

TCORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



BRXR 65 COMFORT



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

Код: GRLDTCORXBRXR65COMFORT

Версія: 00

Видання: 11/18



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. 8
2.2 СКЛАДАННЯ ВИРОБУ	стор. 9
3.0 ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ	стор. 17
3.1 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	стор. 18
3.2 ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА	стор. 19
4.0 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	стор. 20
4.1 ЗАМІНА БАТАРЕЙ	стор. 20
5.0 ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ — УТИЛІЗАЦІЯ	стор. 21
6.0 КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН — ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	стор. 21
6.1 ДЕТАЛЮВАННЯ ЗАПЧАСТИН	стор. 22
6.2 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	стор. 23
7.0 СТАНДАРТНА ГАРАНТІЯ	стор. 24

ДОЗВОЛЕНІ ДІЇ

- 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 приладу добре зрозумів інструкції, спостерігаючи за першими етапами тренування. Інструкція з експлуатації повинна завжди знаходитися поруч із приладом для швидкого ознайомлення у разі потреби.
- Переконайтеся, що тренажер використовують лише особи віком від 16 років та ті, хто має хорошу фізичну форму.
- Завжди носіть одяг, придатний для занять спортом, який не обмежує рухів.
Завжди використовуйте кросівки, придатні для бігу.
- Під час тренування міцно тримайте рукоятки руками. Під час вправи контролюйте серцевий ритм і відповідно регулюйте інтенсивність навантаження.
- Якщо під час використання тренажера ви відчуваєте запаморочення, біль у грудях або задишку, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Періодично перевіряйте затягнутість болтів, а також цілісність усіх деталей тренажера.

НЕДОПУСТИМІ ДІЇ

- НЕ встановлюйте тренажер у фітнес-центрах або приміщеннях, що використовуються для комерційних цілей чи прокату; цей тренажер не призначений для інтенсивного використання в професійних цілях або для реабілітації.
- НЕ ставте склянки або пляшки з напоями поруч із тренажером або на нього.
- НЕ пошкоджуйте комп'ютер 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 прилад у підвалах, на терасах, у льохах та інших вологих приміщеннях; не залишайте його під впливом атмосферних факторів (дощу, сонця тощо).
- НЕ дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до інструменту. Рекомендується зберігати інструмент у спеціально відведеному приміщенні, обладнаному дверима, що перешкоджають доступу осіб, які не мають дозволу на користування цим видом продукції.
- **НІКОЛИ** не використовуйте прилад, якщо він пошкоджений або не знаходиться в ідеальному стані. У разі поломки та/або несправності приладу вимкніть його та не намагайтеся самостійно його ремонтувати. Для можливого ремонту звертайтеся виключно до спеціалізованого сервісного центру.
- **НІКОЛИ** не їдьте босоніж і не носіть взуття з підошвою зі шкіри або іншого жорсткого матеріалу.
- НЕ носіть одяг із синтетичних матеріалів або вовняних сумішей, який перешкоджає проникненню повітря під час тренування. Носіння невідповідного одягу може спричинити гігієнічні проблеми, а також призвести до утворення електростатичного заряду.

Продукт, описаний у цьому посібнику, розроблений та сертифікований для приватного використання в домашніх умовах і є спортивним приладом, що дозволяє відтворювати специфічні рухи традиційного велосипеда для підтримки фізичної форми за допомогою постійних тренувань високої інтенсивності, спрямованих на ефективне поліпшення серцево-судинних можливостей та витривалості.

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 Recumbent. Користувач виробу, а також інші друзі та 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.

Попередження щодо безпеки та відповідні фрагменти тексту виділено жирним шрифтом, а перед ними розміщено символи, зображені та описані нижче.



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



Інформація, позначена 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.

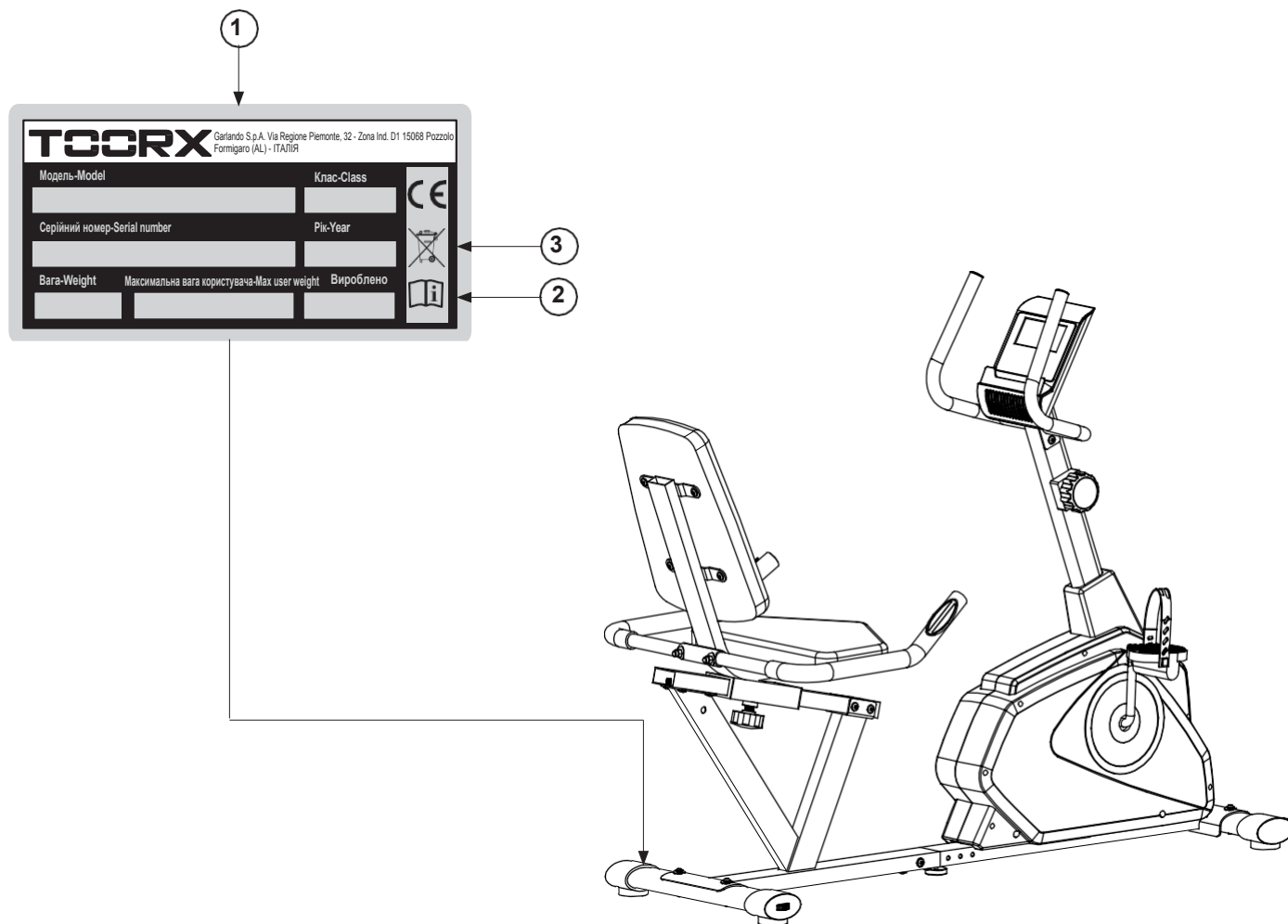
Виробник дотримується політики постійного розвитку та оновлення і може вносити зміни в зовнішній вигляд виробу без попереднього повідомлення.

