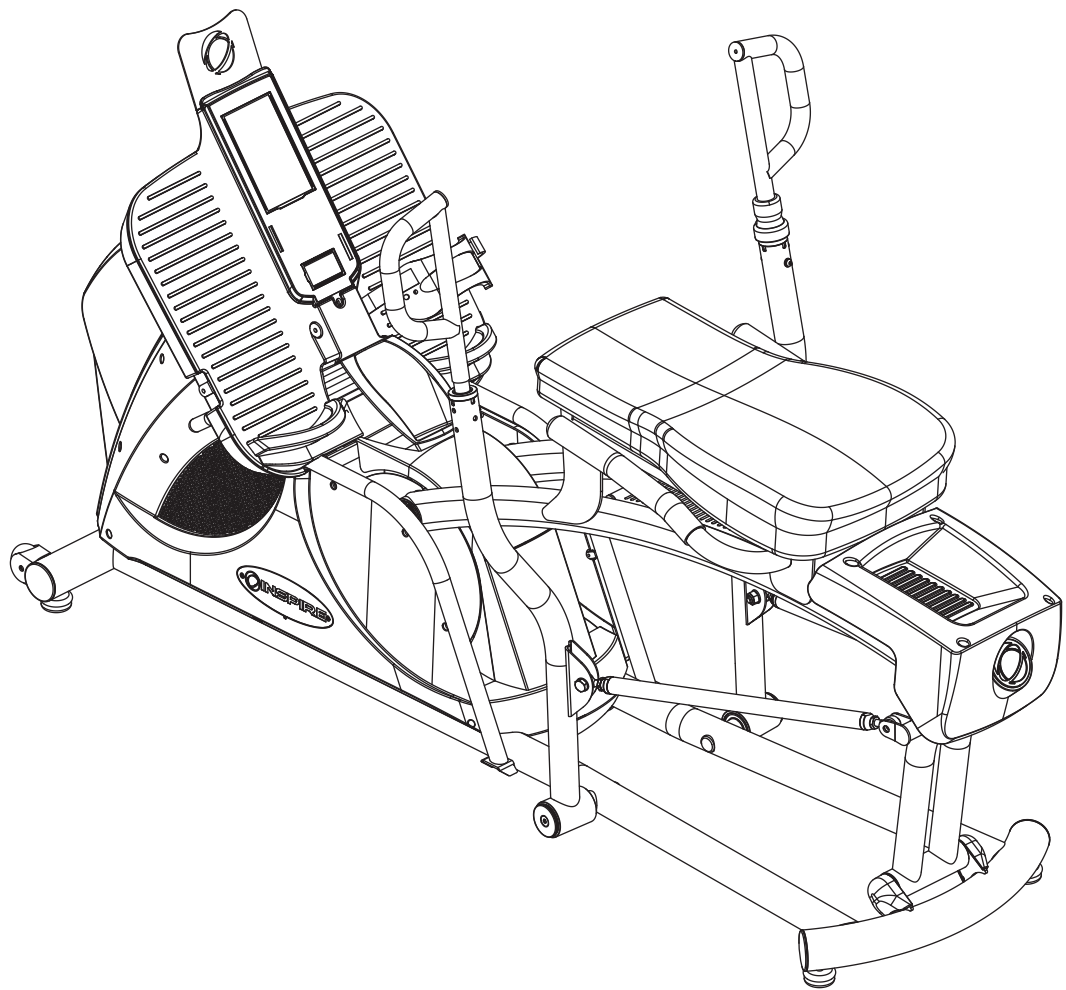


 **INSPIRE**

# **CR2.5** **CrossRower**



**MANUALE DI MONTAGGIO E D'USO**



**SOMMARIO**

SOMMARIO	2
PRIMA DI INIZIARE	2
INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA	3
POSIZIONAMENTO DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	4
MONTAGGIO E CONFIGURAZIONE	5
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	6
LAYOUT DELLA CONSOLE	8
METRICHE DI VISUALIZZAZIONE DELL'UTENTE	9
ICONE DI VISUALIZZAZIONE E DI NOTIFICA	10
TASTI DI CONTROLLO DELLA CONSOLE	11
CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE	12
UTILIZZO DEL RICEVITORE DI FREQUENZA CARDIACA WIRELESS	12
MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO	13
PROGRAMMI DI ALLENAMENTO: PANORAMICA	15
PROGRAMMI DI ALLENAMENTO	15
MANUTENZIONE	20
NOTE GENERALI	21
INFORMAZIONI NORMATIVE	21
GARANZIA	22
CR2.5 - ESPLOSO 1	24
CR2.5 - ESPLOSO 2	25
ELENCO DELLE PARTI CR2.5	26

**PRIMA DI INIZIARE**

Grazie per aver scelto il sistema CrossRow INSPIRE. Per la massima sicurezza, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la macchina. In qualità di produttore, ci impegniamo a garantire la completa soddisfazione del cliente. In caso di domande o di parti mancanti o danneggiate, *chiamare il nostro numero verde di assistenza clienti*. I nostri rappresentanti del servizio clienti vi forniranno assistenza immediata.

**Numero verde del servizio clienti**

**1-877-738-1729**

**Lunedì - Venerdì 8.00 - 17.00. PST**

**[www.inspirefitness.com](http://www.inspirefitness.com)**

## INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

### Precauzioni

Questa macchina è costruita per garantire la massima sicurezza. Tuttavia, ogni volta che si utilizza un attrezzo ginnico è necessario applicare alcune precauzioni. Prima di assemblare o mettere in funzione la macchina, leggere attentamente l'intero manuale. Osservare le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina. NON lasciare bambini non sorvegliati nella stessa stanza della macchina. Se utilizzati in modo improprio i cinematismi di questa macchina possono causare gravi lesioni o morte.
2. Non mettere mai le mani o i piedi sulla traiettoria dei cinematismi, onde evitare lesioni o danni all'attrezzatura. Non permettere mai ai bambini di avvicinarsi ai cinematismi in movimento durante l'uso.
3. I piedi devono essere completamente appoggiati e saldamente legati alla pedana per tutta la durata dell'allenamento.
4. Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, deve interrompere immediatamente l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
5. Posizionare la macchina su una superficie pulita e livellata. NON utilizzare la macchina in prossimità di acqua o all'aperto.
6. Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
7. Indossare sempre un abbigliamento adeguato durante l'allenamento. NON indossare accappatoi o altri indumenti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Per l'utilizzo della macchina sono necessarie anche scarpe da corsa o da aerobica.
8. Utilizzare la macchina solo per gli usi previsti, come descritto nel presente manuale. NON utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
9. Non collocare oggetti taglienti nei pressi della macchina.
10. Le persone con disabilità non devono utilizzare la macchina senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.
11. Prima di utilizzare la macchina per l'allenamento, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
12. Non utilizzare mai la macchina se non funziona correttamente.
13. Peso massimo dell'utente 136 kg (300 lbs).

### Cura e manutenzione

1. Mantenere pulito lo slider del sedile.
2. Ispezionare e serrare tutte le parti prima di utilizzare la macchina.
3. È possibile pulire il telaio e il sedile della macchina con un panno umido e un detergente delicato non abrasivo. NON utilizzare solventi.

**ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZATURA PER IL FITNESS. Health In Motion, LLC. NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA O A SEGUITO DELL'USO DI QUESTO PRODOTTO.**

# POSIZIONAMENTO DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

**ATTENZIONE**  
 PUNTO DI PIZZICAMENTO.  
 TENERE LE MANI E LE DITA A DISTANZA.

HEALTH IN MOTION, LLC  
 VENDITE E ASSISTENZA: (877) 738-1729  
 MADE IN CHINA  
 MODELLO: CR 2.5  
 NUMERO DI SERIE XXXXXXXXXX

PRODOTTI COPERTI DA BREVETTO/  
 BREVETTI IN FASE DI VALUTAZIONE COME SEGUE:  
 BREVETTO STATUNITENSE: 7,141,008 B2  
 BREVETTO CINESE: 201320154351.9  
 201330069222.5

**ATTENZIONE**  
  
 Punto di pizzicamento.  
 Tenere le mani e le dita a distanza.

**ATTENZIONE**

PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO, CONSULTARE UN MEDICO.

IN CASO DI DOLORI INSOLITI, VERTIGINI, RESPIRO AFFANNOSSO, OPPRESSIONE TORACICA O MALDEBITE, INTERRUPIRE L'USO E CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.

L'USO IMPROPRIO O L'ABUSO DI QUESTA ATTREZZATURA PUO' CAUSARE LESIONI GRAVI O MORTE.

TENERE I BAMBINI LONTANI DALL'ATTREZZATURA, ONDE EVITARE GRAVI LESIONI O MORTE.

QUESTA ATTREZZATURA E' DESTINATA ESCLUSIVAMENTE ALL'USO DA PARTE DI ADULTI.

SOSTITUIRE QUESTA O QUALSIASI ALTRA ETICHETTA DI AVVERTENZA SE DANNEGGIATA, ILLEGIBILE O MANCANTE.

PESO MASSIMO DELL'UTENTE: 105 KG (230 LBS)

PRIMA DI OGNI UTILIZZO, ACCERTARSI CHE TUTTI I PERNI, I BLOCCHI E LE CHIAVURE DI SICUREZZA SIANO IN POSIZIONE E COMPLETAMENTE INSERITI.

**TENERE I PIEDI LONTANI**

**PERICOLO**

- NON LASCIARE MAI CHE I BAMBINI SI AVVICININO AI COMPONENTI IN MOVIMENTO DURANTE L'USO.
- NON PERMETTETE A BAMBINI DI GIOCARE SULLA MACCHINA.
- I CINEMATISMI DI QUESTA MACCHINA VENGONO AZIONATI DAL VULCANO E POSSONO CAUSARE LESIONI GRAVI O MORTE ALLE PERSONE BLOCCHATE SOTTO DI ESSA DURANTE L'USO.
- IMPOSTARE SEMPRE LA RESISTENZA AL MASSIMO QUANDO L'UNITA' NON E' IN USO.
- I PIEDI DEVONO ESSERE COMPLETAMENTE APPOGGIATI E SALDAMENTE LEGATI ALLA PEDANA PER TUTTA LA DURATA DELL'ALLENAMENTO.
- PRIMA DI OGNI UTILIZZO, ACCERTARSI CHE TUTTI I PERNI, I BLOCCHI E LE CHIAVURE DI SICUREZZA SIANO IN POSIZIONE E COMPLETAMENTE INSERITI.
- ESEGUIRE LA LUBRIFICAZIONE E L'ISPEZIONE DELLA CATENA OGNI 6 MESI. CONSULTARE IL MANUALE D'USO.

**REV**  
 ABS-TORACE - SPALLE ANTERIORI  
 TRICIPITI - GLUTTEI

**MUSCOLI ALLENATI**

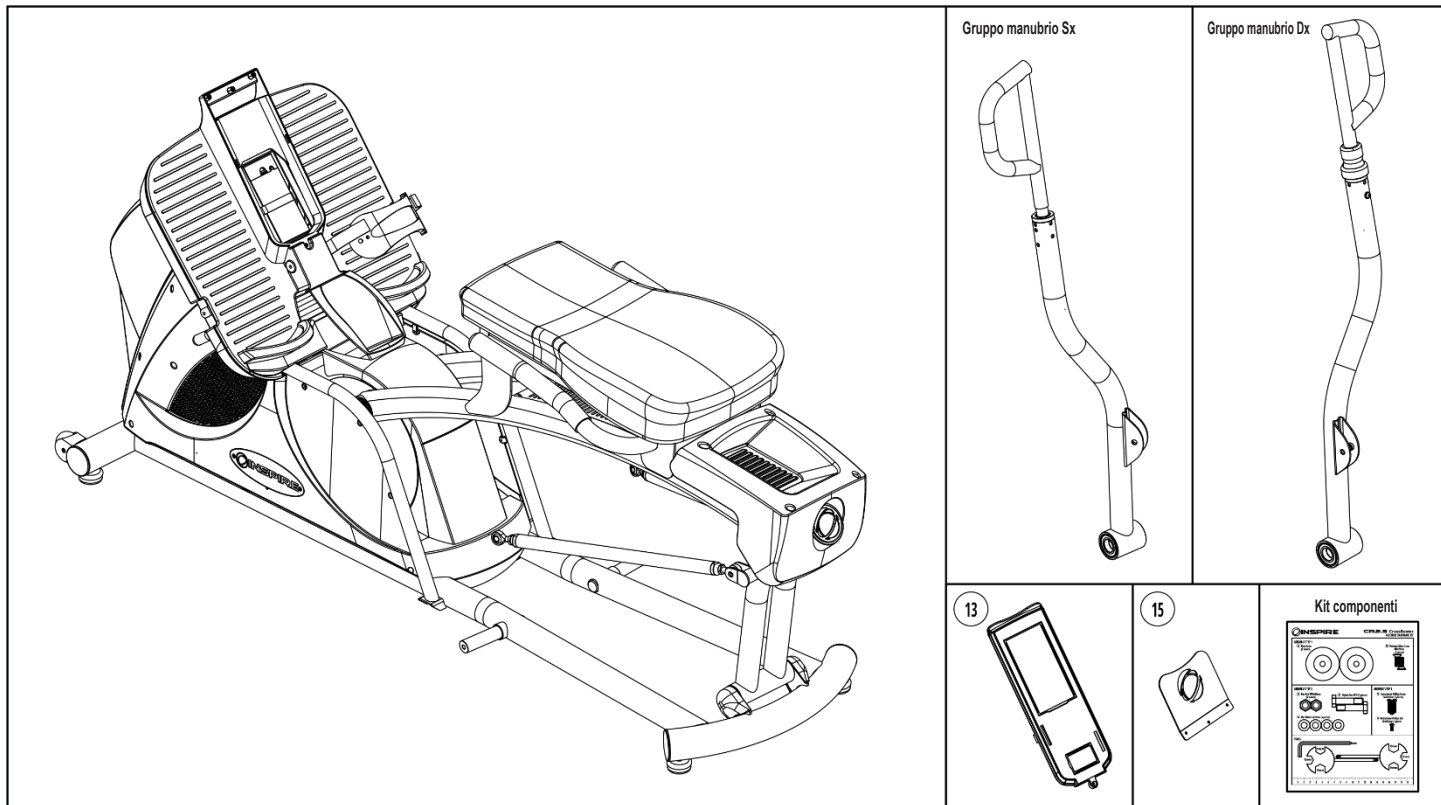
**BICIPITI - DORSALI - SPALLE**  
 AVAMBRACCI - QUADRICIPITI - POLPACCI

