

TOORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ERX75



Оригінальна інструкція італійською мовою.
**Уважно прочитайте інструкцію та
завжди тримайте її під рукою поруч із виробом.**

Код: GRLDTOORXERX75

Перегляд: 03

Видання: 07/18



ЗМІСТ

1.0 ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ	стор. 3
1.1 ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ — УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	стор. 4
1.2 ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБИ	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. 8
3.0 ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ	стор. 16
3.1 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	стор. 17
3.2 ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА	стор. 18
4.0 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	стор. 19
5.0 ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ — УТИЛІЗАЦІЯ	стор. 20
6.0 КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН — ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	стор. 20
6.1 ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН — (ТАБ. 1)	стор. 21
6.2 ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН — (ТАБ. 2)	стор. 22
6.3 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 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 тренування міцно тримайте рукоятки руками. Під час вправи контролюйте серцевий ритм і відповідно регулюйте інтенсивність вправи.
- Якщо під час використання тренажера ви відчуєте запаморочення, біль у грудях або задишку, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Періодично перевіряйте затягнутість болтів, а також цілісність усіх деталей інструменту.

НЕДОПУСТИМІ ДІЇ

- НЕ встановлюйте прилад у фітнес-центрах або приміщеннях, призначених для комерційної діяльності чи прокату, оскільки цей прилад не призначений для інтенсивного використання в професійній діяльності або з реабілітаційною метою.
- НЕ ставте склянки або пляшки з напоями поруч або на тренажер.
- НЕ пошкоджуйте комп'ютер та пластикові деталі приладу гострими предметами, щітками чи абразивними губками, а також агресивними хімічними речовинами.
- НЕ розбирайте деталі інструменту, за винятком випадків, коли це зазначено в інструкції з експлуатації.
- НЕ розміщуйте інструмент у підвалах, на терасах, у льохах, 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 інструмент, якщо він пошкоджений або не перебуває в ідеальному стані. У разі поломки та/або несправності інструменту вимкніть його та не намагайтеся самостійно його ремонтувати. Для можливого ремонту звертайтеся виключно до спеціалізованого сервісного центру.
- НІКОЛИ не використовуйте тренажер без взуття та не носіть взуття з підшвою зі шкіри або іншого жорсткого матеріалу.
- НЕ носіть одяг із синтетичних матеріалів або з вовняної суміші, який перешкоджає повітрообміну під час тренування. Використання невідповідного одягу може спричинити гігієнічні проблеми, а також призвести до утворення електростатичного заряду.

Виріб, описаний у цьому посібнику, розроблений та сертифікований для приватного використання в домашніх умовах і є тренажером для занять спортом, який дозволяє відтворити ідеальний рух ходьби, запобігаючи травмуванню суглобів внаслідок удару об землю, при цьому рух суглобів охоплює також верхні кінцівки.

Цей прилад дозволяє займатися спортом, не виходячи з дому, завдяки чому ви зможете тренуватися навіть тоді, коли погодні умови цього не дозволяють, або просто коли у вас немає бажання чи часу виходити з дому, щоб покататися на велосипеді чи відвідати фітнес-центр.

Необхідно дотримуватися всіх інструкцій та застережень, наведених у цьому посібнику, щоб забезпечити безпеку тренувань. 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 табличці та в технічних даних;
- користувачка у стані вагітності;
- користувачі, які страждають на цукровий діабет;
- користувач із 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, наведених у піктограмах та інструкції з експлуатації.

Ця інструкція містить всю інформацію щодо встановлення, технічного обслуговування та правильного використання еліптичного тренажера. Користувач виробу, а також його друзі та члени сім'ї, які будуть ним користуватися, зобов'язані уважно ознайомитися з інформацією, 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, 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.

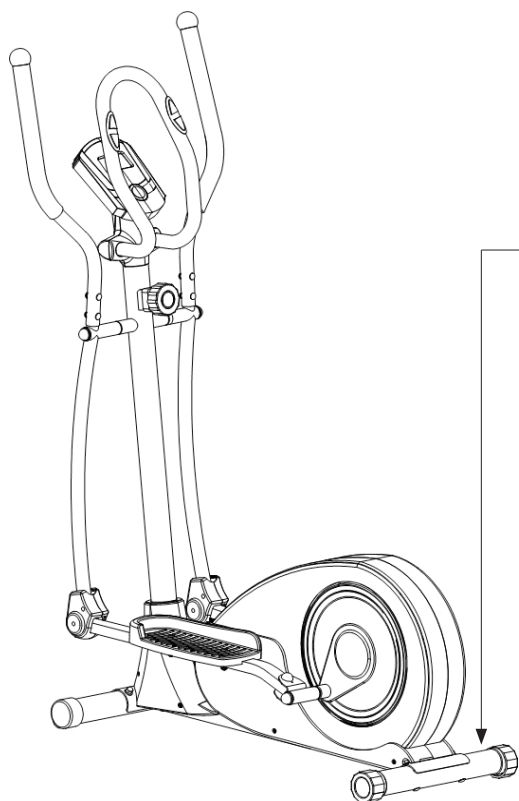
Виробник дотримується політики постійного розвитку та оновлення і може вносити зміни в зовнішній вигляд виробу без попереднього повідомлення.

1.2

ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБИ

- 1) На ідентифікаційній табличці продукту вказано адресу дистриб'ютора, основні технічні дані та серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує про необхідність ознайомитися 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, а при замовленні запасних частин завжди слід вказувати марку моделі виробу та серійний номер.



TCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY			CE
Modello-Model	Classe-Class	☒	
Numero di serie-Serial number	Anno-Year		i
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	Made in	

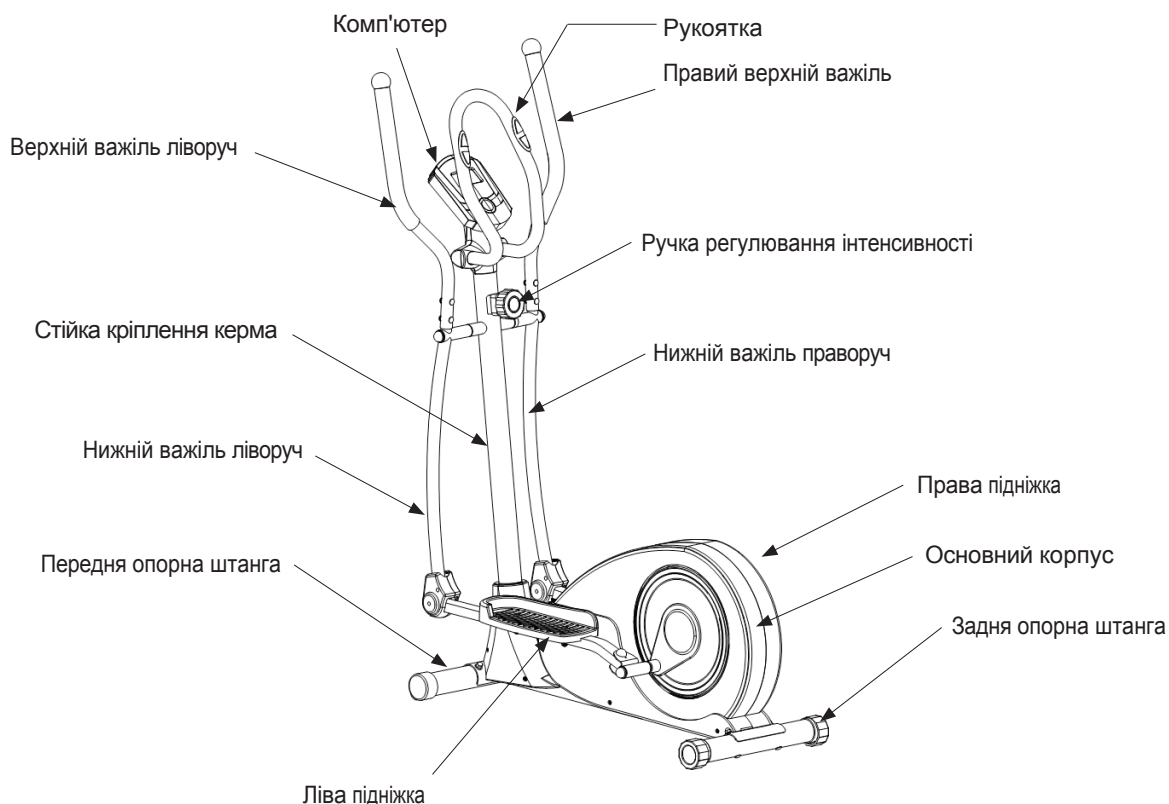
1

3

2

РЕГУЛЮВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ	ручне регулювання на 8 рівнях
СИСТЕМА ГАЛЬМУВАННЯ	система з магнітним гальмом
ІНФОРМАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА	час, відстань, калорії, швидкість, пульс, одометр, скан
МАХОВИК	12 кг
МАКСИМАЛЬНІ ГАБАРИТИ (ДхШхВ)	1240 x 640 x 1660 мм
ВАГА НЕТТО	40 кг
ВАГА БРУТТО	45 кг
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	120 кг
КОНТРОЛЬ ПУЛЬСУ	Датчики пульсу на рукоятках
ВІДПОВІДНІСТЬ СТАНДАРТАМ	Норми: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (клас HC) Директиви: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
ЖИВЛЕННЯ КОМП'ЮТЕРА	2 лужні батарейки 1,5 В типу АА

НАЗВА ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОДУКТУ



ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМІЩЕННЯ:

- Придатне 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,
 - з робочою температурою від 5 °С до 32 °С,
 - при відносній вологості від 20% до 90%.

