

TCORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ROWERCUP



Оригінальна інструкція італійською мовою.
Уважно прочитайте інструкцію та
завжди тримати його під рукою поруч із виробом.

Код: GRLDTOORXRCUP

Версія: 00

Видання: 12/24



ЗМІСТ

1.0 ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ	стор. 3
1.1 ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ — УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	стор. 4
1.2 ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБІ	стор. 5
1.3 ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	стор. 6
2.0 МІСЦЕ ВСТАНОВЛЕННЯ ВИРОБУ	стор. 7
2.1 РОЗПАКУВАННЯ — ВМІСТ КОРОБКИ	стор. 7
2.2 СКЛАДАННЯ ВИРОБУ	стор. 9
3.0 ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ	стор. 14
3.1 ВИКОРИСТАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІЯ)	стор. 15
3.2 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	стор. 16
3.3 ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА	стор. 17
3.4 ВЕРТИКАЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ — ПЕРЕМІЩЕННЯ	стор. 18
4.0 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	стор. 19
• ОЧИЩЕННЯ ІНСТРУМЕНТУ	стор. 19
• ЗАМІНА БАТАРЕЙ	стор. 20
5.0 ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ — УТИЛІЗАЦІЯ	стор. 21
6.0 КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН — ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	стор. 21
6.1 ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН — ТАБ. 1	стор. 22
6.2 ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН — ТАБ. 2	стор. 23
6.3 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	стор. 24
7.0 СТАНДАРТНА ГАРАНТІЯ	стор. 25

- Перед монтажем та використанням уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації та інші інструкції, що додаються.
- Використовуйте прилад виключно в домашніх умовах. З правилами та застереженнями щодо використання слід ознайомити всіх членів сім'ї або друзів, яким дозволено користуватися цим приладом.
- Використовуйте прилад лише на рівній поверхні та накрийте підлогу або килим під приладом, щоб уникнути пошкоджень.
- Переконайтеся, що користувач тренажера добре зрозумів інструкції, і стежте за ним на початкових етапах тренування. Інструкція з експлуатації повинна завжди знаходитися поруч із тренажером, щоб у разі потреби можна було швидко до неї звернутися.
- Переконайтеся, що тренажер використовують лише особи віком від 16 років та особи, які мають хорошу фізичну форму.
- Завжди носіть одяг, придатний для занять спортом, який не обмежує рухів.
Завжди використовуйте кросівки, придатні для бігу.
- Під час складання тренажера для зберігання відведіть дітей або переконайтеся, що вони не торкаються складаних елементів руками.
- Якщо під час використання тренажера ви відчуваєте запаморочення, біль у грудях або задишку, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Періодично перевіряйте затягнутість кріплень, а також цілісність усіх деталей тренажера.
- НЕ встановлюйте тренажер у фітнес-центрах або приміщеннях, призначених для комерційної діяльності чи прокату, оскільки цей тренажер не призначений для інтенсивного використання в професійних цілях або для реабілітації.
- НЕ ставте склянки або пляшки з напоями поруч або на тренажер.
- НЕ пошкоджуйте дисплей та пластикові деталі тренажера гострими предметами, щітками або абразивними губками, а також агресивними хімічними речовинами.
- НЕ розбирайте частини тренажера, за винятком випадків, коли це зазначено в інструкції з експлуатації.
- НЕ розміщуйте тренажер у підвалах, на терасах, у погребях, у вологих приміщеннях загалом, не залишайте його під впливом атмосферних факторів (дощу, сонця тощо).
- НЕ дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до інструменту. Рекомендується розміщувати інструмент у спеціально відведеному приміщенні, обладнаному дверима, що перешкоджають доступу будь-кому, хто не має дозволу наближатися до цього типу виробу.
- НІКОЛИ не використовуйте тренажер, якщо він пошкоджений або не перебуває в ідеальному стані. У разі поломки та/або несправності тренажера не намагайтеся самостійно його ремонтувати. Для можливого ремонту звертайтеся виключно до спеціалізованого сервісного центру.
- НЕ носіть одяг із синтетичних матеріалів або вовняних сумішей, який перешкоджає повітрообміну під час тренування. Використання невідповідного одягу може спричинити гігієнічні проблеми, а також призвести до утворення електростатичних зарядів.

Виріб, описаний у цьому посібнику, розроблений та сертифікований для приватного використання в домашніх умовах і є спортивним приладом, що дозволяє займатися «веслуванням», імітуючи характерні рухи веслування у греблі, які поділяються на чотири фази: початок, поштовх, завершення та відновлення. Завдяки веслуванню тонізуються м'язи та поліпшується постава, що запобігає деяким остеоарткулярним та опорно-руховим розладам; крім того, інтенсивний рух кінцівок сприяє схудненню всього тіла.

Цей тренажер дозволяє займатися спортом, не виходячи з дому. Таким чином, ви зможете тренуватися навіть тоді, коли погодні умови цього не дозволяють, або просто коли вам не хочеться чи немає часу виходити з дому, щоб покататися на велосипеді чи відвідати фітнес-центр.

Необхідно дотримуватися всіх інструкцій та застережень, наведених у цьому посібнику, щоб тренуватися безпечно. Інтенсивні та тривалі навантаження вимагають хорошої фізичної форми, тому слід врахувати перелічені нижче протипоказання до використання.

Використання виробу заборонено за таких умов:

- вік користувача менше 16 років;
- вага користувача перевищує обмеження, вказані на таблиці та в технічних даних;
- користувачка, яка перебуває у стані вагітності;
- користувачка, яка страждає на цукровий діабет;
- користувачка з захворюваннями серця, легенів або нирок.

Гарантія на виріб та відповідальність дистриб'ютора втрачають чинність у таких випадках:

- неправильне використання виробу, відмінне від зазначеного в інструкції з експлуатації;
- недотримання термінів та умов технічного обслуговування;
- несанкціоноване втручання у конструкцію виробу
- використання неоригінальних запчастин;
- недотримання попереджень щодо безпеки, зазначених у піктограмах та інструкції з експлуатації.

Ця інструкція містить всю інформацію щодо встановлення, технічного обслуговування та правильного використання інструменту. Користувач виробу та інші друзі й члени сім'ї, які будуть ним користуватися, зобов'язані уважно прочитати інформацію, що міститься в цій інструкції, щоб забезпечити безпечне встановлення та правильне використання.

Дотримання вказівок, наведених у посібнику, гарантує максимальну особисту безпеку та більший термін експлуатації самого виробу. Застереження щодо безпеки та відповідні фрагменти тексту виділено жирним шрифтом; перед ними розміщено символи, зображені та описані нижче.



Інформація, позначена цим символом, вказує на НЕБЕЗПЕКУ, будьте максимально уважні, щоб уникнути травм.



Інформація, виділена цим символом, вказує на НЕОБХІДНІСТЬ ОБЕРЕЖНОСТІ, будьте максимально уважні, щоб уникнути пошкодження виробу

ПРИМІТКА:

Ілюстрації, що містяться в посібнику, мають на меті спростити та зробити більш зрозумілими розглянуті теми.

Однак через постійне оновлення продукції деякі з цих малюнків можуть відрізнятися від придбаного виробу; у такому випадку нагадуємо, що це стосується лише зовнішнього вигляду, а безпека та інформація щодо неї залишаються гарантованими.

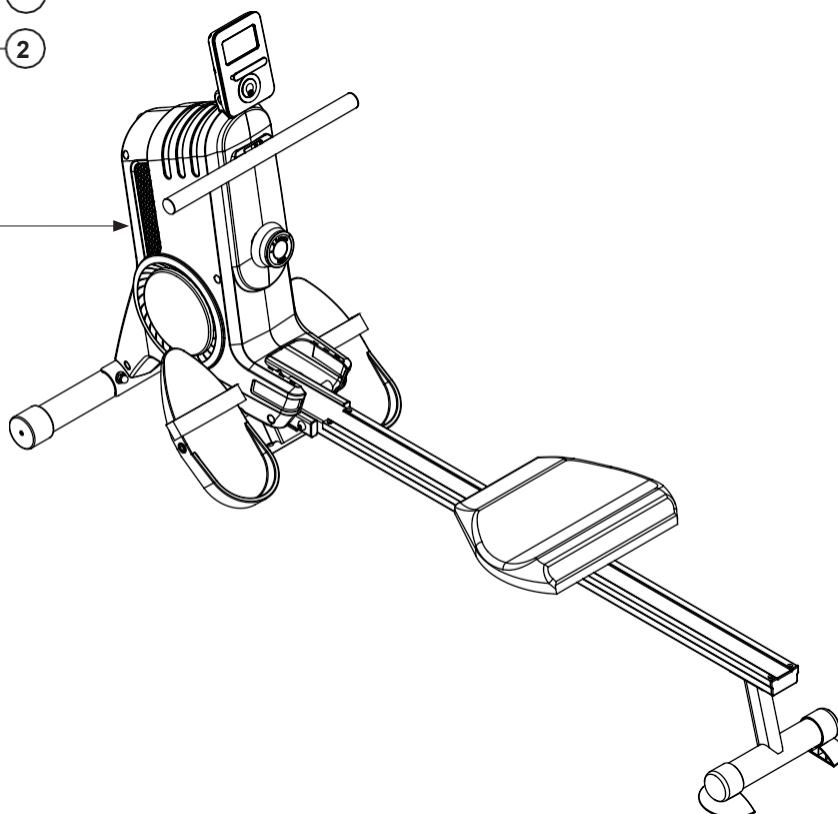
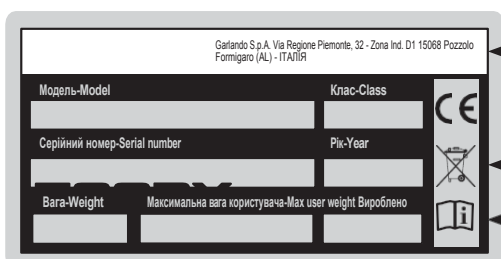
Виробник дотримується політики постійного розвитку та оновлення і може вносити зміни в зовнішній вигляд виробу без попереднього повідомлення.

1.2

ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБИ

- 1) На ідентифікаційній табличці виробу вказано адресу дистриб'ютора, основні технічні дані та серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує про обов'язкове ознайомлення з інструкцією з експлуатації перед виконанням будь-яких монтажних робіт або технічного обслуговування виробу.
- 3) Символи, що вказують на відповідність виробу директивам ЄС щодо поводження з небезпечними речовинами та їх утилізації в електричному та електронному обладнанні.

Ідентифікаційну табличку не можна знімати або пошкоджувати; при замовленні запасних частин завжди слід вказувати марку моделі виробу та серійний номер.



СИСТЕМА ОПОРУ ВЕСЛУВАННЯ	система з магнітним гальмом
РЕГУЛЮВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ВЕСЛУВАННЯ	ручне регулювання ручкою на 8 рівнях
ІНФОРМАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА	гребків/хв, загальна кількість гребків, калорії, час, відстань, пульс, скан
СИДІННЯ ГРЕБЦЯ	рухоме на колесах по алюмінієвій направляючій
МАХОВИК	5 кг
ГАБАРИТИ ГОРИЗОНТ. ПОЛОЖЕННЯ	1620 x 550 x 870 мм
ГАБАРИТИ ВЕРТ. ПОЛОЖЕННЯ	870 x 550 x 1620 мм
РОЗМІРИ УПАКОВКИ	1420 x 530 x 200 мм
ВАГА НЕТТО	21,5 кг
ВАГА БРУТТО	25 кг
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	110 кг
КОНТРОЛЬ ПУЛЬСУ	бездротовий приймач HR (*)
ВІДПОВІДНІСТЬ СТАНДАРТАМ	Норми: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (клас HC) Директиви: 2014/30/UE (EMC) - 2014/35/UE (LVD) - 2011/65/UE (RoHS) Регламенти: UE 2023/988 (GPSR)
ЖИВЛЕННЯ КОМП'ЮТЕРА	2 лужні батарейки 1,5 В типу AAA

(*) Бездротовий приймач HR, яким оснащений виріб, сумісний з нешифрованим нагрудним передавачем частотою 5,3 кГц. Нагрудний передавач не входить до комплекту поставки, його можна замовити окремо.