**FWD**




# MONTAGGIO E CONFIGURAZIONE

## Contenuto della confezione



### Kit componenti di montaggio CR2.5

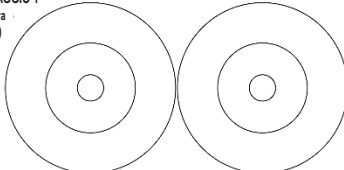
NOTA: Le parti riportate in figura non sono in scala. Utilizzare un righello o una scala graduata per misurare le dimensioni.




**CR2.5 CrossRower**  
 KIT COMPONENTI DI MONTAGGIO

**FASE DI MONTAGGIO 1**

(36) Copertura (2 pezzi)




(35) Vite a brugola a testa piatta M8x20 mm (2 pezzi)




**FASE DI MONTAGGIO 2**


(57) Dado Nylock M10 (2 pezzi)



(34) Rondella piatta φ10 mm (4 pezzi)




(32) Vite esagonale M10x54mm (2 pezzi)




**FASE DI MONTAGGIO 3**

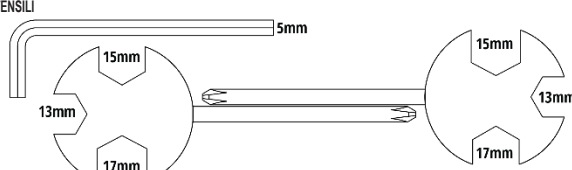
(73) Vite Phillips a testa tonda M4x20mm (3 pezzi)




(16) Vite Phillips a testa tonda M4x10mm (1 pezzo)



**UTENSILI**



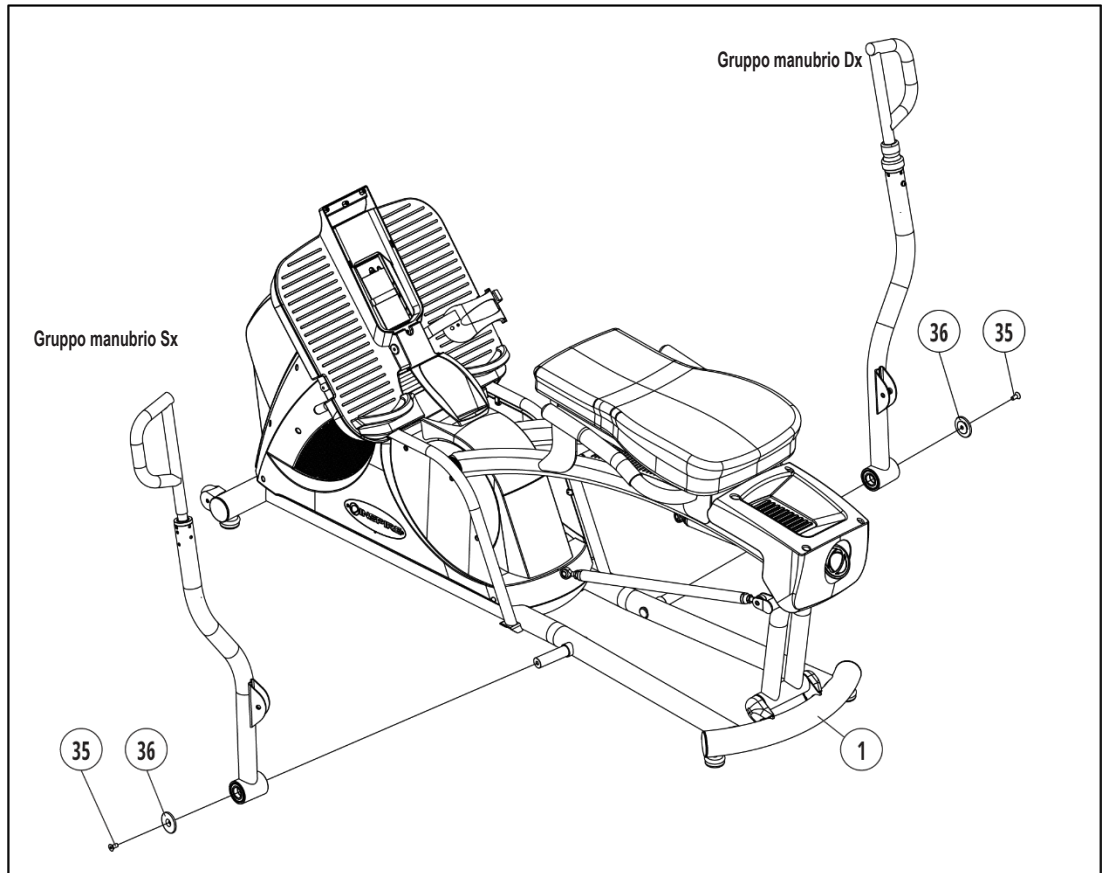


Parte #98/RM302-891-002

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

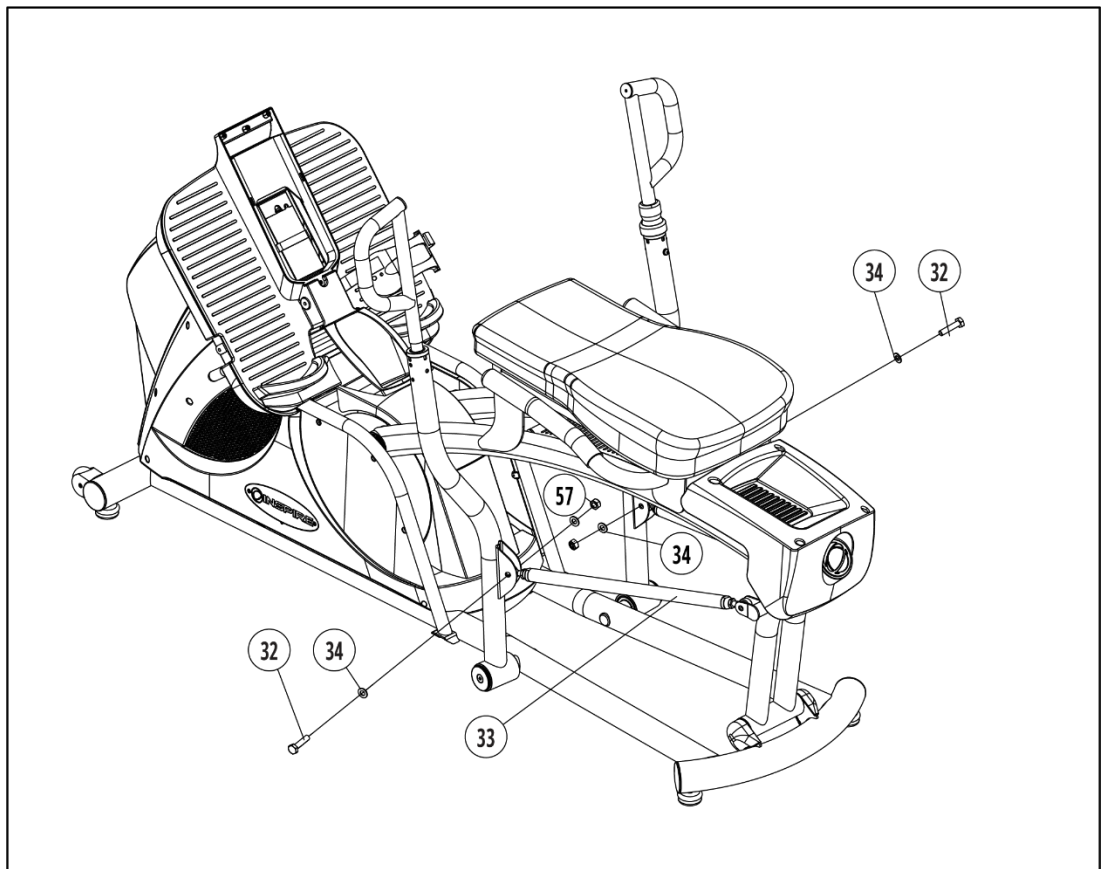
### Montaggio FASE 1

Fissare il gruppo manubrio Sx e il gruppo manubrio Dx al telaio principale utilizzando le viti a testa piatta M8x25 (35) e le rondelle (36) in dotazione. Allineare il manicotto all'interno del perno del manubrio prima di montare i bracci.



### Montaggio FASE 2

Fissare le catene cinematiche Dx e Sx (33) ai rispettivi bracci utilizzando le viti esagonali M10x54 mm (32) e le rondelle (34) e dadi (57) in dotazione.



### Montaggio FASE 3

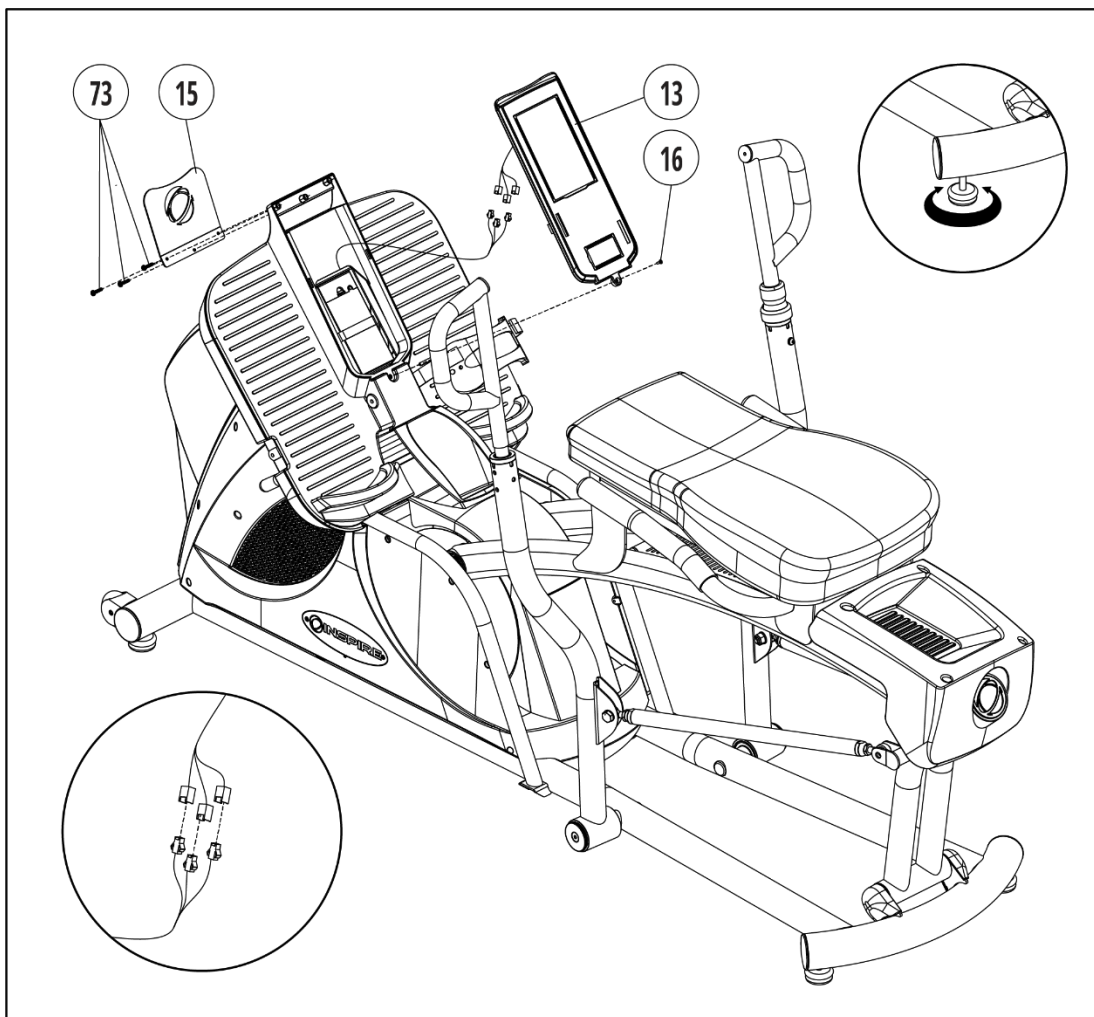
Unire i connettori dei cavi della console, facendo attenzione ad accoppiare i fili corretti prima di effettuare i collegamenti.