Продукт HE можна укладати на відкритому повітрі, у вологих приміщеннях або в місцях, що піддаються впливу соляного повітря.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛОГИ:

- Підлога, придатна для укладання продукту, 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 ковзи 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 потоків повітря.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ:

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

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

Для підйому та переміщення коробки зверніться за допомогою до інших осіб, якщо упаковка є об'ємною та важкою.

Ставлячи коробку на підлогу, дотримуйтесь позначки «Верх», 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 матеріалу, що підлягає 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.

Вийнявши виріб із коробки, перевірте, чи не було пошкоджень під час транспортування, та переконайтеся, що всі деталі, зображені на малюнку, присутні.

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, що міститься в упаковці, і розкладіть його на підлозі, готовий до монтажу.

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



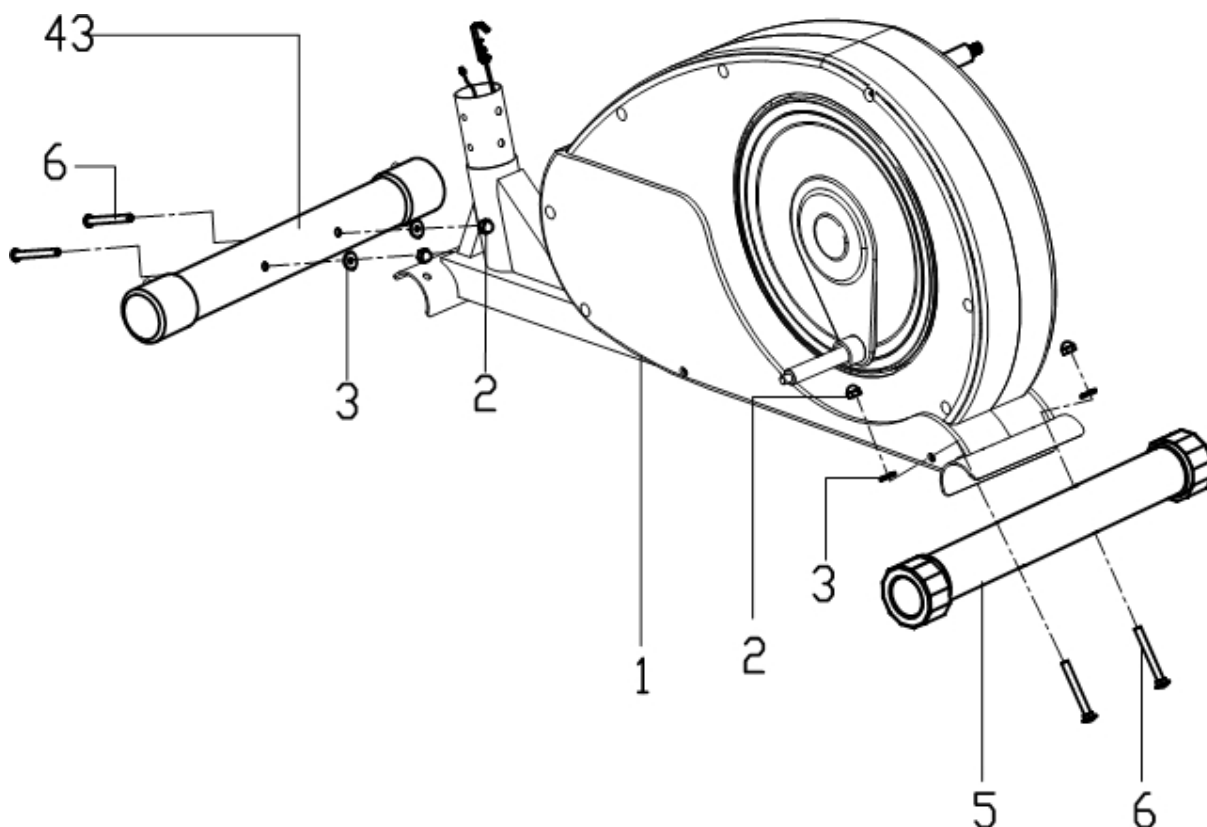
Під час монтажу тримайте дітей та домашніх тварин подалі.

Монтаж опорних балок

- Закріпіть задню опорну балку **5** на основній рамі **1**, затягнувши два потайні болти **6** [M8] за допомогою двох гайок з плоскою головкою **2** [M8] з круглою шайбою **3** [Ø20XØ8,5XR30].

Примітка: перед кріпленням передньої опорної планки **43** Переконайтеся, що колеса для переміщення спрямовані вперед.

- Закріпіть передню опорну балку **43** на основній рамі **1**, затягнувши два вбудовані болти **6** [M8] двома гайками з ковпачком **2** [M8], доповненими вигнутою шайбою **3** [Ø20XØ8,5XR30].



Монтаж опорної стійки керма

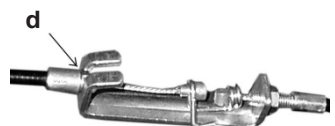
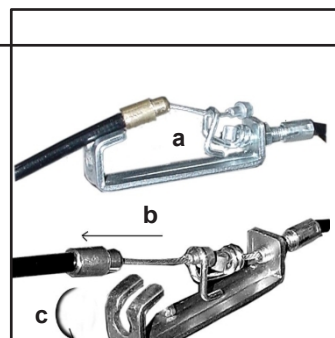
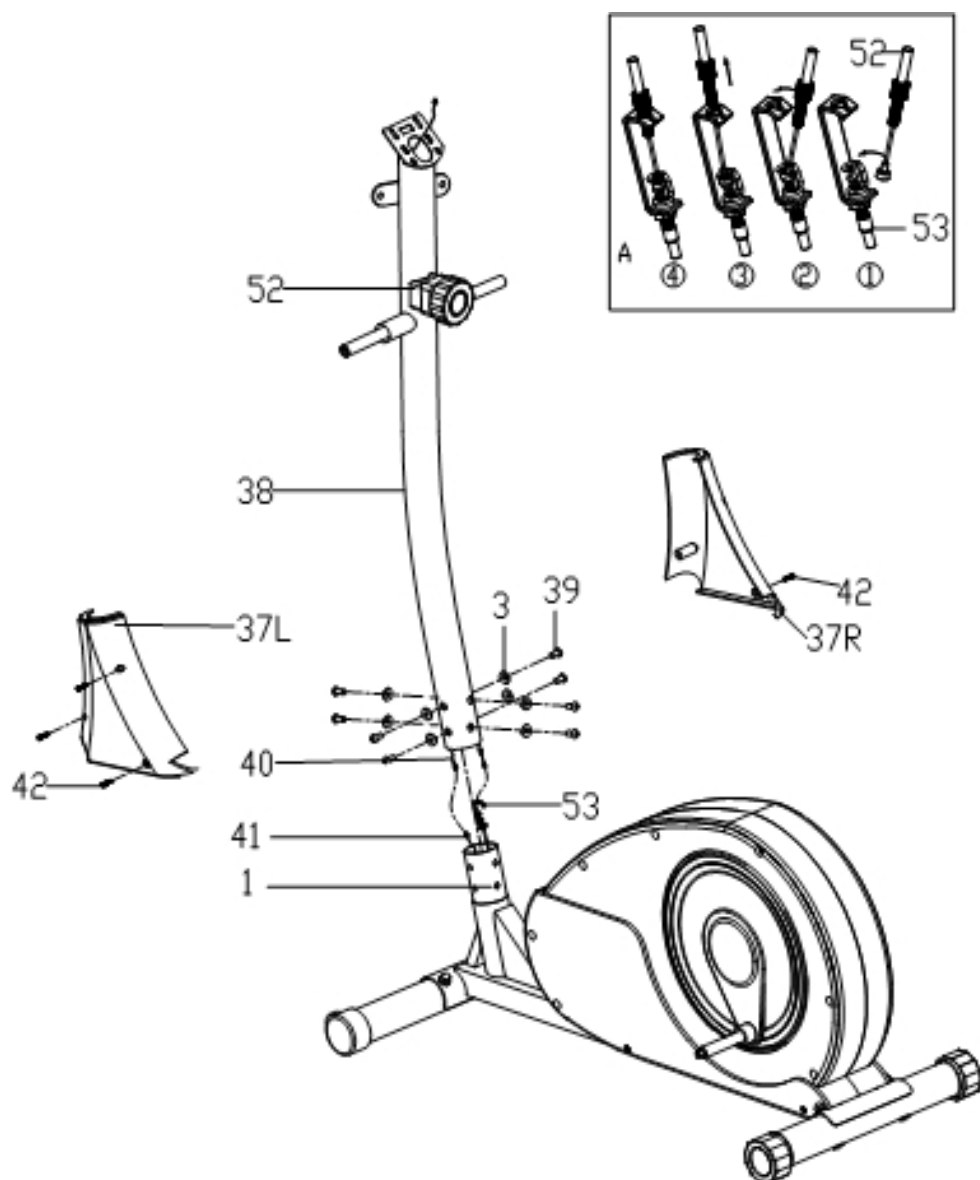