1.2

ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБИ

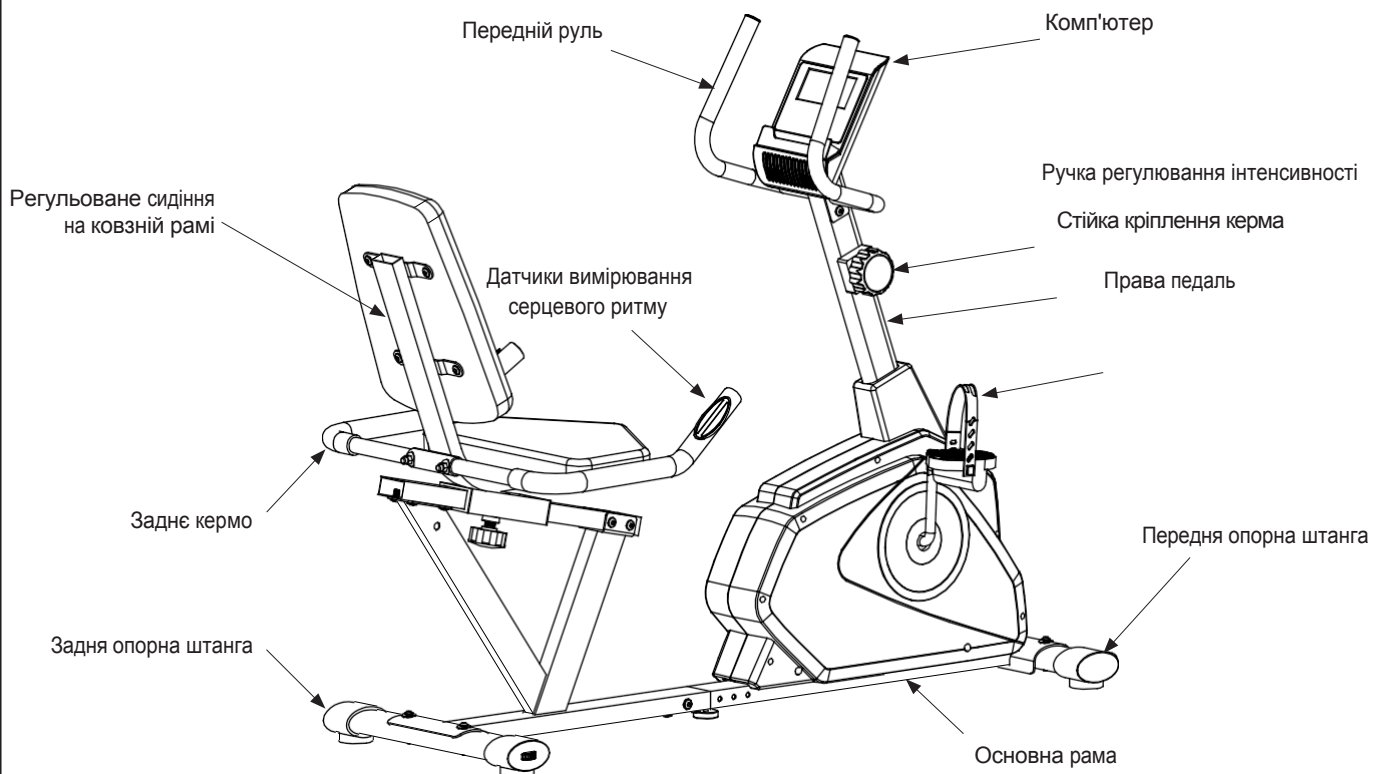
- 1) На ідентифікаційній табличці виробу вказано адресу дистриб'ютора, основні технічні характеристики та серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує про необхідність ознайомлення з інструкцією з експлуатації перед виконанням будь-яких монтажних робіт або технічного обслуговування виробу.
- 3) Символи, що 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.



РЕГУЛЮВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ	ручне регулювання ручкою на 8 позицій
СИСТЕМА ГАЛЬМУВАННЯ	система з магнітним гальмом
ІНФОРМАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА	час, відстань, швидкість, калорії, пульс, одометр
МАХОВИК	7 кг
МАКСИМАЛЬНІ ГАБАРИТИ (ДхШхВ)	1300 x 630 x 970 мм
РОЗМІРИ УПАКОВКИ (ДхШхВ)	780 x 280 x 330 мм
ВАГА НЕТТО	29,5 кг
ВАГА БРУТТО	33 кг
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	110 кг
КОНТРОЛЬ ПУЛЬСУ	Датчики пульсу на рукоятках
РЕГУЛЮВАННЯ СІДІННЯ	горизонтальне позиціонування на каретці
ВІДПОВІДНІСТЬ СТАНДАРТАМ	Директива EMC (2004/108/CE) - Директива RoHS (2011/65/UE) Директива щодо продукції (2001/95/CE) - Норма EN 957-1/5 клас HC
ЖИВЛЕННЯ КОМП'ЮТЕРА	2 лужні батарейки 1,5 В типу AA

НАЗВИ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ВИРОБУ



ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМІЩЕННЯ:

Належне середовище для встановлення та зберігання виробу має бути:

- домашнім приміщенням,
- критим і достатньо просторим,
- обладнаним відповідним штучним та природним освітленням,
- оснащеним одним або кількома вікнами для провітрювання,
- при робочій температурі від 5 °C до 32 °C,
- з відносною вологістю від 20% до 90%.

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

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛОГИ:

- Підлога, придатна для укладання виробу, повинна бути:
 - ідеально рівним,
 - з перекриттям, що витримує вагу виробу. Підлога,

виконана з дорогих матеріалів (наприклад, килимове покриття або паркет), повинна бути захищена гумовою плитою або шматками повсті в місцях опори.

ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ:

- Місце в приміщенні, де встановлюється пристрій, не повинно бути відкритим для сонячного світла; якщо у приміщенні є великі вікна, слід встановити захисну штору. Виріб також слід тримати подалі від систем кондиціонування та опалення повітря, щоб під час тренування уникнути впливу джерел вентиляції.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ:

- Виріб необхідно встановлювати в кімнаті, яка має двері з замком, щоб він був недоступний для дітей або домашніх тварин.

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 «Вверх», вказаної спеціальною стрілкою, надрукованою на картоні. Щоб відкрити коробку, розріжте стрічки для кріплення ножицями, а потім за допомогою плоскогубців видаліть і утилізуйте металеві скоби, якщо такі є.



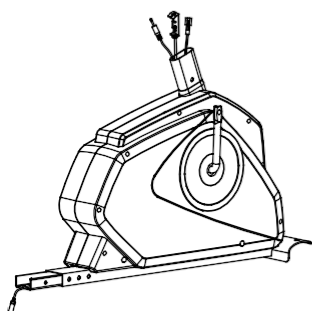
Рекомендується не пошкоджувати оригінальну упаковку і, по можливості, зберегти її на випадок, якщо виріб матиме дефекти і знадобиться ремонт або заміна за гарантією.



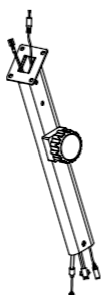
Упаковка виготовлена з матеріалів, що підлягають переробці; при утилізації елементів упаковки дотримуйтесь місцевих норм щодо переробки вторинної сировини.

Елементи упаковки (картон та пакети) не слід залишати у доступному для дітей місці, оскільки вони становлять потенційну небезпеку.

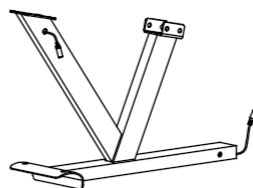
Після виймання виробу з коробки перевірте його на наявність пошкоджень, отриманих під час транспортування, та переконайтеся, що всі зображені деталі присутні.



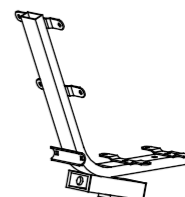
1 Основна рама



9 Опора керма



40 Центральна поперечина



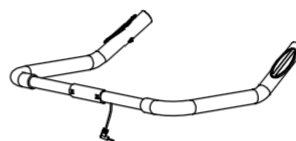
43 Опора сидіння



3 Передня опорна поперечина



7 Задня опорна поперечина



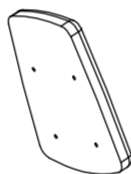
13 Задній кермо



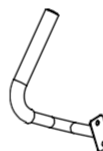
10 Комп'ютер



45 Сідло



44 Спинка



12 Переднє кермо, ліве



11 Переднє кермо, праве



37 Ліва педаль



36 Права педаль



46 Накладка на стійку



41 Направляюча сидіння

2.2
СКЛАДАННЯ ВИРОБУ

Після розпакування оригінальної упаковки у місці, обраному для встановлення виробу, для полегшення монтажу слід звільнити у кімнаті простір від меблів, а потім дістати з упаковки всі деталі та розкласти їх на підлозі, готові до складання.

Металеві деталі та інструменти, необхідні для монтажу, знаходяться в пакеті.


НЕБЕЗПЕКА

Під час монтажу тримайте дітей та домашніх тварин подалі.

№	Опис	К-т	Контур
2	Шестигранний гвинт M8x55	4	
4	Вигнута шайба Ø8xØ20x1,5T	8	
21	Гвинт з шестигранною головкою M8x16	30	
28	Врізний болт M8x40	2	
29	Гайка з ковпачком M8	2	
38	Плоска шайба Ø17xØ8,5	8	
39	Центральна ніжка	1	
42	Ручка регулювання сидіння	1	
70	Розрізна шайба	4	
	Мультиключ	1	
	Шестигранний ключ + викрутка	1	

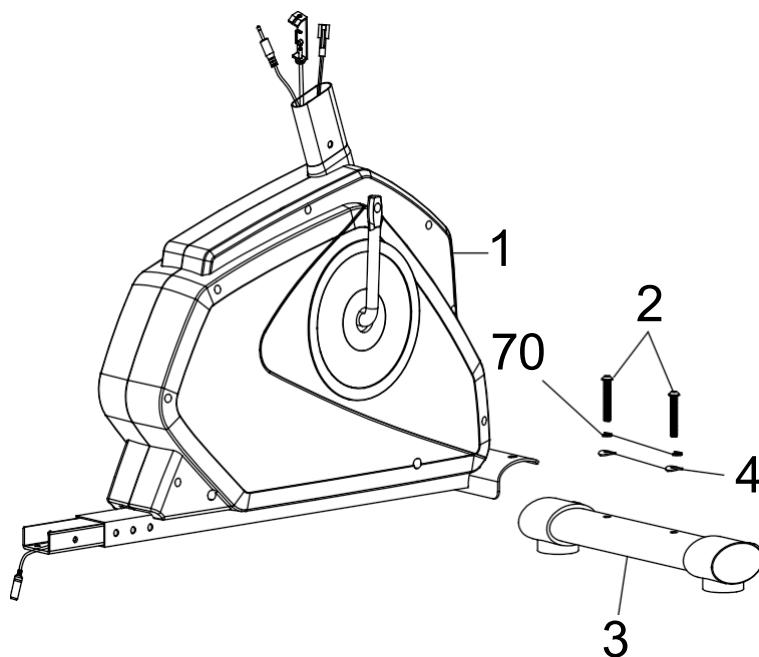


цього гнізді. Переднє кермо, педалі та обтічники [M8x55, всі елементи, що мають орієнтацію з правого або лівого боку лівому.