Fissare la console (13) inserendo le linguette inferiori nelle rispettive fessure e facendola scorrere verso il basso finché la linguetta inferiore non si allinea con la plastica della base.

Fissare la console in posizione con la vite a croce (16).

Fissare il supporto del tablet (15) con le tre viti Phillips (73).

Posizionare il CR2.5 in un'area con spazio adeguato che consenta un funzionamento sicuro e un'entrata e un'uscita agevoli.

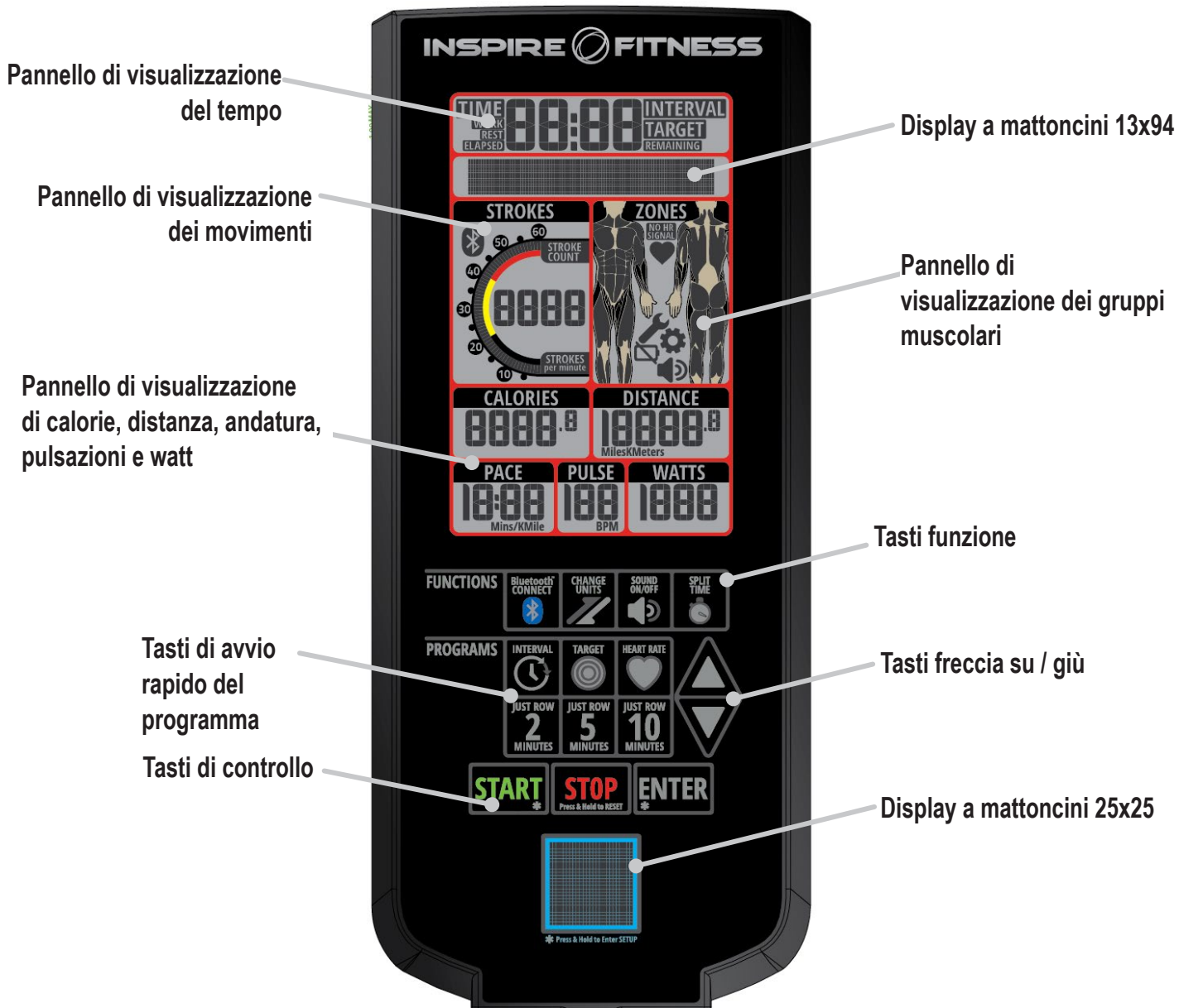


Mettere l'unità a livello sollevando prima i cinque piedini di livellamento in senso antiorario (se visti dall'alto). Ispezionare i piedini e regolare quelli che non toccano il suolo finché l'unità non è stabile e non oscilla quando si applica la forza. Infine, eseguire il controllo di sicurezza pre-allenamento.

Congratulazioni, Inspire CR2.5 è assemblata e pronta all'uso.



## LAYOUT DELLA CONSOLE



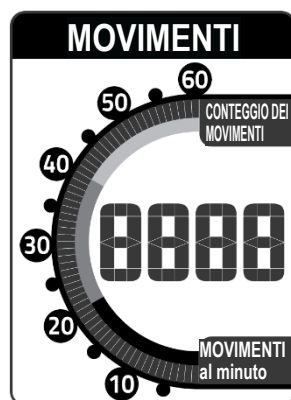
## METRICHE DI VISUALIZZAZIONE DELL'UTENTE

### Pannello di visualizzazione del tempo/intervallo



Il pannello di visualizzazione del tempo/intervallo fornirà i dettagli di visualizzazione delle unità di misura del tempo e i dettagli del programma di intervallo. A seconda del programma selezionato, si accendono i banner Remaining o Elapsed.

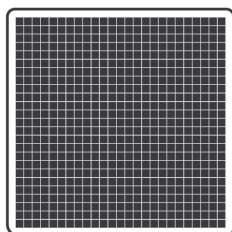
### Pannello di visualizzazione dei movimenti



La visualizzazione dei movimenti offre all'utente una scelta personalizzata per la metrica da visualizzare. Per impostazione predefinita, ogni 5 secondi, il display passa dal numero di movimenti effettivo ai movimenti al minuto. Per interrompere l'alternanza, premere il tasto FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ quando si visualizza l'unità metrica desiderata.

Una scala di tipo tachimetrico mostrerà graficamente i movimenti correnti.

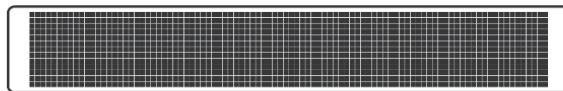
### Display a mattoncini 25x25



Tra un allenamento e l'altro, sul display 25 x 25 saranno visibili i codici QR che consentono di scaricare rapidamente le applicazioni Inspire.

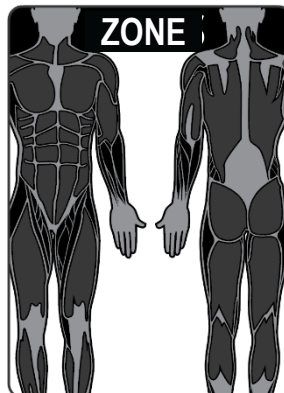
Durante gli allenamenti, le frecce direzionali indicano il senso di rotazione del volano.

### Display a mattoncini 13x94



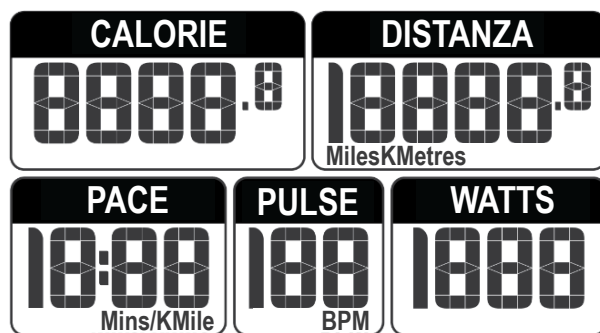
Il display a mattoncini da 13 x 94 mostrerà le istruzioni per facilitare la programmazione e la configurazione della console. Questa sezione visualizza anche i messaggi durante l'allenamento.

### Pannello di visualizzazione delle zone



I gruppi muscolari impegnati durante l'allenamento saranno identificati e illuminati. Movimenti, programmi e direzioni diverse solleciteranno muscoli diversi.

### Pannello di visualizzazione di calorie, distanza, andatura, pulsazioni e watt



I cluster delle calorie, della distanza, dell'andatura, delle pulsazioni e dei watt mostreranno un feedback in tempo reale e le metriche aggregate durante l'allenamento.

I risultati dell'allenamento vengono visualizzati negli appositi campi anche al termine dell'allenamento.

## ICONE DI VISUALIZZAZIONE E DI NOTIFICA

### Icona Nessun segnale HR

**NO HR  
SIGNAL**

Il banner No HR Signal si accende quando la console non riceve alcun segnale HR.

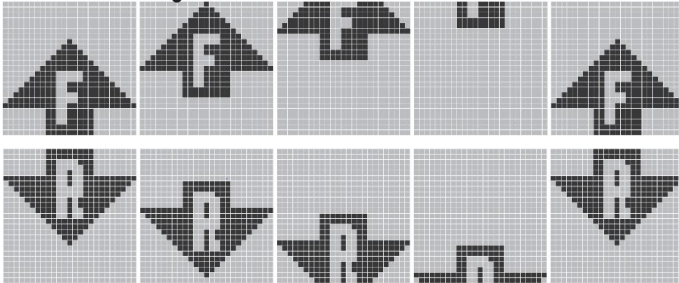
### Icona Cuore / Pulsazioni



Quando la console riceve un segnale di frequenza cardiaca, l'icona del cuore/pulsazioni si accende e inizia a lampeggiare.

### Indicatori avanti/indietro

Il display a mattoncini 25x25 mostra una conferma visiva della direzione del vogatore.



### Icone di attivazione/disattivazione del suono



Le icone Suono acceso e Suono spento forniscono indicatori visibili che indicano che l'altoparlante è acceso o disattivato.

### Icona batteria scarica



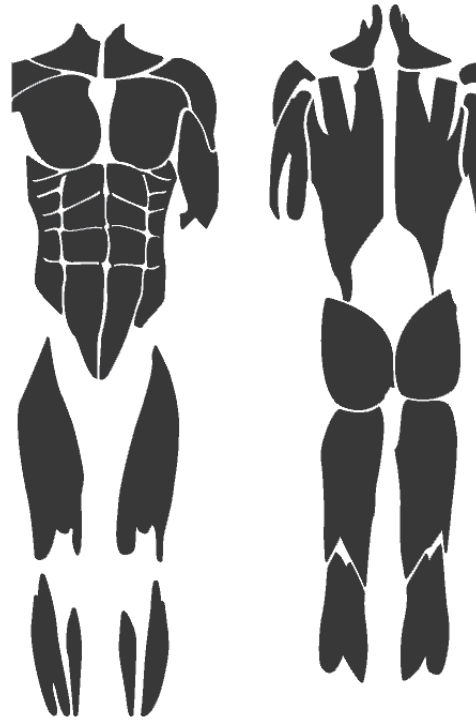
Quando le batterie sono scariche, si accende l'icona di batteria scarica.

### Icona impostazioni



L'icona delle impostazioni si accende quando è in corso una qualsiasi configurazione della modalità di impostazione.

## Gruppi muscolari

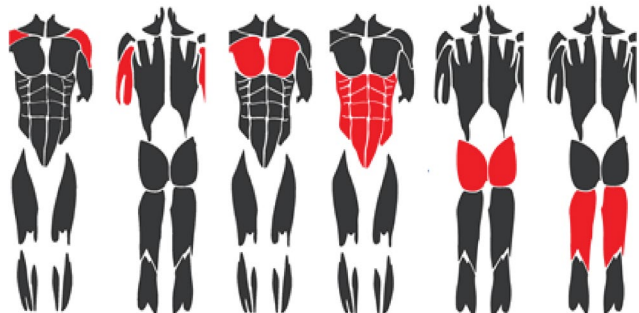


Durante tutti gli allenamenti, i muscoli impegnati si illuminano per fornire un feedback grafico.