Під час кріплення опорної стійки керма до центрального корпусу електрична проводка може бути перерізана між трубами або затиснута гвинтами; будьте дуже обережні.

- Піднесіть опорну стійку **38** до місця з'єднання на основному корпусі **1** і переконайтеся, що ручка регулювання інтенсивності повернута в положення **WICIM (8)** на шкалі, щоб випустити

Повністю надіньте металеву головку тяги **52**, а потім закріпіть її на кріпленні **53**, що виходить з основного корпусу, дотримуючись інструкцій, зображених на детальному кресленні.

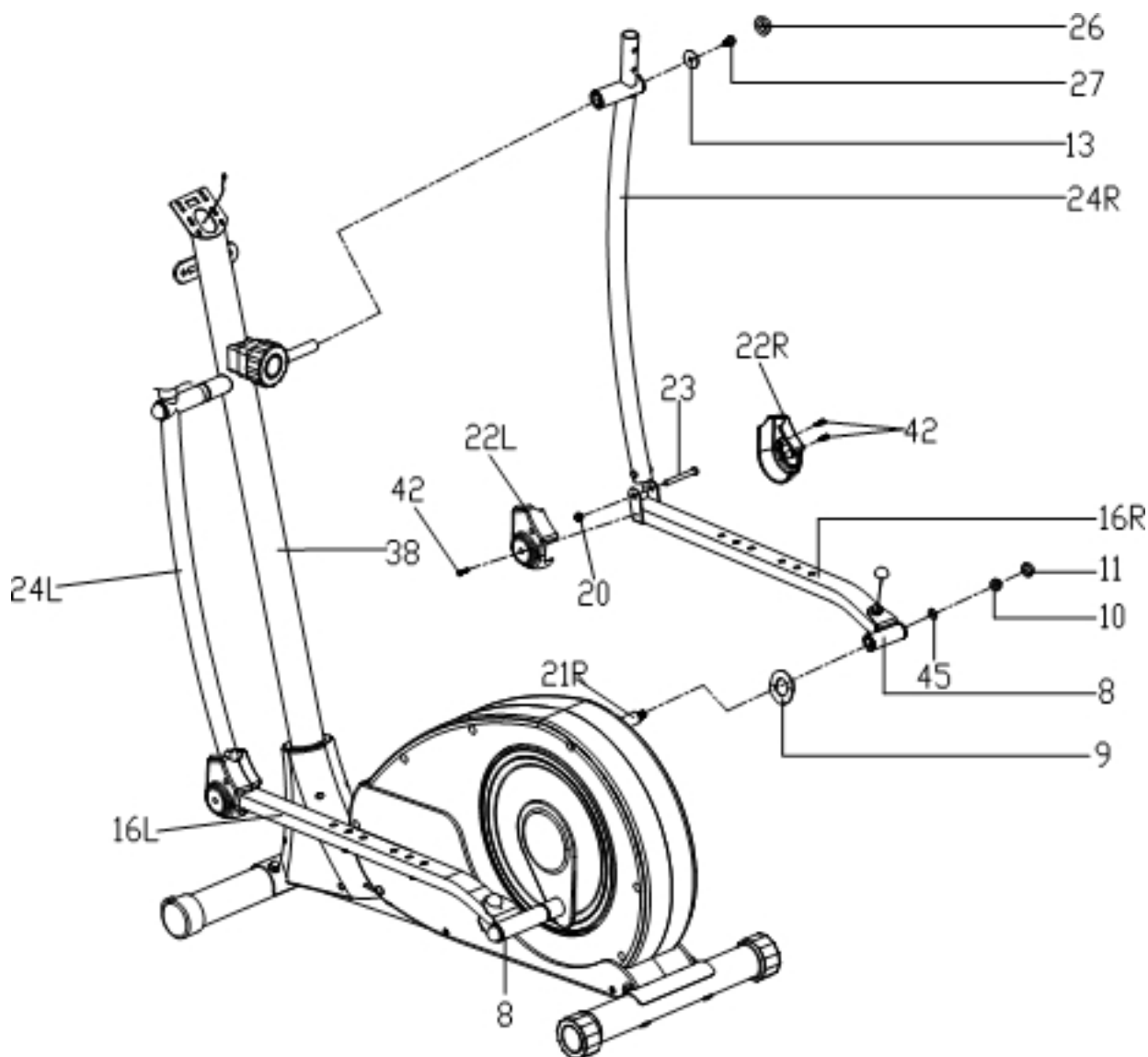
- Підключіть роз'єм **40**, що виходить з опорної стійки **38**, до відповідного гнізда **41** датчика швидкості, що виходить з основного корпусу **1**.
- Вставте опорну стійку **38** у місце з'єднання, передбачене в передній частині основного корпусу **1**, і закріпіть її, затягнувши вісім болтів **39** [M8x20 мм], забезпечених вигнутими шайбами **3** [Ø20XØ8,5XR30].
- З'єднати передні кришки лівої/правої сторони **37L/37R** і закріпити їх між собою, затягнувши шість саморізних гвинтів **42** [ST4,2x18 мм].



Послідовність кріплення тяги до кріплення

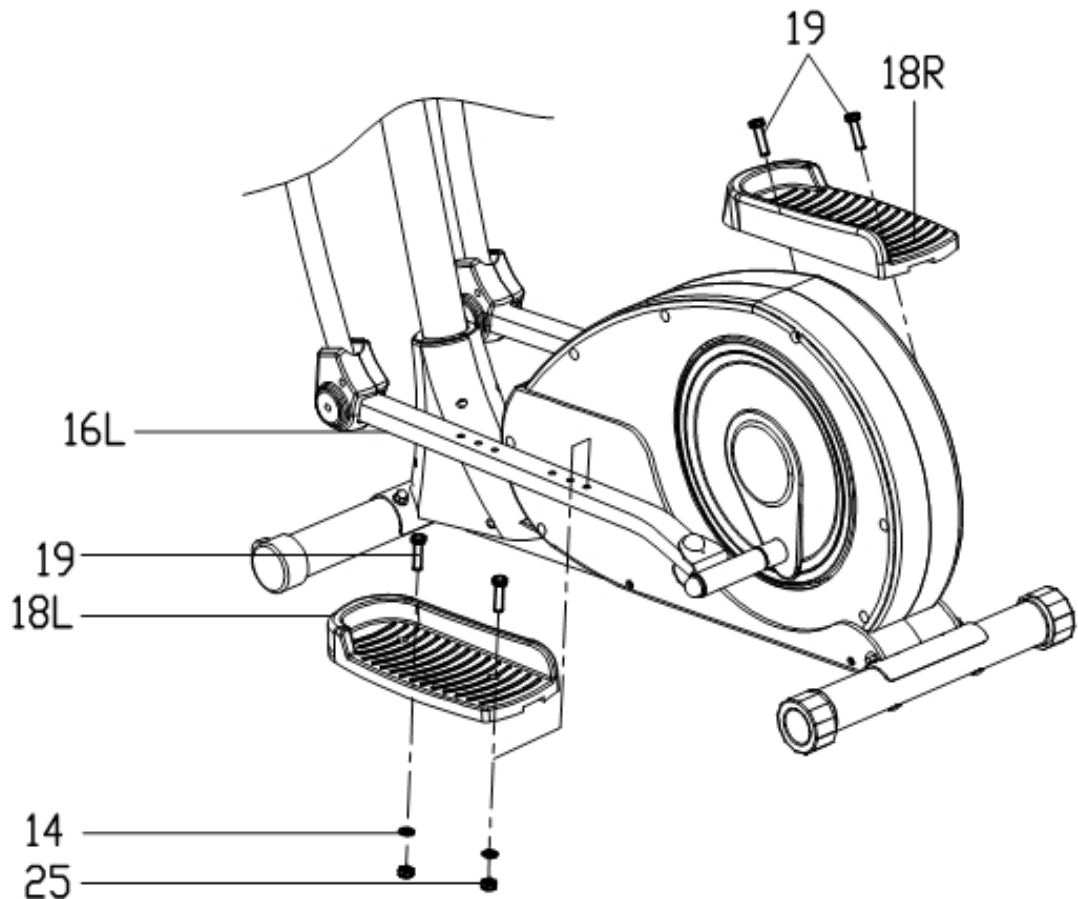
Монтаж нижніх штанги та важелів праворуч/ліворуч