2.0

МІСЦЕ ВСТАНОВЛЕННЯ ВИРОБУ

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМІЩЕННЯ:

- Належне середовище для встановлення та зберігання виробу має бути:
 - домашнім приміщенням,
 - критим і достатньо просторим,
 - обладнане відповідним штучним та природним освітленням,
 - оснащений одним або кількома вентиляційними вікнами,
 - з робочою температурою від 5 °C до 32 °C,
 - з відносною вологістю від 20% до 90%.

Виріб НЕ можна встановлювати на відкритому повітрі, у вологих приміщеннях або в місцях, що піддаються впливу солоного повітря.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛОГИ:

- Підлога, придатна для укладання виробу, повинна бути:
 - з ідеально рівною поверхнею,
 - з перекриттям, несуча здатність якого відповідає вазі виробу. Підлога, виконана з високоякісних матеріалів (наприклад, килимове покриття або паркет), повинна бути захищена гумовою плитою або шматками повсті в місцях опори.

ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ:

- Зона приміщення, в якій розміщується виріб, не повинна бути відкрита для сонячного світла; якщо є велика віконна поверхня, необхідно встановити захисну штору. Виріб також слід тримати подалі від систем кондиціонування та опалення повітря, щоб під час тренування уникнути впливу джерел вентиляції.

ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ:

- Продукт необхідно встановити в приміщенні, яке має двері з замком, щоб до нього не мали доступу діти або домашні тварини.

2.1

РОЗПАКОВУВАННЯ – ВМІСТ КОРОБКИ

Упаковка складається з картонної коробки, закритої металевими скобами та стрічками.

Для підйому та переміщення коробки зверніться за допомогою до інших осіб, якщо упаковка об'ємна та важка.

Ставлячи коробку на підлогу, дотримуйтесь позначки «Lato Alto» (Верхня сторона), позначеної спеціальною стрілкою, надрукованою на картоні. Щоб відкрити коробку, розріжте стрічки для кріплення ножицями, а потім за допомогою плоскогубців видаліть і утилізуйте металеві скоби.



Рекомендуємо не пошкоджувати оригінальну упаковку та, по можливості, зберегти її на випадок, якщо у виробі виявляться дефекти і знадобиться ремонт або заміна за гарантією.

Вийнявши виріб з коробки, перевірте його на наявність пошкоджень, отриманих під час транспортування, та переконайтеся, що всі деталі, зображені на наступній сторінці, присутні.



Упаковка виготовлена з матеріалів, що підлягають переробці; при утилізації елементів упаковки дотримуйтесь місцевих норм щодо переробки матеріалів, що підлягають переробці. Елементи упаковки (картон та пакети) не слід залишати у доступному для дітей місці, оскільки вони можуть становити потенційну небезпеку.

Перелік пакувальних матеріалів та їх утилізація:



Гофрований картон - (зовнішня упаковка)
утилізація паперу та картону



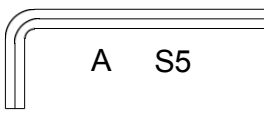
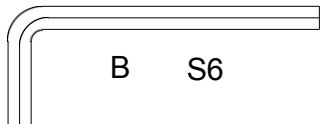
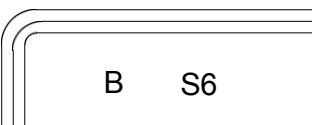
Полістирол - (захисна упаковка)
утилізація пластику



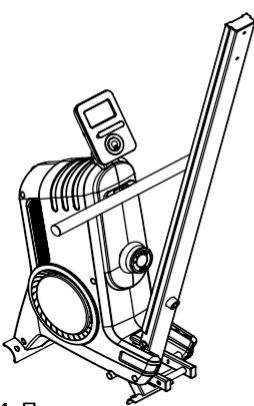
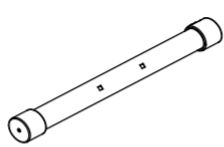
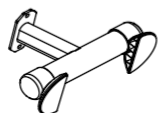
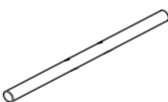
Пластикові пакети - (упаковка аксесуарів)
утилізація пластику

- Термоформовані блістери – змішані відходи

МОНТАЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ:

	#22	M8x16	2 шт.
	#23	Ø8xØ16x1,5	4
	#28	M8x30	шт. 2
	#29	Ø10x95xM6x25	1 шт.
	#30	Ø10xØ20x2	1 шт.
	#31	M8x16	1 шт.
	#43	Ø8	2
	#44	M8x20	шт. 2 шт.
	A	S5	
	B	S6	
	B	S6	
	S13		
	S14		
	C		

НАЗВИ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ

			
24. Передня кришка	12. Передня опорна планка	32. Зсувне сидіння	18. Тримач для пляшки
			
	40. Задня опорна поперечина	20L. Ліва підніжка	20R. Права підніжка
			
21. Вал з'єднання підніжок (1)	26. Вал з'єднання платформ (2)	84. Трубчаста упаковка	

2.2

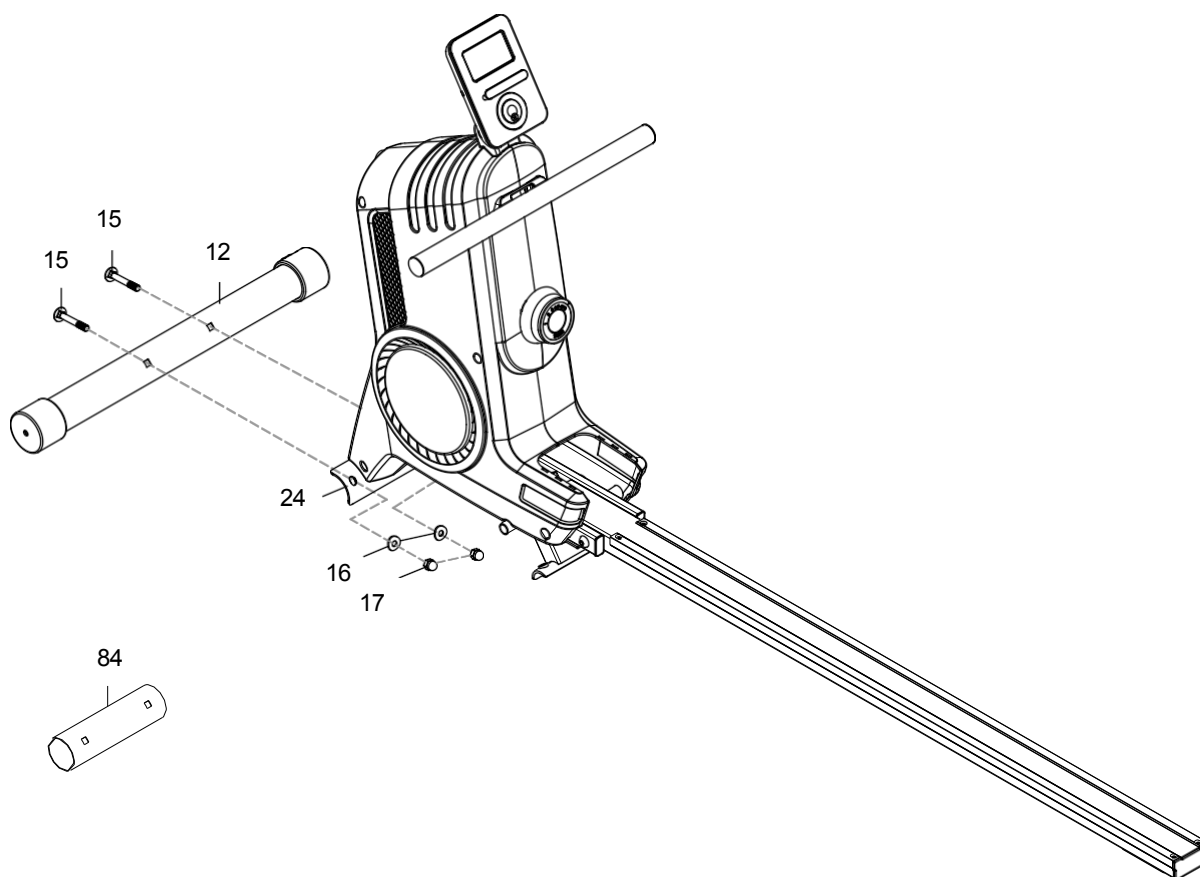
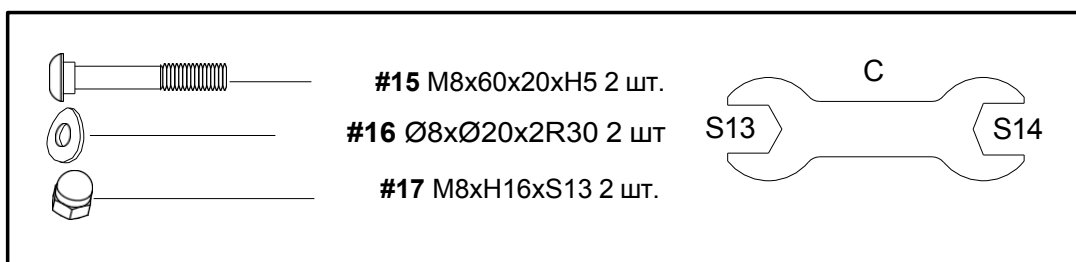
СКЛАДАННЯ ВИРОБУ

Після відкриття оригінальної упаковки у місці, обраному для встановлення виробу, щоб полегшити операції зі складання, звільніть у кімнаті простір від меблів, а потім вийміть весь матеріал з упаковки та розкладіть його на підлозі, готовий до монтажу.

- Розкладіть на підлозі попередньо зібраний основний корпус, як показано на малюнку.
- Відкрутіть дві гайки з ковпачком **17** і зніміть дві шайби **16** та два болти **15**, після чого зніміть захисну трубку **84**, яка використовувалася для упаковки.