In avanti si illuminano i segmenti muscolari del collo, delle spalle posteriori, della schiena, dei bicipiti, dei quadricipiti e dei polpacci.



In senso inverso, si illuminano i segmenti muscolari della spalla anteriore, del tricipite, dell'addome del torace, dei glutei e dei tendini.



## TASTI DI CONTROLLO DELLA CONSOLE

### Tasto START



Il tasto START avvia un programma e riavvia un programma in pausa. Premuto insieme al tasto ENTER, avvia la modalità di impostazione. I risultati dell'allenamento vengono visualizzati negli appositi campi anche al termine dell'allenamento.

### Tasto ENTER



Il tasto ENTER conferma il valore da inserire durante la regolazione di un programma. Premuto insieme al tasto ENTER, avvia la modalità di impostazione. Per avviare la modalità Comp, tenere premuto il tasto ENTER per cinque secondi.

### Tasto INTERVAL PROGRAMS



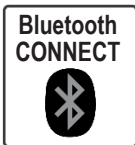
Questo tasto permette di rivedere e selezionare la programmazione degli intervalli della console disponibile.

### Tasti JUST ROW



I tasti Just Row offrono un accesso rapido ai programmi più diffusi di CrossRower.

### CONNECT Bluetooth



La connessione a un dispositivo mobile o a una fascia toracica wireless tramite il Bluetooth di bordo viene avviata premendo il tasto CONNECT.

### Tasto SPEAKER ON / OFF



Premendo il tasto SPEAKER ON / OFF si *spengono* o si attivano le notifiche acustiche della console.

### Tasto STOP



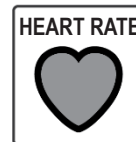
Utilizzare il tasto STOP per *terminare* il programma o per sospendere temporaneamente il programma in corso. Per resettare la console e cancellare tutti i dati inseriti dall'utente, tenere premuto il tasto STOP per più di due secondi.

### Tasti FRECCIA SU / FRECCIA GIÙ



I tasti freccia SU/GIÙ consentono di aumentare e ridurre i valori della console.

### Tasto HEART RATE Programs



Il tasto HEART RATE Programs permette di accedere ai programmi di controllo della frequenza cardiaca disponibili.

### Tasto TARGET PROGRAMS



Il tasto TARGET PROGRAMS avvia la modalità di impostazione dei programmi target. L'utente può programmare un target personalizzato di calorie, tempo o distanza.

### Tasto CHANGE UNITS



Il tasto CHANGE UNITS consente di modificare al volo le unità di misura. Scegliere tra unità inglesi/standard o metriche. Quando viene premuto, la console fa lampeggiare il banner delle unità aggiornate per confermare la modifica.

### Tasto SPLIT TIME



Premendo il tasto SPLIT TIME si bloccano per venti secondi le metriche dell'allenamento correntemente visualizzate. Le metriche dell'allenamento continueranno a essere conteggiate in background.

## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE

### Radio wireless Bluetooth e ANT+

La console CR2.5 consente il collegamento a dispositivi wireless compatibili con Bluetooth e ANT+, come trasmettitori di frequenza cardiaca e telefoni cellulari o tablet. Premendo il tasto Bluetooth CONNECT si avvia il processo di comunicazione Bluetooth.

### Monitor della frequenza cardiaca wireless


#### Funzionamento a batteria / Alimentazione a batteria

La console funziona con quattro (4) batterie di tipo D e non necessita di altra alimentazione. Il vano batterie si trova direttamente sotto la console. Per evitare di danneggiare i componenti elettrici, utilizzare solo batterie alcaline della stessa marca e della stessa età. La rimozione/sostituzione delle batterie non cancella il tempo totale e i dati dell'utente.

#### Memoria permanente

I dati relativi al tempo di funzionamento totale saranno conservati durante la rimozione e sostituzione della batteria.

#### Indicatore batteria scarica

 Quando l'energia delle batterie installate raggiunge il 10% della capacità totale, l'icona dell'indicatore di batteria scarica si accende per indicare la necessità di inserire batterie nuove. Inserire sempre quattro (4) batterie nuove quando l'indicatore di batteria scarica è acceso. Un basso livello della batteria può causare dati errati o irregolari. Per sostituire le batterie, rimuovere la console per esporre il vano batterie. Rimuovere la staffa per accedere alle batterie.

#### Feedback acustico

La console CR2.5 offre all'utente un feedback acustico sotto forma di segnali acustici o toni elettronici. Se è stata selezionata l'accessorio Sound On, le pressioni sulla tastiera e le notifiche di avvio/fine programma verranno segnalate acusticamente.

#### Aggiornamenti firmware/software Over-the-Air (OTA).

La console CR2.5 consente il collegamento a dispositivi wireless compatibili con Bluetooth e ANT+, come trasmettitori di frequenza cardiaca e telefoni cellulari o tablet. Premendo il tasto Bluetooth

#### Blocco di sicurezza per bambini

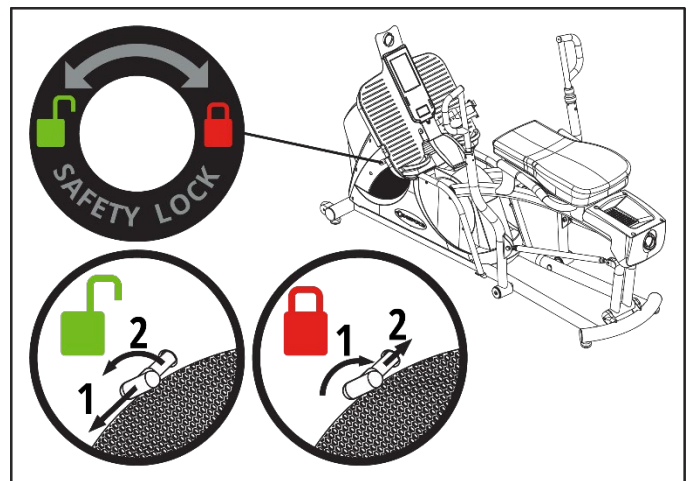
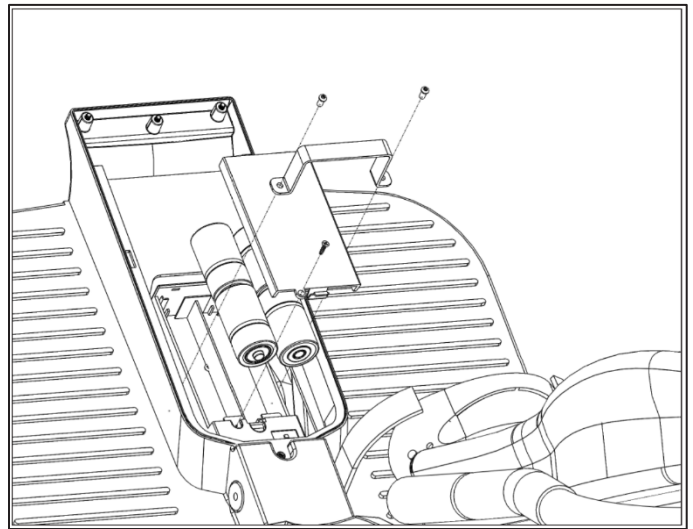
Un'ulteriore caratteristica del CrossRower CR2.5 è il blocco di sicurezza per bambini integrato.

Per prevenire un uso indesiderato, inserire/attivare il blocco di sicurezza per bambini (1) ruotando in senso orario la manopola rossa a scatto (situata sul lato Sx dell'alloggiamento principale). Il perno a scatto (2) si inserisce nell'alloggiamento per confermare l'innesto.

Per disinserire/sbloccare il blocco di sicurezza per bambini, (1) tirare la manopola rossa a scatto dall'alloggiamento e (2) ruotarla in senso antiorario.

#### UTILIZZO DEL RICEVITORE DI FREQUENZA CARDIACA WIRELESS

In generale, una fascia toracica wireless per la frequenza cardiaca (non inclusa) è il metodo più preciso e pratico per rilevare e monitorare il segnale della frequenza cardiaca e rappresenta un notevole miglioramento rispetto ai sensori di frequenza cardiaca a sfioramento. Talvolta, alcuni fattori possono influire negativamente sulla trasmissione accurata del segnale di frequenza cardiaca. Le reti Wi-Fi, i telefoni cordless e i grandi elettrodomestici possono degradare o corrompere il segnale in modo che la velocità appaia irregolare o eccessivamente elevata.

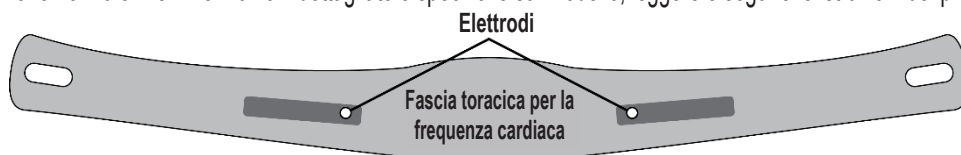


L'unico rimedio per questo sintomo è isolare l'unità da potenziali disturbi. Inoltre, la chimica corporea di una persona o la mancanza di sudorazione possono impedire alla fascia toracica di fornire un segnale di frequenza cardiaca forte o preciso.

Questa unità è dotata di un sistema di telemetria wireless per la ricezione della frequenza cardiaca. Affinché la console rilevi e visualizzi la frequenza cardiaca in modalità wireless, devono verificarsi cinque (5) condizioni:

1. Un trasmettitore di frequenza cardiaca Bluetooth BLE o ANT+ compatibile deve essere funzionante e indossato. Per il corretto funzionamento, fare riferimento alle istruzioni del produttore.
2. L'unità deve essere accesa.
3. È necessario eseguire un programma di allenamento.
4. L'utente si trova entro un raggio di tre (3) metri dalla console.
5. Il trasmettitore di frequenza cardiaca deve essere collegato alla console.

Per ottenere una forte trasmissione del segnale della frequenza cardiaca, bagnare leggermente gli elettrodi della fascia toracica (le due superfici rettangolari sagomate sul retro della fascia) e fissare la fascia il più in alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma sufficientemente comoda da consentire una respirazione normale. Per informazioni dettagliate e specifiche sul modello, leggere e seguire le istruzioni del produttore del trasmettitore.



La fascia toracica consente la lettura ottimale della frequenza cardiaca quando gli elettrodi sono a diretto contatto con la pelle nuda o, in alcuni casi, attraverso indumenti bagnati e leggeri. Se necessario, inumidire gli elettrodi della fascia toracica tirando il centro della fascia dal torace per esporre i due elettrodi.

## MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

### Modalità Ready

La modalità Ready è progettata per notificare all'utente che la console è accesa e pronta per iniziare un programma. Il logo "Inspire Fitness" scorrerà verso l'alto nel display 13x94, mentre il codice QR contenente i link alle applicazioni Inspire Fitness Studio sarà visibile sul display 25x25. La modalità Ready ha una durata di dieci (10) minuti. Se non si verificano altre attività prima che sia trascorso il periodo della modalità Ready, la console entra in modalità Sleep.

### Modalità Sleep

Dopo cinque (5) minuti di inattività, la console entra in modalità Sleep (risparmio energetico) e mostra il logo Inspire. Tutte le funzioni del display si spengono. I dati dell'utente precedentemente inseriti verranno salvati. Per avviare la modalità Ready, ruotare il manubrio o premere un pulsante qualsiasi della console.

### Modalità Change Units

In modalità Ready e in qualsiasi modalità di esecuzione del programma, premendo il tasto CHANGE UNITS si alternano i valori visualizzati tra l'impostazione dell'unità Metric- Meters, l'impostazione dell'unità Metric-KMs e l'impostazione dell'unità standard-Miles.

**Metric-Meters** Questa impostazione indica il valore della distanza in metri e il valore dell'andatura in minuti/KM.

**Metric-KMs** Questa impostazione indica il valore della distanza in chilometri e il valore dell'andatura in minuti/KM.

**Standard-Miles** Questa impostazione indica il valore della distanza in miglia e il valore dell'andatura in minuti/miglia.

### Modalità Sound On/Off



L'icona SPEAKER ON o SPEAKER OFF sarà sempre accesa a seconda della selezione corrente dell'utente. Per passare dall'impostazione Speaker On a Speaker Off, premere il tasto SOUND ON/OFF.

## **Modalità Reset**

Per ripristinare tutte le impostazioni dell'utente, tenere premuto il tasto STOP per due (2) secondi. L'altoparlante della console emette un suono, tutti i segmenti si illuminano e viene avviata la modalità Wake. Tutte le impostazioni dell'utente tornano ai valori predefiniti e i programmi salvati/personalizzati vengono cancellati. I dati totali del tempo di esecuzione verranno conservati nella memoria permanente.

