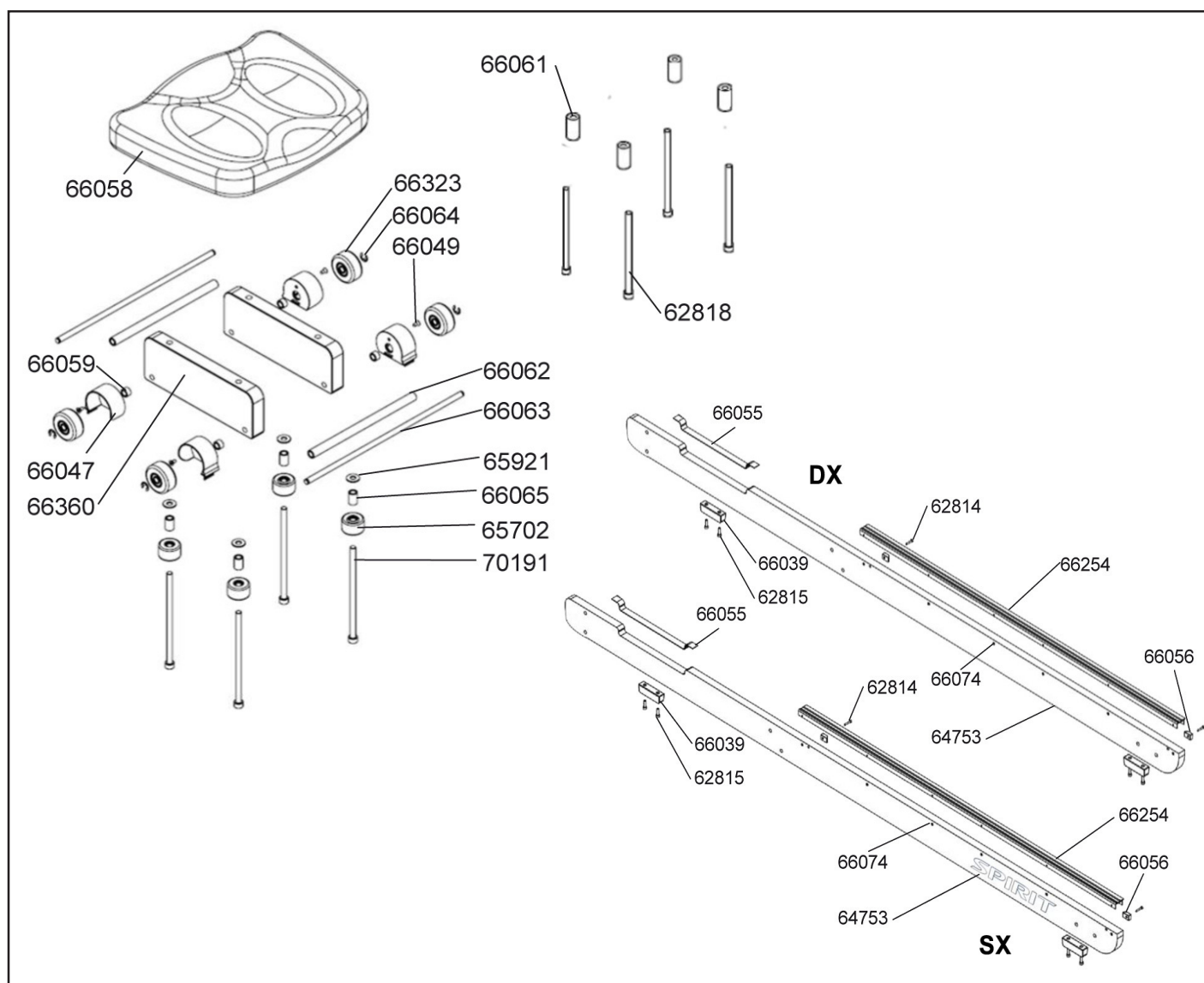


| Pos.  | Descrizione                       | Q.tà |
|-------|-----------------------------------|------|
| 12188 | Vite a esagono incassato M4x15 mm | 1    |
| 61001 | Inserto adesivo 40x40x1mm         | 2    |
| 63144 | Tappo per serbatoio acqua         | 1    |
| 67988 | Tappo tondo per regolatore        | 1    |
| 69986 | Potenzimetro per regolatore       | 1    |
|       |                                   |      |