- Вставити вісь обертання нижнього важеля dx **24R** у штифт н кінці опорної стійки **38** і заблокувати гвинтом **27** [M8x15 мм] з плоскою шайбою **13** [Ø8,2xØ32x2] та вставити заглушку 26.
- Закріпити задню частину опорної штанги педалі dx **16R** д підніжки dx **21R** через хвилясту шайбу **9** [Ø20x Ø26x0,3], затягнувши самоконтрящу гайку **10** [M10] з плоскою шайбою **45** [Ø10,5xØ32x2] та вставити заглушку **11**.
- З'єднати передню частину опорної штанги педалі dx **16R** кінцем нижнього важеля dx **24R** і з'єднати два елементи гвинтом **23** [M8x55 мм] з гайкою **20** [Ø8 мм].
- Надягнути кришки **22L** та **22R** на передній кінець труб опорної штанги педалі **16R**, потім закріпити трьома саморізними гвинтами **42** [ST4.2x12].
- Повторити операції кріплення для нижнього важеля т опорної штанги педалі правої сторони **16R+24R**, а також для нижнього важеля та опорної штанги педалі лівої сторони **16L+24L**.



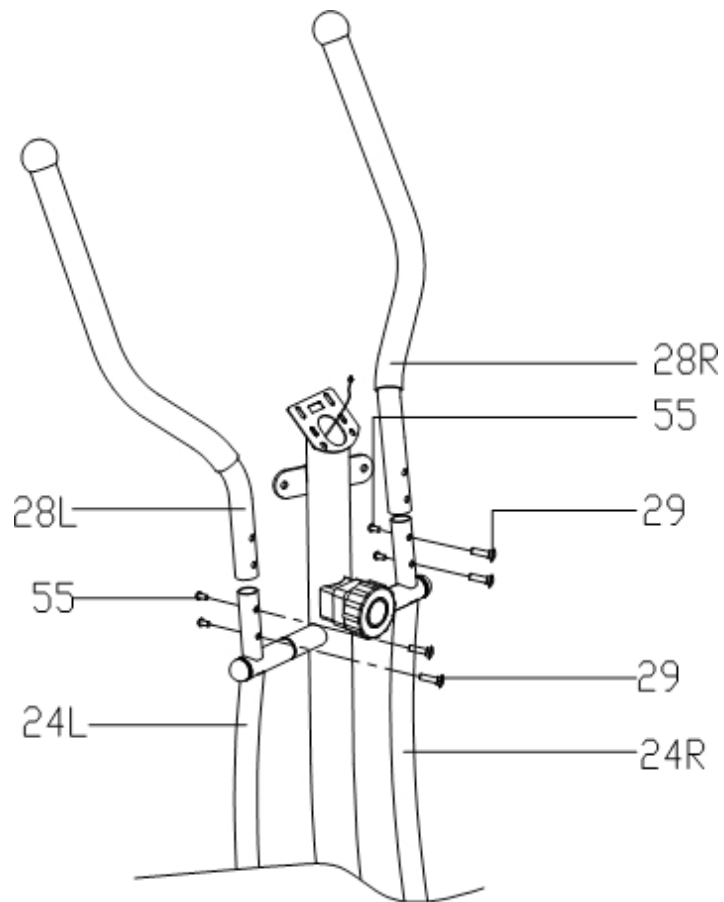
Монтаж підніжок

- Закріпіть ліву підніжку **18L** на опорній штанзі підніжки **16L**, затягнувши два болти **19** [M10x45 мм] двома самозатискними гайками **25** [M10], оснащеними плоскими шайбами **14** [Ø10,5xØ20x2].
- Закріпіть платформу **18R** праворуч на опорній штанзі **16R**, затягнувши два болти **19** [M10x45 мм] двома самозатискними гайками **25** [M10] з плоскими шайбами **14** [Ø10,5xØ20x2].



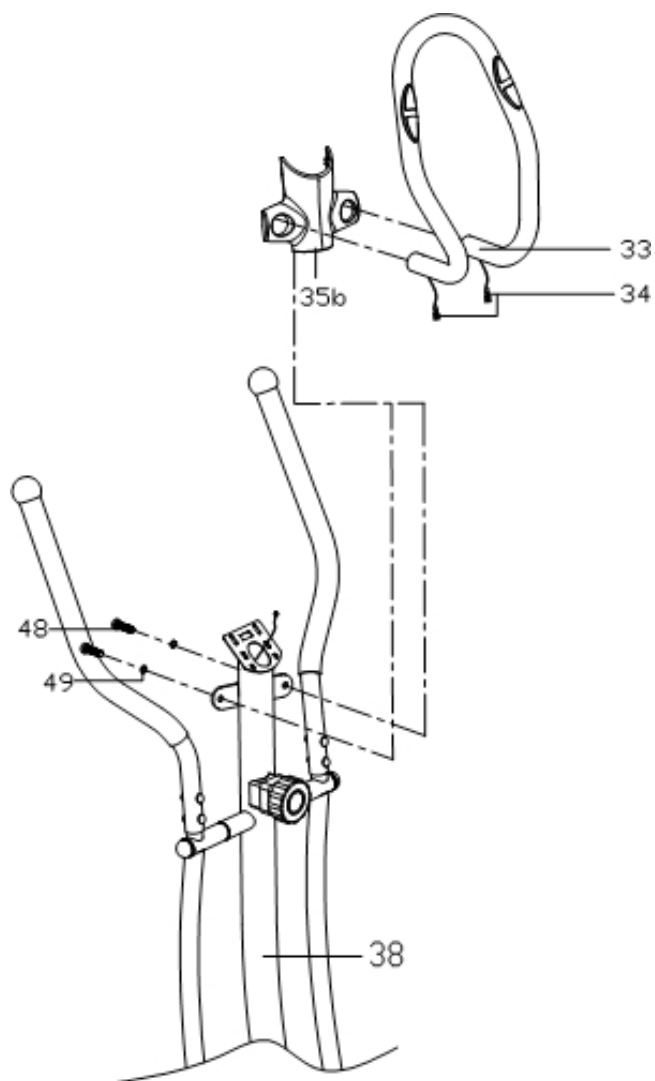
Монтаж верхніх важелів

- Вставте ліву верхню важель **28L** та праву верхню важель **28R** у відповідні нижні важелі **24L** та **24R**.
- Закріпіть кожну верхню важель, затягнувши два болти **55** [M6x15 мм] з двома врізними болтами **29** [Ø8x27,5 мм] так, як показано на малюнку.