Ці елементи відрізняються між собою і їх можна розпізнати завдяки наклейці з літерою L (left) для елементів, які повинні бути встановлені з лівого боку, або літерою R (right) для елементів, які повинні бути встановлені з правого боку.

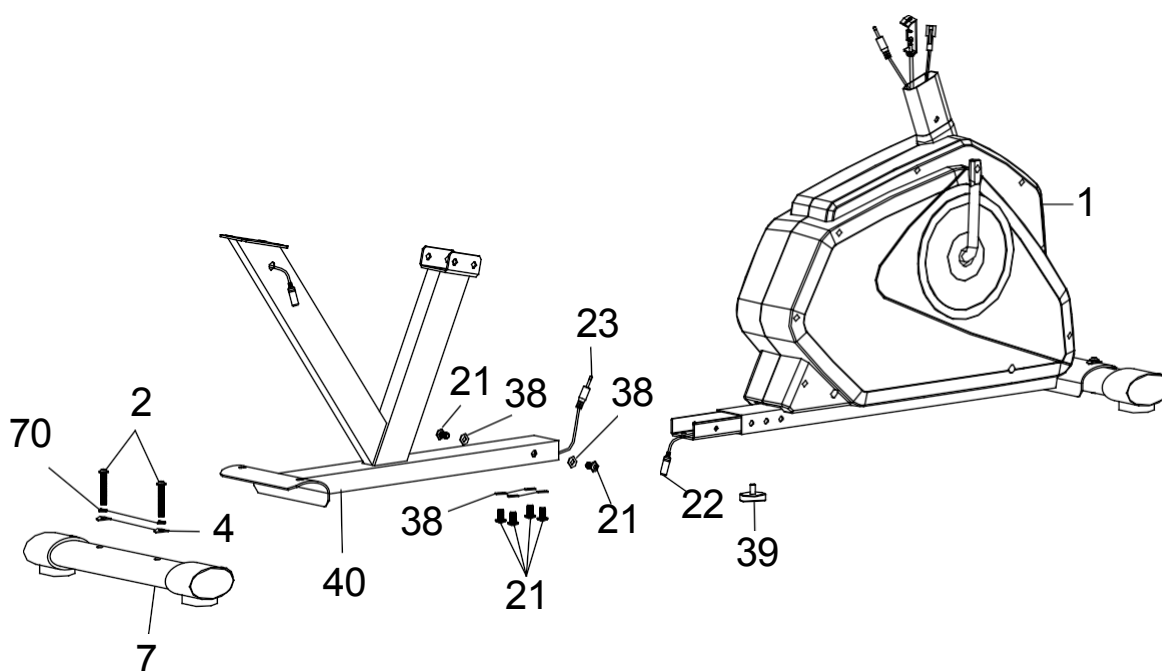
Монтаж передньої опорної балки

- Закріпіть передню опорну штангу **3** у передбаченому для зсунути від основного рами **1**, затягнувши два гвинти **2** мм], вставивши дві розрізні шайби **70** [Ø8 мм] для монтажу двішайбивигнуті**4**[Ø8мм].



Монтаж центральної поперечини та задньої опорної поперечини

- Підключіть штекер **23** датчиків вимірювання серцевого ритму, що виходить з центральної штанги **40**, до роз'єму **22**, що виходить з основної рами **1**.
- З'єднайте центральну штангу **40** з основною рамою **1** і закріпіть її, закрутивши з боків два гвинти **21** [M8x16 мм] з плоскими шайбами **38** [Ø17xØ8,5 мм], а в нижній частині чотирма гвинтами **21** [M8x16 мм] з плоскими шайбами **38** [Ø17xØ8,5 мм].
- У місці з'єднання центральної балки **40** прикрутіть центральну ніжку **39**.
- Закріпіть задню опорну балку **7** на рамі, закрутивши два гвинти **2** [M8x55 мм] з використанням двох розрізних шайб **70** [Ø8 мм] та двох вигнутих шайб **4** [Ø8 мм].



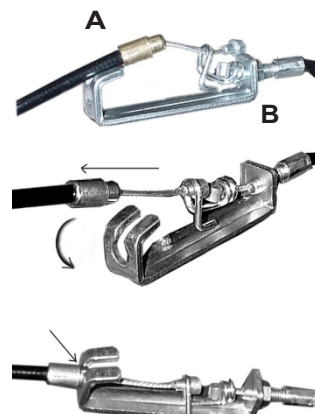
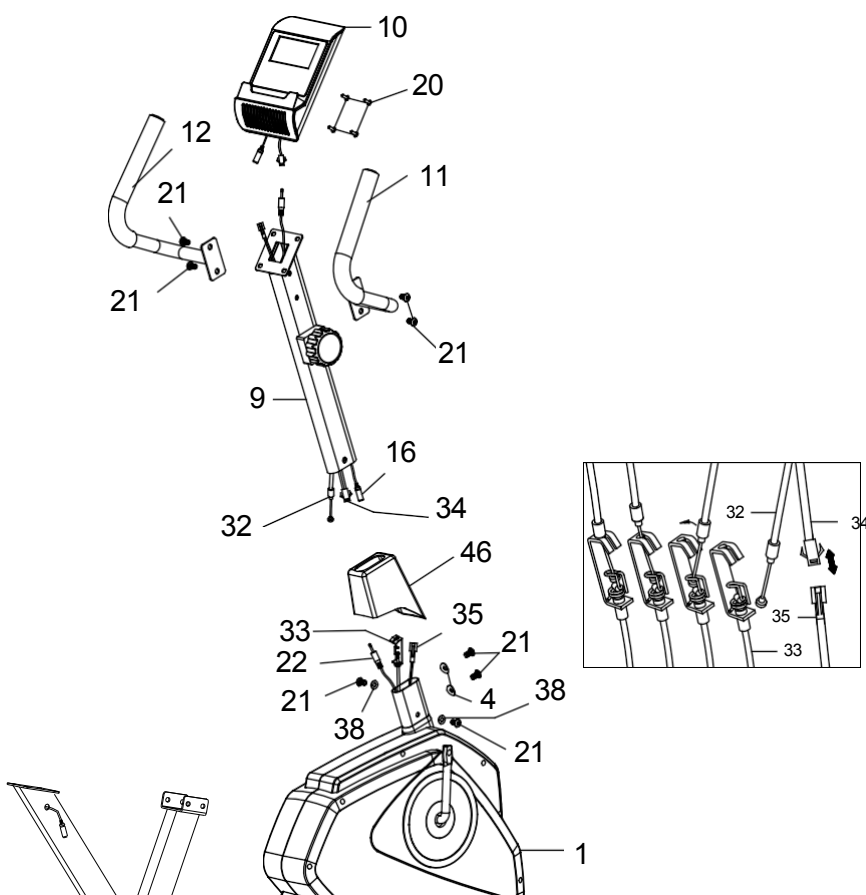
Монтаж опорної стійки керма



Будьте дуже обережні під час кріплення опорної стійки комп'ютера до рами, оскільки електричні кабелі можуть бути перерізані між трубами або затиснуті гвинтами.

- Вставте в нижню частину опорної стійки керма **9** накладку **46**, дотримуючись напрямку вставки, показаного на малюнку.
- Переконайтеся, що ручка регулювання інтенсивності **54** повернена у положення «8» на шкалі, щоб повністю висунути металеву головку тяги **32 (A)**, а потім закріпіть металеву головку на кріпленні **33 (B)**, дотримуючись зображених інструкцій.
- Підключіть роз'єм **34**, що йде від опорної стійки **9**, до відповідної розетки **35** датчика швидкості, що йде від рами **1**. Потім підключіть штекер **22** проміжного кабелю до розетки **16** верхнього кабелю, що веде до датчиків вимірювання серцевого ритму.