## **Modalità Hold**

Se il sensore di velocità non riceve alcun input per 5 secondi, viene avviata la modalità Hold, che consente all'utente di lasciare la macchina per completare un'attività o un allenamento impostato dal CrossRower. Tutti i valori visualizzati si bloccheranno, compreso il timer, e tutte le metriche accumulate verranno visualizzate continuamente. In caso di ricezione di un segnale di frequenza cardiaca, verrà visualizzato il valore BPM corrente. Se non si riceve alcun input per 5 minuti, il programma corrente termina e viene avviata la modalità Workout Results. Qualsiasi movimento delle braccia del vogatore interromperà la modalità Hold e le misurazioni dell'utente riprenderanno dal punto in cui il programma è stato interrotto. Premendo il tasto STOP si termina il programma in corso e si avvia la modalità Workout Results.

## **Modalità Pause**

Quando è in corso un qualsiasi programma, premendo il tasto START si avvia la modalità Pause per dieci (10) minuti. L'altoparlante di bordo (se acceso) suona ogni trenta (30) secondi per ricordare che l'unità è stata messa in pausa. Il display 13x94 lampeggerà "Pause" e ogni campo di visualizzazione delle metriche visualizzerà "P". Per tornare al programma precedente, premere il tasto START. Se non vengono forniti ulteriori input, la modalità Pause termina e la console entra in modalità Ready. Per uscire dalla modalità Pause e continuare il programma in corso, premere il tasto START. Per uscire in qualsiasi momento dal programma in pausa, premere due (2) volte il tasto STOP per avviare la modalità Ready.

## **Avvio rapido del programma**

La console Inspire CR2.5 consente all'utente di iniziare un allenamento senza selezionare alcun programma. Una volta avviata, le metriche verranno visualizzate nel giro di pochi secondi dalla pressione del tasto START o dalla semplice rotazione dei pedali. Il programma viene eseguito in modo continuo e tutte le metriche vengono conteggiate a partire da zero.

## **Modalità Split Time**

La modalità Split Time consente all'utente di bloccare il display mentre il programma viene eseguito in background. Se il tasto SPLIT TIME viene premuto una volta durante una qualsiasi modalità di esecuzione del programma, il display mostrerà "Split Time" e tutte le metriche si bloccheranno/verranno visualizzate continuamente. La modalità Split Time dura 20 secondi o finché non si preme il tasto SPLIT TIME.

## **Modalità di commutazione tra Stroke Count/Strokes-per-Minute**

Durante il normale funzionamento, il campo Stroke Display mostra il banner Stroke Count e i relativi valori per 5 secondi, quindi passa al banner e ai valori Strokes-per-Minute. L'utente può interrompere l'alternanza di visualizzazione premendo il tasto FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ mentre è visibile la metrica desiderata. Premendo di nuovo i tasti FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ si riavvia l'alternanza di visualizzazione.

## **Modalità Stop/End.**

Per terminare in qualsiasi momento una modalità di allenamento, premere 1 volta il tasto STOP e si aprirà la modalità Workout Results. Per escludere la modalità Workout Results e passare alla modalità Wake, premere 2 volte il tasto STOP mentre è in corso un programma di allenamento.

## **Modalità Workout Results**

Per un ulteriore feedback dell'utente, la console di Inspire CR2.5 CrossRower fornisce un breve riepilogo dell'allenamento subito dopo il completamento della sessione. Vengono visualizzati il tempo totale, il conteggio dei movimenti, le calorie totali e la distanza totale, seguiti dall'andatura massima, dalle pulsazioni massime e dai giri al minuto massimi, quindi dalla velocità media, dai watt medi e dai giri al minuto medi.

## **Modalità Settings**

La modalità Settings consente di accedere a diverse funzioni, tra cui il tempo totale, il conteggio totale dei movimenti, la distanza di avanzamento totale, la distanza totale all'indietro e la versione del software attualmente caricata. Avviare la modalità Settings tenendo premuti contemporaneamente i tasti START e ENTER.

## Modalità Bluetooth Low Energy (BLE) Connection

La console può collegarsi a dispositivi Bluetooth compatibili, tra cui telefoni cellulari, tablet e cardiofrequenzimetri. Per avviare la modalità di connessione Bluetooth, premere il tasto CONNECT Bluetooth. La modalità di connessione Bluetooth dura 15 secondi. Il numero di serie a 7 cifre dell'unità, preceduto dall'ID del modello in formato breve (CR = CrossRower) nel formato: "CR#####", verrà visualizzato sul display 19x94 e trasmesso al dispositivo di destinazione. Una volta collegato, il display mostrerà "Connected". La connessione BLE può essere interrotta premendo il tasto BLUETOOTH Connect per 3 secondi.

## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO: PANORAMICA

### Caratteristiche principali

- Timer / Orologio** Durante la modalità di esecuzione del programma, il display mostra un timer che conta alla rovescia o in avanti, a seconda del programma in corso.
- Movimenti** Il display fornisce all'utente un feedback sul numero totale di movimenti e sui valori al minuto. I valori si alternano per impostazione predefinita. Per bloccare l'alternanza, premere il tasto FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ. Durante la visualizzazione dei movimenti al minuto viene mostrato anche un grafico tipo tachimetro.
- Zone** Tutti i programmi illuminano i segmenti dei muscoli attualmente impegnati durante l'allenamento.
- Calorie** Nella maggior parte dei programmi, la visualizzazione delle metriche tiene conto delle calorie bruciate.
- Distanza** La distanza percorsa durante l'allenamento viene visualizzata durante tutti i programmi. L'utente può passare dalle unità metriche a quelle standard premendo il tasto CHANGE UNITS.
- Andatura** L'utente può seguire l'andatura corrente per tutta la durata dell'allenamento. L'andatura è definita come il tempo (in minuti) in cui l'utente percorre una determinata distanza. La distanza può essere di miglia o di chilometri, a seconda delle impostazioni correnti della console.
- Pulsazioni** Se il segnale delle pulsazioni dell'utente viene inviato tramite trasmettitore di frequenza cardiaca Bluetooth o ANT+ collegato alla console, il display delle pulsazioni mostrerà continuamente il valore della frequenza cardiaca.
- Watt** Molti appassionati di cardiofitness preferiscono tenere traccia dei Watt. Il watt misura il tasso di conversione dell'energia ed è un'unità di misura dell'energia definita come un joule al secondo. Nel caso dell'esercizio cardiovascolare, si tratta della potenza prodotta durante l'allenamento. Maggiore è la potenza prodotta, più intenso è il lavoro.
- Cambio unità** Per modificare le unità di misura visualizzate per il passo e la distanza, premere il tasto CHANGE UNITS.
- Pausa** L'utente può mettere in pausa l'allenamento in qualsiasi momento premendo il tasto START. Per tornare al programma, premere nuovamente il tasto START.
- Suono On / Off** Attivare o disattivare l'altoparlante tramite il tasto SOUND ON / OFF.
- Split Time** Per bloccare la visualizzazione corrente, premere il tasto SPLIT TIME.
- Terminare il programma** Per terminare il programma corrente in qualsiasi momento, premere il tasto STOP.

## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

### Programma manuale

- Panoramica dei programmi** Il programma Manual/QuickStart consente all'utente di iniziare semplicemente un allenamento senza dover digitare alcun tasto sulla console.



Avvio del programma Quando il CrossRower rileva il movimento del manubrio, la console entra in modalità Ready (se non è già stata avviata) e dopo qualche secondo l'altoparlante emette un breve segnale acustico per indicare l'avvio del programma manuale. I valori del tempo e delle calorie aumentano continuamente.

Fine programma Il programma manuale viene eseguito ininterrottamente finché l'utente non preme il tasto STOP e si avvia la modalità Workout Results. Il programma manuale va in timeout dopo 5 minuti di inattività.

## Programmi Just Row

Panoramica dei programmi I programmi Just Row sono i più popolari tra gli appassionati del CrossRower Inspire e offrono una soluzione rapida per un allenamento a tempo.

Avvio del programma Premendo uno dei 3 tasti di scelta rapida della riga Just Row si avvia il programma corrispondente. È possibile scegliere tra un allenamento di base di 10 minuti, 5 minuti o 2 minuti.

Fine programma I programmi Just Row terminano automaticamente allo scadere del tempo previsto. Premendo il tasto END si interrompe il programma e si avvia la modalità Workout Results.

## Programmi a intervalli

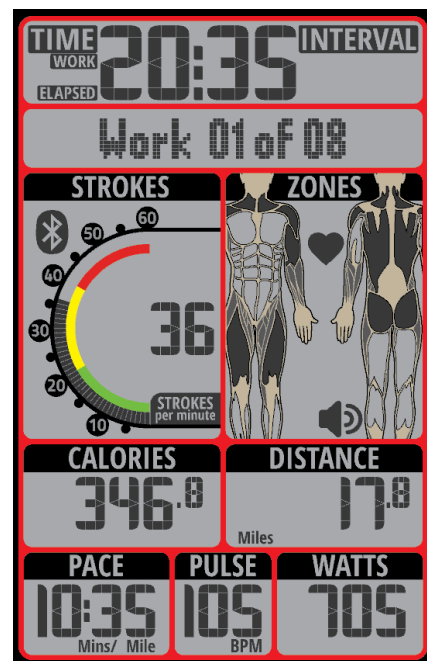
**Tabella A - Dettaglio dei programmi a intervalli**

	Programma a intervalli 20-10	Programma a intervalli 10-20	Programma a intervalli personalizzato
<b>Numero di intervalli</b>	8 esercizio / 7 riposo	8 esercizio / 7 riposo	Esercizio da 1 a 20
<b>Intervalli di esercizio</b>	20 secondi	10 secondi	Da 5 secondi a 30 minuti
<b>Intervalli di riposo</b>	10 secondi	20 secondi	Da 5 secondi a 30 minuti

Panoramica dei programmi

I programmi a intervalli sono popolari tra gli appassionati di High Intensity Interval Training (HIIT) o Tabata®. Il CrossRower CR2.5 offre due programmi (20-10 Interval e 10-20 Interval) in cui gli 8 intervalli di esercizio e i 7 di riposo sono fissi. Il programma 20-10 prevede intervalli di esercizio di 20 secondi e intervalli di esercizio di 10 secondi, mentre il programma 10-20 utilizza intervalli di esercizio di 10 secondi e intervalli di riposo di 20 secondi.

Il programma Custom Interval consente all'utente di selezionare il numero di intervalli e la durata degli intervalli di esercizio/riposo. Inoltre, il programma Custom Interval offre quelli che noi chiamiamo intervalli di riposo indefiniti. L'intervallo di riposo non definito è un'opzione che consente all'utente di selezionare un periodo di riposo non definito da un periodo di tempo specifico. Se si seleziona Undefined Rest, al termine di ogni intervallo di esercizio il programma avvierà un intervallo di riposo di durata indefinita. L'unico modo per passare all'intervallo di esercizio successivo è premere il tasto START. Questa caratteristica è preferita da chi esegue allenamenti a circuito in cui il CR2.5 Inspire rappresenta solo una delle ripetizioni del circuito. Inoltre, se si seleziona "Run LAST Program", il programma Custom Interval eseguito in precedenza viene salvato automaticamente nella memoria della console per abbreviare il processo di programmazione.