Монтаж передньої опорної балки

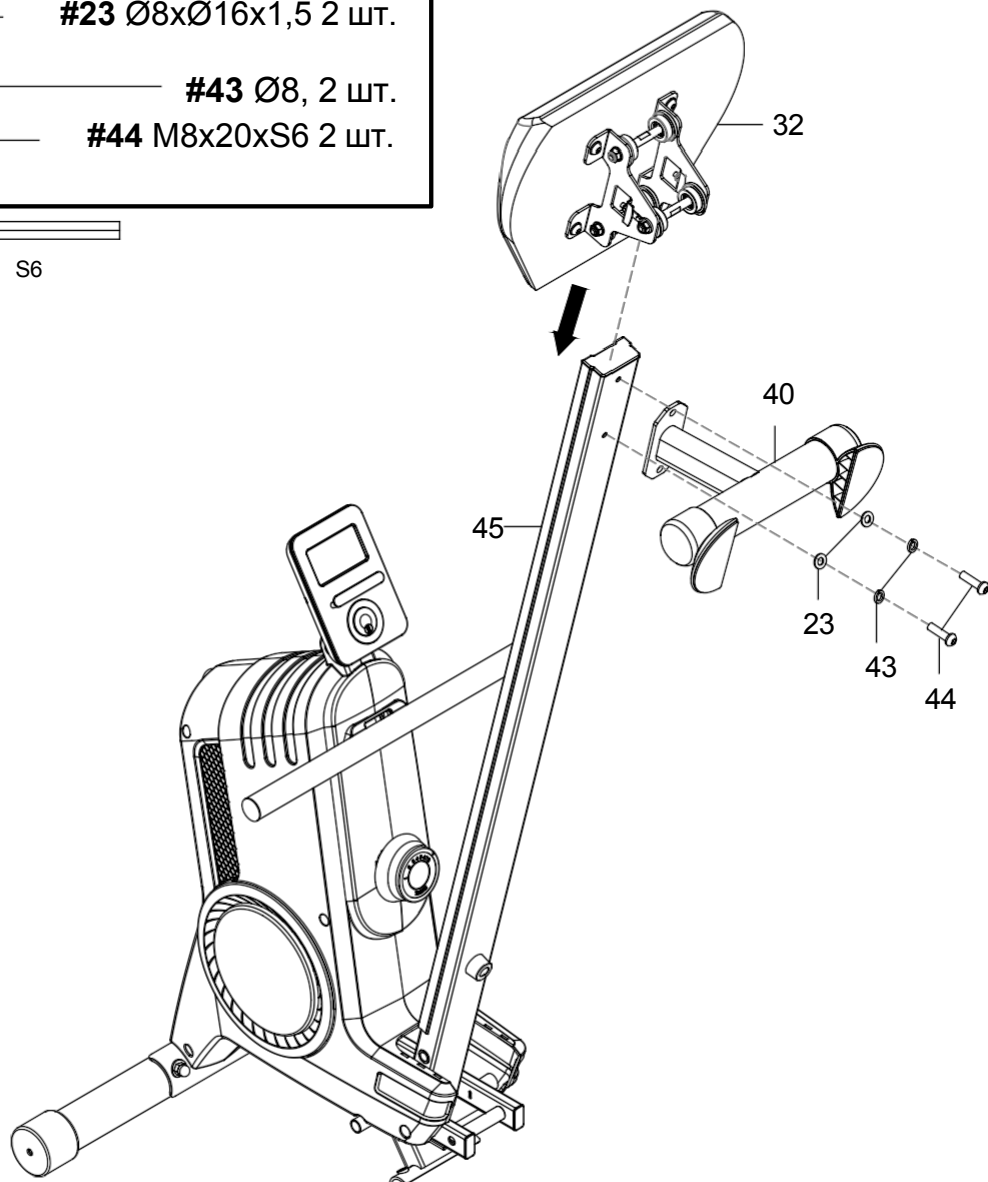
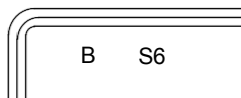
- Закріпіть передню опорну балку **12** на кронштейні основного корпусу **24**, вставивши два болти **15** [M8x60xH5] і затягнувши дві гайки з ковпачком **17** [M8xH16xS13] разом з шайбами **16** [Ø8xØ20x2R30].
- Використовуйте гайковий ключ **C** [S13/S14].



Монтаж задньої опорної штанги та зсувного сидіння

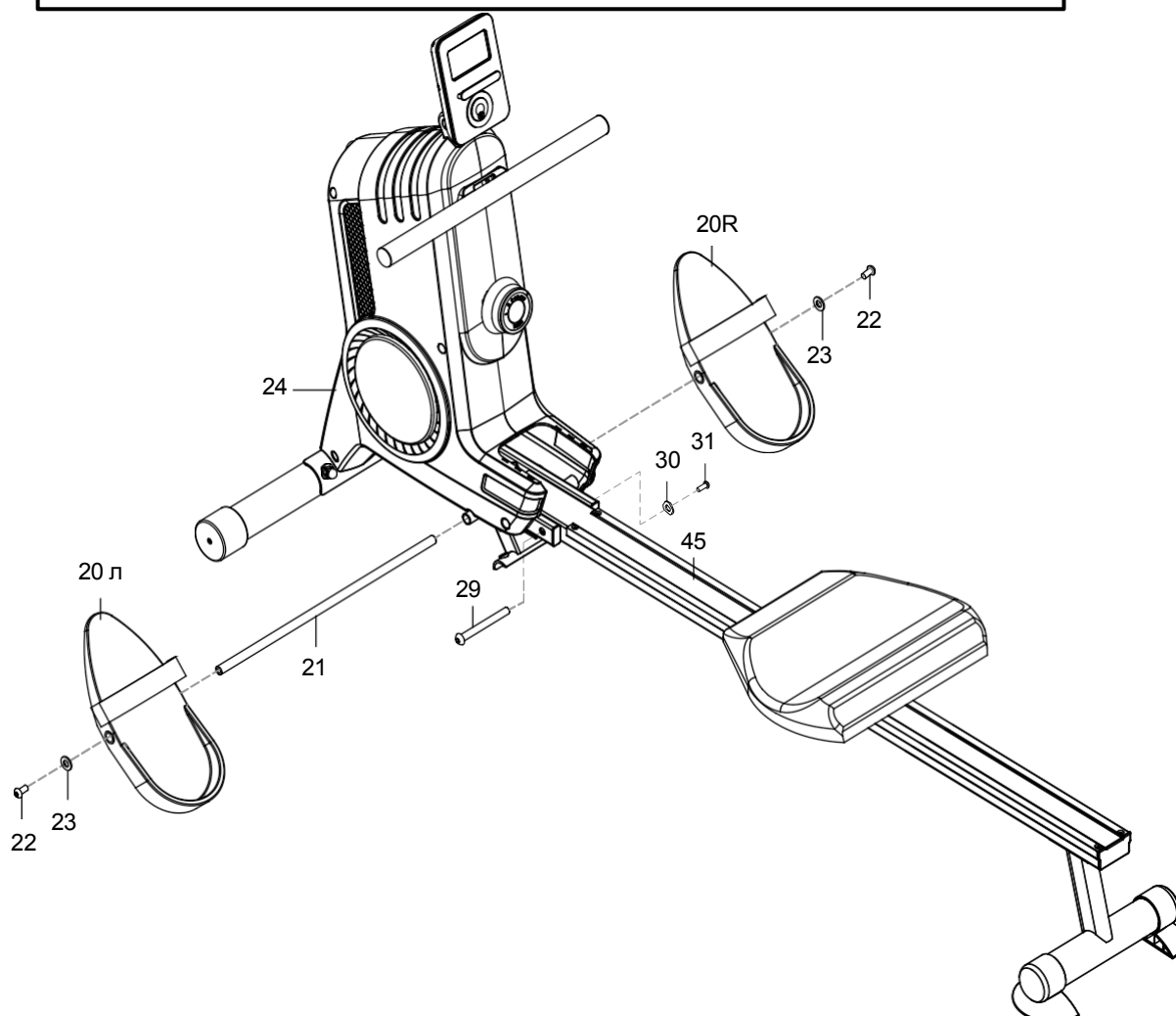
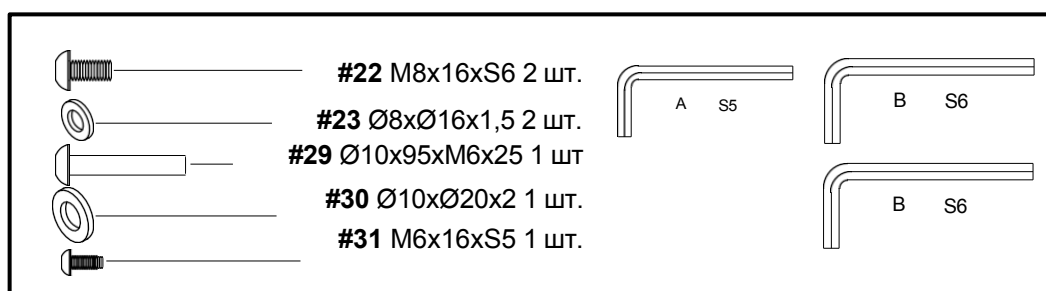
- Підніміть рейку **45** у вертикальне положення та утримуйте її в цьому положенні за допомогою другої людини. Вставте візок ковзного сидіння **32** в рейку **45**, дотримуючись орієнтації спереду/ззаду, і доведіть його до кінця ходу.
- Закріпіть задню опорну штангу **40** на кінці направляючої **45**, затягнувши два гвинти **44** [M8x20xS6], оснащені плоскими шайбами **23** [Ø8xØ16x1,5] та розрізними шайбами **43** [Ø8].
- Використовуйте шестигранний ключ **В** [S6].

-  **#23 Ø8xØ16x1,5 2 шт.**
-  **#43 Ø8, 2 шт.**
-  **#44 M8x20xS6 2 шт.**



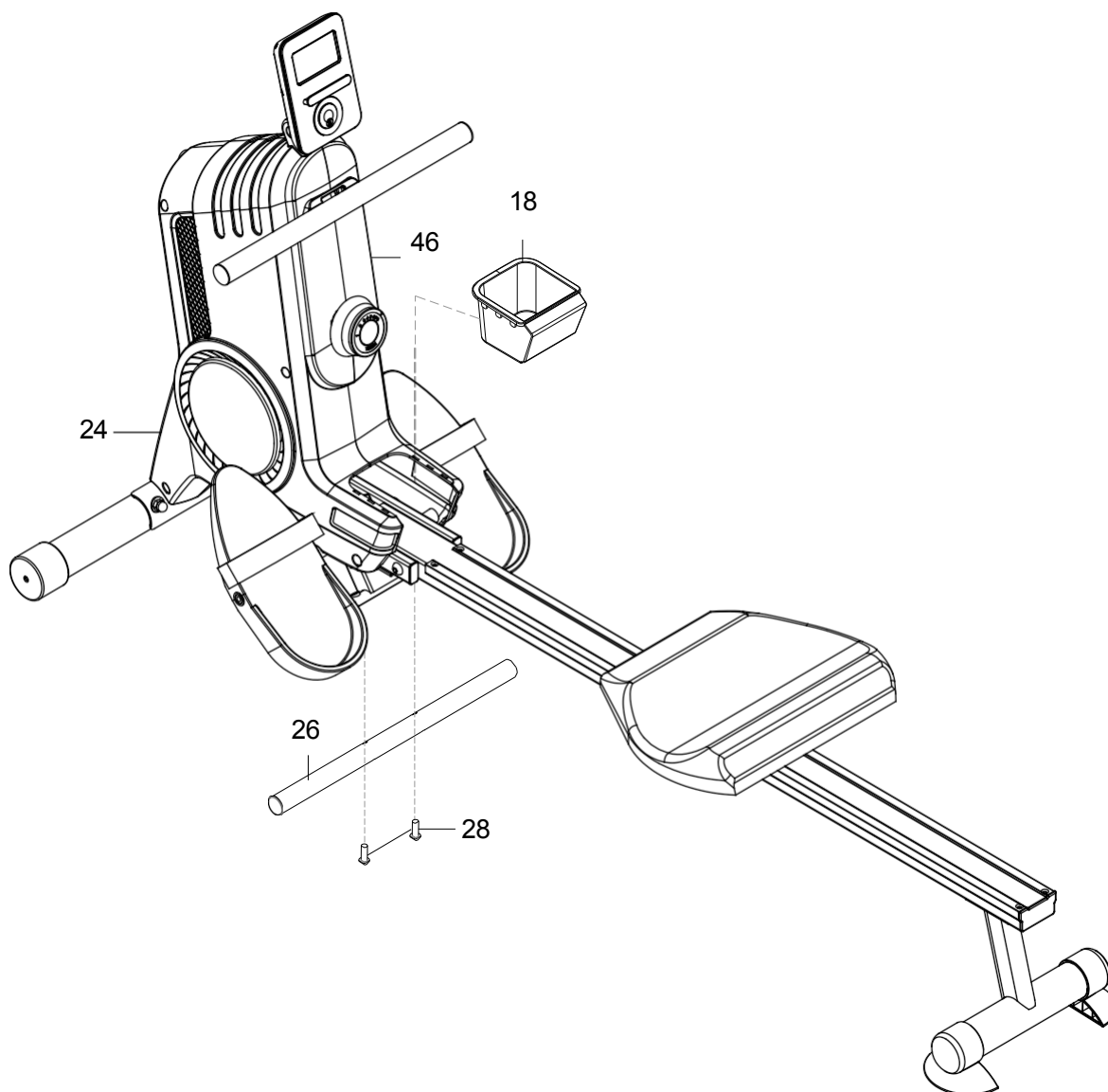
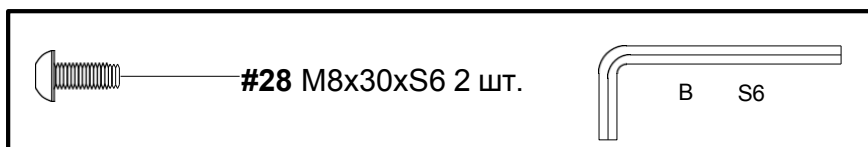
Монтаж підніжок лівої/правої