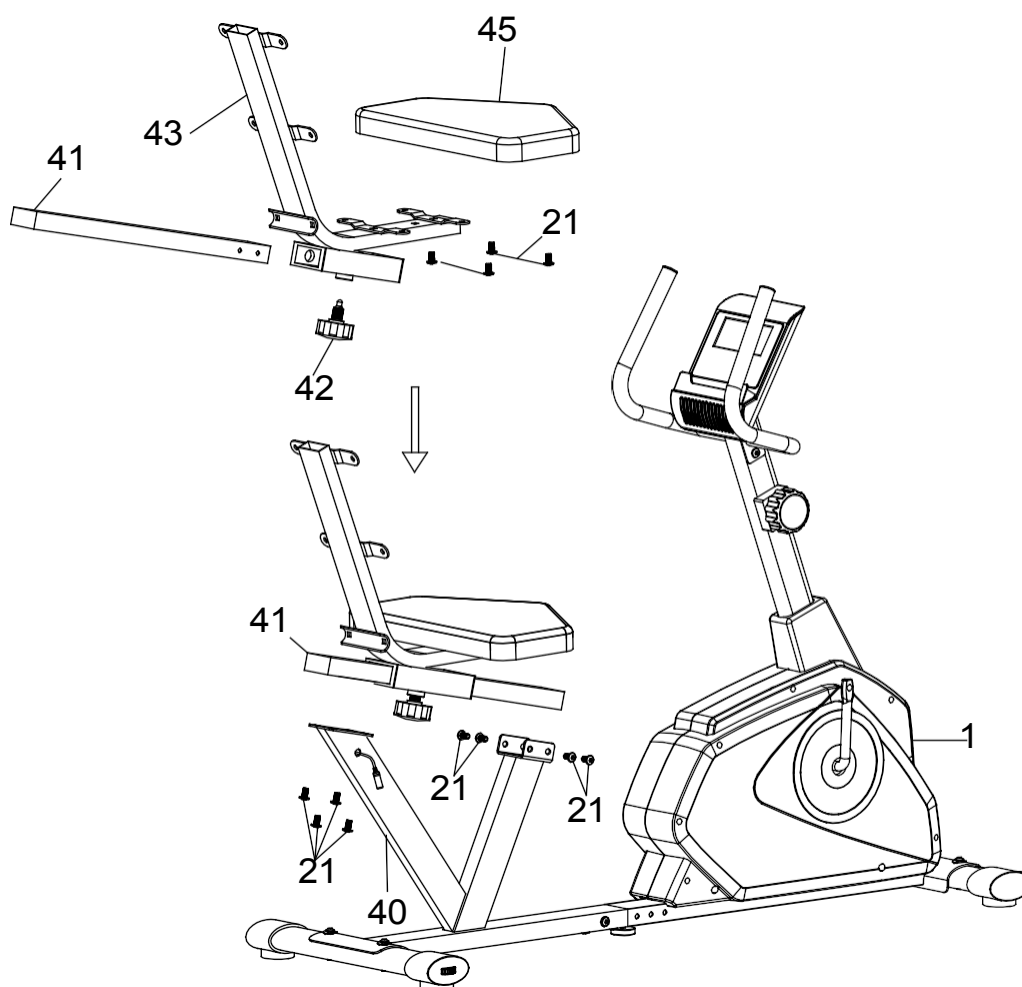
- Вставте опорну стійку керма **9** у відповідне гніздо на рамі та закріпіть її збоку двома гвинтами **21** [M8x16 мм] з шайбами **38** [Ø17xØ8,5 мм], а спереду — двома гвинтами **21** [M8x16 мм] з вигнутими шайбами **4** [Ø8 мм].
- Закріпіть праву передню ручку **11** на правому кінці опорної стійки **9** і зафіксуйте її двома гвинтами **21** [M8x16 мм]. Закріпіть ліву передню ручку **12** на лівому кінці опорної стійки **9** і закріпіть його двома гвинтами **21** [M8x16 мм].
- Підключіть роз'єм датчика швидкості **34** до відповідного роз'єму на задній панелі комп'ютера. Підключіть штекер **16** кабелю датчиків вимірювання серцевого ритму до відповідного гнізда на задній панелі комп'ютера.
- Переконайтеся, що комп'ютер **10** оснащений необхідними для роботи батареями, розміщеними у спеціальному відсіку на задній панелі. Видаліть будь-які смужки ізоляційного матеріалу (вставлені між контактами батарей для запобігання передчасному розрядженню) та переконайтеся, що батареї заряджені. Встановіть комп'ютер **10** на верхній частині опорної стійки та просуньте електричні кабелі у виїмку стійки, а потім зафіксуйте її, закрутивши чотири гвинти **20** [M5x10 мм].



Послідовність кріплення
тяги до кріплення

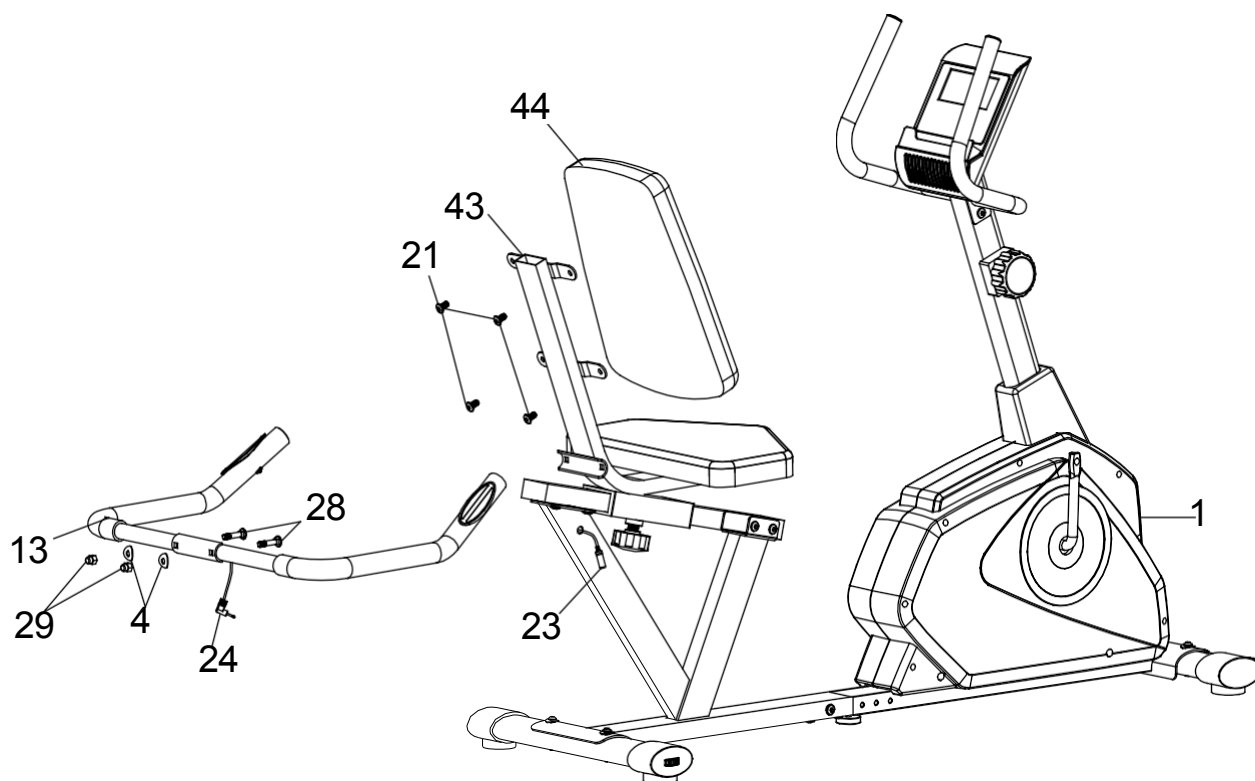
Монтаж кріплення сидіння

- Всуньте направляючу сидіння **41** у квадратний отвір кріплення сидіння **43**, просунувши її приблизно на половину ходу, а потім зафіксуйте, вставивши та закрутивши ручку **42** у різьбове гніздо.
- Закріпіть сидло **45** на кріпленні сидіння **43**, затягнувши знизу чотири гвинти **21** [M8x16 мм].
- Розмістіть кінці направляючої **41** на двох опорних трубах центральної штанги **40**, а потім затягніть вісім гвинтів **21** [M8x16 мм] на обох кінцях.