Selezione del programma	<p>Premere il tasto di programma INTERVAL per accedere alla modalità di selezione. "20-10 Interval" lampeggerà sul display 13x94. Premere il tasto FRECCIA SU, FRECCIA GIÙ o INTERVAL per scorrere tra le 3 opzioni disponibili. Se sono stati selezionati i programmi 20-10 Interval o 10-20 Interval, premendo il tasto ENTER si conferma la selezione e si avvia il programma corrispondente. Se è stata scelta l'opzione 20-10 Interval, è necessaria un'ulteriore programmazione.</p>
Impostazione dell'intervallo di esercizio	<p>Se è stato selezionato il programma Custom Interval, e questo programma è stato eseguito in precedenza, sul display 13x94 viene visualizzato "Run LAST Program". Se è stato selezionato il programma Custom Interval, e questo programma non è stato eseguito in precedenza, verrà visualizzato "Run NEW Program".</p> <p>Premendo il tasto FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ si passa da "Run LAST Program" a "Run NEW Program". Se è stato selezionato "Run LAST Program", verrà avviato il programma corrispondente.</p> <p>Se è stato selezionato "Run NEW Program", comparirà la dicitura "# of Intervals" e "04" lampeggerà sul display del tempo. Premendo i tasti FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ è possibile regolare il conteggio degli intervalli con un intervallo compreso tra 1 e 20 intervalli. Premendo il tasto ENTER si conferma l'inserimento. L'utente potrà quindi selezionare il tempo, la distanza, le calorie o il numero di movimenti come obiettivo da completare in tutti gli intervalli di esercizio. "Target = TIME" lampeggia sul display 13x94. Utilizzare il tasto freccia per modificare il target e confermare la selezione premendo il tasto ENTER.</p> <p>Se come target è stato selezionato Time, "Set WORK Time" e il valore predefinito ("0:10") o l'ultimo valore inserito lampeggiano. Utilizzare i tasti freccia per regolare il valore target del tempo (intervallo 00:05 = 30:00) e premere il tasto ENTER per confermare la selezione.</p> <p>Se come target è stato selezionato Distance, verrà visualizzato "Set UNITS" e uno dei banner delle unità lampeggerà sul display corrispondente. Selezionare Miles, Kilometers o Meters con i tasti freccia e premere ENTER per confermare. Comparirà il messaggio "Set DISTANCE". Regolare la distanza target per gli intervalli di esercizio con i tasti freccia e premere ENTER per confermare.</p> <p>Se come target è stato selezionato Strokes, "Set STROKES target" e il valore del display Strokes lampeggiano. Regolare il target per gli intervalli di esercizio e confermare l'inserimento premendo il tasto ENTER.</p> <p>Se come target è stato selezionato Calories, "Set CALORIE target" e il valore del display corrispondente lampeggiano. Regolare l'obiettivo calorico per gli intervalli di esercizio e premere ENTER per confermare.</p>
Impostazione degli intervalli di riposo	<p>"Set REST Time" apparirà sul display 13x94 e il valore predefinito del tempo "0:05" lampeggerà sul display corrispondente (a meno che il programma non sia stato lanciato in precedenza). L'utente può regolare gli intervalli di riposo da 5 secondi a 30 minuti tramite i tasti FRECCIA SU e FRECCIA GIÙ. Un'ulteriore opzione per il programma Rest Interval è quella di selezionare l'opzione Undefined Rest. Se si preme la FRECCIA GIÙ mentre è visualizzato 0:05, viene visualizzato "Undefined Rest". Confermare questa voce premendo il tasto ENTER per selezionare un periodo di riposo non definito partendo da un periodo di tempo specifico. Questa caratteristica è preferita da chi esegue allenamenti a circuito in cui il CR2.5 Inspire rappresenta solo una delle ripetizioni del circuito. Se si seleziona Undefined Rest, al termine di ogni intervallo di esercizio il programma avvierà un intervallo di riposo di durata indefinita. La progressione all'intervallo di esercizio successivo può essere ottenuta solo premendo il tasto START.</p>
Avvio del programma	<p>Quando viene lanciato, sul display 13x94 comparirà "Work 01 of XX" per indicare che è in corso il primo del numero di intervalli selezionato ("XX"). Il display lampeggia e conta alla rovescia il tempo rimanente dell'intervallo.</p> <p>Se è stata selezionata l'opzione Undefined Rest, a ogni intervallo di riposo sul display Time lampeggerà "Und" e comparirà "Press START to continue", a indicare che il tempo dell'intervallo di riposo è indefinito.</p>

Tutte le metriche visualizzate si bloccano e il buzzer suona per ricordare all'utente che la console è in attesa di input. Premendo il tasto START si avvia l'intervallo di esercizio successivo.

Se non è stato selezionato Undefined Rest per gli intervalli di riposo, "Rest 01 of XX" e il display del valore del tempo eseguono il conto alla rovescia. Quando il timer raggiunge 0:00, viene avviato l'intervallo di esercizio successivo.

Al termine dell'ultimo intervallo di esercizio, viene avviata la modalità Workout Results. Verranno inseriti e salvati solo i dati dell'intervallo di esercizio.

## Programmi target

- Panoramica dei programmi** I programmi target permettono di selezionare un obiettivo di allenamento. I target includono Time, Distance, Calories e Strokes.
- Selezione del programma** Premere il tasto TARGET per avviare la modalità di selezione. Se il programma Target è stato eseguito in precedenza, questo verrà visualizzato sul display 13x94 per 2 secondi (esempio: "target = TIME"), quindi sul display 13x94 comparirà "Run LAST program". Selezionare "Run LAST Program" o "Run NEW Program" con i tasti freccia e confermare con ENTER.
- Se si seleziona "Run LAST Program", il programma corrispondente verrà avviato con il target e i dati selezionati in precedenza.
- Se si seleziona "Run NEW Program", sul display 13x94 lampeggerà "target = TIME". Premere i tasti FRECCIA SU, FRECCIA GIÙ o TARGET per scorrere tra le 4 opzioni del programma (Time, Calories, Distance e Strokes) e confermare la selezione premendo ENTER.
- Impostazione del programma** Se come target è stato selezionato Time, comparirà "Set target TIME" e il display Time lampeggia. Selezionare un valore compreso tra 1 e 99 minuti con i tasti freccia e confermare la selezione premendo il tasto ENTER.
- Se è stato selezionato Distance, verrà visualizzato "Select UNITS" e uno dei banner delle unità lampeggerà sul display corrispondente. Scegliere tra Miles, Kilometers o Meters tramite i tasti freccia e premere ENTER per confermare. Il display Distance lampeggerà. Regolare il target con i tasti FRECCIA SU / FRECCIA GIÙ e confermare la selezione premendo il tasto ENTER.
- Se è stata selezionata la voce Calories, apparirà "Set CALORIE target" e il display Stroke lampeggerà. Selezionare un valore target compreso tra 5 e 2.000 con i tasti freccia e premere ENTER per confermare.
- Se è stata selezionata la voce Strokes, apparirà "Set STROKE target" e il display Stroke lampeggerà. Selezionare un valore target compreso tra 5 e 2.000 con i tasti freccia e premere ENTER per confermare.
- Avvio del programma** All'avvio del programma Target, la metrica selezionata lampeggerà e inizierà un conto alla rovescia. Una volta raggiunto il target impostato, il programma termina e visualizza i risultati dell'allenamento.

## Programmi Heart Rate

- Panoramica dei programmi** I programmi Heart Rate (o Heart Rate Control) del CrossRower CR2.5 aiutano l'utente a modificare l'intensità dell'allenamento per mantenere la zona di allenamento della frequenza cardiaca desiderata. Sono disponibili tre programmi impostati e uno personalizzato.
- Il programma Custom Heart Rate consente all'utente di selezionare un valore specifico di frequenza cardiaca target. Nota: Dato che questo valore è impostato dall'utente, l'intervallo target può essere al di fuori di quello considerato normale o sicuro.
- I programmi Percentage Heart Rate differiscono dal programma Custom HR in quanto viene indicata l'età dell'utente. La console fornisce una frequenza cardiaca massima (MHR) calcolata e la frequenza cardiaca target si basa su una percentuale di tale valore.

## Freuenza cardiaca massima calcolata (MHR) = 220 - Età

### Esempio: Per un trentenne:

MHR = 220 - 30 = 190 bpm (battiti al minuto)

65% di MHR (90 bpm) = 124 bpm (valori arrotondati per eccesso)

65% x 90 bpm = 124 bpm

75% di 90 bpm = 143 bpm

85% di 90 bpm = 162 bpm

**Tabella B - Frequenza cardiaca target di riferimento**

ETÀ	Basso impatto e recupero 50%-65% di MHR	Condizionamento cardiovascolare 65%-85% MHR
18-21	101-130 bpm	130-170 bpm
22-25	100-128 bpm	128-166 bpm
26-29	98-126 bpm	126-163 bpm
30-33	97-124 bpm	124-160 bpm
34-37	94-120 bpm	120-156 bpm
38-41	92-118 bpm	118-153 bpm
42-45	90-115 bpm	115-149 bpm
46-49	88-113 bpm	113-146 bpm
50-53	86-110 bpm	110-142 bpm
54-57	84-107 bpm	107-139 bpm
58-61	82-105 bpm	105-136 bpm
62-65	80-102 bpm	102-132 bpm
66-69	78-100 bpm	100-129 bpm
70-73	76-97 bpm	97-125 bpm
74-77	74-94 bpm	94-122 bpm
78-81	72-92 bpm	92-119 bpm
82-85	70-89 bpm	89-115 bpm
86-89	68-87 bpm	87-112 bpm

Impostazione del programma Per impostazione predefinita, l'ultimo programma di frequenza cardiaca da eseguire (se presente) viene precaricato e "Run LAST Program" lampeggia sul display 13x94. Se necessario, scegliere tra "Run LAST Program" e "Run NEW program" con i tasti freccia e confermare premendo il tasto ENTER.

Se è stato selezionato "Run LAST Program", verrà avviato il programma salvato.

Se è stato selezionato "Run NEW Program" (o se non era disponibile un programma precedente), lampeggerà "65% of Max HR". Premendo i tasti FRECCIA SU o FRECCIA GIÙ è possibile scorrere i programmi disponibili ("65% of Max", "75% of Max", "85% of Max HR" & "Set Custom HR"). Premere ENTER per confermare.

Se è stato selezionato "Set Custom HR", il valore del display Pulse inizia a lampeggiare. Regolare il valore e premere ENTER per avviare il programma.

Se è stato selezionato uno dei tre programmi % of Max HR, "Set user AGE" lampeggerà sul display e "30" lampeggerà sul display Time. Regolare il valore dell'età con i tasti freccia, premere ENTER per confermare e "Timer OFF" inizierà a lampeggiare. L'utente può anche aggiungere un timer all'allenamento. Passare da "Timer OFF" a "Timer ON" con i tasti freccia e premere ENTER per confermare.

	<p>Se è stato selezionato "Timer OFF", il programma si avvia. Se è stato inserito "Timer ON", "Set TIME" e "30:00" inizieranno a lampeggiare. Regolare il valore del tempo, premere ENTER per confermare e avviare il programma.</p>
<p>Avvio del programma</p>	<p>Per il funzionamento dei programmi di frequenza cardiaca è necessario un segnale di frequenza cardiaca costante. Se non viene rilevato alcun segnale, il banner NO HR SIGNAL lampeggerà. Se trascorrono 30 secondi senza alcun segnale di frequenza cardiaca, il programma termina automaticamente e viene avviata la modalità Wake.</p> <p>All'avvio dei programmi HR, il target di frequenza cardiaca selezionato (ad esempio: "FC target = 123 bpm") lampeggerà sul display 13x94. Se è stato selezionato un timer, questo avvierà il conto alla rovescia a partire dal valore inserito. Se il timer non è stato aggiunto, il conto alla rovescia continua fino a quando il programma non viene terminato manualmente.</p> <p>Se il valore delle pulsazioni dell'utente varia di oltre il 10%+/- rispetto al target selezionato, la console visualizzerà indicazioni come "HR too LOW" e "Speed UP!". Se la frequenza cardiaca dell'utente raggiunge o supera il 100% della frequenza cardiaca massima (MHR) calcolata, sul display 13x94 vengono visualizzati degli avvisi e l'altoparlante suona ogni 10 secondi. Come misura di sicurezza, quando si raggiunge o si supera l'MHR calcolato dall'utente, il programma termina automaticamente.</p>
<p>Fine programma</p>	<p>I programmi di frequenza cardiaca funzionano ininterrottamente finché l'utente non preme il tasto STOP o finché non scade il valore impostato per il timer opzionale.</p>

## MANUTENZIONE

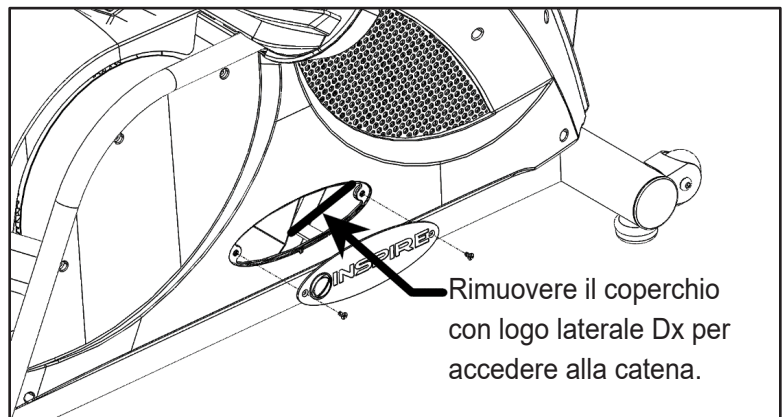
### Generale

Tutti i modelli Inspire sono progettati per garantire anni di funzionamento. Il rumore è il primo segnale che indica la necessità di una riparazione o di una regolazione. In caso di rumori insoliti, raschiamenti, colpi, sferragliamenti o vibrazioni interrompere immediatamente l'uso e contattare un tecnico autorizzato o un rivenditore specializzato in attrezzature per il Fitness.

Spesso, un problema trascurabile si trasforma in una riparazione importante se ignorato durante l'utilizzo dell'attrezzatura.

Prima di ogni allenamento, verificare che tutte le leve e le viti di regolazione siano serrate.

Il CrossRower è realizzato con i materiali più resistenti disponibili. Le plastiche sono stampate in ABS e PVC, robusti e resistenti agli agenti chimici. Il telaio è realizzato in acciaio ad alta resistenza e protetto con una verniciatura a polvere di tipo industriale per garantire il massimo livello di resistenza alla corrosione. È importante notare, tuttavia, che il sudore può essere estremamente corrosivo se lasciato accumulare sulla macchina. Dopo l'allenamento, pulire sempre l'unità con una soluzione di sapone neutro, seguita da un'accurata asciugatura con un asciugamano pulito. Posizionare un piccolo flacone spray e un asciugamano vicino all'unità contribuirà a garantire un aspetto nuovo per molti anni.