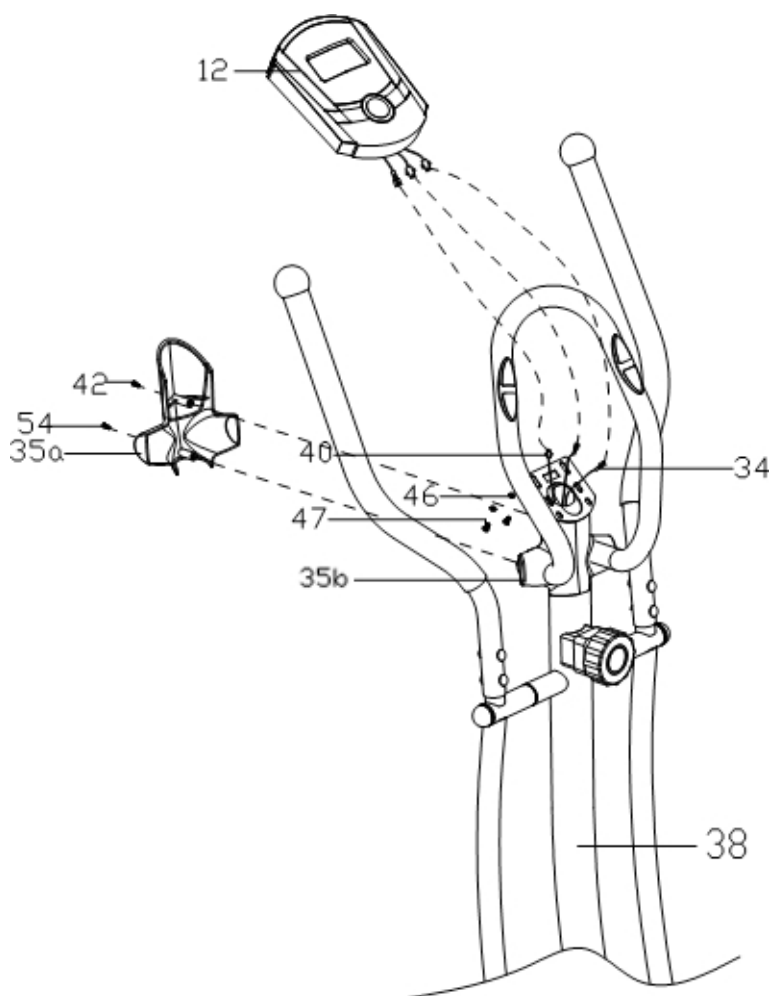
Монтаж керма

- Піднесіть рукоятку **33** до кінця опорної стійки **38** і протягніть через гумовий кабелепровід у верхній частині стійки роз'єми **50** та відповідні кабелі для підключення до датчиків вимірювання серцевого ритму, витягнувши їх з оболонок рукоятки, доки вони не вийдуть з отвору на верхньому кінці опорної стійки.
- Вставте кінці рукоятки **33** через отвори в обшивці **35b** і закріпіть її двома болтами **48** [M8x30 мм] з двома розрізними шайбами **49** [Ø8 мм].



Монтаж комп'ютера

- Переконайтеся, що комп'ютер **12** укомплектований необхідними батарейками, встановленими у відсік на задній панелі. Переконайтеся, що батарейки заряджені та видалити будь-які ізоляційні смужки між контактами.
- Наблизити комп'ютер **12** до монтажної пластини розташованої у верхній частині опорної стійки **38**.
- Підключити роз'єм датчика швидкості **40** до відповідного вихідного роз'єму комп'ютера. Підключити роз'єми **34** датчиків пульсу до відповідних гнізд на задній панелі комп'ютера.
- Розмістити роз'єми та з'єднувальні кабелі до комп'ютера проштовхнувши їх всередину отвору на голівці опорної стійки **38**, потім притиснути комп'ютер до монтажної пластини і закріпити його, затягнувши чотири гвинти **47** [M4x12 мм].
- З'єднати кожух **35a** з кожухом **35**, закріпити кожухи між собою саморізним гвинтом **42** [ST4,2x18 мм] та саморізним гвинтом **54** [ST4,2x12 мм].



Вирівнювання

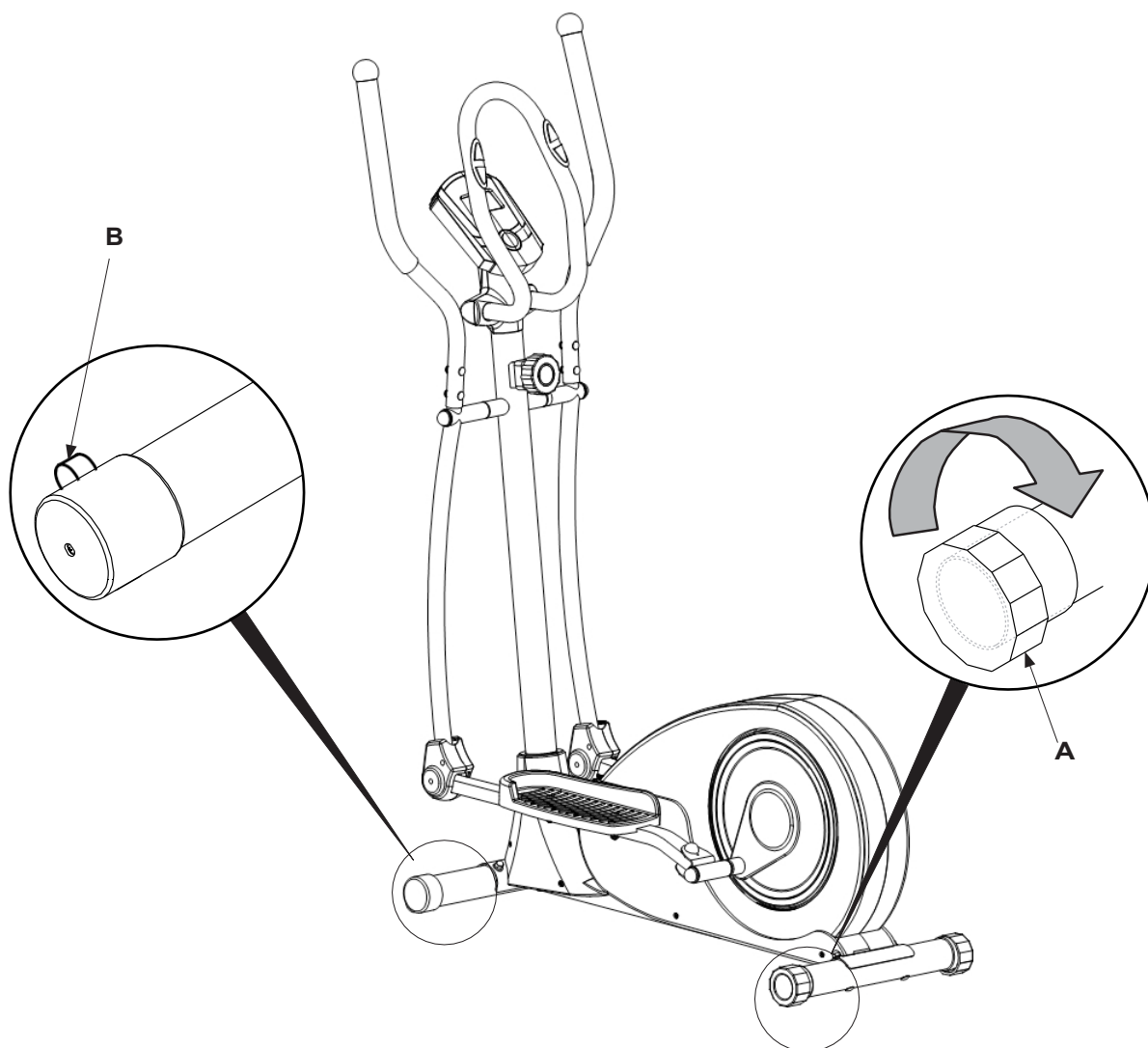
- Для компенсації нерівностей підлоги виріб оснащений двома опорами з регульованими ніжками на кінцях задньої опорної штанги, які регулюються за допомогою гайок А.
- На цьому етапі складання виробу завершено. Перед використанням прочитайте решту частин посібника, щоб отримати всю інформацію щодо безпечного використання виробу.



Завжди переконайтеся, що підніжки надійно зафіксовані, перш ніж на них ставати, перевіряючи затягнутість гвинтів під ними.

Переміщення виробу

- Два кінці передньої опорної штанги оснащені двома колесами В. Для невеликих переміщень у приміщенні — візьміться за кінці керма і заблокуйте передню опорну штангу ногою, нахиліть тренажер до рівноваги на колесах. 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.