- Вставте з'єднувальний вал підніжок **21** [1] через отвори в основному корпусі **24**, потім вставте підніжки **20L** і **20R** на кінці вала **21** і зафіксуйте їх, затягнувши два гвинти **22** [M8x16xS6] з шайбами **23** [Ø8xØ16x1,5], як показано на малюнку.
- Використовуйте шестигранний ключ **B** [S6].
- Закріпіть напрямну **45** на основному корпусі **24**, затягнувши гвинт із внутрішньою різьбою **29** [Ø10x95xM6x25] за допомогою гвинта **31** [M6x16xS5] з плоскою шайбою **30** [Ø10xØ20x2].
- Використовуйте шестигранний ключ **B** [S6] разом із шестигранним ключем **A** [S5].



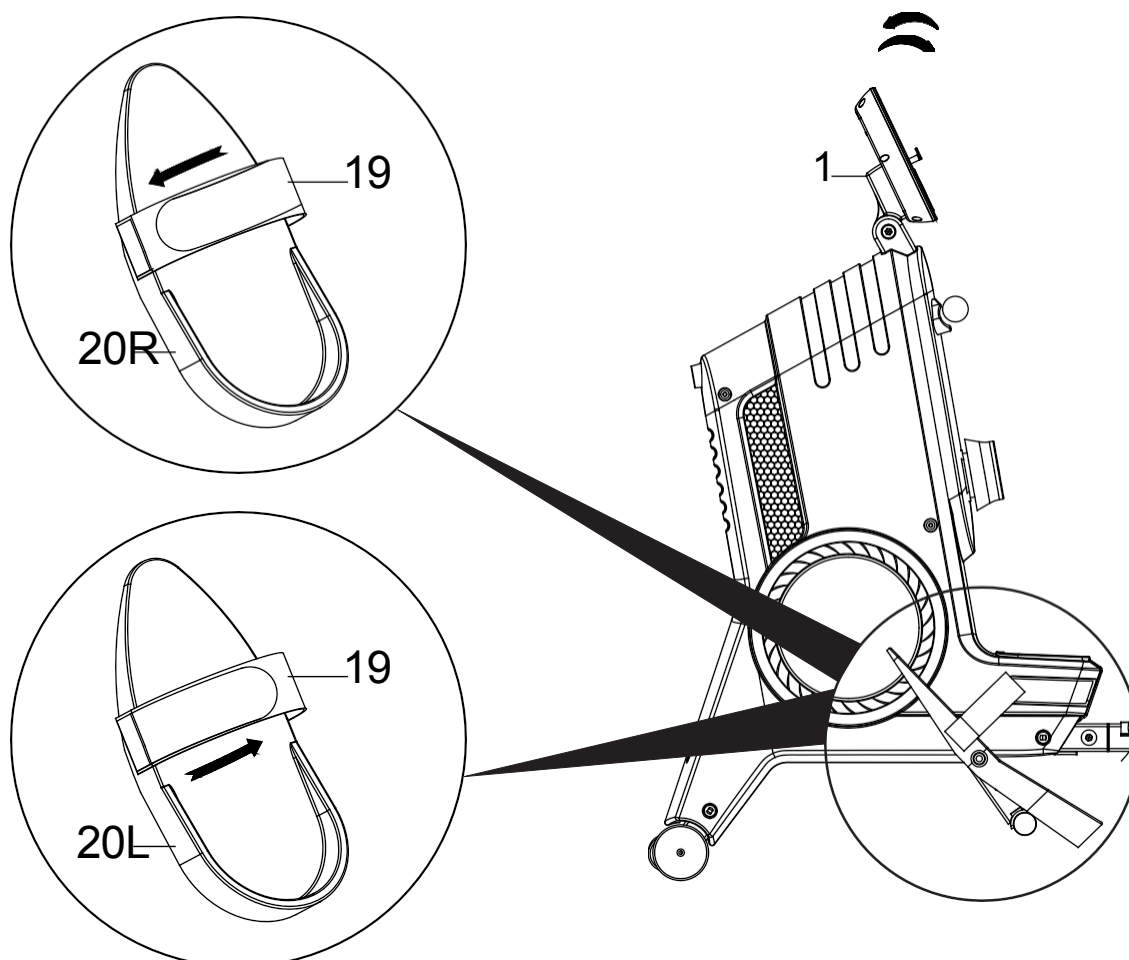
Монтаж полиці

- Насуньте тримач для предметів **18** на рейку в простір між основним корпусом і рейкою, дотримуючись показаного орієнтування.
- Закріпіть вал з'єднання платформ **26** [2] на основному корпусі **24**, знизу між двома платформами, затягнувши два гвинти **28** [M8x30xS6].
- Використовуйте шестигранний ключ **A** [S5].
- На цьому збірка інструменту завершена. Перед використанням прочитайте решту частин посібника, щоб ознайомитися з усією інформацією щодо безпечного використання виробу.



Регулювання ременів та комп'ютера

- Щоб відрегулювати підніжки відповідно до розміру стопи користувача, необхідно зняти липучку ременя фіксації стопи **19** зі сторони сітчастої стрічки, потягнувши її вгору, а потім, відрегулювавши її відповідно до ширини стопи, потягнути її вліво для правої підніжки **20R** або вправо для лівої підніжки **20L**.
- Для кращої читабельності дисплея консоль можна повернути на кілька градусів навколо своєї осі кріплення. Щоб виконати цю операцію, візьміть комп'ютер **1** і поверніть його вперед або назад до потрібного положення.



Перед початком використання виробу рекомендується проконсультуватися з лікарем для перевірки фізичного стану та узгодження з ним особливих запобіжних заходів, пов'язаних із заняттями цією фізичною активністю.

Тим, хто починає використовувати продукт без попередньої підготовки, необхідно дотримуватися обережного підходу, обмежуючи кількість тренувань не більше ніж трьома на тиждень та дотримуючись мінімальних темпів і швидкостей, як для ознайомлення з управлінням комп'ютером, так і для поступового відходу від малорухливого способу життя.

Тим, хто вже займається спортом і планує використовувати цей продукт як допоміжний засіб під час тренувань, рекомендується звернутися до персонального тренера для складання програми тренувань та розробки тренувального плану.

Контролюючи серцевий ритм під час тренування, можна націлити свою діяльність на 3 цілі:

- **схуднення:** підтримуючи серцевий ритм на рівні від **60%** до **75%**, можна спалювати калорії без зайвих зусиль;
- **поліпшення дихальних функцій:** підтримуючи частоту серцевих скорочень на рівні від **75%** до **85%**, можна тренувати легені, працюючи в аеробному режимі;
- **поліпшення серцево-судинної системи:** підтримуючи частоту серцевих скорочень на рівні від **85%** до **95%**, можна тренувати серце, працюючи в анаеробному режимі.

Використання продукту має відбуватися у три етапи.

РОЗІГРІВ: перед початком тренування з використанням цього продукту завжди бажано виконати кілька вправ для розігріву та розігріву м'язів, щоб підготувати тіло до навантаження та розігріти серце й легені.

ТРЕНУВАННЯ: починайте з низької інтенсивності, а після розминки поступово збільшуйте інтенсивність вправ, поки частота серцебиття не досягне бажаного порогового значення.

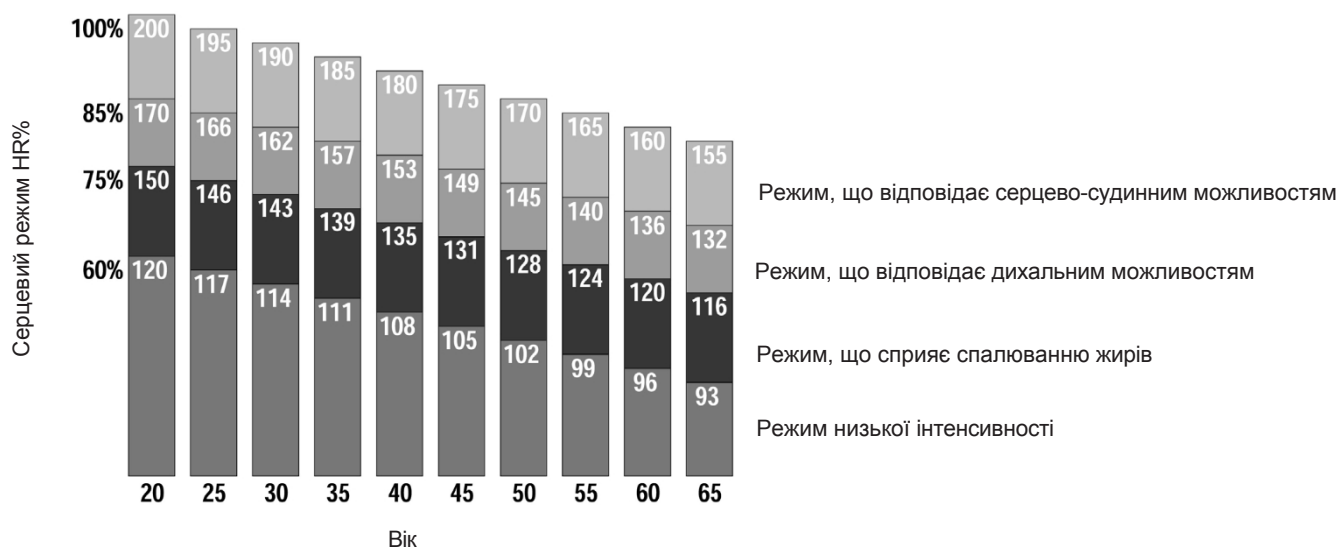
Підтримуйте постійну частоту серцебиття на бажаному рівні відповідно до своєї «мети» (схуднення, поліпшення дихальних або серцево-судинних можливостей).

Протягом перших тижнів використання тренувальні сесії не повинні тривати довше 20 хвилин; після набуття впевненості та навичок тривалість сесій можна збільшити до 60 хвилин.

РОЗМИНКА: після закінчення тренування розслабтеся, виконавши кілька хвилин розминки з вправами на розтяжку.



Заняття в режимі анаеробного тренування дозволені лише добре підготовленим професійним спортсменам.



3.1

ВИКОРИСТАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІЯ)



- Перед використанням наголовного передавача уважно прочитайте інструкції на цій сторінці та інструкції, надані виробником.
- Після кожного використання зніміть передавач з еластичного ремінця, очистіть його від поту та ретельно висушіть.
- Очищайте передавач вологою ганчіркою з нейтральним милом, еластичний ремінець слід регулярно прати, рекомендується прати в пральній машині разом зі спортивним одягом при температурі нижче 40°.
- Ремінь та передавач слід зберігати поза шухлядами, закритими пакетами чи іншими контейнерами; рекомендується повісити їх на стіну, щоб забезпечити повне висихання.