**NOTA: Il sudore è molto corrosivo e, se lasciato agire sulla macchina, provoca scolorimento, sbiadimento, ruggine e cattivi odori. Purtroppo, queste condizioni non sono coperte dalla politica di garanzia.**

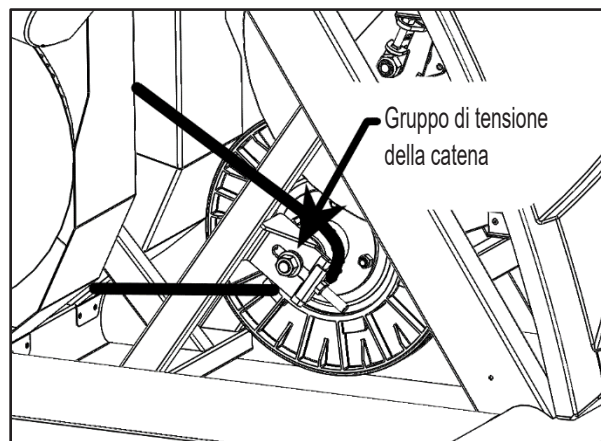
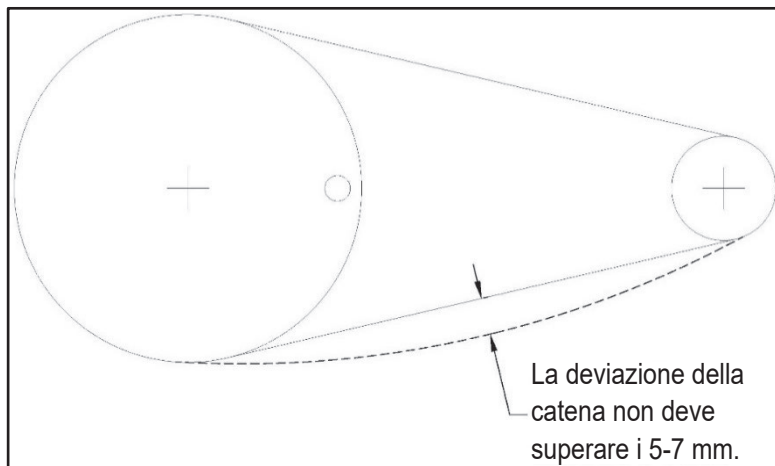
## Lubrificazione

La lubrificazione è la chiave per assicurare anni di utilizzo senza preoccupazioni e deve essere effettuata ogni 6 mesi. Per accedere alla catena, rimuovere il coperchio del logo sul lato Dx e applicare abbondante olio lubrificante come il 3-In-One direttamente sulla parte inferiore della catena. Posizionare uno straccio al di sotto della catena per raccogliere l'olio in eccesso. Ruotare la manovella ruotando manualmente il volano e applicando olio all'intera catena. L'olio può essere applicato con un pennello per acido o direttamente dalla bottiglia.

## Regolazione della catena

La tensione della catena deve essere controllata ogni 6 mesi. Per controllare la tensione della catena, applicare una forza verso il basso in corrispondenza della parte centrale inferiore della catena, come mostrato nella figura seguente. Posizionare un righello o un metro a nastro lungo il tubolare principale del telaio e registrare l'altezza della catena, misurandola dalla parte inferiore dei denti. Rilasciare la catena e misurare nuovamente l'altezza nello stesso punto. Sottraendo i due valori registrati si ottiene la deviazione. Non deve essere superiore a 5-7 mm. Se la deviazione è superiore a 7 mm, stringere la catena fino a correggerla.

Il serraggio della catena avviene tramite il gruppo di tensione. Regolare la tensione della catena in modo uniforme tra il lato Dx e quello Sx fino a raggiungere la deviazione corretta.



## NOTE GENERALI

ANT, ANT+ e il logo ANT+ sono marchi di Garmin Switzerland GmbH. I marchi Bluetooth® - tra cui il marchio denominativo BLUETOOTH, il marchio figurativo (la "B" runica e il disegno ovale) e il marchio combinato (marchio denominativo e disegno Bluetooth) - sono di proprietà di Bluetooth SIG.

Il marchio Tabata® è di proprietà di Universal Pictures Visual Programming Limited.

## INFORMAZIONI NORMATIVE

### Dichiarazione di interferenza della Commissione Federale per le Comunicazioni

Questa apparecchiatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle norme FCC. Questi limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non è possibile garantire che non si verifichino interferenze in una singola installazione. Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva, che possono essere determinate spegnendo e riaccendendo l'apparecchiatura in questione, l'utente è invitato a cercare di correggere l'interferenza adottando una delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il vogatore e il ricevitore interessato.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo esperto. Attenzione FCC: Per garantire la continuità della conformità, qualsiasi cambiamento o modifica non espressamente approvata dalla parte responsabile della conformità potrebbe invalidare l'autorizzazione dell'utente a utilizzare questa apparecchiatura.

## Dichiarazione di esposizione alle radiazioni FCC

La presente apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni RF della FCC stabiliti per un ambiente non controllato. La presente apparecchiatura deve essere installata e utilizzata a una distanza minima di 20 centimetri tra l'antenna radio e il corpo. Questo trasmettitore non deve essere collocato o funzionare insieme ad altre antenne o trasmettitori. Le antenne utilizzate per questo trasmettitore devono essere installate in modo da garantire una distanza di almeno 20 cm da tutte le persone e non devono essere collocate o funzionare insieme ad altre antenne o trasmettitori.

## Dichiarazione IC

Il presente dispositivo è conforme allo standard RSS-210 di Industry Canada, esente da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti: (1) il presente dispositivo non deve causare interferenze e (2) deve accettare qualsiasi interferenza, incluse quelle che possono causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

## Materiali pericolosi e corretto smaltimento

Le batterie delle apparecchiature autoalimentate contengono materiali considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale ne richiede il corretto smaltimento.

## Riciclaggio e smaltimento dei prodotti

L'apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita secondo le normative locali e nazionali vigenti. Le etichette dei prodotti, in conformità alla Direttiva europea 2002/96/CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE), definiscono il quadro di riferimento per la restituzione e il riciclaggio delle apparecchiature usate, applicabile in tutta l'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non deve essere gettato, ma recuperato al termine del suo ciclo di vita, come previsto da questa direttiva. In conformità alla direttiva europea RAEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (AEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate a fine vita. Gli utenti di AEE con l'etichetta RAEE ai sensi dell'Allegato IV della Direttiva RAEE non devono smaltire le AEE a fine vita come rifiuti urbani indifferenziati. Utilizzare sempre il sistema di raccolta a disposizione dei clienti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero dei RAEE. La partecipazione dei clienti è fondamentale per ridurre al minimo i potenziali effetti delle AEE sull'ambiente e sulla salute umana a causa della potenziale presenza di sostanze pericolose nelle AEE. Per una raccolta e un trattamento adeguati, contattare l'assistenza clienti Inspire.

## GARANZIA

La presente garanzia si applica ai prodotti Inspire Cardio fabbricati o distribuiti da Inspire Fitness.

### Periodi di garanzia di Inspire CrossRower

	GARANZIA RESIDENZIALE	GARANZIA COMMERCIALE LEGGERA
<b>TELAIO</b> Include telaio principale e saldature	10 anni	10 anni
<b>PARTI</b> Esclusa la vernice e la finitura (a meno che non sia difettosa fuori dalla confezione)	3 anni	3 anni
<b>LAVORO</b>	1 anno	1 anno

Inspire Fitness garantisce che il prodotto acquistato per uso personale, familiare o domestico da Health in Motion o da un rivenditore autorizzato Inspire Fitness è privo di difetti nei materiali o nella lavorazione in condizioni di uso normale durante il periodo di garanzia. Lo scontrino fiscale, riportante la data di acquisto del prodotto, funge da prova dell'acquisto. La presente garanzia si estende solo all'acquirente originale. Non è trasferibile a nessun acquirente successivo del prodotto. Sono escluse le parti soggette a usura, come la vernice e le finiture. La presente garanzia è VALIDA SOLO se il prodotto viene assemblato/installato secondo le istruzioni/direzioni fornite.

## **Sostituzione e riparazione di parti**

Durante il periodo di garanzia, Inspire Fitness riparerà o sostituirà il prodotto, senza alcun costo aggiuntivo, nel caso in cui questo risulti difettoso, malfunzionante o comunque non conforme alla presente garanzia in condizioni di normale utilizzo personale, familiare o domestico. Durante la riparazione del prodotto, Inspire Fitness può, a propria discrezione, sostituire le parti difettose con parti usate riparabili equivalenti alle nuove in termini di prestazioni, o con parti nuove. Tutte le parti e i prodotti sostituiti in base alla presente garanzia diventeranno di proprietà di Inspire Fitness. Inspire Fitness si riserva il diritto di cambiare i produttori o le specifiche di qualsiasi parte per coprire la garanzia esistente.

## **Procedure di assistenza**

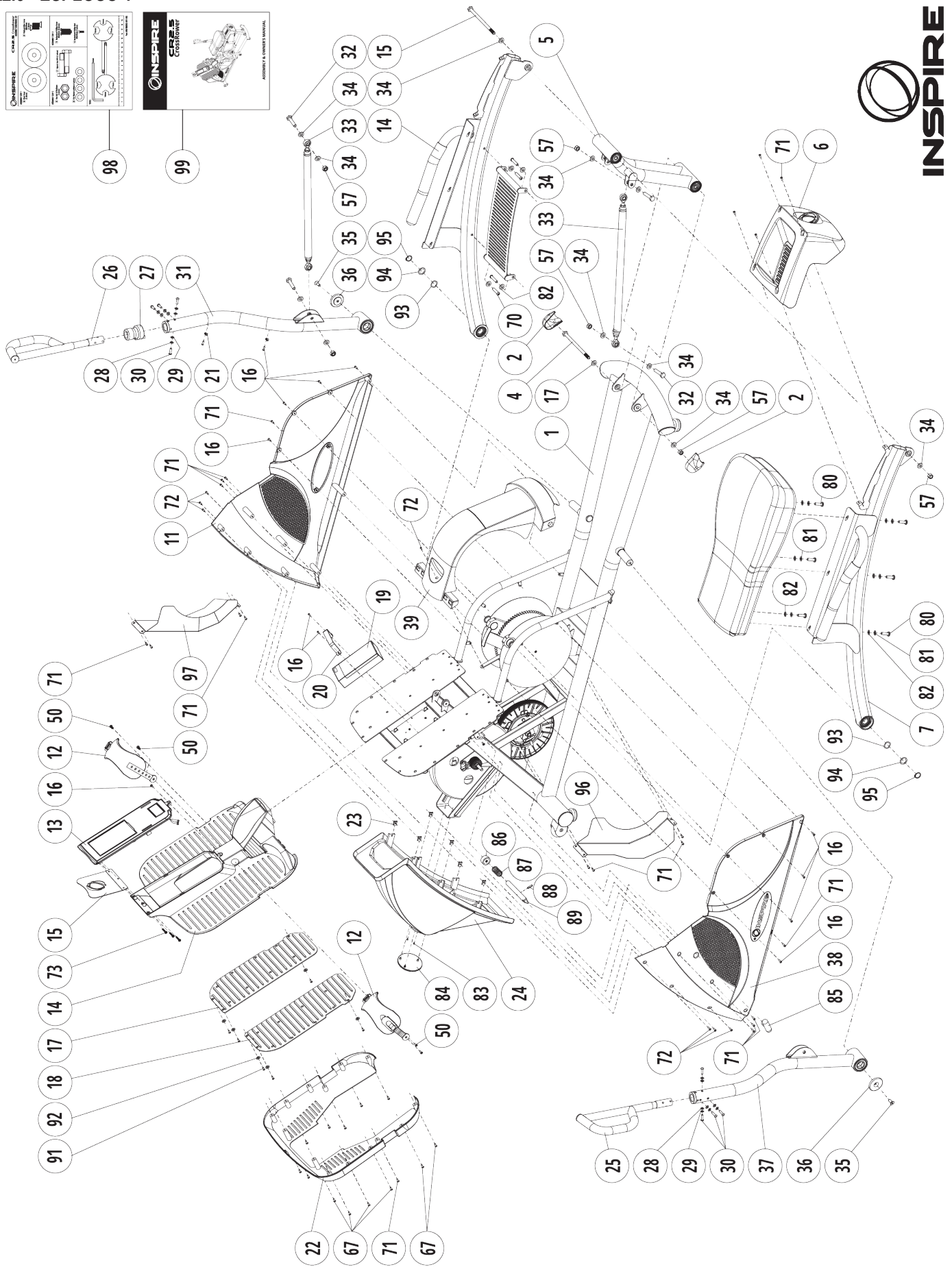
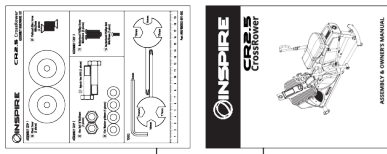
Per ottenere le parti in garanzia, è necessario restituire le parti a Inspire Fitness o a un rivenditore autorizzato nella confezione originale (o equivalente). Il cliente deve pagare in anticipo le spese di spedizione, le tasse o qualsiasi altro onere associato al trasporto del prodotto. Il cliente è, inoltre, responsabile dell'assicurazione di qualsiasi prodotto spedito o restituito. Il cliente si assume il rischio di perdita durante la spedizione. È necessario presentare a Inspire Fitness i documenti di prova dell'acquisto (comprensiva di data di acquisto, modello e numero di serie). Qualsiasi prova dell'alterazione, cancellazione o falsificazione dei documenti d'acquisto sarà causa di annullamento della presente garanzia. Per registrare la garanzia online, visita il sito [www.inspirefitness.com](http://www.inspirefitness.com)