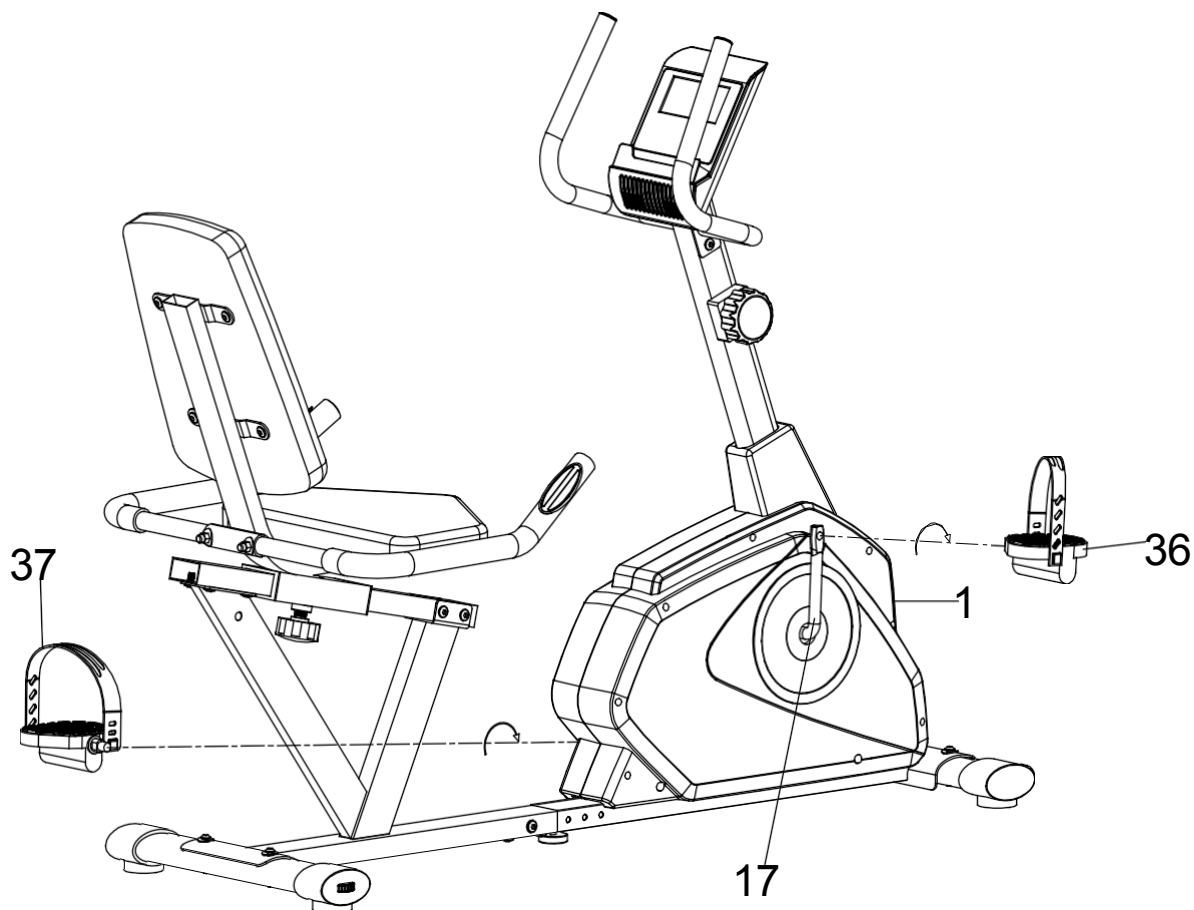
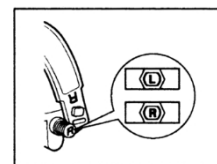
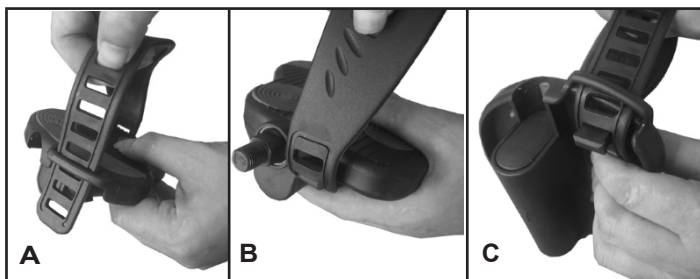
Монтаж спинки та задньої ручки

- Присуньте задню ручку **13** до місця кріплення та підключіть штекер **24** датчиків вимірювання серцевого ритму, що виходить із задньої ручки, до роз'єму **23**, що виходить із центральної штанги **40**.
- Закріпіть задню ручку **13** на передбаченому кронштейні, розташованому ззаду опори сидіння **43**. Закріпіть кермо, затягнувши дві ковпачкові гайки **29** з плоскими шайбами **4** [Ø8 мм] за допомогою двох потайних болтів **28** [M8x40 мм] у порядку, показаному на малюнку.
- Закріпіть спинку **44** на опорі сидіння **43**, затягнувши ззаду чотири гвинти **21** [M8x16 мм].



Монтаж педалей

- Якщо ремінці для фіксації стопи ще не встановлені, закріпіть гумові ремінці на правому та лівому педалях, вставивши петлі у відповідні отвори; дотримуйтесь напрямку монтажу ремінця (див. малюнки **A**, **B**, **C**).
- Прикрутіть ліву педаль **37**, позначену літерою (**L**), до лівої кривошипної рукоятки **17**, обертаючи ключ проти годинникової стрілки. З протилежного боку прикрутіть праву педаль **36**, позначену літерою (**R**), до правої кривошипної рукоятки **17**, обертаючи ключ за годинниковою стрілкою.



Вирівнювання

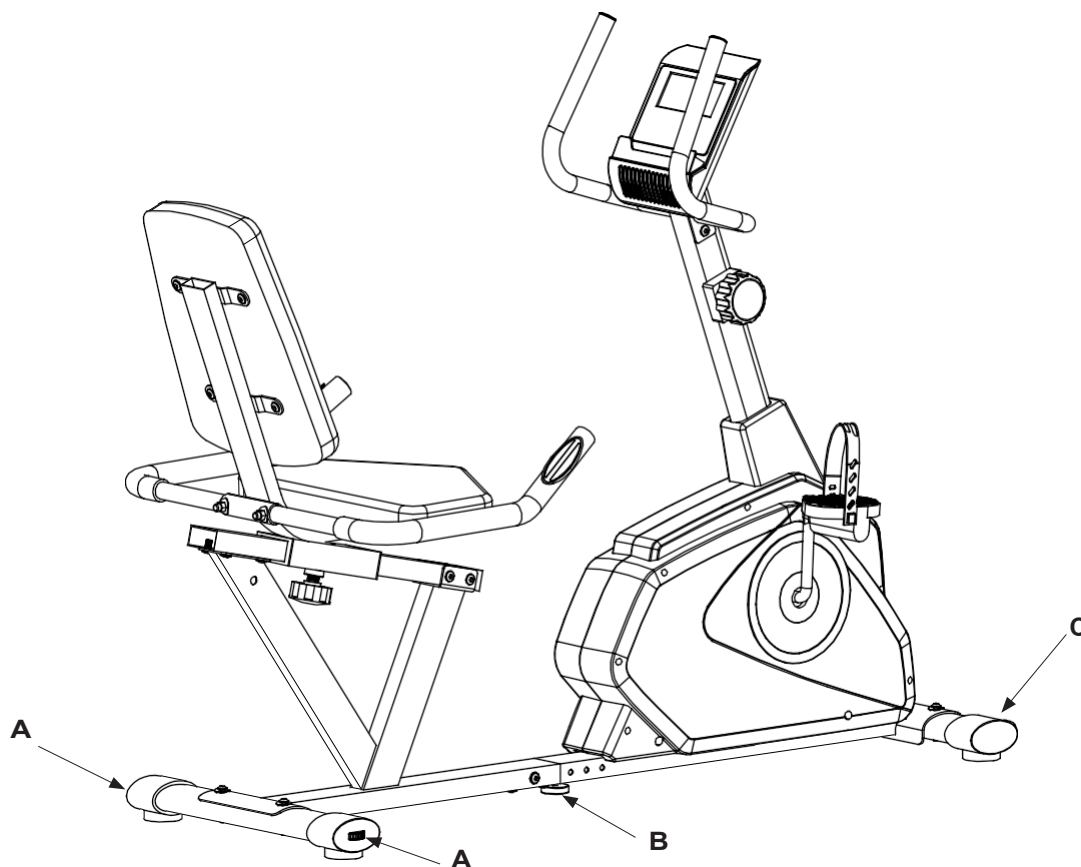
- Для компенсації нерівностей підлоги виріб оснащений двом регульованими опорами А, розташованими на кінцях задньої штанги. Задні опори можна регулювати простим обертанням центральної гайки до досягнення найбільш зручного положення. Після регулювання опор відрегулюйте також центральну ніжку В, щоб вона спиралася на підлогу.
- На цьому етапі складання виробу завершено. Пере використанням перевірте затягування всіх гвинтів та прочитайте решту частин посібника, щоб отримати всю інформацію щодо безпечного використання виробу.



Завжди переконуйтеся у надійній фіксації сидіння перед тим, як на нього сідати, перевіряючи натяжку ручки, розташованої під ним.

Переміщення виробу

- Два кінці передньої опорної штанги оснащені двом колесами С. Для невеликих переміщень у приміщенні — візьміться за кінці заднього керма, підніміть виріб до упору коліс у підлогу. Штовхайте тренажер вперед, ковзаючи на двох колесах до потрібного місця, після чого обережно опустіть, натискаючи на рукоятки.



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 виріб 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 консолі, 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 індивідуального плану занять.

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 дихальної функції:** підтримуючи частоту серцевих скорочень на рівні від **75%** до **85%**, можна тренувати легені, працюючи в аеробному режимі;
- **Покращення серцево-судинної витривалості:** підтримуючи інтенсивність кардіотренувань на рівні від **85%** до **100%**, можна тренувати серце, працюючи в анаеробному режимі.