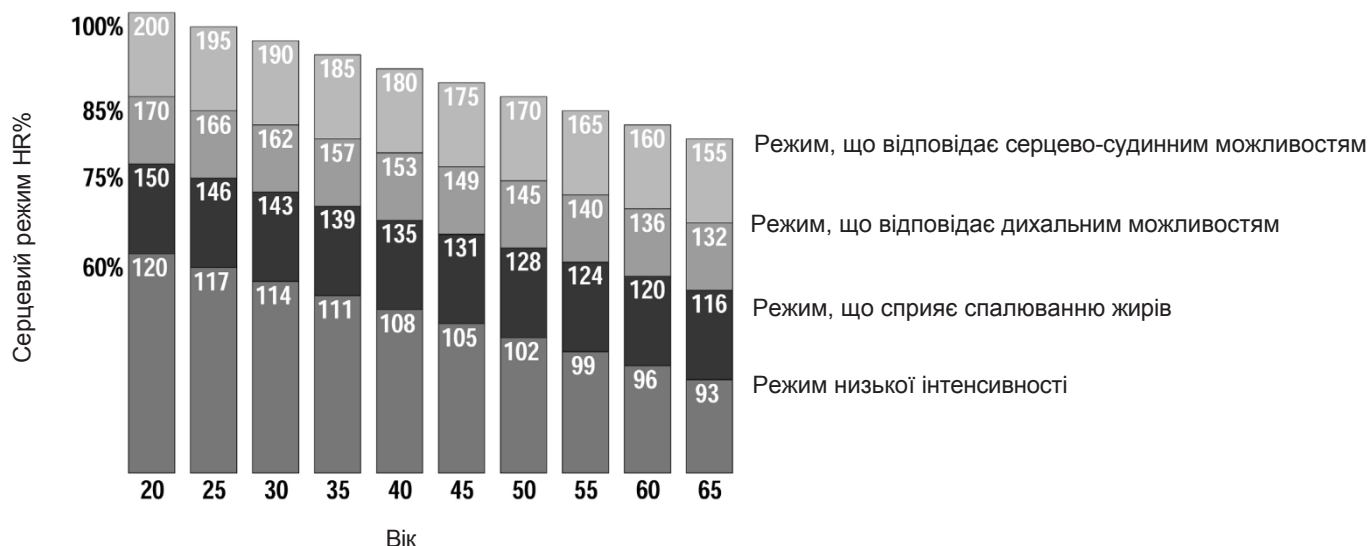
РОЗІГРІВ: перед початком тренування з використанням продукту завжди бажано виконати кілька вправ для розігріву та розігріву м'язів, щоб підняти температуру тіла та підготувати серце і легені.

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.



Тим, хто збирається використовувати цей прилад вперше, слід спочатку ознайомитися з тренажером і вивчити його роботу, перш ніж приступати до тренувальної програми. Також важливо звикнути до особливого плавного руху еліптичного тренажера і підтримувати правильний м'язовий контроль, щоб не звести нанівець результати тренувань.

- 1) По черзі піднімайтеся на платформи **A** ззаду, міцно тримаючись руками за кермо **B**.



НЕ втрачайте рівновагу під час підйому на платформи, спочатку знайдіть надійну опору на ручці.

- 2) Доторкніться носками до передньої частини платформ.
- 3) Відпустіть ручки і візьміться за верхні важелі **C**, потім натисніть ногами на платформи, щоб звикнути до ритму тренажера.
- 4) Налаштуйте бажаний тип тренування на комп'ютері, для цього прочитайте наступний параграф.



Для правильної постави на тренажері важливо тримати спину рівно, уникаючи нахилу тіла вперед або назад. Завжди відштовхуйтеся обома ногами та руками, координуючи рух; якщо покласти руки на верхні важелі, це не дасть тренування верхньої частини тіла, якщо ви використовуєте тільки відштовхування ногами.

- 5) Під час вправи можна оцінити свій серцевий ритм, тримаючи датчики вимірювання пульсу, розміщених на ручці. За допомогою ручки **D** можна швидко та точно регулювати інтенсивність тренування.

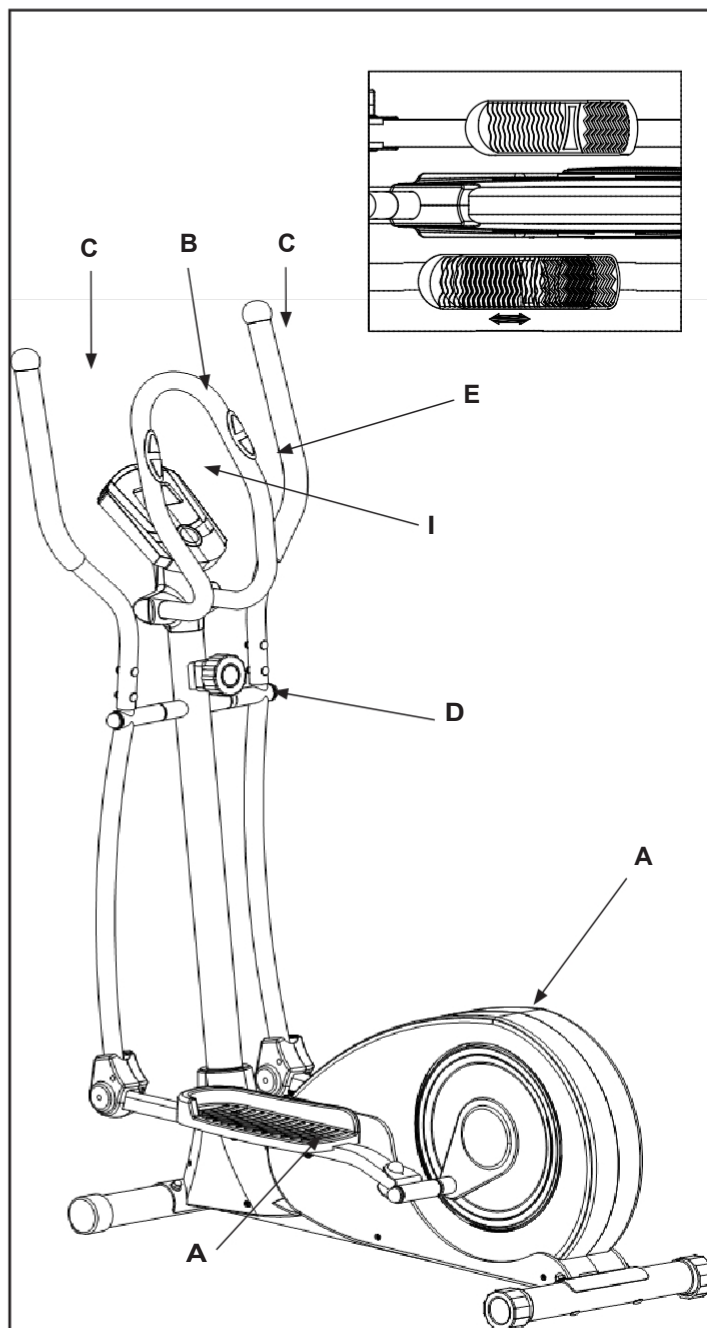
Рекомендується підготувати м'язи, задіяні у рухах, за допомогою відповідних вправ на розтяжку (що буквально означає «розтягування»), під керівництвом професійного інструктора; це дозволяє розім'яти скуті суглоби та розтягнути м'язи. Як і у випадку з усіма техніками, особливо новими, на початку краще довіритися досвідченим фахівцям.

РОЗТАШУВАННЯ ПЕДАЛІВ

Щоб відрегулювати положення, потрібно відкрутити обидві гайки, розташовані під кожною підніжкою, і відкрутити болти, після чого встановити підніжки в одне з трьох доступних положень і знову затягнути гайки разом із болтами. Зазвичай оптимальним є центральне положення. Положення вперед призначене для людей низького зросту, а положення назад — для людей вищого зросту.

Примітка: Права та ліва підніжки повинні бути встановлені на опорній штанзі в однакових отворах. Різне розташування двох підніжок може спричинити біль у м'язах та суглобах.

ВСТАНОВЛЕННЯ ПЕДАЛІВ



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

- (TIME) — ЧАС тривалості тренування, починаючи з нуля, або зворотний відлік від заданого часу до нуля.
- (SPEED) - Миттєва ШВИДКІСТЬ, що досягається під час тренування, виражена в км/год.
- (DISTANCE) - Часткова ВІДСТАНЬ, накопичена з початку тренування.
- (CALORIES): споживання КАЛОРІЙ під час тренування, виражене в ккал. (*).
- (ODO) — ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ — це відстань, пройдена з моменту останньої заміни батарей.
- (PULSE): ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ, виміряна датчиками, розміщеними на кермі. Значення виражається в уд./хв (ударів на хвилину) (*).
- (SCAN): автоматична зміна інформації, що відображається на центральному дисплеї протягом 6 секунд (Scan:Time, Speed, Distance, Calories, Odometer, Pulse).

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

ЧАС
ШВИДКІСТЬ
ВІДСТАНЬ
КАЛОРІЙ
ОДОМЕТР
ПУЛЬС



Налаштувати

Режим

Скинути

Кнопка MODE

- Натисніть MODE перед початком тренування, щоб вибрати одну з цілей, на яку ви хочете орієнтувати своє тренування, перемикаючись між: Тривалість (Time), Відстань (Distance), Калорії (Calorie). Після вибору одного з трьох цілей починається вправа, і стартує зворотний відлік від заданого значення до нуля; про завершення вправи сповіщає звуковий сигнал.
- 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, поки не з'явиться абревіатура SCAN, що активує автоматичне циклічне відображення даних.
- Утримуючи кнопку MODE натиснутою більше двох секунд, можна обнулити всі дані в пам'яті, за винятком одометра.