Нагрудний передавач не входить до комплекту поставки, його можна замовити окремо.

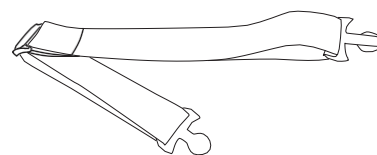
Передавач є некодованим, з діапазоном частот, сумісним з продуктами Polar®; складається з двох елементів: передавача, що надсилає радіосигнали до консолі, та еластичного ремінця, що дозволяє закріпити передавач на грудях.

Для отримання конкретних інструкцій щодо використання нагрудного передавача зверніться до інструкцій, що знаходяться в упаковці самого виробу.

- 1) Прикріпіть один кінець передавача до еластичного ремінця.
- 2) Відрегулюйте довжину еластичної стрічки (відповідно до обхвату грудей), скориставшись спеціальною пряжкою.
Розмістіть еластичну стрічку трохи нижче грудних м'язів, як показано на малюнку, а потім прикріпіть інший кінець еластичної стрічки до передавача.
- 3) Підніміть передавач і змочіть пальцями, змоченими у воді, електроди, розташовані на задній стороні.
- 4) Переконайтеся, що поверхня з електродами щільно прилягає до шкіри.

Показники серцевого ритму, виміряні за допомогою ремінця, є лише орієнтовними значеннями, корисними для контролю частоти серцевих скорочень відповідно до режиму тренувань, які ви плануєте виконувати, та для отримання орієнтовних даних щодо споживання калорій.

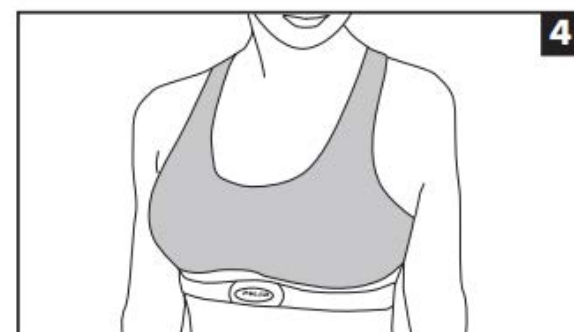
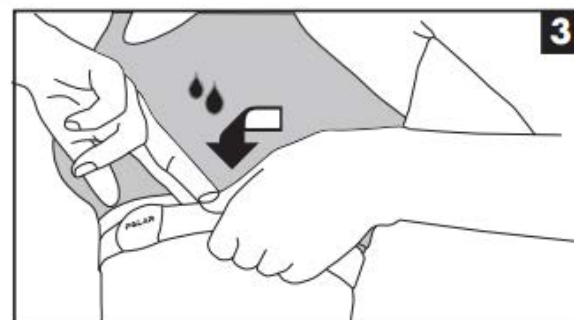
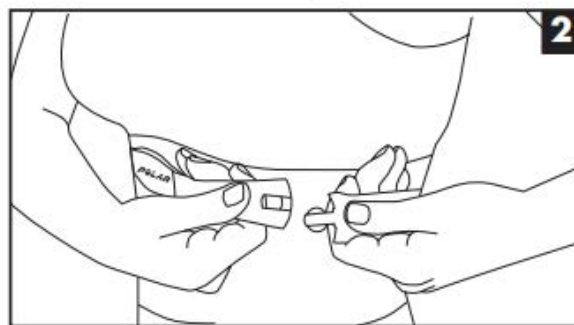
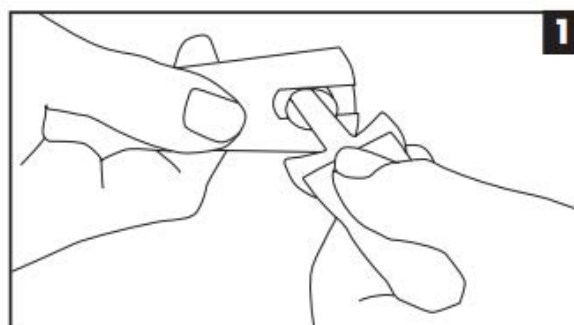
У жодному разі вимірювання, отримане передавачем, не може вважатися медичним даними.



Еластична стрічка



Передавач



3.2

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ



- Будьте обережні під час використання приладу. Під час вправ тримайте дітей та тварин подалі.
- Не рекомендується використовувати прилад особам із захворюваннями хребта
- Не використовуйте тренажер одночасно з іншою особою.
- Почніть вправу, натискаючи на ручки тяги; рух веслування запускає автоматичний підрахунок даних на комп'ютері.

При першому використанні виробу, перед початком інтенсивного тренування, необхідно ознайомитися з координацією руху веслування та ковзного сидіння.

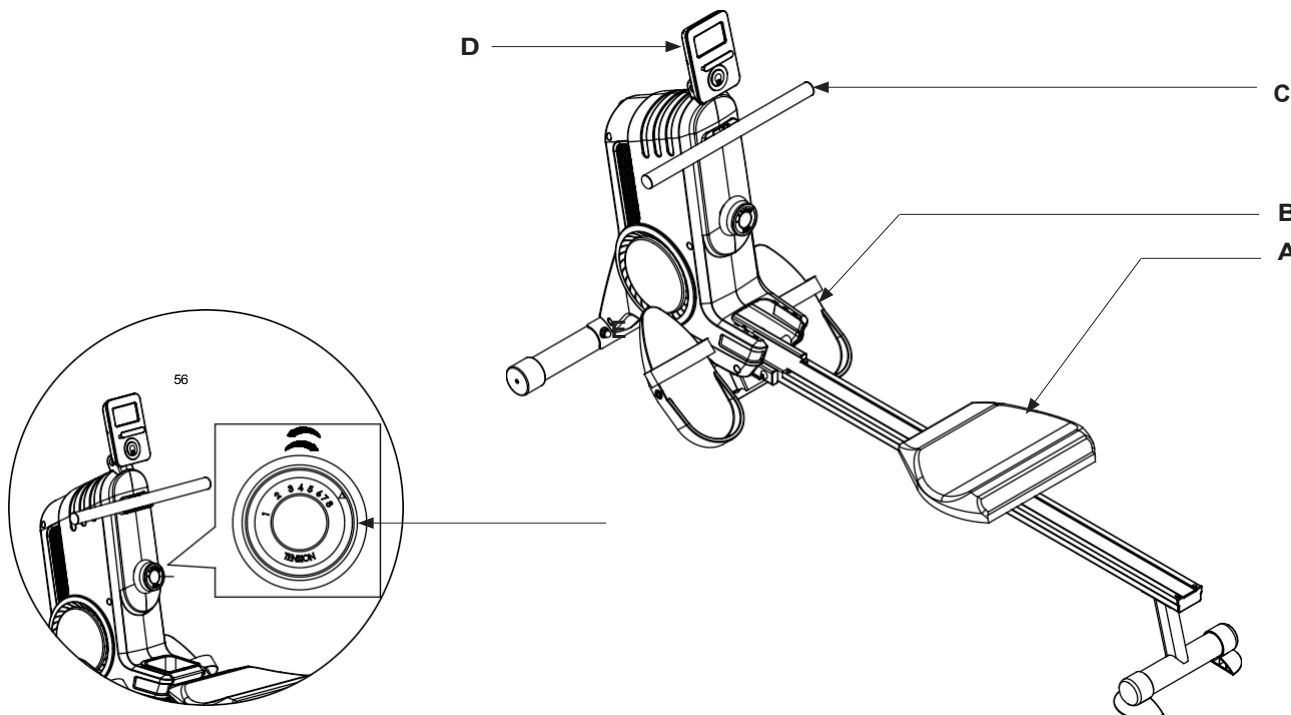
- 1) Сісти на ковзне сидіння **A**, поставити ноги на підніжки **B** і взятися за рукоятку тяги **C**.
- 2) Відлік на комп'ютері **D** починається автоматично з першого руху рукояткою або після натискання кнопки на комп'ютері.
- 3) Зі спиною, випрямленою, виконуйте циклічний рух веслування. Протягом деякого часу дотримуйтесь повільного темпу, щоб звикнути до координації рухів.

- 4) Рівень інтенсивності регулюється за допомогою ручки **E** і повинен бути встановлений відповідно до ваших можливостей та особистого відчуття втоми або за допомогою контролю серцевого ритму; для цього рекомендується використовувати нагрудний датчик, який не входить до комплекту.
- 5) Під час тренування координуйте рухи та дихання і зберігайте правильну поставу.



Для правильної постави на тренажері важливо тримати спину рівно, не нахиляючи тіло вперед або назад. Завжди відштовхуйтеся обома ногами та руками, координуючи рухи; якщо ви будете спиратися руками на рукоятки, це не дасть навантаження на верхню частину тіла, якщо ви використовуєте лише силу ніг.

- 6) Перед використанням виробу рекомендується завжди підготувати м'язи, задіяні в русі, виконуючи відповідні вправи на розтяжку (буквально це означає «розтягування») під керівництвом професійного інструктора. Це дозволяє розігріти скуті суглоби та розтягнути м'язи. Як і у випадку з усіма техніками, особливо новими, на початку краще довіритися досвідченим фахівцям.



3.3

ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

Комп'ютер складається переважно з рідкокристалічного дисплея, який відображає такі дані:

SCAN

- Щоб вибрати функцію SCAN, натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї чорний трикутник у верхньому лівому куті не опиниться під написом SCAN.

Коли вибрано функцію SCAN, дані, що відображаються на дисплеї (Scan, Time, Count, Distance, Calories та Total Count), змінюються циклічно, що дозволяє уникнути багаторазового натискання кнопки MODE під час тренування для перегляду функцій.

TIME

- Дисплей показує хід відліку ЧАСУ тренування, починаючи з нуля до 99,59 хвилин з кроком в одну секунду.

COUNT

- На дисплеї відображається кількість гребків, виконаних під час тренування

TOTAL COUNT

- На дисплеї відображається загальна кількість виконаних гребків.

КАЛОРІЇ

- Дисплей показує кількість спалених калорій під час тренування, максимум до 999,9 ккал. Нагадуємо, що це значення є лише приблизним орієнтиром і в жодному разі не може вважатися медичним показником.

DISTANCE

- На дисплеї відображається загальна відстань, пройдена з початку тренування, максимум до 999,9 км.

Кнопка MODE

Натисніть кнопку під час тренування, щоб вибрати, які дані відображати на дисплеї, вибираючи серед:

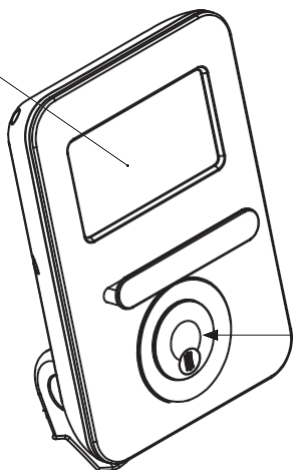
Скан, Час, Кількість, Відстань, Калорії та Загальна кількість. При виборі опції SCAN активується автоматичний циклічний перегляд даних без необхідності натискання кнопки MODE.

Утримуйте кнопку натиснутою протягом 2 секунд, щоб скинути всі дані попереднього тренування (функція Reset).

Примітки щодо комп'ютера:

1. Якщо тренажер не використовується більше чотирьох хвилин, комп'ютер вимикається для економії заряду акумулятора. Щоб знову увімкнути комп'ютер, достатньо натиснути кнопку або почати крутити педалі.