Використання продукту має відбуватися у три етапи.

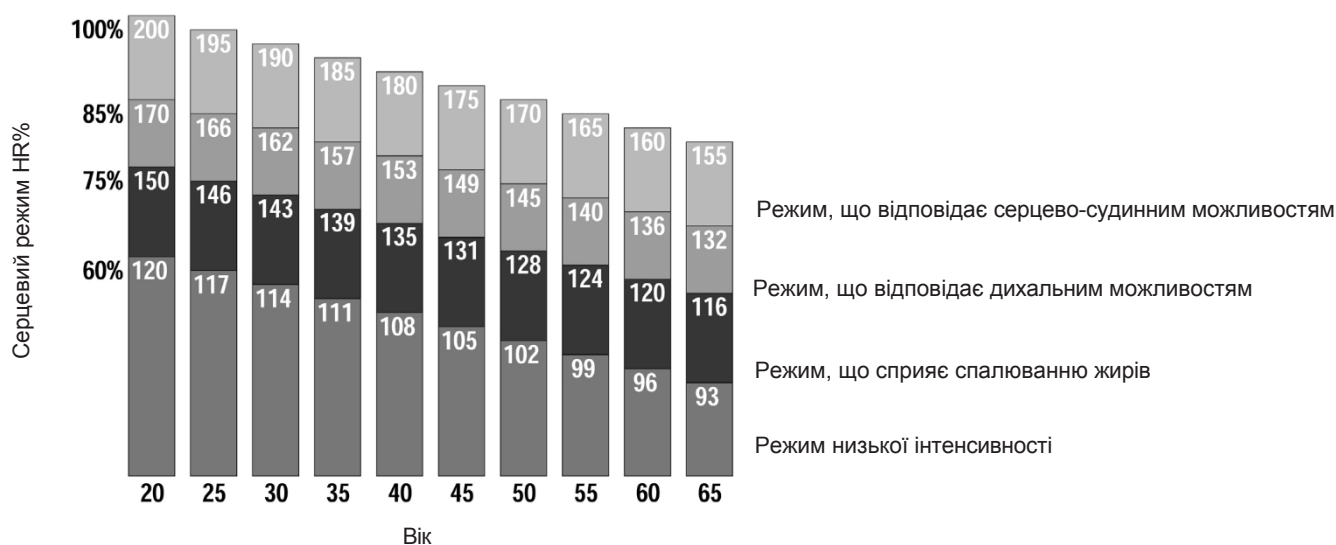
РОЗІГРІВ: перед початком тренування з використанням продукту завжди бажано виконати кілька вправ для розігріву та розігріву м'язів, щоб підняти температуру тіла та підготувати серце і легені.

ТРЕНУВАННЯ: починайте з низької інтенсивності, а після розминки поступово збільшуйте інтенсивність вправ, поки частота серцебиття не досягне бажаного порогового значення. Підтримуйте стабільну частоту серцевих скорочень у бажаному діапазоні відповідно до вашої «мети» (схуднення, поліпшення дихальної функції або поліпшення серцево-судинної системи). 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, виконуючи протягом декількох хвилин вправи на розтяжку.



Анаеробні тренування дозволені лише добре підготовленим професійним спортсменам.



3.1

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

Тим, хто збирається використовувати тренажер вперше, слід спочатку ознайомитися з комп'ютером і вивчити його роботу, перш ніж приступати до тренувальної програми.

- Сідайте на сидіння **A**. Візьміться за задню ручку **B** і по черзі вставте ноги в ремінці **C** педалей. Відрегулюйте ремінці педалей, якщо вони занадто вільні або затягнуті: від'єднайте регульовальну застібку та вставте її у потрібну петлю.
- Перевірте правильність регулювання сидіння відповідно до вашого зросту. Щоб відрегулювати положення сидіння вздовж направляючої, ослабте ручку **E**, повертаючи її проти годинникової стрілки, і потягніть її назовні, щоб розблокувати штифт і вільно перемістити сидіння по направляючій. Досягнувши потрібного положення, відпустіть ручку **E** і поверніть її за годинниковою стрілкою, щоб зафіксувати її в цьому положенні.

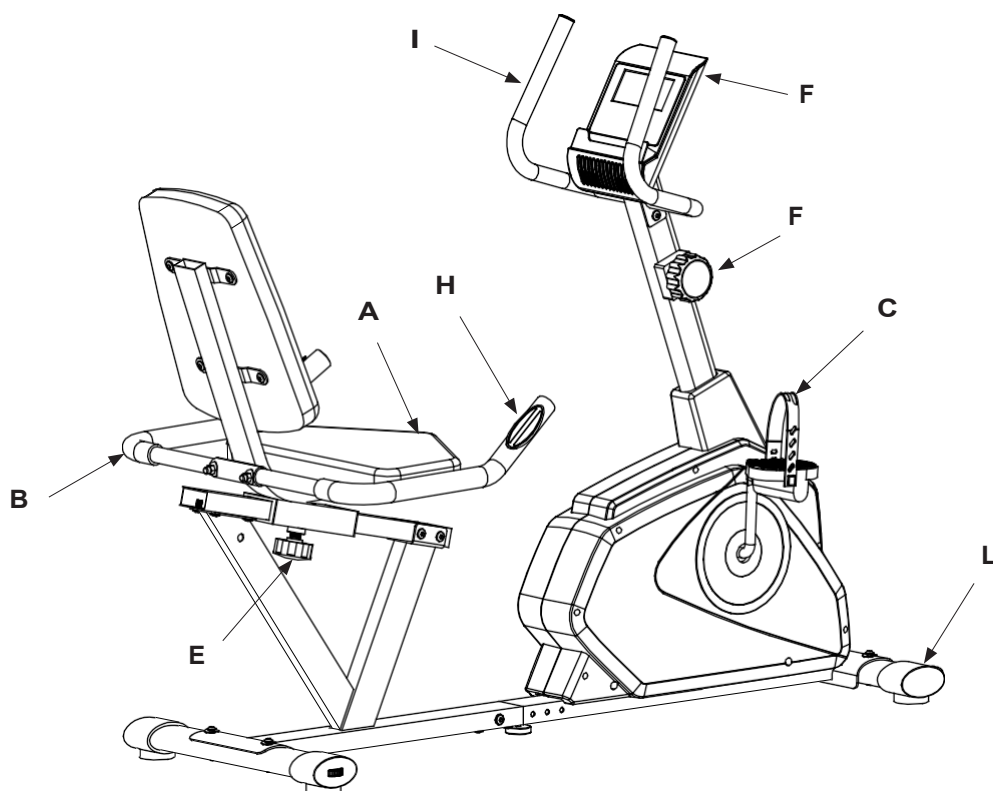


НЕБЕЗПЕКА

Сидіння не повинно бути відрегульоване ні занадто далеко, ні занадто близько до педалей. При максимальному висуванні педалей ноги не повинні залишатися ні випрямленими, ні занадто зігнутими, а повинні бути злегка зігнуті, щоб уникнути розтягнення м'язів.

Для правильної постави на тренажері важливо тримати спину прямо, притиснутою до спинки, не висуваючи шию занадто вперед.

- За допомогою ручки **F**, розташованої під комп'ютером **G**, можна швидко та точно регулювати силу опору, а отже й інтенсивність тренування, за допомогою восьми різних рівнів. Під час звичайного тренування слід триматися за задню рукоятку **B**, яка оснащена датчиками **H** для вимірювання серцевого ритму. Під час інтервальних тренувань високої інтенсивності можна змінити хват і триматися за передню рукоятку **I**, розташовану під комп'ютером.
- Для переміщення на невеликі відстані інструмент оснащений двома **L-подібними** колесами спереду; піднявши інструмент за задню ручку, колеса торкаються землі, і інструмент можна повернути в потрібному напрямку руху.



3.2

ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

Комп'ютер складається переважно з рідкокристалічного дисплея, що дозволяє відображати такі дані:

- (TIME) - ЧАС тривалості вправи, починаючи з нуля, або зворотний відлік від заданого часу до нуля.
- (CALORIES): споживання КАЛОРІЙ під час тренування, виражене в ккал. (*).
- (ODO) - ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ — це відстань, пройдена з моменту останньої заміни батарей.
- (PULSE): ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ, що вимірюється за допомогою сенсорних пластин, розміщених на згині руля. Значення виражається в ударах на хвилину (bpm) (*).
- (SPEED) — миттєва ШВИДКІСТЬ, досягнута під час тренування, виражена в км/год.
- (DISTANCE) — часткова ВІДСТАНЬ, накопичена з початку тренування.
- (SCAN): автоматична зміна інформації, що відображається на центральному дисплеї протягом 6 секунд (Scan:Time, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Distance).

(*) Нагадуємо, що надані вимірювання є лише приблизними орієнтовними даними і в жодному разі не можуть розглядатися як медичні дані.