Кнопка SET

- Після вибору режиму тренування за допомогою кнопки MODE натисніть кнопку SET, щоб встановити параметр, який потрібно запрограмувати для тренування: тривалість (Time), відстань (Distance), калорії (Calorie).
- Натисніть кнопку SET, щоб збільшити значення на одну одиницю, утримуйте кнопку, 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 скинути значення. Решта даних, що зберігаються в пам'яті та були налаштовані для попередніх тренувань, не видаляються і залишаються доступними для майбутніх тренувань, доки їх не буде скинуто за допомогою функції RESET.

Примітки:

Щоб відобразити показники серцевого ритму, необхідно обома руками взятися за датчики вимірювання пульсу, розташовані на задній частині керма. Показники з'являться через кілька секунд; якщо зчитування не відбувається, змочіть руки, щоб поліпшити контакт з датчиками. Щоб увімкнути комп'ютер, натисніть кнопку або почніть крутити педалі. Через вісім хвилин після закінчення тренування (коли ви перестали крутити педалі) комп'ютер автоматично вимикається.

**НЕБЕЗПЕКА**

- 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.

ЧИСТКА ІНСТРУМЕНТУ

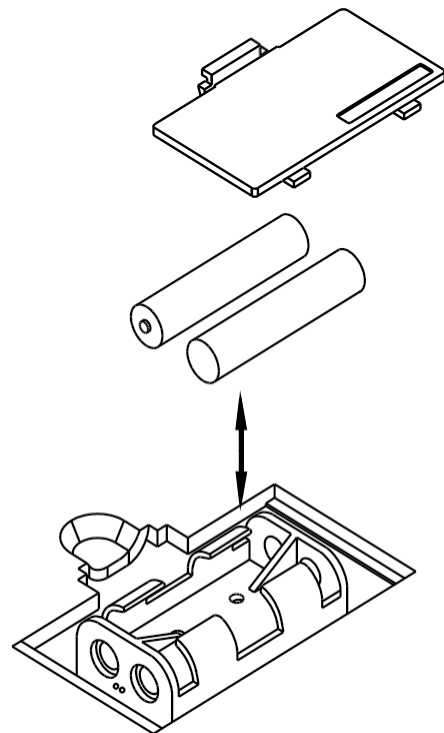
- Щотижня очищайте зовнішні поверхні, використовуючи губку, змочену водою та нейтральним милом.
- Для чищення комп'ютера використовуйте вологу, а не мокру ганчірку, не натискаючи сильно.

ЗАМІНА БАТАРЕЙ

**УВАГА**

- Дотримуйтеся полярності, перевірте на схемі розташування негативного та позитивного полюсів.
- Не кидайте розряджені батареї у вогонь.
- Не викидайте розряджені батареї разом з іншими побутовими відходами. Здійсніть сортування відходів у спеціальні контейнери для батарей.
- Не намагайтеся перезаряджати 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 на те, що реалізовані товари підпадають під дію європейської директиви RoHS щодо утилізації відходів електричного та електронного обладнання (РАЕЕ).

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.



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 встановлені норми.

Компанія Garlando S.p.A. закликає дбати про природу та здоров'я людей також за межами Європейського Союзу та сподівається, що будуть дотримуватися місцеві правила утилізації та переробки відходів, використовуючи, коли це можливо, сортування 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 повинні бути вказані наступні дані:

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 відправлення - див. бланк замовлення запасних частин, що додається до посібника

Для більшої чіткості оформляйте замовлення, використовуючи копію бланка замовлення запасних частин, що міститься у картці, доданий до цього посібника, разом із Гарантійним сертифікатом.

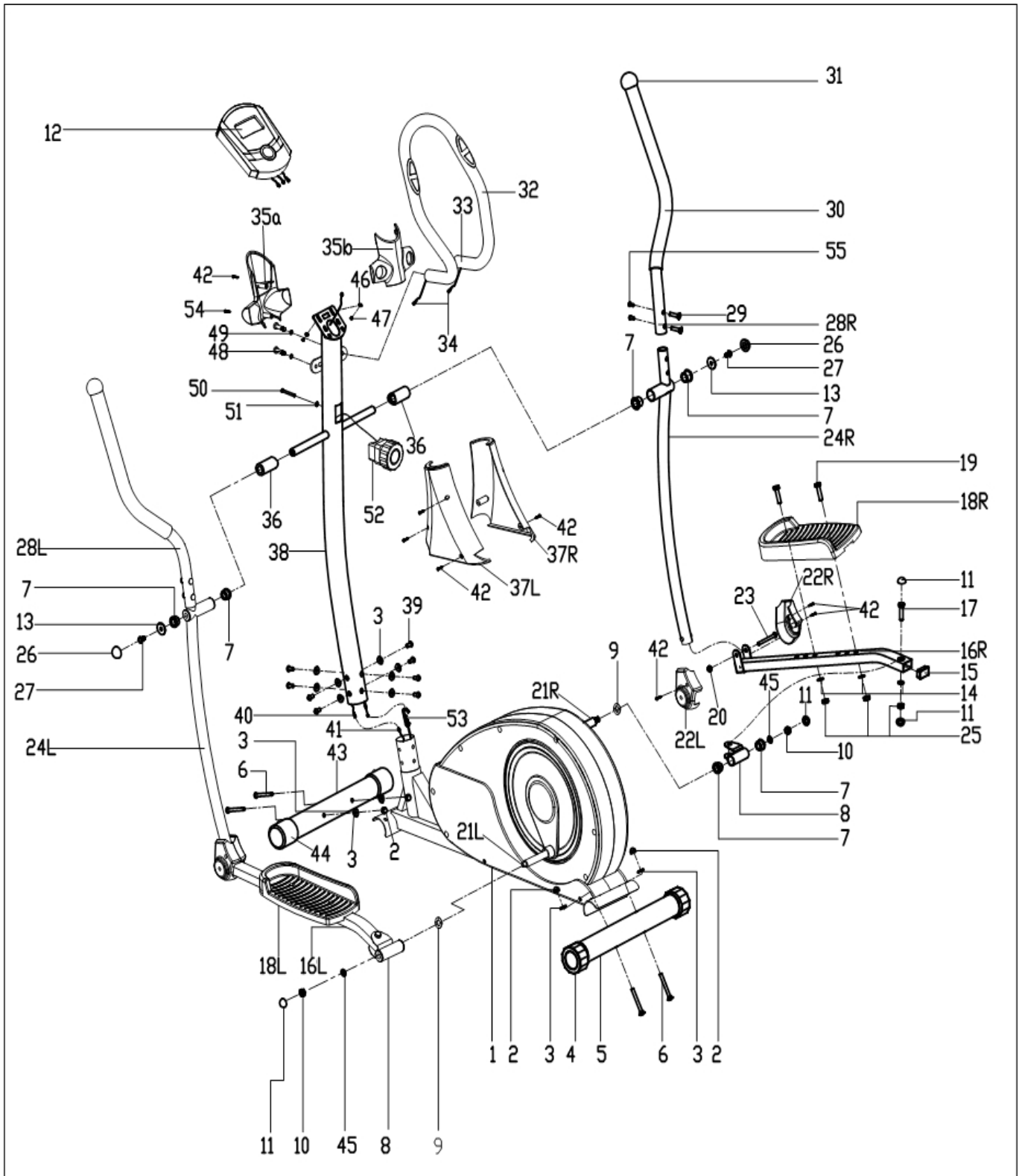
Замовлення запасних частин необхідно здійснювати у письмовій формі, факсом або електронною поштою за вказаними нижче контактними даними:

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

Цей каталог може дещо відрізнятися від вашого виробу; у ньому можуть бути відсутні оновлення, які виробник вніс з того часу. У разі труднощів із розумінням малюнків та описів звертайтеся до Центру технічної підтримки за номером: +39 0143/318500