SCAN
TIME
COUNT
CALORIES
DISTANCE
T. COUNT



MODE

3.4

ВЕРТИКАЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ - ПЕРЕМІЩЕННЯ

Інструмент можна встановити у вертикальне положення, щоб займати менше місця.



НЕБЕЗПЕКА

- Щоб запобігти окисленню металевих деталей, не рекомендується залишати прилад у підвалах або вологих приміщеннях. Накрийте прилад бавовняним полотном, щоб захистити його від пилу.
- Якщо ви не плануєте використовувати інструмент протягом тривалого часу, щоб уникнути пошкодження комп'ютера, вийміть батареї.

Якщо інструмент не використовується протягом тривалого часу, переведіть його в режим очікування, виконавши наступні дії:

- Протріть інструмент ганчіркою.
- За допомогою мастила-спрею нанесіть тонкий шар масла на металеві деталі.

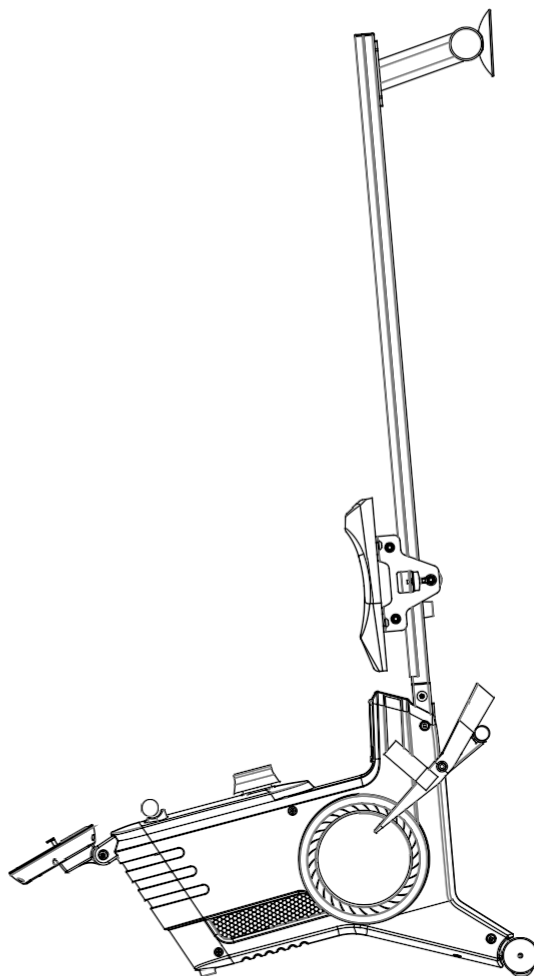


НЕБЕЗПЕКА

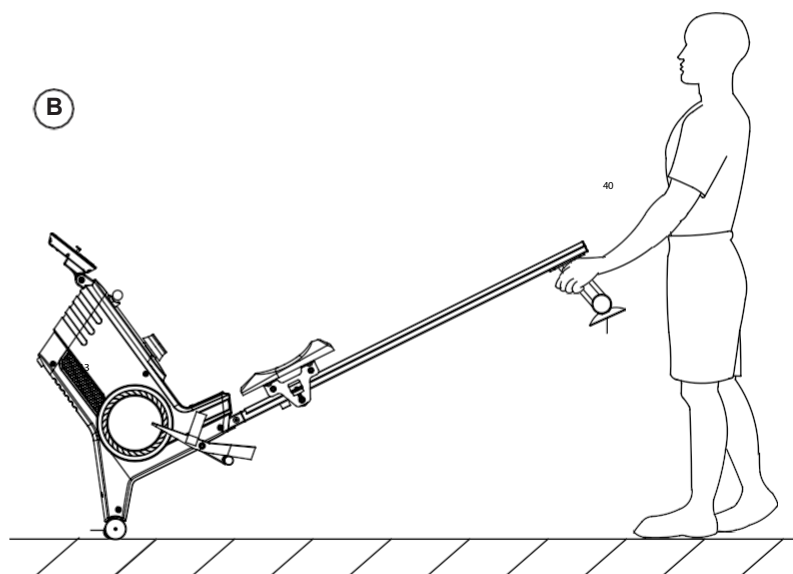
Щоб перемістити інструмент, тримайте його руками за кінці задньої опорної штанги. НЕ тримайте інструмент за сидіння, щоб уникнути ризику затискання пальців.

- Взявшись за кінці задньої опорної штанги, підніміть снаряд у дотичної до опори, див. малюнок А.
- У такому положенні весловий тренажер можна поставити на зберігання, як показано на малюнку, або легко перемістити за допомогою коліс, вбудованих у кінцях передньої опорної штанги, див. малюнок В.

А



В





• Забезпечте постійну чистоту та відсутність пилу на інструменті.

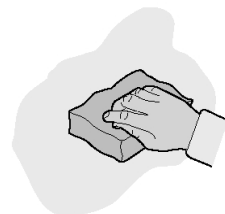
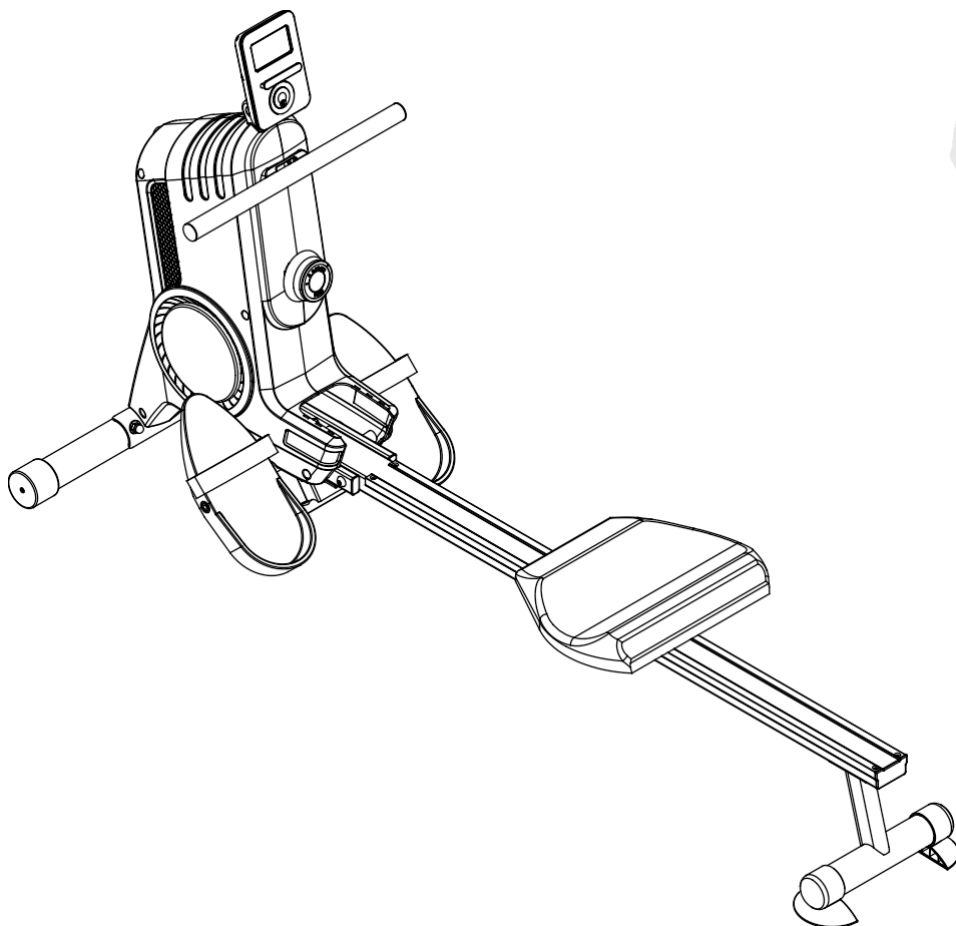
• Не використовуйте для чищення легкозаймисті або шкідливі речовини. Не використовуйте розчинники для чищення пластикових деталей, а лише засоби на водній основі та м'які тканини.

• Розчинники, такі як гас, ацетон, бензин, тетрахлорметан, аміак та олія, що містить хлорні речовини, можуть пошкодити та роз'їсти пластикові деталі.

• Краплі поту, що залишилися на тренажері після тренування, можуть спричинити корозію металевих деталей або пошкодити електричні компоненти. Під час тренування рекомендується використовувати серветки або губчасті рушники для витирання поту, а після закінчення вправи ретельно очистити направляючу, візок та всі деталі, що контактували з потом.

ОЧИЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

- Для очищення рами тренажера використовуйте вологу, а не мокру ганчірку.
- Ретельно очистіть підшипники та направляючу.
- Під час чищення тренажера будьте обережні, не тріть панель управління занадто сильно.
- Для змащення металевих деталей та направляючої візка використовуйте силіконовий спрей-змащувач.

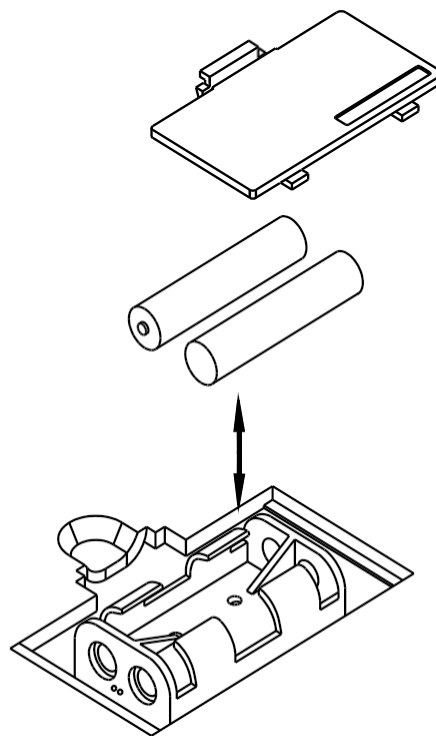


ЗАМІНА АКУМУЛЯТОРІВ



- Дотримуйтесь полярності, перевіряйте положення негативного та позитивного полюсів на трафаретному малюнку.
- Не кидайте розряджені батареї у вогонь.
- Не викидайте розряджені батарейки разом з іншими побутовими відходами. Здавайте їх на переробку у спеціальні контейнери для батарейок.
- Не намагайтеся перезаряджати розряджені батареї, використовуйте тільки нові батареї типу міні-стіл (тип AAA).

Коли дисплей починає відображати цифри з певною повільністю, це означає, що настав час замінити батареї. Для цього необхідно зняти кришку, розташовану на задній панелі консолі, вийняти розряджені батареї та замінити їх двома новими батареями типу «міні-стіло» (тип AAA).



5.0

ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ - УТИЛІЗАЦІЯ



Символ сміттового бака з хрестиком зверху вказує на те, що реалізовані товари підпадають під дію європейської директиви RoHS щодо утилізації відходів електричного та електронного обладнання (RAEE).



Маркування CE вказує, що продукт повністю відповідає директиві RoHS 2011/65/ЄС і жоден з електричних та електронних компонентів, вбудованих у продукт, не містить рівнів певних речовин, що вважаються небезпечними для здоров'я людини, які перевищують передбачені норми.

Цей виріб НЕ можна утилізувати як побутові відходи, а необхідно утилізувати окремо (у країнах Європейського Союзу), здаючи його у відповідні пункти збору, призначені для утилізації та переробки таких виробів.

Garlando S.p.A. заохочує дбайливе ставлення до природи та здоров'я людини навіть за межами Європейського Союзу та сподівається, що будуть дотримуватися місцеві правила утилізації та переробки, використовуючи, коли це можливо, роздільний збір електричного та електронного обладнання, а також численних компонентів (таких як залізо, мідь, пластик, тощо), які можна відновлювати та використовувати повторно.