Кнопка MODE

- Перед початком тренування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати одну з цілей, на яку ви хочете зосередити своє тренування, перемикаючись між: Тривалість (Time), Відстань (Distance), Калорії (Calorie).
- Натисніть MODE, щоб підтвердити значення, введене за допомогою кнопки SET.
- Натисніть MODE під час тренування, щоб вибрати, які дані відображати на центральному дисплеї, або натискайте, доки не з'явиться позначка SCAN, яка активує автоматичне циклічне відображення даних.

Кнопка SET

- Після вибору режиму тренування за допомогою кнопки MODE натисніть кнопку SET, щоб встановити параметр, який ви хочете запрограмувати для тренування: Тривалість (Time), Відстань (Distance), Калорії (Calorie).
- Натисніть кнопку SET, щоб збільшити значення на одну одиницю; утримуйте кнопку натиснутою, щоб швидко збільшувати значення.

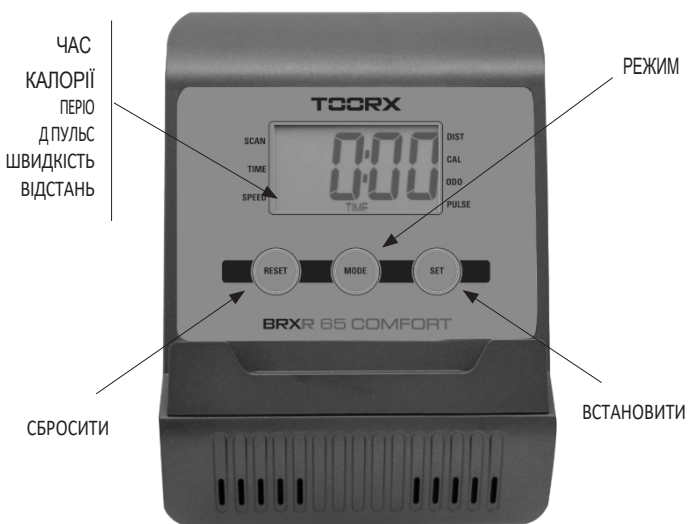
Кнопка RESET

- Після вибору однієї з цілей тренування, що зберігаються в пам'яті: Тривалість (Time), Відстань (Distance), Калорії (Calorie), перед тим, як виконати нове налаштування за допомогою кнопки SET, натисніть кнопку RESET, щоб обнулити її.
Решта даних, що зберігаються в пам'яті та були встановлені для попередніх тренувань, не видаляються і доступні для майбутніх тренувальних сесій, доки будуть скинуті за допомогою кнопки RESET.
- Якщо утримувати кнопку RESET натиснутою більше двох секунд, відбудеться скидання всіх даних у пам'яті, за винятком одометра.

Примітки:

Щоб відобразити показники серцебиття, необхідно обома руками охопити датчики вимірювання серцебиття на задньому кермі.

Показ з'являється через кілька секунд; якщо зчитування не вдається, змочіть руки, щоб поліпшити контакт з пластинами.





НЕБЕЗПЕКА

- Забезпечте постійну чистоту та відсутність пилу на приладі.
- 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 нафта, ацетон, бензин, тетрахлорметан, аміак та оливи, що містять хлорні сполуки, можуть пошкодити та роз'їсти пластикові деталі.

ОЧИЩЕННЯ ІНСТРУМЕНТУ

- Щотижня очищайте зовнішні поверхні, використовуючи губку, змочену водою з нейтральним милом.
- Для чищення комп'ютера використовуйте вологу, а не мокру ганчірку, не натискаючи сильно.

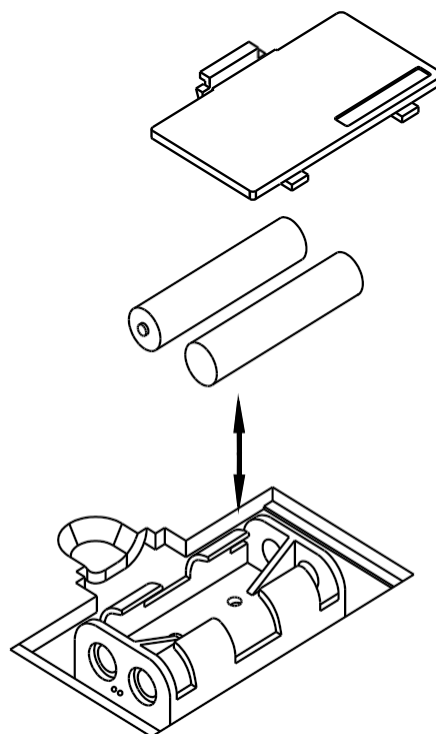
ЗАМІНА БАТАРЕЙ



НЕБЕЗПЕКА

- Дотримуйтесь полярності, перевірте на схемі розташування негативного та позитивного полюсів.
- Не кидайте розряджені батареї у вогонь.
- Не викидайте розряджені батареї разом з іншими побутовими відходами. Забезпечте їх сортування у спеціальні контейнери для батарей.
- Не намагайтеся заряджати розряджені батареї, використовуйте лише нові батареї типу «стіло» (тип AA).

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



5.0

ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ - УТИЛІЗАЦІЯ



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



Маркування CE свідчить про те, що виріб повністю відповідає директиві RoHS 2011/65/ЄС, і жоден з електричних та електронних компонентів, що входять до складу виробу, не містить певних речовин, які вважаються шкідливими для здоров'я людини, у кількостях, що перевищують встановлені норми.

Цей виріб НЕ можна утилізувати як побутові відходи, його необхідно утилізувати окремо (у країнах Європейського Союзу), здаючи 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 — див. бланк замовлення запасних частин, що додається до посібника

Для більшої чіткості оформлюйте замовлення, використовуючи копію бланка замовлення запасних частин, що міститься у вкладеній до цього посібника картці, разом із Гарантійним талоном.

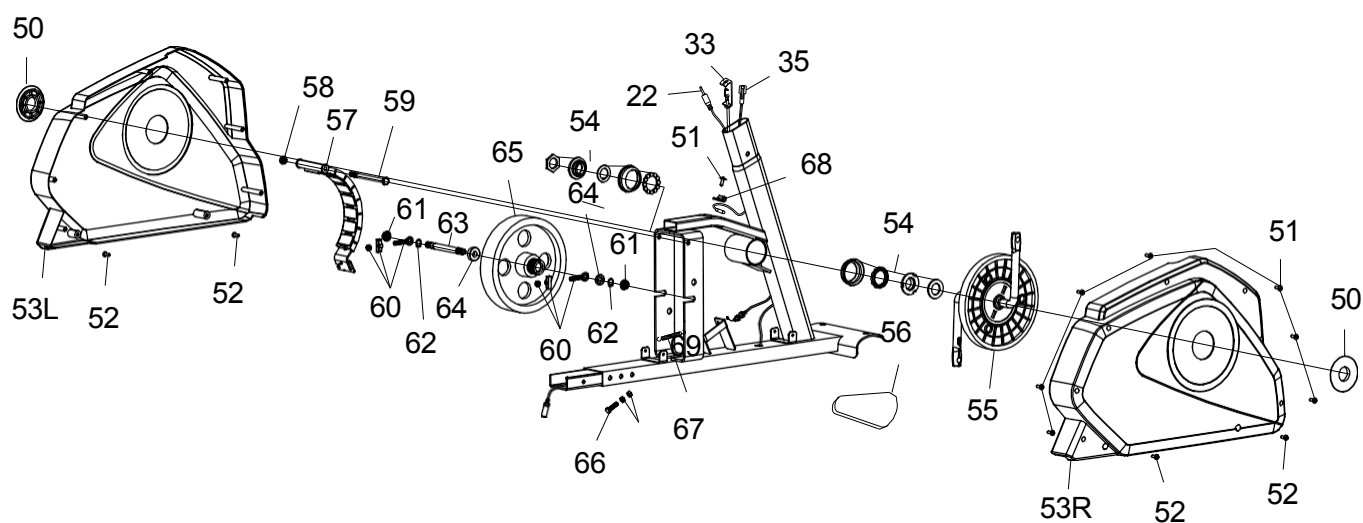
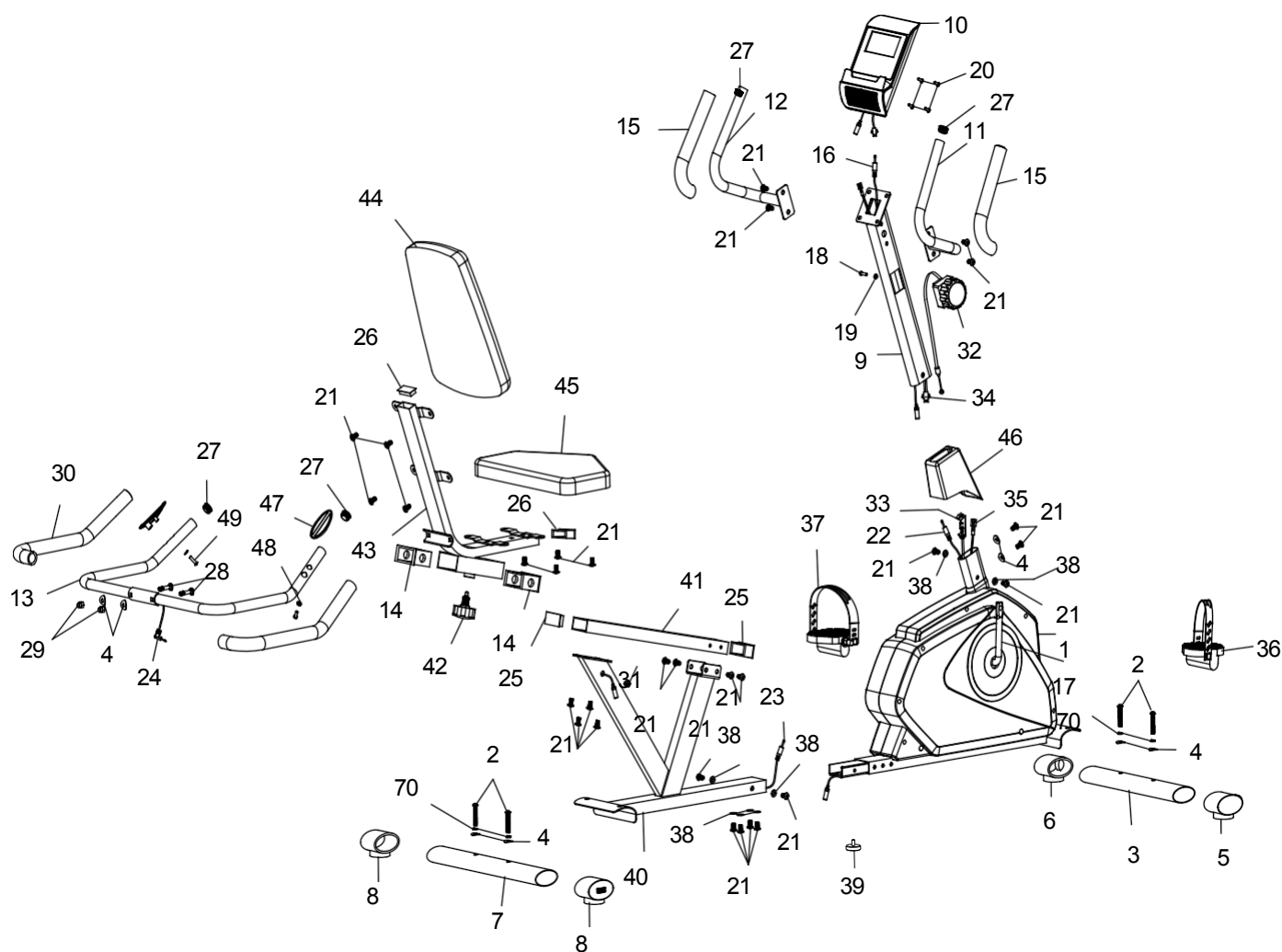
Замовлення запасних частин необхідно здійснювати у письмовій формі, факсом або електронною поштою за вказаними нижче контактними даними:

факс +39 0143/318594
електронна пошта: assistenza.toorx@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: +39 0143/318500

6.1

ДЕТАЛЮВАННЯ ЗАПЧИСТИН



6.2
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Поз.	Опис	Кількіс ть	Поз.	Опис	Кількі сть
1	Основний каркас	1	53R	Правий обтічник	1
2	Гвинт M8x55 мм	4	54	Комплект каретки	1
3	Передня опорна штанга	1	55	Шків	1
4	Вигнута шайба Ø8 мм	8	56	Ремінь	1
5	Передня опора праворуч і транспортувальне колесо	1	57	Комплект магнітного гальма	1
6	Ліва передня опора та транспортувальне колесо	1	58	Гайка M8	1
7	Задня опорна штанга	1	59	Болт M8x105 мм	1
8	Задня опора та компенсатор рівня	2	60	Регулювач маховика	2
9	Опора керма	1	61	Спеціальна гайка	2
10	Комп'ютер	1	62	Ущільнювальне кільце	2
11	Передній кермовий винос, правий	1	63	Вал маховика	1
12	Передній кермовий вал, лівий	1	64	Підшипник 6001	2
13	Задній кермо	1	65	Маховик	1
14	Втулка	2	66	Гвинт M6	1
15	Накладка на передню ручку	2	67	Гайка M6	2
16	Верхнє підключення датчиків серцевого ритму	1	68	Корпус датчика швидкості	1
17	Кривошип 1 шт.	1	69	Пружина	1
18	Гвинт M5	1	70	Розрізна шайба Ø8	4
19	Плоска шайба Ø12xØ6 мм	1			
20	Гвинт M5x10 мм	4			
21	Гвинт M8x16 мм	30			
22	Проміжне підключення датчиків серцевого ритму	1			
23	Нижня проводка датчиків серцевого ритму	1			
24	Проводка датчиків серцевого ритму	1			
25	Кришка панелі для саней	2			
26	Квадратна заглушка для кріплення сидіння	2			
27	Кругла заглушка для керма	4			
28	Вбудований болт M8x40 мм	2			
29	Гайка з купольною головкою M8	2			
30	Накладка на задній руль	2			
31	Гумовий кабельний провідник	1			
32	Регулятор інтенсивності	1			
33	Сталевий трос регулювання гальма	1			
34	Проводка датчика швидкості	1			
35	Дротовий датчик швидкості	1			
36	Права педаль	1			
37	Ліва педаль	1			
38	Плоска шайба Ø17xØ8,5 мм	8			
39	Центральна опора	1			
40	Центральна штанга	1			
41	Повзунок сидіння	1			
42	Ручка регулювання сидіння	1			
43	Опора сидіння	1			
44	Спинка	1			
45	Сидіння	1			
46	Накладка на стійку	1			
47	Датчики вимірювання серцевого ритму	2			
48	Шайба	2			
49	Саморізний гвинт	2			
50	Кільце для кріплення кривошипів	2			
51	Саморізний гвинт ST5x20 мм	8			
52	Саморізний гвинт ST5x20 мм	4			
53L	Лівий обтічник	1			

Стаття 1. ВИЗНАЧЕННЯ

- 1.1 Продукція:** під «Продукцією» розуміються товари Fitness Home, а саме спортивне обладнання, що реалізується компанією GARLANDO SPA під торговою маркою Toorx, призначене для фізичних вправ у домашніх умовах та виключно для спортивних цілей, і яке категорично НЕ призначене для терапевтичних та/або реабілітаційних цілей.
- 1.2 Гарантія:** під Гарантією розуміється стандартна 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:** під цим терміном розуміється Центр технічної підтримки, уповноважений компанією GARLANDO SPA здійснювати ремонт та/або заміну Продукту.
- 1.6 Гарантійний талон:** це форма, яку необхідно заповнити онлайн на сайті: www.toorx.it або, у разі неможливості скористатися онлайн-сервісом, паперова форма, що додається до цього посібника, яку необхідно заповнити та надіслати до компанії GARLANDO SPA.
- 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 мається на увазі 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, 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 зібрати вищезазначену документацію разом із Гарантією, що додається до цього посібника.
- 2.4** З метою забезпечення найкращого функціонування стандартної гарантії споживачеві необхідно заповнити гарантійний талон онлайн на сайті: www.toorx.it або, у разі неможливості скористатися онлайн-сервісом, надіслати належним чином заповнений паперовий гарантійний талон поштою на адресу GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32, Zona industriale, D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL).
- 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 своєчасного надсилання належним чином заповненої та підписаної Заяви про втручання, які були виявлені персоналом CAT і які можна пов'язати з діями або бездіяльністю виробника. Буде 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 покладається 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 в офісі компанії GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (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 цієї 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 гонорари, 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.
- 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, НІЯК НЕ може вважатися дефектом відповідності 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, накладка, ремінь, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Що стосується продукту BIKE, зазначається, що зношування при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: педалі та ремінці, сидло, приводний ремінь, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
- 3.4** Гарантія НЕ поширюється на роботи, пов'язані з установкою Продукту та підключенням до систем електропостачання.

Стаття 4. ПЕРЕДБАЧЕНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТА НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

- 4.1** З огляду на те, що даний Продукт призначений виключно для спортивного використання, компанія GARLANDO SPA рекомендує використовувати його лише після отримання від лікаря відповідного сертифіката про фізичну придатність.
- 4.2** Компанія GARLANDO SPA не несе жодної 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 виробник жодним чином не несе відповідальності за можливі травми або виникнення захворювань, пов'язаних з таким неналежним використанням.

Стаття 5. ЗБИТКИ, ЗАВДАНІ CAT

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

Ст. 6 КІНЦЕВИЙ ТЕРМІН ГАРАНТІЇ

- 6.1** За винятком випадків, передбачених попередніми пунктами, після закінчення двадцятичотиримісячного гарантійного терміну всі витрати на ремонт та/або заміну компонентів Продукту повністю покладаються на Споживача.



GARLANDO SPA

Вулиця Реджоне П'ємонт, 32 — Промислова зона D1
15068 — Поццоло Формігаро (AL) — Італія
www.toorx.it — info@toorx.it