| Pos.  | Descrizione                     | Q.tà |
|-------|---------------------------------|------|
| 10100 | Rondella M6x16x1 mm - B         | 2    |
| 10176 | Cinturino e fibbia per il piede | 2    |
| 10220 | Bullone M6x20 mm - B            | 2    |
| 62063 | Pedana base con velcro #65997   | 2    |
| 62064 | Pedana puntale 120x111x22.8     | 2    |
| 65693 | Vite a brugola M5x15 mm - B     | 8    |
| 65935 | Dado autobloccante M6 - B       | 2    |
| 65997 | Velcro blocca piedi per pedana  | 2    |

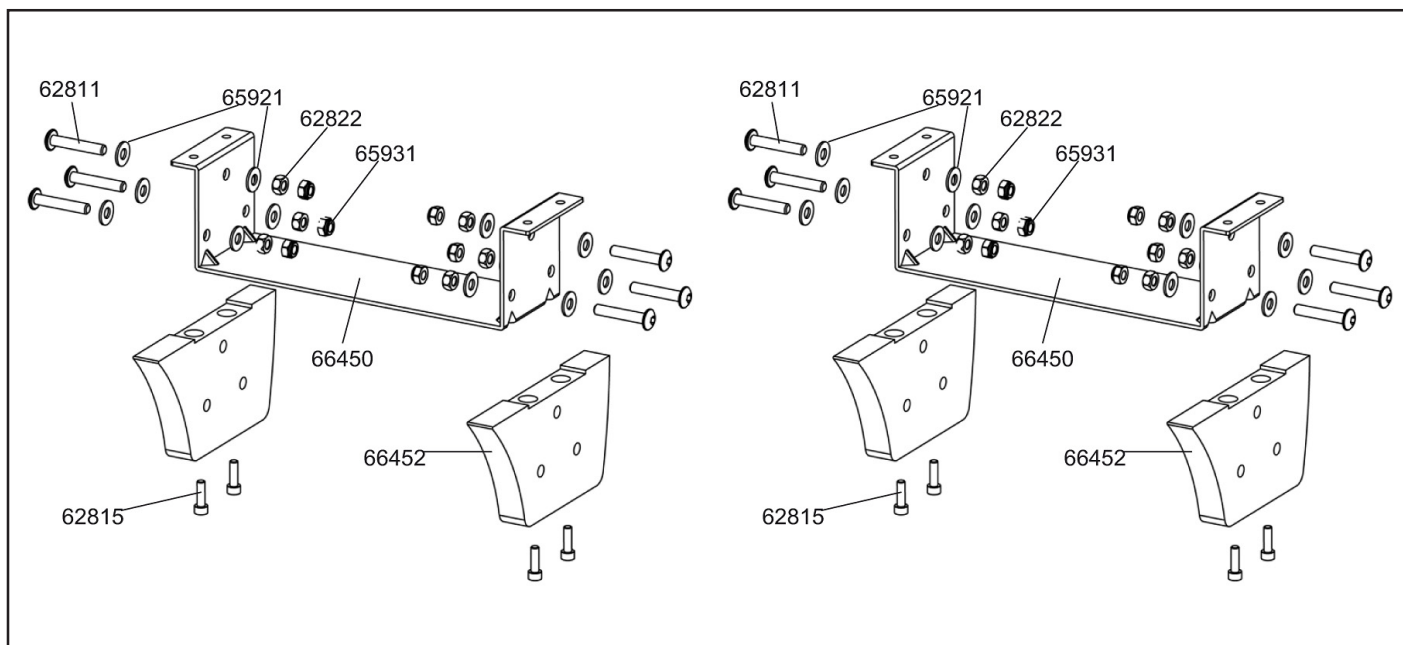


| Pos.  | Descrizione                                | Q.tà | Pos.  | Descrizione                                 | Q.tà |
|-------|--------------------------------------------|------|-------|---------------------------------------------|------|
| 64503 | Albero blocca cinghia                      | 1    | 60900 | Cavo elastico, puleggia, velcro, cuscinetto | 1    |
| 64504 | Cinghia                                    | 1    | 66924 | Cavo elastico 2230 x 8 mm con clip #65922   | 1    |
| 64516 | Rivestimento impugnatura barra di trazione | 2    |       |                                             |      |