6.0

КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН — ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться до розбірного креслення, яке знаходиться на наступній сторінці.

У замовленні запасних частин необхідно вказати наступну інформацію:

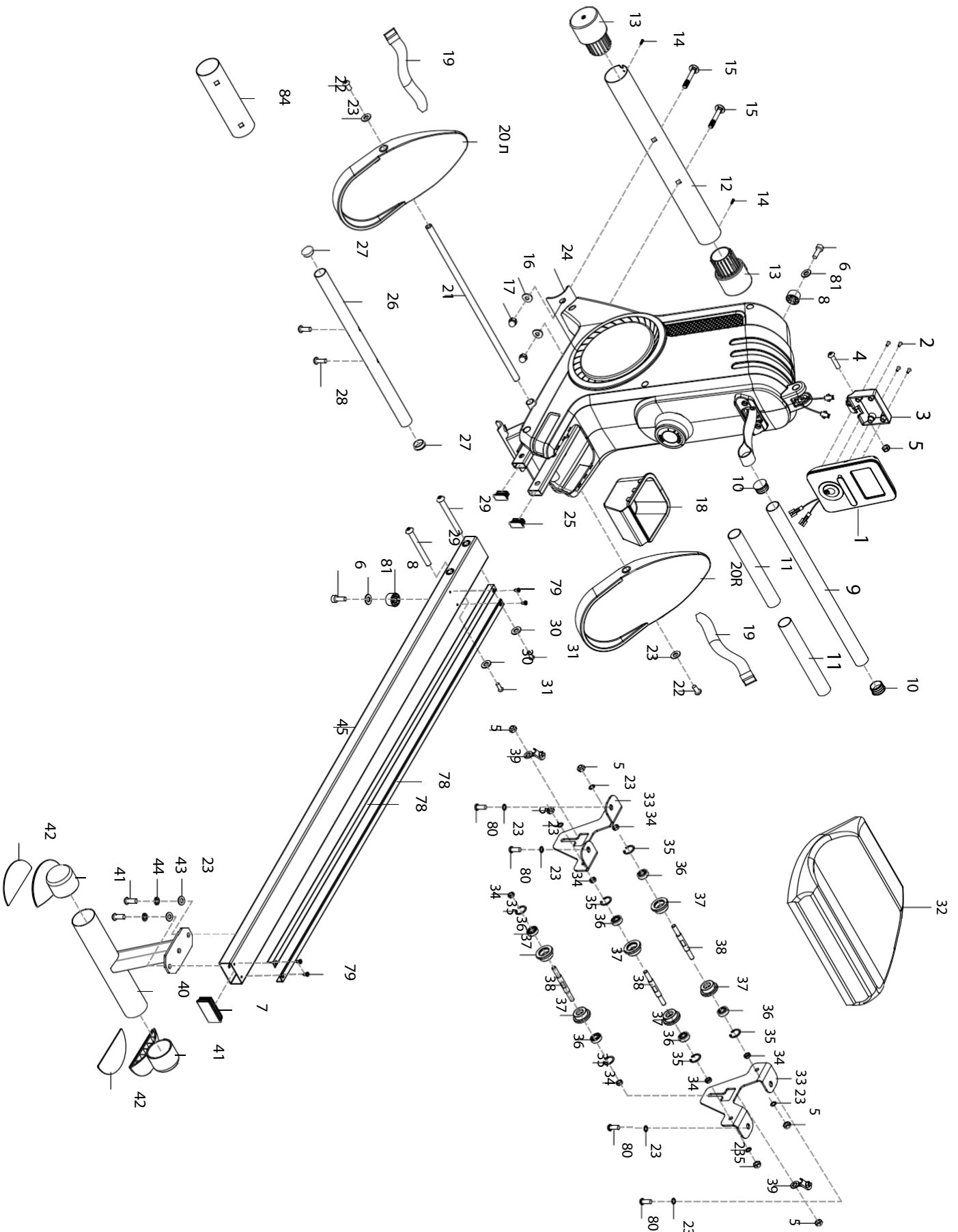
1. Марка та модель виробу — див. табличку на виробі
2. Назва деталі, що підлягає заміні - див. список запасних частин
3. Номер деталі - див. розбірний креслення
4. Необхідна кількість.
5. Адреса та інформація для доставки.

Замовлення запасних частин необхідно здійснювати у письмовій формі, факсом або електронною поштою за вказаними нижче контактними даними:

факс: 0143/318594
електронна пошта: assistenza@garlando.it

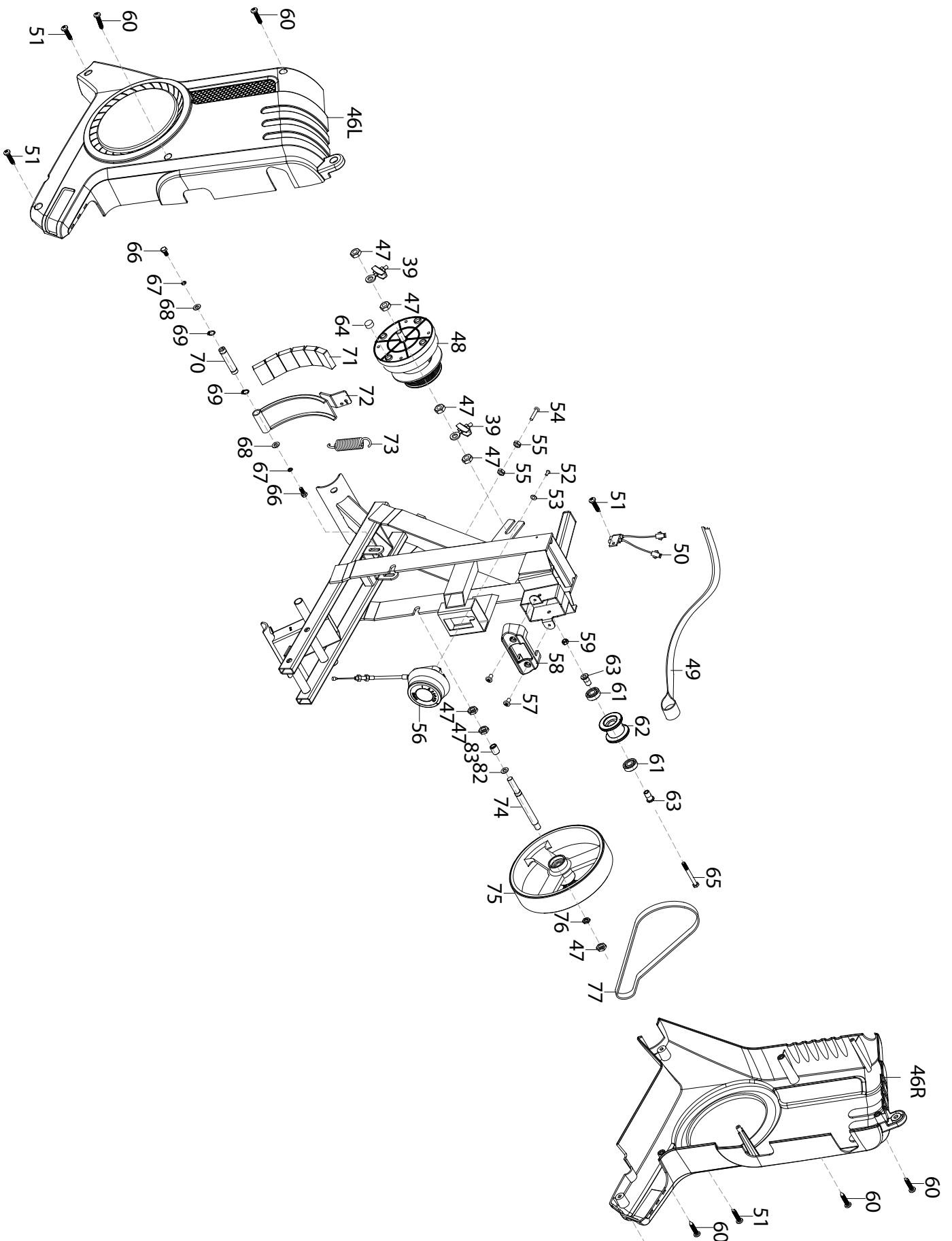
Цей каталог може дещо відрізнятися від фактичного продукту; у ньому можуть бути відсутні оновлення, які виробник вніс у цей час. У разі труднощів із розумінням креслень та описів зверніться до Центру технічної підтримки за номером:

0143/318540 з 9:00 до 12:00 з понеділка по п'ятницю



6.2

ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН — ТАБ. 2



6.2
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Поз.	Опис	К-т	Поз.	Опис	Кількіст
1	Комп'ютер	1	53	Плоска шайба Ø5xØ20	1
2	Гвинт M5x25	4	54	Гвинт M6x55xS10	1
3	Кріпильна пластина для комп'ютера	1	55	Гайка M6xH5xS10	2
4	Гвинт M8x35x18xS5	1	56	Ручка регулювання інтенсивності	1
5	Самозатискна гайка M8xH7,5xS13	7	57	Гвинт M5x10xØ8	2
6	Гвинт M6x30xS5	2	58	Опора тягової штанги	1
7	Прямокутна заглушка для рейки 60x30	1	59	Самозатискна гайка M6xH6xS10	1
8	Відбійник кінцевого ходу візка	2	60	Саморізний гвинт ST4.2x19	5
9	Тяговий стрижень	1	61	Підшипник 6000	2
10	Кругла заглушка тягової штанги	2	62	Шків	1
11	Покриття тягової штанги	2	63	Прокладка	2
12	Передня опорна поперечина	1	64	Круглий магніт Ø12x2	1
13	Передня опора - колесо для переміщення	2	65	Гвинт M6x55x15xS10	1
14	Саморізний гвинт ST4x10xØ6	2	66	Гвинт M6x16xS10	2
15	Гвинт M8x60x20xH5	2	67	Розрізна шайба Ø6	2
16	Вигнута шайба Ø8xØ20x2xR30	2	68	Шайба Ø6xØ12x1,2	2
17	Гайка M8xH16xS13	2	69	Шайба Ø12	2
18	Відсік для речей	1	70	Вал магнітної гальмівної пластини	1
19	Ремінь для фіксації ніг на липучці	2	71	Постійні магніти магнітного гальма	6
20L/R	Підніжка ліва/права	1/1	72	Пластина для магнітного гальма	1
21	З'єднувальний вал платформ [1]	1	73	Пружина Ø1,5xØ15x50xN14	1
22	Гвинт M8x16xS6	2	74	Вал маховика	1
23	Плоска шайба Ø8xØ16x1,5	12	75	Маховик 2 кг	1
24	Основний корпус	1	76	Гайка M10x1xH5xS17	1
25	Прямокутна заглушка 30x15	2	77	Ремінь приводу 5PJ240	1
26	З'єднувальний вал підніжок [2]	1	78	Алюмінієва направляюча	2
27	Кругла заглушка Ø25x15	2	79	Саморізний гвинт ST4.8x13xØ8	4
28	Гвинт M8x30xS6	2	80	Гвинт M8x20xS5	4
29	Гвинт Ø10x95xM6x25	2	81	Шайба Ø6xØ12x1	2
30	Плоска шайба Ø10xØ20x2	2	82	Хвиляста шайба Ø10xØ13,5x0,3	1
31	Гвинт M6x16xS5	2	83	Розпірна гайка Ø10,2xØ15x20	1
32	Зсувне сидіння	1	84	Трубчаста упаковка	1
33	Пластина візка	2	A	Шестигранний ключ S5	1
34	Прокладка	6	B	Шестигранний ключ S6	2
35	Шайба Ø22x1,0	6	C	Відкритий ключ S13-S14	1
36	Підшипник 608ZZ	6			
37	Коліщатко візка Ø36x14	6			
38	Вал коліс візка	3			
39	Болт кріплення коліс	4			
40	Задня опорна штанга	1			
41	Задня опора	2			
42	Прокладка задньої опори	2			
43	Розрізна шайба Ø8	2			
44	Гвинт M8x20xS6	2			
45	Напрямна	1			
46L/R	Бічна кришка основного корпусу Л/П	2			
47	Гайка M10x1xH5xS17	7			
48	Шків для тягового троса	1			
49	Тяговий ремінь t1.5x22x2150	1			
50	Датчик кількості гребків	2			
51	Болт	5			
52	Гвинт M5x25	1			