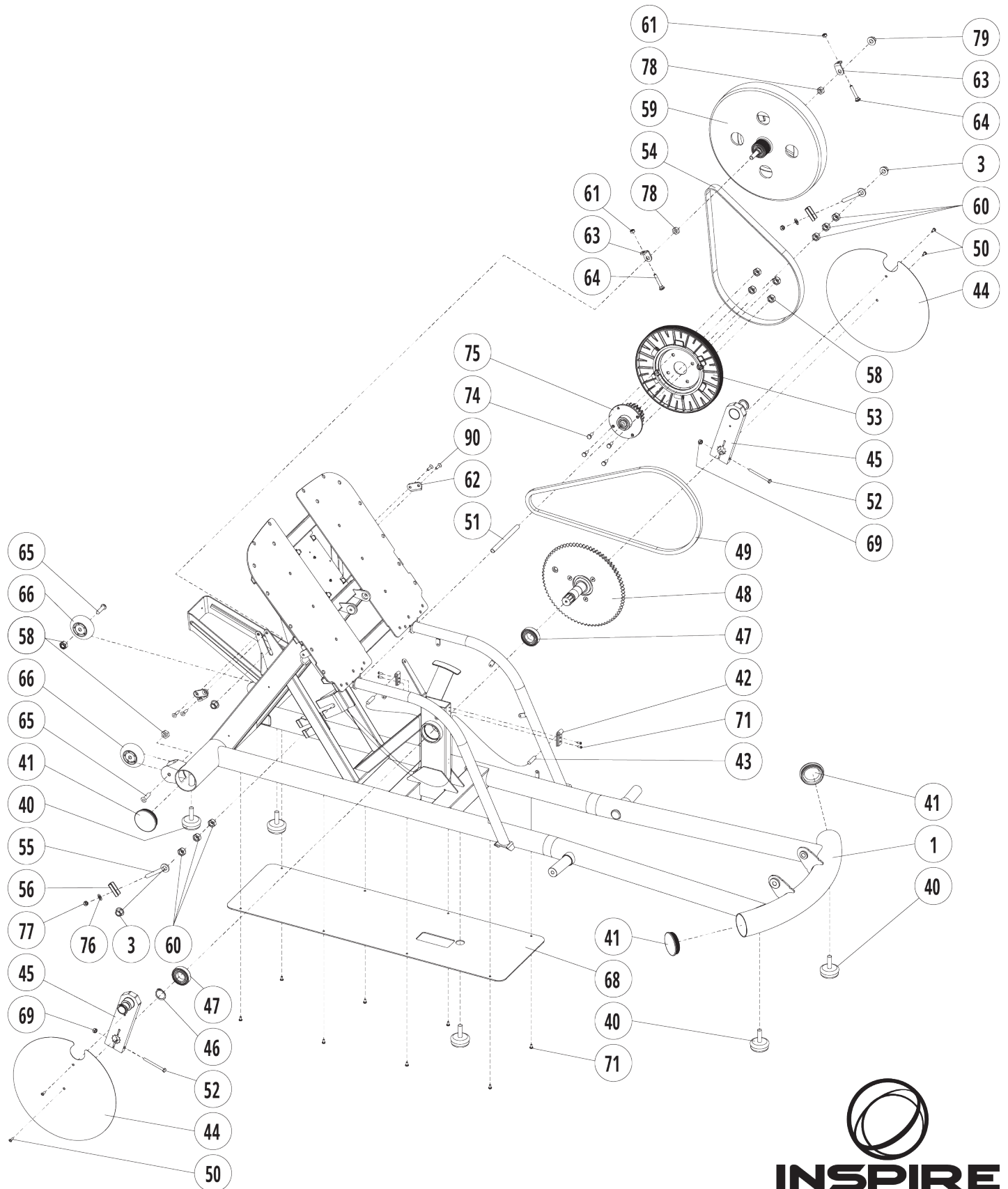
## **Condizioni ed eccezioni**

La presente garanzia non si estende a qualsiasi prodotto non acquistato presso Inspire Fitness o un rivenditore autorizzato. La presente garanzia non si estende ai prodotti che siano stati danneggiati o resi difettosi; (a) a seguito di incidente, uso improprio o abuso; (b) a causa dell'utilizzo di parti non prodotte o vendute da Inspire Fitness; (c) a seguito di modifiche non autorizzate; (d) a seguito di interventi di assistenza da parte di soggetti diversi da Inspire Fitness o da un fornitore di servizi di garanzia autorizzato da Inspire Fitness; (e) a prodotti che non siano stati sottoposti a una manutenzione adeguata (seguire il programma di manutenzione riportato sul prodotto). Nel caso in cui un prodotto presentato per il servizio di garanzia risulti non idoneo, verrà fornito un preventivo del costo di riparazione che verrà effettuata, se richiesta dal cliente, alla ricezione del pagamento da parte di Inspire Fitness o di un accordo di pagamento accettabile.



# CR2.5 - ESPLOSO 1





## CR2.5 ELENCO PARTI

Parte	SKU	Descrizione	Qtà
1	RM302-200-001	Gruppo telaio principale	1
2	RM302-801-015	Copertura posteriore	2
3	0110-410-019	Dado flangiato M10	4
4	0111-010-180	Vite esagonale M10x180 mm	2
5	RM302-380-002	Gruppo bilanciere posteriore	1
6	RM302-801-014	Copertura/carrello bilanciere posteriore	1
7	RM302-300-002	Tubolare sedile - Sx	1
8	RM302-300-003	Ponte del tubolare del sedile	1
9	RM302-300-001	Tubolare sedile - Dx	1
10	RM301-401-001SK	Sedile	1
11	RM302-801-005	Protezione principale - Dx	1
12	RM300-801-006SK	Cinghia per i piedi	2
13	RM302-630-001	Console	1
14	RM302-801-010	Copripiedi - Parte superiore	1
15	RM302-201-005	Staffa per table/telefono	1
16	0113-104-108	Vite Phillips a testa tonda M4x10 mm	16
17	RM302-801-007	Pedana - Dx	1
18	RM302-801-006	Pedana - Sx	1
19	RM302-630-002	Vano batteria	1
20	RM302-201-034	Cinghia del vano batteria	1
21	TR510-881-018A	Guida cavi	2
22	RM302-801-003	Copripiedi - Fondo	1
23	TR910-561-008	Dado per clip pannello	6
24	RM302-801-012	Copertura volano	1
25	RM301-320-002	Gruppo manubrio superiore - Dx	1
26	RM301-320-001	Gruppo manubrio superiore - Sx	1
27	RM301-521-003SK	Variatore	1
28	0116-006-008	Rondella piatta $\phi$ 6 mm	8
29	0116-306-028	Rondella elastica $\phi$ 6 mm	8
30	0113-206-208C	Vite a brugola a testa tonda M6x20 mm	8
31	RM302-320-002	Gruppo manubrio inferiore - Dx	1
32	RM302-561-004	Vite esagonale M10x54 mm	4
33	RM302-380-001	Catena cinematica - Sx o Dx	2
34	0116-010-008	Rondella piatta $\phi$ 10 mm	8
35	0113-308-205	Vite a brugola a testa piatta M8x20 mm	2
36	RM302-561-002	Copertura - Alluminio	2
37	RM302-320-001	Gruppo manubrio inferiore - Sx	1
38	RM302-801-004	Protezione principale - Sx	1
39	RM302-801-002	Protezione centrale	1
40	BC868-881-021	Piedino stabilizzatore $\phi$ 59x16 mm	5
41	GM660-881-016	Tappo di chiusura $\phi$ 60x2,0 mm rotondo	4
42	BC770-801-011	Staffa del sensore di velocità	2
43	RM302-630-001A	Sensore di velocità/Cavo	2
44	RM302-201-001	Copertura manovella	2
45	RM302-500-004	Gruppo manovella	2
46	0171-125-048	Cir-Clip $\phi$ 25,0 mm	2
47	0171-600-020	Cuscinetto cartuccia 6005-2Z TPI	2
48	RM302-500-003	Gruppo Albero / ruota dentata	1
49	RM302-501-006	Catena 3/8x120 maglie	1
50	0113-106-108	Vite Phillips a testa tonda appiattita M6x10mm	1

Parte	SKU	Descrizione	Qtà
51	RM302-561-015	Albero - Pignone piccolo	1
52	0113-208-005	Vite esagonale M8x60 mm	1
53	BE920-501-001A	Puleggia $\phi$ 228,6x22,23mm	1
54	0140-208-360	Cinghia J8	2
55	RM302-561-016	Vite Banjo tendicatena M8	2
56	BC496-561-016	Staffa a U tendicatena	2
57	0110-710-018	Dado Nylock M10	6
58	0110-708-028	Dado Nylock M8	6
59	RM302-520-001	Volano 13Kg	1
60	0110-110-102	Dado M10	6
61	0110-706-008	Dado Nylock M6	6
62	BC480-561-016	Piastra tendicinghia n. 2	2
63	BC480-561-015	Piastra tendicinghia #1	2
64	0111-406-408	Vite a testa tonda M6x40 mm	2
65	0113-208-428	Vite a brugola a testa tonda M8x42 mm	2
66	BC868-881-022	Ruota di trasporto	2
67	0114-142-128F	Vite Phillips autofilettante ST4,2x12 mm	12
68	RM302-801-001	Piastra telaio inferiore	1
69	0110-708-001	Dado Nylock M8	2
70	0113-208-198	Vite a brugola a testa tonda M8x20 mm	4
71	0114-742-138	Vite Phillips autofilettante ST4,2x13 mm	32
72	0114-142-128	Vite Phillips autofilettante ST4,2x12 mm	7
73	0113-104-208	Vite Phillips a testa tonda appiattita M4x20mm	3
74	0111-008-208A	Vite esagonale M8x20 mm	4
75	RM302-500-005	Gruppo pignone	1
76	0116-308-02	Rondella elastica $\phi$ 8 mm	2
77	0110-008-02	Dado esagonale M8	2
78	0110-090-31	Dado 3/8 "x5mm	2
79	0110-490-31	Dado flangiato 3/8"	2
80	0113-208-256	Testa a brugola M8x25 mm	6
81	0116-308-028	Rondella elastica $\phi$ 8 mm	6
82	0116-008-028	Rondella piatta $\phi$ 8 mm	12
83	0113-004-098	Vite a brugola a testa piatta M4x8 mm	2
84	RM302-801-013	Logo Inspire - Copertura volano	1
85	GM880-881-010A	Maniglia di sicurezza a T	1
86	RM302-801-016	Blocco di sicurezza in gomma 30x15 mm	1
87	RM302-561-024	Molla $\phi$ 21,5x38,1 mm	1
88	RM302-561-023	Albero di arresto di sicurezza $\phi$ 15,9x145 mm	1
89	0122-050-001	Perno rotante $\phi$ 5x20 mm	1
90	0113-306-168	Vite a brugola a testa piatta M6x16 mm	4
91	0114-142-052	Vite Phillips autofilettante ST4,2x5 mm	6
92	0116-105-001A	Rondella piatta $\phi$ 5x $\phi$ 15,8x1,2mm	6
93	0116-421-011	Rondella a onda $\phi$ 21 mm	2
94	RM302-381-006	Rondella piatta t1,0 mm	2
95	0117-120-018	Cir-Clip $\phi$ 20 mm	2
96	RM302-201-041	Copertura manovella - Sx	1
97	RM302-201-042	Copertura manovella - Dx	1
98	RM302-891-002	Kit componenti di montaggio	1
99	nessuno	Manuale d'uso	1

# GARANZIA CONVENZIONALE

## **DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

GARLANDO SPA garantisce l' idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia pertanto è necessario che la documentazione di cui sopra unitamente alla presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

## **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso

in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

## **UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

In considerazione dell' idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

## **DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA**

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

## **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.



**255 Airport Cir Suite 101 Corona, CA 92880 OFFICE: 1.877.738.1729 FAX: 714.738.1728**

**© 2019 Health In Motion, LLC**