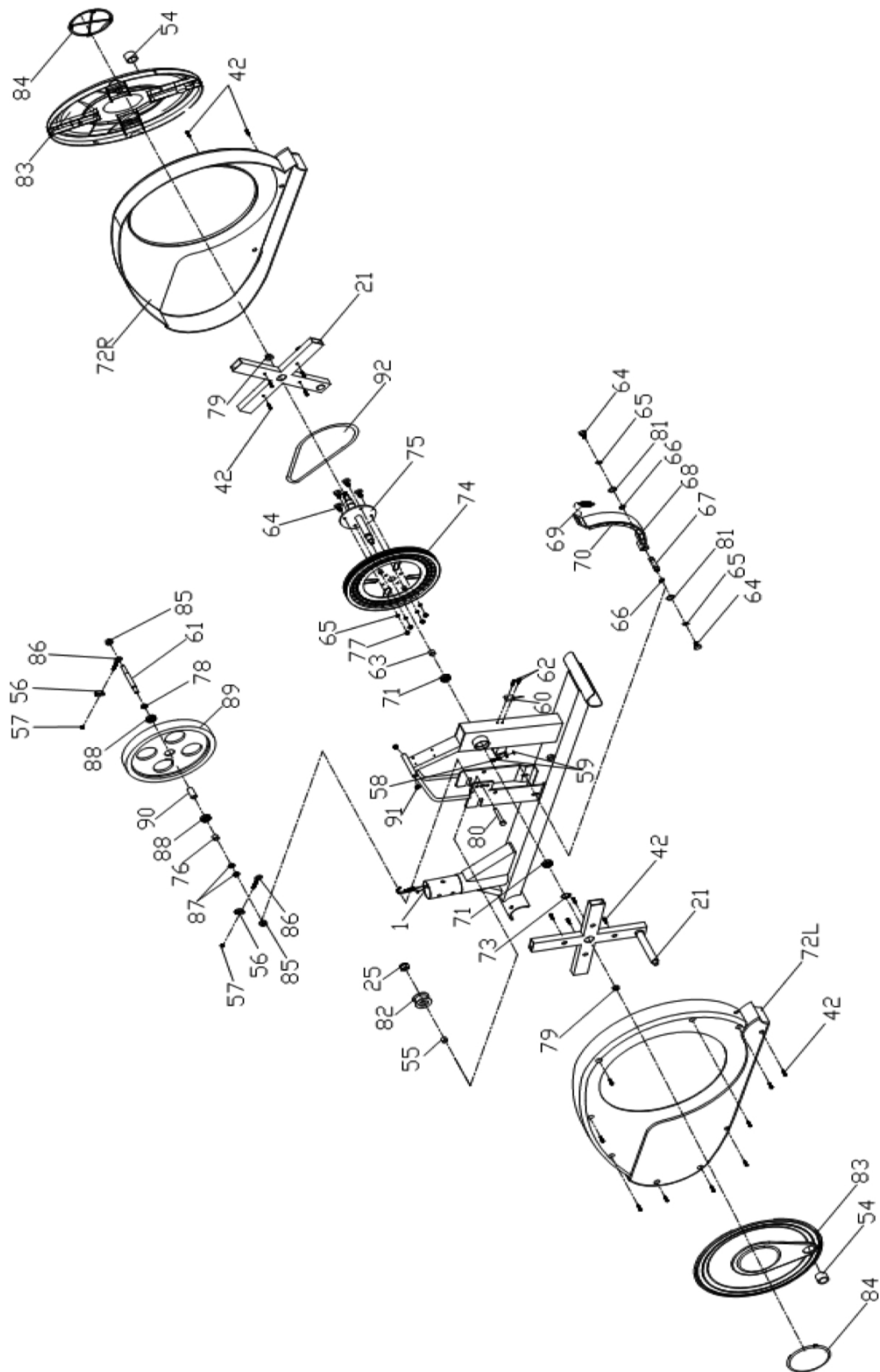
6.1

ТАБЛИЦА ЗАПЧАСТИН - (ТАБ. 1)



6.2

ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН - (ТАБ. 2)



6.3

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Поз.	Опис	К-т	Поз.	Опис	Кількість
1	Основний корпус	1	54	Прокладка Ø32xØ26	2
2	Гайка з ковпачком M8	4	55	Конічна прокладка Ø10,2xØ15x6	1
3	Вигнута шайба Ø20XØ8,5XR30	12	56	U-подібна шайба	2
4	Задня опора з компенсатором рівня	2	57	Гайка M6	2
5	Задня опорна штанга	1	58	Гвинт M5x45	1
6	Врізний болт M8	4	59	Гайка M5	2
7	Металева втулка	8	60	Датчик швидкості	1
8	Ось обертання кривошипа	2	61	Вал маховика	1
9	Хвиляста шайба Ø20x Ø26x0,3	2	62	Саморізний гвинт ST2,9x12	2
10	Самозатискна гайка M10	2	63	Прокладка Ø21xØ25x4	1
11	Кришка гайки S-17	6	64	Гвинт M6x16	6
12	Комп'ютер	1	65	Розрізна шайба Ø6	6
13	Плоска шайба Ø8,2XØ32X2	2	66	Seeger Ø12	2
14	Плоска шайба Ø10,5XØ20X2	6	67	Вал для магнітного гальма	1
15	Квадратна заглушка	2	68	Пластина магнітного гальма	1
16	Опорна штанга платформи ліва/права	1/1	69	Поворотна пружина	1
17	Гвинт M10x50 мм	2	70	Квадратний постійний магніт для гальма	5
18L/R	Платформа ліва/права	1/1	71	Підшипник 6904RS	2
19	Гвинт M10x45	4	72L/R	Обтічник лівий/правий	1/1
20	Самозатискна гайка M10	2	73	Seeger Ø20	1
21L/R	Кривошип 1 шт. з шківом	1/1	74	Приводний шків	1
22L/R	Корпус лівий/правий	1/1	75	Вал центрального механізму	1
23	Гвинт M8x55 мм	2	76	Конічна прокладка Ø12xØ16x11,5	1
24L/R	Нижній важіль лівий/правий	1/1	77	Самозатискна гайка M6	4
25	Самозатискна гайка M10	6	78	Конічна гайка M10x1,25	1
26	Гайка з ковпачком M10	2	79	Гайка з фланцем M10x1,25	2
27	Гвинт M8x15 мм	2	80	Гвинт M10x40	1
28	Кермо ліво/право	1/1	81	Плоска шайба Ø6	2
29	Врізний болт Ø8X 27,5	4	82	Колесо натягу ременя	1
30	Покриття верхніх важелів	2	83	Покривний диск обтічника ліворуч/праворуч	2
31	Ковпачок верхніх важелів	2	84	Кругла заклепка обтічника	2
32	Обшивка керма	1	85	Гайка з фланцем M10x1,0	2
33	Рукоятка	1	86	Натяжний болт ременя	2
34	Датчики вимірювання серцевого ритму	2	87	Тонка гайка M10x1,0	2
35a/b	Накладка на кермо a/b	1/1	88	Підшипник 6001Z	2
36	Прокладка Ø32X59	2	89	Маховик	1
37L/R	Переднє покриття ліворуч/праворуч	1/1	90	Вал маховика	1
38	Опора керма	1	91	Пластикові заглушки	1
39	Болт M8x20 мм	8	92	Ремінь	1
40	Верхня проводка датчика швидкості	1	93	Циліндрична прокладка Ø32xØ26	2
41	Провідний датчик швидкості	1	94	Конічна прокладка Ø10,2xØ15x6	1
42	Саморізний гвинт ST4,2x18 мм	11			
43	Передня опорна планка	1			
44	Права передня опора з колесом для переміщення	2			
45	Плоска шайба Ø10,5XØ32X2	2			
46	Плоска шайба Ø5	2			
47	Гвинт M4x12 мм	2			
48	Болт M8x30 мм	2			
49	Розрізна шайба Ø8	2			
50	Гвинт M5x55 мм	1			
51	Вигнута шайба Ø5 мм	1			
52	Регулятор інтенсивності з сталевим тросом	1			
53	Сталевий трос — нижня частина	1			

Стаття 1. ВИЗНАЧЕННЯ

- 1.1 Продукція:** під «Продукцією» розуміється продукція Fitness Home, а саме спортивне обладнання, що реалізується компанією GARLANDO SPA під торговою маркою Toox, 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.toox.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 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 GARLANDO SPA, придбаного Споживачем в Італії виключно у авторизованого дилера, та не порушує прав, визначених 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 зберігати 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.toox.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 пов'язані 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 несе відповідальність та витрати за 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 покладаються 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 своїм місцем проживання 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 експлуатації, який є невід'ємною частиною Гарантії.
- 3.3** Вважається, що зношення, яке є наслідком нормального використання Продукту та його компонентів, НИЯК 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: роликів, дігова поверхня, стрічка, накладка, ремінь, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Що стосується продукту ВІКЕ, зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: педалі та ремінь, сідло, 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'ємонтє, 32 — Промислова зона D1

15068 — Поццоло Формігаро (AL) — Італія

www.toorx.it — info@toorx.it