Стаття 1. ВИЗНАЧЕННЯ

- 1.1 Продукти:** під Продуктами розуміються Продукти Fitness Home, тобто спортивне обладнання, що реалізується компанією GARLANDO SPA під торговою маркою Toorx, для фізичних вправ у домашніх умовах та виключно для спортивних цілей, а не для терапевтичних та/або реабілітаційних.
- 1.2 Гарантія:** під Гарантією розуміється договірна гарантія, запропонована компанією GARLANDO SPA на умовах, наведених нижче.
- 1.3 Невідповідність:** невідповідність Продукту призначенню, для якого він був спеціально розроблений та виготовлений.
- 1.4 Споживач:** під Споживачем розуміється будь-яка фізична особа, яка купує Продукти для приватного використання.
- 1.5 CAT:** це Центр технічної підтримки, уповноважений компанією GARLANDO SPA здійснювати ремонт та/або заміну Продукту.
- 1.6 Реєстрація продукту:** це форма, яку потрібно заповнити онлайн на сайті: <http://assistenza.garlando.it/> у відповідному розділі «Home fitness».
- 1.7 Заявка на втручання:** під цим розуміється процедура повідомлення про невідповідність та заявка на втручання, що здійснюється шляхом заповнення відповідної форми на порталі: www.assistenza.garlando.it або, у разі неможливості скористатися онлайн-сервісом, шляхом звернення за номером 0143/318540 з 9:00 до 12:00, з понеділка по п'ятницю.
- 1.8 Інструкція з експлуатації:** під Інструкцією з експлуатації розуміється буклет, виданий Споживачеві, в якому описані інструкції, вказівки та застереження, спрямовані на забезпечення правильного монтажу та належного функціонування Продукту, а також його технічного обслуговування.

Ст. 2 ТЕРМІН ДІЇ ГАРАНТІЇ, УМОВИ ЇЇ ДІЇ ТА ВТРАТА ПРАВ

- 2.1** GARLANDO SPA гарантує придатність Продукту до використання, для якого він був спеціально розроблений та сконструйований, а саме до спортивного використання, і, зокрема, надає гарантію на Продукт щодо можливих дефектів відповідності протягом 24 місяців з моменту поставки.
Ця Гарантія є єдиною, що надається компанією GARLANDO SPA: жодна третя сторона, включаючи, зокрема, авторизованих дилерів та CAT, не може змінювати умови Гарантії або видавати, у будь-якій формі, інші гарантійні заяви.
- 2.2** Ця Гарантія є дійсною та чинною стосовно Продукту компанії GARLANDO SPA, придбаного Споживачем в Італії виключно у авторизованого дилера, та не порушує прав, визнаних Споживачеві італійським законодавством та положеннями європейських директив.
- 2.3** З урахуванням положень пунктів 2.10, 2.11 та 2.12 щодо повідомлення про можливі невідповідності, Споживач зобов'язаний підтвердити за допомогою документа, виданого авторизованим продавцем (наприклад, касового чека), дату доставки Продукту, назву авторизованого продавця та ідентифікаційні дані Продукту. Отже, для забезпечення дії Гарантії необхідно належним чином зберігати вищезазначену документацію разом із Гарантією, що додається до цього посібника.
- 2.4** Для забезпечення найкращого функціонування стандартної Гарантії Споживач повинен заповнити онлайн-форму реєстрації продукту, доступну на сайті: <http://assistenza.garlando.it/>. За допомогою тих самих даних для входу можна буде в майбутньому подавати запити на технічну підтримку.
- 2.5** Гарантія передбачає безкоштовний ремонт або заміну деталей, що входять до складу Продукту, які мають дефекти відповідності, про які Споживач своєчасно та в установленому порядку повідомив шляхом негайного надсилання належним чином заповненої та підписаної Заяви про втручання, які були виявлені персоналом CAT і пов'язані з діями або бездіяльністю виробника. Буває проведена заміна всього Продукту замість ремонту або заміни окремих компонентів у випадку, якщо останні заходи є об'єктивно неможливими або надмірно обтяжливими.
- 2.6** Відповідно до положень «Кодексу про захист прав споживачів», вважається, що недоліки відповідності, які виявилися протягом ШЕСТИ місяців з моменту доставки Товару, існували вже на той момент, за винятком випадків, коли таке припущення суперечить характеру Товару або недоліку відповідності. Після закінчення цього строку обов'язок доведення наявності недоліку відповідності на момент доставки Товару покладается на Споживача.
- 2.7** Заміна всього Продукту або його окремого компонента не призводить до продовження терміну дії Гарантії. Гарантія закінчується через 24 місяці з дати поставки оригінального Продукту.
- 2.8** Протягом терміну дії Гарантії послуги, передбачені нею, будуть надані в повному обсязі та абсолютно безкоштовно службами технічної підтримки (CAT).
- 2.9** У разі, якщо неможливо провести ремонт безпосередньо за адресою проживання Споживача, а також у випадку, якщо Товар або його компоненти потребують ремонту у самому офісі компанії GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigato (AL), Споживач зобов'язаний за власний рахунок організувати відправку Продукту, що підлягає ремонту або заміні, до зазначеного місця. У такому випадку всі ризики, пов'язані з транспортуванням Продукту, несе Споживач, і в жодному разі GARLANDO SPA не несе відповідальності за можливі пошкодження Продукту або його компонентів під час транспортування, здійсненого Кур'єром та/або Перевізником. Якщо Споживач буде відсутній на момент доставки відремонтованого або заміненого Продукту до його місця проживання кур'єром та/або перевізником, уповноваженим GARLANDO SPA, на нього покладатимуться витрати, належні кур'єру/перевізнику за наступні відправлення, які повинні бути сплачені кур'єру/перевізнику безпосередньо Споживачем під час доставки Продукту.
- 2.10** Споживач втрачає права, передбачені Гарантією, якщо не повідомить про невідповідність товару протягом ДВОХ місяців з моменту її виявлення, відповідно до порядку, описаного в ст. 1.7 — «Заявка на обслуговування».

- 2.11** Після отримання повідомлення та перевірки наявності підстав для дії Гарантії, CAT зв'яжеться зі Споживачем, призначивши відповідний візит до його місця проживання, де буде проведено відповідне втручання у розумний строк. З цією метою розумність строку оцінюється з урахуванням часу, який зазвичай необхідний для проведення втручання з боку CAT за місцем проживання Споживача та/або для можливих необхідних відправлень Продуктів або їх компонентів.
- 2.12** Споживач зобов'язаний бути доступним за своєю адресою у призначений час зустрічі з технічним спеціалістом (CAT). У разі невиконання цього зобов'язання компанія GARLANDO SPA залишає за собою право стягнути витрати та/або гонорарі, сплачені нею своєму технічному спеціалісту (CAT) у зв'язку із запланованим, але не виконаним втручанням з вини Споживача.

Стаття 3. ВИКЛЮЧЕННЯ З ГАРАНТІЇ

- 3.1** Гарантія прямо **виключається** у випадках:
 - недотримання інструкцій, вказівок та застережень, спрямованих на забезпечення правильного встановлення/монтажу та нормального функціонування Продукту;
 - недбалості та/або недбалості у використанні та обслуговуванні Продукту;
 - використання Продукту в терапевтичних та/або реабілітаційних цілях;
 - неправильне використання Продукту;
 - несанкціоноване втручання у Продукт;
 - використання Продукту для цілей, відмінних від тих, для яких Продукт був спеціально розроблений/спроектований;
 - пошкодження, спричинені транспортуванням або відправленням Продукту;
 - пошкодження, спричинені дефектами електромережі: перевантаженням струму, перенапругою, у тому числі внаслідок атмосферних розрядів;
 - ремонт, виконаний сервісними центрами, не авторизованими компанією GARLANDO SPA;
 - ремонт виробу користувачем самостійно, за винятком випадків, коли ремонт або заміна деталей дозволені Сервісним центром GARLANDO SPA;
 - дефекти відповідності, які з будь-яких причин не можуть бути пов'язані з діями або бездіяльністю виробника.
 - на несучу раму інструментів надається доввічна гарантія на фізичні пошкодження конструкції, тоді як пошкодження пофарбованої поверхні рами внаслідок недбалості або впливу на виріб невідповідних умов навколишнього середовища не покриваються гарантією.
- 3.2** Правила правильного встановлення/монтажу, використання та технічного обслуговування Продукту містяться в цьому посібнику з інструкціями, який є невід'ємною частиною Гарантії.
- 3.3** Вважається, що зношення, яке є наслідком нормального використання Продукту та його компонентів, НИЯКИМ ЧИНОМ не може вважатися невідповідністю вимогам і, отже, не може бути покрито цією Гарантією.
 - Щодо продукту «Бігова доріжка» зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: ролики, бігова поверхня, стрічка, накладки, ремінь, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Щодо продукту ELLIPTICA, зазначається, що зношування при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: підніжки, колеса, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, гальмівні колодки, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Щодо продукту «Велотренажер», зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: педалі, колеса, ущільнювачі, стрічка, сидіння/спинка, кермо, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Щодо продукту INDOOR CYCLE, зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: педалі, колеса, ущільнювачі, ручки, сидіння, гальмівні колодки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
- 3.4** Гарантія **НЕ** поширюється на роботи, пов'язані з установкою Продукту та підключенням до систем живлення.

Ст. 4 ПЕРЕДБАЧЕНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТА НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

- 4.1** З огляду на те, що даний виріб призначений виключно для спортивного використання, компанія GARLANDO SPA рекомендує застосовувати його лише після отримання від лікаря відповідного довідки про фізичну придатність.
- 4.2** GARLANDO SPA не несе відповідальності за можливі збитки, які можуть, прямо чи опосередковано, бути заподіяні людям, домашнім тваринам та майну внаслідок недотримання всіх інструкцій, вказівок та застережень, що містяться у відповідній інструкції з експлуатації.
- 4.3** Зокрема, заявляється, що Продукт абсолютно не придатний для терапевтичного та/або реабілітаційного використання, і що у разі виникнення травм або захворювань, пов'язаних із таким неналежним використанням, відповідальність за це жодним чином не може бути покладена на виробника.

Стаття 5. ЗБИТКИ, ЗАВДАНІ КАТ

- 5.1** GARLANDO SPA не несе відповідальності за шкоду, заподіяну людям, домашнім тваринам та майну, яка може бути спричинена одним із CAT під час ремонту Продукту та/або його заміни або заміни його компонента; відповідно, Споживач зобов'язується направляти будь-які вимоги про відшкодування збитків безпосередньо до CAT, відмовляючись від будь-яких дій та/або претензій щодо GARLANDO SPA.

Стаття 6. КІНЦЕВИЙ ТЕРМІН ГАРАНТІЇ

- 6.1** За винятком випадків, передбачених у попередніх пунктах, після закінчення двадцятичотиримісячного гарантійного терміну всі витрати на ремонт та/або заміну деталей Продукту повністю покладатимуться на Споживача.

Імпортований з:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 15068 -
Pozzolo Formigaro (AL) - Italia www.toorx.it -
info@toorx.it