| Pos.  | Descrizione                               | Q.tà |
|-------|-------------------------------------------|------|
| 62818 | Vite a brugola M8x160 mm - B              | 4    |
| 65702 | Ruota orizzontale di scorrimento carrello | 4    |
| 65921 | Rondella M8.5x19x1,6T mm - B              | 4    |
| 66047 | Copri ruota SX/DX                         | 2/2  |
| 66049 | Vite autofilettante 5/32                  | 4    |
| 66058 | Imbottitura sellino                       | 1    |
| 66059 | Distanziale 12.7x8x8.5                    | 4    |
| 66061 | Distanziale 20x8x38                       | 4    |
| 66062 | Distanziale 12x8x209                      | 2    |
| 66063 | Asse 8 mm                                 | 2    |
| 66064 | E-Clip Ø7 mm                              | 4    |
| 66065 | Distanziale 12.7x8x19.5 mm                | 4    |
| 66323 | Ruota verticale di scorrimento carrello   | 4    |
| 66360 | Staffa carrello                           | 2    |
| 70191 | Vite a brugola M8x130 mm - B              | 4    |

| Pos.  | Descrizione                                | Q.tà |
|-------|--------------------------------------------|------|
| 62814 | Vite a brugola M4x20 mm - B                | 4    |
| 62815 | Vite a brugola M6x20 mm - B                | 8    |
| 64753 | Adesivo laterale #64754                    | 2    |
| 66039 | Tampone di appoggio                        | 4    |
| 66055 | Velcro adesivo per guide 20x345 mm         | 2    |
| 66056 | Finecorsa carrello 23x15x6.5 mm            | 4    |
| 66254 | Profilo in alluminio DX/SX con viti #66074 | 1/1  |



| Pos.  | Descrizione                           | Q.tà |
|-------|---------------------------------------|------|
| 62811 | Vite a esagono incassato M8x45 mm - B | 12   |
| 62815 | Vite a testa esagonale M6x20 mm - B   | 8    |
| 62822 | Dado M8 - B                           | 12   |
| 65921 | Rondella M8.5x19x1.6t - B             | 24   |

| Pos.  | Descrizione                           | Q.tà |
|-------|---------------------------------------|------|
| 65931 | Dado autobloccante M8 - B             | 12   |
| 66450 | Staffa di fissaggio piedi di appoggio | 2    |
| 66452 | Piede di appoggio                     | 4    |

**Art.1 DEFINIZIONI**

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Light Commercial ossia le apparecchiature sportive commercializzate da INTERGYM SRL con il marchio SPIRIT per l'esercizio fisico del corpo per uso semi-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 o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).
- 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 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <https://www.intergym.com/garanzia>.
- 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](mailto:assistenza@intergym.com).
- 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** 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:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
  - 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).
- 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 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 o fattura) 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** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <https://www.intergym.com/garanzia>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla 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 INTERGYM SRL - Via Galileo Galilei, 7 - 47924 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 irraggiungibile 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, 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 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 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 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;
  - 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 manuale d'istruzioni, allegato 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'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** 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.

DISTRIBUITO DA:

**INTERGYM**

INTERGYM S.r.l. - Via Galileo Galilei, 7  
4794 - Rimini (RN) - Italia - [www.intergym.com](http://www.intergym.com)

**Procedura di registrazione prodotto attraverso il portale Intergym s.r.l. all'indirizzo:  
<https://www.intergym.com/garanzia>**

Utilizzare l'apposito QR-code riportato a lato per raggiungere velocemente l'indirizzo di registrazione del prodotto e compilare gli appositi campi con i dati personali e i dati specifici del prodotto.



**CRW 900**

Denominazione modello

Numero di serie prodotto